



Gatelangs

Natteravnene - Gatelangs siden 1990
Nummer 4 - desember 2020 - 19. årgang



Tema:
Gode
hjelpere

HØL I CV-EN:

GIR FOLK EN NY SJANSE

VAFFELGUTTA:

KOSTER LITE, BETYR MYE

Takk til Natteravnene,
for at dere gjør en
forskjell!

THOMMESSEN

Advokatfirmaet Thommessen AS | Oslo | Bergen | Stavanger | London



SOLOPPGANG ELLER SOLNEDGANG?

Det er godt å ha med seg ALI Kaffe 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

JOH. JOHANNSON KAFFE AS – kjent for god kaffe siden 1866 – www.alikaffe.no





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



241 501

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

Forside- og side 3 foto: Anette Haugen

Alle skal med

Utenforskap har dessverre blitt et nytt og aktuelt begrep i de senere årene. Dessverre lever vi i en tid der en del mennesker av forskjellige årsaker faller utenfor. Det kan være ulike årsaker til dette, fra begrenset økonomi til fysiske eller psykiske utfordringer.

Heldigvis er dette noe samfunnet tar på alvor og iverksetter ulike tiltak for å avhjelpe. Til dette finnes det gode hjelpere, både i offentlige etater og ikke minst i frivillige organisasjoner. Det er disse gode helperne det skal handle om i denne utgaven.

I Bærum, som er min egen hjemkommune, har vi et prosjekt vi er veldig stolte av. Selv er jeg også litt aktiv i kommunens lokalpolitikk. Prosjektet heter «Høl i CV-en» og har som formål å bekjempe utenforskap og hjelpe folk inn i en meningsfylt tilværelse. Erfaring tilsier at de fleste mennesker ønsker å føle at de bidrar til og er en del av samfunnets fellesskap. Med dette prosjektet har man mulighet til å delta etter egen evne. Kanskje har man et ønske om å komme i jobb igjen, etter en tids fravær. Kanskje har man av helsemessige årsaker begrensede muligheter til å delta i arbeidslivet, men fortsatt noe restarbeidsevne.

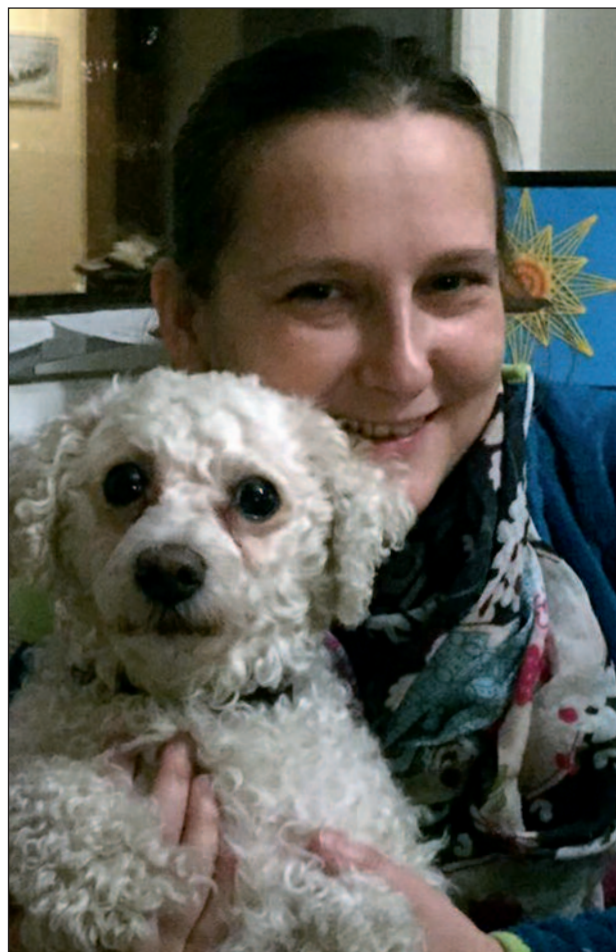
I denne utgaven kan du møte Hilde, som deler sine erfaringer som barista i prosjektets egen foodtruck. Videre tar vi turen innom flere gode hjelpere og prosjekter som vaffelutdeling og leksehjelp. Vi tar også en tur til Svalbard og sjekker ut frivilligheten på 78 grader nord.

God vandring!



Innhold

Leder	3
Landet rundt	5
Stortrives som barista	6
Mye glede i et vaffelhjerte	8
Inviterer til laksefiske	10
Fikk 100 frivillige koronahjelpere	11
Frivillighet 78 grader nord	12
Gode leksehjelpere	14
Natteravnskolen	16
Nytt om Natteravnene	18
Forskning: Sosial angst	20
Profil: Fint å kunne hjelpe folk	22
Portrett: Ny giv i Lillesand	24
Allmøte i sentrum	26
Fra arkivet: Parolen	28
Ungdommens stemme	30



SIDE 11: Hjelpere: Daglig leder hos Narvik frivilligsentral, Dorota Kantorowicz-Bardzinska, fikk mange henvendelser da de søkte koronahjelpere. Her med hunden Leo. (Foto: privat)

Neste Gatelangs kommer i mars.
Frist for innspill er 1. februar 2021.

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...

Tromsdalen

Etter flere lite hyggelige hendelser i Tromsdalen, som slåsskamper blant ungdom og at barn har blitt angrepet, er det flere foreldre som ønsker å organisere en gruppe natteravnner i området, meldte Nordlys i første halvdel av september. Flere foresatte hadde da allerede meldt sin interesse for å gå natteravn og det var avtalt et møte med Kirkens Bymisjon.



Sortland

Hver fredag skal frivillige gå dagravnner i sentrum av Sortland. Målet er å skape et trygt sentrum for de unge, melder Vesterålen online. Dagravnene er et samarbeid mellom Foreldrerådets arbeidsutvalg i ungdomsskolen, Natteravnene og frivilligsentralen.

Trondheim

Natteravnene i Trondheim har sendt en bekymringsmelding til Helse- og velferdskomiteén etter å ha vært vitne til flere skremmende episoder med elsparkesykler på nattetid i Trondheim sentrum, meldte Adresseavisa i slutten av september. Karl Sellgren, fagansvarlig i Kirkens Bymisjon med ansvar for natteravnarbeidet i organisasjonen, får ukentlig logg fra de frivillige natteravnene i Trondheim sentrum. Det var erfaringene fra de siste par helgene som gjorde at han ba politikerne om å vurdere elsparkesykkelgrep.

Aurskog-Høland

Svein Engen, politikontakt ved Aurskog-Høland lensmannskontor, roser frivilligheten for det forebyggende arbeidet mot ungdomsvold. Samtidig etterlyser han mer foreldreengasjement, skriver Indre Akerhus Blad. «Ungdommen er tøffe i trynet, og befolkningen blir engstelige. Da er det kjempebra at vi har edrue voksne som kan hjelpe», uttaler Svein Enge til avisa. Han får ikke rost Natteravnene nok. «Natteravnene er det mest vellykka prosjektet vi har innen forebygging av vold blant ungdom. De fyller et tomrom.», fastslår han.

Åsane/Bergen

«Du må bry deg om de unge, ikke bare kritisere dem. Ungdommene jeg har truffet opp gjennom årene er utrolig fine folk. De ønsker ikke noe annet enn et trygt og godt samfunn de heller.» Det skriver Alexander Due, leder for Natteravnene Åsane-Midt i et innlegg i Bergensavisa. Han skriver blant annet videre: «For å tale Natteravnene, og andre frivillige grupper sin sak, er det en god mulighet for å få innsikt i det lokale ungdomsmiljøet og bli kjent med andre voksne. Det er gjerne foreldre i vennegjengen til dine egne barn. Slik skapes et nettverk som kan fange opp når ungdom er på gal vei.»

Vestby

I august opplevde flere ungdommer i Vestby å bli ranet med kniv, skrev Vestby Avis i slutten av september. På bakgrunn av disse hendelsene, fortalte flere ungdommer på et elevrådsmøte at de var redde for å gå i sentrum. Denne informasjonen fikk Camilla Jacobsen Eriksen til å opprette facebook-gruppen «Natteravnene i Vestby», som raskt fikk over 300 medlemmer. Planen videre var å ha et allmøte og forhåpentlig få opprettet en natteravngruppe ganske snart.

Stortrives s



For et par år siden startet Bærum kommune opp prosjektet Høl i CV-en, der de tilbyr folk som har vært utenfor arbeidslivet litt tid en jobb med salg og servering av kaffe. En av dem som nå har fått mulighet til å komme ut i arbeidslivet igjen, er Hilde Hellum.

Tekst og foto: Anette Haugen

— Det betyr mye å ha fått muligheten til å jobbe her. Da kommer jeg meg ut i hverdagen som alle andre og sitter ikke lenger bare hjemme i sofaen, sier Hilde Hellum, som er en av dem som har takket ja til å få arbeidstrening gjennom Høl i CV-en-prosjektet i Bærum kommune. To dager i uka står hun nå og selger kaffe fra en splitter ny foodtruck i gågata i Sandvika.

Hilde bor til daglig i en kommunal bolig og anslår selv at hun ikke har vært i arbeid på 16-17 år. Fra tidligere har hun imidlertid arbeidserfaring fra kantine. Da hun fikk høre om Høl i CV-en hadde hun lyst til å prøve seg. Det var jo litt hennes fagfelt og derfor midt i blinken. Hun tok imidlertid først mot til seg og tok kontakt etter at hun ble oppfordret av andre til å ta en prat med Kenneth Strand, som er ansvarlig for prosjektet.

