

Norges største foreldremagasin! foreldre & barn

Pedagogen svarer om:

- Barnebursdag
- Mobilforbud
- Mobbing
- Skolevegning

FORELDRESKOLEN

Spedbarn snakker gjennom gråt

FØDSELSHISTORIE

Ble mor på morsdagen

Astrid Uhrenholdt Jacobsen
om foreldrerollen:
**Ingen av oss
er hysteriske**

DUGNADSGALOPPEN

Daytrading
med doruller

De nyeste
skjermrådene

HØST

5 FINE TURER I HØSTFERIEN • UTSTYRSTIPS TIL SMÅ OG STORE TURER • MATPAUSE

+ BOKUTDRAG: SMAK PÅ VERDEN • SOPPTUR

GODE PRODUKTER FOR PODEN OG KLODEN

REMA 1000 har en egen serie med trygge produkter spesielt utviklet for barna våre. Håndplukkede produkter som er milde mot huden, gode for kroppen og ikke minst, snille mot naturen. Serien byr på høy kvalitet til alltid lave priser, fordi alle med omsorg for barn ønsker det samme – å gi det aller beste til de aller minste.



INNHOOLD

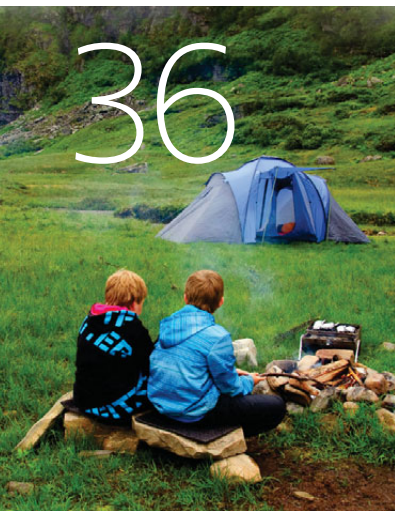
FORELDRE & BARN 5/2025

I denne utgaven:

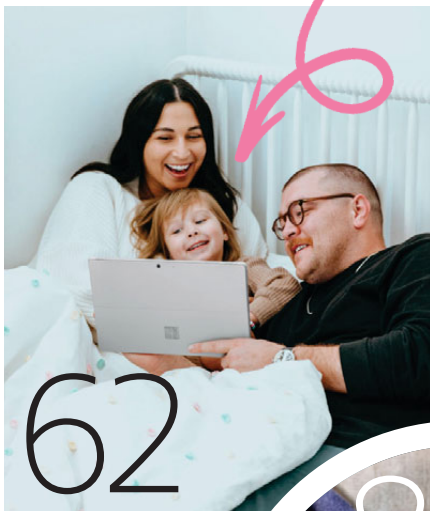
- 8 **MIN FØDSELSHISTORIE:**
Mor på morsdagen med mormor til stede
- 12 **BARNEHAGEPEDAGOGEN:**
Barna som glapp
- 16 **BARNEHAGEPEDAGOGEN SVARER:** Julenissen og Pride
- 18 **DUGNADSGALOPPEN:**
Daytrading med doruller
- 24 **REPORTASJE:** Astrid Uhrenholdt Jacobsen
- 34 **TREBARNSPAPPA:** Jeg betaler min skatt med glede
- 36 **TIPS TIL TUREN:** Utstyrstips til små og store turer
- 41 **HØSTLIG HYTTEKOS:** 5 fine turer og turtips til høstferien



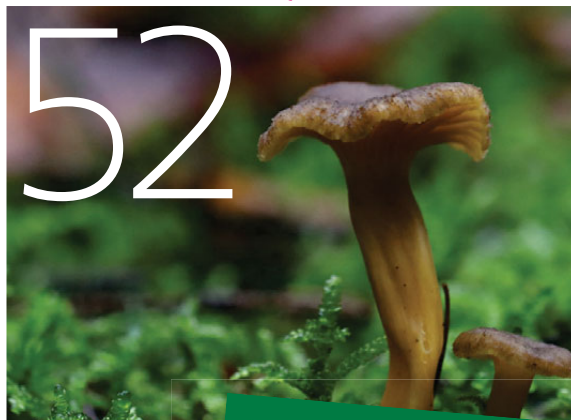
36



62



52



84



79

5 fine turer i høstferien

41



52 SOPPTUR: Vet du hvilke som er trygge, og hvilke som er farlige?

56 ADVOKATEN SVARER:
Låne bort penger

58 FORELDRESKOLEN:
Spedbarnet snakker via gråt

62 FORELDREHVERDAG: De nye skjermrådene er her

66 PEDAGOGEN SVARER:
Om barnebursdag, mobilbruk på skoleveien, mobbing

70 VIRUSPLAGER OM HØSTEN:
Når skal barnet holdes hjemme fra barnehage og skole?

76 CECILE MORONI: At barn sover ute, er en rar praksis

79 BOKUTDRAG: Smak på verden, med 3 oppskrifter

84 MATPAUSE SOM HØYDEPUNKT: Turmat og enkle middager

Mange starter dagen med vår økologiske kaffe.



Ikke for å egge på oss periodefastere, men det er ganske godt med mat om morgenen også. Bare sånn hvis du vil prøve litt mer av det som er litt bedre.



VI SOM VIL DET ANNERLEDES

Du finner oss hos REMA 1000

Bruk Flipp!

Som abonnent på Foreldre & Barn kan du lese bladet på PC, nettbrett eller smarttelefon i appen Flipp – uten ekstra kostnad!

Kjekt når du er på reise, eller når du har lyst til å lese bladet ditt – og papirutgaven ligger igjen hjemme.

Alt du trenger er appen Flipp!



Slik får du tilgang til Foreldre & Barn i Flipp på 1-2-3:

1. Registrer deg på flipp.no/solo
2. Last ned appen Flipp til ditt nettbrett eller smarttelefon. Du finner Flipp i App Store og Google Play.
3. Logg inn og les i vei! Inne i appen finner du tidligere utgaver av Foreldre & Barn som du kan laste ned og lese selv uten tilgang til internett.

Har du problemer med å komme inn eller andre spørsmål om Flipp?

Kontakt oss på abo-flipp@egmont.com, eller på telefon: 22 58 51 00.

Prøv gratis i 30 dager!

Hvis du ønsker tilgang til alle våre blader, kan du som abonnent på Foreldre & Barn oppgradere abonnementet ditt til rabattert pris – kun 29 kroner per måned etter gratisperioden. Ordinær pris etter gratisperioden er kr 129 kroner pr. måned for nye kunder. Ingen bindingstid. Registrer deg på flipp.no og kom i gang.

flipp

foreldre & barn

REDAKSJONEN

INNHOlds- OG VISUELT ANSVARLIG:

Iril Kolle iril.kolle@egmont.com

ABONNEMENT

Bli abonnent på **bladkiosken.no**

ADMINISTRERE ABONNEMENT

På **minside.egmont.no** kan du enkelt se på og administrere ditt abonnement.

KUNDESERVICE ABONNEMENT

Tlf. hverdager 08-16: 22 58 57 80

E-post: abo-foreldre@egmont.com

Fint om du har ditt kundennummer klart ved henvendelse til oss. Abonnementet løper til du sier det opp.

ANNONSEAVDELING

ANNONSEBESTILLING: Christian Dannevig
christian@ad-venture.no

BESØKSADRESSE: Nydalsveien 12, Oslo

TLF. 90 40 92 89 / 22 77 20 00

MARKEDSAVDELING

Kristine Dahlen

prosjekt.marked@egmont.com

REDAKTØR

Ole Martin Bjørklid

ole-martin.bjorklid@egmont.com

ANSVARLIG REDAKTØR/DIREKTØR

Marianne Gram

TRYKK

Egmont Printing Service

TIPS TIL REDAKSJONEN (IKKE ABONNEMENT):

foreldreogbarn@egmont.com

POSTADRESSE: Foreldre & Barn, 0441 Oslo

BESØKSADRESSE: Nydalsveien 12, Oslo

SENTRALBORD: Tlf. 22 77 20 00

Forsidefoto: Pexels



story
house
EGMONT

Stoff i bladet kan bare gjengis etter tillatelse fra redaktøren og med kildehenvisning. Publisering av stoff i bladet skjer utelukkende i henhold til våre generelle vilkår for rettigheter til stoff. Det gjelder både for stoff som honoreres og stoff som ikke honoreres. Vi forbeholder oss også retten til å lagre og utgi stoffet i elektronisk form fra vårt redaksjonsarkiv eller andre databaser som vi har avtale med, herunder å utgi stoffet via Internett. Innsendere av stoff må i hvert enkelt tilfelle avtale spesielt med redaksjonen hvis de reserverer seg mot at deres stoff distribueres fra vårt elektroniske arkiv eller tilknyttede databaser. Redaksjonen påtar seg ikke ansvaret for innsendt stoff som ikke er bestilt. Det tas forbehold om endringer i oppgitte produktinformasjoner. Red.
ISSN 0332-513 X

EVENTYRLIG SUKSESS I NORGE

SEALION 7 4X4

BYD

byd.no

Den perfekte norske familiebil fra verdens største elbilprodusent

502km WLTP rekkevidde • 1500kg hengervekt

75kg takvekt • Høyt utstyrsnivå

578 l bagasjerom

MÅ SES OG PRØVES!

Pris fra **3.990,-***
pr mnd. Komplet bil ferdig levert.

469.900,-

Begrenset antall

Excellence-utstyrspakke inkludert – spar 129.000,-

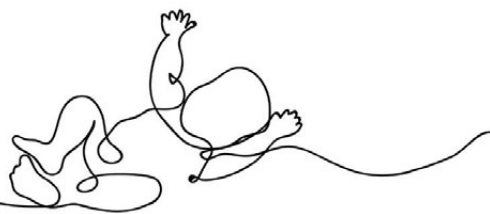
91,3 kWh Blade batteri • Firehjulstrekk • Panoramatak med elektrisk solskjerm • 20 tommer Michelin Pilot Sport • Fjernlysassistent
Apple Carplay og Android Auto • Dynaudio lydsystem med 12 høyttalere • 360 panorama kamera • Flerfarget atmosfærellys
Vehicle-to-Load (V2L) funksjon + V2L kabel • Stemmestyring • 15,6 tommer roterbar skjerm • Cloud Service BYD App
Trådløs mobillading med kjøling • Sportsseter med oppvarming og ventilering • Head-Up Display med navi. Les mer på byd.no



* Flytende nom. rente f.t. 5,90 % - 3 990 kr per md. Startleie/etabl. geb. 107 500 kr/5 001 kr, Månedssleie 3 990 kr og totalpris 256 141 kr vil variere med rentenivået, 3-års bindingsstid, kjørelengde 30 000 km. Månedssleien kan endres ved utbetalingstidspunktet, hvis det har vært endringer i rente, pris, avgifter mellom søknadstidspunktet og utbetalingstidspunktet. Leien er beregnet med flytende rente og følger normal renteutvikling i hele leieperioden, og renten vil aldri bli lavere enn 0,05 %. Leiekontrakt fra DNB Bank ASA som eier bilen.



TRE GENERASJONER: For Daghild var det en trygghet å få ha mammaen sin med under fødselen. Foto: Privat



Ble mor på morsdagen med mormor til stede

Babyen til Daghild kom på selveste morsdagen.
Les hennes fødselshistorie.

Dette er fødsels-
historien til Daghild
Olavsrud Anthonsen
(39) fra Oslo.
Historien er gjen-
fortalt av en
journalist.

TEKST: Magnhild Freuchen FOTO: Privat

Siden jeg har fått barn med donor, og ikke har en partner, så ønsket jeg å ha med meg mammaen min og ei venninne under fødselen. Begge sa ja og stilte sporty opp.

Fire dager før termin hadde jeg vært på lunsj med ei venninne på dagen. Da jeg stod på soverommet den kvelden, klar for å gå til sengs, kjente jeg plutselig at vannet gikk.

Mens jeg dro av buksen, fosset det ut akkurat som på film. Jeg ropte at mamma måtte komme med et hånd-

kle, og hun kom inn med en liten klut.

Etter å ha ringt venninnen min for å forberede henne på at hun måtte gjøre seg klar, kontaktet jeg fødeavdelingen som ba meg sove godt og komme inn morgenen etter.

Jeg var så utrolig spent, så det var nesten umulig å skulle hvile.

BELTE OVER MAGEN

På sykehuset fikk jeg et belte over magen, og jeg måtte trykke på en knapp hver gang jeg kjente babyen sparke.





LYKKE: Daghild fikk den beste morsdagsgaven da hun ble mamma til lille August. Foto: Privat

Mens jordmor gikk for å hente smertestillende, bøyde jeg meg over sengekanten, dyttet bort vesken og skoene – og kastet opp på gulvet.

Til slutt fikk jeg på meg et «monsterbind» med beskjed om å ta lunsj og komme tilbake etterpå. Heller ikke da skjedde det noe, og jeg ble sendt hjem med info om å møte opp igjen til kvelden.

SETTE INN BALLONG

Morgenen etter våknet jeg og gikk vaggende inn på toalettet. Det ble bestemt at det skulle settes inn ballong for å få i gang fødselen, og legen som gjorde det sa at han kunne se en baby med masse hår.

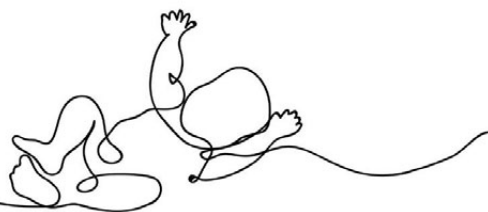
Jeg ble så overrasket! I det jeg var på vei for å sette meg ned på sengen etterpå, startet riene plutselig.

Mens jordmor gikk for å hente smertestillende, bøyde jeg meg over sengekanten, dyttet bort vesken og skoene – og kastet opp på gulvet.

Jeg forsøkte å puste meg gjennom riene, men måtte bare lukke øynene. Jeg fikk både kvalme- og smertestillende, men kastet alt opp.

Jeg følte meg så hjelpeløs, men heldigvis fikk mamma og venninnen min etter hvert komme inn i rommet hvor jeg lå til observasjon.

Min fødselshistorie



Min fødsels- historie

Min fødselshistorie er en serie fortellinger fra virkeligheten fortalt til våre journalister. Du kan lese flere historier på nett: klikk.no/foreldre/gravid/fodsel



GOD STØTTE: Venninnen Liv-Heidi stilte med glede opp da hun ble spurt om å være med under fødselen. Foto: Privat

De hadde trodd de hadde god tid, men forsto raskt at fødselen var i gang. At de holdt meg i hånden var den beste støtten.

De oppmuntret meg og sa jeg var flink. Venninnen min sørget for at alle fikk spist og drukket nok.

Enda gikk det noen timer før jeg fikk komme til fødestuen. Da var jeg utrolig sliten, og ba om å få epidural.

På fjerde sticket lyktes det, og det var en enorm lykke å få slippe riene og det å kaste opp av smertene.

Jeg fikk til og med spist litt, og jordmor som kom på nattskiftet hen-

tet yogamatter og en stol som mamma og venninnen min fikk sove på.

MORS DAG

Neste morgen, på selveste morsdagen, fikk jeg modningspiller. Da jeg ble undersøkt i ni-tiden, var åpningen på ni centimeter.

Endelig var jeg i aktiv fødsel! Jeg fikk beskjed om å stille meg på alle fire, og smertene fra pressriene tok tak.

Jeg ropte, og knærne mine skalv. Etter en stund fikk jeg lov til å snu meg rundt. Bøylene til senga lot seg ikke justere, så beina lå ubehagelig

og skjevt. Men, det fikk bare være som det var, for nå var babyen på vei.

Så, etter noen pressrier var gutten min endelig her, klokken 11.48.

Da jeg fikk ham på brystet for aller første gang, trillet tårene mine. Det føltes helt magisk.

Før fødselen hadde jeg håpet å få følelsen av at urkreftene tok tak og at jeg var sterk. Den følelsen kjente jeg ikke på mens det sto på. Jeg følte meg svak, og at jeg ikke hadde kontroll over egen kropp.

Men jeg fødte, og fikk verdens beste morsdagsgave! ■

Barna som glapp



**Ragnhild
Finstad Eikås:**

Mor til to jenter, utdannet førskolelærer i 1999 og har jobbet som pedagogisk leder i barnehage siden da. Hun skriver fast for Foreldre & Barn om barn og barnehageliv.

Ingen barnehageansatte kan med hånden på hjertet si at de ser og oppdager alt. Og skulle vi gå og tenke på tilfeller vi ikke oppdager, tørner vi.

Vi kan ikke tenke på det som har vært, sier man. Tenke på hvilke barn vi skulle ha fanget opp, hvem som behøvde redning, som skulle ha blitt observert enda tettere. På hvilke familier som skulle hatt hjelp, fått tilbud om ytterligere bistand.

Statistikken er dystre: Om lag 1 av 20 barn og unge vokser opp under forhold preget av vold i form av barnemishandling. Det er ikke underlig at jeg tenker på hvem og hva. For hvem var barna?

Jeg har jobbet med barn siden 1996. Jeg har hatt noen hundre under vingene mine. Antallet barn og unge jeg har tatt farvel med gjennom årene, vil jeg anslå til å være omtrent 450. Av disse er ca. 350 barn i barnealder. De øvrige 100 var barn som allerede var i et system pga. ulike omstendigheter. Med barnehagebarna «mine» fulgte og følger dobbelt antall foreldre. Totalt 700.

VONDE HEMMELIGHETER

Jeg burde sett. Jeg kom tett på, men kom jeg tett nok på ethvert av barna? Nei. Jeg innså for lenge siden at det er umulig. Familier kan være åpne og innlemmende, andre mer lukket

og begrenser slik innsyn. Barn kan være enestående i å gjemme og skjule tegn på at de ikke har det bra. Vonde hemmeligheter som egentlig vil og skal deles, men hvor det kanskje ikke var tid og rom, ro og trygghet nok til å gjøre nettopp det.

Jeg kan stille spørsmål ved omstendigheter og forutsetninger, men om det jeg tenkte var eller er riktig, får jeg aldri vite. Og det er eitrende enerverende. Et viktig poeng: Om dere tror at dette gjelder for et fåtall barnehageansatte, tar dere dessverre feil. Ingen barnehageansatte kan med hånden på hjertet si at de ser og oppdager alt. Og skulle vi gå og tenke på tilfeller vi ikke oppdager, tørner vi.

MAGEFØLELSEN SKURRER

Magefølelsen har skurret og det er ofte den har skurret hos flere enn meg. Noen gikk jeg eller vi videre med, andre ikke. Og jeg er fullt klar over at det skulle jeg – og vi – ha gjort med flere.

Hvordan kan det ha seg slik at man melder det videre? Det er flere instanser å velge blant, som barnevernet, Pedagogisk psykologisk tjeneste (PPT)/ Ressursteam, Barne- og Ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP) eller ulike lavterskeltilbud i forbyggende hensikt? Problemstillingen har ymse mulige svar og forklaringer.

Det første som må trekkes frem er ressurser og rammevilkår med vekt på økonomi og bemanning. Dette er et selvskrevet punkt når det gjelder alle instanser og noe alle kan nik-

Magefølelsen har skurret og det er ofte den har skurret hos flere enn meg.



ke forstående til. Men de andre punktene er ikke like enkle.

For når det kommer til barnevern og den dystre statistikken jeg nevnte tidligere, vet jeg at de videre forklaringene kan virke provoserende. Og det er de absolutt.

Det kan eksempelvis skyldes at man oppfatter signaler og tegn som vage, at man ikke føler seg sikker. Ingenting fremstår tydelig. Til info er slik at man skal melde bekymring videre til barnevernet også når man ikke er sikker. Barnehageansatte skal vite at det ikke er deres oppgave å dykke ned i sakens materie. Det er det barnevernet som skal gjøre.

Men er det noe barnehagen skal kunne bidra med i meldingen er det «dokumentasjon, dokumentasjon, dokumentasjon». Da stiller en sterkere.

NÅR MELDING IKKE GJØRES

En annen forklaring på at melding ikke gjøres er: «De er jo en så ressurssterk familie. Ja, den ene forelderen har vært syk, men den andre er jo så omtenkstom og hyggelig, så den lar vi ligge.»

Eller: «De går igjennom en vanskelig periode nå. La oss vente til situasjonen er bedre.»

En tredje forklaring på at ansatte vegrer seg for å sende bekymringsmelding til barnevernet, er frykt for konfrontasjon og represalier fra foreldrene. Foreldre har krav på å få vite hvem som har meldt bekymring og få innsyn i sakens dokumenter. Dette gjelder uavhengig av om det er barnehageansatte, naboen eller andre barns foreldre som har sendt bekymringsmeldingen.

Om meldingen når så langt som politisak, kan en bli innkalt som vitne. Kanskje noen vegrer seg for dette også.

En av de drøyeste forklaringene hørte jeg fra en bekjent for mange år tilbake: «Barnet kan jo bare være oppmerksomhetssykt. De er jo flere søsken som må slåss om oppmerksomheten der hjemme.»

