



Oslo

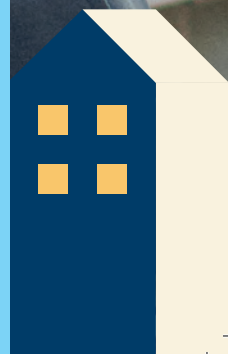
# BoBra!

02 2025 | BEBOERMAGASINET  
FRA BOLIGBYGG

**Anna-Sabina vokste  
opp i kommunal bolig:  
- Det er ingen skam  
å være fattig**

**S.10 Gratis  
vintermoro i Oslo**

**S. 12 Disse forsikringene  
bør du ha**



# Fattigdom er ingen skam, heller ikke til jul

Mange har sett TV-serien «Den norske fattigdommen» på NRK. Der snakker programleder Thomas Seltzer med mennesker som av ulike årsaker er fattige. I dette nummeret av BoBra har vi snakket med Seltzer om serien hans, og han sier til oss at han er overrasket over hvor lite som skal til for å faktisk være fattig i overflodslandet Norge. Gjennom TV-serien vil han normalisere det å være fattig. Det skal ikke være noen skam. Og man trenger slett ikke ha noe dårlig liv selv om man er såkalt fattig. Anna-Sabina Soggiu er med i serien, og hun har mange gode minner fra tiden i kommunal bolig på Tøyen i sin tid.

Men det er lett å si at fattigdom ikke er noen skam, spesielt nå som julen nærmer seg. Overalt minnes vi på hva vi kan eller «skal» bruke pengene våre på. Innenfor butikkvinduene bugner varene og gavene slett ikke alle har råd til. Gjennom vinduene på restaurantene skimter man dem som spiser og koser seg, men det er mange som må klare seg med å se gjennom vinduet. Fattigdom handler også om mangel på tilhørighet, og å føle seg utestengt fra en virkelighet man gjerne skulle vært en del av. Eller å mangle muligheter, som Anna-Sabina forteller her i BoBra.

Men det er en ting hun sier jeg merker meg spesielt: I den kommunale blokka på Tøyen klarte foreldrene hennes å skape julemagi. Julemagien i leiligheten på Tøyen ble ikke skapt av dyre gaver og restaurantbesøk. Familien skapte julemagi med det lille de hadde. Og jeg tror familien på Tøyen på mange måter hadde bedre forutsetninger for å skape julemagi enn mange andre.

Jeg vil også ha julemagi, og skape julemagi sammen med andre. Tøyen-varianten er garantert mye bedre enn shopping-varianten.

God julemagi!

**Harald Wisløff**  
Kommunikasjonssjef



4



## Viktig perspektiv

Anna-Sabina Soggiu kommer fra en familie som i generasjoner har bodd i kommunal bolig. Det har lært henne noe viktig.

10



## Gratis vintermoro

Oslovinteren byr på mange morsomme aktiviteter for store og små. Mange av dem er gratis.



## Fortell oss hva du synes om å leie bolig av Boligbygg!

I slutten av november sender vi ut årets store beboerundersøkelse. Vi håper mange svarer slik at vi kan bli bedre!

For to år siden deltok mange av dere på beboerundersøkelsen, og den ga oss viktig innsikt og informasjon om hva dere som leietakere synes om å leie bolig fra Boligbygg, og hvor fornøyde dere er med oss i Boligbygg. 30% svarte på undersøkelsen. Det er bra, men vi håper enda flere svarer i år.

Om ikke lenge får du både e-post og sms med årets undersøkelse. På bildet i denne artikkelen ser du hvordan meldingen vi sender på sms ser ut. Det er trygt å trykke på lenken.

Undersøkelsen er konfidensiell, og du vil kjenne igjen spørsmålene fra sist gang.

Vi skal både lære og forbedre oss med informasjonen dere gir oss. Er du fornøyd, vil vi gjerne høre det. Er det noe du ikke er fornøyd med, vil vi gjerne høre det også.

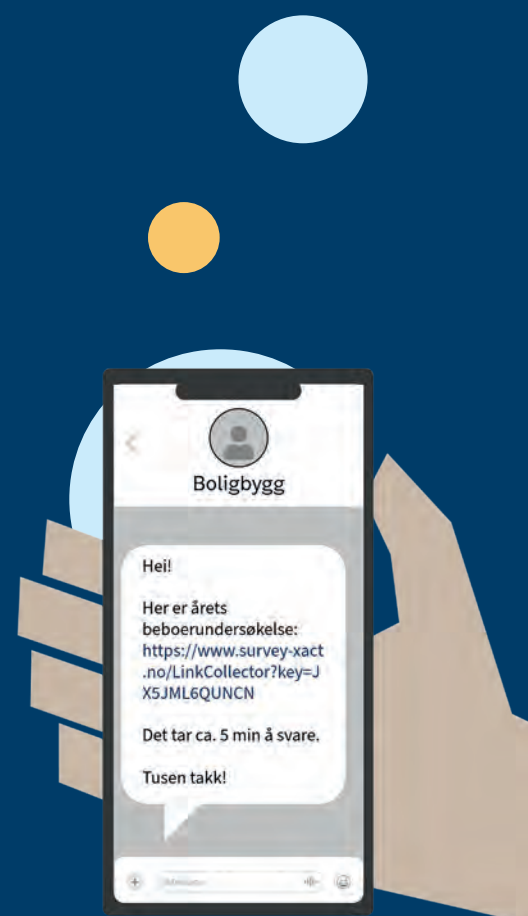
– Ditt svar er viktig for oss, sier eiendomssjef Eline Schulstock i Boligbygg. Hun har sammen med kommunikasjonsseksjonen og kundesenteret jobbet med årets undersøkelse.

