



Gatelangs

Natteravnene - Gatelangs siden 1990

Nummer 3 - september 2020 - 19. årgang

**Tema:
Ungdom
og rus**

PÅRØRENDE:

DE USYNLIGE TIGRENE

GODT TRENT:

NESE FOR NARKOTIKA



Gjør frukt og grønt billig



EXTRA



Gatelangs

ISSN 1891-6856

ANSVARLIG REDAKTØR:

Lars Norbom

gatelangs@natteravnene.no

REDAKTØR:

Anette Haugen

gatelangs@natteravnene.no

DESIGN OG PRE-PRESS:

Per Frederiksen • vinceweb.no

TRYKK:

Zoom Grafisk • Drammen

ANNONSER:

Norske Publikasjoner as

Telefon: 22 90 71 90

BESØKS- OG POSTADRESSE:

Natteravnene Oslo,

Storgata 28,

0184 OSLO

Telefon: 23 00 21 20

NATTERAVNENES STYRE:

Sander Brink (styreleder)

Siri Skrøder

Jan Bøhler

Kim Marius Ilmo Bolin

Eva Raknerud Braathen

Olav E. Storm (vara)

Thomas Evensen (vara)

gatelangs@natteravnene.no

www.natteravnene.no

www.facebook.com/natteravnene1

twitter.com/ravnene

Trykksak



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

241 501

Forsidefoto: Gry-Janicke Nordby
Side 3-foto: tbseines - Pixabay

Avhengighetens forbannelse

Denne gang har vi valgt ungdom og rus som tema. I skrivende stund ser jeg ut på det hardeste rusmiljøet i Oslo. Natteravnene har kontor i Storgata 28. Krysset Storgata/Chr. Kroghsgate er den nye «plata» og ligger rett utenfor kontorvinduene våre.

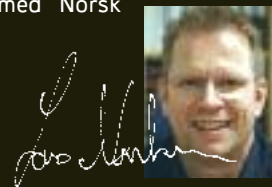
Rusproblematikk har eksistert til alle tider. Det som er urovekkende er imidlertid at rusmiljøet, blant annet i Oslo, både ser ut til å øke og tendensen er at stadig yngre mennesker — også mindreårige er å finne i disse miljøene.

Selv jobber jeg også litt ekstra med avrusning på Oslo universitetssykehus. Også her har vi en stor andel. De fleste som søker hjelp hos oss, får innleggelse på dagen. Problemet er derfor ikke at det ikke finnes tilgjengelige hjelpetiltak, men utfordringen er motivasjon til videre behandling.

Svært mange skriver seg ut før behandlingen er avsluttet på grunn av rus-sug, eller de er ikke tilstrekkelig motiverte for viderebehandling. Dermed er det tilbake til start. En sirkel det kan være svært krevende å komme seg ut av.

I denne utgaven møter vi ulike instanser som jobber for å forebygge og bekjempe rusmisbruk. Vi besøker tollvesenet og snakker med Norsk Narkotikapolitiforening. Vi møter også Jeanette Flagstad, som blant annet i boks form har formidlet hvordan det er å være pårørende til en rusavhengig.

God vandring!



Innhold

Leder	3
Landet rundt	5
Rus - et destruktivt kjærlighetsforhold	6
Med nese for narkotika	8
Ungdom og rustrender	10
Mistet sønnen i MDMA	11
Mange usynlige tigre	12
Er cannabis mindre farlig enn alkohol?	14
Natteravnskolen	16
Nytt om Natteravnene	18
Forskning: Åpne rusmiljø	20
Profil: Nesten hver uke	22
Portrett: Fredelig på Bygdøy	24
Fra arkivet: På Facebook	28
Ungdommens stemme	30



Se side 11

Neste Gatelangs kommer i desember.
Frist for innspill er 1. november 2020.

Tips oss!

Skjer det noe i ditt nærmiljø eller i din natteravngruppe som Gatelangs bør skrive om?

Tips oss!

Send en mail til gatelangs@natteravnene.no

Natteravnner landet rundt...

Rana

Sammen med Norsk Folkehjelp gikk et femtitalles voksne natteravn i Ranas bydeler natt til 17. mai, meldte Rana Blad. Også ordfører Geir Waage var med. Avtroppende natteravnleder Hovind, som har stått i spissen for Natteravnene på Rana i mange år, trekker fram engasjementet fra foreldrene som svært positivt. Rapportene i etterkant lød på at rusen oppførte seg bra, men at bekymringene lå mer hos de yngre som følger som et haleheng. Det er også bekymringer rundt at det ser ut til å være for lett tilgang på alkohol for de yngste.



Åsane

Skolene er bekymret for slåssing og uro i Åsane og ber foreldre komme seg ut i nærområdet for å følge med, meldte Bergens Tidene i slutten av mai. De gjenga videre et brev rektorene ved ungdomsskolene hadde sendt til foreldrene. Der sto det blant annet: «Skolene, politiet og Natteravnene i Åsane kommune får meldinger om at det er økt aktivitet blant barn og ungdom som samles på ettermiddag/kveld. Det rapporteres om mer uro, hærverk, krangling, knuffing og hærverk.» De ba videre foreldrene om å bidra til å stoppe den negative utviklingen.

Hamar

«Roklubben er lei av ungdommens fyllefest – opplever hærverk, forsøpling og trusler», meldte Hamar Arbeiderblad i begynnelsen av juni. Etter at et av Roklubbens medlemmer ble truet av ungdom som festet, ble det tatt grep. Uken etter deltok blant annet Natteravnene på et møte sammen med Utekontakten, politiet og roklubben, der de diskuterte hva de kunne gjøre for å forhindre og forebygge fest, fyll og hærverk på roklubbens område.

Horten

I kveld er ordfører Are Karlsen på vandring med Natteravnene, meldte Horten kommune på sin facebookside lørdag 6. juni. De oppfordret samtidig andre til å melde seg som natteravn og henviste til kommunens nettsider for mer informasjon. Videre skrev de: «Natteravnene gjør en utrolig viktig innsats hver lørdagskveld for å skape et trygt miljø for ungdommene våre. Voksne som er synlig tilstede demper rus-, vold- og skadeverk.»

Stavanger

«I løpet av den siste måneden er det registrert over 30 politioppdrag i forbindelse med at mange ungdommer har samlet seg på Vaulen badeplass. Mange av dem drikker alkohol, og det har også vært voldshendelser.» Dette meldte Politiets nettpatrulje – Sør-Vest på sine nettsider i slutten av mai. Samtidig skjøt de av samarbeidet med Uteseksjonen og skrev videre at: «Det gleder oss at Natteravnene og Norsk Folkehjelp var til stede i området forrige helg.» Videre håpet de på et større bidrag fra foreldre, for å gi ungdommene trygghet.

Færder

Natteravnene i Færder kommune trenger flere frivillige. Får de ikke det frykter de at de ikke kan fange opp ungdommer som trenger hjelp, meldte blant annet Tønsberg blad og lokalavisa Øyene i forkant av sommerferien. De håpet videre på bedre dialog mellom politi, foreldre og ungdommer – og var ikke fornøyd med dagens ståsted når det gjelder ungdom og rus.

RUS

et destruktivt kjærlig

Alkohol er fremdeles det rusmiddelet flest ungdommer sier at de bruker, med cannabis som en god nummer to. De som jobber med problematikken ute i felten forteller at ungdom helt ned på ungdomstrinnet både kjøper og selger hasj – og at det er enkelt å få tak i.

Tekst og foto: Anette Haugen

Aleksander Schmidt jobber som ruskonsulent for ungdommer i bydel Frogner, mens Gregory Storm Gurvich for tiden jobber som prosjektleder i Uteseksjonen i Oslo, med forebyggende arbeid i Oslo sentrum, Grønland og Vaterland. Begge har lang erfaring i å jobbe med ungdom og rus, og har blant annet tidligere jobbet sammen for Utekontakten i Oppegård.

Når Gatelangs treffer dem begge rett før sommerferien, har Aleksander samme dag besøkt en klasse på første trinn på en videregående skole i Oslo. I følge det 16-17-åringene fortalte ham der, er alkohol fremdeles det vanligste rusmiddelet blant de unge – og det er samtidig variabelt hvor akseptert det er å være edru på fest.

Cannabis

Ruskonsulenten forteller videre at cannabis er nummer to på listen over vanlige rusmidler hos ungdom. Det er ganske utbredt å ha prøvd dette én gang uten at det har gitt effekt, mens det også er en god gjeng som bruker cannabis ukentlig eller daglig. Det er svært bekymringsfullt. Innenfor enkelte miljøer er det dessuten flere som prøver LSD og MDMA.

– Det er ekstremt lett å få kjøpt cannabis. Det er alltid noen som kjenner noen, og det kan enkelt bestilles over Snapchat. Ungdom helt ned i ungdomsskolealder både selger og kjøper. De unge er løpegutter for de «store gutta», samtidig som det føles mer naturlig for de unge å kjøpe av jevnaldrende eller noen som kanskje er ett år eldre, påpeker Aleksander.

– Ofte vil det ikke være et like naturlig valg for en 8. klassing å prøve cannabis, som de som er et par år eldre. Det er som når man begynner å interessere seg for jenter/gutter. Man må først se noen for å få interessen for vedkommende. Når interessen er der er det imidlertid lett å få tak på. Og når alle kan få tak i det de ønsker, må man spørre seg om hvor mye som er i om løp? Er det fri flyt? Eller gjelder det bare hovedstaden, under Gregory, som understreker at alt han her uttaler er som privatperson på bakgrunn av egne erfaringer i arbeidet.

Sterkere nå

En gjentakende kommentar Aleksander og Gregory ofte hører fra de unge, blant annet når de holder foredrag sammen, er at cannabis ikke er så farlig og at det er mindre vanedannende enn

I felten: Gregory Storm Gurvich (t.h.) og Aleksander Schmidt har jobbet ute i felten med ungdom og rusmisbruk i mange år. De er bekymret over hvor lett det er å få kjøpt cannabis.

ighetsforhold

alkohol. Heldigvis nyanserer en del sin oppfatning etter å ha hørt på hva de to forteller.

– THC, det viktigste rusmiddelet i cannabis, er av en helt annen styrke nå enn før. Det går derfor ikke an å sammenligne hasjrøykingen som foregikk i Slottsparken på 60-70-tallet med virkningen stoffet gir nå, påpeker Aleksander

Han merker godt på ungdom han har inne på ukentlige samtaler – der målet er at de skal redusere og slutte med cannabis – hvordan rusbruken preger hukommelsen deres og hvordan flere kan ha problemer med å få fram ord. Samtidig sliter mange med å slutte, så det er klart en avhengighet der. Alt dette merker ungdommen som regel selv også.

Røyker de jevnlig, mister de unge fort store deler av skolegangen. For voksne er det ingen krise å være sykmeldt et halvt år, men for en ungdom er det krise å miste ett år i rus.

Forebygging

I tillegg til enkeltsamtaler med ungdom som skriver en kontrakt med dem, gjøres det mange andre tiltak både forebyggende og når rusbruken allerede har blitt et problem.

– I utgangspunktet jobber vi etter den universelle forebyggende modellen om å komme tidlig inn med informasjon, for å forhindre at de begynner å ruse seg. Vi har gruppetiltak for utsatt ungdom, og når det først har blitt et problem tilbys enkeltsamtaler og familiesamtaler. Vi tilbyr også arbeidstrening, der vi prøver å hjelpe dem ut i jobb og ut i samfunnet igjen, slik at de har noe annet å gjøre enn å sitte hjemme og ruse seg hele tiden, forklarer Aleksander.

Foreldrene er en viktig del av nettverket og en ressurs for å hjelpe ungdommen, derfor tilbyr de også samtaler til foreldrene alene. Ved å gjøre ting sammen med barna, kan foreldre blant annet bidra til å hjelpe ungdommen med å fylle dagene med andre ting enn rus.



