

Norges største foreldremagasin! **foreldre** & barn

Lea (34) fikk
fødselsdepresjon

Vær en ressurs
for andre
foreldre

Strikk
lekkert
babysett
i påsken

BOKUTDRAG

Konflikter
kan styrke
parforholdet

Andrea (30)
opplevde alvorlig
svangerskapskløe

LAG SKALKENS
Rottesuppe

Good
PÅSKE

DEILIG TUR- OG BÅLMAT • PÅSKENS ALLER BESTE BØKER • GØY I PÅSKEN

+ TEST AV 12 MELLOMBARER

STRANDLIV I DANMARK: Myke sanddyner, frisk sjøluft og bølger som lokker til både lek og avslapning.



Foto: Thomas Høyrup Christensen

Opplev Danmark på sitt beste – med feriehus som base

Drømmer du om en ferie med vakre strender, sjarmerende byer og ekte dansk hygge? Danmark har alt – fra naturskjønne omgivelser til familievennlige attraksjoner. Med et feriehus som base får du friheten til å utforske landet i ditt eget tempo og skape uforglemmelige minner.

ANNONSØRINNHold: VISIT DENMARK

Drømmer du om en ferie der du kan kombinere vakre strender, spennende aktiviteter og ekte dansk hygge? Da er Danmark det perfekte reisemålet! Enten du reiser med familien, venner eller din bedre halvdel, byr landet på noe for alle. Her er det alltid kort vei til kysten, naturskjønne omgivelser, storbyliv og fornøylesparker. Og den beste måten å oppleve alt dette på? Ved å leie et feriehus!

FORDELENE MED Å LEIE FERIEHUS I DANMARK

Et feriehus gir deg friheten til å skape

din egen drømmeferie i ditt eget tempo. Med rundt 40.000 feriehus spredt over hele landet, fra idylliske strender til koselige landsbyer, finner du garantert et sted som passer for deg. Her kan du nyte avslappende dager med havutsikt, utforske skjulte perler og skape minner i ditt eget hjem borte fra hjemmet.

JYLLAND – ALT DU TRENGER PÅ ETT STED

Jylland, den landfaste delen av Danmark, er en perfekt destinasjon for feriehusferie. Med nærhet til både hav, natur, byliv og

attraksjoner er dette et reisemål som har alt.

Langs Jyllands nordlige og vestlige kyst finner du noen av Danmarks fineste badebyer, som Blokhus, Løkken og Lønstrup. Her kan du nyte late dager på stranden, smake på fersk sjømat og oppleve den unike danske sommerstemningen. For barnefamilier er Fårup Sommerland et must, med et hav av karuseller og en stor vannpark. I tillegg kan du besøke Jyllandsakvariet og Nordeuropas største akvarium, Nordsøen Oceanarium, der barna kan komme tett på spennende sjøskapninger.

LEK OG MORO FOR HELE FAMILIEN:
Feriehusferie gir barna frihet til å utforske og leke i trygge omgivelser.



Foto: Robin Skjoldborg

MORGENKAFFE MED UTSIKT: Start dagen på feriehusets terrasse med en kopp kaffe og lyden av bølgene i bakgrunnen.



Foto: Robin Skjoldborg

Er du dyrelsker? Ta turen til Aalborg Zoo, hvor du kan møte alt fra majestetiske tigre til sjarmerende røde pandaer. Og for den som ønsker en kulturell opplevelse, er Skagen, Sæby og Frederikshavn perfekte destinasjoner med sine kunstgallerier, lokale restauranter og den ikoniske palmestranden.

JYLLANDS PULSERENDE STORBYER

For deg som vil kombinere feriehuslivet med storbyopplevelser, er Aarhus og Aalborg verdt et besøk. Aarhus byr på Michelin-restauranter, spennende museer som ARoS, og en sjarmerende atmosfære i Latinerkvarteret. Lei en sykkel, nyt en kopp kaffe på en av de mange hyggelige kaféene, og opplev dansk

storbyliv på sitt beste.

Aalborg har de siste årene blitt en moderne kulturby med street food-markeder, livlige barer og et rikt kunst- og musikkmiljø. Her finner du alt fra nyskapende arkitektur til koselige gamlebygater – en perfekt kontrast til strandlivet.

