

**Möt målaren
som sprider glädje
i trapphuset**

**Livet i Huddinge
"Promenaden är
det nya fiket"**

Ny kunskap!
**Språkcafé och
bokpåsar**

Cem Celepli Atci

Med hjärtat i Flemingsberg



- Så stöttar Bris barn i hemmet
- Dags för vårfix på balkongen!
- Sats i Huddinge om nya trenden

"Livskraft på flera plan"

Ett av Huges ledord är livskraft och då menar vi på alla plan. Vi vet att psykisk ohälsa har ökat och att många unga känner sig utsatta. Det är viktigt att fånga upp dem i ett tidigt skede, så att de kan få hjälp och en bra start i livet. Digitala kuratorer är ett bra sätt eftersom unga ofta känner sig hemma i det digitala landskapet och kan därför sänka trösklarna att våga ta hjälp. I reportaget på sidorna 6–9 träffar du Cem och hans företag Snaptive. Det är fantastiskt hur han skapat livskraft genom sitt entreprenörskap och nu ger tillbaka till samhället.

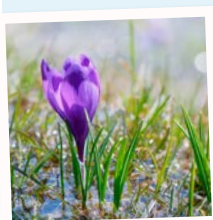
EN ORGANISATION SOM också arbetar hängivet med barnens rätt att må bra är Bris. På sidorna 18–19 berättar kuratorn Sahar hur hon möter barnen i deras funderingar och oro, inte minst i pandemins spår. Bris är verkligen hjältar – de öppnar barnens dörr på glänt för att stötta och hjälpa dem vidare. Vi lät 2020 års julgåva gå till Bris, det känns fint.

ATT MAN TRIVS där man bor är också en viktig faktor för att må bra. Vi har en individuell plan för varje fastighet och precis som målare Joakim säger, som vi träffar på sidorna 14–17, kan lite färg göra stor skillnad. Att hålla efter i våra hus är en hållbarhetsfråga, det är socialt viktigt att våra boende trivs men även bra ur ett ekonomiskt perspektiv.

NÅGOT ANNAT SOM får oss att må bra är träning! På sidan 11 träffar vi Hanna på Sats i Huddinge centrum och på sidan 21 möter vi Therese som startat appen Walking Talking.

Karin Strömberg Ekström

Karin Strömberg Ekström,
vd Huga



Just nu ...

inspireras jag av att det snart är vår! Det är fantastiskt när lökarna spirar i min trädgård och solen tittar fram – jag är ljusets människa och en vårnjutare.

Innehåll

I detta nummer av Värden

06 Reportaget

Möt entreprenören från Flemingsberg som ger tillbaka till samhället.

10 I centrum

Hanna Laurin på Sats i Huddinge centrum om effekterna av pandemin.



12 Hemma

Få inspirationen som behövs för att flytta ut på balkongen.

14 Mötet

Häng med målare Joakim Parkå under ett uppdrag i Trångsund. Efter 30 år har han full koll på penseln!



21 Livet i Huddinge

Vi går en promenad med Walking Talking-grundaren Therese Ericsson.

22 Händer i Huddinge

Bokpåsar, språkcafé och böcker hem till dörren!

Omslagsfoto:
Samuel Unéus

På omslaget:
Cem Celepli Atci

Nästa nummer utkommer:
Maj 2021

Värmerenovering i Flemingsberg kan äntligen påbörjas

Det massiva projektet med att byta ut alla element i de färgglada höghusen i Flemingsberg har tagit flera år att planera och projektera. Förberedelserna har varit klara sedan våren 2020, då den första etappen på Terapivägen 6 och 8 samt Diagnosvägen 7 skulle ha dragit igång. Men renoveringen av de 1 200 lägenheterna blev framskjuten ett helt år på grund av pandemin.

Peter Andersson, Tekniskspecialist VVS på Huge, är oerhört glad att värmerenoveringarna som upphandlats och planerats under så många år nu förhoppningsvis är igång.

- Vi siktar på att dra igång arbetet den 12 april - äntligen! Vad det kommer att innebära för hyresgästerna och vilka åtgärder vi kommer att behöva vidta i och med restriktionerna för pandemin går vi ut med till de berörda så snart vi bara kan, säger han.



Bakgrunden till renoveringen är att rören börjar bli gamla och orsakar en del vattenläckor, vilket kostar väldigt mycket pengar. Renoveringen gäller sammanlagt tretton fastigheter. Arbetet kommer att genomföras i olika etapper och enligt planen kommer renoveringen ta cirka fem år.



Huges boendeutvecklare Trond Hannerstig och Åsa Molin vid odling i Vårby Gärd.

Engagera dig och ta del av trivselpott!

I januari tecknade Huge ett nytt boinflytandeavtal med Hyresgästföreningen. Målet med avtalet är att öka hyresgästernas inflytande och få fler att engagera sig kring sitt boende. Det nya avtalet ger nu boende möjlighet att ta del av en trivselpott - det är en peng som man kan söka för att skapa en aktivitet som kan stärka gemenskapen, tryggheten och engagemanget och som bidrar till ökad trivsel i huset eller bostadsområdet. Det kan exempelvis handla om gårdsodling eller grillning med grannarna.

- Vi tycker det är viktigt att våra hyresgäster kan engagera sig i sitt boende och på så sätt skapa trivsamma och tryggare områden, säger Trond Hannerstig, boendeutvecklare.