Ikke naive

Verken Aleksander eller Gregory har inntrykk av at foreldre flest er naive, selv om det for noen kan komme som et stort sjokk når de først får høre at barnet deres ruser seg. De kan knapt tro det. For noen går barnet brått fra å være en engel til et udyr. Kanskje har de røyket hasj i ett år uten at foreldrene har oppdaget det. Tilliten er brutt, barnet har løyet.

– Jeg har inntrykk av at foreldre flest tar dette på stort alvor, selv om det for noen kan bikke litt over når de først oppdager det. Det er samtidig viktig å modere bekymringsnivået, dette er ikke verdens undergang. Det er viktig at foreldrene reagerer med klokhet og legger en plan for veien videre. Hvis ikke kommer man lett inn i en negativ spiral, sier Gregory.

Han legger til at man må finne løsninger for å gjenvinne tilliten og at det er foreldrene som må initiere den prosessen. Ungdommens jobb er å være nysgjerrig og undersøke ting. Det forholdet en del ungdom får til rus, sammenligner han med et destruktivt kjærlighetsforhold. Det inneholder både løgner og bedrag – og veien ut kan være vanskelig. De trenger hjelp.

Kontrakter og tegn

Blant det foreldre kan gjøre er å ta kontakt med hjelpeapparatet, som igjen kan skrive en kontrakt med ungdommen for å hjelpe dem ut av rusbruken. Her kan Aleksander for øvrig fortelle at han så langt kun har hatt ruskontrakt med ei jente, de øvrige har vært gutter. Det betyr ikke at problemet er størst blant gutter, men at det er de som oppsøker hjelpeapparatet.

Noe annet Aleksander og Gregory trekker fram, er at når det gjelder statistikk om de unges rusmisbruk, så har begge hørt ungdom si at de ikke vil oppgi at de har prøvd cannabis. De ser ingen grunn til å fortelle det. Blir tallet høyt, blir det kanskje

satt inn flere tiltak, noe de ikke ønsker. Andre kan skryte av å ha prøvd det uten å ha gjort det. Generelt tror de imidlertid statistikken på landsbasis gir et korrekt bilde.

I forhold til hvilke tegn foreldre bør se etter for å oppdage om barnet deres har begynt å bruke cannabis eller andre rusmidler, så understreker de at tegnene kan være til å misforstå, spesielt i starten. Ting man kan følge med på er likevel: Vipps, går det ut 200 kroner med jevne mellomrom? Atferdsendringer, dårligere skoleprestsasjoner, endringer av nettverket, isolasjon, mister oversikten, blir tregere og/eller husker dårligere.

Økonomien

Gregory og Aleksander påpeker til slutt et stort problem ved rusbruken som det ikke alltid fokuseres så mye på, nemlig den økonomiske siden. Etter at grensene ble stengt på grunn av koronasituasjonen har prisene i tillegg økt. Ungdom som rekrutteres til salg får et omfattende bruk og blir fort avhengige av å ha rusmidler og penger lett tilgjengelig, slik at de kan komme i en gjeldssituasjon, der det også kan følge trusler.

De som er for legalisering av cannabis bruker av og til argumentet om at man ved legalisering vil kunne redusere det illegale markedet og få bukt med den svarte økonomien. Dette har ikke Gregory noen tro på. Han sammenligner med hjemmebrenten som har eksistert på markedet fram til i dag, til tross for at vi har hatt polutsalg i mange år. For de som selger er dette en del av livet, det er mye penger i det og et stort marked, så hvorfor slutte å selge?

I stedet for legalisering mener Aleksander og Gregory at det beste vi kan gjøre for å få bukt med problemet er å hjelpe de unge til å finne gode grunner til ikke å begynne. Rusbruken kan nemlig bli et stort problem i livet om det blir en vane.

Med nese for narkotika

Logrende løper Charlie bortover rullebåndet og snuser på pakkene. Plutselig blir han ekstra ivrig. Hundefører Nina Monsrud forstår med en gang at Charlie har markert et funn. Pakken tas av båndet for videre undersøkelse av tollinspektørene på Østlandsterminalen.

Tekst og foto: Anette Haugen

Gatelangs er blitt invitert til Østlands-terminalen på Robsrud, en enorm bygning på 35 000 kvadratmeter, der Posten Norge omfordeler og distribuerer post for hele Østlandet. Her har også 10-12 tollinspektører sitt daglige arbeid. De har som jobb å sjekke postpakkene som kommer inn, både for narkotika og annen ulovlig innførsel. Mye av posten som ankommer Norge fra utlandet blir kontrollert her, men det kontrolleres også mye på Gardermoen.

Her på Østlandsterminalen har de ikke narkotikahunder fast, men de får besøk av hundeførere og hunder flere ganger i uken. Springerer Charlie og tolloverinspektør og hundefører Nina Monsrud jobber til daglig på Gardermoen, men har i dag tatt turen til Robstad, hovedsakelig for vår skyld. Tolloverinspektør Margareth Heir og tollinspektør Mette Stener har imidlertid sitt daglige virke her.

Kamouflert godteri

På spørsmål om hva de gjør mest beslag av når det gjelder narkotika som blir forsøkt innført til landet via posten, svarer de tre at det er litt sesongbetont. Generelt er det imidlertid lite heroin og kokain. Hasj, marijuana og amfetamin er det derimot ganske mye av, i tillegg til at de beslaglegger en del ecstasy og MDMA.

– Vi oppdager dessuten stadig oftere vingummibjørner eller andre typer godteri som inneholder hovedsakelig THC, men også noen ganger MDMA. Det er ikke et nytt fenomen, men et økende ett, forklarer Margareth Heir.

– Vi har også sett en utvikling de siste årene der man for eksempel preparerer marijuana inn i leker. Dette tror vi gjøres fordi de da tenker at vi ikke vil oppdage det når vi scanner pakkene, påpeker Nina Monsrud.

– Det er heller ikke uvanlig å forsøke å



Ivrig: Springerer Charlie elsker å være på jobb med hundefører og matmor Nina Monsrud. Her markerer han for funn.

smugle inn narkotika ved å legge det sammen med sjokolade, kaffe og konfekt – eller i shampooflasker og ansiktsmasker, sier Mette Stener.

Blant det de ser etter for å avsløre ulovlige stoffer som er gjemt blant andre varer, er for eksempel alle typer avvik når det

gjelder emballasje og innpakning, om pakninger er snittet opp og lukket igjen, med mer.

Et utvalg

Tollinspektørene klarer naturlig nok ikke å sjekke alle pakkene som kommer inn, men



«Godteri»: Det blir stadig mer vanlig med beslag av narkotika kamouflert som godteri, forklarer Nina Monsrud (t.v.), Mette Stener og Margareth Heir.



de prøver å søke på så mye som mulig. Når de har hunder på besøk søker de gjerne først på hele sekker for å spare tid. Markerer hundene for funn, undersøkes selvfølgelig disse.

Ellers ber de om å få gjennomgå et utvalg paller, både basert på hvilke land pakkene kommer fra og andre ting. Disse sendes gjennom et scanner, lik den håndbagasjen må gjennom på flyplassen. Pakker med piller og andre mistenkelige ting plukkes ut og åpnes.

Under vårt besøk luker de ut en pakke som viser seg å inneholde kosttilskudd. I tillegg til å åpne pakken, sjekkes også emballasje og innhold. Her ser alt ut til å være i orden. Den tapes med tollvesenets egen tape, som viser at den har vært sjekket og er nå klar for utsending. I en ny pakke med piller som blir åpnet, er det mistanke om ulovlige slankepiller. Den må derfor videre

inn til nærmere kontroll på tollaboratoriet.

Når pakkene kommer ut fra scanning og sendes videre oppover rullebåndet, settes Charlie i jobb. Han løper opp og ned og snuser mens Nina Monsrud følger nøye med. Hun forklarer at Charlie elsker å jobbe. Om han er aldri så ivrig nå, er han mye roligere hjemme. Plutselig blir det ekstra fart på ham. Nina kjenner signalet. Det er hennes jobb. Charlie har markert. Den aktuelle pakken viser seg å inneholde godteribjørner med marijuana.

Politianmelder

Når tollinspektørene finner en pakke med ulovlige narkotiske stoffer, blir det politianmeldt og alt sendes over til politiet. Da har tollerne gjort sin del av jobben. Mange av pakkene mangler avsenderadresse, så ikke alle kan spores tilbake til en avsender, men sunn fornuft tilsier at politiet kontakter den som står som mottaker.

Et nøyaktig tall på hvor mange pakker med narkotiske stoffer de beslaglegger her på

Scanner:
Tollinspektørene scanner pakker for å luke ut mistenkelige varer.



Østlandsterminalen ukentlig eller per år, har ikke de tre tollinspektørene, men de kan fortelle at det gjøres flere beslag daglig. Å bestille er nemlig enkelt, det kan gjøres over nettet. De kan også fortelle at det generelt er et problem at stadig yngre personer kjøper narkotika via nettet.

Advarsel

Publisert på tolletatens facebookside 03.06.2020

Kjære ungdom og foreldre

Stadig beslaglegger vi narkotika kamouflert som godteri, som kommer med posten. Mange av de som bestiller dette er ungdom i tenårene, helt ned i 13-årsalderen. Det er ikke lett å se forskjell på det som inneholder narkotiske virkestoffer og det som er vanlig lørdagsgodis. Mye kan se ut som vanlig vingummi, sjokolade, kaker eller annet.

Store deler av det vi beslaglegger sies å inneholde THC (det psykoaktive virkestoffet i cannabis), men vi har også i den siste tiden beslaglagt vingummi som inneholder MDMA (det primære virkestoffet i ecstasy). Selv om forpakningen på godteriet hevder å inneholde en viss mengde narkotiske stoffer, kan man ei heller være trygg på at dette stemmer.

Kjære ungdom, vær så snill, ikke utsett deg selv for unødvendig fare. Det du bestiller er ikke nødvendigvis det du får. Du har ingen garanti for hvordan din kropp vil reagere på stoffene du får i deg.

Kjære forelder, Vær oppmerksom på det barna bestiller på nett. Snakk med dem så de skjønner risikoen ved å innta seg narkotiske stoffer, som de ikke vet hva inneholder. Hjelp de med å ta valget om å ikke utsette seg selv for fare.

Vi ønsker dere alle godt. Vær så snill, vær forsiktige og ta dette på alvor.

/Tolletaten

Ungdom og rustrender

Gatelangs har spurt Norsk Narkotikapolitiforening (NNPF) om hva de ser av trender når det gjelder ungdom og rusmisbruk. Under følger svarene, som vi har fått fra Kristine Olsen Moss, generalsekretær i NNPF.

Av Anette Haugen

Hva er de vanligste rusmidlene ungdom bruker?

— Det vanligste rusmiddelet, som de fleste debuterer med, er alkohol. Av illegale rusmidler er det cannabis som brukes mest blant unge. For Natteravnene er det også aktuelt å vite at endel ungdommer nå ruser seg på gass. De kjøper små gasspatroner, som egentlig er ment til bruk i kremdispensere. Patronene kan kjøpes på Jernia etc. Gassen inhaleres og gir en kortvarig rus-effekt, men er ikke bra for helsen. Overdreven bruk kan også være farlig. Kjøp og bruk av denne gassen er ikke lovregulert, selv om noen butikker opererer med 18-årsgrense.

Hva er debutalderen for de ulike rusmidlene?

— Gjennomsnittsalderen på alkoholdebut i Norge er 14-15 år og har vært det i mange år. Når det gjelder gjennomsnittlig debutalder på cannabis, er den 19 år. Man vil allikevel kunne møte på barn i 12-13-årsalderen som har drukket alkohol eller har ruset seg på illegale rusmidler.

Hører dere ofte at unge mener hasj bør legaliseres og sammenligner det med alkohol?

— Hasj inngår sammen med marihuana under samlebetegnelsen cannabis. Ungdatatallene viser at man har sett en økning i cannabisbruk blant unge i Norge. Selv om dette viser en negativ retning, er det viktig å huske på at Norge er blant de landene i Europa med lavest bruk, både blant unge og i befolkningen generelt.



