



Oslo

BoBra!

01 2026

| BEBOERMAGASINET
FRA BOLIGBYGG

**Bahare Viken:
– Jeg elsker
mangfoldet i Oslo!**



**Forfatter Zeshan
Shakar om oppveksten
på Stovner**

**Slik kan du
unngå brann**



Gleden i de små, nære tingene

En regning jeg ikke får betalt. En krig og verden i oppløsning. Og mine små fine øyeblikk i sommervarmen.

Hverdagen kan være krevende. Økt husleie. En slitsom nabo. Ensomhet. Og som ikke det var nok, ser det ut som verden ramler fra hverandre i krig og klimakriser. Hva betyr da lille jeg, der jeg bor i min lille bolig?

Når hverdagen, livet og verden ser ut til å tippe utfor kanten, gjelder det å ta tak i de små tingene. Hverdagsøyeblikkene. Jeg prøver i alle fall det selv. Forleden fant jeg ut at kommunen har et eget kart over blomstrende frukttrær. Jeg har sjekket når båtene begynner å gå til Oslo-øyene også i helgene. Og den første dagen sola er skikkelig varm og man kjenner sommeren er på vei, ja, da er det fint å rusle i byen. Når verden føles litt for stor, kan det være de små tingene som gjelder. Kanskje bare en kaffe med en man ikke har snakket med på en stund.

I mai arrangerte Boligbygg, bydelen, NAV, Renovasjons- og gjenvinningsetaten og gårdskomiteen i Lille Sandaker gård det vi kaller Glad Gård. Vi grilltet og hadde det hyggelig, og informerte om hvordan man skal håndtere søppel og avfall. Det kan du lese om et annet sted i BoBra. Og vi hadde det så hyggelig sammen, enten vi var ansatte i kommunen eller beboere i gården. Varm vårsol, pølser på grillen og kaffe i koppen gjør underverker.

Jeg håper alle kan ha det litt «Glad Gård» i sommer. Fine øyeblikk som setter alt det vanskelige på pause, trenger ikke være en spektakulær ferie et sted. Det kan være en samling i bakgården. Et gratisarrangement i byen. Kanskje øyhopping med Oslofergene. Se på solnedgangen. Kanskje høre tordenværet på kvelden, men vite at det blir knallvær dagen etter.

Nyt sommeren. Jeg skal forsøke å ta inn alle de små fine øyeblikkene. Verden er faktisk til for meg. Lille meg, i den store skumle verden. Men ingen kan ta fra meg de små fine øyeblikkene. Ingen regning, ingen bråkete nabo, ingen krig. De små fine øyeblikkene er dine, og de kan deles med dem du vil.

God sommer!

Harald Wisløff
Kommunikasjonssjef



4



Derfor elsker jeg Oslo

Bahare Viken flyttet fra Sandefjord til Oslo som 19-åring. Her er det beste hun vet i hovedstaden.

14



Flotte opplevelser

Du trenger ikke reise langt for å oppleve fantastisk natur. Her er 7 steder i Oslo du kan utforske i sommer.

16



Glad gård

Les hva gårdskomiteen på Sandaker ordnet for beboerne denne våren. Kanskje ditt borettslag vil gjøre det samme?

Nyttig info

1

Sjekk boligen før sommervarmen setter seg

Sommeren er en fin tid for vedlikehold og små justeringer hjemme. Sjekk at persienner og solskjerming fungerer som de skal – det gir både bedre inn klima og lavere temperatur på varme dager. Har du balkong eller terrasse, bør du også se over sluk og avløp og sørge for at de ikke er tette. Oppdager du begynnende sopp eller alger, er det enklere å fjerne dette nå enn senere.

2

Uønskede gjester på balkongen?

Det er ikke uvanlig med fugler som finner veien til balkonger i vår- og sommermånedene. Hvis duer eller andre fugler har slått seg ned, er det viktig å håndtere det på en skånsom måte. Ikke fjern eller flytt fuglereir som er i bruk. Har fuglene lagt egg eller fått unger, må reiret stå i fred til ungene har forlatt det – vanligvis etter 2–3 uker. Først når reiret er tomt, kan det fjernes.

Ser du tegn til vepsebol, bør du være ekstra forsiktig. Mindre bol kan ofte fjernes tidlig i sesongen, men større bol bør håndteres av fagfolk. Ta kontakt med Boligbygg hvis du er usikker.

3

Ett år i nye lokaler

Boligbygg markerer ett år i nye lokaler! Hva synes du om kundesenteret vårt i Nydalen? Del gjerne dine tilbakemeldinger med oss.



Foto: Jarran Flokkmann, Plan B

Derfor elsker jeg Oslo

Journalist Bahare Viken (33) elsker Oslos summende kaféer – men tar like gjerne med seg et brettspill til en stille park.

› **Navn:** Bahare Viken

› **Alder:** 33 år

› **Bosted:** St. Hanshaugen

› **Bakgrunn:** Flyttet til Oslo som 19-åring. Oppvokst i Sandefjord. Født i Tyrkia av iranske foreldre.

– Det beste med Oslo er at alt er så tilgjengelig, sier Bahare Viken.

– Uansett hva du skal gjøre – om du skal gå tur, ta en kaffe, jobbe litt eller dra ut på byen – er alt i gåavstand. Alle bydelene har sine egne bra steder, og så kan du heller velge etter hva du har lyst til den dagen.

Journalisten og programlederen flyttet til Oslo da hun skulle studere som 19-åring. I løpet av de fjorten årene har hun hatt adresse både i rolige gater på Frogner og i Vika, og i vibrende omgivelser i Torggata. For noen år siden slo hun seg ned på St. Hans haugen.

Sentrumskaos og grønne lunger

– Jeg trives skikkelig godt med å bo på St. Hanshaugen, fordi det er så midt i alt. Jeg liker følelsen av kaoset i sentrum.

