

BERGENSEREN

NR. 2 NOVEMBER 2020 | REKLAMEFRI KOMMUNAL INFORMASJON



Omsorg i koronaens tid

SIDE 4-13



BERGEN
KOMMUNE

Bli med 870 meter inn i fjellet
SIDE 14

Inspirasjon til å være aktiv ute
SIDE 22



Eva Hille

KOMMUNIKASJONSDIREKTØR

Sjelefred

Min farmor Anna er et av de klokeste menneskene jeg har levd tett sammen med. Hun lærte meg betydningen av å ha fred i sjelen. Å kjenne seg trygg og ivaretatt er viktig for sjelefreden. I de krevende koronatidene vi nå er midt inne i, er det trygt å vite at vi er omgitt av dyktige og omsorgsfulle fagfolk. I vinterens utgave av Bergenseren møter du fagfolkene som gir omsorg og sikrer helsen vår, og fagfolkene som passer på og lærer barna våre det de trenger for å komme videre med livene sine.

For mange er fysisk aktivitet en metode for å oppnå økt ro og en pause fra en stressende hverdag. Jeg tar meg gjerne en løpetur, og Frisklivssentralen tipser oss om hvordan vi kan finne formen ute i vinter. Syklistene kan glede seg over at 80 fagfolk nå graver seg gjennom Løvestakken for å bygge sykkel tunnelen vi bare kan drømme om. I Bergenseren kan du se hvordan det ser ut fra innsiden av fjellet.

Nå er det mer enn 20 år siden min farmor døde. «Pass på å ha et godt forhold til dine nærmeste, og la aldri solen gå ned over din vrede.» var hennes viktigste råd for å sikre sjelefreden. Jeg tar frem dette nå i førjulstiden. For mange har høsten vært tung når vi ikke lenger kan være sammen slik vi vanligvis er på denne tiden. Det kan hjelpe med en telefon fra noen som spør hvordan vi har det. Et julekort eller en blomsterhilsen kan også gi stor glede. God lesing og en fredelig førjulstid.

Snart forbudt å bruke forurensende ildsteder

Fra og med 1. januar 2021 innfører Bergen kommune forbud mot bruk av ikke-rentbrennende ildsteder. Forbudet inkluderer bruk av åpne peiser, oljefyrte ildsteder og ved- og koksovner installert før 1998. Innbyggere kan plombere ildstedet for å sikre det mot videre bruk.

Innbyggere i hele Bergen kommune kan søke om vrakpant, og få innvilget et beløp på 5000 kroner for å bytte ut ildstedet med et mer miljøvennlig alternativ. Du søker vrakpant etter at du har byttet ut ildstedet. Da sender du inn dokumentasjon på utbyttet ildsted og kontrollklæring signert av kvalifisert kontrollør. Du finner nødvendig skjema på nettsiden vår, søk «vrakpant».



Foto: Vibeke Blich



Foto: privat

Følger hvordan bergenserne har det under koronapandemien

30 000 bergensere har svart på spørreundersøkelse om livet under koronapandemien. Her er noen av funnene fra undersøkelsen som ble besvart fire til seks uker etter at Norge innførte koronarestriksjoner i mars:

- 84 % hadde holdt avstand til andre.
- 50 % opplever sosial distansering som det vanskeligste tiltaket.
- Kontakt med personer utenfor egen husstand er betydelig påvirket, innenfor husstanden har de fleste opplevd økt kontakt.
- 45 % hadde hjemmekontor eller hjemmeundervisning.
- 75 % svarer at de i stor grad fikk nok informasjon om koronautbruddet.

Undersøkelsen gjentas flere ganger med de samme personene som svarer. Neste spørsmålsrunde sendes ut i slutten av november, og resultatene kan finne du ved å søke «koronapanel» på

bergen.kommune.no

Kilde: Koronapanelet ved Bergen kommune, Folkehelseinstituttet og Universitetet i Bergen

Friske matpakketips

Det kan være lurt å spise noe i løpet av skoledagen fordi det gir energi og bidrar til å opprettholde konsentrasjon og humør.



SE VIDEO

Matpakketips fra Karoline og Latifa på Frisklivssentralen.



Her følger du luftkvaliteten i vinter

Vi legger ut langtidvarsler for luftkvalitet i Bergen hver ukedag. I tillegg kan du følge luftkvalitet i nåtid og det neste døgnet på luftkvalitet.miljostatus.no. Ved høy forurensning oppfordres risikogrupper til å følge helse råd. Om det oppstår lengre perioder med høy forurensning, er datokjøring et mulig strakstiltak.

bergen.kommune.no/luftkvalitet

Lekeplasser uten plast

På flere lekeplasser tester Bergen kommune nå ut kork som fallunderlag, for å se om det er et godt alternativ til fallunderlag av gummi. På lekeplassen ytterst på Nordnespynten (bildet) er fallunderlaget i sin helhet lagt med korkbasert produkt. Lekeplassen på Corps de Garde og lekeplassen ved Gyldenpris barnehage har fått skiftet et mindre areal av underlaget til kork.



Foto: Alexandra Altermark

Du kan søke redusert betaling for SFO og barnehage

Hvis husstanden din tjener mindre enn 505 083 kroner i 2021, kan du søke om redusert foreldrebetaling i SFO. Dersom søknaden inkluderer barn i 1. klasse på SFO og inntekten er 350 000 eller lavere, vil barn i 1. klasse på SFO automatisk få vedtak om gratis plass. Du kan også søke redusert foreldrebetaling for barn i barnehage, hvis samlet årsinntekt i husstanden din er under 592 167 kroner. Du sender inn søknad når du har mottatt skattemeldingen din for 2020. For å søke må du enten ha en plass eller ha takket ja til en plass i barnehage eller SFO. Husk at du må søke hvert år om redusert foreldrebetaling.



Foto: Nina Blågestad

VI PÅ INNBYGGERSERVICE HJELPER DEG PÅ NETT

NÅ SPØR FOLK OSS OM:

Skjema for å søke vrakpant:

Søk «vrakpant» på nettsiden vår. Det første treffet leder inn til Innbyggerhjelpen om vrakpantordningen. Her finner du reglene og nederst en blå knapp med navnet «Søk om vrakpant». Når du trykker på denne, kommer du til innloggings-siden IDPorten. Her logger du deg inn med BankID eller MinID, og så kommer du inn i søknadsskjemaet. Ring oss om du trenger hjelp, telefon 55 56 55 56.

Hvor ligger fakturaen min?

Du finner alle dine personlige fakturaer fra Bergen kommune på Min side. Min side ligger oppe i høyre hjørne på nettsiden vår. Du må logge inn via IDPorten, og gi samtykke til innhenting av personopplysninger før du kan bruke tjenesten.

Hvordan legger jeg papir-dokumenter inn i en digital søknad?

Du kan ta bilde av det du skal sende med mobiltelefonen. Hvis du bruker telefonen til å søke, trykker du på «velg fil» når du står inni skjemaet på nettsiden, og velg så «Kamera» eller «Ta bilde eller video». Hvis du fyller ut skjema på datamaskinen, kan du overføre bildet fra mobilen ved å sende det som vedlegg i en e-post til deg selv.

Utgiverinformasjon

BERGENSEREN

Bergenseren er et informasjonsmagasin utgitt fra Bergen kommune, utgitt av Seksjon informasjon.

KONTAKT SEKSJON INFORMASJON

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

REDAKSJONEN

Eva Hille (ansvarlig redaktør)
Ann-Kristin Loodtz (redaktør)
Nina Blågestad
Andrew M.S. Buller
Vibeke Blich
Kristin Bergitte Hauge
Ola Henning Målsnes
Endre Hovland

FORSIDEFOTO

Musikktime for 4. trinn ved Skeie skole. Foto: Ann-Kristin Loodtz

DISTRIBUSJON

Posten. Distribuert til alle husstander i Bergen kommune. Redaksjonen avsluttet 13. november.

OPPLAG

128 000

GRAFISK PRODUKSJON

Skipnes Kommunikasjon





HAR TESTET OVER 2000 BERGENSERE:
Simon Søviknes tester cirka 50 personer i løpet av et to timers skift før arbeidsoppgavene rulleres. Siden han begynte å jobbe på teststasjonen i august, har han, ikledd visir, munnbind og beskyttelsesdrakt, møtt og testet godt over 2000 bergensere.

Smittesporing døgnet rundt

Følg koronatesten din fra nese til testsvar på nett.

TEKST/FOTO: ANDREW M. S. BULLER

- Selve prøven er ikke smertefull, men kan oppleves som ubehagelig, forteller Simon Søviknes. Han er teststasjon-ansvarlig på kommunens drop-in på Spelhaugen.
- Noen kan være engstelige når de treffer oss. Vi hjelper de til å roe nervene, forklarer hva vi skal gjøre og at det er fort over, fortsetter han.

Ambulansearbeider

Simon er autorisert ambulansearbeider. Han ønsket å bidra under pandemien og søkte derfor jobb på teststasjonen.
- Det er flinke og engasjerte folk som jobber her. Alle vil hjelpe til, det en god spirit og veldig kjekt å være her. Vi har et veldig bra arbeidsmiljø.
I høst har Bergen opplevd flere perioder med mye smitte i samfunnet. Da har Simon og kollegene trådd til og til tider jobbet doble vakter.
- Jeg har en sønn som er fem år gammel og forleden spurte han;
- «Pappa, hvorfor får jeg ikke være med deg lenger, hvorfor er du aldri hjemme?».
- Det var litt sårt, sier han.

Bioingeniør

Fra teststasjonen sendes alle prøvene til fjerde etasje i Laboratoriebygget på Haukeland universitetssjukehus. Her blir de analysert ved Mikrobiologisk avdeling.
- Jeg er ikke redd for å bli smittet på jobb, forteller bioingeniør Benedicte Sætren Bjørkhaug.
Hun og kollegene jobber på skift og avdelingen er bemannet døgnet rundt. På det travleste etter at pandemien brøt ut, har avdelingen analysert tett opptil 3000 covid-19 tester i løpet av ett døgn. Det tilsvarer det totale antall prøver som ble analysert på sykehuset under hele svineinfluensaen i 2009.

- Verst er tanken på at jeg eller en annen av oss på avdelingen kan ta med smitte inn på jobb. For vi vet at hvis mange av oss blir syke, må vi i aller verste fall stenge ned. For å unngå dette er vi inndelt i kohorter. Hvis noen i en kohort blir syke, vil det likevel bli analysert prøver, sier hun. Selv om bioingeniørene har maskiner som gjør deler av jobben, er det også mye som må gjøres for hånd:
- Vi tar av og på alle korkene på reagensrørene manuelt. Så hvis du er borti 400 prøver en dag, så må du ta av og på korken på 400 prøver og skanne strekkodene på 400 reagensrør per kjøring. Alle testresultat blir også vurdert manuelt. Det er en stor og viktig jobb, avslutter Bjørkhaug.

