



Gatelangs

NUMMER 4 - DESEMBER 2022 - 21. ÅRGANG



**Tema:
ENSOMHET**

STUDENTER:
EN SÅRBAR LIVSFASE

PSYKT ENSOM:
ET VARSELROP FRA DE UNGE

SAMFUNNSLØFTET

SpareBank 1 Nord-Norge

BYGGEVARE
FOR
PROFFEN



Nå også på Østlandet!

Finn oversikt over våre
varehus på vår hjemmeside -
og følg ditt lokale
Neumann-varehus på
Facebook!




neumann.no



NEUMANN

Sammen bygger vi profesjonelt

 **PROFF AS**
ELEKTRIKER
— 24 TIMERS DØGNVAKT —

Ensjøveien 23b - 0661 Oslo Tlf: 982 93 333 - www.proffelektriker.no 

Elektrikeren som setter kompetanse og kvalitet først.

Markedets beste kvalitet og med konkurransedyktige priser

Proff Elektriker har i mange år jobbet for å gi deg den beste kvaliteten på jobben, og våre dyktige fagfolk hjelper deg fra start til slutt.



Vi søker
selvstendige
montører!



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:

Prenta.no

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:

Martin Torp D'Alessandro (leder)
Hanne Hansgård (nestleder)
Hans-Petter Fjeld
Erling O. Turtum
Monica Nygaard Nytorpet
Anette Haugen
Side 3 foto: Phit Aicken/unsplash

Smilet i ditt eget speil...

...er tittelen på Chris Holstens populære og aktuelle låt. Aktuell fordi den beskriver en problemstilling som har blitt tydeligere etter en lang periode med pandemi. For de som ikke har hørt den, handler låten om det å ikke være helt tilfreds med seg selv, slite med å passe inn og opplevelsen av ensomhet. En opplevelse som kanskje ikke er like åpenbar for ens omgivelser.

Temaet for denne utgaven er ensomhet. Her møter du blant annet studentprest Halvor Berg Hovind ved BI, som gir oss innblikk i hva studietiden kan medføre av utfordringer på det sosiale planet. Vi ser også på hvilke aldersgrupper ensomhet er mest utbredt i. Resultatet vil kanskje overraske deg.

Vi tar videre turen innom Kirkens SOS, som blant annet reflekterer over sen-virkninger av pandemien, hører hvilke tanker Røde Kors har om forebygging av ensomhet blant unge og ser litt på litteraturens tilnærming til temaet ensomhet gjennom tidene. Fra Tromsø får vi høre om hvordan «hybelpiloter» gjør det enklere for studenter å finne seg til rette i en ny hybelhverdag.

Til slutt vil jeg legge til at også deltagelse som natteravn kan være en god måte å bli kjent med sitt nye studiested og menneskene der på. Vi har flere eksempler på det hos oss.

God vandring!



Innhold

| | |
|-----------------------------------|----|
| Leder | 3 |
| Eldre og ensomhet | 6 |
| En sårbar livsfase | 8 |
| Å være et medmenneske | 10 |
| Ensomhet i sanger og litteratur | 11 |
| Mange studenter er ensomme | 12 |
| Psykt ensom | 14 |
| Natteravnskolen | 16 |
| Nytt om Natteravnene | 18 |
| Brenner for fagopplæring | 20 |
| Fint å hjelpe andre til gode valg | 23 |
| Fredelig raving på Fornebu | 24 |
| Fra arkivet: God-vond opplevelse | 28 |
| Ungdommens stemme | 30 |



«I ensomme stunde.»

Se side 8.

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

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

Eldre og ensomhet

Ser man på befolkningen under ett er tallene for ensomhet stabile. Det er imidlertid én gruppe som skiller seg ut med økt ensomhet, det er de unge mellom 16-25 år. Blant de aller eldste, over 80 år, er det også mange ensomme, men for de mellom 65 og 80 år, går tallet ned.

Av Anette Haugen

– Det er en myte at eldre generelt er mer ensomme enn andre. Her er det snakk om nyanser. For de «yngre eldre», er ensomhetstallene relativt lave og på samme nivå med de som er midt i livet. For de over 80 år derimot, som har økt problemer med helsen og kanskje har mistet sin livsledsager og nære venner, er situasjonen en annen, sier Thomas Hansen, forsker ved Folkehelseinstituttet (FHI) og Nova/OsloMet.

Thomas Hansen jobber i dag hovedsakelig ved FHIs avdeling for psykisk helse, men har i 20 år jobbet med aldersforskning ved Nova, der han fremdeles er tilknyttet. Han har forsket mye på ensomhet i hele

befolkningen, men med særskilt fokus på de eldre. Han gjorde også en analyse av endringer i ensomhet og livskvalitet under pandemien.

To typer ensomhet

Noe annet Thomas Hansen peker på som en myte, er at ensomhet i samfunnet generelt er et økende problem. Det er ikke tilfellet. Unntaket er ensomhet blant de unge. For den eldre befolkningen er det litt motsatt. På gruppenivå ser vi at denne aldersgruppen gradvis er bedre utdannet og har bedre helse. Dermed er de totale tallene rundt ensomhet ganske stabile.

Forskeren forklarer at det er to typer ensomhet. Det er den kroniske, der man er ensom over tid og har vært det i mange år. Så har vi den situasjonsbestemte, knyttet opp mot livshendelser, som flytting, tap av helse, at man har mistet noen, etc.

Økningen man ser av ensomhet hos de yngre de siste 20 årene, spesielt dem i alderen 16-25 år, har skjedd parallelt med økt bruk av mobiltelefon og sosiale medier. Økningen man ser blant de aller eldste har imidlertid alltid vært der, på tvers av ulike land.

Denne ensomheten henger sammen med mindre aktivitet og mer isolasjon som følge av økt risiko for helseproblemer og at nærpersoner dør. Hørsels- og synsproblemer kan også gi økt ensomhet for mange, mens tap av livsledsager er en annen viktig årsaksforklaring.

Ensomhet under pandemien

I analysen som ble gjort rundt endringer i ensomhet og livskvalitet under pandemien, forklarer Thomas Hansen at de ikke så store forskjeller i starten av pandemien eller i løpet av den første sommeren. Gjennom vinteren og hele 2021 så de imidlertid økt forekomst av ensomhet i hele befolkningen, på tvers av kjønn og alder, men igjen mest blant de yngste og de aller eldste.

– Sannsynligvis er det virkelige bildet enda verre enn tallene viser. Analysene som gjøres er ofte basert på internettundersøkelser. Der deltar ikke de eldste, slik at vi ikke får med dem som kanskje har det verst, sier han.

På spørsmål om de ser noen senvirkninger av pandemien, i forhold til ensomhet blant de eldste, svarer Thomas Hansen:

– Dette vet vi ikke så mye om ennå. Vi vet ikke om det er mange som vil forbli nede i sumpen, men det skal vi se på i tiden fremover. Det er en viss fare for at en del av de eldre vil få varige plager. Er du ensom er



Tabu: Det er ikke alltid like lett å forstå at en person er ensom, siden det er et stigma knyttet opp mot dette, sier forsker Thomas Hansen.

(Foto: OsloMet)

Hva er ensomhet?

- Ensomhet defineres som et savn av sosial kontakt, en vond følelse av å ikke ha tilstrekkelig eller tilfredsstillende kontakt med andre. Ensomhet henger til dels sammen med forvenninger og ønsker, og til dels med hva man faktisk har.
- Den «sosiale sulten» kan handle om for begrenset kontakt og nettverk eller savn av noen som står en nær, som man kan betro seg til.
- Kronisk og alvorlig ensomhet kan skyldes psykiske helseplager, utrygg tilknytning eller mobbing i oppveksten eller personlighetstrekk som har gjort det vanskelig å oppnå trygg og god kontakt med andre. Denne typen ensomhet oppgis av kun 5-8 prosent av befolkningen uansett alder.
- Den situasjonsbestemte og mer moderate ensomheten er mer vanlig. Den forekommer blant om lag 20 prosent av befolkningen, men opp mot dobbelt så mange blant de over 80 år. Økningen skyldes tap i eldre år – av helse, aktivitet og nære personer.

Kilde: Forskning.no (bit-ly/3ys5tGN3)



De eldste: Mange eldre over 80 år er kronisk ensomme, men for de «yngre eldre» går tallene for ensomhet ned.

(Foto: Sabine van Erp, Pixabay)

det lett å komme inn i en vond sirkel. Ensomhet går ut over helsa, noe som kan bety mindre aktivitet og selvtillit, mer isolasjon og igjen mer ensomhet.

Målrrettede tiltak

Uansett om det er en økt forekomst eller ikke, er ensomhet en vond ting for alle som opplever det. Men hva gjøres – og hva kan gjøres for å hjelpe dem som sliter?

– Dessverre viser kunnskapsoppsummeringer av tiltak som er gjort for å redusere ensomhet generelt litt nedslående resultater. Man konkluderer ofte med at det er lite forskningsmessig belegg for at tiltakene fungerer i særlig grad. Dette er tiltak som sosiale møteplasser, sosial støtte, for eksempel gjennom frivillige, psykologisk hjelp og fysisk trening, sier Thomas Hansen og legger til:

– Noen av tiltakene kan nok hjelpe for noen, men utfordringen er at ensomhet

utarter seg så ulikt hos hver enkelt. Tiltakene må i større grad målrettes og tilpasses. Behovet er annerledes om du har problemer med tillit og sosial trygghet på grunn av mobbing i barndommen enn om du har blitt isolert fordi du har mistet venner eller din livsledsager.

Tabu og stigma

Familien kan selvfølgelig gjøre en stor forskjell ved å ta kontakt med eldre som sitter mye alene, det samme gjelder lokalmiljøet og frivillig sektor, som eksempelvis kan tilby besøksvenner. Fastlegen og helsetjenesten kan også gjøre en stor forskjell ved å spørre om ensomhet. En del av de som har det virkelig ille har kanskje ikke andre kontakter.

– Litt av problemet er at det er et stort tabu og et stigma knyttet opp mot ensomhet. Derfor kan det være vanskelig å forstå at enkeltpersoner sliter, slik at helseperso-

nell må stille spørsmål om ensomhet når de møter de eldre i annen sammenheng, sier Thomas Hansen.

