



Gatelangs

NUMMER 4 - DESEMBER 2024 - 23. ÅRGANG



Tema:
PÅRØRENDE

Fangers pårørende:
EN GLEMT GRUPPE

Oslo sentrum:
POLITIKERE MED PÅ RAVNING



Oslo

Barne- og familieetaten

Kunne du tenke deg å bli fosterhjem?

Vi trenger deg som har omsorg, forståelse og trygghet for barn som ikke kan bo hjemme.

Informasjonsmøter om fosterhjem: fosterhjem.no/oslo

Foto: Oslo kommune

Det er sluttsummen på julekosen som teller

REMA 1000



Gatelangs

ISSN 1891-6856

ANSVARLIG REDAKTØR:

Lars Norbom
gatelangs@natteravnene.no

REDAKTØR:

Anette Haugen
gatelangs@natteravnene.no

DESIGN OG PRE-PRESS:

Per Frederiksen • vinceweb.no

TRYKK:

Trykk Service AS, Drammen

ANNONSER:

Norske Publikasjoner as
Telefon: 22 90 71 90

BESØKS- OG POSTADRESSE:

Natteravnene Oslo,
Christian Krohgs gate 10
0186 OSLO
Telefon: 23 00 21 20

Natteravnenes styre:

Martin Torp D'Alessandro (leder)
Hanne Hansgård (nestleder)
Hans-Petter Fjeld
Erling O. Turtum
Monica Nygaard Nytorpet
Dennis Andersen (vara)
Kristin Hoff (vara)

gatelangs@natteravnene.no
www.natteravnene.no
www.facebook.com/natteravnene1
twitter.com/ravnene

Forsidefoto: Anette Haugen
Side 3 foto: Tor Einar Aslesen / Pixabay

Tror dere vi har fil i kaka eller?

På slutten av 90-tallet hadde jeg som nyutdannet fengselsbetjent akkurat startet i ny jobb i Norges sikreste fengsel, Ringerike fengsel. En innsatt som sonet en lang dom for et alvorlig forhold, hadde bursdag og fikk besøk av sin samboer og deres felles barn, en gutt i åtteårsalderen. Kake hører jo med når man har bursdag, men regler er regler og jeg måtte forklare at det av sikkerhetsmessige årsaker ikke var tillatt å ta med mat inn i fengselet. Det var da det kom, spørsmålet fra den lille gutten. Han så opp på meg med et anklagende og forulempet blikk: «Tror dere vi har fil i kaka, eller?»

Spørsmålet fikk meg til å reflektere over guttens opplevelse av å ha en pappa som sonet en lang dom for et alvorlig forhold. Selv om ansatte gjør sitt beste for å ta imot barn på en god måte, bærer vi fortsatt uniform og representerer et autoritært system. Mitt lille triks for å dempe pårørendes opplevelse av autoritet, ble etter hvert en Mikke Mus-slipsnål. Ikke helt i henhold til uniformsreglementet, men effektiv som icebreaker.

Temaet for denne utgaven er pårørende. Vi skal blant annet se nærmere på hvordan foreningen For Fangers Pårørende (FFP) jobber. Vi ser også nærmere på ulike interessegrupper for pårørende til mennesker med demens, rusutfordringer og ulike psykiske lidelser. Vi har også gleden av å ta deg med på åpningen av Frivillighetens hus, hvor vi, sammen med ni andre humanitære organisasjoner, flyttet inn i løpet av året.

God vandring!



Innhold

Leder	3
Fangers pårørende – en glemt gruppe	6
Med pappa i fengsel	8
Gir råd til pårørende om demens	9
Ja, det nytter!	10
Ikke sitt på ansvaret alene	12
Å vokse opp i et alkoholisert hjem	14
Natteravnskolen	16
Åpning av Frivillighetens hus	18
Stort tap om Natteravnene forsvant	20
En stille høstkveld på Nordby/Vinterbro	22
Å være natteravn gir viktig erfaring	25
Fra arkivet	28
Ordførerens hjørne	30



To natteravnere på el-sykel. Fra venstre: Hans-Petter Fjeld og Kevin Guriby. Se side 20

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



Pårørende til fanger: En glemte gruppe

Når en person blir dømt for et lovbrudd og satt i fengsel, er det ikke bare denne personen som berøres. De pårørende rammes også hardt – og konsekvensene kan være mange. Heldigvis finnes det en organisasjon som gir råd og hjelp til innsattes barn, kjærester og foreldre.

Tekst og foto: Anette Haugen

For Fangers Pårørende (FFP) ble etablert i 1992 etter initiativ fra en gruppe pårørende og noen ansatte ved Ullersmo fengsel. Årsaken var at det på den tiden ikke fantes et nettverk for pårørende til fanger som satt i fengsel, verken for barn, foreldre eller partnere til de innsatte. Det var ingen som jobbet for de pårørendes rettigheter. Det var rett og slett et glemt tema.

En som tenkte samme tanken omtrent på samme tid, var Hanne Hamsund, som har vært daglig leder for FFP siden 2000. I 1993 skrev hun sin mellomfagsoppgave i kriminologi om pårørende til innsatte. Det var i den forbindelse hun kom i kontakt med FFP. Temaet virket ellers å være glemt både i litteraturen og i kriminalomsorgen. I senere tid har det blitt litt mer fokus på det, men det er fremdeles en lang vei igjen å gå.



Brosjyrer: En av FFPs oppgaver er å lage informasjonsmateriell.

For Fangers Pårørende (FFP)

For Fangers Pårørende (FFP) er en landsdekkende støtte- og interesseorganisasjon for pårørende til personer som sitter i varetekt, fengsel eller som gjennomfører straff i samfunn. FFP ble etablert i 1992 og har god kunnskap om kriminalomsorgen, fengsler, lover og regler, og om rettigheter og muligheter for pårørende.

FFP tilbyr rådgivning på telefon (22114130), epost (post@ffp.no), chat og i sine lokaler. Alle ansatte i FFP er fagpersoner. De mottar driftsstøtte fra Kriminalomsorgsdirektoratet og er for øvrig finansiert av prosjektmidler fra ulike departement og direktorat, fond og legater. FFP har hovedkontor i Oslo og en lokal avdeling i Trøndelag. FFP har utviklet diverse materiell til og om pårørende som kan lastes ned eller bestilles gratis på ffp.no (Kilde: <https://ffp.no>)

Holdningsendring

Om organisasjonen forteller Hanne Hamsund at de er fem ansatte i Oslo og to i Trondheim. De ansatte har ulik fagbakgrunn, som sosialt arbeid, familierapi og kriminologi. I FFPs styre er det flere med egenerfaring som pårørende. I tillegg har de folk med egenerfaring som jobber frivillig for organisasjonen, slike som Nikolai Mollan, som vi skal få møte litt senere.

– Før var det ofte slik at pårørende til innsatte ble sett på mer som årsak til problemet enn en ressurs. Heldigvis har det vært en stor holdningsendring, selv om det kan henge litt igjen. Det er riktig nok slik at en del fanger kanskje ikke har hatt den trygge oppveksten de burde, men de fleste har hatt noen trygge pårørende rundt seg, påpeker FFPs daglige leder.

I tillegg til å tilby rådgivningssamtaler og arrangere møter og aktiviteter, jobber FFP også for rettighetene til de pårørende, blant annet for å øke kontaktmulighetene. Selv om flere fengsler viser fleksibilitet, har de pårørende per i dag kun én times lovbestemt rett til besøk i uka, i tillegg til 30 minutters telefontid. Det er ikke så lett å opprettholde familierelasjonen da.

– Innsatte med barn kan få innvilget fem minutters telefontid ekstra per barn – og det har begynt å komme til litt mer fleksible besøksordninger, noe som inkluderer videosamtaler. Dette kom under koronaen og har vært et positivt tilskudd, ikke minst for pårørende som bor langt unna, forklarer Hanne Hamsund.

Møter og aktiviteter

Å jobbe for å bedre de pårørendes situasjon er høyt prioritert, men det er også viktig for FFP å skape et møtested der pårørende kan treffe andre i samme situasjon. Mange føler på en skam fordi sønnen, datteren, kjæresten eller en av foreldrene sitter i fengsel. Noen er åpne, andre holder det skjult, men uansett er dette ikke alltid et tema man vil prate om i hverdagen. Når de treffes hos FFP, slipper de å føle seg annerledes og de trenger ikke forklare noe som helst.

– Å gi støtte gjennom rådgivningstelefonen vår, epost eller chat er en annen viktig funksjon. Vi tilbyr også folk i Oslo og Trondheim å komme til samtaler i våre lokaler. For pårørende i Oslo som har det ekstra tøft, kan vi

dessuten tilby timer hos en gestaltterapeut. Flere forteller at dette har vært livsviktig. Vi driver ellers ikke med behandling, men den helsemessige effekten av samtaler og det å treffe andre, er stor, påpeker Hanne Hamsund.

FFP har ulike grupper det er mulig å delta i. De har en velfungerende foreldregruppe for foreldre med en datter eller sønn i fengsel. Mange sitter med tanker om skyld, og om det er noe de kunne gjort annerledes i oppveksten. Da er det fint å ha noen å hente støtte hos. I tillegg til månedlige treff drar de årlig på en hyggelig helgetur.

En annen gruppe er for partnere til innsatte. Kjærester og ektefeller kan oppleve litt spesielle problemstillinger, som tillitsbrudd. Vil de kunne greie å finne tilbake til hverandre igjen? Livet blir for mange satt på vent når den ene havner i fengsel.

FFP ung

Barn og unge er nok en viktig og sårbar gruppe pårørende. Det kan være tøft å vokse opp med en av foreldrene i fengsel. Én ting er savnet, kanskje føler man på skam, kanskje holdes det skjult for omverdenen eller man opplever mobbing og utenforskap? I tillegg sliter mange familier med dårlig økonomi, siden den som er igjen ikke får tilskudd som aleneforsørger.

– Vi har ingen aldersgrense for barn som kommer hit, men er de under ti år må de ha med seg en foresatt. Noen ganger kommer barn til samtale med en liste over ting de lurer på. De lurer ofte på helt hverdagslige ting, slik som om man får seg venner i fengselet, hvordan det ser ut på cellene og hva de får å spise der, forklarer Hanne Hamsund.

Hun tror likevel det aller viktigste for disse barna er å ha en arena der de ikke behøver å føle seg annerledes og der de ser at de ikke er alene. Her gjør de mange hyggelige aktiviteter sammen, slik som å ha juleverksted, gå på kino eller på barneteater.

De innsatte

Selv om FFP er en organisasjon med fullt fokus på de pårørende, tror Hanne Hamsund at det også er godt for de innsatte å vite at familiene deres er ivaretatt. Det kan være ganske tøft å se at det de har gjort har en så stor konsekvens for de pårørende.

