



Gatelangs

NUMMER 1 - MARS 2026 - 25. ÅRGANG

**Tema:
Gode
rollemodeller**



Tildelt Ibelinprisen:
– En stor ære

Bydelsmødre og -fedre:
Trygge brobyggere



Stiftelsen UNI

Stiftelsen UNI
Gautadalleen 21, 0349 OSLO

Telefon: 21 09 56 50
www.stiftelsen-uni.no

Et trygt samfunn Stiftelsen UNI støtter organisasjoner med samfunnsansvar

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

Stiftelsen UNI behandler søknader løpende gjennom hele året.

Stiftelsen UNI har som ideelt formål å fremme allmenntilgjengelig 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.

Smaken som overgår prisen

ALI Kaffe er stolt sponsor av Natteravnene.
En god kopp kaffe åpner for gode samtaler, og gir varme og trygghet.

ALI
KAFFE

KURERER GRUFF



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

BESØKSADRESSE:

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: Nils R/pexels

Rollemodeller

Psykologen Albert Bandura (1925-2021) lanserte i 1977 sin sosialkognitive teori. Ifølge hans læringsteori utvikler vi oss ved å observere og etterligne andres adferd, verdier og holdninger. På denne måten «låner» vi trekk fra personer vi ser opp til.

I oppveksten blir en vesentlig del av ens personlighet formet, der rollemodeller hører med. For de fleste av oss var kanskje foreldrene våre de rollemodellene som i størst grad bidro til å forme den personen vi har blitt.

Rollemodeller er temaet for denne utgaven av Gatelangs. Her møter du blant annet den første vinneren av Ibelin-prisen og vinneren av Frivillighetsprisen 2025, leder av Metalheads against bullying, der vi ser nærmere på hvordan denne organisasjonen jobber mot mobbing. Vi får også et innblikk i hvordan Bydelsmødrene jobber for å bidra til bedre levekår for isolerte kvinner og familier med minoritetsbakgrunn og vi skal naturligvis også få høre om Bydelsfedrene, som er et tilsvarende tiltak med fokus på menn.

I denne utgaven er vi dessuten spesielt stolte over å kunne presentere en rykende fersk omdømmerapport, hvor Natteravnene kommer svært godt ut. Dette til inspirasjon for deg som allerede går natteravn eller som foreløpig har latt det bli med tanken.

God vandring!



Innhold

Leder	3
Ibelinprisen: – En stor ære!	6
Kåring av frivillige ildsjeler	9
Stort å få frivillighetsprisen	10
Bydelsmødre: Synlige og trygge brobyggere	12
Bydelsfedre: Rollemodeller for unge menn	15
Dagens samfunn trenger bydelsfedre	16
Natteravnene som rollemodeller	17
Natteravnskolen	18
Nytt om Natteravnene	20
Stovner: Trenger flere frivillige	22
Viktig å få folk trygt hjem	25
Fra arkivet	28
Ordførerens hjørne	30



De tre finalistene: Robin Garberg Hagen med statuetten han fikk som vinner av Ibelinprisen. Her sammen med de to andre finalistene, Ragna Kjørås Rennehvammen (18) (t.v.) og William Rømme (14) (t.h.). Alle fikk i tillegg rosende ord og nye gamingheadset. (Foto: Medietilsynet). Se side 6.

Neste Gatelangs kommer i juni
Frist for innspill er 1. mai

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 lesere og annonsører!

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

1

2

3

4

5

6

Rollemodell: Robin synes det er hyggelig at folk ser på ham som en god rollemodell, men han prøver bare å være den beste utgaven av seg selv.
(Foto: Hanne Bratli Elseth)





Robin ble første vinner av Ibelinprisen:

– Det er en stor ære!

Robin Garberg Hagen (17) fra Røros ble den første vinneren av Ibelinprisen. Han ble nominert for sin innsats i det digitale spillfellesskapet Rubinen. «Jeg er veldig glad for å være en del av noe som er så viktig», sier rollemodellen selv.

Av Anette Haugen

I november ble den aller første vinneren av Ibelinprisen kåret, en pris som hedrer en god rollemodell innen gaming. Prisen ble delt ut under Ungdom og Fritids store landskonferanse i Fredrikstad 10.-12. november 2025. Femten ungdommer i alderen 11-18 var nominert, der tre sto igjen som spente finalister – og der Robin Garberg Hagen til slutt ble utpekt som vinner

– Jeg er veldig glad for å være en del av noe som er så viktig, og til å sette dette på dagsorden. Det er stort å vinne denne prisen, spesielt siden det er den første. Det er virkelig en ære, sier prisvinneren Robin Garberg Hagen, som først fikk vite at han vant samtidig med alle andre, da navnet hans ble ropt opp under prisutdelingen.

Han glemte der og da alt de hadde snakket om på forhånd, om hva han skulle gjøre og si om han vant, men det gikk helt fint likevel.

Lærer mye

Robin forteller at han ble en del av Rubinen, et spillfellesskap på Minecraft og Discord, i august 2023. Allerede over nyttår 2024 hadde han fått mye ansvar. I dag er han administrator og en viktig del av teamet som driver spillfellesskapet, som ble startet av Hanne Bratli Elseth. Hun mottok under prisutdelingen 50 000 kroner på vegne av Rubinen.

– Jeg lærer vanvittig mye av å være en del av Rubinen. Spill er den største fritidsaktiviteten for barn og unge i dag, men det er ikke bare unge som er med, også voksne. Du møter på så mange mennesker med helt annerledes liv enn deg selv. En dag snakker jeg

med en lastebilsjåfør, den neste med en sykepleier og lærer om deres hverdag, fastslår Robin.

Å være en del av Rubinen og kunne hjelpe folk er verken noe han ser på som en jobb eller en byrde, det er tvert imot både enormt lærerikt og veldig gøy. Alle du treffer har en felles interesse i spill – og han føler det skal så lite til for å hjelpe andre folk gjennom å lage et trygt sted å være sammen i dette spillfellesskapet.

Fysiske møter

Ibelinprisvinneren har selv fått mange nye, gode venner gjennom Rubinen. Det er utrolig fint å møte folk der med helt andre erfaringer enn ham selv. Det finnes både mange sårbare og mange sterke mennesker. Det er folk han har blitt veldig glad i og som i dag er blant hans aller beste venner.

Selv om de i hverdagen møtes gjennom en digital spillplattform, har Robin også møtt flere av deltakerne i Rubinen fysisk. Klubbleder Hanne Bratli Elseth, som bor på Gjøvik, har han truffet mange ganger. Ellers hender det for eksempel at de treffes hvis flere skal på samme samling, slik som SpillExpo på Lillestrøm eller andre steder.

– Hvis noen av oss drar et slikt sted, sier vi fra og møtes. Det er veldig hyggelig å møte folk fysisk også. Noen ganger er det litt rart, fordi du lager deg noen bilder av hvordan folk ser ut, som ikke alltid stemmer med virkeligheten, sier Robin.

Å være en rollemodell

På spørsmål om hva Robin tenker over at folk ser på ham som en god rollemodell, blir han først litt stille, før han svarer:

– Det er veldig hyggelig at folk synes det. Det er kjempehyggelig å bli omtalt positivt, men det er fortsatt ganske fjernt for meg. Hvordan endte vi opp her, tenker jeg noen ganger. Jeg hadde ikke i min vildeste fantasi trodd at dette skulle bli så stort. Da vet jeg ikke om jeg hadde sagt ja til å bli nominert, men jeg angrer overhodet ikke. Jeg har kost meg veldig, selv

om jeg var rimelig stressa da prisen skulle deles ut. Det ble litt lite søvn i forkant.

Han forteller at han selv egentlig ikke har et stort forbilde eller en rollemodell han ser opp til, men at han heller prøver å være den beste personen han kan både for sin egen og for andres del.

– Jeg prøver å leve opp til min forventning av meg selv, for å bli den beste personen jeg kan bli. Alle er vi unike. Jeg har bare lyst til å bli som meg og ikke som noen andre, påpeker Robin.

Om Ibelinprisen

Medietilsynet står bak Ibelinprisen, der første utdeling fant sted onsdag 12. november 2025 i Fredrikstad. Femten ungdommer mellom 12 og 18 år fra fritidsklubber over hele landet var nominert, der alle har bidratt til å skape et trygt, inkluderende og positivt miljø for gaming.

Prisen

Vinneren mottar en statuett og en personlig premie. Fritidsklubben vinneren representerer får en pengepremie på 50 000 kroner. Ibelinprisen er forankret i Regjeringens handlingsplan mot spilleproblemer og gjennomføres av Medietilsynet i samarbeid med Stikkontakten gamingsenter, Gamingkontakten og Ungdom og fritid.

Juryen

I juryen til årets Ibelinpris satt:

- Robert Steen, Regjeringens skjermbruksutvalg (leder)
- Beate Våje, Medietilsynet
- Erlend Tønnesen, Stikkontakten gamingsenter
- Frank Haugseth, KRED Nord
- Karianne Hjallen, Eivind Astrups Allmenntilleggs Stiftelse

Hvem var Ibelin?

Ibelin var avataren til Mats Steen, en norsk gamer som gjennom World of Warcraft skapte sterke vennskap og et inkluderende fellesskap. Historien hans viser hvordan dataspill kan være en arena for empati, fellesskap og personlig utvikling – verdier Ibelinprisen ønsker å løfte frem. Det er også laget en film om Ibelin.

