



Bæringen

Vår fornemmelser!

Sammen skaper vi fremtiden
MANGFOLD RAUSHET BÆREKRAFT



Stortings- og sametingsvalg 13. september 2021



Foto: Tore Fjeld

Hvem kan stemme?

Ved stortingsvalget 2021 har du stemmerett dersom du er:

- Norsk statsborger
- Har fylt 18 år innen utgangen av 2021
- Er, eller har vært, registrert i folkeregisteret som bosatt i Norge

Manntall

For å kunne stemme må velgeren være innført i manntallet i en kommune på valgdagen. Det er ikke nødvendig å

registrere eller melde seg inn i manntallet. Alle som har stemmerett føres automatisk inn i manntallet i den kommunen der de er folkeregistrert som bosatt pr. 30. juni i valgåret.

Stemmerett ved sametingsvalget

Ved sametingsvalget har alle samer som er registrert i Sametingets valgmanntall stemmerett.

POLITISKE MØTER

Møtene kan følges på: baerum.kommunetv.no
Vi tar forbehold om endringer.

Eierutvalget: 14. april, 5. mai.
Eldrerådet: 6. og 27. april.
Formannskapet: 24. mars, 21. april, 12. mai.
Hovedutvalg for barn og unge: 13. april, 4. mai.
Hovedutvalg for bistand og omsorg: 14. april, 5. mai.
Hovedutvalg for miljø, idrett og kultur: 15. april, 6. mai.
Klageutvalget: 13. og 27. april.
Kommunestyret: 7. og 28. april.
Kontrollutvalget: 19. april.
Planutvalget: 25. mars, 15. og 29. april.
Råd for personer med funksjonsnedsettelse: 26. april.
Ungdområdet: 7. og 28. april.
Utvalg for samarbeid: 13. april, 4. mai.

RETTELSE

Det er to rettelser i annonsen om vaksine i Bæringen 1/21, side 12. Opplysningen om at vaksinen vil ha mindre bivirkninger enn andre, er feil. Svaret på spørsmålet om vaksinen er trygg når den ble utviklet så raskt, er unyansert. Vi beklager sterkt, og viser til Folkehelseinstituttets (FHI) nettsider: www.fhi.no

Lisa Bang, ansvarlig redaktør

Har du lyst til å jobbe som valgmedarbeider?

Bærum kommune trenger valgmedarbeidere til stortings- og sametingsvalget 13. september. Det er også behov for forhåndstemmemottakere fra 10. august til 10. september.

For å jobbe som valgmedarbeider må du ha fylt 18 år innen utgangen av 2021.

Aldersgrensen oppad er 70 år, som hovedregel.

Du vil få nødvendig opplæring i de valgoppgaver du skal utføre.

Vi søker deg som er strukturert, nøyaktig, serviceinstit, har gode digitale ferdigheter og takler høyt arbeidstempo. Er dette deg? Ta kontakt på valg@baerum.kommune.no

Hold ut!

Nå har vi levd med pandemien i over ett år. Den har satt sine spor. Omkostningene har vært høye, liv har gått tapt, arbeidsplasser har forsvunnet og livsverk har smuldret bort. I tillegg har det vært store psykiske belastninger for veldig mange, enten du er ung eller gammel.

Ikke siden krigens dager har landet vårt vært gjennom noe som kan sammenlignes med situasjonen det siste året. Hele

bærumssamfunnet har vært berørt og vi har alle gjort vårt beste for å være med på den ekstraordinære dugnaden for å begrense smitte, for å beskytte risikogrupperne og for å hindre overbelastning i helsevesenet vårt. Til alle dere vil jeg si; tusen hjertelig takk! Jeg er spesielt imponert over ungdommenes bidrag gjennom denne pandemien. Mange av dem har måttet sette planer og drømmer på vent.

Vi har levd med restriksjoner som begrenser våre dagligliv. Nå er det lys i enden av tunnelen hvis vi alle klarer å holde ut litt til. Stadig flere og flere av våre innbyggere får vaksine og vi vaksinerer fortløpende etter hvert som vi mottar flere vaksinedoser.

Takk og hold ut!

Lisbeth Hammer Krog
ordfører



Foto: Elena Garm

ORDFØRERENS SPALTE

Bærum kommune
Kommunikasjonsheten
baeringen@baerum.kommune.no
Telefon 67 50 40 50
Redaksjonen avsluttet
15. mars.

Ansvarlig redaktør

Lisa Bang 91 63 93 80

Redaktør

Ragnhild I. Hoem 90 68 15 23

Forsidebilde:

Sjøholmen kunst- og kulturhus har samlet inn barns tanker om Covid-19-tiden på fargerike sommerfugler. Noen av dem finner du på Kinobroen i Sandvika. Les mer på side 11.
Foto: Maria Hee Furulund.

Teknisk produksjon/trykk

Erik Tanche Nilssen AS, Skien
Opplag Cirka 50 000
Distribusjon Posten Norge AS
Neste nummer kommer i mai 2021, uke 19.
Frist neste nummer: 19. april.

Bærum kommune skal være en attraktiv og innovativ arbeidsgiver med motiverte og engsjerte medarbeidere med riktig kompetanse

12 529

medarbeidere

7 622

årsverk

33,6 %

deltid

(mindre enn 80% stilling)

27,4 %

menn

7,0 %

sykefravær



Årsrapport 2020

BÆRUM KOMMUNE 2020

– Pandemien satte en ny dagsorden

– *Hvordan oppsummerer du 2020?*

– 2020 handlet mest om pandemien, om prioriteringer som måtte legges om, arbeidsrutiner og daglige oppgaver som måtte endres. Kommunen ble nødt til å omstille virksomheten på kort tid for å håndtere krisen, sier kommunedirektør Geir Aga.

