



# Gatelangs

NUMMER 3 - SEPTEMBER 2025 - 24. ÅRGANG

Tema:  
Vennskap



Oslos biskop:  
**Gi et lite smil**

Ibelinprisen:  
**Gode rollemodeller**



Stiftelsen UNI

Stiftelsen UNI  
Gaustadløven 21, 0739 OSLO

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

## Et trygt samfunn Stiftelsen UNI støtter organisasjoner med samfunnsansvar

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

Stiftelsen UNI behandler søknader løpende gjennom hele året.

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



## Natteravnene i tjeneste reiser gratis med Vy-tog

\*Reisebevis får du ved å kontakte Natteravnene-kontoret



## Gatelangs

ISSN 1891-6856

### ANSVARLIG REDAKTØR:

Lars Norbom  
gatelangs@natteravnene.no

### REDAKTØR:

Anette Haugen  
gatelangs@natteravnene.no

### DESIGN OG PRE-PRESS:

Per Frederiksen • vinceweb.no

### TRYKK:

Trykk Service AS, Drammen

### ANNONSER:

Norske Publikasjoner as  
Telefon: 22 90 71 90

### BESØKSADRESSE:

Natteravnene Oslo,  
Christian Krohgs gate 2  
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: Boris K - Pexels

## En buss til besvær...

Da russetiden min nærmet seg i 1985, var det en tid preget av spenning. Også i en tid uten sosiale medier og mobiltelefoner, gjaldt det å posisjonere seg for å komme med på den kuleste bussen. Noen av oss nådde dessverre ikke langt nok opp på «kulhetskalaen» og fikk ikke være med på de kuleste bussene.

Tilfeldighetene ville det derfor slik at noen av oss «mindre kule» slo oss sammen og spleiset på en gammel folkevognbuss. Vi dro blant annet på russetur til min families hytte i Sandefjord. På denne måten fikk vi en flott russetid, men det beste gjensto, nemlig et livslangt vennskap. Den lille gjengen fra folkevognbussen er i dag mine nærmeste venner og russeturen til familiehytta, som etter hvert ble min, har vi gjentatt én uke hver sommer siden den gang.

Vennskap er temaet for denne utgaven. Her får du blant annet høre hvilke refleksjoner den relativt nyutnevnte biskopen i Oslo gjør seg om dette temaet. For de fleste av oss er det i ungdomstiden det er lettest å få nye venner, men i denne utgaven kan du også få nyttige tips om hvordan vennskap kan oppnås i alle aldre. Du kan også lese mer om digitalt vennskap og får et innblikk i Visitortjenesten til Røde Kors sitt arbeide bak murene i norske fengsler.

Avslutningsvis et lite sitat fra Ole Brumm, som du også finner i intervjuet med noen av våre frivillige: «Gode venner er som stjerner. Det er ikke alltid du ser dem, men du vet at de er der!»

God vandring!



# Innhold

Leder	3
Respekt og ærlighet	6
Vennskap og frivillighet	9
Gode rollemodeller i gaming	10
Fantastisk arena for vennskap	12
Meningsfylte samtaler	14
Fremmer det sterke fellesskapet	16
Natteravnskolen	18
Nytt om Natteravnene	20
Godt samarbeid med ungdommen	22
Føltes naturlig å stille opp	25
Fra arkivet	28
Ordførerens hjørne	30



Natteravnene var også i år på Norway Cup

se side 16

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

## 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](mailto:gatelangs@natteravnene.no)



## Kjære lesere og annonsører!

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

### Hvem er Natteravnene®?

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



Biskop: Sunniva Gylver ble vigslet til biskop i Oslo bispedømme 23. februar i år.

# Respekt og ærlighet

**Respekt, ærlighet og at vi virkelig ser hverandre er grunnleggende faktorer for vennskap. Dessuten krever vennskap at vi tar tid til det, som utdanning, trening eller andre ting vi vil utvikle, minner Oslos biskop, Sunniva Gylver, om.**

**Tekst og foto: Anette Haugen**

– Vi har alle behov for å bli sett. Det høres klisjeaktig ut, men det å se andre er noe av det viktigste du kan gjøre, svarer Sunniva Gylver, biskop i Oslo bispedømme, når Gatelangs spør om hva hun mener er det viktigste vi mennesker kan gjøre for hverandre.

Hun følger opp med å fortelle en historie fra mange år tilbake. Hun var nettopp blitt prest og jobbet samtidig med TV. Dagbladet hadde gjort et stort påskeintervju med henne. Da hun var på kjøretur gjennom Østerdalen, stoppet for å fylle bensin og gikk inn for å betale, så hun forsiden av avisa. Under et kjempebilde av henne sto det: «Jeg har behov for å bli sett.»

– Det var så pinlig. Jeg følte at alle så på meg og lurte på om jeg måtte rømme landet. Men så tenkte jeg det bare var å puste dypt. For det var jo egentlig sant. Vi har alle behov for å bli sett. Og vennskap handler nettopp om det, om å virkelig se hverandre. Bymisjonen har et slags valgspåk som sier: «Alle er mer enn det du ser», påpeker biskopen og legger til:

– *Ordet respekt kommer nettopp av ordet respectare: se på nytt, gi en ny sjanse; var det noe du ikke fikk med deg fordi fordommer eller dårlig tid stengte for utsynet?*

## Gi et lite smil

Sunniva Gylver minner videre om hvor mye det kan bety å si noe hyggelig om og til andre. Gi venner og ukjente du møter et lite smil, et varmt blick eller et fast håndtrykk. Vis godhet og folkeskikk og si et hyggelig «hei» når du bestiller en kaffe på en kafé.

– Vi kan motvirke utenforskap på mange ulike måter, gjennom politiske føringer, økonomisk utjevning og måten vi samhandler på i hverdagen. Jeg opplevde selv mobbing på skolen og vet hvor vondt det kan være. En ting er de virkelig alvorlig sakene som rasisme,



En god venn: Hunden Milla er verdens beste venn og samboer for Sunniva Gylver.

diskriminering, trakassering og vold, men det handler også om alle de små tingene som gjør at noen opplever seg oversett – egentlig undersett – og utenfor, understreker hun og spesifiserer:

– Det kan være et hånlige blikk, en lukket ring, opplevelsen av å ikke bli valgt som turkamerat eller inn på fotballaget i gymmen. Så kanskje bør vi snakke mer om innenforskap enn utenfor, for å vektlegge det vi faktisk vil få til, mer enn det vi vil unngå.

Biskop Sunniva la merke til at en oppsummering av funnene i fjorårets ungdomsundersøkelse, tydet på at mange unge bekymret seg mest for de personlige tingene, som egen økonomi. Mange var også opptatt av å skjerme seg fra andres problemer og sette grenser for å beskytte egen psykiske helse. Hun tenker at det for noen helt sikkert er riktig og viktig, men også at god psykisk helse fremmes når vi kjenner at vi kan bidra med noe, gjøre andre glade, og jobbe for noe større enn bare vår egen lykke eller selvrealisering.

### Frivilligheten

– Velferdssamfunnet vårt forutsetter felles offentlige ordninger og en økonomisk politikk som støtter opp om det, men også frivillig innsats fra oss alle. Frivillighetsforskning viser at overraskende mange av de spurte ønsker å

gjøre frivillig arbeid, men kanskje må vi spørre andre enn de vi først tenker på å spørre? Noen trenger også en liten ekstra oppmuntring for å bli med i fellesskapet, sier Sunniva Gylver og gir et par eksempler:

– De kan trenge at vi spør: «Skal vi gå natteravn sammen?» eller «Blir du med og lager fiksefest og klesbyttemarked før sommeren?». Her har alle som er ledere i en eller sammenheng et ekstra ansvar for å invitere inn og skape trygge rom.

Vi har og ønsker et mangfold i samfunnet. Da må vi ha vide grenser og tåle uenighet, men det må være innenfor trygge rammer for de mest utsatte blant oss. Mot handler jo om å gjøre noe vi er redde for å gjøre. Da kan vi trenge trygge rom for å våge å være modige. Det er alles ansvar, men særlig de som er ledere. Og vi må også sørge for å ha det gøy sammen.

– Jeg kjenner jo kirken best, og det skjer utrolig mye bra i og rundt kirkene lokalt, mye av det basert på frivillig innsats. Bare i Oslo bispedømme har Den norske kirke 800 ansatte og 7 000 frivillige som bidrar til gode nabolag og åpner rom for tro. Skal frivilligheten fungere, må den ikke bare handle om plikt og ansvarfølelse, men også at vi har det gøy sammen i det vi gjør. I vårt mangfoldige bispedømme er det ikke minst viktig at vi

bygger gode relasjoner og vennskap på tvers av tro og religion og samarbeider om å bygge lokale fellesskap, sier hun.

### Legge til rette

– Jeg gikk en del natteravn for omtrent tjuen år siden, da jeg var prest i Grønland kirke. Vi ble som kirke og moské utfordret på å gå natteravn sammen, der imamen og jeg gikk sammen med frivillige. Dette var midt oppi karikaturstriden, som eksploderte etter publiseringen av karikaturtegninger av profeten i en dansk avis, og ga økende hets av muslimer i det norske samfunnet, forteller Sunniva Gylver og fortsetter: →

### Biskop Sunniva Gylver

Sunniva Gylver er biskop i Oslo bispedømme i Den norske kirke. Det innebærer kommunene Oslo, Asker og Bærum, i tillegg til at hun er biskop for Døvekirken over hele landet.

- Født 7. januar 1967.
- Ordinert til prest i 1995.
- Valgt til biskop i Oslo bispedømme 5. desember 2024.
- Vigslet til biskop 23. februar 2025.
- Har erfaring som menighetsprest, studentprest og som programleder i livssynsserier på NRK og i TV 2 – og nå biskop.