Er eldre mer ensomme allerede?

- Det er en vanlig antakelse, også blant eldre selv, at ensomheten øker i eldre år.
- Funn fra NOVAS NorLAG-undersøkelse viser imidlertid at ensomheten holder seg stabil langt inn i alderdommen. Det er først ved cirka 75 år at ensomheten øker.
- Omtrent det samme mønsteret ser man for livskvaliteten generelt. Når det gjelder tilfredshet, lykke og fravær av negative følelser er det ikke store forskjeller mellom personer i 40-årene og 70-årene.

Kilde: Forskning.no (<https://bit.ly/3ys5tGN3>)

En sårbar livsfase

Mye skjer i studietiden. Mange flytter hjemmefra og etablerer seg i en fremmed by uten de faste rammene rundt seg, inkludert venner. Om man trenger noen å snakke med, finnes det ved flere av studiestedene studentprester man kan kontakte.

Av Anette Haugen

I studietiden skjer det store omveltninger i livet, der man kan oppleve ensomhet og annet man trenger å dele. Studentprestene er der for å lytte. De har taushetsplikt og du trenger ingen religiøs bakgrunn for å snakke med dem. De holder til ved flere universiteter og høgskoler, både i Norge og i utlandet. Du kan også møte dem på andre studiesteder enn ditt eget.

En av disse studentprestene er Halvor Berg Hovind, som for tiden er studentprest ved BI i Oslo. Han forteller at han i snitt har 20-30 samtaler i måneden, der noen kommer til én eller to samtaler og andre trenger litt lenger oppfølging. Det beste er å ha et fysisk møte med studentene, men for de som ønsker er det mulig å møtes på teams eller å snakke på telefon. Under pandemien, da studiestedene var stengt, hadde de ofte møter der de gikk ute og pratet.

Bryte stillheten

– Majoriteten av de som tar kontakt har i lengre tid gått med en uro og et tungsinn. Kanskje har de relasjonsproblemer, kjærlighetssorg eller er ensomme. De finner seg kanskje ikke helt til rette på studiestedet eller sliter med medstudenter, sier Halvor Berg Hovind.

Dette med ensomhet er på en måte et område der du faller litt mellom to stoler. Det skjer mange aktiviteter på studiestedet, men når du er ensom er det vanskelig å tørre å gå på disse aktivitetene. Det er vondt og for mange kan det kanskje kjennes skamfullt. Derfor er det viktig å sette ord på det, noe studentene får mulighet til i en samtale med studentprestene.

– I samtalen bryter vi stillheten og prøver å lete etter hvorfor det er som det er. Vi prøver å trene litt på hva som skal til for å få en fortrolig venn, noe det er viktig for alle å ha. «Small talk» er en kunst, som mange av oss tar for gitt. Det glipper når man er nervøs og kjenner på uro, angst og

depresjon. Mange kjenner seg heller ikke helt igjen som ensom, for de hadde jo venner overalt da de var mindre. Nå er det stille, påpeker studentpresten.

Tre grunnpilarer

Halvor Berg Hovind minner om at studentenes livssituasjon er krevende. Han har hørt en psykolog si at i et voksent liv er det tre grunnpilarer. Det er jobben/studiet, hjem og familie/venner. Mister vi én pilar kan det være tøft, men de fleste har fremdeles ressurser til å mestre livet. Mister vi to pilarer, blinker det gult. Forsvinner alle tre tennes det røde lyset.

Studentene kan oppleve at alle de tre pilarene rives ned på en gang. Mange flytter til en ny by, der de får en helt ny hovedaktivitet i livet, studiene. De flytter fra hjem og familie og samtidig bort fra alle vennene.

– De som klarer å etablere seg raskt er ofte de som har det best på sitt nye studiested. Helse og trivsel er helt sentralt for å ha det bra. Det er så enkelt som at de som har det bra, de gjør det også bedre på andre områder. Det er viktig i seg selv å håndtere tilværelsen. De som gjør det slipper å bruke så mye krefter på å holde seg oppe, fastslår studentpresten.

Hvordan hjelpe?

– Jeg tror på samtalen og at det å snakke om de utfordringene vi har er viktig. Det å snakke med noen er en livsøvelse i seg selv. Samtalen har viktige overføringsverdier til det øvrige livet. Ingen lever i lukkede rom, så vi prøver å trene på hvordan møte verden med den sårbarheten en kanskje har kjent på, i tillegg til å trekke inn alle de sterke ressursene den enkelte har, sier Halvor Berg Hovind, og understreker:

– Er det underliggende problemer, som angst og depresjon, er det vår jobb å henvise videre til psykolog eller andre i hjelpeapparatet.

Lavterskeltilbud

På BI har de også selv ulike aktiviteter og lavterskeltilbud de inviterer til, slik som «Coffee hour», der de serverer kaffe og boller. Videre prøver de å peke på foreninger og aktiviteter som kan passe for den enkelte, om det så er innen idrett, gaming eller annet.

De arrangerer også noe de kaller «speed-friending», der man får et spørsmål man skal snakke med en annen person om i sju minutter, før man går videre til neste. Deretter avsluttes det hele med en fest, der praten fortsetter.

I vår hadde de én «speed-friending» og nå i høst to. Den ene skjeddte i forbindelse med Verdensdagen for psykisk helse 10. oktober, som de valgte å utvide til en hel uke, der de blant annet sto på stand og satte stort fokus på temaet.

Paradoks

– Dette med ensomhet er egentlig veldig paradoksal. Det er så mange som er ensomme. Hadde de ensomme funnet fram til hverandre hadde problemet forsvunnet. Og hadde alle mennesker sett seg rundt og åpnet opp eget liv for andre, da ville ensomheten gått ned, sier Halvor Berg Hovind, og legger til:

– Det å være ensom er ganske helsefarlig. Det forringer livskvaliteten og både den fysiske og psykiske helsen. Derfor er det viktig å ta tak i dette. Ensomhet er enten et symptom på dårlig helse eller det vil føre til dårlig helse.

I forhold til hva hver og én av oss kan gjøre for å hjelpe, siterer studentpresten slagordet til Verdensdagen for psykisk helse: «Vi trenger hverandre, løft blikket.»

Han synes ellers det er utrolig deilig at pandemien er over, men er klar på at vi vil se en del følger av den i lang tid framover. De som hadde det dårligst under pandemien har også slitt mer med åpningen av samfunnet – med reorientering. Da kan en samtale være en fin ting for å få hjelp.

PS: Du kan lese mer om studentprestene og hva de kan hjelpe til med på nettstedet: studentprestene.no. Mer om Verdensdagen for psykisk helse finner du på: verdensdagen.no.



Studentprest: Halvor Berg Hovind jobber som studentprest ved BI og har 20-30 samtaler månedlig med studenter. (Foto: Privat)

*«Det å være ensom er ganske helsefarlig.
Det forringer livskvaliteten og både den
fysiske og psykiske helsen.»*

*Ensomhet: «Det er så mange som er
ensomme. Hadde de ensomme funnet
fram til hverandre hadde problemet for-
svunnet.» (Foto: Anette Haugen)*

Å være et medmenneske

Hos Kirkens SOS får de over 300 000 henvendelser årlig fra mennesker i ulike livskriser. De kontaktes av folk i alle aldre – og ensomhet står høyt på listen. De ser også tydelig at når det gjelder vår mentale helse, så er konsekvensene av pandemien langt fra over.

Av Anette Haugen

Kirkens SOS er landets største døgnåpne krisetjeneste. Det er et lavterskeltilbud, der du kan ringe, chatte eller sende en melding om du trenger noen å snakke med. Per i dag har de cirka 1100 godt kursede frivillige rundt om i landet som tar imot disse henvendelsene. De trenger imidlertid enda flere frivillige for å kunne betjene alle som tar kontakt.



Blikket opp: Vi må orke å stille ekstraspørsmålet: «Hvordan går det egentlig?», sier kommunikasjonsleder hos Kirkens SOS, Monica Csango.

(Foto: Sturlason)

– Vi håndterer henvendelser fra folk i ulike livssituasjoner og i ulike aldre. Mange er ensomme og trenger noen å snakke med. Det er lett å tro at alle har noen, en bror eller en nabo de kan kontakte, men slik er det ikke. Andre samtaler er fra mennesker i en så stor krise at de ønsker å avslutte livet, sier kommunikasjonsleder hos Kirkens SOS, Monica Csango.

Trenger flere

Blant de som kontakter Kirkens SOS er det både unge og eldre. Av de unge er det mange som foretrekker å skrive og dermed benytter chatte-tjenesten, mens de eldre gjerne ringer. De som tar kontakt garanteres full anonymitet.

De frivillige som besvarer henvendelsene, har taushetsplikt. Deres jobb er å lytte og stille spørsmål. De representerer hele befolkningen og har alle fått grundig opplæring, blant annet gjennom 40 timer med kursing, inkludert samtalemetodikk.



Foto: Peggyhoucair/Pixabay

Monica Csango påpeker at påtrykket nå er så stort at de har behov for mange flere frivillige.

– Behovet er større og større og flere av samtalenes varer lengre og omhandler mer og mer alvorlige ting. Vi får over 300 000 henvendelser årlig, men klarer kun å betjene 200 000, så vårt fremste ønske er at det finnes flere frivillige der ute som vil bidra, oppfordrer hun.

Ensomhet

Selv om henvendelsene til Kirkens SOS gjelder alle former for livskriser, handler mye om ensomhet, der folk ikke har nære personer å snakke med. Det kan være mange årsaker til at folk ikke har et nettverk. Kanskje har man akkurat flyttet, skilt seg eller mistet noen. Har man for eksempel nådd 80 år, er det ikke uvanlig at man mister mange nære venner tett på.

– For noen er den eneste sosiale kontakten de har med andre hele uken den personen som sitter i kassa på butikken der de handler, påpeker Monica Csango.

Av ungdommen som tar kontakt er det mange som ikke føler seg sett eller hørt – og som føler seg litt fortapt i denne verden. Selv om man både har familie, kjæreste og venner rundt seg, er det likevel fullt mulig å føle seg ensom.