Boligbygg har et stort samfunnsoppdrag i Oslo kommune, og vi vil gjerne løse dette oppdraget best mulig. Sjekk i innboksen din eller melding på mobilen. Det går ganske raskt å svare på beboerundersøkelsen. Hvis du lurer på noe, kan du bare ta kontakt med vårt kundesenter på telefon eller ved å møte opp hos oss i Nydalen Allé 37.

Hvis du ikke mottar undersøkelsen, så sjekk om telefonnummeret ditt er oppdatert i kontaktregisteret. Det finner du på nettsiden [norge.no](http://norge.no) «Oppdater kontaktinformasjon».

*– Ditt svar er viktig for oss, og kan hjelpe oss med å forbedre oss*

Eiendomssjef,  
Eline Schulstock





## – Å være fattig i julen handler ikke bare om mangel på penger, men om mangel på tilhørighet

Gjennom NRK-serien *Den norske fattigdommen* delte Anna-Sabina Soggiu sin egen oppveksthistorie. Hun vet hvordan julen kan forsterke forskjeller – men også hvor lite som skal til for å gjøre en stor forskjell for andre.

## Jeg husker oppveksten min som fin. Det var alltid noen å leke med, alltid noe å finne på.

Anna-Sabina Soggiu

– Det var ingen hemmelighet at vi hadde dårlig råd da jeg var barn. Jeg husker at det var krise-stemming hjemme hvis noe ble ødelagt, eller når mamma og pappa fikk uforutsette utgifter.

En rød leddbuss puster tungt i det den stopper ved et lyskryss, og de siste sekundene av grønn mann høres som rytmiske pip i det fjerne. Travle mennesker haster over Tøyen torg i retning T-banen. På biblioteket går inngangsdøren stadig opp og igjen med et lite knepp. Og på benkene utenfor sitter folk for å nyte noen etterlengtede solstråler i den skarpe høstlufta. Anna-Sabina Soggiu myser bak solbrillene.

– Men jeg husker oppveksten min som fin. Det var alltid noen å leke med, og alltid noe å finne på.

Glade barnestemmer bryter gjennom den dovne ettermiddagsstøyen som hviler over Tøyen. En gjeng med skolebarn dulter vennlig borti hverandre mens de passerer. Det har akkurat ringt ut etter ukas aller siste time, og latteren sitter løst. Nå er det helg for barna på Tøyen skole. Anna-Sabina småprater med noen av dem som går forbi. Hun trasket selv rundt akkurat her som barn. Gikk på Tøyen skole, og bodde i en blokk like ved. I en kommunal leilighet.

Anna-Sabina har mange gode minner fra barndommen her. Men hun husker også at det var utfordringer. Blokk der familien bodde var preget av beboere som strevde. Selv om det var lekeplasser på begge sider, flust av nabobarn å ringe på hos – og bare et steinkast til skolegården, vokste hun opp tett på naboer med psykisk sykdom og rusproblematikk – som levde på feil side av loven. Folk kunne ringe på døra til alle døgnets tider, minnes hun.



LÆRERIK LIVSERFARING: Anna-Sabina har lært seg å sette pris på oppveksten hun har hatt. – Jeg har lært mye nyttig. Foto: Lars Rolland



TETT PÅ DEN NORSKE FATTIGDOMMEN: Thomas Seltzer har undersøkt hvordan det er å være fattig i Norge. Foto: Kim Erlandsen



PÅ BARNDOMSTRAKTER: Anna-Sabina bor fortsatt i nærheten av bydel Tøyen, der hun vokste opp. Foto: Lars Rolland

### Fattigdom er ingen skam

Historien om oppveksten på Tøyen delte hun nylig i NRK-serien *Den norske fattigdommen*. I beste sendetid fortalte hun programleder Thomas Seltzer om hvordan det var å vokse opp i en familie som i generasjoner har bodd i kommunal bolig, og som har strevd med å komme seg ut av fattigdommen.

– Det som sjokkerte meg mest under arbeidet med dokumentarserien, var å innse hvor lite som skal til for å bli fattig i Norge, sier Thomas Seltzer, og fortsetter:

– Den største og vanligste fattigdomsfella i dagens Norge er å være enslig forsørger med langvarig sykdom. Havner du i den situasjonen er det nesten helt kjørt. Og en slik situasjon kan de fleste av oss havne i.

Seltzer er opptatt av å fjerne skammen rundt fattigdom. Håpet er at NRK-serien skal bidra til å normalisere det å være fattig, så flere tør å snakke høyt om sin egen situasjon – slik Anna-Sabina forteller åpent om sin bakgrunn

og barndom i kommunal bolig. Mye har mye skjedd siden hun var barn. Mye har mye skjedd siden hun var barn. I dag er hun høyt utdannet – med doktorgrad og fast jobb i offentlig sektor. Hun eier også egen bolig i Oslo. Men det har kostet, og hun har hele tiden måttet være smart med penger. All inntekt, inkludert studielån, er blitt brukt til å spare opp egenkapital til bolig.

– Den dagen jeg fikk nøklene til et sted jeg selv eide, var jeg helt sånn: «Herregud, her kan jeg bo så lenge jeg vil», forteller hun.

I 2023 ga Anna-Sabina ut boken «Vi fattigfolk». Den handler om oppveksten hun hadde i den høye, brune blokka – og om hvordan det er å være fattig og skamme seg over det.

– Tenk å skamme seg over det! utbryter hun. Alle voksne jeg hadde rundt meg i oppveksten hadde harde, krevende jobber – som fabrikkarbeidere, butikkarbeidere, renholdsarbeidere, på sykehjem eller i barnehager. Og de som ikke hadde jobb, strevde og kjempet sine egne kamper.