Vær interessert: Generalsekretær i NNPF, Kristine Olsen Moss, ber foreldre være interessert i det barna driver med og samtidig lese seg opp på illegale rusmidler. (Foto: NNPF)



Ny trend: Endel ungdommer ruser seg på gass. Disse små gasspatronene er ment til bruk i kremdispensere og finnes i en rekke butikker. Noen butikker er klar over problemet og har innført 18-årsgrense.

— Våre medlemmer opplever at en del unge bruker argumenter som at alkohol er mer farlig enn cannabis. Dette er argumenter som kommer fra de som ønsker cannabis legalisert i Norge og er en forenklet sammenligning av to ulike rusmidler. Det er uansett viktig å vite at mer enn fire av fem cannabisbrukende ungdom sier at de bruker cannabis samtidig som alkohol. De som bruker cannabis drikker også langt mer alkohol enn andre unge. Det er altså ikke enten eller, men begge deler.

— Det som blir viktig fremover er at vi alle er tydelige i forbindelse med rusformen vi står i. Det at det nå ligger et forslag om å fjerne straff for bruk, besittelse og kjøp av illegale rusmidler, har blitt misforstått av mange unge til at det skal bli lovlig. Forslaget om å fjerne straff er en avkriminalisering, men det vil fortsatt være ulovlig å bruke illegale rusmidler. Det er klart at det er vanskelig å kommunisere for-

skjellen på legalisering og avkriminalisering til de unge på en enkel måte.

Er det markante forskjeller på bruken ulike steder i landet – hvor er problemet størst?

— Det er til dels store variasjoner geografisk når det kommer til bruk. Ungdatatallene fra 2019 viser at for eksempel de tidligere fylkene Akershus, Rogaland og Nordland har høyere bruk av cannabis blant ungdomselever enn andre fylker. Fylker som ligger i det lavere sjiktet hva angår bruk av cannabis blant ungdom, er Hedmark, Sogn og Fjordane og Oppland.

Har dere noen råd til foreldre?

— Vårt beste råd til foreldre er å snakke med barna sine, være interessert i hva de driver med og å sette tydelige grenser. I våre foredrag «Bry deg – si nei til narkotika», snakker vi om viktigheten av foreldrenettverk. For mange er det lettere å sette tydelige grenser i samråd med de andre foreldrene i barnas omgangskrets. Et eksempel på dette er felles innetider.

— Det er også lurt å forsøke å lese seg opp på illegale rusmidler og følge litt med i rusdebatten. Man blir ikke en troverdig eller overbevisende samtalepartner dersom barna kan mer om disse temaene enn deg som forelder. Unge trenger foreldre og andre voksne som har tatt et tydelig standpunkt i forhold til rus og som viser at de bryr seg.

Mistet sønnen i MDMA

Høsten 2017 opplevde Arne og Mona Bratland alle foreldres mareritt. Sønnen prøvde MDMA for første gang og døde kort tid etter. Det har vært vanskelig å komme videre, men en ting som har hjulpet er å holde foredrag. Andre må få øynene opp for hvor farlig dette er.

Av Anette Haugen

Fram til 2017 var Bratland-familien en helt vanlig velfungerende familie, bestående av to foreldre og tre ungdommer. I tillegg har faren, Arne, en datter fra før som er en del eldre. Haakon, den eldste av de tre ungdommene, hadde nylig flyttet til Trondheim for å studere. Snart skulle hele familien flytte etter, til byen som faren opprinnelig kommer fra.

Da foreldrene fikk den utenkelige telefonen fra UD, var imidlertid sønnen på ferie i England. Han hadde prøvd partydopet MDMA og lå på sykehus i Essex. Moren reiste over umiddelbart og fikk være sammen med sønnen det siste døgnet før han døde, men han våknet aldri mens hun var der. Faren ble hjemme med søsknene og fikk den tunge beskjeden der.

Taklet det ulikt

I etterkant har foreldrene taklet situasjonen ulikt. Det gjelder også for søsknene. Arne har gått til samtaler hos sognepresten i Svelvik, der de bor. Han trengte å snakke med noen som hadde utdanning og kompetanse rundt dette, og som samtidig var avkoblet fra slekt og familie.

Mona, som holdt sønnen i hånden da han døde, har hatt behov for en annen type hjelp og oppfølging. Hun var også først med til sognepresten, men har siden fått diagnosen PTSD (posttraumatisk stresslidelse) og får fremdeles hjelp i det offentlige helsevesenet, på DPS (distriktpsychiatrisk senter). På spørsmål om dette har hjulpet, svarer Arne:

– Ja, hva vet vi egentlig om det? Det har



Deler: Å holde foredrag og dele av sin kunnskap har vært et viktig steg på veien videre i livet for Arne og Mona Bratland. (Foto: Anniken Mjaaland, Motgift/NNPF)

vi liten forutsetning til å svare på. Vi må bare bruke den tiden det tar. Som noen har sagt: «Tiden leger ikke alle sår, men tiden er en venn.» På et eller annet tidspunkt skal vi stå på samme sted i livet som vi gjorde før dette hendte.

Søsknene har som sagt også taklet tragedien ulikt. Den yngste sønnen, som den gang var 16 år, hadde noen gode venner rundt seg. De hjalp ham med å komme videre ganske raskt. Den eldste datteren til Arne har som den eneste i familien en sterk kristen tro som har hjulpet henne. Søsteren som var nærmest Haakon i alder har nok hatt det tyngst. Det er bare et drøyt år mellom dem og hun hadde nettopp flyttet etter til Trondheim for å studere da det skjedde.

– Hun har nylig avsluttet et treårig studium der oppe nå. Vi er veldig stolte over at hun har klart det. Det er hun for øvrig selv også, påpeker Arne.

Foredragene

Det var våren 2018 at Mona og Arne, i samarbeid med Norsk Narkotikapolitiforening (NNPF), begynte å dra rundt å holde foredrag både for foreldre og elever ved ungdomsskoler og videregående skoler. De har holdt mer enn 200 foredrag og var i Trondheim med en rekke foredrag da det hele ble avbrutt av pandemien. De håper imidlertid på å komme i gang igjen.

– Vi har møtt mange gode mennesker som virkelig bryr seg mens vi har holdt på

med dette. De betyr mye i vårt nye liv. I foredragene forteller vi ikke bare en brutal historie, men vi har også oppdatert oss grundig på hvilke rusmidler som er populære blant de unge og hva slags virkning de gir, slik at vi gir alle som hører på en viktig faktabitt, forklarer Arne.

Foreldrene var blitt fortalt av Haakon selv at han hadde prøvd marijuana to ganger, men med kunnskapen de hadde da, reagerte de ikke så kraftig. Hadde de visst at THC, virkestoffet i cannabis, er mye sterkere i dag enn før, ville reaksjonen vært en annen. MDMA visste de ikke hva var, men hvor farlig ecstasy er, er bedre kjent. Slikt er viktig å få fram til både ungdom og foreldre. At de i hvert fall har åpnet noens øyne, vet de via tilbakemeldinger.

Rusreformen

Å holde foredrag og dele av sin kunnskap har vært et nyttig bidrag på veien videre for Arne og Mona. Nå sitter de spent og venter på hva som vedtas i forhold til ny rusreform. De håper selv at ruspolitikken fortsetter mest mulig som i dag og at det ikke slippes opp for mye.

– Organisasjonene som kjemper for legalisering forklarer med få ord at dette er «trygt og ufarlig». De kommer ikke med hele sannhetsbildet. Før det eventuelt skjer endringer er det viktig at helsevesenet bringer fram mer faktabasert informasjon, fastslår Arne Bratland.

Mange usynlige tigre

Det startet med et bokprosjekt, for å friste broren til å bli nykter. Tilbakemeldingene var så mange at Jeanette Flagstad (46) etter hvert tok initiativet til å starte «Usynlige tigre», der navnet gjenspeiler alle de usynlige pårørende til rusmisbrukere som kjemper en evig kamp.

Tekst og foto: Anette Haugen

«En glad gutt ... og søstra til dophuet». Det heter boka som Jeanette Flagstad ga ut i 2016 sammen med broren Øivind. Her forteller de åpent sin historie om hvordan de to søsknene, fra et helt vanlig hjem i en kommune like utenfor Oslo, valgte to helt ulike veier. Øivind, som var kretsagsspiller i fotball, startet med dop, Jeanette var den pliktoppfyllende storesøsteren.

Faren og moren ble etter hvert skilt, noe Øivinds rusmisbruk nok var et bidrag til. Han bodde sammen med faren i barndomshjemmet fram til faren døde for cirka ti år siden. I motsetning til broren, som verken har jobb eller familie, har Jeanette stiftet familie og har en sønn på 12 år. Da faren døde tok hun i tillegg over mye av ansvaret for broren, og sørget blant annet for – med god hjelp av NAV – at han fikk et sted å bo.

Bokprosjekt

– Øivind har aldri brukt heroin, men alt mulig annet dop. Han begynte med alkohol, så hasj da han var 14 år. Etter hvert gikk han over til blant annet amfetamin, ecstasy, LSD og fleinsopp. Han er en av dem som liker partydop, men har aldri bodd på gata. Han er ikke en av de synlige misbrukerne. Det er mange flere av dem enn de fleste ville tro, påpeker Jeanette.

Bokprosjektet deres startet på nyåret 2016, etter at broren på julaften hadde sagt at han ville ha et nyktert liv. Dette hadde han sagt nesten hver jul, så Jeanette hadde egentlig gitt ham opp. Denne gang-

en tok han imidlertid mer tak – og det endte i bokprosjektet «En glad gutt ... og søstra til dophuet», som kom ut i november samme år.

De fikk en del oppmerksomhet rundt boka da den kom. Det ble en blogg, de var på TV og i avisa. Videre ble det et digitalt prosjekt, der de fikk over 6000 følgere på Facebook.

– Dette gjorde at jeg kom i kontakt med pårørende over hele landet i samme situasjon. Det er mange «usynlige tigre» der ute som kjemper en hverdagskamp – og det er mye skam og tabu rundt temaet. Rusproblemer kan oppstå i enhver familie, ikke bare i hjem der det har skjedd en omsorgssvikt. Mange spør seg selv om hva de gjorde galt? Sannheten er at man ikke trenger å ha gjort noe alvorlig galt som foreldre i det hele tatt, påpeker Jeanette.

Helt ærlig

Jeanette har turt å være helt åpen om situasjonen. Blant annet har hun på et tidspunkt tenkt at «jeg skulle ønske han døde». Da ville det bli slutt på alarmberedskapen. Åpenheten har gjort at hun har fått mange tilbakemeldinger, blant annet fra én som hadde tenkt det samme. Om det er trist, er det godt å vite at man ikke er «gal» som har slike tanker. Møtet med alle de andre fantastiske pårørende, også blant natteravnere hun har møtt, har vært en viktig drivkraft.

Gjennom prosjektet ble Jeanette også



Maskot: Jeanette Flagstad tar gjerne med seg teddybjørnen med «Usynlige tigre»-t-skjorte når hun reiser rundt med sitt budskap. Den kan liksom alle relatere til.

kjent med «Petter Uteligger». De har blant annet vært på workshops sammen. På en av disse var det 30 deltakere der 29 snakket om rus og rusmisbrukere. Hun var den eneste som snakket om de pårørende til rusmisbrukerne. Selv har hun aldri fått noen hjelp, så her tenker hun hjelpeapparatet har et stort hull å fylle.

Hun og broren dro også rundt på ungdomsskoler og holdt forebyggende foredrag sammen i tiden etter at boka kom ut. Det tok imidlertid slutt. Siden broren aldri sluttet å ruse seg ble det for usikkert. Jeanette skjønte at broren trengte profesjonell hjelp – og Øivind la seg også frivillig inn til avvenning hos stiftelsen «Veien ut» i november 2018. Han skrev seg imidlertid selv ut september året etter, før han hadde fullført det ett år lange oppholdet.