Selv om hun er i sitt ess med asfalt under føttene, oppsøker hun gjerne grønne lunger. Hun forteller at hun er blitt stadig mer glad i marka.

– Og så er jeg jo fra Sandefjord, så jeg liker veldig godt områder med vann og sjø.

At kjæresten har tatt med seg en hund inn i forholdet, gjør også at hun trekkes mot det grønne.

– Hunden nekter å bæsje på asfalt, så da må vi finne en gressflekk, ler hun.

Kaffe med utsikt

Et av Bahares favorittsteder er området rundt Gamle Aker kirke.

– Her er det en veldig fin kirkegård, som også fungerer som en liten utsiktsplass med benker. Der pleier vi å ta med en kaffe og sitte utover kvelden. Du sitter litt skjermet fra bylivet, men hører fortsatt lyden av byen i det fjerne.

Vil du ha en skikkelig tur ut i naturen, anbefaler hun Trollvann i Lillomarka.

– Det er bare en kort tur fra Grefsenkollen, og et kjempefint sted å tilbringe noen rolige timer.

Kampen har en helt egen atmosfære. Det er som å gå rundt i et eventyr, med små kafeer, koselige gater og fargerike trehus.

Bahare Viken



UTSIKT: Bahare kommer ofte hit til Gamle Aker kirke for å nyte den flotte utsikten. Foto: Privat

Eventyrlige gater

Bahare er spesielt glad i de travle bydelene St. Hanshaugen og Grünerløkka. Men når hun vil senke skuldrene, velger hun en annen del av byen.



AVKOBLING: Bahare er glad i turer utenfor sentrums-gryta også. Her på favorittplassen Trollvann. Foto: Privat

Brettspill på kafeer og i parker

Stedet hun henger aller mest, er kafeen Colonel Mustard på Alexander Kiellands plass.

– Der kan du både sitte alene og jobbe på dagtid, og henge og spille spill med venner på kvelden. Det er to minutter å gå fra oss, og du kan ha med hund. Det er avslappet, og du føler deg hjemme.

Når været er fint, tar hun gjerne med spillene ut i parken.

– Vi pleier å ta med «Alias» eller «Alle tiders spill», som både er morsomme og litt lærerike. Jeg liker også sudoku som et alternativ til å ta med ei bok.

Favorittstedene for parkheng er St. Hanshaugen og Ila. – Vi sitter ofte litt på baksiden av St. Hanshaugen, der det er roligere. Ila er også veldig hyggelig.

Karaoke og middag

Et annet fast stoppested er karaokebaren Syng.

– Det er alltid hyggelig og morsomt å dra dit. De har også halv pris på drop-in enkelte dager, som gjør at det ikke trenger å koste så mye.

Rett over gata på Solli ligger spisestedet Hummus & Wine, som hun beskriver som et sted med sjel.

– De serverer mat fra Midtøsten, og du merker at maten er laget med mye kjærlighet. Firaz, som eier stedet, er alltid der selv og passer på at folk har det bra, forteller Bahare, som selv har foreldre fra Iran.

– Mangfoldet i Oslo – alle de ulike menneskene og kontrastene fra øst til vest – gjør meg veldig stolt av byen. ■



SMAKSOPPLEVELSER: Bahare liker godt å kose seg med spennende mat. Her fra spisestedet Hummus & Wine. Foto: Privat

El-sparkesykkelen kan bli en brannfelle

Et litiumbatteri som svikter, kan utvikle seg til en kraftig brann på få minutter. Brannvesenet oppfordrer derfor alle som eier el-sparkesykkel til å følge noen enkle, men viktige sikkerhetsregler.

– Lading av el-sparkesykkel kan være starten på en brann, sier Andreas Snobl, spesialkonsulent i Oslo brann- og redningsetat.

Han forklarer at risikoen for brann øker særlig ved bruk av uoriginale ladere som kan gi feil spenning og starte en kjedereaksjon i batteriet. I tillegg er feiltilpassede ladere, og lading uten tilsyn eller i uegnede omgivelser, en risikofaktor.

Moderne batterier er utstyrt med et batteristyrings-system (BMS) som skal beskytte mot blant annet overlading, overoppheting og kortslutning. Men denne beskyttelsen forutsetter et riktig samspill mellom lader og batteri.

– Bruk av feil eller uoriginal lader kan gi feil spenning og forstyrre dette samspillet. Da kan batteriet bli ladet på en måte det ikke er konstruert for. I tillegg øker risikoen når batterier lades helt opp til 100 prosent og blir stående på høy ladetilstand («state of charge») over tid, særlig i varme omgivelser, opplyser Snobl.

Batteribranner kan utvikle seg eksplosivt

De siste årene har litiumbatterier i el-sparkesykler, el-sykler og elektrisk verktøy vært involvert i flere alvorlige branner. Felles for mange av hendelsene er at de utvikler seg raskt og med høy energi.

– Dersom et litiumbatteri svikter, kan det utvikle det

vi kaller termisk rusing. Da oppstår det svært høy varme på kort tid, sammen med brennbare og giftige gasser, som kan gi en kraftig og rask brannutvikling, sier Snobl.

– Mange tror at risikoen bare gjelder under lading, men brann kan også oppstå når el-sparkesykkelen står parkert.

– Utfordringen handler i stor grad om hvordan batteriet brukes og lagres. Litiumbatterier tåler dårlig å bli liggende lenge helt utladet, og feil lagring kan føre til varige svekkelser, sier Snobl.

Han forklarer at det er viktig å unngå lading i kulde. Ved lave temperaturer kan det skje kjemiske endringer i batteriet som kan gi permanente skader. Dette kan igjen øke risikoen for feil når batteriet senere brukes eller lades under normale forhold.