Kilde: <https://www.kirken.no/nr-no/bispedommer/Oslo/biskop/>

1

2

3

4

5

6

– Vi opplevde at det var viktig og fint at vi som kirke og moské viste at vi sto sammen om å bidra til tryggere nabolag. Dessuten er det å vandre gatelangs sammen en super måte å samtale på. Vandringene vi hadde da resulterte i mange personlige vennskap på tvers av tro.

Her legger hun til at det å legge til rette for frivillighet er en krevende oppgave. For at frivilligheten skal fungere, kreves det dyktige ledere som er opptatt av å skape gode fellesskap og arbeidsvilkår for de frivillige. Om noen brenner for noe, er det samtidig viktig at de ikke selv brenner ut eller at de brenner opp andre.

Det er i tillegg mye frivillig arbeid som gjøres, som vi ikke alltid helt regner inn i det vi omtaler som frivillig arbeid. Her tenker biskopen spesielt på pleien av våre eldre. Det legges ned mange årsverk fra familie og venner for å pleie våre eldre og syke. Selv om vi i Norge har gode velferdsløsninger, er samfunnet likevel helt avhengig av dette.

### Vennskap tar tid

*Tilbake til hva som er det mest grunnleggende i et godt vennskap, så trekker biskopen fram respekt, ærlighet, kjærlighet, at vi kan stole på hverandre og at vi ser hverandre skikkelig. Vennskap krever også tid og at vi snakker godt sammen.*

– Min erfaring er at mange unge i dag ikke har lært seg å snakke sammen, og at mange av oss har færre fysiske møter og lange samtaler ansikt til ansikt eller på telefon enn før. Vennskap krever over tid noe mer enn oppdateringer og korte meldinger på chat eller sms. For å bygge gode vennskap er det dessuten utrolig bra å gjøre ting sammen, påpeker hun.

Generelt er kvinner ofte bedre på å snakke sammen, mens menn er bedre på å gjøre ting sammen, om det er å dra på fisketur, spille fotball eller gå i skogen. Hun tenker at en kombinasjon kanskje er det aller beste. Som tidligere nevnt kan man ha mange gode samtaler når man går sammen på tur, om man så er ute på skogstur eller går i gatene som natteravn.

### lbelinprisen

*På spørsmål om hun har sett filmen om lbelin og hva hun tenker om at det nå skal deles ut en pris til en god rollemodell i gaming i hans navn, svarer Sunniva Gylver:*

– Jeg har sett filmen, og først vil jeg si at det var en helt nydelig film og en utrolig sterk fortelling. Ganske mange i foreldregenerasjonen fikk nok en aha-opplevelse av hvordan nære vennskap også kan utvikle seg over nett og i gamingens verden. Samtidig må jeg innrømme at jeg har diskutert med egne gaming-glade barn at når man har fysisk og psykisk mulighet for det, er det viktig å ha flere andre, også fysiske arenaer, for vennskap.

– Om en slik pris ikke vil forandre hele gamingmiljøet, kan den være med på å øke bevisstheten om hva det faktisk kan bety å være snill og inkluderende på den arenaen du opptrer, uansett hvor det er. Vi vet at



Vennskap: Å bygge vennskap tar tid, der det er viktig å se hverandre, sier Sunniva Gylver.

veien til mobbing kan ha lavere terskel på nett, siden du ikke ser den du mobber. Jeg tror en slik pris kan være med å løfte de gode verdiene i gaming.

– Gamingmiljøet er fremdeles dominert av gutter, og spesielt jenter som gamer forteller om mye mobbing, så da er det fint å oppmuntre også gutter på hvem de gode forbildene er, for å bidra til at det blir et miljø der enda flere kan ha det bra.

### Utfordrer ledere

*Gatelangs lurer videre på om det er noe spesielt Sunniva Gylver brenner for som biskop?*

– Jeg vil utfordre politikere og andre ledere med makt til å snakke om klasse og ikke late som det ikke finnes. Oslo er en fantastisk by, men det er også en delt by. Det er ti års forskjell på gjennomsnittlig levealder blant menn i øst og vest. Mange av de unge som kommer inn i kriminalitet kommer ofte fra miljøer preget av trangboddhet, fattigdom og utenforskap. Vi må ha vilje til å ta tak i de underliggende problemene. Hvordan vi skal løse dette må vi snakke sammen om, på tvers av politisk tilhørighet, svarer hun.

Biskopen trekker også fram at hun er biskop i en by med mange ulike minoriteter, både når det gjelder kultur, religion, legning, funksjonsvariasjoner, farge og mye mer. Da er det viktig at hun selv og kirken hun er med å lede bruker sin rolle til å oppmuntre og bidra til dialog på kryss og tvers. Vi lever i et samfunn med en økende polarisering, der

måten vi snakker sammen på er viktig. Her tenker hun at det som virker hjemme hos din partner også gjelder i større grupper og på lands- og verdensnivå.

– Vi må være ærlige, men ikke skjelle hverandre ut. Vi må prøve å ta det som blir sagt i beste mening og tenke at vi sammen skal få til noe. Når vi er uenige, må vi lete etter felles veier mot en løsning. Vi vet at religion kan være med på å trekke fram både det beste og det verste i folk, så her har alle religiøse ledere et ekstra ansvar. For meg vil det være viktig å bygge broer, styrke nestekjærligheten og kjempe for rettferdighet og fred, forankret i min kristne tro, fastslår hun.

### Bidra til nysgjerrighet

Det å være biskop var for øvrig aldri noe Sunniva Gylver så for seg at hun skulle bli. Hun elsket å være prest, og understreker at biskop ikke er en jobb du søker på. Du blir nominert – og da hun ble spurt sa hun etter hvert «ja». Hun tenkte at dette var en annen mulighet til å være med å prege kirken på. Du får mer makt, men også mer ansvar.

– Det ønsker jeg å bruke til å inspirere folk flest til å snakke om tro og livssyn. Det er noe veldig privat og personlig, men kan være en enorm ressurs når livet blir vanskelig og en stor drivkraft til å sette gode spor der vi er. Jeg håper å kunne være et ansikt på Gud og kirken som gjør terskelen lavere – og samtidig bidra til mer nysgjerrighet, dialog og rettferdig deling av godene, sier hun ganske enkelt.



**Frivillig arbeid har gitt opphav til mange nye og gode vennskap. Er du nyinnflyttet på et sted, i overgang mellom livsfaser eller bare har litt tid som du ønsker å bruke på andre, da kan du få mye tilbake selv også ved å stille som frivillig i en organisasjon som passer deg.**

**Tekst og foto: Anette Haugen**

«Gode venner er som stjerner. Det er ikke alltid du ser dem, men du vet et at de er der.» Dette er et sitat fra Ole Brumm, den lille tøybjørnen med det store hjertet og mange enkle og kloke visdomsord.

Gjennom frivillig arbeid kan det samtidig med at du bidrar til å lyse opp andres liv, hende at du også selv får nye stjerner inn i livet, venner som vil lyse opp din hverdagshimmel. Gatelangs har spurt noen av de frivillige som går natteravn i Oslo sentrum om de har fått nye venner gjennom frivillig arbeid og om hva disse vennskapene betyr for dem.

### Mange gode venner

– Å være frivillig er en veldig fin måte å få nye venner på. Selv har jeg fått mange gode venner for livet gjennom å gå natteravn. I Oslo sentrum er vi en fast kjerne som går mye og som etter hvert har blitt så godt kjent at vi både har arrangert felles akedager med barn og reist på ferie sammen. forteller Renate Dalberg Fredriksen.

I tillegg til i Oslo sentrum, går Renate også mye natteravn på hjemstedet Rælingen, litt utenfor Oslo. Her er det gjerne foreldre til barn på ungdomsskolen som går. Selv om de ikke kjenner hverandre veldig godt fra før, går likevel praten lett. Det er nok å snakke om med barn i omtrent samme alder – og ikke minst



Akedag: Fra akedagen noen av natteravnene arrangerte privat i Marikollen på Rælingen. (Foto: Glenn Dalberg Fredriksen)

Gode venner: Ved å være frivillig skapes nye vennskap. Her er en del av natteravnfellesskapet i Oslo sentrum samlet til et infomøte, lagd hyggelig prat og lett servering i Frivillighetens hus. De ønsker seg samtidig flere frivillige til å bidra – og oppfordrer til å ta kontakt.

er det viktig å bli kjent. Her blir ingen holdt utenfor.

– Det er både koselig og sosialt å gå natteravn. Har du lyst til å bli med på en frivillig aktivitet, da må du ikke være redd for å ta kontakt, men tørre å trå over terskelen. Du møter så mye positivitet. Ingen av oss er like og i frivilligheten er det plass for alle, samtidig som det er viktig for de som allerede er der å ta imot nye med åpne armer, sier Renate.

### Tillit

En annen som går mye natteravn i Oslo sentrum, i tillegg til å være frivillig andre steder, er Kevin Guriby. Også han har fått mange gode venner som natteravn.

– Som frivillig har du en fin mulighet til å være med folk og få nye, gode venner. Om du ikke har vært frivillig før, kan det kanskje virke litt skummelt. Det er en endring og noe nytt i livet, men tipset mitt er å prøve og se om dette er noe for deg, oppfordrer han.

Vennene han har fått gjennom å være natteravn er nære vennskap bygget på tillit. Når de er ute og går og det er stille, da går praten lett hele tiden – og skulle det skje ting der de må være til stede og hjelpe andre, da er de avhengig av tillit til de de er ute sammen med.

Også Ali Siad, som har vært natteravn i en årrekke nå, bekrefter at han har fått mange gode venner gjennom å være frivillig. Det er gode, dype vennskap som han setter stor pris på – og som betyr mye også ellers i hverdagen.



