



Gatelangs

NUMMER 2 - JUNI 2024 - 23. ÅRGANG



**Tema:
PUSTEROM**

Sykehusklovnene:
Sprer hverdagsglede

Musikkterapi:
Verdifullt virkemiddel

Norges mestvinnende grillserie

får du **kun hos** coop



coop

★ **GRILL PERFEKT** ★

Vinner av flest medaljer
i NM i kjøtt

X EXTRA

Obs

**coop
mega**

**coop
prix**

**coop
marked**

Matkroken



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:

Trykk Service AS, Drammen

ANNONSER:

Norske Publikasjoner as

Telefon: 22 90 71 90

BESØKS- OG POSTADRESSE:

Natteravnene Oslo,
Christian Krohgs gate 10

0186 OSLO

Telefon: 23 00 21 20

Natteravnenes styre:

Martin Torp D'Alessandro (leder)

Hanne Hansgård (nestleder)

Hans-Petter Fjeld

Erling O. Turtum

Monica Nygaard Nytorpet

Dennis Andersen (vara)

Kristin Hoff (vara)

gatelangs@natteravnene.no

www.natteravnene.no

www.facebook.com/natteravnene1

twitter.com/ravnene

Forsidefoto: Anette Haugen

Side 3 foto: Saurabh Deshpande/Pexels

Pusterom

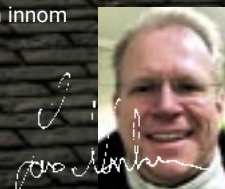
De fleste av oss opplever at hverdagen kan være hektisk. I takt med at tempoet i samfunnet øker, stilles det større krav til oss i arbeidslivet. Noen og hver av oss kan derfor ha behov for kjærkomne pusterom i hverdagen.

En gruppe som kanskje trenger dette aller mest, er mennesker med rusavhengighet eller de som sliter med psykiske lidelser. Denne gangen har vi derfor valgt pusterom som tema.

I denne utgaven skal vi se nærmere på blant annet bruk av musikk- og dyreterapi, for nettopp å skape pusterom for folk som sliter. Vi tar også turen innom lavterskeltilbudet Retretten og ser nærmere på hvordan pianisten i Demenskorset arbeider.

Husk å ta pauser i hverdagen og vær snille med hverandre.

God vandring!



Innhold

Leder	3
Musikkterapi gir utvikling og glede	6
Stressreducerende og kontaktskapende	9
Sprer glede i en tøff hverdag	12
Retretten – et velkomment pusterom	14
Natteravnskolen	16
Nytt om Natteravnene	18
Natteravnmobilisering	20
Forskning på dyreassistert terapi	21
Nystartet natteravnaktivitet i Hurdal	22
Brenner for Natteravnene	25
Natteravnenes nye styre	27
Fra arkivet	28
Ordførerens hjørne	30



Møt Natteravnene i Hurdal på side 22.

Neste Gatelangs kommer i september
Frist for innspill er 1. august

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



Kjære leser og annonsør!

Natteravnene® gir ut magasinet Gatelangs for å motivere til å være natteravn og skape trygge gater og lokalmiljøer over hele landet. Flere grupper organiserer natteravning landet rundt. Vi oppfordrer til å støtte opp om natteravning uavhengig av om det er vår organisasjon Natteravnene® som står bak, eller andre. Natteravning er særlig viktig for barn og unges trygghet.

Hvem er Natteravnene?

Natteravnene® er en politisk og religiøs nøytral organisasjon som arbeider for å gjøre bysentrum og nærmiljø til trygge steder å være for alle. Natteravnene® har vært aktive siden 1990. Se flere detaljer på www.natteravnene.no.

Natteravnene er én av flere landsomfattende aktører som tilbyr utstyr og aktiv bistand. Det er opp til den enkelte lokale gruppe hvilken aktør de ønsker å samarbeide med.

Hva går pengene til?

Inntektene fra annonsesalget går til Natteravnenes produksjon og distribusjon av magasinet Gatelangs, som utgis fire ganger per år og distribueres i hele Norge (opplag: 5 000). Overskuddet av annonsesalget går til organisasjonen Natteravnene® (org.nr. 977482518). Det går til materiell og bistand til oppstart av frivillige natteravnegrupper som tilbys i hele Norge.

Tusen takk for din støtte til magasinet Gatelangs!

Redaksjonen

Musikkterapi gir utvikling og glede

Demenskooret, som vi har kunnet følge på NRK, har sjarmert de fleste. Musikkterapi er et verdifullt virkemiddel, som kan bidra til å gi bedre helse på mange vis. Det gjelder ikke bare for eldre og personer med demens, men også for barn, unge og andre med litt utfordringer.

Av Anette Haugen

Musikkterapi er kort fortalt målrettet bruk av musikk til å oppnå ulike helsegevinster. Spesielt godt dokumentert er det at dette virker på depresjon hos eldre personer. I tillegg til å skape trivsel og glede, kan musikkterapi for eksempel hjelpe ved afasi, som hos noen følger med demens, slik at språket blir bedre. Andre ganger brukes det som hjelp under behandling, for å roe ned en pasient som er urolig eller agitert.

En som kan mye om musikkterapi og er i ferd med å ta en doktorgrad i «Musikk og delirium», der hun ser på om musikkterapi kan bidra til å bedre deliriumsymptomer hos akutt syke eldre på sykehus, er Jelena Golubovic.

Mange har sett henne i rollen som pianist og medhjelper i Demenskooret, men sin hovedjobb har hun som musikkterapeut på Lambertseterhjemmet i Oslo. Av og til holder hun konserter, men vanligvis jobber hun med de eldre i mindre grupper eller individuelt i konkrete behandlingssituasjoner.

Master i musikkterapi

Jelena Golubovic er opprinnelig fra Serbia, der hun startet sin utdanning med å studere musikk i Beograd. Da hun etter en søknad fikk et norsk Quotastipend for å studere i Norge, flyttet hun til Porsgrunn for å ta en bachelor innen barnevern. Underveis begynte hun å jobbe som pianolærer ved kulturskolene i Porsgrunn og Skien. Der underviste hun både barn og voksne, med en utviklingshemming, i tilrettelagte musikkaktiviteter.

Med denne bakgrunnen ble det etter hvert til at hun tok en master i musikkterapi ved Norges Musikkhøgskole i Oslo. En femårig integrert masterutdanning i musikkterapi kan også tas i Bergen. Etter at hun var ferdig med mastergraden, har Jelena Golubovic jobbet på ulike sykehjem, blant annet det tidligere Lambertseterhjemmet, Oppsalhjemmet og nå på det nye Lambertseterhjemmet.

I disse dager leverer hun dessuten inn sin doktorgrad, der hun altså har sett på hvordan



Demenskooret: Det siste halvannet året har vi blitt godt kjent med Demenskooret på NRK. Her er dirigent og korleder Kim Wigaard i aksjon under øving til konsert. (Foto: Julia Marie Naglestad/Nordisk Banijay/NRK)

musikkterapi kan brukes til behandling ved delirium. Under dette arbeidet har hun, i tillegg til Musikkhøgskolen, vært tilknyttet akutt geriatrisk avdeling ved Oslo Universitets-sykehus Ullevål. Hun har sett på temaet fra to ulike vinkler, både hvilken effekt lytting til musikk kan ha og hvilken effekt interaktiv deltakelse i musikken kan gi.

Blant de første

Selv om hun ble ansatt allerede i fjor høst, begynte Jelena Golubovic, på grunn av arbeidet med doktorgraden, først i jobben som musikkterapeut ved Lambertseterhjemmet 19. januar i år. Det at de her, på lik linje med noen andre sykehjem, har opprettet en egen stilling som musikkterapeut, synes hun er flott. Hun forteller:

– Ved det tidligere Lambertseterhjemmet var jeg og en kollega blant de første som jobbet

Hva er musikkterapi?

Musikkterapi gir muligheter for utvikling og endring gjennom et musikalsk og mellommenneskelig samarbeid mellom terapeut og klient. Prosessen er ofte ressursorientert og fokuserer på aktuelle mål innen helsefremmende arbeid, behandling, rehabilitering og omsorg. Musikk kan for eksempel skape nye muligheter for kommunikasjon og personlig uttrykk og for å arbeide med sosiale problemstillinger. Som fagfelt kan musikkterapien forstås som studiet av sammenhenger mellom musikk og helse.

Barn, ungdom, voksne og eldre med psykiske vansker, med utviklingsmessige utfordringer og lærevansker, mennesker med aldersrelaterte vansker som demens, Parkinson og hjerneslag, personer med rusproblemer, hjerneskader, fysiske funksjonshemninger og andre fysiske og psykiske lidelser har nytte av musikkterapi.

I Norge finnes det to forskningssentre for musikkterapi: GAMUT i Bergen og CREMAH i Oslo. Sentrene er tilknyttet musikkterapiutdanningene ved henholdsvis Universitetet i Bergen og Norges Musikkhøgskole. (Kilde: musikkterapi.no)



Musikkterapeut: Jelena Golubovic jobber til daglig på det nye Lambertseterhjemmet. Her er hun sammen med beboer Gunild Haugen (97), etter en minikonsert med shantysanger en søndag ettermiddag. (Foto: Anette Haugen)

som musikkterapeuter på et sykehjem i Oslo. Den gang fantes det ikke egne stillinger for musikkterapeuter, så vi gikk under benevninger som kulturmedarbeider eller kulturleder. At det nå er opprettet egne musikkterapeutstillinger gjør at vi kan jobbe som terapeuter, slik vi faktisk er. Her har de en trivselsagent i tillegg, som jeg jobber nært sammen med.