Splitter ny foodtruck

Kenneth Strand har selv møtt opp når Gatelangs kommer på besøk for en kaffe. Han jobber som prosjektleder i Bærum kommune, der han har en 50 prosent stilling i Høl i CV-en-prosjektet, som er en del kommunenes arbeid for psykisk helsehjelp. I tillegg jobber han 50 prosent med FactTeam, som er et samarbeid mellom kommunen og spesialisthelsetjenesten.

Også Richard Bjørnådal, avdelingsleder i psykisk helse og rus, er på plass. Det bøtter ned med regn utenfor, så akkurat nå er det lite med kunder her, men samtidig er det en litt spesiell dag. De har nemlig omsider fått sin helt nyoppussede og flotte foodtruck ferdig. Den innvier de i dag — og i anledningen serveres det selvfølgelig nytraktet kaffe av beste kvalitet.

Før koronaen hadde de et lite kafélokale, der de i tillegg til kaffe og annen drikke også serverte litt mat. Der fikk de av smittevern hensyn ikke lenger drive da koronaen kom. Som erstatning fikk de da tak i en vogn de kunne servere fra. Nå har de imid-

Foodtruck: Gatelangs var invitert på innvielsen av Høl i CV-ens nye foodtruck. Fra venstre Richard Bjørnådal, Kenneth Strand og Hilde Hellum.

om barista



Ut i arbeid: Hilde Hellum stortrives med å ha kommet seg ut i arbeidslivet igjen. Her serverer hun kaffe til Richard Bjørnådal.

lertid flyttet hele driften over i den flotte, nye foodtrucken, som de har malt og innredet helt etter eget ønske.

Nytenkning

— Idéen med Høl i CV-en er å kunne tilby individuell jobbstøtte og arbeidstrening på veien til å bli frisk. Som et alternativ til mer tradisjonell psykisk helsehjelp, ønsker vi å ta tak i det iboende i folk for å hjelpe dem tilbake til en normal hverdag. Da vi startet opp i 2018 fikk vi innovasjonsmidler fra kommunen, som et nytenkende prosjekt. I første omgang fikk vi 200 000 kroner, forteller Kenneth og Richard.

De forklarer videre at i stedet for å gi et aktivitetstilbud, der mange likevel ikke møter opp, ansees alle i Høl i CV-en som ansatte, slik at alle er likestilt. For øyeblikket er det elleve stykker med, selv om noen er litt fra og til. Aldersspriket på de som deltar eller har deltatt er fra 18 til 60. Det er ellers ingen formelle krav, annet enn at alle må være rusfrie på jobb.

— Ved å tilby dem å jobbe her, normaliseres hverdagen deres. De får arbeidstrening og samtidig noe annet å tenke på. Da

slipper de å sitte hjemme alene, der noen ellers ville ha ruset seg eller kanskje sittet med depressive tanker, påpeker Kenneth og Richard.

Eventer

Når Hilde og hennes kolleger jobber i foodtrucken er de på arbeidstrening og får ikke utbetalt ordinær lønn. Det gjør de imidlertid når trucken leies inn til eventer. Her har de mange samarbeidspartnere, alt fra stedets frivilligsentral til Haslum Håndballklubb, som har et herrelag i eliteserien. Når Haslum har seriekamper stiller for eksempel Høl i CV-en opp med foodtrucken eller de får i oppgave å fylle opp brus og lignende i hallen.

— Etter hvert som alle får nok opptrening, er målet at vi på sikt skal bli leid inn til nok eventer til at alle også skal kunne tjene penger på jobben de gjør, forklarer Richard.

Som en del av opplæringen får de ansatte for øvrig også delta på et baristakurs, der det deles ut diplom for fullført kurs. Det understrekes også at kaffen de selger er av beste kvalitet. Her samarbeider de med en lokal kaffeleverandør, Den Gylde Bønne.

Populært

Per i dag er det bare kaffe og brus de selger fra foodtrucken, men de har et samarbeid med noen kokker og planen er at de etter hvert skal få et godt utvalg av streetfood på menyen. Når koronaen er over kan det hende at de får sin egen kafe igjen også, men foreløpig trives de godt med sin nye foodtruck, som for tiden er plassert i gågata like ved rådhuset i Sandvika.

— Vi har et samarbeid med kommunen i forhold til plassering. Til neste år får vi kanskje plass på Kadettangen. Der kan det imidlertid være mye folk, så det har vært fint å ha en litt roligere plassering i starten, til alle er opplært, fastslår Kenneth.

At kundene er fornøyd med serveringen og kaffen de får kjøpt, er både Hilde, Kenneth og Richard ganske sikre på. De får stadig hyggelige kommentarer — og de har også flere stamkunder. Det vet de blant annet ved at de gir ut klippekort, der hver tiende kopp kaffe er gratis. Også ledelsen i kommunen har gitt dem mange lovord om prosjektet.

Mye varme i et vaffelhjerte



Hver mandag, under normale omstendigheter, møtes en gjeng frivillige på en kafé midt i Oslo. Her steker de vafler som de tar med ut på gata for å gi til de som kan trenge litt ekstra hjertevarme. Noen av de frivillige har også tatt med ideen videre til Bergen og Trondheim.

Av Anette Haugen

De kaller seg Vaffelgutta, men består av en gjeng på nærmere 700 frivillige av begge kjønn. Siden 2014 har de ukentlig stekt vafler, som de tar med seg ut for å gi til rus-avhengige, hjemløse eller andre med behov for litt varme og oppmerksomhet. Etter hvert har de også begynt å selge vaffelrøre, med tanke på å skape arbeidsplasser for folk som har falt utenfor.

Egentlig skulle Gatelangs ha vært med ut en mandag ettermiddag for å se vaffel-



Sprende glede: Henrik Sand er en av mange «vaffelgutter» som deler ut vafler for å spre litt glede og varme til folk som kan trenge det. For denne gjerningen var han også en av de nominerte til «årets nykommer i frivilligheten» i fjor.
(Foto: privat)

Alternativ jul avlyst

Noen gode hjelpere som har måttet avlyse sitt arrangement i år, er alle de frivillige bak «Alternativ jul». I 50 år har de holdt alternativ jul for folk i Oslos rus- og gatemiljø. På grunn av koronasituasjonen er det dessverre ikke mulig å gjennomføre det i år, skriver Henning Holstad på Alternativ juls hjemmesider.

I 2018 uttalte Holstad til VG at de hadde besøk av rundt 2 500 gjester i løpet av julen. Arrangementet er for dem som faller utenom julefeiring med familien og har vært et hyggelig alternativ for rusmisbrukere og ensomme.

gutta i aksjon, men dessverre gikk det ikke helt slik. Etter en koronapause i vår var Vaffelgutta i gang igjen i høst, men da smitten tok seg opp igjen i hovedstaden, måtte de ta en ny pause. De håper imidlertid på å komme i gang igjen raskt, for behovet for å spre litt ekstra glede i hverdagen har vel knapt vært større på lang tid enn den er nå.

Ville bidra

I vente på at de skal i gang igjen, får vi imidlertid en prat med en av de frivillige team-

lederne i Vaffelgutta, Henrik Strand (28). Han har vært med i Vaffelgutta i et par år nå og forteller:

— Jeg syntes det Vaffelgutta drev med var en god sak, derfor ble jeg medlem av Facebooksiden deres, uten at jeg selv var aktiv i starten. Da jeg så at de skulle stille på et event for et par år siden, fikk jeg imidlertid lyst til å bidra selv. Jeg er utdannet både kokk og konditor, så dette er samtidig litt mitt felt.

Henrik har blant annet bidratt med sin



Hjertevarme: Per i dag har Vaffelgutta nærmere 700 frivillige av begge kjønn i Oslo. Med en «vaffelpose» går de ut i gatene og sprer glede. (Foto: Charlotte Sverdrup)

egen vaffeloppskrift og følte seg fra første stund godt tatt imot av de frivillige Vaffelgutta, deriblant av Peter Levi Skogvang, som er styreleder i Vaffelgutta AS og Vaffelgutta frivillig organisasjon. Dermed ble han ganske raskt teamleder og involverte seg også i Vaffelgutta AS, der de prøver å skape meningsfylte arbeidsplasser for folk som har vært utenfor arbeidslivet en tid.

Mye glede

I starten byttet de på å stå hjemme hos hverandre når de stekte vafler for å ta med og dele ut i sentrumsgatene. Etter hvert fikk de imidlertid lov til å gjøre dette på sykkelkafeen Peloton i Torggata, der de nå har et kjøleskap og lager.

På en normal mandag samles seks frivillige klokka 17.00. Når de er ferdige med steking, pakker de vaflene sammen og tar med 50-60 vaffelpakker ut. Om vinteren har de samtidig med litt toddy og om sommeren litt kald saft som de gir til alle som vil ha. Mange kjenner til dem – og for mange er det dagens høydepunkt når Vaffelgutta dukker opp.

– Det er mye glede og mange hyggelige reaksjoner å se når vi kommer. Det meste i dag måles i kroner og ører. Det gir inntrykk når noe som er så enkelt og koster så lite som å steke litt vafler, kan skape så stor

glede, fastslår Henrik, som selv prøver å bidra med vaffelsteking og utdeling én til to ganger i måneden.