– Samarbeidet med kriminalomsorgen er nok en viktig arbeidsoppgave. Blant det vi jobber med der, er å synliggjøre de pårørendes



Glemte: Hanne Hamsund har vært daglig leder i For Fangers Pårørende (FFF) siden 2000.

situasjon og deres behov i møte med fengselet. Vi var en stor pådriver da fengslene i 2014 fikk egne barneansvarlige. De har blant annet som funksjon å passe på at fengselet legger til rette for barn på besøk og at FNs barnekonvensjon blir etterfulgt. FFP sitter også i brukerrådet til kriminalomsorgen og er med i ulike råd og utvalg. De pårørende trenger å ha en stemme som snakker deres sak, fastslår hun.

FFF er ikke opptatt av at alle må være medlemmer hos dem for å få hjelp og råd. Noen vil være anonyme, derfor har de ingen

eksakte medlemstall. Men at mange er berørt, er det liten tvil om. I 2023 registrerte de 2700 henvendelser eller deltakelser. Til enhver tid sitter det rundt 3000 innsatte i norske fengsler, i tillegg kommer de som soner hjemme. Da kan man selv tenke seg hvor mange pårørende det finnes.

Rammer ulikt

– Det er viktig at pårørende vet at FFP finnes om de trenger råd og hjelp. Alle reagerer ulikt, noen med sorg eller sinne, andre med lettelse, for eksempel om det er vold hjemme med i bildet. Alvorlighetsgraden av lovbruddet har ikke nødvendigvis en betydning for

hvor tøft man tar det. For noen kan selv et kort fengselsopphold gi store følger, sier Hanne Hamsund.

Økonomi og hemmelighold er to faktorer som spiller inn. Samtidig som familien kanskje mister en inntekt, får ikke ektefeller til innsatte støtte som enslige forsørgere. Noen familier velger dessuten å holde skjult at et familiemedlem sitter fengsel. Spesielt for barn kan dette bli vanskelig å håndtere.

– I forhold til barn oppfordrer vi til åpenhet. Barn oppdager fort at noe har skjedd. Da er det bedre å få høre det fra de nærmeste, enn å bli konfrontert med det på skolen eller lese om det i lokalpressen, sier FFPs daglige leder.



Med pappa i fengsel

Egen erfaring: Nikolai Mollan synes det er fint å kunne dele av sin erfaring for å hjelpe andre barn som vokser opp med en av foreldrene i fengsel. Han har også vært med i en teaterforestilling i regi av Borgerteateret, der han spiller seg selv, sønn av en innsatt.

Nikolai Mollan har egentlig aldri blitt kjent med sin far, som satt i fengsel i nesten hele oppveksten hans. Som liten besøkte han faren ukentlig, men da han skjønnte mer av hva faren hadde gjort, sluttet han å dra. Nå støtter han andre unge med foreldre i fengsel.

Tekst og foto: Anette Haugen

Omtrent samtidig med at Nikolai Mollan (20) ble født, fikk faren en lang fengselsstraff på 16 år. Faren slapp ut da sønnen var 11-12 år, men ble arrestert på ny etter et års tid. I dag er faren en fri mann, men Nikolai har lite kontakt med ham og hans familie. Han har rett og slett aldri blitt kjent med faren, og moren giftet seg etter hvert på nytt.

– Familien har alltid vært åpen om at faren min satt i fengsel. Det har vært viktig for meg. Jeg besøkte ham ukentlig da jeg var liten, men når du er fire-fem år skjønner du lite av hva et fengsel er. Da jeg gikk i tredje-fjerde klasse begynte jeg å forstå mer av hva han hadde gjort. Da hadde jeg ikke lyst til å dra på besøk mer, forteller tjuetåringen.

Fikk selv bestemme

Da Nikolai fortalte moren at han ikke lenger ville besøke faren, var det greit for henne. Han har alltid selv fått bestemme. Det er han glad for. En periode satt faren dessuten i et nederlandsk fengsel, som følge av et prøveprosjekt. Da var det vanskelig å dra på besøk.

På spørsmål om det har vært perioder i oppveksten der han ble plaget fordi han hadde en far i fengsel, bekrefter han at det var perioder da han fikk litt kommentarer.

– Noe annet som var litt vanskelig, var da vi på barneskolen hadde slikt som rus og straff på pensum. Læreren, som kjente bakgrunnen min, snakket da om fengsel som stedet de plasserte de slemme i samfunnet. Jeg synes ikke skolen som system har vært flink til å tilrettelegge, men jeg hadde et par veldig flinke lærere på ungdomsskolen. De var gode på dette, sier Nikolai Mollan.

Generelt synes han likevel at han har hatt en fin oppvekst. Han hadde flere gode og støttende venner – og trekker også fram to fantastiske besteforeldre. De er mye av grunnen til at alt har gått så bra. Han følte

heller aldri at det var skummelt å dra på besøk til fengselet. Da han forsto mer av det ble det litt mer seriøst, men aldri skummelt.

Som alle andre

Det var Nikolais mor som først tok ham med til FFP. Her var det fint å komme og gjøre aktiviteter med andre barn. Et høydepunkt var den årlige sommerturen til Kragerø. De hadde ikke selv råd til ferie, så denne turen dekket av FFP, var svært velkommen.

– FFP var det eneste stedet du kunne komme og ikke skilte deg ut på noen måte. Her var du ikke spesiell, alle hadde samme bakgrunn. De ansatte som jobber her, er veldig flinke. Jeg gikk her vel fram til faren min kom ut av fengsel første gang. På det tidspunktet flyttet vi litt ut av Oslo, så det ble en naturlig stopp, påpeker han.

Nå i voksen alder har Nikolai imidlertid kommet tilbake til FFP og unggruppa som frivillig. Han synes det er hyggelig å kunne være en person i barnas liv som kan fortelle om egne erfaringer som ligner på deres og svare på spørsmål de måtte ha.

Studier

– Jeg studerer sosiologi og kriminologi. Valget er gjort ut ifra egne livserfaringer med en far i fengsel. Jeg ønsket først å bli jurist, men har lagt bort det litt. Akkurat nå vil jeg bruke min erfaring på en gruppe det aldri har vært stort fokus på, nemlig pårørende til fanger. Det er fint å kunne bruke egne, negative opplevelser til noe positivt, sier Nikolai.

Han påpeker at det heldigvis har blitt større fokus på pårørende generelt de senere årene, slik som pårørende til personer med demens. Pårørende til fanger hører man imidlertid fortsatt lite om. Det har blitt laget flere TV-serier om både innsatte og ansatte i fengsel, men hvor er de pårørende? Man glemmer de som står på utsiden.

Noe annet er hvordan media heldigvis skjermes pårørende etter en alvorlig ulykke og aldri går ut med navn før de er informert. Pårørende til kriminelle derimot, må ofte finne seg i å lese om pågripelser på forsiden av avisa eller høre om det i nærmiljøet. En Nikolai kjenner var bare 11-12 år da han uvitende kom hjem fra reise og fikk se bilde av faren på forsiden av VG, uthengt som en av Norges verste kriminelle. Det er ikke greit.



Gir råd til pårørende om demens

Demenslinjen: På Demenslinjen får du svar fra en sykepleier med god kunnskap om demens. De fast ansatte som jobber der er fra venstre: Julie Hanssen Kaspersen, Kirsti Andreassen og Marianne Næss.

(Foto: Anne Elisabeth Næss)

Nasjonalforeningen for folkehelsen er interesseorganisasjonen for personer med demens og deres pårørende. Ikke minst gir de råd gjennom Demenslinjen. Der kan du få svar fra fagfolk på alle typer spørsmål du måtte ha om diagnosen og hvordan livet påvirkes.

Av Anette Haugen

I over 100 år har Nasjonalforeningen for folkehelsen jobbet for å bedre folks helse. Tidlig på 1990-tallet ble de første lokallagene for «pårørende til aldersdemente», dagens demensforeninger, opprettet. I dag har de 170 slike lokallag over hele landet, i tillegg til organisasjonens øvrige lokallag, helselagene. Siden 2001 har Nasjonalforeningen også bidratt med over 240 millioner kroner til forskning på demens.

I tillegg til at Nasjonalforeningen for

Hva er demens?

Demens er en fellesbetegnelse for ulike sykdommer eller skader i hjernen. Sykdommene utvikler seg over tid og fører til økende endringer i hjernen. Hukommelsesproblemer, vansker med språket, orienteringsproblemer og vanskeligheter med daglige gjøremål er vanlig.

Få råd fra fagfolk om demens

Demenslinjen (23120040) er åpen mandag til fredag 09-15. Om du har behov for en videosamtale, kan de kontaktes på epost: demenslinjen@nasjonalforeningen.no.

Kilde: nasjonalforeningen.no – der du også kan finne mye mer informasjon om demens – og råd for hvilken hjelp som finnes for pårørende.

folkehelsen har mye informasjon og råd på sine nettsider – og at de står bak ulike aktiviteter, er et av deres viktigste tilbud Demenslinjen. Her kan både pårørende og personer med en demensdiagnose ringe eller sende en epost og få svar fra en sykepleier med god kunnskap og erfaring på demens.

Flest pårørende

Det er mange som ringer Demenslinjen, der det for tiden er tre fast ansatte og fem vikarer som jobber. Alle er sykepleiere. I 2023 besvarte de 3500 henvendelser, der mange av samtalenene er lange. De fleste som ringer er pårørende, gjerne voksne barn eller ektefeller, men det er også en del som selv har en demensdiagnose som tar kontakt.

– Mange ringer for å snakke om sorgen. Noen av de vanskeligste spørsmålene folk kanskje stiller handler om hvordan man skal møte vrangforestillinger, som beskyldninger og mistenksomhet om alt fra at de stjeler til at de er utro. Et annet dilemma er når personen som er syk ikke selv innser at han eller hun trenger hjelp, sier Marianne Næss, som er sykepleier og leder for Demenslinjen.

Ifølge demenskartet.no, anslås det at det i 2020 var 101 118 personer i Norge med demens og at det i 2025 vil være 116 573 personer med demens. Estimater er gjort ut ifra den såkalte HUNT-undersøkelsen som ble gjort i Trøndelag fram til 2019.

– Anslag fra Helsedirektoratet viser at kun rundt halvparten av alle med demens faktisk har fått en diagnose, påpeker Marianne Næss.

