

4
Fikk hjelp
av kreft-
koordin-
ator



Se hva
som skjer
i desember
7



10
Slik
får du
overskudd
i vinter



Forandret
miljøet på
skolen
12



BERGEN
KOMMUNE

BERGENSERN

INNBYGGERMAGASIN FRA BERGEN KOMMUNE

NUMMER 4 DESEMBER 2018



**GJØR
OPPLYSNING TIL
OPPLEVELSE**

Side 8–9

NETTSIDENE VÅRE

De fleste notisene på denne siden er hentet fra www.bergen.kommune.no. Her finner du daglig siste nytt fra kommunen og aktuell informasjon om kommunens tjenester. Du kan også abonnere på nyhetene ved å gå inn på www.bergen.kommune.no/hvaskjor

BERGENSEREN

Bergenseren er et informasjonsmagasin utgitt av Bergen kommune. Magasinet skal informere om hva kommunen holder på med, hvilke kommunale tilbud byens innbyggere kan benytte seg av, og hvilke rettigheter og plikter innbyggerne har. Bergenseren kommer ut 4 ganger i året.



EVA HILLE
ANSVARLIG REDAKTØR
KOMMUNIKASJONSLEDER
eva.hille@bergen.kommune.no



HANNE FARESTVEDT
REDAKTØR
hanne.farestvedt@bergen.kommune.no



ANN-KRISTIN LOODTZ
ann-kristin.loodtz@bergen.kommune.no



NINA BLAGESTAD
nina.blagestad@bergen.kommune.no



ANDREW M.S. BULLER
andrew.buller@bergen.kommune.no



KRISTIN HAUGE KLEMSDAL
kristin.klemsdal@bergen.kommune.no

SEKSJON INFORMASJON

Redaksjonen avsluttet 16. november. Neste nummer kommer i februar.

redaksjonen@bergen.kommune.no
innbyggjerservice@bergen.kommune.no
Tlf. 55 56 55 56

FORSIDEFOTO

Andrew M. S. Buller

LAY-OUT Alf Gundersen AS

TRYKK Schibsted Trykk Bergen AS

OPPLAG 128 000

DISTRIBUSJON Posten

Distribuert til alle husstander og næringsvirksomheter i Bergen kommune.

DE ER I GANG: Psykolog Maria Løvvik Norheim (t.v) og Nina Bolstad i Etat for barn og familie ønsker velkommen til Barne- og familiehjelpen.



FOTO: ASLE BENTZEN

Barne- og familiehjelpen er her

Kommunen har etablert et nytt tilbud til barn og unge. – Det skal være lav terskel for å kontakte oss når du strever i livet, er bekymret eller trenger hjelp.

Det sier Nina Bolstad, konstituert etatsdirektør i Etat for barn og familie. Lavterskeltilbudene består av blant annet samtaler for barn og ungdom, gruppetilbud, veiledning av foreldre og familieråd. Ungdom som trenger noen å snakke med, eller familier som ønsker råd og veiledning, kan henvende seg direkte, uten å gå via fastlege eller helsesøster. – Det er bare å ta kontakt, sier psykolog Maria Løvvik Norheim, i avdeling for kunnskapsutvikling. Barne- og familiehjelpen er en forlengelse av helsestasjon og skolehelsestjeneste og har fire avdelinger – en i hvert byområde. – Vi skal gjøre det enklere å få tilgang til god hjelp. Disse tilbudene

krevede tidligere vedtak fra barnevernet, men nå blir de lettere tilgjengelige, sier Norheim. Barne- og familiehjelpen tilbyr kurs til foreldre som er bekymret for barna sine og som synes det er vanskelig å gi barna en trygg og god oppvekst. Avdelingen har flere programmer som hjelper til å skape bedre relasjoner i familien. Det finnes også egne grupper for familier med samspillsvansker mellom foreldre barn og for barn og unge som er kjønnet seg urolige og engstelige. Barn og unge kan spørre helsestasjon og har fire avdelinger eller lese mer på våre nettsider. www.bergen.kommune.no/BFH

Søker personer med mild kognitiv svikt eller Alzheimer til forskningsprosjekt

Bergen kommune og Universitetet i Bergen samarbeider om et forskningsprosjekt som skal undersøke om trening eller musikkterapi kan bremse Alzheimer sykdom i tidlig fase. Prosjektet søker nå deltakere som har mild kognitiv svikt, eller Alzheimer i tidlig fase. Alle deltakerne vil gjennomgå MR og psykologiske tester, og blir tilfeldig inndelt i tre grupper: sanggruppe,

treningssgruppe eller kontrollgruppe. Deltakerne som plukkes ut i de to førstnevnte gruppene, får 40 gratis økter med musikk- eller treningsterapi fordelt på 12 måneder, samt tilbud om å delta i kor eller turgruppe sammen med andre. Interesserte kan ta kontakt med Birthe Flo, stipendiat ved UiB, på telefon: 46 88 46 92, eller på e-post: birthe.flo@uib.no



Delta på miljø-satsing under The Tall Ships Races 2019

Er du mellom 15 og 30 år og har lyst til å utvikle en idé knyttet til havet og bærekraftig utvikling? Da kan du melde deg på Blått Hav Innovasjonsløp, et initiativ startet i forbindelse med The Tall Ships Races Bergen 2019. Målet er å finne innovative løsninger på miljøutfordringene. Det blir kick off på Akvariet 17. januar fra klokken 17.00 hvor deltakerne blir inndelt i team, etterfulgt av et fagprogram på fem samlinger i perioden januar–juni.

Deltakerne med de beste ideene trekkes ut som finalister til å bli med på seilasen Fredrikstad–Bergen 14.–21. juli, og vil få mulighet til å demonstrere sine prototyper og ideer på havet. En hovedvinner får videreutvikle sin idé gjennom en kontrakt. Deltakerne får mulighet til å jobbe med dyktige mentorer fra en rekke store selskaper innen miljø og havbruk. Påmeldingsfrist 7. januar på www.blaathav.no



FOTO: MARIUS SOLBERG ANFINSEN

Slik får du kontakt med Vaktentralen

Opplever du at vannet blir borte eller har unormal lukt, smak eller farge, at de offentlige slukene går tette eller at det er dårlig fremkommelighet på veier og fortau? Vaktentralen er kommunens døgnåpne beredskapssenter. Her kan du melde inn feil og mangler på vei, vann, avløp og miljø. Ring Vaktentralen på telefon 55 56 78 15, eller registrer feilen på [feilmelding.bergen.kommune.no](http://www.feilmelding.bergen.kommune.no). På www.bergen.kommune.no/vaktentralen kan du se siste meldinger om hendelser som gjelder vei, vann og avløp.



FOTO: MARTE TEIGEN

Går for et bedre bymiljø

Miljøløftet har snart lagt bak seg sitt første år. I løpet av denne perioden er snoren klippet for flere nye prosjekter, blant annet ny gang- og sykkelvei langs Bjørgeveien i Fyllingsdalen og ny miljøgate i Kong Oscars gate. Den nye gang- og sykkelbroen på Nygårdstangen har fått navnet Nonnekloppen og skal etter planen åpnes for jul. Samtidig er flere prosjekter under bygging, blant annet Bybanen til Fyllingsdalen, ny gang- og sykkelvei på Hjellevadvegen og ny sykkeltrase på Nordnes.

Miljøløftet er samlebetegnelsen på byvekstavtalen i Bergen og den nye bompengepakken, og er et samarbeid mellom staten, fylket, kommunen og deg. De neste 20 årene skal det investeres for nesten 30 milliarder. Miljøløftet jobber for mer miljøvennlige transportløsninger slik at det blir enklere å sykle, gå og reise kollektivt samt å skape grønne byrom for flere mennesker og færre biler.

Skal vedta bybudsjettet for 2019

Onsdag 19. desember skal bystyret vedta kommunens budsjett for 2019, og økonomiplan for de neste fire årene. Du kan følge budsjettdebatten direkte på web-TV fra klokken 10.00 den dagen. Nye økonomiske prioriteringer innen skole, helse, omsorg og bymiljø samt endringer i kommunale avgifter, finner du i nettversjonen av budsjettet på www.bergen.kommune.no/budsjett

Bytt ildsted på 1-2-3

Bergen kommune gir deg fem tusen kroner i vrakpant for det gamle ildstedet ditt. Følg disse tre stegene.



ALLE FOTO: HAVARD PRESTEGARDEN

1. Skaff deg en ny varmekilde

For å få vrakpant, må du bytte ut et gammelt, ikke-rentbrennende ildsted. Det vanligste er å bytte til en rentbrennende vedovn eller peisinnsetts, men du kan også kjøpe varmpumpe, fjernvarme eller solcellepanel.



2. Installer

Vi anbefaler at du lar en håndverker ta seg av installeringen. Det er enkelt og trygt. Du kan få hjelp til å skaffe en montør der du kjøper nytt ildsted. Du finner også en liste over sertifiserte montører på [brannvernforeningen.no](http://www.brannvernforeningen.no).



3. Søk om vrakpant

Det siste du gjør, er å søke kommunen om vrakpant. Fyll ut søknadsskjema som ligger på kommunens nettsider. Legg ved pantebevis, som du får når du leverer det gamle ildstedet hos BIR eller en ildstedforhandler, og kontrollklærings fra en kvalifisert kontrollør. Nå har du fått en mer brann sikker, miljøvennlig og effektiv varmekilde. Dermed sparer du også penger fordi du trenger mindre ved. www.bergen.kommune.no/brannvesen

Kast ribbefettet i bosset

Kaster du fett fra pinnekjøttmiddagen i vasken eller toalettet, kan det skape problemer. Fettet stivner og kan tette avløpsrøret. Her er rådene for hvordan du kvitter deg med ribbefettet:

- La gryten stå til vannet er kaldt og ribbefettet har stivnet.
- Skrap ut fett. Det kan brukes senere, eller kastes.
- Fjern det gjenværende fett i gryten med tørkepapir og kast det i bosset.
- Vask gryten i varmt såpevann.



FOTO: HELGE SKODVIN



FOTO: ANN-KRISTIN LOODTZ

EVA HILLE
KOMMUNIKASJONSLEDER
BERGEN KOMMUNE

Møtene som lyser opp i mørketiden

Mange av oss kjenner på at vi nå er inne i årets mørkeste tid. Mangel på sollys gjør noe med oss. Nettopp i denne tiden blir det derfor ekstra viktig med de lysglimtene vi kan vinne gjennom å møte hverandre.

Årets førjulsbegrensninger handler om de viktige og livgivende menneskemøtene. Barne- og familiehjelpen har etablert en lett tilgjengelig møteplass for barn og familier som strever i livet. Hensikten er å gjøre det enklere å få tilgang til god hjelp.

De tre kreftkoordinatorene jobber også for å gjøre hverdagen enklere for mennesker med en kreftsykdom og deres nærmeste. En viktig oppgave for koordinatoren er å veilede i jungelen av hjelpetiltak og verktøy. Det nye skjermverktøyet KOMP gjør at de som ikke så lett kommer seg ut, likevel kan holde kontakt med sine nærmeste. Familie og venner sender bilder og korte beskjerter til en skjerm som gjør det mulig å følge dem gjennom dagen.

Har du lyst til å treffe mange mennesker, skal du ta turen til biblioteket. På biblioteket i enden av Smålungeren går det mot rekordbesøk. Her er tilbud og arrangementer for alle aldersgrupper. Også på skolen jobber de for å skape gode møter mellom elever, lærere og foreldre. Alle skolene har valgt sin måte å jobbe med det sosiale miljøet på. Det forebygger mobbing og skaper trivsel. Snart tenner vi julelysene og pynter byen vår til julefeiring. Se oversikten over alt du kan bli med på av førjulsaktiviteter og lys opp mørketiden med gode opplevelser sammen med familie og venner.

Med ønske om god lesing og en lys og trivelig førjulstid.

Eva Hille



Små grep ga kreftsyke Sylvia en bedre hverdag

Etter å ha levd med kreftsykdom i flere år, fikk **Sylvia Slettebakken** (82) kontakt med kommunens kreftkoordinatorer. – Nå føler jeg meg ikke så alene lenger, sier hun.

TEKST OG FOTO: NINA BLÅGESTAD

Sylvia Slettebakken har kreft på syvende året. Lymfekreften ligger der, selv om det er en krefttype man ofte dør med, og ikke av. Likevel har hun hatt sine helseutfordringer.

– Det var behandlingen som holdt på å ta knekken på meg. Men nå ser det ut som kreften har stabilisert seg, sier hun.