UROSAMTALE

Noen foreldre velger å gjøre noe med en krevende situasjon selv. De ber legen om henvisning til BUP, om rådgivning hos PPT, om bistand fra Barnevernet eller tar kontakt med

STATISTIKK: Om lag 1 av 20 barn og unge vokser opp under forhold preget av vold i form av barnemishandling. Det er ikke underlig at jeg tenker på hvem og hva. For hvem var barna?





URO: Hos oss er det slik at før bekymringsmelding til barnevernet, og så sant vi ikke mistenker at barnet utsettes for vold eller overgrep hvor melding går direkte, innkaller barnehagen foreldrene til urosamtale.

forebyggende, tidlig-innsats-tilbud. De siste er lavterskeltilbud som bidrar til en endring i familiodynamikken, og utvikler strategier for å bygge positivt samspill og kommunikasjon familiemedlemmene imellom.

Foreldrene kan også spørre barnehagen om hjelp. Vi kan være der i slike stunder også. Det krever mot å be om hjelp på denne måten. Man blottlegger seg helt. Bortsett fra ved lavterskeltilbud, blir barnehagen bedt om å oppgi omfattende opplysninger om barnet og familien.

Hos oss er det slik at før bekymringsmelding til barnevernet, og så sant vi ikke mistenker at barnet utsettes for vold eller overgrep hvor melding går direkte, innkaller barnehagen foreldrene til urosamtale. Her for midler vi hva vi er bekymret for, og gir foreldrene mulighet for å fortelle om sin situasjon og hvordan de føler det i forhold til sitt barn.

Foreldre har krav på å få vite hvem som har meldt bekymring.

Og de får mulighet til å rette opp i situasjonen. Man kommer til enighet om de aktuelle punkter, og om avtalen ikke følges og ting ikke blir til det bedre, blir bekymring meldt. Dette understrekes i samtalen. Jeg synes dette er en god rutine. Og ofte fører samtalen til en endring som gjør livet til barnet slik det skal være; godt, trygt og forutsigbart.

BARNA JEG HUSKER

Det er flere jeg ikke har oppdaget gjennom årenes løp. Det er et faktum. Så er det de ansiktene og navnene jeg husker. De barna jeg var bekymret for, og hvor bekymringen skulle vært fremsatt for barnevernet.

Jeg tenker på disse barna ukentlig. Helt ærlig.

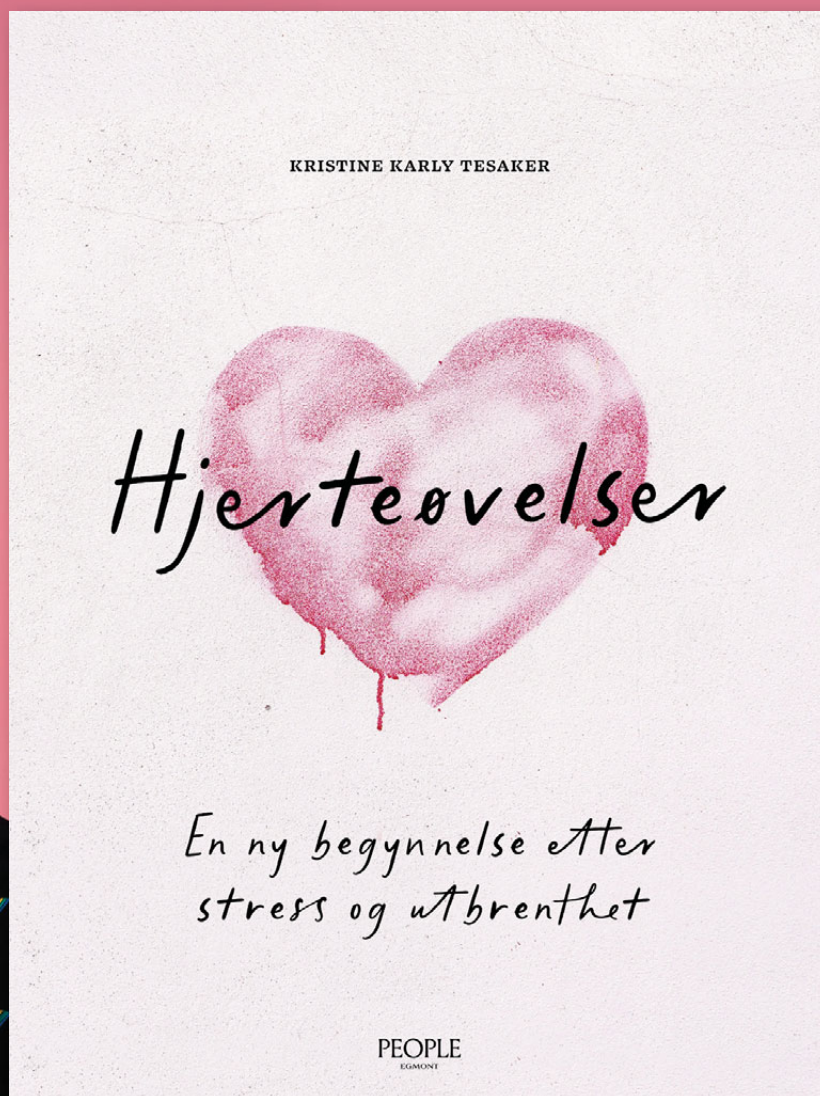
De er voksne nå, eller i starten av voksenlivet. Jeg håper så inderlig at de har det bra. Og at de følte jeg var en god voksen for dem selv om jeg ikke tok ansvaret mitt.

Jeg hadde meldt bekymringene hadde det vært i dag. Men — så var det det at om jeg går og tenker på det som skulle ha vært, blir jeg sprø. Og det hjelper ikke noen. ■

Hjerteøvelser

KRISTINE KARLY TESAKER

Med denne boken får du et verktøy til å vinne tilliten til kroppen og hjertet tilbake. Heling er en praksis, og en ny måte å bevege seg videre i verden på. I boken får du øvelser og praksiser som kjennes riktige for deg.



PEOPLE
EGMONT

Spør eksperten



Ragnhild Finstad Eikås
Barnehagepedagog

Hvorfor var det plutselig mange foreldre som ikke ville la barna feire Pride i barnehagen?

Hei! Juni var pride-måned, og mange markerte dette på ulike måter. Jeg hadde en forventning om at barnehagen skulle markere dette for å lære barna om likestilling og aksept. Jeg ble mildt sagt forbauset da jeg oppdaget at vår barnehage ikke markerer Pride fordi det skaper for mye diskusjon mellom foreldrene. Da jeg tok dette opp med foreldrene, var det en del splittede meninger.

Hvorfor er det slik at noen ikke ønsker å feire Pride, og hva mener dere i barnehagen om å markere dette? Og hvem er det som egentlig bestemmer om dette skal markeres i barnehager eller ikke? Hilsen en mor

SVAR:

Hei! Det er en viktig problemstilling du reiser her. Tusen takk!

Pride utløser mediestormer årlig. Så skjedde også i 2025. Det er mange ulike synspunkter på Pride, og hvordan dette bør eller ikke bør jobbes med sammen med barn.

Politiske partier og kjente personer er en del av mediebildet og debatten. Og de har ulike meninger om hva som er hhv. rett og galt.

Det jeg biter meg merke i og har tenkt over er: For å ha en sunn debatt og diskusjon behøver man jo kunnskap om, og perspektiver på det som diskuteres.

Har man alle og nok fakta på bordet til å sveive i gang? Voksne



er rollemodeller for barn og unge. Husk på det.

RESPEKT OG SOLIDARITET

Alt de oppfatter og overhører når voksne snakker sammen, går inn i de små ørene og blir der. Voksne mobber også, og det får konsekvenser for barna og deres samhandling med andre. I det å vise gjensidig respekt og solidaritet for sine medmennesker.

Årsaker til skepsis og agenda mot Pride kan være usikkerhet og manglende informasjon om hva det handler om.

Noen er ikke komfortable med temaet og anser det som tabu, de er redde barna får vite ting som er over deres nivå og ikke er gamle nok til.

KAN VIRKE SKUMMELT

At barna blir påvirket og at de forstår at det finnes flere måter å leve på enn den heteronormative. Deriblant om legning og kjønnsmangfold.

Det kan sikkert virke skummelt på

noen. Så er det dem som er totalt imot det skeive miljøet, og misliker homofili, og kjønns- og seksualitetsmangfold.

Rammeplan for barnehagen er forskriften som fastsetter retningslinjer for barnehagens formål, innhold og oppgaver.

Jeg vil gjerne dele et utsnitt fra denne forskriften fra avsnittet «Mangfold og gjensidig respekt»:

«Barnehagen skal fremme respekt for menneskeverdet ved å synliggjøre, verdsette og fremme mangfold og gjensidig respekt. Barna skal få oppleve at det finnes mange måter å tenke, handle og leve på.

Samtidig skal barnehagen gi felles erfaringer og synliggjøre verdien av fellesskap. Barnehagen skal vise hvordan alle kan lære av hverandre og fremme barnas nysgjerrighet og undring over likheter og forskjeller.

Barnehagen skal bidra til at alle barn føler seg sett og anerkjent for den de er, og synliggjøre den enkeltes plass og verdi i fellesskapet».

Barnehagene skal jobbe med dette temaet året igjennom. Det er helt

grunnleggende at barna lærer om mangfold og oppøver en gjensidig respekt til hverandre og andre.

Verden av i dag kjennetegnes av mangfold på absolutt alle plan, blant alle folkeferd, i alle settinger og i forhold til hvem man treffer på sin vei.

Vi skal samhandle med så mange livet gjennom, og da må verdier og holdninger oppøves og læres.

MANGE SPØRSMÅL

Barn er nysgjerrige av natur og kan undre seg over det meste i livet. Og undring blir det MANGE spørsmål av!

Da er det så fint å ta utgangspunkt i regnbueflagget. Barn lurer nemlig på hva, hvem og hvorfor.

Og også hvorfor det bare er seks farger i flagget når det faktisk er syv i regnbuen?

Barn vil, og elsker å lære. Kort og godt. Med læring følger forståelse som følges av perspektiver som fører til økt kunnskap.

Med økt kunnskap kommer det innsikt. Blant annet innsikt i ulikheter og forskjeller, mangfoldet vi lever i og skal respektere.

Så er det slik at noe av mangfoldet feires og synliggjøres i Prideparader i juni. Barnehagepersonal (evt. eier) markerer det de selv ønsker på ulike vis.

Noen velger eksempelvis å ha feiring, mens andre kan velge å ha bare temajobbing med bruk av litteratur, samlinger og andre aktiviteter.

Når mange av barnehagene i Norge heiser regnbueflagget året gjennom eller bare i Pridemånedet juni, handler det ikke om politikk og satt agenda.

Derimot er det for å støtte mangfoldet, vise solidaritet og synliggjøre at «du er velkommen uansett hvem du er og hvor du kommer fra. Du er trygg hos oss!».

*Hilsen barnehagepedagog
Ragnhild Finstad Eikås*



Må jeg ta en samtale hjemme om julenissens eksistens?

Hei! Nå kommer straks julegodteriet i butikken, og det blir spørsmål om jul og julenissen. Er det galt å lure barn til å tro at julenissen finnes? Og når skal man fortelle dem sannheten? Hilsen undrende mor

SVAR:

Hei! Julenissen har vært en kulturell figur knyttet til jul gjennom flerfoldige hundre år. Han skal ha sin opprinnelse i legenden om en snill og gavmild biskop, Nikolaus den hellige, som levde i Tyrkia for 1700- 1800 år siden (ref. Store norske leksikon).

Historien om, og selve kulturen Julenissen har altså vært en del av juletradisjonen i lange tider, og denne figuren er med oss fra tidlig barndom. Vi lurer egentlig ikke barna til å tro; han har vært en del av skikkene og tradisjonene våre lenge, lenge. Ja, vi blir født inn i troen på nissen, om det går an å si det slik.

FANTASI ELLER VIRKELIGHET

Barna kan imidlertid spørre om Julenissen finnes fordi de

begynner å fundere mer over virkelighet og fantasi. Det er i og for seg lumpent å avsløre Nissen for små barn så da kan man heller undre seg med barnet i stedet: «Hva tror du, da?» for så å spinne videre på det barnet sier. Man finner sine triks der og da.

RAMPENISSEN

Så har vi Rampenissen. Alle barnehagebarna jeg kjenner er overbevist om at den finnes. Vi har en på loftet i barnehagen. Det er en kulturfigur, den også, men en som finner på langt flere sprell enn Julenissen selv. Jeg har erfart, både med egne og andres barn, og barnehagebarn, at de oppdager sannheten selv etter hvert, enten på egenhånd eller ved hjelp av storesøsken. Både når det gjelder Julenissen og eventuelle rampenisser. Man behøver ikke å ta «den store nissesamtalen». Det ordner seg selv. God jul når den tid kommer!

*Hilsen barnehagepedagog
Ragnhild Finstad Eikås*

Desperate foreldre driver daytrading med doruller



Er det noe som lukter litt råttent i dugnadsstaten Norge? spør firebarnsfar Anders Eid.

Om skribenten:
Anders Eid er journalist på Klikk.no og firebarnsfar til barn i barnehage og småskolealder, bosatt i Drammen. Han skriver også en del om stort og smått for klikk.no og Foreldre & Barn.

Ding! sier Spond (kommunikasjonsapen til barneidretten): «Endelig er jule/påske/17. mai-/sommer-loddene tilbake. Du kan vinne mandelstenger og kransekake. Sett opp din dugnad nå!»

Endelig, ja. Som vi har gledet oss til dette, alle sammen! Det er jo hele to måneder siden vi solgte lodd for en annen fritidsaktivitet.

Ding! «Nå er det snart klart for det årlige dorullsalget til inntekt for fotballgruppa!»

Hva? Har det allerede gått ett år siden vi pratet på alle som er i besittelse av en WC fire lags premium toalett-papir laminert med barnlig idrettsglede og dårlig voksensamvittighet?

På den positive siden:

Endelig en mulighet til å bruke Facebook til noe annet enn å gratulere venner du ikke visste du hadde med dagen, eller å mimre om godteri og TV-serier fra 90-tallet.

Du får dessuten en sjelden anledning til å bruke den relativt ukjente dorull-emoji.

Pling! (Sett inn navn på barn) selger lodd til inntekt til (sett inn idrett). Vi håper så mange som mulig vil bidra slik at de kan dra på (sett inn turnering / tur) til våren. LIK OG DEL!

Nesten ingen liker og absolutt ingen deler. De færreste kjøper. Bortsett fra de snille og rause besteforeldrene, da.

Hva i all verden skulle vi foreldre (og idrettslagene) gjort uten dem?

DAYTRADING AV DORULLER

I perioder føles det som om Facebook har mutert til å bli et slags gedigent digitalt lager-salg, ispedd lotteriboder.

En markeds plass der desperate foreldre driver daytrading med storsekker doruller, XXL-dunker med spyelvæske, bambussokker, nøkkelringer og kakebokser.

Et sted der idrettsforeldre tilnærmet ukritisk spyr ut ulike lodd, der de heldige (?) vinnerne kan pryde sine allerede overfylte skuffer og skap med enda flere slappe polyesterekker og drikkeflasker i plast.

Kanskje var ikke den gode gammeldagse lodd-boken der barna selv gikk fra dør til dør for å selge så dum likevel?

DUGNAD – EN NORSK STOLTHET

Jeg har vegret meg litt (mye) for å skrive denne kommentaren, for er det noe som er hellig i dette landet, så er det dugnad.

Dugnad henger sammen med den norske folkesjela som en rottefella-binding på en ski-sko: Man blir født med ski på beina – og så er det rett på dugnad.

Dugnad er faktisk så norsk at man ikke finner ordet noe andre steder i verden. Det er slett ikke slik at jeg er en «dugnadshatende» unna-sluntrer. Jeg kaster stein i glasshus så det holder, som tidligere dugnads-innpisker i 17. mai-komiteen på den lokale barneskolen – og dugnadsansvarlig i barnehagen.

Med fire unger blir det sikkert utallige lignende roller i årene fremover (jeg er klar!).

Jeg beundrer og hyller alle ildsjelene som legger ned uhorvelig mye tid og innsats for at barna våre skal få et best mulig fritidstilbud.

Jeg tar likevel mot til meg og rekker opp hånden i en forsamling med stilltiende og

Nei, jeg får meg ikke til å tro at foreldre jobber mindre dugnad enn før i tiden.



pliktoppfyllende foreldre – og stiller det forbudte spørsmålet:

Er det rett og slett noe som lukter litt råtent i dugnadsstaten Norge? Er dugnadsgaloppen i ferd med å komme litt ut av kontroll?

ER DET DUGNAD VI DRIVER MED?

Er det egentlig «dugnad» vi driver med, eller er det mer et profesjonelt salg av varer, kamouflert med barneidrettens fantastiske og fargerike drakt?

I Idrettens barnerettigheter heter det blant annet: «Alle barn har rett til å delta i idrett uavhengig av familiens økonomi eller engasjement. Barn har rett til å være i et inkluderende idrettsmiljø uten utstyrs- eller kostnadspress». Bryter man ikke litt med dette prinsippet når det for meg fremstår som om nesten alle barnelag er så til de grader avhengige av opptil flere lodd- og salgsugnader, i tillegg til en rekke andre dugnader i løpet av et kalenderår, for å få det hele til å gå rundt?

Det er slett ikke alle foreldre som har et gedigent nettverk med rause slektninger, kolleger eller naboer med ubegrenset behov for toalettpapir, bambussokker, kakebokser eller vaskekluter.

Da må man gjerne ta regningen selv i en

tid der alle merker presset på lommeboken. Og alt det kommer på toppen av medlemskontingenter og aktivitetsavgifter.

Kan det tenkes at man risikerer at foreldre velger bort idrettstilbud for barnet, for å slippe unna dette «skjulte» presset og alle kravene og kostnadene som følger med rundt fritidsaktiviteten?

For eksempel krav som går på økonomiske, tidsmessige og sosiale / helsemessige forutsetninger hos foreldre?

Jeg har faktisk tatt meg selv i å tenke: «Er det egentlig verdt det?»

Norges idrettsforbund slår også fast at: «Dugnad er frivillig og skal stå i et rimelig forhold til medlemmenes faktiske evne til å bidra».

Men selv om dugnad er aldri så frivillig på papiret, så oppleves det ikke nødvendigvis som frivillig i praksis. Og står virkelig dugnadskravene anno 2024 rimelig i forhold til medlemmenes faktiske evne til å bidra?

I et samfunn der barn gjerne går på flere fritidsaktiviteter og et samfunn der foreldre nærmest døgnet rundt pepres med informasjon og beskjeder fra alle hold.

Som firebarnspappa kjenner jeg garantert litt ekstra på følelsen av å ikke strekke til i

KONTROLL: Er dugnadsgaloppen i ferd med å komme litt ut av kontroll?





Er det egentlig «dugnad» vi driver med, eller er det mer et profesjonelt salg av varer, kamuflert med barneidrettens fantastiske og fargerike drakt?

Dette kjennetegner dugnad:

- Ubetalt arbeid: Ingen mottar lønn for det de gjør
- Samhørighet: Folk møtes ansikt til ansikt
- Arbeid: De kommer sammen og utfører felles oppgaver
- Tidsavgrensning: En definert begynnelse og slutt
- Sosiale innslag: Fest, måltid eller andre aktiviteter som styrker deltakernes følelse av fellesskap

Kilde: Den norske dugnaden av Line Dugstad og Håkon Lorentzen (2011)

dette «racet». Men jeg tror ikke at jeg er alene?

Alle foreldre med barn i barnehage- og skolealder vet for eksempel hvor mye tid som går med på å gjøre logistikkoppgaver inne på diverse apper og meldingstjenester.

Det hagler inn med en mer eller mindre tilfeldig blanding av viktige og uviktige beskjeder fra barnehage, skole, SFO, idrettslag, den enkelte idrettsgren og så videre.

Et kampoppsett her, et vedlegg der, en mail der, et Facebook-innlegg der, en Spond-melding der. Eller nei, vent det lå visst inne som en kommentar under et arrangement i Spond – eller, hva søren. Hvor i huleste var det jeg leste dette?!

For sveiper du informasjonen vekk – er det slett ikke sikkert du finner det igjen.

DEN FLINKE GENERASJONEN

Jeg leser eller hører innimellom at enkelte mener dagens foreldre er for dårlige til å jobbe dugnad. At dagens foreldre ikke stiller opp «slik man gjorde før i tiden».

Det er mulig det kan være slik noen steder, men jeg får det slett ikke til å stemme.

Da jeg satt i 17. maikomiteen på barneskolen, fryktet jeg det verste. Men fasit var at alle – hver eneste bidige forelder – dukket opp på dugnaden. Det var nesten litt sjokkerende.

Og når jeg selv er på dugnad, yrer det stort sett av pliktoppfyllende foreldre. Som regel er vi heller for mange enn for få på vakt.

Men ved nærmere ettertanke: Kanskje er det ikke så sjokkerende. Vi er tross alt den flinke foreldregenerasjonen, er vi ikke?

Generasjonen som følger opp barna våre tettere enn tettest. Generasjonen som gir alt og litt til for at barna våre skal ha det så bra som overhodet mulig. Og det er jo fantastisk.

