

Norges største foreldremagasin! **foreldre** **&barn**

Hva prøver babyen å si?

MIN FØDSELSHISTORIE

Vannet gikk
i uke 29

BOKUTDRAG

Myten om den
perfekte mor

Kirsti mistet døtrene
Mina og Mille: Det er
fortsatt uvirkelig

BARNAS HELSE

Elena (6) har alvorlig
atopisk eksem

Bomulls barn
skjermes for
motgang

FASTE SPALTER

Den som er
med på leken,
må tåle steken

Mer utagering
blant barn

*
VINTER
og hverdag

TEST AV FISKEKAKER • GROV OG SUNN BRØDMAT • DEILIG HVERDAGSMAT

+ OPPSKRIFTER PÅ BABYSTRIKK

i salg nå

SYKLUSBOKA GIR DEG KUNNSKAPEN DU TRENGER FOR Å BLI
BEDRE KJENT MED EGEN KROPP, SLIK AT DU KAN BRUKE DE FIRE
FASENE I SYKLUSEN TIL DIN FORDEL!



SCAN QR-KODEN ELLER
BESØK BLADKIOSKEN.NO

INNHOLD

FORELDRE & BARN 1/2025

I denne utgaven:

- 8 **MIN FØDSELSHISTORIE:**
Vannet gikk i uke 29
- 14 **FØDSELSLEGEN:** Keisersnitt-
skam må vi slutte med. Nå!
- 16 **BARNEHAGEPEDAGOGEN:**
Den som er med på leken, må
tåle steken
- 20 **BARNEHAGEPEDAGOGEN**
SVARER PÅ SPØRSMÅL
- 22 **BOMULLSBARN:**
Uten krav og grenser blir
barna mindre robuste
- 28 **RELASJONER:** Utagerer over-
stimulerte barn mer enn andre?
- 32 **ELENA (6) HAR ALVORLIG**
ATOPISK EKSEM:
Så kom redningen
- 40 **FORELDRESKOLEN:** Hyl og
skrik, krangel og kaos

BARNEHAGEPEDAGOGEN



«Det å lære barna å håndtere vonde og vanskelige følelser, er noe av det viktigste vi kan gjøre for dem»

16

22

Det er trygt å kjede seg

MIN FØDSELSHISTORIE



8





- 42 **NYTT OG NYTTIG:** Babyhelse, tips og råd om vanlige plager
- 46 **BABYSTRIKK:** Oppskrifter til Babyteppe, babysett og -kjole
- 52 **TEST AV FISKEKAKER:** Hvilke fiskekaker er de sunneste?
- 58 **LIVET SOM MAMMA:** Å verdsette tiden
- 60 **MAMMA KIRSTI OM LIVET UTEN MINA OG MILLE:** Fortsatt har jeg så mange spørsmål
- 66 **BOKUTDRAG FRA BOKA KAOS OG KJÆRLIGHET:** Myten om den perfekte mor
- 70 **FORELDREHVERDAG:** Hva prøver barnet å si?
- 76 **ADVOKATEN SVARER**
- 78 **BRØD:** Så sunt er brødmat
- 80 **OPPSKRIFTER:** Hjemmebakst
- 86 **ERNÆRINGSRÅDGIVEREN:** Ikke slipp taket! Tips til å få barna til å fortsette med å spise grønnsaker
- 87 **OPPSKRIFTER:** God hverdagsmat med mye grønt

NORGES SUNNESTE PÅLEGG?



Én skive Stabbur-Makrell dekker
dagsbehovet for Omega-3

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-postadresse: 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.dannevig@egmont.com

BESØKSADRESSE: Nydalsveien 12, Oslo

TLF. 22 77 20 00 FAKS 22 77 22 85

MARKEDSAVDELING

Monica Eriksen

monica.eriksen@egmont.com

REDAKTØR

Ole Martin Bjørklid

ole-martin.bjorklid@egmont.com

ANSVARLIG REDAKTØR/DIREKTØR

Marianne Gram

TRYKK

Egmont Printing Service

TIPS TIL REDAKSJONEN:

foreldreogbarn@egmont.com

POSTADRESSE: Foreldre & Barn, 0441 Oslo

BESØKSADRESSE: Nydalsveien 12, Oslo

SENTRALBORD: Tlf. 22 77 20 00

Forsidefoto: Pixabay



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

**coop
prix**

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

**coop
MEDLEMS-
RABATT!**

Fast bleierabatt

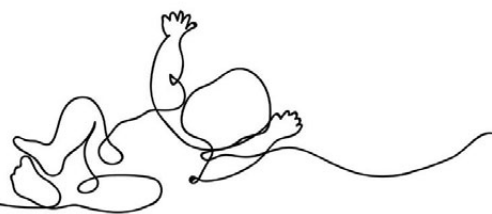
-50%

**Ikke-medlem?
Se hyllepris**



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





Jeg hadde forberedt meg på det verste – så skjedde det ubeskrivelige

Det endte med å bli en utrolig fin fødsel – ja, faktisk den fineste av alle tre jeg har vært i gjennom.

Dette er fødsels-
historien til Stina
Christensen (29)
fra Straume.
Historien er
gjennfortalt av
journalisten.

TEKST: Magnhild Freuchen FOTO: Privat

Selv om dette var mitt tredje svangerskap, opplevde jeg å være mye bekymret. Rundt uke 16 fikk jeg påvist kikhoste, og i hele tre måneder kastet jeg opp daglig.

Ved en svangerskapskontroll i uke 27 snakket jordmor om hva som ville skje ved en eventuell prematur fødsel.

Det er vanskelig å forklare det, men av en eller annen grunn kjente jeg på meg at kroppen min jobbet med noe og at den lille jenta mi kanskje ville bli født for tidlig.

Jordmor beroliget meg likevel med

at livmørtappen, til tross for mye kynnere og blødning, ikke var påvirket og at den var lang og lukket.

Men så, bare to uker senere, gikk vannet i svangerskapsuke 29. Jeg våknet en morgen og kjente at jeg «lakk».

Jeg løp ned på do, og var sikker på at det var fostervann og ikke urin. Etterpå tok jeg en telefon til Kvinneklinikken. De ba meg om umiddelbart komme inn til en sjekk.

EN DAM FOSTERVANN

I bilen på vei til sykehuset, sammen med min mann og de to blivende sto- ➔



PREMATUR: Mileah måtte tilbringe fem uker på nyfødtintensiv før hjemreise.

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



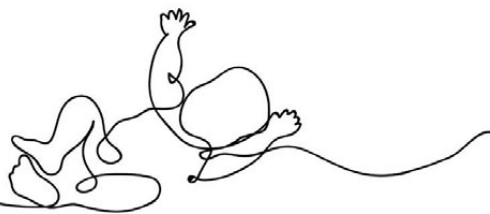
resøstrene, var det som om en ballong plutselig sprakk. En dam av fostervann ble liggende i bilsetet.

Fremme ved poliklinikken på sykehuset forsøkte jeg så godt jeg kunne å dekke over de klissvåte buksene mine. Derfra ble jeg lagt rett inn på fødeavdelingen.

INNLAGT I TRE DØGN

En rekke prøver ble tatt for å sjekke om det kunne være en infeksjon på gang. Mens disse ble sendt til dyrking, fikk jeg vite at jeg uansett ville måtte være innlagt i tre døgn for å

Min fødselshistorie



KJÆRLIGHET: Besøk av stolte storesøstre.

gjennomgå en antibiotikabehandling.

Legene beroliget meg med at det er mulig å gå flere uker uten fostervann. Det gjorde at jeg klarte senke skuldrene litt og beholde roen. Samtidig fortalte de meg hva jeg måtte være forberedt på dersom babyen skulle bli født før uke 30.

KYNNERNE BLE STERKERE

Da jeg etter en ukes tid omsider skulle få lov til å dra hjem, startet med ett fødselen.

Kynnerne ble sterkere og sterkere, men en ultralydundersøkelse viste at

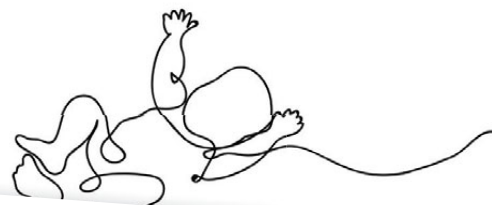
I bilen på vei til sykehuset, sammen med min mann og de to blivende storesøstrene, var det som om en ballong plutselig sprakk.

livmorhalsen fremdeles var lang og lukket. Etter en liten stund forsto jeg at smertene jeg kjente på var rier. En ny sjekk bekreftet at jeg hadde gått fra en lang og lukket livmorhals til en åpning på fire centimeter på under en time.

RASK EPIDURAL

Siden de to første fødslene mine var styrtfødsler på henholdsvis en og to timer, så fikk jeg denne gangen raskt epidural slik at lungemodningssprøyten skulle få tid til å virke så lenge som mulig.





TREBARNSMAMMA: Stina beskriver en veldig fin fødselsopplevelse da datteren kom til verden i uke 29.

Selv om alt hadde skjedd så fort, følte jeg meg hele tiden veldig trygg og i gode hender.

Både leger og jordmødre var utrolig empatiske og omsorgsfulle, og de tok seg god tid til å forklare meg hva som skjedde.

Det endte med å bli en utrolig fin fødsel – ja, faktisk den fineste av alle tre jeg har vært i gjennom.

EI LITA PERFECT JENTE

Jeg hadde rukket å forberede meg på det verste og se for meg ulike scenarier, men ut kom ei lita og helt perfekt jente på 1544 gram og 41 centimeter lang.

Å få henne på brystet var helt ubeskrivelig. Jeg hadde jo knapt fått

en gravidmage, så det kjentes helt surrealistisk at hun nå var her. Jeg kan ikke få fullrost både leger, jordmødre og sykepleiere nok. Vi tilbrakte fem uker på nyfødtintensiv før vi fikk dra hjem, og de var så flinke og imøtekommende også mot storesøstrene som jevnlig kom på besøk.

Fremdeles snakker åtte-åringen vår om sykepleieren som hun virkelig fant tonen med, og som ble hennes favoritt på sykehuset.

I ettertid har jeg kjent litt på en slags sorg over at jeg ikke fikk oppleve å gå høygravid denne gangen.

Men samtidig på en stor glede over at jeg allerede har fått ha jenta mi i ti uker. Jeg føler meg ekstremt takknemlig. ■

Kikhoste

Kikhoste er en smittsom luftveisinfeksjon som kan forebygges med vaksine, noe som har vært tilbudt i barnevaksinasjonsprogrammet i Norge siden 1952. Sykdommen forårsakes av kikhostebakterien *Bordetella pertussis*.

Symptomer på kikhoste
Først får en rennende nese, hoste og eventuelt feber i en ukes tid. Deretter kommer en sykdomsperiode på flere uker der en har kraftige hosteanfall med kiking (kraftig innpust etter hosteanfall) og eventuelt brekninger. Kiking er mindre vanlig hos de minste spedbarna, vaksinerte personer og voksne.

Om lag halvparten av barn som får kikhoste i første leveår, blir så syke at de må legges inn på sykehus. De fleste av disse er i aldersgruppen 0-6 måneder.

Kilde: Helsenorge.no

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.



Tema: SKAM

Keisersnittskam må vi slutte med. Nå!



Thorbjørn Brook Steen:

Fødselslege ved C-medical. Tidligere fødselslege ved Oslo universitetssykehus, og firebarnsfar. Har veiledet mange kvinner med alvorlig fødselsangst. Har gitt ut bøkene «Nytt liv» og «Hjelp, jeg skal føde!»

I Norge er vi så opptatt av å snakke om at vaginal fødsel er best.

Jeg vet ikke om skam er et riktig begrep. Kanskje ikke dårlig samvittighet eller skyldfølelse heller.

Men det ligger et eller annet som likner nettopp dette i alt for mange av samtalene jeg har med mødre.

De kjenner på at de ikke har vært bra nok. De tørr ikke snakke om fødselen med venner eller familie. Og når de kommer til meg, renner tårene.

Jeg spør om hvordan fødselen var, og de ser ned i bakken og sier at de ikke har født - det ble utført et keisersnitt.

Jeg har skrevet om traumatiske fødsler før, dette er en tekst om noe helt annet.

SKAM RUNDT KEISERSNITT

I Norge er vi så opptatt av å snakke om at vaginal fødsel er best. At de 16 prosent som blir mødre på operasjonsstuen med keisersnitt, helt feilaktig blir sett som annenrangs.

Jeg har lest både i gravidbøker, informasjonsmateriell og i blogger setninger som «... og til deg som av en eller annen grunn endte med et keisersnitt». Alt med et negativt for tegn. Det må vi slutte med, nå!

La meg være helt klar på en ting; har du født har du født. Om det er gjennom det vi kaller fødselskanalen som vagina omdøpes til i fødsel, eller gjennom en kirurgisk åpning i magen, er du like fin, modig og verdifull mamma uansett.

Det er mange gode grunner for å velge kei-

sersnitt som fødselsvei. I en gammel lærebok i fødselshjelp leste jeg en gang at det bare finnes en skikkelig god grunn og det er når mor kaken ligger foran livmorhalsen.

Heldigvis vet vi bedre i dag.

AKUTTE KEISERSNITT

I Norge regner vi med at omtrent en tredjedel av keisersnittene er akutte. Det gjøres for eksempel hvis riene ikke gir full åpning eller at overvåkningen sier at babyen må ut.

Med akutte keisersnitt tenker de fleste; da så, du hadde ikke noe valg, da er det vel greit. Men selv etter akutte keisersnitt møter jeg mødre som føler at de ikke har vært gode nok.

Negative tanker som «Det må være noe galt med bekkenet mitt», «Burde jeg vært flinkere til å slappe av?» og «Alle andre har jo fått det til» dukker opp hele tiden.

Vi skal være utrolig glade for at vi har muligheten i Norge til få spreke barn og friske mødre. Hadde vi ikke hatt operasjonsstuer og skalpell, ville statistikken vært helt annerledes.

Gratulerer mor, du som nesten har gått gjennom to fødsler, en på fødestuen med rier og kanskje kjørt til operasjonsstuen klokken 2 på natta litt ekstra redd. Tenk på hva du har fått til!

PLANLAGT KEISERSNITT

Men hva med de planlagte. Det er vel ikke så bra? Dessverre er det ikke bare mødre som skammer seg. Norske fødeavdelinger som har høyere keisersnittfrekvens enn naboavdelingen skammer seg også.

Og før noen som leser dette tenker at jeg har blitt en samma-hvor-mye-keisersnitt-vi-har

Spreke barn og mødre er en selvfølge. Og fødselen skal skje helt uten skam.



UNSPLASH

ÅRSAKER: Det er mange gode grunner for å velge keisersnitt som fødselsvei.

lege, så mener jeg fremdeles at med maks tilretteleggelse på alle plan, og med en mamma som kjenner seg trygg, er vaginal fødsel fantastisk. Men ikke for en hver pris.

For over ti år siden satt vi på Ullevål med våre 20 prosent keisersnitt og så over fjellet til Haukeland i Bergen som var nede på 12 tallet, med undring og misunnelse.

Dette skal jeg gjøre noe med, ropte jeg ut med iver og glød, da jeg tok jeg på meg oppgaven. Jeg leste meg opp på fødselsangst og deltok i et landsomfattende prosjekt om å senke keisersnittsfrekvensen.

Hver onsdag satt jeg i kjelleren på Ullevål og snakket overbevisende (og overtalende) til alle som kom til en såkalt forløsningssamtale. Og resultatene kom.

Vi gikk fra 20 til 18 prosent og mange brukte uttrykk som Steen-effekten. Vi var på vei ned! Men vi visste ikke om jobben var gjort for ingen av kvinnene fortalte oss hvordan de hadde det i etterkant.

Kan jeg få lov til å si unnskyld til disse kvinnene nå? Min (over)taleevne vant over kvinnes fødselsangst. Den holder ikke.

Det holdt ikke for meg heller, og etter å ha «overbevist» ti damer hver onsdag, var jeg

også utslitt og jeg følte meg ikke som noen bra lege og veileder.

MÅLET ENDRET SEG

Var målet mitt å vinne en debatt? Så over natten byttet jeg helt teknikk. Målet mitt ble noe helt annet. Målet ble trygghet.

«Hei flotte gravide, hva kan jeg og fødeavdelingen bidra med, med ditt levde liv og tanker for at du skal bli trygg når du skal bli mamma?»

Det levde livet kunne være angst, det kunne være tidligere overgrep, det kunne være tidligere traumatisk fødsel.

Jeg så dem og lyttet mer enn jeg snakket. Tryggheten deres økte. I tillegg kom resultater. Keisersnitt frekvensen falt ned mot 14 prosent, uten at dette tallet i seg selv var så viktig for meg, i det hele tatt.

Legen eller jordmoren du møter skal veilede, ikke skremme. De skal hjelpe deg, akutt eller planlagt, til å bli mamma på den måten som gjør at hele deg og babyen har det bra.

For det viktigste er trygghet. Det er det vi skal levere på.

Spreke barn og mødre er en selvfølge. Og fødselen skal skje helt uten skam. ■

«Den som er med på leken, må tåle steken»



Ragnhild Finstad Eikås:

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

Det å lære barna å håndtere vonde og vanskelige følelser er noe av det viktigste vi kan gjøre for dem.

Den som er med på leken, må tåle steken». Et uttrykk brukt gjennom lange tider. Helt tilbake til 1600-tallet. Ivar Aasen drodlet over det på 1800-tallet. Og mine foreldre husker det godt fra sin barndom for 70 år siden. Enkelt forklart betyr det at den som vil være med på noe, må finne seg i de ubehagelighetene som følger med. Å tåle, takle og håndtere det som måtte komme når en er deltaker i livet.

Lista som følger under synes lang som et vondt år. Men det er i praksis en kjapp gjennomgang av en del av hva mennesket skal igjennom fra h*n er ganske liten. Og den viser ikke bare hvor mye som skal puttes i den sosiale og emosjonelle ryggsekken til barna, men også hvor kompleks oppdragerrollen er.

UFORBEREDT PÅ UBEHAG

Det finnes barn og unge som møter verden uten å være forberedt på ubehag.

De har ikke opplevd motgang eller motstand, de har vært vant til puter under armene, gullstol og pødestall. Å bli oppvartet fra alle kanter.

De har hverken måttet takle vanskelige situasjoner eller øyeblikk som ikke blåste medvinds. Skal de lære seg å møte verden, må de møte den på både godt og vondt. De skal bryne seg på følelser og på hverandre.

EMOSJONELL KUNNSKAP

Det er viktig å ha emosjonell kunnskap når de skal manøvrere seg mellom folk, i relasjoner og i en rik variasjon av situasjoner. Det å lære barna å håndtere vonde og vanskelige følelser er noe av det viktigste vi kan gjøre for dem. Og det gjelder særlig de negative følelsene som utfordrer sinnet og gjør vondt; tristhet, frykt og sinne. Da får de det enklere senere i livet.

Det er først og fremst dere foreldre som kan lære dem dette, men barnehagen kan være deres forlengete arm. Det bygges robusthet og mot. En robusthet og et mot barna trenger i møte med utfordringer, med hverandre og andre folk. Og ikke minst bygges selvfølelsen som virker nesten som et trafikklys. Det dreier seg om hvordan barna lærer å bruke følelsene som signalsystem i det sosiale livet sitt, i samspill med andre.

***Urettferdighet krever sin person.
Å tåle at ikke alt deles likt,
at noen kom før deg til noe,
fikk mer.***



SKAL IKKE STRYKES MEDHÅRS

Jammen er det mye å lære om livet. Barna har lagt ut på litt av en reise! Og lista fortsetter: De skal ikke alltid strykes med hårene. Da blir det tøft å vokse opp. De skal ikke alltid ha rett eller slippe å gå i diskusjoner eller ture frem som de vil. Det går ikke. Da ender vi med en stor gjeng egoister med labre ferdigheter innen både samhandling, tålmodighet, omsorg, aksept og respekt. Egoister som bare vil ha og ha uten å gi noe tilbake.

Urettferdighet krever sin person. Å tåle at ikke alt deles likt, at noen kom før deg til noe, fikk mer. «Neste gang blir det motsatt». Å tåle å tape – og å tåle at andre vinner. Å tåle at du ikke alltid kan få oppmerksomheten – å erfare at du ikke kan være midtpunktet hver eneste gang.

LÆRE Å TÅLE HVERANDRE

Å takle at noen kaller deg promp eller baby skal ikke være vanskelig. Den beste løsningen er at barna lærer å riste det av seg, og ikke bli sinte eller ta til tårene. Uten å slå igjen, bli fysiske. Å vende det andre kinnet til og blåse i kommentarer.

Det er mye lettere sagt enn gjort. For det er nå en gang slik at de som kaller andre med

slike ord ofte gjør det fordi de vil ha en reaksjon og røre opp i følelser. Det er gøy. Og helst for å få deg til å bli lei deg eller sint. Men – barn skal ikke tåle å bli hetset med ord og handling jevnlig. Da er det både krenkelse og mobbing, og skal gripes fatt i av barnehagen.

Barna skal lære seg å tåle hverandre. De skal kunne tåle å få et knuff i et uheldig øyeblikk uten å slå tilbake. Uheldige knuff og kilevinker etter andres raske forbiløpning eller tilfeldige armsving, som kan føre til at barnet faller overende og muligens slår seg litt.

Men det betyr ikke at barnet skal tåle å stadig bli dunket til og være objekt for fysisk utagering. Da skal det gripes inn av voksne som bistår og hjelper med å rette opp det som farer galt av sted. En bør kunne tåle at det bokstavelig talt blir trangt om plassen innimellom. Eksempelvis i en samlingsstund eller «fiske godteripose i bursdags-kø». Men om man blir skviset inne til stadighet, må noe omarrangeres. Det er ikke godt å oppleve å bli klemt flat som en pannekake daglig heller, hverken fysisk eller psykisk.

ALLE KAN IKKE LIKE ALLE

Barn skal lære seg å akseptere og respektere

BRYNE SEG: Skal barna lære seg å møte verden, må de møte den på både godt og vondt. De skal bryne seg på følelser og på hverandre.





LESE SITUASJONER: Det er en utfordring for barna å se når andre har behov for hjelp og omsorg annet enn en klem.

ulikheter, og det mangfoldet som er i livet deres. Om de ikke tåler det, ja, da arter det seg som motgang for dem. Hvordan? Fordi de ikke får endret på det og må godta det som det er.

Noen trives med mange ulike mennesker, andre trives med få. Mennesker som ikke er som dem selv. Slik er det for oss voksne også. Alle kan ikke like alle, men i barndommen skal vi skal ha lært at vi skal kunne omgås, akseptere og respektere hverandre.

Å få et nei er voldsomt til motgang; men hva kan konsekvensene være av å alltid få et ja? Det er ikke så dumt å tenke over.

Grunnlaget for all samhandling og sosial kompetanse legges fra begynnelsen av. Og det er greit å ha grenser på plass med både nei'er og ja'er på riktig sted når barna blir tenåringer.

