Gatelangs

NUMMER 2 - JUNI 2026 - 25. ÅRGANG



Tema: Fellesskap

Studentforeninger:
Fellesskap for alle

Isbadere:
ISKALDE vennskap


GjensidigeStiftelsen
Vi støtter tiltak som bidrar til gode liv i et trygt samfunn
Les mer på gjensidigestiftelsen.no



Gatelangs

ISSN 1891-6856

ANSVARLIG REDAKTØR:
Lars Norbom
gatelangs@natteravnene.no

REDAKTØR:
Anette Haugen
gatelangs@natteravnene.no

DESIGN OG PRE-PRESS:
Per Frederiksen • vinceweb.no

TRYKK:
Trykk Service AS, Drammen

ANNONSER:
Norske Publikasjoner as
Telefon: 22 90 71 90

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

Natteravnenes styre:
Martin Torp D'Alessandro (leder)
Hanne Hansgård (nestleder)
Hans-Petter Fjeld
Erling O. Turtum
Dennis Andersen
Susanne K. Søreng (vara)
Sandra Gallis Klerud (vara)

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

Forsidefoto: Anette Haugen
Side 3 foto: Laura Luik/unsplash

Fellesskap

Ifølge Statistisk sentralbyrå føler 14,5 prosent av voksne over 18 år seg ensomme. Ensomhet over tid er også en velkjent risikofaktor for alvorlige helseplager. I vår hovedstad, består cirka 25 prosent av alle husstander av én person. Heldigvis ser det ut til at samfunnet i de senere år har blitt mer bevisst på dette. Denne bevisstheten har igjen ført til en rekke spennende og kreative tiltak og prosjekter som skal motvirke dette.

I denne utgaven av Gatelangs skal vi se på noen av disse. Ofte handler det om å finne noe man har til felles. Det er utrolig hvilke fellesnevnere som kan bringe folk sammen, som for eksempel en gruppe studenter ved Universitetet i Oslo som ikke hadde annet til felles enn rødt hår eller var såkalte «gingere».

I tillegg til «gingerne» på UiO, skal vi blant annet se nærmere på prosjektet «Hey girl» og «Hey man», besøke en isbadeklubb og det nye boligprosjektet «Leva», et boligkonsept for seniorer hvor det er fokus på fellesarealer og sosialt fellesskap.

Vi tar også en tur innom Sagene bydel i Oslo, for å se hvordan man blåser liv i lokal natteravning, etter en «post-pandemisk» periode med lite aktivitet.

Vi ønsker Natteravnene i Sagene bydel og alle andre steder god vandring!

Innhold

Leder 3

Studentfellesskap for alle 6

En møteplass for å bekjempe ensomhet 9

En sosial turgjeng 10

Iskalde vennskap 12

Sosialt, trygt og enkelt 14

Studenter og eldre under samme tak? 16

Natteravnskolen 18

Nytt om Natteravnene 20

Oppstart på Sagene 22

Brenner for frivilligheten 25

Fra arkivet 28

Ordførerens hjørne 30



Geir Richard Haugen deltar som natteravn i flere byer, og engasjerer seg i tillegg som frivillig i flere humanitære organisasjoner. Frivillig arbeid har blitt en viktig del av livet hans, og noe han virkelig brenner for. Bli kjent med Geir på side 25.

Neste Gatelangs kommer i september
Frist for innspill er 1. august

Tips oss!

Skjer det noe i ditt nærmiljø eller i din natteravngruppe som Gatelangs bør skrive om? Tips oss! Send en mail til gatelangs@natteravnene.no

,

Kjære leser og annonsør!

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

Hvem er Natteravnene®?

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

Natteravnene® er én av flere landsomfattende aktører som tilbyr utstyr og aktiv bistand. Det er opp til den enkelte lokale gruppe hvilken aktør de ønsker å samarbeide med.

Hva går pengene til?

Inntektene fra annonsesalget går til Natteravnenes produksjon og distribusjon av magasinet Gatelangs, som utgis fire ganger per år og distribueres i hele Norge (opplag: 5.000). Overskuddet av annonsesalget går til organisasjonen Natteravnene® (org.nr. 977482518). Det går til materiell og bistand til oppstart av frivillige natteravnegrupper som tilbys i hele Norge.

Tusen takk for din støtte til magasinet Gatelangs!

Redaksjonen

Studentfellesskap for alle

Er du ny student i en ny by? Da kan en av de mange studentforeningene være stedet der du treffer nye venner og kanskje får deg helt nye interesser – om du da ikke ønsker å gjenoppta en gammel hobby. Tilbudene inkluderer alt fra studentorkestre til gamingklubber.

Av Anette Haugen



Kor, studentorkestre, bridge, studentpuber, bading i naturen, arkeologi, kinoklubber, lesesirkler, kunst, gaming, brettspill, idrett, håndarbeid, romersk historie, kinesisk mat, pizza, øl, astronomi, design eller arkitektur. Dette er bare et lite utvalg av alle aktivitetene de ulike studentforeningene innenfor SiO kan tilby, og liknende tilbud finnes på andre studiesteder.

Ifølge nettsidene til SiO (sio.no/foreninger/finn-din-forening), er 450 ulike foreninger registrert hos dem. Der påpeker de også at: «Når du studerer er studentforeninger en super kilde til venner, utfordringer, arbeidserfaring, kjærester og hyggelige stunder.» Gatelangs har vært i kontakt med en håndfull av foreningene, for å høre litt om hva et slikt fellesskap betyr.

Klubben for Gingere (rødhårede)

KGB – Klubben for Gingere (rødhårede) på Blindern ble stiftet i desember 2025 og er en av de nyeste studentforeningene registrert hos SiO. Samtidig er det nok også en av de snevreste. Emil Øvretveit, som er grunnlegger og sekretær i klubben, forteller:

– Bakhistorien for at KGB ble opprettet var at vi har en studentkafé og pub på SV-fakultetet på Blindern, U1, der folk blir satt opp på vakter. På en vakt var det helt tilfeldig tre stykker med rødt hår som sto der samtidig. Det var da jeg fikk ideen om at det hadde vært gøy å invitere alle rødhårede på en kopp te samtidig. Det endte opp med at åtte gingere møtte opp. Det var et artig møte og skue både for dem selv og andre som var til stede.

Emil Øvretveit forklarer at han ikke selv er rødhåret, men fordi han har erfaring med at det er ganske enkelt å starte opp en studentforening, gjorde han nettopp det. Det nevnte temøtet skjedde i oktober og i desember var foreningen offisielt registrert. I vedtektene deres står det at du enten må være rødhåret eller sympatisere med de rødhåredes sak.

– Det er en artig, sosial klubb, der vi inviterer til tetreff, men der vi gjerne drikker ingefærøl, altså Ginger Beer. På St. Patricks Day skal vi dessuten ha en fest sammen med U1, der alle anmodes om å komme så rødhåret som mulig.



Vi har så langt ingen søsterforeninger, men drømmer litt om å starte FBI – Foreningen for Brunetter i Akademia, sier han.

Studentorchesteret Biørneblæs

For de som er musikkinteressert og/eller har spilt i korps på hjemstedet, finnes det mange studentorkestre rundt omkring der man kan få nye musikkvenner og være med på mye gøy. Et av disse er Studentorchesteret Biørneblæs, som opprinnelig var tilknyttet det matematisk-naturvitenskapelige fakultetet på Blindern, men som nå er åpent for alle.

Biørneblæs ble stiftet tilbake i 1971 og skriver om seg selv: *«Spiller du et instrument, har du spilt før eller vil du lære et av de vi har? Vi er en aktiv forsamling med utvidet janitsjarbesetning som spiller de fleste typer musikk og*

Jubileum: Biørneblæs har jubileum hver gang de runder et primtall, med ulike kreative løsninger. Her fra 5 x 11 årsjubileet 11. april i år.
(Foto: Anette Haugen)



Første samling: Åtte rødhårede var til stede under det aller første temøtet i oktober. Et par måneder etter var KGB – Klubben for Gingere på Blindern stiftet. (Foto: KGB)

har det gøy. Biørneblæs går verken i rekker eller i takt, men vektlegger både musikalske, ikke-musikalske og sosiale aktiviteter. Vi spiller konserter, gjør oppdrag for UiO og andre, og reiser på turer i inn og i utland.»

– Hos oss kan du være medlem uansett hvor og hva du studerer. Du trenger ikke være student i det hele tatt. Vi kaller oss for et seriøst, useriøst orkester, og har de senere årene også hatt mange medlemmer blant utenlandsstudentene, spesielt på vår-semesteret, da det er en del utvekslings-studenter her, forteller Elias Mossblad, som er materialforvalter i Biørneblæs.

Medlemstallet varierer, men han anslår at de i snitt er 30 faste medlemmer. Selv om de fleste i utgangspunktet kommer for det musikalske, er det sosiale og vennskapene ofte årsaken til at du blir. Elias begynte selv, etter et friår fra korps, å spille i Biørneblæs høsten 2020, da han var ny student i Oslo under pandemien. Mange av hans beste venner i dag har han blitt kjent med her – og han traff også sin samboer i Biørneblæs, noe han vet flere har gjort.

– *Du får gode minner og erfaringer i et studentorkester, samtidig som det er stas å ha en sosial arena utenom selve studiet, med folk du har mye til felles med, påpeker Elias Mossblad.*

Dungeons & Dragons Studenter Oslo

«Få venner, fortell historier og eventyr sammen i en fantasiverden dere skaper helt selv. Det er Skyrim uten grenser – og med venner. Kom og prøv det ut på våre kule arrangementer! Vi inviterer til rollespill, med mulighet for å finne egne grupper og å delta i småspill. Vi tilbyr først og fremst D&D5e, men oppfordrer gjerne til å spille andre rollespill du liker!»