Når hun nå etter et opphold har begynt å jobbe på sykehjem igjen, merker Jelena at de eldre på sykehjemmet generelt er ganske mye dårligere enn tidligere. Det gjør også at hennes rolle som musikkterapeut om mulig blir enda viktigere og mer mangfoldig.

Få fram minner

Musikkterapi kan som sagt brukes i en rekke ulike sammenhenger. Musikk kan bidra til å gi hyggelige stunder, dempe uro, gi gode møteopplevelser, være kontaktskapende og

bidra til at det blir lettere å snakke sammen. Noe annet du kan bruke musikk til, er å få fram minner.

– Musikk hjelper oss med å lagre forskjellige typer minner, såkalt autobiografisk hukommelse eller selvbiografiske minner. Ved å spille og synge musikk de eldre kjenner fra fortiden, kan vi åpne noen porter som hjelper dem til å huske, slik at de kanskje også kan fortelle noen historier fra livene sine, forklarer Jelena Golubovic.

Andre måter å bruke musikk på når man jobber med eldre, er «trim og trall», det vil si musikk til trening for å stimulere til bevegelse. Ved å høre på musikk slapper mange også av, slik at de får et pusterom i hverdagen. Musikken kan videre brukes som en mestringsarena, der man får noen utfordringer, slik de for eksempel gjør i Demenskooret. Det kan trigge positiv utvikling og legge til rette for opplæring.





Fagperson: Jelena Golubovic er pianist og medhjelper i Demenskoret. Her sammen med noen av de pårørende, som lytter til koret på øvelse.
(Foto: Julia Marie Naglestad/Nordisk Banijay/NRK)

Demenskoret

Jelena Golubovic har med sin faglige bakgrunn vært en del av ledelsen i Demenskoret helt siden de startet opp. Å jobbe med et slikt kor er imidlertid ikke en ny opplevelse for henne. Da hun arbeidet på det tidligere Lambertseterhjemmet, hadde de et beboerkor der som reiste rundt og holdt noen konserter, selv om formatet var litt annerledes. Beboerkoret var på opptil 20 personer, der omtrent halvparten hadde demens.

– Ved målrettet jobbing bidrar musikk til at den enkelte kan fungere godt i en gruppe. Hos personer med langtkommen demens, kan musikk også bidra til å manipulere fokus og oppmerksomhet, som videre kan utnyttes til avledning i krevende situasjoner. Det blir en form for manipulering, men på en god måte. Demenskoret har vært en stor satsing for NRK, der produsenten har vært opptatt av å ivareta deltakerne, men også av å høre på fagfolk, sier hun.

Jelena Golubovic jobber fremdeles med Demenskoret, som øver hver onsdag klokka 17 til 18. Selv om det er Kim Wigaard som er korleder og hun formelt er korets pianist, deler de likevel på mye av ansvaret, siden de har ulik bakgrunn og ulike spesialfelt. Det at de pårørende ikke er med i selve koret, men bare som støttespillere, forklarer hun er helt bevisst.

– Det er for at deltakerne skal oppleve at de klarer noe selv og føle et eierskap til koret. Den umiddelbare bekreftelsen de får på mestringer når de får applaus, er utrolig viktig. De har nok mindre prestasjonsangst enn mange andre som står på en scene og er flinkere til bare å nyte det, så her ser vi at diagnosen deres

nesten hjelper. Mange forteller også at korsangen hjelper dem i livet, blant annet ved at språket blir bedre, sier musikkterapeuten.

Andre grupper

Også barn og ungdom med ulike utfordringer og lærevansker, og voksne med ulike psykiske og fysiske lidelser, hjerneskader eller rusproblemer, kan ha stor nytte av musikkterapi. Jobber du med barn og ungdom blir imidlertid målene litt annerledes.

Musikkterapi brukes for eksempel på de pedagogiske fagsentrene, i forbindelse med autisme, barnevernsbarn, i barne- og ungdomspsykiatrien (BUP) og på institusjoner. Musikk kan gi adspredelse og glede, og skape en normalisering i hverdagen for barn på sykehus. Bruk av musikk kan også bidra til å roe ned situasjoner der barnet gruer seg til behandling og skape et positivt fokus.

– Med barn brukes musikkterapi gjerne i kombinasjon med lek, mens i møte

Solister: Mange av kordeltakerne tar utfordringer som solister. Her synger Kim Wigaard og Jelena Golubovic sammen med kordemedlem Jan Runar Eliassen (i midten).
(Foto: Julia Marie Naglestad/Nordisk Banijay/NRK)

med de eldre brukes sang og musikk ofte mer som en erindringsform, blant annet for å få i gang en samtale og skape kontakt. Musikken blir i begge tilfeller et verktøy for å åpne en dør og skape nye muligheter for kommunikasjon og samhandling, fastslår Jelena Golubovic.

Hun påpeker samtidig at tilbudet må kvalitetssikres. Ansettelse av musikkterapeuter må ikke være en arena for musikere som ikke har annet å gjøre, selv om deres tilstedeværelse også er uvurderlig på institusjonene, blant annet gjennom konserter. For å sikre at stillingene besettes av fagpersoner, kjemper musikkterapeutene for at faget deres skal få en beskyttet tittel som inkluderer en autorisasjon som helsepersonell, noe de ikke har i dag.



Dyreassistert terapi:

Stressreduserende og kontaktskapende

Hunder er så allsidige. De er nysgjerrige, glade i mennesker, kos og mat, derfor egner de seg så godt til dyreassistert terapi (DAT). På Catosenteret i Son har de brukt denne formen for behandling i mange år allerede, der både terapeuter og hunder er sertifisert for oppgaven.

Tekst og foto: Anette Haugen

«Hvor mange av dere har hund hjemme?»

Omtrent halvparten av ungdommene som er samlet i ballbingen til Catosenteret rekker opp hånden, før de tar en runde på hva slags hunder de har. De fleste som ikke har hund bekrefter at de liker hunder, men et par stykker er litt skeptiske. De får vite at deltakelse i aktiviteten er helt frivillig, men det er hyggelig om de ser på.

Deretter hjelper alle til med å finne fram litt utstyr for å drive med det de kaller for Catoagility. Blant utstyret er et høydehinder, en tunnel, et stativ til å løpe slalåm igjennom, en kjegle og noen ringer. De to DAT-terapeutene forklarer så nøye hvordan hundene skal ledes gjennom hinderløypa med en liten godbit på lur, som de først får når alt er gjennomført.

Sertifisering

Det er en torsdag formiddag og Gatelangs er blitt invitert til Catosenteret i Son (les mer i rammen) for å høre litt om hvordan og hvorfor de bruker dyreassistert terapi (DAT) i behandlingen, hva dette faktisk er og hva slags utdanning som kreves.

For tiden er det to terapeuter og tre hunder som jobber med DAT her. Det er Anders Bakke Berntsen, som er idrettspedagog med videreutdanning i DAT. Han har jobbet ved Catosenteret i tre år og er eier av den ene hunden, labradoren Kira.

Hans kollega, Bitte Schou, er sykepleier, også hun har videreutdanning i DAT. Hun har jobbet her i 12 år og eier de to andre hundene, Pippa og Lykke. Pippa er sju og et halvt år og en erfaren DAT-hund. Lykke derimot er bare to år og litt mer vilter. Hun har ikke fått sertifisering som DAT-hund ennå, men er under opplæring.

Videreutdanningen i DAT har både Anders



Flott trio: Hundene Kira (brun), Pippa (svart) og Lykke (hvit) utgjør en flott trio.

og Bitte tatt på NMBU (Norges miljø- og biovitenskapelige universitet) på Ås. Det vil si, utdanningen er et samarbeid mellom NMBU og Dyrebar Omsorg, en aktør som blant annet tilbyr kurs og videreutdanning for sertifisering innen dyreassisterte tiltak for hund, katt, hest og gårdsdyr. (Les mer på dyrebaromsorg.no.)

Rett lynne

– Videreutdanningen i DAT er over to semestre, der hundene i tillegg må personlighetstestes for å sjekke om de har rett lynne og er skikket til å jobbe under denne type omstendigheter. Det er en slags test av hundens egnethet, nesten som en stresstest. Labradorer har generelt et fint, rolig lynne og egner seg vanligvis bra, forteller Anders.

Han forklarer videre at han bruker DAT som et verktøy og en motivasjonsfaktor for å nå de samme målene som han også jobber med som idrettspedagog. I behandlingssamtaler bruker de DAT også overfor voksne, men når det gjelder aktivitetene, slik som Catoagility, så er det hovedsakelig barn og unge som er målgruppen.

– Hundene kan brukes som avledning fra smerte og utmattelse, for å skape mestring og som angst- og stressreduserende tiltak. Effekten av det siste er godt dokumentert gjennom forskning. Når vi har individuelle samtaletimer, der hunden kommer krypende opp i fanget for klapp og kos, skapes en avslappende atmosfære, et lite pusterom, sier Anders.





Flott jobb: Anders Bakke Berntsen og Bitte Schou synes de har verdens beste jobb. De ønsker også å takke Catosenterets venneforening, som har gitt 12 000 kroner til utstyr til hudene.

– Rent visuelt kan du se det på respirasjonen. I begynnelsen av samtalen er pasienten kort i pusten, anspent og sitter stivt. Så lar vi dem bare få sitte der med hunden. Da merkes det fort at pusten blir roligere og til slutt er de helt nedpå, tilføyer Bitte.