Andre byer

Frivillige som har vært med Vaffelgutta i Oslo og flyttet til Trondheim og Bergen, har også tatt med konseptet dit, men der er det mer sporadisk at de er ute i gatene. Da daglig leder, Peter Levi Skogvang, flyttet til New York en periode tok han det også med dit, men nå har han flyttet hjem igjen.

I tillegg til å steke og dele ut vafler har Vaffelgutta også startet et AS, der målet er å skape arbeidsplasser for dem som har falt litt utenfor. Flere store selskaper kjøper vaffelrøra deres, og da er tanken at folk som trenger en jobb skal følge opp kundene – eller de kan bidra ved å steke og selge vafler på eventer etc. Her er det flere muligheter for sysselsetting, selv om deler av dette også har gått litt i stå nå under pandemien.

– Vi rakk tre utleveringer av vafler i september før vi måtte ta en liten pause igjen. Behovet for å komme ut og skape litt varme og glede er stort nå, så vi håper å komme raskt i gang igjen med våre ukentlige utdelinger. Det er så viktig at de som er hjemløse og har det litt vanskelig blir sett av sine medmennesker, sier Henrik Strand, en av mange gode vaffelgutter.

Om Vaffelgutta

En kald februar kveld i 2014, med seks egg i hånda og vaffeloppskriften i hodet, startet eventyret til Vaffelgutta. Med en idé om å glede hjemløse og rusavhengige med vafler, ble kvelden fylt med sterke inntrykk og samtaler. Ønsket var å ta med de gode assosiasjonene og kjærligheten de selv har opplevd over en vaffel og gi det tilbake til de som trenger det mest.

De startet en Facebookside og opplevde enormt engasjement. Siden oppstarten har de hver uke delt ut vafler til hjemløse og rusavhengige. De arrangerer også nyttårsfester og andre sammenkomster. I sosiale medier har de mange tusen følgere og er over 650 frivillige fordelt på Norge og New York. Til tross for navnet, er over 80 prosent jenter. Det er de stolte av!

Når de er ute på gata, snakkes det mye om å komme tilbake til det «normale» livet og hvor betydningsfullt det ville vært å ha en jobb å gå til. De bestemte seg derfor at de ville skape arbeidsplasser for dem som av ulike årsaker har falt utenfor arbeidslivet. Dermed startet de Vaffelgutta AS.

Kilde: Vaffelgutta.no



Får prøve: Holmfoss Lakselag stiller med fiskeutstyr når de inviterer til sine arrangementer. (Foto: privat)

Inviterer til laksefiske

Laksefiske er en spesiell opplevelse og stort for mange. Samtidig er det en aktivitet som kan utføres av Kong Salomon og Jørgen Hattemaker, side om side. Alt du trenger er litt utstyr, litt veiledning og kanskje at noen tar et initiativ. Det har Holmfoss Lakselag gjort.

Av Anette Haugen

I underkant av 20 kilometer nord for Larvik ligger Holmfoss, der Numedalslågen bukker seg forbi. En yndet fritidsaktivitet her i sommersesongen er laksefiske. Siden slutten av 1800-tallet har grunneierne langs elva sammen ivaretatt områdets fiskeinteresser, i det som i dag er selskapet Holmfoss Lakselag.

I tillegg til å selge fiskekort, formidle utleie av overnatting etc., har de i de senere årene påtatt seg nok en oppgave. Det er å sørge for å gi en god fiskeopplevelse til voksne som kanskje har kommet litt skjevt ut, eller til ungdom som kan trenge et lite avbrekk i hverdagen.

Stor opplevelse

– Å fiske laks er en stor opplevelse, som fanger mange. Ideen om å tilby en slik opplevelse til noen som har kommet litt skjevt ut, henger litt sammen med bakgrunnen til flere av oss i lakselaget. Selv er jeg tidligere politi og jobber i dag i Forsvarsdepartementet, forklarer Nils Olav Gjone, daglig leder i Holmfoss Lakselag.

Blant de som inviteres til å prøve seg på en dag eller en helg med laksefiske, kan det være noen voksne som ikke har det beste utgangspunktet av ulike årsaker, enten de har havnet innenfor rusmiljøet eller har andre tunge belastninger. Det kan imidlertid også være barn og unge som kanskje ikke har hatt den beste sommeren og som derfor kan trenge litt avveksling.

– De fleste som fisker her i elva har eget utstyr, men godt fiskeutstyr koster litt. De vi inviterer får låne utstyr av oss, samtidig som de får litt veiledning. Da kan de stå der å fiske side om side med bedriftseiere og ha en like flott og spennende opplevelse. Om de ønsker å fortelle om bakgrunnen sin er helt opp til dem. I elva er alle like, fastslår Nils Olav Gjone.

Overnatting

Lederen i Holmfoss Lakselag forteller at de har utviklet dette konseptet gjennom de siste tre årene, selv om tanken og ideen har vært der lenger. Hvert år inviterer de til to-tre arrangementer. Blant disse er noe de kaller Villaksens dag, der de samtidig prøver å rekruttere ungdom til laksefiske. Det hender også de har arrangementer over et par dager.

– Vi har hytter av ulik standard til bruk og utleie og også gapahuker, så det er godt tilrettelagt for ulike typer aktiviteter her. Under arrangementer der vi inviterer unge eller voksne som har kommet litt skeivt ut, får vi litt statlig støtte og tilskudd. Da bruker vi de nettverkene vi har, både innenfor NAV, rusomsorgen, fengselsvesenet med mer, for å nå ut til de som trenger det og skape en møteplass for dem, forteller Nils Olav Gjone.

De har flere tyngre næringslivsaktører på banen og selv om lakselaget har fått til mye allerede, er håpet å kunne tilby enda flere en spennende og god fiskeopplevelse framover, der de kan tenke på helt andre ting enn den tøffe hverdagen de kanskje kommer fra.

Fikk 100 frivillige koronahjelpere

Da Norge ble stengt ned i midten av mars, søkte Narvik frivilligsentral etter gode hjelpere som kunne handle, lufte hunden eller bidra med annen hjelp til folk som var i karantene eller bare engstelige for å gå ut. På kort tid meldte 100 frivillige seg til tjeneste.

Av Anette Haugen

Blant populære aktiviteter som vanligvis tilbys av Narvik frivilligsentral, er matutdeling, gratisbutikk, språkkafé og utlån av sportsutstyr til barn og unge. Under koronanedstengningen i mars-april måtte de i en periode stenge ned det meste, med unntak av matutdelingen. Den fortsatte, men med restriksjoner. De som hentet mat fikk ikke komme inn i lokalene og de frivillige kunne ikke bidra med utdelingen.

I samme periode etterlyste frivilligsentralen frivillige som ville hjelpe til med å handle mat, lufte hunden, måke snø eller gjøre andre ting for folk som var redde for å gå ut eller var i karantene. Tilbakemeldingene var overveldende. Rundt 100 frivillige meldte seg for tjeneste. Mange av disse var personer som var blitt permittert og som ønsket å bidra med noe positivt.

Koronahjelp

– Det var mange som ville hjelpe, men det utblet med folk som meldte behov for slik hjelp. Smittetallene har vært veldig lave her oppe. Samtidig måtte vi gi beskjed om at de frivillige måtte bidra på eget ansvar, men det var det ingen som hadde problemer med, sier Dorota Kantorowicz-Bardzinska, daglig leder for Narvik frivilligsentral.

Selv om behovet for å handle, lufte hunden etc. var lite, var det likevel en del av de som meldte seg for tjeneste som bidro på andre måter. Eksempelvis trengte de å få skrevet en artikkel om koronahjelpen. Da stilte en journalist som var permittert opp og hjalp til.

En annen måte frivilligsentralen har bidratt med å gi hjelp i koronatiden, er at de har brukt språkkafeen til å snakke om smittevernsregler og koronasituasjonen i landet.

– Språkkafeen måtte også holde stengt i starten, men etter hvert åpnet vi en online-språkkafé og nå er vi tilbake i vanlig drift. Tidligere hadde vi ulike temaer på språkkafeene, men nå er smittevern og smittesituasjonen fast tema hver gang. Videre bruker



Frivillige: Andreas, Vijaya og Fatma hjelper frivillig til med å levere ut gratis mat.

(Foto: Dorota Kantorowicz-Bardzinska)

vi kontaktnettet til de som kommer for å få informasjonen ut, forteller lederen av frivilligsentralen.

Mat og gratisbutikk

En av aktivitetene frivilligsentralen har holdt åpen hele perioden, er altså matutdeling. Her samarbeider de med en av matvarebutikkene i byen, som leverer mat som ellers ville blitt kastet. Frelsesarmeen deler også ut mat på samme måte, hver tirsdag og torsdag, mens de gjør det på fredag. Har en av dem mye igjen, leverer de til hverandre.

– Vanligvis har vi frivillige som kommer og hjelper til med utdelingen og folk kan komme inn. Der er vi tilbake nå, men i starten etter nedstengningen var vi bare to her som delte ut – og folk måtte vente utenfor. Vi følte det var viktig å opprettholde dette tiltaket, for behovet var neppe mindre i tiden vi da var inne i, sier Dorota

Kantorowicz-Bardzinska.