## Ibelinprisen: Gode rollemodeller i gaming

**Mange har blitt rørt av historien og filmen om Ibelin. Mats Steen, som han egentlig het, har vist verden hvordan gamingmiljøet også kan være et ekte og godt sted for vennskap og inkludering. Nå er det opprettet en pris i navnet til spillkarakteren hans: Ibelinprisen.**

**Tekst og foto: Anette Haugen**

I november skal den aller første Ibelinprisen deles ut. De nominerte er i alderen 9 til 18 år – og samtidig tilknyttet en klubb som driver med dataspillaktiviteter. Prisen vil gå til en god rollemodell som bidrar til en inkluderende og trygg gamingkultur, akkurat slik Ibelin gjorde, før han dessverre grunnet en sjelden muskelsykdom gikk bort så alt for tidlig, 25 år gammel.

Det er Medietilsynet som står bak prisen, som er forankret i Regjeringens handlingsplan mot spilleproblemer. Utformingen av prisen skjer i samarbeid med Stikkontakten Gamingsenter i Østensjø bydel, Gamingkontakten og Ungdom og fritid.

### Mye kompetanse

For å få høre litt mer om hvorfor Ibelinprisen er opprettet og hva som er hovedformålet med prisen, har Gatelangs blitt invitert til Stikkontakten Gamingsenter for en liten prat – og for å få oppleve litt av atmosfæren på gamingsenteret.

Her blir vi tatt imot av Erlend Tønnesen, som i tillegg til å være fagkonsulent innen gaming- og datakultur i bydel Østensjø, er daglig

leder ved Stikkontakten Gamingsenter. Han har også fått med seg Beate Våje, seniorrådgiver på gaming i Medietilsynet og Marius Ruud, daglig leder i Gamingkontakten, et privat – og Norges eneste – selskap som tilbyr digitale miljøterapeuter til ungdom som isolerer seg gjennom dataspill.

Til sammen har disse tre bred kompetanse på ungdom og gamingkultur. Erlend Tønnesen og Beate Våje sitter i tillegg også i juryen til årets Ibelinpris.

### Ideen til prisen

– Jeg har i lengre tid jobbet opp mot regjeringens handlingsplan mot spilleproblemer, der jeg har sett på forskning og ulike tiltak. Problemer knyttet opp mot gaming har ikke nødvendigvis med pengebruk eller avhengighet av spill å gjøre. Gaming kan være en flott mestringsarena, men samtidig har det vært en ukultur der med hets, ikke minst rettet mot jenter, sier Beate.

For å gjøre noe med ukulturen, har hun vært med på å lage et undervisningsopplegg og ulike tiltak. Det som imidlertid manglet, var noen gode rollemodeller. Mens hun holdt på med dette, dukket plutselig filmen Ibelin opp. Da hun fikk se den, før den var helt ferdig, forsto hun at det var akkurat dette som trengtes. Ibelin var en slik rollemodell, en som var god til å lytte og god til å hjelpe andre.

– Han var ikke perfekt han heller, men han og omgivelsene klarte å ta tak i det som var kjipt og fant løsninger. Det kan du også bli en bedre person av. Da vi viste filmen på et frokostseminar huket jeg tak i Erlend, som jeg kjente litt fra før. Jeg sa at det hadde vært gøy å gi ut en pris i

Gode arenaer: Erlend Tønnesen (t.v.), Marius Ruud og Beate Våje sitter i arbeidsgruppen til Ibelinprisen og brenner for å skape gode gamingmiljøer for ungdom.



Ibelins navn. Da viste det seg at Erlend allerede hadde et opplegg klart, som egentlig var ment lokalt. Så gjorde vi det bare litt større, forklarer Beate.

### Ydmyk og stolt

De måtte selvfølgelig få tillatelse fra Robert Steen, Ibelins far, så de ringte ham. Han var både stolt og ydmyk og stilte seg positiv med en gang – også til å være juryleder. Etter at det under fjorårets dataspillkonferanse i regi av Medietilsynet ble bestemt at prisen skal deles ut, ble det nedsatt en arbeidsgruppe med Beate, Erlend, Marius og to personer fra Ungdom og fritid.

Det ble videre bestemt at den første Ibelinprisen skal deles ut på årskonferansen til Ungdom og fritid i Fredrikstad i november. Allerede da Gatelangs snakket med de tre i arbeidsgruppen en måned før nominasjonsfristen gikk ut 30. juni, kunne de fortelle at det var kommet inn mange gode forslag, slik at det garantert ville bli vanskelig å velge ut en vinner.

For å få flest mulig nominerte, har de blant annet sendt ut en pakke med plakater og annet til 700 fritidsklubber. Prisen deles også ut til den klubben vinneren er tilknyttet. Kanskje vil

de inkludere e-sportklubber og andre organisasjoner ved senere tildelinger, men det har de ikke gjort i år. De anser årets prisutdeling som en pilot, så vil veien gå seg til etter hvert.

### Spillkulturen

*På spørsmål om de mener Norge ligger langt framme eller langt bak i forhold til andre land når det gjelder utviklingen innen gaming, så tenker de at vi ligger ganske langt framme når det gjelder spillkultur, men at flere andre ligger lenger framme når det gjelder spillutvikling.*

– Et viktig aspekt i arbeidet med å utvikle Ibelinprisen, er at vi også må ta hensyn til de problematiske sidene ved spillkulturen. Prisen må være med på å skape en presedens, der de som spiller selv må få være med på å skape det positive miljøet de vil ha. Takket være Ibelin blir det mye mer enn en pris, men også et verktøy klubbene kan jobbe med, sier Marius.

– Tilbudet vi har her ved Stikkkontakten Gamingscenter og en del andre klubber er mye mer enn bare gaming. Noen lærer seg spillutvikling, andre å bygge og reparere PC'er – og noen blir talenter innen e-sport. Mange som går her jobber etter hvert også frivillig og hjelper til med det tekniske og annet. Mestringsarenaen kan være stor, så gjelder det å overføre alt man mestrer i den digitale verden til den virkelige verden, påpeker Erlend.

### Holdninger og språkbruk

Videre jobber de mye med holdninger og språkbruk. Det er ikke minst her Ibelinprisen kommer inn. Dette er ikke en pris for den som er best i gaming, men for den som er en god rollemodell med gode holdninger. De tre påpeker at mange foreldre overhodet ikke kjenner til barnas gamingliv og språket som brukes der.

– Jeg skulle ønske jeg hadde mer kontakt

med foreldre. De som kommer innom huker jeg tak i. Jeg ønsker å vise dem hvor stor verdi det har å sette seg inn i barnas digitale verden. Noen er positive og ser verdien, andre gjør det ikke. Vi jobber også mot skolene, i tillegg til at vi har et godt samarbeid med de som utdanner seg til barnevernspedagoger ved OsloMet. Flere har vært her på utplassering og fått noen positive aha-opplevelser, sier Erlend.

– Det er litt som en digital versjon av Natteravnene. Det starter med å ha trygge voksne til stede der ungdommen er. Det trengs kompetente voksne til å veilede de unge. Her er det snakk om å bruke dataspill som metode for å skape trygge arenaer, påpeker Marius.

### Vennskap

*Hva betyr så gamingkulturen med tanke på å skape gode og ekte vennskap? Her får vi kjapt til svar at dette er som enhver annen arena der du får nye venner gjennom felles interesser. Det handler om mennesker og relasjoner, ikke hva slags verktøy du bruker. Gaming er en måte å være sammen med venner på, om det er over nettet eller du sitter i en gamingklubb.*

– Du kan ha vært veldig sosial med venner en hel helg selv om du ikke beveger deg ut av huset. Gaming har dessuten løst mye med tanke på det fysiske. Noen tør ikke gå ut og møte andre på grunn av angst, andre kan ikke gå ut på grunn av fysiske handikap. Gjennom gaming fra din egen stue kan alle delta, fastslår Beate.

Stikkkontakten Gamingscenter er for eksempel en hybridklubb. Du kan komme og spille med andre i lokalene rett ved Skullerud skole, der mange stikker innom rett etter skoletid, men du kan også koble deg på online hjemmefra. De har åpent fire dager i uka, der en kveld er forbeholdt jenter, for å skape et ekstra trygt miljø for dem – der egne vennskap skapes. →



Frivillige: Ali og Casper er ofte innom Stikkkontakten Gamingscenter på Skullerud i Østensjø bydel. Her jobber de i tillegg som frivillige – og har nå også fått jobbtilbud utenfor klubben.

**«Min drøm er at Ibelinprisen kan være et lite bidrag for å understøtte og minne oss på verdien og gleden som ligger i fellesskap, samhold og det å hjelpe hverandre.»**

# Fantastisk arena for vennskap

**Juryformann for Ibelinprisen er Robert Steen, faren til Mats Steen – eller Ibelin, som var avataren han brukte i spillet World of Warcraft. Robert Steen synes det er rørende at prisen er opprettet, og at sønnen på denne måten fortsatt får være en sterk deltaker i deres liv.**

Av Anette Haugen

Robert Steen svarte umiddelbart «ja» da han ble spurt om å være juryformann for Ibelinprisen som skal deles ut årlig, med oppstart i år. Han svarte også umiddelbart «ja» da Gatelangs spurte om han ville svare på noen spørsmål om Ibelinprisen og hva opprettelsen av prisen betyr for ham og hans familie. Her følger svarene hans:

**Hvorfor er Ibelinprisen opprettet og hva betyr det for deg at det blir utdelt en slik pris?**

– Gaming kan representere fantastiske, inkluderende og sosiale arenaer hvor vennskap, fellesskap og sågar kjærlighet kan oppstå. Dette opplevde vi som foreldre meget sterkt i forhold til vår sønn da vi forsto verdien av all den tiden Mats brukte i rollespillverdenen



World of Warcraft (WoW) som avataren Ibelin.

– Gaming kan imidlertid også oppleves som ekskluderende og kjipte arenaer for mange som ikke opplever sterke, sosiale fellesskap på disse plattformene. Gaming er i så måte ikke annerledes enn det vi kjenner fra de fysiske arenaene min generasjon er så vant til.

– Medietilsynet har etablert Ibelinprisen for å løfte fram unge rollemodeller som bidrar til en trygg, inkluderende og tilgjengelig dataspillkultur. Håpet er at prisen vil bidra til å skape gode holdninger, og inspirere flere til å gå foran og være et forbilde i forhold til positiv inkludering.