– De viktigste tjenestene til innbyggerne har vi likevel levert takket være mange dyktige medarbeidere som kjenner sitt fag og gjør sin jobb. Samtidig har enkelte tjenestesteder stått overfor store utfordringer. Beboere, pårørende, etterlatte og medarbeidere på flere sykehjem er særlig rammet av Covid-19.

– *Hva har vi lært?*

– Koronapandemien har lært oss mye. Vi er blitt gode på endring, kanskje vi kan kalle det økt endringskompetanse. Den digitale kompetansen økte raskt for rundt 4 000 medarbeidere som måtte på hjemmekontor, og ta i bruk nye IT-løsninger. Vi har utviklet nye tjenester på veldig kort tid og drifter

helt nye enheter med flere hundre ansatte for å ivareta testing, isolasjon, smittesporing og karantene (TISK). Innsatsen er avgjørende for å bekjempe Covid-19. Det er også utviklet en rekke løsninger for lagring av testutstyr og annen logistikk. Et apparat rundt fellestjenester har stått for en omfattende rekruttering og omdisponering av medarbeidere.

– Organisasjonen har maktet både driftsoppgaver, tjenesteproduksjon og krisehåndtering, men det har kostet. Vi ser slitasje etter en lang periode med høy belastning. Mange har stått på langt utover det man kan forvente. Samtidig som pandemien har utløst mye endringsvilje og skaperkraft i organisasjonen, så er utviklingskraften svekket. Her og nå-blikket har i stor grad erstattet fremtidsblikket - og det må vi hente frem igjen når samfunnet åpnes.

– *Hva mer vil du trekke frem?*

– Viktige brikker for samfunnsutviklingen falt på plass; vedtak om og første spadetak for ny E18.

Dette muliggjorde også oppstart av Fornebubanen, som allerede setter sitt preg på samfunnet.

– Åpningen av Carpe Diem demenslandsby – Norges første og største av sitt slag. Et resultat av en fremoverlent kommune – i samspill mellom politikere, administrasjon og med innspill fra innbyggerne.

– Sist, men ikke minst vil jeg fremheve samfunnsdialogen. De beste løsningene får vi i samarbeid med innbyggere, organisasjoner og næringsliv – både under og etter en pandemi.



Geir Aga
kommunedirektør i Bærum

Årsrapport 2020: Dette bruker vi pengene til

Les hele Årsrapport 2020 på www.baerum.kommune.no/arsrapport

BARN OG UNGE

- Til tross for Covid-19 og stengte skoler har elevene hatt gode faglige resultater. Avgangselevne på 10. trinn hadde høyeste sum grunnskolepoeng som noen gang er oppnådd.
- Bærumsskolene har innført de nye læreplanene og gjennomført en omfattende kompetanseheving på alle klassetrinn, samt anskaffet digitale læremidler i alle fag på alle klassetrinn.
- Ny barnehage, Tvetterjordet barnehage. Endret demografi har samtidig medført at antall barnehageplasser, kommunale og private, har blitt redusert.
- Flere barn og familier mottok frivillige hjelpetiltak i hjemmet, og Barnevernet gjennomførte færre plasseringer i institusjon.
- Levre barneskole er åpnet for 800 elever, og fungerer også som samfunnshus for lokalbefolkningen.



For å se behov hos barn tidlig, og for å kunne følge opp utsatte barn og familier, er det utarbeidet et program for å styrke kompetansen til helsesykepleierne ved helsestasjonene.

Foto: Ragnhild I. Hoem

FAKTA

Antall elever barnetrinnet: 11 450
Antall elever ungdomstrinnet: 4 641
Andel elever i SFO: 79,9 %
Antall barnehageplasser kommunale: 3 239
Antall plasser private: 4 294
Dekningsgrad: 95,2 %

Helsestasjoner på: Bekkestua, Eiksmarka, Kolsås, Marie Plathe, Sandvika og Storøya.
Antall nye meldinger til barnevernet: 1 255
Antall brukere innen psykisk helse: 1 449

BISTAND OG OMSORG

- Carpe Diem demenslandsby, Norges første og største, og nye Lindelia sykehjem åpnet.
- 39 leiligheter for voksne personer med utviklingshemming er ferdigstilt i Brynsveien, Gabbroveien og Elias Smiths plass.
- Satsingen på *Barn bør bra i Bærum* har medvirket til at 18 lavinntektsfamilier har kunnet kjøpe egen bolig i 2020 gjennom startlansordningen.
- Flere innbyggere med behov for bo- og tjenestetilbud innen psykisk helse og rus har fått tilbud i kommunens egenregi.



Det er mange tilrettelagte aktiviteter på sykehjemmene og ved omsorgsboligene til tross for pandemien. Facebook-siden *Leve livet helt* viser mange fine tiltak.