Gass og brems

De to DAT-terapeutene forteller at de har delt opp de ulike måtene de bruker hundene på i to hovedkategorier: Gass og brems. Behandlings-samtalene ligger i brems-kategorien, mens agilitytreeningen, der brukerne får utforske og lede hundene gjennom en hinderløype, hører til gass-kategorien. Strengt talt er ikke det siste dyreassistert terapi, men dyreassistert aktivitet.

– Et av målene her er at de skal kjenne på en mestringsfølelse ved å ta litt kontroll og styre hundene ved hjelp av både verbal og kroppslig kommunikasjon. Samtidig kan hundene benyttes som et virkemiddel for de som trenger å sette noen grenser for seg selv: «Hit, men ikke lenger», forklarer Anders og Bitte.

De synes det er fascinerende å se hva nærheten til hundene kan gjøre med folk. Dette var også noe man så ekstra godt under pandemien, da det var mange som følte seg ensomme.

– Åtte av ti sier at det gir dem ro å holde et stort dyr i armene. Dette er ikke tall fra forskning, men fra egen erfaring. Jeg hadde ikke drevet med dette om jeg ikke hadde sett effekten av det vi gjør, fastslår Bitte.

Tverrfaglig

Arbeidsdagen til de to DAT-terapeutene er todelt. Anders jobber som idrettspedagog og Bitte som sykepleier ved siden av – og så driver de begge med DAT innimellom.

– Å jobbe fulltid med dyrene hadde uansett vært vanskelig, for hundene trenger en pause innimellom. De bruker mye energi på dette, forklarer Bitte.

Brukerne de jobber med oppholder seg på

Om dyreassistert terapi

Dyr kan ha en rekke positive fysiologiske og psykologiske effekter. Dyreassistert terapi (DAT) har som mål å fremme bedring i fysiske, sosiale, emosjonelle eller kognitive funksjoner hos brukeren gjennom en målrettet intervensjon. Tiltaket skal være en del av den tverrfaglige behandlingsprosessen tilpasset hver enkelt bruker. DAT egner seg ikke for brukere som er redd eller misliker hunder eller som har store allergiske reaksjoner. Det er nasjonale krav til instruktører som utøver DAT. Man må være utdannet dyreassistert terapeut dersom hund skal brukes som terapi i behandling. Hunden skal være godkjent av både etolog og veterinær. Ellers bør hunden være trent i forhold til oppgavene og formålet og være trent opp i miljøet den skal jobbe i.

Kilde: catosenteret.no/dyreassistert-terapi-dat/



Gass og brems: Dyreassistert terapi kan brukes på mange måter, både i behandlingssamtaler og som aktivitet. Terapeutene deler det inn i to kategorier: gass og brems.

senteret fire uker av gangen. Catosenteret er ganske unikt ved at det i tillegg til voksne også tar imot barn og unge med ulike sammensatte lidelser. Det er ikke så mange steder de gjør det.

Den dyreassisterte terapien er en del av en tverrfaglig tilnærming, der det kreves at du kjenner brukergruppen ganske godt. Det er en behandlingsmetode som brukes mer og mer rundt omkring, og som kan bidra til å fjerne prestasjonsfokus og åpne opp for en sosial arena. Det er gøy og kontaktskapende med hund, samtidig som de kan få deg til å le og smile.

– Jeg er verdens heldigste som får lov til å jobbe med de to tingene som interesserer meg aller mest, hund og mennesker – og samspillet mellom dem. Det er drømmejobben, fastslår Bitte, som samtidig understreker at ikke alle hunder bør brukes i dyreassistert terapi. Det er viktig at både terapeut og hund har opplæring og er sertifisert.

Kjekt med hund

Tilbake til Catoagility i ballbingen, så har både ungdommene, hundene, Anders og Bitte trent og kost seg i den litt kalde vårsola i tre kvarter. Noen har vært med for første gang, andre har prøvd før. Alle har uansett fått ny lærdom og nye bekjentskaper, både med to- og firbeinte.

Vi lurer på om det hender at noen blir så knyttet til Kira, Pippa og Lykke at de synes det er vanskelig å reise fra dem igjen?

– Mange blir veldig glad i hundene og noen ville nok gjerne ha tatt med seg en av dem hjem, men det er aldri noe problem. Flere har

dessuten hund eller andre dyr hjemme, så vi håper jo de blir motivert til å trene videre med dem, sier Bitte.

En som har hund hjemme, som han savner veldig, er Erlend (15). Han har vært på Catosenteret i snart tre uker og setter stor pris på å kunne være sammen med hundene her.

– Det er kjekt med hund. Jeg har alltid likt å være med dyr, derfor har jeg bedt om å få noen ekstratimer, så det blir litt mer kosing med hundene. Jeg har lært hunden min hjemme noen triks, men aldri drevet med agility før. Det skal jeg prøve når jeg kommer hjem, sier han.

PS: les mer om forskning på dyreassistert terapi (DAT) på side 21.

Om Catosenteret

CatoSenteret er en privat ideell stiftelse, etablert i 1998 av stiftelsen Sofienlund med god støtte fra Landsforeningen for trafikkskadde. Senteret bærer navnet etter Cato Zahl Pedersen, som var grunnleggeren av senterets filosofi som bygger på troen på menneskers verdi og iboende kraft, med fokus på mestring gjennom egendefinerte mål for en vei videre. Cato er fremdeles inspirator og holder månedlige foredrag for brukerne.

Senteret ligger i naturskjønne omgivelser i Son i Vestby kommune, med utsikt over Oslofjorden. I dag er CatoSenteret en del av spesialisthelsetjenesten og har avtale med Helse Sør-Øst og Helse Midt på døgnet og dagbasert rehabilitering for mange ulike diagnoser og tilstander. De tilbyr spesialisert rehabilitering til pasienter med kreft, kronisk utmattelse, nevrologiske tilstander, komplekse sykdomsbilder og til de som ønsker rehabilitering med arbeid som mål. De har også et tilbud til barn og unge voksne uavhengig av diagnose.

Kilde: catosenteret.no

Et velkomment pusterom

Sentralt i Oslo sentrum, nær Det Norske Teatret, holder Retretten til i varme, innbydende lokaler. Her kan alle som har eller har hatt en relasjon til rus og ønsker seg ut, komme for et lite pusterom i hverdagen, enten bare for å slappe av, prate, spise lunsj eller ta en yogatime.

Tekst og foto: Anette Haugen

Gatelangs har tatt turen til Retretten i Oslo en tirsdag formiddag. Det er ganske fredelig når vi kommer, for det er midt i en yogatime. De to ansatte miljøarbeiderne holder samtidig på å ordne i stand et lekkert lunsjbord. Så snart yogatimen er ferdig blir det mer liv etter hvert som folk samles rundt bordet. I dag er vi totalt 12-15 stykker, et normalt oppmøte. På spørsmål om hvorfor de er her og hva de tenker om Retretten, får vi blant annet følgende kommentarer:

«Her føler jeg meg alltid velkommen. Retretten er gull verdt!» «Jeg føler meg så heldig som kan komme hit, det gjør at jeg slipper å gå i behandling. Retretten er mer behandlende for meg enn noe annet sted jeg har vært.» «På toppen av den fantastiske lunsjen, er fellesskapet vi har her, med andre mennesker som ønsker å utvikle seg, unikt. Det går an å være her på dine egne premisser, uansett hvor du er i prosessen.»

Trygt sted

– Jeg har bare positive ting å si. Du kan komme uten en avtale. Det er sosialt, du kan slappe av med akupunktur eller yoga og vi har kommunikasjonsgrupper. Du lærer nytt, tak-

Om Retretten

Retretten er et gratis ressursenter med et bredt tilbud for den som ønsker en vei ut av alkoholisme eller andre former for rus og misbruk, samt for den som er LAR-pasient.

Tilbudet er for alle som enten er innenfor eller utenfor en behandlingssituasjon. Retrettens formål er å hjelpe folk tilbake til et liv fritt for rus og avhengigheter.

Det er også et mål å sette brukerne i kontakt med instanser der de kan få hjelp, som blant annet det offentlige hjelpeapparatet. Retretten vektlegger også å være en ressurs for pårørende.

(Les mer på retretten.no)



Gode hjelpere: Lisbeth Nævestad (t.h.) og Anne Haukåssveen jobber som miljøarbeidere på Retretten, sammen med Øyvind Sandve, der de gjør alt fra å servere lunsj til å gi akupunktur.

høyden er stor og du kan få lettet litt på trykket, samtidig som det er et trygt sted å være, sier en av stedets faste brukere, som ikke deltok på yoga i dag, men har planlagt å få akupunktur senere.

Instruktør for yogatimene er Cato Krogseth. Han jobber for «Back in the Ring», et nasjonalt tilbud som tilbyr yogaklasser spesielt rettet mot rusavhengige, innsatte og andre som ønsker å gjøre et comeback i livet. Cato forklarer at de før hver time har en liten dialog med deltakerne. Yoga er en fin ting når du prøver å komme videre i livet, for det gjør deg fokusert.

Akupunktur er det miljøarbeiderne Lisbeth Nævestad og Anne Haukåssveen som utfører. De har begge gått kurs i NADA akupunktur for å bli sertifisert. Flere som sitter rundt lunsjbordet skryter av tilbudet. Akupunktur har hjulpet dem til å sove bedre og til å slappe av.

Rusfri i 15 år

– Retretten var redningen min. Jeg hadde vært til behandling og vært rusfri i to-tre år da jeg fant dette stedet. Det begynte med at jeg gikk på noen kurs om hvordan holde seg rusfri. Han som var daglig leder den gang visste at jeg hadde jobbet på kontor tidligere og tilbød meg en liten administrativ stilling, forteller Lisbeth

Nævestad, som nå er ansatt som miljøarbeider.