Nu sorteras matavfallet i Vårby Gård

Alla 900 hushåll i Vårby gård fick i början av januari ett startpaket för matavfallsinsamling. Det betyder att de boende nu kan sortera matavfall som exempelvis matrester och skal från frukt och grönsaker.

- Våra boende i Vårby Gård kan nu enkelt göra en insats för miljön genom att sortera sitt matavfall. Jag är stolt över det fantastiska engagemang som våra hyresgäster har åstadkommit och vi ser redan nu att många är med och bidrar. Det är verkligen bra att matavfallet sorteras korrekt och slängs i rätt kärl, säger Nihad Huremovic, förvaltare i Vårby.





Din röst gör skillnad

Under förra våren fick en fjärdedel av Huges hyresgäster svara på en enkät om hur de trivs med sitt boende och Huge som hyresvärd. Resultatet visade att hyresgästerna bland annat ville att det skulle satsas mer på trygghet, men även på städning och skötsel av utemiljön.

- Huge har länge arbetat strategiskt med trygghet. Det finns mycket som ökar tryggheten i ett område men vi har valt att fokusera extra på våra ledord helt, rent och snyggt. Det är också viktigt med tydlig information - det ska vara lätt att göra rätt, säger Trond Hannerstig, boende-utvecklare på Huge.

För att stärka tryggheten har man under året som gått bland annat satt upp belysning på fasader vid mörka platser, förbättrat belysningen på gångvägar som upplevs som otrygga, startat trygghetsvandringar i Flemingsberg och ökat antalet väktare i Huddinge Centrum. För ökad trivsel fortsätter Huge att byta ut gamla växter och plantera nytt, fler parkbänkar har ställts ut och mer tid läggs på skräpplockning.

Under mars månad skickas årets kundenkät ut - och ju fler svar Huge får in desto bättre kan din boendemiljö bli. Var gärna med och påverka, om du är en av dem som får enkäten!



Nya öppettider på Huge

Från och med 1 mars når du vår kundservice på 08-502 360 10 under dessa tider:

Måndag-torsdag 07.30-17.00
Fredag 07.30-12.00

På grund av restriktionerna är våra kontor tyvärr fortfarande stängda.

”Det kommer alltid vara mitt hem”

Cem Celepli Atci är grundare av Snaptive – en digital kuratortjänst som gjort succé. Entreprenören från Flemingsberg berättar om sin resa och uppväxten i söderort som har format honom längs vägen.

Text: Emmy Lundgren **Foto:** Samuel Unéus

Gemenskapen. Det är den Cem Celepli Atci tänker tillbaka på när han ska beskriva sin uppväxt i Flemingsberg.

– När jag var liten fanns inga smartphones. Jag och mina kompisar lekte ute på gården, sprang omkring i skogen och byggde kojor och lådbilar. Vi kom i princip bara hem för att äta och sova, berättar han.

Trots barndomens digitala skugga har Huddingebon byggt upp ett företag som bygger på att ungdomar idag är mer digitala än någonsin. Tjänsten Snaptive har sedan lanseringen 2018 idag flera hundra användare. Via appen får ungdomar kuratorstöd i alltifrån psykisk ohälsa till prestationsångest, och eftersom användarna garanteras full anonymitet så vågar förhoppningsvis fler ta hjälp.

CEM CELEPLI ATCI har själv erfarenhet av kuratorer från uppväxten.

– Jag bytte skola 4–5 gånger och hade det svårt i skolan, jag var ganska stökig. Min egen upplevelse av kuratorer har varit väldigt blandad. Jag upplevde att

det fanns en tröskel för att söka hjälp. Törsten efter kunskap har alltid funnits där, men vid varje skolbyte blev backen brantare.

– Jag blev alltid stämplad som värstingen. Det är något jag har tänkt mycket på som vuxen, att man lätt bygger vidare på den identitet man får som barn. →



Cem har många bekanta i Flemingsberg. På ett café möter han Bilal Suvacki som är grundare till restaurangerna Muay Thai och Leylas Eatery.



Snaptive - en kurator i mobilen

Snaptive är en digital kurator-tjänst som tillhandahåller utbildade kuratorer som erbjuder samtalsstöd, professionell rådgivning och motiverande samtal för vägledning i vardagen. Användarna garanteras full anonymitet. Snaptive samarbetar bland annat med skolor, vård- och omsorgskoncernen Curira, Stockholms universitet och Sveriges innovationsmyndighet Vinnova.

Trots det försvann aldrig lusten efter lärande. Efter gymnasiet pluggade Cem upp sina betyg på en folkhögskola. Därifrån tog nyfikenheten honom till Örebro, och socionomutbildningen.

– Jag, som alltid har varit intresserad av samhällsklyftor och folks beteenden, hittade verkligen mitt sammanhang.

Och det var under utbildningen som idén till Snaptive tog form. Tillsammans med en klasskompis skrev han en c-uppsats om ensamkommande flyktingbarn. Under arbetets gång uppenbarade sig vikten av den dagliga dialogen mellan ungdomar och behandlingsarbetare. De startade ett konto på Snapchat som snabbt blev en hjälp för ungdomar som var i behov av stöd.

”Skolkuratorer har inte medel att göra allt och Snaptive fungerar som ett komplement.”