EN FERIE DU VIL HUSKE

Med sitt store utvalg av feriehus, natur-skjønne omgivelser og varierte aktiviteter, er Danmark et fantastisk reisemål for alle typer ferier. Uansett om du vil slappe av på stranden, utforske spennende attraksjoner eller nyte storbyliv, er det å leie et feriehus den perfekte måten å oppleve landet på. Så hvorfor ikke gjøre din neste ferie til en ekte dansk drømmeferie?

UTFORSK DANMARK PÅ TO HJUL: Sjarmerende gater, hyggelige kafeer og den perfekte feriefølelsen venter rundt hvert hjørne.



Foto: Ditte Isager

Fordelene ved å bo i feriehus

Å velge et feriehus som overnattingssted gir en rekke fordeler, enten du reiser med familie, venner eller partneren din. Her er tre gode grunner til hvorfor et feriehus kan være det perfekte valget for din neste ferie:

1. FRIHET

Frihet til å skape din egen ferie. Et feriehus gir en frihet du ikke får på hotell. Dere har deres egen private base, uten faste tider eller forstyrrelser. Enten dere vil utforske nærområdet eller bare slappe av hele dagen, kan ferien tilpasses akkurat slik dere ønsker.

2. EN IDEELL BASE FOR ALLE

Feriehus passer perfekt for både familier, par og venner. Barna kan leke fritt mens de voksne slapper av, og på kvelden kan barna sove uforstyrret mens de voksne nyter tiden sammen. Her får dere en fin balanse mellom fellesskap og privatliv.

3. ØKONOMISK OG FLEKSIBELT

Det finnes feriehus i alle prisklasser, slik at du kan finne noe som passer ditt budsjett. I tillegg bestemmer du selv hvordan måltidene skal løses – enten du vil lage mat selv, bestille take-away eller spise ute. Denne fleksibiliteten gjør ferien mer avslappende og økonomisk fordelaktig.

Finn ditt feriehus her

www.sologstrand.dk

www.feriepartner.dk

INNHOOLD

FORELDRE & BARN 2/2025

MIN
FØDSELSHISTORIE:
ANDREA FIKK
SVANGERSKAPS-
KLØE



8

I denne utgaven

- 8 **MIN FØDSELSHISTORIE:**
Andrea (30) fikk svangerskapskløe
- 14 **BARNEHAGEPEDAGOGEN:**
Vær en ressurs for andre foreldre
- 18 **SPØR EKSPERTEN:** Kan storesøster hente lillebror i barnehagen?
- 20 **FØDSELSDEPRESJON:**
– Det var et rent helvete, jeg var på ingen måte meg selv
- 28 **GØY I PÅSKEN:**
Ting å finne på sammen i høytiden
- 34 **PÅSKENS BESTE BØKER:**
Massevis av boktips, og her er det noe for alle aldersgrupper