– Personlig opplever jeg at det er utrolig rørende at Medietilsynet har opprettet en slik pris som spiller grunnleggende verdier som vår Mats (Ibelin) sto for i sitt liv. På denne måten fortsetter Mats å være en sterk deltaker i våre liv over ti år etter at han forlot oss.

## Hva er Ibelinprisen?

I 2025 deles Ibelinprisen ut til en ung person i alderen 9–18 år, tilknyttet en klubb som driver med dataspillaktivitet på fritiden. Vinneren er en god rollemodell for en inkluderende, trygg og tilgjengelig dataspillkultur. Prisen fokuserer mer på hva slags type man er som gamer – og mindre på hvor god man er i spillene. Prisen deles også ut til fritidsklubben personen deltar i. Medietilsynet står bak prisen, som er forankret i Regjeringens handlingsplan mot spilleproblemer. Arbeidet med prisen utføres i samarbeid med Stikkontakten Gamingsenter, Gamingkontakten og Ungdom og fritid.

## Hvem er Ibelin?

Ibelin er en av karakterene Mats Steen spilte som i spillet World of Warcraft. Gjennom spillingen berørte Ibelin mange mennesker, samtidig som det ga Mats muligheter til å delta i et fellesskap som gav ham glede, vennskap og mening. Mats utviste mange av de kvalitetene vi håper en inkluderende og trygg dataspillkultur skal inneholde og stimulere til. Dette ser vi på som en selvforsterkende prosess – både handlinger og holdninger smitter. Som medspiller var Ibelin hjelpende, empatisk og lyttende. Han tok seg tid til å høre på andres utfordringer og var en positiv pådriver. Til tross for at Mats levde med store utfordringer i livet, valgte han å bruke tiden sin på de positive tingene i livet sitt – mulighetene spillene ga ham, og menneskene han fikk møte gjennom skjermen.

## I 2025 består juryen av:

Robert Steen, Regjeringens skjermbruksutvalg  
Beate Våje, seniorrådgiver på gaming i Medietilsynet  
Erland Tønnesen, Stikkontakten gamingsenter  
Frank Haugseth, KRED Nord  
Karianne Hjallen, Eivind Astrups Allmennyttige Stiftelse

Kilde: <https://www.medietilsynet.no/digitale-medier/datspill/ibelinprisen/>



Juryformann: Robert Steen er far til Ibelin (Mats Steen) og juryformann for årets utdeling av Ibelinprisen. (Foto: privat)



**«Som avatar i et gamingmiljø synes ikke utseende, sminke, klær, statussymboler, kropp, alder, hudfarge eller alt det andre som så sterkt definerer oss på de fysiske arenaene.»**

Vennskap: Gamingmiljøet kan bidra til gode vennskap og også gi arbeidserfaring. (Illustrasjonsfoto: Fredrick Tendong / unsplash)

#### **Hva kan gamingmiljøet bety som arena for vennskap?**

– Jeg har brukt mye tid de siste ti årene for å forstå styrken og omfanget av de vennskapene Mats etablerte og opplevde i gamingmiljøet.

– På mange måter var de sterkere, mer omfattende og bærekraftige enn de vennskap vi opplever i den virkelige verden. Som avatar i et gamingmiljø synes ikke utseende, sminke, klær, statussymboler, kropp, alder, hudfarge eller alt det andre som så sterkt definerer oss på de fysiske arenaene. Over tid er det kun dine verdier og den du virkelig ønsker å fremstille deg som – eller det vi kaller personlighet – som man har til å «representere» seg. Det er nok med på å styrke vennskapene. La meg ta et par eksempler:

1) Mats gikk bort 18. november 2014. Hvert år siden har avatarene i WoW samlet seg på denne dagen for å minnes Mats. I fjor, på tiårsdagen for hans bortgang, var det mange

hundre gamere fra hele Europa som møttes til en marsj som endte med at de satt levende lys på graven til Ibelin i spillet. I den fysiske verden var vi bare syv fra den nærmeste familien på hans grav (i vår fysiske verden «går livet videre» og vi glemmer).

2) Da filmen om Ibelin hadde premiere på Netflix startet gamingmiljøet en tre måneders innsamlingsaksjon til inntekt for forskning på Duchenne (sykdommen som avsluttet Mats sitt liv så alt for tidlig). I løpet av tre måneder samlet de inn over 22 millioner kroner – ti år etter at Mats gikk bort.

#### **Noen er skeptiske til vennskap som ikke skjer fysisk, har du noen kommentar til dem?**

– Engelskmennene har et ordtak: «Seek first to understand – for then to be understood» («søk først å forstå – for så å bli forstått»).

– Min erfaring – ikke minst fra de mange tusenvis av tilbakemeldinger vi har fått fra folk

som har sett filmen – er at de som er mest skeptiske til vennskap som ikke skjer ved fysiske møter, er de som aldri har opplevd å ha en avatar. Min sterke oppfordring til alle som har nærhet til en gamer, er å la hen lage en avatar til deg slik at du kan være med inn i denne gamingverdenen og erfare hva det virkelig handler om.

#### **Noe annet du gjerne vil si denne forbindelse?**

– Vi lever i en tid hvor individualisme og fragmentering har preget samfunnsutviklingen, mens vi står overfor utfordringer som i større grad krever fellesskap, samhold og solidaritet. Dette kaller jeg det store «samfunnsparadokset». Min drøm er at Ibelinprisen kan være et lite bidrag for å understøtte og minne oss på verdien og gleden som ligger i fellesskap, samhold og det å hjelpe hverandre. Det var der Mats fant sin hemmelighet.

**I ti år har Lise Berge Brattvåg vært en del av Visitortjenesten til Røde Kors, der hun hver 14. dag besøker en innsatt i fengsel for å være en god venn som lytter helt uten å dømme.**

**Dette har gitt henne helt nye perspektiver på livet og bidratt til vennskap på en ny måte.**

**Tekst og foto: Anette Haugen**



Meningsfylt: Lise Berge Brattvåg har vært en del av Røde Kors sin Visitortjeneste i ti år. Det er en meningsfylt oppgave som gir henne mye tilbake.

### Røde Kors sine tilbud om besøksvenner

I tillegg til Visitortjenesten, der frivillige besøker innsatte i fengsel, har Røde Kors også en rekke tilbud om besøksvenner til både yngre og eldre. Disse tilbudene innbefatter:

- Én-til-én-besøk i private hjem.
- Besøk og arrangement på sykehjem.
- Besøksvenn med hund.

Du kan lese mer om både Røde Kors Visitortjeneste og de ulike tilbudene om besøksvenner på Røde Kors sine nettsider: [www.rodekors.no](http://www.rodekors.no).

Lise Berge Brattvåg (53) kommer fra en helt vanlig kjernefamilie. Hun er utdannet jurist, jobber innen eiendomsforvaltning og bor på Slemdal i Oslo med sin mann og to tenårings sønner. Hun har alltid hatt mye energi, og da sønnene kom rundt skolealder ønsket hun å bidra med noe samfunnsnyttig utenfor familien.

– Det var mannen min som foreslo at jeg kunne bli en del av Visitortjenesten til Røde Kors. Han har selv vært det da han var yngre, og syntes det var utrolig spennende og ga nye perspektiver på livet. Jeg tok derfor en del kurs hos Røde Kors, både felleskurs og noen som var spesielle for dette formålet, som samtaleteknikk og psykososial førstehjelp, forteller hun.

### Passet inn

Etter kursene ble Lise kalt inn til intervju hos Røde Kors. Både ut ifra informasjonen hun fikk der og alt hun hadde lært gjennom kursene, følte hun at hun kunne passe godt inn i rollen som lyttende, tålmodig, upartisk og ikke-dømmende visitor i fengselet. I og med at du blir godkjent som visitor der du tar kurs, ble hun godkjent for Oslo fengsel og Bredtveit fengsel.

– Da jeg skulle starte trengte de folk til Oslo fengsel, så jeg ble sluset inn der. Det passet meg godt. Jeg har alltid vært en guttejente og jobbet i mannsdominerte miljøer, så det følte egentlig naturlig. Visitorene skal spille samfunnet og være både kvinner, menn, unge, gamle og alle nasjonaliteter, forklarer hun.

Det fungerer videre slik at du kobles til én person som du har én-til-én-samtaler med. Som visitor kan du ikke si opp personen, som du følger helt fram til han eller hun blir løslatt, overflyttet til et annet fengsel eller ikke ønsker flere besøk. Den innsatte kan imidlertid «si opp deg». Lise har fulgt noen innsatte i over ett år, andre ganger har det kun vært tre-fire besøk. Hun anslår at hun totalt gjennom ti år har besøkt 30-40 ulike innsatte.

### Besøkene

Kjernen i visitortjenesten er én-til-én-samtalene, der formålet er å normalisere hverdagen til den innsatte. Som visitor besøker du den innsatte én time hver 14. dag. Dette er besøkstid den innsatte får i tillegg til de ordinære besøkene fra familie etc. Når visitoren kommer, må han/hun gjennom vanlig besøkskontroll og får tildelt et besøksrom.

– Vi har en primærkontakt i kriminalomsorgen som ved hver ny kobling sender oss fornavnet på den innsatte, i tillegg til opplysninger om hvilke språk vedkommende snakker. Som kvinne blir jeg utstyrt med en alarm, men den har det aldri vært behov for. Jeg føler meg alltid veldig trygg i møtet med de innsatte. Vi er selv anonyme, de innsatte får bare vite fornavn, sier Lise, og legger til:

– Visitoren får ikke vite noe om hva vedkommende sitter inne for. Det har vi heller ikke lov til å spørre om, men de kan gjerne snakke om det. Mange er opptatt av saken sin, så ofte kommer det fram i løpet av de første besøkene.