Av andre populære aktiviteter er «gratisbutikken», der de som har klær eller ting de ikke bruker mer leverer det inn. Så kan andre komme og hente det de trenger. Dette ser de på som et miljøtiltak og ikke et fattigdomstiltak. De har også fått offentlige midler til prosjektet.

– Det er klart at her kan det være fare for litt smitte, for det er vanskelig å få desinfisert alt. Vi stengte derfor ned i vår, men åpnet igjen i juni. Så lenge det knapt er smitte her holder vi åpent, endrer det seg må gratisbutikken stenge midlertidig igjen, fastslår hun.

Når det gjelder aktiviteten med utlån av sportsutstyr til barn og unge, så er det mest vinterutstyr de har der. De håper at det kan fungere som vanlig i vinter, men følger selvfølgelig de lokale og nasjonale smittevern rådene som måtte komme.

Frivillighet på 78 grader

Det er mandag kveld, mørketiden nærmer seg brått, men fremdeles er det relativt lyst fram til klokka 19 om kvelden. En time tidligere møtes en liten gjeng utenfor kjøpesenteret i Longyearbyen. Vi skal på tur, men denne turen er ikke for turister, kun for fastboende.

Tekst og foto: Anette Haugen

De fleste turister kommer til Svalbard for å reise på tur og oppleve den storslagne naturen. De nærmere 2 500 fastboende har imidlertid også behov for aktiviteter i hverdagen. For å kunne gi disse et lavterskeltilbud, der alle har mulighet til å delta, ble det i 2014 satt i gang et prosjekt kalt Aktiv i friluft, underlagt idrettslaget i Longyearbyen, Svalbard turn.

Prosjektet har blant annet fått midler fra Svalbards miljøvernfond for å ansette en person til å organisere og holde tak i aktivitetene, der målet er å få folk ut på tur både av sosiale og helsemessige årsaker – og samtidig fremme miljøvennlige aktiviteter i friluft.

Lavterskel

Den som akkurat nå er ansatt som koordinator for Aktiv i friluft – der det gis prosjektmidler for to år av gangen – er Merethe Stiberg (43). Hun bor nå i Longyearbyen på tredje året, men har også bodd her i to perioder som barn. Hun er ellers bosatt i Troms, men hadde veldig lyst til å flytte tilbake til Svalbard en periode, og søkte seg derfor hit med samboer og to barn. Hvor lenge de blir er foreløpig uvisst, men hele familien trives veldig godt.

– Mange kommer hit med ektefeller og har ikke selv jobb i starten. Da er det viktig å ha et lavterskel fritidstilbud å kunne tilby. Det samme gjelder for barn og unge. Skal de trives på Svalbard, må det være et godt aktivitetstilbud. Vi har derfor et stort fokus på å tilrettelegge for aktiviteter for barn og unge, sier Merethe Stiberg.

Hun forklarer videre at fordi det på

grunn av isbjørnfaren på øya er påbudt å ha med gevær eller signalpistol om man beveger seg utenfor selve Longyearbyen, kan det for mange føles tryggere å komme seg ut på tur i en gruppe, i hvert fall til de blir mer vant med å bruke gevær selv. Samtidig er turene de tilbyr en fin måte for nyinnflyttede å bli kjent med andre på.

Stor dugnadsånd

Blant aktivitetene Aktiv i friluft tilbyr for barn og unge, er alt fra ulike idrettsaktiviteter og turer på kvelder og i helger, til en egen aktivitetsuke for barna første uka av sommerferien. Det er nemlig ikke alle foreldre som kan ta ferie når det er høysesong for turister på Svalbard.

– Under aktivitetsuka tar vi for eksempel ungene med på fossilvandring på breer, vi drar på søppeltokt, der vi rydder strendene for søppel og sover i båt, vi tar dem med til hundegården Green Dog, der de får hilse på og lære om hundene – og vi har førstehjelpskurs ledet av Røde Kors, forklarer Merethe Stiberg.

For å få til alt dette er de helt avhengig av frivillige krefter. Røde Kors er én av de gode hjelperne, men det er mange flere. For å kunne tilby breturer og andre spesialiserte aktiviteter, må de ha med erfarne folk, som frivillig stiller opp. Dugnadsånden er stor på Svalbard, det samme er det unike samholdet her oppe på øya langt mot nord.

Kveldsturene

Turen vi skal ut på denne mandagskvelden er en enkel tur rundt byen. Det er ikke så stort oppmøte i kveld. Merethe Stiberg og frivillig turleder Anci Haugerud diskuterer hvorfor. De tror kanskje det henger sammen med at mørketiden nærmer seg. Det er også høstferie på skolen her oppe denne uken – og det er en del andre aktiviteter på mandager.

Kanskje bør de bytte dag til søndag? Men det skjer litt da også. Det pleier å være mye mer folk med på onsdager. Da kan de fort være mellom ti og tjue. De fleste som er med på akkurat disse turene, er for øvrig



Fellesturer: To ganger i uka arrangerer Aktiv i friluft lavterskelturer for de fastboende. Merethe Stiberg (t.h.) har selv jobbet mye frivillig, men er i dag ansatt for å organisere turene. Anci Haugerud er frivillig turleder.

er nord



Flott natur: Mange turister kommer til Svalbard for å nyte den flotte naturen, men det arrangeres også turer for de fastboende.



voksne, men det skjer også at ungdom stiller opp. Ikke minst har det vært tilfelle i år, som har vært et spesielt år også her på grunn av koronaen. Heldigvis har de så langt ikke hatt smittetilfeller på øya.

– For ungdommen arrangerer vi ofte egne, spennende turer, slik som topturer med erfarne fjellfolk. Om vinteren har vi også langrennsturer – og for de yngste har vi en liten alpinbakke. Den var for øvrig åpen nesten hver dag da skolen var stengt ned i vår under koronaen, forklarer Merethe Stiberg.

Andre arrangementer

Andre turer de har arrangert det siste året er alt fra soppturer og teltturer med overnatting for både barn og voksne, til trimbingo for hele familien og turer på skøytebanen. De har også gratis utlån av idrettsutstyr til barn og unge, slik at hvem som helst kan være med uten å tenke på at de må kjøpe eget utstyr.

For familier som ikke har så god råd, har de for øvrig fått noe egne midler til å la barna bli medlem av idrettslaget uten ekstra kostnad. Totalt sett anslår hun at idrettslaget tilbyr minst 25 forskjellige idrettsaktiviteter, der mange av dem har egne grupper for barn. I tillegg kommer aktiviteter som kulturskolen står bak, inklu-

dert dans, musikk og sang. Så det er nok av aktiviteter for de fastboende, både innenfor frivillig sektor og det mer organiserte.

– Vi arrangerer også av og til egen våpenopplæring for damer. Noen synes ikke det er like stas å dra på skytebanen sammen med menn som kanskje er mer erfarne. Når det bare er kvinner til stede kan de øve seg på å skyte mer selvstendig, forklarer Merethe Stiberg.

Kveldens tur

Tilbake til kveldens tur, så er vi ute en snau time. Vi går i et middels tempo, men dette reguleres uansett i forhold til hvem som er med. Er de mange og går på lengre turer, har de med flere frivillige turledere og danner eventuelt en for- og en baktropp. Det har uansett vært nødvendig under koronatiden, der de ikke har kunne gå for tett i lag.

Etter en hyggelig tur med en god prat i et par-tre plussgrader, takker vi for oss. Det begynner å bli mørkt og i neste uke vil det være betydelig mørkere. Det går brått mot mørketida nå, men turene fortsetter. I mørketida er det om mulig enda viktigere med det sosiale og helsemessige aspektet som Aktiv i friluft bringer med. Det er bare viktig å huske å ta på varme klær, refleksvest og etter hvert brodder når man går ut.

Gode leksehjelpere

Hver mandag ettermiddag holder Oppegård Røde Kors dørene åpne for ungdom og voksne som trenger hjelp med lekser og studier. De frivillige som stiller opp synes dette er en fin måte å bidra på, samtidig som de lærer mye selv.

Tekst og foto: Anette Haugen

Det er en mandag ettermiddag i midten av september og Gatelangs har tatt turen ut til Røde Kors-huset på Kolbotn i Nordre Follo kommune. Klokka er 17.30 og inne er leksehjelpen som flyktningeguidetjenesten til Oppegård Røde Kors tilbyr, godt i gang.

Foruten de faste leksehjelperne og de som har kommet for å få leksehjelp, har det i dag også møtt opp en rekke nye, interesserte hjelpere. Det har nylig stått en artikkel i den lokale Oppegårdsavisa om at det er behov for flere leksehjelpere, så Morten Hansen (56), leder for den lokale flyktningeguidetjenesten til Røde Kors, er i gang med å forklare hvordan de nye kan bidra.

Holdt på i to år

— Leksehjelpen som vi tilbyr hver mandag fra klokka 17 til 20, er i utgangspunktet et tilbud til innvandrere og flyktninger over 16 år som tar grunnskole eller videregående opplæring. Vi startet for et par år siden, etter at vi fikk vite om behovet fra Oppegård kvalifiseringssenter, forklarer Morten Hansen.

Kvalifiseringssenteret i kommunen er de som har ansvar for opplæring i norsk og samfunnsfag for voksne innvandrere, grunnskole og spesialundervisning for voksne, og introduksjonsprogram for nyankomne innvandrere.