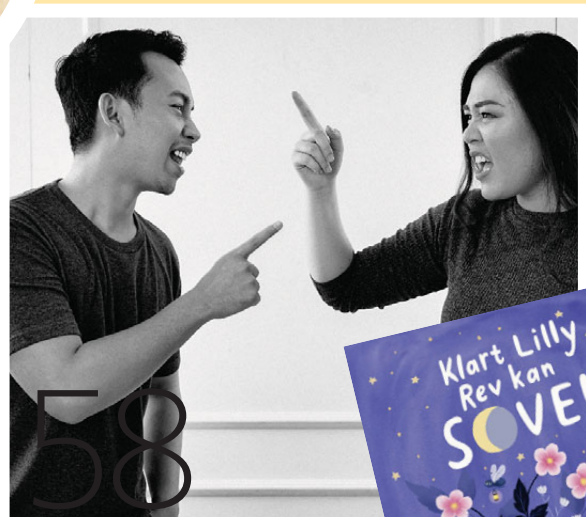
46



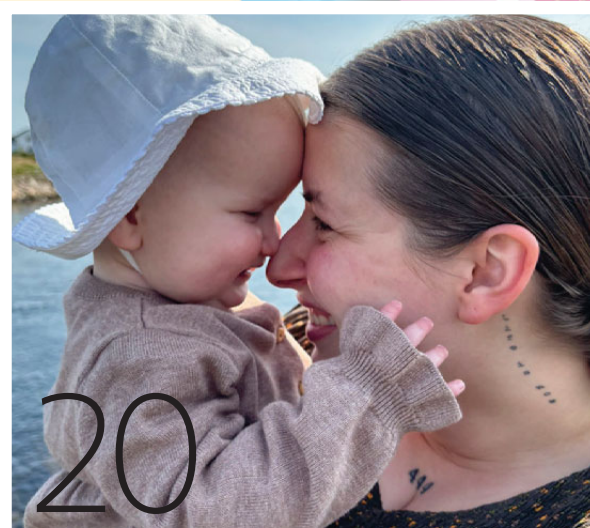
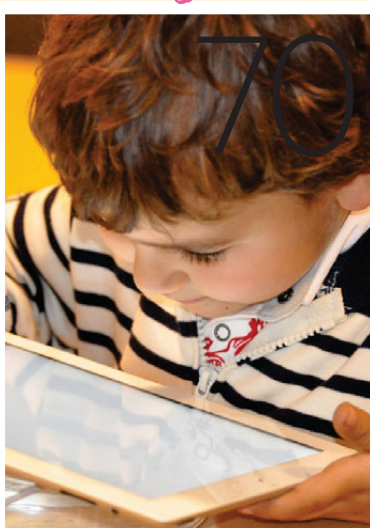
LAG SKALKENS *Rottesuppe*



82



Strikk et fint babysett



- 50 **RELASJONER:** Gi barn mulighet til å ha egne standpunkt
- 52 **NYTT OG NYTTIG:** Snart er det vår!
- 54 **SPØR EKSPERTEN:** Familieterapeuten svarer
- 58 **BOKUTDRAG:** *Kunsten å krangle:* Konflikter kan styrke parforholdet, mener forfatterne av ny bok
- 62 **FORELDRESKOLEN:** Barn opplever ofte skilsmisse dramatisk
- 66 **BABYSTRIKK:** Strikk et fint babysett
- 70 **LIVET SOM MAMMA:** Vi må slutte og snakke om skjerm
- 72 **FORELDREHVERDAG:** Vær bevisst på billedeling av barn på nettet
- 76 **TEST:** 12 mellombarer til tur eller mellommåltider
- 82 **PÅSKEHYGGE:** Kos og turmat, oppskrifter du kan lage på bålet



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! Innen i appen finner du tidligere utgaver av Foreldre & Barn som du kan laste ned og lese selv uten tilgang til internett.

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

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

Prøv gratis i 30 dager!

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

flipp

foreldre & barn

REDAKSJONEN

INNHOlds- OG VISUELT ANSVARLIG:

Iril Kolle iril.kolle@egmont.com

ABONNEMENT

Bli abonnent på bladkiosken.no

ADMINISTRERE ABONNEMENT

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

KUNDESERVICE ABONNEMENT

Tlf. hverdager 08-16: 22 58 57 80

E-post: abo-foreldre@egmont.com

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

ANNONSEAVDELING

ANNONSEBESTILLING:

Christian Dannevig

christian.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 (IKKE ABONNEMENT):

foreldreogbarn@egmont.com

POSTADRESSE: Foreldre & Barn, 0441 Oslo

BESØKSADRESSE: Nydalsveien 12, Oslo

SENTRALBORD: Tlf. 22 77 20 00

Forsidefoto: Getty Images



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

NYHET! SEALION 7 4X4

BYD
byd.no

Den perfekte norske familiebilen fra verdens største elbilprodusent

502km WLTP rekkevidde • 1500kg hengervekt

75kg takvekt • Høyt utstyrsnivå

578 l bagasjerom

**MÅ SES OG
PRØVES!**



Lanseringskampanje kun

469.900,-

Begrenset antall

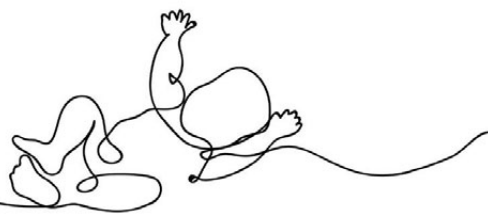
Excellence-utstyrspakke inkludert – spar 129.000,-

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





SMERTELINDRING: Andrea var nødt til å vente til hun hadde fire cm åpning før hun kunne få smertelindring.