WISE OMSORG

Skal man tåle på vegne av andre, på den måten at en står på siden og ser på når andre blir lei seg, såret, gjøres vondt av andre? Nei, det skal man selvfølgelig ikke. Du skal bry deg om; vise omsorg, trøste og ta til motmæ-

Det er en utfordring for barna å sette seg inn i dette, og særlig å kunne lese situasjoner hvor andre kan trenge hjelp av akkurat dem.

le. Dette prediker vi for barna daglig, og det volder dem noe realt med hodebry å forstå dette. Det med å se når andre har behov for hjelp og omsorg annet enn en klem. Det å være modig for å backe vennene sine. For det er skummelt å skulle ta noens parti og hjelpe dem til å stå imot, og takle noe vondt og vanskelig.

Det er en utfordring for barna å sette seg inn i dette, og særlig å kunne lese situasjoner hvor andre kan trenge hjelp av akkurat dem. Selv om vi bruker nære eksempler rundt nyere situasjoner som barna selv har vært en del av, er det en nøtt å knekke. Og alle disse nøttene på den lange lista knekkes sammen med voksne. ■

Liker du å løse kryssord?

Kryssord gir timesvis med underholdning, hjernetrim og avkobling.

Som abonnent får du jevnlig nye og spennende kryssordoppgaver levert rett hjem til deg - til en ekstra god pris!

Noen av våre mest populære kryssordblader:



Nybegynnerkryss

Lekende Lette Kryssord byr på underholdende oppgaver som hver for seg ikke er for store og omfattende. Velegnet for dem som ikke har all verdens erfaring med kryssordløsning. Garantert mestringsfølelse!

5 utgaver til
kr 229



Skann QR-koden med mobilkamera for å gå til bestillingsside

6 utgaver til
kr 249



Skann QR-koden med mobilkamera for å gå til bestillingsside

Kryssord for alle

Hobbykryss er Norges største kryssordblad! Varierte oppgaver fra lett til middels vanskelighetsgrad, men også med noen vanskeligere. Mange premier i hver utgave!



5 utgaver til
kr 249



Skann QR-koden med mobilkamera for å gå til bestillingsside



Kryssord for entusiasten

Gigantkryss har hovedvekt av middels vanskelighetsgrad, men også noen mer utfordrende. Velegnet for dem som ønsker ulikartede oppgaver og varierte utfordringer. 112 sider! Ordliste med løsningsord bak.

Se alle våre kryssordblader ved å skanne QR koden med din telefon:



Abonnementet løper til oppsigelse, du kan si opp når du vil. Se bestillingsside for priser på abonnement etter introtilbud.

Spør eksperten



Ragnhild Finstad Eikås
Barnehagepedagog

10 timer i barnehagen

Hei! Jeg har mange kolleger med små barn, og jeg synes å merke en ny trend: Mange av de leverer barna tidlig i barnehagen, når den åpner klokka 7, og henter de igjen først når barnehagen stenger klokka 17. Men ikke fordi de må det på grunn av jobb, nei mange av de utnytter tida etter jobb til å trene før de henter barna i barnehagen.

Er det ikke slitsomt for barna å være i barnehagen i ti timer? Da jeg hadde små barn (de er voksne nå), strakk jeg meg alltid langt for at barna skulle få kortest mulig dager i barnehagen, det hadde aldri falt meg inn å ikke hente barna så fort jeg var ferdig på jobb. Er ikke det bedre for barna? Søsteren min, som jobber i barnehage, forteller også at det er vanlig at mange barn er i barnehagen hele åpningstiden. Hun sier det kan være en utfordring fordi de ikke har full bemanning hele dagen, så det kan være noen strevsomme ettermiddager når ekstra mange slitne barn venter på å bli hentet. Hilsen voksen mor

SVAR

Jeg forstår frustrasjonen. Barn blir generelt slitne av å være i barnehagen. Og om de er i barnehagen 50 timer i uken sier det seg selv at de blir slitne til det ytterste. Barnet er alltid omgitt av x- antall andre barn og et gitt antall personal. Det er hektisk, mye fysisk og annen aktivitet, lyd og



lek av alle slag. Barna har ikke et kontor eller pauserom å trekke seg tilbake til som foreldre og personal måtte ha. Og, som du nevner, er det dessverre ikke full bemanning barnehagedagen igjennom. Da er det ekstra krevende både å være et trøtt og utmattet barn, og personal som kjenner sterkt på at de kanskje ikke får dekket ethvert behov i forhold til dette.

KORTERE DAGER

Barna har absolutt godt av å kunne ha kortere dager, men mange familier har dessverre ikke denne muligheten. Noe flere også har dårlig samvittighet for. Så er det nå også slik at foreldre betaler for barnets oppholdstid i barnehagen uavhengig om den er på fem eller ti timer. Det er et hektisk virke å få familiehverdagen til å gå opp med både kalendere og strukturer, og foreldrene benytter seg av barnehageplassen slik de selv finner det best.

Vil bare ha Nugatti!

Jeg føler meg helt maktesløs overfor 4-åringen min – jeg er opptatt av at både jeg og barna skal spise sunt. Men så har likevel minstemann blitt helt hekta på sjokoladepålegg, og nekter å spise annet på skiva.

Jeg har selvsagt forsøkt å være streng, gitt han mange ulike pålegg på skiva, og ikke gitt han Nugatti i ukedagene. Men da ender det med at han heller spiser brødskiva uten pålegg - heller ikke smør. Her trenger jeg gode råd! Hva gjør dere i barnehagen med sånne kresne barn? Jeg regner med ingen får Nugatti der, har du noen gode knep å lære bort? Eller skal jeg bare fortsette å være like streng, så får han bare spise tørre skiver?

SVAR

Hei! Spørsmål om mat og kresne barn er noe som jevnlig kommer opp. Jeg sier det med en gang: Om barn er kresne, så får de bare være det. Det er relativt vanlig. De blir ikke tilbudt noe annet fordi de ikke liker eller ikke vil ha. Da vedvarer bare kresnheten. Om kresnheten ikke er forbigående, anbefales en tur til legen for å undersøke om det kan være.

Barn som tilsynelatende er så bevisste som din sønn, vet hva de holder på med og hvilke knapper de skal trykke på. Når de først er så klare i tankegangen om maten sin, kan de også ta bevisste valg



i situasjoner som du beskriver. De har valget mellom å spise seg mette eller ikke, om å spise tørr brødskeive eller brødskeive med annet pålegg enn sjokoladeglasur.

Om han plutselig finner ut at han vil ha pålegg på, kan han velge fra kjøleskapet selv.

Strengt? Nei. Om han vil spise brødskeive uten pålegg er det hans valg. Ikke gjør noe nummer ut av det når han velger påleggsløs brødskeive. Ved ikke å bemerke det kan også kresnheten smuldre hen.

GI BARN ANSVAR

Det er lov å ansvarliggjøre barn når det gjelder slike enkle saker. Snakk med sønnen din og si at «Nugatti får du bare spise i helgen fordi det er mye sukker i den, og sukker og godteri hører helgen til». Spør han deg igjen og igjen om hvorfor han ikke får, kan du etter to runder med spørsmål og svar bare si «jeg har forklart det for deg, og sånn er det bare». Høres kanskje flåsete ut, men er det ikke ganske mye som egentlig er «sånn er det bare»?

Man behøver ikke undre seg over absolutt alt med barna, og snakke om ting opp og ned i mente. Ei heller forstå seg i hjel. Det kan ta noen dager eller kanskje et par uker med Nugattidemonstrasjoner og stusselige brødskeiver, men skiver med uten noe som helst på er jo rimelig tørt og kjedelig i lengden. Og om det blir rabalder når helgen er over og hverdagen kommer, får du bare si at Nugattien utgår inntil videre for slikt bråk vil du ikke ha. Han vil lære med tiden. Og dessuten smaker Nugatti ekstra godt når man ikke får det hver dag.



Sukkerfri barnehage ved bursdag

Hei! Sønnen min har bursdag, men barnehagen mener jeg ikke kan ha med kake eller is fordi barnehagen er sukkerfri. Er ikke dette litt strengt? Greit nok skal man passe på at barna spiser sunt og ikke sukker hver dag, men jeg har litt følelsen av at min generasjon er blitt en gjeng regelryttere som overdriver litt? Hva tenker du? Bursdag er bursdag, da tenker jeg det ikke er så farlig om barna spiser ett kakestykke med litt sukker i. Hilsen mamma til 3-åring

SVAR

Noen barnehager velger å ha sukkerfri profil, noe som ofte kan ha sin bakgrunn i all den informasjon om kosthold og ernæring som er tilgjengelig. Profilen behøver dog ikke å være besluttet av barnehagen alene. Foreldre kan også ha et ønske om endring.

Jeg kan forstå at en barnehage velger en slik profil sett i lys av ernæringsråd og eventuelle trender i samfunnet, men «alt med måte» er en fin og gylden middelvei, synes jeg. Det

kan dessuten være at det ligger mer bak barnehagens beslutning enn bare det kostholdsmessige.

Der jeg jobber fikk barna et så overdrevent fokus på hva bursdagsbarnet hadde med seg av spiselige saker i stedet for å ha fokus på barnet, at vi for flere år siden gikk bort fra «kakestyret». (Men vi har ikke en full profil slik du beskriver):.....

Bursdagsbarnet blir heller feiret på heidundrende vis noe som resulterte i at fokuset på kaker og is forsvant. Men personalet – og mange foreldre – hadde også argumentet om mengden is og kaker, og derav en «overdosering» av sukker. For det blir mange bursdagskaker etc. om alle på en avdeling/ base har med til feiring i barnehagen, i tillegg til deltakelse i barnebursdager, eventuelt egne vennebursdager og så familiebursdager. Jeg råder alltid foreldre til å ta en prat med pedagogisk leder på avdelingen om dere kan komme til en løsning for å få til et best mulig samarbeid. Så også her. Tvi tvi, og gratulerer med dagen til sønnen din!

Uten krav og grenser blir barna mindre robuste

Såkalte bomullsbarn skjermes for emosjonell smerte og motgang og stilles ikke krav til. Eksperter tror dagens foreldre er blitt for ettergivende.

TEKST: Dina Palos FOTO: Pixabay, Unsplash, Colourbox, Pexels, privat

Bomullsbarn kjennetegnes først og fremst av at de har foreldre som pakker dem inn og av ulike grunner skåner dem for motgang og ubehagelige følelser. I stedet for at foreldrene står sammen med barna gjennom motgangen eller det som er vondt, tar de bort motgangen og grunnene til smerten.

Dette forteller Otto Stormyr, familieveileder i Nærmestring AS.

Barna sees på som skjøre gjenstander som må pakkes godt inn i et forsøk på å beskytte dem for emosjonell smerte og motgang.

– Dette vil kunne føre til at barna tåler livet dårligere og at de blir mindre robuste. Det kan føre til at de tåler følelsene sine dårligere og at de får lav emosjonell utholdenhet, sier Stormyr.

CURLINGFORELDRE

Det kan være flere grunner til at foreldre overbeskytter barna sine; Dårlig samvittighet, tidspress, egne utfordringer med å håndtere livets naturlige motgang og negative erfaringer fra egen oppvekst er alle ting som kan påvirke.

– Kanskje dagens foreldre vil gjøre det motsatte av sine foreldre, som erfaringsmessig hadde en mer autoritær foreldrestil? sier Stormyr spørrende.

Han påpeker at han selv ikke er så tilhenger av betegnelsen «bomullsbarn».

– Det er en betegnelse som legger ansvaret på barna for noe som i utgangspunktet er foreldrenes ansvar.

Det er derimot foreldrene som eventuelt skaper bomullsbarn, og

jeg er derfor mer fan av betegnelsen curlingforeldre. Kort sagt dreier curlingforeldre seg om «servicebarn» som får 24-timers betjening av foreldrene, uten at det stilles krav til mottageren. Altså barna.

KJENNE PÅ FØLELSER

Stormyr legger frem et typisk eksempel: «Barnet vil ha med seg en leke hjemmefra til barnehagen. Foreldrene vet at dette ikke er lov fordi det kan bli mye styr i barnehagen. På den andre siden vet foreldrene at barnet vil uttrykke kraftig misnøye om det ikke får lov. Kanskje risikerer foreldrene å komme for sent på jobb? Foreldrene lar derfor barnet ta med seg leken.»

– I denne situasjonen mister barnet først og fremst muligheten til å, sammen foreldrene, få øvd seg på å



TRYGT: Kirsten Holtmon
Resaland fremhever at det
er fint å lære barna at det
er trygt å kjede seg – altså
ikke ha noe å gjøre.



OTTO STORMYR: Familieveileder Otto Stormyr. Foto: Privat



KIRSTEN HOLTMON RESALAND: Hun er barne- og ungdomspsykolog, foredragsholder og forfatter. Foto: Privat

kjenne på viktige og utfordrende følelser. Barnet vil også merke at verden ikke er helt trygg fordi barnet kan bestemme over de voksne. Man setter også barnet og barnehagen i en ugrei situasjon ved at dette vil bli et problem i barnehagen, sier Stormyr og legger til:

– Ideelt sett møter man barnet på denne måten: «Jeg skjønner du blir sint og lei deg for at du ikke får ta med den leken i barnehagen, men det er ikke lov å ha med egne leker i barnehagen, så den blir igjen hjemme.»

KONSEKVENTE SOM HOVEDREGEL

Det blir viktig for Stormyr å legge til at vi alle gir etter noen ganger, og det er greit.

– Noen ganger har vi ikke tid, noen ganger er vi for slitne og noen ganger har vi satt en grense som etter å ha lyttet til barnets tanker, ikke gir helt mening. Det er helt greit. Det viktige er at vi som hovedregel er konsekvente. Det skaper en trygg og forutsigbar verden barna kan senke skuldrene og være barn i, sier han.

– Har foreldre blitt for overbeskyttende?

– Nei, jeg ville ikke sagt «overbeskyttende». Vi har kanskje blitt mer beskyttende enn tidligere, og vi har

blitt bedre på å møte barns følelser. Vi er mer autoritative, og det er bra. Men kanskje har pendelen svingt litt mye, så noen har tendenser til å være ettergivende?

FORELDRESTILER

Man deler typisk inn i 4 foreldrestiler: Autoritativ, autoritær, ettergivende og forsømmende.

Stormyr utdyper i korte trekk:

Har man en **autoritær** foreldrestil er man ovenfra og ned. Man er streng og kontrollerende, samtidig som man er lite lydhør.

Den **ettergivende** foreldrestilen er på mange måter litt motsatt av den autoritære. Altså at man er veldig lydhør og imøtekommende overfor barnet og lite streng.

Den **autoritative** foreldrestilen er en slags blanding mellom den autoritære og den ettergivende, altså at man er konsekvent og tydelig, samtidig som man er lydhør og imøtekommende overfor barnets følelser og opplevelser.

Den fjerde foreldrestilen er den **forsømmende** foreldrestilen. Den er på mange måter motsatt av den autoritative, da den innebærer å være lite streng samtidig som man er lite lydhør.

– Det er forsket mye på hvilke foreldrestiler som gir en sunnest utvik-

Lurt å øve på

Kirsten Holtmon Resaland legger fram tre verdifulle ting som kan være vanskelige for foreldre og barn å øve på, men som de bør stå sammen i.

- At barna lærer seg at det er trygt å kjede seg – altså ikke ha noe å gjøre.

- At barna får støtte, empati og ros når de klarer å ta selvkritikk, ha dårlig samvittighet og reparere hvis det er på sin plass, for eksempel hvis de har vært ugreie mot en medelev. Der er jeg redd mange foreldre i dag relativiserer nærmest på instinkt og sier «du mente det sikkert ikke sånn» i stedet for å tørre og lytte ut barnets ærlige forklaring og heller si «det gjør vondt å ha dårlig samvittighet, men jeg er så stolt av deg for at du står i det og har lyst til å gjøre det godt igjen – dårlig samvittighet er et viktig moralsk kompass.»

- At vi sammen med barna reflekterer over når det er de som skal tilpasse seg, når det er omverdenen, og hva som er rimelige og urimelige forventninger til seg selv og andre.

ling for barnas del. Den **autoritative foreldrestilen kommer best ut**. Er man tydelig og konsekvent overfor barna, samtidig som man er lydhør og validerer deres følelser, vil dette gi den beste grobunnen for utvikling av et sunt selv og en god psykisk helse, sier Stormyr.

Er man for ettergivende eller forsømmende, kan resultatet bli at man oppdrar «bomulls barn» som ikke tåler livet og livets naturlige motgang spesielt godt.



***Det er ikke sånn at et barn bør
«øve» på alt det vonde voksenalivet
har å by på mens de fortsatt er
små og sårbare.***

*ROBUST: Noen barn er
rigget til å tåle ganske
mye med litt støtte og
veiledning. Andre er
mer sårbare, sier Kirsten
Resaland.*

Det er lurt å jobbe med god grensesetting og være konsekvent i håndhevelsen av grensene.

– Jobben vår som foreldre er å oppdra barn som gradvis tåler det livet har å by på som voksne. Da trengs det varme, et lyttende øre, samtidig som det trengs foreldre som ikke blir helt satt ut av at barna møter motgang og krevende situasjoner, og som i stedet for å fjerne ubehaget eller motgangen, klarer å hjelpe barna gjennom det, sier Stormyr.

MØTE BARNAS FØLELSER

Den siste tiden har det blitt debattert om barn i dag er for beskyttet og at foreldre er dårlige på å sette grenser for barna sine.

– Det kan tenkes, men det må samtidig nevnes at vi i dag er mye bedre på å møte barnas følelser enn det vi var for 50 år siden, sier Stormyr og fortsetter:

– Det er vanskelig å si akkurat hvordan vi ligger an i dag, men mye tyder på at vi er bedre på å både

være tydelige og konsekvente, samtidig som vi også er bedre på å være lydhøre og imøtekommende, altså at vi i større grad har en autoritativ foreldrestil.

For noen kan det hende at pendelen har svingt for mye i den andre retningen og at noen har blitt for ettergivende.

– Kanskje vi kan si at foreldre på 50-tallet viste at de tålte barns følelser dårlig ved at de ble autoritære i møte med barnas følelser, mens





GRENSESETTING: Noen ganger har vi ikke tid, noen ganger er vi for slitne og noen ganger har vi satt en grense som etter å ha lyttet til barnets tanker, ikke gir helt mening. Det er helt greit. Det viktige er at vi som hovedregel er konsekvente, sier veilederen.

noen av dagens foreldre kanskje viser det samme ved at de blir for ettergivende.

UTEN FASTE GRENSER

– Det dagens foreldre «beskyldes» for når vi kaller barna deres «bomulls-barn», vil være en slags aktivt ettergivende form, der barna hverken får faste grenser eller mulighet til å håndtere normale problemer i hverdagen sin.

Dette sier Kirsten Holtmon Resaland. Hun er barne- og ungdomspsykolog, foredragsholder og forfatter. Hun har blant annet skrevet boken «Snakk til meg! Gode grep for ærlige samtaler med ungdom».

– Jeg er lei av at generasjoner skal få hånlige eller nedsettende navn,

jeg skjønner ikke hva vi oppnår med det. Det skremmer meg at voksne kan ende med å tro at barn «herdes» ved å oppleve flest mulig vonde ting uten at vi voksne hjelper dem, sier Resaland.

Resaland påpeker at barn styrkes av å mestre vanskelige situasjoner, komme seg gjennom smertefulle opplevelser eller erfare at det går an å få hjelp ut av noe som virker umulig.

– Men det er ikke sånn at et barn bør «øve» på alt det vonde voksenlivet har å by på mens de fortsatt er små og sårbare.

UTFORDRE KOMFORTSONEN

Selv om det er viktig for barns utvikling å få bryne seg på livets mot-

stand og å jobbe seg gjennom vonde følelser, er det minst like viktig at vi beskytter dem mot utilbørlige belastninger, mener Resaland.

– Vi vet mye om hva traumer og ensomhet kan gjøre med barnets utvikling, sier Resaland og fortsetter:

– Vi har noen grunnleggende oppdragertrekk, som tydelige grenser, varme og kjærlighet i relasjonen, rom for følelser og trygge samtaler også om vanskelige temaer. Men så tror jeg vi også må ha mye respekt for at barn generelt er ulike og utvikler seg i utakt med hverandre

– Noen barn er rigget til å tåle ganske mye med litt støtte og veiledning. Andre er mer sårbare. Vi har ingen «one size fits all» på dette, legger hun til.

Videre påpeker hun at alle barn har godt av at vi dytter dem litt til å utfordre egen komfortsone, eventuelt med litt hjelp fra oss, sånn at komfortsonen gradvis utvider seg gjennom oppveksten og kan romme en rik hverdag.

– Så må vi alltid gripe inn når barn forteller om situasjoner som kan være skadelige for dem, sier Resaland.

– TRENGER EN ENDRING

Resaland mener grensene vi har i dag er greie, men hun savner at vi som samfunn tenker høyt om hva som fortsatt er «innafor» av oppdragermetoder.

– Foreldre blir bombardert med alt som kan skade barna deres og alt de



KOMFORTSONE: Barn har godt av at vi dytter dem litt til å utfordre egen komfortsone, mener Resaland.

ikke skal gjøre. I dag legger vi lista veldig høyt. Vi ønsker veltilpassede, prososiale, lydlige, selvstendige og lykkelige barn, men uten å bruke grensesetting vi vet kan være uheldig, som det å spille på skam og frykt. Hvis vi ikke snart snakker ordentlig om dette, tror jeg pendelen vil fortsette å svinge fra ytterpunkt til ytterpunkt.

– *Så, trenger vi en endring?*

– Ja, det må jeg være ærlig på.

Men jeg ønsker at vi ser på det som en dugnad, ikke som noe dagens foreldre må gjøre alene, svarer Resaland og fortsetter:

– Sammen må vi tenke høyt om hvordan vi skal kunne korrigere og grensesette med sunne grenser uten

Foreldre blir bombardert med alt som kan skade barna deres og alt de ikke skal gjøre. I dag legger vi lista veldig høyt.

at prisen å betale for barna blir unødvendig høy. Vi vet at en god foreldrestil er «autoritative foreldre», varme og empati kombinert med tydelige, men fleksible, grenser. Men hvordan gjør man det i praksis når niåringen fortsetter å banne oss rett opp i ansiktet, eller når fjortenåringen sier «det driter jeg i» til din beskjed om å rydde rommet?

Dette kan vi drodle om sammen!

– *Tror du det finnes en oppdragerfasit?*

– Vi har forskning som gir retningslinjer, heldigvis, både på hva vi bør gjøre for å skape emosjonelt robuste og trygge, små mennesker, og hva vi barn bør beskyttes fra – inkludert «autoritativ foreldrestil», som kan være en slags overskrift. Men ut over dette grunnleggende, er barn ulike og vi må ha respekt for det. ■

Utagerer overstimulerte barn mer enn andre?



