

HEMLÄNGTAN

TIDNINGEN FÖR DIG SOM ÄR KUND HOS UPPSALAHEM | NR 4 | 2025

HÅKAN

OM BANDYKUL
OCH HUR ALLA BARN
SKA FÅ VARA MED

BOSTAD FÖRST

GER TAK ÖVER
HUVUDET

Hundnosen
SKAPAR
TRYGGHET

ENSAMHET SKA
VARA ETT VAL
INTE ETT MÅSTE

SORTERA
JULEN

HEMFÖRSÄKRINGEN ÄR VIKTIG

Alla som bor hos oss behöver ha en hemförsäkring. Den täcker skador på dina ägodelar och hjälper dig till exempel med tillfälligt boende om det uppstår en skada i bostaden som gör att du inte kan bo kvar. Hemförsäkringen står även för kostnader som uppstår kring reparationer i din eller dina grannars bostäder om du råkat orsaka en brand eller vattenskada. I en hemförsäkring ingår ofta fler delar som till exempel ansvarsförsäkring, reseskydd och överfallsskydd vilket kan vara bra att ha.

Har du inte en hemförsäkring idag ber vi dig ta kontakt med ett försäkringsbolag.

LÄNSFÖRSÄKRINGAR UPPSALA GER DIG TRYGG FÖRSÄKRING TILL BRA PRIS

Vi har ett samarbete med Länsförsäkringar i Uppsala kring hemförsäkring. Genom samarbetet får alla nya hyresgäster tre månader gratis hemförsäkring när de flyttar in. För dig som är befintlig hyresgäst och vill bli kund hos Länsförsäkringar i Uppsala får du 25% rabatt det första året.

Läs mer om Länsförsäkringars erbjudanden på

www.lansforsakringar.se/upsala/privat/om-oss/erbjudanden/upsalahem



FRÅGOR OM DITT BOENDE

Vår kundtjänst tar hand om alla dina frågor som rör ditt boende.

FELANMÄLAN - VI HJÄLPER DIG NÄR DET INTE FUNKAR!

I vår app kan du snabbt och enkelt anmäla fel. Du hittar också felanmälan på upsalahem.se/minasidor.

Om felet är akut och du behöver komma i kontakt med någon personligen kan du ringa vår kundtjänst så hjälper vi dig.

JOURNUMMER

Om ett ärende är akut kan du alltid ringa oss på 018-727 36 00. När kundtjänst har stängts, kan du välja att bli kopplad till vår jour. Tänk på att om felet inte är akut - det vill säga om det inte är någon fara för person eller fastighetsskada - kan du själv få bekosta uttryckningen.

NYCKEL I TUB

När vi ska utföra servicearbeten i ditt hem behöver vi komma in. För att du inte ska behöva vänta på oss har vi installerat ett tublås i din ytterdörr där du kan lägga in en extra nyckel. Vi kan då komma åt din nyckel från tubens utsida. För dig som inte har tubnyckel utan istället har ett elektroniskt lås behöver du ställa in låset i service-läge så att vi kan komma in. Är du osäker på hur du gör kan du kontakta oss.

STÖRNING

Om du blir störd av dina grannar och inte själv har möjlighet att prata med dem så ta kontakt med oss på Uppsalahem. Ring oss på 018-727 36 00 dygnet runt. När vår kundtjänst har stängts kan du välja att bli kopplad till vår störningsjour.

INNEHÅLL

Håkan skapar glädje på isen	4
Sortera julen	7
Det gröna bostadsbolaget	8
Uppsalahem informerar	10
Hundnosen skapar trygghet	12
Tyckt och tänkt om Hemlängtan	14
Ta hand om din spis	15
Mias väg hem	16
Ett levande Uppsala	18
När julen känns ensam	20
Ny tipsfunktion	22
Frågor och svar	23

HEMLÄNGTAN | NR 4 | 2025 | UPPSALAHEMS KUNDTIDNING |

ANSVARIG UTGIVARE Linda Ryttefors, Kommunikationschef, Uppsalahem CHEFREDAKTÖR Maria Norlin REDAKTION & PRODUKTION Uppsalahems kommunikationsavdelning GRAFISK FORM Bulldozer kommunikationsbyrå AB FOTO Petra Vikner, Ludvig Gropp, Håkan Södergren, Länsförsäkringar Uppsala, Ungdomsjouren. ILLUSTRATION: Jonas Bergstrand, Freepik. POSTADRESS Uppsalahem AB, Box 136, 751 04 Uppsala VÄXEL 018-727 34 00 WEBB www.upsalahem.se ORG.NR. 556137-3589

UPPSALAHEMS KUNDTJÄNST

Telefon: 018-727 36 00
Öppettider telefon:
vardagar 08.00-16.00
Besöksadress: Väderkvarns-
gatan 17, med ingång
på gaveln från S:t Persgatan

UPPSALAHEMS BOBUTIK

Telefon: 018-727 36 00
Besöksadress: Väderkvarns-
gatan 17, med ingång
på gaveln från
S:t Persgatan
Mailadress:
bobutiken@upsalahem.se

UPPSALAHEM SÖDRA

Besöksadress: Valthornsv. 1C
Öppettider: helgfria tisdagar
08:00-12:00 samt helgfria
torsdagar 13:00-16:00

WEBB & APP

www.upsalahem.se
Uppsalahems app går att
ladda ner för iPhone och
Android.