– Batterier som lagres over tid uten oppfølging, kan bli ustabile. Slike skader er ikke synlige, men kan gi feil når batteriet tas i bruk igjen eller lades opp.

Snobl understreker at riktig håndtering er avgjørende for sikkerheten.

– Forbrukere bør alltid følge produsentens anbefalinger. Der står det hvordan batteriet skal lagres, hvor det bør oppbevares, og hvilken ladetilstand det bør ha under lagring.

Ikke lad i rømningsveier

En av de største bekymringene til brannvesenet er at mange lader og oppbevarer el-sparkesykler i gangen eller oppgangen. Problemet er at dette ofte er boligens viktigste rømningsvei.

– Hvis et batteri begynner å brenne, utvikles det store mengder giftig røyk på svært kort tid. Da kan rømningsveien bli blokkert i løpet av sekunder, sier Helene Astrup, spesialkonsulent i Oslo brann- og redningsetat.

Selv om batteriet ser helt normalt ut på utsiden, kan skader eller feil utvikle seg over tid. Derfor er det viktig å være oppmerksom på faresignaler som kan tyde på at batteriet ikke fungerer som det skal. Knitrelyder, sterk varme eller lukt av plast kan være tegn på at et batteri er i ferd med å bli ustabilt.

Hvis et batteri begynner å ryke eller lage lyder, er rådet klart: Kom deg ut og ring 110.

Brannvesenet understreker at man ikke bør forsøke å slukke en batteribrann selv. Slike branner kan utvikle seg eksplosivt og produserer svært giftig røyk.

– Det viktigste er å komme seg raskt i sikkerhet, lukke døren og varsle brannvesenet så tidlig som mulig, sier Astrup.

Tidlig varslings redder liv

Skulle det oppstå brann, er tidlig varslings avgjørende for å komme seg raskt ut i sikkerhet. Gode rutiner og slokkeutstyr er derfor noe av det viktigste du kan ha på plass hjemme.

Hun trekker frem viktigheten av en fungerende røykvarsler – helst i alle rom. Serie koblete røykvarslere gir ekstra trygghet fordi alle alarmene går samtidig.

– Hovedregelen er enkel: Kom dere i sikkerhet så raskt som mulig, lukk døren bak dere og ring 110 med én gang. Man skal aldri forsøke å rømme gjennom tett røyk, sier Astrup.

Hun oppmuntrer til å teste røykvarslerne jevnlig, minst én gang i året, samt kontrollere dato på slokkeutstyr, og sørge for å plassere slokkeutstyret lett tilgjengelig i boligen din. Et brannslukningsapparat hjelper lite dersom det fortsatt står uåpnet i esken innerst i boden.

– Bevissthet og gode vaner kan være forskjellen på en nestenulykke og en tragedie. ■

Trygg lading av litiumbatterier

- › Bruk alltid original lader anbefalt av produsenten.
- › Sjekk at batteriet har CE-merke og tydelig produsentinformasjon.
- › Ikke lad batterier uten tilsyn eller nær brennbart materiale.
- › Blir batteriet eller laderen unormalt varm, må du stoppe ladingen.
- › Hold batteriet rent, tørt og beskyttet mot slag og fall.
- › Skadde batterier kan begynne å brenne – også uten lading.
- › Ha røykvarsler i nærheten av stedet du lader.
- › Ved brann: Kom deg ut, lukk døren og ring 110.

Kilde: DSB



Foto: Klaus Sandvik

Hit kan du ringe når livet blir vanskelig

For mange er sommeren fri, fellesskap og lyse dager. Men for andre kan ferier, økonomisk press, ensomhet eller vanskelige relasjoner gjøre sommeren ekstra tung.

Sommeren forbindes gjerne med avslapning, is i sola og lange kvelder med familie og venner. Men når omgivelsene fylles av feriebilder og forventninger om at alle skal ha det bra, kan det bli tydeligere hva man mangler i sitt eget liv.

Kanskje gruer du deg til helger og ferier fordi du vet at de blir ensomme. Kanskje strekker ikke økonomien til når barna spør om aktiviteter eller ferieturer. Kanskje er det konflikter hjemme som blir vanskeligere å unngå når alle er samlet over tid. For noen betyr sommeren mindre stress. For andre betyr den mer.

Mange opplever også at tankene får mer plass når hverdagsrutinene forsvinner. Når jobb, skole eller faste aktiviteter tar pause, kan bekymringer som tidligere har ligget i bakgrunnen bli vanskeligere å skyve unna. Det som føltes håndterbart i en travel hverdag, kan plutselig kjennes tyngre.

På disse sidene finner du en oversikt over hjelpe-telefoner og tjenester som er åpne gjennom sommeren. Hit kan du ringe enten du trenger noen å snakke med selv eller er bekymret for noen du kjenner. ■



Tunge tanker

Synes du det er vanskelig å snakke om psykisk helse og selvmordstanker? Mange opplever perioder der livet føles overveldende, ensomt eller meningsløst. Da kan det hjelpe å snakke med noen.

Mental Helse og Kirkens SOS tilbyr åpen hjelpetelefon hele døgnet, og du kan være anonym. Her møter du mennesker som lytter, enten du trenger støtte, råd eller bare noen å dele tankene dine med.

Her kan du ta kontakt:

- › Mental Helse Hjelpelefon: 116 123
- › Kirkens SOS: 22 40 00 40
- › Legevakt: 116 117
- › Akutt hjelp: 113

Når du ikke føler deg trygg hjemme

Vold i nære relasjoner handler ikke bare om fysisk vold. Mange lever også med kontroll, frykt, trusler eller psykisk vold. Sommeren kan være ekstra krevende.

Oslo Krisesenter er for deg som trenger råd, støtte eller et trygt sted å være. Du trenger ikke være i akutt fare for å ta kontakt. Mange ringer bare for å snakke med noen om det de opplever.