Slik presenterer Dungeons & Dragons Studenter Oslo (D&DSO) seg på nettsidene til SiO. De ble stiftet i oktober 2018 og har som hovedformålet å skape et hyggelig og sosialt miljø der folk som liker eller er interessert i rollespill kan møtes og spille sammen. De tar en liten medlemsavgift på 50 kroner i året for å tilby pizza og annet gøy på arrangementene sine.

– Medlemmene våre er i hovedsak studenter, men alle er velkomne. I 2025 hadde vi rundt 150 medlemmer. Vi har rollespill-arrangementer som spillkvelder og workshops minst én gang i måneden. Da møtes vi som oftest på Chateau Neuf og spiller i noen timer i grupper på fire til åtte. Vi liker å tro at vi bidrar med en lav terskel for å komme inn i en hobby det kan virke mye å sette seg inn i, forteller Emma Østhus, PR-koordinator for gruppen, og legger til:

– Vi gir medlemmene en trygg og velkommende sosial arena. Mange medlemmer finner grupper de spiller med utenom arrange-

→

mentene våre. Selv om vi er en studentforening, er arrangementene våre alkoholfrie. Vi mener det er viktig å ha et variert utvalg av aktiviteter studenter og andre unge kan delta på, og er glade for at vi kan bidra til det. Vi setter også pris på å slippe ølmerker på arkene våre når vi spiller!

Coffeeread

Coffeeread ble stiftet i 2016 og har tiårsjubileum i år. Formålet er å fremme bokinteressen blant studentene ved og utenfor Universitetet i Oslo, samt å skape sosiale møteplasser.

– Kjerneaktiviteten er det månedlige bokmøtet, der vi diskuterer månedens bok. Da sitter vi i grupper på åtte og diskuterer. Og så har vi alltid kake, te, kaffe og litt snacks. Vi pleier videre å ha lesemaraton én gang i måneden, der vi møtes og leser sammen. Vi har også en Shakespeare-klubb, som leser teaterstykker sammen og møtes for å snakke om dem. I tillegg har vi et langlesingsprosjekt hvert semester. Det kan være vi finner på andre ting også, men alt handler om bøker, forteller foreningens leder, Synne Nygårdsmoen Riksheim.

Man må være student for å være med i Coffeeread, men noen fortsetter etter studiene, det er bare hyggelig. De er en lavterskel og åpen studentforening, der alle er velkomne og der det ofte er mange internasjonale studenter innom. I år har de hatt mellom 50 og 70 på møtene, men mot slutten av semesteret kan det være færre, kanskje bare den faste kjernen.

– Jeg tror fellesskapet vi har betyr mye forskjellig for ulike medlemmer. For mange av utvekslingsstudentene tror jeg det er én av få arenaer hvor de kan bli kjent med nordmenn. Jeg håper at Coffeeread er en åpen og inkluderende arena for alle, som tilbyr et fellesskap, en sosial møteplass og et sted hvor man kan dele bokglede, sier Synne Nygårdsmoen Riksheim.



Rumpeldunk: Inspirert av Harry Potter har idretten Quadball, for mange kjent som rumpeldunk, oppstått. Her er OSI Quadball i aksjon. (Foto: Ketil Kirkerud Elgethun)

OSI Quadball

Det finnes mange idretter å delta på for studenter. Bare i Oslo tilbyr OSI (Oslo-studentenes idrettsklubb) 33 ulike idretter, som inkluderer alt fra håndball og fotball, til mer sære idretter som Quadball, for noen bedre kjent som rumpeldunk. Slik beskriver de selv denne idretten:

«Quadball er en fullkontaktsport som minner om en blanding av håndball, rugby og kanonball, og er inspirert av Harry Potter-bøkene. OSI Quadball deltar i både nasjonale og internasjonale turneringer, og trener to-tre ganger i uka nær Blindern. Nye spillere er alltid velkomne, og ingen forkunnskaper er nødvendig! Vi har også stort fokus på det sosiale og har sammenkomster flere ganger i måneden, og et veldig godt og inkluderende miljø.»

– Vi ble stiftet i 2015 og er én av fire hovedklubber som driver med Quadball i Norge. De andre er Sagene IF rumpeldunk i Oslo, studentlaget NTNUI Rumpeldunk i Trondheim og studentlaget BSI Rumpeldunk i Bergen. I tillegg stiller enkelte klubber lag når de har nok spillere, slik som Katta videregående skole i Oslo. Under NM stille dessuten noen klubber med flere lag, forklarer Roland Magnus Mork, som både er leder og trener i OSI Quadball.

Det arrangeres både EM og VM i quadball, i tillegg til flere internasjonale turneringer, noe som betyr at det også er mulig å bli tatt ut som én av 21 spillere i stallen på landslaget. Både med klubblaget og landslaget drar de på tur både utenlands og innenlands, der det sosiale gjerne betyr vel så mye som det sportslige, samtidig som de presterer bra.

– Det sosiale fellesskapet betyr mye. Siden det er et lite miljø, blir alle godt kjent med hverandre, også på tvers av landegrensene. Vi pleier også å ha en god del utvekslingsstudenter som medlemmer. I og med at idretten har utspring fra Harry Potter, er det med mange med nerdete interesser, så vi arrangerer også filmkvelder, hytteturer, Halloweenfester med kostymer og spillkvelder. Det er en viktig del av det hele, sier Roland Magnus Mork.



Brettspill: Dungeons & Dragons Studenter Oslo ble stiftet i 2018 og har rundt 150 medlemmer. (Foto: Emma Østhus)

En møteplass for å bekjempe ensomhet



Bekjempe ensomhet: Marielle Frank, daglig leder for Hey girl! startet dette fellesskapet i 2016 for å motarbeide ensomhet. (Foto: privat)

Hey girl! er en møteplass på Facebook som er opprettet for å motarbeide ensomhet. Senere er også møteplassen Hey man! opprettet. Styreleder i organisasjonen, Andreas Emil Hjertaker, svarer under på noen spørsmål om hvordan det hele fungerer og hva de har oppnådd.

Av Anette Haugen

– Konseptet Hey girl! ble startet av vår daglige leder Marielle Frank i 2016, med gruppen Hey girl! Oslo. Hun hadde lagt ut et innlegg på Jodel, der hun spurte om noen i Oslo ville møtes for å bli kjent. For å samle alle som svarte på innlegget opprettet hun en gruppe på Facebook. Gruppen vokste gradvis i noen år, før hun i 2018, da gruppen hadde 1 000 medlemmer, ble intervjuet i VG. Dette førte til stor pågang og mange nye medlemmer.

– På det tidspunktet var undertegnede og Marielle i et forhold. Sammen fant vi ut at det kunne være behov for grupper i flere byer. Vi opprettet derfor Hey girl! Bergen og Hey girl! Trondheim, før vi gradvis fortsatte utvidelsen i resten av landet. Vi formaliserte da også konseptet ved å opprette organisasjonen Hey girl! Etter pågang fra flere menn, som ønsket noe tilsvarende, ble også Hey man!-gruppene opprettet.

Hva er hovedformålet?

– Hovedformålet for Hey girl! er kort fortalt å motarbeide ensomhet. Mer konkret gjør vi det ved å opprette og drifte møteplasser/grupper på Facebook, hvor man kan finne nye venner. Vi har Hey girl!-grupper som dekker stort sett hele landet. Så og si alle de store byene har en gruppe. På steder som er mindre befolket er gruppene gjerne oppkalt etter distrikter eller områder, og er ment å dekke større geografiske områder. Tanken er at man skal kunne finne en Hey girl!-gruppe i nærheten av der man bor for å kunne finne nye venner i sitt nærområde.

– Siden gruppene er på Facebook, trenger du en konto der for å være medlem. Inne i gruppene fungerer det litt som en oppslagstavle for vennskap. Man legger gjerne ut et innlegg, litt som en kontaktannonse, hvor man forteller litt om seg selv, interesser etc. Så tar andre kontakt om de føler at de kan være en passende match. Man kan også respondere på andres innlegg. Innleggene varierer, det er alt fra det vanligste «noen som vil bli kjent», via spontane «noen som vil ta en kaffe nå», til mer spenstige «noen som vil bli med på ferie til …»

– Per i dag har vi over 110 000 medlemmer fordelt på 92 grupper over hele landet. Av disse er det 17 Hey man!-grupper, resten er Hey girl!-grupper. Hey man!-gruppene har omtrent 2 300 medlemmer til sammen, så det er en betydelig overvekt av medlemmer i Hey girl!-konseptet. Den klart største gruppen, Hey girl! Oslo, har litt over 30 000 medlemmer. Vi startet også en nasjonal barselgruppe, Hey girl! Barselgruppa, for et par år siden. Dette er den eneste gruppen som ikke er stedsbasert. Den har omtrent 4 500 medlemmer.

Kan du si noe om samhold som har oppstått og hva de betyr?

– Vi hører mange gladhistorier om vennskap som er blitt formet på grunn av våre grupper. Det er alt fra folk som har funnet bestevenner, treningspartnere, turvenner, dannet bokklubber og strikkeklubber, til hele venninnegjenger. Flere bruker også Hey girl! uten å være ensomme i utgangspunktet, men for å utvide venninnegjengen eller treffe nye folk.