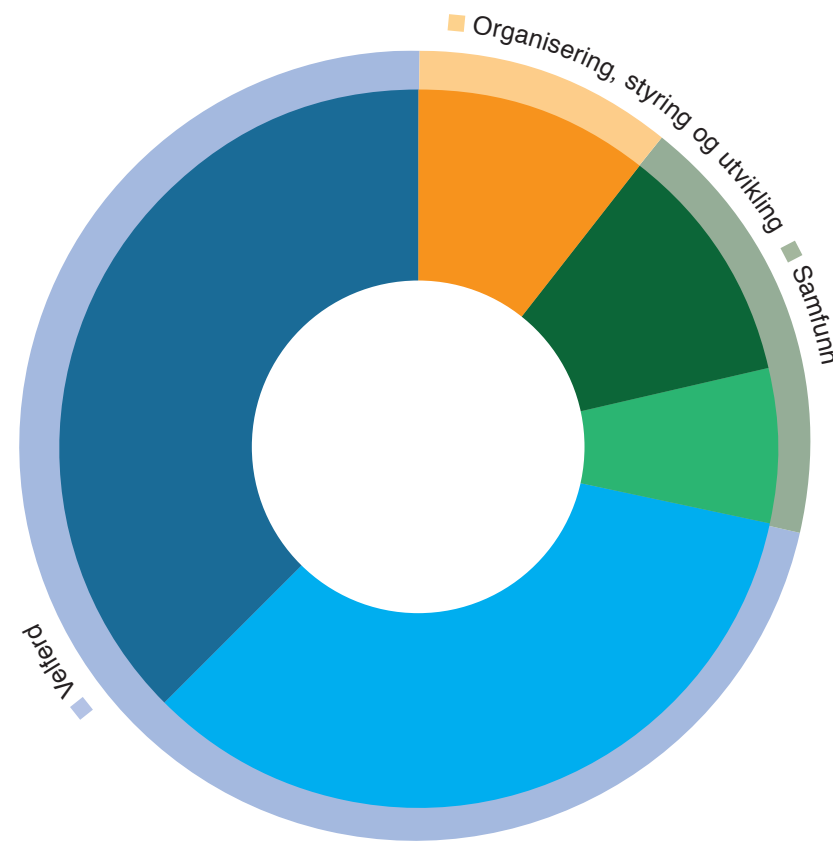
Foto: Frode Menes

FAKTA

Brukere av hjemmesykepleie: 3 455
Avlastning for demente: 136
Antall personer på sykehjem: 1 043
Antall bosatte flyktninger: 73
Antall henvendelser «Rask psykisk helsehjelp»: 1 069

BÆRUMSPAKKEN

- Næringslivet, arbeidstakere og frivillige organisasjoner er hardt rammet av pandemien. I samarbeid mellom næringsliv, organisasjoner og kommunen ble Bærumspakke 1 (våren 2020) og 2 (høsten 2020) utviklet og iverksatt.
- Rundt 65 millioner kr av Bærumspakken og statlige midler (58,4 mill. kr) har gått til å holde aktiviteten i gang, og dermed sikre arbeidsplasser i bygg- og anleggsnæringen.
- Nærmere 14 mill. kr av Bærumspakke 1 er benyttet til å støtte frivillige idrettslag, korps, teater og andre kulturarenaer.
- Bærumspakke 2 er en spesifikk støtteordning for hardt rammede bransjer som reiseliv- og destinasjonsbransjen, serveringssteder/virksomheter, helse- og treningscentre.



KLIMA OG MILJØ

- Klimaregnskap og -budsjett er viktige virkemidler for bedre målstyring av klimaarbeidet.
- Energirådgivning for boligeiere er gjennomført med 245 befaringer (fysisk eller digitalt), og 118 har fått støtte til tiltak gjennom Klima- og miljøfondet og Bærumspakken.
- Engangsprodukter av plast er fjernet fra kommunens rammeavtaler og erstattet med andre mer miljøvennlige produkter.



I tillegg til vanlige sykler, satser Bærum på mikromobilitet, elsykler og elsparkesykler.

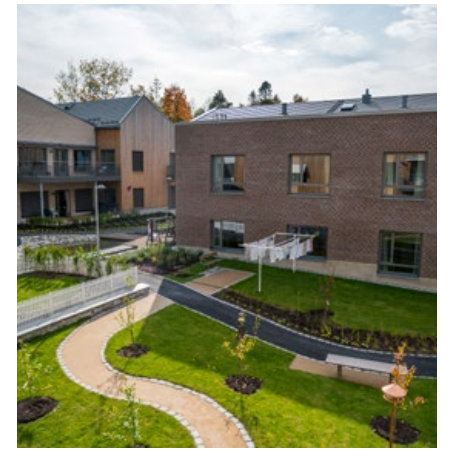
Foto: Frode Menes

ORGANISERING, STYRING OG UTVIKLING

- Den digitale kompetansen økte vesentlig som følge av hjemmekontor og utrulling av Teams til rundt 4 000 medarbeidere i løpet av våren.
- Et vellykket traineeprogram for akademikere med minoritetsspråklig bakgrunn er etablert. Traineeene har jobbet i DigIT, Eiendom og tekniske tjenester.
- Det har vært høy byggeaktivitet til tross for pandemien. Blant annet stod Carpe Diem demenslandsby, Lindelia sykehjem og Jarenga barnehage ferdig i 2020.
- Utarbeidet 5-årig vedlikeholdsplan for kommunens bygningsmasse.
- Nytt fakturasystem bidrar til effektivisering og optimalisering av innkjøp.

FAKTA

Samlet areal på formålsbygg: 630 873 m²
Samlet antall kommunale boliger: 2 117



Carpe Diem demenslandsby stod ferdig i 2020.

Foto: Frode Menes

MILJØTEKNISKE TJENESTER OG PLAN- OG BYGNINGSTJENESTEN

- Bærumspakken har bidratt til stor innsats for asfaltering og rehabilitering av kommunale veier for å kunne ta igjen etterslep.
- Ny Nesveien bro ble åpnet, og arbeid med rehabilitering av Åsterud bro har startet.
- I samarbeid med Statens vegvesen og Bane NOR er det bygget vann- og avløpsanlegg til Sollihøgda for å forberede Ringeriksbanen og videreføring av E16.
- Alle skoler og barnehager har innført kildesortering.
- Flere større prosjekter for å bedre overvann- og flomsituasjonen i østre Bærum er startet opp og vil pågå til 2022.