Skjerme seg

Dessverre har søsknene for tiden liten kontakt. Jeanette skjønner med en gang når broren er på kjøret. Det merker hun på tekstmeldingene hans, i tillegg til meldingene han legger ut på Facebook. Etter at de skrev boka har han hatt en åpen profil der, som han stadig oppdaterer.

– Både jeg og mamma har vært nødt til å skjerme oss selv litt den siste tiden. Dette var et råd jeg fikk via en far jeg møtte på et av foredragene jeg holdt. Både han og sønnen på 18-19 år, som brukte rus, var til stede. Gjennom dem fikk vi kontakt med en rusbehandler, som tok imot meg og mamma. Han var klar på at broren min trengte profesjonell hjelp, samtidig som vi måtte begynne å ta vare på oss selv, sier Jeanette.

Da hun argumenterte med: «Hva om vi

klarer å hjelpe bare én familie?», sa han enkelt: «Hva med å begynne med din egen?» Hun tok rådene til følge og merket hvor godt det var bare å komme seg en tur på kino for å tenke på noe annet. Samtidig har hun en samboer og en sønn på 12 år å ta seg av, en sønn som har blitt skuffet av onkelens løgner mange ganger.

– Selv om vi gjør alt vi kan, kan vi ikke endre andre. Den eneste du kan endre er deg selv. Vi kan bidra med støtte, men skal noen klare å bli rusfri må de ønske det selv, sier hun.

Usynlige tigre

Selv om hun har fulgt rådet om å skjerme seg litt, har Jeanette ikke gitt opp håpet og arbeidet med å få satt mer fokus på alle de usynlige pårørende der ute som trenger råd og hjelp. I 2018 tok hun initiativet til å star-

te den ideelle organisasjonen «Usynlige tigre». Det startet som en åpen facebook-gruppe, i tillegg har de nå en nettside med mye informasjon.

– Etter alle tilbakemeldingene jeg fikk på Facebook fra andre pårørende, kontaktet jeg sju av dem, som ble med i en intern gruppe som står bak «Usynlige tigre». Facebookgruppa er åpen og alle som er pårørende til rusmisbrukere på et eller annet vis, kan være med. Når du melder deg inn må du imidlertid først svare på to spørsmål. I løpet av ni dager hadde vi 90 medlemmer, nå er det mer enn 800 synlige tigre og antallet øker hver uke, forteller hun.

I tillegg til å ha en facebookgruppe der folk kan stille spørsmål og dele erfaringer, har de også samlet viktig informasjon på nettsiden usynligetigre.no, for eksempel om hvor man kan finne hjelp. Ved siden av har de egen podkast om rus, rusproblemer og hjelpetilbud. Du kan lytte til podkasten på nettsidene deres, på Spotify, iTunes eller SoundCloud. Via bekjente i First House, med stor tro på prosjektet, får Jeanette gratis bruke deres podkaststudio.

Et annet prosjekt Jeanette fikk i havn etter å ha jobbet iherdig, var å få Trond Viggo Torgersen til å bli med på en episode i podkasten: «Hvorfor det? – barn stiller spørsmål om rus». Sønnen tok med spørsmål fra klassen sin og det tidligere barneombudet og legen besvarte dem på en slik måte at både barn og voksne kan forstå og snakke om det.

Stortinget

Alt arbeidet med å sette fokus på de pårørende er selvfølgelig tidkrevende. I januar i år gikk Jeanette ned til 60 prosent stilling i sin vanlige jobb for å få mer tid til å arbeide for å bedre hverdagen til pårørende til rusavhengige gjennom Usynlige tigre. Hun har blant annet møtt politikere på Stortinget og statsråder/statssekretærer i ulike departementer. Å lykkes med å få midler er imidlertid ikke enkelt – og nå skal hun snart fullt tilbake i sin vanlige jobb igjen.

– Politikerne må få øynene opp for den store gruppen pårørende, som jeg anslår er på mellom én til tre millioner, basert på antall rusmisbrukere i landet. Det er vanskelig å finne informasjon og hjelp for pårørende, og vi savner god nok oversikt i hele Norge, påpeker hun.

Hun avslutter med å understreke at det er nok en gruppe usynlige tigre vi ikke har snakket om, som trenger å bli sett og få hjelp. Det er de minste. Anslagsvis er det i hver klasse på 25 elever minst ett barn som lever i en familie med rusproblemer. Våre yngste pårørende til rusavhengige trenger å få vite at det finnes hjelp og at de ikke er alene. Sammen er vi sterkere.

Er cannabis mindre

Her er det potensielle brukere bør kjenne til før de bruker cannabis.

Kronikk av Anne Line Bretteville-Jensen og Jørgen G. Bramness

Rusreformutvalget foreslår å ta bort straffen for bruk og besittelse av rusmidler, deriblant cannabis.

Et argument for å gjøre dette er at det virker urimelig å straffe noen for å bruke et ulovlig rusmiddel når dette rusmiddelet er mindre skadelig enn alkohol, vårt eneste lovlig rusmiddel. Det henger liksom ikke på greip.

Men hvordan er denne sammenligningen, egentlig?

«Ja takk, begge deler»

Dersom vi kunne «starte på nytt», ville nok ikke alkohol være det ene rusmiddelet vi valgte å gjøre lovlig. Alkohol har stort skadepotensial, ikke få har ødelagt seg eller gjort dumme ting i fylla. Mange sykdommer er relatert til alkohol, pårørende lider og dødeligheten øker jo større forbruket er.

Cannabis er mindre skadelig på mange måter, men heller ikke cannabis er helsekost. Det kan gi både negative helsemessige og sosiale konsekvenser.

Og vi starter ikke «på nytt». Folk vil ikke bytte ut en øl på puben eller rødvingglasset til maten med en joint. Alkoholkulturen er seig å endre. Cannabis kommer som regel i tillegg til alkohol, ikke istedenfor.

I en undersøkelse vi gjorde blant folk «på by'n», var promillen like høy blant dem som testet positivt på cannabis, som blant dem som bare hadde drukket. Mer enn fire av fem cannabisbrukende ungdom sier de bruker alkohol samtidig som cannabis. Og de som bruker cannabis, drikker også langt mer alkohol.

«Ja takk, begge deler» (og vel så det), gir større risiko for negative konsekvenser enn hvert rusmiddel for seg.

Hva sammenlignes?

Hva er det man egentlig sammenligner når man sier at cannabis er mindre skadelig enn alkohol?

Enhver bruk av cannabis er ikke mindre skadelig enn enhver bruk av alkohol.

Mengde har noe å si: Cannabis brukt hyppig og i store mengder innebærer klart større risiko enn én øl av og til.

Alder er viktig: Jo yngre man er, jo større er risikoen for negative helsekonsekvenser.

Andre ting, som hvordan man har det, om man bruker det alene eller sammen med noen og ikke minst personlig sårbarhet, spiller inn.

Når alkohol er mer problematisk i et folkehelseperspektiv, henger det også sammen med antallet brukere. Sammenligningen ville sett annerledes ut dersom cannabis ble brukt like ofte som alkohol og av like mange.

Avhengighet

Cannabis og alkohol gir ulike typer rus og påvirker kroppen på forskjellig vis. Mange helserisikoer er større for alkohol, men på noen områder er vi like bekymret, eller mer, for cannabis.

Lenge ble det diskutert om man kunne bli avhengig av cannabis. Det er det ikke lenger noen tvil om.

Studier viser at hver tiende som prøver cannabis, utvikler avhengighet. Andelen er høyere jo tidligere man starter, og det er antydning at én av seks unge blir avhengig. Disse studiene er basert på cannabis med langt lavere innhold av THC, den rusgivende delen av cannabisplanten, enn det som er vanlig i dag.

I Norge har antall personer som søker behandling for cannabis, økt med nesten 50 prosent siden 2010. Behandlingsopphold for cannabisproblemer er opptil dobbelt så lange som for alkoholproblemer.

Innvirkning på psyken

Cannabis øker risikoen for schizofreni i betydelig grad. Det er godt dokumentert. Men schizofreni er en såpass sjelden syk-



dom at selv med flere gangers risikoøkning vil de fleste kunne røyke cannabis uten at de opplever slike problemer. Noen flere vil kunne bli akutt psykotiske, og enda flere vil kunne ha akutte psykotiske symptomer,

Om kronikkforfatterne:

■ Anne Line Bretteville-Jensen er seniorforsker Dr. polit. ved Folkehelseinstituttet.



■ Jørgen G. Bramness er seniorforsker Dr.med. ved Folkehelseinstituttet, professor, Universitetet i Tromsø - Norges arktiske universitet.



...farlig enn alkohol?



Skadelig: Hvor skadelig er egentlig cannabis? (Foto: Pexels.com)

opptil en dobling av risikoen for å få slike lidelser. Du blir sløv av å røyke cannabis. Det er kanskje til og med noe av hensikten. «Chille», slappe av. Som ved annen rus, nedsettes evnen til klar bedømmelse.

Du bør ikke betjene maskiner. Du bør ikke holde på med ting som krever din oppmerksomhet. Du lærer dårligere, husker dårligere og har større vansker med å løse oppgaver.

Akkumulering

For alkohol er det slik at effekten av rusen stort sett begrenser seg til de timene man er beruset og noen timer etterpå i bakrus. Effekten av bruk av cannabis sitter i noe lengre.

Dette kan være vanskelig å oppfatte selv. I tillegg akkumuleres cannabis i kroppen.

Ved jevnlig, høy bruk vil man kunne ha ganske lang tid med påvirkning av rusmiddelet. Bruker du cannabis annenhver dag over tid vil du antagelig ikke kunne ta ut ditt kognitive potensial i perioden.

Irreversible skader for unge mennesker?

Mange av de ulike følgene av cannabisbruk regner man med forsvinner når man stopper å bruke stoffet. Likevel mener verdens ledende eksperter det er grunn til å være mer bekymret for effekter av omfattende bruk hos yngre.

Derfor advarer Verdens helseorganisasjon (WHO) spesielt mot bruk av cannabis før hjernen er fullstendig utviklet. For mange skjer ikke dette før langt inn i 20-årene.

Det siste tiåret har vi sett at canna-

bis har økt ganske kraftig i styrke. Mens mye av vår kunnskap om cannabis og dens skadevirkninger bygger på cannabis som hadde 7-12 prosent innhold av THC, har styrkegraden økt til 20-30 prosent THC.

Dette er ukjent terreng for oss som forsker på konsekvenser av cannabisbruk. Med alle de nødvendige forbehold sier vi likevel at det er grunn til å tro at skadevirkningene som følge av denne sterkere cannabisen, er mer alvorlige.

Er så cannabis mindre skadelig?

Svaret er antagelig ja. Og de fleste vil faktisk kunne bruke cannabis uten at det skaffer dem problemer. Men det betyr ikke at det ikke er risiko knyttet til cannabisbruken. Potensielle brukere bør kjenne til dette før de bruker cannabis.

NB: Kronikken sto først på trykk i Aftenposten 12. mai (13. mai i papiravisen) og gjengis med både avisens og artikelforfatternes tillatelse. Kronikken var den tredje i en serie på tre om Rusreformutvalgets forslag. De to første kan leses på aftenposten.no.

STOLT STØTTESPILLER AV NATTERAVNENE!

- fagfolk som tar ansvar

Storm Elektro AS

følg oss på Facebook/stormelettro

men heller ikke dette utgjør de store massene.

Når vi kommer til mer allmenne psykiske lidelser som angst og depresjon, begynner tallene å bli store. Cannabisbrukere har



Natteravnene

«Natteravnene var der da det ikke skjedde. Å være natteravn handler om alt som ikke skjer.

Slagsmålet som ikke begynner.

Voldtekten som ikke finner sted.

Ved å vandre gatelangs virker Natteravnene dempende på vold og konflikter. Å være natteravn er sosialt, hyggelig og meningsfylt.