### **Som fattig må du virkelig stå på. Selv da får du dessverre heller ikke den hjelpen du burde få, sier hun.**

Anna-Sabina Soggiu

#### **Mange nordmenn lever i fattigdom**

I 2023 levde nesten 600.000 nordmenn i det som kalles relativ fattigdom. I tillegg lever omtrent 96 200 barn i familier med vedvarende lavinntekt, som regnes som en form for fattigdom. Relativ fattigdom dreier seg om å ha økonomi og levekår som er dårligere enn det som anses som vanlig eller nødvendig i samfunnet en lever i – altså sammenlignet med andre, ifølge Statistisk sentralbyrå.



BLOKKA: Her vokste Anna-Sabina opp. Siden den gang er blokka pusset opp. Den består fortsatt av kommunale leiligheter. Foto: Lars Rolland

– Å være fattig handler om å mangle muligheter – for eksempel til å eie bolig, eller leie bolig i egen regi. Det å kunne bestemme hvor man skal bosette seg, hva man skal spise til middag, eller sende barna på de fritidsaktivitetene de ønsker, er privileger man ikke har som fattig. Det er så mange som ikke har en anelse om hvordan det er å leve på den måten, sier Anna-Sabina.

Å ha dårlig råd til jul er for mange en ekstra belastning i en allerede presset hverdag. Tall fra blant annet Røde Kors og Frelsesarmeen viser at stadig flere søker hjelp til mat og gaver i desember.

#### **Jul betyr bekymringer**

– Høytiden forsterker forskjeller – fordi forventningene øker, mens inntekten er den samme. Julen er med på å skape et ekstra press på dem som allerede lever presset fra før. For familier som lever på lavinntekt betyr det planlegging, bekymring og ofte avkall på fellesskap, sier Anna-Sabina.

Hun kan godt huske hvordan foreldrene mobiliserte lenge før jul. De planla innkjøp, og forbedret til julefeiring lenge før kommunen hang opp julelys og pyntet byen. Målet var å spre utgiftene utover flere måneder og lønninger.

– Ellers i året lever man jo i sin egen hverdag, og følger sin egen rutine. Selv om man vet at man har mindre å rutte med enn mange, kan man skjerme seg litt for å sammenligne seg med andre. Men med høytider kommer jo også en forventning – om å delta i selskaper, kjøpe nye klær, og dele ut gaver til nære og kjære. Man står liksom litt utenfor fellesskapet, sier hun.

Likevel har hun gode minner om julen. Den har aldri handlet om dyre gaver og luksus, men om noe langt viktigere:

– Foreldrene mine la ned tid og krefter de kanskje egentlig ikke hadde, for å skape julemagi. Det å kjenne på følelsen av å ha mer tid sammen og mer mat i kjøleskapet enn vi hadde i hverdagen – det er jul for meg.



## Facebookgruppa som sprer juleglede

I Facebook-gruppa *Foreldrehjelpen* samles både foreldre som ønsker å hjelpe – og dem som trenger en håndsrekning. Her deles det ut gaver, julestrømper, arveklær og omtanke. Det bidrar til at mange får oppleve at jul, bursdager og høytider kan være gode – også når økonomien er stram.

– For mange som lever med dårlig råd, er høytidene ekstra tunge. Barna merker forskjellen, og foreldrene kjenner på presset, sier Nanna Kristine Sand, administrator og grunnlegger av den populære gruppen *Foreldrehjelpen* som ble startet julen 2022.

### Trygt å spørre om hjelp

Grappa var et svar på det Nanna omtaler som en trist utvikling i en «mammagruppe» hun er medlem av på Facebook.

– Vi så at det ble stadig flere innlegg fra folk som trengte hjelp til enkle ting som nisseluer, vinter- sko og julepynt. Noen av oss i grappa begynte å snakke sammen – og bestemte oss for at det var en god idé å starte en ren hjelpegruppe.

Ønsket var enkelt: Å lage et trygt sted der man kan spørre om hjelp uten å bli møtt med skam, og der det er rom for å bidra hvis man har litt å gi. I dag teller gruppen tusenvis av medlemmer. Noen trenger støtte, andre har overskudd til å hjelpe. Sammen skaper de et fellesskap som minner oss på at små handlinger kan bety enormt mye, sier Nanna.

– Foreldre som trenger hjelp, kan dele ønskelister eller skrive om situasjonen sin, også anonymt om de ønsker. Andre melder seg fordi de har klær, kinobilletter eller mat til overs, eller fordi de ønsker å bidra med julegaver til barn de ikke kjenner.

### Ekstra trykk før ferier og høytider

Det er spesielt før ferier og høytider at aktiviteten i *Foreldrehjelpen* virkelig skyter fart. For mange handler det om å få hjelp til å skape litt ekstra glede i en tid som ellers kan være vanskelig.



SNILLE HJELPERE: Mange ønsker å hjelpe andre til jul.

## For dem som får hjelp, betyr hele verden. For dem som bidrar, er det en påminnelse om hvor lite som skal til for å gjøre en stor forskjell i noens liv.

Nanna Kristine Sand

Innsamlinger og utdelinger koordineres med støtte fra administratorene i grappa, som i dag består av Nanna Kristine Sand, Monica Videm og Stine Sjøstad. Sistnevnte sørger også for at hundrevis av julestrømper og påskeegg hvert år deles ut gjennom grappa, takket være spons fra bedrifter og privatpersoner som ønsker å hjelpe.

– Vi ser at folk ønsker seg alt fra kinogavekort og Vippsbidrag til julemiddagen – til ulltøy, skolesekk eller leker. Vi ser også at det er mange medlemmer som ønsker å hjelpe, men som ikke helt vet hvordan. Da er det fint å bidra til å sette folk i kontakt med hverandre, sier Nanna.

«I fjor var jeg en av dem som hjalp andre. I år er jeg blant dem som må be om hjelp,» skriver et medlem.

«Hei medlemmer av *Foreldrehjelpen*. Vi ønsker å sende en julepakke til en forelder/familie som ikke har kapasitet til å gi barna gavene de ønsker seg til jul.», skriver en annen.