Råd

Blant rådene Nasjonalforeningen for folkehelsen gir pårørende til personer med demens er:

- **Snakk med andre** familiemedlemmer om hvordan de kan yte praktisk hjelp eller støtte deg følelsesmessig.
- **Be om hjelp!** Venner eller naboer er som regel villige til å hjelpe, bare de blir spurt og du setter dem inn i situasjonen.
- **Sett gjerne opp** en konkret plan over når og til hva du trenger assistanse, slik at venner og familie som spør om å hjelpe til kan få velge mellom konkrete oppgaver. Listen kan for eksempel inneholde regelmessig hjelp til innkjøp, husarbeid eller å gjøre noe sammen med den som har demens, for eksempel å gå en tur.
- **Tenk framover** og bruk litt tid på å planlegge. Kanskje er det tid for å skrive en fremtidsfullmakt. I et parforhold kan det være lurt at dere begge gjør dette.
- **Be om en fast** kontaktperson i kommunen som kan gi deg informasjon om sykdommen og hvilke tilbud og ordninger som finnes i kommunen, slik som hjemmehjelp, hjemmesykepleie, støttekontakt, dagsenter, avlastningsopphold og korttidsopphold. Søk om aktuelle tilbud og få dem tilpasset ditt behov for avlastning.

Ja, det nytter!

Med mål om å bryte den vonde ringen og vise at forebygging hjelper, startet organisasjonen «Ja, det nytter!» opp for ti år siden. Ved hjelp av frivillige tilbyr de gruppesamtaler og aktiviteter til voksne og barn som er pårørende til rusmiddelavhengige og psykisk syke.

Tekst og foto: Anette Haugen

I over ti år har «Ja, det nytter!» tilbudt alle pårørende av rusmiddelavhengige eller psykisk syke å delta i ukentlige samtalegrupper i sine lokaler i Oslo sentrum. Tilbudet gjelder for alle fra seks år og oppover og går fra februar til juni og september til desember. De har barnegrupper, ungdomsgrupper og voksen-grupper. Alle gruppene ledes av skolerte voksne frivillige, som enten har helsefaglig bakgrunn og/eller egen erfaring på feltet.

Barna som kommer, blir alltid fulgt av en foresatt. Det kan være den andre foreldereren eller kanskje fosterforeldre. For noen av barna er det en av foreldrene som først tar kontakt med «Ja, det nytter!», andre kan være henvist gjennom hjelpeapparatet.

Ja, det nytter!

Organisasjonen arbeider aktivt for at alle som er pårørende av rusmiddelavhengighet og psykiske helseplager skal ha en trygg møteplass.

De tilbyr samtalegrupper for barn fra seks år, ungdom og voksne, som har vokst opp med rusmisbruk i nære relasjoner. Gruppene har plass til maks åtte og møtes i organisasjonens lokaler i Oslo sentrum én gang i uka.

Gruppene ledes av to frivillige som er kurset av og som får oppfølging av ansatte i organisasjonen. De arrangerer også fagdager, står på stand, møter andre som jobber på rusfeltet – og er en stemme for alle de møter i sitt arbeid.

(Kilde: www.jdn.no)

Blant de som deltar i gruppen for voksne, har noen tidligere vært med i en av gruppene for de yngre, andre tar kontakt når de er voksne. Noen i gruppen har en forelder som er psykisk syk eller rusavhengig, andre kanskje en partner eller egne barn som sliter.

Bryte ringen

– Hovedmålet er å bryte ringen, slik at et eventuelt rusmisbruk kan forebygges. Ofte kan rusavhengighet ha pågått i generasjoner, i en slags sluttet ring. Besteforeldrene ruste seg, så begynte deres barn og etter hvert barnebarn med det samme, uten at noen «slapp inn» i ringen, sier Eva Angell, styreleder i «Ja, det nytter!».

Gatelangs er invitert på besøk i lokalene deres i Torggata. Foruten styreleder møter vi Sepideh Furu, fungerende daglig leder i 40 prosent stilling. Begge jobber også som frivillige gruppeledere. Eva Angell har helsefaglig bakgrunn, på linje med de fire øvrige i styret, og jobber ved siden av full tid som adjunkt. Sepideh Furu er økonomiutdannet, har bakgrunn fra næringslivet og kom først til organisasjonen som frivillig. Hun brenner for frivilligheten.

På bakgrunn av at det er vanskelig å skille helt på rus og psykisk helse – og at disse to elementene ofte har en sammenheng – så er samtalegruppene til «Ja, det nytter!» åpne for pårørende både til rusavhengige og til de som sliter med psykisk helse.

Oppstarten

Om oppstarten for ti år siden, forklarer Eva Angell at hun tidligere jobbet for organisasjonen AEF (Arbeidernes Edruskapsforbund), som etter hvert fikk navnet Arbeiderbevegelsens rus- og sosialpolitiske forbund. I 2003 startet de opp et prosjekt, der de inviterte inn barn og unge av rusavhengige til samtalegrupper. Den ansvarlige for dette var en kollega av Eva Angell, Svein Furnes, som også var sentral da «Ja, det nytter!» ble startet.

– Jeg overtok i 2008 dette prosjektet, som vi opprinnelige kalte «De gjemte og glemte barna». Det var den gang et tilbud til barn og unge i alderen 6-25 år. Da vi i 2014 følte behov for å starte en egen organisasjon med eget styre, fjernet vi aldersgrensene, slik at målet nå er å tilby samtaler til alle fra 6 til 100 år, forteller Eva Angell.



Nytter: Sepideh Furu (t.v.) og Eva Angell er sikre på at det faktisk nytter å forebygge gjennom samtaler – og at organisasjonen de jobber for er viktig for mange pårørende.

De frivillige rekrutterer de blant annet gjennom frivillig.no, via studiesteder som OsloMet eller det kan være folk som selv

DET NYTTER!

for at alle som er
av rusmiddelavhengighet
en trygg møteplass å gå til.



trenger ikke å påvirke
du vet at du også kan velge
alt det den kan være foruten.

jdn.no



tidligere har deltatt i gruppene deres – og som nå vil gi noe tilbake. De aller fleste frivillige har en eller annen form for bakgrunn innen feltet, om det så er gjennom jobb, egen erfaring eller en genuin interesse for feltet. For å bli frivillig må du delta på et helgekurs, der du får god skoleing. Disse arrangeres to ganger årlig.

Små grupper

For tiden har «Ja, det nytter!» tre ulike samtalegrupper i ulike aldersgrupper, der alle møtes hver tirsdag. Det er viktig at gruppene ikke er for store. Mange har vært gjennom en form for omsorgssvikt, så alle må bli sett og hørt. Derfor har de satt et tak på maks åtte deltakere, der det alltid er to frivillige per gruppe. Er det flere enn åtte i hver aldersgruppe som takker ja til å delta, må de dele i to grupper. Da trenger de flere frivillige.

– Vi har vært heldige å få inn flere nye frivillige nå, men det er alltid en utfordring. Det er også en utfordring at vi har relativt begrenset med midler. Med mer støtte og bedre økonomi hadde det vært mulig å få til enda mer. Blant annet skulle vi gjerne gitt det samme tilbudet flere steder i landet, sier Sepideh Furu.

Noe annet de trenger midler til, er å invitere til aktiviteter utenfor huset. For de unge er det nødvendig. Der har de gjerne to møter på huset og så ett ute, der de gjør slikt som å gå på bowling, «Fangene på fortet» etc. Det er viktig for barna å gjøre noe i fellesskap og føle på mestring. Voksengruppa går noen ganger på teater, om det er et relevant tema, men vanligvis møtes de i Torggata. Felles for alle aldersgruppene er at de alltid starter med litt enkel mat.

Ulike temaer

Temaene de tar opp på møtene for voksengruppene, kan være alt fra angst og skam til toleranse og grensesetting. Flere kjenner på angst og mange føler skam for at deres nære ruser seg eller sliter. For barn kan det for eksempel være vanskelig å ta med seg venner hjem om de er redde for at pappa eller mamma er full. Grensesetting er et viktig tema også i den gruppen.

– Mange voksne kan slite med å si nei om deres mor eller far for eksempel ber om penger. Det kan være vanskelig å sette grenser for hva man skal hjelpe med. Gruppelederne setter aldri grensene for deltakerne, men spør kanskje om hvor lurt det er og får dem til å reflektere – eller deltakerne hjelper hverandre. Vi gir hjelp til selvhjelp, forklarer Eva Angell.

Hun bruker også ordet medavhengighet. Det er ikke alltid like lett å sette grenser for deltakerne, men det er nødvendig for at de ikke skal bli dratt for langt inn i problemet selv. De frivillige gruppelederne heier på de pårørende og hjelper ved å stille dem spørsmål.

Følelser

Når det gjelder barne- og ungdomsgruppene, tar de også der opp ulike temaer. I starten er det ikke alle barna som vil si noe. Noen ønsker kanskje ikke å være der i det hele tatt, men etter hvert som de blir trygge, ser de frivillige gjerne at dette endrer seg og det blir lettere å prate. Temaer de kan ta opp med barna, er slikt som følelser, familien og vennskap.

Om ikke alle åpner seg ved hjelp av dialog, så er for eksempel det å tegne en fin måte å formidle noe på. Kanskje kan barna bli bedt om å tegne et slektstre. Noen ganger lager de også masker, kanskje i forbindelse med Halloween.

Mange unge tar på seg en maske i hverdagen og det er ikke uvanlig at barn som er pårørende til rusavhengige foreldre, kjenner på utenforskap. Når de kommer til «Ja, det nytter!» kan de ta av masken og være seg selv. Her er de ikke annerledes. Det er en møteplass der de treffer likesinnede og etter hvert forstår at de ikke er alene om det de opplever.

Som avslutning på et «gruppeløp» tilbyr «Ja, det nytter!» en hyttetur over en helg til deltakerne på barne- og ungdomsgruppene. Det er fint å se samspillet når de unge er sammen i flere dager. Så at det faktisk nytter å forebygge gjennom å prate om problemene og møte likesinnede, det er de som jobber i organisasjonen helt sikre på.

Ikke sitt på ansvaret alene

Er du pårørende til en med bipolar lidelse? Inkluder andre slik at du ikke sitter med ansvaret alene. Det er ett av flere gode råd Bipolarforeningen Norge gir. Pårørende har en viktig plass i foreningen. Nylig har de laget små takkevideoer for å synliggjøre de pårørendes innsats.

Tekst og foto: Anette Haugen

Omtrent 160 000 mennesker i Norge har en bipolar lidelse. (Les mer om diagnosen i egen ramme.) I 2010 ble Bipolarforeningen Norge startet for å hjelpe alle som får en slik diagnose og deres pårørende. I dag har foreningen rundt 1 800 medlemmer.

Når så mange som 160 000 mennesker har en bipolar lidelse, kan man bare tenke seg hvor mange pårørende som er berørt. De pårørende er en stor ressurs både for de som har en bipolar lidelse og for Bipolarforeningen, derfor er det viktig å ta vare på de pårørende. Det er nemlig lett å bli utbrent om man ikke klarer å inkludere flere og fordele ansvaret.