Du kan også ringe Vold- og overgrepslinjen for råd og veiledning.

Her kan du ta kontakt:

- › Oslo Krisesenter: 22 48 03 80
- › Vold- og overgrepslinjen: 116 006

Økonomisk strev

Økonomiske problemer påvirker ofte mer enn bare lommeboken. Mange opplever søvnproblemer, stress, skam og bekymringer når regninger hopper seg opp eller pengene ikke strekker til. Særlig i ferier og høytider kan presset bli ekstra stort.

Hvis du strever med økonomien, finnes det hjelp å få. NAV og kommunen tilbyr gratis økonomisk veiledning. Ved å ta kontakt, kan du få hjelp til å få oversikt over økonomien og gjelden din, lage budsjett og finne løsninger som kan gjøre hverdagen din litt lettere.

Her kan du ta kontakt:

- › NAV økonomi- og gjeldsveiledning: 55 55 33 39

Når rus tar for stor plass

Rusproblemer handler ofte om mer enn alkohol eller rusmidler alene. For mange henger det sammen med psykisk helse, stress, ensomhet eller vanskelige livssituasjoner.

Det kan være vanskelig å vite når man bør søke hjelp, både for seg selv og som pårørende. Jo tidligere man tar kontakt, desto lettere er det å få støtte og hjelp videre.

Her kan du ta kontakt:

- › Fastlegen din
- › Rustjenesten i Oslo kommune: 21 80 21 80
- › Rusinfo: 915 08 588
- › Pårørendelinjen: 90 90 48



Han fyren fra Stovner

Hvordan påvirker det et menneske å vokse opp med følelsen av at andre allerede har gjort seg opp en mening om hvem du er? Forfatter Zeshan Shakar har brukt både livet og forfatterskapet på å utforske hvordan hjemsted, økonomi og tilhørighet former mulighetene vi får.

– Kompisene mine og jeg vokste opp i de samme blokkene, gikk på de samme skolene og hang i de samme gjengene. Likevel fikk mange av oss helt ulike liv. Noen har sonet dommer i fengsel, mens andre har tatt mastergrad. Hvorfor det ble sånn, har opptatt meg i mange år, sier forfatter og statsviter Zeshan Shakar.

På 80- og 90-tallet løp og lekte han mellom blokkene på Stovner, og tenkte ikke over hvor han bodde. Leiligheten var hjemme. Nabolaget var fullt av barn i alle aldre, og de voksne satt gjerne ute og pratet sammen. Han beskriver borettslaget som et eget lite samfunn.

Som liten tok han omgivelsene sine for gitt. Så ble han eldre, og begynte å se at Stovner også var et sted andre hadde sterke meninger om. Hjemstedet bar med seg forventninger og negative assosiasjoner, og fikk ham til å stille spørsmål som senere skulle prege både livet og forfatterskapet hans: Hvordan formes vi av stedet vi kommer fra? Og hvorfor får mennesker som vokser opp side om side så ulike muligheter i livet? Spørsmålene har resultert i bestselgerromanene «Tante Ulrikkes vei», «Gul bok» og «De kaller meg ulven», som alle skildrer livet i en av hovedstadens mest beryktede drabantbyer.

Unyanserte beskrivelser

– Det er ikke til å stikke under en stol at det finnes områder i hovedstaden som har større levekårsutfordringer enn andre, og at Stovner er et av dem, sier Zeshan.

Samtidig er han tydelig på at oppfatningene av enkelte bydeler og områder i Oslo kan bidra til å skape en uheldig «oss mot dem»-kultur. Når et område enten omtales som et problemområde av utenforstående, eller romantiseres som et mangfoldsparadis av dem som bor der, mister vi virkelighetsoppfatningen, mener han.

– Vi kommer ingen vei ved å redusere mennesker til statistikk eller postnummer. Da mister vi forståelsen, og overser alt det vanlige livet som foregår der. Men vi kan heller ikke late som om utfordringer ikke finnes.

Han utdyper:

– Utfordringene er reelle, men det er også ressursene. De fleste mennesker har til felles at de prøver å skape seg et godt liv, uansett hvor de bor.



FREMRAGENDE FORFATTER: Zeshan Shakar har gitt ut flere bøker, basert på sin oppvekst på Stovner. Foto: Gyldendal

“ Folk hadde ulik bakgrunn, ulike kulturer og ulik etnisitet. Men alle kjente alle, og det var alltid noen å leke med. Jeg hadde en trygg og fin barndom på Stovner.

Zeshan Shakar

Forsterker forskjellene

Forfatteren tror tilhørighet handler om å bli sett som menneske, ikke som en representant for en bydel eller en samfunnsutfordring. Han tror mange kjenner på at de blir møtt med forventninger knyttet til hvor eller hva de kommer fra. Selv opplevde han tidlig at folk kunne ha både forestillinger og fordommer om hvem han var, fordi han kom fra Stovner og hadde multikulturell bakgrunn. Det gjorde ham bevisst på hvordan steder og mennesker ofte blir satt i bås.

– Mange som vokser opp i områder som får negativ oppmerksomhet, kjenner nok på at andre har gjort seg opp en mening om dem på forhånd. Det skaper jo en følelse av å stå på utsiden, samtidig som man får et sterkere samhold med dem som deler de samme erfaringene. Det blir en polarisering, sier han.

Zeshan påpeker at det er synd om vi forsterker avstanden mellom mennesker som egentlig lever ganske like liv.

– De fleste ønsker seg jo det samme: et trygt hjem, gode naboer, meningsfylt arbeid og muligheter for barna sine. Jeg tror problemene oppstår når vi begynner å snakke om bydeler og mennesker som om de tilhører ulike verdener, sier han.