Ny avtale om mikromobilitet er inngått med Ruter AS. Elsparkesykler ble satt ut våren 2020. Foto: Maria Hee Furulund

FAKTA

Total mengde husholdningsavfall, tonn: 46 198
Antall behandlede byggesaker: 1 449
Sum klagesaker: 147

NATUR, KULTUR, FRITID OG KIRKE

- Kadettangen badeplass hadde cirka 800 000 gjester i 2020. Det er satt ut nye benker og gjort forbedringer. Det er lagt en åpen skøytebane på anlegget i vinterseongen 2020–21.
- Meråpent bibliotek ble lansert i februar 2020
- Kulturprofilen er forsterket i Hamangområdet.
- Kulturklyngen Tanken er utvidet med ni øvingsstudioer og driftes av Øveriet.
- Dansstudio Nagelhus Schia Productions startet opp med støtte fra kommunen.

FAKTA

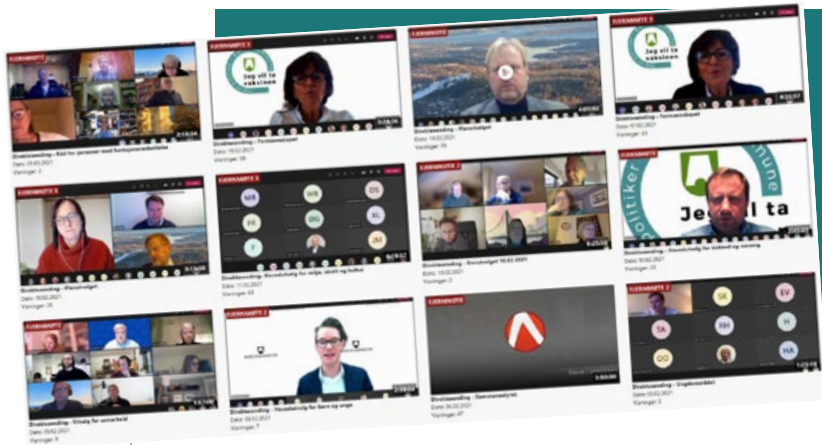
Besøk på Bærum bibliotek: 307 528
Antall besøkende Bærum kulturhus: 29 886
Antall medlemmer i idrettslag: 56 800



Scene i karantene holdt 65 konserter ved ulike omsorgsboliger i Bærum, for å gi et kulturtilbud til de som har vært mest isolerte under pandemien.

Foto: Hedvig Kolbohlen

Smått og stort fra Bærum



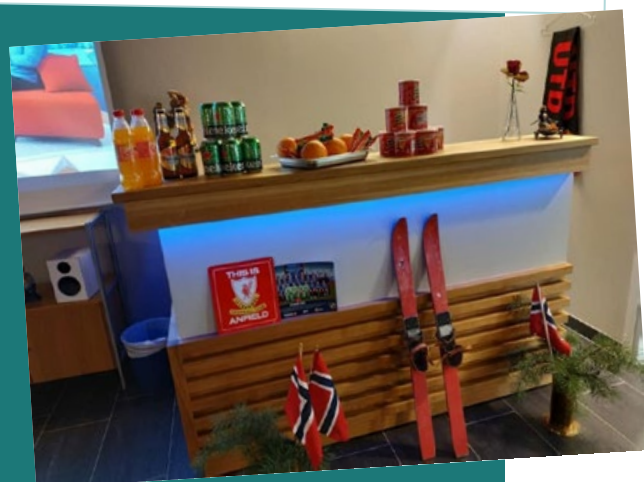
Følg politiske møter på Kommune-TV

Visste du at du kan følge alle møter i folkevalgte organer i Bærum kommune direkte via Kommune-TV? Oversikt over møtene finner du på www.baerum.kommune.no/politikk - eller i kolofonen på side 2 i dette bladet. Alle møtene strømmes direkte, men du kan også se dem i ettertid.

Sportsbar på Solbakken sykehjem

Solbakken sykehjem har fått egen sportsbar. – Baren er håndsnekret, det er storskjerm, sportseffekter, digital peis og cafebord. Vi har vist ski-VM og fremover vil vi vise hockeykamper og annen vintersport – og så klart fotball, forteller tjenesteleder Martin Krogh og kulturensvarlig Marit Solvoll. – Man kan også bruke rommet til mindre konserter og filmvisning – eller bare for å hygge seg med et glass sammen. Baren er bygget med Unikt-midler fra kommunen, som er øremerket tiltak for å skape en bedre hverdag for beboerne på sykehjem.

Foto: Marit Solvoll



Konkurransse: Bli med på en aktiv vår!

Trenger du litt ekstra motivasjon for å komme deg opp av sofaen? 20. april starter vårens store aktivitetskampanje! Her konkurrerer du om premier og heder ved å være i fysisk aktivitet – enten alene eller på lag med noen andre. All aktivitet teller, så her kan du få uttelling for både gåturer, sykelturer og styrkeøker på stuegulvet. Meld deg på via: sykkeltiljobben.no. Det er gratis for de som bor og jobber i Bærum å delta.

Foto: Redink/ Bærum kommune

Koronainformasjon på andre språk

På www.baerum.kommune.no/corona finner du informasjon om koronatiltak, smittevern og vaksine på andre språk.



Helseambassadører i Bærum

I løpet av mars har 20 personer med et annet morsmål enn norsk, fått opplæring som helseambassadører. En helseambassadør er en frivillig som oppsøker familier og personer som har behov for informasjon om korona, smittevern og vaksine på eget språk. Helseambassadørene har fått opplæring fra Vestre Viken, og prosjektet er et samarbeid mellom Vestre Viken, Rykkinn frivilligsentral og Bærum kommune.