Egen erfaring

En som har opparbeidet mye kunnskap om det å være pårørende til en med bipolar lidelse, er Silje Gravaas Gåre. Hun er selv pårørende til en



Bipolarforeningen Norge er en frivillig medlemsorganisasjon av og for mennesker med bipolar lidelse og deres pårørende. I Norge er det om lag 160 000 mennesker med bipolar lidelse. Bipolarforeningen Norge er den eneste organisasjonen som jobber spesielt for deres interesser.

Hva er bipolar lidelse?

Bipolar lidelse er en stemningslidelse som består av de to polene depresjon og mani/hypomani. I Norge operer man med to hovedkategorier av bipolare diagnoser: type 1 og type 2. På nettsidene til Bipolarforeningen finner man nyttig informasjon om blant annet diagnosene, hvordan den kan behandles og hvilke rettigheter man har.

Kilde: Bipolarforeningen.no

i familien med lidelsen, i tillegg er hun én av fem fast ansatte som jobber i Bipolarforeningens kontorer i Frivillighetens hus i Oslo. De har ingen lokallag, så alt styres fra sentralt hold. Deres rundt 100 frivillige medhjelpere holder imidlertid til over det meste av landet, slik at de har arrangementer i flere ulike fylker.

– Jeg har tidligere jobbet fem år som miljøpersonell innen akuttpsykiatrien på Ullevål sykehus og har en samfunnsvitenskapelig og religionsvitenskapelig mastergrad. Min interesse for psykisk helse er naturlig nok påvirket av at jeg har vokst opp i en familie som har vært preget av dette, forteller Silje Gravaas Gåre, som er leder for frivillighet og aktivitet – og assisterende generalsekretær i foreningen.

På bakgrunn av sin erfaring som pårørende meldte hun seg opprinnelig som frivillig rett før pandemien. Siden det ikke var mulig med fysiske møter den gang ble det aldri noe av, men da hun så stillingsannonsen om jobben i foreningen, tenkte hun at dette var en fantastisk mulighet til å kunne bidra. Hun brenner for åpenhet og avstigmatisering – og har stor tro på at et godt samarbeid med pårørende ofte kan være avgjørende.

Lærer av hverandre

– Det å være pårørende kan utarte seg på mange måter. Det er mange fellestrekk, samtidig er det mye som er individuelt. En ting er at det finnes flere typer, grader og stadier av en bipolar lidelse, noe annet er at alle, både de med lidelsen og alle pårørende, er forskjellige. Ved siden av dette kan rollen du har som pårørende, om du er søster, bror, onkel, tante, samboer, venn, mor eller far, ha stor betydning for hva slags ansvar du føler, sier Silje Gravaas Gåre.

Uansett rolle og ansvar, kan man lære mye av andres erfaringer. Derfor arrangerer Bipolarforeningen Norge både rene pårørendetreff i Oslo og åpne treff flere steder i landet, der pårørende og personer med en bipolar lidelse møtes. Foruten å lære av andre i en lignende situasjon, kan det også være fint å snakke med en du ikke har en like nær relasjon til.

I tillegg til disse treffene holdes det også mestringskurs, både for de med en diagnose og for pårørende. For å mestre hverdagen og de ulike situasjonene som oppstår, kan det være fint å lære noen mestringsstrategier. Eksempler på dette kan være: «Ikke gjør ting for andre, men gjør det sammen med dem.» «Ikke overta kontrollen.» «Om du noen ganger likevel må overta kontrollen, er det viktig at du i en frisk periode har innhentet et samtykke.»

Et annet nyttig råd er at du som pårørende må huske å ta vare på deg selv også. Det er noe grunnleggende viktig i det som sies når vi skal ut å fly: «Ta på deg din egen maske først.»

Lag avtaler

Dette med å innhente samtykke og lage avtaler i friske perioder, er noe Silje Gravaas Gåre ikke kan få understreket nok. De fleste med en bipolar lidelse har lange og gode friske

Perso
bipolar

Fagpersonell

n med
r lidelse

Pårørende



Trialog: Den beste behandlingen for en person med bipolar lidelse skjer i kjernen av en trialog. (Illustrasjon: Bipolarforeningen Norge)

Pårørende: Silje Gravaas Gåre er leder for frivillighet og aktivitet, samt assisterende generalsekretær i Bipolarforeningen Norge. Hun er også selv pårørende til en med lidelsen.

perioder. Som pårørende føler du kanskje ikke at du orker å ta fatt i vanskelige ting i rolige stunder, men du bør absolutt sette av tid til å gjøre det.

– Det er viktig å innhente samtykke i forhold til ting som kan oppstå i en tung periode. Hvilket ansvar skal du ha og hva har du tillatelse til å ta beslutninger om, for eksempel i en behandlingssituasjon der personen selv ikke er samtykkekompetent? Selv om du er sliten, må dere legge en framtidsplan, en plan som må revideres jevnlig, påpeker Silje Gravaas Gåre.

Det finnes for øvrig også de som ikke bør ha ansvar som hovedpårørende. Hvem som skal ha dette ansvaret må man bli enige om, der personen med bipolar lidelse må være med å bestemme. Er man ikke hovedpårørende, kan man likevel ha en annen pårørendefunksjon, som for eksempel å være turvenn eller matlagingsvenn.

Den hovedpårørende trenger heller ikke å være en i familien. Som familiemedlem er du veldig nær og preget av situasjonen på en annen måte enn en venn eller kollega. Har man flere pårørende kan det lette ansvaret, i tillegg til at man får et bredere perspektiv. Som hovedpårørende er det viktig å inkludere og dele, så du ikke tar på deg alt ansvar alene.

Takk!

Hvert år har Bipolarforeningen Norge en kampanje, der de gjerne kommer med gode råd til de pårørende. I år ønsket de å gjøre det på en litt annen måte, for ikke å «pålegge» de pårørende mer ansvar eller flere oppgaver enn de allerede har. Denne gang ville de takke de pårørende, som er en stor ressurs og sitter på mye kunnskap, mange uten å være klar over det selv.

Foreningen sendte derfor ut en spørreundersøkelse til medlemmene

med en bipolar lidelse, med spørsmål om hva de ønsker å takke de pårørende for. Det kunne være alt fra helt små til tyngre oppgaver. Under en sykdomsperiode kan de pårørende føle på utilstrekkelighet, slik at mange ikke føler seg som en god pårørende. Derfor er det viktig med anerkjennelse.

Sitater fra undersøkelsen er lest inn av frivillige og presentert i små videoer som det er lenket til på foreningens nettside, bipolar.no. Blant det de pårørende – som i videoene tituleres som alt fra Mimmi til bror eller sjef – takkes for, er blant annet: «Du snakker for meg når jeg ikke klarer det selv.» «Du setter grenser både for meg og for deg selv.» «Du ser meg ikke for bare en diagnose, men for hele meg.» «Du bruker ikke ting jeg har sagt eller gjort imot meg.»

Påvirke arbeidet

Foruten møteplassene og kampanjene Bipolarforeningen Norge står bak, er Bipolarlinjen og samtaletjenesten deres andre viktige tilbud, både til de som har en bipolar lidelse og til de pårørende. Alt dette kan du lese mer om på nettsidene deres. Den 22. september i år markerte de dessuten «pårørendedagen», der de blant annet ga halv pris på medlemskap.

– Vi har også en julekampanje ut desember, med rabatterte medlemskap på 100 kroner for ordinært medlemskap og 50 kroner for unge voksne. Som medlem inviteres du også til årsmøtet til våren og får være med på å påvirke foreningens arbeid, sier Silje Gravaas Gåre.

Helt til slutt påpeker hun at den beste behandlingen for en person med bipolar lidelse skjer i kjernen av en trialog (se illustrasjonen), der personen selv, pårørende og en behandler samhandler på en god måte. Et slikt samarbeid vil også gi den pårørende den beste hverdagen.

Blå Kors kompasset hjelper unge pårørende: Å vokse opp i et alkoholisert hjem

Over 90 000 barn i Norge vokser opp i hjem der én av foreldrene har en alkoholbrukslidelse, dette ifølge tall fra Folkehelseinstituttet. For å hjelpe barn og unge som opplever dette, tilbyr Blå Kors kompasset gratis terapi og rådgivning til unge som er pårørende til rusavhengige.

Av Anette Haugen

Å vokse opp i en familie med foreldre eller søsken som har en alkoholbrukslidelse eller ruser seg på annet vis, kan være tøft og prege en hel barndom. Mange tar med seg denne bagasjen videre når de flytter hjemmefra og skal stå på egne ben. For å gi hjelp og råd, tilbyr Blå Kors kompasset samtaler og veiledning til unge fra 13 til 35 år. Tilbudet er gratis, og det trengs ikke henvisning fra lege. Ansatte som jobber der, er erfarne psykologer og familierapeuter.

– Tilbudet startet som et femårig prosjekt etter at inntektene fra TV-aksjonen i 2008 gikk til Blå Kors. Modellen som kompasset arbeider etter, er hentet fra vår søsterorganisasjon TUBA Danmark (tuba.dk), som drives av Blå Kors Danmark. Der har de flere enn 30 avdelinger. Her har vi fem, i Trondheim, Oslo, Lillehammer, Sandnes og Bergen. Tilbudet vårt er likevel landsdekkende, siden alt også tilbys digitalt, forteller Frøydis Eidheim, nasjonal leder for Blå Kors kompasset.

Stort behov

Etter at de fem første prosjektårene var gjennomført, med god mottakelse, ble det politisk enighet om å videreføre tilbudet. Blå Kors har siden fått årlige tilskudd fra Helsedirektoratet for å drive kompasset, men de må riktig nok søke hvert år. De første årene

foregikk alle samtaler og samtalegruppene ved fysisk oppmøte ved avdelingene, men fra 2019 åpnet de også for videosamtaler over nett, slik at tilbudet ble nasjonalt.

– Da det ble «lock-down» på grunn av pandemien i 2020, fikk det digitale tilbudet vårt virkelig vind i seglene. Nasjonalt senter for e-helse-forskning har fulgt vårt digitale samtaletilbud over tre år og resultatene viser at vi har høy grad av brukertilfredshet også der, forklarer Frøydis Eidheim.

At det er et stort behov for tilbudene til Blå Kors kompasset, som inkluderer alt fra individuelle samtaler, gruppeterapi, parterapi og søskenterapi til foreldreveiledning og temakvelder – alt både fysisk og på nett – er det liten tvil om. Ifølge tall fra Folkehelsen fra 2011 (det finnes dessverre ikke nyere tall), opplever så mange som 90 000 barn og unge å vokse opp i en familie der minst én av foreldrene har en alkoholbrukslidelse. Legger man til alle som ruser seg på medikamenter og illegale rusmidler, blir antallet mye større.