– Hey girl! har for mange betydd forskjellen mellom ensomhet og fellesskap. Vi hører jevnt og trutt historier om jenter som eksempelvis har flyttet til et nytt sted uten å kjenne noen eller som har bodd på en plass en stund, men ikke fått et nettverk før de har fått dette gjennom gruppene våre. Hey girl! er som nevnt også en plass å finne andre med like interesser. Om man for eksempel har en god venninnegjeng, men ingen driver med klatring, kan man legge ut et innlegg og søke andre som vil bli med å prøve det.

– Vi er for øvrig en ideell organisasjon, drevet av frivillighet og uten mål om profitt. Vi som driver Hey girl! tjener ingenting på å drive dette, og de små inntektene vi får gjennom donasjoner via Vipps, går utelukkende til drift, i all hovedsak nettsiden vår, en postboks og tidvis sponsede innlegg på Facebook.

PS: Les mer om Hey girl og Hey man på www.heygirl.no og www.heyman.no – eller gå inn på Facebook og finn en gruppe du kan melde deg inn i nær ditt hjemsted.

En sosial turgjeng

Hver tirsdag møtes en glad turgjeng utenfor Symra kino på Lambertseter i Oslo. Det er den lokale avdelingen av den såkalte Tjukkasgjengen, som fikk sin opprinnelse i Moss i 2012, da en mann spurte på Facebook om noen ville være med ham å gå tur. Responsen ble enorm.

Tekst og foto: Anette Haugen



Det er en tåkete tirsdag ettermiddag litt før påske og klokka nærmer seg 18. En liten gjeng ikledd gule vester samler seg utenfor Symra kino på Lambertseter senter. Det er imidlertid ikke Natteravnene, men den lokale gruppa Tjukkasgjengen, Chapter Oslo Lambertseter, som møtes for sin ukentlige, sosiale tirsdagstur i nærmiljøet.

I dag er de fem stykker som skal ut på tur, både for litt frisk luft og for å få rørt litt på seg, men ikke minst for en hyggelig prat samtidig. Det sosiale fellesskapet er viktig for alle som er med. De er en «hard kjerne» på sju, men kan være alt fra fire-fem til ni-ti stykker når de er ute går, enten i gatene i nærmiljøet som i dag eller i marka når sommeren nærmer seg.

Starten

Vi skal komme tilbake til turgjengen på Lambertseter, men først litt bakgrunns-informasjon om hva Tjukkasgjengen er og når den ble startet. Gruppen har eksistert i fjorten år og hadde sitt opphav i Moss ved en mann med navn Jan Ellefsen. Dagens styreleder for Tjukkasgjengen sentralt, Anni Skogmann, forteller:

– I januar 2012 fant Jan Ellefsen ut at han skulle begynne å trene, etter at han hadde spist litt mye i jula. For å si det slik, så gikk ikke det så bra. Han kom ikke lenger enn til trappa til søsterens hus, som ikke lå så langt unna. Han pustet som en hval og fant ut at han måtte gjøre dette på en annen måte, ved å begynne å gå. Han la ut en privat Facebookmelding og spurte om noen ville være med. Responsen han fikk var langt over forventing.

Etter at de kom i gang ble det omtale i flere medier, blant annet på «God morgen, Norge». Etter hvert spredte fenomenet seg slik at mange opprettet egne, lokale vennegrupper – eller «Chaptere», som de kaller det. De opplevde som mange andre noe nedgang i grupper og deltakere under koronaen, men takket være ildsjeler har det tatt seg opp igjen, slik at de nå har lokale Tjukkasgjenger over hele landet – og i utlandet – med totalt rundt 34 000 deltakere.

Til venstre: En time: Runden tar en drøy time. Man får unnagjort mye skravling på den tiden.



Ut på tur: Hver tirsdag møtes en glad turgjeng utenfor Symra på Lambertseter. Fra venstre: Jostein Børnes, Marit Dancke Arnesen, Tone Berg, Magnhild Brenaas og Christina Thanger.

Det sosiale

– Her i Tromsø, hvor jeg bor, var det dødt en periode, men nå har vi ti-tolv aktive grupper i kommunen, så det sprer seg igjen. Det er viktig å understreke at selv om vi er en gågjeng, er det sosiale aspektet det aller viktigste, påpeker Anni Skogmann.

Dørstokken kan være høy, bred og lang om man skal gå tur alene. I Tjukkasgjengen danner det seg nye vennskap og det har til og med resultert i ekteskap. Fellesskapet her er for absolutt alle, verken størrelse eller alder spiller noen rolle. Den eldste styrelederen kjenner til som er med er 93 år, mens noen grupper også har med barn, sammen med foreldrene.

– Det hele koker ned til en flott gjenger med ildsjeler som tar ansvar for lokale «Chaptere» ved å arrangere og legge ut meldinger på Facebook, i tillegg til alle de flotte «tjukkasene» som er med å gå. Om noen er dårlig til beins og stiller med rullator, hjelper andre til. I 2025 kåret vi for første gang «Årets ÆresTjukkas». Det ble, i hard konkurransen med flere andre, Ruth Eli Knutsen fra Chapter Haugalandet, forteller styrelederen.

Tilhørigheten

Tilbake til den lokale gruppa på Lambertseter, så er det Magnhild Brenaas som her har tatt på seg ansvaret for å legge ut meldinger på Facebook om når og hvor de skal møtes. Hun forteller at de startet opp i 2012 og gikk i noen år, før det ble noen års pause. I 2022 startet de opp igjen og går nå fast hver tirsdag klokka 18.

– Tidligere hadde vi ikke en fast dag vi gikk. Da ble det lagt ut mer sporadiske meldinger hvis noen ville ut å gå en tur. Nå går vi fast hver tirsdag, det gjør det lettere å planlegge, forteller Christina Thanger, som er en av de faste turgåerne.

Hun forteller at hun har bodd på Lambertseter i 27 år og oppdaget Tjukkasgjengen litt tilfeldig. Siden hun bor alene, er det koselig å ha noen å gå sammen med. Det er også lettere å komme seg opp av stolen og ut når du er en del av et sosialt fellesskap.

Tone Berg, en annen av kveldens turgåere, kommer fra Lambertseter, men bodde i Kristiansund noen år. Det var der hun først oppdaget Tjukkasgjengen og ble med ut på tur. Hun også trekker fram det sosiale fellesskapet og tilhørigheten. Når de er ute og går så skravler de om det meste underveis og får nye, gode venner.

Også utenlands

Marit Dancke Arnesen har tidligere bodd på Lambertseter, men bor nå på Kolbotn. Hun stiller likevel opp når det passer for å bli med turgjengen ut. Siden hun er mye ute og reiser er det ikke så ofte hun ser dem, så da er det ekstra hyggelig når hun har mulighet til å være med.

Hun forteller i løpet av gåturen vår at hun også har vært med Tjukkasgjengen på Arguineguin på Gran Canaria. Det er nemlig ikke bare rundt om i Norge det finnes lokale «Chaptere». De finnes også utenlands på steder der nordmenn samles. Der som her er det sosiale en stor del av det hele.

– I tillegg til å gå tur, møtes vi også i andre sosiale settinger. Noen ganger går vi på baker Samson etter turen, andre ganger møtes vi til en pizza eller julebord. Det hender også noen av oss går på kino sammen, da legger vi bare ut en melding. Det er ingen påmelding, med unntak av når vi skal ut å spise og reservere bord, da er det fint å vite hvor mange som kommer, sier Magnhild Brenaas, som oppfordrer flere til å bli med ut på en sosial tur.

Om Tjukkasgjengen

Tjukkasgjengen er en gjeng som liker å være sosiale, men samtidig er/var i elendig form. De fant ut at det siste kan man faktisk gjøre noe med! Målsettingen er i første omgang å gå fra «Tjukkas til kjekkas».
De har nærmere 400 underavdelinger, eller «Chapter» – og er representert i Norge, Sverige, Danmark, Frankrike, Spania, Hellas, Tyrkia, Canada, Skottland og USA. Totalt er det over 34 000 medlemmer. De setter stor pris på om andre vil åpne lokale kapitler rundt i verden og står til disposisjon for råd og veiledning – info@tjukkasgjengen.no.
Det er en frivillig gruppe hvor alle selv må ta ansvar for egen helse og vise treningsinitiativ på bakgrunn av egne ønsker og mål. Det som er viktig, er at det skal være gratis og man skal ha det gøy sammen!

Isbading har blitt stadig mer populært. Noen trekker fram naturopplevelsen eller den ultimate lykkefølelsen det gir, mens alle verdens problemer forsvinner. Fellesskapet innen isbading er imidlertid også viktig. Her kan du møte og dele felles opplevelser med gamle og nye venner.

Tekst og foto: Anette Haugen

ISKALDE VENNSKAP

Kalenderen viser siste lørdag i februar. Etter en lang og kald vinter har gradestokken omsider begynt å vise litt røde tall i Oslo-regionen. Meteorologene har begynt å ymte frempå om at man snart kan begynne å tenke på den første, kalde utepilsen, men samtidig er en rekke badeentusiaster mye mer opptatt av kaldt vann, nemlig alle som elsker isbading.

Gatelangs har denne lørdagen tatt turen til Verkensvann ved Dikemark, der Asker museum i samarbeid med Norsk isbadeklubb står bak et årlig arrangement, den spektakulære isskjæringskonkurransen. Her konkurrerer man i lag for å skjære opp tolv store isblokker hver. Etterpå kan alle som vil isbade – og et badstutelt er også satt opp.

