



Gatelangs

Natteravnene - Gatelangs siden 1990

Nummer 3 - september 2014 - 13. årgang

**Tema:
Forbilder**



JØRGEN FOSS:

VIKTIG MED HVERDAGSHELTER

NORWAY CUP:

FIKK MØTE SINE FORBILDER



Entreprenør as

Bo Bedre Entreprenør A/S - Postboks 546 - 1327 Lysaker

Tlf 05 006



Stiftelsen UNI
Registert som offentlig
Tilbud til personer
med behov for omsorg

Et trygt samfunn Stiftelsen UNI støtter organisasjoner med samfunnsansvar

Hvert år deler Stiftelsen UNI ut ca. 50 millioner kroner til verdifulle prosjekter. Støttet mottaker sknader som faller inn under stiftelsens formålsbestemmelse.

Stiftelsen UNI behandler sknader løpende gjennom hele året.

Stiftelsen UNI er et selvstendig foretak i form av et offentlig virksomhet som skal og må være for å bidra til en trygg og trygg det norske samfunn. Stiftelsens bidrag skal i første rekke være økonomisk støtte til prosjekter og aktiviteter til utvikling og forbedring.

Trygghet- Livskraft- Initiativ

Pensjonistforbundet takker
natteravnerne som passer på våre
barnebarn.

Pensjonistforbundet er Norges største
eldreorganisasjon med 188.000
medlemmer



Pensjonistforbundet

Lilletorget 1, 0184 Oslo

Tlf: 22 34 87 70

Epost: npf@pensjonistforbundet.no



Gatelangs

ISSN 1893-899x

ANSVARLIG REDAKTØR:

Lars Norbom
gatelangs@natteravnene.no

REDAKTØR:

Anette Haugen
gatelangs@natteravnene.no

DESIGN OG PRE-PRESS:

Per Frederiksen • vinceweb.no

TRYKK:

Zoom Grafisk • Drammen

ANNONSER:

Norske Publikasjoner as
Telefon: 22 90 71 90

BESØKSADRESSE:

Storgata 28, 0184 OSLO

POSTADRESSE:

Natteravnene Oslo,
Pb 9402 Grønland,
0135 OSLO
Telefon: 23 00 21 20

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

Trykksak



241 501

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

Anyone here smoking weed?

Forleden meldte TV 2 Nyhetskanalen at artisten Snoop Dogg's ekstrakonsert på Nesodden ble stoppet av politiet etter klager fra naboer – i Oslo. I det lille klippet vi får se av artisten sier han: «Anyone here smoking weed?», ledsaget av et reelt «magadrag» av en rullings, til vill jubel fra de fremmøtte. Denne utgaven har forbilder som tema. Snoop Dogg er kanskje et eksempel på en som ikke er sitt ansvar som forbilde bevisst. Vi har derimot sett på andre forbilder innen idrett, politikk og skole.

I skrivende stund er vi akkurat ferdig med avviklingen av Norway Cup, som ble minst like vellykket i år som før til tross for terrortrussel og bevæpnet politi. På dette arrangementet, som handler om så mye mer enn fotball, får mange unge møte sine store forbilder innen idrett. Vi har snakket med en av dem, Freddy dos Santos, som deler sine tanker om bevissthetsen rundt det å være et forbilde.

Det er imidlertid ikke all ungdom som er opptatt av idrett. Da finnes det mye annet å engasjere seg i, som musikkorps og politikk. Vi har også snakket med engasjerte folk der.

De fleste er enige om at det innebærer et stort ansvar å være et forbilde. Hva da når forbildets fasade slår sprekker? I denne utgavens unge stemme, reflekterer 18 år gamle Maren Engeskaug Nielsen over dette.

Mest sannsynlig er også DU et forbilde for noen.
Vær derfor ditt ansvar bevisst.
God vandring!



Innhold

Leder	3
Landet rundt	5
Intervju med Jørgen Foss	6
Ridende forbilder	8
Tjora: – Gi ærlige tilbakemeldinger	10
Ung leder: Skummelt og inspirerende	15
ROS: Urealistiske forbilder	16
Freddy dos Santos: Viktige verdier	17
Møtte sine forbilder	18
Med filmteam i ryggen	20
Norway Cup: Fredelige vandringer	22
Portrett: Natteravnene i Tromsø	28
Intervju med en natteravn	31
Fra arkivet: «Å ravne»	32
Ungdommens stemme	34



Neste Gatelangs kommer i desember.
Frist for innspill er 1. november 2014

Tips oss!

Skjer det noe i ditt nærmiljø
eller i din natteravngruppe
som Gatelangs bør skrive om?

Tips oss!

Send en mail til
gatelangs@natteravnene.no

Natteravnner landet rundt...

Salangen, Sør-Troms

Astafjord barnevernstjeneste har startet opp et interkommunalt natteravnprosjekt. De stilte til sin første vandring under den årlige festivalen «Millionfisken» i juli. Natteravnprosjektet omfatter Salangen, Lavangen og Gratangen kommune. Astafjord barnevernstjeneste har det overordnede ansvaret og samarbeider med frivilligsentralene i de tre kommunene, melder nettavisa Salangen-Nyheter.

Sortland

Klasse 10e ved Sortland ungdomsskole ga overskuddet fra klassekassen sin til Natteravnene. De hadde igjen 6 436 kroner som klassen ikke rakk å bruke opp. I fellesskap besluttet elevene å gi pengene til Natteravnene på Sortland. — Ungdommene synes Natteravnene gjør et godt arbeid, som de ønsker å støtte, fortalte klassekontakt Ronny Myhre til Bladet Vesterålen.

Rennesøy

I forbindelse med sitt arbeid for et trygt og godt ungdomsmiljø, er det etablert en tremåneders natteravnordning i Rennesøy kommune med oppstart 20. juni, melder kommunen på sine nettsider. De håper mange melder sin interesse, selv om de ikke står oppført. Per i dag består listen av foreldre til ungdom som skal opp i 9. og 10. klasse fra høsten.

Larvik/Stavern

Politistasjonssjef i Larvik, Tor Eriksen, skryter av både sommerpublikum og av samarbeidet med Natteravnene i et intervju i Østlandsposten. Før ferien spurte han Natteravnene om de i sommer kunne gå ute også fredagskvelder — i tillegg til lørdagskvelder. På bakgrunn av oppfordringen etterlyste Frivilligsentralen, som har ansvar for natteravnordningen, flere frivillige. Godt ute i sommeren er politisjefen godt fornøyd med en sommer med lite bråk.

Lofoten

Leder av stedets natteravnner, Aud Karin Larsen fra Leknes, ble i juni tildelt Job Zones Frivillighetspris for 2014. I tillegg til å være leder for Natteravnene er hun også med i Hallo Venn og hun er leder i Livsglede for Eldre. Hun var dermed en klar vinner, uttalte Johnny Gjertsen i Job Zone Lofoten til Lofotposten. Prisen består av et diplom og 10 000 kroner.

Lillehammer

Ordfører Mari Botterud var med å gå natteravn i Lillehammer en lørdagsnatt i juni. Samme kveld sto det også natteravnner på Lilletorget og stekte vaffer, som de serverte gratis til ungdom og andre forbipasserende. — Alt gikk stille og rolig for seg, så det var en enkel oppgave å være natteravn denne lørdagsnatta, uttaler Mari Botterud til oyer.kommune.no. Hun oppfordrer samtidig interesserte til å melde seg som natteravn.



Viktig med hverda

Han er bare 25 år, men har allerede rullet å være alt fra mobbeoffer til hverdagshelt. Første gang Jørgen Foss satt i et debattstudio og talte de overvektiges sak var han 12 år. For to år siden tok han en fedmeoperasjon, der han har latt hele det norske folk følge hans kamp.

Tekst og foto: Anette Haugen

Smilende kommer Jørgen Foss (25) halv-løpende, litt sent ute til vår avtale på en kaffebar på Sagene. Dette er hjemtrak-tene hans. Her trives han og hilser på folk på gata. Det er slik han vil ha det. Mange nordmenn er så trauste, spesielt i Oslo. De virker redde for å gi litt av seg selv. Jørgen derimot snakker som en foss. Tenk så kjedelig en busstur er uten en god prat!

Med sin gjenkjennelig, klingende latter hilser han, gir en god klem og beklager forsinkelsen. Slik er det å være aktiv. Et politisk møte i Rådhuset tok litt mer tid enn planlagt. Han er «bare» en liten lokalpolitiker for Arbeiderpartiet, men føler han bidrar. Flere frivillige burde engasjere seg politisk for å få gjennom kjernesakene sine. Gratis frokost på to lokale skoler og positiv innstilling til korpsbevegelsen er blant tingene han har bidratt til å påvirke.