Hun husker fremdeles hvor stolt hun var da hun ble spurt om dette. Det var noen som hadde bruk for henne! Den administrative biten var ikke så stor, så etter hvert fikk hun jobb som miljøarbeider. Gjennom de 12 årene hun har vært her, har hun variert mellom å ha en 20 til 80 prosent stilling. I dag jobber hun 60 prosent. Hun forteller videre om bakgrunnen sin:

– Når jeg tenker tilbake i ettertid, ble jeg nok hekta på rus allerede da jeg var i 20-åra. Det ble mye alkohol og piller. På 80-tallet var det flere som shoppet rundt etter medisiner, men jeg hadde en lege som bare skrev ut det jeg ville ha. Det gikk så langt at jeg prøvde å ta livet mitt for 30 år siden. Jeg var 56 år før jeg sluttet helt – og i september har jeg vært helt rusfri i 15 år. Jeg hadde ikke greid det uten dette stedet. Da jeg kom hit, fant jeg roen!

De pårørende

Foruten de to miljøarbeiderne, noen frivillige og folk som er innom for arbeidspraksis, for eksempel gjennom NAV eller kriminalomsorgen, har Retretten en fulltidsansatt daglig leder, Øyvind Sandve. Han har ledet stedet i snart halvannet år. Av utdanning har

han en master i Statsvitenskap, men han har jobbet innen feltet i ti år, blant annet hos Blå Kors.

Øyvind har selv en familiehistorie som inkluderer rus, og forteller at alle som jobber her eller kommer hit har en eller annen relasjon til rus, enten personlig eller som pårørende. De pårørende har nemlig også en viktig plass hos Retretten. De kan i like stor grad trenge et pusterom i hverdagen og noen verktøy å bruke. Det finnes ikke all verdens steder for de pårørende å henvende seg. Øyvind forklarer videre:

– Retretten er en stiftelse som er over 20 år. Den ble startet av Rita Nilsen, tidligere rusavhengig med en krevende oppvekst. Hun ønsket å gi noe tilbake i form av hjelp til selvhjelp. Vi har nok endret litt retning underveis. Før handlet mye om kunnskap om rus og abstinens, nå er hovedfokus «recovery», veien videre, ny identitet, hvor er du og hvor vil du?

Pusterom

Øyvind anslår at det er om lag 25 personer i snitt innom Retretten hver dag, flest i helgene. Noen kommer daglig, andre et par ganger i uka eller én gang i måneden. Noen kommer for yoga, akupunktur, kurs i kontaktskapende kommunikasjon eller bare for å spise lunsj i en god og rolig atmosfære, der du kan være deg

selv, føle deg trygg og få et lite pusterom.

– Mange av de som bruker stedet er nå helt rusfrie. De jobber, går på skole og har familie. Når du begynner på en ny arbeidsplass eller et nytt studiested, er det ikke sikkert at det første du vil er å fortelle om din tidligere bakgrunn med rus. Hos oss trenger du ingen fasade. Du kan fortelle det du ønsker fra din historie, eller la være, påpeker Øyvind.

Rundt lunsjbordet i dag går samtalen lett om alt fra yoga og båter til prosessen ut av rusen. Andre dager snakker de om bøker og filosofi. Det eneste de ikke får snakke om er gamle rushistorier om hvor full man var eller lignende. Det bærer ikke frukter. Veien videre er derimot et godt samtaleemne.

Ønsker noen samtaler på tomannshånd, er både Øyvind, Lisbeth, Anne og yogatrener Cato tilgjengelige for det. Øyvind holder som sagt også kommunikasjonskurs, med samlinger som går over 35 uker. Der jobber de blant annet med følelser og hvordan ta gode valg. Han anslår at det er 15-20 stykker som deltar. Her vil han også gjerne ha med flere pårørende.

En ære

Penger til driften får de ved å søke aktivitetsmidler via Helsedirektoratet. Mat til den daglige lunsjen henter de på Matsentralen hver uke, mens Gyldendal, som holder til i nabolokalene, har bidratt med hundrevis av

kasserte bøker til å gi videre til brukerne. Å bygge nye relasjoner og våge å tenke nytt, er en viktig del av jobben Øyvind gjør, i tillegg til alt det andre.

– Å jobbe her gir meg mye. Det å få lov til å være med på å utvikle recoveryfeltet føles betydningsfullt. Hvorfor tar gode mennesker dårlige valg? Både familien

vår og samfunnet vi vokser opp i påvirker beslutningene vi tar. Det er en ære å få lov til å hjelpe. Jeg gleder meg til å gå på jobb hver dag, men skulle ønske det ikke var så vanskelig å få midler. Regnestykket for hva god forebygging sparer samfunnet for, er egentlig veldig enkelt, påpeker han.

I tillegg til det brede tilbudet stiftelsen Retretten selv står for, låner de også ut lokalene til annen aktivitet innen feltet både i helgene og om kvelden. Det forebyggende arbeidet som skjer i disse lokalene har derfor et bredt spekter, inkludert musikkterapi med bandspilling.



En ære: Daglig leder for Retretten, Øyvind Sandve, gleder seg til å gå på jobb hver dag.



Yoga: Cato Krogseth og Lieu Dao er yogainstruktører fra «Back in the Ring».



Pusterom: Vesle Evija lyser opp og ler når Fjups Ups og Hasse Bakke tøyser og følger henne i leken. Alt skjer i samspill med barna. Også mamma Laura gleder seg til klovnebesøkene.

Sykehusklavnene: Sprer glede i en tøff hverdag

«Hysj, ugla må sove!» Evija (4) hysjer med fingeren, mens klovnene lister seg på tå – og går rett på en lukket dør. I to år har den tapre jenta vært mye på sykehus, der Sykehusklavnene har gjort en stor forskjell ved å spre glede i en tøff hverdag, både for henne og foreldrene.

Tekst og foto: Anette Haugen

Gatelangs har vært så heldige å få lov til å være med Sykehusklavnene Hasse Bakke og Fjups Ups på jobb en helt vanlig mandag. I dag er det barn og ungdom på Drammen sykehus som får besøk av disse to, samtidig med at mange av de andre 50 klovnene i staben besøker andre sykehus. Totalt er 20 sykehus over hele landet, helt opp til Tromsø i nord, med i ordningen.

Evija vet hun skal få besøk av to av Sykehusklavnene og kan nesten ikke vente. Når de kommer inn på rommet er det latter og

glede. Hasse Bakke og Fjups Ups leker og spiller videre på det hun finner på. Her er ingenting innøvd på forhånd, alt skjer i interaksjon med barna de besøker. De kjenner Evija fra før, for hun har vært pasient her lenge. Det er riktig nok ikke de samme to klovnene som kommer hver gang, men det gjør ingenting.

Redningen

– Sykehusklavnene har vært redningen for oss. Selv om alle vi møter er kjempehyggelige og hjelpsomme, må Evija gjennom noe hun synes er skummelt. Da er det befriende med besøk av de fargerike og smilende Sykehusklavnene. De er bare opptatt av å spre glede og gjør at vi får tankene over på noe annet, sier Laura Bartkeviciute-Rumbest, moren til Evija.

Første gang Evija og foreldrene hennes ble kjent med Sykehusklavnene, var under et besøk på Rikshospitalet for rundt to år siden. Da kjente de ikke til dem, men de likte veldig godt den interaksjonen de så at klovnene hadde

med barna. Siden har de blitt godt kjent med mange av klovnene, både under besøk på Rikshospitalet og på sykehuset her i Drammen.

– Evija fikk leukemi i 2022, da hun var to år. Det har vært noen tøffe perioder, der hun har vært innlagt eller på sykehuset nesten daglig for cellegiftkurer, blodprøve, plasterskifte og kontroll. Men nå går behandlingen mot slutten, og det ser veldig bra ut, forteller en lettet mor, som i dag har med datteren på et dagsbesøk for blodprøver og kontroll på Drammen sykehus.

Gode minner

Takket være Sykehusklavnene sitter familien også igjen med gode minner fra den tøffe tiden de har vært gjennom. Moren forteller at datterens hud har vært veldig sensitiv på grunn av behandlingen, noe som har bidratt til at bare det å skifte plaster har vært smertefullt for henne. Når klovnene tøyser og tuller glemmer hun det litt, slik at legene lettere kan gjøre jobben sin.

– Noe av det vanskeligste for oss har vært timene i forkant av de mange narkosene, der Evija ikke kan spise og gråter fordi hun er sulten, eller når Evija er koblet på intravenøse medisiner i seks-sju dager i strekk. Hvordan skal vi hjelpe henne da? Når klovnene dukker opp, tøyser og lager god stemning, glemmer hun sulten og klarer å vente, sier Laura.

Hun trekker også fram hvordan klovnene har imitert Evijas kateter eller slanger fra intravenøse medisiner, ved å trekke i snorene på adgangskortene sine. Da normaliserer de på et vis den litt skumle og uvante situasjonen som kan oppstå på et sykehus. De sier også «au», for å vise at også de kan ha vondt – og at det er helt greit å ha det innimellom.

– Om Sykehusklovnene betyr mye for barna, betyr de mye for oss voksne også. De gir oss en liten pustepause, for det er vanskelig å være foreldre oppi dette også, sier Evijas mor, som ikke kan få skrytt nok av Sykehusklovnene – og som håper at mange andre barn og foreldre kan få klovnebesøk og samme hjelp som de har fått.