Gjennom samtalene skal du være et medmenneske som ikke dømmer. Du må skille person og handling. Noen innsatte kan være litt skeptiske i starten, så det er viktig å skape tillit. Visitoren forklarer reglene ved første besøk, blant annet at de ikke kan ta med seg ting utenfra, verken brus, sigaretter eller beskjeder til eller fra familie. Visitorens eneste funksjon er å være en lyttende, støttende og engasjert samtalepartner.

# Meningsfylte samtaler

## Felles aktiviteter

Selv om det er veldig givende, forteller Lise at det samtidig kan være en ensom rolle å være visitor, ikke minst fordi den er strengt taushetsbelagt. Derfor er Røde Kors flinke til å samle visitorene utenfor fengselet til ulike aktiviteter, som temamøter, foredrag og sosiale samlinger. Hun er selv gruppeleder for ti andre visitorer som hun stadig er i kontakt med.

– I tillegg har vi arrangementer innenfor murene, slik som vaffelfester. Da samles en gruppe på inntil 20 innsatte til mingling rundt nystekte vafles, kaffe og saft, forberedt av visitorene. Tiltaket er populært og en av våre største arenaer for rekruttering. Vi forteller de innsatte om Visitortjenesten og gir dem kontaktinformasjon, siden mange vil tenke litt på det før de anmoder om besøk, forklarer Lise.

Andre populære arrangementer i fengselet de står bak er jule- og sommerfester. Da står lærere og innsatte-elever fra restaurant og matfag og griller, mens fengselets eget band, som består av både innsatte og ansatte, spiller. Siden ikke alle innsatte kan møte hverandre, gjøres dette i flere seanser.

## Fellesskap og førstehjelp

Her vil Lise gjerne også fortelle litt om et eget prosjekt de er i gang med, et prosjekt som tidligere har vært utprøvd i Verdal og Stavanger fra 2020-2022, basert på brukervedvirkning. Det er et samarbeid mellom Røde Kors, Kriminalomsorgen og fengselet, som de har kalt Fellesskap og førstehjelp (FOF).

– Det går ut på at innsatte som ønsker det er spurt om de kunne tenke seg å bli frivillige for Røde Kors på innsiden av murene. På den måten kan de få en meningsfylt funksjon og være stolte frivillige i Røde Kors t-skjorten. De har gått på kurs én dag i uka, gjennom ti uker. Kursene har bestått av mye av det samme som alle Røde Kors-frivillige må gjennom, slik som samtaleteknikk, førstehjelp, psykososial førstehjelp, presentasjon og kommunikasjon, forklarer hun.

Det er nå seks innsatte som har fullført kursene og som kan bidra som frivillige inne i fengselet. Det er til stor hjelp at de kan være med på å gjennomføre aktiviteter, for fengselet er alltid presset for ressurser. Lise forteller at hun er svært imponert over hvordan Nils Leyell Finstad,

fengselsleder i Oslo fengsel, alltid er positiv og snakker de innsattes sak. Han har også vært en viktig brikke for å få dette på plass.

## Vennskap

*Hva tenker så Lise Berge Brattvåg om vennskapene som blir til gjennom Visitortjenesten? Gir besøkene tid nok til å bygge gode vennskap?*

– Vennskap blir til over tid. Det viktigste i starten er å bygge et tillitsforhold, men det kan fort bli noe jeg vil definere som et vennskap. Jeg blir oppriktig glad i de jeg besøker, og de uttrykker enorm takknemlighet tilbake. Om noen kan virke hardbarket utenpå, kan de være myke på innsiden. Jeg har flere ganger opplevd å få en god bamseklem sammen med ordene: «Så godt å se deg», svarer hun.

Hun skulle gjerne ha møtt noen av dem igjen utenfor murene, men som visitor har du ikke lov til å gjøre tegn til at du kjenner noen av de du har besøkt om du treffer dem utenfor murene. Blir du gjenkjent og vedkommende tar kontakt, har du imidlertid lov til å svare. Hun tenker at dette absolutt er vennskap, men et vennskap du må forholde deg profesjonelt til.

– Det er mange sterke møter. De forteller mye som setter ting i perspektiv. Vi ser på en måte det som er litt av forlengelsen av det Natteravnene driver med. Noen av de unge som har havnet i fengsel forteller for eksempel at de i stedet for «innetid», har hatt «utetid». De har ikke fått lov til å komme hjem før klokka 23.30 fordi småsøsken skulle legges, sier Lise.

## Smil om munnen

Å være visitor gir Lise mye energi. Hun går alltid ut fra besøkene med et stort smil om munnen, men også med nye tanker og perspektiver på livet. Hun ser hvor lett det er å falle utenfor, en kunnskap hun tar med seg inn i sitt eget liv, som mor til to tenåringsgutter.

Samtidig er en del av formålet med den frivillige jobben hun bidrar med viktig i forhold til normalisering når de innsatte skal ut i samfunnet igjen. Her samarbeider de godt med et annet Røde Kors tilbud: Nettverk etter soning. Når det nærmer seg løslatelse settes de innsatte i kontakt med dem, der de både kan få praktisk hjelp og noen å gå på kino med.



Full innsats: Ungdommen som deltok i Vennskapskampen ga alt. Norge er i rødt.

**Vennskap på tvers av nasjonalitet, kjønn, alder og kultur. Det er selve kjernen i Norway Cups filosofi – noe som ikke minst kommer til uttrykk i den årlige vennskapskampen «Norge mot Verden». Her møter spillere fra ulike lag i Norge spillere fra ulike lag fra hele verden.**

#### **Tekst og foto: Anette Haugen**

Hele 2000 lag og deltakere fra 35 ulike nasjoner var i aksjon under årets Norway Cup på Ekebergsletta i Oslo den siste uka i juli. Siden oppstarten i 1972 har mange nye vennskap og mye idretts glede blitt skapt på denne sletta, der fair play, god lagånd, respekt og inkludering er blant kjerneverdiene.

I 2016 kom ideen om å knytte et enda sterkere fotballfellesskap på tvers av nasjonalitet, alder, kjønn og kultur, ved å invitere spillere fra norske klubber til å spille på lag i en vennskapskamp mot et lag bestående av spillere fra klubber fra resten verden. Forsøket var så vellykket at det nå er blitt en årlig tradisjon.

#### **Populært**

– Det har blitt veldig populært å delta på vennskapskampen og den pleier også å trekke mye publikum. Alle klubbene inviteres til å melde på spillere i 14-16-årsalderen som de tenker kan passe til å delta. Så må det naturligvis passe inn i spilleplanen deres også, forteller Toril Kristoffersen, som er turneringsorganisasør for arrangørklubben Bækkelaget Sportsklubb.

– Det skal være halvparten jenter og halvparten gutter på begge lag. Vi prøver også å velge ut spillere fra så mange ulike steder i Norge som mulig og fra så mange ulike land som mulig, forklarer Andrea Gabrielsen, som var den som hadde valgt ut spillerne til de to lagene.

#### **Stor opplevelse**

Trener og lagleder for årets norske lag var tidligere landslagsspiller Solveig Gulbrandsen, som også selv deltok på Norway Cup i mange år som ung Kolbotnspiller. Hun syntes det var stort å delta på turneringen den gang og gøy å få være trener for denne flotte gjengen, som strengt talt kun fikk en snau halvtime til å trene sammen før kampen ble blåst i gang.

– Laget er sammensatt av spillere fra mange steder i Norge. Jeg tror det er stas for dem å spille her. Ikke minst må de bryte litt ut av komfortsonen når de spiller med folk de aldri har truffet før. Da skapes nye vennskap på kryss og tvers. Jeg har ikke hatt mye tid med dem, men vi fant ut av hvem som ville spille hvor – og så har jeg prøvde å lære navnene deres, sa hun før kampstart.

#### **Fantastisk**

Det var fulle tribuner da kampen ble blåst i gang, med supportere som visste å skape stor stemning. Til pause var stillingen 3-0 til Norge, mens det endelige resultatet ble 5-1. Det tok trener og lagleder for Verdenslaget, Lee Kellet (som opprinnelig er trener for Gjøa, et amerikansk lag fra Brooklyn med norsk opprinnelse), med godt humør.

– Det er fair play. Verdenslaget vant i fjor, så da er det greit at Norge vinner i år. Jeg synes denne vennskapskampen er fantastisk, og det er en stor opplevelse for ungdommen som er med. Vi hadde blant annet med spillere på laget fra Etiopia, USA, Hellas, Tyskland og England, fortalte han med et stort smil om munnen da kampen nettopp var ferdigspilt.



Kjernen: Vennskapskampen viser selve kjernen av Norway Cups verdier. Vennskap på tvers av nasjonalitet, kjønn, alder og kultur i én og samme kamp.



Instrukser: Trener for Verdenslaget, Lee Kellet, gir instruksjoner til laget sitt i pausen. Han synes vennskapskampen er en fantastisk ide.



Vant: Lagleder for Norge, Solveig Gulbrandsen, hadde lite tid med laget i forkant, men var svært fornøyd og syntes de presterte godt med 5-1-seier.



Populær: Mange ønsker å delta på Vennskapskampen forteller Toril Kristoffersen (t.h.) og Andrea Gabrielsen, som begge er turneringsorganisatorer for Bækkelaget Sportsklubb.



Kampstart: Spente spillerne på vei inn på banen til vennskapskampen Norge mot Verden.

## 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](http://natteravnene.no).

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

### Mangfold

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

### Førstehjelp

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



# Natteravnene



## Savner du Natteravnene i ditt nærmiljø?

– Vi hjelper deg videre!  
Ta kontakt på:  
[post@natteravnene.no](mailto:post@natteravnene.no)



### Én fredag

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

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

## Vil du ha Gatelangs i postkassa?

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

Navn: .....

Adresse: .....

.....

Postnr/-sted: .....



Til:

Natteravnene Oslo  
Christian Krohgs gate 10  
0186 Oslo

## Gatelangs kommer ut fire ganger i året

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

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

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

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

# i et Fugleperspektiv



## 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.



## 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](http://natteravnene.no).



## Utstyr

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

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

Slagsmålet som ikke begynner. Voldtekten som ikke finner sted.