Bruker seg selv

Jørgen har alltid vært veldig overvektig. Da han var yngre ble han mobbet, men allerede den gang brukte han seg selv på en positiv måte. Mange husker ham kanskje i rollen som «Pitbullterje», en film som hadde premiere i 2005 og fikk flere priser. Han spilte den sterkt overvektige gutten som ingen ville bli venn med. Hans eneste venn var et annet mobbeoffer.

I tillegg til å være leder i Landsforeningen for overvektige de siste fire årene, har Jørgen i mange år ivret for å tale Norges Musikkorps Forenings sak. Han er styremedlem i NMF og spilte i

korps gjennom hele skoletiden. Her var det nemlig plass til alle. Det var ingen reservebenk. Han ble stort sett godtatt som den han var. Det ble en friplass. De siste årene har han ikke minst vært i fokus med sine klare utspill i kampen mot overvekt. For to år siden valgte han å ta en fedmeoperasjon. For å vise andre hvor vanskelig dette valget er, sa han ja til å la seg filme gjennom hele prosessen. Etter at TV-dokumentaren ble vist, har han fått mange positive innspill, der folk blant annet har omtalt ham som en hverdagshelt.

Sårbar

— Jeg ser jo ikke på meg selv som et forbilde, men det er veldig hyggelig om noen ser på meg slik. Operasjonen og kampen jeg har kjempet har vært kjempeviktig for min egen del, men folk vet så lite om hva en fedmeoperasjon går ut på, derfor har det også vært viktig for meg å vise fram til andre hvor tøft dette er. Om jeg kan hjelpe noen her, er det flott, sier Jørgen Foss.

Han innrømmer at det ikke var lett å si ja til at de skulle filme hele prosessen, ikke minst da han lå på operasjonsbordet, bare holdt i live av «slanger» og leger. Da var han Jørgen på sitt aller mest sårbare. Men det var viktig å få med alt. En fedmeoperasjon er ikke som fettstuging. Du kommer ikke ut hundre kilo lettere, det er etterpå selve jobben begynner.

Noen raser ned i vekt etter en operasjon, for ham har det gått trinnvis. Det er han glad for, da må han ta ansvar. Han er så mye på farta at han ikke rekker faste treninger, men han priser alle hotell som har eget treningsrom — og ikke minst hotell med basseng. Noen har en drøm om å fly og bli vektløs. I bassenget har han det slik, her forsvinner vekten og han «flyr».

Drømmer

— Årsaken til at jeg omsider valgte å ta operasjonen var enkelt og greit at jeg



Prøver å svare: Jørgen Foss er ydmyk om han kan framstå som et forbilde for unge som sliter med overvekt. Han mottar både brev, sms'er og mailer — og prøver å svare på alle. Kan han få andre unge, overvektige til å føle at de er noe, blir han glad.

hadde et ønske om å oppleve min egen 30-årsdag. Uten ville oddsen for det vært dårlig. Samtidig hadde jeg noen drømmer som for andre kan virke som helt hverdagslige ting, forteller Jørgen. En av disse drømmene var å gå på ski sammen med søsteren. Han kan ikke huske at han noen gang gikk på ski som barn. I dokumentaren viser de drømmen som går i oppfyllelse. Sammen med søsteren tar han t-banen til Frognerstøseter, de tar på seg skiene og går inn i marka. Han beskriver det som en helt fantastisk opplevelse, som han har gjentatt etterpå.

En annen drøm var å sykle med vinden i håret gjennom Sagene bydel. Igjen en helt hverdagslig ting for mange, men en uoppnåelig drøm da Jørgen var på sitt største. Nå sykler han så mye han har

gshelter



anledning til, noe han ikke har gjort siden han var gutt og som tiåring hadde en gul Diamantsykkel. Sykkelen er et fantastisk fremkomstmiddel.

– Men den største drømmen, som jeg var usikker på om jeg ville klare å fullføre, var å gå opp på toppen av Galdhøpiggen, Nordens høyeste fjelltopp. Det var helt utrolig tøft. På veien opp var det latter, tårer og sinne, men det gikk en «fanden i meg». Jeg skulle klare det! Følelsen da jeg sto på toppen er ubeskrivelig, sier en rørt tindebestiger.

Lat og trøtt

En ting den aktive lokalpolitikeren føler er et paradoks, er at når han som leder for Landsforeningen for overvektige uttaler seg – for eksempel i debatten som gikk om «faren» ved det å sette ned prisen på smågodt før påske – så blir det ramaskrik. Da Legeforeningen og senere Kreftforeningen sa akkurat det samme, nikket folk godkjennende uten å si noe.

– Som overvektig møter du mye motstand. Du blir sett på som lat og trøtt. Vår stemme har liksom ingen tiltro, til tross for at

vi har akkurat det samme målet, sier han og legger til:

– I dag sier de at én av to unge er overvektige. Det er en dramatisk økning. Jeg husker første gang jeg satt i et TV-studio og snakket om dette. Jeg var 12 år, rakk ikke ned med føttene til gulvet og var livredd. Det var i «Tabloid» på TV 2 med Pål T. Jørgensen som programleder. Dagfinn Høybråten var helseminister. Lite er blitt gjort siden. Det går så tregt.

Overvektig superhelt

Gjennom sitt engasjement, ikke minst i fedmesaken, har Jørgen Foss fått mange hyggelig tilbakemeldinger. Her priser han sosiale medier som gjør at alle kan delta og si sin mening. Samtidig er dette naturligvis ikke bare bra. Han har selv opplevd å få drapstrusler på nett. Det var ikke morsomt. Det ble politianmeldt, men henlagt til tross for at det var med fullt navn.

– Jeg vil jo skape debatt og noe må jeg tåle. Om det kommer kvasse meldinger, gjør en enkelt positiv tilbakemelding opp for flere av de negative. Uskyldige karikaturer og slikt er bare gøy, men det går noen grenser, ikke minst ved drapstrusler, påpeker han.

Han synes ellers det er viktig å ha forbilder i livet. Da han var yngre ønsket han at det fantes en overvektig superhelt å se opp til. For hvilke ikoner har vi egentlig? Mange unge ser opp til popidoler som Justin Bieber og Isac Elliot. Alle disse idolene er så like. Samtidig er det så mye kroppsfokus. Hvem kan vel sammenligne seg med dem? Det er ikke lett for barn og unge som vokser opp med dette presset i dag.

Egne forbilder

Hvem er så Jørgens forbilder i livet? Har han hatt noen?

– Mammaen min er et stort forbilde for meg. Hun var også overvektig som barn. Jeg har hatt det enklere enn henne. Da hun vokste opp fantes det ikke en gang store klær å få kjøpt, mormor måtte sy alt. Moren min sa til meg: «Vi ser forskjellige ut utenpå, men er like inni.» Det hjalp meg. Det var selvfølgelig kjipt å bli mobbet som barn, men i dag tenker jeg annerledes. For hadde jeg ikke blitt det, hadde jeg heller ikke vært den jeg er i dag, svarer han.

Et annet stort forbilde for Jørgen, både som barn og nå, er trompetspilleren Ole Edvard Antonsen. Kanskje ikke så rart, i og med at han spiller trompet selv.

– Det hender at jeg møter ham gjennom Norges Musikkorps Forening. Jeg blir fremdeles «starstruck» når jeg treffer ham, sier den livsglade unge mannen, som synes vi trenger enda flere hverdagshelter. Det er ikke noe galt i å se opp til Isac Elliot og andre popidoler, men det er hverdagsheltene som kan være med å hjelpe deg gjennom hverdagen.

Ridende forbilder

Høyt på hesteryggen er politiets rytterkorps godt synlig når de ferdes i Oslo sentrum. Noen ganger er de frontfigurer i parader, men en enda viktigere oppgave er å delta i operativ tjeneste. For mange, ikke minst hesteglade jenter, er det ridende politi store forbilder.

Tekst og foto: Anette Haugen

Politiets rytterkorps har eksistert siden 1893, den gang man også brukte hester til å trekke trikken gjennom byen. I starten kunne oppgavene blant annet være å spre menneskemengder hvis det ble bråk etter lønningspilsen eller om frustrerte arbeidsledige samlet seg. Senere har Rytterkorpsset vært brukt mye til å lede parader eller ved fint statsbesøk fra utlandet.

Det siste er fremdeles en viktig oppgave, men siden 1990-tallet, etter at kravet til effektivitet stadig har blitt større og større, er Rytterkorpssets primæroppgave operativ tjeneste. Det har også medført at de fra 2005 innførte nattevakter i helgene i hele sommerhalvåret.