Det usynlige stresset

Forfatteren er tydelig på at forskjellene mellom mennesker handler om mer enn geografi. Like formende er de økonomiske og sosiale forutsetningene vi vokser opp med.

Gjennom både forfatterskapet og sitt eget liv, har Zeshan vært opptatt av hvordan særlig økonomi former hverdagen og livene våre. Ikke bare gjennom hva vi har råd til, men gjennom hvilke muligheter vi ser, hvilke valg vi tar og hvor mye trygghet vi føler på. Han påpeker at det er lett å undervurdere hvor mye økonomisk usikkerhet påvirker mennesker over tid. ➤

– Folk som selv ikke lever i fattigdom, tenker gjerne på dårlig råd som ting man må si nei til. Men det handler ikke om ferieturer man ikke kan unne seg, eller om utstyr til leirskolen man ikke kan kjøpe. Det handler om bekymringer for det mange tar for gitt: Om husleia blir betalt, slik at familien har et trygt sted å bo, om hvilke matvarer man kan handle, eller om hva som skjer hvis vaskemaskinen ryker.

I tillegg påpeker han at det er mennesker med dårlig råd som gjerne har de tyngste jobbene, de mest ukurante arbeidstidene og de mest usikre ansettelsesforholdene.

– Å leve i vedvarende uforutsigbarhet gjør noe med mennesker. Det er utrygt og tappende, sier han.

Forskning på økonomisk stress peker på det samme: langvarig usikkerhet kan påvirke søvn, psykisk helse og evnen til å planlegge langsiktig. Mange som lever med stram økonomi, bruker betydelig mental kapasitet på å få hverdagen til å gå rundt.

– De som lever med økonomiske utfordringer og har mest kontakt med Nav og hjelpeapparatet, er gjerne også dem som har færrest ressurser å spille på. Da tror jeg stabile rammer og et trygt sted å bo blir ekstra viktig.

Han forklarer at hvis du hele tiden må bekymre deg for bosituasjonen din, er det vanskelig å fokusere på skole, jobb eller helse.

– Det blir en ond sirkel, der man ikke ser eller får de samme mulighetene som andre.

Trygghet og tilfeldigheter

Selv vokste Zeshan opp i en familie med begreset økonomi, men han opplevde aldri at hjemmet manglet trygghet.

– Jeg vet jo at vi hadde dårlig råd i barndommen, men jeg hadde en mor som skapte et trygt hjem, og som fulgte opp meg og broren min tett. Det har hatt enormt mye å si for hvilken retning livet tok for vår del.

Når han ser tilbake, forstår han hvor mye tryggheten og forutsigbarheten i hverdagen betydde for hvem han ble og hvilke valg han tok.

– Det er mange ting og tilfeldigheter som påvirker hvordan livet blir, men det å ha et sted hvor du kan senke skuldrene og føle deg hjemme, betyr mer enn mange kanskje tenker over. Det gir et fundament å bygge resten av livet på.

Han er samtidig opptatt av at ingen lykkes alene. For ham handlet det ikke bare om familien, men også om engasjerte lærere, en sammensveiset kameratgjeng, inkluderende nabolag – og strukturelle velferdsordninger i samfunnet.

– Når vi snakker om hvorfor noen lykkes og andre ikke, blir det fort fokus på individuelle valg. Men ofte handler det vel så mye tilfældigheter – og om hvilke mennesker og muligheter man faktisk ser og har rundt seg. ■



UNG OG LOVENDE: Zeshan som ung, i barndomshjemmet på Stovner.

Fattigdom i Oslo

- Oslo er byen i Norge med størst forskjeller i inntekt og levekår.
- I 2023 levde 13,8 prosent av barna i Oslo i husholdninger med vedvarende lavinntekt. Det tilsvarer rundt 15 400 barn. Selv om andelen har gått ned de siste årene, er den fortsatt høyere enn landsgjennomsnittet.
- Fattigdom er ujevnt fordelt i byen. Enkelte bydeler og delbydeler har betydelig høyere andel barn som vokser opp i familier med lav inntekt enn andre.
- Forskning viser at økonomisk usikkerhet kan påvirke både helse, trivsel, utdanning og muligheten til å delta i sosiale aktiviteter. Oslo kommune peker på at inntekt henger tett sammen med levekår, fysisk og psykisk helse og muligheten til å delta i samfunnet.



Slik bor vi trygt og godt sammen

Et trivelig hjem handler ikke bare om leiligheten du bor i, men også om menneskene rundt deg. Når mange mennesker bor tett sammen, er det de små tingene i hverdagen som gjør den store forskjellen.

Hensyn, omtanke og respekt for naboene bidrar til et tryggere og hyggeligere bomiljø for alle. Derfor har Boligbygg husordensregler som gjelder for alle eiendommer. Reglene er laget for at både du og naboene dine skal trives og ha det bra hjemme:

1 Portene skal være lukket hele døgnet for å hindre at uvedkommende kommer inn i bygget. Det er også viktig å holde boden låst og unngå å oppbevare søppel der.

2 Mellom klokken 23.00 og 07.00 skal det være stille i leilighetene, slik at alle får ro om natten. Musikk, TV og lignende må ikke brukes på en måte som forstyrrer naboene, og musikkøvelser er ikke tillatt sent på kvelden eller på søndager og helligdager.

3 Du har ansvar for at de som er på besøk hos deg også følger husordensreglene.

4 Postkasser og dører skal være merket med navn. Det gjør det enklere både for naboer, besøkende og nødetater.

5 Hvis det oppstår problemer mellom deg og naboen din, er det viktig å si ifra på en ordentlig måte. Ønsker du å sende en naboklage, kan den sendes til Boligbygg – gjerne via kontaktskjemaet på nettsidene. (QR-kode?)