Ved å vandre gatelangs virker Natteravnene dempende på vold og konflikter. Å være natteravn er sosialt, hyggelig og meningsfylt.

Og noen ganger uendelig viktig.»

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

## Starten

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

Der ble de presentert for «Natt-ugglorna», som kort fortalt gikk ut på at voksne, edru mennesker vandret sammen i grupper i sentrumsgatene på kvelds- og nattestid i helgene. Tanken bak var at vanlige folk kunne være med å redusere vold, rus og hæverk 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.

**Nes Natteravn:** Under Årnesdagene siste lørdag i mai, var seks natteravnere fra Nes Natteravn ute for å bidra til at alt gikk rolig for seg. De kunne melde om en god del oppdrag – og takket samtidig Glenn fra Natteravn Rælingen for gjesteopptreden og Natteravnene Oslo Sentrum for lån av bil, noe som var kjærkomment. Godt over 500 mennesker deltok på de lokale arrangementene. (Foto: Nes Natteravn)



Under:  
**Junikveld:** Natteravnene i Oslo sentrum gir noen trøstende ord til en de møter gatelangs en sommerkveld i juni. (Foto: Glenn Fredriksen)



**SalTo-konferansen:** Den 7. mai deltok Natteravnene på SalTo-konferansen, der temaet var Barne- og ungdomskriminalitet i Oslo. Mange interessante innlegg og perspektiver ble lagt fram, med særlig fokus på hvordan vi sammen kan forebygge kriminalitet blant barn og unge. (Foto: Natteravnene)



**Sentrumsmøte:** Den 4. juni holdt Natteravnene planleggingsmøte for alle de frivillige i Oslo sentrum. På agendaen sto blant annet vandring under VG-Lista, Norway Cup og høstens fadderuke i Oslo. (Foto: Anette Haugen)



**Frivillighet Norge:** Den 27. mai deltok Natteravnene på årsmøtet i Frivillighet Norge. Det ble holdt i Frivillighetens hus i Oslo, der Natteravnene også har kontorer. (Foto: Natteravnene)



**Norway Cup:** Tradisjonen tro stilte Natteravnene også i år med eget telt og frivillige på Ekebergsletta under Norway Cup i månedsskiftet juli/august. Om kvelden hadde de biler som kjørte rundt på skolene der deltakerne var innkvartert for å passe på. (Foto: Anette Haugen)



**VG-lista:** Natteravnene stilte som vanlig opp under gratiskonserten VG-lista, der det totalt skal ha vært rundt 50 000 mennesker på Rådhusplassen. Byen var for øvrig full av feststemte mennesker denne flotte sommerkvelden, med mye kø overalt. Etter at konserten var over kjørte Natteravnene rundt i byen og avsluttet i sentrum klokken 0430. (Foto: Alex Zografos)

Under:  
**SommerOslo:** Trofaste, frivillige natteravnere stilte også opp i Oslo midt i juli, for å bidra til at folk hadde det bra en sommerhet natt i hovedstaden. Her gis det noen trøstende ord underveis. (Foto: Glenn Fredrikssen)



*Natteravnene på Sørumsand:*  
**Godt samarbeid  
med ungdommen**



Viktig: Natteravnene har en viktig funksjon i nærmiljøet og er verdsatt. Fra venstre: Gry Merethe Sollie, Kjersti Vik Strandli, Thomas Vieil, Janne Myraas, og Kristine Marie Kvernmo.

**Om du tar toget til Sørumsand en fredag eller lørdag kveld, er det stor sannsynlighet for at du blir møtt av Natteravnene på stasjonen. Toget stopper samtidig begge veier, så da har de god oversikt over om det er ungdom som besøker stedet eller noen som trenger følge hjem.**

### Tekst og foto: Anette Haugen

Da det på sensommeren i fjor sto en artikkel i lokalavisa om at Natteravnene i Sørumsand sto i fare for å måtte legge ned vandringene på grunn av liten oppslutning, var det noen tidligere natteravnere som tenkte at dette måtte de forhindre. Raskt ble det satt ned en ny styringsgruppe og natteravningen fortsatte.

Nå har de rundt 85 frivillige på natteravnlista og prøver å gå hver fredag og lørdag fra påsketider til Halloween, i tillegg til ved spesielle anledninger, slik som natt til 1. mai, natt til 17. mai, ved skoleavslutninger, skolestart, festivaler, med mer. De må være minst to når de tar på seg de gule vestene og går ut fra lokalene de låner av Frivilligsentralen, men gjerne flere.

### Ny styringsgruppe

Gatelangs har tatt en tur til Sørumsand en litt kald fredagskveld mot slutten av mai, men heldigvis holder regnet seg unna. Det er det ikke bare Natteravnene som er glade for, men også den øvrige lokalbefolkningen. Det er nemlig «Hagefest» og konsert med flere band i et stort telt i kveld – og dagen etter er det Sørumsanddager med ulike aktiviteter utendørs.

På Frivilligsentralen, sentralt plassert i det gamle rådhuset og rett ved «Hagefesten», har vi avtalt å møte de tre som sitter i den nye styringsgruppen – og som sørget for at Natteravnene i Sørumsand slapp å legge ned aktiviteten. De tre er Gry Merethe Solli, Kjersti Vik Strandli og Janne Myraas. Janne, som nå har voksne barn, forteller:

– Jeg gikk mye natteravn fram til 2020, men under koronaen ble det en del annet å gjøre. Da jeg i fjor leste at Natteravnene her på stedet sto i fare for å legges ned, ringte jeg til Gry Merethe. Vi ble enige om at noe måtte gjøres. Kjersti hadde tenkt det samme. Dermed satte vi tre ned en styringsgruppe, slik at vandringene kunne fortsette, uten at det ble en stopp.

### Kick-off og rusmøte

Den nye styringsgruppen overtok listen med frivillige fra de som var ansvarlig tidligere, gikk gjennom den og ryddet litt opp. Samtidig var det ganske mange nye som meldte seg etter avisoppslaget. Resultatet ble at de nå har cirka 85 frivillige på lista, der noen går mye og andre mer sjeldent. De er likevel så mange at de stort sett greier å gjennomføre vandringene.



Glomma: Ungdommen møtes ofte ved elva, men i dag er det kaldt og stille.

– Det gikk veldig fint i fjor høst, men det har gått litt tråere nå i vår. Det har likevel ikke vært mange vandringene vi har vært nødt til å kansellere. Vi ønsker å dra i gang et kick-off, kanskje arrangere førstehjelpskurs og så planlegger vi et informasjonsmøte om rus for ungdom og voksne sammen. Det kan være fint å gi de frivillige noe tilbake, sier de tre.

Organiseringen skjer ellers ved at de får låne lokaler av Frivilligsentralen til oppmøte og oppbevaring av utstyr. De bruker også et system med en app de har til påmelding. Alle nye som melder seg blir registrert der og kan selv melde seg på de vandringene som passer. I tillegg har de en Facebookgruppe der de lenger ut litt oppdateringer om hva som skjer.

### Ulike arrangementer

Janne og Gry Merethe forteller at da de var med å gå natteravn tidligere, gikk de ut litt senere på kvelden, men nå går de fra klokka 19 til 23. Det er fordi de unge stort sett er ute på den tiden. Det er ikke så mye aktivitet i Sørumsand sent om kvelden, med mindre det er spesielle arrangementer. De har egentlig ingen utesteder, bare et par spisesteder som stenger tidlig.

– Om det skjer noe spesielt prøver vi å dele opp i to økter, slik at noen starter klokka 18 og går til 22 – og så tar andre over. Natt til 1. mai hadde vi til og med delt opp i tre økter. Skolestart er en annen anledning da vi prøver å ha flere grupper ute. Vi har en videregående skole, noe som gjør at det ved skolestart kan samles 2-300 ungdommer ved elva, forklarer de.

Også under skoleballet til ungdomsskolen pleier Natteravnene på Sørumsand å bidra. De har et godt samarbeid med skolens FAU, som tar kontakt om de ønsker Natteravnenes tilstedeværelse. Også russestyret ved videregående tok kontakt i år. Da de skulle ha

visning av russebussene, ønsket de at Natteravnene skulle være der, noe Natteravnene svarte ja til.

### Satt pris på

– Vi har inntrykk av at ungdommen generelt setter stor pris på at vi er der. Vi har aldri opplevd noe ubehag ved å være til stede ved elva, der ungdommen ofte møtes. Noen har lurt på hva vi får betalt og blir ganske overrasket når vi sier vi gjør dette frivillig. De spør oss om alt mulig. Det setter vi pris på, sier Gry Merethe, Kjersti og Janne.

Det hender også det kommer utenbys ungdom til Sørumsand for å feste, både fra Oslo og helt fra Fredrikstad. Det som da kan være et problem, er at siste tog går så tidlig som kl. 23.30, slik at noen ikke vet hvordan de skal komme seg hjem. Natteravnene har bistått flere unge som har måttet ringe hjem for å bli hentet og ikke vet hvordan de skal forklare veien.

I tillegg til å passe på rundt elva (Glomma), der det er flere badesteder og andre plasser ungdom samles, er togstasjonen et sted Natteravnene prøver å være innoen én gang i timen. Da kommer toget begge veier og står på stasjonen samtidig, siden det er ett spor. Da er det lett å følge med på hvem som kommer og om det er ungdom eller andre som trenger assistanse. ➔

### Natteravnene på Sørumsand

- Har eksistert siden 1990-tallet, i starten med to grupper, én i Sørumsand og én i Frogner.
- Har base i Sørumsand frivilligsentral.
- Går hver fredag og lørdag fra cirka påske til Halloween, fra kl. 19.00-23.00.
- Går også ved andre, spesielle anledninger, da ofte med to skift.
- Kontaktpersoner er: Gry Merethe Solli, Kjersti Vik Strandli og Janne Myraas.
- Facebook: Natteravnene på Sørumsand: facebook.com/natteravnesorumsand.