Kilde: Medietilsynet.no. Du kan lese mer om både prisen, bakgrunnen og utdelingen på Medietilsynets nettsider. Du kan også lese mer om bakgrunnen i Gatelangs no 3/25, på lenken: <https://natteravnene.no/resources/Gatelangs/2025-03.pdf>.

Verdig første vinner



Robin Garberg Hagen fikk mange rosende ord da han vant Ibelinprisen og ble kåret til årets rollemodell innen gaming. I en artikkel om prisutdelingen 12. november skriver Medietilsynet på sine nettsider blant annet følgende:

Lederen av juryen, Robert Steen, mener de blant mange veldig gode kandidater, fant en verdig første vinner av prisen.

– Historien til årets vinner har på alle måter imponert juryen, og han er akkurat den kandidaten juryen hadde håpet å finne. Vi gratulerer på det varmeste til historiens første vinner av Ibelinprisen, sier Steen.

– Robin har en superkraft – han gjør det meste ut av det livet han har. Dette er en egenskap svært få av oss innehar, men det var også superkraften til Ibelin. I tillegg har årets vinner, også i likhet med Ibelin, funnet den store verdien og gleden som ligger i å hjelpe andre, utdypet jurylederen.

En spiller som ser og støtter

Klubbleder Hanne Bratli Elset forteller at Robin er en viktig grunn til at Rubinen er et så trygt og godt sted å være.

Første vinner: Robin Garberg Hagen (17) ble den første vinneren av Ibelinprisen. Her sammen med klubbleder i Rubinen, Hanne Bratli Elseth, og kommunikasjons-sjef i Medietilsynet, Stian Barsnes-Simonsen. På flankene de to andre finalistene, Ragna Kjørås Rennehvammen (18) og William Rømme (14) til venstre, mens juryleder, Robert Steen, og statssekretær, Anette Stegegjerdet Norberg (Ap) i kultur- og likestillingsdepartementet, står på høyre side.

(Foto: Medietilsynet)

– Robin har en unik evne til å se når noen strever, og møter dem med tålmodighet og støtte. I stedet for å ta over, hjelper han spillerne til å lære og klare ting selv. Han motiverer, oppmuntrer og får andre til å tro på seg selv, og det merkes godt i miljøet vårt.

Fungerende direktør i Medietilsynet, Hanne Sekkelsten, mener vinneren imponerer som rollemodell.

– Dette ble en fin prosess fra idé til den første utdelingen. Gjennom nominasjonene ble vi kjent med gode rollemodeller fra hele landet, og nå står vi her med en så verdig vinner som Robin – som har den viktige evnen til å se andre og være til hjelp og støtte, sier Sekkelsten.

Kilde: Utdraget av artikkelen er gjengitt med tillatelse, Du kan lese hele artikkelen på: <https://www.medietilsynet.no/nyheter/aktuelt/robin-fra-rosor-vant-ibelinprisen/>



Rollemodeller: Alle prisvinnerne fra Frivillighetens dag 2025 samlet på scenen. (Foto: Elisabeth S. Jakobsen)

Kåring av frivillige ildsjeler

Den 5. desember er FNs internasjonale dag for frivillighet. I Norge markeres dagen hvert år med en fagkonferanse, i tillegg til utdeling av priser til frivillige rollemodeller. For 2025 ble det en ørliten tjuvstart, med en markering på Sentralen i Oslo 4. desember.

Av Anette Haugen

Det er Frivillighet Norge, sammen med partnere som Norsk Tipping, Stiftelsen DAM, Kultur- og likestillingsdepartementet og KS, som står bak den årlige markeringen av Frivillighetens dag i Oslo. Tema for fagseminaret 4. desember var: «Felles styrke for et fritt sivilsamfunn», med deltemaene «Sivilsamfunn under press», «Frivilligheten responderer og engasjerer» og «Felles styrke».

Om kvelden var det deretter duket for dagens høydepunkt, nemlig prisutdelingen av fire ulike priser, inkludert frivillighetsprisen og «årets nykommer», med mange sterke nominerte kandidater, som alle hadde fortjent hver sin en pris.

Helsepris

Den første prisen som ble delt ut var «Helseprisen». Det er Stiftelsen Dams utmerkelse, en pris som går til et helseprosjekt i regi av en frivillig helseorganisasjon.

Vinner ble prosjektet «Doavisa drar på

turné» i regi av Norske Kvinners Sanitetsforening. Doavisa er kort fortalt en rekke plakater med bilder, tekst og illustrasjoner med informasjon om kropp, kjønn, følelser, seksualitet, psykisk helse og grensesetting.

Doavisa henges opp på toalettene på ungdomsskoler, videregående skoler og i voksenopplæringen. På den måten kan ungdom sitte i fred og ro på toalettet og lese om temaer som kanskje er «pinlige» eller vanskelig å snakke om.

De øvrige nominerte til prisen var: «Speilvenn – et forebyggingsprogram for å øke selvfølelse og trivsel hos barn», i regi av Rådgivning om Spiseforstyrrelser (ROS). Den siste finalisten var: «Å slippe til» – en fagbok der personer med utviklingshemming har bidratt som medforfattere. Prosjektet var i regi av Norsk Forbund for utviklingshemmede.

Årets frivillighetskommune

Den neste prisen som ble delt ut var til Årets frivillighetskommune. Her gikk Ringerike kommune av med seieren. De andre to nominerte var Voss kommune og Frogn kommune. I sin begrunnelse sa juryen blant annet følgende:

«Juryen mener at årets vinner utmerker seg ved at de har klart å samle frivillige lag og foreninger sammen med kommunen om et felles prosjekt som har gitt store ringvirkninger: Et gammelt skolebygg som sto tomt er blitt et

kraftsenter for over 70 organisasjoner, og flere kommunale tiltak. Juryens vurdering er at samlokaliseringen på Frivillighetens hus er blitt en uvurderlig møteplass der frivilligheten vokser, og nye samarbeid skapes på tvers.»

Du kan lese et eget intervju med ordføreren i Ringerike kommune, Runar Johansen, i «Ordførerenes hjørne» på side 30.

Årets nykommer

Prisen Årets nykommer i frivilligheten gikk denne gang til Hamid Moradi (18) fra Springbrett for ungdom. Her er noe av det juryen ga som begrunnelse for at valget falt på ham:

«Årets nykommer er en person som har kastet seg ut i frivilligheten, og gjort det til en viktig del av fritiden sin. Vinneren viser hvordan frivilligheten kan være en god arena for fellesskap og personlig utvikling. Samtidig bidrar vinneren med egne ressurser og kunnskap inn i frivilligheten. Vinneren er en inspirasjon og et forbilde for andre!»

De øvrige nominerte til prisen var: Kristoffer Hamre (25) fra Spire Oslo og Ida Helen Birkeland (35) fra Avalsnes e-sport på Karmøy. Du kan lese mer om dem og alle prisene på <https://frivillighetensdag.no>. Et intervju med vinneren av selve Frivillighetsprisen, Leif Munkelien, følger i den påfølgende artikkelen på side 10-11.

– Stort å få Fri



(Foto: Lyckliga)

Bare det å bli nominert til Frivillighetsprisen 2025 var en stor ære for leder i den frivillige gruppen Metalheads Against Bullying. Det var så mange flotte rollemodeller blant de nominerte at Leif Munkelien ikke helt kunne tro det da han ble ropt opp som vinner.

Av Anette Haugen

«Når folk kommer og sier at jeg har reddet livet deres, så er det en drivkraft til å fortsette.»

Dette sa Leif Munkelien (54) i forkant av utdelingen av Frivillighetsprisen 2025 på Sentralen i Oslo 4. desember. Siden 2015 har han vært drivkraften bak Metalheads Against Bullying (MAB), en organisasjon som jobber for å bekjempe mobbing, utenforskap og psykisk uelse blant barn, unge og pårørende.

Gatelangs møter ham på Hard Rock Café i Oslo en uke etter prisutdelingen. Da har han fremdeles ikke helt funnet ordene for hvor stort han synes det var å vinne denne prisen.

– Det er helt fantastisk – og vanskelig å sette ord på hva det betyr at så mange ser og støtter det du gjør. Bare det å bli nominert betyr jo at noen har lagt merke til det. Blant de nominerte var det så mange flinke folk, som gjør en stor forskjell for mange. Så det er en stor ære å motta denne prisen, fastslår han.

Antimobbing

Hvem er så Metalheads Against Bullying og hva gjør den frivillige organisasjonen?

– Vi er en antimobbeorganisasjon for alle, men med røtter i rock- og metalmiljøet. Jeg har alltid selv vært en del av det miljøet og synes det er et av de mest inkluderende miljøene som finnes, forklarer Leif Munkelien.

Etter at han ødela ryggen på jobb i 2008, var gjennom et par ikke så vellykkede operasjoner og begynte på ny utdanning som barne- og ungdomsarbeider, endte det dessverre med at han til slutt ble ufør i 2013.

– Når du går hjemme og ikke gjør noe blir du ikke akkurat kreativ. Etter å ha lest en artikkel om en som jobbet mot mobbing, satte jeg meg ned med kona hjemme i Skogbygda i Nes i Akershus og lagde 100 t-skjorter med teksten Metalheads Against Bullying. Slik startet det hele. Nå er vi 25 frivillige fra Namsos til Voss, i tillegg til Østlandet, som

jobber med dette, forklarer ildsjelen og rollemodellen.