Den første isbadeklubben

Den som har ansvar for isbadingen under arrangementet er Trygve Bauge, grunnleggeren av Norges aller første isbadeklubb i 1994/95, Norsk isbadeklubb, The Norwegian Polar Bear Club. Det er også han som har satt opp badstuteltet der isbaderne kan varme seg før og etter isbadingen og som passer på at alt går forsvarlig for seg.

Trygve Bauge har dessuten en interessant historie å fortelle om forløpet til Norges første isbadeklubb. Før han startet den, inspirerte han nemlig mange amerikanere til isbading, den gang han bodde i Colorado i USA fra 1980 til 1994. Han forteller:

– Jeg er fra Vestlandet, der vannet i fjorden sjelden kom over 13 grader, så jeg har alltid været vant med å bade i kaldt vann. Det fortsatte jeg med da jeg flyttet til Colorado. I USA er dette med nyttårsbading en vanlig greie, men ikke i Colorado, der vannet er kaldt. Første nyttårsdag i 1984 fikk jeg med meg et par venner for å isbade. Jeg hadde samtidig sendt ut en telefaks – som vi brukte den gang – til fire-fem aviser om at vi skulle isbade.

Én fotograf fra en storavis kom, og publisiteten ble stor. Da Trygve Bauge året etter gjentok prosedyren med nyttårsbad og med å sende telefaks til en rekke medier, dukket det opp mye presse, både aviser og TV-stasjoner. Denne gang ble publisiteten enorm. Etter det var han med på å dra i gang flere store eventer og fikk med mange amerikanere på isbading.

Populært i Norge

Etter at Trygve Bauge flyttet hjem til Norge i 1994, tok han i 1995 sitt nyttårs-isbad alene på Bogstadvannet mens han året etter nytt-årsbadet på Huk og siden Øvresetertjern. Han startet samtidig opp Norsk isbadeklubb og fikk også her i landet mye mediaoppmerksomhet, blant annet i TV-programmene «Hjemme hos Paus» og «Tande-På».

Med årene har isbading blitt svært populært. Det har blitt startet opp over 100 ulike isbadeklubber rundt om i landet, i tillegg til at små og store vennegrupper samles helt uformelt enten ukentlig eller når det måtte passe for å ta et isbad i vintermånedene.

Noen trekker fram naturopplevelsen i det å isbade, kanskje om kvelden i et lite tjern langt inne i marka, der man har slått opp telt, tent bål og kan se på stjernene. Andre trekker fram wow-følelsen når kroppen senkes ned i det kalde vannet og hvordan lykkefølelsen du får klarerer hjernen for alle verdens bekymringer. Du lever bare i nuet.

– For å få den ultimate lykkefølelsen bør du holde hodet under vann minst de fire-fem siste sekundene du er i det kalde vannet. Når du kommer opp vil du føle at himmelen nå er litt blåere og at livslykken er stor, påpeker Trygve Bauge.

Isfestival

Tilbake til isfestivalen på Verkensvann i Asker, så er det altså et årlig arrangement, der de alltid starter med isskjæringskonkurransen. Isskjæring er en gammel tradisjon, der Norge på midten av 1800-tallet ble verdens største eksportør av isblokker. Asker museum stiller med verktøyet de brukte den gang, store sager, mens de som har lyst kan melde seg på for å delta.

– Vi ble med fordi det er gøy og for å være med på en del av det fellesskapet og de spennende aktivitetene som skjer i kommunen, påpeker en vennegjeng, som alle opprinnelig er fra Polen og ikke er helt uvante med isaktiviteter gjennom isklatring.

Navnet de hadde satt på gruppen sin var selvfølgelig «Pol-is». Det var første gang de var med, men etter å ha slitt litt med å få opp isblokkene i starten, fikk de etter hvert en fin teknikk og havnet til slutt på tredjeplass i konkurransen.

Det var også masse publikum til stede, som heiet på alle gruppene, og der flere gledet seg til å isbade i hullet som den polske gjengen hadde laget og dratt opp isblokker fra. Deres ishull ble valgt fordi det var nærmest badstuteltet som var satt opp.

Lykkefølelse

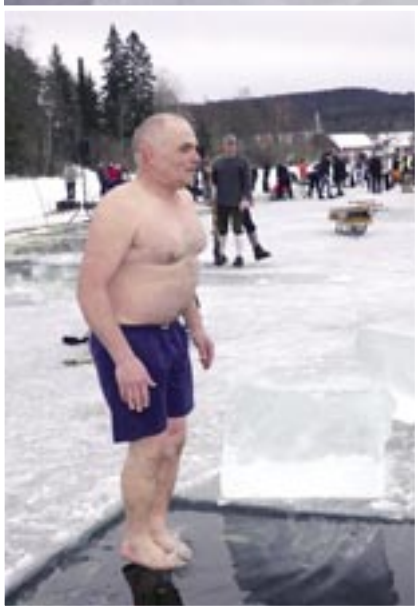
Den første isbaderen som våget seg uti var Pavel Kowalik, også han fra Polen. Han var lenge uti og fortalte at han isbader jevnlig. Deretter var det Elvira Wojcik og Sylvia Sætres tur, også de erfarne isbadere. Selv om mange som badet på Verkensvann denne dagen hadde isbadet før, var det noen nybegynnere. Badstuteltet var populært både blant de nye og de mer erfarne.

Gatelangs fikk også en prat med en venninnegjeng på tre, som isbader mye.

– Jeg isbader jevnlig, men aldri alene, det bør du ikke gjøre. Naturopplevelsen er en viktig del, men det er også fellesskapet. Det er et inkluderende miljø og du finner mange grupper på Facebook om du vil prøve isbading. Selv er jeg også med i en treningsgruppe der vi kombinerer trening og isbading. For meg betyr helheten mye, både det fysiske og mentale, sier Britt Erlandsen Villa.

Hun forklarer at isbading gir henne ny energi og en god velværefølelse. Trives du ikke med isbading, bør du imidlertid la det være. Britt Erlandsen Villa besøkte Verkensvannet denne lørdagen sammen med to gode venninner, Beate Riiser og Anne Kristin Møller. Sistnevnte har til og med skrevet en bok om isbading: «Isbading Norge rundt». Alle tre anbefaler alle som ikke har prøvd isbading å gi det et forsøk.





Øverst: Den første: Trygve Bauge (t.h.) startet den første isbade-klubben i Norge. Her sammen med (fra venstre): Beate Riiser, Anne Kristin Møller og Britt Erlandsen Villa.

Til venstre: Først ut: Pavel Kowalik er en erfaren isbader og var første mann uti.

Til høyre: Fellesskap: Venninnene Britt Erlandsen Villa, Beate Riiser og Anne Kristin Møller er også erfarne isbadere. Sistnevnte har skrevet en bok om isbading i Norge.

Under: Isskjæring: Vennegjengen «Pol-is» fra Polen kom på tredjeplass i isskjærings-konkurransen. Det var første gang de deltok, men de er vant med glatt underlag fra isklatring.





Sosialt, trygt og enkelt

Å bo i kollektiv er noe mange gjør i studietiden, både for å dele boutgifter og på grunn av det sosiale fellesskapet. I senere år har bofellesskap også blitt et vanligere alternativ for andre, ikke minst seniorer, der man har sin egen lille leilighet, men også tilgang til fellesarealer.

Tekst og foto: Anette Haugen



Sosialt fellesskap: Med egen leilighet i tillegg til hyggelige fellesskapsarealer, velger du selv hvor sosial du vil være. Fra venstre: Jens-Ludvig Andersen, Trond Christensen, Hilde Brenk, Randi Bønes og Ellen Hertzberg.

Gatelangs har tatt turen til Billingstad i Asker, en kort kjøretur fra Oslo. Her skal vi besøke bofellesskapet Leva Bergerløkka, som består av 65 to- og treromsleiligheter, der de første beboerne flyttet inn rett før årsskiftet. Det som er spesielt med anlegget, er at her leier du ikke bare din egen leilighet, men får tilgang på en rekke fellesarealer i tillegg, inkludert egen vert.

Fellesarealene er en sentral del av bokonseptet. De inkluderer resepsjon, lounge, stort felleskjøkken, sittegrupper, en liten kaffebar, trimrom, flotte uteareraler og et par gjesterom man kan reservere om man får besøk. Selv om mange som velger en slik boligform er godt voksne, er det ingen nedre aldersgrense for å leie.

Et kriterium har de dog, du kan ikke ha hjemmeboende barn. Kriteriet er basert på dansk forskning, der 92 prosent av de spurte svarte nei til dette. Men selvfølgelig er barn og barnebarn hjertelig velkomne på besøk.



Vert: Mette Wenli er vert på Leva Bergerløkka i Asker og synes hun har verdens beste jobb.

Seniorboligkonsept

Selskapet som står bak Leva-konseptet heter Grunnsteinen, der Esben S. Svalastog er daglig leder. Han har også jobbet med lignende boligkonsepter for Selvaag, men da hovedsakelig med selveier-, ikke utleieboliger. Om oppstarten og ideen bak, forteller han:

– Da jeg studerte og jobbet noen år i USA, lærte jeg mye om demografien, altså befolkningens sammensetning og utvikling. Tilbake i Norge ble jeg med i en ressursgruppe som så på ulike bokonsept rettet mot eldrebølgeutfordringen. I 2016 vant vi en uhøytidelig kåring av det beste forslaget, et konsept som minner mye om det vi nå har utviklet som Leva.