Respekt

— En hestepatrulje er godt synlig. Dessuten er det slik at en hest og rytter sammen utgjør det samme som åtte–ti politifolk til fots. Hesten er et arbeidsverktøy på 700 kilo. Bruker man den effektivt, går det som regel lett å løse opp menneskemengder, om det er målet.

Folk har stor respekt og flytter seg når vi kommer, sier Drude Fogh, avdelings-sjef for Rytterkorpsset.

Hun forklarer videre at de har tre spesielle satsningsområder innenfor den operative tjenesten. Det er å følge med på rusmiljøet, å holde øye med prostitusjon, spesielt i Kvadraturen og det er å bistå ved vold i sentrum. Blant annet bistår de Sentrum politistasjon, slik at de kan frigjøre bilpatruljer. Det at de selv holder til midt nede i sentrum, ved Akershus festning, gjør at de på kort tid kan være på plass om noe skulle skje nattestid eller ellers.

Midt på sommeren er Rytterkorpsset ekstra synlig. En av de hyggelige, faste oppgavene i turistsesongen, er at de tre dager i uka leder paraden som går fra Akershus festning og ned foran slottet der gardistene har vaktskiftet. Da havner de på fotobrikkene til mange turister. De får også stadig spørsmål om veien og fungerer litt som bygguider, men det er bare hyggelig.

Nær kontakt

— Vi kommer i veldig nær kontakt med folk når vi rir rundt i sentrum. Jeg tror kanskje det er derfor mange ser på oss som forbilder. Kombinasjonen rytter og hest er gull verd. Nesten alle vi møter er glade for å se oss. Heldigvis skjer det svært sjeldent ulykker. Hesten er varsom, det ligger i dens instinkt, forteller politiførstebetjent Rolf Grau Eriksen. Både politiførstebetjenten og avdelingslederen i Rytterkorpsset er bevisste på at



de er forbilder for mange. De ser dette litt todelt. En ting er at de representerer



Hyggelig jobb: Som ridende politi kommer Drude Fogh og Rolf Grau Eriksen nært på bymiljøet. De snakker med mange som har dem som forbilder – det er hyggelig. Hestene, Rekne og Munin, er dyktige og flotte dyr, som har hatt lang opplæring i jobben.

hele dyrevelferden og alle som er glade i dyr. Det er for så vidt en selvfølge, men det er derfor viktig at hestene får godt stell.

– Vi har mange omvisninger i stallen vår, med alt fra barnehager til velforeninger. Det er også mange som ønsker å ha arbeidsuken sin hos oss. Vi tar inn mange, men har sett oss nødt til å begrense det noe. En annen ting vi gjør, er å ha folk på tiltak fra NAV. Å være sammen med hestene er som terapi for mange på vei ut i arbeidslivet igjen, sier Drude Fogh.

Mye kvinner

Da Rolf Grau Eriksen begynte i Rytterkorpset for snart 20 år siden, var de nesten bare menn. Etter en stund var det halvparten av hvert kjønn, men i dag er han den eneste mannen blant elleve kvinnelige politiryttere. Det vil si, blant de tjue som jobber i stallen, har de også fem ansatte med andre oppgaver. Der er det to menn, blant annet stallmesteren.

– Hest og ridning har dessverre ikke samme status i Norge som i en del andre land, slik som Tyskland, Irland og England. Der har det å bli en «Berieder» høy status og krever lang utdanning. Her er det mest unge jenter som er opp tatt av hest. I tillegg til fullendt politiutdanning og to–tre års erfaring fra ordenstjeneste, ser vi på om folk har stallerfaring når de søker seg hit. Vi har ikke tid til å gi det helt fra bunn, påpeker Drude Fogh.

Sannsynligvis er også den største fan-gruppen til Rytterkorpset unge jenter, men Rolf Grau Eriksen understreker at det helt fint går an å være mann i denne jobben. Selv er han den som har vært her lengst sammenhengende. Årsaken til at de er få menn nå, henger ganske sikkert sammen med at det er flere jenter som tar politiutdanning. Drude Fogh forteller at da hun gikk på Politihøgskolen var de 30 kvinner blant 450 elever. Nå er det 40 prosent kvinner.

Egne forbilder

Rytterkorpset har hatt mange «fine» oppdrag, der de har passet på stats-

besøk fra utlandet. Det aller største oppdraget de har hatt, i forhold til sikkerhet etc, er nok Obama-besøket ved fredsprisutdelingen i 2009. Det å møte kjente personer er slik sett en del av jobben, men hva med egne forbilder? Har Drude Fogh og Rolf Grau Eriksen noen de vil trekke fram?

– Det er vanskelig, men det er jo en del ryttere og også musikere, noe som henger sammen med at jeg selv spiller, nå i Politiorkesteret. Jeg har imidlertid lyst til å trekke fram en organisasjon jeg har veldig sans for. Det er Frelsesarmeen. Mange aktører gjør fabelaktige jobber, men det er noe spesielt med filosofien til Frelsesarmeen og hvordan de hjelper folk i nød. Ellers er mitt store personforbilde Nelson Mandela, svarer Drude Fogh.

– Forbilde for meg akkurat nå, må jeg si er familien og barna mine. Ellers har jeg som organisasjon lyst til å trekke fram Barneavdelingen ved Radiumhospitalet, som vi har et tett samarbeid med, svarer Rolf Grau Eriksen og utdyper:

– Vi har en venneforening som heter Politihestens Venner, og som årlig arrangerer juletefest med nisse og godteposer. Der er det en person med navn Per Otto Lundebø som hvert år frakter alle ekstra godteposer til Radiumhospitalet, til de barna som ikke har mulighet til å komme. Per Otto Lundebø er fantastisk i sine gjøremål og handlinger – et stort forbilde.

Noe å strekke seg etter

Å ha forbilde mener Drude Fogh og Rolf Grau Eriksen er viktig, for da har du noe å strekke deg etter. Vi kan alle utvikle oss underveis og bli bedre i det vi gjør, både privat og i jobb. Da er forbilde gode å ha.

At Rytterkorpset er forbilde, får de blant annet bekreftet via Facebooksiden deres, som stadig oppdateres. Her legger de ut bilder og informasjon – og får mye «likes» og positive kommentarer. Det setter de pris, for det gjør jobben deres fremover enda mer inspirerende.

Politietaten og alt den står for, men på hesteryggen er de også forbilde for

— Gi ærlige tilbakemeldinger

Ikke idoler: Lærere er forbilder, men sjelden idoler. Håvard Tjora tror de fleste lærere er seg bevisst hvilken stor rolle de har i elevenes hverdag.

(Foto: Marielle Pram)

Lærere er forbilder for elever i hele sin væremåte og hvordan de er i møte med andre. Barn er nysgjerrige og om det ikke alltid virker som de lytter så intens, så reflekterer de likevel over det voksne sier — og hvordan de sier det. Det bør foreldre også merke seg.

Av Anette Haugen

— Det er klart vi lærere er forbilder i hele måten elevene opplever oss på som voksenperson. Men det å være forbilder er ikke det samme som å være et idol. Jeg tror ikke elevene ser opp til oss, men jeg mener det er viktig å ha en hyggelig tone, ta dem på alvor og gi ærlige tilbakemeldinger, slik at de opplever møtet med læreren som noe fint, sier Håvard Tjora, også kjent som «superlærern» fra TV-serien «Blanke Ark» som ble vist for noen år siden.

Lærere har alle muligheter til å være gode forbilder og Håvard Tjora tror de fleste lærere har et bevisst forhold til dette. Hvis det dukker opp situasjoner der du blir sint og kanskje ikke oppfører deg på en helt forbilledlig måte, tror han mange blir lei seg etterpå.

På spørsmål om han føler at elever ser på ham som et større forbilde nå, etter at han var med i «Blanke Ark», svarer han enkelt og greit at de som kjenner ham igjen kanskje synes det er spennende det første kvarteret, så glemmer de det. Han jobber for øvrig fremdeles som lærer noen dager i uken, på Longyearbyen skole på Svalbard, der han for tiden bor.

Foreldrenes bevissthet

Det er selvfølgelig ikke bare lærere som er forbilder i forhold til barna og deres skolegang. Foreldrene har også stor påvirkningskraft. I utgangspunktet føler Håvard Tjora at det har vært en klar dreining de siste årene mot at de fleste foreldre mener utdanning er viktig. Men har du selv holdningen at det er greit å komme slentrene sent og gjerne levere tidlig på en tentamen, skal du ikke bli så overrasket om barna dine kanskje ikke får de beste karakterene.