Håkan Södergren

SKAPAR GLÄDJE MED BANDYKUL

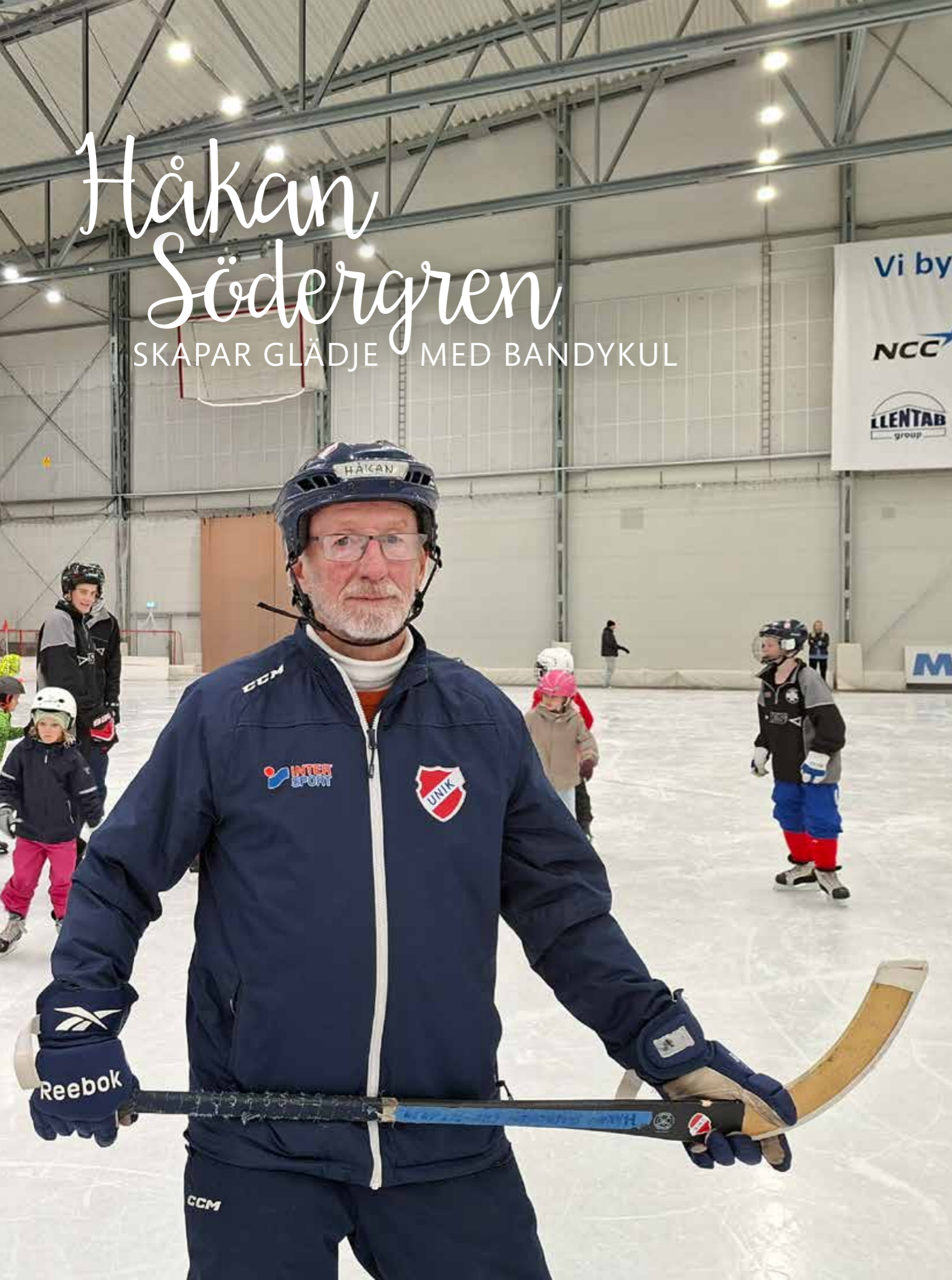


FOTO: UNIK BANDY KARIN KARLSTRÖM



Det är många som reagerar positivt när man nämner Bandykul. Kanske har man haft ett barn som varit med eller till och med spelat själv när man var liten. Bakom satsningen på barns lek på is finns flera namn, men ett som sticker ut är Håkan, som varit med i leken länge.

VAD ÄR BANDYKUL OCH HUR FUNGERAR DET?

Bandykul är till för barn mellan 5 och 9 år som vill lära sig åka skridskor och spela bandy. Alla kan vara med! Vi har roligt på isen och det finns inga krav – annat än att man har säkra skydd.

Med hjälp av Bandybussar får barnen skjuts till träningarna direkt efter skolan, vilket gör att många fler kan delta än om föräldrarna behövde skjutsa själva. De som är med i Bandykul tränar två gånger i veckan – en vardag och på lördagar. Bandykul drivs tillsammans av klubbarna UNIK bandy, Sirius bandy och Uppsala BoIS.

VARFÖR STARTADE NI BANDYKUL?

Bandykul startade 2007. Anledningen var att vi ville stärka och samordna bandyskolorna i Uppsala. Innan hade varje klubb sin egen bandyskola utifrån sitt geografiska område, men vi ville gå samman för att nå fler och skapa en gemensam riktning.

Vi märkte snabbt att det fanns en styrka i att stå enade – vi fick lättare kontakt med

skolor, föräldrar, barn och sponsorer. Vi bestämde tidigt att fokus skulle ligga på skoj och lek i stället för prestation. Många idrotter väljer tidigt ut barn för hård träning och matcher, vilket är olyckligt. Visst spelar vi också matcher, men vi räknar inga mål. Det ska vara rättvist och roligt.

Forskning visar att prestationsinriktad träning i för ung ålder kan vara skadlig. Bland vuxna elitidrottare inom lagsport är det dessutom få som enbart satsade på sin nuvarande idrott som barn – de flesta höll på med flera olika sporter. Det minskar risken för skador och gör att barnen inte tröttnar lika lätt. Av den anledningen är det så viktigt att vi fokuserar på att det ska vara kul på isen och Bandykul blev därför det självklara valet av namn.

HUR HAR BANDYKUL UTVECKLATS MED ÅREN?

Vi använder samma koncept som när vi började, ändå växer vi varje år. När vi startade deltog runt 150 barn per år, idag är vi över 500. Det betyder också att vi har gått från tre till tio bandybussar.

Eftersom vi hållit på så länge händer det ofta att föräldrar själva har gått i Bandykul och nu anmäler sina egna barn. Ofta följer även syskon efter när de blir gamla nog. Det blir en positiv spiral där vi får organisk spridning.

Men vi jobbar samtidigt hårt med att synas. Vi besöker årligen många av Uppsalas skolor och informerar i klassrummen. Det ger jättemycket att ha bra samarbeten med lärare och rektorer.

VARFÖR ÄR BANDYKUL VIKTIGT?

Det är fint att se att vi gör skillnad i samhället, särskilt tack vare bandybussarna. Under pandemin fick vi inte köra bussarna, och då såg vi att deltagandet minskade på vissa skolor. Samtidigt var det lika många barn som innan i områden med stark ekonomi. Det blev så tydligt att bussarna bidrar till social jämlikhet, särskilt när barnen behöver åka en bit för att spela.

En annan viktig aspekt är att vi är på väg mot en mer jämställd bandy. Tidigare var

bara cirka 10 procent av deltagarna flickor – idag är nästan helt jämställt. Det är något vi arbetar aktivt för när vi informerar ute på skolorna. Det ska inte spela någon roll om man är tjej eller kille när man spelar bandy.

HUR BÖRjade DITT ENGAGEMANG FÖR BANDYKUL?

Jag har alltid varit intresserad av sport från att jag varit liten. Jag har testat det mesta och tävlat i allt från golf, baseball, badminton, bordstennis, löpning med mera.

När jag växte upp bodde vi vid en isbana, så det blev mycket åkning på fritiden. Så småningom ledde det till seriespel i division 2. När mina barn var små tränade de bandy, de tyckte det var kul och som förälder blir man lätt engagerad och vill bidra.

1998 blev jag ledare och sen tränare. 2005 tog jag över UNIKs bandyskola och deltog senare i den gemensamma uppstarten av Bandykul. Det fina med barn- och ungdomsidrott är att man inte behöver vara elitidrottare för att vara ledare, det viktiga är att man har engagemanget.

VAD TYCKER BARNEN ÄR ROLIGAST MED ATT VARA MED?

Leken! Men de tycker också att det är kul att utvecklas så snabbt. På första träningen kan de oftast inte stå på skridskorna och ramlar omkull. Efter några gånger vågar de åka utan stöd och då blir de jättestolta, vilket är fantastiskt att se.

VAD TYCKER DU ÄR ROLIGAST MED ATT VARA MED OCH DRIVA ARBETET?

Det finns mycket som gör mig glad och ger energi. Förutom att vi gör skillnad för barnen är det väldigt givande få prata om bandykul. Att vara ute i skolorna och möta barnen, de är så härliga, ingen klass är den andra lik.

Det är också stimulerande att få se både barnens och ledarnas utveckling. Ledarna



är oftast unga, mellan 12 och 18 år och flera av dem har gått själva gått i bandykul när de var mindre. Jag tränar dem i att vara bra ledare och de växer av uppgiften. Jag vill också ge beröm till föräldrarna. De är så tacksamma för att vi håller på och det ger positiv energi tillbaka till oss som jobbar med det här. Det gör att allt arbete känns värt det.

VAD ÄR TUFFAST?

Att som förening ha begränsade resurser. Det kan vara kämpigt, men vi gör så gott vi kan. Vi hoppas kunna driva Bandykul minst lika länge till, så att de barn som är med idag kan rekommendera Bandykul till sina barn i framtiden.

HALVA PRISET MED UPPSALAHÄM

Uppsalahem är en av Bandykuls huvudsponsorer. Det innebär att du som bor hos Uppsalahem får över halva priset på anmälningsavgiften och betalar 650 kr istället för 1400 kr.

Bandykul har redan börjat för säsongen men det går bra att göra en sen anmälan. Uppge att du bor hos Uppsalahem vid anmälan för att få rabatten.

Läs mer på Bandykuls hemsida www.bandykul.se

NÄR GRANEN BARRAR OCH SOPKORGEN ÄR FULL – DÅ ÄR DET DAGS ATT

Sortera julen!

Julen bjuder på gemenskap, god mat och... en hel del sopor. Med några enkla knep kan du sortera rätt och göra högtiden lite grönare!