Togstasjonen: Natteravnene prøver å gå innom togstasjonen én gang i timen, for å følge med på hvem som kommer og om noen trenger hjelp.

Andre steder de er innom er skolene, barnehagene, idrettsanlegget og senteret, der en matbutikk er oppe til 23. For det meste vandrer de, men noen ganger setter de seg i bilen for å komme til stedene lengst unna. Det kommer litt an på hvor de får melding om at ting skjer.

### Samarbeid

Mange av kveldene Natteravnene i Sørumsand er ute er det veldig stille, men de har stor tro på det forebyggende arbeidet. Det har dessuten vært situasjoner med illegale rusmidler, der de har vært nødt til å tilkalle hjelpepersonell. Det har også hendt at de har oppdaget hærverk eller åpne vinduer og dører, der det har vært mistanke om innbrudd. De opplever i tillegg at lokalbefolkningen kontakter dem om de oppdager noe mistenksomt. Det synes de er flott.

– Vi tar alltid kontakt med OUT (Oppsøkende ungdomsteam) i kommunen når vi drar ut. Da utveksler vi opplysninger om hva som skjer den dagen og om hvor det eventuelt er behov for tilstedeværelse. OUT har også kontakt med politiet. Det har vi også om det skulle være behov, forteller de tre i styringsgruppen.

Politistasjonen ligger i Lillestrøm, der kommuneadministrasjonen er, cirka ti minutters kjøretur unna. Politistasjonen i Sørumsand ble riktig nok gjenåpnet i år, men er kun bemannet på mandager. Samarbeidet de har med politiet betegner de som veldig godt. Ikke minst med tanke på det forebyggende arbeidet, setter de pris på at de har en egen ungdomskontakt der.

### Som andre steder

Kjersti, Janne og Gry Merethe tror verken Sørumsand har flere eller færre problemer enn andre småsteder. Det forekommer rusproblemer, noen unge mangler kanskje noen trygge voksne å snakke med, andre bor trangt, mens andre igjen er aktive og lever ganske

gode liv. Det er en del aktiviteter for ungdommen på stedet, både innen idrett, kulturskole og de har en egen ungdomsklubb, men den er kun åpen på hverdager.

*På spørsmål om hvem som går natteravn, svarer de at den yngste på listen er 25 år og den eldste er pensjonist. Flere har, slik som Kjersti og Gry Merethe, barn som enten snart nærmer seg ungdomsskolealder eller er der, men det er også de som har barnehagebarn.*

Uansett er det å gå natteravn en fin anledning til å bli kjent med nabolaget sitt og hva som skjer der, enten du har bodd der lenge eller er nyinnflyttet.



91 Stomperud: Sørumsand er et lite sted i Lillestrøm kommune i Akershus fylke. Mange kjenner det som hjemstedet til den norske utgaven av tegneseriefiguren 91 Stomperud.

### Kveldens natteravn

Mens vi har snakket sammen har klokka passert 19 og de to som skal ut å gå natteravn i kveld har kommet. Det er Kristine Marie Kvernmo, opprinnelig fra Trøndelag, som forteller at hun har vært med å gå natteravn siden 2021. Årsaken til at hun ble med var for å komme seg litt ut og møte folk. Da hun så hvor flott tiltaket var for ungdommen på stedet, fortsatte hun å gå.

Den andre er Thomas Vieil, som opprinnelig er fra Frankrike, men har bodd i Norge i mange år, først i Oslo og Asker, før han flyttet til Sørumsand for over ti år siden. Han er også etter hvert en erfaren natteravn. I fjor høst gikk han gjerne to ganger i uka.

– Jeg går først og fremst for at det skal være trygt for ungene mine å henge i sentrum. Jeg begynte å gå natteravn etter å ha blitt fortalt om noen ting som ikke var så bra – og syntes dette var en fin og viktig måte å bidra på, forteller han.

### Ut på vandring

Det er på tide å gå ut og vi passer på å kle oss godt under natteravnvestene. Det kan bli ganske kaldt utover kvelden. Rett utenfor Frivilligsentralen er stemningen oppadstigende i teltet der «Hagefesten» med lokale og halvlokale band er godt i gang. Det ser imidlertid ut til å være mest godt voksne folk og de har mange vakter, så vi går videre til togstasjonen.

På grunn av togforsinkelser er det lenge til toget fra Oslo kommer, så vi tar en tur innom senteret. De fleste butikkene er fremdeles åpne og det er rolig, så tanken er å komme tilbake når kun matbutikken er åpen. Da kan det være noen som henger rundt i lokalene om det er kaldt ute, så da setter ikke minst de ansatte pris på at Natteravnene stikker innom.

Vi tar turen forbi en barnehage og går i retning idrettsanlegget, der det er noen barn som sparker fotball. Vi hører også lyd fra håndballhallen. Det ser imidlertid ut til å være voksne til stede, så ferden fortsetter ned til elva. Det er egentlig på andre siden ungdommen pleier å møtes, men vi får likevel god oversikt herfra – og ser at det er veldig stille i dag.

### Innom skolene

På vei tilbake til sentrum er vi innom den videregående skolen, før vi igjen går forbi «Hagefesten», en lekeplass og videre bort mot ungdomsskolen. Den ligger også tett på elva, men Kristine Marie og Thomas forteller at det ikke pleier å være stort med problemer der.

Underveis treffer vi på noen vi småpratet litt med, i tillegg til en turngruppe som pakker ned utstyr de trenger for oppvisning under Sørumsanddagene i morgen. Vi ønsker lykke til og håper på at værgudene vil stå på deres side også i morgen.

Det nærmer seg på ny tid for at toget skal komme, så vi går gjennom et boligområde og tilbake til stasjonen. Toget i retning Oslo og den korresponderende bussen er på plass, men toget fra Oslo er også denne gang forsinket. Samtidig ser vi at det strømmer på med folk ned mot «Hagefesten», men det er fremdeles godt voksne mennesker. Klokka nærmer seg 21, så Gatelangs takker for seg og ønsker de to ravnene lykke til med ravnningen resten av kvelden.

# Føltes naturlig å stille opp

**Første gang Hans-Petter Fjeld var med å gå natteravn, i 2011, var det kø for å bli registrert på bakgrunn av medieoppslag om overfallsvoldtekter i Oslo. Siden har de vært langt færre når de er ute, men det er minst like meningsfylt og viktig å gå natteravn i dag.**

**Av Anette Haugen**

Hans-Petter Fjeld er 39 år, har gått natteravn i snart 15 år og sitter i Natteravnenes styre. Han er født og oppvokst i Oslo, øverst i Groruddalen, i et lite villastrøk som heter Høybråten. I dag bor han fortsatt i byen han er så glad i.

Til daglig jobber Hans-Petter innen IT, nærmere bestemt datasikkerhet. Han er en av dem som blir oppringt når noen oppdager at de er blitt hacket. Helst vil han hjelpe dem før det skjer, men det er ikke alltid det går i den rekkefølgen. Under har han svart på noen spørsmål om hvorfor han startet å gå natteravn – og ikke minst hvorfor han fortsatte.

**Når gikk du natteravn for første gang – og hvordan fikk du kjennskap til Natteravnene?**

– Jeg føler egentlig at jeg alltid har visst om Natteravnene. De var en naturlig del av bybildet da jeg vokste opp. Da jeg var 18-21 jobbet jeg som dørvakt i Oslo og på Jessheim, og da så jeg dem ofte. Første gang jeg selv gikk natteravn var 4. november 2011. Det var mye fokus i media rundt overfallsvoldtekter i Oslo på den tiden, og jeg kjente at jeg bare måtte gjøre noe. Jeg har alltid vært glad i byen min, så det føltes helt naturlig å stille opp.

– Jeg husker kvelden godt. Jeg var ikke alene – det var lang kø for å bli registrert. Vi var lett opp mot 100 stykker den kvelden. Det ble en utfordring for organisasjonen, det var ikke nok gruppeledere, og gruppene måtte bli på 10-15 personer. Men jeg fikk et veldig godt inntrykk. Det var god stemning, et kameratskap, og mange delte mine verdier selv om vi ellers kanskje aldri ville ha møtt hverandre. Og for en mottakelse vi fikk ute i byen! Tommel opp, klapp på skulderen og klemmer – fra både kjente og ukjente. Å ta av seg vesten etterpå og gå tilbake til å være en



Prøv én gang: Hans-Petter Fjeld har gått natteravn i snart 15 år og oppfordrer andre til å prøve. Det gir mye tilbake og du blir kjente med mange spennende mennesker. (Foto: privat)

«vanlig fyr på gata» var nesten litt deprimerende i kontrast.

**Hvorfor går du natteravn – og hvorfor takket du ja til å sitte i styret?**

– Jeg har alltid hatt en kjærlighet for Oslo, og jeg synes det er utrolig fint å kunne bidra til trygghet og fellesskap i byen. Å gå natteravn har gitt meg mulighet til å bli kjent med mange ulike folk – det er masse herlige mennesker man ellers aldri ville møtt. Og jeg får lov til å være en liten del av det som gjør Oslo til en så bra by. Det passer også godt med mitt eget livsmål: «Å forlate denne lille, blå planeten bittelitt bedre enn den hadde vært uten meg.»

– Å si ja til å sitte i styret føltes helt naturlig. Jeg har erfaring fra organisasjonsarbeid og synes det er meningsfullt å bidra, spesielt når

organisasjonen drives så godt som denne – med god styring, et solid sekretariat og en rutiner daglig leder. Det er relativt lite arbeid, men det gjør en betydelig forskjell.