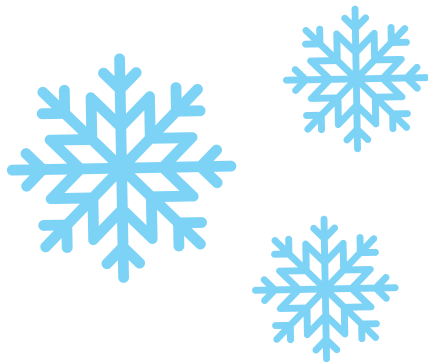
Bak innleggene i grappa ligger ekte historier – om foreldre som strever med å få endene til å møtes, og om mennesker som ønsker å hjelpe andre. I kommentarfeltene oppstår små øyeblikk av fellesskap mellom folk som aldri har møtt hverandre.

– Aller mest handler nok *Foreldrehjelpen* om følelsen av fellesskap, uansett om man trenger hjelp eller ønsker å gi, sier Nanna.

– For dem som får hjelp, betyr hele verden. For dem som bidrar, er det en påminnelse om hvor lite som skal til for å gjøre en stor forskjell i noens liv.

# Vintermoro i Oslo – helt gratis

Det er mange muligheter for å oppleve vinteren på sitt beste i hovedstaden, uten å måtte tømme lommeboka. Her får du 7 gode tips til gratis aktiviteter for hele familien.



## 2 Vandre langs Akerselva – med eller uten lydguide

Opplev Oslo med en tur langs Akerselva! Denne naturperlen strekker seg fra Maridalsvannet i nord til Vaterland i sentrum. Her kan du rusle gjennom flotte fossefall, og oppdage gamle fabrikkbygninger som forteller om byens industrihistorie. Ta med matpakke og noe varmt å drikke på termos – og slå deg ned på en benk ved elvebredden. Laster du ned appen «Voice of Norway», kan du få Teknisk Museums gratis lydguide om Akerselva med deg på turen – med spennende historier om stedene du passerer.

## 1 Sett utfor i «Korketrekkeren»

Ta med deg en kjelke – og hopp på T-banen til Frognerseteren. Her kan du sette utfor Oslos lengste (og kuleste) akebakke – og nyte mer enn 2 kilometer med fartsfylt moro! Og det aller beste? Du slipper å trekke kjelken opp bakken igjen. Korketrekkeren ender på Midtstuen T-banestasjon, så her er det bare å hoppe på neste bane, og komme seg til toppen igjen for en ny aketur.

► **Tips:** Har du ikke egen kjelke? Hør med noen du kjenner, eller lån hos BUA.no. Det er helt gratis.



## 3 Isbading

Isbading er i vinden – og det er ikke vanskelig å forstå hvorfor. Når du senker deg ned i det iskalde vannet, skjer det noe med både kropp og sinn. Blodet pumper, adrenalinet bruser, og du kjenner deg kvikk, men avslappet etterpå. Oslo har mange populære steder – perfekt for et iskaldt dykk: Sørenga Sjøbad, Tjuvholmen, Bygdøy og Huk er blant favorittene. Pakk badekåpe, lue og varme ullsokker, og ta gjerne med en termos med te eller kakao til etterpå.

## 4 Skitur i Osломarka

Når snøen legger seg i marka, forvandles Oslo til et eldorado for skiglade små og store. Med over 2600 kilometer preparerte løyper kan du gå nesten så langt du vil. Hva med en tur fra Sognsvann til Kikut, eller en økt fra Frognerseteren til Lilloseter? Mangler du langrennsutstyr, kan du låne dette gratis hos BUA.no. Pakk sekken med litt «bensin», eller nyt en pause på en av de mange markastuene i skogen. Her kan du kjøpe både varm drikke og nys-tekte godsaker. Sportsstuer som Ullevålseter, Lilloseter og Kikutstua er perfekte stoppesteder for skituren.

## 5 Besøk Ekebergparken

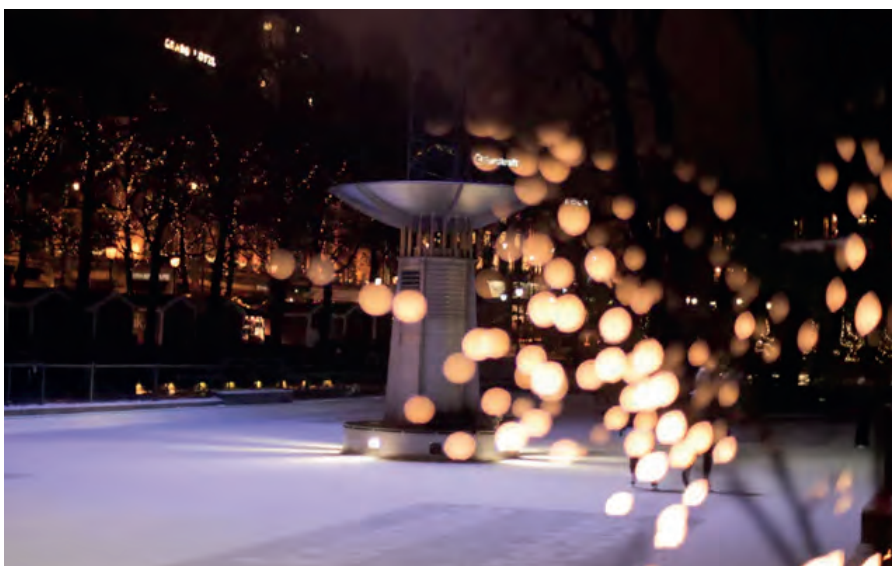
Ta trikken noen få stopp fra sentrum – og besøk et fantastisk utendørsgalleri! Ekebergparken er full av kunst, historie og magiske utsiktspunkter. Vandre mellom eldgamle trær, og se kunstverk av internasjonalt anerkjente kunstnere som Damien Hirst og Louise Bourgeois. I Ekebergparken finnes også spor fra en annen tid – med blant annet helleristninger og rester av bygninger fra steinalderen.