Kjersti Salvesen:

Utdannet journalist og kommunikasjonsrådgiver og har tidligere studert EQ-terapi. De siste årene har hun hovedsakelig jobbet med portrettintervjuer, relasjonsreportasjer og familielivsjournalistikk for ulike magasiner og aviser, samt skrevet to bøker om relasjoner. I denne spalten reflekterer Kjersti rundt relasjoner med barn – og hun skriver ut fra sitt eget mammahjerte.

Det er mer utagering blant barn enn tidligere. Barnehagelærere lurar på hvor det har blitt av hverdagshøfligheten. Jeg tror det er på høy tid å stoppe opp og kjenne etter hva barna våre EGENTLIG trenger.

Barn trenger øyeblikk der tiden står stille og det ikke skjer noe. Flere barn i dag har for få slike øyeblikk. Mange opplever mye stress fra tidlig alder. Barn har ofte fritidsaktiviteter etter lange dager i barnehagen – og også i helgene skjer det ofte mer enn før.

Intensjonene er gode. Foreldre vil så gjerne gjøre barna rustet til livet, både sosialt, faglig, kulturelt, sportslig og når det kommer til friluftsopplevelser, men flere mener vi har gått for langt.

SLAG OG SPARK

Barnehagelærer Heidi Moreno har gjennom tre tiår hatt med seg barnehagebarn til kulturinstitusjoner. Hun har alltid fått gode tilbakemeldinger inntil nylig. I et intervju jeg gjorde med den erfarne barnehagelæreren, sa hun at flere av barna endte opp med å overfalle museets formidlere. Disse hadde med seg koffertene med utstyr de skulle vise til alle, men enkelte barn rev og slet i alt fra forstørrelsesglass til sommerfuglvinger.

Moreno, som også er praksislærer og tar imot studenter i barnehagen, fortalte meg at mange barn sier til studentene at de ikke gidder å høre på dem fordi de «bare er studenter».

Noen barn går så langt at de angriper dem fysisk med slag og spark.

Moreno og en rekke barnehageansatte hun kjenner, opplever at de må lære barn normal høflighet. Ansatte erfarer at bøker blir revet i og tråkket på. Brikker til brett- og puslespill blir borte, og møbler og leker ødelagt.

En forsker jeg har intervjuet bekrefter dette bildet. Ane Nærde, psykolog og forsker ved Nasjonalt utviklingssenter for barn og unge (NUBU), forsker på barns sosiale utvikling. Hun har et klart inntrykk av at det er større utfordringer knyttet til utagerende adferd i barnehagen i dag sammenlignet med tidligere.

ORKER IKKE TA KAMPENE HJEMME

Årsakene til at det har blitt slik er mange og sammensatte. Forsker Nærde tror blant annet det handler om at dagens foreldre er travle og skal prestere på mange arenaer. Familier har

Barn trenger øyeblikk der tiden står stille og det ikke skjer noe.



Barn trenger rollemodeller som har tid til å være medmennesker.

mindre tid sammen, og forskeren sier mange foreldre ikke har tid eller ork til å ta kampene med barna hjemme.

Barnehagelærer Moreno er inne på det samme. Hun sier at de fleste foreldre er mindre sammen med barna fordi barnehage og fritidsaktiviteter fyller mye av hverdagen. Derfor blir barnehagen stedet barna lærer sosiale ferdigheter. Barnehagelæreren opplever at enkelte foreldre har for store forventninger til barnehagen og sier det vil lette de ansattes arbeidsmengde hvis foreldrene «tok tilbake» litt av ansvaret sitt.

FYLL OPP KJÆRLIGHETSTANKEN

Da jeg ble gravid med mitt førstefødte barn

for snart 20 år siden, ga en klok person meg et kort der det sto: «Barn staver kjærlighet slik: T-I-D». Jeg tror det er på høy tid å stoppe opp litt – og kjenne etter hva barna ESENT- LIG trenger. Som EQ-terapeut vet jeg at mange barn trenger nettopp tid. Mange barn savner mer tid sammen med foreldrene sine. Barn trenger også tid alene, tid som står stille, og tid der både store og små kan være til stede.

Som EQ-terapeut har jeg lært at alle har en såkalt kjærlighetstank: En slags emosjonell tank som trenger påfyll av nærhet, varme, undring, tilstedeværelse, omsorg og trygghet. Når kjærlighetstanken er tom, blir forholdet til seg selv, relasjoner til andre og livet gene-

ORKER IKKE: Familier har mindre tid sammen, og psykolog og forsker Ane Nærde sier mange foreldre ikke har tid eller ork til å ta kampene med barna hjemme.





TID: Mange barn savner mer tid sammen med foreldrene sine.

Jeg tror mer indre ro vil gjøre barna mindre stresset, oppmerksomhetstrengende og aggressive.

relt vanskeligere. Sånn er det for oss alle, også for barna.

Mens vi voksne i større grad kan fylle opp vår egen tank, for eksempel ved å gjøre ting som føles godt for oss, som å velge et yrke og en arbeidsplass som kjennes riktig, velge en partner som ser oss – eller å tilbringe tid med venner som løfter oss, er barn prisgitt de voksne rundt dem.

INDRE RO

Som EQ-terapeut vet jeg at gode relasjoner er avgjørende for å kjenne på indre ro og ha det godt med seg selv som menneske. Det gjelder både små barn, store barn, ungdommer og oss voksne. Relasjonen til seg selv er grunnleggende – for om den er trygg, er det lettere å knytte god kontakt med dem rundt deg. Jeg tror mye starter her. Når barna har fått påfyll i sin kjærlighetstank, har de det bedre med seg selv, og det blir enklere å fungere i en større gruppe.

MEDMENNESKELIGE ROLLEMODELLER

Flere barnehagelærere etterlyser hverdagshøflighet blant barn i barnehagen – og blant foreldrene også. Jeg tror mer indre ro, som altså krever tid og nærhet, naturlig vil gjøre barna mindre stresset, oppmerksomhetstrengende og aggressive. Det finnes ingen kjapp løsning, men dette er et sted å begynne.

Som foreldre trenger vi å senke skuldrene. Lettere sagt enn gjort. Men det å ha litt mindre på agendaen, sånn at vi faktisk har tid til å slå av en prat med barnehage- og skoleansatte, andre foreldre og barna deres, gir gode signaler til egne barn. Når vi tar oss tid til dette, vil vår vennlighet og ro smitte over på barna våre.

Barn er sensitive og fanger opp vår interesse og respekt for andre mennesker.

La oss være imøtekommande og vise hverandre at vi bryr oss i en travel hverdag. Barn trenger rollemodeller som har tid til å være medmennesker. ■

Lær alt det grunnleggende om oppussing, smarte og geniale triks og hacks for hvordan du kan pusse opp på lavt budsjett uten at det går ut over et fint og eksklusivt resultat!

Du får vite hva du trenger å planlegge, hvilket utstyr du behøver, og ikke minst hvordan du praktisk pusser opp ditt eget hjem. I tillegg får du en forståelse av farger, romplaner, helhet og hvordan du kan bygge ditt eget interiør.

I boken «PUSS OPP SELV» gir Stine Skoli Ommedal og Camilla Bakken deg verktøy som kan spare deg for store kostnader og gjør at du kommer raskere i mål med arbeidet.

Stine Skoli Ommedal
& Camilla Bakken



I
SALG
NÅ!



PEOPLE
EGMONT



PLAGET: Elena kunne ofte bli ildrød og være plaget av kløe og svie.

ALVORLIG KRONISK EKSEM: Elena har alvorlig kronisk eksem, og i mange år preget det hverdagen hennes veldig. Etter at hun fikk en ny behandling, ble eksemet mye bedre. Foto: Privat

«Nei, æsj. Hva har skjedd med deg?», sa en dame til Elena (6)

Elena har alvorlig kronisk eksem som har preget henne i store deler av oppveksten, men så kom redningen.

TEKST: Dina Palos FOTO: Privat

Elena (6) viste tegn til eksem allerede i løpet av sin første vinter.

Elena var kun fem måneder gammel da foreldrene oppdaget utslett ved bruk av ullklær, og ved varierende temperatur reagerte hun med rødt utslett på kroppen sin.

Hun var alltid veldig tørr i huden, som ofte blusset opp til røde flekker over hele kroppen.

– Hennes søster hadde også atopisk eksem, så vi skjønte fort at dette var det samme. Vi tenkte at dette har vi erfaring med, så dette skal vi håndtere, sier mamma Monica Vist (35).

At hennes situasjon de neste årene skulle bli som det ble, hadde familien ingen aning om.

Sammen med mamma, pappa Odd Åge Elstad (40), storesøster Maria (9)

og storebror David (17), bor Elena i Namsos i Trøndelag.

Mammaen beskrives seksåringen som en aktiv og blid jente, som til tross for sin eksem alltid har hatt et upåklagelig godt humør.

Men veien til å bli bedre, har ikke vært enkel for seksåringen.

KLØE OG SVIE VED EKSEM

Monica og Elena var tidlig på helsestasjon og hos lege for å få hjelp med eksem.

De ble henvist videre til hudlege som hjalp dem med ulike kremer og smøre-regimer, men det var ikke nok til å lindre smertene til Elena.

– Hun sov aldri gjennom natten og skrek hver gang hun skulle dusje. Senga skapte varme som igjen førte til kløe, og vann på kroppen var veldig smertefullt for henne, forteller Monica.

Eksemet satte store begrensninger for livet til Elena. På grunn av smerter og plager, kunne ikke Elena være med på alt hun ønsket.

Hun kunne ikke være med ut og leke på vinteren, hun var mye syk og sov dårlig.

– Hun hadde en redusert livskvalitet. Jeg og Elena har ligget mange timer på sofaen midt på natten mens jeg har strøket hennes forsiktig på kroppen for å dempe kløen, forteller mammaen. Elena fikk stadig nye kremer på resept, men de skapte store utfordringer.

STORE SMERTER

– Hun fikk store smerter ved påføring på grunn av svie. Dette skapte også en frykt i Elena for å få noe påsmurt på kroppen. Hun hylte og skrek hver gang vi skulle prøve en krem, forteller mammaen.





EKSEM OG TANNPUSS: Noen ganger var det såpass vondt at Elena ikke klarte å gape opp for å pusse tenner. Foto: Privat

”Tannpuss i vinterhalvåret har vært en stor utfordring. I perioder har hun ikke klart å gape for tannpuss.

– Hun hadde det verst i ansiktet og på halsen. Jeg vil påstå at vi har prøvd det meste av kremer og salver, men likevel fikk vi gjentagende beskjed om å se det an. Ingenting har fungert på Elenas eksem i ansiktet, selv om det på kroppen i perioder ble bedre.

Elena har også fått mange kommentarer, spesielt fra voksne.

– Det var en dame som sa: «Nei, men æsj. Hva har skjedd med deg?». Elena svarte damen med den største selvtillit: «Det er bare eksem, helt normalt å ha», forteller Monica som er svært stolt av datteren sin.

– Heldigvis har Elena god selvtillit på tross av eksemet. Det er noe vi har jobbet mye med, legger hun til.

GRUET SEG TIL VINTEREN

De siste årene har vinteren vært den største utfordringen for Elena, og hun har gruet seg hvert år.

Eksemutbruddet startet gjerne i september/oktober med en rød flekk på haka som spredte seg til hele kroppen.

Klær på vinteren ble en utfordring da hun ikke klarte å ha på seg varme klær, selv om det var minus grader ute. Hun klarte heller ikke å bruke regnklær da det ofte ble for varmt.

– Vi har trolig brukt mer penger enn gjennomsnittet på klær, fordi vi har prøvd å finne klær som ikke plager hennes.

– Mange har kommentert: «Det er jo bare å si at hun må ha på de klær-

ne hun har», men de så aldri hvordan kroppen hennes så ut når klærne ble tatt av.

TANNPUSS BLE EN UTFORDRING

Monica har hatt flere bekymringer for datteren sitt ve og vel, men ett av bekymringene har vært tennene til Elena.

– Tannpuss i vinterhalvåret har vært en stor utfordring. I perioder har hun ikke klart å gape for tannpuss.

På det verste var foreldrene nødt til å putte en fluortablett i munnen til Elena og håpe på det beste.

– Vi måtte avbestille tannlegetimer på grunn av eksem og gule stafylokokker, men bestemte oss for å ta henne med så de selv kunne se. Vi



MAMMA OG ELENA: Monica er stolt av datteren, og for at hun alltid har vært blid til tross for smerter og plager. Foto: Privat

ble sendt rett hjem da hun ikke klarte å gape, forteller Monica.

De har i ettertid fått god oppfølging av tannlegen, men årene med lite tannpuss i perioder, hadde satt sitt preg på Elenas tenner.

– I august 2024 måtte hun inn i en tre timer lang operasjon for å fjerne fire tenner. Det er trist å tenke på alt en liten jente måtte gjennomgå på grunn av store smerter som varte i flere år. Det hadde kanskje vært unngått om vi hadde fått informasjon om at det faktisk finnes hjelp som fungerer.

De tre siste årene ble hun også plaget av gjentatte infeksjoner med gule stafylokokker i ansiktet. Elena kunne våkne midt på natten og hyle av

smerte. Huden hennes var ofte ildrød, og det så nesten ut som brannskader. Klær og hår satt seg fast i sårene og i ansiktet, som hun måtte rive løs.

– Huden ble gul og full av væskefylte blemmer. For Elena var dette grusomt. Vi var flere turer til legevakt og lege for å få hjelp.

Det var antibiotikakur etter antibiotikakur, og ved siste runde med antibiotika i februar 2023, hadde hun tre kurer på rad hvor den siste var på 14 dager, men uten bedring i ansiktet hennes.

REDNINGSMANN

Elena og Monicas nye fastlege i februar 2023, ble redningen.

– Han klarte ikke å forstå hvordan Elena gikk så mange år med alvorlig eksem og store smerter uten hjelp, sier mammaen og fortsetter:

– Vi var hos ham etter at den siste antibiotikakuren ikke fungerte, og han ringte umiddelbart til Levanger sykehus. Han sendte bilder av Elenas ansikt til legene på sykehuset. Endelig var det noen som forsto vår frustrasjon og hennes plager.

Dagen etter ble de oppringt med beskjed av sykehuset, og de fikk beskjed om å reise dit umiddelbart.

– Vi kom til sykehuset samme dag, og vi ble møtt av fantastiske leger og sykepleiere.

På papiret står det nå at Elena har alvorlig kronisk eksem, og hjelp skul-





EKSEM: Mamma Monica og Elena prøvde det meste av kremer og salver, men uten hell.

”Elena skal få sprøyte én gang i måneden i ett år, men allerede etter seks uker med behandling, ble Elenas eksem borte.

le de få. – De informerer oss om at vi hele veien hadde krav på pleiepenger når eksemet var på det verste, forteller Monica.

LEGEMIDDEL KAN HJELPE

Etter utredning på sykehuset, fikk familien beskjed om at det finnes et legemiddel som de mente kunne hjelpe Elena.

– Vi fikk beskjed om at det er et legemiddel vi måtte forberede oss på å kjempe for, ettersom staten er tilbake-

holden med å gi det ut på grunn av kostnaden. Uten å nøle sa jeg: «Vi er klare for denne kampen» til legene, forteller Monica.

Legemiddelet heter Dupixent. Behandlingen kan korrigere «feilkoblinger» i signaleringen til immunceller hos pasienter med atopisk eksem, og dermed dempe betennelsen i huden.

– Dupixent er et medikament i en gruppe som kalles biologisk behandling. Det påvirker immunsystemet ved å hemme signaleringen til im-

munceller, og reduserer på den måten betennelse og kløe i huden, sier hudlege i Aleris, Torbjørgh Dahle.

Familien fikk brosjyrer med informasjon. Ønsket om å behandle Elena med dette legemiddelet, var stort.

GRÅT AV GLEDE

– Heldigvis tok de fantastiske legene og sykepleierne i Levanger sykehus en avgjørelse om at Elena skal starte på behandling med Dupixent allerede neste dag. Til og med Elena jublet, for endelig skulle hun få hjelp. Vi gråt mye av glede den dagen, både jeg og Elena, sier Monica.

Elena skal få sprøyte én gang i måneden i ett år, men allerede etter seks uker med behandling, ble Elenas eksem borte.

MAMMA SETTER SPRØYTENE

Tiden etter oppstart har ikke vært annet enn fantastisk for hele familien.

– Hun føler seg bedre, sover hele

Fakta om atopisk eksem

Atopisk eksem er en kronisk, kløende betennelsessykdom i huden med tørr hud og rødt utslett. Tilstanden ses hyppigst hos barn, men rammer også voksne.

Det er mye vi ikke vet om årsakene til atopisk eksem, og sannsynligvis skyldes det en kombinasjon av flere faktorer.

– Det er en viss grad av arvelighet. Blant annet kan det være relatert til gener som regulerer hudbarrieren og immunsystemet lokalt i huden. Det kan også være endringer i bakteriefloraen på huden til disse pasientene. Noen av pasientene kan ha allergier som forverrer tilstanden, blant annet mot parfymestoffer eller en sjelden gang mot matvarer, sier hudlege Torbjørg Dahle.

Symptomene er tørr hud, kløe og rødt utslett.

– Hos spedbarn ses utslettet ofte i ansikt, hodebunn, strekkesidene av armer og ben, bryst, mage og rygg. Hos eldre barn ses utslettet ofte mer på bøyseidene av armer og ben, blant annet albuefurer og knehaser.

Hos voksne er det ofte utslett



Hudlege i Aleris, Torbjørg Dahle Foto: Aleris

på hender og rundt øyne, sier Dahle.

Tilstanden rammer rundt 15–20 prosent av barn og cirka ti prosent av voksne.

– Heldigvis er det kun et mindretall av disse som får alvorlig eksem der krembehandling ikke hjelper godt nok, sier Dahle.

Intens kløe er ofte det største problemet for pasientene med alvorlig atopisk eksem.

– Utslett og kløe kan medføre åpne sår i huden som øker risikoen for infeksjoner i huden. Utslettet kan også oppleves som skjemmende for større barn og voksne. Varme og svette kan

øke kløen i huden. Dette er fordi svetten irriterer den skadede hudbarrieren, forteller Dahle.

På vinteren er det ofte kaldere og tørrere i luften, noe som kan tørke ut huden ytterligere og dermed forverre eksemet. På samme måte kan hyppig såpevask, særlig med varmt vann, tørke ut huden.

– Ull, og særlig eldre og grove ullprodukter, inneholder ru og grove fibre som kan irritere huden til personer med sensitiv hud, som personer med atopisk eksem. Samme plager kan mange oppleve av sømmer, merkelapper og glidelåser i klær. De fleste vil tåle bomull godt, opplyser Dahle.

natten og livet føles godt for alle. Eksemet er ikke lenger ett hinder for aktiviteter og ting hun ønsker å være med på.

I dag er det mamma som setter sprøyta på Elena, noe Elena er glad for.

– Det føles trygt og godt å kunne ta den hjemme. For oss har Dupixent reddet hverdagen og gitt jenta vår en sjanse til ett godt liv fremover, sier mamma Monica.

Tidligere var Elena redd for å starte

på skolen fordi hun fryktet de andre barna kom til å kommentere noe negativt om eksemet i ansiktet hennes.

– Elena har nå startet i første klasse i Namsos, og hun trives godt. Hun trenger ikke lenger å bekymre seg for at elevene på skolen skal mobbe henne for eksemet i ansiktet.

– LIVET ER GODT

For mamma Monica og pappa Odd Åge har det vært en stor belastning å se Elena være plaget og ha det vondt.

– Vi har vært mye frustrert og lei oss på hennes vegne. Samtidig prøvde vi å være positive.

Vi hadde hele tiden et håp om å finne en behandling som skulle hjelpe henne, noe vi nå har gjort.

Familien har hele veien prøvd å gjøre så godt de kan for at Elena skal ha det best mulig.

Forskjellen i livet fra tiden med eksem til tiden uten, er for familien veldig stor.

– Vi gleder oss veldig til denne vin-



FORNØYD: I dag er Elena veldig fornøyd og er kjempeglad for at hun fikk behandling med Dupixent. Foto: Privat

teren, for nå er det ingenting som kan stoppe oss.

Elena trives mye bedre etter oppstart av Dupixent, og hun er glad for at hun endelig kan se frem til en vinter uten store smerter og plager.

– Livet er godt etter oppstart av Dupixent, og nå gruer jeg meg ikke lenger til vinteren. Jeg er glad andre får vite om medisinen, da kan de kanskje få samme hjelpen som jeg fikk. Jeg håper ikke det finnes andre barn som har det så vondt som jeg hadde, sier Elena. ■

Lindre plagene ved atopisk eksem

Fuktighetspleie er hovedbehandlingen ved atopisk eksem.

– Jeg anbefaler å bruke dusjolie istedenfor såpe. Unngå lange, varme bad/dusj.

Smør hele kroppen med fuktighetskrem hver morgen og kveld, gjerne kort tid etter dusj når huden enda er fuktig.

Unngå om mulig irriterende faktorer som ull direkte inn mot huden og parfymerte produkter, sier Dahle.

– Hvis dette ikke er tilstrekkelig, anbefaler jeg å kontakte lege for å vurdere om en trenger resept-

pliktig behandling i tillegg, sier Torbjørg Dahle.

Mange vil ha bruk for kortisonkremer eller annen behandling.

– Det finnes også en gruppe kortisinfrie eksemkremer (kalsineurinhemmere) som kan være aktuelle ved langvarig eksem blant annet i ansikt, der en skal være forsiktig med overdreven bruk av kortisonkremer, sier hudlegen og fortsetter:

– Lysbehandling vil kunne ha god effekt hos mange, og tilbys hos de fleste offentlige hudlege- ne. Det finnes også andre tablettbehandling i tillegg til Dupixent som kan ha effekt på atopisk eksem, blant annet metotreksat og

ciklosporin, sier Dahle. De fleste har ikke bruk for så sterke medisiner for sin atopiske eksem.

– Dupixent er en kostbar medisin som prioriteres til de pasientene som har mest behov for den. Den kan også ha bivirkninger som øyebetennelse og hodepine, sier Dahle og fortsetter:

– Det er utrolig bra at vi har fått nye og effektive medisiner til den lille gruppen av pasienter som ikke har hatt effekt av behandlingen vi har hatt tilgjengelig tidligere.

– Det er hjelp å få. Snakk med lege hvis du ikke har god nok effekt av behandlingen, legger hun til.



«Gi labb» - boken som fokuserer på belønningsbasert metode for din hund

I TV2-serien «Gi labb» fikk vi se hvilken hund som var kjendis-Norges flinkeste. Nå kan du også bli din hunds beste trener! Her får du alt du trenger å vite om belønningsbasert metode, hva det betyr, hva en belønning egentlig er, hvordan du får god kontakt med hunden og mye mer. Sammen med Ida Østgård vil Mina Jacobsen og Stig-André Berge, teste øvelser og metoder i praksis. I boka byr de på både opp- og nedturer, feil og læring til inspirasjon for alle hundeeiere.



Heine Vestvik:

Familieveileder og tilknytningsterapeut ved Crux Solstrand Barnevernsenter. Han har gitt ut fem foreldrebøker, blant annet «Den lille foreldretrøsteboka» og «Den lille følelsesboka». (Publicabok).