Foto: Skjerm bilde av digital opplæring av helseambassadører



Kjeller i Bærum som har blitt oversvømt. Foto: Privat.

Kan bli van(n)vittig dyrt!

Mer styrtregn fører til at flere opplever oversvømte kjellere og skader på eiendommen. Her er tipsene for å unngå skader.

MARIA HEE FURULUND

– Styrtregn kan fort bli dyrt. Tiltak den enkelte huseier kan gjøre for å redusere faren for oversvømmelser på egen eiendom og hus er noe alle bør tenke på, sier Reidar Kveine i Vann og avløp i Bærum. Tall fra Finans Norge viser at det hvert åttende minutt blir meldt inn vannskader til forsikringsselskapene. Selv om langt fra alle disse skadene skyldes regn- og smeltevann, koster kraftig regn landets innbyggere store summer hvert år. Og kostnadene vil trolig øke i årene som kommer.

Hvorfor blir det oversvømmelser?

Ved kraftig regnskyll klarer ikke grunnen å ta unna alt vannet. I tillegg er ofte områder

gjennom årenes løp bygd ut eller fylt opp slik at vannet ikke lengre finner sin naturlige vei ut til bekk eller vassdrag.

Avløpsrørene er ikke dimensjonert for så store mengder vann, og når rørene blir fulle finner vannet andre veier. Det kan blant annet føre til vann i kjellere og oversvømte veier.

– I tillegg har mange belegningsstein eller asfalt på gårdsplassen. Da trenger ikke vannet ned i bakken i det hele tatt, men vil i stedet kunne renne mot boligen eller nabotomten, sier Kveine.

Er det ditt ansvar?

Overvannshåndtering er et felles ansvar. Både kommunen, utbyggere og boligeiere må bidra. Vi må regne med mer og kraftigere regn i fremtiden og det må felles innsats til for å redusere skadeomfanget. Den enkelte huseier har ansvar for vedlikehold av sine private ledninger, helt frem til de kobles på kommunal ledning.

Håndtering av overvann i Bærum

Bærum skal være best mulig rustet til å møte utfordringer knyttet til overvann. Kommunen har derfor en overvannsstrategi og en handlingsplan som beskriver hvordan overvann skal håndteres. **Les mer:** www.baerum.kommune.no/overvannstiltak

Hva kan du gjøre?

- Sørg for at vannet trenger ned i bakken eller brems vannet på overflaten, slik at avløpsrørene ikke blir fulle.
- Rens rister, kummer og takrenner slik at vannet kan renne fritt.
- Ikke led taknedløpet ned i husets dreneringsrør. Led taknedløpet direkte ut mot vegetasjon på eiendommen, eller samle vannet i en tønne og bruk det til hagevanning senere.
- Lag et regnbed i hagen (som er et nedsenket blomsterbed). Det er designet for å forsinke vannet på overflaten.
- Velg grus eller belegningsstein i gårdsplassen fremfor asfalt.
- Sørg for skikkelig fall vekk fra grunnmuren. Mange legger plenen flatt mot grunnmuren. Over tid søkker det litt, slik at vann ledes inn mot veggen.
- La trærne stå. Trær kan drikke flere hundre liter vann i døgnet.

Rubrikkannonser

Vi tar forbehold om at arrangementer kan bli avlyst og åpningstider endret. Neste nummer kommer ut i uke 19 (12. mai). Annonsefrist 19. april. Annonsene sendes til baeringen@baerum.kommune.no.

BARNEVERNVAKTEN

Akutt-tjeneste i Asker og Bærum utenom barneverntjenestens kontortid. Hjelp til barn og unge i alderen 0–18 år og deres familier. **Kontakt:** tlf. 67 50 47 70, Kjørboveien 22, Sandvika.

STØTTEKONTAKTER OG BESØKSHJEM

Barnevernet søker støttekontakter og besøkshjem. **Kontakt:** Anne-Stine Ødegaard, tlf. 40 01 94 31, e-post: anne-stine.odegaard@baerum.kommune.no.

ASKER OG BÆRUM KRISESENTER

Gratis, døgnapent tilbud til kvinner, menn og deres barn, som er utsatt for vold i nære relasjoner. **Kontakt:** tlf. 67 50 83 83. www.baerum.kommune.no/krisesenter

AKUTTHJELP TIL BARNEFAMILIER

Målgruppe: familier med barn 0–12 år. Det må foreligge helsemessig begrunnelse fra fastlege, helsesøster eller annen instans. **Mer info:** www.baerum.kommune.no eller tlf. 67 50 89 10/46 80 94 44.

RÅDGIVNING RUS OG PSYKISK HELSE

Målgruppe: innbyggere over 18 år med utfordringer knyttet til rus, psykisk helse eller andre sosiale problemer. Tjenesten er gratis og du trenger ingen henvisning. **Kontakt:** tlf. 67 50 76 55.

DEMENSFORSKNING SØKER FRIVILLIGE

LIVE@Home.Path forsker på bedre omsorg for hjemmeboende personer med demens. Vi søker frivillige besøkvenner. Som deltaker i prosjektet treffer du en hjemmeboende person som har demens, 1–2 timer, en eller to ganger i måneden. **Mer info:** www.link.uib.no/live eller e-post live@uib.no

FRITID OG AVLASTNING SØKER AVLASTERE

Flere familier trenger avlastere for barn/ungdom. Fleksibel arbeidstid: ettermiddag/kveldstid/natt og helger. **Mer info:** Cathrine Mandel, tlf. 67 50 86 06/ 95 07 70 28, Heidi Johnsen tlf. 67 50 86 03 eller Marianne Rognum tlf. 67 50 42 68.