Senvirkninger av pandemien

At ekstra mange har vært ensomme under pandemien, da vi ikke fikk gjennomført våre vanlige rutiner eller kunne pleie kontakt med andre, er noe de frivillige i Kirkens SOS

har merket godt på alvoret i samtalenes, der det også er de som har vurdert å ta sitt eget liv.

Monica Csango understreker samtidig at når det gjelder den mentale helsen, så er vi langt fra ferdige med pandemien

– Vi må huske at det ikke er så veldig lenge siden Norge sist gikk inn i lock-down. Det at vi opplevde isolasjon og ble fratrukket vårt vanlige liv i så mange runder, skremte mange. Vi gjorde det plikten krevde, men de strenge tiltakene gir noen konsekvenser, sier hun – og trekker blant annet fram hvordan spiseforstyrrelser hos barn og unge økte under pandemien.

Hold blikket oppe

På spørsmål om hva hver og én av oss kan gjøre i hverdagen for å hjelpe andre som føler seg ensomme, svarer Monica Csango:

– Hold blikket litt opp. Når vi spør noen om «hvordan det går?», svarer mange at «det går fint». Da må vi tørre og orke å stille det ekstra spørsmålet: «Hvordan går det egentlig?» Vi må også ha tid og ork til å lytte til svaret. Vi kan hjelpe ved å være et ekstra medmenneske.

Folk som sliter med noe i livet orker ofte ikke å si ifra og be om hjelp selv, derfor må vi ha øynene med oss – og vi må gidde å ta kontakt. Det kan for eksempel være ved å ta med middag å sette utenfor døra, eller det kan være ved å si «i dag henter jeg barna i barnehagen, så kan du gå til frisøren». Små enkle handlinger eller spørsmål kan rett og slett snu hele liv.

Ensomhet i sanger og litteratur

I all tid og på alle språk har ensomhet og utenforskap vært yndede temaer innen både litteraturens og musikkens verden. Å høre på vakre sanger om ensomhet kan både være til trøst og skape stemning, samtidig som bøker og dikt om emnet kan bidra til ettertanke.

Av Anette Haugen

Ensomhet, depresjon, utenforskap, isolasjon, sorg og lengsel. Noen av de fineste og mest populære sangene i verden handler om ulike former for ensomhet, der kjærlighetssorg er en gjenganger, men der også det å føle seg annerledes og utenfor går igjen. Graden av alvor, sorg og tristhet i tekstene varierer naturligvis også.

Mens Jan Eggum er kjent for sin melankoli og «snakker med sin pute», er Jahn

Teigen alltid «en optimist», selv når han sier «Adieu». Lillebjørn Nilsen på sin side trekker fram et barns hjemlengsel i «Stilleste gutt på sovesal 1».

Går vi utenfor egne landegrenser har en rekke gamle klassikere varianter av ordene «lonely» og «lonesome» allerede i tittelen. Det er bare å nevne i fleng: «Are you lonesome tonight?» med Elvis Presley, «Only the lonely» med Roy Orbison, «Lonely» med Tom Waits og «So lonely» med Police.

Litteratur

Også innen litteraturen, om det så er snakk om romaner, fabler eller dikt, er ensomhet et tema som har fanget lesere i alle aldre og i alle land til alle tider. Blant store forfattere som har skildret varianter av ensomhet på en intens og sterk måte er blant andre Marguerite Duras, Charlotte Bronte, Franz Kafka og Ernest Hemingway.

Blant norske forfattere som har gjort seg bemerket for det samme er Knut Hamsun, Amalie Skram og i vår tid Jon Fosse. Også i litteraturen varierer selvfølgelig graden og typen av ensomhet og melankoli som beskrives.

Det er dessuten ikke bare i romaner ensomhet florerer, men også i lyrikkens verden. Her kan nevnes dikt med tittel «ensomhet» eller «alene», blant annet av kjente navn som Kolbjørn Falkeid og Arild Nyquist. I nyere tid har dessuten Trygve Skaug klart å gjøre poesi om ensomhet og sorg til allemannseie, med sin positive og trøstende undertone.

Under er noen forslag til bøker og sanger på norsk og engelsk som på hver sin måte tar utgangspunkt i ensomhet, men som man samtidig kanskje kan finne litt trøst og lærdom i.

Ti sanger på norsk om ensomhet, lengsel og utenforskap:

- «En natt forbi», Jan Eggum
- «Hjernen er alene», deLillos
- «Ensom», Lauren
- «Smilet i ditt eget speil» Chris Holsten
- «Stilleste gutt på sovesal 1» Lillebjørn Nilsen
- «Adieu», Jahn Teigen
- «Det går over», Trygve Skaug
- «Styggen på ryggen», OnkLP
- «Selmas sang», Eva Weel Skram
- «Eg ser», Bjørn Eidsvåg

Ti sanger på engelsk om ensomhet:

- «Eleanor Rigby», The Beatles
- «Space Oddity», David Bowie
- «Only the Lonely», Roy Orbison
- «Nothing Compares 2 U» Prince (Sinéad O'Connor)
- «Lonely», Tom Waits
- «Are You Lonesome Tonight?» Elvis Presley
- «All By Myself», Eric Carmen
- «Owner Of a Lonely Heart», Yes
- «Sorry Seems to be the hardest word», Elton John
- «The Sound of Silence» Simon & Garfunkel



Til trøst: Ensomhet er et populært tema innen litteratur og musikk. (Illustrasjon: Vilde Haugen Kristiansen)

Ti romaner om ensomhet:

- «Sult», Knut Hamsun
- «Hundre års ensomhet», Gabriel Garcia Márquez
- «Steppeulven», Herman Hesse
- «Bridget Jones dagbok», Helen Fielding
- «En begivenhetsrik uke i Glen Johansens liv», Mari Kjos Hellum
- «Den gamle mannen og havet», Ernest Hemingway
- «Tokio blues», Haruki Murakami
- «Du er så lys», Tore Renberg
- «Vingebelastning», Helga Flatland
- «Ensomheten», Ketil Bjørnstad

Mange studenter er e



Hele 29 prosent av studentene oppgir at de ofte eller svært ofte savner noen å være sammen med. Tilsvarende oppgir 20 prosent at de ofte/svært ofte føler seg utenfor og 20 prosent at de ofte/svært ofte føler seg isolert. Tallene er hentet fra den nyeste SHoT-undersøkelsen.

Tekst og foto: Anette Haugen

Hvert fjerde år siden 2010 er det blitt gjennomført en stor undersøkelse om studentenes helse og trivsel (SHoT). Det ble dessuten gjort en ekstra undersøkelse under pandemien, i 2021. Den aller nyeste undersøkelsen, SHoT 2022, ble lagt fram i begynnelsen av september, av Kari-Jussie Lønning, som er styringsgruppeleder for SHoT.

Undersøkelsen tar for seg alt fra studentenes fysiske og psykiske helse, inkludert søvn, ensomhet og rusbruk, til økonomi, trivsel, livskvalitet og mottak på studiestedet. Under framleggingen av årets rapport var både representanter fra Folkehelseinstituttet, regjeringen og studentorganisasjonene til stede for å diskutere de nyeste funnene.

Ta på alvor

Når det gjelder tallene for ensomhet, der 29 prosent av studentene oppgir at de ofte eller svært ofte savner noen å være sammen med, så er tallet lavere enn i 2021, under pandemien. Samtidig rapporterer flere studenter om at de er ensomme i 2022 enn i 2018, før pandemien.

At en så stor gruppe med studenter føler seg ensomme, er noe vi må ta på alvor og følge opp sammen med studentene, uttrykte direktør for Folkehelseinstituttet, Camilla Stoltenberg, under framleggingen av rapporten.

Foruten ensomhet, var noe av det som ga grunnlag for bekymring at så mange som én av tre studenter rapporterte om alvorlige psykiske plager og at tallene både for selvskading (20 %), de som hadde forsøkt å ta selvmord (5 %) og de som hadde opplevd seksuell trakassering (39 % av kvinnene og 9 % av mennene), hadde økt.

Helse- og omsorgsminister Ingvild Kjerkol trakk fram at mange studenter er i en sårbar alder, der de samtidig flytter på seg. God og presis kunnskap, slik som undersøkelsen gir, er viktig for å kunne hjelpe de som sliter.

Ny rapport: Panelet som kommenterte rapporten var (fra venstre): Kari-Jussie Lønning, styringsgruppeleder for SHoT, Ingvild Kjerkol, helse- og omsorgsminister, Thea Tuset, nestleder ONF, Maika Godal Dam, leder NSO, Ola Borten Moe, forskning og høyere utdanningsminister og Camilla Stoltenberg, direktør FHI.

Også mye bra

Forskning og høyere utdanningsminister Ola Borten Moe trakk fram at det er greit å ta med seg at undersøkelsen også viser at de fleste faktisk har det bra og føler seg godt mottatt på sitt nye studiested. Samtidig er der først nå i høst vi kan snakke om en normal tilstand, mens undersøkelsen ble gjort i februar-april, da det fremdeles var mye usikkerhet rundt pandemien.

Studentrepresentantene i panelet, Maika Godal Dam, leder i NSO (Norsk Studentorganisasjon) og Thea Tuset, nestleder i ONF (Organisasjon for Norske Fagskolestudenter), var samtidig opptatt av at man ikke bare må la undersøkelsen være tall, men at man må finne løsninger og gode tiltak for å bekjempe både ensomhet og de andre bekymringsverdige funnene i undersøkelsen.

Ensomhet: Mange studenter er ensomme, og mange sliter med psykisk uhelse.
(Foto: Carito/Unsplash)

nsomme



Studentenes helse- og trivselsundersøkelse (SHoT) 2022

Under følger hovedresultatene fra SHoT 2022.