— Per i dag tilbyr vi bare leksehjelp til de over 16 år, men målet er å kunne tilby leksehjelp også til de under. Vi vet det er et behov også der, men for å få til det er vi avhengig av flere frivillige, samtidig som det da kreves politiattest av de frivillige. Det ser vi imidlertid ikke på som noe problem, sier han.

De frivillige

Da høstsemesteret startet opp hadde Oppegård Røde Kors fem aktive frivillige leksehjelpere, men nå har de fått ytterlige



God hjelp: Yohannes Gebremalek fra Eritrea får god leksehjelp av Morten Hansen. De har etter hvert blitt godt kjent.



Lærer mye: Samtidig som Hilde Fallang hjelper argentinske Luis Alberto Llorente Saez med lekser, lærer hun selv også mye fra hans bakgrunn og kultur.

ni interesserte, så da hjelper det på. Blant de frivillige er det alle mulige slags mennesker. Det er unge, pensjonister, tidligere lærere og studenter.

— Det er ingen spesifikke kvalifikasjoner som kreves for å bli leksehjelper, annet enn at man har litt basiskunnskap fra skolen og at man har en god intensjon om å hjelpe. Den yngste leksehjelperen vi har hatt var 18, den eldste 80. Du må for øvrig være 18 år for å stille, påpeker Morten Hansen, som også selv gjør dette på helt frivillig basis, ved siden av full jobb.

Han forklarer at han av litt ulike årsaker ble dratt med inn i det frivillige arbeidet i Røde Kors i 2013, etter at han i 2007 fikk nyresvikt og ny nyre i 2011.

— Den opplevelsen gjorde at jeg fikk lyst til å bidra med å hjelpe andre. At det ble Røde Kors og flyktningeguidetjenesten var det ulike grunner til. Det har vært flott og lærerikt. Jeg har nok lært like mye selv som de jeg har hjulpet, sier leksehjelperen og lederen for flyktningeguidetjenesten, som akkurat nå hjelper Yohannes Gebramlek (19) med leksene.



– Jeg får god hjelp her, bekrefter Yohannes Gebremalek, som er asylsøker og kom alene fra Eritrea i 2015. Han går nå på videregående skole og snakker godt norsk. Han er ikke på leksehjelp hver uke, men kommer innom når han trenger litt hjelp. Han har blitt godt kjent med Morten Hansen. Det er også en fin del av det hele. Her knyttes det vennskap.

Fin aktivitet

En annen av de frivillige, som har vært leksehjelper i et års tid, er Hilde Fallang (64).

Hun forklarer at hun meldte seg som leksehjelper like etter at hun hadde gått av med pensjon, etter å ha jobbet i bank i 40 år. Da fikk hun litt mer privattid. At det ble frivillig innsats akkurat i Røde Kors, henger litt sammen med at organisasjonen er velkjent og godt organisert.

– Jeg egner meg nok bedre til leksehjelp enn å ta meg av eldre, samtidig passer denne formen for aktivitet, inkludert tidspunktet, fint inn i hverdagen. Det er også flott at man ikke trenger å binde seg, men kan komme når man kan. Jeg er her likevel

nesten hver mandag, med mindre jeg er bortreist eller opptatt med annet, forteller hun.

Hilde Fallang synes denne type frivillig arbeid er viktig. Hun ser at de som får hjelp setter stor pris på det. Samtidig lærer hun mye selv, ikke minst om andre kulturer.

Vanskelig nynorsk

I kveld er det Luis Alberto Llorente Sæz (57) som får hjelp av Hilde Fallang. For å få litt ro, har de satt seg inn på et eget kontor. Luis Alberto Llorente Sæz er opprinnelig fra Argentina, men har bodd mange år i Spania før han kom til Norge for sju år siden. Han forteller:

– Jeg er opprinnelig tanntekniker og jobbet som det i Spania. Da det ble vanskelig økonomiske tider der, flyttet jeg til Norge. Nå jobber jeg på Ski sykehus, samtidig som jeg studerer ved Folkeuniversitetet for å bli fotterapeut, yrket min mor utførte i Argentina. Jeg sitter av og til på biblioteket og leser. Det var der jeg så oppslaget om leksehjelp.

Selv om Luis Alberto Llorente Sæz allerede snakker greit norsk, kan det likevel være vanskelig å forstå alt som står av fagterminologi i lærebøkene, ikke minst når de er på nynorsk. Da kommer hjelpen han får fra Hilde Fallang godt med. Selv om hun ikke kan noe om faget han leser, understreker han at hun er svært god til å google. Han har til nå vært her tre ganger, og i forrige uke leverte han inn en oppgave som ble svært bra, takket være Hilde.

Åpent for alle

Til tross for at Luis Alberto Llorente Sæz ikke går på grunnskole eller videregående, og slik sett strengt talt faller utenfor den opprinnelige målgruppen for leksehjelpen, er dørene til Røde Kors også åpne for ham. Morten Hansen bekrefter at de som har et behov, er velkomne.

I tillegg til leksehjelp ramser han også opp noen andre hjelpeaktiviteter de driver med i Oppegård Røde Kors, blant annet ulike former for omsorg, besøksvenntjenester, besøksvenn med hund og våketjenester. I flyktningeguidetjenesten har de per i dag i underkant av 50 frivillige, der mellom fem til ti bidrar med leksehjelp. Her er det med andre ord plass til flere.





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.



Én 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?

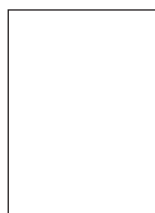
JA, jeg vil ha et gratis abonnement på Gatelangs!

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 natteravnkontoret 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.

Pust i bakken

En liten pust i bakken, med vandrings-sponset pizza servert på Egons på Karl Johan, gjør alltid godt midtveis i en helgevandring i Oslo sentrum. (Foto: Kristin Hoff)



Årsmøte

Natteravnene i Oslo sentrum avholdt sitt årsmøte 15. september. Det ble et effektivt møte, der både styreleder Sander Brink (bildet) og det øvrige styret med varamedlemmer tok gjenvalg. (Foto: Anette Haugen)

Smittevernkurs

I slutten av august arrangerte Natteravnene i Oslo sentrum et tilpasset smittevernkurs for natteravnere. Tema var: Hvordan forholde seg til smittevern når vi er ute på vandring? Hva er smittekjeden, og hvordan kan den brytes? Kursholder var frivillighetskoordinator Cecilie Brochmann, som også er sykepleierstudent og har erfaring med smittevern fra arbeid i helsetjenesten. Kurset var basert på faglige kilder brukt til utdanning av helsepersonell, samt råd og veiledning fra FHI. (Foto: pexels.com)





Journaliststudenter

Under vandringen i Oslo sentrum fredag 11. september, fikk Natteravnene besøk av to journaliststudenter. De ble med ut på vandring for å lage en reportasje. Sofia Bjørtien og Ferdinand Wagner er 2. årsstudenter ved Oslo Met, og hadde fått tips om at det kunne være mye faglig og god lærdom i å bli med Natteravnene ut på tur. (Foto: Kristin Hoff)

Veteraner

Blant natteravnene som var med ut å gå i Oslo sentrum fredag 11. september, var blant annet veteranene Harald Thoresen og Turid Johnsen. Begge er trofaste vandrere som har vært med lenge og trives godt i vandringsmiljøet. (Foto: Kristin Hoff)



Møte på Stovner

Den 16. september deltok frivillighetskoordinatorene til Natteravnene i Oslo sentrum på et hyggelig møte hos Natteravnene på Stovner frivilligsentral. Det var en inspirerende kveld, der det både ble servert god mat og spesialbrygget te. (Foto: Natteravnene)



Sosial angst kan auke for alkoholmisbruk

Personar med sosial angst har auka risiko for alkoholmisbruk. Det viser ein studie frå Folkehelseinstituttet. Mens sosial angst ofte startar i 14-årsalderen, startar alkoholproblem i 19-årsalderen.

Personar som har sosial angst, føler seg usikre i sosiale samanhengar og gruar seg ofte til daglegdagse situasjonar der dei skal møte ukjente menneske eller føler seg vurdert av andre. Nokre bruker alkohol for å dempe angsten.

— Med denne studien kan vi i større grad enn tidlegare slå fast at sosial angst er ei årsak til alkoholmisbruk, mens andre angstlidingar i liten grad er det, seier forskar Fartein Ask Torvik ved Folkehelseinstituttet.

Fleire studiar viser at alkoholmisbruk oftare førekjem hos personar med sosial angst enn hos personar utan slik angst. Men forskarane har vore usikre på kva som er samanhengen. Er det eigentleg noko spesielt med sosial angst, eller er det ein slags merkelapp for generelle angstproblem? Fører angst til alkoholmisbruk, eller er det omvendt — at alkoholmisbruk gir angst?

Det kan også vere at sårbarheit i genetikk eller personlegdom fører til både sosial angst og alkoholmisbruk.

Alkoholproblem starta i 19-årsalderen

Torvik er førsteforfattar på studien der 2800 vaksne tvillingar er intervjuet to gonger med ti års mellomrom. I intervjuet vart det mellom anna spurt om symptom på alkoholmisbruk, sosial angst og andre angstlidingar.

Det første intervjuet vart gjennomført då tvillingane var i slutten av 20-åra og det andre då dei var i slutten av 30-åra.