GRAVPLASSFORVALTNINGEN

Haslum krematorium – leie av seremonirom

Fra 1. januar 2021 innføres kommunal avgift for all leie av seremonirom på Haslum krematorium.

Se www.baerum.kommune.no/gravplass-forvaltningen for priser.

Gravstell - frist for bestilling er 1. april
Kommunen tilbyr gravstell, sommerblomster, høstlyng og kranser. Dersom du allerede har en avtale om gravstell, trenger du ikke bestille på nytt.
Se www.baerum.kommune.no/gravplass-forvaltningen eller ring tlf. 67 50 40 50.

BÆRUM FRIVILLIGSENTRAL

Vi tilbyr en håndsrekning til mennesker som av ulike grunner har behov for litt hjelp. **Mer info:** Elias Smiths vei 7. Informasjon om aktivitetene: baerum.frivilligsen-tral.no eller tlf. 97 94 93 56.

BLI KJENT MED HOME-START FAMILIEKONTAKTEN

som er et frivillig foreldrestøtte-program. Home-Start i Bærum støtter familier med



Kjøkkenbrann – det kan skje deg

Komfyrranner er en vanlig brannårsak, og kan skje alle. Kanskje sitter du selv på en historie om da det holdt på å gå skikkelig galt på komfyren. For eksempel en gang det ringte på døren, eller da babyen begynte å skrike på soverommet?

Komfyrvakt – alle bør ha det

En komfyrvakt kutter strømmen til komfyren dersom du glemmer deg, FØR det blir brann. Husk at komfyrvakten skal være FG-godkjent. Vil du lære mer om komfyrvakt og sjekke om din komfyrvakt er FG-godkjent? Se www.abbr.no/komfyrvakt

Spørsmål? Ta kontakt med Asker og Bærum brann og redning på e-post: forebyggende@abbr.no

Foto: Runar Sørheim/ DSB

barn og unge i alderen 0–16 år. Ta kontakt på 934 00 890/94 82 42 76 eller anneka.johannessen@baerum.kommune.no
Mer info: www.home-start-norge.no

PENSJONIST MED LEDIG TID?

Søker menn og kvinner mellom 50 og 70 år som besøksvenn/avlaster for pårørende til hjemmeboende personer med demens. Opplæring og regelmessig gruppeveiledning. Fleksibel arbeidstid.
Mer info: liv.folkestad@baerum.kommune.no eller mob. 41 65 76 18.

SENIORNETT BÆRUM

Veiledning i bruk av PC, Mac, nettbrett og mobil. **Mer info:** www.seniornett.no/lokalforening/baerum
Kontakt: barum@seniornett.no

Tips til foreldre:

SE OG BEKREFT barna eller ungdommene når du ser at de synes det er tøft. Dette er en tøff periode. Møt dem med for eksempel: «Ja, nå er det vanskelig. Det er kjedelig når alt er avlyst, når du ikke får gjort det du ville». Prøv å unngå å si «Vi har da ikke noe å klage på» og lignende.

FORSØK Å SETTE DEG I BARNETS ELLER UNGDOMMENS SITUASJON.

Når man er skuffet og lei seg, kan det komme ut som irritasjon eller surhet – også for barn og ungdommer. Prøv å forstå hva som ligger bak.

NATURLIG MED GNISNINGER. Når alle er mye hjemme, kan det lett føre til gnisinger, det er helt naturlig. Vær ærlig om dette overfor store og små.

LEGG TIL RETTE FOR FELLE AKTIVITETER. Prøv å gjøre hyggelige ting sammen når dere er mye hjemme. Se en film eller serie, spill et spill. Ta en tur ut sammen og gå et nytt sted. Finn noe som kan passe i din familie. Poenget er felleskapet, ikke aktiviteten.

BÅND. Husk at det viktigste du gjør som forelder er å være der, og opprettholde båndet til barnet eller ungdommen din.

STREVER DU SELV I DENNE SITUASJONEN?

Snakk med noen andre voksne om det, søk hjelp om du trenger.

SE OGSÅ: www.baerum.kommune.no/hbu

Kilde: Hanne Naug og Ingeborg Lishaugen, psykologspesialister. Ressursteam for ungdom, Bærum kommune.



– Lag gjerne en dagsplan sammen med barnet. Her er det viktig med korte økter og hyppige pauser. Senk lista skikkelig lavt, det skaper færre konflikter, sier helsesykepleir Solveig Dorthea Enger. Foto: Shutterstock

Koronapandemien: Barn og unges psykiske helse

Vi har levd med koronapandemien i over et år. Fremdeles er det en stund til vi kan leve normalt. Barnehager og skoler kan bli stengt på grunn av smitte, og hjemmeskole må kombineres med hjemmekontor. Det er ikke lett, heller ikke for barn og unge. Hvordan kan vi som foreldre hjelpe?

RAGNHILD I. HOEM

– For mange unge blir det vanskelig å skille mellom skole og fritid på hjemmeskole, fordi strukturen er borte, forteller helsesykepleier Hanne Gry Marthinsen ved Valler videregående skole.

Helsesykepleier
Hanne Gry Marthinsen



– Noen unge blir kanskje liggende i sengen og følger undervisningen derfra, de trenger jo ikke stå opp og gjøre seg i stand for å dra noe sted – og det kan irritere foreldrene, legger Marthinsen til.

Mindre motivasjon er normalt

– At ungdom kan virke tiltaksløse og mangle motivasjon for blant annet skole, er en normal reaksjon på en hverdag med store begrensninger. Det er ikke

noe galt med en ungdom som føler det slik, sier Marthinsen.