Hovedresultatene:

- Blant deltakerne i årets undersøkelse er 66,4 % kvinner og 32,9 % menn, mens 0,7 % oppgir annen kjønnsidentitet.
- Et klart flertall av studentene (75 %) rapporterer at de er fornøyde med studiebyen/-stedet totalt sett.
- Majoriteten av studentene (86 %) angir at de opplevde å bli godt mottatt på nåværende studieprogram.
- 74 % av studentene oppgir at de har god eller svært god helse. Samtidig oppgir nesten 4 av 10 studenter at de har hatt mye eller svært mye helseplager den siste uken. Andelen er betydelig høyere blant kvinnelige (45 %), enn blant mannlige studenter (23 %).
- Årets undersøkelse viser at det har vært en markant økning i andelen studenter som har overvekt/fedme (37%).
- Som ved de foregående SHoT-undersøkelsene oppgir omtrent fire av ti studenter god livskvalitet. Allikevel ser man en klar økning i andelen studenter med dårlig livskvalitet sammenlignet med tidligere runder.
- Det har vært en betydelig økning i rapporterte psykiske plager fra 2010-undersøkelsen og frem til årets undersøkelse. Til tross for en nedgang fra 2021 til årets undersøkelse, har forekomsten av psykiske plager økt jevnt fra nesten hver 6. student i 2010 til over hver 3. i 2022.
- Totalt oppgir omtrent halvparten (48%) av studentene at de plages svært mye eller en del av eksamensangst.
- Det er en tydelig økning i forekomsten av selvrapporterte psykiske lidelser. Hver 5. student rapporterer nå å ha en psykisk lidelse.
- En av tre studenter (34 %) oppfyller de formelle kriteriene for en insomni-diagnose.
- Én av fem svarer at de har skadet seg selv med vilje og fem prosent oppgir å ha forsøkt å ta sitt eget liv.
- Hele 29 % oppgir at de ofte eller svært ofte savner noen å være sammen med. Tilsvarende oppgir 20 % at de ofte/svært ofte føler seg utenfor og 20 % at de ofte/svært ofte føler seg isolert.
- Tre av ti oppgir å ha blitt utsatt for en eller annen form for seksuell trakassering. Det gjelder 39 % av kvinnene og 9 % av mennene.
- Omfanget av seksuell trakassering har økt tydelig siden 2018, og på tvers av alle former for trakassering. Totalt oppgir nå 7,4 % av kvinnelige og 0,8 % av mannlige studenter å ha blitt utsatt for voldtekt, sammenlignet med henholdsvis 4,7 % og 0,4 % i 2018.
- Litt mer enn halvparten av studentene opplever seg selv som avhengig av sosiale medier.
- Det er fortsatt en høy andel studenter som viser risikofylt eller skadelig alkoholbruk (41 %), og andelen har vært relativt stabil de siste årene.
- Majoriteten av studentene etterlyser flere alkoholfrie tilbud (61 %), og mange studenter opplever at det drikkes for mye i studentmiljøet (49 %).
- Det har de siste årene vært en betydelig økning i andelen studenter som rapporterer å ha brukt narkotika. Andelen har steget fra 23 % i 2010 og 2014 til 30 % i 2022.
- 21 % av studentene har brukt narkotika siste år. Cannabis er det klart mest utbredte narkotiske stoffet.

Kilde: Hele rapporten kan leses på:
https://studenthelse.no/SHoT_2022_Rapport.pdf



Psykt ensom

– om ensomhet blant barn og unge

Røde Kors anbefaler:

For å forebygge og lindre ensomhet blant unge mener Røde Kors at myndighetene må:

- Sikre at det er tilstrekkelig tilgang på helsesykepleiere for elever på alle klassetrinn, og at kommunene har nok ressurser til dette.
- Sikre kortere ventetid på psykologhjelp og styrke tiltaket Rask psykisk helsehjelp for ungdom.
- Lovfeste retten til gratis møteplasser for ungdom. I forlengelsen av dette må det øremerkes midler til gratis møteplasser i regi av frivilligheten for å sikre et langsiktig og forutsigbart tilbud til målgruppen.
- Satse på forskning på barn og bruk av sosiale og digitale medier for å øke kunnskap om virkningene dette kan ha for vennskap, kommunikasjon, ensomhet og psykisk helse.

Bidra til å redusere press i skolen ved å:

- Sikre at inkludering, vennskap og sosialt samvær får plass og jobbes aktivt med i både ungdomsskole og videregående skoler. Dette er med på utjevne et opplevd ensidig fokus på fag, og gir rom for økt trivsel og mindre ensomhet for flere.
- Redusere testing i skolen.
- Sikre økt kunnskap og åpenhet om følelser og psykisk helse i skolen ved å gjøre livsmestring og psykisk helse til et eget fag.
- Øremerke støtte til Røde Kors sitt samtaletilbud Kors på halsen for å sikre at barn og unge får et forutsigbart tilbud om en nøytral og trygg arena hvor de kan bli hørt og få mulighet til å dele sine bekymringer.

Røde Kors mener videre at voksne har et stort ansvar for å forebygge ensomhet blant barn, og har følgende oppfordring til oss alle:

- Husk å inkludere alle barna når det inviteres til bursdag eller andre opplevelser. Det er de voksnes ansvar å sikre at alle føler seg inkludert, og å være gode rollemodeller for de unge.

Høsten 2021 ga Røde Kors ut en ny rapport om ensomhet blant barn og unge. Den viser at sju av ti unge er ensomme – der tallene økte under pandemien. Gatelangs har fått lov å gjengi forordet og oppsummeringen. Hele rapporten kan leses på lenken: <https://bit.ly/3T3nbYQ>.

Forord: Et varselrop om barn og unges ensomhet

Bare halvparten av ungdommene mellom 16 og 19 år vi har spurt, forteller at det går bra med dem akkurat nå. Ikke i noen annen aldersgruppe finner vi en tilsvarende selvrapportering om at det står dårlig til med så mange. Dette er bare ett av flere oppsiktsvekkende funn i Opinions undersøkelse som er gjennomført på vegne av Røde Kors. I den samme undersøkelsen oppgir hele 82 prosent av jentene og 63 prosent av guttene at de føler seg ensomme, ofte eller av og til, nå for tiden.

Røde Kors er bekymret for økt ensomhet blant unge. Undersøkelsen som presenteres i denne rapporten, er bare én av mange indikasjoner på at altfor mange unge mennesker sliter med vonde tanker og ensomhet. Dette er en utfordring vi har registrert over tid, først og fremst gjennom de over 100.000 møtene Røde Kors-frivillige har med barn og unge i ulike aktiviteter gjennom hele året. Særlig har vi merket at ensomhet lenge har vært et dominerende tema i samtalen med barn og unge gjennom samtaletilbudet Kors på halsen.

Tittelen på denne rapporten er Psykt Ensom. Det er ikke dermed sagt at det må være likhetstegn mellom ensomhet og psykisk uhelse. Det trenger ikke være farlig å føle seg ensom en gang iblant. Men når ensomhet fører til isolasjon, utgjør det en klar risiko for både psykiske og fysiske helseplager. Årsakene til ensomhet trenger ikke være individuelle. De kan være strukturelle, og da handler det fort om barns rettigheter. Når barn og unge opplever ensomhet er det ikke i seg selv et brudd på deres rettigheter, men ensomhet kan komme av, eller føre til, at rettigheter blir brutt.

Røde Kors har laget denne rapporten, med støtte fra Egmont Fonden, for å sikre



Bekymret: Bernt G. Apeland, generalsekretær i Røde Kors, har skrevet forordet i rapporten. Han er bekymret for det som kommer fram. (Foto: Olav A. Saltbones/Røde Kors)

økt kunnskap om hva ensomhet handler om for barn og unge og hvordan vi som samfunn kan forebygge den. Ensomhet er ofte et usynlig problem, både fordi mange opplever det som skamfullt at de ikke er del av et fellesskap og fordi det ikke nødvendigvis er en sammenheng mellom antall venner og opplevd ensomhet. Ensomhet blir dessuten ofte lagt på den enkelte og avskrevet som en følelse, – noe uangripelig. Å ta ensomheten på alvor og lytte til dem det gjelder, er avgjørende for å finne løsninger.

Voksne har et spesielt ansvar for å ta barn og unges vonde opplevelser på alvor, gripe inn når noen systematisk blir holdt utenfor, og sikre at alle barrierer for deltakelse blir borte. Dessverre har vi sett det motsatte av dette under koronapandemien. Smittevernrestriksjonene har ikke bare isolert unge, men pålagt dem å velge venner. Med det har de også måttet stenge andre ute. Noen har ikke hatt venner å velge. En utilsiktet konsekvens av restriksjonene, er at utenforskap og ensomhet er blitt satt i system av nasjonale og lokale myndigheter.

Vi erfarer at koronapandemien både har forsterket utfordringer som allerede var der, og at den har skapt nye utfordringer. Dette er ikke utfordringer som blir borte med en vaksine. Også etter at vi har lagt pandemien bak oss, må fellesskapet ta barn og unges varselrop på største alvor. I verste fall kan unges følelse av ensomhet på sikt føre til økt utenforskap og psykisk uhelse. Dette er med andre ord et problem som både rammer enkeltmennesker og hele samfunnet. Det kan vi ikke sitte stille og se på.

Oppsummering

Innledningsvis kunne vi lese at forskning viser til en økning i ensomhet blant ungdom de siste ti årene. Dette er bekymringsfullt og vises blant annet i Ungdata-undersøkelsen som har det mest omfattende datamaterialet fra målgruppen i ungdoms- og videregående skole.

Ungdatatallene publisert i 2020 ble samlet inn før nedstengningene i forbindelse med covid-19-pandemien. I undersøkelsen oppgir 24 prosent i aldersgruppen 13-19 år at de er ganske mye eller veldig mye plaget med ensomhet. Det tilsvarer tusenvis av ungdom i hvert årskull. Koronapandemien, med tilhørende smittevern, har forsterket tendensen betraktelig.

Undersøkelsen som Røde Kors har fått gjennomført i forbindelse med denne rapporten studerer unges opplevelse av ensomhet både før og under pandemien. Ungdommene har svart på spørsmålene midt i tredje smittebølge. I undersøkelsen oppgir over syv av ti at de føler seg ensomme nå for tiden, nesten hver fjerde føler seg ensom ofte, mens halvparten svarer at de føler seg ensomme av og til.