Og noen ganger uendelig viktig.»

(Reklameteksten som ble brukt på TV da Natteravnene vant «Reklame for alvor» i 2003.)

Mangfold

Natteravnene består av foreldre, besteforeldre, gifte, single, venner, venninner, unge, gamle, yrkesaktive, pensjonister – kort sagt alle slags mennesker som bryr seg om andre. Mange grupper er organisert gjennom ungdomsskoler, bydeler eller frivilligsentraler – og det finnes grupper over hele landet.

Førstehjelp

Det er kjekt å kunne førstehjelp både hjemme og når du går ute som natteravn. Som natteravn i Oslo og Akershus har du mulighet for å delta på gratis førstehjelpskurs.



Tre til fem

Det er vanlig med tre til fem personer i en natteravngruppe. Hver gruppe har en leder. Tidlig på kvelden blir gruppen enige om hvem som går hvor, og så legger man ut på vandring. I løpet av kvelden har gruppene kontakt via mobil.



En fredag

Det er 104 fredags- og lørdagskvelder i året. Kan du bruke én av dem på natteravning er det supert. Du forplikter deg ikke på noen annen måte enn å møte opp denne ene kvelden.

Vil du ha Gatelangs i postkassa?

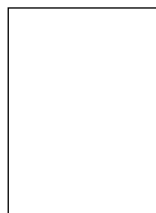
JA, jeg vil ha et gratis abonnement på Gatelangs!

Navn:

Adresse:

.....

Postnr/-sted:



Til:

Natteravnene Oslo
Storgata 28 B
0184 OSLO

Gatelangs kommer ut fire ganger i året.

Foruten å skrive om hva som rører seg rundt omkring gatelangs der Natteravnene er til stede, tar vi opp viktige temaer, som diskriminering, ungdom og fritid, foreldrerollen, ildsjeler, frivillighets-Norge med mer.

Vil du ha bladet rett hjem i postkassa – helt gratis?

Send en mail til gatelangs@natteravnene.no skriv «Nytt abonnement» i emnefeltet og adressen din i mailen, så kommer bladet hjem til deg fire ganger i året.

Eller du kan fylle ut slippen til høyre og sende i posten.

e i et Fugleperspektiv



Utstyr

Alle vandrere har på seg lett gjenkjennelige gule refleksvester eller jakker med natteravnlogo. De er i tillegg utstyrt med førstehjelpsutstyr og mobiltelefon.



Gratis mosjon

En natteravn går i gjennomsnitt 15 097 skritt på seks timer. Så langt gikk i hvert fall fem vandrere i snitt da de ble utstyrt med skrittellere en lørdagskveld. En måling på anbefalt daglig aktivitet ser slik ut:

Antall skritt:

2 000 – 4 000:	Svært inaktiv dag
4 000 – 6 000:	Inaktiv dag
6 000 – 8 000:	Moderat aktiv dag
8 000 – 10 000:	Aktiv dag
10 000 og mer:	Svært aktiv dag



Griper ikke inn

Du trenger ikke kunne kampsport eller klare å løfte ti kilo i benkpress for å bli natteravn. Natteravnene griper aldri inn i voldssituasjoner, men kontakter politiet ved behov.

Lærerikt

Du får ikke én krone i lønn for å gå natteravn, men kunnskap om hva barn og unge gjør i helgene, god mosjon, frisk luft, nye venner – for ikke å snakke om god, sosial samvittighet.

Er du en natteravn?

Test deg selv:

	Ja	Nei
Er du mellom 18 og 90 år?	☐	☐
Trives du blant mennesker?	☐	☐
Har du et positivt menneskesyn?	☐	☐
Er du utrustet med sunn fornuft?	☐	☐
Liker du frisk luft og mosjon?	☐	☐

Fikk du fem «ja»? Da er du sannsynligvis den perfekte natteravn!

Ta kontakt med din lokale natteravngruppe eller kontoret på telefon 23002120 eller via nettsiden vår: natteravnene.no.

Starte en gruppe?

Ønsker du å starte opp en natteravngruppe der du bor, så kontakt natteravnskuret på telefon 23002120 eller via nettsiden vår: natteravnene.no.

Innenfor blant annet Oslo og Viken kan vi hjelpe til med igangsettelse, delta på møte med foreldrene i nærmiljøet og bidra med oppstartsmateriell.

Starten

Det var to politimenn som startet Natteravnene i Norge. Vinteren 1990 var Dag Halgard og Gudmund Johnsen på studietur i Karlstad i Sverige. Der ble de presentert for «Nattugglorna», som kort fortalt gikk ut på at voksne, edru mennesker vandret sammen i grupper i sentrumsgatene på kvelds- og nattestid i helgene. Tanken bak var at vanlige folk kunne være med å redusere vold, rus og hærverk ved å være til stede. Politimennene brakte med seg ideen hjem til Norge. Senere har Natteravnene blitt en selvstendig organisasjon.

1. mai 1990

300 mennesker møtte opp utenfor Oslo rådhus for å være med på den første vandringen natt til 1. mai 1990, i regi av Oslo politikammer. I 1991 ble prosjektet omdannet til en selvstendig organisasjon. På samme tid ble det startet opp natteravngrupper i andre norske byer.

Hva er Natteravnene?

Det er en frivillig organisasjon der voksne, edru mennesker i organisert form vandrer i lokalmiljøet på kvelds- og nattestid i helgene. Natteravnenes oppgave er å være synlige og tilgjengelige, i håp om at dette i seg selv virker dempende på vold og skadeverk. De bistår også personer som av en eller annen grunn ikke er i stand til å ta vare på seg selv, noen ganger ved å formidle kontakt til det offentlige hjelpeapparatet.

Sommeravslutning

I strålende sommervær arrangerte Natteravnene i Oslo sentrum avslutningsfest med grilling og quiz på Huk torsdag 11. juni.

Femten trofaste natteravnere møtte opp til noen hyggelige og sosiale timer i trivelig samvær denne flotte junikvelden.

Natteravnene har også tidligere forsøkt å ha sommeravslutning på Huk, men været har ikke alltid spilt på lag. Det gjorde det til gangs denne sommerkvelden.

Mens andre strandgjester solte seg, koste seg i vannet eller med ulike former for trim, fyrte Natteravnene opp grillene og serverte diverse grillmat, salat, kaffe og kaker. Det ble også tid til litt hjertertrim, med quiz etter middagen.

Sommermat: Natteravnene vartet opp med grillmat og en enkel sommeravslutning på Huk. (Foto: Anette Haugen)



Hygge: Det er hyggelig av og til å møtes også kun for sosialt samvær. (Foto: Anette Haugen)



SalTo-møte: 18. mai deltok frivillighetskoordinator Cecilie Brochmann på et nettmøte med SalTO i Oslo sentrum. Etter møtet bragte hun videre en stor takk for innsatsen til alle natteravnere fra samarbeidspartnerne i nettverket. Arbeidet Natteravnene gjør blir lagt merke til! Bildet er fra natt til 17. mai, som var en travel natt for alle som jobber ute om natten i Oslo sentrum.

(Foto: Kristin Hoff)



Pinsehelgen: Natteravnene i Oslo sentrum var ute og ravnet også i pinsehelgen. Det var strålende sommervær, slik at det ble naturlig å dra innom flere av badeplassene rundt om. Det meste gikk stille for seg, slik som her på Sognsvann.

(Foto: Cecilie Brochmann)

Stovner: Natteravngruppen som er organisert under Stovner Frivillighets-sentral tok opp vandringene igjen i slutten av mai, etter en liten koronapause. Det ble en hyggelig første i vandringskveld i nærmiljøet med flotte folk.

(Foto: Arild Olsen)



Sommer: De frivillige natteravnene stilte opp på mange ekstravandringene i Oslo sentrum i løpet av sommeren. Noen kvelder var det rolig, andre ganske hektisk. Her fra vandringene 17. juli og 24. juli.

(Foto: Kristin Hoff)

Åpne rusmiljø i Oslo sentrum

En omfangsundersøkelse basert på systematiske tellinger utført av Uteseksjonen i juni, juli, august 2019.

Hver sommer utfører Uteseksjonen tellinger av rusomfanget i de åpne rusmiljøene i Oslo sentrum. Disse tellingene viser at det stadig er flere unge under 25 år som oppholder seg i disse miljøene. Under følger sammen- draget av fjorårets undersøkelse. Hele undersøkelsen finner du på nettet på len- ken: <https://bit.ly/2XAh9Eo>.

Det er Martin Steenland Gulbrandsen i Uteseksjonen, Oslo kommune som har hatt hovedansvaret for å samle inn og bearbei- de tall fra tellingene og skrive sluttrapporten.

1.0 SAMMENDRAG OG FUNN

Denne rapporten tar for seg omfanget av det vi omtaler som åpne rusmiljø i Oslo sen- trum. Omfanget av personer vi knytter til åpne rusmiljø telles på faste tidspunkt på dagtid og kveldstid tre dager hver uke i sommermånedene juni, juli og august. Tellingene utføres i geografisk avgrensede områder i Oslo sentrum.

Disse områdene har åpenlyse innslag av bruk, kjøp og salg av illegale rusmidler, og flere lavterskelhjelpetilbud for målgruppen finnes i nærheten. Områdene fungerer også som en sosial arena for deler av samme målgruppe. Områdene som telles er Storgata/Brugata, Vaterland, Akerselva (nedre) og Urtegata. Det er viktig å under- streke at telleområdene ikke framstår som

ett samlet miljø. Alle områdene har sine særtrekk og brukere, og samtidig beveger personer seg mellom miljøene.

1.1 Åpne rusmiljø i sentrum vokser i omfang

Omfanget av de åpne rusmiljøene i sentrum fortsetter å øke. Det er syvende år på rad vi ser økning. I 2018 var snitttallet (1) for antall personer i åpne rusmiljø for hele sen- trum 120. I 2019 telte Uteseksjonen i snitt 134 personer. Dette er det høyeste omfanget som er telt siden den første tel- lingen i 2004.

Storgata/Brugata utgjør det største åpne rusmiljøet. Akerselva utgjør etter hvert også et stort åpent rusmiljø. Det såkalte Vaterlandsmiljøet har vokst i omfang på dagtid. Urtegata utgjør også et stort åpent rusmiljø på dagtid, mens det ikke kan karakteriseres som et åpent rus- miljø på kveldstid etter at lavterskeltilbu- det Fyrlyset har stengt.

1.2 Sterk økning i omfang av unge voksne i alderen 18-25 år i åpne rusmiljø

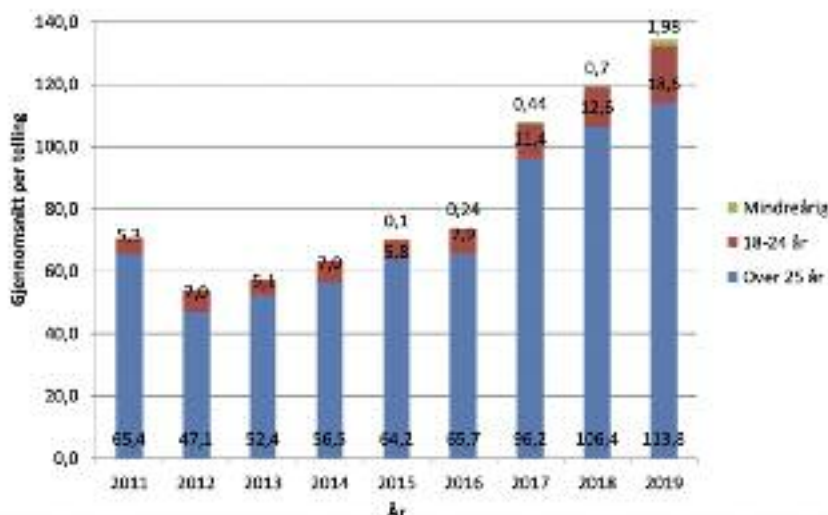
Tallene viser en tydelig økning i alders- gruppen 18-25 år sammenlignet med tidli- gere år. Økningen har vært tydeligst fra 2017. Fra 2018 til 2019 øker snitttallet for denne aldersgruppen fra 12,6 personer til 18,6 personer.