Lag forutsigbare rammer

– For de minste barna er det viktig at foreldrene hjelper til med å lage en forutsigbar ramme for dagen, sier helsesykepleier Solveig Dorthea Enger ved Gullhaug skole.

Helsesykepleier
Solveig Dorthea Enger



– Lag gjerne en dagsplan sammen med barnet. Her er det viktig med korte økter og hyppige pauser. Senk lista skikkelig lavt! Planen må være overkommelig for både små og store, understreker Enger.

– Faste måltider gir også en struktur til dagen, og å involvere barna i matlagingen er en god måte å gjøre noe sosialt sammen på, sier Enger.

Snakk sammen

Både Marthinsen og Enger understreker at det er viktig å

snakke sammen om situasjonen, og først og fremst lytte til det barna eller ungdommene har å si.

– Foreldrene kan spørre hva de kan gjøre for at det skal bli lettere. Selv for store barn kan struktur hjemme, for eksempel med faste måltider, bidra til å gjøre hverdagen enklere. Dette kan foreldrene hjelpe med, sier Marthinsen.

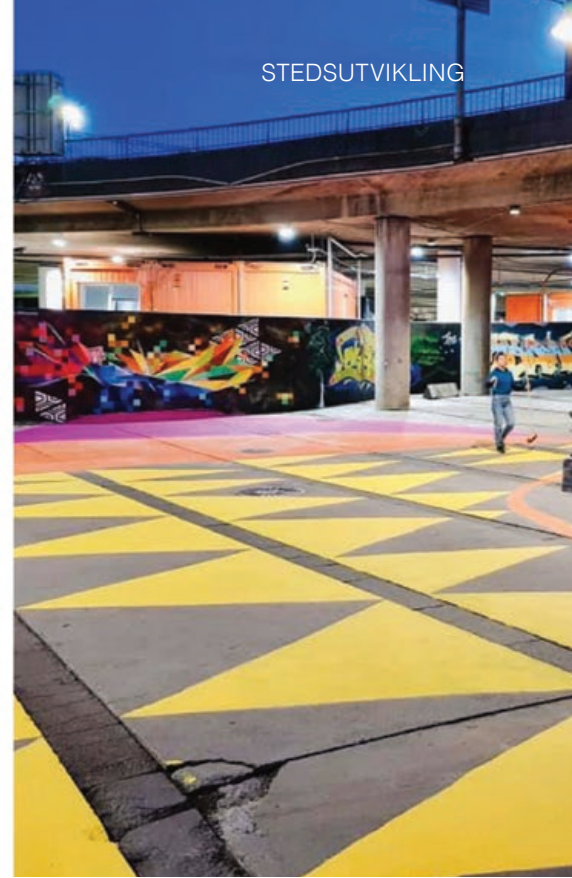
– Hvis noe er vanskelig, er det viktig å huske at barn gjerne snakker om ting når de er klare for det - at det kan lønne seg å gripe anledningen når de spør eller snakker om noe, sier Enger.

– Foreldrene bør også snakke sammen om egne behov. Gi hverandre rom til å ta en liten pause, så blir det lettere å holde møtet oppe i krevende tider, legger hun til.

Både foreldre og barn kan ta kontakt med helsesykepleier ved sin skole. Kontaktinformasjon finner du på hver enkelt skoles nettsider: www.baerum.kommune.no/skole

Meld deg på nyhetsbrev fra helsetjenester for barn og unge

Har du små barn, venter du barn eller er du forelder til en tenåring? Nyhetsbrevet fra Helsetjenester barn og unge inneholder nyttig informasjon om helsetilbudene vi har i Bærum kommune til foreldre, gravide, barn og unge. Meld deg på her: www.baerum.kommune.no/nyhetsbrevhelse



KADETTANGEN 22 Det har kommet mange innspill til hvordan området kan brukes. Kommunen ønsker at tomten utvikles som et midlertidig byrom for alle. Foto: Fra Gdansk/Polen, 100CZANIA / Fra Salt/Oslo: Endre Lohne / Olafiangangen midlertidig oppgradering, Leva-Urbandesign

Midlertidig byrom på Kadettangen 22

I mars har kommunen fått innspill til hva området som ligger mellom E18, Kadettangen og Elvepromenaden kan brukes til.

RAGNHILD I. HOEM

Kadettangen med flotte park- og badeområder og brygge for båtliv, har blitt en attraktiv forlengelse av Sandvika sentrum. Halvøya blir brukt av alle generasjoner til både aktivitet og rekreasjon. Elvepromenaden knytter Sandvikselva, byen og vannet sammen.

Midlertidig byrom gir spennende muligheter

Mellom E18, Kadettangen og Elvepromenaden ligger det en grusplass med adresse Kadettangen 22.

– I dag brukes området til parkering og rigging, men her er det mange spennende muligheter, sier avdelingsleder i Eiendom Jeanette Nyseter.

– Målet er at Kadettangen 22 utvikles som et midlertidig byrom, som knytter elvepromenaden og Kadettangen sammen. Den midlertidige bruken av området har et perspektiv på 10 år.



KOMMUNEN ØNSKER å legge til rette for utendørsaktiviteter for ungdom på deler av området. På resten av området kan det blant annet bli plass til servering.

Vi tenker at området skal kunne brukes gjennom hele året, forteller Nyseter.

Aktiviteter for ungdom og servering

Kommunen ønsker å legge til rette for utendørsaktiviteter for ungdom på deler av området. På resten av området kan det blant annet bli plass til servering.

– Vi håper det kan bli aktivitet på området allerede i år, forteller Nyseter. – Vi har fått mange spennende innspill og flere aktører har meldt interesse for området.