SÅ SORTERAR DU JULENS SOPOR

Börja med att fundera på om ditt avfall är en förpackning. Har det omslutit något – som plasten runt chokladasken, konservburken till tomaterna eller rusinpaketet – då är det en förpackning och kan sorteras i miljöstugan. Är det inte en förpackning, papper eller mindre brännbara sopor så ska det till kommunens återvinningscentraler. Är det stort, grönt och barrar då ska det också till återvinningscentralen.

GLITTER OCH GLAMOUR – FESTENS AVFALL

Visste du att den tomma hårsprayburken du använde för att fixa håret inför jul- eller nyårsfirandet ska slängas i metallförpackningar? Det gäller i alla fall så länge den är tom. Har den gas kvar räknas den som farligt avfall.

Godispapper kan vara lite lurigt. Ett enkelt knep är att knyckla ihop det:

→ Stannar det i bollform? Då är det **metall**.

→ Rätar det ut sig? Då är det **plast**.

Metall kan återvinnas nästan hur många gånger som helst utan att tappa kvalitet. Kanske kan ditt godispapper återvinnas till nytt godispapper till nästa jul. Visst är det häftigt?

JULKLAPPSPAPPER OCH SNÖREN

När julklapparna är öppnade uppstår lätt en pappershögd med gott och blandat – men allt ska inte till pappersinsamlingen. Ett bra riktmärke är att sortera varje skräp efter det material som den består mest av.

→ Matt, vanligt presentpapper sorteras som **pappersförpackning** även om det har etiketter.

→ Glansigt, glittrigt, plastigt eller metalliskt papper läggs i **restavfall** då det inte räknas som rent papper.

→ Snören, glitter och rosetter hör också hemma i **restavfall**.

TEXTILIER I JUL

Textilinsamlingen har varit lite rörig på sistone, här kommer därför några enkla riktlinjer att följa:

→ Hela och rena kläder du vuxit ur eller tröttnat på lämnas till återbruk, det kan lämnas till närmaste återvinningscentral, men du kan också enkelt lämna in dem till second hand-butiker eller säljas på populära sidor som Sellpy eller Vinted. Då får dina gamla kläder ett nytt liv i någon annans vardag!

→ Trasiga, smutsiga, eller slitna textilier såsom gamla strumpor, trasiga handdukar eller gamla underkläder som inte kan återanvändas går numera bra att slänga i restavfall.

DET GRÖNA BOSTADSBOLAGET

Det finns bara ett jordklot och det ska räcka till oss alla. Uppsalahem tar ett stort ansvar för att minska sitt miljöavtryck och jobbar för att nå sitt mål: att vara Uppsalas grönaste bostadsbolag.

DET GRÖNA BOSTADSBOLAGET



Ni tyckte till, vi lyssnade!

NU TESTAR VI EN NY SORTERINGSLÖSNING

Synpunkter från vår digitala kundpanel

När vi ställde frågan om vad som kan förbättras med sopsorteringen till vår digitala kundpanel var det flera som saknade bra sortering i hemmet, särskilt i våra äldre lägenheter. Det är svårt att få plats med alla kärl som krävs för att kunna sortera avfallet på ett bra sätt i hemmet. Det har vi tagit till oss av, därför har vi nu testat en ny sorteringslösning i några av lägenheterna på Dirigentvägen.

het att sortera redan i hemmet. Syftet är att göra det enklare att göra rätt, och därmed öka sorteringen i området. Och effekten? Sedan installationen har restavfallsmängden minskat med 25 procent! Vi vet inte om det är en långsiktig effekt, därför behöver vi titta på siffrorna igen vid ett senare tillfälle innan vi gör en utvärdering om lösningen fungerar.

Tack alla hyresgäster som gett förslag på lösningar och tack till er som är med och testat lösningen.

Under augusti installerades sorteringskärl i ett antal kök för att underlätta vardagen för våra hyresgäster och ge bättre möjlig-

BestBefore FOOD TRACKER

Händer det ofta att du behöver slänga matvaror som blivit gamla? Det kan kännas extra snopet så här i juletid när det är lite tomt i plånboken. Appen BestBefore, Food Tracker hjälper dig att hålla koll på dina matvaror.

Genom att skanna produktens streckkod och skriva in utgångsdatum kan appen ge

dig påminnelser i mobilen när utgångsdatumet börjar närma sig. Ett smidigt sätt att både spara pengar och minska matsvinnet! Och visst är det skönt att själv slippa ha allt i huvudet? Appen är på engelska.



JULKLAPPAR MED OMTANKE

för både människa och miljö

Julen handlar om gemenskap, glädje och att visa uppskattning. Ett miljösmart och personligt sätt att göra det på är att ge bort upplevelser i stället för prylar. Det skapar minnen och belastar inte miljön på samma sätt. Här kommer några upplevelsetips:

- Biokväll med dina syskon? Upplev bio på Nordisk Film, Filmstaden, eller varför inte på Fyrisbiografen, en av Sveriges äldsta biografier. Perfekt för att få kvalitetstid tillsammans.
- Mint Escaperoom finns på Vaksalagatan 31A, varför inte ge bort ett presentkort? Finns att köpa på deras hemsida!
- Hyr en mountainbike och utforska Uppsalas natur på ett nytt sätt! Finns att boka på hemsidan Get Your Guide.
- Ge bort en drejkurs! Du kan exempelvis hitta kurser på hemsidan www.kurser.se. Då kan du välja om du vill boka i Uppsala, Stockholm eller Gävle.
- För mat- eller dryckesfantasten finns olika öl-, ost-, mat-, champagne-, rom- och vinprovningar i Uppsala. Dessa går bland annat att boka genom hemsidan www.happy-day.se.
- Gå tillsammans på en konsert eller spelning. Kolla in utbudet i Uppsala på www.hejauppsala.se.

På webbarna ovan finns många fler tips på spännande upplevelser!



Elin, verksamhetsutvecklare på vår hållbarhetsavdelning, projektleder Återbrukshubben och lager och logistikspecialist Abbas har tagit vid för att bygga upp, strukturera och förvalta lagret.

UPPSALAHEM SATSAR PÅ ÅTERBRUK, FÖR EN MER HÅLLBAR VARDAG

I somras invigde Uppsalahem sin nya återbrukshubb i Gottsunda, en plats där våra medarbetare kan hämta återbrukat material för att använda i våra lägenheter, istället för att köpa nytt. Syftet är enkelt men viktigt: att minska klimatpåverkan, spara resurser och bidra till en mer hållbar vardag, både för miljön och för Uppsalahems hyresgäster.

Återbruk har en central roll i bygg- och fastighetsbranschen och är en av nycklarna till att nå Uppsalahems hållbarhetsmål. För Uppsalahem är återbruk inget nytt, många av våra medarbetare har haft bra idéer på vad som kan göras för att spara på miljön. Dessa idéer har resulterat i projekt, bland annat har en liknande återbrukshubb testats tidigare, något som blev väldigt lyckat. Erfarenheterna därifrån har nu lett till att Uppsalahem tar nästa steg för att göra återbruk till en naturlig del av det dagliga arbetet.

Genom att använda återbrukat material som finns i vår nya återbrukshubb kan vi förkorta leveranstider och samtidigt minska klimatavtrycket. När någon hyresgäst gör en felanmälan och vi behöver

beställa en vara eller reservdel, kan det i värsta fall dröja flera veckor innan varan når oss. Det är onödig väntetid för dig som hyresgäst. Med den nya återbrukshubben kan en tekniker istället direkt åka och plocka med sig en begagnad reservdel. På det sättet kan vi snabbare reparera till exempel trasiga dörrar, ett sprucket handfat eller kylskåpstillsbehör.

Vår återbrukshubb är ett konkret steg mot ett mer hållbart och cirkulärt Uppsalahem. Vi tar vara på det vi redan har och visar att små förändringar i vardagen kan göra stor skillnad.

Abbas på Uppsalahem som sköter om lagret säger:

– Det har varit en spännande resa att börja bygga upp återbruket. Det roligaste har varit att se hur idéer blir verklighet, särskilt när kollegor börjar använda återbruksföremål och visar intresse för hållbarhet. Det ger energi och motivation att fortsätta utveckla projektet.