Røde Kors sin bekymring knytter seg både til belastningen den enkelte ungdom står i, og til det utslaget høye ensomhetstall kan gi på samfunnsnivå i form av psykisk uhelse og utenforskap. For noen handler ensomhet om mangel på vennskap og tilhørighet. For andre kan det handle om en følelse av å ikke ha et fellesskap å høre til, til tross for en sosial krets. Årsakene kan være mange og forskjellige og knytte seg til både individuelle og strukturelle utfordringer. Ofte kan vi se at ensomhetens årsaker står i et vekselspill med konsekvensene, og slik er innvevd i hverandre. Psykisk uhelse kan føre til ensomhet, og motsatt. Ensomhet i form av utestengelse eller utenforskap kan være en konsekvens av årsaker som lavinntekt. Utenforskapet kan forsterkes av strukturer i samfunnet og vedvare inn i voksenlivet.

Selv om ensomhet ikke trenger å være farlig, påpekes det flere steder i rapporten at isolasjon som følge av ensomhet gir en økt risiko for fysiske og psykiske helseplager, og er forbundet med både angst, depresjon og økt selvmordsfare. Forskning



Psykt ensom: Røde Kors la for et år siden fram en ny rapport om ensomhet blant barn og unge. (Illustrasjon: Kathrine Kristiansen)

viser at evnen til samspill og kommunikasjon med andre er særlig viktig for barn og unge, og at ensomhet kan gi konsekvenser for barn og unges utvikling.

En studie referert til innledningsvis peker også på at man er spesielt påvirkelig for ensomhet i barne- og ungdomsårene, og at ensomhet i unge år blant annet kan ha negativ påvirkning på jobbkarriere og inntektsnivå. Ungdom vi har snakket med frykter at varig utenforskap kan bli en konsekvens dersom vi ikke tar ensomhetsutfordringen på alvor.

Helsesykepleier Swang (intervjuet i kapittel 5) er bekymret for at ensomhet kan føre til at ungdom trekkes til miljøer som

ikke er bra for dem. Hun nevner blant annet rusmiljø, ekstremistiske miljø, eller skjulte nettsamfunn. Alle disse eksemplene på mulige konsekvenser er med på å understreke alvoret både for enkeltindividet og samfunnet.

Når årsakene til ensomhet er sammensatte og komplekse, vil det også ha konsekvenser for løsningene. Røde Kors mener at det må settes inn tiltak på flere nivå for å møte behovet, og sikre at vi både forebygger ensomhet og tilbyr riktig hjelp til dem som sliter. I denne rapporten har Røde Kors lyttet til de unges egne forslag til løsninger, og knyttet disse opp mot relevante rettigheter.

«Natteravnene var der da det ikke skjedd. 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.)

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.



Natteravnene

Er du en natteravn?

Test deg selv:

| | Ja | Nei |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Er du mellom 18 og 90 år? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Trives du blant mennesker? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Har du et positivt menneskesyn? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Er du utrustet med sunn fornuft? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Liker du frisk luft og mosjon? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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.



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 |



Utstyr

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



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.

i et Fugleperspektiv



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.



Savner du Natteravnene i ditt nærmiljø?

– Vi hjelper deg videre!
Ta kontakt på:
post@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.

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 frivilligsentraller – 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.

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.

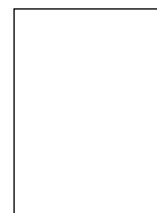
Vil du ha Gatelangs i postkassa?

JA, jeg vil ha et **gratis** abonnement på Gatelangs!

Navn:

Adresse:

Postnr/-sted:



Til:

Natteravnene Oslo
Storgata 28 B
0184 OSLO

Fornyhet avtale med Stanley/Securitas



Ny avtale: Natteravnene og Stanley Security (Securitas Technology) har tegnet en ny avtale. Fra venstre HR-sjef Solfrid Kirkemo, økonomidirektør Henrik Ova og generalsekretær i Natteravnene, Lars Norbom. (Foto: Securitas Technology)

Natteravnene har tegnet en ny treårsavtale med Stanley Security, som nå er blitt en del av Securitas Technology. Natteravnene er glade for at selskapets samfunnsansvar kommer Natteravnene til gode og at de ønsker å være med videre.

Stanley Security og Natteravnene har samarbeidet siden 2013. Samarbeidet har bestått i en kombinasjon av økonomisk støtte og et årlig arrangement, hvor selskapets ansatte deltar som natteravn i Oslo sentrum.

– Som et ledd i avtalen tilføres et årlig pengebeløp til Natteravnene i tillegg til kostnadsfri drift, service og vedlikehold av sikkerhetsanleggene levert av Stanley Security. Tradisjonen med et felles arrangement tenker vi å løfte frem igjen til våren, der våre ansatte vil gå natteravn skulder ved skulder med de mer erfarne og faste frivillige, forklarer Øyvind Halsnes, ansvarlig for marked og kommunikasjon i Securitas AS og Stanley Security AS.

Betyr mye

– Det Natteravnene representerer er unikt og genuint, med et hovedmål om å skape et tryggere samfunn, der Natteravnens representanter er til stede i form av foreldre i nærmiljøet eller frivillige til stede i Oslo by kveld og nattestid i helgene. Dette griper rett inn i vår misjon der «Vi bidrar til

å gjøre din verden til et tryggere sted». Det å støtte Natteravnene, en organisasjon uten kommersielle bindinger, er rett og slett riktig for oss, sier Øyvind Halsnes.

Han legger til at de tidligere har spurt de ansatte om hva dette samarbeidet betyr for dem og at det unisont er positive tilbakemeldinger. De ansatte opplever dette som en viktig og riktig organisasjon å støtte, og setter pris på at arbeidsgiveren engasjerer seg i Natteravnene.

– Enhver virksomhet bør bidra med noe til fellesskapet. Når vi vet hva de frivillige i Natteravnene legger ned av timer som kommer deg og meg til gode, så oppleves det ekstra verdifullt å støtte opp under denne virksomheten, fastslår han.

Trygghet

– Felles for Stanley Security og Natteravnene, er at begge virksomheter bidrar henholdsvis kommersielt og ideelt til økt trygghet i det norske samfunnet. Vi synes derfor Stanley Security er en god match på sponsorsiden. Vi er glade for at selskapets samfunnsansvar kommer Natteravnene til gode og at de ønsker å være med videre, sier generalsekretær i Natteravnene, Lars Norbom.

Stanley Security er for øvrig oppkjøpt av Securitas Technology, som blir det nye navnet på selskapet etter hvert. Natteravnene har nå tegnet en ny treårsavtale med selskapet fra 01.01.23 til 31.12.25.



Oslo sentrum: Natteravnene i Oslo sentrum, her representert ved Ali Siad, kunne melde om mye folk i byen, men likevel en rolig vandring da de var ute fredag 9. september.

(Foto: Arild Olsen)



Samarbeid: Det er mange, både frivillige og ulike etater, som jobber om natten for å sørge for at unge og gamle skal føle seg trygge i byen. Her er Natteravnens Arild Olsen sammen med en ambulansarbeider på jobb en helg i september.

(Foto: Natteravnene)



Sognsvann: Natteravnene i Oslo sentrum trenger flere frivillige etter frafall under koronaen. I starten av september var de på «vandrerfiske» på Sognsvann. (Foto: Natteravnene)

Oktoberfest: Helgen 21.-22. oktober var Natteravnene ute på vandring og med bil både fredag og lørdag kveld. De tok seg også en tur innom oktoberfesten på Youngstorget for å sjekke stemningen der. (Foto: Natteravnene)



Romsås: Romsås Natteravn takket alle de frivillige for hjelpen da det ble arrangert «Back to school-fest», siste helgen i august. Det ble en fin dag på Svarttjern for alle som deltok. (Foto: Romsås Natteravn).

Sandefjord: I midten av september var Natteravnene på plass i Sandefjord. Sammen med Sandefjord Frivilligsentral prøvde de å rekruttere nye natteravner. (Foto: Natteravnene)



Larvik: Den 20. september deltok Natteravnene på oppstartsmøte for Natteravnene Svarstad i Larvik kommune. Det var imponerende oppmøte med mange engasjerte innbyggere. Natteravnene takker Lardal Frivilligsentral for godt initiativ – og ønsker god vandring, når den tid kommer. (Foto: Natteravnene)

Brenner for fagopplæring

Hos Velle Utvikling tror de på den gamle formen for yrkesopplæring, der lærdom, også teori, best skjer via yrkespraksis. De mener noe viktig har gått tapt under de ulike skolereformene – og nærmest garanterer sine deltagere jobb etter endt utdanning på «gamlemåten».

Tekst og foto: Anette Haugen

Det er høst, litt sent i oktober og Gatelangs har tatt turen til arbeids- og inkluderingsbedriften Velle Utvikling, som har hovedkontor på Stensarmen i Tønsberg, litt utenfor sentrum. Velle Utvikling er egentlig en del av et konsern, der de er ett av fem ulike selskaper. Siden 1968 har de brukt fagopplæring som virkemiddel for å hjelpe personer ut i arbeid og videre utdanning

Vi skal etter hvert få en liten omvisning rundt om i de ulike produksjonslokalene, men først skal vi ta en liten prat med daglig leder Siv Hjertø og forretningsutvikler Rune Gjersøe. De er begge svært stolte av arbeids- og inkluderingsbedriften og hva de får til der. Ikke bare påpeker de at deltakerne deres nærmest er garantert jobb når de er ferdig utdannet, de er også blant de mest attraktive arbeidssøkerne innen sitt felt.

Fagbrev

Utdanningsløpet de tilbyr hos Velle Utvikling er det de selv kaller for fagbrev-85, en yrkesopplæring på videregående nivå etter den «gamle yrkesfagmodellen», der man lærer gjennom å bruke hode og hendene samtidig, ved å «se, lære og erfare».

– Veldig mange kan være sterke i enkeltfag, mens det stopper opp på andre ting, ikke minst om det blir for teoretisk. Det å regne ut omkretsen blir mye mer forståelig om du skjærer ut en sirkel i et materiale og utfører matematikken i praksis. Det samme gjelder for eksempel innen matlaging, påpeker Siv Hjertø og Rune Gjersøe.

De forklarer videre at kompetansegapet mellom de som tilbyr og de som søker jobb kan være stort, og at andelen unge som ikke kommer seg ut i aktiv jobb er økende. Den reelle arbeidsledigheten er mye større enn det som legges fram, blant annet fordi mange – av ulike årsaker – ikke formelt er meldt inn som arbeidssøkere.