I fjor sommer fikk barnebarnet Sunniva øye på en annonse for kommunens kreftkoordinatorer, og tok kontakt. Sunniva skrev om de tingene bestemoren slet med, der den største utfordringen var å orientere seg.

– Ja, det er voldsomt mye papirer og skjema. Hva er det som er viktig? Det er ikke lett å tolke alt riktig, sier Sylvia.

Gir trygghet i hverdagen

En viktig del av kreftkoordinatorenes oppgaver er å veilede pasientene i jungelen av hjelpetiltak og verktøy. Kreftkoordinator Ester Marie Weløy forteller at det første de gjør når de får henvendelser fra pårørende, er å kartlegge pasientens behov gjennom samtale.

– Å få tryggheten på plass i hverdagen er det viktigste. I en storbykommune job-

ber vi ikke like tett på kreftsyke som kreftkoordinatorer i andre kommuner. Derfor er vi opptatt av å få koblet inn andre sentrale aktører, som for eksempel hjemmesykepleie og fysioterapeut. Har vi et tilbud som passer, deler vi det, enten det er et pårørendearrangement, trening eller nyttige verktøy. Noen trenger bare å få systematisert hverdagen litt, slik som Sylvia, forteller Weløy.

– Jeg opplevde kreftkoordinatorene som veldig imøtekommende. Vi trengte ikke hjelp til noen store ting, men bare det å ha en kontaktperson er nyttig. Det er ikke alt legen har ansvar for, og hvem snakker du med da? Å vite at hun har noen hun kan kontakte, og som kan svare, har vært en stor hjelp for oss, sier barnebarnet Sunniva Slettebakken.

Følger med fra stuen

For familien ble det en stor, positiv endring da kreftkoordinatorer i januar introduserte et helt nytt skjermverktøy for Sylvia, nemlig KOMP. Skjermen er spesielt utviklet for eldre med begrensede digitale ferdigheter. Den gjør det mulig å ha kontakt med familien, selv om man ikke har så lett for å komme seg ut.

BEDRE KOMMUNIKASJON: –Jeg føler at familien er kommet tettere hverandre, sier kreftsyke Sylvia Slettebakken (82). Hun fikk skjermen KOMP etter kontakt med kommunens kreftkoordinator Ester Marie Weløy (i midten). – Hun er blitt like avhengig av «kompen» som vi er av mobilen, sier barnebarnet Sunniva Slettebakken (til v.).

KOMP ble laget i forbindelse med Kreftforeningens 80-årsjubileum og lånes ut til eldre som har eller har hatt kreft. Kreftkoordinatorer tilbyr verktøyet der de tror de kan være nyttig.

– Vi lurte på om KOMP kunne være noe for Sylvia og familien, og det viste seg å være midt i blinken, sier Ester Marie Weløy.

Hjemme hos 82-åringen på Ulset i Åsane er KOMP nå blitt en kjærkommen del av inventaret. Den ser ut som et stort nettbrett, men er vesentlig enklere i bruk. På den store skjermen i stuen ruller bilder av barn og oldebarn forbi sammen med meldinger og korte beskjeder. Datteren har funnet gamle bilder og spør hvem som er avbildet. En i familien er hos tannlegen og sender bilder av venterommet. En annen er student og sender bilder av et tomt kjøleskap. Oldebarnet er fotografert mens hun venter på bussen.

– Det er mye selskap i den, jeg føler egentlig at de er her i stuen. Jeg stryker oldebarna på kinnet og klapper dyrene. Jeg er så å jour. Jeg ser når familien reiser vekk, og får bilder underveis. Jeg er med både til fjord og til fjells, sier Sylvia Slettebakken.

Har fått tettere kontakt

– Det har økt livskvaliteten hennes veldig. Jeg hadde aldri trodd vi skulle få så stort utbytte av det, sier barnebarnet.

Hun administrerer appen som bildene går gjennom. Den yngste brukeren er syv år, mens den eldste er 77. Det gir stor variasjon.

– I starten tenkte vi at det måtte være et visst innhold, som vi var vant med fra sosiale medier. Men tilbakemeldingen fra henne var at hun var takknemlig for alle bilder. Så nå legger vi ut alt, sier barnebarnet.

– Men da jeg fikk bilde av to nakne menn som hoppet i sjøen, lurte jeg. Først, hvor i all verden er denne kaien, og for det andre, hvilken av disse to nakne bakkendene er det jeg kjenner, flirer den kvikke damen.

Barnebarnet forteller at KOMP har betydd mye for dem som familie. De får oversikt hvis hun har vært ute med noen i familien og ser om noen har reist på ferie. Det gjør det lettere å vite at hun plutselig ikke er glemt en uke. De synes også det er stor nytte at de kan se når bestemoren er pålogget.

– Å slå på «kompen» er det første jeg gjør når jeg står opp og det siste jeg gjør før jeg legger meg. De er så fine til å si god natt. Jeg føler at familien er kommet nærmere hverandre, sier Sylvia.

Oversikt over tilbud og tjenester

Ester Marie Weløy var Bergens første kreftkoordinator, et samarbeid mellom

EN DEL AV HVERDAGEN: Sylvia Slettebakken (82) kan ta del i barnebarn og oldebarns hverdag, tross sykdommen.



Å slå på «kompen» er det første jeg gjør når jeg står opp, og det siste jeg gjør før jeg legger meg.

Sylvia Slettebakken

KREFTKOORDINATOR

- Et lavtersktilbud som ikke trenger henvisning.
- Bergen kommune har tre kreftkoordinatorer: Anne Marie Vallestad, Ester Marie Weløy og Lilly Sofie Robertstad.
- Kreftkoordinator har oversikt over relevante tilbud og tjenester, gir informasjon, råd og veiledning knyttet til alle faser av et sykdomsforløp – inkludert tjenestetilbud utover helsetjenesten som for eksempel NAV, barnehager og skoler, frivillige og ikke-kommunale tilbud og pasientforeninger.
- Ordningen ble innført i Bergen kommune i 2012 i samarbeid med Kreftforeningen.
- Fra 1. januar 2019 er kreftkoordinatorer en del av Frisklivs- og mestrings-senteret i kommunen.
- Du kan ta kontakt på tlf. 55 56 53 89 / 40 80 38 83 (mellom klokken 08.30–15.00) eller på e-post: kreftkoordinator@bergen.kommune.no
- Du finner masse nyttig informasjon på nettsiden bergen.kommune.no/kreftkoordinator

Kreftforeningen og kommunen. Hun begynte i 2012, og i 2016 fikk hun kollegaene Lilly Sofie Robertstad og Anne Marie Vallestad. Alle tre har lang erfaring som kreftsykepleiere med bakgrunn fra blant annet spesialisthelsetjenesten, hjemmesykepleien, sykehjem og forvaltningen.

– Det spesielle med denne jobben er at den gir oss mulighet til å møte brukerne på en annen måte enn i en travel hverdag. Stillingen krever også at vi har et bredt kontaktnett for samarbeid – både med kommunehelsetjenesten, spesialisthelsetjenesten og også foreninger og private aktører, sier Lilly Sofie Robertstad.

Hovedoppgaven deres er rådgiving. De har oversikt over relevante tilbud og tjenester, og gir råd og veiledning knyttet til alle faser av sykdomsforløpet.

– Det viktigste vi gjør er å møte brukerne, og å være deres stemme i kommunen i forhold til kreftomsorg, sier Robertstad.

Stadig flere tar kontakt

I 2017 hadde kreftkoordinatorer 294 førstegangshenvendelser. Frem til 1. oktober i år hadde de 317 tatt kontakt for første gang. For mange er det tilstrekkelig med et par samtaler, mens noen tar kontakt flere ganger. Kreftkoordinatorer svarer på sykepleierfaglige spørsmål knyttet til forebygging, behandling og oppfølging. Mange blir guidet videre til andre tjenester og tilbud som de mener er det beste på dette tidspunktet.

– Det kan være enkle spørsmål som for eksempel hvordan man kan finne en mobil frisorstol på hjul, til mer sammensatte problemstillinger. Vi gir i tillegg råd til andre faggrupper, som for eksempel helsepersonell og ansatte ved skoler og barnehager. Det kan være mange utfordringer knyttet til det å ha foreldre som er alvorlig syke, og våre

erfaringer viser at åpenhet og god ivaretagelse er viktig i både barnehager og skoler, sier Robertstad.

– Vi må ofte være detektiver, eller i hvert fall nokså kreative for å finne løsninger. Vet vi ikke svaret selv, må vi finne ut hvem som kan vite det. Dette betyr at vår tilnærming til dem som kontakter oss kan være nokså ulik andre tjenester, noe som gjør det både utfordrende og spennende, sier Weløy.

Hjelp til å rydde i hodet

Andre trenger råd når kommunikasjonen og samlivet har gått i stå. «Vi snakker ikke sammen lenger», er ikke en uvanlig problemstilling, ifølge kreftkoordinatorene. Mange vil også ha konkrete råd om hvordan de skal gripe situasjonen an. Rett og slett rydde i tankene.

– Vi erfarer at kreftpasienter og pårørende ofte sliter med mange tanker og bekymringer i forbindelse med den nye livssituasjonen. Kreft rammer ikke bare den som er syk – det rammer hele familien. For noen kan det være godt å få litt hjelp med å strukturere og sortere disse bekymringstankene og få en tilbakemelding om at dette er naturlige reaksjoner. Et viktig verktøy er å være til stede, gi tid og være aktivt lyttende. I noen tilfeller anbefaler vi, og legger til rette for samtaler med psykolog, fastlege eller annet fagpersonell, sier Robertstad.

Alle tre synes jobben som kreftkoordinator er givende. De brenner for å gjøre hverdagen bedre for denne pasientgruppen. Mange saker kan være utmattende, men de har også mange gladsaker som veier opp, forteller de.

– Hva er mest krevende?

– Uten tvil de tilfellene der vi kommer til kort og må si at vi ikke har en løsning. Det er også sterkt å møte dem som møter motbør i helsevesenet eller blir plassert feil. Det kan tappe energi, sier Weløy.

Lever lenger med kreft

I dag lever flere lenger med sin kreftsykdom som følge av tidlig diagnostisering og effektive medisiner. En større andel av befolkningen blir eldre, og flere lever med kreft som kronisk sykdom. Derfor er det også større behov for kreftomsorg og fokus på seneffekter i kommunen. Kreftkoordinatorenes inntrykk er at mange gjerne vil klare seg selv, men rådet er likevel å tenke energisparing slik at man kan klare de viktigste tingene i løpet av dagen når kreftene ikke strekker til.

Sylvia Slettebakkens historie er et godt eksempel på nettopp det.

– Jeg må bare bukke og neie og si tusen takk! Jeg føler meg ikke så mye alene når jeg har «kompen», sier Sylvia.

Varmt møte på Vardesenteret

På **Vardesenteret** på Haukeland universitetssjukehus kan kreftpasienter møte kreftkoordinatorene over en kopp kaffe.



Parkbygget på Haukeland kommer kreftpasienter for behandling og legebesøk. Innerst i bygget ligger Vardesenteret, et tilbud til pasienter og pårørende. Mellom gode sofaer og kafébord kan du ta en pause, utveksle erfaringer og få råd og hjelp. Hver mandag mellom klokken 09.00 og 14.00 er en av kommunens tre kreftkoordinatorer her. Også kreftkoordinator i Nordhordland og Fjell og Sund er til stede.

Kjellaug Andrea Kallestad er på besøk på Vardesenteret mens hun venter på taxi hjem til Hjeltestad. 80-åringen går til kreftbehandling flere dager i uken. Hun har fått god kontakt med kreftkoordinator, som har hjulpet til på flere måter.

– Det er et fantastisk tilbud! Første gang hjalp de meg med å finne en reise som kunne passe for meg, som jeg kunne klare mens jeg var syk. De har også henvist meg til psykolog, sier den kvikke 80-åringen. Senterkoordinator Mirjam Østevold sier det er en stor fordel at kreftkoordinatorene er så synlig til stede for kreftpasienter og pårørende.

– De er veldig populære, og vi får mange gode tilbakemeldinger. Det er en stor fordel at pasientene får opprettet kontakt med kreftkoordinator før de drar fra sykehuset. Ikke alle vet om tilbudet, sier Østevold.

I tillegg til kreftkoordinatorer er likepersoner, psykologspesialist, familierapeuter, klinisk ernæringsfysiolog, jurister, og frivillige til stede på Vardesenteret. De arrangerer også ulike temasamlinger.