Smittesporer

Ved et positivt svar på en test varsler Mikrobiologisk avdeling den ansvarlige legen på legevakten eller testsenteret. Legen tar så direkte kontakt med personen som har fått positivt prøvesvar. Legen tar også kontakt med Smittevernkontoret som da starter arbeidet med



← **FRYKTER SMITTEBØLGE I JULEN:** - Hvis vi ikke er ekstra nøye med smittevern nå, ser jeg for meg en smittebølge midt i julen. Det tror jeg ikke det er mange som ønsker, sier Egil Kaberuka-Nielsen. Han fører logg i hodet og tenker smittesporing døgnet rundt.

↓ **MANUELL JOBB:** Benedicte Sætren Bjørkhaug tar i 400 prøver i løpet av en vakt. De kan analysere like mange prøver på et døgn som de gjorde under hele svineinfluensaen i 2009.



å finne, varsle og informere nærkontaktene til den som er smittet. En ny digital løsning gjør at den smittede selv kan fylle ut et skjema med oversikt over sine nærkontakter, og disse varsles så automatisk på SMS om at de er nærkontakt til en smittet og at de må i karantene.

- Jeg synes stort sett at folk tar det bra når vi ringer, forteller Egil Kaberuka-Nielsen, som er leder for Smittevernkontoret i Bergen kommune. Den mest utfordrende samtalen er å snakke med personen som er smittet. En normal kartleggingssamtale kan ta opp mot en time.
- Da går vi 48 timer tilbake fra symptomdebut og kartlegger alle bevegelser de har gjort, og finner dem som er nærkontakter, forteller han.

Smittevernkontoret har taushetsplikt og avslører aldri smitteskilden. Noen nærkontakter kan derfor ha vansker med å forstå hvor de kan ha vært i kontakt med den smittede og blir litt forundret når de får telefon fra smittevernkontoret.

TESTSVAR PÅ NETT

Viser testen at du er smittet av covid-19, blir du kontaktet direkte. Det tar vanligvis 1-2 dager. Prøvesvaret ditt finner du i din bruker på helsenorge.no (pålogging MinID), i mappen som heter «Prøvesvar». Får du ikke logget deg inn, eller ikke har hørt noe innen tre døgn, ring koronatelefonen 55 56 77 00 for å få svar på prøven. På side 9 kan du lese hvor du tester deg.

SAMMEN IGJEN: Mange av elevene på 4. trinn syntes det var trist å ha hjemmeskole igjen da de var i karantene. Stemningen var derfor stor da de kom tilbake til Skeie skole etter høstferien.

Den nye skolehverdagen

Kohorter, smittevernregler og karantene er en del av den nye skolehverdagen. På få timer ble hverdagen snudd opp ned igjen da disse elevene måtte i karantene. De tok utfordringen på strak arm.

TEKST/FOTO: ANN-KRISTIN LOODTZ

→
HJERTEVENNER: – Det er viktig for oss lærere å vise omsorg, sier kontaktlærer Martha Sunde Henriksen fra «kateteret» under karantenetiden i høst.



- Jeg savner å gi elevene en klem, forteller kontaktlærer Martha Sunde Henriksen fra hjemmekontoret. Hun løfter hendene og former et hjerte med fingrene: - Vi har i stedet begynt å gjøre sånn etter at koronarestriksjonene ble innført i vår, smiler hun. - Vi har hverandre inne i hjertene våre.

Det var en uke før høstferien at Skeie skole fikk beskjed om at en person ved skolen hadde testet positivt på covid-19. Det var fredag ettermiddag, og det ble klart at hele 4. trinn måtte i karantene.

To lærere snudde på vei til konfirmasjon i en annen by, og en annen lærer måtte droppe broren sitt bryllup. Til sammen ti lærere og 64 elever på fjerde trinn var satt i karantene. Forberedelsene til hjemmeskole fra mandagen startet umiddelbart. Lærere stilte på skolen allerede lørdagen med munnbind og hansker, hentet nødvendig materiale og hadde samarbeidsmøte fra hver sin bil ute på plassen. Hjemme hos elevene startet logistikk i mange hjem for at 9-åringen ikke skulle være overlatt til seg selv fra mandagen.

Imponert av elever

Det var jo ikke sånn at lærere og elever ikke var vant til hjemmeskole fra før. Skolen var stengt i over åtte uker i vår.

- Men elevene var så lykkelige for å være på skolen igjen, og det var så godt å være med dem igjen, forteller kontaktlærer Martha.

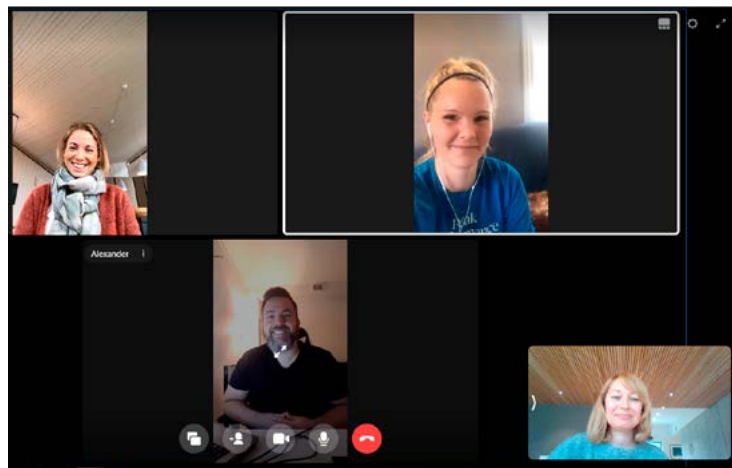
Hun roser elevene for hvor flinke de har vært til å takle hjemmeskolen nok en gang. Hun og de andre lærerne på trinnet har ringt hjem og snakket med hver enkelt elev, og hver morgen legger hun ut en hyggelig morgenhilsen og gode oversikter over dagens gjøremål.

- Elevene er kjempeflinke, sitter klare hver morgen. Det var tydelig denne gangen at de visste hva de skulle gjøre, skryter hun.

I tillegg til undervisning snakker de om smitte, og svarer på spørsmål fra elevene. Selv kjenner hun ikke på smittefrykt.

- Men kolleger av meg som enten har familie i risikogruppen eller er det selv, vet jeg har tatt noen forholdsregler.

Skolen fikk mange spørsmål fra bekymrede foreldre i starten. Men Smittevernkontoret i Bergen kommune som veileder skolen i en slik prosess, hadde gode svar som rektoren kunne formidle videre til foresatte. Da hun laget en personlig video til alle elevene som var satt i karantene, skjønte rektor ved skolen at hun hadde gjort noe riktig:



←
TEAM-TID: Dagens samarbeidsmøte på trinnet. Lærerne ringte hjem til hver enkelt elev for å sikre at alle hadde det bra og fikk riktig hjelp med læringen. Øverst fra venstre: Kristine Urnes Sætre, kontaktlærer Hilde Vågenes og kontaktlærer Alexander Hellesnes.

- Moren til en elev fortalte at datteren var så fornøyd fordi rektor hadde skrytt av at de var så flinke til å jobbe på hjemmeskolen. Eleven hadde fortalt at hun var så stolt over sin egen innsats for nasjonen, forteller Cecilie M. Abrahamsen.

Ser fremover

Før sommeren etter nedstengingen i vår, var elevene inndelt i kohorter på 20 i hver gruppe. Men skolen fant det ikke praktisk mulig å drive sånn på sikt, for da går de ansatte uten pauser for at elevene skal få nok tilsyn ute i friminuttene.

- I høst måtte vi ta en beslutning om at hvert trinn var en kohort, også når de er ute i friminuttene. Og så får vi leve med at et helt trinn eventuelt blir satt i karantene. Fordelen er at det samtidig blir enklere å ha godt smittevern mellom de ulike trinnene, slik at vi unngår å måtte sette flere trinn i karantene, forklarer rektor Cecilie.

Hun er spent på vinteren, håper de slipper for

mye hjemmeskole, og har allerede lagt planer for hvordan de skal sikre juletrangen kohort for kohort.

- Det blir mange runder rundt treet på meg, ler hun, og ser frem til en fremtid uten kohorter og strenge smittevernhensyn.

- Kanskje noe av det hyggeligste med en skole er når de små får være sammen med de store, og de store får være sammen med de små. Fadderordningen, samlinger i gymsalen, fellesskapet over matbordet på SFO. Denne aldersblandingen er viktig for ungene. De små føler seg sett, og de store får vist omsorg. Alt dette glipper vi på nå. Som når en førsteklassing forventningsfullt sier: «Ser du fadderne våre?» Da lengter vi tilbake, og håper det ikke er alt for lenge til vi kan ha det sånn igjen.

Det ble ikke registrert flere smittetilfeller på skolen da 4. trinn var i karantene før høstferien. Alle lærerne og mange elever testet seg.

SPØRSMÅL OG SVAR OM KORONA I SKOLER OG BARNEHAGER

Hva er en nærkontakt?

Du er nærkontakt om du har vært nærmere enn to meter til en annen person i mer enn 15 minutter, eller hatt direkte fysisk kontakt med personen, fra 48 timer før den smittede fikk symptomer.

Hva skjer når det er smitte på en skole eller barnehage?

Alle foresatte med barn i en kohort (gruppe) det er påvist smitte, blir kontaktet direkte med beskjed om at barnet må i karantene. Lokaler og utstyr blir vasket ned. Det er kun barnet som skal i karantene, resten av familien kan leve som normalt. Alle i karantene og familiemedlemmer som utvikler symptomer på luftveisinfeksjon, bør teste seg.

Hvor lenge må barnet være hjemme fra skole eller barnehage om hen er syk?

Alle med nyoppståtte symptomer på luftveisinfeksjon skal holde seg hjemme til situasjonen er avklart. Barnet kan gå tilbake til skole eller barnehage når allmenntilstanden er god. Barn med symptomer på kjent allergi, eller barn med rennende nese, men som ellers er helt friske, kan komme som normalt.

Har barnet tatt koronatest, må det være hjemme til svaret foreligger. Alle med påvist covid-19 skal i isolasjon. Har andre i familien fått påvist covid-19, skal barnet i karantene og følges opp av helsetjenesten. Ha lav terskel for å kontakte lege om du er bekymret for barnets sykdom, særlig ved anstrengt pust, feber og nedsatt allmenntilstand.

Trafikklysmodeell for smittevern

Skolene og barnehagene drives etter en trafikklysmodeell for smittevern, grønt, gult eller rødt nivå. Gult nivå innebærer forsterket hygiene, ingen syke møter på skolen, hele skoleklasser eller trinn kan regnes som en kohort (gruppe) og ansatte kan veksle mellom dem. Med rødt nivå må elevene deles i mindre kohorter, ha faste lærere så langt det er mulig, og skolen vurdere ulik oppmøtetid for elever. Ved påvist koronasmitte, blir skolen eller barnehagen fulgt opp av Smittevernkontoret i Bergen kommune.