Siden det var gjort lite på området i Norge, hentet de erfaringer fra Danmark, der det ifølge Esben S. Svalastog finnes over 2 000 anlegg med likhetstrekk til Leva. Han forklarer videre at i Norge bor over 75 prosent av alle over 60 år i boliger som nærmer seg eller er over 50 år gamle. De fleste av disse har mye trapper, små bad og egner seg dårlig til å bli gamle i.

– Det er bygget for få seniortilpassede boliger her i landet. Det er et stort behov for lettstelte boliger som er godt egnet til å bli gamle i. Ved å bygge flere slike, frigir vi samtidig større boliger til yngre familier med tid og ressurser til å pusse dem opp, påpeker han.

Fellesskapet

På spørsmål om hvor stor og viktig del fellesarealene og det felleskapet dette gir betyr for de som bor her, svarer Esben S. Svalastog:

– Det er veldig viktig. Da jeg begynte å jobbe med dette var ensomhet en av de mest utbredte «sykdommene» blant eldre. Er du ensom kan det faktisk bli et sykdomsbilde, der du ikke tar godt vare på deg selv. Kanskje har du bodd med en ektefelle, blir plutselig sittende alene, klarer ikke å ivareta huset, selger og flytter inn i en leilighet helt alene.

– Selveierleiligheter av samme konsept kan bli veldig dyre. Vi tror at på et tidspunkt i livet er det kanskje ikke rasjonelt å eie lenger. I vår leiekontrakt, som kan skrives for livet ut, inngår det også en rådgivningstjeneste, der du kan spørre om alt vedrørende pensjon, arv etc.

Det at de i Leva-konseptet har valgt å ha en egen vert som betjener felleslokalene, er også basert på dansk forskning. Det sosiale fellesskapet blir ikke det samme uten verten som det sosiale navet. De hjelper beboerne til å arrangere ting, tar hånd om faste arrangementer og fellesmiddager – og er bindeledd mellom lokale tilbydere, som man for eksempel kan bestille mat fra. Ulike serviceinstanser er dessuten i ferd med å bli etablert i umiddelbar nærhet.

Trygt og godt

Etter en omvisning i et par av leilighetene, gjesterom, treningsrom og øvrige felleslokaler, der flere av beboerne hygger seg med en tidlig ettermiddagskaffe, får Gatelangs en prat med



noen av dem. Alle skryter av både leiekonseptet og det sosiale fellesskapet de har her.

– Jeg har bare bodd her en uke, men er veldig fornøyd. Jeg er ferdig med å eie, nå vil jeg heller bruke pengene mine på å reise. Jeg fikk tips om dette stedet og flyttet hit fordi jeg vil bo et sted der jeg kan treffe andre daglig, og har allerede deltatt på en fellesmiddag. Det er veldig oppegående og hyggelige mennesker som bor her, forteller Ellen Hertzberg (75).

Hun solgte huset sitt på Lyngør for et par år siden og flyttet da litt tilfeldig inn i en leilighet i Sandvika som hun fikk leie gjennom en bekjent. De siste to årene har hun brukt mye tid og penger på å reise, noe hun tenker å fortsette med. Da er det også fint å ha en vert på stedet som kan hjelpe til med å vanne blomster når hun er borte.

– Jeg kaller dette for et leilighetshotell. Vi har også egen vaktmester. Trenger du hjelp til noe er det bare å spørre Mette (verten), så videreformidler hun. Alt er veldig trygt og godt. Og så er det hyggelig med slikt som vaffeltorsdag og fredagspils, påpeker Ellen Hertzberg.

Fellesskapet viktig

To andre beboere, som flyttet inn i desember 2025, er Randi Bønes (70) og Jens-Ludvig Andersen (77). De bodde tidligere i eget hus i Arendal, men siden de har barn og barnebarn i nærheten av hvor de bor nå, solgte de, blant annet for å flytte nærmere dem.

– Vi ønsket ikke å bruke alle pengene våre på å kjøpe en ny leilighet. Vi vil heller stå friere og bruke penger på det vi ønsker, slik som å reise, forskudd på arv til barna etc. Fellesskapet var også avgjørende. Selv om det var fint å se utover sjøen i Arendal, begynte vi å bli litt ensomme der vi bodde, forklarer Randi Bønes.

Hun påpeker at noen hevder det er dyrt å leie her, men det synes ikke hun. Det koster å vedlikeholde et gammelt hus også. Her slipper de å tenke på alle ekstrautgifter og gjøremål. Det gir en trygghet. Og så er det veldig lett å komme i prat med de andre som bor her, uansett om du er av den sosiale typen eller ikke.

– Vi bodde tidligere på Lørenskog, der vi solgte vår egen leilighet og har leid en stund. Vi hadde ikke lyst til å ha mer boliglån. Fellesarealene er en viktig del av konseptet. Det er veldig hyggelig å ta en kaffe med de andre. Vi har fått en ny sosial omgangskrets etter at vi flyttet hit, sier Trond Christensen (63) og Hilde Brenk (66), som også flyttet inn i desember.

Husverten

– Jeg elsker jobben min og har virkelig tro på dette fellesskapet. Som husvert er det min oppgave å sørge for at fellesarealene er tiltalende og i god stand. Derfor går jeg også noen daglige runder. I tillegg sørger jeg for faste aktiviteter som fellesmiddag og vaffeltorsdag – og hjelper til med prosjekter og aktiviteter som beboerne ønsker selv, sier husvert Mette Wenli.

Et prosjekt de nylig har startet er en «strikkeklubb», der de strikker små trøstevenner. Det er små dukker som de skal gi videre til ambulanser og andre der det kan være små barn som er redde og trenger trøst. Andre prosjekter de planlegger er ulike foredrag.

– Jeg lager ukeplaner og vil også sende ut månedsplaner, slik at det er lett å planlegge. Noen bruker fellesarealene mye og mange er også flinke til å ta imot nye beboere. Andre ser jeg sjelden, men det er også fint. Du velger selv hvor sosial du vil være, fastslår husverten.

Dette er en forskningsartikkel laget av By- og regionforskningsinstituttet NIBR.
Den ble først publisert på OsloMet sine nettsider 14.01.2026 og gjengis med tillatelse.

Studenter og eldre under samme tak: Kan nye fellesskap forebygge ensomhet?



Eldre opplever økende ensomhet. Studenter sliter med høye leiepriser og mangel på rimelige boliger. Kan svaret være å bo sammen?

Tekst: Kristin Horn Talgø

En ny rapport viser at et norsk boligkonsept der studenter og eldre bor sammen kan gjøre eldre mindre ensomme. Det kan også gi studenter lavere husleie.

Forskerne ved By- og regionsforskningsinstituttet NIBR ved OsloMet har undersøkt ideen: å plassere studenthybler i tilknytning til omsorgsboliger eller sykehjem.

– Intensjonen er å skape gode møter på tvers av generasjonene, som gir noe positivt til begge parter, sier Nils Arne Lindaas.

Han er forsker ved NIBR og prosjektleder for studien.

Seks prosjekter – seks lærdommer

Rapporten bygger på seks norske prosjekter. Noen har vært vellykkede, andre har stoppet opp. Konklusjonen? Konseptet har stort potensial, men krever nøye planlegging.

– Det handler ikke bare om å sette studenter og eldre under samme tak. Det må være attraktivt for studentene, og strukturen må sikre at begge får noe igjen for fellesskapet, sier Lindaas.

Rapporten peker på seks avgjørende forutsetninger:

- Finansiering og regler: Husbankens støtte til omsorgsboliger og sykehjem styrer bruken, og kommunen må søke unntak. I dag kan derfor ikke støtte til studentboliger og omsorgsboliger brukes sammen.

Kort oppsummert

- Norske forsøk der studenter bor sammen med eldre viser lovende resultater – eldre blir mindre ensomme, og studenter får rimeligere boliger.
- Konseptet fungerer når det planlegges godt, med riktig plassering, gode hybler, tydelige avtaler og en nøkkelperson som driver prosjektet frem.
- Dagens regelverk er en barriere, fordi Husbankens ordninger for student- og omsorgsboliger ikke kan kombineres, noe som gjør slike prosjekter vanskelig å gjennomføre.
- Kort oppsummert er laget ved hjelp av Copilot. Teksten er kvalitetssikret av OsloMet.



Hindre ensomhet: En ny rapport viser at et norsk boligkonsept der studenter og eldre bor sammen kan gjøre eldre mindre ensomme. (Foto: Gerd Altmann fra Pixabay)



Prosjektleder: Nils Arne Lindaas er forsker ved NIBR og prosjektleder for studien. (Foto: Joachim Engelstad)

- Plassering: Boligen må ligge nær studiested og sentrum for å friste studenter.
- Utforming: Hyblene må gi privatliv og ro, og ha tilgang til fellesrom.
- Valg av studenter: Man må vurdere egnethet og studieretning, for eksempel helse- og sosialfag.
- Kontrakter: Det er ulovlig å kreve sosial innsats mot lavere leie. Vellykkede prosjekter har enten ingen krav i leiekontrakten, eller en egen arbeidskontrakt i tillegg.
- Nøkkelperson: En ildsjel som driver prosjektet fram er avgjørende får å lykkes.

Barrierer i dagens regelverk

En utfordring er at Husbanken har separate tilskuddsordninger for studentboliger og omsorgsboliger. Ordningene kan ikke kombineres. Forskerne ser på hvordan reglene kan endres for å gjøre det lettere å gjennomføre slike prosjekter.

– I dag må kommunene søke dispensasjon for å bruke omsorgsboliger til andre formål enn det tilskuddet er gitt for. Det gjør prosessen tung og lite forutsigbar, sier Lindaas.