FAKTA ■

Kadettangen 22 skal til behandling i Hovedutvalg miljø, idrett og kultur i mai 2021.

MER INFORMASJON ✓

Her kan du lese mer om prosjektet: www.baerum.kommune.no/kadettangen22
Har du spørsmål? Ta kontakt med prosjektutvikler Ingrid Aagenæs, e-post: ingrid.aagenaes@baerum.kommune.no, tlf: 91 32 59 11.

Ny vår med Scene i karantene

I over et år har Scene i karantene arrangert konserter ved sykehjem og omsorgsboliger i Bærum, for å gi et kulturtilbud til de som har blitt mest isolerte av pandemien. I april 2021 legger de ut på ny turné.

RAGNHILD I. HOEM

– Scene i karantene er et samarbeidsprosjekt mellom BAKgården, Den kulturelle spaserstokken og Syngende Bærum, og ble iverksatt umiddelbart etter nedstengningen i 2020, forteller Cecilie Due og Tonje Spjøtvold i Kultur og samarbeid i kommunen.

– Vi reiser rundt i Bærum og arrangerer profesjonelle utendørs konserter med lydtekniker og artister, for alle typer omsorgsboliger og sykehjem i kommunen, forteller Due.

Viktig med kulturtilbud

– I løpet av fjoråret holdt vi totalt 65 konserter i ulike boliger. Noen av disse hadde aldri hatt besøk av kulturtilbud tidligere, forteller Spjøtvold. – Derfor har vi valgt å videreføre Scene i karantene også i 2021. Med midler fra Bærumspakken blir det nå både konserter og allsang hele våren, sier Spjøtvold. – To av årets artister blir Cecilie Rønning og Gjermund Brenne. Vi gleder oss!



Bærum Spellemannslag i juni 2020. Foto: Blinkskudd/ Hedvig Kolbohlen



Konsert med Cecilie Rønning og Gjermund Brenne i juni 2020. Foto: Blinkskudd/ Hedvig Kolbohlen

FAKTA ■

Scene i karantene

- Samarbeidsprosjekt mellom BAKgården, Den kulturelle spaserstokken og Syngende Bærum.
- Begynte å turnere 8. mai 2020.
- Målet er å gi kultur- og konsertopplevelser til beboere på sykehjem og i omsorgsboliger under pandemien.
- Følg Scene i karantene på Instagram [@sceneikarantene](#)

Sommerfugleeffekten fra Sandvika

Har du sett sommerfuglene på Kinobroen i Sandvika? Sjøholmen kunst- og kulturhus har samlet inn barns tanker om Covid-19-tiden, ved å la dem fargelegge og skrive ned sine ord om denne tiden på en sommerfugl. Sommerfuglene danner en sverm som har landet på Kinobroen. Flere har fløyet ut i verden for å spre budskapet - blant annet til Kenya og Spania. Prosjektet vil fortsette å samle inn barns tanker til ettertanke for fremtiden.

Sommerfuglen er tegnet av kunstneren Gro Mukta Holter og kunsthistoriker Mette Torstensen står bak prosjektet. Alle barn som har lyst til å delta kan laste ned sommerfugl-formen, designe sin sommerfugl og sende den til mette@sjoholmen.com. **Les mer** og last ned din sommerfugl her: www.sommerfugltanker.com

Sommerfuglene på Kinobroen. Foto: Maria Hee Furulund



Vaksinering mot Covid-19

Spørsmål og svar om vaksineringen i Bærum

Når blir du vaksinert?

Det avhenger av hvor mange vaksiner vi får. Vi håper at de aller fleste over 45 år eller med underliggende sykdommer, er vaksinert før sommerferien. Vi følger prioriteringene fra Folkehelseinstituttet, og setter vaksinerne fortløpende. Les mer om rekkefølgen på baerum.kommune.no/koronavaksine

Hvor blir du vaksinert?

De aller fleste får tilbud om vaksinering på vårt vaksinesenter i Bærum idrettspark på Rud, Hauger skolevei 36. Noen får tilbud om vaksine gjennom fastlegen.

Hva koster det å ta vaksinen?

Det er gratis.

Hvordan settes vaksinen?

Vaksinen gis med sprøyte i overarmen, og du må ha

klær med ermer som lett kan brettes opp.

De vaksinerne vi har nå, skal gis to ganger med noen ukers mellomrom.

Kan jeg velge hvilken vaksine jeg vil ha?

Nei, det er ikke anledning til å velge. Ifølge Folkehelseinstituttet vil du bli tilbudt den typen vaksine som er tilgjengelig. Vaksinedosene prioriteres og fordeles til kommunene etter kriterier som er bestemt på nasjonalt hold.

Kan du droppe smittevernreglene når du er vaksinert?

Nei. De som er vaksinert er bedre beskyttet mot sykdom, men det er fortsatt mye som er usikkert. Vi vet ennå ikke om vaksinerne hindrer videre smitte til andre. Når mange nok er vaksinert, vil vi kunne leve mer normalt.

Hvordan blir du kontaktet?

Kommunen eller fastlegen din vil kontakte deg på telefon eller sms når du får tilbud om vaksinasjon.

Det er veldig viktig å sjekke at riktig kontaktinformasjon er registrert på norge.no

Hjelp gjerne eldre og syke med å oppdatere informasjonen.

Hvis du er usikker på om fastlegen har registrert at du er i en risikogruppe, ta kontakt med fastlegen.

Har du spørsmål?

Sjekk våre nettsider: baerum.kommune.no/koronavaksine - eller ring 67 50 40 50 (tastevalg 4).



Takk for at du bidrar!