Helse og klovner

Tonje Kinn, kommunikasjonsansvarlig hos Sykehusklovnene, forteller at vi snart har hatt sykehusklovner i Norge i 25 år. Helseklovnene i Bergen var først ute, da Siv Østhus introduserte sykehusklovning på Haukeland sykehus i år 2000. Året etter ble Sykehusklovnene grunnlagt, da Tove Kareliussen startet med klovning på Ullevål sykehus.

I 2013 ble Sykehusklovnene medlem av European Federation of Healthcare Clown Organizations (EFHCO) – og i 2014 ble all sykehusklovning for barn i Norge samlet under organisasjonen Sykehusklovnene. I 2024 ble de organisert som en stiftelse.

Det finnes i dag organisasjoner med sykehusklovner i 50 land rundt om i hele verden. De aller første enkeltvis besøkene av sykehusklovner, kan sannsynligvis dateres helt tilbake til starten på 1900-tallet. Det finnes dessuten en internasjonal organisasjon som heter «Klovner uten grenser», med egne klovner som drar rundt og skaper glede i flyktningeleirer.

Og mens Sykehusklovnene besøker barn og unge, finnes det også en organisasjon som heter Klokkeklovnene, som besøker sykehjem og gleder eldre og personer med demens.

Profesjonelle klovner

Men hvem er personene bak klovnene? Hva kreves for å bli en sykehusklovner? Og hva tenker de selv om å være en sykehusklovner? Hva gir det dem tilbake å glede andre på denne måten?

– Jeg er fra Finnmark, bor på Langhus og er utdannet skuespiller. Alle som jobber som sykehusklovner har bakgrunn innen scenekunst, enten gjennom utdanning eller praksis. Å være sykehusklovner er gjerne en deltidsjobb, de fleste jobber med andre frilansoppdrag ved siden av, forteller klovnen Hasse Bakke – eller Jan Egil Lund Engsnes (51), som han egentlig heter.

Han forteller at han tidligere har jobbet både litt med barneteater og som klovner. Før han var på audition for å bli sykehusklovner, jobbet han for Klokkeklovnene, som skaper glede for eldre og personer med demens. Sykehusklovner har han vært fra 2014. Å bli sykehusklovner er en ganske lang prosess, der du først må gjennom en audition, deretter en



Fantastisk: Å jobbe som sykehusklovner er fantastisk, synes både Hasse Bakke og Fjups Ups, alias Jan Egil Lund Engsnes og Åsa Hillingseter Løyning.

kursmodul og så må du i ett års praksis, der du jobber sammen med en erfaren sykehusklovner.

– Å være sykehusklovner er fantastisk. Å få lov til å komme så nært innpå folk og være et positivt innslag i hverdagen på sykehuset er en sann glede, sier Jan Egil Lund Engsnes.

Verdens fineste jobb

Fjups Ups, eller Åsa Hillingseter Løyning (39) som hun egentlig heter, bor på Bøler i Oslo og har utdanning i fysisk teater og mimeskole fra Paris, der klovner var en del av utdanningen. Ved siden av å være sykehusklovner, jobber hun en del med eget teater, ikke minst for den kulturelle skolesekken. Også hun har vært sykehusklovner siden 2014, og forteller:

– Å være sykehusklovner er den fineste jobben i verden. Tenk å bruke kunst til noe så betydningsfullt. Vi møter mennesker som er i en unntakstilstand, i en sårbar situasjon, men som klovner kan du møte dem på en litt annen og magisk måte. Du får samtidig lov til å leke selv om du er voksen, både med barn og andre voksne. Vi bistår også ved medisinske behandlinger. Det er veldig fint å få være med på å gjøre dagen litt bedre for barn og ungdom.

Gjennom å skape felles opplevelser og gode minner for barna og foreldrene sammen, håper klovnene at de klarer å lage noen positive friminutt og pusterom i en ellers monoton og skremmende sykehushverdag. Ungdom kan for øvrig også velge bort å få klovnebesøk, hvis de ikke ønsker det. Det er også en del av pusterommet sykehusklovnene ønsker å gi.

Sykehusklovnene

Sykehusklovnene treffer barn og unge på sykehus. Pårørende forteller hvordan møtene bidrar til større livsglede og mestring av en vanskelig sykehushverdag. De beskriver hvordan sterkere selvfølelse hjelper barna å hente frem friske krefter.

Sykehusklovnene bidrar også til at medisinske prosedyrer løses både bedre og raskere. Klovnenes tilstedeværelse reduserer behovet for beroligende midler og uønsket bruk av tvang. Forskning viser at latter og glede reduserer smerte, styrker immunforsvar og gir mindre stress.

Sykehusklovnene får ingen fast statlig støtte og er avhengig av givervilje fra personer, organisasjoner og bedrifter. På nettsidene deres kan du lese om hvordan man kan støtte dem.

Kilde: sykehusklovnene.no

«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 frivillig-sentraller – 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.



Natteravnene



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.



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.

Vil du ha Gatelangs i postkassa?

JA, jeg vil ha et gratis abonnement på Gatelangs!

Navn:

Adresse:

.....

Postnr/-sted:



Til:

Natteravnene Oslo
Postboks 9402 Grønland

0135 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.

i et Fugleperspektiv



Savner du Natteravnene i ditt nærmiljø?

– Vi hjelper deg videre!
Ta kontakt på:
post@natteravnene.no



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

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.



Utstyr

Alle vandrere har på seg lett gjenkjennelige gule refleksester med natteravnlogo. De er i tillegg utstyrt med førstehjelpsutstyr.

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 hærværk 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.



Rælingen: Natteravnene i Rælingen er trofast ute på vandringer i helgene. Her fra 8. mars, på selveste kvinnedagen, med flotte Marikollen i bakgrunnen.
(Foto: Glenn Fredriksen)

SaLTo-møte: I starten av mars deltok Natteravnene i Oslo sentrum, her representert ved frivillig Kristin Hoff, på møtet «Barn og unge i sentrum» i regi av SaLTo-samarbeidet i Oslo. Slike møter arrangeres jevnlig, der ulike etater, organisasjoner og frivillige som jobber med barn og unge i Oslo sentrum, møtes for å dele erfaringer.
(Foto: Anette Haugen)



Ytre Enebakk: Tross dårlig vær ble det en fin vandring med flere ulike natteravngrupper samlet fredag 15. mars i Ytre Enebakk og omegn, der de arrangerte UKM (Ungdommens Kulturmønstring). Natteravnene Oslo sentrum, Natteravnene Rælingen og Natteravnene Ytre Enebakk hadde fått på plass et samarbeid, der de også fikk med seg Natteravnene Kirkebygda og Natteravnene Lillestrøm. Alle var enige i at det var fint å dele erfaringer og informasjon mellom ulike grupper fra ulike organisasjoner.
(Foto: Glenn Fredriksen)

Påske: Natteravnene i Oslo sentrum hadde flere vandringer i løpet av årets påske. Det var for det meste stille og rolig, men likevel viktig å være til stede i sentrum og bynære områder i sine påsegule vester.
(Foto: Glenn Fredriksen)



Oslo sentrum: Natteravnene i Oslo sentrum har vandret og kjørt trofast gatelangs gjennom hele våren. Her fra en litt kald helg i første halvdel av mars.
(Foto: Ali Siad)



Pizzastopp: Natteravnene i Oslo sentrum samlet for sitt vanlige, sponsede pizzastopp på Egons på Karl Johans gate. Her sammen med noen av de ansatte – og anført gule solbriller i anledning påsken. (Foto: Ali Siad)



Styremøte: Umiddelbart etter årsmøtet 15. april, holdt Natteravnenes styre et konstituerende styremøte. Fra venstre: Hans Petter Fjeld, Hanne Hansgaard (nestleder), Lars Norbom (generalsekretær), Martin Torp D'Alessandro (styreleder), Erling O. Turtum og Monica Nygaard Nytorpet. (Foto: Anette Haugen)



Rekruttering: Den 26. april hadde Natteravnene Infostand på Rosenhoff Voksenopplæring. Håper var å få rekruttert noen nye natteravner. Her er Natteravnene representert ved, fra venstre: Sjur Mikalsen, Renate Dalberg Fredriksen og Glenn Fredriksen. (Foto: Natteravnene)

Sponset med slukkeskum: Den 22. april var Natteravnene på besøk hos BSP AS på Sofiemyr, der de fikk overlevert slukkeskum, fester til boksene og vesker til vandregroppene fra daglig leder Krister Pedersen hos BSP AS. Natteravnene er svært takknemlig for at BSP AS har sponset dem med 110 Slukkeskum Multipro, som kan vise seg svært nyttig å ha med i bilene og for vandregroppene i Oslo sentrum. (Foto: Glenn Fredriksen)



Årsmøte: Den 15. april avholdt Natteravnene sitt årsmøte med styret og representanter fra flere ulike lokalgrupper til stede. Møtet ble avholdt i de nye kontorlokalene i Christian Kroghs gate 10, i Frivillighetens hus. Det var også mulig å delta via teams. (Foto: Anette Haugen)



Til stede: En av natteravnbilene var plassert ved Nationaltheatret, der det blant annet ble servering av kaffe, både til publikum og de som var ute på vandring. (Foto: Anette Haugen)



Russetid: Det ble noen hyggelige samtaler mellom Natteravnene og flere av russen som tidlig på kvelden var samlet på Ekeberg. (Foto: Ali Siad/Rebecca Linnéa Brusgaard-Orning)

Natteravnmobilisering



St. Hanshaugen: Også i parken på St. Hanshaugen var det tidvis samlet mye russ denne kvelden. (Foto: Arild Olsen)



Kaffestopp: En tur innom en bensinstasjon på Skøyen som sponser kaffe, der Natteravnene også traff på andre ressurspersoner ute for å trygge Oslos befolkning. (Foto: Arild Olsen)

I forbindelse med at det var start på russetiden og meldt om mulighet for mange spontane treff ulike steder, mobiliserte Natteravnene i Oslo sentrum ekstra fredag 19. april. Om det ble en hyggelig og fredelig start på vandringskvelden, var det også noen alvorlige hendelser.