Resultata om angstlidingar og alkoholmisbruk er no publisert i tidsskriftet *Depression & Anxiety*.

Resultata viser at:

- 8-12 prosent av mennene og 14-18 prosent av kvinnene hadde sosial angstliding eller sterke symptom på det. Andelen var lågast ved det andre intervjuet.

- 9-13 prosent av mennene og 3-5 prosent av kvinnene hadde misbrukt alkohol. Andelen var lågast ved det andre intervjuet.
- Om lag 1 av 4 menn og 1 av 8 kvinner med sosial angst hadde også alkoholmisbruk.
- Problem med sosial angst starta i gjennomsnitt i 14-årsalderen, medan problem med alkohol starta ved 19 årsalder.

Andre angstformer og alkoholmisbruk:

— Alle typar angst hadde samanheng med alkoholmisbruk, men samanhengen var ikkje så sterk og langvarig som for sosial angst, seier Torvik.

- Dei to intervjuet viste at sosial angst kunne forutseie auka risiko for alkoholmisbruk ti år seinare.
- Samanhengen gjeld sjølv når ein tar høgde for risikofaktorar som kan føre til både sosial angst og alkoholmisbruk, mellom anna genetiske faktorar som disponerer for fleire ulike psykiske lidingar.
- Det var berre kortvarige effektar mellom alkoholmisbruk og andre angstlidingar.

Behandling av sosial angst kan førebygge alkoholproblem

På tilstellingar og samkome som personar med sosial angst gruar seg til, blir det ofte servert alkohol, og mange drikk alkohol for å dempe angstkjensler. Å redusere sosial angstkjensle er eit viktig motiv for å drikke alkohol.

— Sosial angst er eit folkehelseproblem, men berre ein liten andel av dei som har sosial angst, får behandling. Denne studien viser at behandling av sosial angst er viktig, både for at ein skal få eit betre liv utan angsten og for å førebygge alkoholproblem, seier Torvik.

Behandling med kognitiv åtferdsterapi har vist gode resultat for sosial angst. Ein sentral del av kognitiv åtferdsterapi er eksponering, det vil seie at på ein kontrollert måte utset seg for det ein fryktar, heilt til angsten vert mindre. For personar som allerst er i behandling for sosial angst, bør behandlaren spørje vedkomande korleis dei bruker alkohol.





e risikoen

Om sosial angst

Andre studiar viser at om lag 10-15 prosent av vaksne har periodar i livet der dei har problem med sosial angst, og nokre har vedvarande problem. Den nye studien frå Folkehelseinstituttet bekreftar desse tala. Andelen med sosial angst var mindre ved det andre intervjuet, det er som forventa at problema kan avta med tida.

Sosial angst, depresjon og alkoholmisbruk er dei vanlegaste psykiske lidningane i Noreg – når ein ser bort frå spesifikke fobiar, slik som edderkoppangst og flyangst.

Genetikk er ein årsaksfaktor ved sosial angst, i tillegg har miljøfaktorar betydning.

Fleire fakta om sosialangst på:

www.fhi.no/fp/psykiskhelse/psykiskelidelser/fobier---faktaark/

Om studien

2801 vaksne tvillingar frå heile landet deltok. Dei vart intervjuet då dei var 19-35 år og 82 prosent av desse deltok òg i intervju ti år seinare. Det vart brukt såkalla diagnostiske intervju der spørsmåla er utforma på ein standardisert måte, og svara vert vurderte av ein kvalifisert intervjuar.

Spørsmåla var utforma for å avdekke om deltakarane hadde hatt ulike typar angst og alkoholmisbruk dei siste fem åra. Ved hjelp av statistiske metodar undersøkte forskarane om det var samanheng mellom dei ulike angstlidningane og skadeleg alkoholbruk/misbruk. Dei tok også hensyn til at personar med sosial angst ofte har andre angstproblem i tillegg.

Som personar med sosial angst rekna ein i denne studien alle som oppfylte standardiserte, internasjonale kriterium for denne psykiske lidinga.

Når det gjeld alkoholmisbruk, finst det ei rekke kjenneteikn på skadeleg alkoholbruk/misbruk og alkoholavhengigheit. I intervjuet vart det mellom anna spurt om det førekjem episodar der ein drikk meir og lenger enn ein hadde tenkt, at ein fleire gonger har forsøkt å redusere alkoholbruken utan å klare det, at ein må drikke meir for å få same effekt som tidlegare, at ein opplever at drikking eller fyllesjuka ofte fører til problem med å ta seg av familien eller problem på jobb og skule, og at ein fortsetter å drikke sjølv om det skapar problem med familie eller vener. Alkoholmisbruk/skadeleg alkoholbruk og alkoholavhengigheit vert rekna som psykiske lidningar i WHO sitt internasjonale diagnosesystem. På norsk bruker ein no uttrykket alkoholbrukslidningar (alkoholbrukslidelser), sjå meir om dette i Folkehelse rapportens kapittel rusbrukslidelser. (<https://www.fhi.no/nettpub/hin/psykiskhelse/ruslidelser/>).

Referanse

Torvik F. A. et al. Explaining the association between anxiety disorders and alcohol use disorders: A twin study, *Depression & Anxiety* 2019;1-11. DOI:10.1002/da.22886.

Kilde: <https://www.fhi.no/nyheter/2019/sosialangst-alkohol/> (publisert 07.03.2019)

Foto: pixabay

Natteravneneffekter

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

v:pps

Natteravnenes
VIPPS nummer
73962

Sykkelnatteravn: Ali Said har gått natteravn i tre-fire år. Nå går han mest i sentrum, der det også hender de bruker elsykler. (Foto: Kristin Hoff)

Fint å kunne hjelpe folk

Så godt som hver helg møter Ali Said opp på Natteravnenes kontor i Oslo sentrum for å bli med ut på vandring. Det gjør han fordi han synes det er fint å hjelpe andre, samtidig som det er sosialt. De er en fin gjeng som går sammen.

Av Anette Haugen

Ali Said (31) bor på Stovner i Oslo og begynte først å gå natteravn lokalt på Stovner for tre-fire år siden. Han forteller:

– Jeg så at det gikk natteravn i bydelen og hadde lyst til å prøve å bli med. Det er fint å kunne hjelpe folk som trenger litt assistanse. Jeg likte å være med, så da fortsatte jeg.

Til sentrum

På sin aller første vandring gikk Ali blant annet sammen med en annen natteravn som også nylig hadde begynt å gå, Arild Olsen. Det ble til at de gikk sammen det

meste av tiden og noen ganger tok de også t-banen ned til byen, for å følge med på hva som skjedde på banen.

Da tok de samtidig en rundtur i sentrum, der de gjerne traff på og begynte å prate med natteravnene som gikk der. Etter hvert ble Ali og Arild spurt om de ville bidra litt i sentrum også, noe de straks svarte ja til.

Lenge vekslet Ali på å gå litt lokalt og litt i sentrum, men for tiden går han omtrent bare i sentrum. Her går han til gjengjeld nesten hver helg, fortrinnsvis på fredager.

Trygghet

På spørsmål om hvorfor Ali er med å gå natteravn og hva han tenker om Natteravnenes virke, svarer han:

– Jeg liker å hjelpe folk og det er sosialt. Vi har et fint samhold og jeg har fått mange gode venner i miljøet. Det er en fin gjeng. Det er helt klart et behov for natteravn – og jeg liker hele konseptet.

Ali får også selv mye skryt fra flere av de andre natteravnene. De påpeker at det er trygt å ha ham med i gruppen. Han er stille og rolig og fikser det meste. Faktisk har han svart belte i karate også. Det er betryggende, selv om de selvfølgelig aldri skal bryte fysisk inn i situasjoner.

En annen grunn til at det er ekstra fint å ha med Ali ut, er at han kan snakke både somalisk og arabisk. Han er født i Norge, hvor han er oppvokst i Kristiansand før han flyttet til Oslo, men familien hans er fra Somalia. Det er både kontaktskapende og kan roe ned situasjoner når han kan snakke på morsmålet til enkelte av dem de møter under vandringene.

Fin ting

Ali anbefaler andre som ikke har prøvd ennå å gå natteravn. Det hender han får spørsmål om hvordan det er når han er ute, og da anbefaler han natteravning varmt. Å gå natteravn er en fin ting, som betyr mye for ham.

Ny giv for Natteravnene

Det har vært natteravner i Lillesand siden starten på 90-tallet, men kontinuiteten ble mye bedre etter at stedets frivilligsentral ble koblet på i 2015. Etter en liten koronapause i vår, hadde de nytt oppstartsmøte i slutten av august, med første vandring 18. september.

Av Anette Haugen

I Lillesand har det vært natteravner å se i gatene på fredags- og lørdagskvelder helt siden tidlig på 90-tallet. Lenge var det frivillige i Røde Kors som organiserte vandringerne, samtidig som de blant annet fikk litt bistand fra den lokale Rotary-klubben. Det betydde at de var avhengige av ildsjeler som vekslet på å ha ansvaret. En av disse ildsjelene var Anja Eileen Madshaven. Hun forteller:

— Når hele ordningen er basert på frivillighet, hvor det byttes på hvem som har ansvar, kan det av og til bli litt vanskelig å holde kontinuiteten. Etter at ordningen hadde ligget brakk i to-tre år, foreslo jeg for Røde Kors at jeg kunne ta med ansvaret over til frivilligsentralen i Lillesand, der jeg på det tidspunktet hadde begynt å jobbe. Det skjedde i 2015.