– Med et fagbrev i hånda står du eks-



Attraktiv arbeidskraft: Etter et opplæringsløp hos Velle får du ikke bare et fagbrev, mange kan også velge mellom flere jobber.

tremt mye sterkere. Dette er ikke bare viktig når du skal inn i din første jobb, men også med tanke på hele din yrkeskarriere. I tillegg gir et fagbrev mulighet til å ta videre utdanning på et senere tidspunkt, fastslår de to.

Tolv utdanningsløp

De tolv ulike fagløpene Velle tilbyr per i dag, der du i alle tilfellene står med et fagbrev i hånda etter endt utdanning, er følgende:

- Barne- og ungdomsarbeider
- Byggdrift
- CNC maskinering
- Ernæringskokk
- IT drift
- Kokk
- Logistikk
- Platearbeider
- Produksjonsteknikk
- Salgsfaget
- Service- og administrasjon
- Sveisefaget

Samarbeidspartnere

Velle Utvikling har som arbeids- og inkluderingsbedrift mange samarbeidspartnere. Blant annet samarbeider de med NAV, fylkeskommunen og lokale opplæringsinstitusjoner for å finne gode løsninger for den enkelte. Utdanningsløpet, før man er klar for jobbsøking, er i utgangspunktet fire år, men dette kan variere litt utfra hvilken bakgrunn hver enkelt har.

Utdanningsløpet inkluderer som regel også hospitering i ulike bedrifter. Blant aktuelle nye arbeidsgivere er det mange som er konkurrenter innenfor de samme fagområdene som Velle, slik at deltakerne er godt rustet og har svært relevant yrkeserfaring når de er ferdige.

Hvem som tilbys et utdanningsløp hos Velle er for øvrig en svært varierende gruppe. Per i dag har

de inne elever på såkalt TAF (lærling i tekniske og allmenne fag). Dette er i hovedsak unge elever som har valgt dette som et alternativt løp til vanlig videregående skole. Dette tilbudet er imidlertid under utvikling, slik at de ikke lenger tar inn nye elever.

Blant de som fremdeles kan få et tilbud hos Velle, er personer på AFT (Arbeidsforberedende trening via NAV), ungdom mellom 16-24 med ungdomsrett og voksne med voksenrett og behov for et yrkesfag eller for fagopplæring/lærekontrakt i bedrift. (Et samarbeid mellom Færder videregående skole og opplæringskontoret OKTAV.) I tillegg har Velle et tilbud til personer på vei ut av fengsel – foruten at de er ansvarlige for introduksjonsprogrammet til Færder kommune.

En rundtur

Vår formelle prat er over og det er på tide å se med egne øyne litt av det Velle Utvikling tilbyr og lærer bort. De har en ganske stor eiendom med flere bygninger i et område



Opplæring: For tiden har Velle Utvikling cirka 70 personer i formelle opplæringsløp. Siden starten i 1968 har de fått 2500-3000 personer inn i ulike fagbrevløp og i jobb. Fra venstre: Tobias Arbøll Einang, Rune Gjersøe, Siv Hjertø og Svanur Markusson.

som kalles Stensarmen nede ved sjøen, et kort stykke utenfor sentrum av Tønsberg.

Vi går først forbi en rekke klasserom i annen etasje i bygget der hovedinngangen er. Det er her opplæringen innen introduksjonsprogrammet til Færder kommune skjer. Ellers er det lite teoretisk opplæring i Velles egne lokaler. Det tar de videregående skolene de samarbeider med seg av.

I de neste bygningene vi kommer inn i er det imidlertid mer støy, god plass og tegn på at vi er på et sted som driver med yrkesfagopplæring. Her er det produksjon av alt fra store blomsterkasser til små metallfigurer. Vi får blant annet se hvordan en laserskjærer fungerer. Slike store produksjonsverktøy får deltakerne tilgang til ganske raskt under opplæringen.

– Det har vært veldig fint å få praktisk opplæring her, ikke minst når du begynner på skole i voksen alder, sier Svanur, som opprinnelig er fra Island og tidligere har jobbet både som musiker og på restaurant. Nå ønsket han seg imidlertid en litt annen type jobb og takket ja da han fikk dette tilbudet gjennom NAV.

– Jeg tar fagbrev og generell studiekompetanse samtidig og søkte meg hit rett fra 10. klasse. Jeg begynte å jobbe allerede da jeg var tretten år, og trives godt med praktisk jobbing sammen med «skolen», sier Tobias, som er en av de heldige som fremdeles fikk «TAF-tilbudet», som nå dessverre er avsluttet for nye elever.

Om Velle Gruppen

Velle Gruppen AS er en arbeids- og inkluderingsbedrift som gjennom sine datterselskap Velle Utvikling AS, Velle Utdanning AS og Vellebarnehagene AS tilbyr produkter og tjenester til næringslivet i hele Vestfold og Telemark i samarbeid med NAV og lokale opplæringsinstitusjoner. Deres ambisjon er å være en ledende aktør på å integrere arbeidssøkere som kan og vil jobbe, samtidig som de inspirerer og motiverer til likeverd.

Kilde: velle.no

Fin opplæring

I et av produksjonsrommene treffer vi på Svanur Markusson (38) og Tobias Arbøll Einang (18). Svanur har nettopp tatt fagbrevet som CNC operatør og er i gang med å søke jobb. Det betyr at han etter fire år nå straks er ferdig med sitt opplæringsløp hos Velle Utvikling.

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



Ryggekk



Kulepenn



Bærenett



Midjetaske til førstehjelpsutstyr



Rapportblokk



Ansiktsmaske



Drops



Lommelykt

Produktenes farger og utseende kan avvike fra bildene.

Gratis materiell kan bestilles på:
<http://www.natteravnene.no/bestilling-av-vandringsmateriell>



Fint å hjelpe andre til gode valg

Illdsjel: Jarl André Rønning har gått natteravn i 12 år og vier mye av sin tid til dette. Å kunne hjelpe andre til en bedre hverdag betyr mye for ham. (Foto: privat)

Jarl André Rønning begynte å gå natteravn for cirka 12 år siden i Trondheim. I dag er han leder for natteravngruppa på Romsås i Oslo, i tillegg til at han går natteravn i Oslo sentrum. Ofte blir det opptil fire vandringer i uka, siden de også har dagravn timer på Romsås.

Av Anette Haugen

– Hvis jeg klarer å hjelpe én person til å få et bedre liv, da føler jeg at jeg har strukket til og gjort noe bra. Det å kunne hjelpe andre til å ta gode valg, er en av motivasjonene jeg har for å gå natteravn. Som natteravn snakker vi ikke minst med mange unge som trenger en hjelpende hånd, slik at de ikke havner i et kriminelt miljø, sier Jarl André Rønning (40).

Natteravnen vet hva han snakker om, etter å ha gått natteravn i 12 år. Det startet da han bodde og jobbet som dørvakt i Trondheim og kom i prat med natteravnere som var ute og gikk i sentrum der. Dette ønsket han også å være med på. Han fortsatte deretter å gå natteravn både i Oslo sentrum og lokalt, både litt på Stovner og nå på Romsås, etter at han flyttet til Oslo.

Ulike arrangementer

Jarl André forklarer at han er såkalt vandringsansvarlig i Oslo sentrum, der han vanligvis går natteravn én til to ganger i måneden. Etter en del omorganisering er han nå også leder for den lokale natteravngruppa på Romsås. Her går de både fredags- og lørdagskvelder, i tillegg til at de har vandringer på dagtid, blant annet som et trafikkforebyggende tiltak.

– I tillegg til vandringer har vi hatt noen arrangementer og planlegger flere for de unge på Romsås. Vi hadde et førstehjelpskurs, der over 30 barn fikk prøve seg på førstehjelpsdukka Anna. Vi hadde også et stort «Back-to-school»-arrangement med over 350 deltakere. På planen framover er blant annet et arrangement i romjula da alt annet er stengt, forteller han.

Når Romsåsgruppa er ute på fredags- og lørdagskvelder har de to ulike type grupper. Den ene gruppa går uten hund, den andre går med. Dette henger blant annet sammen med at Jarl André også er hundetrener og at mange av de som går har egen hund. Hundene som er med ut får imidlertid alltid litt opplæring først.

– Å ha med hund er kontaktskapende og en inngangsbillett til å snakke med både barn og voksne. Mange unge er veldig glad i dyr og spør om de kan få klappe dem. Samtidig er dette en fin måte å få med seg dem som har hund til å gå natteravn. Da får både de og hundene litt trening samtidig, forklarer Jarl André.

Liker å hjelpe

På spørsmål om hvorfor Jarl André bruker så mye tid på natteravnvirksomhet, svarer han:

– Jeg er rett og slett en person som liker å omgås og hjelpe andre mennesker og har også selv en datter. Jeg har jobbet som dørvakt og jeg har jobbet mye med barn og unge, blant annet som fotball-, håndball- og turntrener.

– Vi opplever mye forskjellig når vi er ute, men selv om det kan være en del fyll, der vi blant annet har hjulpet folk som har sovnet ute i kulda, er det meste vi opplever positivt. Blant annet går vi innom Rema, som er en av sponsorene våre. Om vi ser noen som nasker, forklarer vi dem at det er den lokale butikkeieren som må ta tapet og hva konsekvensene er om de får dette på rullebladet. Vi har mange slike gode og forebyggende samtaler.

Natteravnen forteller videre om en 16-åring som stadig pleide å slåss. Jarl André anbefalte ham å begynne med bryting, noe han selv har drevet med. Da ville han få en fast aktivitet flere ganger i uka og lære mye teknikk. Tenåringen fulgte rådet og kom seg vekk fra gjengen han hang med. Slike ting gjøre det verdt å gå natteravn.

Mange unge trenger noen voksne å snakke med om alt fra mobbing til annet de kanskje ikke tør å snakke med foreldrene om. Her kan en natteravn gjøre en stor forskjell.

Savner du Natteravnene i ditt nærmiljø?

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

Fredelig ravning på Fornebu

Ankomsthallen: Mye har skjedd på Fornebu etter at flyplassen ble lagt ned. Det er vanskelig å gjenkjenne den tidligere ankomsthallen til det som var Oslos hovedflyplass.