1.3 Bekymringsfull økning i omfang av mindreårige i åpne rusmiljø

Selv om omfanget av mindreårige utgjør en liten andel av populasjonen i de åpne rus-



Rusmiljøene i Oslo fordelt i aldersgrupper



miljøene, er økningen i omfang for denne gruppen alvorlig. Mens det under tellinger i 2018 i snitt ble telt færre enn én mindreårig ved hver telling var tilsvarende tall for 2019 nesten to mindreårige ved hver tel- ling. Økningen av mindreårige i rusmiljøene er en veldig bekymringsfull utvikling.

1.4 Omfanget av åpne rusmiljø i Oslo sentrum viser betydelig økning over tid

Figuren viser utviklingen med hensyn til omfang av personer i åpne rusmiljø i Oslo sentrum fra 2011 da Sentrumssatsningen (2) overfor åpne rusmiljø startet. Det er særlig tallene fra 2017 som tydelig viser økningen i omfang. Det er også fra 2017 at

Figur 1: *Samlet tall for telling gjennomført Storgata/Brugata, Vaterland, Akerselva (2011-2019) med sentrum (2011-2015) og Urtegata (2017-2019).

um i 2019



andelen unge voksne og mindreårige har størst økning. Det samla omfanget for gruppen 0-25 år er det høyeste som er telt siden Uteseksjonen startet med sommertellinger i 2004.

Økningen faller sammen med tidsperioden der Oslo politi i mindre grad enn tidligere har prioritert systematisk tilstedeværelse i åpne rusmiljø i Oslo sentrum. Omfanget av de åpne rusmiljøene på dagtid (N=) er det høyeste siden tellingene startet i 2004.

Fotnoter:

(1) Omfanget av personer i åpne rusmiljø presenteres som snittall. Det vil si gjennomsnittlig antall av personer av alle tellinger utført i en periode. Det er altså ikke snakk om unike personer, men et gjennomsnittlig antall personer som viser omfanget – antall personer – på teltetidspunktet.

(2) Sentrumssatsningen er en helhetlig strategi for å redusere åpne rusmiljø i Oslo sentrum og gi bedre hjelp til personer som er en del av miljøene. Satsningen innebærer et forpliktende samarbeid mellom kommune, politi og ideell sektor, og bygger på erfaringer fra fem europeiske byer.

Må inkludere de unge

Uteseksjonen, som er en del av Velferdsetaten i Oslo kommune, ser med bekymring på at mindreårige og unge voksne oppsøker og blir en del av åpne rusmiljø i Oslo. For å hjelpe må vi snakke med de unge mer enn vi snakker om dem.

Gatelangs har spurt Uteseksjonen i Oslo kommune, ved seksjonsleder Børge Erdal, om en kommentar til rapporten, spesielt med tanke på økningen i omfang av mindreårige og unge voksne i de åpne rusmiljøene i hovedstaden. Under følger svarene hans:

Hvor alvorlig ser dere på økningen av unge rusmisbrukere i de åpne rusmiljøene?

– At mindreårige og unge voksne oppsøker og blir en del av åpne rusmiljø i Oslo sentrum er alvorlig. Disse miljøene oppfatter vi som selvforsterkende negative, ved at folk som blir i miljøene over tid utsetter seg selv og andre for stor fare på mange områder. Vi vet at mange som oppsøker og blir en del av miljøene ofte har mye i bagasjen fra før, og når man blir en del av de åpne rusmiljøene er veien ut ofte enda vanskeligere. Man blir «sitte fast» i miljøet.

– Vi erfarer også at unge og unge voksne har liten tillit til hjelpeapparatet og til en viss grad unndrar seg kontakt og oppfølging. Lavterskelapparatet er for øvrig i liten grad rettet inn overfor de yngste. Vi i Uteseksjonen mener at alle må strekke seg lengre for å motvirke at unge blir en del av åpne rusmiljø.

Viser rapporten en trend i hva slags illegale rusmidler de yngste bruker?

– Vi registrerer flest mindreårige og unge voksne i det såkalte Vaterlandsmiljøet, men også en del i Storgata/Brugata. Sommertellingene registrerer ikke hvilke rusmidler hver enkelt bruker, men i Vaterlandsmiljøet omsettes og brukes hovedsakelig cannabis. I Brugata/Storgata er det mer vanlig med tyngre rusmidler som heroin, amfetamin og pil-ler.

Hvor mange av de unge oppfanges av hjelpeapparatet – og ønsker de hjelp?

– Unge, både mindreårige og unge voksne som vi møter i åpne rusmiljø i Oslo sentrum, er ofte godt kjent av hjelpe-

apparatet fra før. Men hjelpetiltakene som er inne kan ofte være utilstrekkelige eller oppleves som lite relevante eller mer kontrollerende enn hjelpende av de unge selv. Svært ofte mangler den tillitten og relasjonen som er nødvendig. Ofte ser vi at unge unndrar seg hjelpen mange

voksne mener at de trenger. De fleste har en eller annen kontakt med hjelpeapparatet og har gjerne hatt kontakt store deler av livet.

– Av drøyt 2100 mennesker vi i Uteseksjonen registrerte kontakt med i 2019, var 667 under 18 år og 592 mellom 18 og 25 år. 410 mindreårige fikk oppfølging av oss. Tilsvarende tall mellom 18 og 25 år var 339. En god del av de unge vi har kontakt med har sammensatte problemer, der rusbruk kan være en større eller mindre del av det vi ofte opplever som komplekse og sammensatte behov. Unge mener at vi i hjelpeapparatet er for rusfikserte og i større grad burde være nysgjerrig på hvordan de egentlig har det, blant annet på områder som psykisk helse, levekår, skoleproblemer, hjemme-problemer, med mobbing og utenforskap.

– Folk vi møter i de åpne rusmiljøene i Oslo sentrum er ulike. Vår erfaring er at veldig mange har mange erfaringer med seg som har ført dem dit de er i dag. For å ønske hjelp er det viktig at unge opplever at hjelpeapparatet vil dem vel og er relevante. Det er dessverre ofte ikke slik. Der har vi i hjelpeapparatet en jobb å gjøre. Det mangler også mye informasjon og det verserer mange negative vandrehistorier om ulike hjelpeinstanser.

Andre kommentarer?

– For å møte og komme i posisjon til å hjelpe unge, må det være tilgjengelig hjelp og tillitt mellom de unge og hjelpeinstansene. Det kommer ikke av seg selv. Vi tror at det å involvere unge selv mer i hjelpetjenestene er viktig. Vi må snakke med unge mer enn vi snakker om. Vi må lytte til det som er viktig for dem og involvere de unge selv i utviklingen av tjenestene som skal hjelpe dem. «Ingenting om oss, uten oss», som det heter.



Lytte: Har man unge og rus i fokus, må man også snakke med unge med erfaring fra rusbruk, påpeker Børge Erdal, seksjonsleder i Uteseksjonen i Oslo

Natteravnneffekter

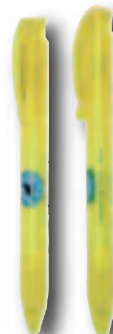
Natteravnene lagerfører et begrenset antall effekter som er nyttige under vandring. På denne måten har din gruppe mulighet til å bestille disse effektene i små kvanta. Nedenfor ser du vårt utvalg:



Refleksvest



Ryggsekk



Kulepenn



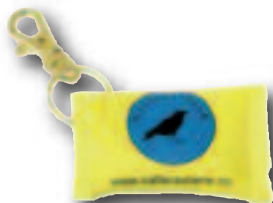
Bærenett



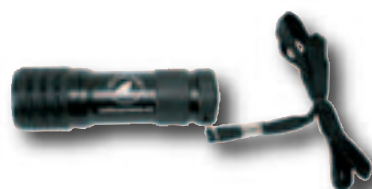
Midjetaske til førstehjelpsutstyr



Rapportblokk



Ansiktsmaske



Lommelykt

Materiell kan bestilles på:

<http://www.natteravnene.no/bestilling-av-vandringsmateriell>

*Støtt oss med
ditt bidrag
i dag!*



Send sms
977482518
til 2020

vipp

Natteravnenes
VIPPS nummer

73962

Går natteravn nesten hver uke

For tre år siden var det noen i nabolaget hans på Stovner som nevnte for Arild Olsen at det var startet en natteravngruppe der. De lurte på om han ville være med? Han ble nysgjerrig, møtte opp — og nå er han ute og ravner nesten ukentlig, enten i nærmiljøet eller i sentrum.

Tekst og foto: Anette Haugen

Arild Olsen (58) har bodd på Stovner siden 1969 og er nærmest lommekjent i området. Det har imidlertid flyttet til mange nye, fra ulike kulturer, så alle folkene kjenner han naturlig nok ikke like godt. Dette har imidlertid bedret seg stort siden han begynte å gå natteravn for rundt tre år siden. Det var da en ny nærmiljøgruppe på Vestli/Stovner ble startet.

— Det var et par beboere som spurte meg om jeg kunne tenke meg å være med på å gå natteravn. Jeg hadde jo hørt om Natteravnene og visste blant annet at det var en gruppe nede i sentrum, men jeg hadde ingen erfaring med dette selv. Jeg ble derfor med for å få et innblikk i hva det egentlig var for noe, forteller Arild Olsen.

Hyggelige folk

Den første vandringen ga mersmak. Han traff mange hyggelige folk, både blant natteravnene og alle de møtte på og pratet med underveis. Han ble kjent med nabolaget sitt på en ny måte.

— Vi kom i kontakt med veldig mange folk, fra ulike kulturer. Noen ble med på ravningen og etter hvert fikk vi også med oss folk fra moskeen på vandringene. Det ble et veldig godt miljø, sier Arild Olsen.

For et par år siden begynte de å ta t-banen ned til byen av og til, for å følge litt med på hva som skjedde også på banen. Da tok de gjerne en runde i sentrum samtidig, der de flere ganger traff på sentrumsgruppa og slo av en prat med dem.

— Et par av oss fant da ut at vi også ville gå litt nede i sentrum innimellom. Vi ble kjempegodt mottatt og klaffet inn i miljøet med en gang. Dermed ble det til at jeg også meldte meg som vandringsansvarlig der, forklarer han.

Hver helg

Etter hvert ble det startet en ny gruppe på Stovner, der frivilligsentralen er inne for å bidra litt med organiseringen. Da den startet opp begynte Arild Olsen å gå med dem,



Trives: Arild Olsen har gått natteravn i litt over tre år og går nesten hver fredag om han kan.

slik at han varierte litt på om han gikk i sentrum eller i nærmiljøet. De hadde i vår en lengre koronapause, men var i gang igjen i mai. Der er det imidlertid ikke ravning hver eneste uke.

— Når det er vandring på Stovner prøver jeg å bidra der ellers er jeg med i sentrum. Jeg pleier å gå nesten hver uke, som regel fredager. Datteren min har flyttet ut for lenge siden, men både kona og bikkja synes det er helt greit at jeg er med såpass mye, påpeker han.

På spørsmål om hvorfor han har valgt å bidra som frivillig natteravn så mye som han gjør, svarer han:

— Det er fint å komme i kontakt med så mange forskjellige mennesker. Underveis treffer du på folk som trenger hjelp på grunn av sykdom eller at de er overstadig

beruset. Det er OK å kunne hjelpe til da. Du ser litt mer av hva som faktisk skjer når du er der ute selv.

Foreldrebidrag

Om Arild Olsen skal komme med en anmodning til andre i forhold til det å gå natteravn eller bidra på annet vis, så tenker han først og fremst at det er en del foreldre som bør komme seg ut for å se hva barna deres driver med.