Selv-regulering:

Vår begynnende evne til selvregulering: Legg merke til hvordan spedbarnet kan regulere lavintensive følelser ved å gni fingrer mot hud/kinn eller med å putte fingeren i munnen.

Tema: Familien – følelsenes tumleplass

Hyl og skrik, kringel og kaos

Minsten hyler. Den mellomste mår om å få se på mer skjerm. Storesøster hysjer høylytt for å få fred til lekser. Så hyler minsten enda mer fordi den mellomste lugger ham i håret, sikkert fordi han er lei av hylingen. Storesøster smeller bøkene i bordet for å få fred. Mamma kjenner det bruser, men ikke av glede. Et stort «hysj» bygger seg opp i kroppen, og kommer ut som et ukontrollert skrik som overdøver alt i rommet.

Det blir stille tre sekunder mens alle ser overrasket bort på mamma. Så begynner minsten å hyle igjen, mellomste spør på ny om skjerm og storesøster går ut og smeller døren igjen med et brak. Mamma setter seg sliten ned på en stol og tenker: «Skal det egentlig være så mye hyl og skrik? Er dette normalt?»

Svaret er ja. Familielivet byr ofte, gjerne daglig, på følelsesutbrudd for både store og små. Familien er nemlig hovedarenaen for følelsesutfoldelse. Men hvorfor er det slik?

FØLELSESHJERNEN DOMINERER

Vi er født med alle våre grunnfølelser, men kun med begynnende evne til å regulere disse selv. Alle våre følelser har viktige funksjoner for oss, som for eksempel redsel, som holder oss trygge, sinne, som hjelper med å forsvare og sette grenser for oss selv, eller tristhet, som gjør at vi vet å verdsette mennesker og ting. «Følelseshjernen» vår er en viktig del av vårt biologiske opphav, og den har utviklet seg sakte gjennom millioner av år med evolusjon. Vår evne til tenkning har

utviklet seg som en siste «oppgradering» av vår hjerne de siste hundretusener av år. «Tenkehjernen» vår har lagt seg litt utenpå «følelseshjernen», og er lokalisert bak pannen, det som kalles frontallapp (litt forenklet). Selv om vi har utviklet en «tenkehjerne», er det likevel den eldre delen av hjernen, «følelseshjernen», som dominerer i hodet vårt når vi blir født.

Det er som om evolusjonen gjentar seg i miniatyr i barnets utvikling. Barnet domineres først av instinkter og følelser, så utvikler tankeevnene seg etter hvert. Dette innebærer at evne til selvregulering av følelser ved hjelp av tanker er en evne som barnet først begynner å utvikle fra skolealder av, og som det fortsatt vil ta mange år før er ferdig utviklet.

DELE OG ANERKJENNE

Det er sikkert mange foreldre som har erfart at det er nytteløst å appellere til barnets «tenkehjerne» i situasjoner der «følelseshjernen» er aktivert. Likevel fortsetter vi ofte med det, kanskje av og til i mangel på en bedre strategi. Men når «følelseshjernen» er aktivert, hjelper det barnet best ved å møte det med på en rolig og følelsesanerkjennende måte: «Huff da, jeg ser du ble lei deg nå som tegningen ble ødelagt. Det skjønner jeg godt du ble». Slik tillater du barnet å vise sine følelser og lærer det at det å dele følelser er noe av det viktigste vi gjør i en god relasjon.

FØLELSESKOMPASS

Ved å anerkjenne barnets følelser lærer det gradvis mer om sine følelser etter hvert som





PEXELS

*Visste du at
... å sette
ord på egne
vanskelige
følelser er det
samme som å
bearbeide dem?
Når du snakker
om dine
følelser, vil du
oppleve at du
kan håndtere
dem på en ny
måte.*

*FØLELSER: Familien
er hovedarenaen for
følelsesutfoldelse.
Men hvorfor er det
slik?*

det vokser til, hva de ulike følelsene heter, hvordan de skal regulere og dele dem. Og sist, men ikke minst, at det ikke er farlig, men faktisk bra å dele følelser med hverandre. Alle disse erfaringene blir til barnets indre følelseskompass som det tar med seg ut i den store verden. Dette kompasset vil hjelpe dem med å navigere i sosiale situasjoner, og det vil hjelpe dem med å danne nye, nære relasjoner.

Det er derfor veldig smart at familien fungerer som treningsplassen for alle typer følelser i barnet, selve arenaen der barnet bruker og tester ut følelser for å skaffe seg nødvendig erfaring med å forstå og regulere følelser. Familielivet skal med andre ord være ganske kaotisk med mye hyl og skrik, med mye følelser. Det er faktisk et sunnhetstegn, selv om det ofte kan føles litt motsatt.

SNAKK MED EN GOD VENN

I perioder er det tøft å være forelder, ofte med

mange sterke følelser aktivert i løpet av en dag, som sinne og frustrasjon, bekymringer og redslar. Dette kan komme mer eller mindre ukontrollert ut, slik som med mammaen fra begynnelsen på denne episoden. Det kan likevel være en tommelfingerregel at det i hovedsak ikke skal være dine sterke følelser som dominerer familielivet, men barnas. Det er normalt for oss foreldre å få noen utblåsningen av og til, og i perioder ha vanskelige følelser, men hvis det i hovedsak er mange flere slike dager enn dager der barnas følelser kommer først, vil det forstyrre din evne til å se barnets følelser og behov.

Hvis du kjenner du er usikker på hvordan denne balansen er i din familie, kan det være en god idé kanskje å få mer hjelp i hverdagen og snakke med en fortrolig om dine følelser i familielivet. Slik får du debrifet dine vanskelige følelser, og dette vil hjelpe deg til å tåle bedre de daglige følelsesmessige utfordringene familielivet uunngåelig vil by på. ■



Lekse:

*Senk skuldrene
når det
koker av følelser
i familien.
Alt er helt
normalt.*

NYTT OG NYTTIG

Tema: BABYHELSE

Vanlige helseutfordringer

Livet med en nyfødt baby består av mye kos, mating, soving og gulping. Det kan til tider føles som om dagene går i ett.

Men plutselig oppdager du kanskje et utslett som ikke har vært der før.

Det er helt vanlig at babyer får ulike helseutfordringer. Som regel er det ufarlig, men skulle du være det minste i tvil, bør du ta en telefon til helsestasjonen.

Her kan du lese om noen tilstander som mange opplever, og gode tips til foreldrene.



Vask av baby

Det er nok å bade spedbarn ca. to ganger i uken. Såpe kan fjerne fettstoffene som holder på fuktigheten i huden. Bruk derfor rent vann eller en mild baby-olje i kroppstemperert vann. En mild sjampo kan brukes av og til hvis barnet har mye hår, men er ikke nødvendig hver gang barnet bades.

Når barnet er ferdig badet, klapper du det forsiktig tørt med et mykt håndkle. Det er viktig at ingen hudfolder blir glemt.

Du kan gjerne massere huden med litt olje eller mild parfymefri lotion etter badet.

(kilde: Apotek1)

Elveblest



Elveblest (urticaria) er et utslett som kan komme brått og se dramatisk ut, men er vanligvis helt ufarlig og går som regel over av seg selv. Symptomer på elveblest er kløe og utslett som blir vabler/blemmer, ofte i klyn-ger. I 40% av tilfellene kan det oppstå hevelser rundt øyne og hovne lepper.

Det finnes flere typer elveblest: *Allergisk elveblest* - skyldes en allergisk reaksjon, hvor allergifremkallende stoffer frigjør histamin i kroppen. Dette gir kløe og hevelse. *Ikke-allergisk elveblest* som skyldes en direkte frigjøring av histamin, uten at en allergisk reaksjon er involvert. Dette er den mest vanlige formen for elveblest. *Akutt elveblest* - en akutt elveblest har en varighet kortere enn 6 uker. *Kronisk elveblest* - varer i mer enn 6 uker, med nye utbrudd av blemmer og utslett.

For å finne årsaken, kan det være nyttig å skrive ned alt barnet har spist eller vært i kontakt med før et anfall.

Å smøre huden med sinkholdige produkter som hvitvask sinkliniment (bildet) kan hjelpe til å redusere kløen noe, men kan tørke ut huden hvis det brukes over lang tid. Kløstillende krem eller fuktighetskrem kan også dempe plagene. Noen kan få elveblest av kulde, mens andre typer elveblest kan lindres med litt kjølige omslag.

Behandlingen består i å forsøke å finne den utløsende årsaken og unngå dette.

Rundt ett av fem småbarn plages av atopisk eksem. Hos to av tre vil eksemet avta eller forsvinne innen 12-årsalder.

Symptomer er kløe, tørr hud, rødhet, små blemmer og kloremerker. Ubehandlet vil huden bli fortykket og oppsprukket.

Atopisk eksem hos spedbarn starter gjerne i ansiktet. Deretter på strekksider av armer og legger, i bøyefurer i albuer, knehaser og fortil i ankene.

TIPS: Unngå klær og sengetøy som er laget av grovt eller syntetisk materiale som kan irritere huden. Fin bomull irriterer mindre.

- Forsøk å unngå at barnet blir svett og fuktig mer enn nødvendig. Svette kan gi kløe.
- Unngå parfymeholdige såper eller produkter, bruk olje.
- Lunkne bad ser ut til å være bedre enn varme bad.
- Hold barnets negler korte for å unngå kloring. De minste barna kan i alvorlige tilfeller bruke votter i perioder for at de ikke skal klø.
- Bruk syntetisk vaskepulver uten parfyme og unngå tøymyknere.
- Smør jevnlig med parfymefri mild fuktighetskrem.
- Bruk vaskemiddel og tøymykner uten parfyme.



Atopisk eksem

Vitamin D til babyer

FAKTISK er en helt ny serie med syv rimelige kosttilskudd fra Farmasiet. Serien er utviklet med farmasøytter, for apotek, og er produsert i Norge. Serien inneholder bl.a. Vitamin D tabletter og dråper.

Anbefalt inntak av vitamin D er 10 mikrogram for barn i alle aldre. Småbarns-kost-undersøkelsen (2020) viste at gjennomsnittlig vitamin D-inntak hos 2-åringer var på bare 4,6 mikrogram per dag dersom

man ikke inkluderte vitamin D fra kosttilskudd.

Bare litt over halvparten fikk vitamin D-tilskudd/tran.

Vitamin D-dråper anbefales derfor til barn som fullammes og delammes fra 1 ukes alder. Vitamin D i dråpeform dryppes direkte i barnets munn eller bland dråpen i mat eller drikke. Til barn fra én ukes alder. Tran kan gis fra barnet fyller 1 år.



Luft i magen

Mange babyer sliter med luft smerter, mageknip og luft i magen, men det finnes tips mot problemet:

- Jobbe med rasing gjennom hele døgnet i forbindelse med måltider, men også etter at babyen har grått mye. Babyen må slappe av og strekke ut ryggen.
- Benytt deg av bæretøy og bær babyen mye, slik at kroppen beveges kontinuerlig.
- Under stell kan babyen ligge litt uten bleie og sparke med beina. All bevegelse gjør godt for mage og tarmsystem.
- Ta pauser og la babyen roe ned dersom de stresser veldig under måltider.
- Mødre med kraftig utdrivningsrefleks kan ha nytte av såkalt «tilbakelent amming» eller liggende amming dersom babyen svelger mye luft når melkestrålene blir for kraftige.
- Noen erfarer at å holde babyen i en mer sittende stilling under amming har en positiv effekt på luftplager.
- Såkalt «langsom flaskemating» kan ha positiv effekt. Da holder man babyen i oppreist stilling mens man holder flasken vannrett og ikke loddrett.



Oppkast

Oppkast kan ha mange ulike årsaker, alt fra magevirus til matallergier. Oppkast fører til væsketap, og barn er spesielt utsatt for dehydrering. Sørg derfor for nok inntak av væske, og hold øye med tegn på dehydrering, som tørrhet i munn- og slimhinner, slapphet og trøtthet, tørre bleier og manglende tåreproduksjon.

DETTE KAN DU GJØRE:

- Sørg for hyppig væskeinntak, selv om barnet kaster opp!
- Små mengder væske (5 ml, en teskje) gjentatte ganger er best.
- Hvis barnet ammes kan det gjerne fortsette om mulig.
- Apoteket har reseptfrie produkter for væskeerstatning med rett mengde sukker og salter – spør på apoteket så du får rett produkt til ditt barn.

KONTAKT LEGE NÅR:

- Ved oppkast og samtidig ho-

depine, stiv nakke eller utslett på huden. Ved minste tvil om dette, søk umiddelbart hjelp via 113 ettersom det kan være tegn på hjernehinnebetennelse.

- Når barnet er trøtt, sløv, slapp, ikke seg selv eller du er simpelthen oppriktig bekymret og synes det er noe som ikke stemmer.

- Ved grønt eller blodig oppkast, eller plutselig voldsomme oppkastninger.

- Ved magesmerter, spent mage eller ømhet/smertereaksjon ved trykk på magen.

- Vedvarende oppkast i mer enn 1–2 døgn.

- Dersom væskeinntaket er vrient, og barnet utviser tegn på dehydrering (tørr i munn og slimhinner, avtagende urinmengde i bleie, gråt uten tårer, trøtthet og sløvheter).

- Stol på din egen intuisjon og søk alltid råd hvis du som forelder er utrygg.

I salg nå!

Familien

FOR DEG MED STRIKKEDILLA

KOFTER

& tradisjonsstrikk

34
oppskrifter

STRIKK
TIL HELE
FAMILIEN

**KOSELIGE
KLASSIKERE**

Trinn for trinn

- Slik plukker du opp masker
- Strikk pene knappestolper

Lun og vakker
MØNSTERSTRIKK



Bestill på SMS!

**SEND KOFTER25
TIL 2205**

Kr 109 blir trukket direkte via
din telefonregning og utgjør alle
kostnadene ved bestilling.

ERE ♦ LUER ♦ VOTTER ♦ SOKKER ♦ HENTESETT ♦

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



BABYSTRIKK

Med hjemmestrikket kan du få babytøyet så mykt og bløtt du vil. Vi har plukket noen oppskrifter til lange vinterkvelder.

UTVALG: Iril Kolle OPPSKRIFTER: House of Yarn GARN: Trysilgarn fra Europris

TRILLERILLE BABYSETT

DESIGN Hrönn Jónsdóttir

Garn BABYGARN 100 % merinoull

50 gram = ca 175 meter

STØRRELSER

Genser 3 6 9 12 mnd

Bukse 3 6-9 12 mnd

Lue 3 6-9 12 mnd

PLAGGETS MÅL

Genser

Overvidde ca 48 51 54 57 cm

Hel lengde ca 26 28 29 31 cm

Ermelengde ca 15 17 19 21 cm

Bukse Hoftevidde ca 48 51 54 cm

Benlengde ca 18 26 30 cm

Lue Hodevidde ca 32 36 40 cm

GARNFORBRUK

Genser og lue

Lys grå 856 2 2 3 3 nøster

Hvit 801 2 2 3 3 nøster

BUKSE

Hvit 801 2 3 3 nøster

PINNEFORSLAG Rundp eller rette p nr 2,5 og 3

Heklenål 3 mm

TILBEHØR 6 knapper til genseren og elastikk til buksen

STRIKKEFASTHET 26 m rillestrikk i bredden

på p nr. 3 måler 10 cm

Rillestrikk: Str r på alle p

GENSER FORSTYKKE

Legg opp 3 m med lys grå på p nr. 3 og str rillestr samtidig som det økes 1 m i beg å hver p ved å str r i fremre og bakre m-lenke. Øk slik til arb måler ca. 24-25,5-27-28,5 cm (mål arb langs kanten i høyre side). Her avsluttes økningene. Skift til hvit og str videre i rillestr, samtidig som det felles 1 m i beg på hver p ved å str 2 m r sm. Fell slik til det er 3 m igjen på p. Fell av.

RYGG

Str som forstykket.

HØYRE ERME

Legg opp 34-36-38-40 m med lys grå på p nr. 3 og str frem og tilbake i rillestr samtidig som det økes 1 m i hver side på

ca. hver 3.-2,5.-2.-2. cm til det er i alt 44-48-54-60 m på p (det økes ved å str r i fremre og bakre m-lenke på kantm). Str til arb måler ca. 15-17-19-21 cm. Fell av til en jevn kant som ikke strammer. Str venstre erme likt, men i hvit.

MONTERING

Legg ryggen og forstykket sm vr-side mot vr-side. Pass på at delene i lys grå ligger sammen og er i nedre hjørne. Sy sm de nederste 18-18,5-19-19,5 cm i hver side. Kanter (str med hvit): Plukk eller str opp langs kanten oppe på forstykket slik: x plukk/str opp 1 m ifra hver av de neste 2 rillene, 1 m ifra mellomrommet mellom de 2 neste rillene, gjenta fra x langs kanten. Str r tilbake og str så ca. 2 cm rillestr over de første og siste 23-23-25-25 m (de midterste m felles av). Fell av til en jevn kant som ikke strammer. Str tilsvarende kanter oppe på ryggen.

Hekle 3 hemper med hvit på hver av kantene på ryggen slik:

Hekle 1 fm i hver av de første 3 m, 3 lm, hopp over 3 m, 1 fm i hver av de neste 4-4-5-5 m, 3 lm, hopp over 3 m, 1 fm i hver av de neste 4-4-5-5 m, 3 lm, hopp over 3 m, 1 fm i hver av de siste 3 m. Klipp av garnet og trekk tråden gjennom m. Sy i ermene og sy side- og ermesømmen i ett med kantm til sømmemonn (de ytre kortsidene på kantene på skuldrene utgjør de øverste 2 cm i ermehullet). Fest alle løse tråder på vrangen og sy i knapper (knappene sys på kantene på forstykket, 3 til hver kant).

LUE

Legg opp 3 m med lys grå på p nr. 3 og str rillestr samtidig som det økes 1 m i beg å hver p ved å str r i fremre og bakre m-lenke. Øk slik til arb måler ca. 16-18-20 cm (mål arb langs kanten i høyre side). Her avsluttes økningene. Skift til hvit og str videre i rillestr, samtidig som det felles 1 m i beg på hver p ved å str 2 m r sm. Fell slik til det er 3 m igjen på p. Fell av. Str en tilsvarende del. Legg delene sm vr-side mot vr-side.

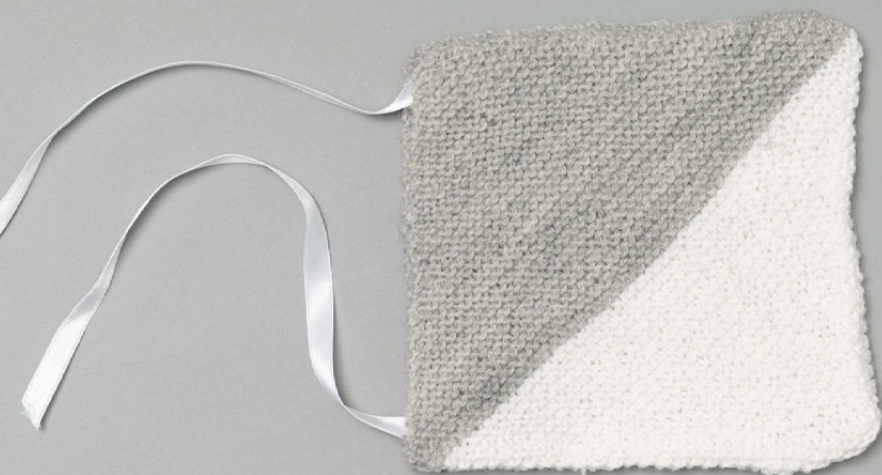
Pass på at delene i lys grå ligger sammen og er i nedre hjørne. Sy delene sm på 3

SLIK FINNER DU RIKTIG STØRRELSE

1. Ta mål av et strikkeplagg som passer.
2. Sammenlign målene med oppskriften.
3. Velg størrelse ut fra overvidden på bolen.
4. Lengde på bol og ermer kan du strikke lenger eller kortere ved behov. Sjekk strikkefastheten ved å strikke en prøvelapp. Tell antall m pr 10 cm, har du flere m enn oppgitt, skift til tykkere p. Har du færre m, skift til tynnere p.

FORKORTELSER

r = rett, vr = vrang,
m = maske, p = pinne



sider. Fest alle løse tråder på vrangen.

BUKSE (STR I 2 HALVDELER)

Venstre side og venstre ben: Beg øverst i livet. Legg opp 66-69-72 m med hvit på p nr. 2,5 og str ca. 2 cm frem og tilbake i glattstr, 1 p r fra vrangen (= brettekant – alle måltas fra her). Str ca. 2 cm frem og tilbake i glattstr og øk på siste p 4-5-6 m jevnt fordelt = 70-74-78 m på p. Skift til p nr. 3 og str rillestr til hel lengde, samtidig som det str en opphøyning bak slik: X Beg etter en p fra retten og str 9 m, snu, kast og str 9 m tilbake. Snu og str 17 m (OBS! Str kastet sm med neste m etter snuingen for at det ikke skal bli hull i arb), snu, kast og str 17 m tilbake. Snu og str 25 m, snu, kast og str 25 m tilbake. Snu og str 33 m, snu, kast og str 33 m tilbake.

X Str 4 p rillestr over alle m. Str nå X-X en gang til. Deretter str videre i rillestr over alle m, men når arb måler ca. 15-16-17 cm (målt fra midt foran), økes det 1 m innenfor kantm i hver side (det økes ved å str r i fremre og bakre m-lenke) på hver 2. p i alt 7 ganger = 84-88-92. Sett et merke til å måle benet etter.

Fell 1 m innenfor kantm i hver side på hver 4. p til det er 64-70-74 m på p (det felles ved å str 2 m r sm). Str videre uten felling til benet måler ca. 18-26-30 cm. Fell 16-16-16 m jevnt fordelt på neste p = 48-54-58 m. Skift til p nr. 2,5, og str 8 p rillestr. Fell rett av til en jevn kant som ikke strammer.

Str høyre side og høyre ben likt, men speilvendt (str en opphøyning i beg på p fra retten). Sy delene sm foran og bak med kantm til sømmemonn (fra oppleggskanten og ned til merket til å måle benet etter) og sy bensømmene.

Brett kanten øverst i livet mot vrangen og sy til med løse sting. Træ elastikk i løpegangen i livet. Fest alle løse tråder på vrangen.

Arb kan presses lett fra vrangen, eller legg eventuelt plagget flatt i fasong mellom fuktige håndklær og la det ligge til det er tørt.

Perle & Lace babyteppe

DESIGN Brit Frafjord Ørstavik

GARN BABYGARN 100 % merinoull

50 gram = ca 175 meter

STØRRELSE Ca 87 x 87 cm

GARNFORBRUK

Natur 800 6 nøster

PINNEFORSLAG Stor rundp nr 3 og

heklenål 3 mm

STRIKKEFASTHET 28 m glattstrikk i bredden på p nr. 3 måler 10 cm

PERLESTRIKK

1. p: str 1 r, 1 vr

2. p: str vr over r og r over vr

Gjenta 2. p

MIDTSTYKKE

Legg opp 3 m på rundp nr. 3 og str perlestrikk frem og tilbake, samtidig som det økes 1 m i beg av hver p slik: Ta 1 kast på p, str p ut. På neste p str kastet r eller vr. Str til det er i alt 197 m.