– Hos många, speciellt unga killar, finns ett stigma kring att prata om psykisk ohälsa. Men på Snapchat blev samtalet avdramatiserat och lättillgängligt.

TILLSAMMANS MED BARNDOMSVÄNNEN och medgrundaren Roza Azimi utvecklades den digitala kuratortjänsten så småningom till en egen app. Idag arbetar elva kuratorer med att möta unga i deras mobiler och Snaptive samarbetar även med flera skolor runtom i Sverige.



Cem hjälper inte bara unga i mobilen utan coachar även brottare i åldrarna 7-13 år. Här möter han upp sin brottaradept Deni Dashie efter skolan. Han bor dessutom granne med Cems farmor, så de tar följe åt samma håll.

– Vi är den digitala brandsläckaren. Skolkuratorer har inte medel att göra tillräckligt och Snaptive fungerar som ett komplement. Eftersom vi kan kartlägga vad elever chattar om anonymt kan vi dessutom bidra till att kartlägga ungdomars behov så att kuratorer kan arbeta förebyggande i klassrummen.

Det är inte bara på nätet som Cem Celepli Atci möter ungdomar i behov av stöd. Två dagar i veckan är han tillbaka i sina gamla kvarter i Flemingsberg, för att coacha brottare i åldrarna 7 till 13.

– Även om jag inte bor kvar kommer Flemingsberg alltid att vara mitt hem, säger han. ●



På klubben Huddinge BK träffar Cem en av sina tränarkollegor Sebastian Al-Rays, som just idag satt och studerade på distans.

5 viktiga händelser i Cems liv

Brottningen:

"Jag upptäckte hur viktigt det är med disciplin och hårt arbete för att lyckas."

Socionomprogrammet:

"Här fann jag mitt kall. Jag kände mig hemma i klassrummet för första gången och fick jobba med det som faktiskt intresserade mig."

Skapade Snaptive:

"Arbetade och trodde på en förändring som gick hand i hand med min vision: Att främja psykisk hälsa."

2006

2012

2013

2015

2018

Folkhögskola:

"Jag fick en andra chans att förbättra mina betyg i en miljö där flera befann sig i samma situation som jag."

Praktik/flytt till Indien:

"Tack vare flytten fick jag nya perspektiv på livet och fann en bekvämlighet i att vara obekväm."

A full-page photograph of a woman, Hanna Laurin, in a gym. She is wearing a dark teal long-sleeved athletic top with a red logo on the chest, black leggings with a textured side panel, and white sneakers. She is walking and smiling towards the camera. In the background, other gym-goers and equipment are visible but out of focus.

Namn: Hanna Laurin.

Yrke: Platschef på Sats.

Det bästa med Huddinge:

"Det är inte för långt till stan men ligger ändå nära naturen."

Hannas tre tips på hur du rör dig mer i vardagen:

1 Undvik "allt eller inget"- tänket. Ett kort träningspass är alltid bättre än inget!

2 Prioritera dig själv och din egen träning. Du är värd det!

3 Utgå från dig själv och dina förutsättningar. Jobbar du hemifrån? Ta en promenad på lunchen.

Trots pandemin har platschefen Hanna Laurin fullt upp på Sats i Huddinge Centrum. Verksamheten har ställt om på många plan och handsprit är nu lika självklart som PT-online.

Text: Linda Hällqvist Foto: Samuel Unéus

”Förändringen är nog här för att stanna”

GOTLÄNDSKAN BRYTER IGENOM så där lagom mycket. Eftersom hon bott hela tio år i förorter söder om Stockholm har dialekten så klart börjat dämpas lite grann. Hanna Laurin är energiknippen från Gotland som inspirerar kunderna på gymmet, och som platschef på Sats i Huddinge har hon haft ett minst sagt utmanande år.

Inne i gymmet ser vi pappersrullar, sprayflaskor och handsprit för att kunderna ska kunna rengöra både maskiner och händer ofta och noga. Avståndsmarkeringar på golvet och extrauppsatta skyltar uppmanar de som tränar att hålla avstånd – allt för att det ska kännas så säkert som möjligt att träna.

– Vi på Sats var nog ganska tidiga med att skifta fokus till säker träning med allt vad det innebar. Det känner jag mig stolt över. Vi har haft en fin förståelse från våra kunder, som har respekterat våra förändringar och varit tacksamma över att vi kunnat hålla öppet på ett tryggt sätt, säger Hanna.

BEGRÄNSNINGEN I ANTALET som får träna samtidigt, tillsammans med hårda regler, som att stanna hemma med minsta symtom, har gjort att Sats under året succesivt utvecklat sitt digitala utbud.

– Det har verkligen skett en förändring! Många av våra kunder tränar nu digitalt hemma framför sin dator, som ett komplement till att träna på ett träningscenter. Vi kör livestreaming av träningspass på utsatta tider och har även över 200 online-pass med instruktörer att välja bland. Det är nog en trend som kommer att hålla i sig, säger hon.

ROLLEN SOM PLATSCHEF innebär ett varierat arbete med allt från försäljning och kundservice till städning och coachning.