Dette sammenfaller med at vi lever i en tid der det aldri har vært enklere å iverksette alle mulige slags «flinke» og velmenende initiativer via digitale kanaler.

«Dugnad har aldri vært enklere!» skryter Spleis. «Digital dugnad er superenkelt å sette opp», skryter Spond. Og tro meg – vi setter opp!

Nei, jeg får meg ikke til å tro at foreldre jobber mindre dugnad enn før i tiden.

Kanskje er det heller slik at den «gode, gamle» dugnaden er blitt spredd, fragmentert og utvannet og at det er i ferd med å bli FOR mange dugnader og andre oppgaver sammenlignet med antallet foreldre og deres respektive ledige dugnadstid (også kalt fritid)?



Der hver enkelt aktivitet tidligere kanskje hadde én stor fellesdugnad, er mitt inntrykk at man nå gjerne har mange mindre dugnader. Litt kiosk-vakter der. Litt lotterier der.

I tillegg til den evige informasjonsflyten med påmelding til treninger, cuper og andre arrangementer en slags dugnad i seg selv.

Så klart må man kunne forvente litt av foreldre, tenker du kanskje. Men man holdt vel ikke på slik da dagens foreldregenerasjon var barn? Gjorde man virkelig det? Jeg har spurt mine egne foreldre, og derfra er svaret et klokkeklart «nei».

Å SENKE FORVENTNINGENE

Foreldre får stadig vekk velmente råd fra fagpersoner og eksperter om å senke forventningene til seg selv. Men hva hjelper det om man ikke også senker ambisjonsnivået til de rundt oss?

Dessuten vil man jo være flink og vi vil jo gjerne gjøre en fantastisk dugnadsinnsats og foreldreinnsats generelt. Det er jo slik vi er flasket opp. Dette går jo på identitet og stolthet. Så derfor dundrer vi på. Vi slenger ut lotteri- og dorull-innlegg på Facebook. Vi stiller opp på alt man overhodet makter pluss litt til.

Vi dealer dugnadsvakter på det mørke nettet og får en diger samvittighetsklump i halssens av at man kommer 30 minutter for sent på pølse-stand.

Selvfølgelig skjønner jeg at barneidrett og frivillighet må ha inn penger. I alle fall inntil en viss grense (for min del går grensen omtrent ved inngangsbilletter på 60-100 kroner i en «symbolsk» sum for å se sin lille håpefulle spille miniturnering. En symbolsk sum som symboliserer at barneidretten slett ikke er for alle, men det er en annen kommentar).

MÅ VI ARRANGERE EN DUGNAD?

Men kjære med-foreldre. Kjære dugnadsansvarlige. Kjære ildsjeler og andre superhelter. Jeg har noen spørsmål:

Er det på tide at vi stopper litt opp og tar en evaluering av dugnadskulturen anno 2025?

At vi for eksempel tenker litt over følgende:

Bare fordi man KAN arrangere en dugnad, trenger det å bety at man MÅ gjøre det?

Bare fordi man kan dra på den dyreste og feteste cupen, skoleturen eller hva det måtte være, trenger det å bety at vi må det?

Bare fordi foreldrene kan klare å selge fire storsekker doruller hver, betyr ikke at man skal pålegge dem å gjøre dette?

MINDRE, MEN FLERE:

Der hver enkelt aktivitet tidligere kanskje hadde én stor fellesdugnad, er mitt inntrykk at man nå gjerne har mange mindre dugnader. Litt kiosk-vakter der. Litt lotterier der.



Kanskje skal man heller legge opp til at man skal selge så mange sekker man ønsker, slik at salgsdugnaden blir overkommelig og kanskje til og med lystbetont og ikke en kilde til frustrasjon, dårlig samvittighet eller økonomi.

Og hvis det er slik at flertallet av foreldrene velger «frikjøp» – kan det da i det hele tatt defineres som dugnad lenger?

Kanskje vi alle og en hver skal tenke oss om en ekstra gang før man fyrer av gårde en melding som egentlig skal til én person til de resterende 30+ foreldre?

Kanskje vi skal stille på foreldremøter og faktisk tørre å stille spørsmål ved ting og tørre å si vår oppriktige mening. Jeg skal i alle fall prøve å bli flinkere til dette selv.

Og kanskje bør idrettslagene og andre bli flinkere til å spørre alle sine medlemmer. Det har nemlig aldri vært lettere å sette opp avstemninger heller. På denne måten kan man kanskje bli enige om hvilket ambisjonsnivå man skal ha og antallet dugnader og oppgaver.

LEGG LISTEN LAVERE?

Vi som er så flinke. Kanskje vi sammen skal strebe etter å legge listen litt lavere for hverandre: Sammen jobbe for å få redusert den totale informasjonsmengden og antallet krav som til tider oversvømmer foreldres hverdag.

Ja, kanskje til og med tillate oss å være litt mindre flinke?

Og ettersom det tilsynelatende er tvingende nødvendig med opptil flere salgsdugnader i året for å hindre landets klubbkasser fra å

tømmes, så er det kanskje på tide at myndighetene ser på finansieringsmodellen for barneidretten under ett?

Hvis man uansett må selge digitale lodd eller overprisede produkter gjennom private aktører – kunne ikke det samme blitt gjort gjennom f.eks. Norges Idrettsforbund eller Norsk Tipping?

Jeg vet ikke – og jeg skjønner at det er komplekse problemstillinger, men jeg stiller nå spørsmålene.

Men nå må dere ha meg unnskyldt mens jeg sender ut melding til alle foreldrene i barnehagen om at et kjøleskap må kjøres til gjenvinningsstasjonen.

Og oi, se her ja. Vårлотteriet er i gang. Og fire storsekker drittdyr dorull er på vei. Hvor fant jeg den emoji'en igjen? Der var den ja:

Kjære alle venner på Facebook jeg ikke har snakket med siden 2014 og som bor på andre siden av landet: Nå kan du tørke deg bak for en god sak (...)

Vi sees plutselig i en billettbod eller pølse-kiosk nær deg!

Dugnadsvettreglene til Norges idrettsforbund

1. Dugnad er frivillig og skal stå i et rimelig forhold til medlemmenes faktiske evne til å bidra. Idrettslaget bør stimulere til dugnad ved å gjøre det til en sosial møteplass for medlemmene
2. Idrettslaget kan ikke pålegge ikke-medlemmer (for eksempel foreldre) å stille på dugnader.
3. Idrettslaget kan beslutte at enkeltmedlem som deltar på dugnad får en rimelig reduksjon i kontingent og/eller avgift. Med avgift menes utgifter knyttet til aktiviteten i idrettslaget (eksempelvis treningsavgift). Beslutning om hvilken økonomisk virkning deltakelse på dugnad skal få for medlemmet bør forankres på årsmøtet.
4. Idrettslaget kan ikke ilegge «bøter» eller pålegge medlemmene å betale «dugnadsavgift» for manglende deltakelse på dugnad.

Kilde: Idrettsforbundet.no



**coop
prix**

**Som Coop-medlem
får du -50%
på alle bleier!**

**coop
MEDLEMS-
RABATT!**

Fast bleierabatt

-50%

**Ikke-medlem?
Se hyllepris**



Gjelder alle bleier fra Libero, Pampers
og Änglamark hos Coop Prix



SNART TILBAKE I JOBB:
Mamma permisjonen
nærmer seg slutten, og
Astrid skal snart tilbake
til jobben som lege. Men
sønnen starter ikke i
barnehage ennå. Først skal
medmor Ingeborg ha en
solid permisjon sammen
med ham.

– Jeg føler meg heldig

Astrid Uhrenholdt Jacobsen tenkte ikke at hun hadde en annen legning da hun vokste opp, men som voksen traff hun ei jente hun ble veldig glad i.

I dag er eksskiløperen og legen nybakt mamma.

– Det er en berikelse i livet, sier hun.

TEKST: Kjersti Salvesen FOTO: Astrid Waller, privat

Det er vanskelig å sette ord på hvor stort det er, sier Astrid Uhrenholdt Jacobsen (38).

Hun snakker om hva det har gjort med parforholdet å bli foreldre. Sønnen Emil har rukket å bli et halvt år og ligger på stuegulvet og følger med. Astrid beskriver både seg selv og samboeren, Ingeborg, som hverdagsmennesker.

– Vi er glad i de enkle tingene og liker å være hjemme. Nå har vi en ny sjef i huset, men det er fortsatt plass til mye av det vi likte før. Jeg er glad i å lage mat, og vi liker å ha det hyggelig rundt oss og fyre i peisen. Vi har

også fått oss en hage å dulle i, og jeg drømmer om å plante jordbær, sier Astrid.

Rundt halsen har hun et enkelt gullsmykke med bokstavene I og E.

EN BERIKELSE I LIVET

Den nybakte mora går ut på kjøkkenet for å trakte kaffe. Hun setter frem eplekake hun har bakt selv – med epler fra tantas fruktfarm i Danmark.

– Jeg føler meg heldig, sier Astrid.

Flere fortalte henne hvor viktig det var å reise, feste og dyrke seg selv før hun fikk barn.

– Jeg fikk en følelse av at livet, slik man kjenner det, er over når du blir

forelder. Jeg tenkte «Shit, er det virkelig sånn?»

Astrid ler.

– Hvis noen spør meg, vil jeg svare at det bare er å glede seg. Det er en berikelse i livet å bli foreldre.

Hun drikker en slurk kaffe og spør om stylisten kan sminke henne naturlig. Sånn at hun kjenner seg selv igjen på bildene.

IKKE HYSTERISKE

– Partneren min og jeg har snakket mye om foreldrerollen. Ingen av oss er hysteriske. Kanskje er det feil, men vi er ganske rolige og pragmatiske.



*INGEN SKAM:
38-åringen ble litt
tatt på senga av sin
egen legning, men
har aldri skammet
seg. – Jeg er meg,
sier hun.*



STYLING: BEIGE STRIKKEGENSER KR 890 FRA & OTHER STORIES.

Det viktigste er at Emil får basalbehovene dekket. Vi er opptatt av at han skal ha det trygt og godt, men diller og duller ikke så mye, forteller Astrid.

Emil signaliserer med kroppsspråk og lyder at han er soveklar. Moren løfter ham opp og holder ham tett inntil seg før hun svøper ham i et lyseblått teppe og legger ham i sofaen med noen puter rundt. Emil blir liggende og pludre fornøyd, og i løpet av noen få minutter finner han roen og sovner. Astrid er opptatt av at sønnen skal få mulighet til å finne roen selv.

– Han trenger å lete etter ro, fremfor å lære at han må vugges i søvn.

Hun er motstander av at foreldre trenger å kjøpe «alt mulig». Før hun

gikk ut i permisjon, jobbet hun som barnelege og så hvor mange duppeldingser det finnes til små barn i dag.

– Det har blitt en industri, men her blir det hverken barnevognvugger eller hengevugge, sier Astrid, som samtidig understreker at dette kan være gode verktøy for noen.

En annen ting de nybakte foreldrene har snakket om, er viktigheten av å gi sønnen mannlige forbilder i livet.

– Vi har et stort nettverk, og en av bestevennene mine er en mann, så Emil skal få oppleve guttastemning også, forsikrer Astrid og ler.

Storebroren hennes har tvillinggutter, og Ingeborg har to eldre brødre som til sammen har tre gutter, så Emil har, ifølge Astrid, mange gode forbilder i familien.

Astrid Uhrenholdt Jacobsen (38)

Langrennsløper med tre VM-gull for Norge; to i stafett og ett individuelt i sprint. Hun tok også OL-gull i 4 × 5 km stafett sammen med Ingvild Flugstad Østberg, Ragnhild Haga og Marit Bjørgen i vinter-OL 2018. Hun la opp i 2020. Astrid er utdannet lege og er snart ferdig med spesialisering som barnelege. I dag bor hun i Oslo sammen med samboer Ingeborg Djupnes, sønnen Emil og hunden Bror.



TIDLIG KRØKES: På tur i Jotunheimen. Faren går først, Astrid går bak ham, deretter kommer Astrids lillebror og til slutt storebror.



GRAVID: – Vi utvider flokken, skrev Astrid da hun delte dette bildet på Instagram i mai 2024.

INGEN SELVDYRKELSE

Bare 15 minutters gange fra familiens nyinnflyttede hus på Ris i Oslo, ligger Astrids barndomshjem, der foreldrene fortsatt bor. Begge er leger og jobbet fullt i barndommen hennes, men mest av alt minnes 38-åringen at de var veldig familieorienterte.

– Vi var mye sammen – og gjorde det meste sammen. Det var lite selvdyrkelse fra foreldrene mine sin side. Som voksen verdsetter jeg at de dro brødrene mine og meg med ut på tur og involverte oss i prosjektene sine. Skulle det rakes, var alle med. Det var helt bevisst, og det ga meg en følelse av å være en viktig bidragsyter i familien. Jeg husker at det kunne være kjedelig, men det gjorde meg trygg.

Astrid har tenkte mye på dette.

– Alt skal være så effektivt i dag. Det går fortere å ikke involvere barna, men da tar vi jo fra dem tilhørig-

heten og mestringsfølelsen, utdyper hun.

I dag sier barndomsvenninnene til Astrid at de synes hun var heldig som lærte praktiske ting som liten.

– Først som voksen har jeg reflektert over at jeg fikk mye gratis.

– Du ble handy?

– Handy nok. Jeg er ikke redd for å gjøre ting, og man kan jo ikke bo i hus om en ikke kan litt. Da blir det dyrt i så fall, svarer hun.

LEVER MED SAVNET

Astrid vokste opp med en fem år eldre storebror og en lillebror som var et halvt år yngre enn henne. De hadde flere roller i hennes barndom. Hun

beskriver dem som lekekamerater og kranglefanter.

– Jeg var «dritten i midten» og fikk testet meg på brødrene mine. Vi herjet mye, og jeg kunne klage til dem når jeg syntes foreldrene våre var teite, forteller Astrid.

Hun reiser seg for å slippe inn Bror, hunden hun har kalt opp etter lillebror Sten Anders, som valgte å ta sitt eget liv i 2014. Astrid sier at tapet og savnet alltid er med henne, og at det å få barn, føyer seg inn i rekken av alt hun er lei seg for at lillebroren går glipp av.

– Store skifter i livet oppleves dramatisk, og når noen tar livet sitt, er det en ekstremvariant. Du tror at det





FAMILIEKOS: Julen 2024 var den første som familie på tre.

Jeg tenkte først at det var litt rart, men har aldri skammet meg over det.

ikke kommer til å gå. Du tenker at det alltid vil plage deg – og at livet ikke kommer til å smile igjen. Så går tida, og du blir vant til å leve med savnet, forteller hun.

At det blir litt bedre, betyr ikke at du glemmer, ifølge Astrid. Hun bærer alltid med seg sorgen.

I tillegg bærer hun med seg tankene på og minnene om lillebroren på en fin måte.

LIVET ER SÅRBART

– At Sten Anders tok livet sitt, var bortkasta. Det har jeg slått meg til ro med. Vi vet ikke hvorfor det ble sånn.

Astrid har reflektert over at svært mange har behov for å forklare et selvmord fordi mangel på en forklaring gjør livet utrygt for mange.

– De har behov for å «henge det på noe», som «han har vel vært syk» og så videre, men vi vet ikke hva som

har skjedd i Sten Anders' hode eller liv. Det er ubehagelig å leve med, men at det faktisk ikke er noe forvarsel, er svært vanlig. En del som velger å ta livet sitt, har ikke vært alvorlig psykisk syke over tid, og lillebroren min er en del av den statistikken.

Det å bli vant til at man ikke finner noen grunn og ikke får svar på hvorfor det ble sånn, er en prosess du må gjennom, ifølge Astrid, som har akseptert at det som har skjedd, har skjedd.

– Å gjøre slutt på livet, var min brors eneste alternativ der og da. Når det er sagt, tror jeg at det som førte til at han ikke så noen annen utvei, ikke var av et sånt kaliber at det ikke kunne endres på. Hadde Sten Anders fått hjelp, tror jeg at han kunne kommet ut av det på en annen måte, men det var hans valg – og konsekvensen

ble som den ble, utdyper hun.

Lærdommen hun tar med seg, er at livet er sårbart.

– Som pappa sier: «Det er godt vi ikke kjenner til alt det livet kommer til å kaste på oss i forkant. Da hadde vi jo ikke orket. Det kommer litt og litt, og så klarer vi å reise oss og komme oss videre på et vis».

DRØMMESOMMER

Blant mange gode barndomsminner, trekker Astrid frem den sommeren hun var fire år. Foreldrene bygget hytte på Lusæter i Heidal i Nord-Gudbrandsdalen. Hytta, eller gården, som det egentlig er, er en kopi av et av de laftede byggene på Maihaugen.

– Laftefolk gjorde mye, men det var stor egeninnsats også. Jeg husker det som en drømmesommer. Storebror var den som hjalp mest til, men Sten Anders og jeg opplevde at vi bidro, vi



LIKESTILTE: Sønnen Emil (6 mnd.) nyter et av livets første måltider. Det står banan på menyen. Astrid forteller at hun og partneren er likestilte i foreldrerollen.
– Bortsett fra at det er jeg som ammer, er ikke sønnen vår mer avhengig av meg enn av henne, sier Astrid.





INGENTING Å KLAGE PÅ: Lege og tidligere langrennsløper Astrid Uhrenholdt Jacobsen fødte sitt første barn på Ullevål sykehus i Oslo. Hun fullroser den gode oppfølgingen hun fikk i svangerskapet og mener vi er veldig heldige i Norge.

Noen kan trenge å høre at ikke alle opplever hat.

også. Vi sjauet og bar. Dessuten fikk vi noen planker, stubber og rørstumper og holdt det gående med egne prosjekter. De materialrestene vi fikk av rørleggeren, var ekstra fine. Sten Anders og jeg mente de var såpass verdifulle at vi gjemte dem unna.

Astrid minnes at hun var prosjektleder, og at de bygget en bil. Eller det vil si, hun og Sten Anders syntes det så ut som en bil. Astrid smiler av det gode minnet og trekker frem friheten de fikk mens foreldrene snekret.

– Vi barna fikk utfolde oss og var samtidig tett på de voksne. I pausene koste vi oss alle sammen. Mamma har alltid vært flink til å bake og lage mat, og å skape fine stunder.

TATT PÅ SENGEN

I ungdomstida hadde Astrid guttekjæreste og vokste ikke opp og tenkte at hun hadde en annen legning.

– Men som voksen traff jeg ei jente

jeg ble veldig glad i. Jeg ble tatt litt på senga selv og tenkte først at det var litt rart, men har aldri skammet meg over det.

Astrid har tidligere uttalt at det tok lang tid før hun var klar for å stå frem med legninga sin.

– Jeg er åpen som person, så til meg å være, tok det lang tid. Men det var aldri hemmelig. Med vennene mine var jeg åpen hele tida.

– *Hvordan ble det tatt imot i idrettsmiljøet?*

– Jeg opplevde ikke noe spesielt. Jeg er meg, og følte ikke at noen så annerledes på meg. Folk i idrettsmiljøet var nysgjerrige, og før det var ofentlig, opplevde jeg at mange syntes det var spennende, men ikke på en negativ måte.

Astrid verdsetter at hun er en del av et miljø og en generasjon som på mange måter tar lett på at du har en annen legning. Samtidig understreker

hun at hun er nok påkoblet samfunnet til å forstå at vi på mange måter ikke er i mål.

ALDRI OPPLEVD HAT

– Mange har slitt for våre rettigheter før meg, noe som gjør det ganske enkelt og greit for meg, men vi kan ikke underkjenne at mange fortsatt har det vanskelig, poengterer hun.

38-åringen mener holdningsarbeidet må jobbes med daglig. Hun ser på den årlige Pride-feiringen som en del av det arbeidet, og at det er en viktig markering.

– Vi trenger å stå opp for dette budskapet. Samtidig vil jeg si til de unge som kommer etter oss, at det ikke trenger å være vanskelig – om du har de riktige folk rundt deg.

Selv har hun vært omgitt av mennesker som tar henne for den hun er, og hun har aldri opplevd hat. Det kan godt hende noen har prøvd seg



PRIDE ER VIKTIG:

– Vi vet det er mange hatefulle ytringer der ute. Samtidig tenker jeg at det er fint for andre å vite at ikke alle opplever dette. Jeg har folk rundt meg som tar meg for meg, sier Astrid Uhrenholdt Jacobsen.

på stygge kommentarer, men disse har hun uansett ikke lest, så de har ikke nådd henne.

– Vi vet at det er mange hatefulle ytringer der ute, og jeg deler ikke mine egne erfaringer for å provosere. Derimot tenker jeg at noen kan trenge å høre at ikke alle opplever hat. Idet jeg sier dette, kommer det kanskje, sier 38-åringen med et mildt smil.

– Hva tenker du om mangfold i norsk idrett?

– Det går fremover, men vi har fortsatt en jobb å gjøre, også når det kommer til kjønnsbalanse. Når det gjelder legning, er det mye som tyder på at det har blitt lettere for jenter enn gutter å føle seg trygge.

Hun peker på at de ikke er i mål, men at det heldigvis kommer stadig flere forbilder.