Alkohol

– Blå kors har i snart 120 år jobbet med å hjelpe alkohol- og rusavhengige. Etter hvert fikk vi øynene opp for de tunge belastningene som ektefeller, og ikke minst barn og unge, ble påført av andres rusmisbruk. Vi så det da som

vårt anliggende også å hjelpe de pårørende. Dette er et viktig forebyggende tiltak, for de som vokser opp i en familie med et alkohol/rusproblem, har dessverre større sannsynlighet for selv å utvikle psykiske problemer og problemer med rus og avhengighet, understreker Frøydis Eidheim.

Selv om fellesbetegnelsen rusavhengighet inkluderer alkohol, pleier hun likevel å være nøye på å nevne alkohol først. Alkohol er det mest utbredte rusmiddelet i samfunnet og forårsaker betydelige folkehelseproblemer. Det er ti ganger mer vanlig enn misbruk av illegale rusmidler og vanedannende legemidler, fakta som mange har lett for å glemme.

– Alkoholbruk står i en særstilling knyttet til negative konsekvenser for andre. Barn, partnere, ektefeller, søsken og andre nærstående bærer tunge og ofte langvarige belastninger. Alkoholbruk bagatelliseres, og det store omfanget av problemene det skaper er underkommunisert, påpeker den nasjonale lederen for Blå Kors kompasset.

Lavterskel

Utgangspunktet for Blå Kors kompasset er at det er et gratis lavterskeltilbud, der de unge selv tar kontakt uten at de trenger en henvisning. Her møter de erfarne terapeuter som snakker med dem om hvilke tanker,



(Illustrasjonsfoto: Gerd Altmann, Pixabay)

følelser, opplevelser og vansker de måtte ha etter å ha vokst opp i et hjem med alkohol og rus. Mange trenger tid før de våger å åpne seg, den tiden får de.

Om de unge som tar kontakt selv har utviklet en rusproblemer, må de imidlertid først få hjelp for dette, før de får tilbud om terapi og behandling gjennom Blå Kors kompasset.

– De fleste som kontakter oss er 19-30 år. I denne alderen gjennomgår unge en rekke overgangsfaser. De flytter for seg selv, begynner på utdanning og i jobb, treffer en partner og etablerer kanskje familie med egne barn. Det kan være god hjelp i å skjønne at det de strever med har en sammenheng med det de har opplevd gjennom barndommen – og samtidig møte andre som har lignende opplevelser. Da kan det bli lettere å finne en retning i eget liv og vite at man ikke er «evig fortapt» på grunn av det man har opplevd, sier Frøydis Eidheim.

I 2023 hjalp Blå Kors kompasset i underkant av 1200 unge gjennom sine ulike tilbud. Noen kommer til noen få samtaler, andre deltar i gruppeterapi over tid og noen kommer tilbake til oppfølgingsamtaler etter noen år.

– Alle som ønsker råd knyttet til alkohol- og rusproblemer i familien, kan henvende seg til kompasset. Mange av de yngste under 18 år velger å henvende seg anonymt til ung.no med spørsmål de lurer på. Terapeuter i kompasset svarer også på spørsmål knyttet til rus og familie som kommer dit, forklarer Frøydis Eidheim.

PS: 30. oktober arrangerte Blå Kors kompasset en jubileumskonferanse for å feire sitt 15-årsjubileum. Den hadde navnet: «Nærhet og trygghet på avstand – erfaringer med digitale terapitilbud». Blant de som holdt innlegg her var helse- og omsorgsminister Jan Christian Vestre. Man kunne også høre hva forskere sa om samtalerapi på nett og historier fra noen som har opplevd å vokse opp i et hjem preget av alkohol- og rusmisbruk.

Å vokse opp med rus i familien:

- Øker risikoen for å utvikle alkohol- og rusproblemer selv.
- Øker risikoen for å utvikle psykiske lidelser.
- Øker risikoen for å utvikle somatiske lidelser.
- Øker risikoen for å falle ut fra skole og jobb.
- Øker risikoen for å havne utenfor og bliufør i ung alder.

Vanlige problemer de unge sliter med kan være:

- Dårlig selvtillit.
- Urolig eller anspent.
- Føler deg ofte ensom.
- Vanskelig å vite hva du trenger.
- Du får sterke følelser som kommer når det ikke passer.
- Livet føles komplisert.
- Du er flinkere til å ta vare på andre enn deg selv.
- Usikker på om du har det ille nok til å søke hjelp.

Kilde: <https://www.blakors.no/kompasset/>



Blå Kors kompasset tilbyr terapi og rådgivning til unge fra 13 til 35 år som har foreldre eller søsken med alkohol- eller andre rusproblemer. Tilbudet er gratis og krever ikke henvisning. Det er bygd opp etter modellen til TUBA Danmark, drevet av Blå Kors Danmark (tuba.dk).



Natteravnene

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

Slagsmålet som ikke begynner.
Voldtekten som ikke finner sted.
Ved å vandre gatelangs virker Natteravnene dempende på vold og konflikter. Å være natteravn er sosialt, hyggelig og meningsfylt.
Og noen ganger uendelig viktig.»

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

Mangfold

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

Førstehjelp

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



Én fredag

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

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



Griper ikke inn

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

Lærerikt

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

Vil du ha Gatelangs i postkassa?

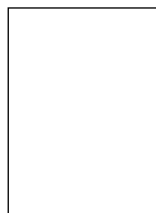
JA, jeg vil ha et gratis abonnement på Gatelangs!

Navn:

Adresse:

.....

Postnr/-sted:



Til:

Natteravnene Oslo
Postboks 9402 Grønland

0135 OSLO

Gatelangs kommer ut fire ganger i året

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

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

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

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

e 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.

Starte en gruppe?

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

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

Starten

Det var to politimenn som startet Natteravnene i Norge. Vinteren 1990 var Dag Halgard og Gudmund Johnsen på studietur i Karlstad i Sverige.

Der ble de presentert for «Nattugglorna», som kort fortalt gikk ut på at voksne, edru mennesker vandret sammen i grupper i sentrumsgatene på kvelds- og nattestid i helgene. Tanken bak var at vanlige folk kunne være med å redusere vold, rus og hærværk ved å være til stede. Politimennene brakte med seg ideen hjem til Norge.

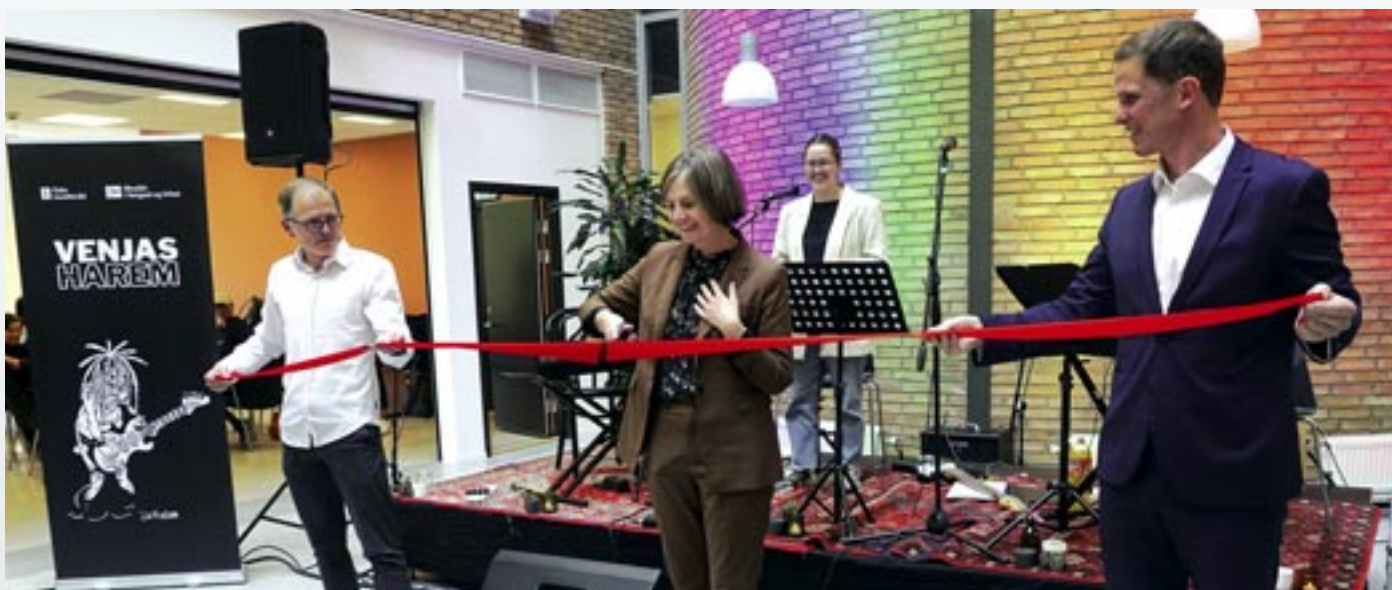
Senere har Natteravnene blitt en selvstendig organisasjon.

1. mai 1990

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

Hva er Natteravnene?

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



Snorklipp: Generalsekretær i Frivillighet Norge, Stian Slotterøy Johnsen (t.v.) og statssekretær Erlend Kaldestad Hanstveit holdt snoren, som ble klippet av barne- og familieminister Kjersti Toppe.

Åpning av Frivillighetens hus

Etter at de første organisasjonene, inkludert Natteravnene, flyttet inn i Frivillighetens hus 15. desember i fjor, var det omsider offisiell åpning 25. september. Det skjedde blant annet med lykkeønskninger og snorklipping av barne- og familieminister Kjersti Toppe.

Tekst og foto Anette Haugen

– Jeg kjenner mange her og slutter meg til alle gode ord som er sagt. Dere har forskjellige funksjoner, samtidig har dere mye til felles, med behov for en møteplass. Dere jobber med barn og unge, der mange har utfordringer og føler på utenforskap. Vi må og skal samarbeide med frivilligheten, sa Barne- og familieminister Kjersti Toppe (Sp), da hun som siste taler under åpningsseremonien også fikk æren av å klippe snoren.

Før henne var det mange som hadde sagt mye om hvor viktig Frivillighetens hus er både for de som har kontorer her og for alle andre, som også kan benytte seg av møtelokaler og den nye kafeen som etter planen åpner i november.

Blant de som hadde hatt ordet og fortalt litt fra sine ståsteder, var blant annet generalsekretær i Frivillighet Norge, Stian Slotterøy Johnsen, Kjetil Hoff fra Entra, som eier bygget, Ragnhild Sletner, daglig leder i Mamas mat og statssekretær Erlend Kaldestad Hanstveit. Alle understreket på hver sin måte betydningen av det man sammen har fått til.

Natteravnene

Gatelangs fikk også lurt inn et lite spørsmål til barne- og familieminister Kjersti Toppe om hennes tanker rundt Natteravnenes arbeid.

– Jeg har dessverre ikke selv gått natteravn, men jeg har hatt ungdom og er glad for at Natteravnene eksisterer. Særlig nå i disse tider, da vi ser en del utfordringer med utenforskap etc. Da er det fint med voksne natteravner som er til stede der ungdommen er, påpekte hun.