– Jag började som personlig tränare och instruktör på Sats för tio år sedan. Sedan var jag träningsansvarig under ett år innan jag fick rollen som platschef på ett annat center 2012. Jag trivs i min roll och kombinerar det med två gruppträningsklasser i veckan. Kul att fortfarande kunna göra det som fick mig att börja jobba på Sats – det ger mig så mycket energi! Tiden är ju knapp när man har småbarn också, mina är 2,5 och 4 år, så det är perfekt att kunna träna på lunchen.

HANNA BERÄTTAR ATT det varit en utmanande tid sedan hon började här i Huddinge, men att pandemin faktiskt har fått både henne och Sats att utvecklas under året som gått.

– Vi har verkligen fått fokusera om helt på säker träning och anpassat oss till de krav som finns på vår bransch. Det har varit många turer, snabba beslut och vi har hittat nya sätt att arbeta – jag har lärt mig jättemycket. ●

Sats Huddinge Centrum

Vad: Träningslokal.

Var: Sjödalstorget 3, Huddinge.



Vårfixa på balkongen

Ibland behövs lite inspiration för att sopa bort vintern, ta fram balkongmöblerna och hitta den perfekta filtern för utemysset. Värden listar fem tips för dig som vill göra i ordning på balkongen.

Text: Linda Hällqvist **Illustration:** Shutterstock

Hör du till en av de lyckliga som har en egen balkong? I så fall kan du smygstarta sommaren redan nu genom att skapa ett mysigt uterum i vårsolen. Det behöver varken vara svårt eller dyrt. Fundera över vad som är viktigast för dig och vilken stil du gillar. Har du redan balkongmöbler som du tycker om eller vill du köpa nya? Kanske kan du kombinera gammalt och nytt eller använda en sliten odlingslåda att sitta på? Blocket och liknande sajter svämmar ofta över med begagnat när sommaren närmar sig – bra läge att fynda second hand.

1. Plocka undan och städa

Plocka gärna undan det som inte hör hemma på balkongen och stuva in sakerna i förrådet istället. Då får du dessutom mer plats att njuta på. Sopa golvet och torka av där det behövs.

2. Möblera effektivt

Känns golvet omysigt och kallt? Om du är riktigt ambitiös kan du börja med att lägga en lös trätrall. Annars kan trasmattor eller liknande i plast skapa en varmare känsla. Försök att utnyttja balkongens utrymme – ställ en gammal hylla mot väggen för att få extra plats för både blommor, ljusslingor och förvaring av favoritkudden.

3. Blommorna gör hela skillnaden

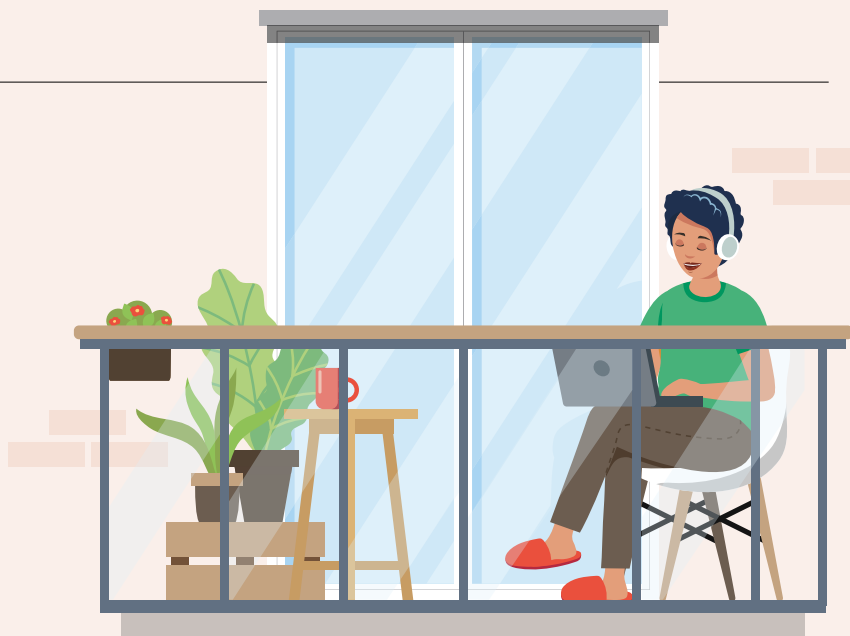
På våren kliar det ofta i fingrarna och det är lätt att köpa sommarblommorna direkt. Om du är ute tidigt; satsa på frosttåliga blommor – det kan bli en köldknäpp i april. Penséer och påskliljor är tåliga tips på färgglada varianter! Kombinera gärna med murgröna som förblir fin hela sommaren. För att få plats med mycket grönt på liten yta; ställ några blommor på höjden, ett par lite större krukor på golvet och sätt upp blomlådor längs med balkongräcket.

4. Mysig belysning

De ljumma kvällarna är på gång! För att få till extra mys på balkongen när mörkret faller finns många olika ljusslingor som går på solceller. De laddar på dagen och lyser på kvällen. Varför inte en hängande ljusslinga i taket och några ljuslyktor på bordet?

5. Piffa med kuddar

Filtar och kuddar är kanske det viktigaste för att få till en mysig känsla. Våga satsa på färg! Bryt av helt eller kombinera med färgen på dina vårblommor. Smart med en större korg eller liknande innanför dörren så att du lätt kan ta in dem om det blir dåligt väder. ●



Tänk på det här så blir både grannen och hyresvärden glad

Inget klinker på balkongen

Du får gärna lägga lösa golv som trätrall eller balkonggräs, däremot får du inte lägga fasta golv på din balkong, exempelvis klinkers.