Husordensreglene er først og fremst laget for å skape trivsel og et godt bomiljø. Ved alvorlige eller gjentatte brudd på husordensreglene kan Boligbygg sende skriftlig advarsel, og som siste utvei kan leieavtalen sies opp. ■



Foto: Daniel Jacobsen

7 steder i Oslo som ikke føles som Oslo

Det er lett å tenke at man må reise langt for å få følelsen av ferie, stillhet eller store naturopplevelser. Men noe av det beste med Oslo er hvor kort vei det faktisk er til skog, vann, utsikt og steder som får storbyen til å føles veldig langt unna.

Med T-bane eller buss kan du komme til naturskjønne steder med bålplasser, stille skogsstier, blikkstilte badevann og utsikt over hele byen. Her er sju turmål som gir følelsen av å være langt borte, uten at det trenger å koste mye.

1 Vettakollen: Utsikt over hele Oslo

En kort T-banetur med linje 1 fra sentrum finner du en av Oslos flotteste utsikter. Turen til Vettakollen starter rett ved T-banestasjonen med samme navn, og er omtrent 1,6 kilometer lang. Etter en rolig skogstur får du fantastisk utsikt over Oslofjorden, byen og Holmenkollen. Fra Vettakollen kan du også gå videre mot Sognsvann (8,5 kilometer), og ta T-banelinje 5 tilbake til byen.

2 Røverkollen: Opplev villmarken i Groruddalen

Få følelsen av å være i villmarken, like utenfor Oslo-gryta. Ta T-banen til Grorud, og hopp på buss 63 mot Romsås. Busstoppet du skal av på heter Røverkollen, og herfra er turen kort, men bratt. På toppen blir du belønnet med en spektakulær utsikt over Oslo og Nittedal, 401 meter over havet. Og du, her ligger også fem gravrøyser fra bronsealderen!

3 Østmarka: Stillhet bare noen T-banestopp unna sentrum

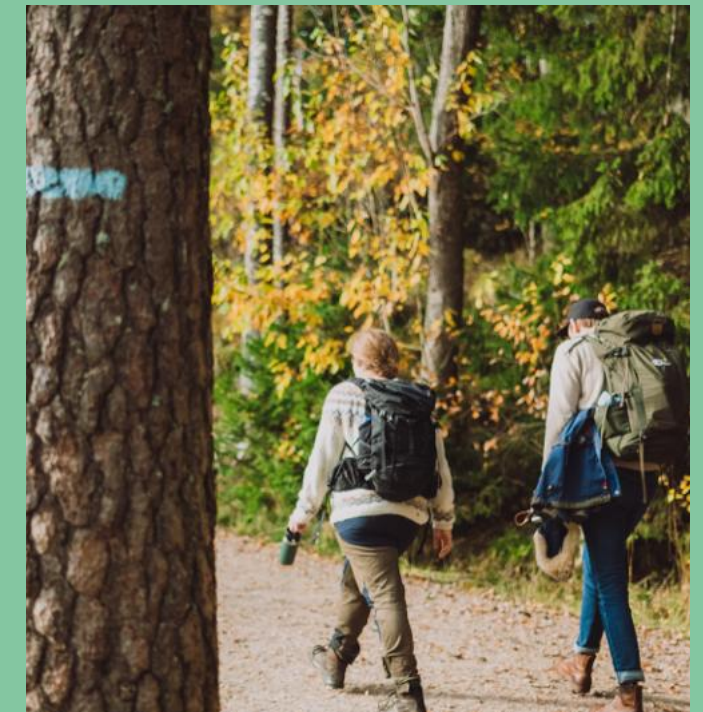
Ta T-banelinje 3 til Skullerud eller Ulsrud, og trakk rett ut i skogen. I Østmarka finner du innsjøer med koselige badeplasser, skogsveier og smale stier – perfekt for oppdagelsesferd eller et lite avbrekk fra storbyens kjas og mas. Ta med deg termos med varm eller kald drikke og en enkel matpakke, og nyt skogens ro.

4 Svartdalsparken: En grønn oase i hovedstaden

Hopp av T-banen på Brynseng, eller ta toget til Bryn stasjon. Her, midt mellom boligblokker, togspor, t-baneskiner og trafikk skjuler det seg nemlig en liten naturperle. I Svartdalsparken, langs Alnaelva kan du oppleve fossefall, fuglesang og edeltrær, og få mulighet til å se dyr som hare og bever. Dette er stedet som nesten får deg til å glemme at du er midt i Oslo.



MANGE MULIGHETER: Du finner gode turtips på www.dnt.no.
Foto: Marius Dalseg Sætre



SKOGSSOMMER: Pakk sekken med matpakke og drikke, og opplev marka.
Foto: Daniel Jacobsen

5 Tryvann: Et lite, bortgjemt badeparadis

De fleste kjenner nok Tryvann som et vinterparadis, men visste du at du kan hoppe ut i herlig, klart vann og ta deg et deilig bad i Store Tryvann? Her er både rasteplass og badebrygge med trapp – så alt ligger til rette for en herlig feriedag med bading og moro! Innsjøen ligger like ved Tryvannstua med enkel adkomst fra grusveien som går enten fra Frognerseteren stasjon (2 km) eller Midtstuen stasjon (4 km).

6 Kikutstua: Sykkeltur i skog og mark

Liker du å sykle? Da bør du ta turen til Kikutstua. Sykkelturen fra Maridalen til Sørkedalen via Kikut er en populær tur i Osloområdet. Den passer både for syklister og mosjonister som tåler noen motbakker underveis. Denne turvarianten starter ved Sognsvann og avsluttes på Røa – begge med T-baneforbindelse. Mesteparten av turen sykler du på brede og fine grusveier gjennom marka. Langs ruta finner du flere fine stoppesteder og hytter med servering.