Etter talene var det musikkunderholdning ved bandet Venjas Harem fra «Musikk i fengsel og frihet», et landsomfattende tilbud om musikkopplæring i fengsler og arenaer for rusmestring. De høstet stor applaus. Deretter var det «åpent hus» med aktiviteter i de ulike etasjene, før det hele ble avsluttet med middag laget av Mamas mat og servert ved langbord.



Venjas Harem: Bandet som underholdt er en del av prosjektet Musikk i fengsel og frihet.



Viktig: Barne- og familieministeren var klar på at det er viktig med natteravner. Fra venstre: Generalsekretær i Natteravnene, Lars Norbom, styremedlem i Natteravnene, Erling O. Turtum, statssekretær Erlend Kaldestad Hanstveit og barne- og familieminister Kjersti Toppe.



Stinn brakke: Mange ville ha med seg den offisielle åpningen av Frivillighetens hus. Også flere frivillige natteravner var til stede.



Faddervandring: Tradisjonen tro samarbeidet Natteravnene med frivillige faddervandrere fra universitetene 13. og 14. august under innspurten av fadderuka i Oslo. Faddervandrerne stilte i sine røde vester og hadde stand både på Youngstorget og i Spikersuppa, der Natteravnene også var på plass. Sammen sørget de for at nye studenter i byen hadde det bra. I tillegg var det også ulike festivaler og mye aktivitet i byen denne helgen. (Foto: Kristin Hoff)



Oktoberfest: Natteravnene stilte på en ekstra vandring under åpningen av Oktoberfesten på Youngstorget torsdag 10. oktober. Det ble også mange turer innom og utenfor teltet så lenge de holdt åpent. Da var det ekstra hyggelig at det kom en takknemlig hilsen fra arrangøren i ettertid, som roste Natteravnene for å bidra til trygghet. (Foto: Glenn Fredriksen)



Høst i sentrum: Natteravnene i Oslo sentrum har stilt trofast opp for å trygge bygatene de fleste fredager og lørdager i hele høst. De har også bistått de ulike etatene i flere sammenheng – og sørget for at folk som trenger det har fått litt ekstra omsorg, både ved hjelp av pledd, varmende ord, førstehjelp, kjøring til legevakt, med mer. (Foto: Glenn Fredriksen)



Samarbeid: I slutten av september hadde Natteravnene besøk av en lærer og seks elever på linjen «Sosialt arbeid i Oslo» ved Oslofjord Folkehøgskole. Her forklarte Natteravnene om sitt virke, med tanke på at elevene skal få være med ut og oppleve en kveldsvandring i Oslo sentrum i løpet av høsten. (Foto: Anette Haugen)



Rekruttering: Frivillige hos Natteravnene i Oslo sentrum (her representert ved Renate Dalberg Fredriksen) har ved flere anledninger i høst stilt på stand for å forsøke å rekruttere flere natteravnere. Blant annet har de et par-tre ganger vært til stede på Oslo VO Rosenhof, sammen med flere andre frivillige organisasjoner. (Foto: Glenn Fredriksen)



Stort oppmøte: Klar for avgang utenfor Natteravnenes kontor i Frivillighetens hus.

– Stort tap om Natteravnene

Natteravnene i Oslo sentrum har i høst hatt møter med flere stortingsrepresentanter på bakgrunn av mange voldshendelser i Oslos gater, parallelt med at natteravngrupper både i Oslo og andre steder sliter med rekruttering. I slutten av august kom Hadia Tajik på besøk.

Tekst og foto: Anette Haugen

Den 20. august besøkte Arbeiderpartiets justispolitiske talskvinne, Hadia Tajik, Natteravnenes kontor i Frivillighetens hus i Oslo.

– Vi er glade for at hun takket ja til vår invitasjon for å dele våre bekymringer rundt rekruttering av frivillige til Natteravnene. Vi snakket også om utviklingen av ungdomskriminalitet i Oslo og diskuterte hvilke tiltak som kan være hensiktsmessige for å snu denne utviklingen, sier generalsekretær i Natteravnene, Lars Norbom.

Viktig jobb

– Natteravnene gjør en enormt viktig jobb med å forebygge for vanskelige situasjoner og skadelige ungdomsnettverk. De tar raskt tak i alt dette, sa Hadia Tajik etter møtet og la til:

– Det ville være et stort tap for det forebyggende arbeidet om Natteravnene forsvant. Natteravnenes arbeid er av enorm verdi, også med tanke på at de har et tett samarbeid med alle de andre aktørene som driver med forebyggende arbeid. De er en viktig brikke i arbeidet med å bidra til trygghet.

Må stille opp selv

På spørsmål om hva som kan gjøres for å hindre at Natteravnene forsvinner – og på hvilken måte hun som politiker kan bidra til dette, lød svaret:

– Vi må bidra til å styrke rekrutteringen – og vi politikere må også selv stille opp og være med å gå natteravn. Jeg forstår behovet Natteravnene har for å stabilisere virksomheten. Foruten å stille opp på



vandring selv, kan vi bidra med å hjelpe organisasjonen med å finne steder hvor det er mulig å søke om penger.

Viktig å se med egne øyne

Som oppfølging av møtet på Natteravnkontoret, stilte en liten delegasjon fra Arbeiderpartiet opp på vandring med Natteravnene fredag 30. august. De var alle enige om at det er viktig at politikere selv får erfare hva Natteravnene faktisk bidrar med for å trygge Oslos gater.

Tekst og foto: Anette Haugen

Blant de som stilte på vandringen i Oslo sentrum fredag 30. august var foruten Hadia Tajik selv: Frode Jacobsen, stortingsrepresentant for Arbeiderpartiet, Agnes Viljugrein, BU-leder Gamle Oslo og 1. vara til Stortinget og rådgiver Petra Brinch.

Oppmøtested var som vanlig på Natteravnkontoret i Frivillighetens hus i Christian Krohgs gate, der de møtte kveldens øvrige frivillige natteravnere for en liten briefing og utdeling av vester før kveldens vandringsstart klokka 21.30.

Stort oppmøte

Denne fredagen var det godt oppmøte, med totalt 19 ravner, inkludert politikerne. Gruppen ble derfor delt opp i både en gående gruppe, som politikerne ble med, to syklende natteravnere, to biler som skulle dekke et større område og en gruppe som skulle stå på stand for å dele ut kaffe, vann og fungere som samlingssted både for folk på byen og de øvrige natteravnene.

Gruppen som gikk beveget seg fra kontoret nær Grønland ned mot Jernbanetorget, Oslo sentralstasjon og videre opp Karl Johan i retning Nationaltheatret, der natteravnene med «standbilen» sto. Det var som vanlig stille og fredelig første del av kvelden, men det ble en del stopp og prat med folk på Karl Johan som ga tommel opp for arbeidet Natteravnene gjør.

Ved den stasjonerte natteravn bilen, der det ble servert kaffe og vann, var det som vanlig en del folk – både yngre og godt voksne – som stoppet for en prat og en kaffetår. Noen spurte om veien til ulike utesteder, andre om natteravnenes virke og noen turister lurte på hvorfor det var bålforbud i Oslomarka i år som det hadde regnet så mye!

Viktig erfaring

På spørsmål til politikerne som deltok på kveldens vandring om hva de syntes så langt, etter halvannen times erfaring – og om de hadde vært med på natteravning tidligere, lød svarene:

– Jeg har deltatt som natteravn en gang tidligere, men det er så lenge siden at det nesten ikke teller. Først og fremst har det så langt vært en veldig hyggelig opplevelse. Det ser ut som om folk vi møter setter stor pris på jobben Natteravnene gjør, svarte Hadia Tajik.

– Jeg har vært med på å gå natteravn på Bøler, der jeg bor, da barna mine var i alderen da vi stilte opp gjennom skolen. Jeg har også deltatt på faddervandring for de nye studentene i byen. Det er viktig for oss politikere å se med egne øyne hvordan situasjonen er i byen. Det virker som folk er blitt litt mer redde for å gå i byen. Det må vi ta på alvor. Om vi kan lese oss opp på mye, må vi også være ute og møte folk, sa Frode Jacobsen.

– Dette er første gang jeg er med på å gå natteravn. Det er mye lærdom i å se hvordan Natteravnene jobber. Når jeg nå er med, så innser jeg også at jeg har sett Natteravnene mange ganger når jeg selv har vært på byen. Det er fint å være med, sa Agnes Viljugrein, og la til:

– At Natteravnene innehar så stor tillit hos andre viktige aktører, slik som politiet og ambulansetjenesten, er også imponerende. De bidrar virkelig til trygghet. Kanskje er det også slik at noen ting er mye tryggere enn vi egentlig tror og motsatt. Bildet er nok mer nyansert enn mange tror, slikt er det viktig å erfare.

Oppsummering

Etter en liten kaffepause nær Nationaltheatret, fortsatte vandringen ned mot Rådhuset, Aker Brygge, tilbake gjennom Spikersuppa, Grensen og Torggata, før det var på tide å møte de øvrige gruppene på kontoret for en liten matpause og litt oppsummering ved midnatt.

Så langt lød rapporten generelt på et bybilde med mye folk ute, der feststemningen begynte å ta seg opp, så langt ingen alvorlige tilfeller, men en del observasjon av rus.

En drøy håndfull av Natteravnene takket for seg etter matpausen, mens de øvrige omfordelte gruppene og ga seg i vei for å fortsette å trygge byen fram til cirka klokka 03.30.

Denne siste økta vet de trofaste natteravnene av erfaring at nesten alltid byr på større utfordringer, der behovet for en trøstende samtale, kjøring til legevakt og observerende tilstedeværelse er enda større. Slik ble det også denne natta, der oppdragene ble mange.



forsvant



Møte: Natteravnene fikk besøk av Arbeiderpartiets justispolitiske talskvinne. Fra venstre: Erling Turtum, styremedlem i Natteravnene, Lars Norbom, generalsekretær i Natteravnene, Hadia Tajik, justispolitisk talskvinne for Ap og Lars Gravråk, rådgiver for Hadia Tajik.



En stille høstkveld på Nordby/Vinterbro

Mørkt: Nordby/Vinterbro strekker seg over et stort område, med mye skog og friarealer.

Hver fredag og lørdag kveld i sommerhalvåret kler Natteravnene for Nordby/Vinterbro på seg de gule vestene for å se til at ungdommen i nærområdet har det bra. Området har flere store friluftsarealer, der det er godt tilrettelagt for at alle som vil kan hygge seg utendørs.

Tekst og foto: Anette Haugen

Det er en fredag kveld i starten av oktober, og Gatelangs er invitert til å være med på raving sammen med Natteravnene for Nordby/Vinterbro i Ås kommune i Akershus. Møtested er på bensinstasjonen like ved Vinterbrosenteret, som heller ikke ligger så langt unna den populære fornøylesparken Tusenfyrd.