En del av Frisklivs- og mestringscenteret

Fra 1. januar 2018 ble kreftkoordinatorene, sammen med kommunens Frisklivssentral, Forebyggende hjemmebesøk for eldre, trenings-tilbudet Sterk og stødig, rådgivning for hørselshemmede og to nye sosionomer, samlet i kommunens nye Frisklivs- og mestringscenter. Tidlig i 2019 vil de også være samlokalisert i Damsgårdsveien 40.

– Vi ønsker å være et tilgjengelig og synlig senter for læring og mestring, forebygging og helsefremming, sier Kristin Vikane, leder for Frisklivs- og mestringscenteret.

Å samle kompetanse og tjenester vil være en stor fordel, mener hun.

– Kreftkoordinatorene skal fortsatt ivareta kjerneoppgavene sine. Vi samler samtidig mer kompetanse og tjenester, slik at personer som har eller har hatt kreftdiagnose, i tillegg til råd og veiledning, kan få kurs i mestring og ernæring, aktiviteter og en sosial arena sammen med andre brukere. Vi skal være en kunnskapsbasert tjeneste der personer med eller uten diagnoser kan møtes og få hjelp og kunnskap til å gjøre gode valg i hverdagen som gir mestring og helsegevinst over tid, sier Vikane.

PA VARDESENTERET:

Hver mandag er kreftkoordinatorene til stede på Vardesenteret på Haukeland. Kjellaug Andrea Kallestad er strålende fornøyd med kontakten hun har fått. – Bare det å vite at det er noe som heter kreftkoordinator, og at de har et telefonnummer jeg kan ringe, sier 80-åringen.



FOTO: HANNE FARESTVEDT

Nå er det **tid for å nyte julestemningen i Bergen.** Her er vår oversikt over konserter, forestillinger, juleverksted og andre aktiviteter i desember.

TEKST: NINA BLÅGESTAD



JULEVERKSTED

8. desember klokken 12.00
PopLAB juletrykk. Lag julegaver med blant annet tekstiltrykk og toving. Åsane kultursenter.

9. desember kl 12.00
Smaksverksted for barn, Nygårdsparken.

KONserter

5. desember kl 18.00
«Kom Nærmere» 15-årsjubileum. Konsert med barn og unge med barneververfaring, Fana kulturhus.

6. desember kl 19.00
Bergen kulturskole 40 år. Jubileumskonsert i Universitetets aula.

6. desember kl 18.00
Tveiterås ungdomskor holder konsert med viser av Lillebjørn Nilsen og the Beatles i Fana kulturhus.

8. desember kl 12.00 og 14.00
Musikalske julekort. Konsert med Bergen Filharmoniske ungdomsorkester og sangere fra Bergen kulturskole, Grieghallen.

11. desember kl 16.00
Lystur. Vi kjører busstur gjennom byen for å se alle julelysene før vi samles til mat og musikk i Labyrinten.

12. desember kl 18.00
Stjernekorsets julekonsert i Mariakirken.

16. desember kl 18.00
Bergen kulturskole 40 år, jubileumsforestilling med kulturskolens dansere. Peer Gynt-salen.

18. og 19. desember kl 18.30
Bergen kulturskole 40 år. Ballettforestillingen «Nøtteknekkeren» med elever fra dans fordypning klassisk ballett. Oscana Kunst & kultursenter.

20. desember kl 19.00
Bergen kulturskole 40 år, julekonsert med klassisk fordypning. Mariakirken.

21. desember kl 20.00
Bergen ungdomsstorband spiller til dans på Klubb Kavalier, Bergen internasjonale kultursenter.

28. desember kl 11.30
Gruppen Triade har julekonsert i kantinen på Frieda Fasners Minne.

BIBLIOTEKENE
1. desember kl 11.00
Juleverksted på Oasen bibliotek.

1., 2., og 8. desember
Alf Prøysens klassiker «Den grønne votten» vises på bibliotekene.

4. desember kl 19.00
Litterært julebord. Bibliotekarene anbefaler sine favorittbøker. Oasen bibliotek.

10. desember kl 19.00
Krimkveld med forfatter Aslak Nøre på Landås bibliotek.

TEATER
1., 8. og 15. desember kl 13.00
Barnelørdag: «Teskjekjerringas jul» på Barnas kulturhus.

8. og 9. desember kl 14.00 og kl 17.00
Familiemusikalen «Julens magi» på Fana kulturhus.

8. desember kl 14.00
Barnelørdag: Teatertigrene viser sin egen versjon av «Folk og røvere i Kardemomme by», Kultursalen på Vannkanten.

16. desember kl 15.00 og 17.00
Åsane Balleskole holder juleselskap med «Nøtteknekkeren», Fana kulturhus.

UTSTILLING OG JULEMARKED

1. desember
Julemarked på Fredheim.

7. desember
Julemarked i Trikkeløyfen, Cafe Ambrosia.

15. desember - 11. januar
4000 ønsker fra ønsketreet på Nesttun stilles ut i Fana kulturhus.

Les mer på

w.bergen.kommune.no/hvaskjer/kultur-og-idrett

Bergensernes populære møteplass

Fritidsklubben er tilbake



GØY: Amalie Alvestad og Linnea Hamre liker å være sosiale på Ytrebygda UNG.

I flere bydeler finnes det nå et tilbud til ungdom der de kan være sosiale og henge med venner.

TEKST OG FOTO: ANDREW M. S. BULLER

Amalie Alvestad og Linnea Hamre er ofte å finne på Ytrebygda UNG på torsdagene. Dette er en klubb for de som er i alderen 13 til 16 år. Her treffer jentene venner, spiller spill, PlayStation, lager musikk i bandrommet og driver med kreative aktiviteter.

– Det er gøy når du får lov til å gjøre noe sosialt sammen med vennene sine i stedet for å sitte hjemme og se på TV og sånn, forteller Amalie.

Hvis jentene foreslår aktiviteter blir de hørt. Aktivitetslederne legger til rette for aktiviteter, ut fra ungdommenes egne ønsker og initiativ.

Her finner du kommunens møteplasser:

Fritidsklubber for ungdom (13 til 16 år)

- Knutepunkt Møllaren (Møhlenpris)
- Ny-Krohnborg UNG (Løvstakksiden)
- Ytre Arna fritidsklubb
- Ytrebygda UNG
- Ådnahall UNG

Fritidsklubber for junior (10 til 13 år)

- Flaktveit juniorklubb (Åsane)
- Hangout på Landås
- Rolland juniorklubb (Åsane)
- Sofus kreative verksted (Landås)
- Ytre Arna juniorklubb

Det finnes også en rekke andre åpne ungdomstilbud i regi av både kommunen og ulike organisasjoner. Les mer på www.bergen.kommune.no/kultur



FOTO: RAGNAR RØRNE

Noen av arrangementene på biblioteket er så populære at tilreisende ringer fra fergen for å sikre seg plass. Bare i løpet av årets første halvdel, besøkte 868 000 personer byens populære møteplass.

TEKST OG FOTO: ANDREW M. S. BULLER

Det er en regntung og sur høstdag i Bergen. Ute på gaten haster bergenserne dit de skal. Flere av dem har satt kursen mot hovedbiblioteket i Strømgaten 6.

I fjor markerte biblioteket 100 år i steinbygningen ved enden av Smålungeren. Det har vært litt av en utvikling, fra dempet lesesal, til et hus som syder av aktivitet.

Fra januar til august i år har bibliotekene i Bergen holdt 1279 arrangementer med totalt cirka 31 000 besøkende. I

samme periode var totalt nærmere én million besøkende innom dørene.

– Biblioteket må være det beste konseptet som finnes i samfunnet. Det er et hus som bare vil deg vel og ikke krever noe tilbake. Det eneste biblioteket vil, er å spre kunnskap. Det er en idé som er nesten for god til å være sann, sier arrangementsansvarlig Charlotte Myrbråten.

Myrbråten og kollega i programavdelingen, Marie Amdam, har opplevd å måtte avvise folk i døren.

– Det kjipeste med denne jobben er å stå i døren og si til folk at det er fullt. Noen

STINN BRAKKE: Biblioteket har hatt over 30 000 besøkende bare på arrangementene hittil i år. Her er det Miss Tati som holder konsert for fulle hus.

blir steik forbannet, andre lei seg. Det er ikke bare folk som bor i Bergen som kommer. Vi opplever at folk ringer fra ferger på vei hit og ber oss om å holde av plass til dem, forteller Charlotte.

– Jeg tror vi bare har sett starten av det vi driver med. Vi har makskapasitet på 250 besøkende, og da er det ikke luft igjen. Vi har hatt arrangementer der vi har avvist like mange. Vi håper etter hvert på en større sal, sier de.

Trangt om plassen

Inne på hovedbiblioteket er det trangt om plassen også denne dagen, både i kaféen og på lesesalen. Fra barnebokavdelingen høres latter fra en skoleklasse som er på besøk. Samtidig arrangeres litterær lunsj inne på et smekkefullt auditorium. På ettermiddagen skal noterommet fylles med musikk under en konsert med studenter fra Griegakademiet Senere rigges musikkavdelingen om for å huse en sam-



FØLES SOM HJEMME: Studentene Lise Fantoft Berg og Alida Holtet Dale jobber på kafeen og bruker biblioteket som et sted å lese og å treffe venner.

tale med fagfolk om hvordan man oppklarer kriminalsaker. I Læringscenteret i underetasjen skal det være språkkafé for de som lærer, og ønsker å prate norsk med andre.

Når Charlotte og Marie setter sammen programmet, har de en tanke om at de ønsker å få grupper som bruker biblioteket minst til å komme oftere inn. Samtidig ønsker de å utfordre, overraske og gi folk ting de ikke visste de ville ha.

– Biblioteket skal være et sted for folkeopplysning, men også et lavterskeltilbud. Dette er den beste plassen du kan være hvis du ikke har noe å gjøre, for det er alltid noe som skjer. Du kan lese, oppleve, prøve noe og møte mennesker, sier Marie.

Bredt tilbud for alle aldersgrupper

De har noe for alle aldersgrupper: Juleverksted, kino, høytlesing og teater er smakebiter fra programmet for de minste. For ungdom arrangeres blant annet spillkvelder, kodeklubb, debatter og konserter. Seniorer kan bli med på strikkekafe, laptopklubb, foredrag og forfatterbesøk. I tillegg er det en mengde forskjellige arrangementer for voksne.

Lokale ting fenger det voksne publikum. Det gjelder også feminismedebatter og saker som omhandler innvandring. Men kanskje mest populært er det mørke og

ALLTID NOE SOM SKJER: – Dette er den beste plassen du kan være hvis du ikke har noe å gjøre, for det er alltid noe som skjer, sier Marie Amdam (til høyre). Hun og Charlotte Myrbråten har ansvar for mye av det som skjer på biblioteket.

det dystre. Under høstens serie #Avhørt, hvor fagfolk forklarer hvordan de oppklarer kriminalsaker, har det blitt smekkefullt. Marie og Charlotte forteller at de har vært nødt til å avvise flere 100 i døren.

Den naturlige møteplassen

På vår bibliotekstur denne høstdagen treffer vi flere som ikke er der for å låne boker.

– Dette er den hyggeligste kafeen i dette området, forteller Nina Bang Larsen over en kopp kaffe på Amalies Hage. – Og det er ekstra hyggelig at det er på et bibliotek.

Nina har fått besøk av moren Turid som har tatt turen til Bergen fra Kvam. Turid Bang bruker biblioteket hjemme hver uke og er litt misunnelig på tilbudet bergenserne har.

– Tilbudet er så nært og lett å bruke. En ser folk her som studerer, leser aviser, møtes, er på arrangementer og bruker biblioteket. Dette er et viktig møtested i sentrum av Bergen, sier hun.

Nina har funnet flere arrangementer som hun kan tenke seg å gå på.

– Det er kjempebra at biblioteket har slike arrangementer og det er veldig positivt at det får folk til å bruke biblioteket oftere.

På bordet bortenfor sitter studentene Lise Fantoft Berg og Alida Holtet Dale. Utenom studiene jobber begge to på kaféen. De forteller at både de og andre studieveinner bruker biblioteket som en møteplass.

– Jeg føler meg hjemme her. Det er kjekt å komme hit for å holde på med skolearbeid, sier Alida.

– Noen ganger avtaler vi å treffes, andre ganger kan vi komme alene og likevel treffe kjente, forteller Lise.

DETTE SKJER PÅ BIBLIOTEKET

Dette kan du låne:

Papirbøker, e-bøker, lydbøker, tidsskrift, språkkurs, instrumenter, Ipad mini, musikk (CD), tv-serier, dokumentarfilmer, spillefilmer, brettspill og videospill.