SMITTEVERNREGLER

Smittevernregler for Bergen blir tilpasset smittesituasjonen. Du finner dem oppdatert på nettsiden vår. Takk for at du

- holder avstand til andre
- har god håndhygiene
- blir hjemme om du er syk
- begrenser sosial kontakt når du kan

KARANTENE/ISOLASJON

Karantene blir du satt i når du er frisk, men har vært utsatt for smitterisiko. Isolasjon brukes når du er syk og har bekreftet eller mistenkt koronasmitte.


- Disse må i karantene i ti døgn, uansett om de er syke eller ikke: Alle som har vært nærkontakt til en som er påvist smittet med covid-19 og alle som kommer til Norge fra land med mye smitte. Du må fullføre karantenetiden selv om du tar koronatest og svaret er negativt.

- Hvis du får symptomer på covid-19 mens du er i karantene, skal du isolere deg og ta en test. De andre i husstanden må da holde seg hjemme som om de er i karantene.

- Har du positiv test, må du være i hjemmeisolasjon i 10 døgn etter at du fikk symptomer, og du må ha vært feberfri i minst 24 timer (uten bruk av febernedsettende). De du deler husstand med, må teste seg og være i karantene til du går ut av isolasjon, og minimum ti døgn fra det tidspunktet du får påvist smitte. Får de påvist smitte, må de også isolere seg og følge reglene over.

LEGEHJELP

Hvis du er syk og trenger helsehjelp, eller har nyoppståtte symptomer som hoste, tungpustethet eller feber, kontakt fastlegen din. Dersom fastlegen ikke er tilgjengelig, ring legevakten på 116 117. Lag alltid avtale først, så du ikke møter opp og smitter andre. Ved kritisk sykdom må du ringe 113. Personer som er i risikogrupper, anbefales å kontakte fastlegen selv ved milde symptomer.

Alt om koronavirus / all about coronavirus:  bergen.kommune.no/koronavirus

TESTING

Alle med nyoppstått luftveisinfeksjon eller som har andre symptomer på covid-19, bør teste seg. Også nærkontakter til personer med påvist smitte, samt personer som kommer fra røde land eller områder med høy forekomst av covid-19, bør teste seg.

- Du kan teste deg ved kommunens drop-in testsentre på Spelhaugen og Festplassen, eller avtale test ved legevakten via skjema på nettsiden vår eller koronatelefonen på 55 56 77 00. Ved stort testpress kjøper kommunen også testkapasitet av private. Åpningstider kan endre seg, vi oppdaterer det på nettsiden vår.

- Mens du venter på prøvesvaret, må du holde deg hjemme og unngå å smitte andre. Prøvesvaret blir klart på helsenorge.no etter 1-2 dager. Les mer side 5.

SYK UTEN KORONA

Er du «vanlig» forkjølet eller syk med luftveissymptomer, må du holde deg hjemme til du er frisk, selv om du har tatt koronatest og svaret er negativt.

FLERE SPRÅK/ DIFFERENT LANGUAGES

Informasjon om smittevernregler, karantene, isolasjon, testing og legehjelp er oversatt til flere språk / Information about infection prevention measures, quarantine and isolation rules, testing and medical assistance in different languages.

NOEN Å SNAKKE MED?

Ikke nøl med å ta kontakt om du har det vondt og vanskelig.

Ung Arena 40 81 34 35
Alarmtelefon for barn og unge 116 111
Hjelpetelefon psykisk helse 53 00 55 10
Livskrisehjelpen ved legevakten 55 56 87 54

Vil viruset være tøffere om vinteren?

Vi har mindre enn et års «erfaring» med viruset, men har ikke sikre tegn på at selve viruset er tøffere om vinteren. Det er vel heller vår atferd ved at vi er mer inne, som kan gjøre oss mer utsatt for smitte.

Hvorfor er det så viktig at vi holder avstand?

Virusets hovedvei for smitte er via dråper som svever en stund i luften. Jo nærmere man står en som er smittet og sprer slike dråper, jo større sannsynlighet er det for å få dråper i munn, nese eller øyne. Det trengs en viss mengde med virus til for å bli syk, så jo lenger unna man er, jo mindre sannsynlig er det å bli syk.

Hvor godt beskytter munnbind?

Munnbind beskytter en del om det blir brukt riktig, men dersom du ikke holder avstand og går ut når du er syk, så hjelper det lite. Det er ikke gode nok studier til å fastslå hvor godt ansiktsmasker beskytter, og de beskytter nok mest omgivelsene fra å bli smittet fra den som bærer det.

Hvor stor er sjansen for å bli smittet på bussen, i butikken eller på gaten?

Dersom du holder avstand og de rundt deg ikke er syke, så er sjansen svært liten for å bli smittet. Det er liten risiko for smitte ved bare å passere en som er syk.

Hvor farlig er viruset egentlig?

Viruset er i stadig endring, men til nå er det ikke noe som tyder på at viruset er blitt farligere. Det er mange som har milde symptomer fordi det er forholdsvis flere yngre som blir smittet enn det var i vår. Dette medfører også at få blir innlagt på sykehus. Dette er ikke det samme som å si at viruset er mer eller mindre dødelig enn i vår.

Hvorfor er situasjonen «alvorlig» når smittetallene øker?

Når smittetallene øker, kan dette øke sannsynligheten for at flere blir smittet som ikke tåler dette. Det igjen kan øke risikoen for at noen dør eller blir alvorlig syke. Hvis vi visste med sikkerhet at kun de som tåler smitten godt, ble smittet, så hadde ikke situasjonen vært så alvorlig.

Kan vi risikere at hele skoler blir stengt ned i vinter?

Dersom vi er på et slikt nivå at vi har mistet

kontroll på smittesituasjonen i samfunnet generelt, da kan det bli resultatet, selv om jeg håper og tror at det ikke vil skje. Skolegang er svært viktig for alle, og jeg er redd skadevirkningene ville være store om skolene ble stengt ned.

Er det farlig å få influensa og korona samtidig?

Det kan være uheldig å få begge deler samtidig. De i risikogrupperne kan være særlig utsatt for alvorlig sykdom dersom de blir smittet av begge deler.

Kan du bli syk flere ganger eller blir du immun?

Det er enkelttilfeller som tyder på at man kan bli syk flere ganger, det er ennå ikke sikkert hvor lenge du er immun, og det er trolig individuelle forutsetninger som avgjør også.

Hva vet vi om langtidsbivirkninger etter smitte?

Det er for tidlig å si veldig mye om det, men rapporter viser at det i noen tilfeller tar lang tid å bli frisk igjen. Symptomer som vedvarer, kan være utmattelse, konsentrasjonsvansker og muskelsmerter. Det kan også oppstå hjerte- og lungeskader som synes å vedvare. Det forskes mye på dette nå, og tiden fremover vil avdekke mer kunnskap.

Når vil vi ha en vaksine?

Det er usikkert. Vaksinen er i siste fase av utprøving, og det spørs når norske helsemyndigheter gir klarsignalet om å starte vaksinerings. Det er flere forhold å ta i betraktning før dette kan skje.

Vil alle få tilbud om vaksine samtidig, eller noen grupper først?

Jeg tror det kan komme flere ulike vaksiner på markedet rettet mot ulike grupper mennesker. Det kan godt være at de med høyest risiko for å bli alvorlig syk og dø av covid-19 vil få tilbud aller først, og kanskje man må vaksineres flere ganger for å oppnå god nok beskyttelse. Det vil nok ta litt tid før alle kan få tilbud om vaksinen.

Hvilken risiko er forbundet med vaksine?

Det er alltid en viss risiko ved å la seg vaksinere, særlig med en vaksine som er utviklet på kort tid. Men dersom en vaksine er godkjent for bruk i Norge, skal den være testet ut så godt at den skal være trygg i bruk.



KARINA KOLLER LØLAND
SMITTEVERNOVERLEGE BERGEN KOMMUNE

Hvor mange må være vaksinert for å bremse smitte i samfunnet?

Det er vanskelig å gi noe eksakt tall her, men jo flere som vaksinerer seg, jo bedre blir effekten. En gammel «tommelfingerregel» er at 80 prosent vaksinasjonsdekning gir god beskyttelse på samfunnsnivå.

Om det er smitte i alle land, hvorfor kan vi ikke reise mellom landene da?

Det er flere grunner til det. Det er ulik grad av smitte mellom land, og smitterisikoen varierer etter hvor godt etablert systemene for smittevern er. Reiser medfører ofte at man spiser mer på restauranter og deltar i uteliv. Og dersom du skulle bli alvorlig syk, er det kanskje ikke så lett å få god hjelp, eller komme seg hjem.

Hva tror du om neste sommer? Vil det være trygt å reise til utlandet da?

Dersom tilstrekkelig mange har fått vaksinen eller det er oppnådd flokkimmunitet i de landene man reiser til, vil det være trygt å reise. Det kommer selvfølgelig an på smittesituasjonen i verden og det landet du har tenkt å reise til.

- Vi visste ingenting om hvordan dette viruset oppførte seg

Gullstøltunet var det første sykehjemmet i Bergen som fikk koronasmitte. Etter det fulgte noen ekstreme måneder.

TEKST/FOTO: NINA BLÅGESTAD



Roger Valhammer
BYRÅDSLEDER

Vi løfter tungt sammen

Vi har bak oss en krevende og ekstraordinær høst. Det gjelder for innbyggerne i Bergen og for de ansatte i kommunen. Det var ingen andre byer eller kommuner i Norge som fikk det store smitteutbruddet som det Bergen fikk etter sommerferien. Det har også kommet flere utbrudd utover høsten, og vi står nå i bølge to som har rammet oss, landet og Europa.

Vi står i begynnelsen av en tøff vinter, og tusener av kommunens ansatte jobber hver dag for å ta best mulig vare på innbyggerne våre. Jobben som gjøres på førstelinjen med legevakten i front, med smittesporing og testing, er avgjørende for å slå ned smitte. Også i hjemmetjenestene, på sykehjem, bofellesskap og andre tjenester som kommunen har ansvaret for, gjør ansatte en uvurderlig innsats.

Det har vært stor enighet om hvor viktig det er å sikre at barn og unge får en trygg og god tilværelse under koronapandemien. Derfor vil jeg særlig berømme lærere og barnehagelærere og alle andre ansatte i barnehager og skoler som gjør en heroisk innsats. Å stå i førstelinjen i krevende situasjoner, være på hjemmekontor, bli permittert, eller være isolert i hjemmet, er hverdagen for mange innbyggere i Bergen dette året. Krisen rammer oss på ulike måter, og alle er vi berørt av koronapandemien.

I en tid der vi må stå sammen ved å holde avstand, er det viktig at vi fortsetter å ta vare på hverandre, viser at vi tenker og setter pris på hverandre, og bidrar det vi kan for å holde smitten nede. Det er enklere å løfte tungt sammen, og jeg er sikker på at vi sammen kommer oss igjennom vinteren på en god måte.