– Som foreldre må vi starte tidlig. Vi trenger å lære barna våre å respektere hverandre, både når det gjelder religion, legning, kultur og etnisitet. Det handler mye om hvordan vi voksne snakker om hverandre.

ØNSKER MER RAUSHET

Astrid ønsker seg mer raushet både i idrettsmiljøet og samfunnet generelt.

– Vi er ulike, og det kan skape





BLIDFIS: Astrid omtrent på samme alder som sønnen hennes er nå.



SØSKENJÆRLIGHET: Lillebror Sten Anders og Astrid hadde et nært bånd.

Jeg har mennesker rundt meg som tar meg for akkurat den jeg er og har aldri opplevd hat.

usikkerhet. Mennesker vil gjerne ligne på andre fordi de trenger den valideringen. Hvis vi derimot klarer å akseptere at vi er ulike, sånn at folk erfarer at det er trygt å stå i egne valg og faktisk møter forståelse, vil det være til hjelp for mange.

Foreldrene er to viktige forbilder for Astrid. De har alltid vært åpne. Uansett hva hun har kommet med, har de tatt det imot.

– De har lært meg å først prøve å klare meg selv. Får jeg det ikke til innenfor rimelighetens grenser, har jeg alltid vært 100 prosent trygg på at jeg kan spørre dem om hjelp.

Astrid opplever at begge foreldrene er kloke og gode å prate med, men at de er ulike også.

– Pappa kan tenne på alle plugger. Det kan jeg også. Jeg kan fyre meg opp, men blir fort ferdig med ting.

Hvis Astrid skulle gitt ett råd til den 20 år gamle utgaven av seg selv, ville hun fortalt henne at hun ikke hadde dårlig tid.

– Jeg var opptatt av å komme i gang med utdanninga og ville få gjort unna alt det formelle fortest mulig, men har erfart at man har god tid til å finne ut av og fullføre det meste her i livet.

SUNNE OG GODE VALG

Tidligere langrennsvenninne Marthe Kristoffersen, som i dag er en av Astrids nærmeste venner, beskriver henne som en klippe – en du kan regne med.

– Astrid er stødig og den personen jeg spør hvis jeg vil ha et ærlig og ekte råd, deler hun.

Ifølge Marthe, er Astrid rettferdig og en som tar sunne og gode valg,

ikke bare for seg selv, men også for fellesskapet.

Som langrennsløper og lagutøver lærte Astrid å bli god til å se ting fra andre perspektiver enn sitt eget. I dag sitter hun i Idrettsstyret og i WADA Foundation Board, der formålet er å fremme og overvåke det internasjonale antidopingarbeidet. Dessuten er hun med i IOCs utøverkomité og sitter i MOT-styret. MOT jobber for et mer inkluderende samfunn. Astrid var MOT-ambassadør mens hun var aktiv satsende langrennsløper og har tidligere gått på MOT-skole.

– Jeg er nysgjerrig på andre mennesker og ser ikke ting bare fra min egen side.

Hun håper at hun en dag vil bli husket for nettopp det.

– Jeg er ikke ferdig utlært, altså, sier Astrid.



OPPKALT ETTER LILLEBROR:
Hunden «Bror» har Astrid kalt
opp etter lillebroren, Sten
Anders, som valgte å ta livet sitt.

Tommy André:

– Jeg betaler skatten med glede resten av livet

– Som bedriftseier har jeg hatt et anstrengt forhold til skatt. Ikke nå lenger, skriver trebarnspappaen (32) etter det som skjedde.

Jeg skal ta det fra begynnelsen:
Konen fødte vårt tredje barn på en torsdag. Som leder for et byggefirma satte jeg pris på at hun valgte ankomst inn mot helgen. Færre dager borte fra jobb, takk skal du ha!

Når barnet er 24 timer gammelt, skal de tilses av lege. Bilyd på hjertet, sa de. Ingen katastrofe, dette har vi hørt om at mange nyfødte har. Legen ville gjerne at barnekardiologen skulle ta en ekstra sjekk. Hun hadde neste vakt på tirsdag. Fremdeles hvilepuls hos oss foreldre.

Men så ...

Kalenderen viser tirsdag da konen ringer meg. Alvoret i stemmen er ikke til å ta feil av. «Rikshospitalet» er alt jeg får med meg.

Som leder av et byggefirma er jeg vant til å få utfordringer kastet i fanget. Men dette kunne ingenting forberede meg på.

Og det er nå skattepengene mine begynner å jobbe, for alvor.

***Kalenderen viser tirsdag da
konen ringer meg.
Alvoret i stemmen er ikke til å ta
feil av. «Rikshospitalet»
er alt jeg får med meg.***

- De ansatte ved nyfødtintensiven på lokalsykehuset
- Pilotene og anestesilegene om bord i et ambulansefly
- Legene som tar oksygenmetningen på vår nyfødte datter

Nå er det alvor.

De neste timene er blurry. Plutselig sitter jeg alene på flyplassen med enveisbillett til Gardermoen. Før jeg sitter på seteplass 11C, ankommer mor, barn og leger Rikshospitalet.

Taxituren min alene til sykehuset speiler hvordan jeg føler meg på innsiden: Østlandets himmel åpner seg på en måte jeg aldri har sett hjemme. Det sier ikke lite, for her hjemme på Haugalandet regner det sidelengs hele året! Jeg sier ikke stort, men lykkønskingene fra taxisjåføren varmer. Han er helt sikker på at dette kommer til å gå bra. Jeg får ikke frem et ord.

Jeg lytter ivrig på et rom dypt inni Rikshospitalet. «Pulmonalstenose». Latin for at datteren vår må opereres, tror jeg. «Passasjen til lungepulsåren er trang». Det må fikses, raskt.

Gaute på barnekardiologisk forklarer. Det er kun tre stykker i Norge som kan utføre denne operasjonen.

I tømmeryrket er presisjon viktig. Men det er nå jeg skjønner hvorfor vi snakker om «kirurgisk presisjon». Her går legene inn i lysken og åpner mekanisk. På en nyfødt baby. Under



STOLT OG TAKKNEMLIG: Nybakt trebarnsfar Tommy André Bårdsen fra Karmøy er evig takknemlig over at dyktig medisinsk personell berget livet til datteren.

24 timer etter at den lokale hjertelegen på lokalsykehuset vårt konstaterte problemet, er operasjonen i gang. I seg selv et lite mirakel.

Utpå ettermiddagen våkner jenten vår. Og noen timer senere kommer konklusjonen: Hjerteteamet, med Gaute i spissen, har utført oppgaven 100 prosent.

Takknemlighet. Uendelig takknemlighet. Hjemreisen for pasienten gikk med eget ambulansefly. Som en glasur på kaken.

Selskapsskatt og eiendomsskatt må vi gjerne diskutere for å skape en sunn økonomi. Det er jeg for.

Men om noen fremdeles skulle være i tvil: Skatten kommer jeg til å betale med glede. Resten av livet.

Dette er en kommentar og representerer forfatterens meninger. Innlegget ble først publisert på hans LinkedIn-profil og deretter trykket i Bergens Tidende og på klink.no

Gaute på barnekardiologisk forklarer. Det er kun tre stykker i Norge som kan utføre denne operasjonen.

Pulmonalstenose

Er forsnevring av åpningen mellom høyre hjertekammer og lungearterien. Dette er vanligvis en medfødt tilstand. Forsnevringen kan sitte i selve pulmonalklaffen (valvulær pulmonalstenose) eller i høyre hjertekammers utløpsdel (infundibulær pul-

monalstenose).

Pulmonalstenose gir tiltagende belastning på høyre hjertekammer, der muskelveggen tøytes ut og fortykkes. Stenosen fører til betydelige plager for pasienten i form av pustevansker eller besvimelsesanfall. Betydelige grader av pulmonalstenose behandles kirurgisk. (Kilde: snl.no)

TIPS TIL TUREN



Glade barn med på tur?

Barn er ikke nødvendigvis opptatt av topp-turer, men rumpetroll og annet smått de kan utforske underveis. Her er **Turistforeningens 10 tips** for en vellykket tur med barn:

1. Sørg for en god start! Pakk sekken i god tid, helst kvelden før.
2. Selg inn turideen din til barna – vær entusiastisk!
3. Ta med sunn og næringsrik mat og nok drikke.
4. Lag gjerne bål og spis god middag ute! Et annet godt tips er også å ta med en hengekøye til leking i pausene.
5. Bestem dere for om målet med turen er å være ute og leke, eller om dere vil til en fjelltopp eller et annet konkret turmål.
6. Snakk om de positive turopplevelsene både underveis og etter turen.
7. Vær med på leken når dere er ute. Lek og samtaler i naturen skaper nærhet og god kontakt mellom barn og voksne.
8. Kle deg godt og praktisk selv også. Voksne som fryser er dårlig turselskap for barn.
9. Husk å kle av barna hvis de blir for varme.
10. La heller turen bli litt for kort enn alt for lang og ta mange pauser.

Kilde: Den Norske Turistforening



Verktøy i lommen

Når du skal åpne pakken med turmat, kutte fiskesenen eller fikse noe annet praktisk på tur, kan et godt multiverktøy være forskjellen på løsning og katastrofe. Du får f.eks **Victorinox multiverktøy** med kniv, liten kniv, korktrekker, flaskeåpner, boksåpner, 3 og 6 mm skrutrekkere, saks, sag, syl, kabelstripper, krok, nøkkelring, pinsett og tannpirker. Victorinox Huntsman multiverktøy, kr 424 hos Proshop, se proshop.no



Bento-bokser på tur

Bento-bokser er en utrolig smart oppbevaring av mat som etter hvert har blitt kjent her hjemme, og fås i mange varianter - ofte er de laget av plast.

GrowBento er en matboks i rustfritt stål fra Miniware. GrowBento har separate Silipods for sølefri oppbevaring som holder maten fersk i barnehage eller på skolen - og på tur, selvsagt.

Kombiner med 1-2-3 Sip!

begeret, som er et sølesikker sugerørsbeger for de minste, og barneskålen med sugekopp og lokk som holder mat eller snacks på plass. Perfekt å ta med seg på en tur i skogen eller på stranda. Sesongavhengige priser, se miniware.com eller miniware.eu for forhandlere.

Lunsjutgaven med boks i rustfritt stål og fire silikon innleggsmoduler koster omtrent kr 430.



Lett ytterplagg i sekken

Om høsten er det lag på lag som gjelder, tynn ull og flere lag utenpå. Men når du har gått eller syklet en stund, er det varmt. Når det er matpause blir det litt for kaldt. Samme når det plutselig blåser opp. «Sjarmen» med høsten er nettopp den behagelige temperaturen, utfordringen blir å kle seg riktig. En smart løsning er florlette ytterplagg i sekken som er vann- og vindavstøtende! Sommerens nyhet er **Fjällreven Hoja Rider's Wind Jacket** som veier bare 142 gram (herremodellen), veil. 2399, fra eksempelvis Fjellsport. Fås i svart eller Fossil (beige) som vist, str kun opp til XXL (både herre/dame). Damemodellen er mer innsvinget i fasonen og veier mer: 283 gram.

Materiale: HC-Lite®: 54 % polyamide, 46 % bomull (økologisk). Jakken kan impregneres med Greenland voks for å bli (enda mer) vannavstøtende.





Ta vare på de gode turstøvlelene dine

Lærsko og støvler av høy kvalitet kan holde i mange år om du behandler dem riktig. «Vedlikeholdssett for fullnarvet lær» fra skoprodusenten Alfa kan hjelpe deg med det. Settet inneholder det en stort sett trenger med børste, pusseklut, skokrem, voks til impregnering, rengjøringspray og en praktisk oppbevaringspose. Legger du til en børste selv, har du en dedikert til skokrem, tipser bladet Villmarksliv.

Husk at skitt og lort må børstes av etter bruk, skoene må tørkes skånsomt om de er blitt våte, og de må settes inn med skokrem i riktig farge før de settes bort. Om du merker at skinnet begynner å trekke fukt, bør du impregnere skinnet med voks eller en egnet spray i tillegg.

Vedlikeholdssett for lærsko koster kr 661, alfa.no



Indisk på 8 minutter

Frysetørret turmat har vært å få tak i lenge, ofte i litt kjedelige smaker. **Turmat Tikka Masala** fra Gilde består av kylling som er marinert i krydder og yoghurt, og som tilberedes i leirovn. En frysetørret rett smaker selvsagt ikke det samme som hjemmelaget eller på restaurant, men dette smakte slettes ikke dårlig, skal vi tro Villmarksliv som har testet den. De skriver: «Når det gjelder tilbereding så fikk vi godt resultat når vi fulgte oppskriften. Balansert smak, ikke for sterk eller for krydret. Nærings- og saltinnhold ligger innenfor det vi ser er ganske normale verdier for slike retter».

Turmat Tikka Masala tar 8 minutter å tilberede, og inneholder 600 kcal.



Finn en pinne, lag popkorn

Huckleberry popkorn-popper

passer fint i tursekken.

Fest en pinne eller skaft i enden (ikke inkludert!) og

stram til med skruen. Å finne pinnen

som skal brukes er en perfekt oppgave til de små. Popkorn: Hell en spiseskje olje i popperen, og to spiseskjeer upoppet popkorn. Plasser popperen over bålet. Følg med hele tiden og ta popperen av bålet med en gang poppingen er ferdig. Popperen blir veldig varm og bør fjernes forsiktig. Fås fra sprell.no eller Adlibris, kr 199.



Rent vann til hunden

Hold familiens kjæledegge hydrert på tur med en praktisk **Pet Club dyrevannflaske** med beholder og skål i samme konstruksjon. Den smarte beholderen passer perfekt når det kan være vanskelig å finne en vannskål. Trykk på knappen for å fylle trakten med vann, slik at kjæledyret kan drikke. Produsert i BPA-fritt materiale. Praktisk bånd til å ha rundt hånda. Den rommer 500 ml og fås i flere farger, kr 99,00 hos Rusta.



Solid rumpetaske

Vi som har levd en stund, savner ikke rumpetaskene, selv om de nå kalles «Cross Body bags» og annet fint. Men noen ganger kan de være utrolig kjekke å ha - for eksempel på tur, med unger, bikkje og fiskeutstyr og vogn og alt annet som gjør at hendene alltid er opptatt. Det som er litt annerledes med **Granville Cross Body Bag** fra Arcteryx sammenlignet med tilsvarende andre vesker, er produksjonskvaliteten, og at denne er vanntett. Materialet som vender inn mot kroppen er utformet på en måte som gir god lufting og bedre fukttransport, sømmer er teipet. Prisen blir deretter, kr 1099.

Et alternativ er f.eks **Hornsea Dry Waistpack** fra XXL. En fleksibel og lett hoftetaske i vanntett materiale med justerbar midjestropp med spennefeste. Vanntett glidelås med innvendige sømmer sikrer utstyret i tasken. Kr 439, XXL.



1099



439





Lurt å ha med i sekken

Presenning: Disse finnes i lette og rimelige utgaver og gir mange muligheter. De er morsomme å leke med og man kan lage små hytter. De er fine å ake på hvis underlaget er litt hardt.

Tau: Kjekt å ha! Sett opp et tau som snor seg mellom flere trær og følg tauet i blinde. Dessuten trenger man tau for å få spent fast presenningen.

Lupe: Barn liker å forske på ting, og gjennom lupen kan det bli monstre av ethvert lite kryp. Man får dessuten et helt nytt inntrykk av hvordan en blomst egentlig ser ut gjennom en lupe.

Kniv: Spikking er gøy og det er viktig å lære barna at kniven er et nyttig redskap – ikke et våpen! Husk at man aldri må gå rundt med kniven uten at den er i slire og spikk alltid fra kroppen. Husk plaster!

Førstehjelpsutstyr: Aktive barn er eksperter på å falle og slå seg litt.

Mat og drikke som barna setter ekstra pris på: Dette kan for eksempel være ferdigblandet pannekakerøre som dere kan steke på primus, eller marshmallows som kan stekes over bålet.

Lokkemiddel for fisk

Fiskekort er anskaffet, og nå skal endelig familien være med på fisketur. Hvordan sikre at fisken biter på og ikke spytter ut agnet?

Gobble Sticky er et lokkemiddel i form av en klebrig krem som kan brukes på alle typer sluker, pilker, wobblere og jigger. Den fester seg godt til overflater av metall, plast og gummi. Kremen holder til 10-30 kast. Gobble Sticky er utviklet og produsert i Norge, av 100 prosent biologisk nedbrytbart materiale. Fås i tre varianter, for hhv sjøfiske og laks/ørret. PRE4.0 Fisk er laget for rovfisk i ferskvann og da spesielt abbor, gjedde og gjørs. Kr 199 der fiskeutstyr selges.



DAG KJELSAAS

Ingen fisk uten håv

En **håv** er en udiskutabelt god hjelper for sportsfiskeren. Denne håven fra Kayoba har en enkel treramme rundt nettet, kommer med strikk og metallklips for feste til kroppen. Egner seg ikke til fang- og slipp-fiske, skriver Dag Kjelsaas hos Villmarksliv - han mener maskene gjør at kroken lett kan henge seg fast. Koster kr 179 hos Jula.

Høstlig hyttetekos

5 fine
hytteturer

Alternativer

Norge er full av mindre hyttefelt som er roligere alternativ til Trysil, Geilo og Hemsedal, blant annet Røldal, Budor og Bjorli. Du kan finne dem ved å bruke kartet til airbnb eller finn.no.

HEDMARKSVIDDA: Flat og fin, med en rekke godt merkede stier.

Få ting er hyggeligere enn en god, gammeldags hyttetur når høstfargene melder seg. Har du ikke hytte selv, så kan du jo leie en?

TEKST: Torild Moland
FOTO: Ronny Frimann og Torild Moland



Det er den tiden igjen

Når lyngen bader i purpurfarger og bladene brenner på trærne. Når fuglene samles og drar på sydenferie. Og vi fastboende står stakkarslige igjen og ser tafatte mot korte dager og lange netter. Men dette er tiden vi må bruke godt, komme oss ut i naturen, sanke soltimer og gode minner vi kan sutte på som sukkertøy når mørketiden kommer.

1 Budor, Innlandet Inngangsporten til Hedmarksvidda

Under to timers kjøring nord for Oslo venter et av Norges beste og kanskje mest ukjente fotturparadis. Hedmarksvidda er et enormt platå med gammel skog, myrer og små heier som strekker seg fra Løten i sør til Sjusjøen i nord. Over hele dette platået går pilegrimsruta Rondanestien, en nesten 450 kilometer lang sti fra Oslo til Hjerkin. En sommer skal jeg gå hele veien videre. Men ikke i dag – nå skal vi bare få en liten smakebit av et vakkert og historisk område. Etter endt tur kryper vi inn i en koselig hytte med røde tepper og smijernslamper i hyttefeltet på Budor, hvor alle hyttene har gress på taket og tykke tømmervegger som går i ett med naturen. Vi lager lokalmat med pølser og stappe kjøpt på Løiten Nærstasjon og Landhandleri på vei opp, og setter oss i solveggen på terrassen og nyter utsikten i retning Hamar og Mjøsa.

MER INFO:

Budor er et fint utgangspunkt for turer på Hedmarksvidda, sjekk [visitbudor.no](#) for inspirasjon og lei hytte på Budor Hytteutleie ([villahaidei.no](#)), som har over 30 private hytter i varierende størrelse for utleie. Mer info om området finner du på [visitmjosa.no](#)



UT PÅ TUR: Finn deg et tre og la tiden og tankene fare.



STORSLAGENT: Budor og Hedmarksvidda er en ukjent perle hvor du ikke møter mange andre på tur.



DET GODE HYTTTELIV: Stram og moderne, eller gammeldags og koselig.



PRIMUS: Skal det være pannekaker, pinnebrød eller en gryterett?

HØYDEPUNKT

1 Helt på vidda. Hedmarksvidda er et høydeplata på 600–1000 m.o.h. i Innlandet fylke, mellom Gudbrandsdalen/Mjøsa i vest og Østerdalen i øst. Hedmarksvidda er et paradis for turgåere, med spor av historisk ferdsl gjennom gammel skog og over myrlendt terreng. Her er det få folk, men mange muligheter. Sjekk ut.no.

2 Sykkelturer. Det flate terrenget og de fine stiene egner seg godt for turer også på to hjul. De ekstra spreke kan teste egne ferdigheter i Budor Sykkelpark, som har flere morsomme og utfordrende løyper. Sjekk visitbudor.no

3 Løiten Nærstasjon og Landhandleri. Husk å stoppe på verdens koseligste kafé på vei opp til Budor, hvor du får både god lokalmat og brukskunst – her er det flere hundre års historie i veggene. Sjekk loten-nerstasjon.no

GAMMELDAGS:
Setergrenda
Vingelen er som
en reise tilbake
i tid.



2 Vingelen, Innlandet Det gode seterliv

Det er som en reise tilbake i tid, langt unna sivilisasjonens kjas og mas. Fjellområdet i Vingelen er et ubeskreivet blad for mange, men med nasjonalparken Forollhogna på dørstokken er dette et fantastisk reisemål. De to høstsetrene på Storøya med historie tilbake til 1874 er en perfekt base for et opphold i fjellheimen. Det er massevis av sjarm med de laftede trebygningene. Vann hentes i bekken, mens ørret fanges i elven rett ved hytta. Det gode seterliv handler om å koble av, lese en bok, spille yatzy, finne frem strikkepinnene eller kanskje rusle en liten tur langs åskammene med utsikt ned mot tunet.