— Vi møter på mange flotte og hyggelige ungdommer, men det er også de som er ute etter bråk, der foreldrene burde komme mer på banen. Derfor tenker jeg også at det er viktig å få knyttet flere av de lokale natteravngruppene opp mot FAU på skolene, fastslår han.



Oppmøte: Bygdøy Natteravn har nå oppmøtested ved Matkroken, der de får oppbevare utstyret. Shelly Villanger og Christian Torp har tatt med seg hunden Ponja på vandringen.

Fredelig vandring på Bygdøy

For et par år siden tok tre tenåringsforeldre initiativet til å starte en egen natteravngruppe på Bygdøy. De syntes det var viktig med synlige voksne i nærmiljøet. De har ingen ungdomsskole her ute, men det siste året har de samarbeidet med FAU på mellomtrinnet på Bygdøy skole.

Tekst og foto: Anette Haugen

Etter et strålende sommervær på Østlandet i pinsehelgen, er det ganske grått og regnfullt da Gatelangs møter opp ved Matkroken på Bygdøy i Oslo lørdagen etter for å være med Bygdøy Natteravn ut på vandring. I kveld er det klasse 7b ved Bygdøy skole som har ansvar for ravningen – og det er ekteparet Shelly Villanger og Christian Torp som møter opp.

Ekteparet har fem barn, der yngstegjenta nå går siste året på Bygdøy skole. Den nest yngste går på ungdomsskolen mens de tre andre er en del eldre. Det er første gang både Shelly og Christian skal gå natteravn her ute på Bygdøy, men de har begge vært med på ravning i Oslo Vest et par-tre ganger tidligere.

Oppstarten

De første vandringene i regi av Bygdøy Natteravn foregikk på nyåret i 2018. De tre som sto bak initiativet den gang var tenåringsforeldrene Kristine Wang, Vincent Fleischer og Ellen Matheson. Kristine Wang er fortsatt med på å administrere gruppa, i tillegg har hun fått hjelp av Henriette Høyer. Det siste skoleåret har de dessuten koblet på FAU ved Bygdøy skole, der Elisabeth Andenes Torp har ansvaret for å følge opp samarbeidet.

Da de først startet opp for to og et halvt år siden, var det å gå natteravn likevel ikke helt nytt for mange ungdomsforeldre på Bygdøy. I og med at de ikke har egen ungdomsskole her ute, tar mange ungdomstrinnene ved Ruseløkka skole i Oslo sentrum. Der har de i en rekke år hatt en natteravngruppe knyttet opp til Natteravnene på Oslo Vest. Selv om gruppen noen ganger var innom Bygdøy, hadde de på det tidspunktet ingen organisert vandring her.

På bakgrunn av forekomster av hærverk, funn av tomflasker og noen episoder der politiet var involvert på den tiden, ønsket de derfor å starte sin egen gruppe. Lørdag ble satt som vandringsdag, blant annet fordi vandringen ved Ruseløkka skole var på fredager, slik at det ikke skulle bli noen «konkurranse» i forhold til hvor man skulle gå.

FAU-samarbeid

Foreldrene som først tok initiativet organiserte alt gjennom en facebookgruppe. Her laget de egne arrangementer stort sett hver lørdag i skoleåret, der folk kunne melde seg for tjeneste. De arrangerte også et oppstartsmøte, der blant annet politiet, Utekontakten og Natteravnene i Oslo sentrum var til stede.

I begynnelsen var oppmøtestedet lørdager klokka 21.00 på Bygdøhus, et idrettslokale der en god del ungdom pleide å møtes om kveldene. Nå møtes Natteravnene i stedet for på butikken Matkroken, der de får oppbevare vester og en sekk med utstyret de har med ut på vandring. I og med at de holder åpent sent, har dette forenklet administreringen.

– Vi opplevde etter hvert at det ikke alltid var like lett å få nok folk til å melde seg gjennom «arrangementene» våre på Facebook. Det siste skoleåret har vi derfor hatt et samarbeid med FAU ved Bygdøy skole, slik at foreldrene på femte

til sjuende trinn har ansvar for å stille med natteravn hver sin helg, forklarer trebarnsmor Henriette Høyer, en av dem som holder tak i det administrative nå.

Hun legger til at det fremdeles er mulig å melde seg som natteravn direkte på facebookgruppa, men at de samtidig er veldig, veldig glad for samarbeidet med FAU.

Fredelige vandringer

Selv om de aller fleste vandringene er stille og fredelige, mener Henriette Høyer, som selv er mor til tre tenåringer på 13, 18 og 18 år, at det er viktig at de voksne er ute og viser at de bryr seg. De møter ofte på ungdom som hilser og tydelig setter pris på at de er der. Noen ganger blir det også ropt en hyggelig hilsen fra et vindu eller en hage der det er hjemmefest.

– Ungdom i dag er svært mobile og det hender jo at det dukker opp ungdom som ikke bor her, ikke minst når det er fint vær. Da er det spesielt viktig å vise voksen tilstedeværelse. Vi har ingen fast vandringsrute, men går rundt i nærmiljøet litt i forhold til vær og vind. Vi er gjerne innom bussholdeplassen, kanskje stranden og idrettsanlegget, sier hun.

Denne våren har – som for alle andre – vært litt spesiell, der de innstilte vandringene fra midten av mars da Norge ble stengt ned og de ble anbefalt å stoppe natteravningen i noen uker. De brukte litt tid på å komme i gang igjen, men har fra uti april forsøkt å stille med natteravn hver lørdag igjen fram mot skoleferien.

Trygg oppvekst

Denne lørdagen, i starten av juni, er det som sagt både grått og vått, men heldigvis ikke så kaldt. Det har regnet hele dagen, så vi forventer strengt talt ikke å møte på så mange. Noen ungdommer er innom butikken der vi henter natteravnvestene, men de bare hilser pent og ønsker oss en fin kveld videre. ➔



Strendene: Det er ofte mye folk på strendene på Bygdøy, men i kveld er det regn og stille.

Christian Torp og Shelly Villanger forteller at de meldte seg på gjennom et foreldremøte på skolen. De synes natteravnordningen er et fint konsept og at det er hyggelig å bidra. Det syntes de også da de var med å gå gjennom Ruseløkk på Oslo Vest. Det hendte de tok bussen ut hit til Bygdøy da også, men de fikk inntrykk av at det nesten alltid var stille.

– Det å være natteravn er en del av foreldreansvaret, som det er viktig å støtte opp om. Samtidig er det hyggelig. Vi har bare gode erfaringer fra tidligere vandring. Å gå natteravn gir også en fin mulighet til å få kontakt med ungdommen på stedet, sier Christian Torp.

– Vi føler det er et trygt og godt miljø for barna å vokse opp i her ute. Bygdøy er et lite og oversiktlig sted, bifaller Shelly Villanger.

Begge kommer opprinnelig fra Oslo og har bodd på Bygdøy i 23 år. De anslår at det bor 4000-4500 mennesker her og at det går rundt 400 elever på Bygdøy skole.

Strendene

Vi diskuterer litt hvor vi skal gå. Til tross for regnværet, som i det minste har gått fra sildring til lett regn, bestemmer vi oss for å ta en tur ned på strendene Huk og Paradisbukta. Forrige helg var det et yrende liv der

til langt på kveld, slik det gjerne er når finværet slår til om sommeren. Da er det svært mange utenfra som også benytter strendene på Bygdøy.

Vi tar bilen den første kilometeren for å parkere litt nærmere, tar på vestene og begynner vandringen. Den vesle hunden Ponja er også med. Natteravningen i det flotte naturområdet her ute er ideell for å kunne lufte hunden samtidig.

På Huk treffer vi på tre gutter som er ute på tur, ellers er det helt stille. Vi går videre inn på skogstien i retning Paradisbukta. På veien ut dit treffer vi på tre jenter som går fredelig og prater sammen. Nede på stranden er det ingen. Det blåser ganske kraftig og vi har mer følelsen av at det er en sen høstkveld enn en junikveld.

Skolen og idrettsbanen

Vi går videre gjennom skogen i retning skolen. På veien kan vi så vidt høre noen stemmer fra et åpent vindu i et hus. Her er det muligens en liten fest, men det er ingenting som tyder på noe bråk eller uro. Vi går derfor videre til skolen for å se om noen skulle være samlet her, men ser absolutt ingen.

Neste mål blir dermed idrettsbanen og klubbhuset Bygdøhus. Vi hører et par stemmer fra idrettsbanen, men det viser seg bare å være et par ungdommer som triller syklene sine og prater lavmælt sammen. På godværsdager og når det ikke er koronatider, er det gjerne en del liv ved idrettsbanen og klubbhuset, men i dag er det like stille her som overalt ellers.

Shelly og Christian forteller at det er et ganske godt fritidstilbud til ungdommen her. Mange driver idrett, som fotball, tennis,



Viktig: Henriette Høyer er én av de ansvarlige for natteravngruppen på Bygdøy. Hun har selv tre tenåringsbarn og synes det er viktig å være synlig i nærmiljøet. (Foto: privat)

seiling, dans med mer. Det er også tilbud som korps og folkedansgrupper. Vi går også forbi curlinghallen, men den benyttes mest av voksne. Noen ungdomsklubb har de ikke for tiden, men i og med at de heller ikke har ungdomsskole, har en del av ungdommen slike tilbud der de går på skole.

Veldig fredelig

Vi har nå gått en runde på halvannen time og møtt mindre enn ti personer på hele turen. Vanligvis vandrer Bygdøy Natteravn fra klokka 21 til 23 på lørdager, men vi finner ut at det neppe er noen fare om vi gir oss en halvtime før tiden i dag. Det har sil-dret ned absolutt hele dagen, så de som eventuelt hadde lagt uteplaner har hatt god tid på å endre dem.

Til og med Ponja, som ellers er glad i å gå tur, ser ut til å glede seg til å komme hjem og bli tørr. Selv om det pleier å være fredelig under vandringene på Bygdøy, har nok kvelden i kveld vært eksepsjonell stille. Shelly og Christian tenker likevel at det har vært fint å vise tilstedeværelse, for det gir en trygghet at ungdommen vet at de er der.

Natteravn Bygdøy

- Startet opp på nyåret 2018
- Vandrer hver lørdag i skoleåret fra 21.00 til 23.00
- Oppmøtested: Matkroken på Bygdøy
- Kontaktinfo: henriettehoyer@gmail.com
- Facebookgruppe: Natteravn Bygdøy

Trenger du noen å snakke

Alle har behov for svar på sine spørsmål, men det er ikke alltid lett å spørre noen du kjenner. Det finnes flere telefon-tjenester og nettsider hvor du kan finne god informasjon og hvor du har mulighet til å stille anonyme spørsmål. Disse sidene kan også være til hjelp for foreldre og andre voksne som lurer på hva de unge er opptatt av.

Alarmtelefon for barn og unge 116 111

Gratis nødtelefon for barn og unge. Holder åpent når barneverntjenesten er stengt. Man-fre kl. 15–08. Døgnåpent i helgene.

www.116111.no

Amathea 815 32 005

Tilbyr gratis samtaler og rådgivning om alt som har med graviditet å gjøre. Åpent: Man-fre kl. 08–20.

www.amathea.no

Kors på halsen 800 333 21

For alle under 18 år som trenger en voksen å snakke med. Gratis og anonymt. Telefon, chat og mail: Man-fre kl. 14–22.

www.korspahalsen.no

Dopingkontakten 800 50 200

Gratis og anonym informasjonstjeneste for alle med spørsmål om doping. Åpent: man-fre kl. 09–15.