Blomlådor på insidan

Häng blomlådor på insidan av balkongen. Om en felupphängd blomlåda skulle ramla ner finns risk att någon blir skadad eller att ett fordon nedanför blir förstört.

Förbjudet att grilla

Det är brandfarligt att grilla på balkongen och röken kan även störa dina grannar. Det gäller alla typer av grillar och Hüge hänvisar till avsedda grillplatser.

Rökning undanbedes

Rök gärna på avsedd plats och inte på balkongen eftersom många är känsliga.

Inga fasta installationer

Du får inte göra några fasta installationer, som att sätta upp markiser, skruva fast hyllor eller måla om fasaden. Det går bra att sätta upp lösa hyllor för en mer ombonad miljö, tänk bara på att sätta dem så att barn inte kan klättra upp och ramla ut.

Visa hänsyn

Håll gärna samtalsstenen på en låg nivå och tänk på att vattna blommor försiktigt så att det inte rinner ner på grannens balkong.

Färg som gör skillnad



Joakim Parkå har varit målare i 30 år och trivs med sitt omväxlande arbete på Huge.



Ett nytt lager färg på en dörr eller vägg kan lyfta en hel fastighet – och det färdiga resultatet har en förmåga att få hyresgästerna att lysa upp. Vi följde med målaren Joakim Parkå under ett uppdrag.

Text: Elsa Sjögren **Foto:** Samuel Unéus

Solen skiner in genom ytterdörren när Joakim Parkå doppar den lilla rollern i färgburken och sprider ut färgen på en dörr.

– Färgen är lite seg, den har stått ute i bilen i kylan, säger han.

Han ska måla tre dörrar i entrén i en av Huges fastigheter på Spelvägen i Trångsund. Hissen i huset har nyligen renoverats och dörrarna ska nu snyggas till och målas i samma ljusa gråa kulör. Joakim är en av tre målare i Huges hantverksgrupp och tillsammans med snickare och fuktexperter utför de både små och stora jobb runtom i Huges fastigheter.

– Vi gör sådana här småjobb som att måla dörrar i entréer men det kan även

handla om att måla om hela lägenheter. Det är ett väldigt omväxlande och roligt jobb, säger han.

JOAKIM HAR ARBETAT på Huge i drygt 30 år. Han har provat på andra företag men har alltid kommit tillbaka hit.

– Jag trivs på Huge och med måleriet överhuvudtaget. Det är ett väldigt fritt jobb; man har en servicebil, får en arbetsorder och så sköter man det själv tills jobbet är klart. Dessutom ser man ett tydligt resultat, och det har jag alltid tyckt är kul.

Han tycker också att det är härligt att se reaktionerna från hyresgästerna.

– De blir glada när det blir fräscht. Ibland får man lite beröm och det märks →

att de boende tycker att det är kul när Hüge fräschar upp. De flesta är jättenöjda, säger Joakim och fortsätter:

– Ibland gör vi om tomma, slitna lägenheter som vi rustar upp för att kunna hyra ut igen. Då rivs lägenheten ut helt och hållet innan snickarna sätter in ett nytt kök, nya karmar och dörrar och lägger nytt golv. Och så målar vi allting. Det blir helfräsch i lägenheten.

HISSEN PLINGAR TILL och Christer Lundin kliver ut i trapphuset. Han har bott i huset sedan november och hade precis flyttat in när man började renovera hissen.

– Det ser fint ut det här. Det blir nog bra, säger han och tittar på en av de nymålade dörrarna.

Det är inte första gången Christer bor i ett Hüge-hus, den tidigare lägenheten var en hyresrätt nere på torget i Trångsund.

– Jag trivs bra i huset, jag tycker om min lägenhet och har fin utsikt.

Det är viktigt att man trivs där man bor menar Christer, och säger att Hüge är bra på att hålla fastigheterna fina och fräscha.

– De har en plan för underhåll av lägenheterna och om man har något problem så åtgärdas det snabbt.

Joakim håller med.

– Det är svårt att vara överallt samtidigt men på det stora hela är Hüge duktiga på att hålla det fint. Det är viktigt, om det blir för risigt är folk inte rädda om grejerna. Håller man det fräscht ser man klart och tydligt att det behålls fint längre.

Han flyttar pallen med färgburken, rollers och penslar till den andra dörren som ska målas. Han tar fram en mindre pensel och är noggrann när han målar dörrlisten.

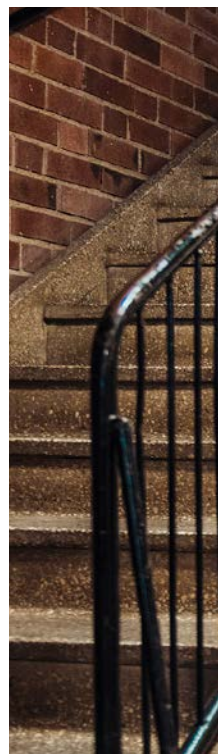


Christer Lundin har nyss flyttat in i huset på Spelvägen. Han stannar och pratar en stund. "Det ser fint ut det här", säger han.

– Vi sätter upp lappar om att det är nymålat, men det är alltid någon som råkar stöta till något och får lite färg på sig ändå.