MER INFO:

Grusvei fra Vingelen sentrum. Fra Tolga ved riksvei 30 tar det cirka 30 minutter.

Hyttene på Storøya leies ut gjennom inatur.no. Soveplasser til 6. Ta med egen sovepose.



NYE VENNER: Bæære gode naboer på Vingelen!



Tips

Inatur.no og Statskog.no er to av de billigste utleieaktørene i Norge med flere hundre enkle, men fine hytter over hele landet.

NYT MEDBRAKT:
Uten god mat og drikke duger som kjent helt en hel del.



HYTTELIV: Laftede vegger, oljelampe og kveldskos – det blir ikke bedre på Vingelen.



HØYDEPUNKT

1 Forollhogna nasjonalpark. «De snille fjellene» er rullende åser og enkle toppturer i villreinens rike. De spreke bør ta turen opp til selve ikonet for hele regionen; Forollhogna, 1332 m.o.h. Sjekk forollhogna.info.

2 Bunåva kafé. Sjarmerende serveringssted midt i fjellbygda Vingelen. Har åpent for kaffe, kaker og vafler utover høsten. I samme bygning som Forollhogna informasjonssenter. Sjekk vingelen.com

3 Utflukt til Røros. Opplev Bergstaden i all sin høstprakt, med alt fra besøk i de historiske Olavsgruvene til shopping i hjertet av denne koselige byen. Sjekk roros.no

BADELIV: Oppdag
de UNESCO-
vernede Vegaøyen
med kajakk.

Tips

Utleiesteder som
landfolk.no, airbnb.no,
novasol.no og
finn.no leier ut
private hytter med
betalingssikkerhet.



3 Vega, Nordland Et hjem ved havet

Drømmer du om å våkne opp til soloppgang og bølgeskulp tett på naturen i vakre Nord-Norge? Vegaøyen har 1500 års historie som fiskersamfunn og byr på turkist hav, grønne enger, dramatiske fjell og gylne strender. I hjertet av Vegas skjærgård finnes en unik overnattingsmulighet plassert på påler i vannet like ved bryggekanalen. Nyt en stille stund i et av de tre romslige soverommene eller bli målbundet av den storslåtte utsikten over havet og rundt 6500 øyer, holmer og skjær. Dra på oppdagelsesferd i båt eller kajakk for å utforske det vakre landskapet via vannveien, eller gå Vegatrappas 2000 trappetrinn opp til toppen av Ravnfloget for imponerende utsikt over havgapet.

MER INFO:

Fly til Brønnøysund og reis videre med båt til Gardsøyas kai et steinkast fra hytta. Eiendommen (bildet til høyre) tar imot seks gjester fordelt på tre soverom. Pris fra kroner 5300 per natt. Sjekk landfolk.com. De har også en moderne hytte på Vegstein.



VAKRE VEGA: For et sted å
våkne opp til frokost!



VED HAVET: Lei en moderne rorbu med utsikt over havet.

HØYDEPUNKT

1 Vega verdensarvsenter. Som første norske kulturlandskap ble Vegaøyan innskrevet på UNESCOs verdensarvliste i 2004. Sjekk verdensarvvega.no

2 Vegatrappa. Gå tretrappene opp til Ravnfloget for magisk utsikt. Sjekk basecampvega.no

3 Strandliv. Billedvakre Eidemstranda sør på Vega fortjener et besøk, uansett årstid. Sjekk visitvega.no

DRONNINGSTIEN:
Sørfjorden er
et eldorado for
fotturer.

Tips

Den Norske
Turistforening (DNT)
er kjent for sine mange
fine betjente og ubetjente
storhytter – men de leier
også ut mange hundre
småhytter med plass til
en familie eller to.

4 Kinsarvik, Vestland Norsk natur på sitt beste

Hvem sa at camping er synonymt med en primitiv tilværelse? Bortgjemt bak fjell, gjennom tunneler og over landets lengste hengebro ligger en perle midt i hjertet av Hardanger. Hos Mikkelparken Ferienetun får besøkende velutstyrte leiligheter, hytter og luksustelt med praktfull utsikt over Hardangerfjorden.

Hyttene har felles fasiliteter som oppvarmet utendørs badebasseng, minigolf og lekeplass for de minste. Leilighetene er også utstyrt med en større balkong med utsikt over elven Kinso, som renner ut i vakre Sørfjorden og baner vei for det mektige naturlandskapet.

MER INFO:

Mikkelparken Feriesenter har hytter på 50–70 kvadratmeter med sengeplass til seks og åtte personer.

De har også leiligheter til overnatting for 6, samt tre campingplasser. Bookes via mikkelparken.no



CAMPING: Nyt
campinglivets gleder,
enten det er i leiehytte
som her, eller telt.



VED VANNET:
Mikkelparken
Feriesenter
har fantastisk
beliggenhet i
Kinsarvik.



FOTO: CIDERHUSET



HØYDEPUNKT

1 Fotturer. Med sin plassering midt i hjertet av Hardanger er Kinsarvik en lekeplass for naturelskere. Gå Husedalen med fire majestetiske fosser, eller velg den kjente Dronningstien.

2 Eplesider. Flere siderprodusenter tar imot besøk og har smaking, som aga.no og åkgregård.no. Du finner alle siderprodusentene på siderlandet.no

3 Utforsk nærområdet. Bruk Kinsarvik som et springbrett for utflukter til Eidfjord/Vøringsfossn, Odda eller Voss.



Camping
er så mye
mer enn telt! Fine
campingplasser og
-hytter finner du blant
annet på campio.no,
camping.no, camping-
portalen og
campanyon.com.



*HYTTELIV: Kaffe og kos
inne på Store Tømtehytta i
Nordmarka.*

5 Nordmarka, Oslo Naturnær hygge ved storbyen

Nordmarka i Oslo er det beste eksemplet på at man ikke trenger å reise langt for å kose seg. Det holder å gå noen timer fra togstasjonen.

Derfor har vi sett oss ut Tømtehyttene like ved Mellomkollen naturreservat i Maridalen, et naturskjønt område med trolsk skog i dype bekkefar og slående utsikt fra toppen av Mellomkollen.

Vel fremme venter en stor belønning: De koselige tømmerhyttene er godt utstyrt med utedo, gassbluss og en herlig vedovn og masse ferdighugget ved. Så vi fyrer i peisen, tar frem en flaske rødvin og skravler til langt inn i nattetimene. Her ute i skogen er det ingen som hører oss.

MER INFO:

Tømtehyttene er ubetjente og åpnes med DNTs standardnøkkel. Må bookes på forhånd. DNT Oslo og Omegn har 36 ubetjente hytter i Oslomarka. Sjekk dnt.no

Kortreist: Bor du i Oslo, er det kort vei til hyttekosen – Nordmarka har en rekke gode alternativer.





TURGLEDE: Hva med å gå Maridalens fem topper?



HØYDEPUNKT

- 1 Topptur i Maridalen. Tømtehyttene ligger like ved Raudløkkollen, som er en av toppene på rundturen til Maridalens fem høyeste topper. Turen er ca. 18 kilometer – beregn er hel dag inkludert stopp. Sjekk ut.no.
- 2 Maridalen brenneri. Kjøp med dere spesialbrent kaffe fra Maridalen brenneri. Sjekk maridalenbrenneri.no.
- 3 Babbos Pitstop. Maridalen er overraskende tom for kafeer, men på Frysja på vei inn i Maridalen ligger hyggelige Babbos Pitstop. Take-away. Sjekk pitstop.munu.shop.



FORVEKSLES: Hvit fluesopp forveksles av enkelte. I andre land er det liknende hvite gode matsopper, og den kan forveksles med spiselige hvite sjampinjonger, eller unge hvite røysopper.

Tips til plukking

Ikke spis arter du ikke er 100% sikker på at du vet hva er. Ta med soppen på soppkontroll dersom du er i tvil. Bruk soppkurv eller handlepose av papir på sopptur. Da blir ikke soppen most og det er lettere å holde soppene fra hverandre. Sorter soppen i kurven. Legg sorter du er helt sikker på i soppkurven. Legg sorter du ikke er sikker på for seg og sopper du tror kan være giftige for seg (om du vil ta dem med og sjekke dem). Bruk et plastbeger av den typen du får druer i til å holde disse soppene atskilt fra de soppene du er sikker på.

Rens soppen i skogen med kniv og en børste. Det er mye enklere enn å rengjøre soppene etter du kommer hjem.

Bruk en nyere soppbok, helst en med norsk forfatter. Soppbøker med utenlandske forfattere følger ikke den norske normlisten og kan gi feil informasjon om spiselighet. Gamle soppbøker reflekterer ikke nyere forskning om giftighet.

På **soppkontroll.no** finner du en oversikt over hvor det er soppkontroll.

Kilde: Sopp- og nyttevekstforeningen

Trygge og farlige sopper

Ser du forskjell på trygge og giftige sopper?

TEKST: Anders Eid, Gry Cathinka Wold FOTO: Rie Aleksandra Walle, Pixabay, Per Marstad, Danny Steven S. / Wikimedia Commons

SUNT: Sopp er en spennende og sunn ingrediens i middagen. Er du usikker, hold deg til kjente sopper som kantarell.



***HYPPIGE FORGIFTNINGER:** Spiss giftslørsopp (de to til venstre) er egentlig ikke så lett å forveksle med traktkantarell (de to til høyre) når de undersøkes nærmere, men faren er til stede om vi plukker for fort og for ukritisk. De to soppene kan vokse inn i mellom hverandre. I bakgrunnen sees stilker av både spiss giftslørsopp og traktkantarell.*

Veien fra middag til sykehusopphold er kort i Norge.

I soppsesongen sendes daglig nordmenn på sykehus for utredning av soppforgiftning.

Vi har rundt 60 giftige sopper i Norge, og noen av de aller giftigste kan lett forveksles med de såkalt trygge matsoppene.

To av soppene som kan forveksles fordi de vokser tett sammen, er matsoppen traktkantarell (*Craterellus tubaeformis*) og norges giftigste sopp, spiss giftslørsopp (*Cortinarius rubellus*).

De vokser i samme område, og kan vokse inn i mellom hverandre, slik som på bildet over. Bildet er tatt av fotograf og soppentusiast Rie Aleksandra Walle på en sopptur i 2010.

Hun forteller at advarselen hennes er like aktuell den dag i dag og at artikkelen dukker opp igjen i disse dager – hvert eneste år.

– Det er en evig aktuell ting å være obs på, sier hun.

ÉN BIT KAN TA LIVET AV EN MANN

Walle har plukket sopp hele livet, og har observert den dødelige sopp vokse nærmere og

nærmere traktkantarellene. Får man med én liten bit av hatten på slørsoppen, er det nok.

– En sukkerbit-stor bit av giftslørsoppen er mer enn nok til å ta livet av en mann. Når de står så tett, vil jeg ikke plukke dem.

Hun forteller at det er et svært bra sopp-år i Sør-Norge i år, og at dette kan føre til at mange legger ut på sopp-tur for første gang.

Da gjelder det å sette seg godt inn i hva man putter i kurven.

– Man skal være veldig forsiktig med hva man plukker til gryten, så man ikke risikerer å forgifte deg selv og familien, advarer Walle.

INNLEGGELSER PÅ SYKEHUS

I slutten av august 2019 kom det fram at åtte personer var innlagt på sykehus i Norge med mistanke om alvorlig soppforgiftning. De fleste var voksne personer som hadde spist selvplukket sopp til middag, meldte NRK.

Veterinær og seniorrådgiver ved Giftinformasjonen, Kristin Opdal Seljetun, understreker at det ikke har skjedd dødsfall på grunn av soppforgiftning i Norge de siste 10 årene.

– Tidligere har folk måttet gå gjennom trans- ➔



FORVEKSLES: Også spiselig snøballsjampinjong og hvit fluesopp blir forvekslet ofte. Bildet til venstre viser sjampinjong, til høyre fluesopp.

Ved inntak av hvit fluesopp kan man risikere levertransplantasjon, og ved inntak av spiss giftslørsopp kan man risikere livslang dialyse eller nyretransplantasjon.

plantasjoner på grunn av dette. Ved inntak av hvit fluesopp kan man risikere levertransplantasjon, og ved inntak av spiss giftslørsopp kan man risikere livslang dialyse eller nyretransplantasjon, sier hun.

SLURV MED SOPPKONTROLL

Seljetun tror den store pågangen henger sammen med at det er svært mye sopp i skog og mark i år, men det er langt fra bare nybegynnere som blir forgiftet.

– Det er selvfølgelig noen som plukker for første gang, men det er også folk som har plukket før, men som kanskje prøver seg på en sopp eller art de ikke har sett før. Det høye antallet i år vitner om at folk ikke er flinke nok til å kontrollere soppen, sier Seljetun.

HVIT FLUESOPP

Seljetun forteller at advarselen til Walle om traktkantarell og spissgiftslørsopp fortsatt er like aktuell den dag i dag.

– De er ikke egentlig forvekslingsarter, men de vokser gjerne samme sted. Så dersom man plukker dem nevevis så kan man få med seg giftslørsoppen med matsoppen, advarer hun.

– I år har hvit fluesopp vært det største problemet. Den er svært mye giftigere enn den røde fluesoppen som alle er kjent med. Den hvite fluesoppen ser fin ut, og folk tror gjerne det er en matsopp. Asiater har en veldig lik fluesopp i hjemlandet som er en matsopp, mens andre kan blande den sammen med unge røysopper eller sjampinjong. ■



FARLIG: Spiss giftslørsopp (over). Generell beskrivelse fra sopp- og nyttevekstforbundet: Hatt: 3-8 cm, først kjegleformet, senere hvelvet; oransje til rødbrun. Skiver: Utrandete, fjernstilte; oransje, rustbrune til kanelbrune. Stilk: 5-12 x 1-1,5 cm; rødbrun med okergule slørbelter og litt fortykket basis. Sporepulver: Brunt



MUMS: Traktkantarell hører til trompetsoppene og er en utmerket matsopp. Den er gråbrun på hatten, har en hul stilk og meget tynt kjøtt. Plukk den enkeltvis, så risikerer du ikke å få med en spiss giftslørsopp i kurven.



Traktkantarell

Er en utmerket matsopp. Den er gråbrun på hatten, har en *hul stilk* og meget tynt kjøtt.

Hatten er brun til gråbrun med trakt eller hull i midten, hullet går ofte helt ned i stilken. Undersiden har ribber som minner om skrukkete hud (som når man har badet lenge). Stilken er hul og gul eller gulbrun. Det er lurt å dele stilken når man renser, siden det ofte samler seg barnåler og annet rusk der.

Dette er en av de soppene som kommer sent og står langt utover høsten. Den tåler frost. Ofte kan du plukke kilovis av denne soppen helt frem til snøen kommer. Det går fint å plukke frosne traktkantareller som må brennes løs fra bakken, de er fremdeles like gode! Traktkantarell som har vært frosset kan tines og stekes, eller den kan brukes som base for soppsoya, skriver soppdilla.no



Dette er en oppdatert og gjennomgått versjon av en artikkel som først ble publisert 20.8.2010. Originalartikkelen ble skrevet av Gry Catinka Wold.

Jeg reddet ferien for min venninne. Det angrrer jeg på nå.



Advokat Anders G. Haug

– Jeg lånte henne penger til ferien, forteller kvinnen, som nå sliter med å få venninnen til å betale tilbake.

Hei! Jeg lånte penger til venninnen min så hun kunne dra på ferie. Nå sliter jeg med å få henne til å betale tilbake.

Dette er min barndomsvenninne, som jeg kjenner veldig godt, så jeg stolte fullt og helt på henne. For noen år siden ble hun, som da var alenemor, arbeidsledig på grunn av nedbemanning, så i fjor sommer lånte jeg henne 10 000 kroner så hun fikk råd til å ta med seg sønnen til Syden.

Avtalen, som vi bare gjorde muntlig, var at hun skulle slippe å betale renter, men at hun skulle betale tilbake så fort hun fikk seg ny jobb.

Nå har hun fått seg en deltidsjobb, og jeg forventet at hun da ville begynne å betale tilbake lånet, om enn ikke alt på en gang. Men nå kommer hun med ulike unnskyldninger for ikke å betale.

Jeg begynner å angre på at jeg i det hele tatt lånte henne penger, og at vi ikke avtalte noe mer formelt om hvordan tilbakebetalingen skulle skje.

Hva kan jeg gjøre nå? Og hvordan burde vi egentlig avtalt dette på forhånd?

Hilsen venninna

SVAR:

Hei! Dette er en kjedelig situasjon, som det er vanskelig å løse uten at det blir gnisninger i vennskapet. Generelt burde man som et minimum avtale to ting når man låner ut penger; renter eller ikke renter, og dato for tilbakebetaling.

UNNGÅ ÅPNE AVTALER

En avtale med åpen ende, av typen «betale tilbake så fort som mulig», burde man unngå. Det blir fort en kilde til konflikt.

Da er det bedre å avtalen en dato, og så får man heller avtale en betalingsutsettelse senere, hvis den første datoen ikke blir mulig.

FÅ EN SKRIFTLIG BEKREFTELSE

Det vil ofte virke kunstig og unødvendig å lage en formell låneavtale mellom venner, men skriftlighet i form av SMS/epost eller lignende bør man uansett ha.

Er det snakk om store beløp, bør også venner lage en ordentlig låneavtale.

Det første skrittet for å løse slike problemer, bør alltid være dialog.

Kanskje er det lettere for henne å



***Jeg begynner å angre på at jeg
i det hele tatt lånte henne penger,
og at vi ikke avtalte noe mer formelt om
hvordan tilbakebetalingen skulle skje.***

innse at hun må gjøre en innsats for å kunne tilbakebetale hvis du forklarer at du har behov for pengene, og at manglende tilbakebetaling vil medføre et problem også for din økonomi.

Kanskje har hun mulighet til å betale det ned gradvis.

UTFORDRING

Siden dere ikke har noen skriftlig avtale, har du en dokumentasjonsutfordring. Som en del av dialogen, bør du i det minste få på plass en er-

kjennelse fra henne om at hun skylder pengene.

TVANGSINNKREVE PENGENE?

Hvis dialog ikke hjelper, finnes det muligheter for å tvangsinnkreve pengene ved hjelp av namsfogden. Det er ikke noe særlig trivelig prosess å igangsette mot sin venninne, så det bør være absolutt siste utvei.

Da må du først sende et «påkrav»; en skriftlig melding til henne om at hun skylder penger. Hvis dere ikke har avtalt noen forfallsdato, kan du

som långiver selv sette en forfallsdato i påkravet. Når forfallsdatoen er passert, kan du begjære tvangsfullbyrdelse av kravet.

På Politiets nettsider (under Tjenester > Namsmann og forliksråd) finner du en beskrivelse av fremgangsmåten, samt nødvendige skjemaer.

Som nevnt er en slik prosess veldig ødeleggende for vennskapet. Det bør brukes kun som siste utvei.

Hilsen advokat Anders G. Haug



Tema: Babykommunikasjon

Spedbarnet snakker gjennom gråt

Heine Vestvik

Heine T. Vestvik er høgskolelektor på Institutt for helse- og omsorgsvitskap ved Høgskulen på Vestlandet. Familieveileder og tidligere tilknytningsterapeut ved Crux Solstrand Barnevernsenter. Han har gitt ut fem foreldre bøker, blant annet «Den lille foreldretrøsteboka» og «Den lille følelsesboka». (Publicabok).

Vi mennesker er født med en utrolig evne til å kommunisere med omgivelsene og forstå hva som skjer rundt oss. I denne månedens tema skal vi dykke litt ned i hvordan

spedbarnet kommuniserer med oss foreldre.

GRÅTEN ER DE FØRSTE ORDENE

Den mest sentrale måten barnet kommuniserer på de første fire månedene, er gjennom ulike typer gråt. Det finnes noen som mener de har «avkodet» selve lydene barnet lager når de gråter, og at for eksempel en «eh»-lyd i begynnelsen av gråten betyr at barnet prøver å få ut en rap, og at en «ov»-lyd i starten på gråten betyr at barnet er trøtt. Dette er det vanskelig å slå fast vitenskapelig.

Det vi derimot er sikre på, er at barnet har ulike nyanser i gråten, avhengig av hva barnet vil fortelle deg. Det vil også være forskjeller i intensitet og rytme, for eksempel hvis det har vondt, er trøtt, sultent eller bare ønsker kontakt med deg. Dette vil variere litt fra barn til barn, og derfor kan du ikke få utdelt en «oversetter» som gjelder for ditt barn, men du må selv være tolken.

Å lytte til barnet og være nysgjerrig på hva det prøver å fortelle deg, er derfor den sikreste måten å lære deg å forstå språket til barnet på. Etter noen måneder vil du høre at barnet

begynner å pludre, det begynner å formulere lyder med munnen. Pludring er svært viktig for barnets språklige utvikling, akkurat som å krabbe er viktig for å lære seg å gå.