På festivaler

Leif Munkelien forklarer at blant det de gjør er å reise rundt på alle typer festivaler, fra The Gathering i Hamar til Oslo Motor Show. Der står de på stand og er synlige om noen ønsker en prat. Det er det mange som gjør, folk fra mange ulike miljøer og i alle aldre. Det er mulig å tegne et støtte-medlemskap, men det er ikke noe de har fokus på. Fokuset er å hjelpe.

– Mobbing er ikke et skoleproblem, men et samfunnsproblem. Det er mange mennesker som tar kontakt med oss for råd, veiledning og en prat om løst og fast. Vi hører dessverre også historier fra folk som har hatt selvmordstanker, forteller han.

Da er det samtidig veldig hyggelig med alle de gode tilbakemeldingene de får, slik som at «de har reddet livet til noen, fordi de var til stede og lyttet». Når de er ute på festivaler har de alltid et stort telt, gjerne med en stor sofa tilgjengelig, slik at det skal være et trygt sted å ta en liten pause om ikke alt er helt greit.

Metalheads Against Bullying har også en nettside: <https://www.against-bullying.com>, der folk kan lese mer om organisasjonen, og der det også er mulig å ta kontakt om man ønsker å prate. Mange gjør det, samtidig er mobbing fortsatt tabu, så det er ikke alltid like lett å ta den telefonen. Derfor er det bra at de er ute og møter folk ansikt til ansikt.

Menns mentale helse

Dagen Gatelangs møter Leif Munkelien på Hard Rock Café, har han og en annen i foreningen akkurat vært i samtaler med Barne- og familieministeren for å snakke om mobbing. Det er som han tidligere understreket ikke et skole-, men et stort samfunnsproblem.

– Framover nå skal vi ha et stort fokus på menn og mental helse. Juni er: «Men's Mental Health Awareness Month», men det er ikke så mange som gjør noe ut av det. Det skal vi gjøre i juni 2026. Mobbing forårsaker uelse, så det er midt i vårt felt, sier han.

Ellers har de nå også to i foreningen som er ferdig utdannet erfaringskonsulenter, samtidig som Leif Munkelien også selv holder på med denne utdanningen, som tar ett år og gir 60 studiepoeng. Det er fint og gir styrke med

Om Frivillighetsprisen:

- Prisen skal gis til en initiativrik person, lokal forening eller gruppe, som har utmerket seg med frivillig innsats, engasjement og pågangsmot til beste for den enkelte og samfunnet.
- Prisen skal synliggjøre frivillighetens egenverdi og samfunnsverdi gjennom å løfte fram gode eksempler på resultater av frivillig innsats.
- Frivillighetens bredde og mangfold både med tanke på organisasjonsform, tematikk, alder og kultur skal over tid gjenspeiles i et tilsvarende mangfold blant prisens vinnere.
- Prisen kan gis på grunnlag av en persons eller lokal forening eller gruppes frivillige innsats over lengre tid eller i et tidsavgrenset prosjekt
- Vinneren mottar 50 000 kroner fra Norsk Tipping til sitt formål.

De som var nominert til Frivillighetsprisen 2025 var:

- Emma Lovise Larsen-Nygaard fra Epilepsiforbundet.
- Leif Munkelien fra Metalheads Against Bullying.
- De frivillige i FLAM Norge.
- Trygve R. Gulliksen fra Frogmarkas Venner, DFI Skigruppa og Nordstranda/Husvik vel.
- Arrangørgruppa til Barnas Ridderuke.
- Solveig Nielsen Thorbjørnsen fra Gjøvik Barne- og Ungdomsteater.

villighetsprisen



Hard Rock: Gatelangs møter Leif Munkelien på Hard Rock Café. (Foto: Anette Haugen)

ekstra utdanning og kunnskap på feltet.

Andre ting han trekker fram er at han og Metalheads Against Bullying holder mange

foredrag, både digitalt og fysisk. Han får gode tilbakemeldinger på disse. De er dessuten Miljøfyrtårnsertifisert, på bakgrunn av den

sosiale økonomien/bærekraften, der de ser hele mennesket og alle ressursene i mennesket.

Bydelsmødre:

Synlige og trygge brobyggere

Etter at den ideelle organisasjonen **Bydelsmødre Norge** ble startet i 2016 av ildsjelen **Nasreen Begum**, er 282 bydelsmødre fra 60 land – og som snakker 62 ulike språk – utdannet til å være frivillige rollemodeller og trygge brobyggere for både egne og andres barn og familier.

Av **Anette Haugen**

Bydelsmødre Norge er en landsdekkende organisasjon, der den aller første gruppen med bydelsmødre ble startet i bydel Alna i Oslo i 2016. Senere har en rekke nye grupper kommet til. I Oslo finnes det per i dag Bydelsmødre i ni bydeler: Alna, Bjerke, Frogner, Vestre Aker, Stovner, Østensjø, Gamle Oslo, Søndre Nordstrand og Grorud.

Det har også blitt opprettet bydelsmødregrupper utenfor Oslo, der sju kommuner nå har egne Bydelsmødre, nemlig Drammen, Nordre Follo, Klepp, Melhus, Sarpsborg, Kvam og Grong. To andre kommuner, Halden og Indre Østfold, er i det de kaller fase én, der de vil få egne bydelsmødre så snart de har fått utdannet dem, en utdanning som tar halvannet år.

Bygger bro

– Hovedformålet til Bydelsmødre Norge er å bidra til bedre levevilkår for isolerte kvinner og familier gjennom samtaler i både uformelle og formelle situasjoner. Vi hjelper til med å bygge bro mellom det offentlige og kvinner med etnisk minoritetsbakgrunn, kvinner som kanskje ikke kjenner det norske systemet eller språket så godt, forklarer Nasreen Begum, som startet organisasjonen i 2016 og fremdeles er leder.

Hun forklarer at for å bli bydelsmor, må du gjennom et omfattende kursløp på 17 kurskvelder. Du må også kunne snakke norsk og ha et godt nettverk. De fleste bydelsmødrene har minoritetsbakgrunn, men det er ikke et krav. De har også flere bydelsmødre med etnisk norsk bakgrunn. Implementeringen av konseptet tar cirka ett år. Hun gir videre noen eksempler på situasjoner der de har hjulpet til:

– Vi fikk for eksempel en henvendelse fra et sykehus, der de var bekymret for en kvinne med små barn som ville bli enke om kort tid. Hun var helt uten et nettverk i Norge. Heldigvis hadde vi en gruppe bydelsmødre i bydelen som kunne hjelpe og som kunne språket hennes. Andre ganger kan vi bidra i skilsmisssituasjoner eller når barnevernet er involvert.

Møteplasser

De ulike gruppene med Bydelsmødre står også bak forskjellige møteplasser og arrangementer. I bydel Bjerke arrangerer de seniorlunsj hver uke og holder også åpne kvelder for ungdommer som har behov for å møtes på trygge steder. Bydelsmødregruppen samarbeider blant annet med Matsentralen, slik at de både kan lage mat, ha filmkvelder og prate med de unge.

I Gamle Oslo har de kvinnekafé, driver feltarbeid og er ute på vandringene nesten som natteravnere, noen ganger sammen med Natteravnene. I bydel Stovner samarbeider de med frivillighetssentralen og Kirkens Bymisjon. Her arrangerer de håndverkskaféer på Deichman





Engasjerte: Nasreen Begum (t.h.) startet opp og er daglig leder for Bydelsmødre Norge, mens Tehrim Ahmed (t.v.) er daglig leder for Bydelsfedre Norge. Les mer om Bydelsfedrene på side 15 og 16.

(Foto: Anette Haugen)

bibliotek, hvor 118 kvinner nå er involvert. I Vestre Aker samarbeider de med Hovseter frivilligsentral om å forebygge ungdomskriminalitet, mens de i Søndre Nordstrand samarbeider med bydelen om «*vold i nære relasjoner*».

– Vi jobber også med ulike prosjekter, og har fått midler fra Sparebankstiftelsen til et treårig prosjekt kalt «*Informerte foreldre – styrket ungdom*». Vi startet i 2024 et forprosjekt i bydelene Frogner, Gamle Oslo og Grorud. Med nye midler utvider vi prosjektet til hele Oslo, forteller Nasreen Begum, og legger til:

– Behovene kan være litt ulike i de ulike bydelene. Blant det vi har gjort så langt er å arrangere temamøte for ungdom og foreldre, der blant annet politiet, ruskonsulenter, et tidligere gjengmedlem, helsearbeidere fra skolene og SaLTo-koordinator har vært til stede.

Stolte av mødrene

På spørsmål om hvem hun tenker hver enkelt bydelsmor først og fremst er en god rollemodell for, svarer Nasreen Begum:

– De er først og fremst gode rollemodeller for sine egne familier og sine egne barn. Jeg har hørt flere barn si stolt at «min mamma er bydelsmor». Samtidig inspirerer de andre mødre til å engasjere seg, både som bydelsmødre og i annet frivillig arbeid.

– Bydelsmødrene bruker rosa vester, mens vi også har det vi kaller nettverksskvinnene. De

Synlige: Bydelsmødrene i Gamle Oslo er av og til ute på vandring om kveldene, akkurat som Natteravnene. Noen ganger går de sammen med Natteravnene. (Foto: privat)

bruker grønne vester. De har ikke vært gjennom utdanningen som bydelsmor, noe som også krever at du skriver under på en taushetserklæring. Nettverksskvinnene fungerer som en viktig støttegruppe, er velkomne på temakvelder og mange av dem er på vei til å utdanne seg til bydelsmor selv. Når du først blir bydelsmor, bærer de fleste det med seg for livet.