Fell slik: Ta 1 kast på p, str 2 r/vr sm, str til det gjenstår 3 m (inkl kastet), str 2 r/vr sm, str kastet r/vr. Fortsett slik til det er 3 m på p. Fell av.

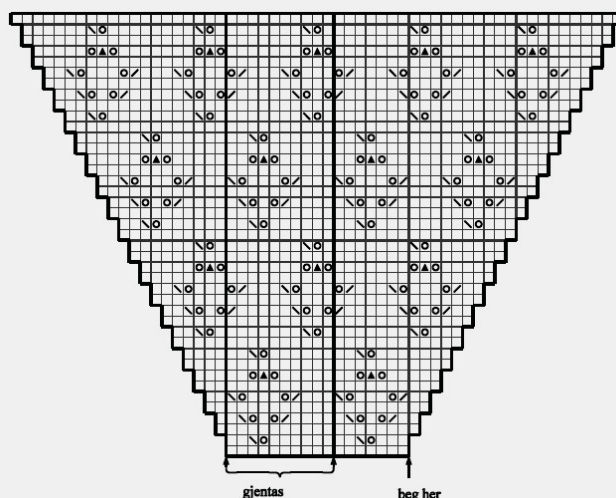
KANT RUNDT TEPPET

Str opp 1 m i hver løkke, pluss 1 m i opplegg og avfellingskanten= 392 m. 1 m i hvert hjørne = merke m og str hele tiden r. Str 1 omg vr rundt. Fortsett med x mønster etter diagrammet, 1 merkem x, gjenta fra x-x omg rundt, samtidig som det økes 1 m på hver side av hver merkem som diagrammet viser.

Når diagrammet er ferdig, str hullrad slik: Str x 2 r sm, 1 kast x, gjenta fra x-x omg rundt. Fell løst av med r m.

MONTERING

Hekle 1 picot kant rundt hele teppet slik: Fest tråden med 1 kjm, hekle x 3 lm, 1 fm i 1. lm, hopp over ca 1 cm, 1 fm i neste m x, gjenta fra x-x omg rundt. Arb kan presses lett fra vrangen, eller legg eventuelt plagget flatt i fasong under fuktige håndklær og la det ligge til det er tørt.



- r på retten
- ⊗ kast
- ▣ 2 r sm
- ▤ 2 vridd r sm
- ▧ ta 1 m løst av, 2 r sm, trekk den løse m over







TEST AV FISKEKAKER:

80% FISK i testvinneren

Vi har testet 8 forskjellige fiskekaker du finner i butikken.
Den barnevennlig varianten imponerte
ikke ernæringsrådgiveren.

TEKST: Gunn Helene Arsky FOTO: Hanne Buxrud



NAM: Fiskekaker er god mat, men det er store variasjoner på fiskeinnhold, tilsetningsstoffer og pris.

Når man skal vurdere næringsinnholdet i fiskekaker, er mengden fisk en avgjørende faktor for produktets kvalitet og ernæringsverdi. Det kan variere stort fra produsent til produsent.

Noe av grunnen kan ligge i de forskjellige produksjonsmetodene som brukes, eller hvor grovt eller fint produsenten ønsker at fiskeproduktet skal være. Den vanligste årsaken er nok at lite fisk betyr lavere råvare-

kostnader. Vi har listet opp de tre første ingrediensene på ingredienslisten i hvert fiskeprodukt. Dette er de råstoffene det er mest av. Vi har også listet opp antall tilsetningsstoffer.

KVITLAKS OG FISKEINNOLD

Kvitlaks er en fisk som før het vassild. Du får den ikke i pene fileter, men den inngår i en rekke fiskekaker og fiskeburgere.

Den er rik på proteiner og sporstoffer selen og jod. Den er populær i farseprodukter fordi den har gode

Hva betyr stjernene?

Produktene har fått terningkast mellom 1 og 6, der 6 er et svært godt valg innen fiskekaker og fiskeburgere, mens 1 er et dårlig valg. Nå skal det med en gang sies at fisk til middag er et flott valg uansett – så ingen av disse produktene er dårlige i seg selv.

Vi har kun rangert dem etter hverandre ut fra poengene de får målt opp mot hverandre. Hver av de 8 fiskeproduktene er gitt poeng mellom 1 og 8 for innhold av kalorier (1 for mest, 8 for minst), proteiner (8 for mest, 1 for minst), fett (1 for mest, 8 for minst), karbohydrater (1 for mest, 8 for minst), salt (8 for minst, 1 for mest) og innhold av fisk (8 for mest, 1 for minst) per 100 g. Like verdier får lik poengsum, og manglende verdier får 1 poeng. Summen for ett produkt kan da maksimalt bli 48 poeng. Smaken er ikke vurdert – dette er en ren ernæringsvurdering ut fra det som oppgis på emballasjen. Produktene er vurdert i august 2024 ut fra informasjon på produsentenes hjemmesider, samt på meny.no.



Slik leser du resultatet

Seks stjerner er best og én stjerne er dårligst. Denne gang har vi også oppgitt kilopris på produktet for å lettere sammenligne pris, uten at det har spilt inn på totalscore.





SUNT MED FISK: Om du ikke føler for å stå og kokkeler en fiskemiddag selv fra bunnen av, finnes det et rikholdig utvalg av fiskekaker og fiskeburgere å velge mellom. (Arkivfoto)

bindeegenskaper – kakene smuldrer ikke.

Fisk er den primære proteinkilden i fiskekaker og tilfører i tillegg viktige næringsstoffer som omega-3-fettsyrer, vitamin D og jod, som er gunstige for helsen. Et produkt med høyere andel fisk vil sannsynligvis ha et bedre ernæringsmessig innhold (selv om vitaminer og mineraler sjelden eller aldri listes opp i næringsdeklarasjonen).

Fiskeinnholdet betyr også mye for smaksprofilen – men den har vi ikke testet her. Derfor er det viktig å undersøke fiskemengden før du kjøper, for å sikre at du velger et produkt som oppfyller både kvalitets- og ernæringskrav.

ULTRAPROSESSERT?

Fiskekaker kan variere i grad av prosessering, og noen kan klassifi-

seres som ultraprosesserte matvarer. Ultraprosesserte matvarer kjennetegnes ved å inneholde industrielle ingredienser som er modifisert eller fremstilt gjennom flere trinn, samt tilsetningsstoffer som konserveringsmidler, smaksforstærkere og stabilisatorer.

I fiskekaker og fiskeburgere kan dette innebære bruk av fyllstoffer som stivelse, vegetabiliske oljer, og diverse E-stoffer for å forbedre konsistens, holdbarhet og smak. Slike ingredienser kan redusere den ernæringsmessige verdien sammenlignet med produkter som inneholder en høyere andel ren fisk og færre tilsetningsstoffer.

Vær bevisst på ingredienslisten og velg produkter med mest mulig naturlige ingredienser og en høyere andel fisk, dersom du vil unngå ultraprosessert mat. ■



Fiskeriet fiskeburger purre & paprika

LEVERANDØR: Sjøfrisk Norge AS

NETTOVEKT: 440 gram

CA. PRIS: 65,10 kroner

BESKRIVELSE: Nøkkelhullsmerket burger med 80 % fisk.

DE TRE HOVEDINGREDIENSENE:

Kvitlaks 50,5 %, hyse 29,9 %, helmelk

ALLERGENER: fisk, melk

ANTALL TILSETNINGSSTOFFER: 0

MENGDE FISK I PRODUKTET: 80 %

KALORIER: 145 kcal/100 g

FETT: 6,7 gram/100 gram

KARBOHYDRATER: 5 g/100 g

PROTEIN: 16 gram/100 gram

SALT: 1 gram/100 gram

Denne fiskeburgeren leverer på innhold av fisk!

Hele 80 % fisk får du her, og det dreier seg om kvitlaks og hyse. Dette gjenspeiler seg i at vi finner aller mest protein i disse fiskeburgerne, blant produktene i testen. Svært gledelig er det også at de er tilsatt svært lite salt, testens laveste innhold, faktisk. Dessverre er det noen faktorer som trekker ned fra toppen på pallen: Her får du nest flest kalorier i hele testen, og også ganske mye kalorier. Det er ikke brukt noen form for tilsetningsstoffer i produktet, og det er - ikke uventet - nøkkelhullsmerket.

150,45 KR/KG



Fiskeriet fiskekaker av sei og hyse

LEVERANDØR: Sjøfrisk Norge AS

NETTOVEKT: 380 gram

CA. PRIS: 58,60 kroner

BESKRIVELSE: Utviklet av Bent Stiansen, nøkkelhullsmerket, med løk og gressløk.

DE TRE HOVEDINGREDIENSENE:

Hyse 36 %, sei 17 %, helmelk

ALLERGENER: fisk, melk

ANTALL TILSETNINGSSTOFFER: 2

MENGDE FISK I PRODUKTET: 53 %

KALORIER: 121 kcal/100 g

FETT: 4 gram/100 gram

KARBOHYDRATER: 5,9 g/100 g

PROTEIN: 15 gram/100 gram

SALT: 1,2 gram/100 gram

Dette fine produktet klatrer opp på terningkast 5 og er utviklet av kjendiskokk Bent Stiansen. Det er riktignok bare 53 % fisk – sei og hyse – i fiskekakene, og dette trekker ned fra en enda bedre score. Likevel er disse fiskekakene nest best når det kommer til proteininnhold, og i tillegg har de testens tredje laveste innhold av fett og karbohydrater. Det er brukt to tilsetningsstoffer i fiskekakene. Fiskeriets fiskekaker er nøkkelhullsmerket, noe som borger for næringsinnholdet.

163,95 KR/KG



Fredriks røkeri finmalte hysekaker

LEVERANDØR: Fredriks røkeri AS

NETTOVEKT: 250 gram

CA. PRIS: 61,60 kroner

BESKRIVELSE: Finmalte

fiskekaker laget uten tilsetningsstoffer.

DE TRE HOVEDINGREDIENSENE:

Hyse 63 %, fiskekraft, fløte

ALLERGENER: fisk, melk

ANTALL TILSETNINGSSTOFFER: 0

MENGDE FISK I PRODUKTET: 63 %

KALORIER: 116 kcal/100 g

FETT: 4,6 gram/100 gram

KARBOHYDRATER: 5,2 g/100 g

PROTEIN: 13,4 gram/100 gram

SALT: 1,4 gram/100 gram

En sterk firer til testens annerledesprodukt, signert av Fredrik Møller Andersen ved Oslo fiskehall. Her får du ganske så bra med fisk, og bare hyse, slik navnet sier. Det er brukt lite potetmel, noe som gjenspeiles i det nest laveste karbohydratinnholdet i testen. Det som trekker ned fra en femmer, er at hysekakene er svært salte, med nest mest salt blant de testede produktene. Proteininnholdet er bra, det samme er kalorimengden. Det er heller ingen tilsetningsstoffer her, slik at produktet fremstår som ikke ultraprosessert.

Dyreste
246,40 KR/KG



Fiskemannen hjerteformede fiskekaker

LEVERANDØR: Unil

NETTOVEKT: 960 gram

CA. PRIS: 66,90 kroner

BESKRIVELSE:

Nøkkelhullsmerkede, like gode varme som kalde.

DE TRE HOVEDINGREDIENSENE:

Fisk 60 % (torsk, hyse, sei),

vann, tapiokastivelse

ALLERGENER: fisk

ANTALL TILSETNINGSSTOFFER: 0

MENGDE FISK I PRODUKTET: 60 %

KALORIER: 117 kcal/100 g

FETT: 3,8 gram/100 gram

KARBOHYDRATER: 9,7 g/100 g

PROTEIN: 10,9 gram/100 gram

SALT: 1 gram/100 gram

Med sine tre kjente fiskeslag – torsk, hyse og sei – scorer de små fiskehjertene godt i testen. Spesielt bra er det aller laveste innholdet av salt i testen, og det er også nest best på innhold av fett. Hjertene er laget uten melk, fløte og smør, slik at de passer for alle med laktoseintoleranse eller melkeallergi. Dette produktet er også fritt for tilsetningsstoffer, noe som kan være fint å vite dersom du vil spise mindre ultraprosessert mat. Fiskehjertene er nøkkelhullsmerkede.

Billigste
74,27 KR/KG





Fiskemannen fiskeburger purre & paprika

LEVERANDØR: Unil

NETTOVEKT: 400 gram

CA. PRIS: 55,10 kroner

BESKRIVELSE:

Nøkkelhullsmerket fiskeburger, 65 % fisk.

HOVEDINGREDIENSER: Fisk 65 % (kvitlaks, steinbit), melk, potetmel

ALLERGENER: fisk, melk

ANTALL

TILSETNINGSTOFFER: 2

MENGDE FISK: 65 %

KALORIER: 119 kcal/100 g

FETT: 4 gram/100 gram

KARBOHYDRATER: 8,6 gram/100 gram

PROTEIN: 12 g/100 g

SALT: 1,3 gram/100 gram

Vi er oppe i 65 % fisk i denne burgeren. Det er tredje mest blant de testede produktene. Dette gjenspeiles i et ganske lavt fettinnhold (fisken som brukes, er mager) og et absolutt bra proteininnhold. Dette er det eneste fiskeproduktet i testen som inneholder steinbit, en fisk som gjerne har mer kjøttaktig struktur og fyldigere smak. Grønnsakene i varenavnet henspeiler nok på smaken, heller enn noe i nærheten av 5 om dagen: du får 0,3 % paprika og 2 % purre.

119,75 KR/KG



Lofoten hjemmelagde fiskekaker

LEVERANDØR:

Lofotprodukt AS

NETTOVEKT: 450 gram

CA. PRIS: 69,90 kroner

BESKRIVELSE: Tradisjonell oppskrift og inneholder 60% renskåret hysefilet.

HOVEDINGREDIENSER: Hysefilet (60%), helmelk, potetmel

ALLERGENER: fisk, melk

ANTALL TILSETNINGSTOFFER: 1

MENGDE FISK: 60 %

KALORIER: 135 kcal/100 g

FETT: 7 gram/100 gram

KARBOHYDRATER: 6,6 gram/100 gram

PROTEIN: 11 g/100 g

SALT: 1,3 gram/100 gram

Dette er et av testens få produkter som inneholder «ordentlig» fisk, altså uten kvitlaks. Det er også bare ett tilsetningsstoff i de «hjemmelagde» fiskekakene, noe som gjør at de absolutt har en mer hjemmelaget oppskrift enn mange andre. Det beste er et undergjennomsnittlig innhold av karbohydrater. Både fiskeinnholdet på 60 % og proteininnholdet trekker opp. Det som trekker ned, er mer salt og kalorier enn flere andre.

211,11 KR/KG



Lofoten hjertekaker

LEVERANDØR:

Lofotprodukt AS

NETTOVEKT: 550 gram

CA. PRIS: 92,00 kroner

BESKRIVELSE: Nøkkelhullsmerkede fiskekaker myntet på barn, uten melk.

HOVEDINGREDIENSER: Fisk 60 % (hvitlaks, hyse, torsk), vann, potetmel

ALLERGENER: fisk, selleri

ANTALL

TILSETNINGSTOFFER: 0

MENGDE FISK: 60 %

KALORIER: 143 kcal/100 g

FETT: 7,7 gram/100 gram

KARBOHYDRATER: 8,9 gram/100 gram

PROTEIN: 9,5 gram/100 g

SALT: 1,2 gram/100 gram

Testens nest minst imponerende produkt er myntet på barn. Det positive er at det er ganske lite salt i produktet, og litt over middels med fisk. Forpakningen er nøkkelhullsmerket, så dette er absolutt ikke et dårlig produkt, selv om det finnes bedre å velge i. For dem med laktoseintoleranse er dette et godt valg, da de fleste produktene har melk i seg i en eller annen form. Det er synd at det er såpass lite proteiner her, det hadde vi ønsket oss mer av.

153,45 KR/KG



Lofoten hel-sprø fiskeburger

LEVERANDØR:

Lofotprodukt AS

NETTOVEKT: 360 gram

CA. PRIS: 67,90 kroner

BESKRIVELSE: Burgeren er trukket med maispanering og har store ostebiter inni.

HOVEDINGREDIENSER: Fisk 45 % (hyse, kvitlaks), melk, smelteost

ALLERGENER: fisk, melk

ANTALL TILSETNINGSTOFFER: 4

MENGDE FISK: 45 %

KALORIER: 231 kcal/100 g

FETT: 12 gram/100 gram

KARBOHYDRATER: 20 gram/100 gram

PROTEIN: 9,8 g/100 g

SALT: 1,4 gram/100 gram

Denne fiskeburgeren er ganske annerledes enn de andre produktene vi har testet, med både panering (som øker karbohydrat- og fettinnholdet) og med smelteost inni. Ikke uventet har den også testens høyeste antall tilsetningsstoffer. Og du må finlese ingredienslisten for å regne på fiskeinnholdet: Med 33 % panering er ikke fiskeinnholdet 67 % av totalvekten, men 67 % av 67 %. Den har minst fisk, mest kalorier, mest fett og mest karbohydrater av produktene vi har testet.

202,50 KR/KG

BoligDrøm

INTERIØR | MAT | HAGE

Bli abonnent og få en fin velkomstgave

- Når du abonnerer på BoligDrøm, får du magasinet i postkassen din flere dager før det kommer i ordinært salg.
- I magasinet byr vi på frodig interiør, inspirerende hager og deilig, tradisjonsrik mat. Møt også de beste bloggerne.
- Gled deg til en herlig leseropplevelse, og massevis med inspirasjon i hver utgave!
- Følg oss gjerne på Instagram: **@boligdrøm**

Du får
4 utgaver
for kun kr 199,-*
+ Kähler
Hammershøi skål
(Ø13 cm hvit)

*+ kr 29 i porto for
utsendelse
av gaven



Les BoligDrøm på mobil eller iPad:

Tilgangen til appen Flipp er inkludert i ditt abonnement. Her kan du lese bladet digitalt, samtidig som du får tilgang til tidligere utgaver av BoligDrøm.

**BESTILL PÅ SMS:
SEND BD38 TIL 2205**

Du kan også gå inn på bladkiosken.no for å bestille et abonnement.

Tema: Å verdsette tiden

Fem år med døden luskende bak meg har lært meg noe



Marie Lunde:

Skriver for Foreldre & Barn, Kamille og på marielunde.com. Marie bor på Ekeberg i Oslo med sønnene Laurits og Jæger og mannen Ola.

Det er en ting som har endret meg, og det har å gjøre med tid og hva jeg bruker den på.

For meg var det en samtale i et nedslitt kontor på Ullevål sykehus. Jeg gikk inn døren frisk, og kom ut igjen tyve minutter senere med en uhelbredelig kreftdiagnose.

Diagnosen skulle jeg bære i fem år, til jeg var så heldig å få en ytterst sjelden mulighet for å bli kurert gjennom en levertransplantasjon.

Den historien kan jeg fortelle ved en annen anledning. Nå vil jeg dele hva fem år med døden luskende bak meg har gitt av læring, og som jeg håper du kan bli inspirert av.

Veldig mange tror at det handler om takknemlighet, at man lærer seg å sette pris på alt og alle, for alltid. Det er logisk å tenke at man etter å ha stått med det ene benet i grava, blir fylt av en evig glede over livet. Men fullt så enkelt er det ikke, i hvert fall ikke for meg.

SÅRBAR FOR MOTGANG

Jo, de første månedene etter diagnosen var jeg sikker på at jeg aldri skulle ta noe for gitt igjen. Da kunne varmen fra den første vårsola

eller lukten av syrer, bevege meg til tårer. Ett år inn i diagnosen derimot, hadde usikkerheten og traumene gjort meg mer sårbar for stress og motgang. Jeg ble om mulig enda mer irritert av hverdagsmotgang enn før diagnosen. Både kreft OG togstans!

Nei, det er en annen ting som har endret meg, og det har å gjøre med tid og hva jeg bruker den på. For vet du hva man savner mest når man møter en krise i livet? Man savner vanligheten.

Jeg har fortsatt til gode å snakke med en kreftoverlever som har møtt diagnosen med behovet for å reise jorden rundt eller hoppe i fallskjerm.

Da jeg fikk kreft, hadde jeg ikke ambisjoner om at hele familien skulle dra på den perfekte, skjermfrie telturen i skogen. Jeg ville bare sitte inntil dem i sofaen, og se en film. Jeg ville dra på jobb hver dag og møte kollegene mine, kjenne at jeg hadde en funksjon og kunne bidra med noe. Jeg ville spise brødskive med leverpostei og lese en bok. Bare helt vanlige ting.

TIDEN MELLOM HØYDEPUNKTENE

Vi er blitt så opptatt av å jakte på opplevelser utenom det vanlige. Den perfekte familiedagen på tur, de store matopplevelsene eller blåturen med venninnene. Tiden imellom høydepunktene behandler vi ofte som underordnet de store hendelsene. Den tiden kaller

Jeg gikk inn døren frisk, og kom ut igjen tyve minutter senere med en uhelbredelig kreftdiagnose.



vi hverdagen, og vi regner den ikke inn i historien om livet. Den dokumenterer vi aldri.

Man skal selvsagt samle på høydepunktene. De husker man lenge, og det er viktig å ha noe å glede seg til. Men vi må passe oss for å ønske vekk de vanlige dagene, å bare la dem gli uoppmerksomt forbi mens vi lengter etter de unike.

Det er i hverdagene vi blir ordentlig kjent med barna våre. Når de sliter med leksene eller får til noe nytt på fotballbanen. Det er fordi du har brukt så mange timer på den jobben, at du klarer å glede deg resultatene av den.

Selv om sola skinner utenfor og jeg bruker hele dagen min innendørs på å vaske klær eller rydde huset, så tenker jeg ikke lenger at det er en dårligere dag enn noen av de andre. Det er en viktig dag, de klærne fortjener en vask. Det må fylles opp med rene klær for kommende utedager. Jeg trenger den rolige dagen til å bearbeide inntrykk.

Vet du hva man savner mest når man møter en krise i livet? Man savner vanligheten.

DE MØRKE DAGENE

Så har du de mørke dagene, de du helst vil glemme. Ofte er disse enda viktigere, for det er de du vokser mest på. I over seksten hundre dager hadde jeg uhelbredelig kreft, og det var i disse dagene jeg utviklet meg mest gjennom hele livet mitt. Lærte mest om meg selv. I dag er jeg så glad for dem.

Jeg unner absolutt ingen å få kreft, men jeg håper at du tidsnok i livet ditt lærer deg å verdsette tiden. Både fargerike øyeblikk og skyggefulle stunder.