— Om det ikke alltid virker slik, så lytter barn til det de voksne sier og de reflekterer over det i ettertid. Derfor må vi tenke gjennom hva vi sier og hvilke

holdninger vi har, også når vi sitter hjemme og ser på et reality-program på TV. Hvis vi har en sjargong der vi slenger med leppa om «at de er så teite», så lager vi en aksept for at det er greit å omtale folk på den måten. Vi må være oss bevisst slike ting. Det er en av mine fanesaker, påpeker «superlærern».

Egne forbilder

Hvem har så vært Håvard Tjoras forbilder opp gjennom årene?

— Jeg har hatt mange forbilder, alt fra Iron Maiden til enkeltpersoner i nærmiljøet som har hatt ulike roller i livet mitt. Da jeg fikk hest, ble stallmesteren et stort forbilde for meg. Mine egne foreldre gjorde også mange kloke valg. Det ser jeg ikke minst nå som jeg har fått barn selv, konkluderer pappa'n, superlærern, skribenten og foredragsholderen — og legger til:

— Også foreldre til venner har vært med på å bygge meg til den jeg er, det gjelder ikke minst faren til en god venn. Han gjorde ting litt annerledes. Det var for meg veldig spennende og har bidratt til at også jeg har turt å ta en del sjanser.



Ulike roller: Det er viktig å huske at du har et ansvar som forbilde når du er politiker, men det er også viktig å finne sine frirom, mener Unge Høyres leder fram til i sommer, Paul Joakim Sandøy. (Foto: Høyre)

Skummelt og inspirerende

Å være et forbilde for ungdom som vil inn i politikken er både skummelt og inspirerende. Unge Høyres nylig avgåtte leder, Paul Joakim Sandøy, er imidlertid ikke så glad i ordet «forbilde» i denne sammenheng, han synes det høres litt vel pompøst ut.

Av Anette Haugen

— Om jeg tenker på meg selv som et forbilde? Det varierer. Når jeg er aktivt ute i ærend for Unge Høyre, i en debatt eller om jeg besøker et lokallag, da er jeg bevisst på å sette noen krav til hvordan jeg oppfører meg. Samtidig tror jeg det er viktig å finne rom der du kan legge vekk lederhatten og bare være deg selv. Det kan være hjemme foran playstation eller med venner. Men jeg tenker jo alltid at jeg ikke bør gjøre noe som ser teit ut om det blir lagt ut på sosiale medier, for eksempel, sier Unge Høyres nylig avgåtte leder, Paul Joakim Sandøy (27). Den unge politikeren merker innimellom at folk han snakker med kan ta etter

både humoren hans og annen oppførsel. I slike verv kan ting lett forplante seg. I væremåte prøver han derfor å være «ordentlig», snakke med alle og være positiv.

— Jeg ønsker at partiet vårt skal bestå av mennesker som er positive. Da må jeg prøve å være positiv selv, for jeg ser jo at hvordan jeg oppfører meg er med på å påvirke hvordan ting rundt meg blir. Jo større ansvar du har, jo viktigere er det.

På spørsmål om han har fått negative reaksjoner på noe han har gjort, innrømmer han at han får litt «kjeft» for at han snuser. Derfor prøver han å slutte med det, i hvert fall under debatter.

Egne forbilder

Hvem er så Paul Joakim Sandøys egne forbilder?

— I politisk sammenheng må jeg svare Torbjørn Røe Isaksen, vår kunnskapsminister. Han var leder i Unge Høyre da jeg begynte og har hatt en mentorrolle for meg.

— Andre forbilder er George Orwell og Christopher Hitchens. Det er viktig å skrive og det er viktig å argumentere. Det er noe med måten disse skriver på, det at de har tatt litt andre standpunkt, som gjør at de inspirerer meg.

— På det mer personlige planet er bestefar mitt store forbilde. Han het Paul Sandøy, kom fra en liten øy, hadde mange søsken og vokste opp under ganske kummerlige kår. Han ble ingeniør og fikk sin egen bedrift der han lagde krøner. Selv etter dette var han nøktern og viste stort måtehold. På 1990-tallet fikk han Kongens Fortjenestesmedalje. Jeg ledsaget ham under mottakelsen. Han var min bestevenn og lærte meg mye. Den tidligere Unge Høyre-lederen trekker fram noen kloke ord bestefaren, som han selv er oppkalt etter, har sagt: «Uansett folks bakgrunn skal du behandle dem med respekt.» «De du møter på vei opp, møter du også på vei ned.»

Urealistiske forbilder

Foreningen ROS (Rådgivning om spiseforstyrrelser) opplever at mange kan utvikle spiseforstyrrelser fordi de prøver å se ut som skjønnhetsidealer på bilder de ser på nettet eller andre steder – «forbilder» som faktisk ikke eksisterer.

Av Anette Haugen

— Kroppsfokuset er stort og vi bombarderes med bilder av «perfekte mennesker», men veldig mange av disse bildene er retusjert. Personene vi prøver å etterligne eksisterer ikke i virkeligheten, sier Irene Kingswick, generalsekretær i ROS. Hun legger til at ROS opplever å bli kontaktet av flere og flere menn. Tidligere var fokus på utseende størst blant kvinner, men nå har mennene til de grader kommet etter. Dermed opplever de også at flere menn lider av spiseforstyrrelser. Her har de kompetanse til å hjelpe.

Lang erfaring

ROS har eksistert i 31 år, så foreningen har lang erfaring med å hjelpe både personer med spiseforstyrrelser og deres pårørende. Hovedkontoret ligger i Bergen, men de har også kontor i Oslo. Her kan alle som ønsker komme innom og få rådgivning rundt problemet. Bor du andre steder i landet, med lang reisevei, tilbys du hjelp per telefon.

— Vi er et lavterskeltilbud. Du slipper henvisning og kan komme på kort varsel. Det setter mange pris på, ikke minst de pårørende. Ofte oppdager de proble-

met lenge før den som har spiseforstyrrelser selv vedgår at de har et problem. Samtidig er dette fremdeles et veldig skambelagt tema, sier generalsekretæren.

Hun legger til at alle som jobber hos dem har kombinasjonen av egenerfaring og en relevant fagutdanning. De kan være sosionomer, sykepleiere, leger, psykologer eller ha spisskompetanse på et annet relevant felt. Selv har hun lidd av bulimi, noe som gikk over i overspising. Hun fikk aldri noen diagnose fra lege, men har nå greid å komme ut av det.

Umulige idealer

Spiseforstyrrelser kan blant annet oppstå når man opplever et indre stress, samtidig som man lager seg noen idealer i den ytre verden som det er umulig å leve opp til. Irene Kingswick råder alle til å lytte mer til seg selv, til å ta vare på det individuelle og ikke sammenligne og la alt det «som ligger der ute» styre livet ditt.

Hun trekker samtidig fram noe psykolog Lars Halse Knepp, som sitter i hovedstyret deres, har sagt: «Det kan se ut som om menn og kvinner søker etter idealer som motpartene ikke synes er attraktive.» I dette ligger det at menn ønsker seg faktisk ikke en partner som er syltynn og kvinner ser ikke etter muskelbunter. Det er ikke disse «forbildene» vi ønsker oss.



*Gir råd: — Mange «forbilder» vi ser bilder av eksisterer ikke, sier Irene Kingswick er generalsekretær i ROS.
(Foto: privat)*

ROS

Rådgivning om spiseforstyrrelser (ROS) er en landsdekkende interesseorganisasjon som tilbyr støtte, råd og veiledning for de som sliter med en spiseforstyrrelse eller som er redd for at de er i ferd med å utvikle en spiseforstyrrelse. Pårørende/nærstående er også velkommen til å ta kontakt. ROS arrangerer ulike aktiviteter og legger til rette for et fellesskap som kan bidra positivt i en vanskelig hverdag og i en tilfriskningsprosess som ofte kan være langvarig.

Kontaktinfo: 949 17 818,
info@nettros.no

Kilde: nettros.no

Opplært i viktige verdier

Da Freddy dos Santos var liten gutt og hentet baller for de store gutta i Vålerenga så han opp til dem. Da han selv ble «en av de store» forsto han fort at han nå var blitt et forbilde for andre. I Vålerenga har de dessuten en rekke viktige verdier som blir en del av hverdagen.