Elin avslutar:

– Samtidigt har det funnits utmaningar, särskilt i början när strukturer och rutiner skulle sättas upp. Att få med alla på talet och skapa förståelse för hur återbruket fungerar har krävt tid och kommunikation. Men jag tycker att det har gått bra hittills. Vi har kommit i gång, och engagemanget växer. Det känns som att vi är på rätt väg!

SNÖRÖJNING

VAD HÄNDER MED ALL SNÖ?

Vi sätter alltid i gång så tidigt vi kan med snöröjning och sandning för att underlätta för dig som hyresgäst. För att förbereda oss följer vi väderprognoser och är beredda att rycka ut även utanför ordinarie arbetstid.

NÄR KOMMER VI?

Vi förstår att alla vill ha snöröjt i sitt område så snart som möjligt. Det går inte att säga en tid då vi kommer, men vi snöröjer alltid i alla områden.

VAR SNÖRÖJER VI?

Vi snöröjer entréer, utanför trappuppgångar och källartrappor så att du lätt ska komma in och ut. Vi plogar våra gångvägar, infarter till bilparkeringar och besöksparkeringar. Angränsande ytor så som cykel- och bilvägar samt vissa gångvägar tar kommunen hand om. På kommunens webbplats kan du se vilka vägar och gator de ansvarar för och vilken prioritering de har.

VAD BEHÖVER DU GÖRA SJÄLV?

Några ytor ansvarar du själv för att hålla rent från snö. Det gäller bland annat uteplatser, parkeringsplatser och egna ingångar till radhus. För att lättare kunna ta bort snön har vi på vissa områden ställt ut snöskyfflar i loftgångar och miljö- eller tvättstugor som du kan låna.

ÖPPNA BOMMAR

I många av våra områden har vi bommar som hindrar obehöriga från att köra in. Just under vintern när det snöar som mest behöver vi ha bommarna öppna för att snabbt kunna ta hand om snön som kommer. Vi har även bommarna öppna för att de inte ska frysa fast, så räddningsfordon alltid ska kunna ta sig igenom.

LJUD UNDER SNÖRÖJNING

På våra traktorer sitter det backvarnare som piper varje gång vi backar. Det kan vara störande med det finns där av säkerhetsskäl.



KALLT I LÄGENHETEN

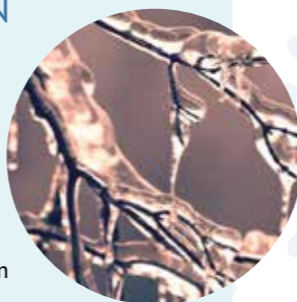
Som hyresgäst hos oss har du rätt till 20 grader inomhus, 22 grader om du bor i seniorboende. Har du mindre än 20 grader hemma kan du göra en felanmälan. När du gör en felanmälan är det viktigt att du först har mätt temperaturen på rätt sätt och sedan skickar in en bild på termometern i din felanmälan. För att mäta temperaturen korrekt sätter du termometern i ögonhöjd på en innervägg. Skulle du ha kallare än 20 grader gör du felanmälan via Mina sidor på webben eller i appen.

MÖBLERA RÄTT

Har du möbler eller tjocka gardiner alldeles framför radiatorerna? Det hindrar den varma luften från att komma ut i rummet och gör att bara luften närmast

radiatorn får rätt temperatur. På radiatorerna finns en termostat som känner av när luften är tillräckligt varm och är luften bakom soffan 20 grader så kommer ingen mer värme att avges från radiatorn. Av den anledningen är det viktigt att skapa möjlighet för luften att cirkulera.

Vill du inte möblera om så dra åtminstone fram soffan så radiatorn har cirka en meter fritt utrymme framför sig. Det kommer att leda till bättre cirkulation av luft och att värmen blir jämnare i hela rummet.



VI RENOVERAR FÖNSTER

Alla fönster har en livslängd och behöver så småningom renoveras eller i värsta fall bytas ut. Men går fönstren att renovera då gör vi alltid det i första hand.

Under hösten har vi renoverat fönster på Lasseby Gärde och i Sala backe. Här hade vi turen att fönstren var i så bra skick att de gick att renovera. De gamla fönstren

skickades till Tumba glas och fönsterrenovering. Där har de slipats, målats, fått nya tätningslister och fått ett extra glas. Det leder till bättre isolering, lägre energikostnader och förbättrad ljudmiljö när de sätts tillbaks.

Vi besökte Tumba glas för att se hur arbetet går till och det har varit både inspirerande och imponerande att få insikter om hantverket som ligger bakom att ta tillvara på gamla fönster. Det är med skicklighet och omsorg som fönstren uppgraderats till dagens krav utan att det tummats på det historiska värdet.

BRANDRISK – Släck ljus

Nu är vi inne i den tid på året när många vill tända levande ljus och mysa lite extra. Men levande ljus innebär alltid en brandrisk – kom därför ihåg att släcka dem när du lämnar rummet.

Även spisen kan vara en brandfara. Olja som hamnar på plattan kan fatta eld, maten kan torrkoka eller en fritering gå fel. På Uppsalahem har vi tyvärr sett flera exempel på just sådana olyckor. Saker man inte tror ska hända, händer ibland. Därför är det klokt att vara lite extra uppmärksam i köket.

Om olyckan ändå skulle vara framme – kom ihåg ordningen: **rädda, larma, släcka.**

Så kan du och dina grannar öka brandsäkerheten hemma:

- Testa dina brandvarnare regelbundet
- Ha en brandfilt nära köket
- Skaffa en pulverbrandsläckare
- Öva på utrymning vid brand
- Ha en giltig hemförsäkring



FROSTA AV FRYSEN

En fryn full med is drar mer ström och håller inte kyla lika bra som en avfrostad fryn. När frysen börjar bli full med is är det därför bra att frosta av den.

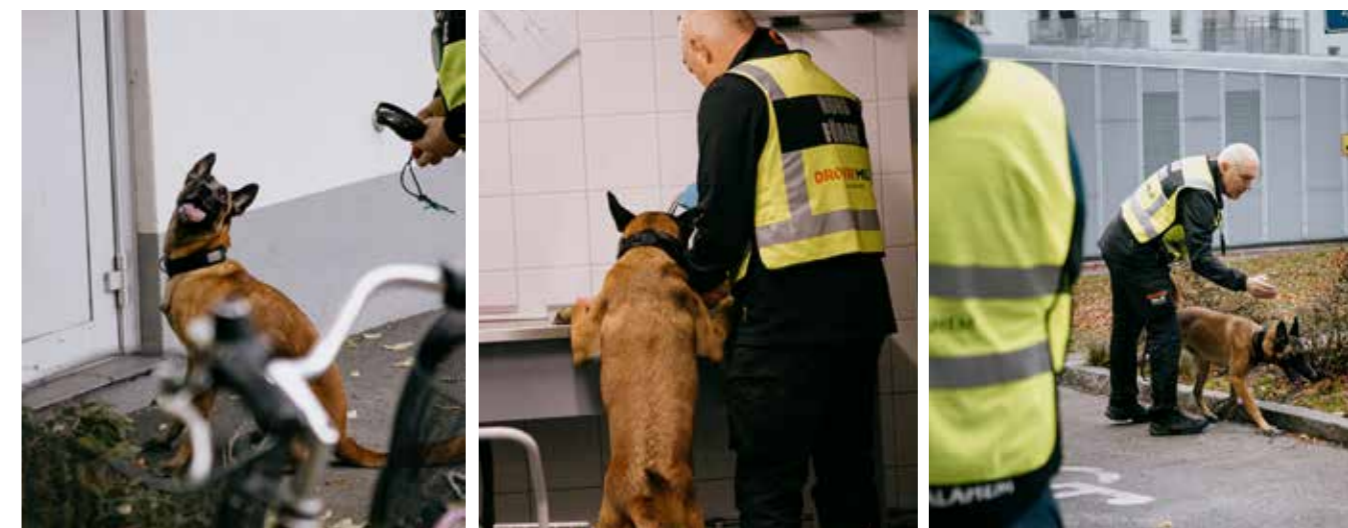
Nu när det är kallare ute än inne kan du passa på att förvara maten på balkongen eller uteplatsen medan du gör det. Maten håller kylan bäst om du packar den tätt och sedan lindar in den i flera lager med handdukar eller filter. Har du en kylbox kan du lägga maten där med kylklampar.