Men også den tiden som bare er beige. ■

MAMMA KIRSTI OM LIVET
UTEN MINA OG MILLE

Fortsatt har jeg så mange spørsmål

– Jeg mener at livet er verdt å leve og tror at jeg en gang i fremtiden vil tenke at livet er fint, men samtidig er jeg redd for at jeg ikke skal bli ordentlig glad igjen, sier Kirsti Skogsholm (49).

TEKST: Siri Walen Simensen/Hjemmet FOTO: Gry Traen og private bilder

Ved en gravstein på kirkegården i Askim, overlesset med hjerter, blomster og lys, sitter en voksen dame på et sitteunderlag. Blikket er vendt mot høstsolen, som er i ferd med å bli borte bak gult, dansende løv.

Kirsti Skogsholm (49) tar med seg posen med fyrstikker, underlaget og nye lys når hun flere ganger i uken drar for å være nær jentene sine, Mina og Mille.

SVIKTET AV SYSTEMET

Tvillingene på 16 år døde på tragisk vis søndag 8. januar for snart to år siden mens de var i barnevernets omsorg. Tilsynsrapporten som ble gjort av Statsforvalteren i etterkant konkluderte med at de to ikke fikk forsvarlig helsehjelp.

Vi har lest rapporten, som kort

sagt sier at jentene ble sviktet av systemet.

I høst kom boken om livet deres og det er opprørende lesning.

– De var bare ti minutter unna meg da alt gikk galt. Fortsatt har jeg så mange spørsmål, sier Kirsti.

Hun har et godt smil og utstråler en slags røffhet, men også sårhet.

Da vi kommer til det nye hjemmet hennes, en leilighet hun kjøpte fordi hun ikke klarte å bli boende i huset hun og jentene bodde i, byr hun på kaffe i store krus.

Gjennom vår samtale er stemmen hennes sterk, men også på vei til å briste.

– Heldigvis har jeg en familie som er her for meg og en jobb jeg liker. Og etter at jeg sto frem, har jeg fått kontakt med andre pårørende, som både har mistet barn og som står i det samme som jeg sto i. Midt i alt →



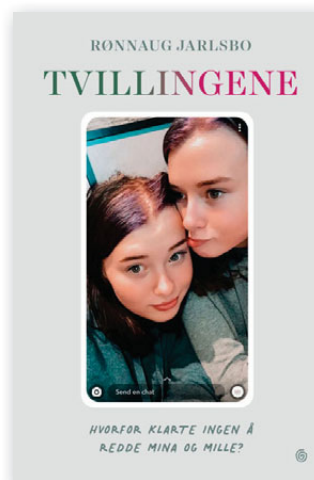


*Etter å ha stått frem,
forsto jeg at vår historie
dessverre ikke er unik.*

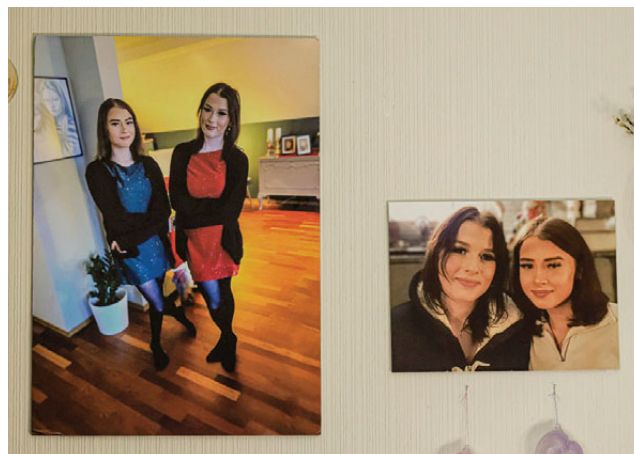
*SORG: Kirsti vet at
sorgen over å miste aldri
vil gå over og forsøker å
gi dagene mening med å
være en støtte for andre.*



FINE JENTER: Mina og Mille før de ble syke av spiseforstyrrelser. To søte og herlige tvillingjenter.



HELE HISTORIEN: I boken «Tvillingene. Hvorfor klarte ingen å redde Mina og Mille?» kan du lese historien om tvillingene.



GLEMMES ALDRI: På veggen i stuen til Kirsti henger disse to bildene av Mina og Mille.

som er ubeskrivelig tungt, jobber jeg med å gi mening til det meningsløse, beskriver hun.

Hvordan gå videre når du er i bunnløs sorg? På veggen i stuen henger bilder av to nydelige og glade jenter, som ligner hverandre veldig.

Kirsti har tatovert navnene deres på begge underarmene sine og der blir de aldri borte.

– De var eneggede tvillinger og veldig etterlenget da de kom til verden. Jeg hadde hatt flere spontanaborter tidligere, forteller Kirsti, mens venstre hånd nesten umerkelig stryker over høyre underarm.

SAMMENSVEISET TREKLØVER

I mange år fikk hun oppleve gledene av å være mamma til Mina og Mille morsomme jenter med store ressurser. Før de ble syke var de velfungerende og aktive.

– Da de var to år gamle, gikk faren deres og jeg fra hverandre. I noen år etter bruddet bodde jentene både hos

pappaen og meg, men i 2016 flyttet jeg til Askim og jeg ble alene om den daglige omsorgen. Vi var et sammen-sveiset trekløver og hadde det veldig fint sammen, sier hun.

Da de ble store nok, begynte de på håndball. Begge elsket dyr, hest og hund især. Hjemme likte de å lese bøker og drive med håndarbeid.

– Vi er håndarbeidsdamer, sier Kirsti, og beskriver seg og dem i nåtid, for så å hente seg inn og si at Mille heklet bamser og små dyr, mens Mina strikket tovede hjertevotter på bestilling.

Hun stopper opp, smiler. På et tidspunkt begynte de å reise på ferier til Syden. Da var Mina lederskikkelsen i «tvillingsymbiosen» og tok på seg oppdraget som reiseleder. Mille tok seg av utflyktene.

– De første årene var vi i Tyrkia, men etter hvert dro vi til Gran Canaria. Det var kos fra ende til annen. Jeg har så mange fine minner fra turene våre. En av tingene jeg har klart

etter at de døde, er å fortsette å reise bort slik vi gjorde. I fjor dro jeg til Gran Canaria i julen fordi jeg ikke orket tanken på å være hjemme uten barna mine. Det ble en god løsning, så derfor gjør jeg det samme i år, sier Kirsti.

UTFORBAKKE

Kort tid etter at døtrene begynte på ungdomsskolen, ble utfordringene store. Hvorfor det skjedde, er komplekst. De to søstrene var litt lubne, men ikke mer enn det. Når Kirsti tenker tilbake, ser hun at «nasjonal veiing» på ungdomsskolen gjorde noe med dem. De fikk beskjed om at de hadde en høy BMI og kanskje burde endre kostholdet?

– Da Mille begynte å gå ned i vekt, tenkte jeg først: «Ja, ja, du strekker deg litt». Men det viste seg etter hvert at det ikke var normalt, for hun ble tynnere og tynnere og til slutt spiste hverken hun eller Mina.

Kirsti forteller at hun som barn ble

NÆRHET: Kirsti Skogsholm er ofte på graven til tvillingene Mina og Mille. Der føler hun nærhet og fred.



mobbet fordi hun var hva de andre barna kalte «tjukk», og derfor var hun oppmerksom i denne fasen. Hun fortalte om sine erfaringer til Mina og Mille. Da sa de: «Men mamma, du er jo fin!»

– Selv opplevde jeg mobbingen som skamfull og delte ikke de vonde opplevelsene i oppveksten, forteller hun.

Hjemme hos henne, Mina og Mille endret alt seg i løpet av to år. Fra jentene var 14 til 16 år var Kirsti i en unntakstilstand, i en slags kriseberedskap.

De nye vennene. TikTok videoene og selvskadningen. Kroppene som ble sultet. Skulkingen. Barnevernstjenesten, som kom inn i bildet. Og så, krisen.

Da de trengte hjelp fra det offentlige helsevesenet og ble akutt-plassert, ble de på en institusjon introdusert for rusmidler de fra før ikke hadde kjennskap til. Jentene endte opp i en livsfarlig og destruktiv spi-

ral, som de ikke evnet å forstå eller komme seg ut av.

– De ble så tynne at virkelighetsbryteren ble slått av. Selv om knoklene sto ut, så de på seg selv som tykke. Mens de var på en barne- og ungdomspsykiatrisk klinikk ble Mille og Mina satt på medisiner av lege. Medisinene ga dem selvmordstanker som bivirkning. Gang på gang forsøkte de å ta livene sine. I denne prosessen fikk jeg altfor mange ansvarsroller. Jeg skulle fått lov til å bare være mamma, sier Kirsti.

SKREV DAGBOK

Ordene blir hengende i luften. I den

Da de hadde sovnet og jeg sto i gangen og hørte sovepusten til Mille og Mina, som hostet litt, følte jeg meg lykkelig.

fortvilte tiden begynte hun å skrive dagbok. Hun, den effektive lederen i et stort varehus, satte ord på fortvilelsen og frykten. I lang tid spiste den krevende situasjonen opp hele livet hennes. Det føltes som om systemet la skylden på henne. Det var som om de sa at hun ikke evnet å ta vare på jentene.

– Jeg er ressurssterk, selvstendig og sterk, og har stor arbeidskapasitet. Jeg har også mye kjærlighet å gi. Da Mille og Mina ble tvangsinnlagt på ulike steder, kjørte jeg til dem hver eneste dag unntatt onsdagene, som jeg trengte til alle møtene i hjelpeapparatet, forteller hun.





ABSURD: «Og så begge to, da», sier folk til Kirsti. Hun tenker hele tiden på hvordan det verste kunne skje.

De fleste husker avisoppslagene søndag 8. januar 2023. «To tenåringsjenter funnet døde i Spydeberg.» Det ble skrevet at tenåringene var funnet døde i en leilighet i Østfold, og at politiet mistenkte at de hadde tatt overdose med narkotika. Helsepersonell hadde forsøkt livreddende behandling. To voksne menn ble siktet.

Samme dagen fikk mamma Kirsti dødsbudskapet til de to døtrene sine.

– Sannheten er at jeg la min lit til at jentene mine var trygge i barnevernets omsorg. Ukene før de døde, var positive og jeg følte endelig at ting var i ferd med å snu. I dag tenker jeg med gru på at de ble introdusert for rusmidler på en institusjon. Stoffet ble levert inn vinduskarmen der de bodde. Jeg er bitter. Selvfølgelig er jeg det.

VIL HJELPE ANDRE

I dag handler livet til Kjersti om jobben som leder på Bilema i Askim og «Mina & Mille Stiftelsen». Gjennom stiftelsen ønsker hun å gi pårørende noen å ta kontakt med når de står i

lignende situasjon hun sto i. Målet er at ingen skal måtte gå gjennom det samme som henne.

Da døtrene døde, flyttet Kirsti hjem til foreldrene og bodde der i et halvt år. Huset ble solgt.

«Og så begge to, da», sa folk til henne i den bunnløse sorgen. Hva Kirsti tenker, er at om den ene hadde overlevd, så måtte hun ha belaget seg på enda en endeløs sorg, for de to var så avhengige av hverandre at ingen av dem ville ha klart å leve uten den andre.

Kirsti sammenligner den lammen- de sorgen med å få et massivt slag og å måtte lære seg å gå og snakke på nytt. Hun ble alene igjen, hadde mistet de to mottagerne av all kjærligheten hun bar på. Hvordan skulle hun makte å gå videre – hvor skulle hun lete etter kreftene? Raskt forsto hun at hun måtte gå på jobb for å klare å komme gjennom dagene.

– Før jeg stilte i et intervju i TV 2, var jeg sikker på at jeg var den eneste mammaen i Norge, som hadde opplevd hva jeg gjorde. Etter å ha stått

Sviktet

I rapporten om Mina og Mille konkluderte Statsforvalteren med at ledelsen i Indre Østfold kommune ikke sørget for at helse- og omsorgstjenesten ga Mina og Mille forsvarlige tjenester, eller at de i tilstrekkelig grad samarbeidet med andre tjenester. Kommuneledelsen sjekket ikke om tjenestene var forsvarlige. De hadde informasjon om jentenes situasjon, men sørget ikke for at de fikk tilpasset hjelp og oppfølging til rett tid.

Sykehuset Østfold HF har brutt kravet til forsvarlig virksomhet. Det tok lang tid før jentene ble kartlagt og hjulpet, og behandlingen ble ikke tilpasset Mina og Milles behov, og de fikk ikke nødvendigvis kontinuitet i oppfølgingen av sine helsevansker. Manglende samarbeid og kontinuitet i overganger, førte til uønskede brudd i behandlingen og brå avslutninger. Dette var ikke til Mina og Mille sitt beste.

Indre Østfold kommune har i ettertid iverksatt delprosjektet «Sammenhengende tjenester» for å styrke intern samhandling og koordinering. Kommunen har også hatt møter med Kirsti Skogsholm for å hente inn erfaringer.

– Som følge av denne tilsynssaken gjør vi grep for å møte de krav og forventninger som stilles til oss. Det sier seg selv at en sak som dette beveger oss alle dypt, både personlig og profesjonelt. sier direktør for oppvekst i Indre Østfold kommune, Erik Bråthen.



FREDFULLT: Ofte er Kirsti på graven til døtrene. Da føler hun at de er nær henne.

frem, forsto jeg at vår historie dessverre ikke er unik. Da forsto jeg også at dette ikke var min skyld, sier hun ettertenksomt.

På gravplassen til jentene føler hun fred, og ønsker å få være i fred. Der har hun samtaler med døtrene og føler sterkt deres tilstedeværelse. «Mamma, du gjorde så godt du kunne», sier de unisont.

– Jeg tenker ofte på at de hadde opplevd fryktelig mye, til tross for sin unge alder. Ryggsekken ble tung mot slutten. Og ja, veien ville ha blitt lang og tung tilbake, det er sikkert. Men det var også positive ting, som skjedde, som at de planla å begynne å øvelseskjøre for å ta lappen. De hadde holdt seg unna rus i mange uker. Jeg holder fast i de gode tingene.

DE GODE MINNENE

Kirsti smiler og sier at det siste, gode minner er fra da de var hjemme for å feire nyttårsaften, bare åtte dager før de døde. Da kjørte hun «land og strand» rundt for å få tak i sushien jentene ønsket seg.

– Det var god mat, fine samtaler og raketter. Vi koste oss sammen. Men det hører også med at jeg hadde satt alarm på vinduene av frykt for at de skulle stikke av, slik de hadde gjort tidligere. Da de hadde sovnet og jeg sto i gangen og hørte sovepusten til Mille og Mina, som hostet litt, følte jeg meg lykkelig. Det var lydene fra de to, som jeg elsket. Der og da var alt bra.

Kirsti forteller at hun fortsatt går i samtaler i oppfølgingsenheten for psykisk helse i hjemkommunen, for å få bearbeidet følelser. Det meste av tiden er fremdeles fryktelig trist, og helgene er tunge å komme seg gjennom. Jentenes og egen bursdag vil resten av livet føles trist.

– Jeg tenker på alle gavene og tegningene Mina og Mille ga meg, kanskje en glede mange foreldre tar for gitt. Den gleden får jeg aldri igjen, sier hun.

Gjennom tantebarn, sørger hun for å få glede inn i livet. Søsterens sønn og datter er gledesspredere, som gir øyeblikkene mening og godhet.

– Jeg mener at livet er verdt å leve og tror at jeg en gang i fremtiden vil tenke at livet er fint, men samtidig er jeg redd for at jeg ikke skal bli ordentlig glad igjen, sier hun.

Fortsatt er det uvirkelig at de to ikke finnes mer, konstaterer mamma mens hun igjen ser på tatoveringene sine. Både Mina og Mille hadde tatoveringer på armene. Mina hadde blomster og en slange for å dekke over arrene fra selvskading. Mille hadde en tiger. Begge hadde sommerfugler.

– Jeg var i utgangspunktet redd for å bli tatovert, men hadde gått med på at vi skulle få tatovert oss et hjerte hver. Mille et grønt, Mina et rosa og jeg et rødt. Da de døde, bestemte jeg meg for å få tatovert hjerter med deres signaturer på en arm. På den andre har jeg inskripsjonen: «Mina og Mille'n min» sammen med sommerfugler. Jeg tenker på dem som det; to nydelige sommerfugler. ■

Faren til Mina og Mille er informert om at denne saken kommer på trykk.

BOKUTDRAG: **Kaos og kjærlighet**

Myten om den perfekte mor

Vi bringer et redigert utdrag fra boken *Kaos og kjærlighet*, om å forstå følelsene før og etter fødsel.



Kaos og kjærlighet - om å forstå følelsene før og etter fødsel

Gro Vatne Brean og
Amalie Vatne Brean
Frisk Forlag 2024

Psykologene Gro og Amalie Vatne Brean tar et dypdykk i den verdenen alle gravide og nybakte mødre befinner seg i, men som få tør å snakke om. Gjennom klare fakta, konkrete råd og relevante erfaringer viser forfatterne hvordan følelser som sorg, sinne, frykt og ambivalens er en naturlig del av morsrollen. På de neste sidene får du et redigert utdrag fra boken.

Vi lever i en vill tid når det kommer til forventninger. Vi vet så mye. Vi vil så mye. Vi kan så mye. I et hav av krav, forventninger og kunnskap er det lett å drukne i dårlig samvittighet. Og mye tyder på at vi er mange som drukner der ute. Vi prøver å kaste ut bøyer av sikkerhet til hverandre – i form av skulderklapp og «du gjør det godt nok» – men det er som om det ikke føles godt nok likevel. Man kan alltid gjøre litt mer. Skaffe seg mer kunnskap. Gi litt mer. Ideen om den perfekte forelder utfordres heldigvis for tiden, og vi har kommet mye lenger enn for bare ti år siden.

Det har blitt trendy å vise at alt ikke er helt perfekt. Men selv det dårlige foreldreskapet er iscenesatt på Instagram: Vi tørker de verste tårene, flytter litt rundt på tøyen på gulvet, fjerner de verste smulene og tar bilde av «rotet vårt» sammen med en frisk bukett blomster og en solstråle som treffer tregulvet: #messysunday.

Gjennom skjermen er det vanskelig helt å tro på at andre lever like rotete som oss selv, at de virkelig også roper foran barna, at frustasjonen deres når de samme toppene som våre – at de heller ikke får til alt, at de også begår de samme feilene som oss – at de også bryter sammen på badegulvet. Selv når vi har venner som deler de slitsomme sidene, er det vanskelig å bli overbevist når vi blir bombardert med så mye perfektjon ellers. Det er som om myten om den perfekte mor ikke helt vil slippe taket.

EGNE FORVENTNINGER

Den perfekte mor lever som et diffust begrep

hos nybakte mødre. Hun dukker opp i sosiale medier, i media, i samtaler mellom oss, men kanskje først og fremst i egne forventninger. Der svever hun som en engel over gulp og rot, og utviser ro og ubetinget kjærlighet. Hun elsker å være mor. Hele tiden. Hun har ikke vanskelige følelser.

Ikke triste dager. Ikke sinne og ikke savn. Som en kameleon forandrer hun karakter etter den kulturen hun befinner seg i. Hvis idealet er å være tett på barnet 24/7 og ikke ha egne behov, går hun hjemme uten noensinne å kjede seg. Hvis idealet er å amme lenge, får hun aldri brystbetennelse eller behov for egen kropp. Hvis idealet er at babyen skal sove på eget rom, legger hun barnet på en sky av økologisk bomull, hvor det sover lydløst til dagen etter.

Fellestrekket for alle versjonene av den perfekte mammaen er at hun alltid er lykkelig, hun har ingen egne behov, og ett eneste formål: å respondere optimalt på barnet 24/7.

UTVIKLING KREVER MOTSTAND

Du vet det egentlig: Den perfekte mammaen finnes ikke. Den perfekte forelder finnes ikke. Det finnes heller ikke forskningsmessig belegg for å si at den perfekte forelderen er verdt å strebe etter. Den perfekte omsorgspersonen ville ikke vært særlig god. Hun ville faktisk være ganske kjedelig – og oppfostre barn uten forståelse for verken egne eller andres følelser. Utvikling krever feiltrinn og motstand. Utvikling krever at vi møter emosjonelt komplekse mennesker og ikke «lykkeroboter».



Som menneske har vi både behagelige og ubehagelige følelser, og det å bli forelder en av de største emosjonelle og eksistensielle forandringene et menneske kan oppleve. Da er det ikke rart at volum blir skrudd opp på hele følelsesregisteret vårt. På alle følelsene våre. Historien om den perfekte forelder mangler nemlig noe vesentlig: Lykke kommer ikke alene. Angst, sorg, tristhet og sinne lever ofte *sammen med* lykke, kjærlighet og latter.

Historien mangler det faktum at det å være menneske er å romme mange følelser samtidig. At det ikke er feil eller farlig å føle noe negativt, men at det faktisk er helt okay og fryktelig normalt. Ja, barna våre trenger faktisk at vi føler noe mer enn glede og ro. Hvordan skal de bli kjent med alle sine egne rare følelser hvis mamma bare kjenner glede? Det er med andre ord ikke feil å føle noe som forelder.

Barnet trenger til gjengjeld at vi prøver å ta ansvar og omforme store følelser til noe forståelig. Nøkkelen til den gode nok forelder

Gjennom skjermen er det vanskelig helt å tro på at andre lever like rotete som oss selv, at de virkelig også roper foran barna.

ligger derfor ikke i å være lykkelig eller i å unngå vanskelige følelser. Den ligger i å lære å tåle å stå i det som er, og formidle til barnet at vi er her, og at verden består – også når det stormer. Det handler med andre ord mye mer om refleksjon enn perfektjon, hvilket også betyr at spillerommet for feiltrinn er større enn vi ofte tror.

GODT NOK ER GODT NOK

[...] Når vi snakker om at godt nok er bra nok, er det ikke en luftig trøstefortelling til nybakte mødre. Det var barnelegen og psykiateren Donald Winnicott som utviklet begrepet om den gode nok mor¹⁷. I dag gjelder det selvfølgelig ikke bare mødre, de aller fleste foreldre



er mer enn gode nok. Lars Smith, en av pionerene i norsk spedbarnspsykologi, er en av de psykologene som har vært tydelig på dette¹¹⁸: Det er ikke de konkrete tingene i oppvekstmiljøet som har størst betydning for barns utvikling: amming eller flaske, sen eller tidlig brystavvenning, spise med hender eller bli matet, selvbestemt eller tidsregulert amming – alt sammen er helt fint. Han understreker at foreldre i dag trenger tillit til de intuitive evnene de allerede har, i stedet for redskaper som er anbefalt av andre.

Eller sagt på en annen måte: opplysning er godt, og noen ting er selvfølgelig bedre enn andre (brokkoli er sunnere enn godteri), men for mange råd, påbud, løftede pekefinger og fancy begreper kan noen ganger forvirre oss mer enn de er til hjelp. Med all den kunnskap som finnes i dag, er det lett at man som foreldre kjenner på et ekstremt ansvar for barnets utvikling. Man kan undre seg over om nyere utviklingspsykologi har bidratt til denne prosessen ved å løfte frem morens altavgjørende påvirkning på barnets utvikling? [...]