Tekst og foto: Anette Haugen

Freddy dos Santos har spilt fotball i Teisen, Skeid, Molde og ikke minst Vålerenga, før han ga seg som aktiv spiller for et par år siden. Han rakk i denne tiden også å skrive boka «Mitt liv som ganske god fotballspiller», etter å ha tapt et veddemål! Siden har vi sett ham i flere ulike roller som programleder på TV 2 – alltid like blid, uansett hvilke utfordringer han får. I sommer har han blant annet vært i Brasil under fotball-VM, vel hjemme igjen kommenterer han Tippeligaen – og selvfølgelig var han på plass for å ta pulsen på Norway Cup. *Vårt spørsmål er om han har tenkt mye på at han er et forbilde?*

Samme verdier

– Da jeg spilte fotball gjorde jeg for så vidt det. Ikke på det personlige plan, men når du er en del av en så stor klubb som Vålerenga, så ser du jo at du er et for-

bilde. Det har nok til tider påvirket hvordan jeg oppfører meg, ikke minst når det er barn til stede, lyder svaret.

Freddy dos Santos påpeker videre at når du spiller i Vålerenga blir du opplært i en del verdier som du tar med deg, slik som «inkludering» og «mot rasisme». Dette er mange av de samme verdiene Norway Cup står for, derfor ser han en fin parallell hit og til den programlederjobber han har ute på Ekebergsletta.

– I år arrangerte de også en fredskonferanse for ungdom i forkant av turneringen. Det var utrolig inspirerende og gøy å se hvordan barn helt ned i 11-årsalderen, både fra Norge og andre land, hadde tenkt gjennom og svart på en del spørsmål om verdier. Blant annet trakk de fram hvordan disse kan brukes i Norway Cup for å bli gode lagspillere, forteller han.

Viktig med forbilder

Som programleder tenker Freddy dos Santos kanskje ikke like mye over at han er et forbilde, slik som da han var fotballspiller. Men han er bevisst på at han, for eksempel under Norway Cup, både jobber

på vegne av turneringen og TV 2 og må presentere dem på en god måte.

Dessuten er han far til to små jenter – og da må han jo være et forbilde for dem også.

– Jeg tro det er viktig å ha forbilder. Det gir deg en mulighet til å ha noe å strekke deg etter, noe å se opp til. Samtidig er det viktig å huske på at forbilder også er mennesker og ikke perfekte, påpeker han.

Selv kan han røpe at han var Juventus-supporter som ung. Den store helten der var Alessandro Del Piero. Da klubben ble degradert og mange av stjernene forsvant, sa Alessandro Del Piero noe om sin egen klubb som Freddy aldri vil glemme: «En ekte gentleman forlater aldri en kvinne i nød.». Det viser ryggrad. Juventus ble nemlig kalt «Den gamle damen fra Torino».

– Samtidig hadde jeg en rekke lokale forbilder. Jeg tenker da på folk du møter i hverdagen. De som gir deg gode råd og hjelper deg på veien opp, slik som trenere og ledere. De er minst like viktige, fastslår Freddy dos Santos, en tidligere ganske god fotballspiller og i dag en uredd og hyggelig programleder.

Gamle kunster: Freddy dos Santos er fremdeles god med ball. Fotballkunstene er ikke glemt.

Forbilde: VIF-trener Kjetil Rekdal er bevisst hvilken rolle han har som forbilde. Det er viktig å gi noe tilbake til de unge. Her er det Iben Eriksen (10) som er heldig og får en autograf.



Møtte sine helter



Surrealistisk: For Christian Grindheim er det litt surrealistisk at han nå må skrive autografer. Han husker godt tiden som Norway Cup-deltaker selv.

Det var liten tvil om hvem som var den store helten da A-laget til Vålerenga stilte opp på Norway Cup for å snakke med fansen: Vidar Örn Kjartansson! Både han og alle de andre skrev villig autografer. – Det er viktig å gi noe tilbake, påpekte VIF-trener Kjetil Rekdal.

Tekst og foto: Anette Haugen

Under Norway Cup er det de unge fotballheltene som står i fokus. Her er det idretts glede på høyt nivå og det gjeves te er å spille selv. Samtidig er det stor stas når de store fotballheltene kommer på besøk, forbildene, de du ser på TV og som du gjerne vil bli like god som. Det var derfor trangt på podiet da VIF-spillerne skrev autografer og lot seg avfotografere med fansen.

– Det er egentlig litt surrealistisk for meg å komme hit og skrive autografer. Vi har jo stort sett alle sammen spilt i Norway Cup selv, så det er gøy å komme tilbake. Jeg vet ikke, men håper jo de unge setter pris på å møte oss. Mine egne forbilder var Myggen og Roy Keane, så en ydmyk VIF-kaptein Christian Grindheim etter å ha skrevet kanskje 100 autografer.

Viktig å stille opp

– Joda, jeg tenker jo på at jeg er et forbilde, derfor er det viktig å stille opp og gi noe tilbake. Jeg husker da jeg var liten gutt sjøl, så kult det var å se på og treffe de aktive spillerne og forbildene. Mitt eget store forbilde var Åge Hareide, men da jeg var 16 år begynte jeg å spille sammen med ham. Etter det ble Lothar Matthäus forbildet mitt, fortalte Kjetil Rekdal.

– Det er virkelig hyggelig å være her og det er kjempeflott for barna. Jeg tror nok det er stort for dem og se noen av heltene deres. Mitt eget forbilde har vært Thierry Henry, uttalte den mest ettertraktede VIF-spilleren denne ettermiddagen, toppscorer Vidar Örn Kjartansson.



Halvor Vivelstad (9) fra Ekeberg, Oslo:

– Jeg spiller selv håndball i Bækkelaget, men liker fotball også – og holder med Vålerenga. Vidar Örn Kjartansson er best. Han har kjempegod teknikk. Jeg har fått autografen hans på capsen min. Jeg liker Morten Berre også. Han har jeg fått autograf fra på T-skjorta mi før.



Mikkel Brager (11) fra Hedalen, Valdres:

– Jeg er her akkurat nå fordi jeg ville møte Vidar Örn Kjartansson. Jeg har fått autografen hans på sekken min. Han er skikkelig flink. Jeg vil bli like god som ham. Dessuten er han så god til å synge og spille gitar. Jeg liker også å synge. Et annet forbilde er Ronaldo.



Rikke Stoltenberg (12) fra Frogner, Akershus:

– Jeg ville ha autograf og en selfie med Kjetil Rekdal fordi jeg liker VIF og han er en ganske god trener. Jeg har spilt fotball fra jeg var seks og har lyst til å bli god. Det store forbildet mitt er Messi, hos VIF er det Kjartansson. Det er viktig å ha forbilder for å bli god selv.



Julie Bjørlien (11) og Oliwia Rucinska (11) fra Hadeland, Oppland:

– Vi er her for å treffe spillerne i Vålerenga. De to beste er keeperen og Kjartansson. Vi fikk autografen til Kjartansson på høyre fotballsko. Det er den vi skyter med, så det betyr lykke. Vi spiller også håndball, der er Heidi Løke, Anja Edin, Linn Jørum Sullan og Camilla Herrem heltene.

Med filmteam



Litt stress: Det er litt spesielt å ha et filmteam med seg ut. Gruppeleder Gloria Fedje (t.h. av vandrerne) var var dessuten bekymret for at Espen Storsve skulle snuble der han gikk baklengs med kameraet,

ut på vandring

Natteravnene er vant med å observere og stadig takle nye situasjoner når de er ute og går sine runder i Oslo sentrum en sen fredagskveld. Det ble likevel en ganske uvant kveld for gruppen med natteravn som fikk med seg et kamera på slep natt til 17. mai.

Tekst og foto: Anette Haugen

Fire fredagskvelder på forsommeren var et filmteam fra TV 2 med Natteravnene i Oslo sentrum på jobb. De var med for å dokumentere hvordan det er å gå natteravn i byen blant feststemte mennesker sent om kvelden. Dette har de nå redigert sammen til en episode som om litt tid skal vises på «Nattarbeiderne» på TV 2 Zebra.

Den første kvelden TV 2 stilte opp med sine kameraer var fredag 16. mai. Med nasjonaldagen ventende rundt hjørnet og med godvær og sommerstemning hele dagen, fortalte politiet på parolermøtet at de ikke akkurat forventet en rolig kveld. Med ekstra mange natteravnner ute – både til fots, i bil, på scooter og på motorsykkel – var de likevel optimistiske.

Litt stress

For TV 2-fotografene Jonas Nord Gusland og Espen Storsve var dette en ganske vanlig dag på jobben. Gloria Feidje, leder av natteravngruppen som fikk Espen Storsve på slep, innrømmet imidlertid at det ble en liten ekstra stressfaktor å ha filmteamet med seg. Hun tok det likevel med godt humør og svarte så godt hun kunne på alle spørsmålene hun fikk underveis. Det samme gjorde de øvrige i gruppen, Marianne Dønnessen, Torild Knoff og Per Ivar Ulven.