Dette kan du lære:

Slektsgranskning og andre tema-kurs, data og internett (Kom i gang-klubb), norsk språk, programmering (kodeklubb), leksehjelp. Studio 1 kan bestilles til kreativ jobbing med lyd, bilde og video, og Verkstedet kan benyttes til formgivningsarbeid og er utstyrt med blant annet 3D-printer og vinylkutter.

Dette kan du gjøre:

Omvisning på hovedbiblioteket, VR-tegning, figurtegning med kostyme, strikkekafe, ungdomsklubben Brainz, familieførdag.

Dette kan du oppleve:

Forfattermøter, sakprosaens stjerner, litterær lunsj, konserter, historiske foredrag og andre temaforedrag, blant annet psykiateket (faste foredrag om psykisk helse) og Avhørt (hvordan politiet oppklarer kriminalsaker).

Eksemplene over er hentet fra desemberprogrammet. Noen arrangementer kommer i stand på kort varsel. Se mer på: www.bergenbibliotek.no/arrangement eller facebook.com/Bergenbibliotek

Fem veier til overskudd i vintermørket

Hvor finner du energien når vinteren er på sitt mørkeste, kaldeste og våtteste? **Karoline Heggøy** og **Linda Aksnes** hos Frisklivssentralen vet råd!

TEKST OG FOTO: HANNE FARESTVEDT

1. Spis godt og regelmessig

– Det er viktig å dekke behovet for næring ved å spise faste måltider med god, sunn og variert mat. Mange sultefører seg i uken for å kunne kose seg i helgen, men for energinivået sin del er det viktig å spise nok og regelmessig, hver dag, sier Linda og viser til tradisjonelle kostholds-råd som inkluderer grovt brød, fisk, kjøtt, frukt og grønnsaker.

– Forsøk å lytt til kroppens sult- og metthetssignaler, og lær deg forskjellen mellom sult og sug. Mange opplever sug etter noe å spise mellom måltider – det kan være et tegn på at en spiser for lite til hovedmåltidene, eller spiser mat som ikke metter nok, sier hun.

– Hva om kroppen signaliserer «jeg trenger sukker for å holde meg våken»?

– Det kan faktisk være et signal om at du bør redusere sukkeret i maten du spiser. Gjør du det, får du et jevnere blodsukker. Gevinsten er et klarere hode og et jevnere energinivå, sier Karoline.

2. All fysisk aktivitet teller

Fysisk aktivitet er den viktigste enkelt-faktoren du kan påvirke for å unngå livs-stilssykdommer.

Formen spiller også inn på energinivået. Du trenger ikke å springe på treningscenteret tre dager i uken for å få uttelling. All fysisk aktivitet teller med i formregnskapet. Karoline og Linda foreslår å skape og gripe aktivitetsmuligheter i hverdagen. Du kan for eksempel knytte aktiviteten til daglige gjøremål: La heisen på jobb stå, ikke vent på bussen – bruk heller tiden til å gå til neste stopp, eller gå eller sykle hele veien. Gå til butikken, bær varene hjem, og husk at husarbeid også er fysisk aktivitet.

– Hvis du i tillegg klarer å trene litt i en eller annen form, er det flott, sier Karoline. – Hvis du i utgangspunktet er lav på energi, hvordan skal du orke å komme deg ut av sofaen når det i tillegg er mørkt, og helt sikkert vått ute?

– Du kan dessverre ikke hvile deg i form. Hvis du føler deg sliten, er det liten sannsynlighet for at overskuddet dukker opp av seg selv. Du må bruke energi for å få energi, sier Karoline, og fortsetter:

– Ikke tenk så mye på at du ikke har lyst eller er motivert – bare gjør det likevel. Det viktigste er ikke hva du gjør, men at du gjør noe. Og husk å legge merke til fremgangen du har. Opplevelsen av fremgang øker motivasjonen.

3. Oppsøk dagslyset, sov godt

God søvn er en nøkkel til overskudd. Har du problemer med å få sove om kvelden, har Linda og Karoline følgende råd: Ha en så jevn døgnrytme som mulig gjennom uken. Selv om det er fristende å sove lenge på fridager, er det mye å hente på å stå opp til fast tid. Da vil du bli naturlig søvnig når det er kveld. Å holde seg unna kunstig lys fra data- eller mobilskjermer siste timen før leggetid, er et annet effektivt råd.

– Lys avbryter produksjonen av søvnhormonet, forklarer Linda. Av samme grunn er det lurt å oppsøke dagslyset så tidlig på dagen som mulig.

– Hvordan løser du det når det er mørkt når du går på jobb, og mørkt når du går hjem?

– Når det er på det mørkeste må du kanskje lete litt etter mulighetene. Et forslag kan være å bruke deler av lunsjen til å ta en tur ut i dagslyset, foreslår Karoline. Som også kommer med en aldri så liten påminnelse: Det er naturlig at søvnkvaliteten går litt opp og ned. Prøv ikke å stresse med det dersom du sover litt dårlig i noen netter. Det bare øker problemet.



BRUK DAGSLYSET: Karoline Heggøy (til v.) og Linda Aksnes hos kommunens Frisklivs- og mestringssenter anbefaler å bruke dagslyset og være fysisk aktiv – gjerne sammen med en venn.

4. Dyrk gode relasjoner og positive aktiviteter

– Vi er jo sosiale dyr, slår Karoline fast. Hun fremhever vinteren som en fin tid til å pleie gode relasjonene.

– Du kan for eksempel forplikte deg til å gjøre en aktivitet du liker sammen med en venn. Tenk på hvor mye lettere det er å komme seg ut av godstolen når du har en avtale, enn om det er noe du skal gjøre på egen hånd, sier hun. Eller kanskje du kan forsøke en ny fritidsaktivitet?

– Hva med å begynne i kor? Eller noe annet, der du deltar i et fellesskap, foreslår Linda. Hovedpoenget er å gjøre noe som gir overskudd, sammen med mennesker som gir deg energi.

5. Vær grei med deg selv

Ha fokus på det du skal gjøre mer av, ikke alt du skal gjøre mindre av, er rådet fra Linda og Karoline.

– Ikke gi deg selv mental bank for ting du ikke får til. Det bidrar ikke til vekst. Legg heller merke til hva du faktisk får til. Ikke skap stress for deg selv, skap heller muligheter, sier de. Det handler om positivt selvsnakk. Fordi, hva du tenker om deg selv, har betydning for hvordan du investerer i deg selv.

Ikke minst er det viktig med balanse i livet. For mye av det ene eller for lite av det andre er ikke optimalt.

– Det er ikke sikkert du blir glad av å være kjempeflink til å trene og spise riktig, hvis du tilbringer all din tid alene, poengterer Karoline.

– Så hvordan kommer man i gang? – Finn ut hva du trenger, og hva du ønsker å fokusere på. Det trenger ikke å koste så mye tid eller penger, men det krever litt egeninnsats. Og husk at du

starter med blanke ark hver eneste dag. Du trenger ikke å vente på et nytt år for å gi deg selv en ny start. Vær innstilt på at ting tar litt tid, men stol på effekten av endring. Det fungerer – helt garantert!

w.bergen.kommune.no/frisklivssentralen



FOLKEHELSEARBEIDET I KOMMUNEN

- Folkehelsearbeid er samfunnets totale innsats for å fremme helse og forebygge sykdom i befolkningen.
- Som innbygger kan du ta mange gode valg for egen helse. Kommunens tiltak kan også påvirke din helse og trivsel, og kommunen ønsker å legge til rette for gode valg.
- Bergen kommune jobber derfor målrettet med folkehelsearbeid, og bystyret har vedtatt en egen plan for folkehelse frem til 2025.

- I fjor høst etablerte kommunen et internt folkehelsenettverk som skal sikre samarbeid på tvers av de ulike sektorene i kommunen.

- Nylig ble Bergen utnevnt til programkommune for folkehelsearbeid av Hordaland Fylkeskommune. Denne satsingen skal bidra til at kommunen utvikler tiltak som fremmer psykisk helse for barn og unge.

Friske tips til uteaktiviteter i vinter



FOTO: EIRIK MEYER

Hopp i havet på Nordnes

■ Høstens store nyhet på Nordnes sjøbåd er vinterbading hver torsdag klokken 17.00–20.00.

– Responsen har så langt vært fantastisk, sier Morten Urdal hos AdO Arena. Hundrevis av bade glade friskuser i alle aldre har hoppet i havet siden tilbudet åpnet i oktober, selv om temperaturen i sjøen nå er én sifret. Urdal understreker at det kun er sjøbading som er mulig. Bassenget er stengt. Men garde-rober med dusj og badstue er åpne, det samme er varmestuen der det er fyr i peisen. – Vi har fått flotte tilbakemeldinger, det er tydelig at dette er noe mange har savnet, sier Urdal. Tilbudet går gjennom hele vinteren, frem til påske. God fornøyelse!

Her kan du gå på skøyter

■ Vil du være innendørs, er Bergenshallen åpen for publikum hver dag unntatt lørdag. Utendørs er Slåtthaug isbane åpen daglig fra midten av november. Sjekk detaljerte og oppdaterte åpningstider på bergen.kommune.no/idrett. Når været tillater det, islegger Idrettservice dessuten Stemmemyren i Ytre Sandviken og ved Framohallen på Varden.



FOTO: NINA BLAGESTAD

Byfjellene for dine føtter...

■ Har du testet byfjellsnyheten Oppstemten? Siden det ble satt opp passeringstiller i slutten av juni, er det blitt gått over 200 000 turer i den nye steinstien til Ulriken. Men det finnes et utall av andre turmuligheter i byfjellene, og de siste årene er det satt opp over 1000 nye turskiilt som gjør det enklere å orientere seg i stisystemet. Vi anbefaler at du følger noen

...eller for dine skitupper

■ Når snøforholdene ligger til rette for det, er Idrettservice raskt ute med prepareringsmaskinene i skiløypene. Lysløypen på Fløyen sporettes, det samme gjelder løypene på Totland, Frotveit, Grindåsen og Gullbotn. Når det er snø i Bergen, kan du sjekke bergen.kommune.no/byfjellene for oppdaterte føremeldinger.

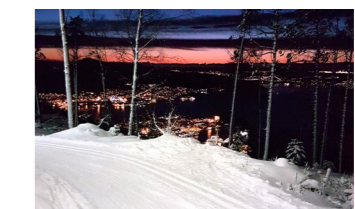


FOTO: HANNE FARESTVEDT

Ta en bysykkeltur

■ Siden bysyklene kom på plass i sommer, er det tatt over 80 000 turer med bysyklene som nå er et permanent helårstilbud i Bergen. Hvis værforholdene tilsier det, blir det skiftet til piggdekk på syklene i vinter. Sykkelstasjonen blir stadig flere, og er åpne mellom klokken 06.00 og 24.00. Med

abonnement (399 kr per år) eller dagspass (49 kr) kan du sykle så mye du vil i 45 minutter. Hent sykkelen på en stasjon og sett den fra deg på en annen. Sykkelen egner seg både til transport og trim. Last ned appen og trakk i vei, eller les mer på bergenbysyssel.no.



Skolemiljø på timeplanen

Ved **Ådnamarka skole** øvde de voksne i over et år før de endret måten de snakket, tenkte og jobbet på. Det forandret hele skolen.

TEKST OG FOTO: ANN-KRISTIN LOODTZ

Vi har sånne plakater som sier hvordan vi skal være med hverandre. Og så øver vi veldig mye på det, sier Elias i 6. trinn.

– Vi trener for eksempel på å snakke hyggelig til hverandre, og bruke navnene til hverandre og ikke «hei du», forklarer klassevenninnen Lisa.

– I noen av timene går vi ut i gangene for å gå rolig i kø, legge sakene våre pent på plass og ta andre ting rolig ut av skapet, forteller Eiva.

– Og så må vi lytte når andre snakker, det øver vi mye på. Jeg er en veldig god lytter, tilføyer Tuva.

Det er kanskje lett å glemme seg innimellom, men da får de hjelp fra plakatene på veggen eller påminnelse fra de voksne,

sier de fire elevene. De har fått god tid til å utvikle kloke refleksjoner rundt små og store hendelser der de må ta gode valg i hverdagen.

– Om det kommer bare én og spør om å være med i leken, må den alltid få lov. Men kommer det en hel gruppe, kan det være greit å si nei, forklarer Tuva.

– Om vi ser at en person går alene, spør vi om den personen vil være med. Men noen ganger kan det hende at han har valgt det selv, og har lyst å være litt i fred. Da må han få lov til det, forklarer Elias.