Nye vandrere

Røde Kors bidrar fortsatt ved vandringerne, blant annet ved at Natteravnene får benytte deres lokaler ved oppmøte og om det er behov for at vandrerne eller noen av ungdommen de møter underveis har behov for å varme seg litt. Ellers er det frivilligsentralen ved Anja Eileen Madshaven som tar seg



Lang erfaring: Natteravnene i Lillesand har holdt på i mange år. (Foto: Anja Eileen Madshaven)

T.v.Hygge: Om man har en sosial og menneskekjær hund, hender det også at den blir tatt med på vandring. Det kan være kontaktskapende. (Foto: Anja Eileen Madshaven)

av det praktiske, slik som å innkalle til oppstartsmøter, lage og sende ut vaktlister og bidra til å rekruttere nye vandrere.

På listen over aktuelle vandrere sto det 74 navn da de etter anbefaling tok en liten koronapause i vår. Flere av disse var pensjonister og mange hadde vært med en stund. Da de skulle starte opp igjen etter skoleferien, var det en del som ikke ønsket å fortsette, slik at det var behov for å rekruttere nye vandrere.

— Jeg var da i kontakt med en som er forelder til ei jente på ungdomsskolen. Hun laget en facebookside vi kalte «Bry deg». Der la vi ut en melding om at vi trengte flere vandrere. Det har resultert i at vi nå har 39 navn på listen, der mange er nye og der det er med en del ungdomsforeldre. Der er bra, fastslår, Anja Eileen Madshaven.

For å rekruttere flere natteravner, foruten de som melder seg gjennom facebook-siden, er frivilligkoordinatoren svært bevisst på å nevne Natteravnene og deres virksomhet hver gang hun er ute på møter i andre sammenhenger. Hun har også vært

innom steder som Speidern, de har hatt stand under Lillesanddagene, med mer. Målet hennes er å få med så mange at hver og én kun trenger å stille én gang om våren og én om høsten.

Oppstartsmøte

Tidligere var det slik at de forsøkte å vandre både fredager og lørdager fra klokka 21.00 til mellom midnatt og klokka ett. På oppfordring fra politiet vil de nå i høst starte vandringerne en time tidligere, klokka 20.00 og gi seg rundt midnatt — med mindre det er bråk og situasjoner som tilsier at de bør være ute lenger. Samtidig vil de bare være ute på fredagskvelder.

— Ungdommen, den gruppen vi er der for, er ikke ute så sent. Derfor vil vi nå prøve å starte litt før. At vi kutter ned til én dag i helgen, har å gjøre med at vi ikke er så mange å dele vaktene på. Da er det fredager det er mest ungdom ute. Vi har også kuttet ned fra å være tre per vakt til to, forklarer Anja Eileen Madshaven.

Hun understreker at de har et godt sam-

Natteravnene i Lillesand

- Har holdt på siden starten av 90-tallet.
- Organiseres nå i regi av Lillesand frivilligsentral, tidligere av Røde Kors.
- Oppmøte hos Røde Kors i Lillesand.
- Vandringstid fredager fra klokka 20.00 til cirka midnatt.
- Kontakt: post@lillesand.frivilligsentral.no

i Lillesand



T.h.: Rekruttering: Frivilligsentralen har laget sin egen plakater, der de oppfordrer folk til å melde seg til vandring. (Foto: Anja Eileen Madshaven)



Stand: Natteravnene prøver blant annet å rekruttere nye medlemmer ved å stå på stands etc. (Foto: Anja Eileen Madshaven)

arbeid med politiet og SLT-koordinatoren i kommunen. Hvert halvår, når de starter opp vandringene igjen etter skoleferien, pleier hun å innkalle til et oppstartsmøte, der blant annet politiet deltar. Da får alle vandrerne vite lite om hva som forventes, hvor de bør gå og om hva som skjer i Lillesand.

Det er ikke slik at det er veldig mye stoff og alkohol i nærmiljøet, men som politiet sier: «Det er nok av det.» Og selv om dagens ungdom kanskje drikker mindre enn det foreldregenerasjonen gjorde, kan det være sterke og farlige stoffer i omløp, samtidig som det er skremmende lett å få tak i alt dette.

Kjærlighetssorg

Om det ikke er de store problemene natteravnene møter på når de ute og går i Lillesand, så forteller natteravnkoordinatoren at hun gjennom sine mange år som natteravn har møtt på en god del unge som er overstadig beruset og som kan ha behov for assistanse hjem. Noe annet de ofte må bistå med, er å trøste unge med kjærlig-

hetssorg, der verden har falt i grus.

Uansett situasjon så stiller de selvfølgelig med trøstende ord og kanskje tar de også de unge med inn i Røde Kors sine lokaler og byr på en kopp kakao, ikke minst om det er kaldt ute. Når det gjelder hvor de vandrer, så er de gjerne innom sentrum, men enda viktigere er det å dra innom steder som pizzagrillen, skoler og barnehager, der det er mange unge som møtes.

— Andre populære steder for ungdommen å samles er på hus med flate tak. Det har politiet tipset oss om. Jeg undrer egentlig litt på om det bare gjelder her i Lillesand eller om det er vanlig også andre steder, sier Anja Eileen Madshaven.

Fin ungdom

I utgangspunktet beveger Natteravnene i Lillesand seg primært til fots, men i senere tid har de anbefalt at en av vandrerne har en bil tilgjengelig eller alternativt elsykler. Det er nemlig litt avstander å dekke om man skal innom alle områder som politiet har anbefalt.

Oppdager man større gjenger på over 20 unge som ikke oppfører seg bra, lyder beskjeden på at man ikke skal gripe inn, men kontakte politiet, ikke minst om man ser at det blir begått hæverk. De har tidvis slitt litt med det. Generelt synes imidlertid Anja Eileen Madshaven at ungdommen oppfører seg fint, at de virker å sette pris på at de er der og at de er veldig gode til å snakke med natteravnene når de møter på dem.

Det å melde seg til å gå natteravn tenker hun er en fin ting å gjøre. Hjertet hennes brenner litt ekstra for denne virksomheten. Det har det gjort i mange år. For nye som flytter til stedet er det også en fin måte både å bli kjent med stedet og de som bor her på. Etter å ha vært med på en vandring har man dessuten en god følelse.

— Alle som er med vil det jo selv. Det er sosialt og hyggelig og samtidig gjør man en god gjerning for den yngre generasjon og for Lillesand, fastslår Anja Eileen Madshaven.

Allmøte

I slutten av september ble det holdt allmøte for Natteravnene i Oslo sentrum. Av saker på agendaen sto blant annet en frivilligavtale og hvordan Natteravnene har klart å holde hjulene i gang til tross for koronasituasjonen.

Her følger litt fra møtets referat: Natteravnene har holdt aktiviteten i gang til tross for utfordringene denne våren med Covid-19. Oppmøtet har vært litt lavere enn i fjor, men likevel bra, med 427 oppmøtte sammenlignet med 519 ved utgangen av september i fjor.

Frivilligavtale

Administrasjonen er i gang med å lage en frivilligavtale. Hensikten er at den skal være holdningsskapende, og at de frivillige skal være klar over hva natteravnorganisasjonen forventer av dem som frivillige. Implementering av denne ble utsatt på grunn av Covid-19, men vil bli startet igjen så fort som mulig.

Natteravnapp/VIVIL

Appen fungerer ikke optimalt. Derfor er vandringene nå kun på Facebook. De som ikke bruker Facebook kan sende en mail/melding, spørre om det er vandring og melde seg på.

Covid-19, smittevern og utstyr

For den som lurer på smittevernsrutiner eller hvordan man skal bruke smittevernsutstyr, er informasjon tilgjengelig på oppslagstavlen, i frivilligpermene og VA-permen.

Rekruttering

Det trengs alltid flere natteravnere i Oslo sentrum. Det kom opp mange forslag til rekruttering på møtet, slik som:

Samarbeid med ungdomsskoler og videregående skoler for å rekruttere foreldre



Allmøte: Natteravnene i Oslo holdt allmøte i slutten av september. (Foto: Cecilie Brochmann)

eller videregående elever over 18 år, besøk ved universiteter/høgskoler og ungdomssklubber, aktiv bruk av instagram/tiktok/snapchat, lage filmer, samarbeid med andre frivillige organisasjoner, stands, fremheve kursmuligheter og at man kan sette natteravnaktiviteten på CV-en.

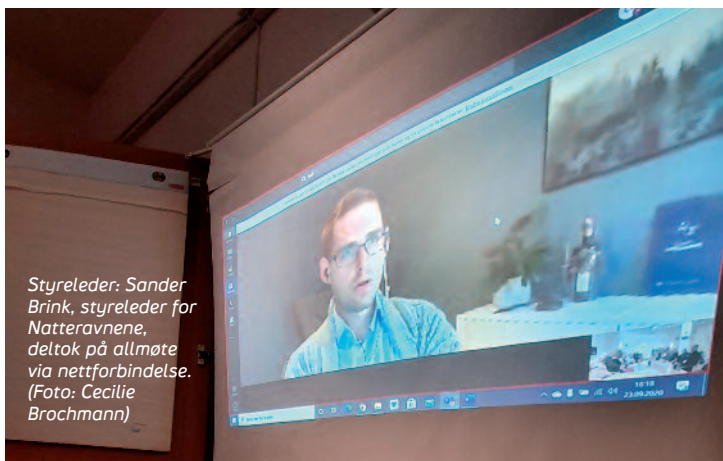
For å beholde nye vandrere ble det foreslått å ha et «introduksjonskurs» for å bli kjent, at nye vandrere skal gå sammen med en gruppekontakt, realitetsorientering i forhold til forventninger, fremheve at man

kan bli gruppekontakt til vandringsansvarlig med mer.