ET RIKT KROPPSSPRÅK

Spedbarnet har et rikt kroppsspråk som det bruker aktivt for å kommunisere med deg. En del av dette er medfødte reflekser, for eksempel å gripe eller holde fast rundt noe, løfte armene som beskyttelse (kalt «morerefleks») eller sugerefleksen. Funksjonen til disse refleksene er å hjelpe barnet med å overleve og utvikle seg (for eksempel å forstå at hendene er en del av kroppen, eller å klare å sette seg opp) til et visst trinn der mer viljestyrte handlinger vil overta.

Vi vet for eksempel at griperefleksen begynner å bli integrert ved omtrent seks måneder, fordi barnet da begynner å slippe gjenstander på gulvet (det motsatte av å gripe rundt noe). Dette er startskuddet for neste fase, som har utvikling av «pinsettgrep» og finmotorikk som mål.

Barnet viser deg også hvordan det har det med å bruke kroppen aktivt. Det kan spelle med bena når det ønsker å leke med deg, løfte armene mot deg for å få kontakt med deg/ bli løftet opp, eller det kan ha rolige kroppsbewegelser og være avslappet. Barnet vrir gjerne hodet fra side til side eller sutter på en





BRUKER KROPPEN: Barnet viser deg også hvordan det har det med å bruke kroppen aktivt.

finger for å regulere seg i en innsovningsfase, eller det kan vri hodet til siden for å ta seg pauser fra samspillet med deg hvis hjernen trenger å organisere inntrykkene. Barnet kan også bue ryggen, sprike med fingrene og ha stive/og eller rykkete bevegelser hvis det er urolig eller har vondt.

ANSIKTSUTTRYKK

Barnet prøver også å snakke med deg gjennom å vise deg ulike ansiktsuttrykk. Kanskje du kan se tendenser til smil allerede etter en måned? Gjesp viser deg at barnet er trøtt, og du opplever kanskje at barnet smatter eller beveger munnen hvis det er sultent?

De første fire månedene ser barnet uklart på lengre avstander, og du får i begynnelsen øyekontakt med det i «amme-avstand» – ca. 20–30 cm (synsradiusen utvikles gradvis).

Når du har øyekontakt, vil du se at barnet har nyanser i blikket, det kan være bekymret eller redd, irritert eller oppkavet, mens andre ganger ser det helt avslappet ut og bare nyter å se deg i øynene. I tillegg vil også fysiske forhold, som fargen på huden, barnets temperatur, pustelyd, raping, avføring, oppblåsthet eller hudirritasjoner gi deg informasjon om hvordan barnet ditt har det.

TRENGER SAMTALER OG TRØST

En oppgave du har som nybakt forelder, er å lytte og prøve å forstå hva barnet forteller deg. Prøving og feiling i denne prosessen er uunngåelig. Hvis barnet virker avslappet og i godt humør, trenger det at du snakker med det, og at dere opplever verden rundt sammen, at du smiler, leker og gir det din kjærlighet.



*Lekse:
Husk du er hele
verden for det
nyfødte barnet
ditt!*





Hvis barnet virker ukomfortabelt, trenger det at du trøster det og prøver å finne ut hva det er det trenger. Er det mat? Søvn? Nå trenger barnet at du hjelper det med å roe seg med din kropp, vugger det og holder det trygt og stabilt.

GI SØVNSTØTTEN GRADVIS

Når barnet skal sove, trenger det hjelp av deg de første månedene til å roe seg ned og få en god døgnrytme.

De første fire månedene vil barnet som regel våkne om natten for å få mat, men vanligvis sovne igjen etterpå.

Hvis barnet våkner ofte om natten etter denne første perioden, er det lurt å gi barnet gradvis støtte til å sovne igjen. Hvis barnet er i en lett søvnfase og lager lyd, kan det høres helt våkent ut, men vil ofte sovne igjen av seg selv etter en kort stund. Vent derfor noen få minutter med å gå bort til barnet og ta det opp/ta på det, og se om det klarer å regulere seg selv inn i søvn igjen.

Er barnet derimot vanskelig å roe ned, kan det ha fysiske smerter eller være urolig av andre grunner, og du må ta det opp og undersøke nærmere.

FORELDRENES FØLELSER

Gråt er språket til den nyfødte babyen, og det er derfor helt naturlig at barnet gråter en del. Å ta seg av en gråtende baby er så grunnleggende i vår evolusjon at vi foreldre får aktivert hormoner av babygråten, som gjør at vi føler trang til å ta oss av barnet.

Å gråte er med andre ord det smarteste babyen kan gjøre, selv om vi foreldre kan bli litt vel stresset av det av og til. Noen ganger vil du kanskje føle det er (for) mye gråt, og kunne kjenne deg redd, lei deg, mislykket eller frustrert. Da er det viktig å kunne støtte hverandre og bytte litt på trøstejobben.

Babyen kan gråte en del ved for eksempel sult, trøtthet eller magesmerter (Obs: Kolikk defineres som gråt som varer minst tre timer, minst tre dager i uken, i over tre uker). Men gradvis vil du begynne å lese alle signalene ditt barn sender til deg, og du vil føle at du forstår ditt barn bedre og bedre. Når du får øyekontakt med barnet ditt, og etter hvert et lite smil, vil du kjenne hvordan forholdet mellom dere bare blir sterkere. Da kan du tenke på at du er hele verden for barnet ditt, og at ditt smil og dine øyne fyller barnet ditt med ekte lykke! ■

UNDERSØKE: Er barnet derimot vanskelig å roe ned, kan det ha fysiske smerter eller være urolig av andre grunner, og du må ta det opp og undersøke nærmere.

NATURLIG: Gråt er språket til den nyfødte babyen, og det er derfor helt naturlig at barnet gråter en del.

Obs:
Et spedbarn gråter aldri for å få «oppmerksomhet», men for å få kontakt med deg og si deg noe om seg selv.

Visste du at ...

griperefleksjonen er sannsynligvis utviklet for å holde seg fast i pelsen, som vi ser hos apeunger som klamrer seg fast til moren. Det er også derfor den best stimuleres hvis du lar spedbarnet kjenne på håret ditt med hånden.

UNSPLASH



SNAKK OM SKJERM: Snakk med barn og unge om sosiale medier, spill og skjermtid på samme måte som du ville snakket med barnet om en fotballkamp, tipser psykologspesialist Steinar Sunde.

Snakk med barna om de nye skjermrådene

Skjermtid kan være en kilde til konflikt i mange familier. Men hvordan bør du snakke med barn og ungdom uten å skape krangel? Her får du trygge råd til hvordan du kan nærme deg skjermrådene i ditt hjem.

FORELDREHVERDAG.NO

En kjent utfordring for mange familier er hvor mye skjermtid barna skal få. Helsedirektoratet har kommet med konkrete anbefalinger for skjermtid på fritiden. Disse er delt inn for barn under to år og opp til 18. (se faktaboks)

Om du ønsker å ta opp de nye anbefalingene i din familie, er det lurt å ta opp temaet på et annet tidspunkt enn når barnet sitter klisset til skjermen.

– Det er lurt å snakke med barna i fredstid, for eksempel ved middagsbordet. Da kan du gjerne si at det er kommet nye anbefalinger for skjermtid, og invitere til samtale om de, sier Steinar A. Sunde og fortsetter:

– Hvis du ønsker å skape en ekte endring, må barna være med på den. Det er fint med en prosess der familien snakker sammen og har en målsetting om å nå rådene over tid, og ikke innføre dem fra og med i morgen.

Steinar A. Sunde er psykologspesialist ved Familievernkontoret i Romsdal, han påpeker at det er naturlig med reaksjoner fra barn og ungdom på nye grenser, og at mange nok umiddelbart vil reagere i retning av «det er det dummeste jeg har hørt».

LAG EN LISTE OVER AKTIVITETER

– Da er det fint å følge opp med spørsmål som «hva skulle du brukt tiden på i stedet?» og «er det ting du kunne tenkte deg at vi gjør mer av sammen?». De relasjonelle spørsmålene kan gi en fin samtale, og kanskje dere sammen kan

Kanskje dere sammen kan skrive en liste over aktiviteter barnet kan bruke tiden på i stedet

skrive en liste over aktiviteter barnet kan bruke tiden på i stedet, sier Sunde.

Han forteller også at det kan vært lurt å trekke frem det kollektive perspektivet hvis man ønsker å nærme seg de nye anbefalingene, og fortelle at dette er anbefalinger fra myndighetene mot alle barn og ungdom, og ikke bare akkurat mot deg og vår familie.

– Forsøk å få til en fellesskapsfølelse, og si litt om hvorfor anbefalingene kommer. Det er veldig fint å få barnet til å tenke rundt temaet selv. Man kan stille spørsmål som «er det noen i barnehagen/klassen du tenker spiller for mye?» eller «er det noen som har sluttet på aktiviteter fordi de heller vil spille?».

TIPS TIL HVORDAN DU KAN SNAKKE MED BARN OG UNGDOM OM NYE SKJERMRÅD:

- Ta opp temaet i fredstid, f.eks. rundt middagsbordet.
- Få barnet til å reflektere over temaet, og ha en samtale om skjermtid på samme måte som du ville snakket med barnet om en fotballkamp.
- Få barna med på prosessen, og lag gjerne en liste over aktiviteter dere kan bruke tid på
- Vær snill mot deg selv som forelder. Ikke tenk at du skal presentere noe. Barna vil helst



Steinar Sunde, psykologspesialist ved Familievernkontoret i Romsdal.

SYNNØVE FONNELAND/PSYKOLOGISK.NO





Buudir

HVEM: I samarbeid med Foreldrehverdag.no presenterer vi ulike artikler som kan hjelpe deg i foreldrerollen.

HVA: Foreldrehverdag.no er utviklet av Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet. Rådene bygger på International Child Development Programme (ICPD) og legger vekt på samspillet mellom voksne og barn.

www.foreldrehverdag.no

Tips til deg med barn

Nye skjermråd fra Helsedirektoratet

Helsedirektoratets nye digitale skjermråd (2025) skal hjelpe barn, unge og foreldre å finne en god balanse mellom skjerm og andre aktiviteter i hverdagen.

Helsedirektoratet anbefaler at:

- Barn under 2 år bør unngå skjerm.
- Barn 2–5 år bør begrense skjermbruk inntil 0,5-1 time daglig på fritiden.
- Barn 6–12 år bør begrense skjermbruk inntil 1-1,5 time daglig på fritiden.
- Ungdom 13–18 år bør begrense skjermbruk inntil 1,5-3 timer daglig på fritiden.

I de nye skjermrådene anbefaler Helsedirektoratet at foresatte bør begrense egen skjermbruk når de er sammen med barn og unge.

bare være sammen med deg.

- Bruk det kollektive perspektivet, og prøv å få til en fellesskapsfølelse. Dette gjelder ikke bare ditt barn og vår familie, men er anbefalinger mot alle barn og foresatte. Tenk at dette er noe dere kan nærme dere over tid.
- Husk at du er en rollemodell. Prøv å legge bort skjermen selv, det skaper et godt utgangspunkt for en samtale.
- Husk at følelser «smitter». Møter du barnet med smil og er lyttende, er det enklere å sammen nærme seg målet.

SNAKK MED BARN SLIK DU VIL BARN SKAL SNAKKE MED DEG

De nye skjermrådene fra Helsedirektoratet har til hensikt å hjelpe barn og unge til å finne en god balanse mellom skjerm og andre aktiviteter i hverdagen, og har som mål å belyse sammenhengen mellom skjermbruk og helseutfall.

- Snakk med barn og unge om sosiale medier, spill og skjermtid på samme måte som du ville snakket med barnet om en fotballkamp.

Vær interessert, og spør om hva de gjør og liker, ikke bare sett en grense som du forventer barna skal høre på, anbefaler Sunde.

Han mener også at det lurt å være ærlig på at dette er vanskelig, både for barn og voksne. Hadde det ikke vært det, hadde vi brukt tida vår på noe annet.

Mange kan nok også kjenne seg igjen i at man ber barna om å skru av skjermen gang på gang uten å få svar. Barnet kan være så inni det som skjer på skjermen at hun eller han ikke hører hva foreldrene sier. Kanskje er det når du sier det for fjerde gang at barnet faktisk hører deg, og det barnet da hører, er at du er irritert.

Beskjeder gitt på avstand er som bakgrunnsstøy for barn. Vil du komme i kontakt med barnet når det er på skjerm, er det lurt med en litt annen tilnærming.

- Gå bort til barnet og sett deg ned, få øyekontakt. Får du ikke det, kan du ta på barnet, og snakk med barnet slik du ønsker at barnet skal snakke til deg. Det er lurt å snakke med barnet på en ordentlig måte, da er det mye mer sannsynlig at du vil få svar du blir fornøyd med, sier Sunde.

Han forteller at han møter mange foreldre som føler at de kommer til kort i samtaler med barna sine om skjermtid, og som blir sinte på barna fordi de føler de ikke blir respektert.

Sunde forteller at hvis du som forelder kjen-

Barnet kan være så inni det som skjer på skjermen at det ikke hører hva foreldrene sier.



ner at du blir irritert, bør du heller ta deg en time out og puste ut, før du snakker med barnet. Han oppfordrer også foreldre til å tenke igjennom hvem de selv liker å omgås.

- Klarer du å svare hyggelig om noen er irritert på deg? Og vil du være den med pekefingeren, eller vil du være den som forsøker å sette deg inn i og forstår situasjonen? Vår irritasjon påvirker barna, og bidrar dessverre ofte til en eskalering av situasjonen, sier Sunde og trekker frem en velkjent setning fra flyreiser:

- Som de sier på flyet, ta på egen maske, før du hjelper andre. Det samme prinsippet gjelder i kommunikasjon. Husk at vi er rollemo-
deller – snakk med barnet slik du vil barnet skal snakke med deg!

IKKE VÆR FOR HARD MED DEG SELV

Psykologeksperten anbefaler også å nærme seg anbefalingene trinnvis, om man ønsker å tilnærme seg dem. En brå overgang uten at barna er med på prosessen, kan føre til at du kjenner deg som en dårlig forelder, at du ikke strekker til, eller at du føler at barna ikke lytter.

- Ikke forvent at det skal skje en endring på dagen. Blir du snillere med deg selv, blir du

også snillere med barna. Går du i krigen, får du krig, men møter du dem med vennlighet, varme og tålmodighet, er det lettere å få til det du ønsker.

- Omstillingen koster også noe, fordi foreldrene må fylle den tiden med noe annet. Spør du barna hva de ønsker å gjøre, får du ofte høre at barna vil være sammen med deg som forelder, så dette er også en gylden mulighet for en reset for familien, legger Sunde til.

ROLLEMODELLER FOR BARN

De nye skjermrådene anbefaler også at foresatte bør begrense egen skjermbruk når de er sammen med barn og unge. Sunde trekker frem at det er viktig å tenke igjennom hva man selv gjør når man snakker med barna, litt på samme måte som å ta på maska selv før man hjelper andre.

- Vi er rollemo-
deller som foreldre. Klarer du selv å legge bort skjermen sammen med barna, har du et utrolig mye bedre utgangspunkt for en samtale om temaet. Tiden man har med barna mellom jobb og legging, er ikke veldig lang, spesielt ikke for barnehagebarn, så det kan være et sted å starte selv som forelder, sier Sunde. ■

AKTIVITETER: Spør barnet: er det ting du kunne tenkte deg at vi gjør mer av sammen?

Spør ekspert

Alenemor: Må jeg invitere alle i barnebursdag?

Hei! Barnebursdag er så dyrt, spesielt for meg som er alenemor. I barnehagen var det ikke så stor barnegruppe, så da gikk det greit, men nå som de har begynt på skolen, lurer jeg på om jeg er nødt til å invitere alle i klassen når han har bursdag?

Hilsen alenemor

SVAR:

Hei! Det er viktig at skole og hjem samarbeider for å skape og opprettholde et inkluderende klassemiljø. Inkludering betyr at hjem og skole må samarbeide.

Da er det viktig at du som forelder også tenker over hvordan bursdagsinvitering skal foregå slik at ikke noen i klassen føler seg utenfor.

Et enkelt råd på barneskolen kan være å bare invitere alle guttene eller jentene dersom du ikke kan ha hele klassen.



STORE KLASSE

Når skoler opererer med store basisgrupper framfor den tradisjonelle skoleklassen, må det være innafor å bare invitere de barna som eleven din er mest sammen med på skolen og på fritiden.

Det sier seg selv at du ikke kan invitere 30 gutter og/eller 30 jenter

i en basisgrupper på 60.

Ellers er et tips at dette med barnebursdager tas opp på et foreldremøte allerede om høsten i 1. klasse hvor dere kan lage felles kjøreregler vedrørende barnebursdag for de neste årene (1.-4. trinn).

Hilsen Robert Mjelde Flatås, førstelektor i pedagogikk

Ønsker mobilforbud på barnas skolevei

Hei! Barna går og svimer med mobilen til og fra skolen. Mange av skolene er helt eller delvis mobilfrie, men på skoleveien ser jeg stadig små barn med nesetippen langt ned i mobilen, og gjerne med ørepropper i ørene. Her om dagen hørte jeg at ei jente hadde holdt på å bli påkjørt da hun gikk rett ut i veien med mobilen i hånda. Min datter

har ikke mobil, og hun føler seg utenfor. Burde det ikke være forbudt med mobil også på barnas skolevei?

Hilsen mor

SVAR:

Hei! Trygg skolevei er et ansvar for alle, både kjørende og gående. Skolen (inkl. SFO/AKS) har ansvar for elevenes skolevei, men elevene

skal også å lære å ta ansvar for seg selv og hverandre. Dette bør lærer snakke om i klassen.

Å innføre lokalt skoleforbud mot mobilbruk på barnas skolevei, kan imidlertid være svært vanskelig for skolen å håndheve.

Her tenker jeg at skole og hjem heller bør samarbeide om å bevisstgjøre barna om å ha mobilen i sekken på vei til og fra skole.



Høgskolelektor i pedagogikk
Robert Mjelde Flatås

Sønnen vår sier han blir mobbet av læreren på skolen

Hei. Barnet mitt føler seg forskjellsbehandlet av læreren.

Jeg skjønnte at noe var galt på skolen og trodde først det var mobbing blant elever. Det tok lang tid før sønnen vår sa noe hjemme, og han sier læreren mobber ham.

Det er vanskelig for oss å vite hva som foregår på skolen. Vi vet han mistrives i timene til denne læreren, men det han har fortalt er vanskelig å tolke. Han vil ikke snakke om det. Hva skal vi gjøre? Hilsen foreldre

SVAR:

Hei. Barnet ditt har lovfestet rett til et trygt og godt skolemiljø uten mobbing og krenkelser. Dette står i opplæringsloven § 9A.

Det er en skjerpet aktivitetsplikt i saker der ansatte krenker elever, jf. oppl. § 9 A-5.

Du må så snart som mulig melde fra om dine bekymringer til rektor

på skolen. Rektor har da plikt å ta deg og gutten din på alvor ved å sette i gang undersøkelse og varsle skoleeier. Barnets beste skal legges til grunn for undersøkelsene.

Det er elevens egen subjektive opplevelse som er avgjørende, slik at skolen skal ta gutten din sine opplevelser om å bli mobbet av læreren på alvor.

Når undersøkelsene er foretatt, skal rektor informere deg om situasjonen og hva som skjer videre.

ET GODT MILJØ

Nå utløses aktivitetsplikten ved at skolen innen en arbeidsuke skal sette inn tiltak for å sikre at gutten din får et godt skolemiljø.

Gutten din vil trenge at både du og skolen lytter til hans opplevelser, støtter og veileder han videre.

Husk at det alltid er den voksne på skolen som har ansvaret for å bygge en god relasjon til sine elever.

Hvis du ikke er fornøyd med hvordan skolen følger opp saken



etter at du har meldt fra til rektor og det har gått 5 virkedager, kan du melde fra til statsforvalteren i ditt fylke.

Lykke til – dette kommer nok til å ordne seg!

*Hilsen Robert Mjelde Flatås,
førstelektor i pedagogikk*

Eventuelt at de stopper opp og stiller seg på en trygg plass hvis de skal sjekke mobilen eller ringe til noen, for eksempel til mamma eller pappa.

MOBILEN ER EN TRYGGHET

Men det bør også nevnes at for noen foreldre kan det være en trygghet i at poden har med seg mobilen på skolen, hvor de for eksempel kan ringe mamma og pappa (på jobben) etter skole-/SFO-

tid hvis det skulle være nødvendig.

Et eksempel kan være å ta en telefon for å spørre foreldrene sine om hen kan være med en klassekamerat hjem etter skolen. Eller hva hvis de har hatt en tøff dag på skolen, og har behov for litt trøst av mamma på jobben?

Her har barn ulike behov.