– Har endret hverdagen

Det er syv år siden skolen begynte å jobbe med programmet PALS. Pals står for positiv atferd, støttende læringsmiljø og sam-

handling, og består av systematisk forebygging for et trygt og godt skolemiljø. De har plakater og kort som beskriver positive forventninger til hvordan de skal oppføre seg på skolen. «Reglene» har lærerne og elevene laget sammen. Alle elevene kjenner godt til disse forventningene, og de får øve ofte på dem.

I tillegg jobber de mye med relasjoner, at hvert barn føler seg sett og forstått av de voksne. Og de jobber med refleksjoner rundt hva som er positive ord og oppførsel i samspill med andre.

– Arbeidshverdagen er snudd opp ned etter at vi begynte med PALS, sier lærer for 6. trinn, Trude Kallestad.

– Mens jeg før følte at jeg løp etter elevene, har det endret seg til et positivt samarbeid i forkant. Og er det noe som ikke

går så bra, da vet jeg at det er mitt ansvar å repetere hvordan vi løser de situasjonene, fremfor at jeg går og maser på den enkelte, utdyper hun.

De voksne måtte trene først

Alle de ansatte øvde i halvannet år før de tok i bruk PALS for fullt. De diskuterte seg gjennom hvordan de ville ha det på skolen, helt ned til hvorvidt det var greit å gå med caps i timen. Og de øvde mye på å gi ros, å snakke til hverandre og til elevene med utgangspunkt i det gode. For eksempel hvis det oppstod en konflikt i skolegården, spørre eleven: Viste du omsorg? Husket du å lytte?

Nøkkelord er å være i forkant, at de voksne lar elevene øve så mye at de føler seg trygge i sosiale situasjoner. Videre



litt mer målrettede tiltak for 5–10 prosent av elevene, og på tredje nivået er det mer intensive tiltak for enkelte. På Ådnamarka jobber de nå med fordypning i en samtalemetodikk som går ut å lytte eleven helt ut, for så å finne løsninger sammen med eleven.

– Vi har brukt metoden bevisst på tidligere trinn, og fikk veldig gode erfaringer. Ofte er det små endringer som kan bety mye for at eleven skal mestre hverdagen bedre. Foreldre meldte også tilbake at det tydelig var en forskjell, forteller rektor Haukeland.

Skolen har også sinnemestringsgrupper for enkelte der de trener på å stoppe opp og finne andre strategier for å håndtere sosiale situasjoner. De bruker psykologisk førstehjelp for å identifisere «grønne» og «røde» tanker. De øver på «stopp, ikke mobb»-regler, og for å sikre god veiledning, har de ansatt en egen skolepsykolog.

– Har dere tid og ressurser til alt dette, da?

– Vi må ta oss tid, og tenke på hvordan vi fordeler lærerressursene. Det er viktig at det jobbes universelt med læringsmiljøet for alle, men også selektivt for de som trenger noe mer. Dette gir hele fellesskapet.

Rektoren er overbevist om at PALS-arbeidet er det viktigste grunnlaget de gjør også for å forebygge mobbing.

– I en mobbesak definerer opplæringsloven hva skolen skal gjøre. Vi skal blant annet jobbe sammen med foreldrene, undersøke og gjennomføre samtaler med alle involverte og sette inn tiltak for å trygge situasjonen for de det gjelder. Samtidig ser vi at vi alltid må tilbake å jobbe med det sosiale samspeillet og vennskap mellom elevene. Og ofte viser det seg at det er de forebyggende tiltakene som kan være løsningen, påpeker rektoren.

PALS-SPECIALISTER:

Fra venstre: Eiva Lilleskare og Tuva Espe Aarø i 3. trinn med Lisa Hansen Hadnes og Elias Lilleskare fra 6. trinn viser fire plakater som er gode huskelapper i sosiale situasjoner.

legger PALS vekt på å møte elevene med anerkjennelse og oppmuntring.

– Skolen spiller samfunnet. Elevene trenger at vi gir dem kompetanse til å møte samfunnet på best mulig måte. Noen trenger mer hjelp enn andre til å være en del av flokken. Da må vi sette av nok tid til å hjelpe dem med det, sier rektor Linda Haukeland.

– Vi sier at det heter ikke «Du kan hvis du vil». Det heter «Du vil hvis du kan». Det er vi voksne som må legge forholdene til rette for at den enkelte eleven kan, utdyper hun.

Lytter eleven helt ut

PALS-metoden bruker tre innsatsnivåer. På første nivå ligger det systematiske arbeidet for alle elevene, på neste nivå

VENNSKAPSTRE:

Rektor Linda Haukeland (til v.) og SFO-ansatt Gro Teigen foran et navnetre som elevene lager under den årlige PALS-uken. De tror at en av nøklene til suksess er at de samme forventningene til elevene gjelder både i skoletiden og på SFO.

Innsats mot mobbing

I august i fjor ble det vedtatt et nytt nasjonalt regelverk om skolemiljø. Alle elever har rett til å ha et trygt og godt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring. Reglene er bestemt i kapittel 9A i Opplæringsloven og gjelder i timer og friminutt på skolen, på skoleveien, på leksehjelp og SFO.

Ifølge loven har alle ansatte plikt til å gripe inn om et barn blir mobbet eller plaget, og rektor har ansvar for planer og tiltak for at eleven får det godt og trygt igjen.

Krav til ungdomsskoler

Grunnskolen i Bergen kommune har valgt ulike programmer for å jobbe med det sosiale miljøet. Blant dem er Zippies venner, Forandringsfabrikken, PALS, Respekt og Olweus. Bystyret har bestemt at alle ungdomsskoler skal ha et eget program som retter seg spesifikt mot mobbing, og hele 26 barne- og ungdomsskoler i Bergen følger i dag Olweus-programmet.

Ny handlingsplan

Byrådsavdeling for barnehage, skole og idrett jobber nå med en ny handlingsplan mot mobbing som skal gjelde for både barnehager og barne- og ungdomsskolen. Planen «Skyfritt» blir lagt frem for bystyret nå i vinter.

– Planen gjennomgår erfaringer fra de programmene skolene følger i dag. Den beskriver hvilke systemer Bergen kommune skal ha for å følge opp og forebygge mobbing, og hvordan Bergen kommune kan gi hjelp og støtte til foreldre, sier Frode Nilsen ved byrådsavdelingen.

– I det nye lovverket er det lagt enda større vekt på barns rett til å bli hørt i alle saker. Planen skal sikre at barnas stemme kommer enda tydeligere frem, understreker Nilsen.

Veileder barn og foreldre

På alle nettsidene til kommunens skoler og barnehager finner du lenker til råd på nullmobbing.no, samt lenke til en veileder for regler og hvordan du melder inn problemer ved skolemiljø.

Fra august 2018 fikk Hordaland et eget mobbeombud som kan nås på telefon 404 01 557 og www.facebook.com/mobbeombudet.

PALS-RAP:

I fjor laget 6. trinn en egen PALS-rap som de fremførte med allsang og stor stemning for hele skolen. Hele klassen har vært med å skrive teksten.

HER PÅ ÅDNAMARKA SKULE ER VI ALDELES COCA CULE SKOLEN STARTER, DET RINGER INN ALLE LØPER RUNDT I RING

DET ER IKKE LOV Å MOBBE MOBBING OG PLAGING MÅ VI STOPPE VI KAN HA EN KNYTTA NEVE MEN IKKE OPP I FOLK SIN KJEVE

MATTE, ENGELSK, SAMFUNNSFAG ALLE MÅ VI JOBBE I LAG PÅ ÅDNAMARKA SKULE HAR VI DET BRA JA, HER SKAL ALLE VÆRE GLAD

VI SPILLER SLABALL HVER ENESTE DAG NÅR FRIMINUTT ER OVER, MÅ VI JO DRA NÅR TIMEN BEGYNNER, BLIR DET JO STRESS HVORFOR TOK JEG IKKE PÅ MEG JOGGEDRESS?

VIKTIG Å HILSE, DA BLIR MAN GLAD BRY DEG OM AT ANDRE HAR DET BRA VI HAR EN REKTOR SOM HETER LINDA HUN GJØR INGEN DUMME TING DA VI HAR OGSÅ VASKEDAMEN MARTA PASSER PÅ OG FÅR GJORT ALT I FARTA

VI - ER - PÅ ÅDNAMARKA SKULE HER BRUKER VI ALLE HUE!

Få oversikt over din digitale helse



FOTO: SCANSTOCK

Helsenorge.no gir deg god oversikt over mye som har med din helse å gjøre.

TEKST: ENDRE HOVLAND

Bare i løpet av september i år ble det foretatt 1,2 millioner innlogginger på helsenorge.no. Ved å logge deg inn, får du tilgang til opplysninger og tjenester som er viktig for din helse. Du logger deg enkelt inn på nettsiden med BankID. Dette får du tilgang til:

Dine legemidler

Du får oversikt over reseptene dine tre år tilbake i tid. Denne tjenesten erstattet mineresepter.no, som nå er stengt. På helsenorge.no kan du også fornye resepter hvis ditt fastlegekontor har tatt i bruk denne tjenesten.

Frikort og pasientreiser

Se hvor mye du har betalt i egenandeler for helsetjenester og hvor mye som gjenstår før du får frikort. Du kan også søke om å få dekket dine reiseutgifter til behandling.

Kjernejournal

Dette er en oversikt over viktige opplysninger om helsen din som gir helsepersonell rask tilgang til informasjon om deg hvis du blir akutt syk. Du kan legge inn opplysninger om sykdommer eller helsetilstander selv, men kritisk informa-

sjon som påvirker valg av behandling, må registreres av helsepersonell. Ta det opp med fastlegen din hvis du har allergier, alvorlige tilstander eller får behandling som helsepersonell bør kjenne til når de skal gi deg behandling. Du kan også opprette et digitalt donorkort i kjernejournalen din.

Vaksiner du har tatt

Du får oversikt over barnevaksiner (i 1976 eller senere) og andre vaksiner du har fått (i 2011 eller senere). Du kan også sjekke om du tok pandemivaksine mot svineinfluensa i 2009.

Bytte fastlege

Hvis du er misfornøyd med fastlegen din, kan du bytte. Bor du i Bergen og har fastlege i en annen kommune, bør du også bytte fastlege. På helsenorge.no kan du se hvem som har ledige plasser og hvor mange som står på venteliste til de ulike fastlegene.

Dialog med helsetjenester

Du kan sende og motta meldinger fra fastlege, hjemmesykepleie, hjemmehjelp, ergo- og fysioterapi, tjenester til utviklingshemmede, enkelte psykiske helsetjenester og kommunens tjenester for tekniske hjelpemidler. Du kan se avtaler og avbestille avtaler, og du kan få varsler om utførte hjemmebesøk på SMS eller e-post. Påførende kan også få SMS-varsel når hjemmetjenestene har gjennomført besøk.

Hvis du har fått en henvisning til sykehus eller spesialist, kan du sjekke om henvisningen din er vurdert og om du er tildelt time. w.helsenorge.no

TO SPØRSMÅL OM Helsenorge.no

1. Kan pårørende få tilgang til opplysninger?

Som nærmeste pårørende har du rett til informasjon dersom pasienten samtykker til det. I tillegg kan pårørende få tilgang til å se og administrere avtaler med helse-tjenestene. Foreldre har som hovedregel rett på informasjon om barnets helse før fylte 16 år, men rettighetene endrer seg med barnets alder.

2. Hvordan er jeg sikker på at helseopplysninger om meg ikke kommer på avveie?

Helsenorge.no har høye krav til sikkerhet for å ta vare på informasjon om deg. Tjenesten har en rekke tiltak som beskytter personopplysningene. Blant annet er kommunikasjonen til og fra tjenesten kryptert.

Gjør som 25 000 bergensere



På Min side finner du fakturaer, svar på skjema og brev fra kommunen. Boligeiere har tilgang til all kommunal informasjon knyttet til eiendommen.

TEKST: ANN-KRISTIN LOODTZ

Min side er kommunens personlige profil for hver enkelt innbygger, som gir sikker tilgang til dokumenter som gjelder din private samhandling med kommunen. Stadig flere innbyggere har tatt i bruk løsningen, som nå har 25 000 besøk i måneden.

På Min side finner du:

- Din profil med digital postkasse, og lenker til nettsteder der du kan endre opplysninger om deg selv.
- Påbegynte skjema du skal sende til kommunen. Så lenge du er innlogget når du skriver i skjemaet, vil systemet lagre «kladden» for deg.
- Mine saker, som per i dag er eventuelle byggesaker du har søkt kommunen om. Her ligger også forhåndutfylte skjema for kommentarer og klager.
- Informasjon om eiendommen din samt kommunale planer og byggesaker knyttet til eiendommen. Du finner også eldre byggesaker som kan være nyttige om du trenger opprinnelige tegninger.
- Fakturaer for mange tjenester, som kommunale avgifter og eiendomsskatt, barnehageplass og SFO.
- Lønnsslipper for ansatte i kommunen.