Møtested: Kveldens seks natteravnere diskuterer hvordan de skal legge opp kvelden.

Hver fredag og lørdag kveld om våren og høsten møtes et knippe foreldre fra Hundsund ungdomsskole på Fornebu for å gå natteravn i nærmiljøet. De dekker et stort område, så kanskje kjører noen bil og noen sykler. Dette har de gjort i drøyt ti år, i regi av skolens FAU.

Tekst og foto: Anette Haugen

– Jeg er litt usikker på når vi startet med natteravning her på Snarøya/Fornebu/Lysaker, men vi gjør det fordi vi ønsker at det skal være trygt for ungdommene her ute å ferdes. De skal vite at det er voksne som går rundt og kan hjelpe til hvis noe skulle skje, sier Hanne Winterstad, som satt i FAU for 8. trinn før sommeren og derfor er involvert fram til høstferien.

Natteravnene ved Hundsund ungdomsskole

- Har holdt på i drøyt ti år, i regi av FAU ved ungdomsskolen.
- Møteplass: Circle K på Fornebu.
- Møtetid: Fredager og lørdager kl. 21-23/24.
- Går fra 1. mai til sommerferien og fra skolestart til høstferien.
- Om våren går 8. trinn, om høsten 9. trinn, seks foreldre per vakt.
- Dekker et stort område, inkludert Fornebu, Snarøya, Lysaker og Stabæk.

Ved litt resonering sammen med Finn Høge, som har såkalt «vestvakt» akkurat den fredagskvelden Gatelangs er på besøk, finner vi ut at natteravnordningen ved skolen må ha holdt på ganske lenge, sikkert i over ti år. Hans yngste sønn går nå på 9. trinn, men han har også tre eldre barn, der den eldste er 26 år. Alle har gått på Hundsund ungdomsskole og han har vært med å gå natteravn mange ganger før.

Flinke til å stille

Hundsund ungdomsskole åpnet i 2008, den gang profilert som en IKT-skole, slik at det kom elever hit ikke bare fra nærmiljøet, men også fra andre steder. I dag er det en mer «ordinær» skole, men elevene kommer fortsatt fra ulike steder i Bærum kommune. Skolen har i dag rundt 400 elever, med fem klasser per trinn. De har heldigvis også en skoleledelse som er positive til natteravnordningen.

Det er FAU ved skolen som organiserer natteravningen, der én person utnevnes til natteravnansvarlig. Det er foreldre ved 8.

trinn som går i vårsemesteret og de samme som går når høstsemesteret starter og elevene har begynt på 9. trinn. Natteravnvaktene blir fordelt jevnt på foreldrene til alle elevene. FAU setter opp vaktene og så må man bytte seg imellom om det ikke passer. Ifølge Hanne fungerer dette bra og foreldrene er flinke til å stille opp.

– Vi bruker trinnsiden til 8./9. trinn for å kommunisere. Helgens vakter blir lagt ut på gruppa mandag/tirsdag før vaktene. Vi går fredag og lørdag fra klokka 21 til 23/24. Akkurat hvor lenge vi er ute kommer litt an på vær og vind. FAU setter opp seks foreldre per vakt. Det er litt frivillig tvang, men vi får gode tilbakemeldinger, forklarer hun.

Blir kjent

Årsaken til at det er foreldre på 8. trinn som går om våren og fortsetter å gå om høsten, henger sammen med flere ting, ikke minst at natteravningen er en fin måte å bli kjent med andre foreldre på. Siden mange har gått på ulike barneskoler, både her ute på



Klare: Noen av kveldens natteravnere på det faste møtestedet på Fornebu. Fra venstre: Tore Sitje, Johannes Thorsnes, Hanne Winterstad og Finn Høge.

Fornebu og Snarøya, men også på Lysaker og Stabæk, er det mange som ikke kjenner hverandre fra før. Senere får mange dessuten konfirmasjon å tenke på.

Natteravngruppa starter opp årets natteravning 1. mai-helgen og går fram til sommerferien. I denne perioden går de både fredager og lørdager, også på innklemte dager, slik som 1. og 16. mai. De starter så opp igjen ved skolestart og går fram til høstferien. I utgangspunktet blir alle foreldrepar satt opp på én vakt om våren og én om høsten.

At perioden de går natteravn er såpass kort som den er, henger sammen med at det er veldig stille her ute. Finn Høge forteller dessuten at ifølge skolereglementet ved Hundsvund skole, så skal ungdomsskoleelevene ikke oppholde seg alene ute etter klokka 22.00.

Godt mottatt

På spørsmål om hvordan natteravnene tas imot i nærmiljøet, svarer Hanne Winterstad:

– Jeg tror folk flest synes det er et fint tiltak, det samme gjelder foreldrene som er ute og går natteravn. Det er et stort område som skal dekkes, siden Hundsvund har elever fra både Snarøya, Fornebu, Lysaker og Stabæk. Det er derfor mange som ikke kjenner hverandre fra før. Ved å gå natteravn treffer man kanskje noen nye foreldre man ikke hadde truffet ellers.

Finn Høge, som altså har gått natteravn og hatt barn ved skolen i flere runder, bekrefter at han synes dette er en fin ting å

stille opp på. Om vinteren er det veldig stille her, men om våren og sommeren er det mer liv, ikke minst med tanke på de fine strandområdene i nærområdet, så da er strendene naturlige områder for natteravnene å stikke innom.

Det samme gjelder Lysaker stasjon, både vår og høst, i tilfelle det er ungdommer som ønsker assistanse når de kommer hjem fra byen/kino eller idrettsaktiviteter. Mange av de unge driver med blant annet fotball, båndy og håndball. Det finnes serveringssteder på Fornebu, slik som Sjøflyhavna, en kebabsjappe og på kjøpesenteret, men alt stenger forholdsvis tidlig.

Rolig

Til og med når russeren er i gang om våren og de har russebilkjøring, opplever natteravnene at alt går fredelig for seg. De er der en kort stund, så kjører de videre.

– Jeg har aldri vært med på at vi har hatt situasjoner der det har vært nødvendig å tilkalle politiet eller andre instanser. Det er stort sett veldig rolig. Vi har likevel god kontakt med politiet, ikke minst gjennom temadager på skolen, der blant annet narkotikapolitiet har hatt foredrag, forteller Finn Høge.

To andre natteravnere som i kveld har møtt opp på det faste møtestedet på Cirkle K på Fornebu, der de får oppbevare en natteravnsekk med vester og førstehjelpsutstyr, er Johannes Thorsnes og Tore Sitje. Johannes er nybegynner som natteravn mens Tore har gått flere ganger før. Det har

i tillegg dukket opp to natteravnere til, som også har gått tidligere.

– Jeg er generelt glad i å være utendørs og det er viktig at synlige voksne er ute om kvelden for de unge, påpeker Johannes, noe de andre er enige i.

Fordeler områder

I kveld er det altså mange erfarne natteravnere med, men det skjer ikke alltid. Informasjon om hvordan man skal opptre som natteravn ligger ute på FB-gruppa for klassetrinnet, noe alle må sette seg inn i. De tar dessuten en liten prat rundt det hele når de møtes.

Noen ganger går gruppa samlet, andre ganger deler de seg opp. Ofte har noen med seg sykkel eller sparkesykkel – eller de kan bruke bil. Området de dekker er som sagt stort. Denne fredagen, i siste halvdel av september, har det regnet jevnt hele dagen, men akkurat nå er det heldigvis litt opphold. Alt tyder imidlertid på at det vil bli en svært rolig kveld.

Gruppen blir derfor enige om at to av natteravnene, som bor på Stabæk, kan ta bilen og kjøre dit for å ta en runde der – og også stikke innom Lysaker stasjon. To har sykler, og én elsparkesykkel, så de starter opp sammen i området rundt Fornebu, så ser de an videre og fordeler eventuelt området seg imellom.

Sannsynligvis blir det en kort kveld, men det er likevel viktig å trygge nærområdet for ungdommen, slik at de vet det er voksne der om de skulle trenge hjelp til noe.

Trenger du noen å snakke med?

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/gotnvsx>

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 familie-direktoratet. Gir svar på alt du lurer på, har egen spørreside.

www.ung.no

Redd Barna

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

www.reddbarna.no

Barnevakten.no

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

www.barnevakten.no

Medietilsynet

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

www.medietilsynet.no

Rådgivning om spiseforstyrrelser

948 17 818

Gir råd og veiledning til alle som har eller har hatt en spiseforstyrrelse og til pårørende.

Ta kontakt på telefon: 948 17 818

eller mail: nfo@nettros.no

www.nettros.no

Gatelangs dykker ned i arkivet og presenterer artikler som sto på trykk ti år tilbake i tid. De første årene het bladet «Respekt», men fra år 2010 fikk bladet navnet «Gatelangs». Saken under er hentet fra det totalt 40. bladet som ble utgitt, nr. 4 – desember 2012. (Første nummer kom ut i juni 2002.)



En god-vond opplevelse

I år (2012) er Henning Holstad med på å arrangere sin 44. alternative jul for rusmisbrukere og bostedsløse. Dette er blitt hans og hans families jul. Det frivillige arbeidet gir mye glede, men også en del såre opplevelser.

Av Anette Haugen

I fjor var 2350 gjester innom «Alternativ Jul» som hvert år arrangeres fra julaften ettermiddag og fram til 2. juledag i Oslo Kongressenter Folkets Hus. Samtidig stilte 560 frivillige i alle aldre opp på ulike åttimersvakter for å sørge for at alle julegjestene fikk mat, drikke, musikk, presanger, overnatting og en hyggelig juletid.

I spissen for det hele står Henning Holstad. Han var bare 17 år da han sammen med flere andre ungdommer tok initiativet til en alternativ julefeiring for alle som bor på gata og ikke har en familie å feire høytiden med. Siden har han fortsatt. Familien er med, både kona og hans tre år gamle datter – og han har ingen planer om å gi seg.

Ungdommelig idealisme

– Det var vel ungdommelig idealisme og en lyst til å forandre verden, sammen med ønsket om å gjøre noe for andre i en vanskelig tid av året, som var bakgrunnen for at vi startet. Vi famlet litt det første året da vi holdt til i Jakob kirke. Det var nok ganske uorganisert da, men siden har det gått seg til, sier Henning Holstad.