Kunnskap om samfunnet

Hvordan startet så det hele? Hvilken bakgrunn har Nasreen Begum og hva bidro til at hun fikk et så stort engasjement at Bydelsmødre Norge ble stiftet i 2016? Hun forteller:

– Jeg kom til Norge fra Pakistan i 1996 og bosatte meg i Groruddalen. Som ny i landet ønsket jeg ikke å bli stående på utsiden. Jeg ville forstå samfunnet jeg nå var en del av og meldte meg tidlig som frivillig. For meg var det viktig å lære hvordan det norske samfunnet fungerer og møte mennesker som kunne vise vei.

Ved siden av frivillig arbeid fikk hun etter hvert en deltidsstilling i et prosjekt under Groruddalssatsningen «Områdeløft i bydel Alna og Grorud». Der arbeidet hun både med å rekruttere barn til barnehagene og med å motivere mødre med minoritetsbakgrunn til å delta i ulike tiltak, som kurs, veiledning, videreutdanning og inn i arbeid

– Jeg møtte mange kvinner med store ressurser, men som manglet tro på seg selv. De visste ikke hvordan de skulle bruke styrkene sine eller finne fram i systemene. Jeg så at mangel på kunnskap ikke bare påvirket mødrene, men hele familien. For mange gikk usikkerheten direkte utover barna. Det må ikke





Rollemodeller: Bydelsmødrene stiller opp i lokalsamfunnet og engasjerer seg på ulike måter.

(Foto: privat)

gå ut over barna, Når foreldre lærer hvordan samfunnet fungerer, skaper det trygghet, fastslår ildsjelen.

Til Danmark

Nasreen Begum fortsatte å jobbe i Groruddalen i mange år, med prosjekter i «Områdeløft Lindeberg» og gjennom en rekke frivillige roller i lokalsamfunnet. Hun møtte mødre og familier som sto i situasjoner hun selv kjente igjen fra tiden da hun var ny i Norge. Det gjorde et sterkt inntrykk og vekket et ønske om å bidra mer.

Da hun oppdaget at det allerede fantes en etablert Bydelsmødre-modell i Danmark, så hun en mulighet til å hente inspirasjon derfra. Sammen med mødre fra bydel Alna og en ansatt i bydelen, reiste hun til Danmark for å lære om hvordan ordningen fungerte i praksis og for å se hvordan en tilpasset modell kunne utvikles i Norge.

Samtidig var Nasreen Begum engasjert i frivillig arbeid i flere idrettsforeninger i bydel Alna. Der møtte hun foreldre som strevde med å forstå dagnadskulturen og foreldrenes rolle i barnas aktiviteter. Gjennom egne erfaringer og trygg veiledning bidro hun til større forståelse og fellesskap rundt idretten.

– Det ble tydelig for meg at lokalmiljøet trengte trygge og synlige rollemodeller som kunne gi foreldrestøtte, motivasjon og kunnskap, påpeker hun.

Rørende

Gjennom støtte og samarbeid med Redd Barna og «Områdeløft Lindeberg», ble så den første søknaden om etablering av Bydelsmødre Norge sendt til DAM-stiftelsen. Da støtten kom på plass, kunne ideen om et norsk Bydelsmødre-nettverk utvikles og realiseres – og i 2016 ble den første gruppen av Bydelsmødre i bydel Alna etablert. At arbeidet senere skulle vokse til et landsdekkende nettverk, hadde Nasreen Begum aldri forestilt seg.

– Det har vært utrolig rørende å oppleve hvor mange som har heiet oss fram og støttet arbeidet vårt. Jeg er takknemlig for alle – frivillige, fagpersoner, samarbeidspartnere og politikere – som har bidratt til at Bydelsmødre i dag finnes over hele landet. Det er summen av mange gode mennesker som har gjort dette mulig, sier hun.

Om Bydelsmødrene

Bydelsmødre Norge er en ideell organisasjon basert på frivillig arbeid, startet av Nasreen Begum i 2016. Det er så langt etablert frivillige Bydelsmødre-grupper i ni bydeler i Oslo og i seks kommuner – og de etablerer stadig nye grupper. Til nå har de utdannet 282 bydelsmødre med bakgrunn fra 60 land, som til sammen snakker 62 språk.

Bydelsmødre er frivillige kvinner, primært med etnisk minoritetsbakgrunn, som har gått gjennom et opplæringsprogram om temaer som familie, helse og samfunn. Opplæringen koordineres av bydelen/kommunen, i tett samarbeid med Bydelsmødre Norge. Sammen med det offentlige jobber frivillige bydelsmødre med å løse lokale utfordringer, ved å bygge bro mellom kvinner og tjenesteapparatet. (Kilde: <https://bydelsmor.no>).

Om Bydelshedrene

Bydelshedre er ressurssterke frivillige menn og fedre, som har et brennende engasjement for sine lokalsamfunn. Bydelshedrene har primært etnisk minoritetsbakgrunn og behersker flere språk. For å kvalifisere som bydelshedre, gjennomgår de et omfattende opplæringsprogram på åtte moduler som omhandler temaer som blant annet barneoppdragelse, familie, samfunn og helse. Etter fullført opplæring går bydelshedrene i gang med sitt arbeid for å styrke menn i sine nettverk og som synlige brobyggere mellom det offentlige og sine lokalsamfunn.

Bydelshedre bringer kunnskap, håp og positiv forandring i andre menns liv. Ved å veilede i formelle og uformelle situasjoner, gir de den enkelte mann informasjon og støtte. Hjelpen gis i form av «hjelp til selvhjelp». Målet er at den enkelte mann skal få innflytelse og kontroll på sitt eget liv, slik at han lettere kan ta beslutninger som er riktige for ham selv og hans familie. Bydelshedre Norge er støttet av blant andre: Sparebankstiftelsen DNB, Eckbos legat, J. E. Isbergs fond og Helsedirektoratet. (Kilde: <https://bydelshedre.no/om-bydelshedre-2>).



Forbilder: Bydelsfedrene er gode rollemodeller og er med på å skape trygge møteplasser.

(Foto: Ramish Ahmad)

Bydelsfedre:

Gode rollemodeller for unge menn

Et par år etter at Bydelsmødre Norge ble startet i 2016, begynte man å se på muligheten for å opprette en tilsvarende organisasjon for fedre. I 2021 kunne man presentere de første to gruppene med totalt 27 ferdig utdannede bydelsfedre i bydel Alna og Østensjø i Oslo.

Av Anette Haugen

– Ungdomskriminaliteten blir mer voldelig, og det er et komplekst samfunnsproblem. Én vei inn er gjennom gode rollemodeller. Det er nettopp slik vi ønsker å forebygge, ved å utdanne frivillige menn som kan formidle kunnskap og budskap videre i sine nærmiljøer. Slik kan vi nå mange unge gutter og ungdommer, sier Tehrim Ahmed, daglig leder i Bydelsfedre Norge.

Uttalelsen kom hun med på et møte på Frivilligbørsen i Moss mot slutten av fjoråret. Der stilte hun sammen med Bydelsfedrene og nettverksmennene i Moss kommune og deres prosjektordinator, Mosaab Abood Al Muheimid. (Frivilligbørsen i Moss startet opprinnelig som et politisk initiativ, men er i dag en møteplass der ideelle organisasjoner, aktører og mennesker kan møtes for å utveksle erfaringer.)

Gode rollemodeller

Gatelangs møter Tehrim Ahmed noen uker senere, på hovedkontoret til Bydelsfedre Norge på Brynseng i Oslo. Lokalene deler de med søsterorganisasjonen Bydelsmødre Norge. Tehrim Ahmed er utdannet statsviter og holder dessuten på med en Executive Master of Management på BI. Hun ble først involvert i Bydelsfedrene som et prosjekt i 2018 og er nå daglig leder.

– Bydelsfedre Norge består av frivillige menn og fedre, der de fleste har bakgrunn fra et annet land. De går ofte gjennom et utdanningsløp

med flere samlinger, hvor de ikke bare blir kjent med samfunnsaktuelle og familier relevante temaer, men de får også en arena der de møter andre menn med lignende utfordringer, forklarer hun og legger til:

– Etter 10-17 moduler, som inkluderer både metodemoduler og fagmoduler, får de sertifisering som bydelsfar. Innen fagmodulene lærer de blant annet om barneoppdragelse, mannens helse, kommunale/bydelsbaserte tjenester, ungdommens utvikling med mer. Formålet er å bli synlige og trygge forbilder når de skal ut og hjelpe andre menn og unge gutter som trenger noen å snakke med.

Per i dag finnes det Bydelsfedre i bydel Alna og Østensjø i Oslo, mens bydel Gamle Oslo og Askøy og Moss kommuner, får grupper med sertifisering i disse dager.

– Du kan si vi utdanner en bydelsfar av gangen for å forebygge utenforskap. Forebyggingen gjøres ved å ha samtaler og lage møteplasser. Samtidig deltar og medvirker Bydelsfedrene i flere ulike samarbeidsprosjekter, forklarer Tehrim Ahmed.