ET OVERDREVENT ANSVAR

Å leve opp til de absurde kulturelle forventningene til foreldreskapet er ikke mulig for noen av oss. Hvis du får et barn som krever mer, enten det har med seg utfordringer, er født prematurt, har kromosomfeil, er vanskelig å roe, eller har et sterkt temperament, kan det føles enda mer håpløst. Hvis du får flere enn ett barn, eller du opplever andre voldsomme livsbegivenheter samtidig, er det også ekstra utfordrende å agere «perfekt og lykkelig».

En av de utfordringene som veldig mange foreldre støter på, er spedbarn som gråter

mye. Gråt går rett i nervesystemet, og er en av de største stressorene som virkelig kan øke følelsen av hjelpeløshet hos deg som forelder. Især hvis lyden er høy og intens, kan den aktivere både stress og angst hvis den varer over tid. En undersøkelse har på-

vist at dersom man skanner mammas hjerne når hennes nyfødte baby gråter, fyrer de områdene som handler om angst og frykt.¹²⁰

Skanner man samme mammas hjerne når babyen er fire måneder, er det andre områder som aktiveres – områder som forbindes mer med empati og ro.

Denne studien handler om babyer uten kolikk. Så kan man jo undre seg over hvor aktivert den mammahjernen er, som har uendelig erfaringer med å ikke kunne roe barnet sitt?

Vår erfaring er at foreldre som har strevd med å roe barnet sitt, uavhengig av årsak, aktiveres umiddelbart når barnet viser tegn til stress, selv mange år senere. En ting er det å prøve å roe barnet. En annen ting er det at vi parallelt med det blir stresset: Gjør jeg det ikke bra nok? Hvorfor klarer jeg ikke å roe barnet mitt? Hvorfor gråter ikke de andre babyene like mye?

Som regel handler det om ting som ligger helt utenfor vår kontroll, men følelsen av utilstrekkelighet setter seg fast i kroppen, det blir så lett å sammenligne seg med andre. Særlig fordi vi har en tendens til å snakke om at foreldrene former barnet. Det er delvis sant, men vi glemmer den andre siden av ligningen: barna former også oss.

«BARNET ER UTRØSTELIG»

Da min (Amalie) eldste var nyfødt, gråt hun mye og ville bare være nær oss. Hun var mye syk, og vi var en del på sykehus. Da jeg som helt fersk mamma stod alene på sykehuset med henne, tok en overlege henne opp mens hun gråt febrilsk – jo mer overlegen prøvde å trøste henne, jo mer gråt hun. Etter noen minutter kikket overlegen skrått opp over brillekanten og sa med hard stemme: «Jeg kan trøste alle barn, dette barnet er utrøstelig, det må være noe alvorlig galt med henne.» Hun roet seg med en gang hun kom til meg, men noen uker senere viste det seg at hun hadde melkeproteinallergi, og et sterkt temperament som ingen overleger kunne roe ned. [...]

Det er dette vi kaller transaksjonsmodellen: Barnet er født med noe, og vi bidrar med noe. I tillegg bidrar omgivelsene med masse. Barnet påvirker oss, vi påvirker det. Vi påvirker begge omgivelsene våre, og omgivelsene våre påvirker oss. Når samfunnet bare peker på foreldrenes påvirkning på barnet, ser vi altså bare en liten del av ligningen. Vi vet ikke hvilket barn vi får og hvilke betingelser vi skal bli foreldre under, og dermed ikke helt hvem vi blir. Og som mamma til fem og mor-mor/farmor til fem må jeg (Gro) flette inn: samskapingen er kanskje det viktigste. Jeg glemmer aldri det øyeblikket der jeg bysset Amalies yngste tett inntil meg, og trodde det var det han trengte, for det var jo det store-

Kan det ikke være vanskelig og bra? Slitsomt og bekreftende? Både-og?



*Det er ikke ditt ansvar alene.
Vi lever bare i en kultur som
får oss til å tro det.*

søster alltid hadde trengt. Plutselig stoppet jeg opp og tittet på ham. Han sov fredfullt, og det eneste han hadde behov for, var å bli lagt i vuggen alene og strekke ut kroppen sin. Sånn er det: Vi må prøve, feile og utvikle oss sammen med barna våre. Eller som Dana Raphael skrev på 1970-tallet: «Ettersom selv ikke-menneskelige primater synes det er vanskelig å lære å være mødre, kan vi ikke forvente at det er automatisk for mennesker.»¹²¹

Dermed er vi tilbake til det underlige idealet som ofte svever omkring oss – idealet om at det skal være lett for å være bra. Kan det

ikke være vanskelig og bra? Slitsomt og bekreftende? Både-og? Så kjære du, som kjenner på et overveldende ansvar for det lille livet i magen eller i vuggen. Det er ikke ditt ansvar alene. Vi lever bare i en kultur som får oss til å tro det. I virkeligheten burde vi andre løfte, lytte til og støtte deg. Så du kunne konsentrere deg om den berg- og dalbaneturen det ofte er å være gravid og bli forelder. Babyen din tåler at humøret ditt går opp og ned. Det er kulturen vår som er dårlig til å romme den.

FOTNOTER

117: Winnicott, D. (1971) *Playing and Reality*, Tavistock.

118: Smith, L. (2022) *En kort introduksjon til utviklingspsykologi*, Fagbokforlaget.

120: Swain, J. (2008) «Baby stimuli and the parent brain. Functional neuroimaging of the neural substances of parent-infant attachment». *Psychiatry*, 5, 28-26.

121: Raphael, D. (1975) *Being female: Reproduction, Power, and Change*, The Hague: Mouton, s.69





BABYENS GRÅT OG KROPPSSPRÅK:

Hva prøver barnet å si?

Spedbarn har ikke ord, men kan likevel gi klare beskjeder.

Hvordan kan du se og høre forskjell på når babyen er fornøyd, trøtt, sulten eller klar for kontakt med deg?

TEKST: Foreldrehverdag.no FOTO: Unsplash, Pixabay

Mange skulle nok ønske at det fulgte med en oppskrift når de plutselig står med et lite barn i armene. En baby har mange behov, men kan ikke uttrykke dem med ord.

Mangelen på språk stopper ikke babyen fra å prøve å fortelle hva hun trenger. Etter hvert som dere blir bedre kjent, vil dere finne måter å trøste og roe på som fungerer for dere. Det er helt naturlig å prøve og feile litt i starten.

Jo mindre barnet er, jo mindre er nyansene du ser etter. Små babyer kan for eksempel virke sultne hele tiden fordi de søker med munnen og prøver å finne noe å suge på. Suging bidrar til å dempe uro og sug behovet vil ofte være til stede konstant – også når de ikke er sultne. Dette kan være lett å misforstå og føre til at du legger babyen til brystet når hun egentlig er mett.

BABYENS KROPPSSPRÅK

Selv de helt nyfødte barna kan fortelle deg mye uten ord. Kroppsspråk og reaksjoner kan si mye. Her er noen tegn du kan se etter:

TEGN PÅ AT BARNET HAR DET BRA:

jevn hudfarge
kroppen er avslappet
rolige bevegelser
avslappet ansiktsuttrykk
barnet faller lett til ro

TEGN PÅ AT BARNET ER UROLIG OG UTILPASS:

rykkete bevegelser
sprikende fingre
anspenhet/ stive armer og bein



bekymret ansiktsuttrykk
rynke i pannen
gulp, hikke, nys eller gjesp
babyen ser bort eller lukker øynene
vansker med å falle til ro
endret eller ujevn hudfarge

Det kan være vanskeligere å se fargeforandringer hvis huden er mørk, du ser det lettest på lepper, rundt munnen, fingre og tær og eventuelt over brystet. De aller fleste av disse tegnene kan også ha andre årsaker, og som foreldre må vi lære oss hva som kjennetegner vårt barn.

GRÅT ER BABYENS SPRÅK

Gråt er en viktig del av hvordan babyen kommuniserer med deg, og det er helt naturlig at barnet gråter. Et barn som gråter forteller at

NATURLIG: Gråt er en viktig del av hvordan babyen kommuniserer med deg, og det er helt naturlig at barnet gråter.





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

Både den dype og den lette søvnen er viktige for barnets neurobiologiske utvikling.

det trenger deg. Du behøver ikke bli redd fordi babyen gråter, men det er naturlig å reagere og forsøke å trøste.

Å gråte lenge for seg selv er ikke greit. Gråten er et signal babyen sender ut og trenger et svar på. Ved å reagere på barnets gråt, skaper dere trygghet og forutsigbarhet for barnet.

Det er vanlig at mengden gråt hos spedbarn øker fra fødselen og når en topp rundt 6–8 uker, før den synker gradvis. Det finnes forskning som tyder på at det ikke nødvendigvis er magesvondt som er hovedgrunnen til at barn gråter. Spesielt på ettermiddag og kveld kan gråten være en «utladning» etter en lang dag med mange nye inntrykk.

Spedbarn gråter ikke for å få oppmerksomhet. En slik bevisst handling krever en modenhet de rett og slett ikke har ennå.

TRØST

Å trøste og roe barnet er en krevende og viktig omsorgsoppgave. Barnet opplever og erfarer at det får svar på signalene sine og blir tatt vare på.

Et nyfødt barn kan også ha en viss evne til å roe seg selv. For eksempel ved å suge på fingrene eller en smokk. Vi kan også se at noen babyer holder hendene på kinnene, over

nesen, over øynene eller at de holder hendene rundt hodet.

Etter hvert vil barnet bli flinkere til å roe seg selv, og du vil oppleve at du har bedre tid på deg og at det blir enklere. Kanskje er det nok med et blick eller en stemme? Det er selvfølgelig store individuelle forskjeller. Ett barn vil kunne sovne lett uten særlig hjelp, mens et annet barn vil trenge mer hjelp. Det kan også være store forskjeller i hvor tydelige signaler barna gir.

NÅR GRÅT BLIR KOLIKK

Kolikk er en betegnelse på en tilstand der babyer gråter mer enn babyer vanligvis gjør. Definisjonen på kolikk er at barnet gråter minst tre timer daglig, minst tre dager i uka over en periode på minst tre uker. Les mer om kolikk på helsenorge.no.

HVA PRØVER BABYEN Å FORTELLE DEG?

De fleste babyer sover store deler av døgnet de første ukene. Barnet veksler mellom lett og dyp søvn. Når babyen er våken, er det gjerne korte stunder der han eller hun er rolig og oppmerksom. Så vil det være perioder der babyen er urolig eller også gråter høyt.

Fagpersoner som observerer de aller yngste barna, bruker en modell som kalles Newborn Behavior Observation og deler babyens bevissthetstilstander i seks tilstander av søvn eller våkenhet. Ved å kjenne igjen disse tilstandene kan du lettere forstå om babyen din trenger trøst, vil sove eller er klar for kontakt.

Men husk at babyer er veldig forskjellige. Noen veksler raskere mellom de forskjellige tilstandene, og overgangene mellom tilstandene er glidende. Dessuten har selv de aller yngste barna forskjellig temperament, og hos enkelte barn er det vanskeligere å «lese» hvilken tilstand de er i.

BABYENS SEKS BEVISSTHETSTILSTANDER

Slik deles babyens tilstander inn etter Newborn Behavioral Observation-metoden:

1. VÅKEN, ROLIG OG OPPMERKSOM

Babyens øyne er klare og blikket åpent.

Han fester blikket og virker interessert i ansiktet eller stemmen din.

Kroppen er rolig og avslappet. Dette betyr at babyen er klar for kontakt med deg. Dette er tidspunktet for småprat, kos og lek. Babyer



klarer sjelden å holde konsentrasjonen lenge av gangen, de minste kanskje bare noen minutter eller sekunder, så her er det lurt å gripe anledningen når den byr seg.

Du kan prøve å lage lyder og ansiktsuttrykk, småprate og kose. Barn er født sosiale, og vi vet at de trenger å bli stimulert ved å se ansiktet ditt, få et smil, kjenne huden din, høre en sang og etter hvert se på spennende leker med sterke farger og kontraster.

Det er ingen fasit på hvor lenge babyen din vil ha aktiv kontakt. Du vil merke at babyens konsentrasjon glipper og at han trenger en pause når han ser bort, lukker øynene, gjesper, nyser eller puster raskere.

Hvis babyen «ber om pause» ved for eksempel å snu seg litt bort, bør du vente og se om babyen søker øyekontakt med deg på nytt før du fortsetter. Noen foreldre kan føle seg avvist hvis babyen gir slike signaler, men det betyr bare at babyen trenger å hente seg litt inn før han vil være med på mer moro.

2. BABYEN ER VÅKEN, UROLIG OG KAVETE

Babyen er aktiv og beveger mye på hode, hender og føtter.

Hun lager små grynt og lyder. Hun virker

ekstra følsom for lyder og bevegelser.

Når babyen sender disse signalene, betyr det at hun gjerne vil at noe skal endres. Det kan være mange grunner til at babyen har det slik, og du må ofte prøve ut forskjellige ting for at babyen skal roe seg.

Kanskje blir du usikker og litt stresset når babyen blir urolig? Da kan det være lurt å bruke noen sekunder på å roe ned deg selv først. Trekk deg litt tilbake og pust dypt noen ganger. Det er enklere å roe et barn når du er rolig selv.

Deretter kan du forsøke å samle babyens hender, la henne holde i fingeren din eller støtte føttene hennes mot noe. Hvis babyen fortsatt virker urolig, kan du sjekke om hun er sulten, vil sove, trenger ny bleie, er for varm eller kald eller har luft i magen. Det kan også hende at babyen rett og slett vil «prate» litt med deg, i så fall vil du se at hun søker deg med blikket.

3. BABYEN GRÅTER HØYT OG INTENST

Det kan være vanskelig å få kontakt med babyen.

Han trekker pusten dypt, lukker øynene og skriker seg varm.

DYP SØVN: Babyen puster jevnt og rolig, noen ganger så stille at du nesten ikke ser eller hører det.





LETT SØVN: Du kan ofte se både bevegelser og små grimaser når babyen sover lett.

Gråten er et signal babyen sender ut og trenger et svar på.

Musklene i kroppen er spente.

Det kan være vanskelig å forstå hvorfor babyen gråter og hva du kan gjøre for å trøste ham. Gråt er helt normalt og en av babyens måter å uttrykke sine behov på. Babyen gråter av flere grunner, det kan for eksempel være for å fortelle at hun trenger hjelp til å roe seg, trenger nærhet, er sulten, trøtt, kje-der seg eller har mageknip.

Det er mye du kan forsøke for å roe henne ned. Bare husk å gi babyen litt tid til å reagere på de forskjellige tingene du prøver. Hvis du hele tiden forsøker nye ting, kan det gjøre babyen enda mer urolig – og du forstår kanskje ikke hva det var som virket dersom hun blir roligere.

TRØSTE NÅR BABYEN GRÅTER

Snakk til babyen med rolig stemme. Vent litt og vær litt «treg» - er det nok til at babyen roer seg? Prøv å legge hånden over brystet og magen til babyen. Varmen og kroppskontakten kan virke beroligende på ham.

Samle babyens armer over brystet og gi støtte under bena. Det kan gi babyen en følelse av ro og trygghet.

Prøv å la babyen suge litt på fingrene eller hånden din. Sugebehovet kan være sterkt selv når babyen har fått mat og er mett.

Hold babyen inntil deg mens du vugger rytmisk, gjerne med knebøy.

Svøp babyen godt inn i et teppe. Babyen er vant til å være tett omsluttet i mors mage. Det skaper grenser rundt barnet og hindrer for store bevegelser som gjør at kroppen kommer i ubalanse. Babyen føler seg omsluttet og trygg.

Gi babyen en smokk.

Ved å forsøke disse tingene, vil du etter hvert bli bedre kjent med babyen din og forstå når han har behov for hva.

4. BABYEN SOVER DYPT

Babyen puster jevnt og rolig, noen ganger så stille at du nesten ikke ser eller hører det.

Babyen beveger seg lite, og det er heller in-

gen bevegelser bak øyelokkene.

I denne søvnfasen skal det mye til å vekke eller forstyrre den lille. Mens babyen sover dypt, skjer det mye. Han vokser, hviler og utvikler seg mens han sover. Små babyer trenger mye av denne dype søvnen for å utvikle seg slik de skal. Bruk tiden til å hvile deg litt, du og! Også foreldre trenger søvn, og snart braker det løs igjen. Du bør unngå å vekke babyen når han sover slik, selv om du skulle få en ivrig gjest på besøk.

5. BABYEN SOVER LETT

Babyens øyne er lukket eller halvåpne, og du kan se øynene beveger seg litt under lokkene.

Du kan ofte se både bevegelser og små grimaser når babyen sover lett.

Kanskje åpner hun øynene innimellom, for så å lukke dem igjen.

Pusten er ofte mer uregelmessig enn når hun sover dypt, og det skal mindre til for vekke henne.

Den lette søvnfasen er viktig for babyens utvikling – spesielt for hjernen. Både den dype og den lette søvnen er viktige for barnets nevrobiologiske utvikling. Det vil blant annet si at mens babyen sover, etableres det forbindelser i hjernen som hjelper henne med å utvikle seg.

Hvis du vil prøve å få babyen til å fortsette å sove når hun er i denne fasen, kan det være lurt å dempe lyder og forstyrrelser så godt du kan.

6. BABYEN ER DØSIG

Babyen glipper med øynene og gjør kanskje sugebevegelser.

Bevegelsene er myke, og hun reagerer på lyder, bevegelser og berøring.

Nå er babyen litt «avkoblet» og slapper godt av. Fra en slik døsig tilstand er det to utganger: Babyen vil enten gå over i lett søvn, eller hun vil våkne.

Er det på tide med litt mat, kan du snakke litt til babyen og stryke henne forsiktig. Hvis du tenker at babyen trenger å sove litt til, kan du vente og se om babyen sovner selv, eller roe henne ned hvis hun trenger det.

IKKE LA BABYEN FORANDRE ALT

Selv om dere tar mye hensyn til babyen og følger godt med på hvordan hun har det, betyr det ikke at alt trenger å legges opp rundt den lille. Dere behøver som regel ikke å slutte



å høre på musikk eller liste dere rundt i redsel for å vekke babyen på dagtid.

Tvert imot kan det være fint å føle at man blir født inn i en familie – med det som følger med av liv og røre, personligheter, småprat og hverdagslyder. Atmosfæren som finnes hjemme hos dere er den naturlige, og den skal jo babyen være en del av.

Hver familie er forskjellig, og alle foreldre er ulike. Noen foreldre ser at rutiner og struktur i hverdagen fungerer godt for både dem selv og den lille, mens andre lever et mer spontant liv og har babyen med overalt. Her gjelder det å finne fram til en hverdag som passer for akkurat dere, ofte gjennom prøving og feiling.

Noen ganger kan det være til hjelp å snakke med andre foreldre, venner eller familie, mens andre ganger kan alle forskjellige råd bare virke mer forvirrende.

Og husk at hvis du er usikker eller bekymret, er det alltid helt greit å kontakte lege eller helsestasjon. De er vant til at ferske foreldre har mange spørsmål, og er flinke til å berolige eller vurdere hva dere trenger.

*BEVISSTHETS-
TILSTAND: Babyens
øyne er klare og
blikket åpent. Dette
betyr at babyen
er klar for kontakt
med deg. Dette
er tidspunktet for
småprat, kos og lek.*

ADVOKATEN SVARER: SKADE PÅ BIL PÅFØRT AV BARN

«Dette blir dyrt for dere!»

Bileieren ble rasende da Teslaen hans ble truffet av en frisbee. Det er særlig én ting som avgjør om barna blir erstatningspliktige, forklarer advokaten.

TEKST: Jane Holma FOTO: Pixabay, Elin Eike Worren



SKADE PÅ BIL: Advokat Anders G. Haug ved advokatfirmaet Dehn gjør rede for reglene ved skade på bil påført av barn.

Hei! Vi har vært på ferie, og ungene lekte med frisbee. Så var de uheldige å mistet litt kontroll på frisbeen, som dessverre traff døra på en Tesla, som sto parkert på parkeringsplassen like ved der gutta lekte.

Det tok ikke bileieren pent. Vi foreldre var ikke til stede og så hva som skjedde, men etter hva guttene forklarer, var det et uhell.

Nå krever bileieren at vi skal betale for reparasjonen av bulken i døra, og at det må gjøres på at Tesla-godkjent verksted. Han har gitt oss én måneds frist, og begrunner det med at han har planlagt å selge bilen rett etter ferien.

Guttene våre er 7 og 12 år, er det sånn at de faktisk kan bli rettslig ansvarliggjort? Eller til og med anmeldt?

Og kan bileieren kreve at bilen

blir reparert på et spesielt verksted, eller kan vi bestemme at reparasjonen blir gjort på et rimeligere verksted? Og kan han gi oss så kort frist?

Hilsen familiefar

SVAR:

Hei! Skadeerstatningsloven pålegger erstatningsplikt også for barn. Det er ikke noen nedre aldersgrense for å kunne bli erstatningsansvarlig, men i praksis blir barn under skolealder omtrent aldri pålagt erstatningsansvar.

Barn og ungdom plikter, på samme måte som voksne, å erstatte skade som de volder «forsettlig eller uaktsomt». Forsettlig betyr med vilje.

Uaktsomt er en litt vanskeligere vurdering, men på generelt grunnlag er det et spørsmål om man har vært uforsiktig. Det knyttes til de krav og forventninger man med rimelighet kan stille til barn i sin aldersgruppe.

Barn og ungdom plikter, på samme måte som voksne, å erstatte skade som de volder «forsettlig eller uaktsomt».



*UHELL ELLER UAKTSOMT?
Rene uhell blir man ikke
erstatningsansvarlig for.
Her blir det eventuelt
et spørsmål om det var
uaktsomt å kaste frisbee
på det stedet de gjorde.*

UHELL ELLER UAKTSOMT?

I dette tilfellet har barna beskrevet det hele som et uhell. Rene uhell blir man ikke erstatningsansvarlig for. Her blir det eventuelt et spørsmål om det var uaktsomt å kaste frisbee på det stedet de gjorde. Var det et egnet sted, når det stod biler parkert rett ved?

Hva som blir juridisk riktig i dette tilfellet, er vanskelig å svare konkret på, uten å kjenne omstendighetene nærmere.

Også foreldre kan bli erstatningsansvarlige for sine barns

handling. Hvis et barn har forvoldt en skade, blir foreldrene ansvarlig hvis foreldrene ikke har hatt tilbørlig tilsyn med barnet.

Her skal det ganske mye til. At barna kaster frisbee uten foreldrene, medfører ikke at det har «manglet tilbørlig tilsyn».

Selv om det ikke er noe å si på tilsynet med barna, blir foreldrene uansett ansvarlige med opptil 5000 kroner, for skade som barna har forvoldt forsettlig eller uaktsomt.

Dette har altså sammenheng med det første jeg nevnte; hvis barna blir erstatningsansvarlige på grunn av forsett eller uaktsomhet, så er det foreldrene som hefter for 5000 kr av den skaden.