↑ **TETT PÅ:** Institusjonsleder Eva Maria Lim, fagleder Beate Teien Kayser og renholder Mireta Karlikanova har alle kjent korona tett på kroppen. Gullstøltunet sykehjem var blant de første i landet som fikk smitte inn. Av de ni beboerne på den isolerte koronaavdelingen døde fem, to ble friske og to ble ikke smittet.

For regler for besøk på sykehjem, se [W bergens.kommune.no/koronavirus](https://www.bergen.kommune.no/koronavirus)

RAMMEDE SYKEHJEM FÅR BISTAND

→ Kommunen har nå opprettet et koronateam som kan bistå, dersom det oppstår covid-19 smitte på sykehjem og i Omsorgs Pluss boliger.

→ Teamet tilbyr lederstøtte og bistår blant annet med kartlegging av opplæring, rutiner og bemanning. Teamet består totalt av seks ansatte fra ulike helsetjenester. De har også utviklet en sjekkliste for forebygging rundt smitteverntiltak.

→ Kommunen har også etablert en utbruddstropp med ansatte som vil jobbe på rammede sykehjem. Over 40 helsefagarbeidere og sykepleiere fra samtlige kommunale sykehjem, har sagt seg villige til å være med.

- Det var så tidlig at vi ikke engang brukte begrepet covid-19. Vi hadde prosedyrer på ulik smitte, men vi visste ingenting om hvordan dette viruset oppførte seg, forteller institusjonsleder Eva Maria Lim.

Sykehjemmet ligger på Bønes og har 90 beboere og cirka 180 ansatte. 19. mars er en dag de ikke glemmer med det første – en beboer fikk påvist korona. Hvor smitten kom fra er uvisst. Til sammen ble syv beboere smittet. Fem av dem døde. Samme dag ble det opprettet en egen koronaavdeling. Der inne «levde» beboere og ansatte som i isolat frem til slutten av april.

- Jeg har aldri før vært i en sånn unntakstilstand. Jeg følte at dette var ilddåpen i min karriere, jeg måtte ta i bruk alt jeg hadde lært; helsefaglig, personaledelse, endringsledelse. Alt endret seg fra minutt til minutt. Jeg måtte ta kommandoen og si til de ansatte: Dette er ikke tiden for å diskutere. Hvis dere gjør akkurat det dere får beskjed om, skal vil klare det! forteller Eva Maria om den ekstreme perioden.

Skrekkscenarioet

Sammen med dem som var igjen av ledere og stab måtte hun sikre at personalet visste hva de skulle gjøre. En liten glipp kunne få fatale følger.

- Jeg så for meg at vi alle kom til å bli syke. At vi ikke hadde folk igjen på jobb, at vi måtte ha feltmadrasser, gassbluss og panner i kjelleren, slik at vi måtte sove på jobb, og jobbe på omgang for å hjelpe de som var syke og døende. Dette turte jeg ikke snakke høyt om, jeg kunne ikke tenke tanken helt ut, sier Eva Maria.

Hun jobbet i ett og talte etterhvert omtrent 22 dager i strekk. De ansatte som var i karantene,

hjalp til med det de kunne hjemmefra. Etaten satte tidlig inn stabsstøtte til smittesporing.

- Vi vet at de som bor her, kommer til å dø en dag, men vår jobb er å beskytte dem og holde dem friskest mulig så lenge de bor her. Vi skal ikke påføre dem noe som tar livet fra dem før de naturlig går herfra, sier hun.

Halve avdelingen var borte

Beate Teien Kayser er fagleder på 3C, en somatisk avdeling der mange er fysisk dårlige. Derfor er det mye stell, og de er tett på beboerne. Hun hadde akkurat kommet hjem til Drotningstrik etter dagskift da hun ble kalt tilbake på jobb. En beboer var bekreftet smittet, og alle nærkontakter på dagskiftet skulle inn og klargjøre stenging av avdelingen. De flyttet beboere, vasket, isolerte og informerte pårørende før hun kom hjem ved midnatt. 30 ansatte gikk ut i karantene denne dagen, også Beate. Kort tid etterpå kjente hun kribling i halsen. Så fikk hun vondt i kroppen og ble tung i pusten. En stor bolle nypoppet popcorn luktet ingenting.

- Jeg hadde vært mye inne hos denne beboeren og var ganske sikker på at jeg var smittet, sier hun. Hjemme var mannen og de to barna på fire og åtte år. Hun fulgte strengt regime, og hele familien ble isolert. Hun var syk i to og en halv uke. Andre måtte handle for dem, de satte varene på trappen og dro.

- Folk så på oss som vi hadde pest, de rygget unna, forteller Beate, som er en av sju ansatte som ble smittet. Fem av dem ble antagelig smittet på jobb. Tilbake på Gullstøltunet gikk hun inn i Gullstøltunet sitt koronateam. Hun kledde av seg på utsiden når hun kom fra jobb og traff ingen



Vår jobb er å beskytte beboerne og holde dem friskest mulig så lenge de bor her

EVA MARIA LIM
INSTITUSJONSLEDER
GULLSTØLTUNET SYKEHJEM

andre enn familien.

- Da jeg kom tilbake, var halvparten av avdelingen borte. Det var et trist syn, sier Beate, som fremdeles sliter med ettervirkninger av sykdommen.

Mireta var eneste renholder på koronaavdelingen

Å ta på seg fullt smittevernutstyr er blitt automatikk for 44 år gamle Mireta Karlikanova. Hun er renholder og har jobbet på Gullstøltunet i sju år. I over en måned hadde hun ansvaret for renholdet i avdelingen med smitte. Det første renholderne gjorde, var å vaske ned hele etasjen med alle tre avdelinger, vegger og tak. Så fortsatte dagene med vasking og desinfisering. Startet med det reneste, avsluttet med det skitneste. Nye rutiner og prosedyrer ble testet ut i praksis og kunne implementeres fortløpende. Koronaavdelingen hadde dedikerte ansatte, og besto av sykepleiere, helsefagarbeidere og assistenter som kjente pasientene godt. De gikk lange vakter. Ingen andre

fikk nærme seg, og ansatte på andre avdelinger fungerte som håndlangere. Avdelingen var så isolert som den kunne bli.

Som renholder er hun vant til å vaske hygienisk rent. Nå opplevde hun at det var stort behov for hennes kompetanse og at jobben var ekstra viktig for å begrense smitte.

- Selv om jeg var eneste renholder, var vi alle i samme båt. Vi som jobbet på avdelingen var et team, og nå måtte alle utføre renholdsoppgaver, sier Mireta.

Hun bor på Nesttun sammen med datteren på 17 år. I vårmånedene var hun kun hjemme og på jobb, ingenting annet.

- 22. april, den dagen sykehjemmet ble erklært smittefritt, var en fantastisk dag. Det var sol og vår, en nydelig følelse, sier Mireta.

Kommet styrket ut

I etterkant mener institusjonslederen at sykehjemmet har kommet styrket ut. De har blitt bedre på smittevern, gode på prosedyrer og på å se hva som må gjøres i en slik situasjon.

Særlig det at de fikk testet ut nye prosedyrer i praksis og øvd igjen og igjen, var viktig. At alle visste hva de skulle gjøre, har hatt stor betydning, mener Eva Maria Lim. I etterkant har sykehjemmet hatt debriefing der de ansatte kunne luften bekymringer og snakke fritt. Hun er trygg på at de er bedre rustet til å takle smitte i dag og at de ansatte samarbeider mye bedre enn før.

- Vi har fått en annen måte å kommunisere på. Situasjonen krevde at alle bidro, alle sto på. Vi har gjort jobben sammen. Jeg føler at vi har kommet nærmere hverandre, vi ser hverandre med et annet blikk, sier hun.



Sykkeldrøm

Dypt inni fjellet mellom Fyllingsdalen og Løvstakksiden jobber 80 mann fordelt på to skift fra klokken 06.00 til 02.00 hver dag. Den nye sykkel tunnelen har nå passert 870 meter inn fra Fyllingsdalen-siden.

TEKST/FOTO: ANN-KRISTIN LOODTZ



TALLKODER: Tallene på veggen viser hvor mange meter det er igjen til andre enden. Noen steder står det SK foran et tall som angir risikoklasse, prosjektet er nå på to.



HMS: Slik ser redningskamrene ut, i fall det skulle oppstå brann.



VOGNHALLEN: I den enorme vognhallen jobber de nå med tetting og innredning. Fasaden til vognhallen er forventet klar fra høsten 2021.



EUROPAS LENGSTE: Beregnet sykkeltid gjennom tunnelen er 10 minutter, å gå vil ta 36 minutter. Gang- og sykkel tunnelen blir Europas lengste og verdens nest lengste.



AVANSERT: Styr av avansert datateknologi, føres sementen inn i bergveggen via lange, tynne stålrør. De heises på plass med kjettinger, for å unngå risiko for at de skyter tilbake og treffer arbeideren (ja, det har skjedd på tilsvarende prosjekter andre steder i verden).



SJEFEN: Jens Petter Homsen er byggeleder for tunnelene.



I FRONT: Jozef (tv.) og Lubos fra Slovakia jobber for sveitsiske Marti.



PÅ SKINNER: I 2022 starter testing, først via system-simuleringer, og så med en vogn ute for å teste systemene. Forventet åpning av Bybanen byggetrinn 4 er 2020/2023, men konkret dato er ikke satt.

Prosjektet tetter tunnelen foran seg for å unngå innsig av vann. Det tar et helt døgn å tette en smal stripe av bergveggen du ser på bildet til venstre. Bergarten er god å jobbe med; Øyegneis, typisk vestland. Men timeprisen er høy, rundt 15.000-16.000 kroner timen.

Tettingen skjer ved at man presser inn finkornet betong under et trykk på 60 bar. Til sammenligning har vannkranen din et trykk på 1 bar. Den fineste sementen presses inn i 36 meter dype hull, og kan følge sprekke i fjellet flere titallmeter etter dette.

Visste du at tunneler holder en fast temperatur på 8-9 grader? Det blir det i den nye sykkel tunnelen også. Den blir 2,9 kilometer lang, får fargesoner med lys for at folk skal gjenkjenne hvor de er – og for å skape god stemning og trygghet. Taket får en hvit, lyssatt himling. Fra Fyllingsdalen blir det svak nedoverbakke. Det kommer til å gå som en drøm, nedover, ut av tunnelen på bilfri sykkelvei langs Mindemyren, under bakken ved Minde Alle, gjennom ny sykkel tunnel på Kronstad til Møllendal, og videre langs Store Lungegårdsvann.