Planlegging: Filmteamet diskuterer kveldens planer med Sander Brink, styreleder i Natteravnene. Han skulle senere ha med seg en fotograf ut i Natteravnmbilen.



Om Nattarbeiderne

■ Nattarbeiderne er en realityserie som vises på TV 2 Zebra. Fire sene kvelder i mai/juni fulgte de Natteravnene på jobb. Dette vil bli redigert sammen til en episode som etter hvert vil bli vist på TV. Dette er hva TV 2 selv skriver om serien: «Når andre går hjem, går de på jobb. Møt alt fra strippere til vektere, journalister, fyrverkeriekspert, jernbanearbeidere og bartendere og se hva som skjer i Norge mens du sover.»



Pubprat: Det ble flere hyggelige samtaler med pubgjester som koste seg ute i finværet.



Hyggelig prat: Politiet var godt bemannet på Ekebergsletta for å passe på at alt gikk fredelig for seg – og det gjorde det. Her slår de av en prat med Natteravnene, som også stilte med en stor «stab». Fra venstre: Camilla Brenna Hanes, Roger Pettersen, Thor-Erik Dalby, Morten Østraat, Janne Birgitta Stømner og Linda Bryhn.

Fredelige vandringar



Fint å gjøre noe nyttig: Roger Pettersen (t.v.) har gått natteravn i Oslo sentrum flere ganger, men var «fersk» som Norway Cup-vandrer. En fin måte å oppleve Norway Cup på, samtidig som du gjør noe nyttig, var hans kommentar.

I år som alltid stilte Natteravnene med et stort lag med frivillig mannskap under Norway Cup. Til tross for terrortrusselen over Norge på denne tiden, var det fredelig på sletta – og politiet hadde heldigvis heller ikke noe ekstra å melde.

Tekst og foto: Anette Haugen

Ekstra mange natteravnere stilte til dagvandring under årets Norway Cup. Sannsynligvis hadde det lite med den overhengende terrortrusselen å gjøre, men heller med at Natteravnene i Oslo sentrum har fått en rekke nye frivillige i løpet av forsommeren. Ap-politiker Jan Bøhler, som sitter i Natteravnenes styre, var dessuten ute og oppfordret Norway Cup-foreldre til

å gå dag-natteravn på sletta, uten at det så ut til å gi det store resultatet. En del natteravnere i lokalmiljøet stilte imidlertid opp.

Følte seg trygge

De som møtte opp kunne fortelle om like fredelige og hyggelige vandringar som tidligere – og om god stemning på Ekebergsletta. Samme rapport ga politiet.

De fikk riktig nok noen nysgjerrige spørsmål om hvorfor de bar våpen, slik de var pålagt, men ellers kunne politistasjonssjef ved Manglerud politistasjon, Janne Birgitta Stømner, fortelle at det var media som stilte flest spørsmål rundt sikkerheten. Det virket heldigvis som om både voksne og barn følte seg helt trygge.

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 telefon-tjenester 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.

Barneombudet 22 99 39 50

Svarer på alle type spørsmål fra barn og unge under 18 år.
Tlf: Man–fre kl. 09–15.
Nettjenesten: Klar melding eller Facebook. www.barneombudet.no

Barnevakten.no

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

Rådgivning om spiseforstyrrelser 948 17 818

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

Alarmtelefon for barn og unge 116 111

Gratis nødtelefon for barn og unge. Holder åpent når barneverntjenesten er stengt.
Man–fre kl. 15–08. Helgene: Døgnåpent. www.116111.no

Amathea 815 32 005

Tilbyr gratis samtaler og rådgivning om alt som har med graviditet å gjøre.
Åpent: Man–fre kl. 08–20.
www.amathea.no

Røde Kors-telefonen for barn og unge 800 333 21

For alle under 18 år som trenger en voksen å snakke med.
Tlf: Man–fre kl. 14–20.
Chat: Tirs–tors kl. 17–20.
www.korspahalsen.no

Dopingtelefonen 800 50 200

Gratis og anonym informasjonstjeneste for alle med spørsmål om doping.
Åpent: Man–fre kl. 09–15.
www.dopingtelefonen.no

Kirkens SOS 815 33 300

Gratis krisetelefon for alle som trenger noen å snakke med, uansett hva det er.
Tlf: Døgnåpent. Chat: man–tors kl. 18.30–22.30. www.kirkens-sos.no

Medietilsynet

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

Klara Klok

Informasjonstjeneste om helse, forhold og familie, rusmidler og seksualitet, med primærmålgruppe unge i alder 10–30 år. Har egen spørreside. www.klara-klok.no

Ungdomstelefonen 810 00 277

Unge svarer unge på spørsmål om seksualitet, legning og identitet.
Åpent: Søn–fre kl. 18–22.
www.ungdomstelefonen.no

RUSTelefonen 08588

Svarer og gir råd på alt rundt rusproblematikk. Du kan være helt anonym. Tlf: Man–søn kl. 11–19.
Chat: Man–fre kl. 14–17.
www.rustelefonen.no

Telefon for incest- og seksuelt misbrukte 800 57 000

Gratis hjelpetelefon for incest- og seksuelt misbrukte i alle aldre og av begge kjønn.
Døgnåpent.
www.incest80057000.no

Bekymringstelefonen voksne for barn 810 03 940

For voksne som har bekymringer eller spørsmål rundt barn og unge.
Tlf: Man–fre kl. 09.30–14.30.
Nettjeneste: Døgnet rundt.
www.bekymring.no



Populære: MC-ravner i Tromsø. Leder Bjørn Kåre Iversen, med svart caps, sammen med noen av sine MC-ravner besøker russ på Tomasjordnes våren 2013. (Foto: privat)

Tjue år med natte

Natteravnene i Tromsø sentrum ble startet opp i 1994 som et samarbeidsprosjekt mellom Kirkens Bymisjon i Tromsø, Utekontakten i Tromsø kommune og Landsforeningen Mot Stoff (LMS). I år har de 20-års-jubileum. Det skal markeres nå i september.

Av Arne Steinvik, leder av Natteravnene i Tromsø sentrum

En av de første natteravnene i Tromsø var Signe Lise Jæger. Hun er fremdeles

aktiv natteravn. Det viser et solid og ekte engasjement for byen og for ungdommen. Signe Lise Jæger er også leder for sin gruppe, som vi i Tromsø har valgt å kalle «Bestemorgruppa». Denne gruppa består av bestemødre og har en gjennomsnittsalder på 72 år. Som leder for sin gruppe er hun også med i arbeidsutvalget (AU) til Natteravnene i Tromsø sentrum.

Arbeidsutvalget

Arbeidsutvalget (AU) er satt sammen av de ulike lederne av natteravngruppene i Tromsø sentrum. For tiden består AU av seks medlemmer. AU fungerer som et styre for Natteravnene i Tromsø sentrum. Leder for AU er Arne Steinvik. Arne Steinvik er ansatt i en 20 prosent stilling i Kirkens Bymisjon i Tromsø for å ivareta natteravnarbeidet.

I tillegg består AU av Asbjørn Josefsen, som er leder for fredag gruppe 1, Anita Johansen, leder for lørdag gruppe 1 (hun er vikar for Ann Jorunn Rørnes),

Astrid Johansen, som leder lørdag gruppe 3 og Bernt Øien Jenssen, ansvarlig leder for lørdag gruppe 4. Arne Steinvik er leder for lørdag gruppe 2 og lørdag gruppe 5.

Lørdag gruppe 5 har vært inaktiv en stund, men hadde sin første vandring som «ny gruppe» den 8. mars 2014 og heter nå «8. marsgruppa». Denne gruppa består bare av unge damer. Lørdag gruppe 6, som er «Bestemorgruppa», ledes altså av Signe Lise Jæger – og til slutt har vi MC-ravnene i Tromsø, som ledes av Bjørn Kåre Iversen.

Turnusordning

Natteravnene i Tromsø sentrum består av til sammen litt over 70 frivillige, edruelige og voksne mennesker. Gjennomsnittsalderen har vært høy, men det siste året har antallet av unge frivillige økt. Dette har redusert gjennomsnittsalderen betraktelig, selv om de ulike gruppene har flest natteravner som er besteforeldre.

Kontaktinformasjon:

Natteravnene i Tromsø Sentrum har hele tiden behov for nye natteravner.