Natteravnere i Moss

En av kommunene som nå på nyåret får Bydelsfedre med egen sertifisering, er Moss. De har allerede hatt samlinger i samarbeid med andre, og ønsker også å få i gang natteravning sammen med allerede eksisterende natteravngrupper i kommunen.

– I Moss er det en stor utfordring med ungdomskriminalitet. Så vi er ganske bestemt på at vi skal prøve å få i gang natteravning. En del av målet til Bydelsfedrene er å være med på å løfte allerede etablerte innsatser, påpeker Tehrim Ahmed.

Hun tenker at det å gå natteravn, som trygge og synlige rollemodeller, også er med på å bidra til at noen av fedrene selv kommer ut av isolasjon, samtidig som de får kjennskap til hvordan det er å være natteravn ute om natten.



Dagens samfunn trenger bydelsfedre

Da Elyas Mohammed vokste opp på Vålerenga, var det voksne til stede som prøvde å veilede dem til å gjøre de rette tingene. Det har ikke dagens ungdom på samme måte. Derfor trengs det frivillige bydelsfedre som kan være gode rollemodeller og også inspirere andre voksne.

Av Anette Haugen

Elyas Mohammed (57) var bare seks-sju år da han flyttet med familien fra Pakistan til Norge. Han vokste opp på Vålerenga i Oslo, der han absolutt følte at det var voksne personer til stede som prøvde å veilede de unge til å ta de rette livsvalgene.

Som tenåring var han en periode tilknyttet den kriminelle gruppa Young Guns. Senere ble han skuespiller, blant annet kjent som politietterforsker i TV-serien Fox Grønland. Han har siden 1990 jobbet med barn og unge, og er selv far til fire voksne barn. I dag bor han delvis i Moss, og har engasjert seg i den lokale Bydelsfedregruppen der.

De unges framtid

På spørsmål om hvorfor Elyas Mohammed har engasjert seg i Bydelsfedre Norge, svarer han:

– Det er fordi jeg selv har opplevd gata tett på og ønsker å bidra til at barn og unge utnytter de ressursene de har for å få en best mulig framtid. Ungdom lever i nuet, så det er fort gjort å havne på skrånplanet og bli rekruttert inn i ymse ting. Jeg har vært engasjert i barn og unge fra jeg selv var 18-20 år. Vi må huske at vi også trenger ungdommen til å ta vare på oss.

– Jeg ønsker å bidra som bydelsfar fordi jeg ser at behovet er der. Verden har forandret seg fra jeg vokste opp på Vålerenga. Vi hadde voksne som så, brydde seg og ga veiledning. Slik er det ikke lenger mange steder. Det er blitt et storbyfenomen at folk skal ha fine boliger og biler, men så har man ikke tid til å bry seg om naboen.

– Vi trenger storbyfamilier som bryr seg og er til stede, både for egne og andres barn. De unge trenger voksne å prate med, som kan fortelle at de har både muligheter og rettigheter. Bydelsfedre er slike ressurspersoner, som er med på å dele sine erfaringer og støtte familier. De skal i tillegg være brobyggere mellom det offentlige og familier som trenger hjelp.



Det offentlige

Elyas Mohammed forklarer videre at noe av det gruppa med Bydelsfedre i Moss har gjort under oppkjøringen så langt, er at de har vært i kontakt med samtlige offentlige etater som har med ungdom og med familier å gjøre. De har blant annet vært i kontakt med NAV, politiet, barnevernet og familievern. Poenget er at de skal kunne være en ressurs sammen med dem.

– Når vi har vært i dialog med barnevernet, er det for å skape en trygghet for familier vi er i kontakt med. Når vi forteller at de trygt kan ta kontakt med barnevernet for hjelp, de kommer ikke til å bli fratatt barna av den grunn, så skal de kunne stole på det, sier han.

Andre ting de har gjort er kursing i forhold til hvordan ting fungerer – og de har vært i kontakt med moskeen og kirken. De har også vært på «speeddating» i forhold til aktiviteter og lokalbefolkningen. Planen er å være ute på gata der ungdommen er, men også å ringe på døra.

– Vi vil arrangere egne aktiviteter, men også henvise til aktiviteter som alt er der, ikke minst innen idretten. Samtidig kan det være behov for

Rollemodell: Elyas Mohammed er klar på at vi har et stort behov for bydelsfedre i dagens samfunn. Voksne må være gode rollemodeller og bry seg.

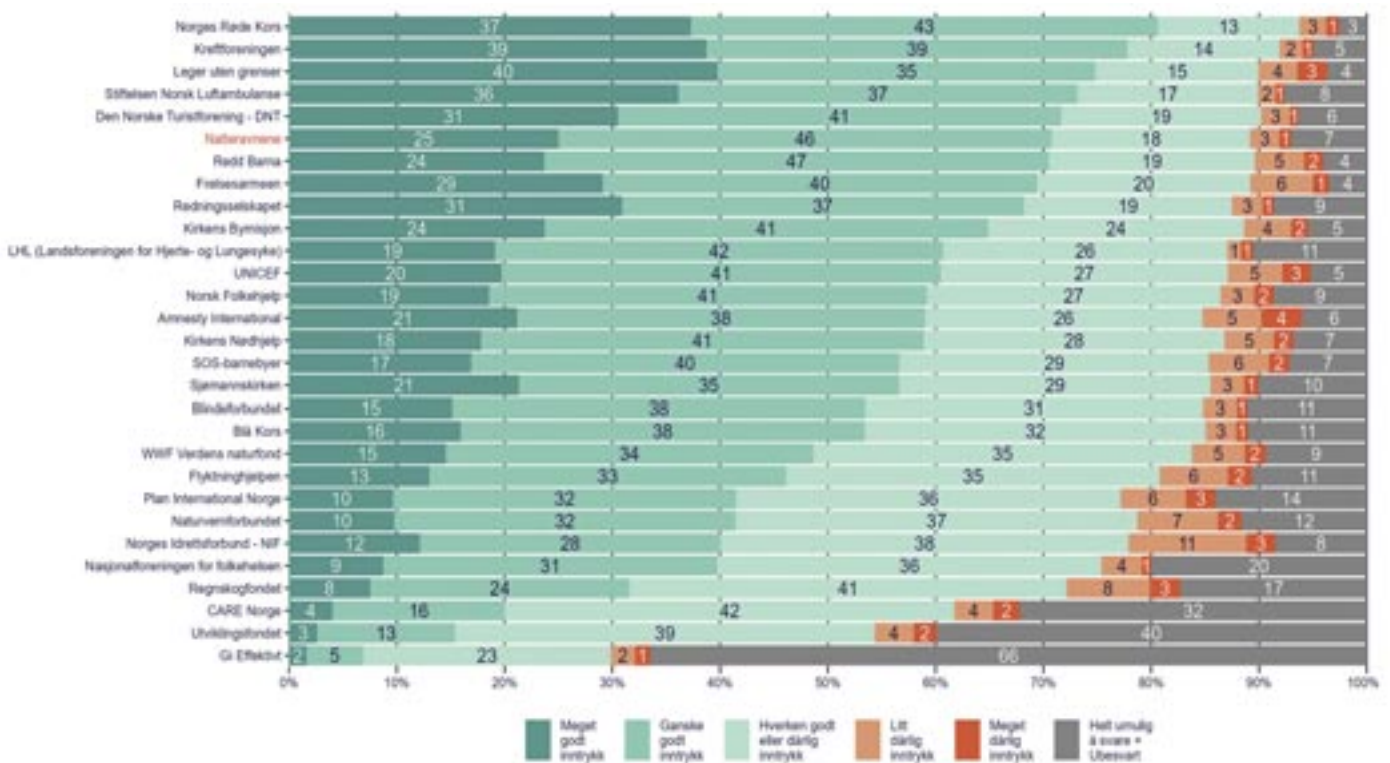
(Foto: Ramish Ahmad)

å starte opp internasjonale idretter som ikke er like kjent i Norge, men som noen unge kanskje savner, sier Elyas Mohammed.

Samarbeid og fellesskap

De er nå 16 bydelsfedre i Moss, som fikk sin sertifisering i januar, men de håper å rekruttere flere. Hovedformålet er å være gode forbilder og veiledere, og som en ideell organisasjon basert på frivillighet, ønsker de også å samarbeide med andre ideelle organisasjoner, som Røde Kors og Natteravnene – og sammen spre sin kunnskap.

– Som voksen må du ikke være redd for å ta kontakt med ungdom du ikke kjenner. Vi må ikke være redde for å bry oss, men skape et fellesskap. Da kan også vi voksne senke skuldrene. Barn og unge er ressurser. Vi må være flinke til å se at vår tilstedeværelse kan bidra til å gi dem en fin framtid, påpeker Elyas Mohammed.



Høy tillit: Natteravnene scorer høyt på Ipsos nyeste omdømmemåling. (Ill: Ipsos)

Natteravnene som rollemodeller

En ganske ny omdømmemåling fra Ipsos viser at Natteravnene kommer svært godt ut når det gjelder folks totale inntrykk av organisasjonen. Det er Natteravnene stolte av – og takker alle de frivillige for at de stiller opp som gode rollemodeller og passer på ute i gatebildet.

Av Anette Haugen

Før jul ble det sendt ut en fersk omdømmemåling fra Ipsos, der Natteravnene scorer høyt på folks totale inntrykk av organisasjonen. Sammen med organisasjoner som Norges Røde Kors, Kreftforeningen, Leger uten grenser, Stiftelsen Norsk Luftambulans, Den Norske Turistforening og Redd Barna, ligger Natteravnene helt i toppsjiktet (se illustrasjonen).