Slik logger du på Min side

Pålogging finner du øverst i høyre hjørne på www.bergen.kommune.no. Du kan logge deg på med MinID, BankID, BuyPassID eller Commfides.

Har du glemt koden, velg MinID og «Glemst passord». Da får du tilsendt et engangspassord. Alternativt velg «Slik skaffer du deg elektronisk ID» nederst på siden, og følg den enkle veiledningen.

Fikk minner for livet som medseiler

The Tall Ships Races i Bergen 21.– 24. juli 2019 blir en folkefest. Er du mellom 15 og 25 år kan du bli medseiler, og få en opplevelse for livet. Bare spør Tony Hanstvedt (19).

TEKST: HANNE FARESTVEDT / FOTO: MARTHE KRISTENSEN



UNIK OPPLEVELSE: Strålende sol og mild bris var rammen rundt fjorårets The Tall Ships Races for medseilerne fra Bergen.



ANBEFALER TUR: Tony Hanstvedt er sikker på at han kommer til å være medseiler flere ganger.

Han var medseiler på Statsraad Lehmkuhl på etappen mellom Esbjerg i Danmark og Stavanger i fjor.

– Det er en opplevelse som du ikke kommer til å få noen andre steder, slår Tony fast.

De seilte i seks dager, med mild vind, varm kveldssol på dekk, fellesskap og shantysang. Og dekkarbeid.

– Det er noe jeg vil huske resten av livet, sier Tony.

Seilertrening for ungdom

Marthe Kristensen nikker. Hun er markeds- og kommunikasjonsansvarlig for The Tall Ships Races Bergen, og deltok på samme etappen som Tony i fjor. Nå inviterer hun nye ungdommer til å oppleve det samme.

Fra Bergen søkes det etter medseilere til et av deltager-skipene på to etapper under The Tall Ships Races 2019: fra Fredrikstad til Bergen, og fra Bergen til Århus.

– Vi ønsker å få med oss flest mulig mellom 15 og 25 år, sier hun.

Av de 45 farkostene som allerede er påmeldt til The Tall Ships Races 2019, er 16 såkalte A-skuter, altså de virkelig store skipene. Men selv om det blir en folkefest og et spektakulært syn på Vågen, er formålet med regattaen først og fremst seilertrening for ungdommer. Derfor må minst 50 prosent av mannskapet på alle farkostene være i alderen 15-25 år, ellers blir skipene diskvalifisert.

– Hva slags ungdommer passer til å være medseilere?

– Alle mellom 15 og 25, kommer det kjapt fra Tony. Du lærer alt du trenger å vite fra scratch, legger han til.

– Hva med de som har høydeskrekk, eller lett blir sjøsyke?

– Du trenger ikke å klatre helt opp i riggen. Og det er satt ut bøtter hvis du blir sjøsyk. Det er ikke lov å kaste opp over rekken, sier Tony og ler. Han elsker livet om bord og er helt sikker på at han kommer til å være medseiler igjen.

– Hva høydepunktet i fjor?

– Innseilingen til Stavanger, da hele mannskapet sto i masten og sang shantyer. Det var en fantastisk opplevelse, sier han.

– Hva høydepunktet i fjor?

– Innseilingen til Stavanger, da hele mannskapet sto i masten og sang shantyer. Det var en fantastisk opplevelse, sier han.

– Hva høydepunktet i fjor?

– Innseilingen til Stavanger, da hele mannskapet sto i masten og sang shantyer. Det var en fantastisk opplevelse, sier han.

– Hva høydepunktet i fjor?

– Innseilingen til Stavanger, da hele mannskapet sto i masten og sang shantyer. Det var en fantastisk opplevelse, sier han.

– Hva høydepunktet i fjor?

– Innseilingen til Stavanger, da hele mannskapet sto i masten og sang shantyer. Det var en fantastisk opplevelse, sier han.

– Hva høydepunktet i fjor?

– Innseilingen til Stavanger, da hele mannskapet sto i masten og sang shantyer. Det var en fantastisk opplevelse, sier han.

– Hva høydepunktet i fjor?

– Innseilingen til Stavanger, da hele mannskapet sto i masten og sang shantyer. Det var en fantastisk opplevelse, sier han.

Minst 100 ungdommer fra Bergen får anledning til å delta som medseiler med subsidiert plass. Da er egenandelen 3500 kroner, og her gjelder førstemann til møllen-prinsippet. Reisens egentlige verdi er 15 000 kroner.

Mobilfri sone

– Du trenger ingen forhåndskunnskaper. Du får klare instruksjoner om bord, og de lytter du til. På et så stort skip er det masse krefter i sving, så det er nødvendig å følge regler. Men du har mange friheter også, sier Marthe. Blant annet frihet fra verden utenfor. Mobilene kan du bare glemme den uken etappen varer, det er uansett ikke dekning.

– Du får virkelig kjenne hvordan hverdagsmaset slipper taket. Der ute på havet lever du i en egen boble, sammen med de andre, sier hun.

Medseilerne har to firetimersvakter i døgnet når skipet seiler. De alternerer mellom å gå brannvakt, ha utkikkspost, rorvakt eller bøyevakt. Utover det er det kilometervis med tau som skal dras, det skal vaskes, poleres og synges shantyer. Om natten sover du i hengekøyer, tett i tett med de andre.

Shantysang i masten

– Det er en fordel å være glad i folk, for det er veldig sosialt å være medseiler, sier Tony.

– Hva med de som har høydeskrekk, eller lett blir sjøsyke?

– Du trenger ikke å klatre helt opp i riggen. Og det er satt ut bøtter hvis du blir sjøsyk. Det er ikke lov å kaste opp over rekken, sier Tony og ler. Han elsker livet om bord og er helt sikker på at han kommer til å være medseiler igjen.

– Hva høydepunktet i fjor?

– Innseilingen til Stavanger, da hele mannskapet sto i masten og sang shantyer. Det var en fantastisk opplevelse, sier han.

– Hva høydepunktet i fjor?

– Innseilingen til Stavanger, da hele mannskapet sto i masten og sang shantyer. Det var en fantastisk opplevelse, sier han.

– Hva høydepunktet i fjor?

– Innseilingen til Stavanger, da hele mannskapet sto i masten og sang shantyer. Det var en fantastisk opplevelse, sier han.

– Hva høydepunktet i fjor?

– Innseilingen til Stavanger, da hele mannskapet sto i masten og sang shantyer. Det var en fantastisk opplevelse, sier han.

– Hva høydepunktet i fjor?

– Innseilingen til Stavanger, da hele mannskapet sto i masten og sang shantyer. Det var en fantastisk opplevelse, sier han.

– Hva høydepunktet i fjor?

– Innseilingen til Stavanger, da hele mannskapet sto i masten og sang shantyer. Det var en fantastisk opplevelse, sier han.

– Hva høydepunktet i fjor?

– Innseilingen til Stavanger, da hele mannskapet sto i masten og sang shantyer. Det var en fantastisk opplevelse, sier han.

– Hva høydepunktet i fjor?

– Innseilingen til Stavanger, da hele mannskapet sto i masten og sang shantyer. Det var en fantastisk opplevelse, sier han.

– Hva høydepunktet i fjor?

– Innseilingen til Stavanger, da hele mannskapet sto i masten og sang shantyer. Det var en fantastisk opplevelse, sier han.

Jobbe som frivillig

■ For at Bergen skal bli en flott gjestehavn for The Tall Ships Races, og mannskap og publikum skal få en uforglemmelig opplevelse, trengs det rundt 300 frivillige som kan jobbe i ulike funksjoner under arrangementet 21.–24. juli 2019. Det trengs folk til å gjøre en innsats på land i forbindelse med alle arrangementene rundt Vågen, jobbe med publikumsinfo, eller bli crew friend, blant annet. Les mer og meld deg til tjeneste på w.tallshipsbergen.no





På synfaring for demokratiet

Dei folkevalde i bystyret tek viktige avgjerder for byen vår. Då kan det vere på sin plass med ein rundtur i bydelsrøynda.

TEKST OG FOTO: KRISTIN HAUGE KLEMSDAL

Det er tidleg haustmorgon i eit grått og vått Bergen. Utanfor den gamle hovudbrannstasjonen står to turbussar og ventar. Ein etter ein stig bystyrepolitikarane om bord. Nokre tilsette frå administrasjonen i kommunen er også med. Saman skal dei ta Fana og Ytrebygda i nærare augesyn.

Alle medlemmer i bystyret må gjennom ei obligatorisk opplæring som folkevald. Bystyrets kontor har ansvar for opplæringa. I 2016 starta dei opp med noko nytt: synfaringar i bydelane. I 2016 var det Årstad, Laksevåg og Fyllingsdalen som fekk storfint besøk. I 2017 stod Åsane og Arna for tur. I dag skal ferda gå til bydelane i sør.

– Tanken med synfaringa er at politikarane skal bli enda betre orienterte om ting som skjer. Bystyrets kontor har utarbeida programmet i nært samarbeid med dei ulike byrådsavdelingane. På førehand har dei fått i oppgåve å spele inn viktige tema. Det kan vere planar som skal realiserast, planar som allereie er realiserte

eller andre viktige saker, fortel Birgitte Teglgaard ved Bystyrets kontor. Det er politikarane som vedtek både det overordna programmet for dei folkevalde, og folkevaldopplæringa undervegs i valperioden.

Bussane er på veg ut av sentrum. Finn Wetteland frå Byrådsavdeling for byutvikling er guide på den eine. Han fortel om eit tettepakka program for dagen. Under bussturen vil fagpersonar frå kommunen orientere om ulike tema, og det vert fleire stopp undervegs.

Framme ved Fana Roklubb kjem Rune Titlestad inn på bussen. Han er idrettsdirektør i Bergen kommune og snakkar om det nye ro- og padleanlegget i Nordåsvatnet. Det er trong for meir plass til å lagre båtar i samband med meisterskap. Han ser føre seg at dette kan løysast med overskotsmasser frå vegarbeid. Ole Roger Lindås frå Plan- og bygnings-etaten fortel meir om utfylling av Nordåsvatnet.

– Rundt 100 000 innbyggjarar i Bergen bur i gang- og sykkelavstand til Nordåsvatnet. Dette er eit attraktivt område, men

strandsona er utilgjengeleg rundt mange delar av vatnet. Ved å nytte overskotsmassar til å lage ny strandsona langs veganlegg, og bygge turveg på andre strekningar, kan vi få etablert eit stort nytt tur- og rekreasjonsområde, seier han.

Ferda går vidare mot Paradis. Oppover Statsminister Michelsens vei får politikarane sjå døme på fortetting over tid. Villastrøket på beste kant i Fana har fått fleire små bustadblokker. For Paradis sin del ventar eit skikkeleg hamskifte. 14 planprosessar er i gong for å transformere rundt 60-70 einebustader til tett by. Bygginga skal gå føre seg i tre, fire etappar, med ein tidshorison på 15-20 år.

På Natland oppveksttun har politikarane eit lengre stopp. I skulen sin gymnastikksal er det innlegg om skule, SFO og kommunen si satsing på frivillig arbeid.

– Det har vore
intensterst
og intensivt, men
veldig interessant.

Marte Mjøs Persen,
ordfører

Dei får sjå på velferdsteknologi og høyre om kommunen sitt nye tilbod innan psykisk helse, Barne- og familiehjelpen, som starta opp i november.

Langs motorvegen mot Lagunen er det tung anleggsverksemd. Nye E39 mellom Os og Rådalen blir ein effektiv trafikkmaskin, men utbygginga set sitt preg på omgivnadene. Mykje grøntareal er borte og erstatta av store, gapande høl som skal leie trafikken gjennom fleire nye tunnelar. Sjølve Lagunen er også prega av bygge- og anleggsverksemd. Kjøpesenteret er for tida under utviding. I framtida skal Lagunen-området få struktur som by, med kino, gater og allmenningar. Fortetting er stikkordet, og Bybanen er bokstaveleg talt lokomotivet i det heile.

Bussane kjem fram til Siljuslåtten. Den nye sjukeheimen i Ytrebygda er blitt eit praktbygg. Politikarane får høyre om topp moderne digital infrastruktur og miljøvenlege byggloysingar. Utandørs blir det gangvegar og sanseshage. Snart flyttar 90 pasientar inn.