## 6 Dra på utflukt til biblioteket

På Deichman-bibliotekene i Oslo kan du gjøre mye mer enn å låne bøker – og det aller meste er helt gratis! Lån filmer, brettspill eller TV-spill. Delta på verksteder for tegning, skriving, koding, 3D-printing – og broderi og håndarbeid. Lag julegaver på juleverksted, se teater, møt forfattere eller gå på konsert. Ta med barna på eventyrstund, eller dra på babytreff. Du kan også delta på familiedager, boklanseringer og morsomme helgeaktiviteter. Noen avdelinger har også språkkafeer, debatter, skrivekurs, yoga og brettspillkvelder. Sjekk ut Deichman.no for mer informasjon om hva som skjer hos de ulike Deichman-bibliotekene i vinter!



GODT FØRE: Det finnes mange fine skiløyper i Nordmarka  
Foto: Susanne Møller-Hansen



PÅ GLATTISEN: Skøytebanen i Spikersuppa. Foto: Bymiljøetaten

## 7 Gå på skøyter midt i Oslo sentrum

Når Spikersuppa forvandles til skøytebane om vinteren, er det bare å snøre på seg skøytene og gli av sted mellom julelys og byliv. Har du egne skøyter, er mora helt gratis. En termos med varm kakao i sekken, smaker ekstra godt etterpå.

► **Tips:** Lån skøyter gratis hos BUA.no!

# Dette er forsikringene du bør ha

Selv om du ikke eier boligen du bor i, betyr det ikke at du er uten ansvar. Skulle uhellet være ute, kan riktig forsikring spare deg for både bekymringer og store kostnader.

## ► 1. Innboforsikring

Selv om huseieren eier veggene, er det du som eier innboet. En innboforsikring er den aller viktigste forsikringen du har når du leier bolig. Den dekker nemlig alt du eier inne i boligen – fra klær, møbler og elektronikk til ting du har i boden. Skulle det bli brann, vannlekkasje, tyveri eller skade etter innbrudd, får du erstattet det du mister.

En innboforsikring gir deg også rettshjelps- og ansvarsdekning om du blir involvert i en tvist, eller hvis du ved et uhell skader noe som tilhører utleier, mister nøklene og låsen må byttes, eller lignende.

– Innboforsikring er en billig investering i hjemmet ditt. Den kan spare deg store summer om noe skjer med eiendelene dine. Om det brenner hos en nabo eller det skjer en annen skade som gjør at du ikke kan bo hjemme, dekker innboforsikringen kostnadene dine og gir deg et sted å bo, sier Kjelby.

## ► 2. Reiserforsikring

Reiserforsikringen gjelder ikke bare på ferie. Mange selskaper dekker også tyveri og uhell som skjer på vei til jobb, skole, butikken eller trening. Og skal du reise bort i julen, påsken eller sommerferien, er det gull verdt å ha reiserforsikring i orden.

– Reiserforsikringen hjelper deg når du er utenfor husets fire vegger. Om for eksempel reisen din blir forsinket, bagasjen din forsvinner, noen stjeler fra deg mens du er ute, eller du blir syk på reise, kommer reiserforsikringen til unnsetning, sier Kjelby.

## ► 3. Personforsikring

Det er lurt å skaffe seg oversikt over om du har forsikringer gjennom jobb eller organisasjoner.



EKSPERTEN: Daniel Kjelby deler gode råd om forsikring.

I tillegg kan det være smart å snakke med en forsikringsrådgiver om hva slags personforsikringer du bør ha om noe skjer med deg eller familien din.

## ► 4. El-sparkeykkel

Har du en el-sparkeykkel som tar deg fra A til B, og som du parkerer i oppgangen eller inne i leiligheten om natten? Da er det lovpålagt å ha en ansvarsforsikring til den.

– Om el-sparkeykkelen fører til skader på andres eiendom, eller i verste fall noen andre, dekker forsikringen utgiftene dine, forklarer Kjelby.

Det vil si at du slipper å betale for skader om du skulle være uheldig å havne i en ulykke med et kjøretøy eller en person, eller om el-sparkeykkelen skulle starte en brann som sprer seg til naboene dine.

## ► 5. Sjekk hva utleier har ansvar for

Utleier har normalt en egen forsikring som dekker selve bygningen – altså tak, vegger og fastmontert inventar. Men alt som er ditt ansvar inne i leiligheten, må du selv forsikre. Det er derfor viktig at du avklarer med utleier hva som er inkludert i utleieres forsikring, og hva du selv er nødt til å forsikre.

### Priseksempler på forsikring:

Innbo: 170 kr/mnd

Reise: 210 kr/mnd for enslig og 290 kr/mnd for familie, der ektefelle/samboer og barn er inkludert.

El-sparkeykkel: 49 kr/mnd.

Priseksemplene gjelder forsikringer fra Fremtind

# Slik kutter du strømforbruket

Når vinteren melder seg for fullt, kan strømprisene gi oss alle et lite stikk i magen. Med noen smarte grep kan du faktisk redusere forbruket betydelig.

Å spare strøm trenger ikke være kjedelig eller kreve store investeringer. Det handler mest om små grep i hverdagen. Med litt planlegging og bevissthet – og et par ekstra ullsokker, kan du holde varmen samtidig som du sørger for at strømregningen blir litt lavere. Her er sju strøm-sparetips du kan teste – uten å ofre komforten:

## 1. Bruk strømmen når den er billigst

De fleste strømvtaler følger timespris, og den varierer i løpet av døgnet. Ved å flytte forbruket til de billigste timene, kan du spare mer enn du kanskje tror. Ofte er strømmen billigst på natta eller formiddagen. Det finnes også apper som hjelper deg å planlegge når det lønner seg å bruke strøm.