Det er sveitsiske Marti som sprenger og tetter tunnelen for Bybanen utbygging. De er grundige, ryddige. Fester alle vaier og utstyr hele veien inn i tunnelen. Med noen hundre meters mellomrom ligger brannkontainere for tilflukt om det skulle oppstå brann. Svære plasttunneler i taket pumper inn luft til sprengstedet. Lenger ute i tunnelen lukter det steinstøv og sprengstoff. Stein lastes i sidetunnelen som går inn til fjellhallen. Alt overvannet fra arbeidet føres ut i rør og renses i et eget anlegg ved siden av tunnelmunningen. Sanden i vannet inneholder avfall som ikke kan gjenbrukes, den blir komprimert og levert til spesialmottak i Rådalen. Steinmassene fra tunnelen får nytt hvilested langs Store Lungegårdsvann, for å lage trase for Bybanen og bystrand.

Arbeiderne i tunnelen er fra til sammen 14 nasjonaliteter. To av dem er slovakiske Jozef og Lubos. De jobber i front, med sprenging og tetting. Bostedet deres er arbeidsbrakker på Flesland, 14 dager på skift, ni dager fri. Normalt reiser de hjem, men korona har endret litt på det. Lønnen er heldigvis konkurransedyktig.

Gang- og sykkel tunnelen har nå kommet halvveis, rundt 870 meter inn fra Fyllingsdalen og 500 meter inn fra Kristianborg-siden. Hele byggetrinnet, sykkel tunnelen, bybanetunnelen og Bybanen til Fyllingsdalen, står trolig ferdig i starten av 2023. Under bakken i tunnelene kommer det samtidig nye forsyningslinjer med vann og fjernvarme til Fyllingsdalen. Budsjettrammen er på 7,1 milliarder i 2017-kroner. Prosjektet ligger innenfor budsjett. Mens Marti sprenger, er det Stoltz Entreprenør som innreder tunnelene og fjellhallen til bybanevogner ved siden av. NCC bygger holdeplassen utenfor Oasen, og Steconfer selve skinnegangen. Fjellhallen blir 680 kvadratmeter, fordelt på to etasjer. Foran kommer et bygg med store vinduer for å gi godt lys inn i fjellet. Ved Oasen åpner snart den nye gangbroen fra blokkene til Oasen. Den kommer inn på torget foran Oasen, der ny bussterminal og bybanevogner etter hvert skal møtes.

Det er godt å se at det står bra til, der inni fjellet. At det er flinke folk som vet hva de gjør. El-sykkeltkjøp får vente. Jeg pusser den gamle tohjulingen og teller dagene. Det kommer til å gå som en drøm.

Vi gleder oss.

Flere bilder og gøy fakta ser du her www.bergen.kommune.no/hvaskjer/bymiljo

Politikken i Bergen:

Bergen har parlamentarisk styreform. Byrådet er byens «regjering» mens bystyret er byens «storting». Byrådet kan gjere vedtak innan store deler av kommunen si verksemd. I saker der byrådet ikkje har nødvendige fullmakter, foreslår byrådet eit vedtak, og så er det bystyret som avgjer. Bystyret vedtar overordna mål, prinsipp, strategiar og planar for kommunen si verksemd, samt kommunens budsjett.

Aktuelt nå:

SKAL AVGJERE BYBUDSJETT 2021

Bystyret skal vedta bybudsjett 2021 og handlings- og økonomiplan 2021-2024 for Bergen kommune 16. desember. Alt om byrådets forslag og dei andre partia sine budsjettforslag finn du på nettsida vår. Budsjettdebatten vert send direkte på web-TV frå klokka 10.00.

bergen.kommune.no/budsjett
bergen.kommune.no/web-TV

GÅSTRATEGI FOR BERGEN 2020-2030

Bergen skal for fyrste gong få ein eigen gåstrategi. Målet er at det skal vere attraktivt og sikkert å gå i Bergen, og fleire skal gå meir. Det er bra både for tilgjengelegheit, trivsel, trafikksikkerheit, folkehelse og miljøet. Klimakrisa er ein av dei viktigaste grunnane til at Bergen treng ein gåstrategi. Dei korte, miljøvenlege kvardagsreisene er ein nøkkel til å gjere Bergen til nullutslepp- og føregangsby i kampen mot menneskeskapte klimaendringar. Bystyret handsamar strategien i november.

POLITISKE VEDTAK

I haust har bystyret mellom anna vedteke tiltak for å møte **koronapandemien**, utbetring av demningen i **Munkebotn**, test av **ungdomsskole utan ordenskarakterar** og plan for bustader og næring i **Indre Arnavegen**. Byrådet har mellom anna vedteke **koronatiltak** tilpassa gjeldande smittesituasjon, starta arbeid **med plan for ungdom**, lagt frem **sykkelstrategi** for Bergen og forlenga prosjektet med trafikkfrie «**hertesoner**» rundt 66 barneskular.

Vil du vite meir om desse og andre saker, sjå: «behandla saker» under byråd og bystyre på

bergen.kommune.no/politikk



- Bruk talerøyra inn i bypolitikken

Alle blir vi eldre, og om få år vil dei eldre utgjere ein tredjedel av befolkninga i Bergen. Da er det viktig å få innspel frå representantar for dei eldre i politiske saker.

TEKST/FOTO: VIBEKE LINN Blich



Nils Mæhle og Ruth Brudvik i Eldrerådet jobbar med å tydeleggjere dei eldre sine interesser, mellom anna i Gåstrategien, som bystyret skal behandle i haust.

Eldrekanal til bypolitikken

Eldrerådet er eit kommunalt råd oppnemnt av bystyret med to hovudoppgåver: Å gje råd til andre kommunale organ om saker som gjeld eldre, samt å ta initiativ til ei sak og fremja ho for politikanane.

- Difor er det viktig at me har god dialog med eldre folk i Bergen, seier Mæhle, og oppfordrar innbyggjarar om å ta kontakt om dei har innspel om ein konkret sak eller eit tema som angår dei eldre:

- Det kan vere lettare å snakke med oss enn å sende eit brev til byrådet. Vi kan få noko til, for vi har vårt perspektiv og mykje kompetanse spreidd på medlemmene som bør brukast aktivt. Dei som blir oppnemnde, har gjerne lang erfaring frå arbeidsliv eller frivillig arbeid og kompetanse som kan brukast vidare. Eldrerådet er ein ressurs, og den må brukast, seier Brudvik.

Dei understrekar at du ikkje må la dørstokkmila hindre deg:

- Om du ikkje tek kontakt, veit vi heller ikkje om utfordringa di, og det hjelper ingen. Kanskje kan fleire innspel om same emnet og din e-post vere det som set hjula i sving.

Eldre under koronasituasjonen

Eldrerådet veit at fleire seniorar har sett seg leie på evige omkampar som er ein del av det politiske spelet. Rådet vil rette merksemda på kva eldre folk i Bergen meiner om dei politiske sakene som gjeld dei, og ikkje kva dei andre partia meiner.

Einsemd er og noko dei er opptekne av og prøver å hindra. Det har vore meir aktuelt under pandemien enn nokon gong.

- Eldre som er isolerte månad etter månad, har ei mykje større påkjenning enn me som er nokolunde aktive, kan førestille oss. Vi arbeider for fleire møteplassar i bydelane, møtearenaer og kulturtilbod, seier Mæhle og held fram:

- Å leggja til rette for sjukeheimsbesøk har me vore spesielt opptekne av. Og no har kommunen laga eit opplegg for evaluering av koronasituasjonen, som vi ønskjer å vera ein del av, ettersom det er dei eldre som har blitt ramma hardest, seier han.

Råd for medverking

Bystyret har oppretta tre råd som skal jobbe for å ivareta målgruppa sine interesser i politiske saker. I haust har alle de tre råda for medverking gitt innspel til mellom anna ny gåstrategi og ny sykkelstrategi for Bergen. Her kontaktar du dei:

ELDRERÅDET

Følger opp alle saker som gjeld dei eldre.

Kontakt:

eldreradet@bergen.kommune.no
Telefon: 99 10 82 15

Nils Mæhle (leiar)
telefon: 90 92 26 73

KOMMUNALT RÅD for personar med funksjonsnedsetjing

Arbeider for ein betre kvardag for menneske med funksjonshemming og deira pårørande.

Kontakt:

KRFF@bergen.kommune.no
Telefon: 991 08 215

Harald Berge Breistein (leiar)
telefon: 40 40 47 94

UNGDOMSRÅDET

er av ungdom, for ungdom. Rådet er eit høyringsorgan for kommunen, men løftar òg fram saker som er viktige for barn og unge. Ungdomsrådet er mellom anna engasjert i skolebruksplanen, og dei vil vere med på å utforme ungdomsplanen som er under oppstart.

Kontakt:

ungdomsradet@bergen.kommune.no

Åsmund Bergo Aarvik (leiar) og Kjersti Helene Hidle Rasmussen (nestleiar)

Tar steget VIDARE

Byrådar kjem og byrådar går. Robert Rastad har sett mange passere. No skal han gå sjølv.

TEKST: OLA HENNING MÅLSNES

Han kjem i full fart ut kontordøra. Ein kjapp videopratt med byrådsleiaren har seinka han nokre minutt. Om korona, sjølv sagt. Eit virus som har ført leiinga i kommunen så tett saman som ein-metersregelen tillèt.

Lange veker

Kommunaldirektøren elsker å springe. Gjerne ein maraton. Helst

i fjellet. Kampen mot koronaviruset er samanlikna med dette. Viruset har halde kommunaldirektøren på Byrådsleders avdeling i age sidan det naus seg over kommunegrensa i slutten av februar.

- Eg veit ikkje om eg kan seie at eg er lei av korona. Vi har klart å samarbeide godt om smittetiltaka. Når eg er saman med andre om noko, vert eg ikkje lei av det, seier Robert Rastad.

«Månebedotten»

Korona har gått ut over ting som treninga til neste løp i fjellet og tid med dei som ventar heime. Mobilen har enkelte dagar kjent seg meir lada enn eigaren. Rastads favorittuttrykk er månebedotten, særst forundra. Der har jobben i kommunen levert.

- Eg har ikkje slutta å bli overraska over kva som dukkar opp. Det er noko av det som er gøy med å jobbe i kommunen. Kvar veke kjem det noko opp som du aldri har tenkt på før. For meg har læringskurva vore bratt, men det er trygt at det alltid finst nokon som kan noko om det.

Kriser tar og gir

Kriser kjem overraskande. Nokre skuldast kva kommunen har eller ikkje har gjort. Andre kjem frå omstende kommunen må handtere. Kriser kjem snøgt. Dei er kjipe og

tidvis tragiske for dei som vert råka. Sidan den kommunale løpebana starta i 2003, har Robert Rastad sett mange kriser kome og gå.

- Anten det er politiske kriser, naturkatastrofar eller ulovlege hendingar må du vere rask på ballen og handle. Det farlegaste du kan gjere, er å trekkje deg tilbake og analysere for å få full oversikt først. Det klarer du ikkje.