Hvor passer konseptet best?

Konseptet er testet ut ved forskjellige typer boliger for eldre. Å plassere det i sykehjem der de sykeste eldre bor, ser ut til å gi mindre gjensidig nytte enn å plassere det i omsorgsboliger eller bofellesskap med mer aktive eldre.

– Når eldre er for syke, blir det vanskelig å få til den gjensidige gleden som er hele poenget med konseptet, sier Lindaas.

Et samfunnsprosjekt

Lindaas understreker at dette ikke bare er et boligprosjekt, men et samfunnsprosjekt.

– Møter mellom generasjoner kan redusere ensomhet, skape fellesskap og gi studenter rimeligere boliger. For å lykkes må kommuner, Husbanken og private aktører tenke nytt, sier han.

Kilde:
https://www.oslomet.no/forskning/forskningsnyheter/studenter-eldre-under-samme-tak

Hva er konseptet?

- Studenthybler innlemmet med omsorgsboliger eller sykehjem.
- Lavere leie for studenter, ofte mot sosialt samvær med eldre.
- Må balansere privatliv og fellesskap.
- Krever juridisk og organisatorisk tilrettelegging.

Hele rapporten er tilgjengelig i Nasjonalt vitenarkiv (nva.sikt.no): https://shorturl.at/dfIlf

Natteravnene

Starte en gruppe?

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

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

Mangfold

Natteravnene består av foreldre, besteforeldre, gifte, single, venner, venninner, unge, gamle, yrkesaktive, pensjonister – kort sagt alle slags mennesker som bryr seg om andre. Mange grupper er organisert gjennom ungdomsskoler, bydeler eller frivillig-sentraler – 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 første-hjelpskurs.



Griper ikke inn

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

Lærerikt

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



Én fredag

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

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

Vil du ha Gatelangs i postkassa?

JA, jeg vil ha et gratis abonnement på Gatelangs!

Navn: .....

Adresse: .....

.....

Postnr/-sted: .....

Til:

Natteravnene Oslo
Christian Krohgs gate 10
0186 Oslo

Gatelangs kommer ut fire ganger i året

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

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

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

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

i et Fugleperspektiv

«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.)



Savner du Natteravnene i ditt nærmiljø?

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

Er du en natteravn?
Test deg selv:

	Ja	Nei
Er du mellom 18 og 90 år?	❑	❑
Trives du blant mennesker?	❑	❑
Har du et positivt menneskesyn?	❑	❑
Er du utrustet med sunn fornuft?	❑	❑
Liker du frisk luft og mosjon?	❑	❑

Fikk du fem «ja»? Da er du sannsynligvis den perfekte natteravn!
Ta kontakt med din lokale natteravngruppe eller kontoret på telefon 23002120 eller via nettsiden vår: natteravnene.no.



Gratis mosjon
En natteravn går i gjennomsnitt 15 097 skritt på seks timer. Så langt gikk i hvert fall fem vandrere i snitt da de ble utstyrt med skrittellere en lørdagskveld. En måling på anbefalt daglig aktivitet ser slik ut:

Antall skritt:

2 000 – 4 000:	Svært inaktiv dag
4 000 – 6 000:	Inaktiv dag
6 000 – 8 000:	Moderat aktiv dag
8 000 – 10 000:	Aktiv dag
10 000 og mer:	Svært aktiv dag



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

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

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

Senere har Natteravnene blitt en selvstendig organisasjon.

1. mai 1990
300 mennesker møtte opp utenfor Oslo rådhus for å være med på den første vandringen natt til 1. mai 1990, i regi av Oslo politikammer. I 1991 ble prosjektet omdannet til en selv-stendig 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.



Stand i sentrum: Den 21. mars var Natteravnene ute i Oslo sentrum med både bil, vandregruppe og stand. På standen ble det til tider folksomt – og det ble delt ut litervis med kaffe og vann, i tillegg til sukkertøy, kondomer og plaster. Flere var innom teltet for en liten varmepause og mange flotte samtaler, i tillegg fikk de besøk av både en politipatrulje og politihestene.
(Foto: Glenn Fredriksen)



Momskompensasjon: Torsdag 30. april behandlet Stortinget et forslag om regelstyrt finansiering av momskompensasjonsordningen for frivillige organisasjoner. Det var da klart at SP, FrP, KrF, SV, MDG og Rødt sammen sørget for at det var flertall for dette. Selve voteringen skjedde tirsdag 5. mai. «Dette er et historisk viktig vedtak for frivilligheten og en anerkjennelse av de frivillige organisasjonenes betydning for samfunnet», sa generalsekretær i Frivillighet Norge, Stian Slotterøy Johnsen, da resultatet var klart.
(Foto: Anette Haugen)

Gatelangs



Snart vår: En stor gjeng med natteravner var ute med én bil og en vandregruppe i Oslo sentrum den aller siste fredagen i februar. Omsider hadde kulda begynt å slippe taket og våren nærmer seg.
(Foto: Natteravnene)



Holmenkollen: Lørdag 14. mars var sentrumsgruppa til Natteravnene til stede under skifesten i Holmenkollen. Til tross for tjukk tåke, var det mye folk, der noen hadde fått litt mye å drikke. Om kvelden, etter noen timers hvile, var det ut igjen for å kjøre natt til søndag i sentrum. Her hadde Natteravnene igjen en viktig funksjon med å være synlig til stede og hjelpe folk. (Foto: Natteravnene)

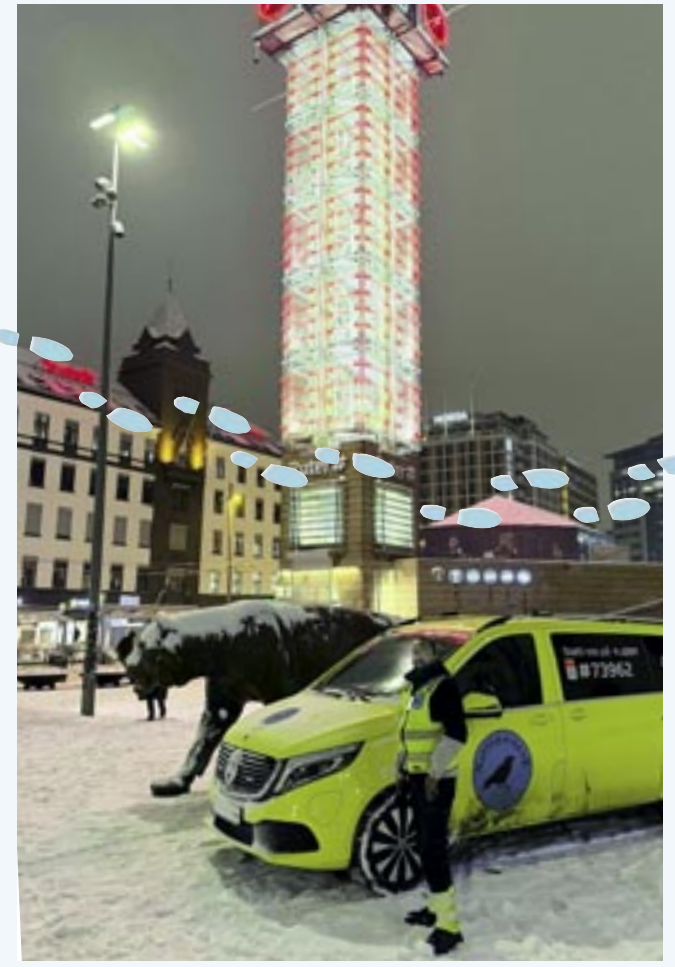


Mot rasisme: Den 23. mars deltok Natteravnene på Bufdirs nasjonale konferanse om rasisme i Oslo. (Foto: Natteravnene)



Rælingen: Onsdag 24. april hadde Natteravnene i Rælingen sin første faste dagravning. Det ble en fin vandring med godt humør, godt vær og fantastiske tilbakemeldinger. De var totalt seks trygge, voksne ute fra klokka 12 til 14, fem på egne bein og én på scooter. «Vi møtte mange barn og ungdommer på vår runde, i tillegg til voksne som slo av en prat. Det er sosialt for oss som vandrer og tryggende for lokalsamfunnet», forklarer dagravnene. Er du over 18 år og har tilknytning til Rælingen? Da er du hjertelig velkommen til å bli med. Mer info ligger på nettsidene til Rælingen frivilligsentral. (Foto: Glenn Fredriksen).

Gatelangs siden 1990





Natt til 1. mai: En flott gjeng med natteravner var ute i Oslos gater natt til 1. mai, inkludert en klasse fra linjen «Sosialt arbeid i Oslo» ved Oslofjord folkehøgskole. I forkant av selve vandringen var de også invitert til et lite infomøte med politiet. Totalt var de ute med to biler, en sykkelgruppe og to vandregrupper. Natteravnene som var ute meldte om en ganske stille kveld, med tanke på at det var natt til 1. mai. (Foto: Elisabeth S. Jakobsen)

VinterOslo: Natteravnene i Oslo sentrum har som vanlig vært ute i gatene de fleste av årets vinterhelger. Her fra en snørik kveld 20. februar. Det ble en ganske rolig aften, men likevel viktig å være til stede. (Foto: Arild Olsen)



Nordpolen: Denne fredagen er det oppmøte i skolegården på Nordpolen skole klokka 17.00. Fra venstre: Linn Gulbrandsen, Gudrun Jordheim og Kristine Rødstøl Jensen.