Av Anette Haugen

Om kulden ikke helt hadde sluppet taket, var likevel været fredag 19. april av det bedre slaget, slik at det var forventet at ettermiddagens russedåp i Oslo ville ble etterfulgt av en rekke spontane parkfester rundt om, blant annet på Ekeberg, Kuba og St. Hanshaugen.

Natteravnene i Oslo sentrum mobiliserte med ekstra mange natteravn denne kvelden,

slik at de både hadde tre biler og vandrede grupper ute i sentrumsgatene. Bilene tok seg i tillegg en tur rundt om i de ulike bydelene og parkene.

På starten av kvelden var en av bilene dessuten plassert noen timer godt synlig ved Nationaltheatret, for litt servering av kaffe og vann. Håpet var da samtidig at man kanskje kunne rekruttere noen ny natteravn, for behovet er stort både i sentrum og andre steder.

Variert kveld

Mange som var med på ravningen denne kvelden var erfarne natteravn, men det var også med noen helt nye. De fikk blant annet oppleve hvor hyggelig det kan være å gå natteravn. Mange, både unge og godt voksne, stoppet og ga rosende ord om hvor trygt og godt det er å møte trygge, edru voksne

natteravn i gule vester som holder et overblikk.

Også ved den parkerte bilen var det flere som stoppet for en prat, mens bilene som blant annet besøkte Ekeberg og St. Hanshaugen litt tidlig på kvelden, kunne melde om at det var mye russ og annen ungdom ute, men at så langt gikk det meste fredelig for seg. Det ble også noen svært hyggelig samtaler med russen.

Etter at Natteravnene hadde hatt sitt vanlige pizzastopp på Egons, var det noen få som ga seg for kvelden, men de fleste holdt på noen timer til. Erfaringen viser at det er fra midnatt og utover at behovet er størst for de gulkledde. Slik var det også denne kvelden, der Natteravnene bisto med sin tilstedeværelse ved flere anledninger. Noen av hendelsene var dessverre også av den mer alvorlige arten, der de sannsynligvis var med på å redde liv.

Hva sier forskningen om dyreassistert terapi?

Mennesker som er sammen med dyr de er komfortable med, har et lavere fysiologisk aktiveringsnivå, lavere blodtrykk og hjerterefrekvens og føler seg mer avslappet.

Har man i tillegg direkte fysisk kontakt med dyr dobles nivået av hormonet oxytocin som blant annet skaper ro, mindre smerte, senket blodtrykk og puls.

Internasjonal og norsk forskning viser også effekt på blant annet:

- Lavere blodtrykk og hjerterefrekvens
- Bedre hukommelse og konsentrasjon
- Økt evne til å mestre stress
- Bedre søvnrytme
- Bedre kroppsbeheerskelse
- Reduksjon i aggresjon
- Reduksjon av depresjon og angst
- Reduksjon i isolasjon/sosiale problemer
- Redusert behov for smertestillende medikamenter
- Redusert behov for medisiner og færre legebesøk

Kilde: catosenteret.no/dyreassistert-terapi-dat/

Dyrenes effekt på barn og unge

Forskning viser at dyr har mange positive fysiske og kognitive effekter på oss mennesker, noe som er et sterkt argument for å inkludere dyr i en terapeutisk sammenheng.

I tillegg har dyr en nærmest magisk tiltrekningskraft på barn, noe vi ser veldig tydelig i arbeid med denne brukergruppen. Ikke bare har bruk av terapidyr en veldig god effekt, men også bruk av ikke-levende dyr, som bamser og leker, fungerer veldig bra for både å motivere barn til å delta i behandlingen, og i selve behandlingen. Se bare inn i et hvilket som helst barnerom og se hvor mange bøker, bamser og leker som er basert på dyr eller dyrelignende skapninger.

Undersøkelser viser at å ha kjæledyr gir barn verdifull erfaring med omsorg, og lærer dem å ta ansvar. Barn kan derfor med fordel få ansvar for enkle oppgaver i dyrestellet. Forskning har også vist at dyr kan ha mange positive effekter på barns utvikling, og man har blant annet funnet ut at barn som omgås dyr har lettere for å utvikle empati enn barn som ikke omgås dyr. Desto nærmere forhold barnet har til dyret, desto større medfølelse ovenfor andre mennesker kan de utvikle som voksne.

Som de fleste vet «snakker» hunder ved bruk av kroppsspråk. Undersøkelser har vist at kjæledyr øker barns sosiale kunnskaper, og gir dem en bedre evne til å tolke ikke-verbale kommunikasjonssignaler hos mennesker. Hunder har vist å ha en særegen god effekt på barn med ulike typer autisme, og i USA utdannes det egne servicehunder for arbeid med barn med autisme, blant annet for å utvikle barnas sosiale evner og kommunikasjon.

En annen undersøkelse tyder på at barn som har kjæledyr utvikler et bedre selvbylde enn andre barn, og lærer selvtoleranse og selvkontroll gjennom omgang med dyret. Noen studier tyder til og med på at barn som har hund er mer populære enn barn som ikke har hund, kanskje nettopp fordi barna har ett bedre selvbylde og mer empati for andre?

Hunden aksepterer og forholder seg til barnet basert på hvordan barnet behandler hunden og barnet får slik en umiddelbar og «ærlig» tilbakemelding fra hunden på sin egen atferd. Denne særegne evnen er ett ypperlig verktøy for å lære barn empati og samarbeid, samt styrke selvtilitt og selvfølelsen til barnet.

Terapihund er derfor ypperlig å benytte i arbeid med barn med ulike utfordringer, blant annet barn med ADD, ADHD mm. som har dårlig konsentrasjonsevne og som raskt blir utålmodige, da hunden kan hjelpe barna å regulere egen atferd/sinne. Barna kan også overføre egne tanker og følelser til hunden, og vi kan benytte hunden til å få



Terapihunder: Hunder er generelt godt egnet til å bruke i dyreassistert terapi, sier Anders Bakke Berntsen. (Les mer i artikkelen på side 9-11.)

(Foto: Anette Haugen)

barna til å snakke om ting som kan være vanskelige å prate om gjennom spørsmål som: «Hva tror du Lucy føler/synes om det?». Dette er også noen av grunnene til at bruk av dyr i terapi, pedagogikk eller aktiviteter med barn har vist seg å ha stor positiv effekt.

Kilde: firbentterapi.no/dat-barn-og-unge (På firbentterapi.no kan du lese mer om dyreassistert terapi også når det gjelder andre grupper. Artikkelen er gjengitt med tillatelse.)

PS: Du kan også lese mer om forskning på dyreassistertterapi på lenken: <https://shorturl.at/mnuKX>



Nystartet natteravn-aktivitet i Hurdal

På nyåret i 2023 satte Hurdal frivilligsentral på oppfordring i gang med natteravnaktivitet i nærmiljøet. Nå har skolens FAU overtatt ansvaret, noe som har gitt en positiv effekt, siden de kan fordele vaktene på flere.

Av Anette Haugen

Høsten 2022 ble daglig leder hos Hurdal frivilligsentral, Kristin Austrheim, kontaktet av FAU ved Hurdal skole. De ønsket å starte opp en natteravngruppe i nærmiljøet og lurte på om frivilligsentralen kunne ta initiativ til dette og samtidig stå for organiseringen.

De har tidligere ikke hatt noen natteravngruppe i Hurdal. Initiativet til å starte en gruppe nå, ble tatt på bakgrunn av et ønske om å

skape et trygt miljø for de unge. Ikke at de opplever de store problemene i den lille kommunen, men noen yngre barn har følt seg litt utrygge på vei hjem fra trening og det har forekommet litt hærverk og noe rus.

Informasjonsmøte

Daglig leder for frivilligsentralen fulgte oppfordringen fra FAU. De fikk satt ned en styringsgruppe og kalt inn til et åpent informasjons-

møte i desember 2022. Her var blant annet politiet og også generalsekretær hos Natteravnene sentralt, Lars Norbom, til stede.

– Vi annonserte møtet gjennom kommunens kanaler og inviterte blant annet alle foreldre. Det kom imidlertid personer i ulike aldre, også besteforeldre. Mange meldte sin interesse og vi fikk en «flying start», forklarer Kristin Austrheim.

Vandringstider ble satt til hver onsdag og annenhver fredag, for det er da stedets fritidsklubb holder åpent fra klokka 18 til 21. Frivilligsentralen og fritidsklubben deler lokaler, så da møter natteravnene som skal ut å gå litt før, for en prat og en kopp kaffe før de tar på seg vestene og begynner ravingen.

Det er også her alt natteravnutstyret oppbevares.

Utfordringer

– I starten la vi opp til å være fire per vakt, men det viste seg å bli litt krevende. Selv om mange hadde meldt sin interesse på den åpne facebooksidene vi laget, opplevde vi at flere etter hvert falt fra. Reelt var det cirka 20 som byttet på å gå, slik at det var vanskelig å besette alle vaktene. Vi gikk derfor ned til tre, minimum to per vakt, forteller Kristin Austrheim.

På grunn av problemer med rekrutteringen, ble det etter hvert bestemt at skolens FAU, som var de som opprinnelig tok initiativ til å starte en natteravngruppe, skulle ta over ansvaret for organiseringen. Det gjorde de høsten 2023, slik at de nå fordeler vaktene på foreldre på ungdomstrinnet.