Tips. Vill du att frysen ska frosta av snabbare kan du ställa in en kastrull med kokande vatten på ett av hyllplanen. Glöm inte att ställa den på ett kastrullunderlägg så inte hyllplanet skadas.



HUNDNOSEN
SKAPAR

trygghet



Att öka tryggheten är alltid en av våra viktigaste frågor. Våra hyresgäster ska känna sig säkra i sina hem och i sina bostadsområden. Därför arbetar vi för att förhindra att olagliga föremål – som narkotika och vapen – förvaras i våra fastigheter.

Som en del i vårt trygghetsarbete har vi inlett ett samarbete med narkotikahund-företaget Drogfri Miljö. De söker igenom gemensamma utrymmen i våra fastigheter med utbildade hundekipage. Syftet är att förebygga och förhindra att droger och vapen förekommer i våra hus – och därmed öka tryggheten för alla som bor, arbetar och vistas här.

Vi söker aldrig i hyresgästernas lägenheter och förråd utan sökningarna görs enbart i trapphus, källargångar och andra gemensamma utrymmen som inte är kopplade till någon hyresgäst.

FÖREBYGGANDE ARBETE SOM GÖR SKILLNAD

De som gömmer narkotika gör det gärna på platser som inte kan kopplas till dem. Därför är gemensamma utrymmen attraktiva. Det är lätt att hämta och lämna narkotika utan att någon blir misstänkt. Därför behöver vi ha extra koll just där. Att använda narkotikahundar är ett sätt att både upptäcka och förebygga olaglig verksamhet. Det har visat sig ha en avskräckande effekt och bidrar till att olämpliga föremål inte hamnar i våra fastigheter från första början.

UTÖKAR INSATSERNA

Hundsök har tidigare testats i våra hus i Gottsunda och där har reaktionerna från de boende varit positiva.

Arbetet utökas nu till flera andra av våra områden på ett mer systematiskt sätt. Som hyresgäst kan du därför komma att se hundsök där du bor. Det behöver inte betyda att vi misstänker att något olagligt skett utan snarare att det är ett förebyggande arbete med slumpmässigt utvalda trapphus.

– Många uppskattar att vi tar ansvar. Majoriteten av de hyresgäster vi pratar med tycker att det är bra. Några har varit fundersamma på om vi ska söka inne i lägenheterna, men vi jagar inga enskilda personer utan söker bara i gemensamma utrymmen, säger Jerry Loklint, Säkerhetsansvarig på Uppsalahem.

ETT LAGLIGT KOMPLEMENT TILL POLISEN

Hundförarna är inte poliser, utan ett komplement. Deras främsta uppgift är att förebygga – att synas och avskräcka de som gömmer olagliga föremål.

Om hundarna markerar något misstänkt rapporteras fyndet alltid vidare till polisen.

Det tas inte omhand av hundförarna eller Uppsalahem.

– Vårt jobb handlar till största delen om att förhindra att problemen uppstår och skapa medvetenhet om att det inte är säkert att förvara olagliga föremål i de här fastigheterna, säger Jonas, hundförare Drogfri Miljö.

HUNDNOSEN – ETT OSLAGBART VERKTYG

Hundarnas luktsinne är så känsligt att de kan upptäcka narkotika eller vapen som legat gömda även om de tagits bort. De kan till och med känna om något gömms under innertaket flera meter upp. När hunden markerar, sätter den sig och visar sin förare var doften kommer ifrån.

Men ingen hund behöver jobba gratis. När de är klara belönas de rikligt, gärna med sin favoritboll eller något gott att tugga på.

TILLSAMMANS FÖR TRYGGHET

Vi vet att trygghet inte skapas av sig själv. Den byggs tillsammans – genom att vi bryr oss om våra hus, våra grannar och vår gemensamma miljö. Med hjälp av narkotikahundarna tar vi ett viktigt steg för att se till att våra områden fortsätter vara trygga platser att bo och leva i.



TYCKT OCH TÄNKT OM HEMLÄNGTAN

Under sommaren gjorde vi en undersökning för att se vad ni läsare tycker om Hemlängtan. Tack till alla som tog sig tid att svara! Undersökningen skickades ut på mejl till ett antal slumpmässigt utvalda hyresgäster och 443 personer svarade.

Resultatet visade att 79 procent av våra hyresgäster alltid eller ibland läser Hemlängtan, vilket är en fin siffra! Av de som inte läser den finns det flera anledningar men de vanligaste är att man inte har tid, att man överlag inte läser pappers-tidningar eller att man inte tycker den är intressant.

I förra årets undersökning uppgav ni att ni ville läsa mindre om inredning vilket gjorde att vi plockade bort de sidor som innehöll tips om inredning. Vi har istället fokuserat mer på vad som händer i våra områden och i vår verksamhet. I år uppkom önskemålet om att läsa mer om sådant som främjar grannsämja, samarbeten med hyresgästföreningen och lokala projekt så det kommer vi lägga lite extra krut på framöver. Ni önskade även att vi blir tuffare och berättar hur vi löser svåra problem och negativa händelser som kan uppstå.

Era favoritkapitel i tidningen var de som handlar om vad man får och inte får göra när man bor i hyresrätt medan ni tyckte det var mindre intressant att läsa om andra hyresgäster och lokalyresgäster som bor hos oss.

VAD KOSTAR HEMLÄNGTAN?

En vanlig fråga som ställdes även i år i undersökningen är om inte Hemlängtan är dyr att producera. Slår man ut kostnaden för varje nummer av Hemlängtan så går tidningen på cirka 7 kr styck. Det betyder att det blir billigare att klumpa ihop information och informera via Hemlängtan än att göra separata utskick för det vi vill informera om.

Tack vare era synpunkter kan vi fortsätta jobba med innehållet. Hoppas ni vill fortsätta läsa tidningen även framöver!

79% läser Hemlängtan

43% av de som läser Hemlängtan läser det mesta

41% läser någon artikel här och där

16% bläddrar snabbt igenom den

89% vill läsa den i pappersform

14% har inte tid att läsa den

86% tycker det är lätt att ta till sig av innehållet

TA HAND OM DIN spis



TIPS FÖR ATT UNDVIKA SKADOR:

- Använd alltid kokkärl som täcker hela plattan.
- Kontrollera att dina kokkärl har plan botten. Den ska inte vicka på plattan. Du kan även kolla med en linjal eller annat rakt föremål.
- Låt kokkärl svalna långsamt efter användning – skölj inte av dem i kallt vatten direkt efter stekning. Det förlänger livslängden både på kokkärlet och på spisen.
- Var försiktig när du ställer ner tunga kastruller på spisen. Hällen är av glas och kan ta skada av vårdslöst användande.

Skulle du ha fått en spricka i spishällen eller om den på annat sätt är trasig lägger du en felanmälan i Mina sidor eller boendeapp.. Lägg gärna med ett foto på felet så blir det lättare för våra tekniker att se vad som ska göras.

Vi ser att glaskeramikhällen ofta går sönder på grund av felaktig användning. Att reparera en spis kostar runt 3 600 kronor, en kostnad som hamnar på den hyresgäst som har använt spisen på fel sätt. Med rätt kunskap om hur spisen ska användas kan vi minska antalet trasiga spisar och undvika onödiga kostnader för nya spishällen.

Aleksandr, vitvarutekniker hos oss, berättar om vanliga fel man som hyresgäst kan undvika:

– I många fall har hyresgästen, utan att veta att det är skadligt, använt kokkärl som är mindre i diameter än själva plattan (värmezonen) på spishällen. Det lurar temperatursensorn, som då inte kan känna av rätt temperatur. Resultatet blir att plattan överhettas och glaskeramikens riskerar att spricka. Utöver skador på spisen kan

det till och med leda till brand – vilket vi självklart vill undvika, säger Aleksandr.