Synlige: Natteravnene gjør en god forebyggende jobb ved å gå rundt i nærmiljøet.

Sagene bydel i Oslo:

Flere natteravngrupper i oppstart

Etter at natteravnordningen har ligget nede en stund i Sagene bydel i Oslo, har det nå både vært et samarbeidsmøte med åtte skoler – og oppstartsmøter for natteravngrupper ved flere av skolene. Noen er godt i gang, slik som Voldsløkka skole og Nordpolen skole.

Tekst og foto: Anette Haugen

Under fjorårets Halloweenfeiring var en natteravngruppe ved Voldsløkka skole på Sagene ute på sin aller første natteravning. Fra nyåret var målet å ha en gruppe ute i nærmiljøet hver fredag og lørdag kveld, men de har etter hvert konsentrert seg om fredagene, der de har klart å stille med fire-åtte foreldre nesten hver fredag.

På omtrent samme tid jobbet Rannveig Landrø, som sitter i FAU på Sagene skole, med å få startet en natteravngruppe der. De har tidligere hatt trygghetsvandringer ved skolen, men det var før koronaen. Nå følte hun det var på tide å starte opp igjen – og enklere å knytte det opp mot Natteravnene, siden de allerede har et velfungerende opplegg.

Hun tenkte at det kunne være fint med et samarbeid med flere skoler og tok kontakt med Kjetil Østli, som er en av initiativtakerne for Natteravnene på Voldsløkka. Det endte med at åtte skoler ble invitert til et samarbeidsmøte, der også generalsekretær i Natteravnene, Lars Norbom, deltok for å fortelle litt om organisasjonen og bidra med starthjelp.

Trygge barn

Bydel Sagene har selv kun seks skoler, Sagene, Voldsløkka, Nordpolen, Bjølsen, Bentsebrua og Fernanda Nissen, der flere er rene barneskoler, men også Tåsen og Berg i nabobydelen ønsket å bli med på samarbeidsmøtet.

– Jeg syntes det var naturlig å invitere med alle skolene, ikke bare ungdomsskolene, for det handler jo om å være trygge voksne ute i «bygda» for å skape trygge barn. Da har ikke alder på dine egne barn noe å si, påpeker Rannveig Landrø.

Representanter fra alle skolene møtte opp. Samtidig som alle mente det var en god idé å starte opp natteravngrupper, ønsket de en lokal forankring ved hver skole og ikke en felles liste for alle. Rannveig Landrø påtok seg imidlertid å opprette en gruppe på Spond, der representanter fra alle skolene er tilknyttet for å utveksle ideer og informasjon om når de vandrer etc. I tillegg ble egne undergrupper for hver av de åtte skolene opprettet.

På spørsmål om hvorfor hun tok initiativ til et samarbeid, svarer Rannveig Landrø at hun syntes det kunne være fint om Sagene bydel kunne gå fra å være omtrent den eneste bydelen i Oslo uten en natteravngruppe, til å bli bydelen med høyest aktivitet. Hun har flere ideer – og tenker at foruten de som er glad i å gå tur og det felleskapet det gir, så er det også mulig å opprette for eksempel løpegrupper.

Voldsløkka

Ved Voldsløkka skole, den første skolen i bydelen som startet med natteravning allerede til Halloween i fjor, begynner det nå å bli innarbeidet å ha natteravner ute i nærmiljøet på fredagskvelder. I vinter har de startet i 19.30-20-tia og holdt på i et par-tre timer, i forhold til hva de føler har vært hensiktsmessig. På Halloween var de imidlertid ute i fire timer, for da var de mye barn og unge ute. Det regner de også med at det blir utover våren og sommeren.

– Vi setter opp grupper trinnvis, for vi tenker at dette også er en fin måte å bli kjent med andre foreldre på trinnet på. I begynnelsen var det 8. trinn som fikk ansvar, deretter 9. trinn, før 10. trinn i hovedsak tar over fra mai, forteller Kjetil Østli, som har tatt på seg en god del av ansvaret

→



Akerselva: Det er en fin fredag ettermiddag og turen går videre over Akerselva.

for å sette i gang natteravnordningen ved skolen.

Han forteller videre at de mailer med politiet i forkant av vandringene for å få tips om hvor de bør gå. Området de dekker er blant annet selve Voldsløkka, området rundt skolen, Margarinfabrikken, veien opp mot Ullevål Stadion, Storosenteret og området opp mot Tåsen. I tillegg til ønsker fra politiet, velger de også vandringsrute i forhold til hvor de kjenner til at andre natteravngrupper går.

Nordpolen

I løpet av vinteren og våren har det nå vært oppstartsmøter ved alle skolene i Sagene bydel, med deltakelse fra Natteravnene sentralt. Den andre skolen som startet opp med natteravning, var Nordpolen skole, der de hadde sine første vandringer i desember 2025.

Marianne Werrum, som er kontaktperson for Natteravnene ved Nordpolen skole, forteller at de hadde tre runder før jul og startet opp igjen 5. januar for 2026. De har hatt vandringer én-to ganger i uka, ofte mandager pluss én dag til, der de har satt opp ukeansvarlige med ansvar for å koordinere ukas to grupper og når de skal ut å gå.

– Siden dette er et pilotprosjekt, kommer vi til å evaluere ved påsketider. I vinter har vi gjerne startet opp i 17-tia og kanskje gått til klokka 20. Det har vært lite barn ute å se på den tiden, men det vil kanskje endre seg nå mot våren og sommeren? Vi får evaluere å se når det er mest hensiktsmessig å sette inn ressursene – og om vi kanskje skal konsentrere oss om våren og høsten, sier hun.

Glad i «bygda si»

Gatelangs fikk rett før påske lov til å være med en gruppe på tre foreldre fra Nordpolen skole ut i nærmiljøet en fredag ettermiddag. De tre var Linn Gulbrandsen, Gudrun Jordheim og Kristine Rødstøl Jensen, som har barn på henholdsvis sjette, sjuende og åttende trinn ved skolen. Alle var ute på sin andre natteravning.

Møtested var i skolegården ved hovedporten, der Kristine Rødstøl Jensen hadde med seg natteravnvester til alle. Før oppstart ble det en liten prat om hvor de skulle gå. En av dem fortalte at det ligger et forslag til rute inne i Spond-appen, der vandringene organiseres. Denne ruten stemte godt overens med en rute en av de andre hadde vært med å gå tidligere.

Fra skolen ble det dermed satt kurs i retning Sandakersenteret, før vi krysset over Akerselva og fortsatte på andre siden ned mot den ganske nye Bentsebrua ungdomsskole. Etter en runde gjennom skolegården her, der det kan være noen kriker og kroker å gjemme seg bort om man ønsker, gikk turen tilbake over elva og i retning Torshovparken.

Med regn og storm tidligere på dagen, viste været seg nå fra godsiden, slik at det ble en hyggelig tur. Veldig mange barn og unge ute var det ikke å se, men likevel fikk mange i nabolaget med seg at Natteravnene var ute og trygget «bygda si», som de tre natteravnene understreket at de er svært glad i. I motsetning til tittelen på et av programmene til Petter Uteligger, «der ingen vil bo», påpekte de at dette tvert imot er «stedet der alle vil bo».

Brenner for frivilligheten

Det er over tjue år siden Geir Richard Haugen gikk natteravn for første gang. Så ble det noen år med pause før han startet opp igjen i 2018, i Sverige. Det å være frivillig er blitt en livsstil. Han brenner for dette – og det gir ham mye tilbake.

Tekst og foto: Anette Haugen

Geir Richard Haugen (49) er født og oppvokst i Trondheim. Det var også her han gikk natteravn for aller første gang, tilbake i 2005. Så ble det av ulike årsaker flere år med pause, før han igjen tok på seg den gule natteravnvesten i 2018 – denne gang i Östersund i Sverige, da han bodde der en periode.

Høsten 2024 ble det fullt fokus på å gå natteravn på ny, først på Flatåsen, senere i Midtbyen i Trondheim. Siden han reiser mye med jobb, begynte han også å besøke ulike natteravngrupper når han var ute på reise. Han følte det var fint å se og lære hvordan de andre organiserte vandringene. Et av stedene han var innom var Oslo sentrum.

Varm velkomst

– Jeg følte meg så godt mottatt av Natteravnene der at det har blitt flere turer til Oslo enn jeg opprinnelig hadde tenkt. Jeg går fremdeles natteravn i Trondheim, men tar jevnlig turen til Oslo, sier Geir Richard, som noen ganger reiser ens ærend til Oslo for å gå natteravn, andre ganger har han flere ting på agendaen.

Natteravnene er nemlig ikke den eneste frivillige organisasjonen Geir Richard har engasjert seg i. Listen over humanitære organisasjoner der han har bidratt med frivillig innsats gjennom årene, er lang. Han er også aktivt tilknyttet flere av dem i dag, både i Trondheim og Oslo, der han noen steder bidrar ukentlig, andre steder månedlig.

Røde Kors og Blå Kors Gatenært er et par av stedene han er frivillig. Hos førstnevnte har han hatt mange ulike funksjoner, mens han hos sistnevnte hjelper til med tilberedning og servering av mat til rusavhengige og hjemløse.

En livsstil

I hverdagen har Geir Richard – i tillegg til alt han bidrar med som frivillig – både en fulltidsjobb og en helgejobb. Så hvordan får han egentlig tid til alt dette?