*Hilsen Robert Mjelde Flatås,
førstelektor i pedagogikk*



Spør ekspert



Gutten vår vil ikke gå på skolen

Hei! Sønnen vår, som det egentlig aldri har vært noen problemer med – han har alltid hatt gode venner, spiller fotball, – har nå begynt å ikke ville gå på skolen. Han begynte stadig å klage over litt diffuse plager som magevondt, hodepine, noe vi etter hvert har skjönt at mer var oppdiktete problemer enn at han faktisk var så syk. Den siste tiden har han begynt å være ærlig på at han rett og slett ikke vil på skolen. Selv om vi snakker godt med sønnen vår, klarer han ikke selv helt å sette ord på hva som plager han. Vi må jo ta det opp med skolen, men foreløpig har ikke de meldt ifra til oss om at de er bekymret. Er dette en form for skolevegring? Er det vanlig?

Her trenger vi råd! Hvordan skal vi klare å få den gode gamle, skoleglade gutten vår tilbake?

Hilsen mor og far

SVAR:

Hei! Skolevegring blir ofte forklart som et begrep når barn og unge ikke klarer å gå på skolen kombinert med et følelsesmessig ubehag, ofte knyttet til angst og depresjon.

Det første som må gjøres, er at dere foreldre tar en ny prat med sønnen deres. Spør han gjerne om det er ting ved skolehverdagen som gjør at han ikke vil gå på skolen? Lytt til ham og hvilke tanker han selv har om å ikke ville gå på skolen.

Snakk gjerne og litt om hvordan han opplever skolehverdagen. Hva er eleven opptatt av i undervisningen? Hvordan er hans forhold til lærerne?

Vis forståelse for hans grunner til å ikke ville gå på skolen. Det skaper trygghet. Snakk gjerne også med foreldre til venner av gutten deres.

Ønsker han ikke å si så mye om hvorfor han ikke vil på skolen, så si til han at dere da ønsker at han skal snakke med noen voksne på skolen som han er trygg på. Det kan for eksempel være en av lærerne, en miljøarbeider eller helsesykepleier.

Fortell sønnen deres at han er ikke alene om å ikke ville gå på skolen. Mange har det sånn.

SKOLENS PLIKT

Ta deretter kontakt med skolen, for eksempel kontaktlærer, helsesykepleier og/eller rektor, og be om hjelp. Merk at skolen har plikt til å tilby sønnen deres rådgivning om sosiale og personlige forhold som kan ha innvirkning på hvordan han har det på skolen.

Det er ellers viktig at skolens ansatte kan forstå årsakene til skolevegring og eventuelt kunne hente inn ekstern hjelp til eleven i tett samarbeid med dere foreldre.

Veien å få sønnen deres tilbake til skolen, handler om et systematisk relasjonsarbeid hvor dere som foreldre og skolen må samarbeide en del tettere framover.

Det kan og være lurt å gjøre det mindre attraktivt å være hjemme fra skolen, som å ikke tillate gaming/ wifi-bruk på dagtid. Men først og fremst må dere nå søke hjelp slik at sønnen deres lettere kan klare å sette ord på hva som plager han.

Lykke til, håper dette vil løse seg!

*Hilsen Robert Mjelde Flatås,
førstelektor i pedagogikk*



Høgskolelektor i pedagogikk
Robert Mjelde Flatås



Er jentene de verste mobberne?

Hei! Vi har skolestarter i år, og det vi er aller mest spent på, er om det sosiale på skolen vil komme til å fungere fint. Datteren vår har hatt det så bra alle årene i barnehagen med gode venner og lite problemer, men det er vel ganske vanlig at det blir litt mer utfordringer når barna begynner på skolen? Jeg tenker på utestenging, baksnakking og mobbing?

Hvor tidlig pleier slik vennedrama-problemer å oppstå? Allerede i første klasse?

Mitt inntrykk fra andre foreldre er at det er mest drama blant jentene, ikke guttene, på skolen nå for tiden – stemmer det?

Hilsen mamma til førsteklassing

SVAR:

Hei! Det kan være uvant og skummelt for en seksåring å begynne på skolen, og dette er noe skolene har fokus på fra dag én. Det jobbes mye med sosial kompetanse på 1. trinn, spesielt knyttet til det å prøve å sørge for at alle har minst én klassekamerat å leke med.

Mobbing i barnehage og blant de yngste skolebarna handler veldig ofte om utestengelse fra lek. Dess eldre et barn blir, dess flere sosiale utfordringer kan oppstå, som utestenging, baksnakking, ryktespredning og mobbing på skolen og på fritiden.

Her er det viktig at skolen og foreldre samarbeider, og at barn lærer opp til å si fra til en voksen når de opplever dette.

SUNT Å VÆRE LITT UENIGE

Ellers tenker jeg at det er sunt for et

barn å oppleve uenigheter med en venn – det er mye god livslærdom å hente i konfliktløsning fra barnsben av. Når det gjelder mobbing og krenkelser, så skal det være tulltoleranse for det på skolen ved at mobbesaker skal tas tak i.

Det som er bekymringsfullt, er den økende formen av skjulte konflikter, krenkelser og mobbing som foregår i skolen.

Forskning viser at mange forbinde mobbing blant gutter med mer utagerende slåssing, mens man tenker at blant jenter er det mer drama. Dette kan føre til at man overser de guttene som kan bli krenket ved for eksempel baksnakking og stille utestenging.

Det er likevel klart at blant jenter kan det kanskje utarte seg en del mer kompliserte former for ryktespredning, utstøting, «bitching» og «blikking».

TIDLIGE TILTAK

De beste tiltakene mot mobbing, er at skolen sørger for å ha nok voksne som er tilstede, har et «trent blikk» og som bryr seg.

Jeg tenker at det viktigste å gjøre fra 1. trinn av, er å bygge gode relasjoner mellom elevene i klassen, for eksempel gjennom ulike tiltak som fremmer inkludering, fellesskap, tilhørighet og samhold. Slike miljøtiltak er det og viktig at det bygges innad i foreldregruppen og mellom skole og hjem.

Til slutt vil jeg nevne at Ungdataundersøkelsen viser at rundt ni av ti unge mener at livet deres er bra.

Det er også positive betraktninger som er verdt å ta med seg for dere som er nye skoleforeldre!

*Hilsen Robert Mjelde Flatås,
førstelektor i pedagogikk*



Når skal barnet holdes hjemme fra barnehagen?

Når skal barnet holdes hjemme, og når kan man trygt sende det i barnehagen?

FEBER OG FORKJØLELSE

Som hovedregel bør barnet være friskt nok til å kunne delta i normale aktiviteter i barnehagen, og være feberfritt. Noen barnehager har egne regler når det gjelder feber, for eksempel at barnet må ha vært feberfritt i 24 timer før det får komme tilbake til barnehagen. Bruk denne regelen når barnet har: Forkjølelse, influensasymptomer, hoste, og ørebetennelse.

RESTSYMPTOMER

Barn med noe restsymptomer

etter gjennomgått forkjølelse, som rennende nese/snørr eller hoste, kan komme tilbake til barnehagen når barnet ellers er tilbake i sin vanlige form.

Ved hoste uten feber kan barnet gå tilbake til barnehagen når allmenntilstanden tilsier det.

OMGANGSSYKE OG NOROVIRUS

Smitterisikoen er størst mens man har symptomer med oppkast og diaré, og barn bør holdes hjemme i denne perioden. Man bør vente 48 timer etter at barnet ikke lenger har diaré og oppkast før det kan gå tilbake til barnehagen.

Barn som til vanlig har en tendens til løs avføring, trenger ikke holdes

borte fra barnehagen. Foreldrene eller foresatte avgjør om barnet har en unormal diarétilstand.

ØYEKATARR (KONJUNKTIVITT)

Barnehagebarn med mild til moderat øyekatarr trenger ikke å holdes hjemme.

Ved kraftig øyekatarr med rikelig pussdannelse, bør barnet holdes hjemme inntil pussdannelsen har avtatt.

VANNKOPPER (VARICELLA)

Barn med vannkopper kan vende tilbake til barnehagen når utslettet har begynt å tørke inn.

Kilde: FHI, HelseNorge, Apotek1

Sesongsykdommer hos barn

Virusplager om høsten

Alt du trenger å vite om de mest vanlige plagene, virusene og sykdommene som de små har i vente nå som gradestokken kryper nedover.

TEKST: Ida B. Klock Larsen, FOTO: Pexels, Pixabay

Like sikkert som at bladene blir gule om høsten, er det at småbarnsfamiliene nå må stålsette seg for alt det som årstiden har i vente av virus, plager og sykdommer.

– Alle sykdommene kan opptre i alle sesonger, men vi ser helt klart en økning i øvre luftveisinfeksjoner når det blir kaldere om høsten og vinteren, sier allmennlege Katharina Pracon.

Infeksjoner i øvre luftveier, eller forkjølelse som vi gjerne kaller det, kan gi symptomer som feber, redusert allmenntilstand, hoste, tett og rennende nese, og infeksjonene kan ramme nese, ører, svelg, hals eller nedover i luftrøret. De fleste av disse infeksjonene skyldes virus.

HVA ER MEST SMITTSOMT?

Noen sykdommer og virus rammer

noen få, mens andre virker nærmest å spre seg som en farsott, både i barnehagen og i de mange hjem.

– Blant de sykdommene som utvilsomt er mest smittsomme, finner vi at omgangssyke – som for eksempel norovirus, og virale luftveissykdommer troner på topp. Begge er virussykdommer som spres gjennom dråpe- eller luftsmitte, sier Pracon.

Luftveisinfeksjoner forekommer hyppig i barne- og ungdomsårene, oftest i vintermånedene. Barn under sju år kan være forkjølet opptil 7–9 ganger per år, til sammenligning med voksne som er forkjølet 1–2 ganger per år, ifølge FHI.

RHINOVIRUS

Omtrent halvparten av vanlige forkjølelser skyldes infeksjon med rhi-

novirus. Andre vanlige virale luftveissykdommer er koronavirus (både de gamle og det nye), parainfluenzavirus, RS-virus, influensavirus, humant metapneumovirus og adenovirus.

Grunnen til at høsten og vinteren kan virke som en evig runddans av host og nys, kan skyldes at barna er mindre ute og mer inne og tett sammen slik at smitten går raskere. En annen teori er at immunforsvaret vårt svekkes litt når vi fryser, og at dermed blir vi syke raskere, forteller Pracon.

– Dessuten har barn kortere vei ned fra nese til lunger slik at bakterier og virus har kortere vei å vandre til det stedet det infiserer.

Mens høsten er storsesong for forkjølelser i alle former, ser man etter juletider ofte en økning av influensa og omgangssyke.

– Dette kan skyldes at store familier samles og drar med smitte fra hver sin kant før det føres tilbake til skoler og barnehager igjen, sier Pracon.

DE MINSTE MEST UTSATT

Forkjølelse, halsbetennelse, og øre- ➔

Forkjølelse, halsbetennelse og ørebetennelser er nesten dobbelt så vanlig hos barnehagebarn



SNYT: Mykt papir er fint når det må tørkes ofte.

Gode råd om pleie av syke barn

– Hvordan pleier foreldre syke barn best mulig?

Det er viktig å holde barn med nyoppståtte symptomer hjemme og gi barnet mulighet for ro og omsorg. Hjemme er det også lettere å følge med symptombildet og holde øye med hvor mye barnet drikker og spiser.

– Hva er viktig å følge med på?

Det er viktig å følge med på barnets allmenntilstand, hvor mye det drikker og spiser samt at barnet produserer nok urin.

– Når skal man kontakte lege?

Når barnet er slapt, ikke kan eller vil drikke, har tungt for å

puste eller bleiene er tørre, er det viktig å ta kontakt med lege.

– Er det noe spesielt man bør passe på alltid å ha i hjemmet?

Febermåler og febernedssettende medisin (paracet og ibux) er fint å ha hjemme. I tillegg kan saltvannsdråper for nesen (og en nesesuger) være en fordel å ha hjemme dersom barnet er tett i nesen.

Dersom barnet har vondt i halsen og ikke klarer å spise, kan det være greit å ha saftis hjemme. Det gir både litt energi, litt væske og kan lindre halsvondt.

– Er det noe foreldre kan gjøre

for å minske smittefaren blant søsken og i familien generelt?

Generell, men ikke overdreven, hygiene i hjemmet er anbefalt. At infeksjonssykdommer sprer seg i familien er ganske normalt og bidrar til modning av immunforsvar hos barnet.

Dersom man har personer i familien som er mer utsatt for alvorlig sykdom ved infeksjon, må man ha høyere hygienestandard i hjemmet.

Kilde: Barnelege i Aleris, Elisabeth Igenbergs



RO: Gi barnet mulighet for ro og omsorg når det er sykt.

betennelser er nesten dobbelt så vanlig hos barnehagebarn, som hos barn som ikke går i barnehage. Mage- og tarminfeksjoner er nesten tredobbelte så vanlig. I tillegg har du andre smittsomme sykdommer, som øyebetennelse og omgangssyke. Sistnevnte sprer seg ofte raskt, og er blant de mest vanlige sykdommene også i Alvehetta FUS barnehage, forteller daglig leder Siri Fyhn Lilleødegård.

De aller minste, som akkurat har startet i barnehagen, er mest utsatte for sykdom. De minste barna trenger tid til å bygge opp immunforsvaret sitt, og det er ikke uvanlig at de små kan bli smittet av nye luftveisinfeksjoner opp til en gang i måneden.

– Vi ser at ved oppstart på barne-

hageåret i august, er det mange småbarn som introduseres for nye bakterier, og de kan da reagere med å bli mye syke den første tiden, sier Lilleødegård.

De yngste bruker munnen til å bli kjent med omgivelsene, og de har heller ikke ferdigheten til å holde seg for munnen ved hoste og nysing. Dermed smittes det fort gjennom luften.

– Smittefaren er høy i miljøet til de yngste barna, i større grad enn hos de eldre barna i barnehagen som etter hvert har begynt å lære seg hvordan man begrenser spredning av host og nys. De vasker også selv hendene, og er mer selvstendige på hygiene.

NÅR MÅ BARNET VÆRE HJEMME?

Vi har lagt bak oss noen år der host og nys var nærmest forbudt, men hos Alvehetta FUS – og i landets andre barnehager for øvrig, er praksisen nå tilnærmet lik slik den var før koronapandemien. Man er ikke like strenge på host og rennende nese, men det er allmenntilstanden som avgjør om foreldre bes om å hente eller ikke.

– Vi kontakter foresatte dersom barn viser symptomer på at noe ikke er som det pleier. For oss er det viktig at foreldre er klar over at det ikke er feber som er den avgjørende faktoren til hvorfor barnet har det best hjemme, men allmenntilstanden. Dette gjelder uansett hvor gammelt barnet er, sier den daglige lederen.

– Vi må huske på at barn har en høyere smerteterskel enn oss voksne, så når de viser at de ikke er i form, så er vår oppgave å ta det på alvor. Dersom et barn på ett eller to år virker veldig trøtt, trenger konstant nær- ➔

Når barn viser at de ikke er i form, så er vår oppgave å ta det på alvor.



HØST: Feber, omgangssyke, forkjølelse, hoste og tett nese. Det ene følger det andre. Det sikre tegnet på at høsten er her!

Håndhygiene er selvsagt også viktig for å bekjempe smitte

het, ikke vil leke, ikke vil spise, ikke vil sove, gråter mer enn vanlig og er mer utrøstelig, har en annerledes tålegrense for andres invitasjoner og nærhet, eller lignende, da kan det bety at barnet trenger å være hjemme i roligere omgivelser – og bli tatt godt vare på av foreldrene.

Å vurdere om barnet skal holdes, eller sendes hjem, kan være vanskelig, og beror som nevnt på allmentilstand, i tillegg til de generelle rådene fra FHI. Altså, må man bruke skjønn. Tommelfingerregelen er at barnet bør være friskt nok til å kunne delta i normale hverdagsaktiviteter i barnehagen.

BEDRE HÅNDHYGIENE

I tett lek med andre barn er det optimale forhold for at virus spres.

Håndhygiene er selvsagt også viktig for å bekjempe smitte i barnehagene. Gjennom koronapandemien ble det lagt inn en stor innsats i barnehagene, med fokus på håndvask og hygiene, og flere gode vaner er med videre.

– Vi er blitt enda mer bevisste på hvor viktig håndhygiene er, og barna vasker hendene når de kommer på morgenen fremdeles. Vi har også økt rutinen for rengjøring av lekeområdene, samtidig som vi har blitt litt klokere på hvordan vi vasker. Så noe bra har vi tatt med oss videre, sier Lilleødegård.

Artikkelen ble publisert første gang i oktober 2022. ■

I salg nå!

Familien

SEPTEMBER 2025 • KR 129

♦ GENSERE ♦ JAKKER ♦ LUER ♦ VOTTER ♦ SOKKER ♦ HALSER ♦ VEST

HøstStrikk

39
nye
favoritter

Bestill på SMS!

**SEND HS25
TIL 2205**

Kr. 129,- + 49,- i porto blir trukket direkte via din telefonregning og utgjør alle kostnadene ved bestilling.

**SESONGENS FINESTE
OPPSKRIFTER**



**Møte med
Pudderpiken
+ OPPSKRIFT**



**Fin i
fletter**

Familien er Norges største håndarbeidsblad, og gir i tillegg ut flere spesialer. «Høststrikk» er på 100 sider og du kan kjøpe den i butikk, bestille den på bladkiosken.no eller via SMS.

— De fleste nordmenn har aldri tenkt at praksisen kan være rar for oss utlendinger



Cécile Moroni

Født og oppvokst i Paris, men er bosatt i Norge med tre barn. Hun er siviløkonom, forfatter, stand-up-komiker og foredragsholder.

**«Hvorfor sover babyer ute i Norge egentlig?»
Jeg følte at jeg måtte komme med noe klokt.
Her er derfor de beste forklaringene jeg har.**

Skandinavia er det vanlig å la babyer og små barn sove ute, året rundt.

Det som oppleves som en helt vanlig praksis av innfødte fremstår nesten utrolig for oss som ikke har vokst opp her.

Det finnes utallige videoer på TikTok som viser babyer og barn sove ute året rundt. Det skaper nysgjerrighet verden rundt.

Første gang jeg så norske mødre parkere barnevognen utenfor en kafé under et kraftig snøfall, lurte jeg på om jeg var med på en innspilling med skjult kamera.

Naturlig nok har de fleste nordmenn aldri tenkt at den praksisen kunne være rar for oss utlendinger.

BARN SOVER UTE

Min barndomsvenninne Pauline i Paris derimot, som er selv mamma til tre små barn, trodde at jeg forsøkte å gaslighte henne da jeg fortalte om det.

«Er det ikke altfor kaldt om vinteren?» spurte hun.

Hun hadde et poeng.

Jeg har vært redd for å finne en mistet finger eller tå blant gjenglemte tøy i barnehagen om vinteren, da mine barn sov ute i vogn.

«Hva med sikkerhet da? Ingen stjeler ditt barn?» spurte Pauline.

Skandinaviske land er også verdenskjent for høy tillit i samfunnet og lav kriminalitet.

Jeg forklarte Pauline at en gang nektet jeg å la gutten vår sove utenfor kafeen fordi jeg var redd for at noen skulle stjele ham.

Mannen min (en pragmatisk fyr fra Sandefjord) sa bare: «Slapp av. Han har vært så masete i dag, hvem vil stjele dette?»

«Og hva hvis et dyr angriper ditt barn?» spurte Pauline. «En rev? En ulv? En fugl?»

Da måtte jeg innrømme at jeg ikke hadde tenkt så mye på det i Oslo, men at jeg var usikker på hvordan jeg hadde reagert dersom barnet mitt hadde blitt kidnappet av måker i en europeisk hovedstad.

Pauline stilte gode spørsmål.

Hvorfor sover babyer ute i Norge egentlig? sa hun, til slutt.

Jeg følte at jeg måtte komme med noe klokt.

Etter å ha observert det norske samfunnet i mange år, etter å ha snakket med ulike generasjoner av norske foreldre, etter å ha selv blitt mamma til tre barn som vokser opp i Norge, og ikke minst, etter å ha latt dem sove ute, og innrømmet at det gikk helt fint (hold dere fast: alle tre lever!) måtte jeg finne fasiten.

Det at barn sover ute året rundt forblir en signatur for Norge i utlandet.



COLOURBOX

Her er derfor de beste forklaringene jeg har.

FORKLARING NUMMER 1

Det å sove i et kjøleskap er en norsk greie.

Dette er en kulturkrasj deluxe mellom Nord- og Sør-Europa.

Jeg fryser i vårt soverom i Oslo, også når det er varmt ute, mens mannen min fra Vestfold klager dersom temperaturen overstiger 17 grader.

En gang lå han i en stjerne og sa at vi «brenner i helvete» fordi det var 22 grader i rommet.

Så det å sove i kulde gjør også voksne i Norge. Og ikke nok med det: mens de aller fleste franske par sover under en dobbel dyne, sover nordmenn under hver sin dyne.

For vi kan dele hus og barn og bygge et helt liv sammen, men vi skal ikke ha dobbel-dyne.

Min private space. Min side av sengen. I et kaldt soverom. Kjærlighet Norwegian style.

FORKLARING NUMMER 2

Barn sover bedre ute.

Her har jeg prøvd å google meg fram og

fant lite vitenskapelig bevis på det. Men selv om vi enes at det er et kjerringråd må jeg si at det stemmer ganske bra!