Förutom att använda för små kokkärl kan samma negativa effekt uppstå om man gör följande:

- Har plattan påslagen utan kokkärl eller om man drar kokkärlet på sidan så bara en del av plattan täcks.
- Använder buckliga kastruller eller stekpannor som inte sprider värmen jämnt.
- Värmer kol till vattenpipor direkt på plattan.



MIAS väg hem

I ett litet kvarter i Storvreta står en kvinna med sin stora, snälla varghund. Den tittar upp på henne med ett lugn som smittar av sig. Efter många år utan fast punkt i livet har hon äntligen fått något som länge kändes omöjligt – ett eget hem.



Det doftar kaffe och hund när vi kliver in i Mias lilla etta i Storvreta. Varghunden sticker snabbt fram nosen när dörren öppnas och välkomnar oss. Den viftar lite på svansen – och går sedan snabbt och lägger sig igen.

Här hittar vi ett hem som bär spår av liv: ett par skor i hallen, en kaffekopp på bordet, några hundhår som envist klänger sig fast på kläderna. Men allt känns varmt, levande och fullt av närvaro. På fönsterbrädan står en blomma som precis börjat slå ut. På väggen hänger några porträtt på Mia som hon är stolt över.

Det märks att hon trivs här. Lägenheten är liten, men den andas lugn. Det är ett hem – inte perfekt, men äkta. Ett hem som betyder mer än någon kan ana.

– När de ringde och sa att jag fått en lägenhet trodde jag det var ett skämt, säger hon och skrattar till. Jag satt i bilen och tänkte: "Det här kan inte stämma." Men det gjorde det. Jag hade faktiskt fått en bostad.

Mia fick sin lägenhet genom Bostad först, en modell som ger personer med långvarig akut hemlöshet möjlighet till ett tryggt boende och stöd för att hitta tillbaka till ett självständigt liv.

ETT LIV I OTRYGGHET

Innan Mia fick sitt hem var tillvaron kantad av oro och överlevnad. Hon berättar om nätter i bilar och garage, om kalla trottoarer och fulla härbärgen.

– Det är inget liv att gå ute hela natten. Man blir trött, kall, rädd. Och man börjar tappa tron på att något kan förändras, säger hon.

Uppsala har alltid varit hemma för Mia, men under många år saknade hon en plats att kalla sin egen. Som kvinna i hemlöshet beskriver hon hur det ofta är svårare att få hjälp. Många kvinnor döljer sin situation längre, flyttar runt mellan tillfälliga boenden och blir därför svårare att nå.

– Man lär sig överleva. Men det är inget liv att leva, säger hon tyst.

NYCKEL TILL FRIHET

När samtalet kom från socialtjänsten och Ylva berättade att det fanns en lägenhet till henne, var det som att hela världen stannade.

– Jag trodde verkligen Ylva skämtade. Jag trodde inte det var sant. Det kändes som att jag fick börja om. Att få vrida om nyckeln till sitt eget hem... det är svårt att förklara. Det var som att kunna andas igen.

I dag bor Mia i sin lägenhet sedan två år tillbaka. Hennes hund har blivit en trygg följeslagare, ett sällskap som hjälper henne att hålla fast vid rutiner och hitta lugn i vardagen.

STÖDET BAKOM

Bakom varje bostad i Bostad först finns ett nätverk av människor som samarbetar för att ge boende en verklig chans att lyckas. Ylva från Uppsala kommuns socialtjänst och Annika från Uppsala Stadsmission arbetar tillsammans med Uppsalahem i projektet.

– Bostad först är en hemlöshetsmodell som bygger på att boende och stöd går hand i hand, berättar Ylva. Det är ett långsiktigt upplägg där tryggheten i boendet blir grunden för förändring. Forskningen visar att metoden fungerar. Runt 80 procent av deltagarna klarar att

VAD ÄR BOSTAD FÖRST?

Bostad först är en beprövad modell för att motverka hemlöshet. Grundtanken är enkel: ett tryggt och permanent boende är en förutsättning för att kunna ta tag i andra delar av livet – inte en belöning man får när problemen är lösta.

Genom Bostad först får personer som levt länge i hemlöshet en egen lägenhet med förstahandskontrakt, kombinerat med individuellt anpassat stöd från socialtjänsten och ideella organisationer. Stödet kan handla om allt från ekonomi och myndighetskontakter till hälsa, rutiner och gemenskap.



bo kvar i sina lägenheter – en siffra som är betydligt högre än i traditionella insatser.

Men det finns också utmaningar. – Det här är människor med komplex problematik – psykisk ohälsa, beroende, år av utanförskap. Det kräver tålamod, samarbete och mod, säger Ylva.

Hon berättar om hur samarbetet mellan socialtjänsten, Stadsmissionen och Uppsalahem vuxit fram.

– För bara två år sedan fanns inte den här strukturen. Nu samarbetar vi kring snart 25 hyresgäster. Vi har olika sätt att arbeta, men samma mål – att varje person ska få en riktig chans.

ETT NYTT SAMMANHANG

För Mia har bostaden betytt allt. Men också möjligheten att börja tänka framåt.

– Jag vill föreläsa för ungdomar, säger hon. Berätta om mitt liv, om vad som händer när man tappar fotfästet – men också om hur man kan hitta tillbaka. Om jag kan sätta några frön i huvudet på dem, då har det varit värt allt.

**UPPSALA
STADSMISSION**

ETT LEVANDE UPPSALA

Som Uppsalas ledande bostadsbolag är Uppsalahems insatser en viktig pusselbit för Uppsalas utveckling som stad. Det innebär ett aktivt deltagande i Uppsalas stadsutveckling och att arbeta med att utveckla och förnya befintliga stadsdelar.



SIRIUSKLUBBAN SPORRAR TJEJER

Under året har vi stöttat Siriusklubban, som ordnar kostnadsfria innebandyträningar för tjejer i Gottsunda. Flickor tränar två gånger i veckan med fokus på rörelseglädje, självförtroende och gemenskap – utan krav på prestation. Här möter tjejerna kvinnliga lokala förebilder. Under hösten har upp till 60 tjejer deltagit på varje träning, vilket visar behovet av sociala aktiviteter i området.

Verksamheten stöds av oss och andra lokala aktörer, skolor och fritidsverksamheter. Syftet är att minska ekonomiska,



kulturella och sociala hinder som begränsar flickors idrottande samtidigt som äldre deltagare får chans att växa som ledare. Att stötta den här typen av verksamhet stärker inte bara flickornas självbild utan även våra bostadsområdets utveckling.

VUXENVANDRA TILLSAMMANS MED Ungdomsjouren

Är du 70+ och vill bidra till trygghet kan du nu vuxenvandra i centrala Uppsala. Om du är yngre än 70 år är du givetvis också välkommen.

Vandringen sker den 19 december i samband med att skoldagen slutar, klockan 13:00-17:00. Som vuxenvandrare rör du dig där ungdomar finns, syns i stadsbilden och bidrar till att förebygga oro och skapa trygghet. Du går i grupp om minst tre personer per grupp. Du behöver inte ha några förkunskaper – det viktigaste är att du vill vara med och göra skillnad.

Samling sker på Stationsgatan 58 i Uppsala. Där får du träffa andra deltagare, fika och ta del av en lägesbild från kommunpolis och Uppsala ungdomsjour. Efter fiket får du vuxenvandra tillsammans med andra.

Ingen föranmälan krävs. Läs mer på www.uppsala.se/nattvandra för frågor kan du kontakta Uppsala Ungdomsjour: 072-593 63 98



NÄR HYRESGÄSTERNA FÅR
BESTÄMMA DÅ BLIR DET

fest i Sävja

Under året har vi tillsammans med Uppsala kommun genomfört ett pilotprojekt om medborgarbudget i stadsdelen Sävja. I projektet fick alla boende i Sävja vara med och lämna förslag på trivselaktiviteter som de önskade skulle ske i området. Därefter fick de via en hemsida rösta på de framtagna förslagen som sedan skulle planeras och utföras av oss. De vinnande förslagen i Medborgarbudget Sävja blev loppmarknad och septemberfest.