– Det jeg driver med på fritida mi er frivillighet. Det er blitt en livsstil og noe jeg brenner for. Jeg gjør noe som genuint interesserer meg og følger signaler fra hjertet mitt. Å være frivillig gjør dessuten at du oppdager sider og kvaliteter ved deg selv som du ikke visste at du hadde. Jeg bryr meg om folk og det er godt å føle at du utgjør en forskjell.

Den ivrige natteravnen legger til at han verken er eller tror han er helsepersonell, men han har etter hvert fått god erfaring med å lytte til og snakke med folk. Noen ganger føler han virkelig at han kommer under huden på folk. For noen kan det bety alt at noen er der for å lytte i en sårbar situasjon – og for enkelte kan det være lettere å åpne seg for en fremmed.

En oppfordring

Om han skal gi en oppfordring til andre om hvorfor de bør bli med å gå natteravn, påpeker Geir Richard, i tillegg til alt han har gitt som begrunnelse for at han selv går, at det kan gi deg et nyansert bilde av den bydelen eller sentrum hvor du går. Ting er ikke alltid som du tror – og her tenker han i positiv retning.



Livsstil: Geir Richard Haugen går natteravn i flere ulike byer – og er også frivillig hos flere andre humanitære organisasjoner. Frivillighet er blitt en livsstil og noe han brenner for.

Det er dessuten rom og behov for natteravner av ulike kjønn og alder. Alle kan vi bidra, noen er gode på å snakke, andre har andre kvaliteter. Uansett er det behov for gode rollemodeller, i form av empatiske og omsorgsfulle voksne som er ute og lytter til publikum.

Vandringsutstyr

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



Refleksvest



Ryggsekk



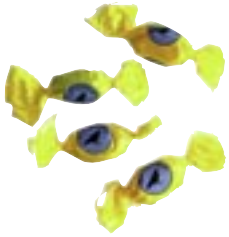
Bærenett



Midjetaske til for eksempel førstehjelpsutstyr



Rapportblokk



Drops



Førstehjelpstaske



Lommelykt

Produktenes farger og utseende kan variere fra bildene.

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

Ledig stilling

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

Ta i så fall kontakt med Norske Publikasjoner ved Jan-Erik Stockmann på epost: jan-erik@annonsepost.no. Se også: www.np-as.no

Trenger du noen å snakke med?

Alle har behov for svar på sine spørsmål, men det er ikke alltid lett å spørre noen du kjenner. Det finnes flere telefontjenester og nettsider hvor du kan finne god informasjon og hvor du har mulighet til å stille anonyme spørsmål.
Disse sidene kan også være til hjelp for foreldre og andre voksne som lurer på hva de unge er opptatt av.

Alarmtelefon for barn og unge - 116 111

Gratis nødtelefon for barn og unge.
Holder åpent når barneverntjenesten er stengt.
Døgnåpent hver dag.
Har også egen chat. www.116111.no

Amathea 906 59 060

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

Kors på halsen 800 333 21

For alle under 18 år som trenger en voksen å snakke med. Gratis og anonymt. Telefon, chat og mail:
Telefontid: man–fre kl. 14–22.
Chat: hver dag kl. 14–22
www.korspahalsen.no

Dopingkontakten 800 50 200

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

Kirkens SOS 22 40 00 40

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

Ungdomstelefonen 40 000 777

Unge svarer unge på spørsmål om seksualitet, legning og identitet.
Tlf: tirs-tors kl. 18-22.
Chat: søn-tors kl. 18-22
www.ungdomstelefonen.no

RUStelefonen 915 08 588

Svarer og gir råd på alt rundt rusproblematikk.
Telefon og chat: Se åpningstider på hjemmesiden.
rusinfo.no

Hjelpetelefon for seksuelt misbrukte - 800 57 000

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

Pårørendetelefon psykisk helse - 22 49 19 22

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

Barneombudet 22 99 39 50

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

Vold- og overgrepslinjen 116 006

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

Foreldresupport 116 123 (tast 2)

En gratis og anonym chattetjeneste for omsorgspersoner til barn under 18 år.
Døgnåpent.
www.mentalhelse.no

Barnevakten.no

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

Medietilsynet

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

Rådgivning om spise-forstyrrelser - 948 17 818

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

Oppdatert august 2025

Gatelangs dykker ned i arkivet og presenterer overskrifter som sto på trykk tjue 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 10. bladet som ble utgitt, nr. 2–juni 2006. (Første nummer kom ut i juni 2002.)




Fugl med ravnsvart historie

Fugl med ravnsvart historie

Vi trodde vi skulle få litt indirekte ros da vi ba professor i folkloristikk, Ørnulf Hodne, fortelle om ravnen. For natteravner kan dette være skremmende lesning.


Natteravner døgnet rundt på Norway Cup

Natteravner døgnet rundt på Norway Cup

På dagtid på fotballbanen – eller på kveldstid på diskoteket. Natteravnene bidrar med døgnåpen tjeneste når 30 000 ungdommer inntar Oslo og Ekebergsletta.


Ros fra frivillighetens minister
Storbytrøbbel til tettstedene

Ros fra frivillighetens minister

Visste du at Natteravnene har sin egen minister? Trond Giske har det frivillige arbeidet under sitt departement – og han skryter oss opp i skyene.

Fem råd for en tryggere bytur

Ikke ta pirattaxi

Ikke hør på musikk om du går alene nattestid

Oppsøk opplyste gater på hjemturen

Vær observant og våken

Forsøk å ta følge med venner, når det er mulig

Natteravnenes tips for en tryggere og hyggelig bytur:

Hold sammen – pass på hverandre og ikke la noen være alene

Planlegg hjemreisen:
Sjekk busstider, ha reservepenger til drosje og ha en god backup-plan (for eksempel overnattingsmuligheter hos venner, avtalt hjemkjøring, ha strøm på mobiltelefonen).

Unngå mørke og lite trafikkerte områder. Velger du å gå hjem – gå i opplyste og befolkede gater.

HVOR ER FLASKEN?

Hvor i Norge/verden befinner natteravnflasken seg på dette bildet? Vet du svaret? Send en mail til: gatelangs@natteravnene.no innen 1. august 2026, så er du med i trekningen av en premie.



Løsning på hvor flasken var i forrige nummer er: Arendal.
Følg oss også på Instagram og Facebook. Lik siden vår «Natteravnene» og følg med på aktuelle saker og ting som skjer.

Natteravnene takker gode samarbeidspartnere:

Securitas Technology
som støtter oss økonomisk.

Joh. Johannson
som gir oss gratis kaffe.

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

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



Bærebjelken: Tonje Ljones Såkvitne (Sp) er ordfører i Voss herad. Hun mener frivilligheten er bærebjelken i samfunnet. (Foto: privat)

Frivilligheten skaper trygghet

Voss kommune var én av tre kommuner som var nominert til Årets frivillighetskommune 2025. Selv om de ikke vant, er ordfører Tonje Ljones Såkvitne (Sp) stolt av nominasjonen. Hun mener frivilligheten er ryggraden i mye av det som fungerer aller best i Voss.

Av Anette Haugen

Hva betyr det for Voss kommune å bli nominert til Årets frivillighetskommune 2025?
– For oss er nominasjonen ei stor anerkjenning av den enorme innsatsen frivilligheita legg ned i Voss herad kvar dag, året rundt. Frivilligheita skapar fellesskap, tryggleik og livskvalitet i alle bygdene våre, og nominasjonen viser at dette arbeidet vert lagt merke til nasjonalt.

Hvor viktig tenker du frivilligheten er for samfunnet?
– Frivilligheita er heilt avgjerande for eit levande lokalsamfunn. Ho bind oss saman, løfter menneske inn i fellesskap og gjer at me kan tilby langt meir enn det ein kommune klarar å skape åleine. Frå kultur og idrett til beredskap, inkludering og tryggleik. Frivillige er ryggrada i mykje av det som fungerer best i Voss herad.

Kjenner du til om det finnes natteravngrupper i din kommune?
– Ja, me har aktive natteravngrupper som gjer ein viktig innsats, særleg i helger og ved større arrangement. Dei har blitt ein naturleg del av tryggleiken i sentrum og er høgt verdsette av både ungdom, foreldre og kommunen.

Har du selv gått natteravn?
– Ja, eg har gått natteravn tidlegare. Det var både meiningsfullt og lærerikt å få vera ute i gatene, møte ungdom på ein uformell måte og kjenne kor stor forskjell det gjer når vaksne er til stades.

Har du selv deltatt som frivillig med andre ting?
– Ja, eg har delteke aktivt i frivilligheita gjennom idrettslag og 4H, og har sjølv opplevd kor mykje desse miljøa betyr for barn og unge, og for foreldra som stiller opp.

Noe du vil si til beboerne i din kommune om å delta i frivillig arbeid?
– Til alle i Voss: Frivillig innsats treng ikkje vera stor eller tidskrevjande for å bety mykje. Det viktigaste er at du er med. Du bidreg til fellesskapet, gjev nokon ein tryggare kvardag og du får mykje attende i form av glede, samhald og nye møte. Frivilligheita er bærebjelken vår, og eg håpar endå fleire vil bli med framover.

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.**



BUNNPRIS

Stiftelsen UNI

Stiftelsen UNI
Gaustadalleen 21, 0349 OSLO

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

Et trygt samfunn
Stiftelsen UNI støtter organisasjoner med samfunnsansvar

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

Stiftelsen UNI behandler søknader løpende gjennom hele året.

Stiftelsen UNI har som ideelt formål å fremme 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.

NORGE P. P.

posten

Gatelangs

Returadresse:
Natteravnene
Christian Krohgs gate 10
0186 Oslo