Det er bare én skole i Hurdal, med cirka 300 elever fra 1. til 10. trinn, men det er kun foreldre på ungdomstrinnet som settes opp på natteravnvakter. De gjør det slik fordi fritidsklubben kun er åpen for ungdomsskoleelevene. På ungdomsskolen er det to klasser per trinn, med i underkant av hundre elever totalt.

Fortsatt frivillig

Da det på et FAU-møte tidlig høsten 2023 ble bestemt at FAU skulle overta ansvaret for Natteravnene, var det Vibeke Tomtsveen og Gro Helen Hellebergshaugen som ble utnevnt som natteravnkoordinatører. De har nå ansvaret for å sette opp lister med vakter over natteravnene som skal gå hver onsdag og annenhver fredag.

– Da det i starten var snakk om at vi skulle sette opp alle foreldre på lister, ble det litt protester fra noen som trodde at de måtte gå. Det var ikke meningen. Det skal fremdeles være frivillig, men anslagsvis har halvparten av foreldrene sagt at det er greit å delta i et turnussystem, forteller Vibeke Tomtsveen, den ene av koordinatorene.

De har ingen egen facebookgruppe for Natteravnene i FAU-regi, men hvert klassetrinn har sin egen facegruppe. Siden Vibeke Tomtsveen selv har en elev på niende trinn, tar hun seg av kommunikasjonen og fordelingen av vakter her, mens to andre kontaktpersoner i FAU, med barn på åttende og tiende trinn, formidler informasjon videre til de andre gruppene.

– Vi har gjort det slik at hvert trinn har ansvar for å gå natteravn hver sin måned om høsten og så har vi to bolker i vårsemesteret, januar-mars og april-juni. Da blir det ikke mer enn tre-fire vandringer i året på hver. Blir noen satt opp på en dato de ikke kan, prøver de selv først å bytte. Hvis det ikke går, tar de kontakt med oss, forteller natteravnkoordinatoren.

Vandringsruten

Natteravnene som skal ut å gå møtes som sagt i lokalene der både frivilligsentralen og



Fredelig: Om det vanligvis er stille på vandringerne har de likevel en effekt. Her er Rune Andresen og David Nymo ute på ravning. (Foto: privat)



Vandringskoordinatører: Vibeke Tomtsveen og Gro Helen Hellebergshaugen er utnevnt som natteravnkoordinatører av FAU ved Hurdal skole. (Foto: privat)

fritidsklubben holder til. Her er det et lite pauserom i annen etasje, der de kan skrive seg inn i en liten loggbok, koke en kopp kaffe og gjøre seg klare til kveldens vandring. Inne på klubben er det god bemanning, men natteravnene tar gjerne en liten prat med de unge her inne også.

Fra fritidsklubben går de som regel ned til en av stedets dagligvarebutikker, før de går gjennom skolen, idrettsbanen og ned til den andre butikken. Noen ganger tar de en tur oppom bensinstasjonen også, men de har sjelden truffet på ungdom der, spesielt ikke om vinteren.

– Om vinteren er det ganske stille her, da er nok de fleste inne. Det er mer aktivitet ute om sommeren. Så vidt jeg har hørt har det så langt ikke vært noen uheldige episoder å melde om. Jeg vet at noen mindre barn synes det kan være litt skremmende å gå hjem fra trening i idrettshallen om kvelden, for da må de forbi fritidsklubben. Ikke at det har skjedd noe, men med ungdom kan det jo alltid være litt småknuffing, sier Vibeke Tomtsveen.

Litt stas

Natteravnkoordinatoren forteller at hun utelukkende har fått positive tilbakemeldinger på natteravningen, også fra ungdommen. Det virker som de unge synes dette er litt stas. De



Oppstartsmøte: I starten av desember 2022 var det oppstartsmøte for Natteravnene i Hurdal. Det ble arrangert på Hurdal bibliotek, med blant annet politiet og generalsekretær i Natteravnene sentralt, Lars Norbom, til stede. (Foto: privat)

spør gjerne om «hvem som skal ut å gå i kveld». Det er veldig hyggelig.

– Vi har jo også med sukkertøy vi deler ut,

samtidig som vi presiserer at de ikke skal ta imot sukkertøy fra fremmede uten natteravnvest. Sukkertøyene fungerer som en icebreaker. Da spør vi samtidig om hvordan det går, og så kommer vi i prat med dem, fastslår hun.

I tillegg til foreldrene på ungdomstrinnet, har Vibeke Tomtsveen også en liste med andre frivillige som vil være med å gå natteravn. Disse har hun ansvar for å holde kontakt med. Det er noen besteforeldre – og ordføreren i kommunen og kona har også vært med ut å gå natteravn et par ganger. Tilbakemeldingene på at det er trygge voksne ute, er gode, så de vil definitivt gjøre det de kan for å opprettholde natteravningen.



På vandring: Natteravnkoordinator Vibeke Tomtsveen på ravning sammen med Alexander Rødfoss. (Foto: privat)

Natteravnene i Hurdal



- Hadde oppstart i januar 2023.
- Var i starten organisert gjennom Frivilligsentralen, men er nå organisert av skolens FAU.
- Vandrer hver onsdag og annenhver fredag fra cirka kl. 18-21. (Når fritidsklubben er åpen.)
- Oppmøtested er fritidsklubben/frivilligsentralen.

Savner du Natteravnene i ditt nærmiljø?

– Vi hjelper deg videre! Ta kontakt på: post@natteravnene.no



Engasjert: Glenn Fredriksen gikk natteravn for første gang for ett år siden. Etter det har det blitt mange turer, for dette er noe han brenner for.
(Foto: privat)

Brenner for Natteravnene

I mai i fjor var Glenn Fredriksen med på å gå natteravn for første gang, siden har det blitt mange turer både i nærmiljøet på Rælingen og i Oslo sentrum. Han har et brennende engasjement for Natteravnene – og anbefaler alle å stille opp. Det gir så mye tilbake.

Av Anette Haugen

Glenn Fredriksen hadde kjent til Natteravnene lenge da han stilte opp på sin første vandring i Rælingen i Akershus for ett år siden. Han har en god kamerat som har gått mye natteravn og hadde selv lenge tenkt på å stille opp, men så kom liksom livet i veien.

Nå passet det imidlertid. Siden har det blitt mange turer både i Rælingen og i Oslo sentrum. Han prøver å stille opp i hvert fall hver annen uke, men ofte blir det mer. Det kan til og med bli flere turer i uka, for dette brenner han virkelig for.

Gjør en forskjell

– Det er fantastisk å gå natteravn. Jeg elsker det. Det gir meg så utrolig mye. Du får hjulpet folk som trenger det og gjør en forskjell, påpeker Glenn Fredriksen.

Opplevelsene og funksjonen som natteravn i Rælingen og i Oslo sentrum er litt ulike. På Rælingen er de der hovedsakelig for ungdommen og har en forebyggende rolle. I Oslo sentrum er de der like mye for de unge voksne, ikke minst de som har fått litt for mye å drikke. I tillegg til å ha en forebyggende rolle, har de her også en mer hjelpende rolle.

– I Oslo sentrum bruker vi også biler. Det er ikke til å legge skjul på at i mange av tilfellene der vi bidrar med å kjøre til legevakta, er det en form for rus innblandet. I Oslo sentrum har jeg blant annet vært med på å løse opp både «vanlige» slåsskamper og potensielle knivslåsskamper, mens i Rælingen går vi mest rundt og prater med de unge, deler ut sukkertøy og er synlige. Men det er en viktig funksjon det også, fastslår han.

Still opp!

På spørsmål om han vil gi en oppfordring til andre om å gå natteravn, er den engasjerte natteravnen ikke vond å be, for dette er som sagt noe han brenner for.

– Still opp! Bli med å gå. Som natteravn gjør du en forskjell. Om det kan være litt trått å komme seg ut når været er dårlig, så lærer du så mye. Du lærer om stedet du går, du lærer om de unge – og det er kjempegod trim. Og i tillegg til å være nyttig, er det sosialt!

Vandringsutstyr

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



Refleksvest



Ryggsekk



Bærenett



Midjetaske til førstehjelpsutstyr



Rapportblokk



Drops



Lommelykt

Produktenes farger og utseende kan avvike fra bildene.

Gratis materiell kan bestilles på:

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



Ledig stilling

Er du engasjert, mål- og resultatorientert, har gode kommunikasjons- og samarbeidsevner – og ikke minst kunne du tenke deg å selge annonser til Natteravnmagasinet Gatelangs?

Ta i så fall kontakt med Norske Publikasjoner ved Jan-Erik Stockmann på epost: jan-erik@annonsepost.no. Se også: www.np-as.no

Natteravnenes styre 2024/2025

Under Natteravnenes årsmøte 15. april ble følgende styre valgt for 2024/2025:



Martin Torp D'Alessandro

(IT-driftsleder, født 1975), styreleder

Martin Torp D'Alessandro er født og oppvokst i Oslo sentrum, bor nå på Holmlia og anser seg selv som en ekte Oslogutt. Han jobber til daglig som IT-driftsleder for Sykehusapotekene HF. Han har vært engasjert i mye frivillig arbeid, spesielt rettet mot barn og unge. Første gang han gikk natteravn var i nærmiljøet på Holmlia i 2010.

I 2014 ble han rekruttert til å gå i Oslo sentrum,

der han i flere år var vandringsansvarlig. Han er opptatt av å løfte fram frivilligheten i samfunnet.