Den første leie mediesaka Rastad handterte var som ung informasjonskonsulent i eit bustadbyggelag. Laget hadde gløymd å gi bygningsarbeidarane kranselag. Det enda med at arbeidarane heiste opp ei filledokke i protest. Dette har Rastad gløymd. Men han meiner ei krise også kan gi noko bra tilbake.

- Kriser gir oss høve til å lære. Det einaste som uroar meg, er at ei langvarig krise, som pandemien, gjer at kritiske stemmer skal føre til at vi blir meir redde for å gjere tiltak og at innovasjonstakta går ned. Kriser gir ei stor innovasjonstakt. Sjå på det som skjer rundt oss som bruken av digitale verktøy og at forskarar verda over jobbar saman.

Lett til beins og sinns

Den avtroppande kommunaldirektøren er lett på beina og til sinns. Sjølv i kriser.

- Det er eit tankesett som er der.



MOT EIT NYTT LEIRBÅL:

Etter 17 år i kommunen sluttar Robert Rastad som kommunaldirektør for å bli universitetsdirektør ved UiB frå årsskiftet. Foto: Ann-Kristin Loodtz

→
DEMOKRAT: - Det er ikkje byråkratiet, men demokratiet som tar tid, seier han om folk trøytnar av den byråkratiske saksgangen. Her som fersk informasjonsdirektør i 2003 saman med tidlegare byrådsleiar Monica Mæland. Foto: Endre Hovland



For meg har læringskurva vore bratt

ROBERT RASTAD
AVTROPPANDE KOMMUNALDIREKTØR
I BERGEN KOMMUNE

Eg er heldig, og i tillegg kan det dyrkast. Han får «yes»-kjensla når han får til noko.

- Det kan vere alt frå treningsøkta i går kveld eller til at vi får til noko på jobben. FBI-agent Dale Cooper i «Twin Peaks» sa «Gi deg sjølv ei gåve kvar dag». Det har eg merka meg og eg leiter etter ting eg kan markere.

Rastad er amerikansk statsborgar med far frå Oslo, fødd i Nairobi, skulegang i Tanzania, studerte i Strasbourg, budde i Arna før han flytta nært Montana. Dei første møta han kalla inn til i kommunen fekk nemninga pow wow, eit festleg lag hjå det amerikanske urfolket. Her legg du frå seg stridsmål og tar ein dans. Sjølv har Rastad fortid i tangomiljøet.

Fleire rundt leirbålet

Tanken på å få fleire til å setje seg med Bergen kring leirbålet gjorde at han fekk lyst til å klyve eit steg opp på organisasjonskartet.

- Ein av grunnane til at eg ville bli kommunaldirektør var å få til meir samarbeid i regionen. For ti år sidan synest eg at Bergen var seg sjølv nok og ikkje flinke til å samarbeide. Det synest eg vi har fått til. Eg er stolt over å ha fått vært med på laget

som har fått endra dette, og nemner Samfunnssikkerhetens hus og brannsamarbeidet i Bergensregionen som døme.

Den påtroppande universitetsdirektøren slår over på latin og seier communicare. Det å gjere noko felles er tipset for å få ting til å gå dit du ønskjer det.

- Skal du kome nokon veg, må du skape ei felles forståing, seier avtroppande kommunaldirektør Robert Rastad.



GJERNE MARATON: Kommunaldirektøren elsker å springe. Gjerne ein maraton. Her frå Hardangervidda Marathon i 2019 då veslebroren Kenneth fungerte som trekkhund. Foto: Privat



←
BROBYGGJAR: I Samvirkesenteret under sykkel-VM samarbeidde alle beredskapsressursane i Bergen. Det endra korleis byen samarbeider under kriser. Frå venstre: leiar for Arbeidarpartiet Jonas Gahr Støre, Robert Rastad, fylkestingsrepresentant Emil Gadolin, dåverande byrådsleiar Harald Schjelderup, beredskapsjef Ivar Konrad Lunde. Også statsminister Erna Solberg besøkte senteret under meisterskapet. Foto: Ann-Kristin Loodtz

3 PÅ GATEN

Hvordan holder du deg aktiv under korona?



NILS MÆHLE (79)
Leiar av Eldrerådet i Bergen

For å halda meg i form går eg daglege turar i nærområdet mitt, anten heime i Åsane eller på familiestaden vår på Osterøy. Eg bruker også trimsykkelen flittig og sykklar vanligvis 40 minutt dagleg. Dette kombinerer eg med å sjå på interessante TV-program. Elles unngår eg å reisa kollektivt og me begrensar turane til butikkar og kjøpesenter.



BENEDICTE SMITH SANDSTRØM (24)
Spesialarbeider ved Brannforebyggende avdeling i Bergen brannvesen

De siste månedene har jeg vært mye utendørs, på mange turer og også sovnet i hengekøye. Å være ute i naturen har en positiv effekt, både fysisk og psykisk. Ute er det også lettere å unngå smitte. Jeg er opptatt av å følge reglene om smittevern og synes det går greit. I jobben min som feier kan jeg ikke gå inn i hus som vanlig, men feier i stedet fra taket. Bortsett fra det er ikke hverdagen min så annerledes. Jeg er heldig som kan gå på jobb hver dag og treffe kolleger. Det betyr mye.



GRETE GUNDERSEN (71)
Pensjonist med underliggende sykdom

Jeg må være ekstra forsiktig og er lite ute blant folk. Vi fikk nylig et nytt barnebarn som jeg nesten ikke har sett. Lengselen og savnet etter henne og de to andre barnebarne er enormt. Heldigvis er jeg tålmodig og har et godt humør. Det er alltid noe å finne på hjemme. Jeg liker å skrive dikt. Det blir noen små lufteturer ut, og jeg har laget et daglig trimprogram med å gå i trapper, sykle og gjøre ulike øvelser. Jeg kan jo ikke gi meg helt over heller! Forhåpentligvis blir livet snart litt mer normalt igjen.



DET FINNES IKKE DÅRLIG VÆR.. : Fuktig og forfriskende trening i Olsvikparken for Siv Trones (fra venstre) og de utsendte fra Frisklivscentralen, koordinator for Finn formen satsningen i Bergen vest, Magnhild Solvoll og veileder Marita Sjursen Trones.

5 TIPS

FOR UTETRENINGEN

Kle deg riktig

Velg komfortable klær og sko, og vanntett om det regner.

Søk lyset på dagtid

Lys regulerer søvn og døgnrytme, og sollys bidrar til D-vitamin i kroppen.

Bestem deg

Sett en tid for treningen og gjennomfør den, uansett vær.

Vær forberedt

Sjekk værmelding og legg frem klær på forhånd. Da blir dørstokkmilen litt lavere.

Heller litt enn ingenting

Ha fokus på det du får til. Du trenger ikke trene lenge eller mye for å få en positiv helseeffekt.

Finn formen utendørs i vinter

Da koronaen kom til Bergen i vår, måtte Frisklivscentralen stenge lokalene sine og tenke nytt. Nå har de startet opp lavterskel utetrening flere steder i Bergen.

TEKST/FOTO: KRISTIN BERGITTE HAUGE

Det er tirsdag, oktober og over Bergen har himmelens sluser åpnet seg på vidt gap. På en dag som dette er det utvilsomt mest fristende å holde seg innendørs. Men i Olsvikparken er fem regnkledde personer i gang med utetrening. De går, jogger og gjør ulike øvelser.

Anette Mjaatvedt bor i nabolaget i Olsvik og er nylig blitt pensjonist. - Jeg bestemte meg i går for at jeg skulle bli med. Jeg trenger å aktivisere meg, sier hun.

Satser i Bergen Vest

I vår startet Frisklivscentralen opp med et nytt konsept med utetrening i Nygårdsparken – Finn formen med Friskliv (FFF).

- Vi skjønnte at koronaen ikke ville gå over med det første,

sier Karoline Heggøy, rådgiver i Frisklivscentralen.

I samarbeid med kommunens områdesatsing har de nå startet opp tilsvarende grupper i Solheimsviken, Håsteinarparken, Vadmyrabanen og Olsvikparken.

- Tilbudet er for deg som ønsker å komme i bedre form sammen med andre. Alle er velkomne, men vi ønsker spesielt å nå de som ikke er fysisk aktive fra før og som trenger hjelp til å komme i gang. Treningen er gratis og uforpliktende, det er bare å møte opp, sier Heggøy.

Gevinster i kø

Men hvordan klare å komme i gang med utetrening på denne tiden av året? Karoline Heggøy fremhever belønningen - bedre fysisk og

psykisk helse.

- Det er bare å anerkjenne at det er tungt. Men gulroten i andre enden er mer overskudd og bedre søvn og humør. Så om du synes at mørketiden er tung, er det ekstra viktig å trene, påpeker Heggøy.

Korona påvirker folkehelsen

Under koronapandemien opplever mange av oss en annerledes hverdag, med hjemmekontor og færre aktiviteter enn før.

- Å miste hverdagsaktiviteten er kritisk. Hvis du blir mindre aktiv, vil de psykiske symptomene forsterke seg. Å være i aktivitet gjør at kropp og følelser regulerer seg bedre. Akkurat nå kan det være et mål i seg selv å opprettholde hverdagsaktiviteten. Å komme i

gang igjen kan være veldig tungt, påpeker Heggøy.

I Olsvikparken er 45 våte minutter med kondisjons- og styrketrening ferdig. Smilene sitter løst hos den lille treningsgjengen, som sitter igjen med glede og gode opplevelser etter trening og fellesskap. Siv Trones er glad hun klarte å overvinne dørstokkmilen i dag.

- Det var verst på forhånd. Nå føles det herlig!

Mer informasjon om treningstilbudet på [facebook.com/frisklivbergen](https://www.facebook.com/frisklivbergen) - søk FFF (Finn formen med friskliv). OBS: Treningen finner sted hver uke når koronarestriksjonene tillater det.

Lokalt og globalt samfunnsansvar

Kommunens innkjøpsavdeling sjekker at arbeidere har gode forhold både på bergenske byggeplasser og i afrikanske gruver.

TEKST/FOTO: NINA BLÅGESTAD

- Her skal vi sjekke at alle arbeidene har HMS-kort og at de bærer det godt synlig. Det gjør vi for å sikre at arbeidstakerne er registrert i nødvendige registre og at ingen jobber svart på våre prosjekter, sier Juni Skjold Lexau, rådgiver for miljø og samfunnsansvar i Innkjøp konsern. Siden 2015 har hun jobbet med samfunnsansvar i anskaffelser for kommunen, og i løpet av 2020 er det blitt tre personer som er viet dette arbeidet i avdelingen.

Anskaffelser er et annet ord for å kjøpe og omhandler alt fra skolebygg til blyanter, møbler, mat, helse- og omsorgstjenester og transport.

- Samfunnsansvar i anskaffelser skal sikre at kommunen velger leverandører som også tar et særlig ansvar for arbeideres rettigheter og klima- og miljø. Det er en unik mulighet til å påvirke samfunnet i en positiv retning gjennom måten vi bruker penger på, sier hun.