Denne tilliten ute hos folk er organisasjonen svært stolt av, samtidig som Natteravnene er taknemlig for hva hver enkelt frivillig bidrar med. Det gode omdømmet kommer takket være innsatsen til alle de frivillige som stiller opp som gode rollemodeller og bidrar med synlighet, tilstedeværelse og varme i nærmiljøene.

Godt etiske valg

Gatelangs har spurt generalsekretær i Natteravnene, Lars Norbom, hva han tenker om den gode tilbakemeldingen – og si litt om de frivillige som rollemodeller? Her er hva han svarer:

– Mitt generelle inntrykk er at Natteravnene har et godt omdømme, men resultatet av undersøkelsen var mer enn forventet. Dette viser at våre etiske valg gjennom de snart 36 årene vi har eksistert, har blitt tatt godt imot i samfunnet. Det er jo spesielt hyggelig å konstatere at vi har et enda bedre omdømme enn store organisasjoner som har eksistert betydelig lenger enn Natteravnene.

– Jeg har lenge vært opptatt av det ansvaret vi som enkeltmennesker har for å påvirke tryggheten i vårt nærmiljø og samfunnet for øvrig. I Norge har vi lang tradisjon for å stille opp for fellesskapet. Det at flere tusen voksne stiller opp som frivillige for Natteravnene, tenker jeg gjør våre frivillige til gode rollemodeller, noe som er spesielt viktig i den tiden vi lever i akkurat nå. Jeg tror aktiviteten er et lite bidrag til et varmere samfunn.

– Det at frivillige stiller opp på denne måten tror jeg er avgjørende for å oppnå tryggere lokalsamfunn. Jeg tror også dette er viktig for de foreldrene som stiller opp. Man lærer sitt nærmiljø å kjenne. Som forelder får man også en unik mulighet til å treffe andre foreldre som de ellers ikke ville fått. Dette er en fin arena for å diskutere felles utfordringer med sine barn og unge. Som vi en gang sa i en av våre rekrutteringskampanjer: «Å delta som natteravn, er Norges viktigste voksenopplæring.»

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 frivilligsentraler – og det finnes grupper over hele landet.

Førstehjelp

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



Natteravnene



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.



Én fredag

Det er 104 fredags- og lørdagskvelder i året. Kan du bruke én av dem på natteravning er det supert.

Du forplikter deg ikke på noen annen måte enn å møte opp denne ene kvelden.

Vil du ha Gatelangs i postkassa?

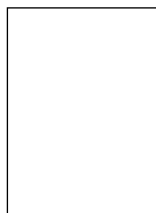
JA, jeg vil ha et gratis abonnement på Gatelangs!

Navn:

Adresse:

.....

Postnr/-sted:



Til:

Natteravnene Oslo
Christian Krohgs gate 10
0186 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?	<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.



Utstyr

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

«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.

Org 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 «Natt-ugglorna», 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.

Januarkulde: Til tross for en kjølig helg i hovedstaden, der gradestokken viste mange minus, var Natteravnene i Oslo sentrum på plass med frivillige natteravnner både fredag 9. og lørdag 10. januar. Det var en relativt rolig helg, men likevel nyttig å ha de gule natteravnvestene og natteravnbilene i bybildet. (Foto: Glenn Fredriksen)



Besøk hos AMK: I midten av november var en stor gjeng med natteravnner på besøk hos AMK-sentralen på Ullevål i Oslo, for å høre mer om hvordan de jobber der. De fikk også en interessant omvisning inne på sentralen. (Foto: Anette Haugen)



Førjulsvandring: Natteravnene var som alltid ute i sentrumsgatene i julebordstida. Fredag 12. desember var de ute med én bil og én vandringsgruppe – og kunne melde om mindre folk ute enn det pleier på en førjulsfredag. Behovet for å ha natteravnner ute om natten ble likevel nok en gang stadfestet. (Foto: Arild Olsen)



Bekkestua: Natteravnene på Bekkestua er aktive. Fredag 23. januar sørget de tre natteravnene Ronny, Birgitte og Erik for at det var synlige, trygge voksne ute i gatene. (Foto: Erik Senstad)





Oslo sentrum: Åtte natteravnere var ute i Oslo sentrum 23. januar. Noen kjørte rundt i bil og var også innom noen av bydelene første halvdel av kvelden, andre sto på stand eller var ute og gikk i gatene. Her fra stand på Youngstorget. (Foto: Renate Dalberg Fredriksen)

Frivillighetsmøte: Med jevne mellomrom arrangeres det frivillighetsmøter for natteravnene i Oslo sentrum. På et møte 23. januar deltok 16 stykker, der halvparten ble med på vandring rett etterpå. Blant tema var som vanlig alt fra oppfølging av aktuelle saker til planlegging av fremtidige arrangementer. (Foto: Anette Haugen)



Nyttårsaften: Tradisjonen tro var Natteravnene i Oslo sentrum også ute og passet på i Oslogatene på årets siste kveld. Det var god stemning og mange hyggelig tilbakemeldinger fra folk som feiret. Mange satte oss pris på å få en varm kopp kaffe, servert fra natteravnmbilen. (Foto: Glenn Fredriksen)



Rælingen: Natteravn i Rælingen kunne melde om følgende statistikk for 2025: Totalt deltok 103 unike sjeler på aktiviteter. Det var 40 ordinære fredagsvandringene, i tillegg til dagvandring, deltakelse på skoleball, festivaler, møter, stand med mer. Det ble lagt ned over 700 timer med frivillig arbeid, der det i over 500 av timene var synlige voksne som vandret med gul vest ute i kommunen for å skape trygghet. (Arkivfoto: Anette Haugen)



Natteravnene på Stovner:

Trenger flere frivillige

Det har vært natteravnere å se i nærmiljøet på Stovner og Vestli i mange år. Med unntak av noen få ildsjeler, har imidlertid engasjementet vært varierende, slik at det i perioder har vært kortere eller lengre opphold. Nå er de i full gang igjen, men de trenger flere frivillige.

Tekst og foto: Anette Haugen

Det er en fredagskveld noen uker før jul og Gatelangs har tatt turen til Stovner for å møte natteravngruppen der, som nå har det offisielle navnet: Natteravn – Stovner Frivilligsentral. Det har vært ulike natteravngrupper å se i nærmiljøet i mange år, med litt ulike navn og litt ulike organisasjonsformer, men denne siste gruppen ble startet tidlig på våren i 2025.

Det er frivillige ildsjeler, med Helene Arnesen og hennes medhjelper Kari Marie Solien i spissen, som holder det hele i gang. De har imidlertid et godt samarbeid både med frivilligsentralen og med FAU på Stovner barneskole og Tokerud ungdomsskole, der også skoleledelsen gir god støtte og hjelper til med å gi foreldrene informasjon om Natteravnene.

Frivilligsentralen

Møtested for Natteravnene på Stovner er frivilligsentralen, som drives av Kirkens Bymisjon og ligger i underetasjen på Fossum kirke, sentralt plassert rett ved Stovner senter. Her har Natteravnene sitt eget skap der de oppbevarer natteravnvester og annet utstyr, og der de også kan trakte seg litt kaffe før eller etter vandringen.

– Vi er en sparringspartner for ravnene, men det er ikke vi som organiserer dem. Helene og Kari Marie, som har ansvar for Natteravnene, er registrert som frivillige hos oss, men de øvrige natteravnene trenger ikke å være det. Natteravnene skal være ganske lavterskel, for at flest mulig kan være med, påpeker Live Bjørge, som er tiltaks koordinator på Stovner frivilligsentral, og selv har vært med å gå natteravn på Bøler da hun hadde barn på skolen der.

Hun forklarer videre at frivilligsentralen både har egne aktiviteter og er støttespillere for andre, slik de er for Natteravnene. Det betyr også at de setter opp Natteravnenes aktivitet på ukeplanen de sender ut, med faste vandring hver fredag klokka 20, slik at flest



Ildsjel: Helene Arnesen har gått natteravn i mange år og holder fortsatt i trådene, men de trenger flere med på laget.

mulig skal få kjennskap til natteravnordningen i bydelen.

Tatt seg opp

Når Gatelangs ankommer Stovner frivilligsentral i Fossum kirke er klokka 19.30. I vinduet på inngangsdøra er det hengt opp en natteravnvest, slik at det skal være lett å finne fram om man er helt fersk natteravn. Helene og Kari Marie er allerede på plass. Det samme er Ali Siad, en trofast natteravn som har vært med i rundt ti år, men som kun skal være med på starten av kveldens vandring, siden han også deltar på natteravning i Oslo sentrum.

De sitter og prater med to journaliststudenter fra OsloMet, Helene Dahle Gjestland og Adina Lønseth Ringsbu, som skal være med på kveldens vandring for å lage et podkastinnslag til studentavisen Journalen om natteravningen på Stovner.

Det er fint å få litt publisitet, for selv om det har tatt seg opp de siste månedene, med stort nok oppmøte til at de har sluppet å avlyse vandring, har de et stort behov for flere frivillige. Helene sitter selv i FAU ved Tokerud skole og har en «alliert» i FAU på Stovner skole, men selv om det er mye positivisme rundt ordningen, har de slitt med rekruttering.