Mine barn har sovnet dypt og lenge ute i vogn, og jeg har vært til tider så sliten med spedbarn og babyer at jeg har hatt flere ganger misunnelig på dem. Det så, så deilig ut. Jeg ville gjerne blitt trillet rundt i en rullende seng godt pakket inn i ull.

FORKLARING NUMMER 3

Det å sove i ute er en del av å oppdra små-vinger klare for et liv i et felleskap med naturen.

Ut på tur aldri sur!

Norske barn er oppdratt for å elske naturen. Det å sove ute er en måte å få barn til å bli vant til friluftsliv. Da blir de robuste, lite syke, med friske lunger vant til å puste inn kald luft. Og så finnes det ikke dårlig vær, bare dårlige klær.

Her må jeg si at Norge er uslåelig med utstyr til babyer og små barn: ull og flis og regntøy som jeg aldri hadde sett før.

Selv om plaggene kommer med stygge senepsfarger og i lilla, er kvaliteten på klær i

SOVE UTE: Det å sove ute er en måte å få barn til å bli vant til friluftsliv. Da blir de robuste, lite syke, med friske lunger vant til å puste inn kald luft.





COLOURBOX

Norge veldig imponerende.

Da jeg ble mor for første gang måtte svigerfamilien min forklare meg så å si alt om alle plagg en baby skal ha på seg i vinter: ull, og så fleece, og dundyne og sauskinn osv.

Etter tre barn ble jeg den mammaen i bar-selgruppen som kunne gi råd til de nybakte foreldre om alt mulig utstyr for å holde babyen varmt i vinter og sove trygt ute.

FORKLARING NUMMER 4

Det er tidenes life-hack for foreldre for å få litt me-time.

***Kan det hende at forklaringen
for at barna sover ute i Norge
er så trivielt som at foreldre
ønsker å ha det rolig
og chill på kafé?***

Kan det hende at forklaringen for at barna sover ute i Norge er så trivielt som at foreldre ønsker å ha det rolig og chill på kafé?

Kan det hende at alle har blitt enige om å late som om det er bra for babyer kun for å endelig få litt me-time?

Som et godt delt og oppbevart hemmelighet, litt som legenden som sier at ingen fedre hører en baby gråte på natta?

EN SIGNATUR FOR NORGE

Jeg vet ikke hva som stemmer, men jeg er så fascinert at jeg har skrevet en bok om mitt møte med norsk barneoppdragelse som heter «Where babies sleep outside». Det at barn sover ute året rundt forblir en signatur for Norge i utlandet.

Mamma i Paris har fortalt absolutt alle hun kjenner om dette, men glemte å presisere at det kun gjelder på dagtid. Akkurat denne misforståelsen elsker jeg.

Tenke om jeg kunne slippe barna ut i hagen kl. 19 hver kveld. Da jeg sa det som en spøk til naboen, svarte han med fullt alvor at han sov i selvbygget iglo som barn på hytta. Og DET vil Pauline aldri tro. ■

Få barna interessert i å lage mat

BOKUTDRAG: SMAK PÅ VERDEN



3 fine oppskrifter
fra boken





MATGLADE: Maria og Tore Lindboe bor i Stavanger med sine fem barn. Til daglig jobber Maria i helsevesenet og Tore som salgsrådgiver. I boken *Smak på verden* kombinerer de det de elsker å gjøre mest: Å lage spennende mat med familien og oppleve andre kulturer. De er kjent på Instagram som @ferskinger.



Smak på verden
Frisk forlag, 2025

En ny kokebok tar oss med verden rundt via smaker og informasjon om land familien besøker. Artig læring om matkultur og andre land fra kjøkkenbenken, samt mye moro og kos – med felles matlaging der hele familien er med.

TEKST: Iril Kolle OPPSKRIFTER: *Smak på verden* FOTO: Frisk forlag

Helt fra barna var små, har Maria og Tore Lindboe fått barna med på matlagingen. De har prioritert å la barna smake på nye ting, og samtidig laget mat sammen med dem; matretter fra forskjellige land.

Resultatet av familiens matreise ble Instagramkontoen @ferskinger og kokeboka *Smak på verden*.

I en travel hverdag har familien prioritert matgleden, og som de selv skriver i boken *Smak på verden*: «Klarer vi det, klarer du det samme. For å få det til, må vi prioritere, det kan bety at leksene gjøres ved kjøkkenbordet, TV-titting må vente eller at middagen ikke blir servert til samme tid hver dag.»

MATGLEDE

Boken strutter av reiselyst og ditto matglede. Den er ment som et verktøy for at andre familier også kan oppleve det samme. Og det fungerer! Man blir inspirert av å bla i boka, og i tillegg til oppskriftene og informasjonen som finnes der, blir man nysgjerrig på enkelte land og vil gjerne vite mer. Kanskje det er et land man vil besøke selv? Finnes det andre spennende oppskrifter derfra? Hva er nasjonalretten?

Boka kan derfor brukes som en vanlig oppskriftsbok med mye fin tilleggsinformasjon, men også som en start for å dypdykke i et annet lands matkultur.

PRINTET UT FLAGG

Hvordan lager man en reise i mat

verden rundt? Familien printet ut flagg fra alle verdens land, og barna «trakk» et nytt land hver uke. I fellesskap fant familien ut hvor landet lå på kartet, og søkte opp hva landet er kjent for. Så var det om å gjøre å finne en egnet matrett, en rett familien kunne lage i fellesskap.

Alle bidrar på sitt nivå, en klarer å skrelle eller skjære opp grønnsaker, en annen måler opp krydder, en tredje rører i gryta. Det er en fin måte å skape matglede på, og samtidig utvides smakshorisonten. Og ikke minst: Det er en flott aktivitet å samle familien rundt.

Vi gir deg tre fine oppskrifter fra boken! Danske frikadeller i brun saus, kroatisk Burek og indisk Butter Chicken.



DANMARK

Frikadeller i brun saus

4 personer

600 g medisterdeig (eller 50/50 kjøttdeig av svin og storfe)

1 gul løk, finhakket

1 ss hvetemel

1 ts allehånde

1/2 ts salt

1 ts pepper

2 egg

1 dl fløte

2 ss smør til steking

2 ss solsikkeolje til steking

BRUN SAUS

2 ss hvetemel

3 dl kjøttbuljong

1 dl fløte

1 1/2 ss ripsgelé

**2 dråper sukkerkulør (for fargen)
salt og pepper**

TILBEHØR

poteter og grønnsaker

ripsgelé

hakket bladpersille

SLIK GJØR DU

1. Bland sammen medisterdeig, løk, hvetemel, allehånde og salt og pepper til du får en glatt masse.

2. Bland inn eggene og fløten. Bruk gjerne hendene for å sikre at alt blir godt blandet.

3. Dekk bollen med folie og sett kaldt i minst 30 minutter.

4. Smelt smør og olje i en stekepanne. Gjør klar 2 spiseskjeer og dypp den ene i kaldt vann før du tar opp en skje med kjøttdeig. Da sitter det ikke kjøttdeig igjen på

skjeen, og det blir enklere å forme avlange frikadeller som er like store.

5. Stek frikadellene i ca. 5 minutter på middels til høy varme eller til de får en fin stekeskorpe på alle sider. Legg de ferdig stekte frikadellene over i en ildfast form, og sett formen i ovnen på 150 grader, over- og undervarme, i 30 minutter.

6. Bruk stekesaften i pannen til å lage sausen. Dryss over hvetemel og rør godt til melet løses opp og brunes lett. Spe på med kjøttbuljong og fløte mens du rører hele tiden for å unngå klumper. Tilsett ripsgelé og smak til med salt og pepper. Ha i sukkerkulør for å oppnå ønsket brunfarge. Ha til slutt oppi litt frisk bladpersille.





KROATIA

Burek med ost – sprø filodeig med ostefyll

I Kroatia er burek ofte fylt med kjøttdeig eller ost, men det finnes også varianter med potet eller spinat. Den serveres vanligvis som en snacks eller et raskt måltid.

4 personer

1 pakke filodeig
1 dl solsikkeolje
500 g fetaost
4 egg
5 dl mineralvann (uten smak)
1 ts salt
1/2 beger lettrømme

UTSTYR

rund form (ca. 33 cm i diameter)

SLIK GJØR DU

1. Sett ovnen på 210 grader, over- og undervarme.
2. Pensle bunnen av formen med 3 spiseskjeer solsikkeolje. Legg to lag filodeig i bunnen og trykk dem lett på plass med hendene.
3. Fetaosten smuldrer i en bolle. Bland i eggene, mineralvann og salt. Rør godt sammen.
4. Pensle filodeigen med litt olje. Fordel 2–3 spiseskjeer fetaost jevnt utover deigen. Legg et nytt lag filodeig på toppen, pensle med olje, trykk forsiktig og gjenta prosessen med filodeig og ostefyll, til alt ostefyllet er brukt. Brett de

overfløydige kantene av filodeigen forsiktig innover for å forsegle bureken.

5. Stek bureken midt i ovnen i 40 minutter, til den er gyllen og sprø.

6. Mens bureken avkjøles litt etter steking, smører du toppen godt inn med rømme, slik at den trekker inn i filodeigen. Bruk en kniv for å løsne den fra kanten av formen. Vend bureken forsiktig over på et brett, del den i fire biter, og server den varm eller lunken.

Tips

Server burek med et glass kald drikkeyoghurt for å få en autentisk kroatisk opplevelse



INDIA

Butter chicken kylling i kremet saus

Butter chicken, eller murgah makhani, er en av våre favoritter. Dette er kylling i en fyldig tomatbasert saus som inneholder både smør og fløte. Butter chicken er en favoritt på mange indiske restauranter verden over, men kan også fint lages hjemme.

4 personer

600 g kyllingfilet
2 ss solsikkeolje
2 ss tandoori masala
200 g smør
1 løk, finhakket

3 hvitløkfedd, finhakket
1 boks hermetiske tomater
7 dl fløte
2 ts salt
1 ts kajennepepper
1 ts garam masala

TILBEHØR

nan (egen oppskrift s. 87 i boka)
basmatiris

SLIK GJØR DU

1. Sett stekeovnen på 190 grader, over- og undervarme.
2. Kutt kyllingfileten i terninger og ha dem i en bolle. Tilsett solsikkeolje og tandoori masala. Bland godt.
3. Legg den marinerte kyllingen

i en ildfast form eller på et stekebrett, og stek midt i ovnen i 15–20 minutter.

4. Finhakk løk og hvitløk. Smelt 2 ss smør i en panne på medium varme. Stek løk og hvitløk til de er karamellisert og har en mørk farge, ca. 10–15 minutter.

5. Smelt resten av smøret i en gryte. Ha i fløte, hermetiske tomater, salt, kajennepepper og garam masala. Kok opp og la småputre på lav varme i 30 minutter. Mot slutten tilsettes den karamelliserte løkblanding.

6. Legg den ferdigstekte kyllingen oppi sausen, og la retten trekke i 10 minutter.

Serveres med nan og kokt basmatiris.

Matpausen er høydepunktet

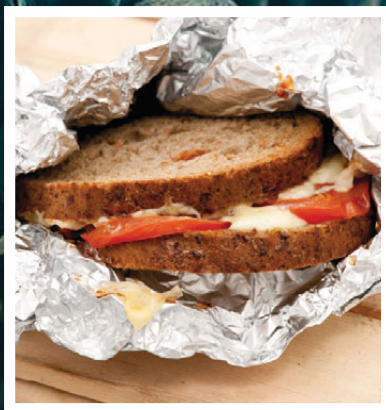
Ostesmørbrød på tur

Når du er på tur, er det ingenting som slår noen deilige ostesmørbrød rett fra bålpanna! Pakk noen brødskeer med ost og skiver av grønnsaker inn i aluminiumsfolie og legg dem ned i sekken. Disse er perfekte å grille over glørne på bålet, og vips, så har du en enkel og smakfull turmat. Ideell for korte og lange turer ut i naturen!

4 porsjoner

INGREDIENSER

- 4 skiver grovt brød
- 2 ss grov sennep
- 2 ss ketchup
- 4 tomater
- 4 skiver hvitost
- 4 skiver kokt skinke
- 1 ts pepper
- 1 ts tørket timian
- 4 blader aluminiumsfolie



FREM GANGSMÅTE

Skjær tomat i skiver. Smør ketchup på to av skivene og sennep på de to andre. Legg ost, skinke og tomatskiver på ketchupskivene. Krydre med pepper og timian. Pakk inn i dobbelt lag med aluminiumsfolie, eller grill direkte på rist på bålpanna. Ved bålet:

Legg pakkene i glørne på bålet i ca. 10 minutter. Du kan også legge dem på en rist over glørne. Vend dem underveis. Det smaker alltid ekstra godt med litt småvarmt på tur.



Høsten er en fantastisk tid for barnefamilier ute i naturen – og matpausen kan være turens høydepunkt. Med friske farger i skogen og klar luft i lungene, smaker maten ekstra godt.

TEKST: **Frukt.no** FOTO: **Frukt.no, Pixabay**

En hyggelig aktivitet på høsten der vi er litt mer inne er å lage turmaten sammen med barna før dere drar ut på tur. Ifølge ernæringsrådgiver Iselin Bogstrand Sagen er dette ikke bare praktisk, men også en fin måte å gi barna «ei-erskap» til turen på: Når barna er med og forbereder maten, er det større sjanse for at den blir spist.

Høstens råvarer gjør det enkelt å lage god og næringsrik mat som passer små mager. Et eksempel er rive-suppe; en varmende, enkel og rimelig rett som lett kan tas med i termos eller varmes på bål. Vil du ha lage noe som kan spises som de er kan grove grønnsaksmuffins eller eplemuffins laget med norske epler være supre å pakke i sekken. De er enkle å lage og enkle å spise på tur med lite gris.

For de dagene dere vil bruke minst mulig tid på kjøkkenet, er gode brødskiver fortsatt uslåelige. Smør på med noe næringsrikt, pakk inn i folie – og vips har du ostesmørbrød klare for bålet. Det er også lurt å ha litt oppkuttet frukt for hånd om barna trenger litt «bensin» på veien. Kombiner gjerne med noen nøtter (for barn som tåler det), og noen biter med mørk sjokolade så har man en liten energi-boost klar.

Etter turen er det godt å komme hjem til en varmende middag. Gryter og gratenger i ulike former er skikkelig høstmat, ikke minst når norske rotgrønnsaker er på sitt beste.

Godt tur!



Tips

Ta med og varm opp over bålet, eller ha med varm mat i gode mat-termoser.

Deilig gryte med rotgrønnsaker

Deilige rotgrønnsaker, poteter og kål danner grunnlaget for denne varmende middagsgryta. Lag mye og frys ned til både tur- og hjemmebruk.

4 porsjoner

INGREDIENSER

10 poteter

4 gulrøtter

½ kålrot

1 selleriot

3 dl vann

1 ts salt

¼ ts pepper

300 g hodekål

500 g røkte kjøttpølse eller annet røkt kjøtt

1 ss olje

1 ts salt

¼ ts pepper

2 ss hakket frisk kruspersille

FREMGANGSMÅTE

Skrell og skjær poteter, kålrot, selleriot og gulrøtter i terninger.

Kok terningene i vann med salt og pepper under lokk i ca. 10 minutter.

Skrell og skjær kålen i strimler. Legg den i gryta og la det koke i ytterligere 5 minutter.

Skjær pølsen (eller kjøttet) i skiver og ha dem i gryta.

Krydre med salt og pepper. Strø over rikelig med hakket kruspersille.

Server gryta rykende varm med godt flatbrød eller kokte poteter til.



Grove grønnsaksmuffins

Kjempegode muffins proppfulle av finhakket rødløk, spinat, paprika, purre og soltørkede tomater. Perfekte som turmat, eller som tilbehør til middag.

INGREDIENSER

1 finhakket rødløk
2 dl frisk spinat - godt vasket
1 finhakket grønn paprika
½ finhakket purre
6 finhakkede soltørkede tomater

DEIGEN

3 egg
0,5 dl rapsolje
2 dl matyoghurt
1 ts salt
2 ts bakepulver
3 dl hvetemel
3 dl sammalt hvetemel, fin
100 g revet hvitost

FREMGANGSMÅTE

Stek løk, purre og paprika myke i olje i en stekepanne.

Tilsett spinaten og stek til den faller sammen.

Sett pannen til siden.

Rør sammen egg, og tilsett olje og yoghurt.

Bland sammen salt, bakepulver, hvetemel og sammalt hvetemel og ha dette i eggeblandingen.

Bland inn grønnsakene, soltørkede tomater og osten.

Fyll muffinsformer 2/3 fulle med røren og sett formene på stekeplaten eller bruk et muffinsbrett.

Stek muffinsene midt i ovnen på 200°C i ca. 20 minutter.

Avkjøl på rist.

Spis muffinsene nystekte som et lite måltid eller som tilbehør til supper og gryteretter. De er også kjempefine å fryse ned.

Denne porsjonen gir ca. 12 små eller 6 store muffins.





Potet-og purresuppe

En mild og kremet grønnsakssuppe som metter godt. Bønnene gir ekstra næring og en fin konsistens.

INGREDIENSER

2 ss rapsolje eller olivenolje
2 store purre
1 kg melne potet
1 boks (380 gram) hvite bønner
vann
2 g buljongterning

FREMGANGSMÅTE

Skyll purren godt for å fjerne jord, og skjær i tynne skiver. Skrell potetene og kutt dem i små terninger.

Varm olje på middels varme en stor gryte. Stek purreløken i ca. 5 minutter til den blir myk.

Tilsett poteter, vann og buljong. Kok opp, senk varmen og la det småkoke i ca. 15 minutter, eller til potetene er helt møre.

Hell av laken på bønnene, og skyll godt.

Tilsett hvite bønner i suppen og kjør den glatt med en stavmikser eller blender.

Tilsett melk og kok opp.

Server gjerne med grovt brød eller flatbrød.

Grønnsaklapskaus

En enkel og veldig god variant av lapskaus med masse gode grønnsaker og med melne poteter som jevner lapskausen. Den er kjempefin å fryse ned om du mot formodning skulle ha noe igjen etter middagen.

INGREDIENSER

1 l grønnsakbuljong (utblandet)
3 gulrøtter
1 liten kålrot
½ sellerirot
6 melne poteter
1 purre
1 ss finhakket frisk kruspersille
2 laurbærblad
salt og pepper

FREMGANGSMÅTE

Skrell alle grønnsakene og potetene (bortsett fra purren). Skjær grønnsakene og potetene i like store terninger.

Kok opp buljong og ha grønnsakene og laurbærblad i. Kok til grønnsakene er møre, ca. 30 minutter. Potetene går gjerne litt i oppløsning og det er meningen. Potetene er med å jevne lapskausen.

Skyll purren godt og skjær den i skiver. Ha i purren i siste kokeminutt.

Server lapskausen med et godt dryss av persille og nykvernet pepper. Flatbrød hører også med.

Tips

Persillerot og pastinakk er også nydelig i denne lapskausen.





One pot lasagne

«Dette er turmat som jeg elsker det. Masse deilig smak som gjør godt for kropp og sjel. I tursesongen er norske tomater og masse digge grønnsaker også i sesong. Det må du ikke finne på å undervurdere!»

Oppskrift: Eirik Lyssand

4 porsjoner

INGREDIENSER

300 g tomater delt i 2 eller 4

1 finhakket gulrot

1 finhakket løk

**1 finhakket stilkselleri
(stangselleri)**

5 lasagneplater

**2 dl grønnsakbuljong
(utblandet)**

3 dl kremfløte

125 g parmesan eller annen ost

**2 ss tørket oregano (timian,
paprika, basilikum)**

½ ts salt

1 ss frisk basilikum

FREMGANGSMÅTE

Du kan hakke eller rive alt på forhånd. Og målene kan du justere etter størrelse på gryta. Er ikke så nøye i denne oppskriften. Trenger ikke kjøttet heller, funker ypperlig uten. Bruker du gode norske råvarer blir dette godt uansett! Hakk eller riv grønnsaker. Stek kjøttet.

Ta ut kjøttet og stek løk, selleri og gulrot mykt i olivenolje (ca 10 minutter).

Ha i tomater og hvitløk

Ha i lasagneplater som du deler i biter så det får plass i gryta

Tilsett pastakrydder og litt salt

Fyll opp gryta med vann, buljong og fløte. Kok opp og rør litt rundt av og til. Kos deg med det.

Ha i basilikum mot slutten. Smak til med salt.

Tips

Dette er
vegetarvarianten. Bruk
oppskriften til å kvitte
deg med middagsrester
og slapp gulrot!

**HVORFOR
SYNES FOLK DET
ER SÅ VANSKELIG**

**Å SPISE
FISK**



**NÅR DET ↗ EEEGENTLIG
ER SÅ LETT?**

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset



Utviklet for hver eneste lille bevegelse

Nyhet!

Vår nye innovasjon – Soft seals – er en supermyk elastisk lekkasjesikring som gir en ekstra behagelig passform rundt små lår. Alt for at babyen skal få bevege seg fritt, og du skal slippe å bekymre deg for lekkasje. Behagelig for alle, med andre ord.