7 Maridalen: Et fredelig avbrekk fra byen

Bare noen minutter fra sentrum ligger Maridalen med sine stille grusveier, åpne jorder og fine turmuligheter året rundt. Her kan du gå tur langs vannet, sykle på flotte skogsstier og grusveier, ta en dukkert, slå opp teltet eller finne en benk og nyte roen med en kaffekopp i sola. Mange tar også turen hit for å grille, fiske eller bare få et lite avbrekk fra byen. Det beste er kanskje følelsen av å være langt ute på landet – selv om du fortsatt er i Oslo. ■

Store opplevelser – nesten helt gratis

Noen ganger er det de enkle turene som gir de beste minnene. En tur i marka med et bad og en kaffekopp kan være nok til å føle at man kommer litt bort, selv om man ikke reiser langt. Mange av de fineste opplevelsene i Oslo koster faktisk ingenting. Med en T-banebillett og gode sko kommer du langt.

Og du! Hos BUA kan både barn og voksne låne utstyr helt gratis, enten du trenger sovepose, sykkel, telt eller annet turutstyr. Det gjør det enklere å komme seg ut i naturen og finne på aktiviteter sammen med familie og venner uten at det trenger å koste mye.





ILDSJELER: Gårdskomiteen, med ildsjelene Roy Melvold, Elisabeth Pedersen og Kaja Bjørndal, var med å arrangere Glad gård i Lille Sandaker, og håper å få til flere arrangementer i gården sin.



GRATIS: Boligbyggs underleverandør Bakken tok med seg avfall gratis fra leietakerne, og Grønn Etablering fra NAV tok med seg ting som kan ombrukes og få et nytt liv.



BORT MED SØPLA: Ikke alltid så lett å bli kvitt store tunge ting, men Harald Wisløff og Stein Magne Sæterøy fra Boligbygg hjalp til med å få avfallet ut av leilighetene.



GODE RÅD: Renovasjons- og gjenvinningsetaten stilte med sitt oppsøkende team og kom med gode tips og råd om hvordan man skal håndtere avfall i hverdagen.

Pølser, brus og gratis henting av søppel i Lille Sandaker gård

Kan man grille pølser, kvitte seg med en gammel hylle eller TV, lære om avfallshåndtering og ha det hyggelig i bakgården samtidig? Ja, det kan man!

Søppel er et problem i byen, og avisene skriver ofte om søppelposer som ligger strødd utover kvartalene. Dessverre er det mange av Boligbyggs leietakere som får skylden for at søpla ikke havner der det skal.

Før jul hadde Boligbygg, bydel Sagene og Renovasjons- og gjenvinningsetaten en såkalt «design jam». Det høres fancy ut, men vi forsøkte å få oversikt over hvorfor avfall er et problem i mange av våre eiendommer.

Tre problemer med søppel

Etter to hektiske og kreative dager fant vi ut av tre problemstillinger. Den ene er at leietakerne ikke håndterer avfall på riktig måte. Den andre er at Boligbyggs underleverandører ikke holder det ryddig når de jobber med rehabilitering på eiendommene våre. Den tredje er det vi kaller «søppel fra tredje-part». Det vil si at noen kaster fra seg avfall i og ved eiendommene våre uten at de bor der.

«Glad gård» og pølsefest

Vi har tatt tak i oss selv og første problemstilling, og lanserte i mai «Glad gård». Først ut som pilot var Lille Sandaker gård i bydel Sagene, og en ettermiddag i mai inviterte vi til grillfest og hygge i bakgården. Renovasjons- og gjenvinnings-etaten informerte om hvordan man skal håndtere søppel, og alle leietakerne fikk kaste ting de ikke hadde bruk for gratis. Noe gikk til gjenvinning, men Grønn Etablering fra NAV var også på grillfesten og tok med seg ting som kan ombrukes og være til nytte for andre.

Vi trenger flere glade gårder!

Nå håper vi flere gårder vil være med på Glad gård. Boligbygg betaler pølser og lastebil som tar med seg søppel, og hjelper til med å arrangere. Og Glad gård trenger selvsagt ikke bare handle om søppel. Har dere andre gode ideer til hva Glad gård kan inneholde, er det bare å ta kontakt! Slagordet er «Glad gård – vårt bomiljø, vårt ansvar». Om gårdskomiteen ønsker å ta ansvar, skal kommunen bidra. ■

“Gårdskomiteen i Lille Sandaker gård har vært helt avgjørende for Glad gård, og vi retter en stor takk til komiteens engasjerte medlemmer og alle leietakerne!”



SLAGORD: Slagordet er «Glad gård – vårt bomiljø, vårt ansvar». Nå håper vi at flere vil arrangere Glad gård i sin bygård.



Slik skaper du ro og trivsel hjemme

Et hyggelig hjem handler ikke om at du må eie bolig eller bruke mye penger på oppussing. Med enkle grep kan du skape en varm, personlig og trivelig leilighet.

Mange tror det er lite de har lov til å gjøre i en leiebolig, men ofte skal det ikke så mye til for å skape et hjem som føles både varmt og personlig. Lys, tekstiler, farger og innredning kan forandre hele stemningen i rommet, uten store kostnader eller omfattende oppussing. Og når vi omgir oss med ting vi liker, gode minner og løsninger som fungerer i hverdagen, kan det skape både mer ro, tilhørighet og velvære i hverdagen.