Kontakt: Natteravnene i Tromsø sentrum

Leder: Arne Steinvik

Epost: arne@bymisjonstromso.no eller raimen@live.no

Telefon: 469 09 672

Fra starten: Signe Lise Jæger har vært med som natteravn fra oppstarten i 1994. Hun er også leder av «bestemorsgruppa». Her sammen med leder Arne Steinvik. (Foto: privat)



Synlig i bybildet: Leder av Natteravnene i Tromsø Sentrum. Arne Steinvik. (Foto: privat)

Natteravnning i Tromsø

Natteravnvandringene i Tromsø sentrum er fordelt i grupper som har sine vandringer etter en turnusordning. Denne turnusordningen følges gjennom kalenderåret og alle som er natteravn har en forutsigbar vandringsplan. Vandringsperioden følger skoleåret, med oppstart omkring 20. august og avslutning cirka 20. juni.

Hver sjettede fredag og alle lørdager i denne perioden er det natteravnvandring i Tromsø sentrum. I sommerhalvåret, fra mai til ut i september, er MC-ravnene ute i helgene. På sine kjøreturer besøker de alle de mest populære samlingsstedene for barn og unge på sommerstid, ute på Tromsøya, Kvaløya og på fastlandet.

MC-ravnene er blitt et populært og fint innslag i natteravnarbeidet. De blir lagt merke til med sine stilige sykler og gule natteravnvester. MC-ravnene starter sin kjøring klokken 20 på kvelden og holder på til cirka klokken 01.00. MC-ravnene i Tromsø har en avtale om bespisning på

EGON restaurant i forbindelse med sine kjøreturer.

Møtested

Både MC-ravnene og Natteravnene i Tromsø sentrum har sitt faste oppmøtested i kjelleren hos Kirkens Bymisjon i Parkgata 22. Natteravnene i Tromsø sentrum har sine vandringer mellom klokken 23.00 og 03.00. Avslutningen av vandringen kan drøye til nærmere 04.00 eller lengre. Det kommer an på bybildet.

Tromsø er kjent som «Nordens Paris», et navn byen fikk da den ble besøkt av franske «turister» på slutten av 1880-årene. De skrev hjem til Paris og fortalte om at damene i gatene i Tromsø gikk kledd i siste moter fra Paris. Tromsø har bestandig hatt gode internasjonale forretningsforbindelser og tidlig blitt kjent med hva som rører seg på motefronten, for eksempel i Paris.

«Porten til Ishavet» er et annet kjent navn på Tromsø. Mange nasjonale og

internasjonale polarekspedisjoner har hatt sitt utgangspunkt herfra. Byen er også kjent for sitt aktive kulturliv og «uteliv», med mange kafeer, barer og restauranter. Derfor kan hovedgata i Tromsø «Storgata» være fylt av mer folk klokken 04.00 om morgenen en vakker natt i mai med midnattsol, enn på samme tid lørdag ettermiddag klokken 15.00.

Natteravnene i Tromsø sentrum har et godt samarbeid med byens hoteller, som sørger for at natteravnene får en velfortjent pause, varm kaffe, te og noe å spise. Denne ordningen går på rundgang. Det siste året er det Clarion Collection Hotell With som har stått for bevertningen.

Student- og skoleby

Natteravnene i Tromsø sentrum vandrer, som navnet sier, i sentrum av Tromsø. Tromsø er en student- og skoleby. På våre vandringer møter vi mye hyggelig og trivelige ungdom. Men sen-



Utfartssted: Natteravnene i Telegrafbukta natt til 1. mai 2014. (Fra venstre: Marie Vollnes Johansen, Katrin Reil Conradi, Sunniva M. Fredriksen og Bjørnar Jørgensen. Bak: Lars Henrik Larsen). Telegrafbukta er brukt til «russedåp» natt til 1. mai og stedet hvor den årlig musikkfestivalen «Buktafestivalen» holder til. Telegrafbukta er et yndet utfartssted. (Foto: privat)

trum av Tromsø kan også være fylt av mange ulike mennesker i svært ulike alder. Derfor føler vi at vi er til for alle, uansett alder.

Hovedsakelig er vi til for alle som på en eller annen måte trenger hjelp eller assistanse. Vi har hjulpet mange militære på perm, både med veien til nattbusen, med kondomer og en edruelig prat. Mange av de militære er langt hjemmefra, på førstegangstjeneste i indre Troms, og hjemlengselen kan være sterk. Da kan det være godt å ha en edruelig voksen å snakke med.

Natteravnene i Tromsø sentrum sin hovedoppgave er å observere. Med sin tilstedeværelse opplever vi at vi har en

veldig preventiv virkning på elementer som kan skape uro. Natteravnene er med på å utgjøre en forskjell og å skape et tryggere bybilde. Natteravnene i Tromsø sentrum får mye skryt av publikum for sitt frivillige engasjement og er to ganger de senere år blitt valgt til æresruss av alle de tre videregående skolene i Tromsø.

Det kan blant annet skyldes at Natteravnene i Tromsø sentrum, i samarbeid med natteravngruppene i bydelene Hamna og Kroken, har egne vandringene natt til 1. mai og natt til 17. mai. Disse vandringene er ekstravandringene i mai og kommer i tillegg til turnusordningen. Dersom været tillater det er også MC-ravnene ute på kjøreturer disse nettene. Dette er svært populære ekstravandringene og blir tatt godt i mot av russen og av politiet.

Jubileum og akademi

Politiet og Natteravnene i Tromsø sentrum har et godt samarbeid. Ved starten av hver vandring går vi innom politistasjonen i Tromsø. Vi har en samtale med vaktleder om bybildet og om det er noen spesielt vi bør være oppmerksom på i forhold til aktiviteter, konserter og

andre arrangement i sentrum av Tromsø. Vi har også møter og konferanser hvor politiet informerer om ungdom, rus og andre problemstillinger i forhold til hvordan bybildet ser ut.

Natteravnene i Tromsø sentrum feirer 20-årsjubileum i 2014. I den forbindelse vil det 20. september bli holdt en konferanse i Tromsø. Tanken er å invitere lokale natteravngrupper i den nordlige delen av Nord-Norge til å møtes. Vi vil dele erfaringer og hente ny inspirasjon fra hverandre. Denne konferansen blir til gjennom et samarbeid mellom Tromsø kommune, forsikringsselskapet TRYG i Bergen og Kirkens Bymisjon i Tromsø. Natteravnene i Tromsø sentrum jobber med å få til et «natteravnsakademi» hvor både nye og gamle natteravnere kan få en type skoling i hva det innebærer å være frivillig natteravn. Som natteravn kan du havne i ulike dilemmaer som kan sette deg som frivillig i en vanskelig situasjon. Hvordan vi takler slike situasjoner, er ting vi kan diskutere. Det å dele våre erfaringer kan gjøre oss til bedre natteravnere. Ulike typer kurs, som førstehjelp, gatemeistring med mer er også aktiviteter som kan være en del av et slikt akademi.



Aktiv ravn: Astrid Johansen er leder for lørdag gruppe 3 og har vært natteravn i snart 20 år. (Foto: privat)

Motiverende og samfunnsnyttig

Som tidligere byråd ble Grete Horntvedt sammen med andre politikere tidlig utfordret til å gå natteravn. Hun ble dermed med på den aller første vandringen tilbake i 1990. Siden har hun fortsatt å gå, for her ligger hele kinderegget: Samfunnsnytte, frivillighet og forebygging.

Testet og foto: Anette Haugen

— Jeg begynte å gå natteravn helt tilbake i 1990. Som politiker ble jeg riktig nok utfordret til å gå, men det var ikke vanskelig å si ja. Det var kombinasjonen av det å kunne gjøre noe samfunnsnyttig, jobbe som frivillig og bidra med et så viktig forebyggende arbeid som var avgjørende. Alle disse tre tingene er veldig viktig for meg, sier Grete Horntvedt (69).

Den aktive natteravnen har en meget variert bakgrunn. Hun er utdannet lærer, var medlem i Oslo bystyre for Høyre i 16 år og byråd i sju år. Hun har vært utdanningsdirektør i Oslo og Akershus og direktør i Norsk Kulturarv, for bare å nevne noe. Per i dag er hun legdommer i Oslo Forlikråd — og hun har samtidig to barn og fire barnebarn.

Stor motivasjon

— Det er så mange uutnyttede ressurser blant folk. Mange ønsker å gjøre noe samfunnsnyttig. Gjennom frivillighet, slik som å gå natteravn kommer disse til rette. Samtidig er det veldig motiverende å gå. Du får klapp på skulderen og tomme opp uansett hvem du snakker med. Du hører ikke ett negativt ord, uansett om folk er aldri så fulle, påpeker Grete Horntvedt.