Sjekker batterier på elbiler

Gjennom arbeidet påvirker de for eksempel hvilke biler kommunen skal lease. De har kartlagt hvordan forholdene er der råstoffene til innholdet i batteriene til elbiler hentes ut.

- Vi ønsket å finne ut om det foregikk barnearbeid, og om forholdene i gruvene og gruvesamfunnene var farlige med tanke på helse og miljø. Gjennom et samarbeid med Rafto-stiftelsen og deres nettverk i Kongo, har vi fått informasjon fra intervjuer med beboere og arbeidstakere i området. Når kommunen snart skal inngå ny leasingkontrakt, vil leverandører som er åpne om produksjonskjeden

bli fremmet.

- I skolen undervises barna om barnekonvensjonen. Da må vi også arbeide for å forhindre barnearbeid gjennom de kjøpene vi gjør, understreker Lexau.

Hun henter et annet eksempel fra helsesektoren. De fikk varsel om mulig tvangsarbeid i produksjonen av engangshansker som kommunen kjøper.

- Vi ba umiddelbart vår leverandør om å undersøke dette, og i påvente av nødvendige tiltak kuttet vi kjøp av disse hanskene midlertidig. I dette tilfellet ble vi ikke trygge nok på at det hadde skjedd reelle forbedringer i fabrikken og endte med å bytte hanskeprodusent, sier hun.

Slik merker du Fairtradebyen Bergen

Bergen er en fairtradeby og har

en strategi for etisk og rettferdig handel. Fairtrade-status innebærer å fremme etisk og rettferdig handel internt i kommunen, i næringslivet og overfor byens innbyggere. Men hvordan merker bergensere flest at kommunen handler etisk?

- Ved at det blir stadig flere elektriske vareleveringer, og at støynivået på byggeplassene reduseres som følge av nullutslippsløsninger på anleggsmaskiner. Det vil også kunne merkes ved at det vil være en lærling eller en person på arbeidstrening med på våre oppdrag. Brukerne av våre tjenester vil også kunne legge merke til at stadig flere av de produktene vi kjøper, har merkeordninger for miljø og rettferdige arbeidsforhold, og at vi kjøper produkter av kvalitet med lang varighet.

NY TILSKUDDSD-ORDNING

Byrådet oppretter en tilskuddsordning for etisk handel. Den skal stimulere til ansvarlig næringsutvikling, fremme samarbeid om etisk og rettferdig handel og støtte opp om de andre planområdene for Bergen som fairtradeby. Tilskuddsordningen kommer på plass i 2021 og har en ramme på 250.000 kroner.



SJEKK:

Innkjøpsavdelingen sjekker at arbeidene som rehabiliterer Hanseatisk museum har HMS-kort. Å sikre at arbeidere har gode forhold, både på kommunens byggeplasser og der det produseres produkter kommunen bruker, er en del av arbeidet. – Jobben er allsidig og en fin kombinasjon av teoretisk fordybning og praktisk arbeid, sier rådgiver for miljø og samfunnsansvar, Juni Skjold Lexau (foran). F. v. Vibecke Myran i Etat for utbygging og Sondre Båtstrand og Elida Maria Sageidet fra Innkjøp konsern.



Hvem

Roger Valhammer (36)

Jobber som

Byrådsleder

Min arbeidsdag



08.00

Går hjemmefra for å levere i barnehagen.

09.00

Første møte i kommunens kriseledelse. Kartlegger dagens koronautfordringer, og følger opp i dialog med FHI, helseministeren, nabokommuner og Helse Bergen utover dagen.

12.30

Spiser en Go'morgen yoghurt og åpner en Pepsi Max. Starter forberedelse til pressekonferanse.

14.00

Daglig pressekonferanse, etterfulgt av nytt møte i kriseledelsen, samt møte med byrådet og med ulike aktører i Bergen.

16.30

Sykler på bysykkel for å spise middag med familien.

18.30

Legger 3-åringen, og jobber hjemmefra utover kvelden.



BYRÅDSLEDER

Bergen kommune har en parlamentarisk styringsmodell, som betyr at byrådsleder sammen med byrådet er øverste ledelse av en organisasjon på 18.300 ansatte.



TEKST/FOTO: ANN-KRISTIN LOODTZ

Hva er dine viktigste oppgaver når du skal lede kommunen under en pandemi?

- For det første skal jeg, sammen med byrådet, beslutte tiltak og fatte vedtak knyttet til håndteringen av pandemien og legge frem tiltak og saker som skal avgjøres av bystyret. I tillegg er en viktig del av jobben å kommunisere gjeldende regelverk i Bergen til innbyggerne. For det andre leder jeg kommunes kriseledelse, når den er mobilisert. Samtidig skal kommunen ledes på så vanlig måte som mulig, og det er viktig for meg at vi klarer begge deler – spesielt når krisen er en langvarig pandemi.

12. mars møtte du pressen og fortalte at Bergen stenger ned alle byens skoler og barnehager. Hva tenkte du da?

- Å lede byen gjennom krisen på best mulig måte betyr mange krevende beslutninger. Den torsdagen klokken 11.00 tenkte jeg mest på å få ut en tydelig begrunnelse og et klart og forståelig budskap. Helst så raskt som mulig, slik at både ansatte og foreldre hadde nok tid til å forberede seg på det som skulle bli en ny og helt ukjent hverdag.

Hva har vært mest krevende under utbruddene i høst?

- Det er å forstå og vurdere konsekvensene av beslutningene, samtidig som man ikke blir handlingslammet i møte med potensielt enorme konsekvenser. Folks hverdag, arbeidsplasser og bedrifter påvirkes av de vedtakene vi gjør, og da er det viktig at vi har så målrettede tiltak som mulig. For oss er liv og helse alltid viktigst, og derfor vil vi også i fortsettelsen gjøre det som er nødvendig for å håndtere pandemien i Bergen. Vi risikerer å gjøre feil. Men jeg mener den største

feilen i en krise er dersom man som leder lar være å handle i frykt for dette. Jeg har samtidig lyst å fremheve at vi har fantastisk dyktige fagfolk og ledere i Bergen kommune, som gir en stor trygghet og grunnlag for å fatte tøffe beslutninger.



Frykten for å gjøre feil må ikke hindre oss i å handle

Hvordan har koronasituasjonen påvirket ditt eget liv?

- Det påvirker meg nok på samme måte som for alle i Bergen, og jeg kan bekrefte at jeg også er lei av korona nå. På jobb er jeg mindre ute blant folk, og har færre møter og oppdrag enn jeg vanligvis ville hatt. Det savner jeg veldig. Det eneste jeg alltid, i alle fall nesten alltid, får tid til utenom jobb, er familien. Den er veldig viktig for meg, så det jeg har av fritid, tilbringer jeg med min kone og min datter.

Hva tenker du om vinteren?

- Vi står i en annerledes og krevende vinter. Jeg er likevel ved godt mot, fordi samholdet og fellesskapet står sterkt hos alle bergenserne. Vi passer på hverandre i Bergen, vi bryr oss om byen vår, og bergenserne har til nå vist at vi klarer å få ned smittepresset når det trengs. Vi kan fortsatt møtes, selv om det blir i små grupper. Men ring eller FaceTime også gjerne familie og venner litt oftere denne vinteren, det skal jeg gjøre.



Gratis gjeldsrådgivning



Berit Muren

AVDELINGSLEDER BYOMFATTENDE
GJELDSRÅDGIVNINGSTJENESTE

NAV Bergenshus tilbyr gratis økonomisk råd og veiledning innen privatøkonomi.

Kontakt:

Direkte telefoner:
90 28 00 46
94 52 23 88
34 52 79 34

Du kan også ringe 55 55 33 33 og be om å bli satt over til gjeldsrådgiver i den bydelen du bor. Tjenesten er gratis.

Alle er kanskje ikke kjent med at gjeldsrådgivning er en lovpålagt tjeneste, som er gratis for innbyggerne i kommunen, og at disse er knyttet til NAV-kontorene i de ulike bydelene.

Bergen kommune har også en Byomfattende gjeldsrådgivningstjeneste som holder til på NAV Bergenshus.

Vi tilbyr gratis økonomisk råd og veiledning innen privatøkonomi. De fleste som kommer til oss, ønsker i første rekke bistand til å få oversikt over gjeld. Dette er avgjørende for å kunne vite om man har betjeningssevne, og for å kunne legge en plan for hvordan hanskes med gjeldsproblemene. Å få slik oversikt kan vi bistå med, enten ved å gi råd til selvhjelp, eller hjelp til for eksempel å kontakte kreditorene. Vi hjelper også med å sette opp budsjett og betalingsplaner der det er ønskelig.

Vi erfarer at de som kommer til oss, har hatt økonomiske problemer over lang tid. Nå klarer man ikke lenger å betjene gjelden. Ofte resulterer dette i at løpende utgifter til husleie, strøm, lege med mer nedprioriteres til fordel for pågående kreditorer. Vi informerer om hvilke rettigheter man har i slike situasjoner, men også om ansvar og plikter.

Vi kan tilby å være et bindeledd mellom skyldner og kreditor. Vi kan blant annet bistå med å prøve å komme til en utenrettslig gjeldsordning med kreditorene, eventuelt bistå i prosessen med å søke en offentlig gjeldsordning.

Vi ser at økonomiske problemer kan oppstå uavhengig av alder, sivilstand, utdanning og inntekt, og at det er mange ulike årsaker til de økonomiske problemene. Den klassiske luksusfellen kan nevnes. Men årsaken kan også skyldes arbeidsledighet, sykdom, spillavhengighet, samlivsbrudd, mv. En ulykke kommer sjelden alene, og ofte ser vi at der er mange sammensatte årsaker til de økonomiske problemene.

Vi kan ikke fjerne folks økonomiske problemer, men vi kan hjelpe med å få kontroll på økonomien, og gi informasjon om de mulighetene som finnes. Å få kontroll over økonomien er en viktig forutsetning for å kunne tak i andre viktige livsområder.

Har du gjeldsproblemer, eller er du i ferd med å få gjeldsproblemer, så ta tak i disse, jo før, jo bedre. Ønsker du time hos gjeldsrådgiver, ta kontakt. Terskelen for en time hos gjeldsrådgiver er lav.

HVA SKJER

BERGEN 950

PODKASTSERIE

Hør den nye podkastserien om Nygårds-parkens biologi, arkitektur, samfunn og historie. Søk etter «Parkpodden» hos enten iTunes, Overcast, Spotify eller Podcast Addict.

LYDSKATTEJAKT

Gå på lydskattejakt i sentrum, behandle dem i en enkel komposisjonsapp, send inn og bli en del av «Lyden av Bergen 950 år».