► **5 tips:** Sjekk med borettslaget ditt om dere har Norgespris. Det er en ny, statlig ordning som gir fast og forutsigbar strømpris gjennom hele året.

## 2. Skru ned temperaturen med én grad

Visste du at du kan spare en god del penger på å skru ned temperaturen i boligen din? Én grad kan gjøre strømregningen betydelig lavere. Prøv 20 grader i stua og 17 på soverommet. Det lille grepet gjør stor forskjell. Med et ekstra par ullsokker og en god, varm genser, trenger du ikke fryse.

## 3. Bytt til LED-pærer

Gamle halogen- og glødepærer er strømtyster. LED-lys bruker bare en brøkdel av energien, varer lenge og gir like godt lys.



## 4. Ta kortere dusjer

Varmtvann er blant de største strømtyvne i hjemmet. Hvis hele familien kutter ned litt på tiden i dusjen, kan det gjøre utslag på strømregningen og spare dere for en god slant med penger. Bonusen? Dere får bedre tid om morgenen og mindre dugg på speilet.

## 5. Ikke la varmen forsvinne ut

Trekk fra vinduer og dører kan få selv den beste ovnen til å jobbe forgjeves. Enkle tettelister rundt vinduer og dører, eller tykke gardiner, kan gjøre stor forskjell i hjemmet ditt. Et annet tips er å luften ut kort og effektivt, istedenfor å ha vinduet på gløtt hele dagen eller natten.

## 6. Effektiv bruk av hvitevarer

Fyll opp vaskemaskinen før du starter den, og velg gjerne lavere temperatur på klesvasken. Mye vaskes faktisk skinnende rent på 30 eller 40 grader. Også på kjøkkenet er det mulig å spare strøm: Bruk lokk på grytene når du lager mat, fyll oppvaskmaskinen til randen – og bruk restvarmen i stekeovnen for det den er verdt.

## 7. Få oversikt og ta styring

Last ned en strømmapp som gir deg full oversikt over når og hvor du bruker mest strøm. Mange blir overrasket over hvor mye «usynlig» strøm de bruker. Når du blir mer oppmerksom på ditt eget strømforbruk, blir det enklere å ta styringen.



GODE HJELPERE: Boligbyggs kundesenter finnes ingen dumme spørsmål – bare folk som vil hjelpe. Foto: Jeppe Frederiksen

## Her kan hverdagsfloken få en løsning

På Boligbyggs kundesenter hjelper Raza, Robert og kollegene med alt fra pipende røykvarslere til forvirrende fakturaer – og bidrar hver dag til at folk trives og bor bedre.

Klokken er ti på en vanlig torsdag i november. En eldre kvinne kommer inn døren til Boligbyggs kundesenter, og ser seg rådløst rundt.  
– God morgen, hvordan går det?

Vekter Raza er raskt på pletten med sin vennlige velkomst. At hver enkelt besøkende blir tatt imot personlig er blant det som er nytt på kundesenteret.

– Før trakk folk kølapp og gikk rett til venterommet. Nå tror jeg de føler seg litt mer sett fra første øyeblikk, sier Raza.

Siden de nye lokalene åpnet i mai, har han merket hvor mye det kan bety for besøkende å bli møtt av et enkelt «*hei, og velkommen inn*».

**Vi er en sammensatt gjeng som trives godt sammen. Det tror jeg skaper et inkluderende miljø som gjenspeiler mangfoldet blant dem vi møter.**

Raza

– Når noen virker usikre på hvor de skal gå og hva de skal gjøre, spør jeg om jeg kan hjelpe. Ofte trenger de bare noen som tar imot dem og viser vei.

### **Et møtepunkt for alle**

Med rundt 60 000 henvendelser på telefon og 10 000 fysiske besøk i året, er kundesenteret et knutepunkt for beboere som trenger hjelp. De tolv kundekonsulentene har variert bakgrunn og erfaring med å veilede.

– Vi er en sammensatt gjeng med mange ulike bakgrunner, og vi trives veldig godt sammen. Det tror jeg skaper et inkluderende miljø som gjenspeiler mangfoldet blant dem vi møter, sier Raza.

Daglig passerer et femtitalls personer gjennom dørene – barnefamilier, aleneforeldre og pensjonister. Spørsmålene er like varierte som de besøkende – men noen temaer kommer oftere opp enn andre.

– Økonomi er det store temaet, med spørsmål om husleie, betalingsfrister eller hvorfor fakturaene varierer. Ofte skyldes endringer at bostøtten har endret seg, og da forklarer vi sammenhengen og guider videre til de rette instansene, forteller Robert.

### **Pek på problemet**

Også de praktiske henvendelsene spenner vidt: Strøm som har gått, komfyrvakt som piper, radiatorer som ikke varmer godt nok når gradestokken kryper nedover eller nøkler og nøkkelbrikker som har gått tapt.

– Vi starter med enkle spørsmål: Har du sjekket sikringen? Har du byttet batteriet i komfyrvakten?

Ofte er det ikke mer som skal til. Da slipper du håndverkerregningen, sier Robert med et smil.

Midt i kundesenteret er de i gang med å lage et praktisk lite visningsrom med servant, dusjsluk, kjøkkenvifte, vask og røykvarslere. Her kan Robert åpne sluket og vise deg hvordan du renser det, eller forklare hva som er ditt ansvar og hva Boligbygg fikser.

– Da kan du bare peke og si «her er problemet». Vi viser at dusjslangen må du bytte selv, mens gamle blandebatterier bytter vi for deg.

### **Digitale døråpnere**

Stadig flere nødvendige oppgaver krever digitale ferdigheter. Her blir kundesenteret en viktig bro mellom systemet og den enkelte brukeren.