DETTE ER IKKE HÆRVERK

Det har ingen hensikt for bileieren å anmelde forholdet. Dette er ikke hærværk. Barna er også uansett under den kriminelle lavalder.

Når det gjelder bileierens krav om Tesla-godkjent verksted: Hvis man først har slått fast at det foreligger et erstatningsansvar, er det bileierens reelle økonomiske tap som skal erstattes.

Hvis det er mulig å reparere forholdet på et annet verksted på en fullgod måte, uten at det medfører noe økonomisk tap for bileieren, må han slå seg til ro med det.

Når det gjelder frist, så er det ikke dere som skal sørge for selve gjennomføringen av reparasjonen. Det må han ordne selv.

Avslutningsvis må det kommenteres at bileieren burde ta dette på forsikringen sin. De fleste forsikringsselskaper har ikke bonustap ved slik type skader. I så fall er det bare en egenandel som må erstattes.

Hilsen advokat Anders G. Haug

GROVT OG GODT

TIPS!

Du kan bytte ut vann med skummet kulturmilk eller skummet melk.

Grove rundstykker med gulrøtter

Med revne gulrøtter og havregryn blir rundstykkene ekstra saftige og fiberrike. Havre virker også kolesterolreducerende. 12 stk.

250 g hvetemel
250 g sammalt hvete, fin
150 g havregryn
2 gulrøtter, revne
1 ts salt
2 ts honning
4 dl vann
3 ss olje
1 pk. gjær

PYNT:
1 egg
1 dl sesamfrø
Ha mel, havregryn, gulrøtter, salt, honning, vann og olje i en bakebolle. Tilsett

gjæren og elt deigen godt til den slipper kantene. Dekk bakebollen med plast, og la deigen heve til dobbel størrelse, ca. 30 minutter. Ta deigen ut på et lett melet bakebord. Del den i 12 like store emner. Trill hvert emne til en bolle og legg dem på en stekeplate med bakepapir. Dekk de grove rundstykkene med et klede, og la etterheve til dobbel størrelse, ca. 30 minutter. Pensle dem lett med sammensvispet egg og dryss sesamfrø på. Stekes i ovnen på midterste rille ved 220 grader i ca. 10 minutter. Bank på toppen om du hører en hul lyd, da er de ferdige. Avkjøl på rist.

Så sunt er brødmat

Brødet har fulgt oss gjennom 30 000 år. Det er ikke bare fordi nybakt brød smaker himmelsk godt, men på grunn av den uovertrufne næringsverdien i alt vi kan bake brød av.

TEKST: Gunn Helene Arsky, ernæringsfysiolog cand.scient. FOTO: Kristin Jøtun



Quinoa

Prøv quinoa i brødet! Det gir det lille ekstra til hjemmebakt brød fordi det er litt annerledes. Frøet finnes i rødt, svart og hvitt og er en komplett proteinkilde, rik på essensielle aminosyrer, mineraler og antioksidanter. Quinoa gir også en herlig nøttaktig smak. Du kan koke quinoafrøene før du har dem i deigen, men det er ikke nødvendig. Kokt quinoa gir en mykere tekstur i brødet, mens tørr quinoa gir mer tyggemotstand.

GROVBRØDET

er en sunn og smakfull kilde til fiber, vitaminer, mineraler og andre næringsstoffer som kan gi en rekke helsefordeler. Her ser vi nærmere på de vanlige og mer uvanlige ingrediensene som gjør grovbrødet til en ernæringsmessig kraftpakke.

SAMMALT HVETEMEL

Grovbrød lages ofte med fullkornshvetemel, som inneholder alle deler av kornet – kli, kim og stivelse. Dette gir brødet ekstra fiber, som er avgjørende for en sunn fordøyelse og kan bidra til å regulere tarmfunksjonen.

FRØ OG KJERNER

Solsikkefrø, gresskarkjerner, linfrø, valmuefrø og chiafrø er ikke bare dekorative elementer i grovbrødet,

de er også rike på sunne fettstoffer, omega-3 fettsyrer og antioksidanter som støtter hjertehelsen. Mange tåler frø bedre enn nøtter, så dette passer de fleste.

RUGMEL

Grovt rugmel er en utmerket kilde til fiber, mineraler som magnesium og jern, samt B-vitaminer. Dette kan bidra til å senke kolesterolet og støtte en sunn metabolisme.

HAVREGRYN OG BYGGRYN

De tradisjonelle norske kornslagene kan bløtlegges. De gir ikke bare en deilig konsistens til brødet, men de er også rike på betaglukaner, løselige fibre som kan hjelpe til med å senke kolesterolnivået og opprettholde en stabil blodsukkerbalanse.

GULROT OG SØTPOTET

Disse røttene tilfører ikke bare naturlig sødme og en vakker farge til grovbrødet, men den er også en utmerket kilde til betakaroten – en forløper for vitamin A. Vitamin A støtter synet, hudens helse og styrker immunforsvaret. Rotrgønnsakene gir også en ekstra dose fiber for å fremme en sunn fordøyelse.

SURDEIG

I fermentert brød blir vitaminene og mineralene tatt lettere opp i kroppen. Brødet blir lettere fordøyelig, og bakteriene støtter en sunn tarmflora.

Flere oppskrifter på de neste sidene!

GROVT OG HJEMMEBAKT

...til frokost,
lunsj eller kvelds

OPPSKRIFTER OG FOTO: Hanne Buxrud

Eltefritt grytebrød

Fascinerende enkelt å lage og imponerende sprø skorpe.

Gryte med lokk, ca. 2,4 liter

8 g fersk gjær

1 ss honning

4 dl vann

350 g hvetemel

**200 g grovt sammalt
hvetemel**

8 g salt

Rør gjær og honning ut i vann, tilsett mel og salt. Rør sammen med en sleiv, dekk med fuktig kjøkkenhåndkle og sett kaldt over natten. Sett gryta i ovnen og skru på til 250° varmluft. La stå i ca. 15–20 minutter, ta ut gryta og dryss litt mel i bunnen. Hvelv deigen ned i gryta, sett på lokk og stek i 30 minutter. Ta av lokket og stek videre i 10–15 minutter til. Hvelv ut brødet og avkjøl på rist.

• Du kan også sette deigen tidlig om morgenen og steke brød til kveldsmat.



Enten du sverger til enkel, eltefri og kanskje kaldhevede godsaker eller holder en knapp på kjøkkenmaskinens eltehjelp; duften av nybakte rundstykker og brød gjør noe med oss.



TIPS!
Spar på grøtrestene fra frokosten og bruk i baksten.

Havregrøtbrød

Grøten gjør brødet supersaftig og holdbart.

2 mindre brød
2 dl havregryn
12 g fersk gjær
3 dl vann
2 dl vann
2 dl yoghurt naturell
3 ss olivenolje
1 ts sukker
2 ts flaksalt
4 ss linfrø
4 ss solsikkekjerner
500 g hvetemel
100 g fin sammalt hvete

Kok opp havregryn og vann, la putte et par minutter, avkjøl til lunkent. Ha gjær, vann, yoghurt, olje, sukker og salt i en eltebolle. Rør til oppløst. Tilsett havregrøt, frø og mel og elt deigen smidig, 8–10 minutter. Dekk til og hev i 2–3 timer. Ha deigen ut på melet benk og elt med hendene. Form til 2 brød og legg på bakepapirkledt stekebrett. La heve i 30 minutter under et lett fuktet kjøkkenhåndkle. Stek brødene ved 180° i 30 minutter. Avkjøl på rist.

TIPS: Legg brødene i form etter første heving. Sett i kjøleskapet og stek til frokost.



Eltefrie rundstykker

Kaldhevede rundstykker lager en forgylt morgenstund.

14–16 rundstykker

6 dl vann

12 g fersk gjær

1 ts sukker

1 dl yoghurt naturell

400 g hvetemel

350 g sammalt hvetemel fint

10 g salt

Ha vann, gjær, sukker og yoghurt i en bolle og rør til oppløst. Rør inn mel og salt med en stor skje til blandet og la deigen hvile i 30 minutter. Deigen er som en veldig tykk grøt. Dekk til og hev i kjøleskapet over natten. Forvarm ovnen til 250° varmluft og la to stekebrett stå i under oppvarming. Bruk en deigskrape dyppet i mel, og skrap deigen på melet benk, pass på og ikke ødelegge luften som er skapt i løpet av natten. Bruk skrapen til å dele deigen i emner, brett over seg selv, form lett med skrapen. Legg på bakepapir og dryss med litt mel. Trekk rundstykkene over på varme stekeplater og stek i ca. 15 minutter. Avkjøl på rist.

ERSTATT

Bytt yoghurt med kefir, skummet kulturmilk eller rømme.





GULROT-EFFEKTEN

Gulrot i baksten gir både naturlig sødme og gjør brød og rundstykker ekstra saftige.

Frørundstykker med gulrot

Frø som topping gjør baksten utrolig smakfull.

10–12 rundstykker

4½ dl vann

12 g fersk gjær

1 ts sukker

80 g 5-kornblanding

100 g revet gulrot

200 g hvetemel

175 g fin sammalt hvete

2 ts flaksalt

TOPPING:

1 egg, til pensling

1 ss sesamfrø

1 ss gresskarkjerner

1 ss solsikkefrø

Bland alle ingredienser i en eltebolle og kjør 8–10 minutter. Deigen er klissete. Dekk til og hev i 2 timer. Ha deigen på lett melet benk, dryss med litt mel, dypp en deigskrape i vann og skjær biter av deigen. Legg på bakepapirkledd stekebrett, pensle med egg og dryss med frø. Stek ved 225° varmluft i 12–15 minutter, til gylne. Avkjøl på rist.



Brødskala

Er du nysgjerrig på hvor grovt brødet ditt er, er det veldig enkelt å plote inn i tabellen på brodogkorn.no Vi la inn melsortene på dette brødet, som kommer ut som 59 prosent grovt, i kategorien grovbrød.

Kjapt hverdagsbrød

Dette er vel anvendte fem minutter på kveldstid. Kommer du inn i denne rutinen, kjøper du aldri et butikkbrot igjen.

1 stort brød

325 g sammalt spelt

250 g siktet spelt

50 g lettkokte havregryn

10 g salt

1 ts sukker

1 ts tørrgjær

5½ dl vann

TOPPING:

2–3 ss havregryn

Rør alle ingrediensene til en klissete deig og hell i en stor, smurt brødform, ca. 1,3 liter. Dekk med lett oljesmurt plastfolie og hev på benken i 10–12 timer, gjerne over natten.

Dra forsiktig av folien og stek ved 220° i ca. 30 minutter. Ta ut av form og avkjøl på rist.



Bli abonnent på Her og Nå!



Napp ut eget blad med 72 siders TV-guide hver uke!

Ekstra kryssord



Kos deg hver uke med nytt blad fylt med varme kjendismøter, kryss og quiz!

HER OG NÅ



Lekkert smykke-skrin

Bestill 15 utgaver til kun kr. 299 * og få et praktisk reisesmykkeskrin i gave (verdi kr. 299,-)

*(+ kr. 29,- i porto for utsendelse av gaven)

Bestill ved å sende SMS med kodeord HER30 til 2205, eller skann QR-koden med din mobiltelefon.



Gjør som mer enn 130 000 nordmenn – les Her og Nå! Hver uke gir vi deg koselige reportasjer og eksklusive bilder av kjente og kongelige. Du får alltid med et eget TV-bilag med hele ukens programoversikt. Som abonnent får du bladet til under halve prisen av butikkpris. I tillegg får du bladet levert hjem uten ekstra kostnad. Som abonnent får du også flere eksklusive utgaver som ikke fås kjøpt i løssalg.

Ikke slipp taket: Ungdom trenger hjelp



**Iselin
Bogstrand
Sagen**

Ernæringsrådgiver
for Opplysningskon-
toret for frukt og
grønt, frukt.no

Når barna blir ungdommer, synker inntaket av frukt og grønt.

Undersøkelsen 5 a Day Europe, som utføres årlig av Kantar for Opplysningskontoret for frukt og grønt (OFG) viser at barn under 13 år spiser mer frukt og grønnsaker enn før. Men når barna når blir ungdommer spiser de mindre!

For barn under 13 år har det daglige inntaket økt fra 3,3 porsjoner i 2023 til 3,7 i 2024. Ungdom mellom 14 og 17 år spiser mindre, kun 3 porsjoner daglig – langt under Helsedirektoratets anbefaling om minst 5, og helst 8 porsjoner frukt og grønt per dag.

FORELDRENS ANSVAR

– Det er gledelig at de yngste spiser mer frukt og grønt. Undersøkelsen indikerer imidlertid at det er viktig å ikke gi ungdom frie tøyler. Ungdom spiser ikke nok frukt og grønt og det er fortsatt foreldrenes ansvar å tilrettelegge for et sunt kosthold. En fristende matpakke, med nok fiber fra frukt, grønt, bær og grove kornprodukter, gir jevn energi og legger til rette for god læring, sier ernæringsrådgiver Iselin Bogstrand Sagen fra OFG og fortsetter:

– Består lunsjen av boller, energibarar, energidrikker eller ostehorn vil ungdommene få dårligere forutsetninger for læring på skolen og vil ha lite energi når de skal videre på fritidsaktiviteter.



7 av 10 voksne har overvekt eller fedme – sunne vaner starter tidlig:

– Foreldre har et viktig ansvar for å gi barn gode matvaner som varer livet ut. Dette kan redusere risikoen for alvorlige sykdommer som hjerte- og karsykdommer, kreft og diabetes type 2, som tar flest liv og leveår. Gode vaner må etableres tidlig og opprettholdes gjennom ungdomsårene, avslutter Sagen.

ERNÆRINGSRÅDGIVERENS 5 TIPS TIL FORELDRE

1. Ikke glem grønnsaker: Kutt opp grønnsaker og legg i små bokser. Dette kan fint gjøres dagen før mens du lager middag.
2. Sørg for at favorittfruktene alltid er i hu-

Består lunsjen av boller, energibarar, energidrikker eller ostehorn vil barn og unge få dårligere forutsetninger for læring på skolen og vil ha lite energi når de skal videre på fritidsaktiviteter.



FRUKT.NO

Tomatsuppe med røde linser til hele familien

set, og få barna til å ta med to frukter de liker i sekken.

3. Lag smoothie i store porsjoner: Frys på flasker – de tiner perfekt i løpet av skoledagen.

4. Involver barn og ungdom på kjøkkenet: La dem teste oppskrifter de liker fra sosiale medier. Kanskje finner de noe spennende som passer i matpakken og som også inneholder mye frukt og grønt.

5. Bruk middagsrester: Lag ekstra middag, og oppfordre til å pakke inn rester som grønnsaksomeletter, salater eller grove taco-lefser til neste dag.

RIKTIG RETNING:

Tross negativ utvikling det siste tiåret, peker nå forbruket i riktig retning. Helsedirektoratets rapport Utviklingen i Norsk kosthold 2024 viser en nedgang i forbruket av frukt på 15 prosent fra 2013 til 2023, og 5 prosent på grønnsaker. Samtidig peker 5 a Day Europe, fra september 2024, på en positiv utvikling – for første gang siden 2019 spiser vi mer frukt og grønt

Blant voksne har forbruket økt fra 2,9 porsjoner i fjor, til 3,3 porsjoner i år. ■

En enkel og sunn suppeoppskrift til hverdags når du har mange munnar å mette. Oppskriften er beregnet til 10 barn.

Ingredienser

100 g løk

100 g gulrøtter

100 g paprika

100 g røde linser

400 g hermetiske tomater

1 dl olje

1 l vann

2 grønnsakbuljong (terning)

Grovbrød til servering

FREM GANGSMÅTE

Skrell og finhakk løk
Riv gulrot grovt på et rivjern, eller kutt i små terninger.
Varm litt olje på middels varme i en stor kjele og fres løk et par minutter til den er blank og myk.

Tilsett gulrøtter, hermetiske tomater, røde linser, paprika, vann og buljong*. Kok opp, og la koke til linser og grønnsaker er møre, ca 20 minutter. Kjør suppen glatt med en stavmikser dersom dere ikke ønsker klumper i suppen, og spe på med vann hvis behov. Server med grovt brød til (se brøddoppskrifter ellers i bladet).

TIPS: Rester av tomatsuppen kan brukes som saus i one pot pasta.

Paprika kan byttes ut med paprikapulver for en billigere tomatsuppe.

Allergener:

Hvete/gluten: Bruk glutenfritt brød til servering. Sjekk buljong for allergener.



Grove rundstykker med gulrot

Veldig gode gulrotsundstykker. Med revne gulrøtter og havregryn i deigen blir rundstykkene ekstra saftige og fiberrike. Ekstra stas for barna å forme dem som tall, bokstaver eller figurer.

INGREDIENSER

50 g fersk gjær
5 dl lettmeik
1 ts salt
1 ss honning
2 ss soyaolje
1 dl linfrø
2 grovreven gulrøtter
2 dl havregryn
300 g sammalt hvete, fin
300 g hvetemel

FREMGANGSMÅTE

Smuldre gjæren i en bakebolle. Varm melken til den er fingervarm og rør

gjæren ut i litt av melken. Tilsett salt, honning og olje. Rør inn linfrø, grovrevne gulrøtter og havregryn. Elt inn mel til en passe fast deig som slipper bollen. Sett til heving i 30 minutter. Ta deigen it av bakebollen og form til rundstykker som settes på et stekebrett med litt avstand. Etterhev i 30 minutter. Pensle rundstykkene med sammenpisket egg og stek dem midt i ovnen på 225°C i ca. 10 minutter. Avkjøl på rist.

TIPS:

I stedet for runde gulrotrundstykker, er det gøy å lage figurer, tall eller bokstaver av deigen. Stas å ha i matpakken.

Superenkel gulrotsuppe

Familiens hverdagsfavoritt. Enkel og god gulrotsuppe for hele familien. Lag en deilig gulrotsuppe på en - to - tre.

4 porsjoner

INGREDIENSER

400 g gulrøtter
½ løk
8 dl grønnsakbuljong (utblandet)
2 dl melk
salt og pepper
2 ss finhakket frisk kruspersille

FREMGANGSMÅTE

Vask og skrell gulrøttene og rens løken. Del alt i grove biter. Kok grønnsakene så vidt møre i buljong og melk. Mos grønnsakbitene med en stavmikser og dryss over finhakket kruspersille. Server.



CURRY



Mild thai curry med kylling til hele familien

Superenkel og sunn thai curry til hele familien eller andre store grupper. Oppskriften er beregnet til 10 barn.

INGREDIENSER

250 g fullkornsrís eller byggryn

150 g paprika

150 g gulrøtter

150 g grønne erter

Ca. 500 g kyllingfilet

0,5 dl olje

1 ts (ca. 10 gram) rød thai curry paste

8 dl kokosmelk

0,5 dl soyasaus, redusert salt

1 lime

Valgfritt 1 glass frisk koriander

FREMGANGSMÅTE

Kok fullkornsrís etter anvisning på pakken.

Skyll grønnsakene og del paprika og gulrot i strimler.

Rens og skjær kyllingfilet i små strimler.

Varm litt olje i en stor gryte og fres currypaste på middels varme i et par minutter.

Tilsett kokosmelk, paprika, gulrøtter, kyllingstrimler og soyasaus*.

Kok opp og la småkoke i ca 8-10 minutter til grønnsakene er møre og kyllingen gjennomkokt.

Tilsett erter mot slutten av koketiden, de trenger bare 1-2 minutter.

Smak til med lime og eventuelt mer

soyasaus/salt og curry paste

Server med frisk koriander og rís til.

TIPS:

Bruk de grønnsakene dere har. Squash, søtpotet, rødløk, stangselleri, pastinakk eller brokkoli passer også fint her.

Du kan gjerne bruke norskprodusert byggryn istedenfor rís.

Du kan gjerne bytte ut kylling med f.eks kikerter, laks eller tofu.

ALLERGENER:

Hvete/gluten: Bruk glutenfri soyasaus.

Soya: Bruk salt istedenfor soyasaus.



Onepot pastagryte til hele familien

Enkel og sunn pastarett der alt lages i én gryte. Oppskriften er beregnet til 10 barn.

INGREDIENSER

100 g løk
100 g gulrøtter
100 g grønn squash
0,5 dl olje
400 g hermetiske tomater
100 g røde linser
2 l vann
4 grønnsakbuljong (terning)
500 g pastaskruer
2 ss tørket oregano
1 dl revet hvitost

FREMANGSMÅTE

Skrell og finhakk løk. Skjær gulrøtter i små terninger og squash i kvarte skiver. Varm litt olje på middels varme i en stor gryte, og fres grønnsakene myke i ca 5 minutter. Tilsett hermetiske tomater, vann,

røde linser*, pasta, oregano og grønnsakbuljong*. La koke opp, og kok under lokk i ca 10-15 minutter. Rør i gryten underveis og tilsett eventuelt mer vann etter behov. Gryten er klar når pastaen er ferdigkokt og grønnsakene møre.

Smak til med salt og pepper og bland inn revet ost* før servering.

TIPS/ERSTATNINGER:

Topp gjerne gryten med basilikum, timian eller andre friske urter.

* Du kan enten bruke tørre røde linser eller ferdig kokte, hermetiske linser. Tilsett isåfall litt mer vann i gryten dersom du bruker tørre linser.

* Du kan gjerne drysse revet ost på toppen istedenfor å blande osten inn i gryten.

Du kan gjerne tilsette litt melk eller matfløte for en mildere variant.

Kremet pasta med gulrot

En enkel og billig middagsrett som både voksne og barn vil elske. En ideell måte for å øke inntaket av grønnsaker. Denne pastasausen kan lages med et mangfold av grønnsaker - benytt anledningen til å utforske grønnsakskuffens muligheter.

4 porsjoner

INGREDIENSER

400 g fullkorn pastaskruer
400 g gulrøtter
1 gul løk
2 båter hvitløk
1 ss olivenolje
2 dl kesam
2 ts frisk timian
¼ ts salt
¼ ts pepper
Saften av ½ sitron
1 ts chiliflak

FREMANGSMÅTE

Kok pasta etter anvisning på pakken.

Ta vare på litt av kokevannet. Det kan brukes i sausen.

Sett ovnen på 200 grader.

Skyll gulrøttene og del dem i biter. Skrell løken og skjær den i terninger

Fjern skallet på hvitløken.

Legg alt på en bakeplate med et bakepapir og bland det med oljen.

Bak til det er mørt, ca. 15 minutter.

Ha bakte gulrøtter, løk og hvitløk i en kjøkkenmaskin eller bruk en stavmikser.

Ha på litt av pastavannet og kesam og kjør dette til en glatt saus.

Smak til med sitron, salt og pepper. Juster tykkelsen med pastavannet.

Bland inn pastaen.

Server med et dryss av chiliflak og timian.



PASTA



Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset



Utviklet for hver eneste lille bevegelse

Nyhet!

Nå blir våre åpne bleier enda bedre! Vår helt 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 kan slippe å bekymre deg for lekkasje. Med andre ord, behagelig for alle.