Les mer på [W bit20.no/lyden-av](https://www.bit20.no/lyden-av)

LUSSINATTEN

Lussinatten Eventyr i Parken, Vandreteater i Nygårdssparken søndag 13. desember. Det spilles to forestillinger som varer i cirka 30 minutter med oppstart klokken 11.30 og 13.00. Fra 3 år, gratis.

Informasjon, påmelding og flere arrangementer på

[W bergen950.no](https://www.bergen950.no)
facebook.com/Bergen950

FLERE LEKEPLASSER I SENTRUM

Bymiljøetaten setter nå opp testprosjekter for å finne den beste løsningen for sentrale lekeplasser. I Marken er det kommet en ny midlertidig lekeplass, med bane for lek på hjul. Byparken får også en midlertidig lekeplass – med miniboccia-bane, balanselek, byggeklosser og til våren vannlek. Bymiljøetaten ved Barnas Byrom ruster ellers opp Damsgård, Lien og Løvstaklien lekeplasser, samt Solheim ballbane i Årstad bydel.

TILRETTELAGT FOR PERSONER MED UTVIKLINGSHEMMING

Følg med når Rockeklubben Elgen blir strømmet digitalt, 4. desember klokken 18.00-20.00. Det blir konsert med flere band og god stemning. Høstfestivalen Inntrykk og Uttrykk går også digitalt i år, 11. desember som en digital sending klokken 18.00. For mer informasjon, program og lenker se

[W facebook.com/infoposten](https://www.facebook.com/infoposten)

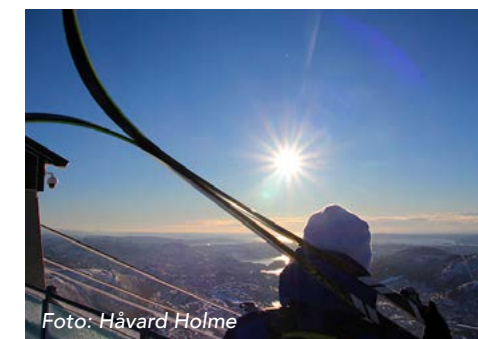


Foto: Håvard Holme

PÅ SKI ELLER SKØYTER?

Etat for idrett preparerer skiløyper på Fløyen, Frotveit over Grindåsen og Totland når snøforholdene tillater det. Løypen på Gullfjellet kjøres av IL Gullfjell. Slåtthaug isbane åpner så snart forholdene ligger til rette for det. Bergenshallen er for tiden stengt for publikum. Skansedammen, Stemmemyren og Varden tennisbane blir islagt når forholdene ligger til rette for det. For kart over løypene og oppdateringer om når løypene er kjørt, følg med på

[W bergen.kommune.no](https://www.bergen.kommune.no)
facebook.com/Idrettservice

GRATIS UTLÅN

Gratis utstyr låner du på BUA Åstveit, BUA Melkeplassen og BUA Vestkanten

[W bua.io](https://www.bua.io)

VINTERBADING PÅ NORDNES

Når koronarestriksjonene tillater det, har Nordnes Sjøbad åpent seks dager i uken ut 2020. Bassenget holder god varme. Det vil være egne åpningstider for jule- og nyttårsuken. Se åpningstider på

[W nordnessjobad.no](https://www.nordnessjobad.no)

TO NYE SYKEHJEM I NORD OG SØR

I september åpnet Sandsli bo- og aktivitetssenter, med 120 sykehjemsplasser, 30 omsorg pluss leiligheter og et aktivitetssenter for hjemmeboende med demens. I Åsane har byggingen av nytt sykehjem startet, det skal stå klart i 2023. Første spadestikket ble markert av helsebyråd Beate Husa og byrådsleder Roger Valhammer i oktober.

SI DIN MENING OM SKOLEBRUKSPLANEN

Skolebruksplanen er kommunens viktigste plandokument for planlegging og utforming av skolebygg og fremtidig skolestruktur. Planen gir føringer for både utforming av skolebygget og uteområdene.

Planen foreslår hvor det er nødvendig å bygge nye skoler, hvilke skoler som bør utvides og eventuelt om det er skoler som bør legges ned. Skolebruksplanen planlegges sendt på høring på nyåret 2021.

JULEARRANGEMENTER

Det er planlagt forestillinger i Åsane og Fana kulturhus, konsert i Korskirken med kulturskolens elever 17. desember klokken 19.00 og aktiviteter på Barne-lørdag. Men det kan komme endringer grunnet koronarestriksjoner. Kulturskolens årlige ballettforestilling før jul er utsatt til april. Oppdaterte oversikter over kulturarrangementer i kommunal regi finner du på

[W bergen.kommune.no/hvaskjer/kultur-og-idrett](https://www.bergen.kommune.no/hvaskjer/kultur-og-idrett)




Foto: Milena Nowak

Digitalt vandreteater med Havnissene. Sendes direkte på Facebook lørdag 5. desember klokken 14.00-14.45 på

[W facebook.com/Barnelordag](https://www.facebook.com/Barnelordag)

KUNDESENTRE**INNBYGGERSERVICE,
KAIGATEN 4**

Kommunens sentralbord og sentrale kundesenter, 55 56 55 56

 innbyggerservice@bergen.kommune.no

Chat: bergen.kommune.no/chat
Bergen kommune, pb. 7700,
5020 Bergen

Mandag–fredag 08.00–15.00.

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

BYMILJØETATEN

55 56 56 90

Johannes Bruns gate 12
08.00–15.00

PLAN- OG BYGNINGSETATEN

55 56 63 10

Johannes Bruns gate 12
08.00–15.00

BOLIGETATEN

55 56 65 76

Domkirkegaten 6A
09.00–15.00

VANN- OG AVLØPSETATEN

55 56 60 00

Fjøsangerveien 68
08.00–15.00

BYOMBUDET

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

55 56 64 04


(09.00–11.00 og 12.00–14.00)

 byombudet@bergen.kommune.no

**GRAVPLASSMYNDIGHETEN
I BERGEN**

55 59 32 00

 bergen@gravplass.no

 gravplass.no

KOMMUNENS NØDNUMRE**VAKTSENTRALEN**

Vaktentralen er åpen hele døgnet formelding av feil på vann, vei og kloakk.

55 56 78 15

NØD- OG BRANNSENTRAL

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

**VURDERINGSKONTOR I
BYDELENE**

Søknad om praktisk hjelp og bistand, middagslevering, hjemmesykepleie, psykiske helsetjenester, opphold i sykehjem, servicebolig, dagsenter-tilbud, avlastning, trygghetsalarm, omsorgslønn, støttekontakt, ledsagerbevis m.m.

SENTRUM-NORD

Arna, Bergenhus, Åsane, Årstad
55 56 70 70

SØR-VEST

Fana, Ytrebygda, Fyllingsdalen, Laksevåg
55 56 51 90

**FORVALTNINGSENHET
PSYKISK HELSE**

Søknad om tjenester til mennesker med psykiske lidelser.

55 56 84 70

Møllendalsveien 1a.

KULTURKONTOR**ARNA OG ÅSANE**

55 56 71 15

Åsane senter 40

BERGENHUS OG ÅRSTAD

55 56 92 10

Kong Oscars gate 54

FANA OG YTREBYGDA

55 56 11 06


Østre Nesttunvegen 18

FYLLINGSDALEN OG LAKSEVÅG

55 56 96 00


Håsteins gate 3

IDRETT**IDRETTSETATEN**

 idrettsetaten@bergen.kommune.no

FYSAK ALLAKTIVITETSHUS

53 03 96 90

 fysakbergen.no

VETERINÆRVAKT**SMÅDYRVAKT**

820 90 060.

**HEST- OG PRODUKSJONS-
DYRVAKT**

Bergen sør, 480 72 422

Bergen nord, 409 12 088

Tilgjengelig hele døgnet unntatt hverdager 08.00–16.00.

HELSE OG OMSORG**NÅR LIV OG HELSE STÅR I FARE**

Ring 113

BERGEN LEGEVAKT

116 117 / 55 56 87 00

(administrasjonen)

Døgnapent – akutte henvendelser

Bergen helsehus, Solheimsgaten 9

LEGEVAKT I BYDELENE

116 117

Mandag-fredag 16.00–22.00,

helg og helligdager 12.00–18.00

Fana: Kommunehuset på Nesttun,

Wollert Konows Plass 2

Loddefjord: Vannkanten,

Lyderhornsvæien 353

Åsane: Åsane senter 38

**KRISESENTER FOR BERGEN
OG OMEGN**

Døgnbemannet tilbud for voldsutsatte kvinner, menn og barn.

55 31 50 50

**HJELP TIL MENNESKER I
LIVSKRISER**

Har du det vondt eller sliter du med selvmordstanker? Kjenner du noen som har det vanskelig? Her får du hjelp:

Hjelpetelefon psykisk helse:

53 00 55 10


Kirkens SOS: 22 40 00 40

Mental helse: 116 123

Livskrisehjelpen: 55 56 87 54


**RÅDGIVNINGSKONTOR
FOR HØRSELSHEMMEDE
OG DØVBLINDE**

Telefontid 07.45–15.30. Åpent uten avtale mandag, tirsdag og torsdag 10.00–14.00.

 Radgivning.horsel@bergen.kommune.no

KOMMUNAL**HJELPEMIDDELSERVICE**


Korttidsutleie av hjelpemidler.
520 03 48 80

 brukerservice.hjelpemiddelhuset@bergen.kommune.no

Kokstaddalen 43, 5257 Kokstad

KREFTKOORDINATOR

Gir råd til kreftrammede og deres pårørende. 55 56 53 89 / 408 03 883 (08.30–15.00)

 kraftkoordinator@bergen.kommune.no

BARNEVERNET

Barneverntjenesten har kontorer i fire byområder. Kontaktinfo på

 bergen.kommune.no

Nasjonal alarmtelefon for barn og Unge: 116 111

BARNEVERNVAKTEN

55 36 11 80 Evt. via politi 02800

Hverdager 08.00–02.00,

helg 17.00–02.00

BARNE- OG FAMILIEHJELPEN

Ungdom og familier som trenger råd og veiledning, kan henvende seg direkte, uten henvisning, for å få hjelp. Telefontid: 11.30–12.30

Arna og Åsane: 408 07 301

Bergenhus og Årstad: 408 08 914

Fana og Ytrebygda: 408 08 939 / 55 56 12 83

Fyllingsdalen og Laksevåg:
408 08 937 / 55 56 94 44

SOSIALTJENESTE**NAV**

55 55 33 33, tastevalg 1

Kontaktsenter pensjon: 55 55 33 34

Bergenhus: Valkendorfsveien 6,
5012 Bergen

Årstad: Solheimsgaten 13,
Postboks 7715, 5020 Bergen

Bergen sør: Østre Nesttunvegen 8,
Postboks 3, 5852 Nesttun

Bergen vest: Vestkanten, 5. et.
Loddefjordveien 2, Postboks 123,
5881 Bergen

Bergen nord: Åsane Senter 19,
Postboks 14, 5826 Bergen