Dette kan du gjøre uten godkjenning

Mindre ting som skruer hull til bilder og gardinstenger er ofte helt normalt i en bolig som brukes. Her er listen over det du har lov til å gjøre i leiligheten din uten godkjenning fra Boligbygg:

- › Henge opp bilder og hyller
- › Henge opp gardiner
- › Male møblene dine
- › Dekorere med planter og tekstiler
- › Bruke kontaktplast på møbler
- › Få hjelp av elektriker til å bytte lamper (og sette tilbake originalene når du flytter)
- › Sette opp midlertidig oppbevaring

Dette bør du spørre om først

Mange kommunale utleiende er mer positive til endringer og små oppgraderinger enn folk tror. Særlig hvis tiltakene gjør boligen penere eller mer funksjonell. Men selv om det er noen ting du kan gjøre uten å be om godkjenning, er det andre ting du må avklare med gårdeier:

- › Maling av vegger
- › Tapetsering
- › Bytte av gulv
- › Faste installasjoner
- › Større hull i vegger eller fliser
- › Oppussing av kjøkken eller bad

Små grep som gjør stor forskjell

Mange leieboliger har enkel og ganske nøytral standard, men små grep kan raskt gjøre leiligheten lunere og mer personlig. Mykere belysning fra gulvlamper eller bordlamper skaper en roligere atmosfære enn sterke taklamper alene. Gardiner, puter og tepper gjør også rommet varmere og mer hjemmekoselig, samtidig som tekstiler kan dempe lyd og gi små leiligheter tydeligere soner.

Planter er et annet enkelt grep som gjør boligen mer levende. Grønne planter kan skape mer ro og trivsel i rommet, og trenger verken være dyre eller krevende å stelle. Har du lite dagslys, finnes det flere planter som tåler det godt. Personlige detaljer betyr også mye for hvordan hjemmet oppleves. Bilder, plakater og barnas tegninger kan gjøre at boligen føles mer «deg».

I små leiligheter er det også ekstra viktig med gode oppbevaringsløsninger. Kurver, bokser, hyller og møbler med lagringsplass kan gjøre det enklere å holde orden. Mange opplever at hjemmet blir mer harmonisk når ting har faste plasser, og rommet føles ryddigere. ■

Dette kan koste deg dyrt uten forsikring

Du tenker kanskje først og fremst på fart, frihet og fleksibilitet når du kjøper el-sparkesykkel. Men du bør være klar over hvilket ansvar du har dersom noe går galt.



Siden 1. januar 2023 har det vært lovpålagt med ansvarsforsikring på privateide el-sparkesykler i Norge. Likevel er det fortsatt mange som ikke vet at de kan bli personlig erstatningsansvarlige hvis sparkesykkelen ikke er forsikret.

– Mange tror dette går under innboforsikringen eller reiseforsikringen automatisk, men det gjør det ikke. Du må ha egen ansvarsforsikring på el-sparkesykkelen, sier Therese Hofstad-Nilsen, skadeforebygger i Fremtind Forsikring.

Kan bli erstatningsansvarlig for store summer

Bakgrunnen for lovendringen i 2023 var en kraftig økning i ulykker med el-sparkesykler. Skader på både personer og eiendom kan fort bli svært kostbare. Hvis du kjører på noen, forårsaker en ulykke eller skader andres eiendom, kan du nemlig bli holdt økonomisk ansvarlig.

– Mange er ikke klar over hvor store summer det faktisk kan dreie seg om. Personskader kan gi svært høye erstatningskrav, sier Hofstad-Nilsen.

Forsikringen skal bidra til at både føreren og skadelidde er økonomisk sikret hvis uhellet først er ute. Hun minner også om at ansvarsforsikringen kan bli avgjørende dersom en el-sparkesykkel forårsaker brann.

– Om el-sparkesykkelen fører til skader på andres eiendom, eller i verste fall noen andre, dekker forsikringen utgiftene dine. Det gjelder også dersom sparkesykkelen skulle starte en brann som sprer seg til naboene dine, forklarer hun.

Kun lovlig el-sparkesykler kan forsikres

Hofstad-Nilsen legger til at det er viktig å merke seg at det kun er mulig å forsikre lovlig el-sparkesykler. Har du en trimmet eller ulovlig modell, kan du stå helt uten dekning dersom det skjer en ulykke. Hun anbefaler derfor at folk setter seg inn i hvilke regler som gjelder før de kjøper el-sparkesykkel, spesielt hvis man handler brukt eller bestiller fra utlandet.

Mange mangler viktige forsikringer

Fremtind Forsikring opplever at mange først setter seg inn i forsikringene sine når uhellet allerede har skjedd. Hofstad-Nilsen trekker særlig frem innboforsikring som en av de viktigste forsikringene folk bør ha. Mange tror utleiers forsikring dekker alt, men det stemmer ikke. Innboforsikringen dekker eiendelene dine dersom det blir brann, vannskade, tyveri eller innbrudd. Forsikringen kan også dekke midlertidig bosted dersom boligen blir ubeboelig etter en skade.

– Selv om du ikke eier boligen du bor i, betyr det ikke at du er uten ansvar. Riktige forsikringer kan spare deg for både store kostnader og mye stress, sier hun. ■

Priseksempler på forsikring

- › El-sparkesykkelforsikring: fra ca. 49 kroner i måneden
- › Innboforsikring: fra ca. 170 kroner i måneden
- › Reiseforsikring: fra ca. 210 kroner i måneden for enslig
- › Reiseforsikring familie: fra ca. 290 kroner i måneden

Dette bør du ha forsikret

- › Ansvarsforsikring på el-sparkesykkel: Lovpålagt for privateide el-sparkesykler.
- › Innboforsikring: Dekker eiendelene dine ved blant annet brann, vannskader, tyveri og innbrudd.
- › Helårs reiseforsikring: Gjelder ofte også i hverdagen – ikke bare på ferie.
- › Personforsikring: Kan gi økonomisk trygghet dersom du eller familien blir syke eller skadet.

Tips!

Jeg sorteres i papiravfall

Velkommen til kundesenteret

Du finner oss i moderne lokaler i Nydalen.

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

Skriv til oss: Postboks 4495 Nydalen, 0403
OSLO