DÖRRARNA I TRAPPHUSET är Joakims främsta uppgift innan han slutar för dagen vid lunch. Han blev tidigare i vintras sjuk i covid-19 och fick tillbringa fyra veckor på sjukhus. Vägen tillbaka är lång och han jobbar just nu halvtid.

– Jag har fortfarande problem med andningen, går jag upp för trappor så börjar jag flåsa. Men fastän jag har varit borta länge känns det tryggt att komma tillbaka till jobbet. Hüge är en schysst arbetsgivare. ●





De tre dörrarna ska nu snyggas till med ny färg i en ljusgrå nyans.



Namn: Joakim Parkå.

Bor: Stuvsta.

Familj: Fru och två vuxna barn.

Gör på Hüge: Målare.

Tryggare barn i hemmet

Genom att stötta, informera och stärka barn kring deras rättigheter får de en tryggare barndom. Värden har pratat med Bris om deras viktiga arbete och hur effekterna av pandemin påverkat barnen.

Text: Linda Hällqvist

Barn har rätt att må bra. Och att vara trygga i sina egna hem. Sahar Azdeh är en av de 20 kuratorer som jobbar på Bris, Barnens rätt i samhället, och hon pratar dagligen med barn som känner oro och upplever att de har det jobbigt i hemmet, på fritiden eller i skolan.

– Många barn hör av sig om sin hemmiljö. Det kan handla om familjekonflikter, otrygghet och våld i hemmet, vuxna som dricker eller inte mår bra, och att de är oroliga över hur situationen är hemma. Men det kan också handla om saker som hänt tillsammans med kompisar eller på nätet. Vi lyssnar, förmedlar hopp och försöker vägleda barnen. Vi vill framförallt stötta dem i sin oro, säger Sahar.

BRIS ERBJUDER STÖD, råd och hjälp till barn och unga via telefon, chatt, mejl, forum och genom gruppverksamhet. Och under 2021 utökas stödet med dygnet runt-öppen samtalslinje.

– Det finns ett behov av stöd för barn även på natten. Barn och unga ska inte behöva vara ensamma i sin situation och hantera allt det svåra själva, så det känns bra att barn kan kontakta oss när som helst på dygnet.

ALLA SOM RINGER till Bris är anonyma, vilket kan göra det enklare för barnen att våga ringa och ta första steget till hjälp.

– Bris stöttar och lyssnar alltid.



Sahar Azdeh,
kurator på Bris.

Om barnet behöver ytterligare stöd i akuta situationer eller stöd i att komma i kontakt med myndigheter kan barnet behöva bryta anonymiteten. Men det sker bara om barnet vill, säger hon.

ÅRET SOM GÅTT har inneburit påfrestningar för många familjer. Sahar berättar att Bris har märkt av en skillnad under 2020 eftersom många varit isolerade men också oroliga över hur pandemin ska utvecklas.



Under jullovet hade Bris kuratorer 1 438 samtal med barn – en ökning med hela 40 procent jämfört med samma period föregående år.

– Barn som mår dåligt sedan tidigare har varit extra utsatta under pandemin. Det trygga nätverket med skola och andra stödkontakter försvann och det leder till att utsattheten ökar ännu mer. Många vuxnas arbetssituation har också påverkats och förändrats, och allt påverkar givetvis barnen, säger hon.

Hur kan man hjälpa barn i sitt bostadsområde eller sin portuppgång?

– Som vuxen är det viktigt att försöka bygga en bra relation till barn i sin närhet. Det gör det lättare för dem att våga berätta om jobbiga saker. Det är jätteviktigt att agera och reagera om man ser att ett barn mår dåligt eller blir utsatt på något sätt. Våga fråga hur hen mår, vad som hänt och om du kan hjälpa. Prata med andra vuxna och våga säga ifrån, säger Sahar. ●



Alla kan bidra

Bris är en ideell verksamhet och alla kan stötta genom att bli medlem, månadsgivare eller skänka gåvor. Huga skänkte 2020 års julgåva till Bris.

– Det känns fint i hjärtat att vi har bidragit till Bris verksamhet. Vi vet att många familjer lever under större press och att barnen är en väldigt skör grupp, säger Huges vd Karin Strömberg Ekström.

Foto: Ola Jacobsen

Så kan Bris hjälpa

Barnens rätt i samhället, Bris, är en av Sveriges ledande barnrättsorganisationer som arbetar för ett bättre samhälle för barn.

RING OCH FÅ STÖD

Barn upp till 18 år kan ringa anonymt och prata med en kurator om små eller stora frågor. **Telefonnumret till Bris är 116 111.** Öppet 9-12 och 14-21 varje dag.

CHATTA MED EN KURATOR

På bris.se kan barn chatta anonymt med en kurator för att få stöd. Chatten är öppen 9-12 och 14-21 alla dagar. Det går även att maila via bris.se, men det tar några dagar att få svar.

GRUPPSTÖD FÖR BARN

På bris.se kan barn få hjälp att träffa andra barn i samma situation. De får kunskap om sina rättigheter och stöd i att hantera sin situation.

STÖD FÖR VUXNA

Vuxna kan få stöd av kurator i frågor som rör barn. Bris har alltid ett barnperspektiv. Bris vuxentelefon: 077-150 50 50, öppet 9-12.