En fin höstdag förvandlades Sävja till en härlig mötesplats. Det bjöds på loppmarknad med hyresgäster som försäljare, ponnyridning, djurhage, ansiktsmålning, ballongkonstnär och uppträdanden av föreningen Changes. Dagen blev oerhört lyckad och vi beräknade att ca 200 personer besökte eventet.



NYTT GÅNGSTRÅK I GOTTSUNDA

Under våren fundera kommunen över hur en igenvuxna ytan på Stenhammars väg i Gottsunda kunde bli tryggare och trivsammare. Målet var att skapa en plats där boende i området kunde mötas och umgås.

Eftersom vi har många bostäder i området kunde vi bidra med tankar och idéer direkt från de som bor i närheten. Vi gjorde en mindre undersökning och kommunen bjöd in till workshops om platsens framtid. Efter det togs ett förslag fram på hur gångstråket kunde utvecklas.

Tillsammans med byggpädagoger fick de som ville vara med bygga upp platsen. Resultatet blev ny trätrall, sittbänkar, grillplatser och fågelholkar – en helt ny mötesplats för området.

Har du idéer om hur fler platser i Gottsunda kan utvecklas? Hör gärna av dig till kommunen på gottsunda@upsala.se

Mötesplats GOTTSUNDA

Flera dagar på jullovet har Mötesplats Gottsunda och Bäcklösa öppet. Mötesplats Gottsunda mellan kl. 12–16 och Mötesplats Bäcklösa kl 13–17. Precis som tidigare kommer det finnas roliga gratisaktiviteter för barn mellan 5–12 år. Allt från pyssel till lekar.



För att se vilka dagar det är öppet och vilka aktiviteter som erbjuds kan du besöka Mötesplats Gottsundas Facebooksida. Där uppdaterar vi löpande om allt kul som händer.



EVENTGUIDEN

HJULDJURSFEST

På hjuldjursfesten lär vi oss mer om hjuldjuren och naturen på ett lekfullt sätt. Eventet passar barn 3–4 år, men syskon och andra barn är också välkomna. Barnen behöver ha med en vuxen. Det är gratis men du måste boka i förväg på: biotopia@upsala.se. Läs mer www.biotopia.se
Tid: 18 December kl 14:30
Plats: Biotopia

JULSÅNGER MED AKO

Anna-Karin ako Nytell Oldeberg sjunger julsånger. Passar för barn över 6 år. Man får gärna sjunga med. Föranmäl ditt deltagande till 018-727 52 92 eller till savjabiblioteket@upsala.se
Tid: 19 december kl. 14:00-14:30
Plats: Sävjabiblioteket

BRASKVÄLL MED GLÖGGMINGEL

Under årets mörkaste natt anordnar Uppsala Naturskola en braskväll med brasa, eldkorgar och marschaller. Här bjuds det på glögg, saft och glöggkakor som du bakar över eld. Ta med ficklampa för att gå på deras reflexbingo. Eventet är gratis och öppet för alla. Ingen föranmälan krävs. Eventet är gratis. Läs mer på www.biotopia.nu
Tid: 21 december, kl.17.30–19.00
Plats: Karlssons källare i backen nedanför Hammarskogs herrgård.

KÖRSÅNG I CITY

I Uppsala City bjuds det på stämmingsfull körsång från flera olika körer under följande platser och tider:

Vardagar

17.00-17.20 Kungsängsgatan
17.30-17.50 Stora torget
18.00-18.20 Celsiustorget
18.30-18.50 Dragarbrunnstorg

Lördagar och söndagar

Kl. 12.00–12.30 Dragarbrunnstorg
Kl. 13.00–13.30 Celsiustorget
Kl. 14.00–14.30 Stora torget
Kl. 15.00–15.30 Kungsängsgatan

Läs mer på www.uppsalacity.se/julig-korsang/

NÄR JULEN KÄNNIS ENSAM

Så hittar du trygghet i det lilla

När julen närmar sig fylls reklamen, filmerna och sociala medier av bilder på värme, familjer och gemenskap. Men för många väcker högtiden snarare stress, ensamhet och känslan av att stå utanför. Psykologen Henrik Wiman menar att trygghet – både inre och yttre – kan vara nyckeln till att må bättre.

– För vissa är högtiden årets höjdpunkt, för andra är det årets tyngsta tid, säger han. Henrik är psykolog, uppvuxen och utbildad i Uppsala. Efter flera år i vården startade han eget och blev snabbt en uppskattad föreläsare och författare. Hans första bok hette Det ska inte vara krångligt att må bättre och nu är han aktuell med Trygghetskoden, som han skrivit tillsammans med Charlie Eriksson – grundaren av organisationen "Aldrig ensam".

Boken handlar om hur man kan gå från oro och stress till psykologisk trygghet – något Henrik beskriver som grunden för både välmående individer och fungerande grupper.

– Psykologisk trygghet handlar om fyra saker: att känna sig inkluderad, få bidra, våga lära tillsammans och våga utmana utan att bli hänad eller straffad för det. När de här pusselbitarna finns på plats, då mår

vi bättre – både på jobbet, hemma och i vänskapskretsen.

HÖGTIDERNÄ SÄTTER LJUSET PÅ TILLHÖRIGHETEN

Under julen blir den första pusselbiten extra tydlig: känslan av att bli inkluderad. För den som har en nära familj eller ett socialt nätverk kan julen vara något självklart. Men för den som står ensam kan det bli en smärtsam påminnelse.

– Vi människor är flockdjur. Vi är byggda för att höra till. Och när man inte gör det, när man inte har någon att fira med, så känns det. Det är inte bara psykiskt, utan påverkar oss fysiskt, säger Henrik.

Forskning visar att ofrivillig ensamhet är en lika stor riskfaktor för att dö i förtid som rökning – och till och med farligare än fysisk inaktivitet eller fetma.

– Vi jobbar aktivt med att få folk att sluta röka och börja träna. Men vi jobbar inte alls lika aktivt med att få folk att ses, säger han.

ENSAM ELLER SJÄLV – DET ÄR INTE SAMMA SAK

Henrik vill också nyansera bilden av ensamhet.

– Det finns en skillnad mellan att vara ensam och att vara själv. Att vara själv kan vara något man väljer. Man kanske inte vill fira jul med någon – men man har ändå en känsla av samhörighet med andra. Det är helt okej.

Men ofrivillig ensamhet, att stå utanför utan att vilja det, sliter hårt. Han beskriver hur julen förstärker kontrasten.

– Titta på alla julfilmerna – ingen handlar om att sitta ensam i en etta. Julen framställs som ett myller av människor, och det är klart att det blir tufft för den som inte har det så.

"SKAPA DIN EGEN JUL"

För den som vet att julen blir ensam har

Henrik ett konkret råd: ta makten över situationen.

– Se över vad du faktiskt vill få ut av julen. Vill du ha social samvaro? Då finns ofta öppna firanden – till exempel stadsmissionen eller andra föreningar i Uppsala. Vill du hellre ha lugn och ro? Gör det till din egen dag. Bestäm att du går en promenad, bakar och sedan kikar på Kalle Anka. Skapa något eget som du vill göra.

Han skrattar när han berättar om en väns pappa som hade sin egen tradition.

– Han körde taxi på julafton varje år. Han och de andra chaufförerna brukade ta "julkebab" tillsammans. Det var deras grej. Helt oortodox, men det funkade för honom och hans familj.

TRYGGHET BÖRJAR I GRANSKAPET

Ensamhet går att bryta, menar Henrik. Och ibland börjar det så enkelt som i trapphuset.

– Knacka på hos grannen. Säg hej. Vi är så digitala att vi glömmer den mänskliga kraften i att mötas ansikte mot ansikte. Bara att överlämna en lapp i handen i stället för att lägga den i brevlådan gör skillnad.

Han lyfter bostadsbolagens roll – att skapa mötesplatser, ordna aktiviteter och visa att ingen behöver vara ensam.