Det trengs også flere vandringsansvarlige, vandrere som har deltatt på vandring over en viss tid og dermed har erfaring. Dette vervet må gjøres mer attraktivt, for eksempel ved å gi mulighet for å få attest/bevis som kan vises til skole/arbeidsgiver og skrives på CV. Det må også «ufarliggjøres» ved god opplæring. Det er ikke et så stort ansvar som mange tror.

Grppesamhold og kultur

Natteravnene i Oslo sentrum skal være et åpent og hyggelig sted for alle. Det skal være gøy å være med på vandring. Tiltak kan være å holde flere kurs, blant annet dialog- og konflikthåndteringskurs og førstehjelpskurs samt å arrangere sosiale sammenkomster.



Styreleder: Sander Brink, styreleder for Natteravnene, deltok på allmøte via nettforbindelse. (Foto: Cecilie Brochmann)

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 telefontjenester 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.

Døgnåpent hver dag.

Har også egen chat.

www.116111.no

Amathea

906 59 060

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:

Telefontid: man–fre kl. 14–22.

www.korspahalsen.no

Dopingkontakten

800 50 200

Gratis og anonym informasjonstjeneste for alle med spørsmål om doping.

Telefon og chat er åpent:

tirs–fre kl. 11–18.

<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: tirs–tors kl. 18–22.

Chat: søn–tors kl. 18–22

www.ungdomstelefonen.no

RUSTelefonen

915 08 588

Svarer og gir råd på alt rundt rusproblematikk. Du kan være helt anonym.

Tlf og chat: man–fre kl. 11–18.

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

Voksne for barn

For voksne som har bekymringer eller spørsmål rundt barn og unge.

Send oss en mail på:

rad@vfb.no

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 flyktningsbarn, 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 nettbruk, 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

I 2010 startet politiet i Oslo med de såkalte parolene på fredagskvelder, som de holdt på med til for et par år siden. Under følger litt av det som sto om parolen i Gatelangs nr 4/20:

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 «Gatelangs». Saken under er hentet fra det totalt 33. bladet som ble utgitt, nr. 4 – desember 2010. (Første nummer kom ut i juni 2002.)



Samarbeid for et tryggere uteliv

Siden våren 2010 har politiet hatt informasjonssparoler hver lørdag på Sentrum politistasjon i Oslo. Målet med parolen har vært tettere nettverksbygging mellom de ulike aktørene som jobber for et trygt uteliv, og fra høsten av har også Natteravnene i Oslo sentrum vært til stede på disse møtene.

Tekst: Stine Nordahl Pedersen

– Intensjonen med ordensvaktparolen er politilovens paragraf 1, som tilsier at politiet skal være et ledd i samfunnets samlede arbeid mot kriminalitet. Det er en misoppfatning at politiet skal løse alle oppgavene alene, og politiet må gjøre dette sammen med andre aktører. Det sier Morten Haukeland, som er politiførstebetjent og leder for etterretning og analyse ved Sentrum politistasjon i Oslo politidistrikt.

Han mener at noe av det viktigste politiet kan gjøre er å bygge nettverk med de andre forebyggende aktørene i samfunnet, og han er en av initiativtakerne til de ukentlige parolene hvor Natteravnene er til stede, i tillegg til politi, dørvakter, Uteseksjonen og andre ordensvakter.

Nettverksbygging

– Uten nettverk lykkes ikke politiet eller samfunnet. Borgernetverk



er fundamentet i en trygg by og et trygt samfunn, mener Haukeland.

Han sier der er viktig at man deler informasjon med hverandre, selv om man har en viss avstand og ulike roller i det forebyggende arbeidet.

– Vi har samme intensjon om å gjøre samfunnet tryggere, og da er det viktig å ha en god dialog med hverandre.



Fem råd for en tryggere bytur

- Ikke ta pirattaxi
- Ikke hør på musikk om du går alene nattestid
- 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.
- Følg lokale og nasjonale smitteverntiltak



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. februar 2021, så er du med i trekningen av en fin premie.



Løsning på hvor flasken var i forrige nummer var: Frognerstranda kro og marina i Oslo. Vinner ble Jan R. Söderholm fra 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



Pusterom: På fritidsklubben er det ingen krav, der kan du komme å bare ha det gøy. (Illustrasjonsfoto: Anette Haugen)

Et pusterom i hverdagen

I dagens samfunn, der ungdommen har mye press på seg for å prestere både på skolen og i fritiden, er fritidsklubbene et viktig pusterom der du bare kan være deg selv. For å kunne opprettholde disse, er man mange steder helt avhengig av frivillig hjelp.

Av Anette Haugen

Emil Johan Stenhaug (19) sitter i sentralstyret til Ungdom og Fritid – Landsforeningen for fritidsklubber og ungdomshus. Dette er et frivillig verv, som han har påtatt seg etter selv å ha vært en ivrig bruker av sin lokale fritidsklubb, Skjetten fritidssenter eller «Jolly» som den også kalles.

– Det var vel litt tilfeldig at jeg ble med i sentralstyret til Ungdom og Fritid, men da jeg fikk spørsmål om å delta på noen møter syntes jeg det virket spennende, og etter hvert ble jeg med i styret. Jeg har engasjert meg i dette fordi jeg ønsker at alle skal ha en fritidsklubb å bruke, slik som jeg selv har hatt, sier han.

Mye press

På spørsmål om hvorfor han mener det er viktig at ungdom har en fritidsklubb eller et

ungdomshus å gå til, svarer han:

– I samfunnet i dag opplever de unge mye press, både på skolen og i fritiden. Det er et jag etter alltid å skulle prestere. Da fungerer fritidsklubben som et pusterom, der du ikke må prestere noe som helst, men der målet bare er å ha det fint. Det er samtidig et lavterskeltilbud, som verken krever at du har en viss økonomi eller et spesielt talent.

De forskjellige fritidsklubbene og ungdomshusene drives veldig ulikt, men mange av dem er helt avhengige av frivillige for å kunne gi ungdommen et tilbud.

– Vi ønsker jo at det skal gis nok ressurser til fritidsklubbene, men det vil nok likevel alltid være nødvendig med hjelp fra frivillige. Hvem det er som stiller opp på de ulike stedene varierer. Det kan være alt fra foreldre som bidrar med matlaging til unge som selv har gått på klubben og ønsker å bidra for å gi de unge som kommer etter et like fint tilbud som de selv har fått, påpeker Emil Johan Stenhaug.

Givende

I tillegg til å jobbe frivillig i Ungdom og Fritid, har Emil Johan Stenhaug også jobbet litt frivillig både innen et ungdomsparti, Natur og Ungdom og lokalt med Demokratigruppen, en litt uformell måte å



Engasjer deg: Emil Johan Stenhaug anbefaler unge mennesker å engasjere seg gjennom frivillig arbeid. Da har du en mulighet til å bli hørt. (Foto: privat)

drive politikk på, underlagt kommunen.

– Det er veldig givende å jobbe frivillig. Det handler litt om at du får mulighet til å bidra med noe innenfor et felt du interesserer deg for. Mange unge synes det er vanskelig å bli hørt. Ved å engasjere seg og jobbe frivillig får du imidlertid en mulighet til å bli hørt. Det gjelder bare å finne de sakene du synes er viktige, fastslår Emil Johan Stenhaug.

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.

Husk at alt matavfall skal i grønn pose.



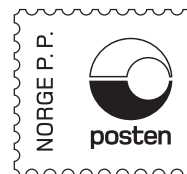
Alt matavfall skal til meg!



Jeg er matintolerant!

Over halvparten av matavfallet kastes i restavfallet

57 % av matavfallet kastes i restavfallet istedenfor i grønn pose! Matavfall som havner i restavfallet er sløsing med verdifulle ressurser, og går til forbrenning og ikke til produksjon av miljøvennlig biogass og biogjødsel. Gjør en liten, men viktig innsats for miljøet – kast alt matavfall i grønn pose, aldri i restavfallet! Takk for at du bidrar.



Gatelangs

Returadresse:
Natteravnene Oslo
Storgata 28 B
0184 OSLO



Et trygt lokalmiljø er viktig.

Visste du at de fleste som flytter holder seg i samme lokalmiljø?

Det å vokse opp i trygge og kjente omgivelser betyr mye for mange.

Når du skal selge bolig er det derfor viktig å velge den megleren som kjenner til alt det verdifulle i ditt nabolag. Slik at enhver tilflytter – ung eller gammel – vet hva stedet har å tilby eller hvordan nærmiljøet er.

Gå inn på krogsveen.no og sjekk hvilken megler som finnes i ditt nærmiljø. Her kan du også se hvor mange kjøpere vi har til din bolig.

Velkommen til oss.