I Ytrebygda ligg fleire store bedrifter, og mange har arbeidsplassen sin på Kokstad og Sandsli. No blir det store endringar også her – eller transformasjon som det heiter på byutviklingspråket. Det blir fleire bustader, infrastruktur som sykkel- og gangvegar skal og bli betre.

På Bergen Lufthavn Flesland får politikarane status om flyplassen. For nærområda rundt er planane store. I fjor haust vedtok bystyret kommunedelplan for Blomsterdalen, Liland, Ådland og Espeland. Planen legg til rette for utvikling av lokalsenter, bustader, næring og idrett. Her kan det komme opp mot 2900 nye buetingar og meir enn 3000 nye arbeidsplassar.

Bussane stoppar på parkeringsplassen utanfor Bjarghallen, like ved BIRs anlegg i Rådalen. To tilsette i Vann- og avløps-etaten, Hogne Hjellev og Tom Sandal, er på plass. Dei fortel om utfordringar rundt avfallsdeponiet når det gjelder overvatn og om handsaminga av slam.

Så er det brannsjef Leif Linde sin tur. Under bussferda tilbake mot Lagunen

fortel han om den nye brannstasjonen i Fana. Han peiker ut tomta, som ligg i Rådalen på ei lita høgd tett ved hovudvegen. Stasjonen skal stå ferdig i 2021–22.

Bussane køyrer nordover igjen. Siste stopp for dagen er Fana kulturhus. Her får politikarane påfyll av mat og drikke, før dei får høyre dei siste innlegga. Her er det i hovudsak tema med sosialt tilsnitt: NAV, Mottaks- og oppfølgingsssenter for rusavhengige og satsinga på kommunale bustader. Sidan folket i Fana jamt over har gode levekår, må bydelen ta imot fleire kommunale bustader. Mellom anna skal det byggast 18 nye buetingar på ei tomt like ved rundkøyringa ved Lagunen.

For politikarane har det vore ein travel dag fylt til randen av informasjon og inntrykk. Det er ikkje småtterier dei har fått med seg på ferda gjennom Fana og Ytrebygda. Ordførar Marte Mjøs Persen er godt nøgd med dagen.

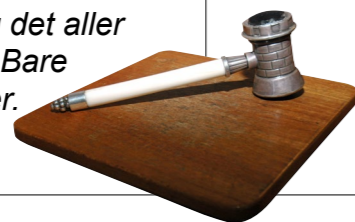
– Det har vore intenst og intensivt, men veldig interessant. Vi har fått sett mykje og har fått eit godt overblikk på kort tid.

TOK FANA OG YTREBYGDA I AUGESYN: Onsdag 27. september var politikarane i bystyret, følgd av rådgjevarar og administrasjon, på synfaring i bydelane sør i Bergen. Det vart ein dag tettepakka med informasjon og inntrykk. Mellom anna fekk dei sjå og høyre om den nye sjukeheimen Siljuslåtten, utbygging langs motorvegen mot Flesland og transformasjonen av Paradis frå villastrøk til bymessig sentrum. Fana brannstasjon skal flyttast frå Paradis til Rådalen. Brannsjef Leif Linde fortalte om planane for den nye brannstasjonen, som skal stå ferdig i 2021-22.

Politikk på 1-2-3

Ved å lese denne siden, får du med deg det aller viktigste som skjer i politikken i Bergen. Bare saker som er endelig vedtatt omtales her.

www.bergen.kommune.no/politikk



Siden forrige utgave av Bergenseren har bypolitikkerne fattet vedtak i blant annet disse sakene:

BYMILJØ

Bystyret har vurdert flytting av tre planlagte **bomstasjoner**. Stasjonene i Tellevikvegen og Hardangervegen omlokaliseres, mens bomstasjon i Skagevegen forblir der den var planlagt.

Byrådet har startet arbeid med både ny **gåstrategi** og **ny sykkelstrategi** for Bergen frem mot 2030.

Ny strategi for **Torget** og **Mathallen** er vedtatt. Stikkord er lokal mat fra hav- og landbruk, høye krav til estetisk utforming, tilgjengelighet og helårsdrift.

Bystyret vil begrense **cruisetraffikken** i Bergen til maksimalt 8000 passasjerer og tre skip per dag, og ber byrådet arbeide for dette.

Planene for opprusting av **Olav Kyrres gate** er godkjent av bystyret. Bystyret ber om at intensjonen i innbyggerforslag om **stasjonsplass ved jernbanen** tas med i forestående planarbeid for området.

Bystyret har bedt byrådet om å legge frem et forslag som sikrer **vipebestanden** i Bergen, samt gitt dispensasjon til å anlegge en ny **nettstasjon ved Brushytten**.

Bystyret har vedtatt **planer for nye boliger** i Falsens vei i Årstad, på Øvre Tellevik i Åsane, i Statsminister Michelsens veg på Paradis, i Helldalsstolen og på Brennhaugen vest i Fana, i Alvøen i Loddefjord, i Langeskogen i Fyllingsdalen og på Bellevue i Bergenhus. Bystyret har omregulert fra forretningsbygg til flere boliger ved Fantoft studentby, samt vedtatt plan for kontor og parkering på **Middtunhaugen**. Byrådet har vedtatt reguleringsendring fra blokker til rekkehus i Salhusvegen i Åsane, og bestemt at bygget som huset Odontologisk fakultet i Årstadveien, erstattes av nybygg.

Det skal etableres **70 nye ladeplasser** fordelt på seks boligsoner i sentrum.

I utbygging av **Bybanen til Fyllingsdalen** er vann- og avløpstiltak gitt en kostnadsramme på 659,5 millioner kroner. Det er også bestemt ekspropriering av grunn fra en hel rekke tomter langs traséen.

Strategisk **planprogram for Laksevåg** er nå på **høring** med merknadsfrist 11. desember 2018. Se [bergen.kommune.no/hvaskjer/kunngjoringer](http://www.bergen.kommune.no/hvaskjer/kunngjoringer).



FOTO: ANN-KRISTIN LOODTZ



ILLUSTRASJON: EPLA

Byrådet har besluttet at broen på Nygårdstangen skal hete **Nonnekloppen**.

Byrådet slutter seg til prosjekt for **bilfri bydel** på Møhlenpris. www.bergen.kommune.no/groenn-strategi.

Byrådet har ellers avgitt en rekke høringsuttalelser, blant annet til endring av utslippsløyve i Hordnesskogen og midlertidig utslipp av rensed byggeprosvann til Nordåsvannet.

KULTUR OG IDRETT

Bystyret har vedtatt ny **handlingsplan for kulturskolen**, som blant annet legger vekt på tettere samarbeid med SFO.

Ny **kulturarenaplan for Bergen 2019-2030** er også vedtatt, der bydekkende ungdomshus er et av satsingsområdene.

Aktivitetskortet til barn og unge med vanskelig økonomi skal nå utvides med flere tilbud og digital løsning, det har bystyret bestemt.

Bystyret gir fritak for **eiendomsskatt** til Bergen Pistolklubb, men ikke til Brann stadion.

BARNEHAGE OG SKOLE

Bystyret vil bruke 490 millioner kroner på nye **Holen skole**.

Bystyret ber om at byrådet følger opp tidligere vedtak om trafikksikkerhets-tiltak rundt skoler.

Bystyret fjerner egenandelen for tilbudet til ungdomsskoleelever med **særskilte**

DET POLITISKE SYSTEMET I BERGEN

BYRÅDET

Byrådet er Bergens byregjering. Byrådet kan fatte vedtak innenfor store deler av kommunens virksomhet. I saker der byrådet ikke har nødvendige fullmakter, kommer byrådet med forslag til vedtak. Sakene sendes så videre til behandling i bystyret.

BYSTYRET

Bystyret fungerer på samme måte som Stortinget gjør på nasjonalt nivå. Flertallet i bystyret bestemmer hvem som skal danne byråd. Bystyret vedtar også overordnede mål, prinsipper, strategier og planer for kommunens virksomhet, samt kommunens budsjett.

Kampanjen **Support not protect**, som skal trene **unge med innvandrerbakgrunn** i å delta i det offentlige ordskiftet, er tildelt 50 000 kroner i støtte.

ØKONOMI OG ADMINISTRASJON

Bystyret har bestemt at Bergen får et **bydelssystem** i hver bydel fra 1. januar 2020. Byborgerpanel skal også prøves ut videre.

Byvekstavtalen skal reforhandles, og bystyret har oppnevnt Bergen kommunes representanter til dette.

Bystyret har fått **økonomiske perspektiver for 2019-2028**, status for store investeringsprosjekter i 2018 og status for utbygging av bossett.

Bystyret har ellers bestemt at Bergen kommune skal bruke **lokal og kortreist mat** ved kommunale tilstelninger.

Byrådet har iverksatt en ekstern gjennomgang av bruddet på midlertidige fangdammen i **Munkebotn**.

Bergen Rådhus er stengt på grunn av byggets beskaffenhet, det har byrådet bestemt. Rådhuset skal rehabiliteres eller rives, avhengig av konklusjon etter de siste byggetestene.

Byrådet har etablert et program for digital formyelse og en ny kanalstrategi i Bergen kommune.

Bergen kommune ga 280 203 kroner – 1 krone per innbygger – til **årets TV-aksjon**, og **Redningsselskapet** har fått et tilskudd på 127 600 kroner til utstyr på redningsskøyte.

Det er også bevilget 10 000 kroner til «Åpent folkemøte» på FN's eldredag, 50 000 til Aktiv Ferie i regi av Frelsersarmeen i Solheimsviken, 60 000 til bergenskonferansen for nynorsk og 10 000 kroner til Jushjelpa i Midt-Norge til Fellesseminaret 2019.

Byrådet har fulgt opp tiltak for å redusere behandlingstid for **private planforslag**.

Bergen kommune selger Håsteinsgaten 1, men har kjøpt Garnesstolen 63.

TEKST: ANN-KRISTIN LOODTZ

VIL DU VITE MER OM DISSE OG ANDRE SAKER? SE UNDER BYRÅD/BYSTYRE OG «BEHANDLEDE SAKER» PÅ www.bergen.kommune.no/politikk

Frivilligsjefen i Åsane

JOBGEN MIN

NAVN: Berit Dagny Gjerstad
BOSTED: Åsane
ALDER: 65+
STILLING: Leder for Åsane frivilligsentral
AKTUELL MED: Frivillighetens dag 5. desember

TEKST OG FOTO: KRISTIN HAUGE KLEMSDAL

Hva går jobben din ut på?

– Det er mye kontakt med mennesker. Jeg setter i gang aktiviteter, som overtas av frivillige etter kort tid. Om enkeltpersoner ønsker å drive en aktivitet, hjelper jeg med markedsføring. Jeg legger ut informasjon på nettsiden vår, i sosiale medier og tar imot påmeldinger. Alle aktivitetene våre ligger på «Det skjer»-siden i vår lokalavis, Åsane tidende. Det går også en del tid med møter, planlegging og gjennomføring av aktiviteter.

Hva er det beste med jobben?

– Jeg gleder meg til å gå på jobb hver dag, og føler meg privilegert som får avslutte karrieren min her. På frivilligsentralen møtes gode krefter og kreative tanker på tvers av nasjonalitet. Vi har alle ressurser som kan være med å bidra til fellesskapet. Sammen skaper vi engasjement som på en enkel måte gjør oss til deltakere og ikke alltid bare tilskuere. 70 frivillige kvinner og menn er tilknyttet frivilligsentralen. Her i Åsane samarbeider vi med lag og organisasjoner, noe som er viktig for bydelen vår. «Sammen er vi dynamitt», er vårt valgspår.

Er det noen ulemper?

– Det må være å holde tritt med de frivillige - og at dagen noen ganger er for kort!

Hva slags bakgrunn har du?

– Jeg har jobbet i Bergen kommune i 42 år. Min første jobb varsom nyutdannet aktivtør. På 90-tallet tok jeg



markedsføring, ledelse, administrasjon og organisasjonsutvikling – fag jeg har hatt god nytte av i min nåværende jobb. Jeg var heldig som fikk delta i planlegging og oppstart av Åsane frivilligsentral i 2010. Siden har dette vært min arbeidsplass.

5. desember er Frivillighetens dag. Hva skjer hos dere?

– Vi skal delta på markeringen av Frivilligdagen på Scandic Bergen City denne dagen, der det blir foredrag, kulturinnslag og utdeling av frivilligprisen.

BYOMBUDET HJELPER DEG

Byombudet skal arbeide for at det i den kommunale forvaltningen ikke blir gjort urett mot den enkelte borger.