Ansvarlig for gruppen, Dennis Andersen, er litt spent på hvor mange som kommer, siden det er siste fredag i høstferien og en del er bortreist. Han har imidlertid vært i kontakt med foreldre fra de to klassene som er satt opp på vakt, så vi vet at i hver fall noen er på vei. I utgangspunktet settes åtte opp på vakt hver gang. Med minst to fremmøtte blir det vandring.

Engasjert

Dennis Andersen har hatt ansvaret for Natteravnene for Nordby/Vinterbro de siste tre årene, men ble med på vandring for første gang i 2010. Da var hans egne barn kun fem og to år. Han har alltid vært en engasjert person og har blant annet hatt flere verv i det lokale idrettslaget.

– Jeg ble med å gå natteravn blant annet fordi jeg syntes det var en fin måte å gjøre et bidrag på i nærmiljøet for meg og min familie. Samtidig ville jeg da være i forkant med tanke på å vite hvor mine egne barn burde oppholde seg eller ikke når de kom i ungdomsalderen. I tillegg ville barna da være vant med at jeg gikk natteravn, sier han og legger til:

– Jeg vet at noen foreldre får kommentarer fra barna sine om at de føler de er ute for å overvåke dem, men det er vi jo ikke i det hele tatt. Vi overvåker ingen, vi er bare ute for å se til at all ungdommen har det trygt og godt.

Oppstarten

Dennis har sjekket opp når Natteravnene for Nordby/Vinterbro først ble startet, og har funnet ut at det var i mai 2008. Det var en annen ildsjel, Mette Figge, som var ansvarlig den gang og som fikk Dennis med. Etter hvert kom han også inn i styret. Siden har natteravnordningen vært litt av og på i kommunen, men for tre år siden ble det bestemt å få det i gang igjen.

– Det var opprinnelig Ås kommune som prøvde å sette det i gang, der organiseringen ble lagt til frivilligsentralen. Jeg følte imidlertid at påmeldingssystemet ikke helt fungerte. Det



Kveldens ravner: Her på Solberg skole. Fra venstre: Monica Linn Refsnes, Ellen Beate Waltoft, Anita Harstad Nystøyl, Dennis Andersen og Sandip Singh Somal.

var tungvint, med grunnlag i GDPR og mange retningslinjer for personvern, forklarer Dennis.

Han engasjerte seg da på nytt i Natteravnene, etter å ha vært opptatt innenfor idretten en del år. Han ønsket å involvere ungdomsskolen, slik han visste mange av nabokommunene gjorde. Dennis foreslo at han, i samarbeid med FAU ved Nordbytn ungdomsskole, skulle ta ansvar for fredagene, så kunne kommunen ta seg av lørdagene.

Etter hvert overtok Dennis og FAU ved ungdomsskolen begge dager. I etterkant er det også startet opp en natteravngruppe organisert gjennom FAU ved Ås ungdomsskole, som har vandringer i Ås sentrum. Det er imidlertid en helt egen gruppe, som dekker litt andre områder.

Klasseansvar

Nå fungerer natteravnordningen på Nordby/Vinterbro slik at Dennis lager lister, der han setter opp hvilke to klasser som har ansvar hvilke dager. Så har de en egen messengergruppe, der klassekontakter og representanter for ungdomsskolens FAU er medlemmer. Der legger han ut listene, så er det klassekontaktens ansvar å fordele vaktene.

Akkurat hvordan klassekontaktene gjør det bestemmer de selv, men i utgangspunktet skal hver klasse stille med fire representanter på hver vandring, slik at de totalt er åtte. Selv med noe frafall, pleier de da nesten alltid å få til vandringer. Det beste er selvfølgelig når alle åtte stiller opp, for da kan de fordele seg på to grupper, som tar ulike ruter.

For at det ikke skal bli for mange vandringer

på hver enkelt – og fordi det er veldig stille i nærmiljøet om vinteren, starter de med vandringer cirka 1. april og holder på til cirka 31. oktober. I tillegg til alle fredager og lørdager, er de ute og ravner natt til 1. mai og natt til 17. mai. Da skjer det mye rundt om, så da er det gjerne enda flere på vakt.

– I år prøvde vi for første gang å ha vandringer gjennom hele sommeren, også i skoleferien. Det er jo ikke slik at alle er på ferie i seks eller åtte uker, og det er mye liv her om sommeren, siden vi har flere badeplasser og

frimråder. Jeg vil ikke si det gikk strålende, men vi hadde vandrere ute flere ganger. Vi kommer nok til å fortsette å prøve ut dette, sier Dennis.

Store områder

Om du som Dennis ikke har barn på ungdomsskolen, er det likevel fullt mulig å melde seg til natteravnning på Nordby/Vinterbro. De har en Facebookside der de legger ut meldinger om vandringer og andre ting som skjer. Her kan du enten melde din interesse – eller du kan bare møte opp klokka 20 en fredag eller lørdag i sesongen på Uno-X-stasjonen på Vinterbro.

Hvor lenge de vandrer avhenger av hvor mange de er, om de har mulighet til å dele seg i flere grupper og hvor stille eller livlig det er. I utgangspunktet sier de til klokka 01, men det hender de gir seg en time eller to før. I og med at de dekker et veldig stort område, bruker de også bil. De kjører mellom de ulike stedene, parkerer og vandrer eksempelvis litt inn i skogen, rundt ved senteret, gjennom skolene og barnehagene eller nede ved stranden.

Områdene de dekker er: Solberg, Nygård, Bekk, Tusenfryd/Hjulet, Fåle, Sjøskogen, Togrenda, Askehaug, Nordby, Kjærnes/Bogen, Nettet, Breivoll og området rundt DNT-husene. Det er gjort mye bra i området med oppsetting av alt fra kiosker og gapahuker til beachvolleyballbane og kajakkutleie, så det er mye å finne på i sesongen. I tillegg betyr det at det utenom sesong også er en del steder å gjemme seg bort, om man skulle ønske det.

Lite uro

Natteravnene for Nordby/Vinterbro møter for det meste på ungdom som har det hyggelig og gøy når de er ute og ravner. Det er ikke mye



Møtested: Natteravnene for Nordby/Vinterbro har fast oppmøtested på bensinstasjonen ved Vinterbro-senteret. Her oppbevares utstyret og de planlegger kvelden før de går ut.

bråk, selv om friluftsområdene kan trekke til seg også folk utenfra som kan ha litt andre ting i sinne. Det skjer imidlertid ikke så ofte.

Man skal ikke være naiv, men til tross for at Natteravnene har oppdaget søtlig hasjlukt, blant annet ved en av gapahukene, så tror ikke Dennis at de har et kjempestort problem med rusmidler blant de unge i kommunen. Om avstandene er store, anslår han at innbyggertallet på Nordby/Vinterbro er på om lag 4000, så det er et ganske «gjennomsiktig» samfunn.

– Vi har opplevd i løpet av årene å tilkalle politi, kjøre noen hjem eller kanskje tilkalle foreldre for å hente hjem ungdom som har drukket for mye. En gang oppdaget vi også en gutt som holdt på å drukne på stranden, som ingen andre var oppmerksomme på. Selv om dette tilhører unntakene, er det liten tvil om at Natteravnene har sin funksjon, fastslår Dennis.

Samarbeid

Da Natteravnene begynte sine vandring på Nordby/Vinterbro i 2008, hang oppstarten nok sammen med at dette var et litt mer utrygt område den gang. Opprinnelig var store deler et hytteområde og det foregikk også en del hasjhandel. Tilsynelatende klarte de å ta knekken på dette, noe Natteravnene sannsynligvis kan ta litt av æren for.

– Vi har ellers et godt samarbeid med både Norsk Folkehjelp, Politiet, Utekontakten i Nordre Follo og MC-ravnene på Langhus, ikke minst under vandringene natt til 1. og 17. mai. MC-ravnene kommer seg raskt fra sted til sted, så de er til god hjelp, påpeker Dennis.

Også ordføreren på stedet, Bengt Nøst-Klemmetsen, er fan av Natteravnene. Han var invitert med på vandring med Gatelangs denne fredagen, men måtte dessverre melde avbud. Han har imidlertid lovet å gi et intervju til «Ordførerens hjørne» i neste nummer.

Felles ansvar

Klokka er 20 og det er på tide å ta på de gule vestene og starte kveldens raving. Mens vi har pratet har det møtt opp fire natteravnere fra 8A på Nordby tun ungdomsskole. Den andre klassen som hadde vakt har dessverre ikke klart å stille i høstferien, men vi er et godt lag, der to er med for første gang. Før vi går tar vi en liten runde på hva de tenker om å bidra.

– Jeg er med å gå natteravn som foresatt for første gang, men jeg har gått natteravn én



Oktoberfest: Natteravnene blir ønsket hjertelig velkommen inn på Gløtten, der det i kveld arrangeres en privat oktoberfest.

gang før for veldig lenge siden. Det er hyggelig å stille opp for lokalmiljøet og ungdommen. Vi har et felles foreldreansvar, sier Ellen Beate Waltoft.

– Det er fint å være med å gå natteravn. Jo flere som stiller, jo mindre belastning blir det på hver enkelt. Jeg har hatt barn på samme trinn som Dennis tidligere, og synes det er flott at han drar dette i gang. Derfor prøver jeg å hjelpe til å hanke inn folk, sier Anita Harstad Nystøyl, som har vært med flere ganger før, men det er litt tid siden.

– Det er første gang jeg er med, men mannen min har gått tidligere. Vi har tre barn, inkludert én i åttende og én i tiende klasse. Det er fint å kunne stille opp. Strengt talt passer det aldri, men vi hadde nok vært flere om det ikke var høstferie, sier Monica Linn Refsnes.

– Jeg er med for første gang. Det er fint og spennende å være med på å gå natteravn, fastslår Sandip Singh Somal, før vi tar fatt på dagens runde.

Veldig stille

Det første vi gjør er å fordele oss på to biler, som begge har fått påsatt magnetskiltet med Natteravnene på. Da ser folk hvem vi er og vet vi er i nærheten også når bilene står parkert. Vanligvis ville bilene valgt ulike ruter, men siden det er med flere nye og det forventes å være en stille kveld, kjører vi sammen. Det første strekket går på lokalveier fram til Solberg skole.

Vi parkerer og går en runde. Hele skoleområdet er ganske nybygget/nyrestaurert og inkluderer både lekestativ, gapahuk og

idrettsbaner. Det kan være liv her om kvelden, men i dag er det ingen å se her, heller ikke i gapahukene eller på idrettsbanene.