– Vi logger inn sammen på Min side og finner fakturaene. Trenger de elektronisk signering av kontrakter, går vi gjennom prosessen steg for steg. For dem som ikke mestrer det digitale,



VELKOMMEN INN: Kundesenteret i Nydalen tar imot over 10 000 besøk i året. Foto: Jeppe Frederiksen



KUNDESENTER: Fra lokalene i Nydalen hjelper Boligbygg beboere over hele Oslo – på telefon, nett og over skranken.  
Foto: Nikolai Kobets Freund, Oslo kommune

skriver vi gjerne ut papirversjonen, forklarer Robert.

Når leietakere bekymrer seg for kontrakter som går ut eller ubetalte regninger, blir den konkrete hjelpen avgjørende. Byråkratiske brev blir fort mer forståelige når noen setter seg ned og forklarer hva som faktisk står der.

#### **Meld fra – så løser det seg ofte**

Andre temaer kan medføre at beboere nøler med å ta kontakt – som å melde fra om veggedyr eller andre problemer i leiligheten.

– Mange er redde for å få store regninger, men som regel dekker vi kostnadene og ordner det raskt. Det viktigste er å ta kontakt tidlig – da finner vi som oftest en god løsning.

Budskapet fra kundesenteret er klart: Her finnes ingen dumme spørsmål eller henvendelser

– Kom innom hvis det føles lettere enn å ringe, eller send melding og be om at vi skal ringe deg opp, avslutter Robert.



#### **Visste du at Boligbygg har en egen YouTube-kanal?**

Her finner du nyttige videoer for deg som leier bolig – med tips til alt fra å rense sluket til å skape et godt inneklima.

#### **Dette hjelper kundesenteret deg med:**

- › Veiledning om husleie, fakturaer og bostøtte
- › Utlevering av nøkler og adgangsbrikker
- › Feilsøking før håndverker tilkalles (sjekk sikring og batterier først!)
- › Demonstrasjon av vedlikehold i visningsrommet
- › Pålogging og navigering på Min side
- › Elektronisk signering av kontrakter
- › Forklaring av tidsfrister og rettigheter
- › Rask oppfølging ved skadedyr (kostnadsfritt)

# En av fem nordmenn føler på mer ensomhet i julen enn ellers i året.

En av fem nordmenn føler på mer ensomhet i julen enn ellers i året.

Vinduer som pyntes med julestjerner, hus som gjøres klare til feiring – og venner og familie som samles i godt selskap. Mange gleder seg til samvær, hygge, god mat og gaver i julen. Men ikke alle. For mange er julen faktisk årets mest krevende tid. Samlivsbrudd, dårlig økonomi, sykdom, rus, savn og sorg – eller vanskelige familierelasjoner. Grunnen til at man føler på utenforskap i julen kan være mange og sammensatte. Noen grep kan du imidlertid gjøre selv, for å gjøre julehøytiden litt enklere:

## ► Ta kontroll på forventningene

Med juleaften følger både minner og forventninger. Et godt tips er å fokusere på at juleaften bare er en av årets 365 dager. Vær raus og god mot deg selv, slik du ville vært med en venn som hadde det vanskelig – og fyll dagen med aktiviteter du vanligvis liker.

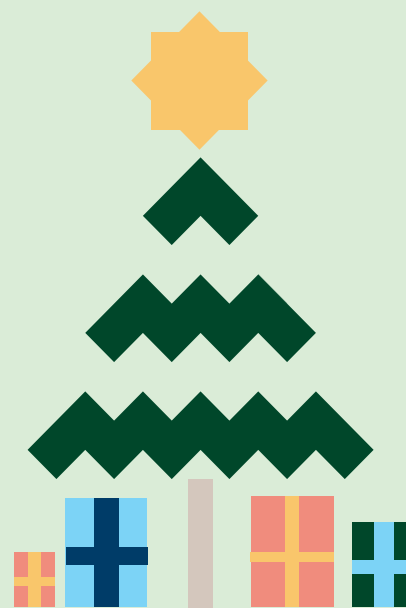
## ► Begrens bruken av sosiale medier

Unngå sosiale medier de mest krevende juledagene. Husk at det folk poster, ofte er et bilde som ikke nødvendigvis forteller noe om hvordan vedkommende har det. Mange gruer seg til jul, og har vanskelige dager – også dem som er sammen med andre – og som smiler til kamera.

## ► Ta kontakt med familie og venner

Føler du på ensomhet, og skulle du gjerne hatt noen å feire jul sammen med? Kanskje du kan ta kontakt med noen familiemedlemmer du ikke snakker så ofte med? Du kan også høre med venner og bekjente om de har en ekstra plass ved bordet, eller om det går an å komme innom for en kakebit og en kaffekopp på julekvelden.

Hvis du synes det er vanskelig å spørre noen du kjenner, finnes det også alternative julefeiringer i Oslo:



## Alternativ Jul

Alternativ Jul er en av de største åpne julefeiringene i Oslo. Her er absolutt alle velkomne, uavhengig av bakgrunn eller situasjon. Det serveres julemat, og det er alltid en varm og inkluderende atmosfære.

**Adresse:** Sentralen, Øvre Slottsgate 3

**Tid:** 15:00

**Påmelding:** Ingen påmelding nødvendig, bare møt opp.

## Julefeiring på Sagene Frivilligsentral

Bli med på en varm og inkluderende feiring, hvor fellesskap og julestemning står i sentrum. Hos Sagene Frivilligsentral er det plass til alle som ønsker en hyggelig julekveld, god mat og godt selskap. Det blir servert tradisjonsrik julemat, med både juleribbe, pinnekjøtt og vegetaralternativ, samt kaffe, dessert og fersk julebakst. Og hvem vet – kanskje kommer nissen en tur også?