Ildsjel

Den iherdige og trofaste ildsjelen bak natteravnordningen på Stovner/Vestli er Helene Arnesen, som har vært med å gå natteravn i nitti år. Hun har selv to barn på 15 og 24 år, som begge har vokst opp på Stovner. På spørsmål om hvorfor hun har engasjert seg så sterkt i Natteravnene – og hvordan hun klarer å holde engasjementet oppe, forklarer hun:

– Jeg mener det trengs voksne ute i nærmiljøet til å passe på. Som jeg har sagt før: «Det trengs en landsby for å oppdra et barn». Etter å ha forsøkt å holde natteravningen i gang i mange år, må jeg medgi at jeg mistet litt gnisten en periode, men da det igjen oppsto en voldsepisode med skyting på Stovner tidlig våren 2025, kom gnisten raskt tilbake.

Etter denne episoden ble det innkalt til et oppstartsmøte, der blant annet politiet, SaLT-koordinator, andre ressurspersoner og foreldre møtte opp. Den nye natteravngruppen ble dannet og de var i gang igjen med flere ivrige deltakere. Det så lovende ut i starten, men så begynte det å gå litt trått, med flere avlyste vandring. Heldigvis tok det seg opp igjen på høsten, slik at vandringene kunne gjennomføres. Likevel er det et stort behov for flere.

Organisering

Når det gjelder organiseringen av natteravningen, så oppretter Helene foran hver vandring et arrangement på Facebooksiden deres: Natteravn – Stovner Frivilligsentral. Hun setter pris på om folk melder seg på der, men man kan også bare møte opp klokka 20 på frivilligsentralen.

Informasjon om natteravningen legges videre ut på frivilligsentralens plattformer og man kan også lese om Natteravnene på Facebooksiden «Livet på Stovner». I tillegg har de som nevnt et godt samarbeid med et par av skolene, der ledelsen sørger for at informasjon sendes ut til alle foreldrene i skolemeldingsappen.

Målet per i dag er å få til vandring hver fredag, men på sikt har Helene en drøm om at de skal få nok frivillige til å gå natteravn både fredager og lørdager. Da må de imidlertid ha med flere. Om mange nok stiller, vil det jo holde at hver enkelt går én gang eller to i året. Slik det er nå er de et knippe folk, der noen går mye, mens andre bare dukker opp én gang – og så ser de dem ikke igjen. Selv går Helene hver fredag om hun kan, det samme gjør Kari Marie.



Natteravn – Stovner Frivilligsentral

- Startet opp våren 2025, etter at det har vært flere ulike natteravngrupper i området tidligere.
- Oppmøtested: Stovner Frivilligsentral, Fossum kirke nær Stovner senter.
- Vandrings tid: Hver fredag fra klokka 20.
- Facebookside: Natteravn – Stovner Frivilligsentral.

Klare: Natteravnene på Stovner er klare for kveldens vandring: Fra venstre: Johan Zarif, Ali Siad, Skule Bjerke, Helene Arnesen, Tone Lundefaret og Kari Marie Solien.

Ungdommen hilser

Området Natteravnene på Stovner dekker er ganske stort, så det mest ideelle er om de er nok folk til å dele seg i to grupper, men da må de være minst seks, helst flere. Det skjer dessverre ikke så ofte. Når de vandrer går de både gjennom boligområdene, senteret, kanskje opp i Stovnertårnet, innom barnehagene, skolene og idrettsanleggene.

– Det er mange steder det er mulig å gjemme seg litt bort, men vi møter også på mye ungdom som synes det er hyggelig å

treffe oss. Jeg kan ikke huske at noen har vært frekke. Vi hadde for eksempel en veldig hyggelig episode i Stovnertårnet, der vi hørte de unge synge etter av vi gikk. Også voksne vi møter på gir oss hyggelige kommentarer, forteller Helene.

Blant de som går natteravn er det en god del foreldre, men de har også med seg pensjonister og andre som ønsker å gi noe tilbake til nærmiljøet. Hvor lenge de er ute varierer i forhold til hva som skjer og hvor lenge folk kan. Helene skulle gjerne sett at de kunne

være ute til etter klokka ett, da de to testedene i nærmiljøet stenger og de siste t-banene ankommer, men det er ofte de må gi seg en del tidligere, i hvert fall i 23-tia.

Gi noe tilbake

Mens vi har pratet, har det kommet tre natteravnere til som skal være med i kveld. Det er Tone Lundefaret, som har vært med tre ganger før, Skule Bjerke, som har vært natteravn i mange år, og Johan Zarif, som er med for første gang. Vi lurer på hvorfor de stiller opp?

– Det er flere grunner. Jeg er opptatt av frivillighet, og det er fint å kunne gi noe tilbake til lokalmiljøet og samtidig bli litt bedre kjent som innbygger i egen bydel, sier Tone Lundefaret, som har bodd her i 14-15 år og ble med som natteravn for første gang i høst.

– Jeg har gått fast natteravn gjennom mange år. Jeg har barn på ungdomsskolen, har vokst opp her og synes det er viktig å se hvordan nærområdet utvikler seg, sier Skule Bjerke.

– Det er min første gang som natteravn. Jeg er tilknyttet frivilligsentralen og det er her jeg fikk høre om det. Jeg har selv ganske små barn nå, men de blir jo større. Jeg kjenner dessuten miljøet ganske godt etter å ha jobbet som vaktmester i 15 år, forteller Johan Zarif.

– Jeg leste først om Natteravnene på Facebooksiden «Livet på Stovner». Jeg syntes umiddelbart det var et viktig tiltak, samtidig som det både er sosialt og fint å komme seg ut i frisk luft, forklarer Kari Marie Solien, som etter at hun meldte sin interesse i fjor vår har gått de fleste fredagene det har vært vandring og blitt Helenes gode medhjelper.

Kveldens vandring

Klokka har passert 20 og vel så det, så det er på tide å ta på seg natteravnvestene og bevege seg ut i den mørke novemberkvelden. Gradestokken viser noen få minusgrader, så det er en fin kveld å være ute, bare man kler seg godt.

Ofte starter Natteravnene på Stovner med å gå en tur gjennom senteret, men siden vi har en litt sen oppstart går vi i kveld rundt senteret, før vi beveger oss videre i retning Stovner videregående skole. Etter en kort stund tar vi farvel med Ali, som skal ned til Oslo sentrum for å være natteravn der, mens vi andre tar turen opp i Stovnerårnet. Det er stille og ingen folk her oppe nå, men utsikten er upåklagelig.

Etter at vi har kommet ned igjen setter vi kurs mot idrettsbanen. De faste natteravnene forteller at det kan være mye liv her om sommeren, men i kveld er det helt stille. Det er en del å gjøre for ungdommen på Stovner og Vestli, både med tanke på idrett og fritidsklubber, men det er hele tiden snakk om nedskjæringer, så man får bare håpe at tilbudene opprettholdes.

Vandringen fortsetter til Tokerud ungdomsskole, rett ved slålåmbakken. Det er mørkt i bakken nå for det mangler fremdeles snø, men når den kommer er dette et fint gratistilbud til ungdommen. Bak skolen oppdager vi noen unge voksne som har gjemt seg litt bort, men de plager ingen, så vi går rolig forbi. Resten av gruppen beveger seg nå mot Vestli t-banestasjon, mens Gatelangs takker for seg etter en stille, men likevel svært nyttig vandringskveld.



Podkast: To journaliststudenter fra OsloMet er med på kveldens vandring for å lage en podkast for studentavisa.



Stovner senter: Natteravnene tar ofte en tur innom senteret, men i dag går turen på utsiden.



Stovnerårnet: Natteravnene tar også turen oppom Stovnerårnet. Det er ingen her nå, men utsikten er fin.

Viktig å få folk trygt hjem

Å kunne hjelpe med å få folk trygt hjem om natten, enten det er ved å følge til bussen eller bistå med transport, er noe av det som gleder natteravnhjertet til Renate Dalberg Fredriksen mest. Hun har vært natteravn i snart tre år, både på hjemstedet Rælingen og i Oslo sentrum.

Av Anette Haugen

Renate Dalberg Fredriksen (42) er vokst opp i Skjetten, men bor nå i Rælingen, en snau halvtimes kjøretur fra Oslo. Med to barn som har blitt tenåringer og en mann som er ivrig natteravn, ble det nærmest en selvfølge for henne å begynne å gå natteravn for snart tre år siden. Hun forteller:

– Jeg kjente til Natteravnene fra egen oppvekst. Vi møtte stadig på dem når vi var ute om kvelden. I tillegg hadde jeg en god bekjent som begynte å gå natteravn i Oslo sentrum allerede i 2011. Selv begynte jeg som natteravn hjemme i Rælingen våren 2023, der de kort tid før hadde startet en ny natteravngruppe, etter mange år uten.

– Jeg klarte dessverre ikke å være med helt i starten på grunn av sykdom, men da jeg ble bedre fant jeg ut at dette var en fin måte å komme seg litt ut på og være sosial – samtidig som det var fint å bli kjent med nærmiljøet barna mine vokste opp i. Det var nemlig en del tull i Rælingen på den tiden.

Bitt av basillen

Etter å ha vært natteravn i Rælingen et halvt års tid, bestemte Renate seg for å prøve å være med inn til Oslo sentrum for å bidra som natteravn også der, sammen med mannen sin. Siden har hun blitt bitt av basillen og deltar som natteravn i Oslo sentrum nesten annen hver helg, i tillegg til at hun fremdeles stadig er med på vandringer i Rælingen.