**Hvor ofte går du natteravn – og hva gir det deg tilbake?**

– Hvor ofte jeg går varierer med livet ellers. Jeg har hatt perioder med høy aktivitet og andre perioder med mindre. I de mest aktive periodene tenkte jeg aldri negativt om andre som ikke kunne stille – og det samme forventer jeg i retur nå. Jeg prøver å få til å gå én gang i måneden, men det viktigste er at det skal være bærekraftig for meg. Å gå skal være lystbetont, ikke en plikt. Det gir meg mye tilbake – fellesskap, meningsfullhet og en følelse av å bidra.

**Har du vært engasjert i annet frivillig arbeid?**

– Jeg har alltid trivdes i organisasjonslivet og har vært med på å starte flere organisasjoner. Jeg var med på oppstarten av Wikipedia på bokmål og dens interesseorganisasjon Wikimedia Norge. Jeg har vært styreleder i Norwegian Unix User Group (NUUG) og er i dag styreleder i hackerspacet Hackeriet. Derfor var det også naturlig å engasjere meg i styret til Natteravnene – det er en veldrevet organisasjon, og jeg opplever at jeg kan være med å gjøre en forskjell.

**Har du en oppfordring til andre?**

– Å gå natteravn kan være veldig forskjellig, avhengig av hvor man går. Du må ikke gå i Oslo sentrum – selv om det helt klart er et annet univers av aktivitet der. Uansett hvor man går får man et unikt innblikk i byen og menneskene som lever i den. Du blir en del av et flott fellesskap og får være med på å gjøre en forskjell. Forebyggende arbeid er vanskelig å måle, men det betyr ikke at det ikke virker. Og det er verdt det.

– Om du vurderer å gå natteravn, men er usikker: gjør det én gang. Kom som du er. Du trenger ikke ha noen spesielle egenskaper – bare være en voksen, synlig og edru tilstedeværende. Det er mer enn nok.

# Vandringsutstyr

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



Refleksvest



Ryggsekk



Bærenett



Midjetaske til for eksempel førstehjelpsutstyr



Rapportblokk



Drops



Førstehjelpstaske



Lommelykt

*Produktenes farger og utseende kan variere fra bildene.*

**Gratis materiell kan bestilles på:**

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



## Ledig stilling

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

Ta i så fall kontakt med Norske Publikasjoner ved Jan-Erik Stockmann på epost: [jan-erik@annonsepost.no](mailto:jan-erik@annonsepost.no). Se også: [www.np-as.no](http://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](http://www.116111.no)

## Amathea 906 59 060

Tilbyr gratis samtaler og rådgivning om alt som har med graviditet å gjøre.  
Åpningstider telefon og chat: man-fre kl. 0830-11 og 1130-1530. (Stengt tirsdag ettermiddag.) [www.amathea.no](http://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](http://www.korspahalsen.no)

## Dopingkontakten 800 50 200

Gratis og anonym informasjonstjeneste for alle med spørsmål om doping.  
Telefon og chat er åpent:  
mandag - torsdag kl. 11-20.  
<http://tinyurl.com/gotnvsvx>

## Kirkens SOS 22 40 00 40

Gratis krisetelefon for alle som trenger noen å snakke med, uansett hva det er. Tlf: Døgnåpent.  
Chat: se åpningstider på nett.  
[www.kirkens-sos.no](http://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](http://www.ungdomstelefonen.no)

## RUStelefonen 915 08 588

Svarer og gir råd på alt rundt rusproblematikk.  
Telefon og chat: Se åpningstider på hjemmesiden.  
[rusinfo.no](http://rusinfo.no)

## Hjelpetelefon for seksuelt misbrukte - 800 57 000

Gratis hjelpetelefon for seksuelt misbrukte i alle aldre og av begge kjønn.  
Døgnåpent.  
[www.hfsm.no](http://www.hfsm.no)

## Pårørendetelefon psykisk helse - 22 49 19 22

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

## Barneombudet 22 99 39 50

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

## Vold- og overgrepslinjen 116 006

En hjelpelinje for deg som opplever vold eller overgrep i nære relasjoner.  
Døgnåpent, gratis og anonymt.  
[www.volnjen.no](http://www.volnjen.no)

## Foreldresupport 116 123 (tast 2)

En gratis og anonym chattetjeneste for omsorgspersoner til barn under 18 år.  
Døgnåpent.  
[www.mentalhelse.no](http://www.mentalhelse.no)

## Barnevakten.no

Hjelper foreldre til å delta aktivt i barnas mediehverdag gjennom å formidle nyansert informasjon, gode råd og nyttige verktøy.  
[www.barnevakten.no](http://www.barnevakten.no)

## Medietilsynet

Gir informasjon og tips om alt rundt barn og medier, dataspill, trygg nettbbruk, digital mobbing, personvern mm.  
[www.medietilsynet.no](http://www.medietilsynet.no)

## Rådgivning om spise- forstyrrelser - 948 17 818

Gir råd og veiledning til alle som har eller har hatt en spiseforstyrrelse og til pårørende. Ta kontakt på chat eller telefon: 948 17 818  
[www.nettros.no](http://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 8. bladet som ble utgitt, nr. 3–desember 2005. (Første nummer kom ut i juni 2002.)



Kronikk av skuespiller Sven Nordin:

## Et åpent hjem

Det er ikke like bekvemt for oss foreldre å få huset fullt av bråkete og rotete ungdom til alle døgnets tider, men ønsker man en viss kontroll med hva ens egne barn holder på med, tror jeg det er en god strategi å bli kjent med deres venner.



Nettsteder og kontakttelefoner for barn og unge:

## Inviterer ungdom til å spørre om alt

Sex, pubertet eller uvennskap, det er ikke alt det er like lett å snakke om – verken for barn eller foreldre. Men det finnes heldigvis nok av de som tør.



## Dokumentert i dokumentar

Allers ble med ut i natten. Resultatet ble en fem siders dokumentar om Natteravnene.



## 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](mailto:gatelangs@natteravnene.no) innen 1. november 2025, så er du med i trekningen av en premie.



Løsning på hvor flasken var i forrige nummer er: Drammen/Drammenselva. Det visste blant annet Bjørg Dørmænen fra Jarfjord, som får tilsendt 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](http://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.

# Frivilligheten gir en felles identitet

**Ål kommune var én av tre kommuner som var nominert til Årets frivillighetskommune 2024. Med kun 4 900 innbyggere har kommunen hele 191 lag og organisasjoner. Ordfører i Ål, Solveig Vestenfor (Ap), mener det er frivilligheten som gjør Ål til Ål.**

Av Anette Haugen

**Hva betyr det at Ål var én av tre kommuner nominert til Årets frivillighetskommune 2024?**

– Det betyr veldig mye, aller mest fordi det er en anerkjennelse for at Ål kommune og lokalsamfunnet blir sett for alt det gode som gjøres her. Det er frivilligheten som gjør Ål til Ål.

**Hvor viktig er frivilligheten for samfunnet?**

– Frivilligheten kan gjøre en stor forskjell. Gjennom frivillig arbeid betyr du noe for andre, men det kan også gi deg noe viktig i ditt eget liv. Frivilligheten knytter lokalsamfunnet sammen, slik at man får en felles identitet. Jeg tror det betyr mye, også for alle som flytter hit, om det så er fra andre steder i Norge eller de kommer hit som flyktninger. Frivilligheten gjør det lettere å komme til et nytt sted. Det at frivilligheten står så sterkt i landet vårt er med på å binde oss sammen på tross av andre forskjeller. Det gir en sterk identitet og et bedre samfunn.

**Kjenner du til om det er natteravngrupper i din kommune?**

– Vi har ingen egen natteravngruppe i Ål, men jeg tror det har vært natteravn her under arrangementer gjennom et natteravnsamarbeid i Hallingdal. Det er et samarbeid på tvers av kommunene. Jeg har ikke selv gått natteravn, men jeg har vært foreldrevakt med gul vest i regi av skolen.

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

– Jeg har deltatt i mye frivillig arbeid, ikke minst gjennom å ha fulgt opp egne barn. Jeg har hatt kioskansvar under Ål cup i håndball og vært frivillig under andre idrettsarrangementer og ulike musikkfestivaler. Politisk arbeid innebærer også mye frivillighet. Alt dette har gitt meg mye. Det er en fantastisk anledning til å treffe folk. Gjennom engasjement får du et løft i livet. Jeg tror du blir lykkeligere av det. Det kan være krevende, men du kan bidra til å gjøre en forskjell. Det er absolutt verdt det. Det er litt bekymringsfullt at dagnadsånden kan se ut til å være på vei ned. Det er viktig å anerkjenne hvor mye frivilligheten betyr for lokalsamfunnet.

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

– Opplever du å ha noe tid til overs, så har vi 191 lag og organisasjoner i Ål, i en kommune med 4 900 innbyggere. Vet du ikke nøyaktig hva du ønsker å bidra med, så ta kontakt med frivilligsentralen i Ål. De gjør et godt og viktig arbeid. Bor du i andre kommuner, ta kontakt med frivilligsentralen der. De kan hjelpe deg med å finne frivillig arbeid som passer for deg.



Gode opplevelser: Ordfører Solveig Vestenfor (Ap) i Ål mener frivilligheten knytter lokalsamfunnet sammen og gir innbyggerne en felles identitet.

(Foto: Ole Johs. Brye)

**Ordførerens hjørne!**

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

Vi støtter Natteravnene!



**HARDING**  
Eiendom




**Heimdal Gruppen**

Vestre Rosten 69  
7072 Heimdal  
Mobiltelefon: 906 04 573



**kvik**   
ALNABRU

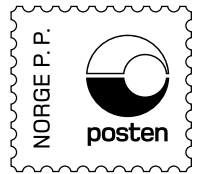
Verkseier Furulunds vei 4 - 0614 Oslo  
Tlf 70 30 98 80 - [kvik.no/Alnabru](https://www.kvik.no/Alnabru) 



 **klare**  
FINANS

Torvgata 2 - 8006 Bodø - Tlf 75 40 36 00 - [klarefinans.no](https://www.klarefinans.no)

Returadresse:  
Natteravnene  
Christian Krohgs gate 10  
0186 Oslo



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