<http://tinyurl.com/gotnvsvx>

Kirkens SOS 22 40 00 40

Gratis krisetelefon for alle som trenger noen å snakke med, uansett hva det er. Tlf: Døgnåpent. Chat: man-søn kl. 18.30–22.30.

www.kirkens-sos.no

Ungdomstelefonen 40 000 777

Unge svarer unge på spørsmål om seksualitet, legning og identitet. Tlf: søn-fre kl. 18–22. Chat: tirs-ons kl. 18–22.

www.ungdomstelefonen.no

RUStelefonen 08588

Svarer og gir råd på alt rundt rusproblematikk. Du kan være helt anonym. Tlf: Man-søn kl. 11–19. Chat: Man-fre kl. 11–17.

www.rustelefonen.no

Telefon for incest- og seksuelt misbrukte 800 57 000

Gratis hjelpetelefon for incest- og seksuelt misbrukte i alle aldre og av begge kjønn. Døgnåpent.

www.incest80057000.no

Bekymringstelefonen voksne for barn 810 03 940

For voksne som har bekymringer eller spørsmål rundt barn og unge. Tlf: Man-fre kl. 09.30–14.30. Chat: tirs 12.30–14.30

www.bekymring.no

Barneombudet 22 99 39 50

Svarer på alle type spørsmål fra barn og unge under 18 år. Tlf: Man-fre kl. 09–15. Nettjenesten: Klar melding eller Facebook.

www.barneombudet.no

Ung.no

Informasjons- og diskusjonskanal drevet av Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet. Gir svar på alt du lurer på, har egen spørreside.

www.ung.no

Redd Barna

Gir informasjon om nettvett, barn og overgrep, barnefattigdom, asyl- og flyktningebarn, barns rettigheter mm.

www.reddbarna.no

Barnevakten.no

Hjelper foreldre til å delta aktivt i barnas mediehverdag gjennom å formidle nyansert informasjon, gode råd og nyttige verktøy.

www.barnevakten.no

Medietilsynet

Gir informasjon og tips om alt rundt barn og medier, dataspill, trygg nettbbruk, digital mobbing, personvern mm.

www.medietilsynet.no

Rådgivning om spiseforstyrrelser 948 17 818

Gir råd og veiledning til alle som har eller har hatt en spiseforstyrrelse og til pårørende. Ta kontakt på telefon: 948 17 818 eller mail: nfo@nettros.no

www.nettros.no



Gatelangs dykker ned i arkivet og presenterer artikler som sto på trykk ti år tilbake i tid. De første årene het bladet «Respekt», men nå har vi kommet fram til år 2010 og det første året da bladet kom ut under navnet «Gatelang». Saken under er hentet fra det totalt 32. bladet som ble utgitt, nr. 3 – september 2010. (Første nummer kom ut i juni 2002.)



Natteravnene på Facebook

Gjennom internettets verden har vi tatt i bruk flere nye kommunikasjonsmidler, som epost, Twitter og Facebook.

Som flere andre frivillige organisasjoner har flere natteravn-grupper laget en gruppeprofil på Facebook. Her legges det ut informasjon om vandringar og andre arrangementer, bilder og vandringsrapporter.

I Oslo har Ole Martin Hernes vært en pådriver for å få facebookgruppen til vandrerne i sentrum opp å gå igjen.

– Det er lett at det blir en inaktiv profil dersom ingen tar initiativ til å legge ut nye poster og bilder, sier han.

Han mener at det er naturlig at også de frivillige organisasjonene slenger seg på facebookbølgen og synliggjør sin organisasjon.

– Jeg tror bestemt at vi synliggjør Natteravnene på en bedre måte og øker interessen for å bli med som natteravn, sier Ole Martin.

Bergen tidlig ute

Natteravnene i Bergen har lenge hatt en egen facebookprofil og var den første gruppen som laget sin egen nettside. De så tidlig verdien av å ta i bruk ulike sosiale medier for å informere og synliggjøre natteravngruppen.

Inga-Alice Næss Blaha er leder for Natteravnene i Bergen sentrum og sier at Facebook har vært et nyttig verktøy for å profilere seg som frivillig organisasjon.

– Vi får mye oppmerksomhet og gode tilbakemeldinger på profilen vår, så det er jo tydelig at vi blir lagt merke til, sier hun.

Blaha kan ikke si hvorvidt Facebook har bidratt til flere vandrere, men synes allikevel det er viktig å profilere seg gjennom flere medier.

– Å vandre i sentrum er nok uansett den beste reklamen vi gjør, sier hun.

For 10 år siden!





Fem råd for en tryggere bytur

- Ikke ta pirattaxi
- Ikke hør på musikk om du går alene nattetid
- Oppsøk opplyste gater på hjemturen
- Vær observant og våken
- Forsøk å ta følge med venner, når det er mulig

Natteravnenes tips for en tryggere og hyggelig bytur:

- Hold sammen – pass på hverandre og ikke la noen være alene.
- Planlegg hjemreisen: Sjekk busstider, ha reservepenger til drosje og ha en god backup-plan (for eksempel overnattingsmuligheter hos venner, avtalt hjemkjøring, ha strøm på mobiltelefonen). Unngå mørke og lite trafikkerte områder. Velger du å gå hjem – gå i opplyste og befolkede gater.



HVOR ER FLASKEN?

Hvor i Norge/verden befinner natteravnflasken seg på dette bildet? Vet du svaret? Send en mail til: gatelangs@natteravnene.no innen 1. november 2020, så er du med i trekningen av en fin premie.



Løsning på hvor flasken var i forrige nummer var: Hvervenbukta i Oslo. Følg oss også på Instagram og Facebook. Lik siden vår «Natteravnene» og følg med på aktuelle saker og ting som skjer.

Natteravnene takker gode samarbeidspartnere:



Stanley Security AS
som gir oss gratis
alarmtjeneste,
parkering med mer.



Joh. Johannson
som gir oss
gratis kaffe.



Egon Karl Johan
www.egon.no/restauranter/karl+johan
Som spanderer pizza
under vandringer



Hafslund ASA
som bidrar med
engasjement og
økonomisk støtte

Alle valg har konsekvenser

Iido Ali er styreleder i Ungdom mot narkotika (UMN). Hun ber ungdom bruke hodet og søke kunnskap om rusmidler og skadevirkninger. Hun er selv mot legalisering av cannabis og gir også noen råd både til foreldre og til ungdom.

Av Anette Haugen

Hva er dine tanker rundt legalisering av cannabis?

– Det finnes flere faktorer når det er snakk om legalisering. Jeg personlig ønsker ikke å se en legalisering av hasj. Det er fordi man ikke vet hvor skadelig det egentlig er. Dagens cannabis er mye sterkere enn det den var før. Og, vi vet at unge hjerner er mye mer utsatt for mulige skader ved bruk av cannabis. I UMN jobber vi forebyggende og jeg synes at det burde satses enda mer på forebyggende arbeid for og i samarbeid med ungdommer. Det handler ikke om å skremme dem med tall og skumle historier. Ungdom responderer best hvis vi møter dem med kunnskap, slik at de kan få den informasjonen de trenger, samtidig som vi gir dem verktøy de kan bruke daglig.

Hva tenker du om at alkohol er tillatt og ikke hasj?

– Det er en problemstilling som tas opp hele tiden. Det er vanskelig å sammenligne sånn uten videre. Alkohol er ikke et pro-

blemfritt rusmiddel, selv om det er lovlig. Det må man være klar over. Det vi tenker er at det blir ikke nødvendigvis mindre bruk av alkohol ved å legalisere hasj, men det betyr heller at samfunnet får en større oppgave med å jobbe forebyggende for å redusere mulige skader i samfunnet og for enkelt-individer.

Er du bekymret for rusbruken blant ungdom?

– Generelt har Norge en lav bruk av rusmidler blant ungdom. Det er vi glade for. Men, de siste årene har man sett at etter mange år med nedgang, har bruken av hasj blant ungdom økt, spesielt i storbyer som Oslo, Bergen og Stavanger. Det er en uheldig utvikling. Det er grunn til bekymring, for man vet at unge er mer sårbare når det kommer til bruk av rusmidler som for eksempel cannabis.

Har du et par råd til ungdom?

– Bruk hodet! Tenk over at alle valg du tar har konsekvenser. Skaff kunnskap og vær kildekritisk. Det er ikke lurt å høre på utsagn som «en kompis av meg...». Alle er forskjellige og ingen vet på forhånd hvordan man tåler rusmidler (dette gjelder også alkohol). Husk å stille spørsmål om du lurer på noe. Det er voksne mennesker rundt deg som kan gi deg råd. Det finnes også nettsider der du kan stille spørsmål anonymt, hvis du lurer på noe.



Bruk hodet: Iido Ali er styreleder i Ungdom mot narkotika. Hun er mot legalisering av hasj. Hun råder ungdom til å bruke hode og be om råd fra de voksne. (Foto: UMN)

Har du et par råd til foreldre?

– Snakk med barna dine, still spørsmål om det de opplever med tanke på rusmidler og rusbruk blant venner og andre skoleelever. Åpne dialogen med dem, slik at de er komfortable med å snakke med deg/dere om alt og ingenting. Skaff dere kunnskap om relevante rusmidler. Alkohol er det vanligste rusmidlet for de fleste ungdommer, cannabis er det som ungdom flest prøver eller kommer borti av de rusmidlene som ikke er lovlig. Vis at du er der for dem!

**Ungdommens
stemme!**

Er du ung og har noe på hjertet? Har du opplevd eller observert mobbing, urettferdighet eller andre ting som opprører deg? Kanskje har du en appell til oss alle? Eller kanskje er det rett og slett et tema du er veldig opptatt av, der du gjerne vil dele noen tanker. I så fall hører vi svært gjerne fra deg. Send en mail til gatelangs@natteravnene.no.



Illustrasjonsfoto: Tine Poppo

Å være hjemme er ikke tryggest for alle

Når alle blir bedt om å holde seg hjemme, må mange barn og unge bruke mer tid der de føler seg minst trygge. Akkurat nå er det flere barn som venter på et nytt hjem. Er det hos deg?

Vi trenger deg som er trygg og utholdende i evnen til å gi kjærlighet. Som våger å gå inn i noe du ikke helt vet hvordan blir, vitende om at det er verdt det fordi du kan gjøre en uvurderlig forskjell i et barns liv.

Alle som vurderer å bli fosterforeldre får grunnopplæringen PRIDE. Et av målene med kurset er å gi deg en mulighet for å vurdere om det er interessant å bli fosterforelder.

Kursene går over flere samlinger med ulike temaer, og er gratis. Vi har ledige plasser på kurs med oppstart:

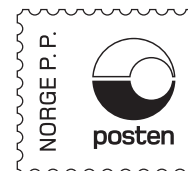
Akershus: 5. oktober og 25. november

Hedmark: 25. september og 14. november

Oppland: 20. november

Østfold: 16. september og 29. oktober

Ta kontakt med Fosterhjemstjenesten hvis du kan hjelpe. **Kontaktinformasjon og fullstendig oversikt over kurs og informasjonsmøter finner du på fosterhjem.no.**

**Gatelangs**

Returadresse:
Natteravnene Oslo
Storgata 28 B
0184 OSLO



Stiftelsen UNI
Caustadbleien 31, 0344 ØSKØ

Telefon: 22 99 56 50
www.stiftelsen.uni.no

Et trygt samfunn Stiftelsen UNI støtter organisasjoner med samfunnsansvar

Hvert år deler Stiftelsen UNI ut ca. 30 millioner kroner til verneverdige prosjekter. Styret innløser søknader som faller inn under stiftelsens formålsbestemmelse.

Stiftelsen UNI behandler søknader løpende gjennom hele året.

Stiftelsen UNI har som ideelt formål å fremme almenntillegelig virksomhet innen skade- og miljøvern, for å bidra til en trygg utvikling i det norske samfunn. Stiftelsens bidrag skal i første rekke være økonomisk støtte til prosjekter og påskjønnelse til institusjoner og enkeltpersoner.



SOLOPPGANG ELLER SOLNEDGANG?

Det er godt å ha med seg Ali Kaffé på termosen, en skikkelig oppkvikker uansett når på døgnet du måtte trenge det.
Perfekt følge til turen, enten det er for å oppleve soloppgang eller solnedgang.

**ALI KAFFE KURERER GRUFF**

100% JOHANNISKAFFE RS – kjent for god kaffe siden 1866 – www.alikaffe.no