**Adresse:** Kafé Nær, Sandakerveien 61

**Tid:** 15:00

**Påmelding:** Påmelding kreves, kontakt Sagene Frivilligsentral



Foto: Ihne Pedersen

## Mine juleønsker

Mange kjenner på økonomisk uro i julen. For noen er bekymringene store hele året. Vi spurte partileder i Rødt, Marie Sneve Martinussen, hva hun ønsker seg mest til jul.

### Hva ønsker du deg til jul?

– Et helt annet boligmarked. Det er beintøft i Oslo nå. Matprisene fortsetter å stige. Leieprisene er gått i været de siste årene. Folk bruker stadig mer av inntekten sin i butikken og på å betale for et sted å bo. Og når de vanlige leieprisene øker, skrur kommunen opp husleia i kommunale boliger også.

Sånn trenger det ikke være. Et trygt og godt hjem burde ikke være en drøm, mener Rødt-lederen.

– Du skal ikke måtte bekymre deg for om du klarer husleia neste måned, eller for at du må flytte slik at

ungene må bytte skole. Eller redd for at du ikke skal få bostøtte siden du tjente bittelitt for mye. Eller redd for hvor stor strømregninga blir.

### Hva drømmer du om for det neste året?

– Julen minner oss alle på hva som betyr mest. Fellesskap, trygghet og omtanke for hverandre. Jeg håper og drømmer om at vi tar med oss de verdiene også inn i det nye året – og fortsetter å jobbe for en by der alle kan ha et trygt sted å bo.

# Hold hjemmet ditt trygt i julen

Med noen få, enkle grep kan du redusere risikoen for brann betraktelig.

– Det aller viktigste rådet for å unngå brann er faktisk veldig enkelt: Vær våken og til stede, sier brannfaglig rådgiver Alexander Colle i Norsk Brannvernforening.

Det betyr å huske å slukke levende lys når du forlater rommet, og å bli på kjøkkenet når maten steker eller koker – rett og slett være bevisst på hva du gjør. Desember er måneden vi tilbringer mest tid hjemme, med ekstra hygge rundt levende lys og gode måltider. Men sammen med januar måned er desember også perioden i året med flest branner i norske hjem.

## Tenk gjennom «hva hvis»

Colle har et annet råd som er enkelt å følge: Ta deg noen minutter for å tenke gjennom ulike scenarier. Hva gjør jeg hvis brannalarmen går mens jeg ligger i senga? Mens jeg dusjer? Hvordan kommer vi oss ut hvis det brenner om natten?

– Har du tenkt gjennom disse scenarioene på forhånd, vet du instinktivt hva du skal gjøre hvis noe skjer, forklarer han.

Som beboer er du ansvarlig for brannsikkerheten. Det aller viktigste å ha på plass i huset er fungerende røykvarslere.

– Ha én i hvert rom, test den månedlig og bytt batteri årlig, råder Colle.

► **Tips:** Boligbygg gir deg gratis batterier på kundesenteret! Ta kontakt: [postmottak@bby.oslo.kommune.no](mailto:postmottak@bby.oslo.kommune.no)

## Ta den lille kjøkkenbordspraten

En annen viktig ting du kan gjøre denne julen handler ikke bare om deg selv, men om dem rundt deg. Er du bekymret for naboen som bor alene – eller han i etasjen over som røyker inne? Start



## Sjekkliste for god brannsikkerhet

- **Hver dag før du legger deg:**  
Sjekk at komfyr, vaskemaskin og andre apparater er slått av. Sørg for at ladere og transformatorer ikke er tildekket  
Slukk levende lys
- **Hver måned:**  
Test røykvarslerne med testknappen  
Test jordfeilbryteren i sikringsskapet
- **Hvert kvartal:**  
Sjekk brannslukningsapparatet (grønt felt på måleren) og rengjør kjøkkenvifta for fett
- **Ved behov:**  
Sjekk levetiden på røykvarslernes batterier og bytt ved behov (levetiden varierer)  
Støvsug røykvarslerne, og se etter svimerker på kontakter og elektrisk utstyr

Kilde: Norsk Brannvernforening

samtalen enkelt: «Du, jeg tenkte på en ting... Har du sjekket røykvarsleren i det siste?»

– Når vi tar den lille praten med naboen, kan det gjøre stor forskjell. Den samtalen du kanskje synes er litt klein å ta, kan være den som redder liv, sier Colle.

## Små ting kan gjøre stor forskjell

Noen brannfeller er lett å overse i hverdagen:

Mobiltelefonen kan begynne å brenne selv når den ikke lades. Lithium-batterier som har fått en skade for eksempel ved støt, kan antenne uten forvarsel. Plasser den derfor på en ikke-brennbar overflate, som en tallerken.

El-sparkeykkelen i gangen kan også være et lite fyrverkeri som venter på å skje. Batteriene kan få skader for eksempel når sykkelkelen dunker i fortauskanter, og kan føre til brann lenge etterpå. Oppbevar den helst i bod eller utenfor boligen – og aldri i rømningsveien.

## Tips!

Jeg sorteres i papiravfall

## Velkommen til Boligbyggs kundesenter

### Ny adresse:

Nydalen Allé 37, 0484 Oslo  
Kundesenteret ligger på baksiden av Nydalen Allé 37. Følg de grønne symbolene med piler på vinduene, og gå rundt hjørnet. Der finner du inngangen.

### Slik kommer du til oss:

T-bane: Nydalen stasjon (linje 4, 5 og 6)  
Buss: 23, 24, 30, 37, 51, 54, 56, 56B og 58

### Åpningstider:

Mandag–fredag: Man-tors 09-15, fredag 09-14  
Helg: Stengt

## Vil du komme i kontakt med oss?

Ring oss: 23 46 05 00 (dagtid)  
eller 23 46 05 55 (kveldstid og helg)

Send e-post: [postmottak@bby.oslo.kommune.no](mailto:postmottak@bby.oslo.kommune.no)

Skriv til oss: Postboks 4495 Nydalen, 0403 OSLO