Monica Nygaard Nytorpet

(leder/manager, født 1987), styremedlem

Monica Nygaard Nytorpet er født og oppvokst på Vestli i Groruddalen, bor nå på Vinterbro, men har fortsatt en sterk tilknytning til Oslo. Hun jobber i dag som leder for Booking & Management og er manager i ShowPeople. Fra tidligere har hun erfaring som senior prosjektleder i over ti år i Medvind Eventbyrå. Hun begynte sin karriere basert på frivillig arbeid med data-arrangementet

The Gathering i Vikingskipet og musikkfestivaler. Monica er mor til to og har tatt med seg frivillighetsånden inn i både barnehageverv, som tidligere FAU-leder og FAU-representant på Sjøskogen skole.



Hanne Hansgård

(rådgiver akrim, født 1983), nestleder

Hanne Hansgård er oppvokst delvis i Oslo og delvis i Rognan i Nordland. Hun er rådgiver i Skatteetaten, der hun jobber på akrim, med arbeidslivskriminalitet. Hun har vært natteravnkoordinator for Ruseløkka skole siden høsten 2014 og er svært aktiv innen natteravn-samarbeidet i Oslo Vest. Hun synes Natteravnene er et godt initiativ, der hun gjerne vil bidra

ytterligere ved å sitte i styret.



Dennis Andersen

(optiker, født 1970), varamedlem

Dennis Andersen er oppvokst i Danmark, flyttet til Norge i 1996 og bor nå på Vinterbro. Han er utdannet optiker, jobber for tiden på Interoptik Nesodden på Tangen Senter, er gift og har to barn i tenårene. Dennis har mye erfaring med styrearbeid, blant annet som medarbeider-representant i sin første jobb i Norge, Brilleland, fra barnehage og fotballklubben Nordby IL. Dette

har gitt ham et stort nettverk, som han har tatt med inn i det lokale natteravnarbeidet på Vinterbro, der han har vært involvert siden rundt år 2010, før hans egne barn ble ungdommer. Han er per i dag ansvarlig for Natteravnene på Nordby/Vinterbro.



Hans-Petter Fjeld

(spesialist datasikkerhet, født 1985), styremedlem

Hans-Petter Fjeld er født og oppvokst på Høybråten i Oslo. Han har arbeidet som service-tekniker, dørvakt, bussjåfør, IT-konsulent og nå som spesialist på datasikkerhet. Han startet å gå natteravn i Oslo sentrum i 2011.



Kristin Hoff

(helseutdannet, født 1973), varamedlem

Kristin Hoff er født og oppvokst på Ski i Akershus og bor nå i Drøbak. Hun har jobbet som sikkerhetsvakt innen staten og er utdannet innen helse. Hun har lang erfaring som frivillig i Frogn Kommune, ikke minst med ungdom og eldre. Kristin har vært og er fremdeles frivillig hos Norsk Folkehjelp Oslo, innenfor sanitet/søk redning. Der er hun også styremedlem. Hun begynte å gå natteravn i Oslo Sentrum rundt 2017.



Erling O. Turtum

(eiendomsmegler, født 1976), styremedlem

Erling O. Turtum er vokst opp på Brattlikollen og Ryen, og bor nå på Høyenhall i bydel Østernsjø. Han har master- og bachelorutdannelse fra Handelshøyskolen BI og jobber som eiendomsmegler. Han innehar en rekke politiske verv og er blant annet leder av Østernsjø Arbeiderparti, styremedlem i Oslo Arbeiderparti, medlem av bydelsutvalget i Østernsjø og også varamedlem i

Home Start Norge. Erling begynte å gå natteravn i Oslo sentrum i 2012 og har siden også gått natteravn lokalt.

Gatelangs dykker ned i arkivet og presenterer overskrifter som sto på trykk tjue år tilbake i tid. De første årene het bladet «Respekt», men fra år 2010 fikk bladet navnet «Gatelangs». Titlene under er hentet fra det totalt 6. bladet som ble utgitt, nr. 1 – juni 2004. (Første nummer kom ut i juni 2002.)



Fargerik fjær ga 25 000 kroner: Oslo Nye støttet Natteravnene

Med Anders Hatlo, Dorthe Skappel og Dennis Storhøi på scenen auksjonerte Oslo Nye Teater bort kostymer fra musikalen La Cage aux Folles. Overskuddet på 25 000 kroner ble overrakt Natteravnene.

– Auksjonen gikk veldig fint og resultatet ble jo også bra, sier auksjonarius og kveldens konferansier Anders Hatlo. – Jeg har aldri ledet en auksjon før, men forsøkte så godt jeg kunne å holde tempoet oppe, slik som man ser dem på TV.

Aktivitetssommer i Oslo

Barn og unge trenger ikke drive dank selv om det er sommerferie. Enten man er her på ferie eller bor her finnes det et rikt utvalg av både organiserte og uorganiserte aktiviteter. Respekt gir deg en kort guide til et knippe sommeraktiviteter i Oslo!

Idrett og friluft, innendørsaktiviteter, teater, kino, foto og film. Natteravnene listet opp mulighetene og nettsidene med informasjon: aktivioslo.no, unginfo.oslo.no, barnemix.no og oslo.kommune.no.



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.



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



Løsning på hvor flasken var i forrige nummer er: Gaustatoppen. Dette visste blant annet Anette Gutman, som får en fin premie i posten. 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:



Securitas Technology
som støtter oss økonomisk.



Joh. Johannson
som gir oss gratis kaffe.



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



Mange bidrar: Ordfører Sigbjørn Odden (H) i Frogn kommune føler at nordmenn generelt er flinke til å bidra i frivillig arbeid og i frivillige organisasjoner.

(Foto Kjell Gripstad)

– En viktig verdi for samfunnet

I dette nummeret av Gatelangs har vi spurt ordføreren i Frogn kommune, Sigbjørn Odden (H) om hva han tenker frivillig arbeid betyr for samfunnet vårt. Han har selv vært med på å gå natteravn og opplevde det som en både meningsfull og hyggelig aktivitet.

Av Anette Haugen

Hvor viktig er frivilligheten for samfunnet?

– Min opplevelse er at nordmenn er flinke til å bidra i frivillig arbeid og i frivillige organisasjoner. Det er flere grunner til at dette er en viktig verdi for vårt samfunn. Frivillig sektor utfører en rekke oppgaver som samfunnet ellers ikke ville hatt kapasitet til å løse. Frivillighet skaper også samhold og gir en følelse av fellesskap som er viktig for et velfungerende samfunn.

Finnes det én eller flere natteravngrupper i din kommune?

– Frogn kommune har en aktiv natteravngruppe som er ute de fleste månedene i året. De tar imidlertid en pause fra desember til mars, da det er få ungdommer som beveger seg ute i vinternatta.

Hva tenker du om deres bidrag – og har du selv gått natteravn?

– Jeg har vært med Natteravnene på tur og opplevde det som en

hyggelig og meningsfull aktivitet. Natteravnene skaper et tryggere lokalmiljø og gir ungdommen en følelse av å bli sett. Barn og unge ser at det er voksne som bryr seg. Ved å være til stede kan Natteravnene også forebygge vold og konflikter blant ungdommen, samt forhindre pøbelstreker og skadeverk.

Har du selv deltatt som frivillig med andre ting, i så fall hva?

– Jeg har vært lokalpolitiker og folkevalgt fra 1995. Dette har gitt meg mulighet til å være med å påvirke vårt lokalsamfunn og blant annet legge forholdene til rette for ulike frivillige aktiviteter. Lokalpolitikk tar imidlertid mye tid og ved siden av jobb og familie er det vanskelig å finne tid til mange andre aktiviteter. Jeg har sporadisk bidratt i forbindelse med barnas idrettsaktiviteter.

Noe du vil si til beboerne i din kommune om å delta i frivillig arbeid?

– Jeg har i mange sammenhenger sett hvordan deltagelse skaper engasjement. Frivillig arbeid spenner svært vidt og jeg vil anbefale alle å finne arenaer og aktiviteter man trives med og opplever som meningsfulle. Det å gjøre noe sammen skaper bånd og fellesskap. Gjennom frivillig arbeid kan man utgjøre en stor forskjell for andre og man får en mulighet til å kunne gi tilbake til samfunnet på.

NAF

har fokus på trafikkssikkerhet!



Bilens dag i Melløs parken 16. juni. Her finner dere oss med «Veltepetter» for de voksne. Denne gir et godt bilde av krefter som er i sving når uhellet er ute. Vi har også med elbiler for de mindre barna som kan kjøres denne dagen.

Vel møtt!

Rv19 med i NTP nå!

Ta kontakt om du ønsker besøk i akkurat din barnehage eller SFO (de minste).

Vi kommer da med en aktivitetsboks som vil kunne hjelpe med barns bevissthet på trafikk. Er det ønskelig tar vi også med reflekser.

Ønsker din skole fokus på sykkel, gå inn på sykkeldyktig.no

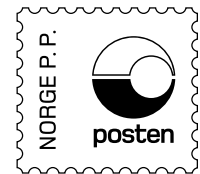
Etter avtale kan vi også bistå med sjekk av sykler når deres skole har sykkeldag.



NAF, lokal avd. Moss og Omegn

E-post: mossogomegn@lokal.naf.no

Returadresse:
Natteravnene Oslo
Postboks 9402 Grønland
0135 Oslo



Lyst til å skape et tilbud som gir en aktiv fritid for alle?



Lag og foreninger som vil bidra til at flere får delta i organiserte fritidstilbud, både som deltakere eller som frivillige, kan søke.

Dere har ideene. Vi har pengene!
Les mer på gjensidigestiftelsen.no

Søknadsfrist 1. september



GjensidigeStiftelsen