— De to siste ukene i svangerskapet fikk jeg den ubehagelige tilstanden

Under den andre trivselskontrollen var jeg både redd og lei meg. Da ble det bestemt at jeg skulle igangsettes. Endelig skulle det skje noe!

Dette er fødsels-
historien til Andrea
Goli Berenjani (30) fra
Lillestrøm kommune.
Historien er gjen-
fortalt av journalisten.

TEKST: Magnhild Freuchen FOTO: Privat

Jeg var på trivselskontroller i uke 41+0 og 41+3, og jeg syntes det var så frustrerende at det ikke skjedde noe av seg selv.

Jeg fikk høre at det er vanlig at førstegangsfødende går over termin, og at det skjer når kroppen er klar, så derfor kjentes det ekstra skuffende at ingenting skjedde hos meg.

Terminatoen min var den samme fra både mensens termin, tidlig ultralyd og ordinær ultralyd, og jeg tenkte derfor at jeg skulle føde på den dagen – eller i alle fall rundt den datoen.

Venner og familie spurte meg stadig om det hadde skjedd noe, og hver

eneste gang måtte jeg svare at jeg fremdeles gikk gravid.

Til slutt begynte jeg å tvile på egen kropp og mistet nesten håpet om at noe skulle skje av seg selv.

KLØEN VAR ALTOPPSLUKENDE

De to siste ukene før fødsel fikk jeg svangerskapskløe: Det begynte å klø overalt på kroppen, og kløen var altoppslugende.

Etter et raskt søk på Google innså jeg at det fantes en svangerskapskløe som kunne være farlig, og at man som oftest kjente denne inni hender og under føtter – og det gjorde jeg.





STOLT PAPPA: Etter mange timers venting kom endelig den lille jenta til verden.

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/fodsels



Svangerskapskløe

Kløe i svangerskapet forekommer hyppig og er for det meste en ufarlig tilstand som ikke krever oppfølging. Langt sjeldnere (1 prosent) skyldes kløen cholestase.

Da får du kløe uten utslett i spesielt hender og under fotsålene. Kløen er vanligvis verst om nettene og forekommer ofte i slutten av svangerskapet. Galle- og leverfunksjonsprøver er forhøyet.

Kilde: Universitetssykehuset i Trondheim

Under den andre trivselskontrollen var jeg både redd og lei meg. I tillegg til denne voldsomme kløen, var kroppen både tung og sliten og psykisk var jeg ganske langt nede. Jeg gråt.

Det ble tatt CTG som så fin ut, og også ultralyd viste at alt var bra. Jeg beskrev kløen og ble lagt inn med en gang med ballongkateter for å sette i gang fødselen. Endelig skulle det skje noe!

Ballongkateteret gjorde at jeg innimellom fikk litt sammentrekninger. Hver gang det skjedde, ble jeg så glad, men etter et døgn med dette kateteret var jeg allerede veldig lei.

Slangen, som var festet i ballongen og som var teipet fast til beinet mitt, føltes bare veldig i veien. Sammentrekningene var heller ikke lenger til stede.

Jeg ba jordmor ta ut ballongen.

Hun sjekket åpningen, og den var bare 1–2 centimeter. Da jeg fikk begynne med modningspiller, fikk jeg igjen litt troen på at noe ville skje.

Disse skulle tas annenhver time, maks åtte om dagen og ikke mer enn 16 til sammen.

Jeg tok pille etter pille, men ingenting skjedde. Jeg hadde ikke vondt, heldigvis, men hele situasjonen var så kjedelig.

Men så, etter åtte piller og noen timer med søvn på øyet, så våknet jeg av at jeg måtte tisse.

I det jeg reiste meg opp fra sengen kom det et stort «splæsj», og der gikk vannet.

Det var nesten som i en film, og på gulvet var det plutselig en stor vannpytt.