Neste strekk går ned til McDonalds og den andre bensinstasjonen i området. Her hender det Natteravnene møter på rånere, men også her er det helt stille i kveld. Mange må ha reist på høstferie. Derfra går turen videre til Nordby barneskole og Nordby tun ungdomsskole, der vi først tar en runde rundt skolen, før vi dra videre til området der Nordby IL holder til.

Vi parkerer bilene igjen og vandrer ned mot gapahukene, som ligger ganske bortgjemt i skogen. Her har de tidligere kjent søtlig hasjlukt, men i dag er lukten duggfrisk og alt er stille. Det samme gjelder for området rundt Boblehallen og klubbhuset.

Oktoberfest

Et sted vi vet det er liv er på den lokale medlemspuben Gløtten, der de i kveld arrangerer en privat oktoberfest. Her får alltid Natteravnene gratis brus om de kommer innom når de holder åpent. Det er et kjærkomment bidrag, det samme gjelder for kaffekoppen de får hos Uno-X på Vinterbro, der Natteravnene oppbevarer alt utstyret sitt.

Stemningen er høy og det deles ut mange lovord når vi entrer Gløtten i våre gule vester. Natteravnene er et velsett bidrag i nærmiljøet. Selv på stille dager som denne blir de gule vestene observert av andre, selv om vi ikke treffer på så mange. Etter en liten hvilepause er det ut igjen på veien, før Natteravnene denne kvelden velfortjent takker av klokka 23.

Natteravnene for Nordby/Vinterbro

- Ble startet i 2008.
- Går hver fredag og lørdag i perioden 1. april til 31. oktober.
- Går også natt til 1. mai og 17. mai, i tillegg til ved andre spesielle anledninger.
- Oppmøte klokka 20 på Uno-X like ved Vinterbro sentret.
- Natteravnkooordinator er Dennis Andersen, i samarbeid med ungdomsskolen.
- Facebookside: Natteravnene for Nordby/Vinterbro.

Å være natteravn gir verdifull erfaring

I midten av mai møtte Inger Lise Keiski til en liten prat hos Natteravnene i Frivillighetens hus. Hun hadde tatt kontakt med et ønske om å bidra. Få dager senere var hun ute på sin første vandring, natt til 17. mai. Siden har hun gått natteravn i Oslo sentrum nesten hver helg.

Tekst og foto: Anette Haugen

Inger Lise Keiski (48) er født og oppvokst på Grünerløkka i Oslo og bor nå på Stovner. Hun har alltid kjent til Natteravnene og hatt lyst til å bidra med frivillig arbeid. På bakgrunn av at hun hadde søkt seg inn på studier som erfaringskonsulent for å jobbe med rus og ungdom, fikk hun på vårparten omsider tatt tak i det – og kontaktet Natteravnene.

– Jeg har selv en bakgrunn innenfor rus og psykisk helse. Nå ønsker jeg å hjelpe unge mennesker som sliter med det samme, derfor søkte jeg på studier som erfaringskonsulent. Å være frivillig for Natteravnene passer midt i blinken i forhold til dette, forteller Inger Lise, som kom inn på studiene, der hun startet opp i starten av september.

Å være til stede

Allerede et par dager etter at Inger Lise besøkte natteravnkontoret, ble hun med på sin første vandring i Oslo sentrum. Det var natt til 17. mai, med mange festglade folk ute. Tanken var opprinnelig ikke å gå så ofte som hver helg, men natteravnarbeidet har gitt henne så mye.

– Jeg stiller opp fordi jeg går og «koser meg», samtidig som samholdet vi har i gruppa betyr mye. Jeg har følt meg veldig godt mottatt både av medvandrerne og ledelsen. Å være natteravn er å være til stede, å være den edrue, voksne personen som ser ting på en litt annen måte, påpeker Inger Lise.

Hun legger til at som natteravn møter du mennesker i ulike situasjoner, både i negativ og positiv sammenheng. Enkelte ting hun har sett har gitt henne et rære virkelighetsbilde enn hun var klar over. Mye av dette er ting hun tenker at folk flest ikke ser på samme måte som natteravnene, som går der med et helt annet blikk på situasjonen.

Den lille samtalen

– Som natteravn har du mulighet til å gjøre noe



En forskjell: Inger Lise Keiski begynte å gå natteravn i mai. Hun trives svært godt, til tross for at de møter en del triste skjebner. Da er det fint å kunne vise omsorg. Hun tenker at det å være natteravn er en fin ting for alle som ønsker å hjelpe andre mennesker.

med det du ser, for eksempel ved å ta den lille samtalen som: «Hvordan går det med deg? Går det bra? Trenger du at vi hjelper deg?» Den følelsen er veldig god, påpeker Inger Lise.

Når hun kommer hjem sent om natten etter å ha gått natteravn i Oslo sentrum, sitter hun ofte og reflekterer over alt hun har opplevd. Selv om hun har møtt en del triste skjebner, føler hun en glede over å ha vært til stede – og

kanskje ha betydd den lille forskjellen for denne personen. Hun er veldig klar på at Natteravnene faktisk utgjør en forskjell.

– Å være natteravn har blitt en del av den jeg er nå og noe jeg nevner i alle mulige sammenhenger. Da jeg nylig begynte på studiene, presenterte jeg meg for eksempel som Inger Lise, tidligere rusavhengig – og så går jeg natteravn, forteller hun.

Vandringsutstyr

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



Refleksvest



Ryggsekk



Bærenett



Midjetaske til førstehjelpsutstyr



Rapportblokk



Drops



Lommelykt

Produktenes farger og utseende kan 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 12-16. (Stengt tirsdag 10-14.) 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:
man, tirs, tors 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.
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.hfsm.no

Voksne for barn

For voksne som har bekymringer eller spørsmål rundt barn og unge.
Send oss en mail på:
vfb@vfb.no eller ring 488 96 215
hverdager kl. 09-15.
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.
Ring eller send en epost:
post@barneombudet.no.
www.barneombudet.no

Ung.no

Informasjons- og diskusjonskanal drevet av Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet. Gir svar på alt du lurer på, har egen spørreside.
www.ung.no

Redd Barna

Gir informasjon om nettvert, barn og overgrep, barnefattigdom, asyl- og flyktningebarn, barns rettigheter mm.
www.reddbarna.no

Barnevakten.no

Hjelper foreldre til å delta aktivt i barnas mediehverdag gjennom å formidle nyansert informasjon, gode råd og nyttige verktøy.
www.barnevakten.no

Medietilsynet

Gir informasjon og tips om alt rundt barn og medier, dataspill, trygg nettbbruk, digital mobbing, personvern mm.
www.medietilsynet.no

Rådgivning om spiseforstyrrelser

948 17 818

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

Gatelangs dykker ned i arkivet og presenterer overskrifter som sto på trykk tjuv 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 7. bladet som ble utgitt, nr. 1 – april 2005. (Første nummer kom ut i juni 2002.)



På sporet av nye vandrere

I januar ble reisende med Oslo Sporveier oppfordret til å bli natteravnere. Og responsen har ikke uteblitt. – Mennesker fra hele Oslo-området ringer oss, sier organisasjonssekretær i Natteravnene, Ole Myrvold.

Trond sine høner

Mange natteravngrupper lager posesuppe under vandringene. For å sprite opp litt, utfordret vi Trond Moi, en av Norges mest anerkjente kokker, til å gi oss en suppe som smaker godt til kalde netter.

«Å ravne» – snart klar for ordboka?

I enkelte natteravngrupper har det etablert seg et uttrykk: «å ravne», for det å være med på vandring i regi av Natteravnene. Dette er et uttrykk som ordbøkene ikke har fanget opp. Da er Språkrådets direktør, Sylfest Lomheim, god å ha. Vi ringte ham for å få hjelp.



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. februar 2025, så er du med i trekningen av en premie.



Løsning på hvor flasken var i forrige nummer var: Ingierstrand i Nordre Follo kommune. Dette visste blant annet Bjørg Dørmænen, 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:



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.



– Limet i samfunnet vårt

Ordføreren i Hurdal, Paul Johan Moltzau (Sp), har selv gått natteravn et par ganger. Han synes det var en fin opplevelse. Gatelangs har i dette nummeret spurt ham om hva han tenker frivilligheten betyr for samfunnet vårt.

Av Anette Haugen

Hvor viktig er frivilligheten for samfunnet?

– Jeg bruker å beskrive innbyggernes frivillige innsats som limet i samfunnet vårt. I det ligger det selvfølgelig at jeg mener samfunnsengasjement og de utallige frivillige timene er svært viktig.

Finnes det én eller flere natteravngrupper i din kommune?

– Ja, vi har hatt natteravnordning i Hurdal kommune i et par år, etter at det oppstod noen episoder i ungdomsmiljøet vårt. Da ble det tatt et initiativ fra foreldreutvalget for å skape trygge rammer under fritidsklubbens åpningstider.

Har du selv gått natteravn?

– Ja, jeg har gått natteravn et par kvelder. Det var utelukkende en fin opplevelse. Det gir en flott mulighet til å bli kjent med ungdommen og man føler at man bidrar til å skape trygghet i lokalsamfunnet.

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

– Jeg har bidratt som frivillig gjennom engasjement som forelder til to nå voksne barn. Gjennom skolegangen deres og den lokale alpklubben har jeg vært engasjert i forskjellige arrangementer og skirenn over de siste 20 åra. Som lokalpolitiker fra midt på 90-tallet, vil jeg også hevde at det bør gi noen «frivillig-poeng» i lokalsamfunnet.

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

– I dagens samfunn, der forskjellene stadig øker og det stadig blir flere enslige, er det viktig at vi som har overskudd til det engasjerer oss i frivilligheten. Samfunnet vårt blir varmere og bedre for oss alle hvis vi finner noen timer å bidra med der det trengs. Det gjør også at du får bedre kjennskap og eierskap til ditt eget lokalsamfunn. Det gjør kommunen din mer robust i en eventuell krisesituasjon.



Varmere: Ordføreren i Hurdal, Paul Johan Moltzau (Sp), mener samfunnet blir varmere om vi finner noen timer å avsette til frivillig arbeid. (Foto: privat)

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

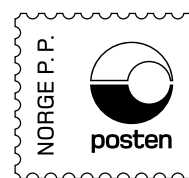
LEADING SUPPLIER OF DEFENCE,
SPACE AND TELEMETRY SOLUTIONS



EIDEL

Eidsvoll Electronics AS - Smed Hagens veg 11 - 2080 Eidsvoll
Tlf. 63 95 97 00 - eidel.no -  

Returadresse:
Natteravnene Oslo
Postboks 9402 Grønland
0135 Oslo



Vi jobber for å skape gode liv i et trygt samfunn gjennom støtte til frivillige lag og foreninger rundt i hele Norge. I 2025 har vi to utlysninger med søknadsfrist 3. mars og 1. september.
Les om hva du kan søke støtte til på www.gjensidigestiftelsen.no



GjensidigeStiftelsen