– Siden jeg er ufør og ikke kan gå alt for langt, ga det meg flere muligheter å være med i Oslo sentrum. I tillegg til å ha biler som kjører rundt, står vi ofte på stand, der vi blant annet byr på kaffe og prater med folk. Det gir meg veldig mye, sier hun, og legger til:

– Som natteravn møter du så mange ulike mennesker og får veldig mange gode tilbakemeldinger. Det er utrolig sosialt, med mye humor, samtidig som det er mye alvor. Å være natteravn føles verken som en jobb eller en hobby, det er mer en livsstil. Du gjør noe nyttig og positivt, samtidig som det er gøy. Det er dessuten en lavterskelaktivitet, der du kan komme som du er og være deg selv.



Trofast natteravn: Renate Dalberg Fredriksen har gått natteravn i snart tre år og synes det er en fin ting å gjøre, samtidig som det gir mye tilbake. (Foto: Glenn Dalberg Fredriksen)

Rolige samtaler

Renate har gjennom sine år som natteravn opplevd mye forskjellig, men mest positive ting, der det har vært mange fine tilbakemeldinger. Det har, spesielt i Oslo, vært en del møter med overstadig berusede folk, også de som har blitt lurt i ting de ikke selv vet hva er. Da har det vært veldig fint å kunne bidra, for eksempel med trygg hjemkjøring for utsatte ungdommer.

Det tenker hun er noe av det viktigste de gjør. Hun husker godt da en mann kom og fortalte at Natteravnene hadde reddet livet hans ved å kjøre ham hjem til en kompis. Han husket ikke selv i etterkant hvordan han var

kommet dit, men det gjorde kompisene. Siden det er viktig å tenke egen sikkerhet, kan det være frustrerende å oppleve situasjoner der de må holde seg på avstand, men da er det fint at de har god og nær kontakt med politiet.

– Heldigvis er det ofte at det eneste folk trenger er noen å snakke med. Du kan hjelpe mange ved bare å være til stede og snakke rolig med dem. På grunn av egen erfaring med bekjente som har hatt psykiske problemer, føler jeg at det er noe jeg kan litt om, sier Renate, som trives svært godt som natteravn, både fordi det gir en mulighet til å hjelpe andre, men også fordi det har bidratt til en rekke nye og hyggelige vennskap.

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 for eksempel førstehjelpsutstyr



Rapportblokk



Drops



Førstehjelpstaske



Lommelykt

Produktenes farger og utseende kan variere 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

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.
Åpningstider telefon og chat: man-fre kl. 0830-11 og 1130-1530. (Stengt tirsdag ettermiddag.) 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.
Chat: hver dag 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:
mandag - torsdag kl. 11-20.
<http://tinyurl.com/gotnvsvx>

Kirkens SOS 22 40 00 40

Gratis krisetelefon for alle som trenger noen å snakke med, uansett hva det er. Tlf: Døgnåpent.
Chat: se åpningstider på nett.
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.
Telefon og chat: Se åpningstider på hjemmesiden.
rusinfo.no

Hjelpetelefon for seksuelt misbrukte - 800 57 000

Gratis hjelpetelefon for seksuelt misbrukte i alle aldre og av begge kjønn.
Døgnåpent.
www.hfsm.no

Pårørendetelefon psykisk helse - 22 49 19 22

Nasjonal rådgivningstelefon for pårørende innen rus og psykisk helse.
Telefontid: Man-fre kl. 10-15.
www.lpp.no/for-parorende/

Barneombudet 22 99 39 50

Svarer på alle type spørsmål fra barn og unge under 18 år.
Tlf: man-fre kl. 09-15.
Ring eller send en epost:
post@barneombudet.no.
www.barneombudet.no

Vold- og overgrepslinjen 116 006

En hjelpelinje for deg som opplever vold eller overgrep i nære relasjoner.
Døgnåpent, gratis og anonymt.
www.volnjen.no

Foreldresupport 116 123 (tast 2)

En gratis og anonym chattetjeneste for omsorgspersoner til barn under 18 år.
Døgnåpent.
www.mentalhelse.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 spise- forstyrrelser - 948 17 818

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

Gatelangs dykker ned i arkivet og presenterer overskrifter som sto på trykk tjuve 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 9. bladet som ble utgitt, nr. 1 – mars 2006. (Første nummer kom ut i juni 2002.)



**Med ungdom i huset:
Et skattekammer
av minner**

Kronikk av Tom Egeland, forfatter og nyhetssjef i TV 2:

Jeg bor på Grorud. Og er stolt av det. Midt i Norges kanskje mest utskjulte boområde, Groruddalen, har jeg sett hvordan Jorunn (23), Vegard (20) og Astrid (12 – snart 13) har vokst opp uten tilløp til tull og tøys. For selv om Groruddalen har sin andel av sosiale problemer, byr dalen sansynlig også på et ganske så usynlig flertall av flotte ungdommer som lever sine liv utenfor mediens søkelys.



**Dette ønsker vi av foreldrene:
Bry dere, lytt og sett
grenser – men ikke
mas!**

Det mest irriterende med foreldre er masingen, synes Charlotte (16), Daniel (16) og Markus (11). Men foreldrene kan også være deres største forbilder og viktigste støttespillere.



**Natteravnen – den
med vinger**

Noen natteravn har vinger, mens andre kun har ben. Noen spiser ferske insekter, mens andre liker maten stekt. Vi tok kontakt med Norsk Ornitologisk forening (NOF) for å lære om Natteravnens navnebror, fuglen.



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. mai 2026, så er du med i trekningen av en premie.



Løsning på hvor flasken var i forrige nummer var: Hafjell. Det visste blant annet Beate Lill Hansen. Premie er sendt 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.



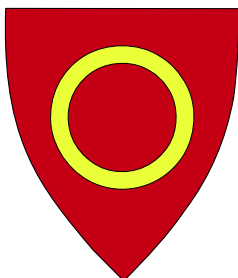
Joh. Johannson
som gir oss gratis kaffe.



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



Vy
som gir Natteravnene gratis transport til, fra og under vandring, samt ved arrangementer i Natteravnenes regi.



Møteplass: Frivillighetens hus er blitt en viktig møteplass i Ringerike kommune, forteller ordfører Runar Johansen (H).
(Foto: Ann-Kristin Støveren – Catch)

– Stor anerkjennelse

Ordføreren i Ringerike kommune, Runar Johansen (H), er stolt over at Ringerike ble kåret til Årets frivilligkommune 2025. Det er en stor anerkjennelse av arbeidet som legges ned i frivilligheten der.

Av Anette Haugen

Hva betyr det for Ringerike kommune å bli kåret til Årets frivillighetskommune 2025?

– Dette er utrolig gøy og en stor anerkjennelse av det arbeidet som gjøres i Ringerike. Frivilligheten er ikke bare et tilbud hos oss – det er en bevisst satsing som har blitt en hjørnestein i lokalsamfunnet vårt. Både deltagelse i arbeidet og det den frivillige innsatsen bidrar med, har blitt en viktig del av livene og hverdagen til stadig flere.

– Frivillighetens hus er et hovedtiltak i Ringerike. Huset har muliggjort en møteplass mellom foreninger og resultert i et kraftsenter der frivilligheten vokser og der møteplasser etableres på tvers av foreninger og ut mot innbyggerne. Med frivillighetens hus har kommunen lagt til rette for et miljø der engasjement, omsorg og fellesskap får blomstre.

– Vi ser store verdier av dette, og huset har også blitt en del av vår lokale beredskap. Det er også blitt et godt eksempel på samskaping, der frivillige foreninger og kommunen samarbeider til det beste for innbyggerne. Denne satsingen har skapt ringvirkninger langt utover det vi først forutså – fra styrket folkehelse til økt beredskap og inkludering.

Kjenner du til om det finnes natteravngrupper i din kommune?

– Frivilligsentralen har natteravnere. For øyeblikket er de ikke så mange og det er derfor ikke natteravnere hver helg, men når de har anledning til å stille. Jeg har ikke selv gått natteravn.

Har du selv deltatt som frivillig med andre ting?

– Ikke mye, men jeg deltar der jeg kan gjøre noe for å inspirere andre.

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

– Jeg oppfordrer deg som har mulighet til å delta i frivillig arbeid. Det er en veldig fin måte å engasjere seg på, da det gir veldig mye verdi både til den enkelte som bidrar og ikke minst til samfunnet vårt.

NB: Intervjuet ble gjort kort tid etter at Ringerike ble kåret til Årets frivillighetskommune, da Runar Johansen fremdeles var ordfører i Ringerike kommune.

Ordførerens hjørne!

I hvert nummer av Gatelangs spør vi en av landets mange ordførere om hva han eller hun tenker frivilligheten betyr for samfunnet og for deres egen kommune. Tips oss gjerne om du mener ordføreren i din kommune bør intervjues i bladet.

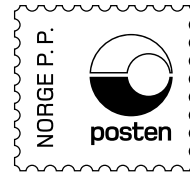


Vi støtter Natteravnene!



HARDING
Eiendom

 **OneCo[®]**



Gatelangs

Returadresse:
Natteravnene
Christian Krohgs gate 10
0186 Oslo



**Takk for at dere
bidrar til et tryggere
nærmiljø.**