Jeg ante ikke hva jeg skulle gjøre, men trakk i snoren for å tilkalle jord-



RART: Det første møtet med datteren min kjentes kjemperart. Jeg hadde sovnet så lite de siste dagene.

mor. Hun fikk sjekket at fostervannet hadde riktig farge og ba meg ta en dusj.

ALT KJENTES SURREALISTISK

Der jeg sto på badet kjentes alt så surrealistisk. Etter å ha skylt meg gikk jeg tilbake for å sove, men nå hadde riene allerede startet.

De kom med 5–10 minutters mellomrom, og det var så vondt at det var umulig å slappe av.

Jeg savnet samboeren min som på det tidspunktet var hjemme og ikke kunne hjelpe meg gjennom smertene, men heldigvis hadde jeg en veldig ålreit romkamerat som jeg snakket med denne natten.

Ettersom riene fremdeles ikke var effektive nok, fortsatte jeg dagen etter med modningspiller. Fremdeles kom riene med 5–10 minutters mellom-

rom.

Jeg begynte å bli veldig sliten og spurte jordmødrene om jeg kunne få noe smertelindring. Beskjeden var: Når du har fire centimeter åpning, er det din billett til føden og da får du smertelindring.

Da natten kom ble jeg sjekket av jordmor, og hun fant ut at jeg endelig hadde fire centimeter åpning. Jeg pakket sammen tingene for å bli flyttet til føden, men tiden gikk uten at noe skjedde.

Etter en time trakk jeg i snoren for å spørre, og da fikk jeg den nedslående beskjeden om at det

hadde kommet inn noen som var kommet lenger i fødselsforløpet enn meg, og at jeg derfor måtte vente.

Jeg begynte å hulke og kjente at jeg ga opp. Jeg følte meg så sviktet av jordmødrene, sykehuset og min egen kropp.

Jordmoren som var der den natten så hvor vondt jeg hadde det, og hun tok avgjørelsen om å gi meg morfin. Det gjorde at jeg sov mellom hver rie, men våknet hver gang det kom en ny.

ENDELIG MIN TUR!

Neste dag fortsatte riene å komme med jevne mellomrom, og jeg var vel-

Jeg ante ikke hva jeg skulle gjøre, men trakk i snoren for å tilkalle jordmor.





NYBAKT PAPPA:
Nå var det blitt en familie på tre.

Jeg var ikke helt til stede i min egen kropp eller eget hode, og det føltes som om alt var en drøm.

dig sliten. Da klokken nærmet seg 18-19-tiden den kvelden, så var det endelig min tur til å komme på føden!

Åpningen var fem centimeter, og det ble bestemt at jeg skulle settes på riestimulerende drypp. Jeg fikk også en etterlengtet epidural og følte at jeg endelig kunne puste etter to intense døgn med rier.

Under fødsel hadde jeg to jordmødre: Den første var veldig tydelig, men så hyggelig og skikkelig på mitt lag.

Rundt midnatt kom neste jordmor på vakt. Hun var veldig ung, men så utrolig hyggelig og til å stole på.

Hun ga meg en trygghet på at jeg skulle klare dette, og hun ga meg rom for å slappe av når det var mulig. Jeg fikk både mat og drikke, lyset ble slått av og rolig «yogamusikk» ga en rolig atmosfære i rommet. Jeg følte meg virkelig ivaretatt.

Epiduralen funkete veldig godt, og jeg fikk sove en del av den siste fasen

i fødsel. Jordmor kom inn og vekket meg to ganger, siden hun så at hjerterlyden til babyen gikk litt ned.

Hun ba meg skifte stilling for å se om babyen ville trives bedre da, før jeg igjen fikk sove litt og slappe av.

Etter hvert føltes det som om jeg måtte bæsje. Jordmor så at åpningen var full, men sa at babyen måtte litt lenger ned i bekkenet før hun var klar for å trykkes ut.

Jeg gikk derfor litt med «prekestol», mens jeg, jordmor og samboer hadde hyggelige hverdagssamtaler.