– Jag vet att Uppsalahem har gjort mycket för att stärka gemenskapen i sina områden. Sådant är guld värt. Det handlar om att folk ska känna sig inkluderade – det är den första pusselbiten till trygghet, säger han.

FÖRÄNDRING I LITEN OCH STOR SKALA

Att motverka ensamhet handlar inte bara om individen. Henrik menar att hela samhället – företag, organisationer, politiker – behöver tänka mer på hur vi bygger in trygghet.

– Vi kan inte lägga allt ansvar på den som är ensam. Det måste finnas strukturer som bjuder in. Möten, sammanhang, platser som är tillgängliga för alla. Inkludering är det första steget. Därifrån kan allt växa.

OCH OM DET KÄNNIS FÖR TUNGT?

– Om det verkligen känns övermäktigt – ta hjälp. Prata med vårdcentralen, en psykolog eller någon du litar på. Det ska inte behöva vara så tungt att du inte ens orkar öppna dörren. Ibland räcker det att ta ett litet steg. Att sätta på sig skorna, ställa sig utanför dörren. Börja där.

Henrik återkommer till det enkla, både i sitt arbete och i sitt sätt att prata.

– Det ska inte vara krångligt att må bättre.



NAMN: Henrik Wiman, 34 år gammal.

YRKE: Psykolog, författare och föreläsare. Driver instagramkontot psykologehenrik med 150 000 följare.

AKTUELLT: Släpper ny bok "Trygghetskoden" tillsammans med Charlie Eriksson.

BOR: Centralt i Uppsala.

FAMILJ: Sambo och katten Sascha.

Om du behöver prata med någon

UPPSALA STADSMISSION

Erbjuder öppna julfiranden och samtalsstöd.
uppsalastadsmission.se

JOURHAVANDE MEDMÄNNISKA

Någon att prata med – anonymt och öppet varje natt kl. 21–06.
Telefon: 08-702 16 80
jourhavande-medmanniska.se

MIND SJÄLVMORDSLINJEN

Dygnet runt via chatt eller telefon.
Telefon: 90101
mind.se

1177 VÅRDGUIDEN

Råd, stöd och kontakt med vården – dygnet runt.
1177.se



ORIKTIGA HYRESFÖRHÅLLANDEN

Får man bo hos er även om man har en lägenhet på ett annat ställe?

Nej. Man får inte ha två permanenta bostäder när man bor hos oss. I det räknas bostäder hos andra hyresvärdar, bostadsrätter och hus in. Du får äga en sommarstuga eftersom det inte räknas som permanentboende.

Den som har två permanenta boenden räknar man inte har behov av den ena bostaden. Det kan därför bli ett skäl för uppsägning. Undantag finns för godkända andrahandsuthyrningar där det kan handla om att till exempel provbo med sambo.

Är det ok att grannen hyr ut till flera olika?

Man måste alltid ha tillåtelse från oss för att få hyra ut i andra hand. Är det många olika personer som flyttar in och ut kan det vara ett tecken på att det inte är en godkänd andrahandsuthyrning av oss.



Kommer någon få reda på att det är jag som har tipsat?

Nej, du som tipsar är helt anonym och du väljer själv hur mycket du vill berätta.

Jag har anmält flera gånger att jag tror min granne hyr ut utan tillåtelse men det händer inget.

Även om det inte märks utåt så jobbar vi aktivt med alla inkomna tips. Det är en process som tar lång tid. Är ni flera grannar som sett och hört olika saker är det en fördel om flera tipsar så att vi får in flera pusselbitar. Men det viktiga här är att förstå att det är ett arbete som tar tid.

Jag har gjort en anmälan och vill veta vad som händer med den lägenheten nu.

Vi är tacksamma för alla tips men kan inte återkoppla kring ärenden. Vi hanterar alla tips på ett seriöst och respektfullt sätt för att personer inte ska bli oskyldigt anklagade om det visar sig att det som inkom inte stämde. Även om man inte alltid ser resultatet direkt, bidrar tipsen till vårt långsiktiga arbete mot otillåten andrahandsuthyrning.

Jag har inneboende, är det ok?

Självklart får du som har ett förstahandskontrakt hos oss ha inneboende. Det kan vara ett bra sätt för studenter att få ett tillfälligt boende samtidigt som du tjänar en extra slant. Det viktiga här är att du själv måste bo permanent i bostaden tillsammans med din inneboende. Din inneboende får alltså inte bo där själv medan du bor någon annanstans. Då räknas det som en olovlig andrahandsuthyrning.



NY TIPSFUNKTION MOT OTILLÅTEN ANDRAHANDSUTHYRNING

Vi har lanserat en ny tipsfunktion mot otillåten andrahandsuthyrning – för ett tryggare boende och en mer rättvis bostadsmarknad.

I november lanserade vi en ny tipsfunktion på vår webbplats. Genom formuläret kan både du som är hyresgäst och allmänheten rapportera in misstankar om otillåten andrahandsuthyrning och andra oriktiga hyresförhållanden. Syftet är att minska fusk, öka tryggheten i bostadsområdena och bidra till en mer rättvis bostadsmarknad.

Det kan vara svårt att hitta bostad i Uppsala. När bostadsbristen är stor växer den otillåtna andrahandsuthyrningen, och det gör det ännu svårare för den som står i bostadskön att få en lägenhet. Vi behöver säkerställa att våra bostäder kommer ut på Bostadsförmedlingen och inte på den svarta bostadsmarknaden.

Otillåten andrahandsuthyrning innebär inte bara att bostäder används på ett orättvist sätt, det bidrar också till otrygghet och till att människor hamnar utanför den ordinarie bostadsmarknaden. De som bor otillåtet känner ofta inte till sina rättigheter och skyldigheter som hyresgäster och de kan få betala höga överpriser för sitt boende. I värsta fall blir det en del av den organiserade välfärdsbrottsligheten, där bostäder används för att utnyttja människor eller dölja annan brottslighet.

När lägenheter hyrs ut utan tillstånd vet vare sig grannar eller vi som hyresvärd vilka som faktiskt bor i huset. Det påverkar tryggheten och det är därför viktigt att vi försöker motverka det.

HELT ANONYMT – FÖR ATT FLER SKA VÅGA TIPS

Den nya tipsfunktionen gör det enkelt och tryggt att rapportera misstänkta fall. Du som är hyresgäst kan lämna tips helt anonymt, och alla tips hanteras på ett seriöst och res-

pektfullt sätt av vår arbetsgrupp för bostads-sociala frågor – där jurister, handläggare, boendekonsulenter och representanter som arbetar med trygghet och säkerhet samarbetar.

EN DEL AV ETT STÖRRE TRYGGHETSARBETE

Tipsfunktionen är en del av vårt långsiktiga arbete för att motverka fusk och välfärdsbrott kopplade till boendet. Gruppen som tar emot tipsen arbetar även med frågor som felaktig folkbokföring, störningar, vanvård och oriktiga hyresförhållanden. På webbplatsen finns också en länk till Skatteverkets sida för att anmäla felaktig folkbokföring – något som sedan 2018 är brottsligt.

Varje tips kan göra skillnad. Du som bor i våra lägenheter ser oftast mer än vad vi gör och med hjälp av dina tips kan vi komma närmare målet om trygga och säkra hem med rättvisa villkor.

www.uppsalahem.se/otillaten-andrahandsuthyrning



GOD JUL OCH GOTT NYTT ÅR!

Hemmet ska få vara den där trygga platsen där du kan andas ut. Under året har vi därför fokuserat extra på tryggheten i form av regler i trapphus (trygga trappan), hundsök i våra fastigheter, samt ny bättre utomhusbelysning. Våra medarbetare har fått utbildning i hur de upptäcker våld i hemmet och vi har lanserat en ny tipsfunktion mot olovlig andrahandsuthyrning.

Men trygghet skapas också av er som bor här. När grannar hälsar, hjälps åt och bryr sig om varandra blir våra kvarter både tryggare och trivsammare. **Tack!**