Kontakt
byombudet@bergen.kommune.no
Telefon: 55 56 64 04



ERIK DAHL
HOS BYOMBUDET

Retten til å klage på vedtak

Det er en viktig rettsikkerhetsgaranti innen offentlig forvaltning at det kan klages på enkeltvedtak. I forvaltningsloven § 28 heter det at et enkeltvedtak kan påklages av en part eller annen med rettslig klageinteresse. Dersom man mener at et vedtak er uriktig eller mangelfullt, er det viktig at man benytter klageretten for å få en overprøving av saken. Det enkelte vedtak inneholder nærmere informasjon om klagerett og de tidsfrister som gjelder.

Det følger av god forvaltningsskikk at et vedtak gjengir det rettslige grunnlaget for avgjørelsen samt hva som er de konkrete vurderingstemaet i saken. Begrunnelsen må utformes slik at det kommer frem at relevante momenter er vurdert. Det er denne begrunnelsen som er avgjørende når en skal ta stilling til om vedtaket er riktig og om man ser seg tjent med å benytte klageretten.

I forhold til det totale antallet vedtak som produseres i Bergen kommune, er det relativt få som benytter seg av sin klagerett. Byombudet har som oppgave å bistå publikum med råd og veiledning og i noen tilfeller utforming av klage.

Byombudet mottar jevnlig henvendelser hvor behandling av klagesaker har tatt uforholdsmessig lang tid. For de involverte kan denne ventetiden oppleves som uholdbar og klageretten som illusorisk. Skal klageretten være reell, er det viktig at klagesaker gis en rask og korrekt behandling, slik at den enkeltes rettsikkerhet styrkes.

Da julenissen kom med bussen

TEKST: HANNE FARESTVEDT FOTO: MORGENAVISEN / BERGEN BYARKIV



Tiden går, skrekkeblandet fryd over å møte julenissen består. Dette øyeblikket ble foreviget av fotograf Tor Michael Skillestad en gang på 70-tallet, trolig på Lønborgbussen, men helt sikkert i desember – på den tiden da bussjåførene bar uniformshatt, småpikene hadde puselue med pongponger,

damestøvlettene var snaisne, nissen hadde ekte skjegg og formaningene om å «gå ikke over veien før bussen har kjørt» lyste rødt i kupeen. Bildekvaliteten tilsier at fotografiet fikk hard medfart før det havnet i magasinene til Bergen Byarkiv. Men begeistring blant store og små busspassasjerer denne førjulsdagen, den er ikke til å ta feil av.

LØS OG VINN

Hvor mange kreftkoordinatorer har Bergen kommune?

Når er The Tall Ships Races 2019 i Bergen?

Hvor mye kan du få i vrakpant fra kommunen hvis du skifter ut ditt gamle idsted?

SEND SVARENE TIL:

bergen.seren@bergen.kommune.no eller: Bergen kommune, Seksjon informasjon, Bergen Rådhus, postboks 7700, 5020 Bergen

Merk sendingen «Løs & Vinn». Husk å oppgi navn og postadresse. Vinneannonseres i neste utgave av Bergenseren.

Vi trekker ut én hovedvinner som får to gavekort, mens to andre vinnere får ett gavekort på én film fra Bergen Kino.

VINNENE FRA NR 3 • 2018: Irene Hennøy, Ulset John-Helge Wergedahl, Nyborg Edel Andreassen, Bergen

Kontaktinformasjon

SENTRALBORD BERGEN KOMMUNE

55 56 55 56

HUSK KOMMUNETORGET

Kommunal informasjon i Bergens Tidende hver lørdag. Informerer om åpne politiske møter, planer, kulturaktiviteter og spesielle helse- og omsorgstilbud i kommunal regi. Du finner også viktige meldinger og oppfordringer til befolkningen.

DU MØTER OSS PÅ

FACEBOOK facebook.com/bergenkommune
INSTAGRAM instagram.com/bergenkommune_ung
CHAT bergen.kommune.no
TWITTER twitter.com/bergenkommune
E-POST postmottak@bergen.kommune.no

Kundesentre

INNBYGGERSERVICE, KAIGATEN 4

Hjelp til å finne frem i kommunal/offentlig forvaltning, internett for publikum
Tlf. 55 56 55 56 / 55 56 62 04 – Faks 53 03 16 40
Åpningstider: Mandag og fredag kl. 08.00–15.00, tirsdag–torsdag 08.00–20.00.
Bergen kommune, pb. 7700, 5020 Bergen
E innbyggerservice@bergen.kommune.no

Bergen Rådhus er for tiden stengt. Alle henvendelser til Bergen kommune går via Innbyggerservice.

ELEKTRONISK SPØRRETJENESTE

Still spørsmål til kommunen via nettpat/chat på bergen.kommune.no
Mandag og fredag kl. 08.00–15.00, tirsdag-torsdag kl. 08.00-19.00.

BYOMBUDET

Byombudet skal arbeide for at det i den kommunale forvaltningen ikke blir gjort urett mot den enkelte borger.
Tlf. 55 56 64 04
E byombudet@bergen.kommune.no

BYMILJØETATEN

Tlf. 55 56 56 90
Neumannsgate 1
Åpent kl. 07.30–15.00
Telefontid kl. 07.45–15.30

PLAN- OG BYGNINGSETATEN

Tlf. 55 56 63 10
Allehelgensgate 5
Åpent kl. 08.00–14.45

BOLIGETATEN

Tlf. 55 56 65 76
Domkirkegaten 6A
Åpent kl. 09.00–14.30 (Mandag kl. 09.30–14.30)
Telefontid kl. 08.00–14.30

KEMNEREN

Tlf. 53 03 08 00
Nonnesetergaten 4
Åpent kl. 09.00–15.00
Telefontid kl. 08.00–15.00

VANN- OG AVLØPSETATEN

Tlf. 55 56 60 00
Fjøsangerveien 68
Åpent kl. 08.00–15.00
Telefontid kl. 08.00–15.00

GRAVPLASSMYNDIGHETEN I BERGEN.

Tlf. 55 59 32 00
E bergen@gravplass.no
W [gravplass.no](https://www.gravplass.no)

Kommunens nødnumre

VAKTSENTRALEN

Vaktsentralen er åpen hele døgnet for melding av feil på vann, vei og kloakk.
Tlf. 55 56 78 15

NØD- OG BRANNSENTRAL

Felles for 30 kommuner i Hordaland og Sogn og Fjordane.
Ring 110

Forvaltningsenhetene i bydelene

Søknad om praktisk hjelp og bistand, middagslevering, hjemmesykepleie, psykiske helsestjenester, opphold i sykehjem, servicebolig, dagsentertilbud, avlastning, trygghetsalarm, omsorgslønn, støttekontakt, ledsagerbevis m.m.

SONE NORD

Arna, Bergenhus, Åsane
Tlf. 55 56 70 70

SONE VEST

Fyllingsdalen, Laksevåg
Tlf. 55 56 54 40

SONE SØR

Fana, Ytrebygda, Årstad
Tlf. 55 56 51 90

For spørsmål om egenbetaling opphold i institusjoner, kontakt Kemneren, tlf. 53 03 08 00. For spørsmål om egenbetaling for hjemmetjenester etc, kontakt forvaltningsenheten i din bydel.

FORVALTNINGSENHET PSYKISK HELSE

Søknad om tjenester til mennesker med psykiske lidelser.
Møllendalsveien 1a. Tlf 55 56 84 70.

Kulturkontor

ARNA OG ÅSANE KULTURKONTOR

Åsane senter 40
Tlf. 55 56 71 15

FANA OG YTREBYGDA KULTURKONTOR

Østre Nesttunvegen 18
Tlf. 55 56 11 06

BERGENHUS OG ÅRSTAD KULTURKONTOR

Kong Oscars gate 54
Tlf. 55 56 92 10

FYLLINGSDALEN OG LAKSEVÅG KULTURKONTOR

Håsteins gate 3
Tlf. 55 56 96 00

Helse og omsorg

NÅR LIV OG HELSE STÅR I FARE

Ring 113

BERGEN LEGEVAKT

Bergen helsehus, Solheimsgaten 9
Døgnapent – akutte henvendelser
Tlf. 116 117
Tlf. 55 56 87 00 (administrasjonen)

LEGEVAKTSTASJONEN I FANA

Kommunehuset på Nesttun
Wollert Konows Plass 2
Tlf. 55 56 13 00

LEGEVAKTSTASJONEN I LODDEFJORD

Vannkanten, Lyderhornsveien 353
Tlf. 55 51 33 70

LEGEVAKTSTASJONEN I ÅSANE

Åsane senter 38
Tlf. 55 56 70 00
Åpningstider for alle er mandag–fredag kl. 16.00–22.00, lørdag, søndag, helligdager kl. 12.00–18.00.

KRISESENTERET FOR BERGEN OG OMEGN

Døgnbemannet tilbud for voldsutsatte kvinner, menn og barn.
Tlf. 55 31 50 50

RÅDGIVNINGSKONTOR FOR HØRSELS-HEMMEDE OG DØVBLINDE

Tlf. 55 56 94 75 / 480 73 824
E radgivning.horsel@bergen.kommune.no

KOMMUNAL HJELPEMIDDELSERVICE

Korttidsutleie av hjelpemidler.
Kokstaddalen 43, 5257 Kokstad
Tlf. 53 03 48 80
E hjelpemiddelhuset@bergen.kommune.no

KREFTKOORDINATOR

Gir råd til kreftrammede og deres pårørende.
Tlf. 55 56 53 89 / 408 03 883
E kreftkoordinator@bergen.kommune.no

Barnevernet

Barneverntjenesten har kontorer i fire byområder. Kontaktinfo på www.bergen.kommune.no

Nasjonal alarmtelefon for barn og unge:
Tlf. 116 111

BARNEVERNVAKTEN

Hverdager kl. 08.00–02.00
Helg kl. 17.00–02.00
Tlf. 55 36 11 80
Evt. via politi 02800

BARNE- OG FAMILIEHJELPEN

Ungdom og familier som trenger råd og veiledning, kan henvende seg direkte, uten henvisning, for å få hjelp.
Arna/Åsane: tlf. 408 07 301
Bergenhus/Årstad: tlf. 408 08 914
Fana/Ytrebygda: tlf. 408 08 939
Fyllingsdalen/Laksevåg: tlf. 408 08 937

Sosialtjenesten

NAV ARNA

SOSIALTJENESTE
Øyrane Torg, Ådnavegen 63
Postboks 193, Indre Arna, 5888 Bergen
Tlf. 55 55 33 33, tastevalg 1.

NAV BERGENHUS

SOSIALTJENESTE
Valkendorfgaten 6, 5012 Bergen
Tlf. 55 55 33 33, tastevalg 1.

NAV FANA SOSIALTJENESTE

Østre Nesttunvegen 8,
Postboks 3, 5852 Nesttun
Tlf. 55 55 33 33, tastevalg 1.

NAV FYLLINGSDALEN

SOSIALTJENESTE
Spelhaugen 18, 5147 Fyllingsdalen
Tlf. 55 55 33 33, tastevalg 1.

NAV LAKSEVÅG

SOSIALTJENESTE
Vestkanten, 5. et. Loddefjordveien 2
Postboks 123, 5881 Bergen
Tlf. 55 55 33 33, tastevalg 1.

NAV YTREBYGDA

SOSIALTJENESTE
Aurdalslia 10
Postboks 104, Sandsli, 5862 Bergen
Tlf. 55 55 33 33, tastevalg 1.

NAV ÅRSTAD

SOSIALTJENESTE
Solheimsgaten 13
Postboks 7715, 5020 Bergen
Tlf. 55 55 33 33, tastevalg 1.

NAV ÅSANE SOSIALTJENESTE

Åsane Senter 19
Postboks 14, 5826 Bergen
Tlf. 55 55 33 33, tastevalg 1.

NAV KONTAKTSENTER HORDALAND/PENSJON

Tlf. 55 55 33 33, tastevalg 1.

Idrett

IDRETTSSERVICE

Tlf. 55 56 24 80
For åpningstider for kommunens idrettsanlegg, se bergen.kommune.no/idrett

FYSAK ALLAKTIVITETSHUS

Tlf. 53 03 96 90
W fysakbergen.no

Veterinærvakt

SMÅDYRVAKT

Tlf. 820 90 606.

HEST- OG PRODUKSJONS-DYRVAKT

Bergen sør, tlf. 480 72 422
Bergen nord, tlf. 409 12 088
Tilgjengelig hele døgnet unntatt hverdager kl. 08.00-16.00.