På spørsmål om hvorfor han fremdeles bruker hver eneste jul på å arrangere julefest for rusmisbrukere, svarer han enkelt at dette er hans jul nå. Og behovet er jo minst like stort i dag som for 44 år siden.

– Det er dessverre ikke alltid vi kan si at «nå har vi løst et problem». Som unge trodde vi kanskje det, men det er ikke lett å skape idealsamfunnet. Det er alltid noen som havner utpå. Om vi ikke greier å forandre livet til disse menneskene, gjør vi i hvert fall noe meningsfylt ved at de får lov til å være der å feire jul noen dager, sier initiativtageren, som selv er til stede under hele julefeiringen.

Selvjustis

Det ligger naturligvis mye jobb i å få hele arrangementet til å gå rundt. Fra slutten av oktober kan frivillige melde seg til ulike oppgaver og ulike vakter helt fra 22. til 27. desember. Nærmere 600 frivillige deltar. Dette er ungdom, pensjonister og familier som ønsker å gjøre noe for gatemiljøet i Oslo. Stort sett går det greit å dekke vaktene.

For gjestene er det bare å komme. De trenger ikke melde seg på og kan komme i den tilstanden de er i. Det er likevel lite bråk. Henning Holstad bekrefter at de har hatt noen episoder gjennom årene, men det har de erfaringen til å takle. Stort sett går dette på selvjustis og respekt. Alle vet at blir det for mye bråk, kan det bli slutt på arrangementet.

– Jeg ser noen forskjeller fra starten og



til nå. Rusmiljøet har endret seg. Tidligere var det mest alkohol og spylevæske. Nå er det en blanding av mye. Det gir nye utfordringer. Det har vært år vi har hatt barn innom også, men heldigvis er det lite av det nå. De som kommer er stort sett fra det gatemiljøet vi kjenner, forklarer Holstad.

Han synes det er svært flott med de hyggelige kommentarene han får underveis og når folk spør om det blir noe til neste år også. De fleste kommer igjen, men så er det alltid noen som ikke kommer fordi de har blitt borte. Det er trist. «Alternativ Jul» gir mye glede, men også sårhet. Det er en god-vond-opplevelse for de involverte.



Fem råd for en tryggere bytur

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

Natteravnenes tips for en tryggere og hyggelig bytur:

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



Løsning på hvor flasken var i forrige nummer var: Sirdal, Agder. Det visste Tone Thorvaldsen fra Gjøvik, som får en 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:



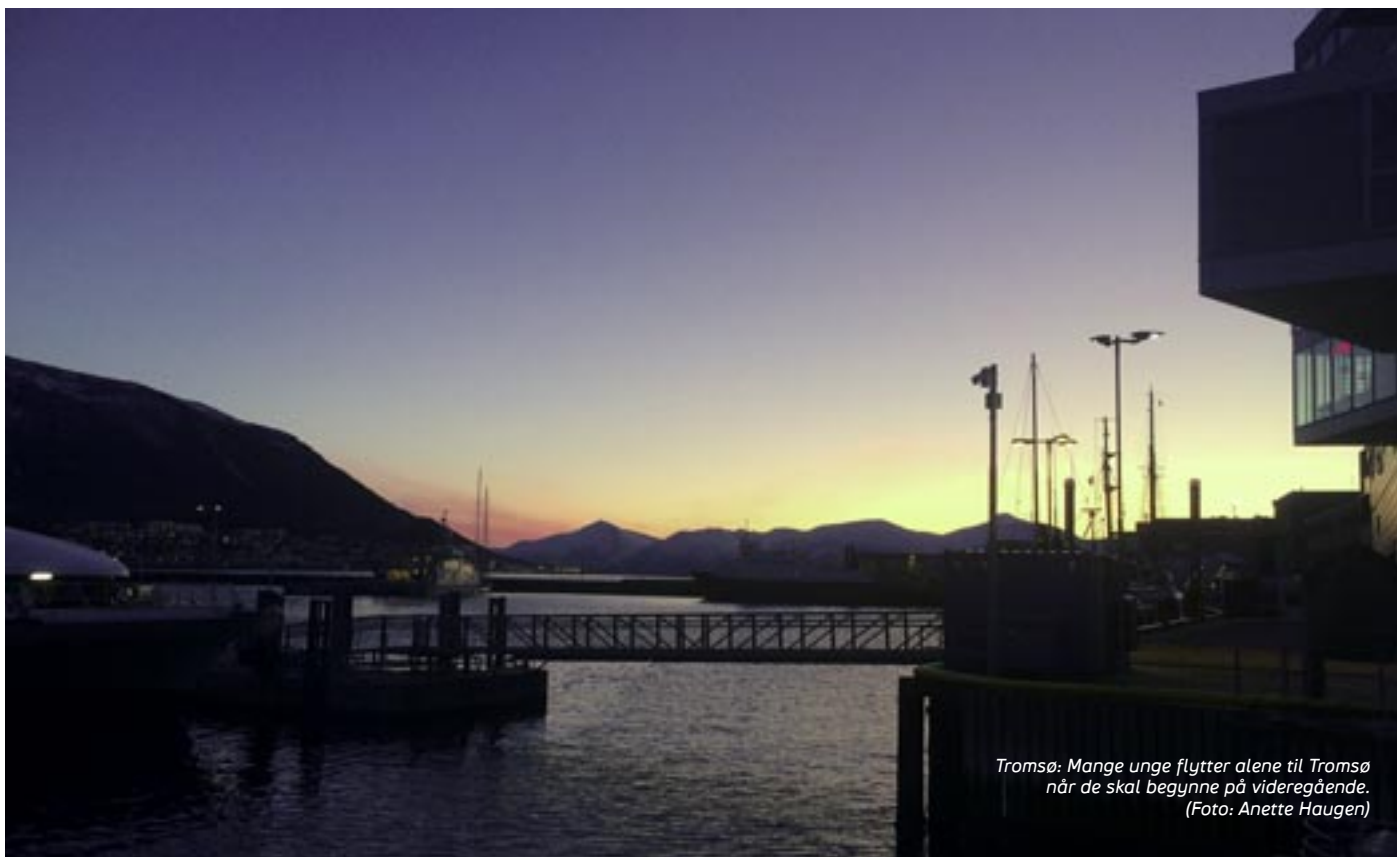
Stanley Security AS
som gir oss gratis
alarmtjeneste,
parkering med mer.



Joh. Johannson
som gir oss
gratis kaffe.



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



Tromsø: Mange unge flytter alene til Tromsø når de skal begynne på videregående. (Foto: Anette Haugen)

Hybelpiloter hjelper nyinnflyttede

Tromsø har mange unge hybelboere som flytter alene hjemmefra tidlig for å begynne på videregående skole. Det kan være både skummelt og ensomt. Ved hjelp av hybelpiloter får de unge hjelp med å finne seg til rette. En av disse hybelpilotene er Jan Michael Pino (18).

Av Anette Haugen

Jan Michael Pino er opprinnelig fra Filippinene, men flyttet til Skibotn i Storfjord for fire år siden. Da han skulle begynne på videregående skole for to og et halvt år siden, hadde de ikke programfagene han ønsket på skolen som lå nærmest. Dermed søkte han på en videregående skole i Tromsø, to timers kjøring fra Skibotn – noe som innebar å flytte på hybel.

– Det var egentlig veldig skummelt å flytte på hybel. Jeg kjente ingen og var mye alene den første tiden. Det tok lang tid, men nå har jeg mange venner her i Tromsø. Jeg skulle gjerne hatt en hybelpilot å snakke med da jeg kom hit, sier Jan Michael, som er én av seks hybelpiloter som er engasjert av



Hybelpilot: Jan Michael Pino synes det er fint å få lov å hjelpe andre som hybelpilot. Han tror ordningen kan bidra til at færre unge føler seg ensomme i en ny by. (Foto: privat)

Ungdomshuset Tvibit, som er ansvarlig for pilotordningen.

Fint å hjelpe

At hybelpilotene er unge som selv bor på hybel, at de er omtrent på samme alder og at de nylig har kjent på kroppen hvor skummelt det kan være å flytte alene til et fremmed sted, tror Jan Michael er viktig. Det gjør at de bedre skjønner hvordan de nye hybel-

beboerne har det, hvordan det føles og hva de trenger hjelp med.

– Å være hybelpilot er ganske gøy. Det er fint å få lov til å hjelpe andre som trenger det. Blant det vi gjør er å arrangere hybelmiddag med enkel mat, der de kan treffe andre som også er nye hybelboere i Tromsø, forklarer Jan Michael.

Andre aktiviteter hybelpilotene er med på å arrangere er dansekurs, konserter og en kunstdag, slik at de som er nye i en fremmed by har ulike arenaer hvor de kan bli kjent med andre, utenom det som skjer direkte i skoletiden.

Forhindre ensomhet

På spørsmål om Jan Michael tror prosjektet med hybelpiloter kan forhindre ensomhet, svarer han:

– Ja, det tror jeg. Det kan ta lang tid å få nye venner på et nytt sted. Som hybelpiloter kan vi hjelpe til ved å gi råd og finne aktiviteter der de treffer og fortere blir kjent med andre.

– Det er fint å kunne være til hjelp både når det gjelder det sosiale og praktiske ting. Samtidig er dette en fin ting å være med på for oss hybelpiloter også.



Fremtiden er elektrisk - og vi kopler den

www.oneco.no

Invented for life



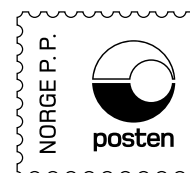
BOSCH



**Oppdag Bosch sikkerhets
produkter med kunstig
intelligens, og objekt
klassifisering**

Les mer på: boschsecurity.com

Returadresse:
Natteravnene Oslo
Storgata 28 B
NO-0184 OSLO



Stiftelsen UNI

Stiftelsen UNI
Gaustadalleen 21, 0349 OSLO

Telefon: 21 09 36 30
www.stiftelsen-uni.no

Et trygt samfunn Stiftelsen UNI støtter organisasjoner med samfunnsansvar

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

Stiftelsen UNI behandler søknader løpende gjennom hele året.

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



Vi støtter natteravnene!

BUNNPRIS