RÅD OCH STÖDUTBILDNINGAR

Det finns mycket samhället kan göra för att skapa en trygg plats för barn och unga. Bris erbjuder stödutbildningar till beslutsfattare och allmänheten för att sprida kunskap.

Det är nästan precis ett år sedan pandemin blev ett faktum. Många människors vardag har sedan dess sett annorlunda ut. Värden tog en promenad i Vårby och frågade:

Vad har du lärt dig under året med corona?

Text och foto: Anna Björkegren



Esteban Moramelo

- Jag har varit i Chile den största delen av pandemin. Min farfar bor där. Det var meningen att jag skulle spela fotboll, men det blev ju inget. I Chile har man inte fått gå ut alls, men stället fick jag umgås mycket med min farfar som jag inte träffat så mycket innan. Vi har lärt känna varandra mycket bättre nu.



Johan Gustafsson

- Att det är viktigt för mig att ha ett socialt sammanhang. Inte bara att vara fysiskt på jobbet utan även de samtal som man får mellan jobben. Lärdomen är att man inte ska underskatta hur viktigt det är med människor och möten. De få människor jag träffar nu, de uppskattar jag otroligt mycket.



Fatma Gumus

- Hur viktigt det är att kunna umgås, att barnen kan vara ute och spela fotboll och att man har friheten att ta sig till olika platser. Vi har varit mycket hemma nu. Jag längtar tills allt blir som vanligt igen.



Jack Yap

- Jag har lärt mig hur viktigt det är med hälsan. Jag har tagit många fler promenader, varit i skogen mer och tagit tillvara på allt som finns här i närheten. Jag mår faktiskt bättre och det känns som att jag har fått ett sundare liv.



Natalia Palm

- För mig har det faktiskt inte varit så stor skillnad. Jag är pensionär, bor själv och min dotter bor i Dalarna med sina tre barn. Vi "skypar" så klart mycket eftersom jag inte kan åka och träffa dem. Och jag har pratat mer i telefon med mina vänner under året, eftersom vi inte kan träffas på samma sätt. Men jag vet inte om det gett mig så mycket lärdomar.

”Promenaden är det nya fikat”

Text: Linda Hällqvist **Foto:** Anna Björkegren

NÄR PANDEMIN TOG fart förra våren var det många som var tvungna att förändra sina liv. Therese Ericsson har jobbat med friskvård under femton års tid, främst mot företag, och började märka att allt fler blev isolerade och ensamma av att arbeta hemifrån.

– Jag ville göra något för att bryta ensamheten och började spåna kring promenader, som alltid betytt mycket för mig, säger hon.

Det resulterade i gratis-appen Walking Talking som lanserades i mitten av november. Här kan privatpersoner boka in promenader online och träffa andra på corona-vänligt avstånd.

–Promenaderna är helt förutsättningslösa och det finns inga krav på att man ska ses igen när man sagt hejdå efter en timmes promenerande. Visst är det fantastiskt!

Appen fick ett stort genomslag från start och med sina fina grönområden var Huddinge en av de orter i Sverige vars invånare engagerade sig direkt.

– Det spelar ingen roll hur man ser ut, vad man jobbar med eller vilken ålder man har. Alla mår bra av en promenad och att möta en annan människa. Jag möter människor med olika livsöden under mina promenader och inser att många Huddingebor verkligen är stolta över att bo här, säger hon.

När Vården träffar Therese ska hon precis gå en promenad med en tjej från Huddinge som hon aldrig träffat. Trodde hon. Det visade sig vara Renate Grissom – en tjej från Therese grundskola! ●

Namn: Therese Ericsson.

Ålder: 49 år.

Passion: Få människor att må bra och att ha roligt.



Inspireras av ny kunskap

Kunskapstörstig? Visste du att du kan få hemleverans av låneböcker, bokpåsar för avhämtning eller vara med på språkcafé online? Biblioteken i Huddinge levererar något för alla i en tid när allt inte är som vanligt.

Text: Linda Hällqvist



Huddinge huvudbibliotek och biblioteken i Skogås och Vårby öppnade den 26 januari efter att ha hållit stängt. Nu med självservice, restriktioner och förändrade öppettider. Segeltorps bibliotek och pop up-biblioteket i Flemingsberg kommer att hålla fortsatt stängt till dess att ett nytt beslut fattas. Men i dessa tider går det snabbt – håll koll på bibliotekens öppettider och vad som gäller just nu på deras webb.

Träna svenska på språkcafé online!

Vill du bli bättre på svenska? Var med i ett språkcafé online och träna språket hemifrån via datorn eller varför inte via mobilen samtidigt som du går en promenad. Mellan 10 och 11 varje tisdag under hela våren håller Bibliotek Huddinge ett digitalt språkcafé. Anmälan görs via Bibliotek Huddinges hemsida och när den är gjord kommer instruktioner och länk att skickas till din e-post. Sedan är det bara att vänta till tisdag och klicka på länken strax innan det börjar.

Hemleverans eller bokpåse för avhämtning

Visste du att det finns böcker på cirka 60 språk på biblioteken i Huddinge? Några av de största språken förutom svenska är finska, arabiska, ryska, polska och turkiska. Om du är över 70 år, är sjuk eller tillhör en riskgrupp och inte kan besöka biblioteket, så kan du beställa hemleverans från biblioteket i Huddinge. Det går även att få böcker levererade i en bokpåse utanför biblioteket för den som inte vill gå in.