Det er klart at mengde alkohol påvirker munterheten til folk, men likevel føler hun at folk der ute virkelig ser og forstår nytten av jobben Natteravnene gjør. Positive mennesker er det alltid hyggelig å møte — og det gir virkelig en motivasjon til å fortsette å gå. Samtidig har



Viktig bidrag: Grete Horntvedt er opptatt av forebygging, frivillighet og det å kunne gjøre en samfunnsnyttig tjeneste. Som natteravn får hun bidratt med alt dette på en gang.

hun en oppfordring ikke minst til unge mennesker:

— Å gå natteravn er en fantastisk måte å bli kjent med byen på. Det å gå edru rundt i byen er en helt annen måte å bli kjent med gatebildet på. Uansett om du er ny i byen eller om du benytter deg av utestedene og føler du er kjent, bør du prøve å gå natteravn en gang i blant.

Bruke bysykler

Grete Horntvedt er opprinnelig fra Hamar, men flyttet til Oslo i 1982. Hun har senere bodd fem år på Vågå. Når hun nå har flyttet tilbake til Oslo har hun som ambisjon å gå natteravn i Oslo sentrum en gang i måneden. Det er viktig å ha reelle ambisjoner, for hun medgir at det kan være tungt for kroppen å gå ute en hel kveld, også for de som er

yngre enn henne.

— Det er veldig motiverende å gå, men det er samtidig viktig at det ikke blir et press. Jeg har fått vite at vi nå skal få lov til å benytte oss av bysyklene gjennom en avtale med Stanley Security. Det vil hjelpe godt, slik at det ikke blir like langt å gå. Samtidig rekker vi over større områder. Jeg gleder meg også til vi snart får vår egen bobil, slik at det blir mulig å ta pauser uten å gå tilbake til kontoret, sier den erfarne natteravnen, som også er nestleder i Natteravnenes styre.

Til slutt ønsker hun å komme med en oppfordring til det offentlige:

— *Jeg er litt skuffet over det offentlige. Selv om de gir støtte, så er det ikke nok. Jeg etterlyser derfor et skikkelig løft for hele det frivillige arbeidet.*

Gatelangs dykker ned i arkivet og presenterer artikler som sto på trykk ti år tilbake i tid, den gang bladet het «Respekt». Saken under er hentet fra det sjuende bladet som ble utgitt, nr. 1 – april 2005. (Første nummer kom ut i juni 2002.)



«Å ravne» — snart klart 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.

Tekst: Halvor Berg Hovind

— For å si noe om uttrykket «å ravne» må vi gå tilbake til ordets opprinnelse. Ordet «ravn» er svært gammelt og av germansk og indoeuropeisk språkopp-
rinnelse. På engelsk kaller man fuglen «raven». Det er trolig et såkalt lyd-
malende ord som, når det uttales, lyder likt
det som det skal beskrive. Vi finner også
ravn i ramsvart, men der er «rn» erstatt-
et med «m». Ravnen er svart som nat-
ten, så ramsvart betyr helt mørkt, for-
klarer Sylfest Lomheim.

Han peker på det paradoksale faktum at
en nattraavn faktisk er en rovfugl, men
legger betryggende til at en natteravn



er et uttrykk på en person som er oppe
lenger utover natta enn vanlig.

— Så tilbake til uttrykket «å ravne». Det
er ingenting i veien for å bruke dette

som et verb. Det går også
an å bruke «å natterav-
ne», som da er et sam-
mensatt verb. Siden orga-
nisasjonen Natteravnene
navn først og fremst hen-
speiler på det å være
lenge oppe utover natta
og ikke på fuglen, kan det
«å ravne» ikke misfor-
stås.

Natteravnene funksjon
ute i natten er vel også
allment kjent, så det «å
ravne» kan ikke misfor-
stås som det «å være på
rovtokt» eller noe lignen-
de. Dermed skulle full-
makten til å bruke uttryk-
ket «å ravne» være gitt. I
norsk ordbok som er fer-
dig i 2014 kan vi kanskje håpe på plass.

**PS: En sjekk i ordbøkene på sprakra-
det.no viser at «å ravne» fremdeles
ikke er å finne per juni 2014.**



Fem råd for en tryggere bytur

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

Natteravnenes tips for en tryggere og hyggelig bytur:

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

Konkurranse



Hvor i Norge befinner natteravnparaplyen seg på dette bildet? Vet du svaret? Send en mail til: gatelangs@natteravnene.no innen 20.



Følg også vår konkurranse på Facebook. Med jevne mellomrom stiller vi samme spørsmål der. Lik siden vår «Natteravnene» og følg med på «Paraplyens vandring».

Natteravnene takker gode samarbeidspartnere:



Stanley Security AS
som gir oss gratis alarm-tjeneste, parkering med mer.



Joh. Johannson
som gir oss gratis kaffe.



Norpost
som besørger gratis utsending av rekrutteringsmateriell.



Norske Shell
som sørger for gratis drivstoff til bilene våre.



Skjermdump fra
www.northug.no

Ein menneskelig helt

Frå sofakroken, arbeidskontoret eller lokalkafeen sitt vi nordmenn og følger spent med på kva som skjer i andre sine private liv.

Når det kjem til kjendisar og helteideal, overgår vi verkeleg oss sjølv. Petter Northug tatt i fyllekjøring i 80 kilometer i timen? «Nå er det om og gjere å blande seg mest mulig inn», tenkte nordmennene og let krigane rundt i verda ligge for ei stund.

Har Petter Northug øydelagt norske barn sin oppvekst? Korleis side skal vi ta i denne debatten på syklubben til veka?

Ikkje meir tru på dagens ungdom

Petter Northug er for barn ei skistjerne utanom det vanlege. Samtidig som han går fort i skisporet, er han morosam, kreativ og stor i kjeften. Han appellerer til norsk ungdom på ein særegen måte. Fyllekjøringa til Petter ga norske foreldre nokon ekstra urorynker på grunn av dette, i og med at barna vil følge i fotspora hans. Vi har tydelegvis ikkje meir tru på dagens ungdom, enn at dei kjem til å føye seg etter alt dei ser.

Pekefingernasjonen

Vi er mange opptatt av å ha eit plett-fritt, moralsk liv med riktige og gode verdiar. Kva er ein god nok verdi? Aldri å fyllekjøre er ein god verdi, som dei fleste vil vere einige om at er akseptabel. Når eit forbilde bryt ein slik verdi, vil mange sjølvsgat gripe sjansen til å refse han. Pekefingrar flyr over Noreg sitt areal og fortel Petter at slikt kan han ikkje gjere. Slikt er umodent, straffbart og lite ansvarsfullt.

Desse pekefingra har alle rett, men trur dykk ikkje Petter Northug veit dette godt sjølv? Av og til er det kanskje nødvendig å rette pekefingeren mot seg sjølv, og starte arbeidet der. Kva hadde du gjort om heile Noreg hadde retta fingeren sin mot, til dømes, utruskapen din?

Full sjåfør i kondomdress

Effekten av ei uheldig handling er noko som ofte spelar ei stor rolle for mange «viktige personar». Det er ikkje til å tvile på at støtteapparatet til Petter var så nervøst etter hendinga at dei fleste neglar var eti opp til randen på fingra. Sjølv om Petter tvilsamt vil få ein gratis Audi i nærmaste framtid, vil ikkje nord-

menn slutte å kjøpe bilen. Potensielle Audi-kjøparar vil truleg ikkje tru at det høyrer med ein full sjåfør i kondomdress på kjøpet av ein ny bil.

Ingen grunn til krisemaksimering

Kva slags forbilde treng vi egentleg? Fyllekjøring er ein stor feil, men den kan gjere store, perfekte forbilde menneskelege. Barna får sjå at personene dei ser opp til ikkje er umenneskelige og udødelige, men heller menneske som lærar av feil og vidare tar konsekvensane av dei. Eg personleg trur ikkje Petter Northug har øydelagt langrennsdrømmen til unge langrennsspirar eller salet på Coop sine tørre brødsriver. Personlig trur eg også mange vaksne ville hatt godt av ein leksjon i moral og verdiar som berre angår dei sjølv. Vi må hugse på at perfeksjonen ikkje alltid er like stor når ein peker pekefingeren mot seg sjølv.



Innlegget er skrevet av
Maren Engeskaug Nielsen
(18). Det har tidligere stått
på trykk i Aftenposten, Si
;D 2. juni i år. (Foto: Privat)



www.heinz.no



REN SMAK AV ØKOLOGI



Debut godkjent

Hjelp til selvhjelp

Samtaler • Støttegrupper • Kurs
Åpent hus • Temakvelder • Kreativitets-
kvelder • Tilbud for pårørende

Tlf 23 31 46 50

www.sentermotincest.no



Støttesenter
mot Incest • Oslo

Ali kaffe kurerer gruff

— og holder deg våken



JOH. JOHANNSON - kjent for god kaffe siden 1866
www.alikaffe.no