Gör så här:

- Reservera de böcker du önskar att låna online. Om du inte kan reservera själv via webbplatsen, kontakta biblioteket på telefon så får du hjälp.
- När böckerna finns klara får du ett reservationsmeddelande, då kan du kontakta biblioteket via telefon för att beställa hämtning av bokpåse eller hemleverans.

Kontaktuppgifter:

Huvudbiblioteket: 08-535 305 00

Flemingsbergs bibliotek: 08-535 337 22

Segeltorps bibliotek: 08-535 330 60

Skogås bibliotek: 08-535 348 80

Vårby bibliotek: 08-535 357 76

Webb: www.bibliotek.huddinge.se

Sudoku

7	9		6				8	
	2	3				9		7
			9		2		6	3
			2				1	
	3	4				7		2
	1		8		7			
			8		9	6	1	
2	4							6
			7				3	

© Bulls

När du löst hela sudokut har du fått fram tre siffror i det gula fältet.

Skriv siffrorna, ditt namn och din adress på ett vykort och skicka till:

*Huge Bostäder AB, Värden,
Box 1144, 141 24 Huddinge*

eller skicka ditt svar via e-post till:
varde@huge.se

De tre först inkomna rätta svaren belönas med ett hushållspaket från Huge, med en diskborste, disktrasa och en kökshandduk.

Åldersgräns för att delta är 18 år. Sudokuts lösning och vinnarna presenteras i nästa nummer av Värden.

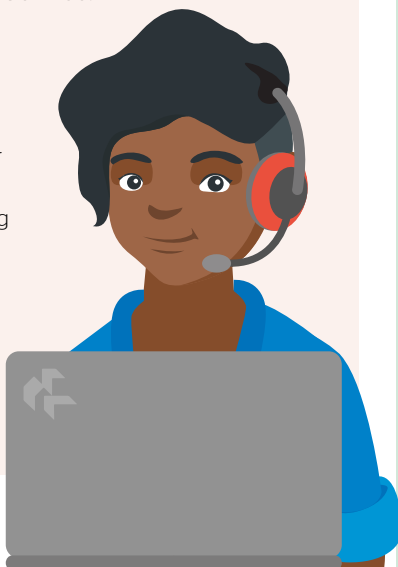
Sudokuvinnare i Värden nr 4 2020: Moa Sandeskog i Flemingsberg, Sten Svensson i Huddinge och Anethe From Björk, även hon från Huddinge. Grattis! Ni får ett paket från Huge hemskickat. Rätt svar var 794.

Kundservice svarar i Värden

I varje nummer av Värden får du svar på några av de vanligaste frågorna som kommer in till Huges kundservice.

Varför fungerar inte mitt mobilnummer i porttelefonen?

Hej! Kan det vara så att du bytt mobilabonnemang? Tyvärr så fungerar våra porttelefoner mindre bra med Telenor och Hallon. En annan anledning kan vara att du har en inställning i telefonen som blockerar hemliga nummer, då blockeras tyvärr även porttelefonen. Testa att ta bort inställningen - det borde fungera!



Huge Bostäder AB

Box 1144, 141 24 Huddinge

Besöksadress:

Huddinge centrum, Sjödalstorget 7
Flemingsberg, Regulatorvägen 21
Vårby, Bäckgårdsvägen 34
Skogås, G:a Nynäsvägen 560
Tel. växel: 08-502 360 00
Webbplats: huge.se
E-post: info@huge.se

Kontakta oss

KUNDSERVICE: 08-502 360 10

FELANMÄLAN: 08-502 360 10
eller Mina sidor på huge.se.

Värden

Ansvarig utgivare:

Cristina Gonzalez Pons

Redaktör:

Linda Hällqvist
linda.hallqvist@spoon.se,
Tel. växel: 08-442 96 20

Art director:

Anna Beijer

Produktion:

Spoon

Tryck:

Hylte Tryck

Tipsa oss

Vet du något spännande som är på gång i Huddinge? Hör av dig till vår redaktör, varde@huge.se



Värden är tryckt på Munken Polar från Arctic Paper och miljömärkt enligt Svanen.

Huge Bostäder AB är ett allmännyttigt fastighetsbolag som ägs av Huddinge kommun. Fastighetsbeståndet består av hyresbostäder runt om i Huddinge samt kommersiella lokaler och stadsdelscentrum såsom Huddinge centrum och Flemingsbergs centrum. Vår vision är att skapa livskraft i Huddinge.

Avsändare:
Huge Bostäder AB
Box 1144, 141 24 Huddinge

Klockan: 13.59

Var: Parkeringen vid Huddinge kyrka.

Vilka: Markus, Erik, Olle och Jakob.

Några av de ungdomar som är med i projektet *Unga mot inbrott*, möter idag upp polisen Anna Schelin för att prata om hur det går. De har sedan november samverkat med polisen i Huddinge för att öka synligheten i bostadsområdena genom att köra runt med sina fordon. Anna berättar att ungdomarna har fått gå med i polisens Facebookgrupp för grannsamverkan.

- Det är många boende som vill att de ska köra i just deras område. Vi tror att ungdomarna kan få ett bättre rykte genom det här arbetet - det är viktigt att de får känna sig behövda och uppskattade, säger Anna Schelin, kommunpolis.