52 TIMER SENERE ...

Da klokken nærmet seg 05.00, var det på tide å begynne trykkingen. Det gikk som smurt. Jeg syntes ikke det var vondt, jeg fikk god veiledning av jordmor og på 2-3 rier kom den lille jenta vår til verden klokken 05.02. Hele 52 timer etter vannavgang.

Det første møtet med datteren min kjentes kjemperart. Jeg hadde sovet så lite de siste dagene. Jeg var ikke

helt til stede i min egen kropp eller eget hode, og det føltes som om alt var en drøm.

Jeg kjente ikke på den umiddelbare kjærligheten som mange beskriver. Jeg syntes bare det var surrealistisk at hun helt plutselig ikke lenger var inne i kroppen min.

Hun var heller ikke en «mini-meg» slik jeg hadde sett for meg, men hadde masse svart hår og likhet med pappaen. Men, jeg var overlykkelig over at hun var ute, at hun skrek og virket helt frisk.

De første timene ble vi lagt på et rom med tilknytning til fødestuen. Her kom jordmor med frokost og flagg for å feire. Det var så utrolig hyggelig. Jeg var sliten, men samtidig lykkelig. Nå var vi plutselig en familie på tre. ■

Venner for alltid. Vi kaller det Ving-effekten.



Barn reiser fra
995,-*

En skikkelig bra ferie gjør underverker. Som når både barn og voksne fryder seg over familievennlige rom, god All Inclusive og ikke minst, Lollo & Bernie. På hotellene våre har vi tenkt på alt, så du kan konsentrere deg om å oppleve mer – sammen med de som betyr mest. Vi kaller det Ving-effekten.

Skreddersy sommerferien din på ving.no

VING

* Fraprisen gjelder barn i alderen 0–11 år på utvalgte hotell i sommer. Begrenset antall plasser.

Tema: NETTVERK

Vær en ressurs for andre foreldre



Ragnhild Finstad Eikås:

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

Tenker du noen gang som forelder at du kan være viktig for andre foreldre, at du til og med kan gjøre en forskjell?

Fasade er noe herk. Og jeg er overbevist om at herket har blitt hardere og kaldere etter hvert som tidene har henrullet. Jeg mener å erindre at da jeg vokste opp var det lett å få øye på hvilke familier som ikke var blant de mest ressurssterke økonomisk sett og dermed dårligere rustet til å følge opp barna sine på en god måte — og seg selv, for den saks skyld. Slikt var så gjennomskiktig i tettstedet vårt. Vi observerte hva slags bil familier hadde, hvordan hus og hage så ut, og tilstanden på klær og skolesekker. Hvem som fikk hjelp av det offentlige var relativt åpenlyst — ut fra hva jeg kan huske. Da var det barnevernet en hørte om. Eller at noen gikk på sosialen. Også små gryter har ører.

Å være forelder i barnehagen innebærer mer enn man er klar over, og ikke bare momenter som levering og henting, matpakkela-
ging, og nok tøy i skifte-kassa. Tenker du noen gang som forelder at du kan være viktig for andre foreldre, at du til og med kan være viktigst for noen?

EN SOM BRYR SEG

For en del år tilbake lanserte UNICEF Norge kampanjen «Den ene». Budskapet var i det hele at alle barn trenger å bli sett, og at én som bryr seg kan være nok. I en av mine funderinger har jeg kommet til at dette må gjelde voksne også.

Selv om man er voksen er ikke alt på stell, eller livet enkelt. Og i hvert fall ikke når man har ansvar for barn.

Fasader er harde å knekke. Steinharde. Selv om barnehagepersonalet blir godt kjent med familiene og lever livet med dem, kan det være forhold vi ikke vet om. Har noen fått barnehageplass via barnevernet, som hjelpe-tiltak? Er det noen fosterbarn eller adopterte på avdelingene? Lever familien på støtte fra NAV hvor pengene ikke rekker så langt som de må? Noen ganger kan dette være forhold dere foreldre får vite om, men som vi ikke kjenner til. Det kan nemlig skje at vi ikke alltid får vite.

De med- og mellommenneskelige, solidariske og nestekjærlige sidene ved det å være foreldre er av stor betydning. Foreldrekollegaen du sier 'hei!' eller 'god morgen!' til i porten kan bli løftet atskillige hakk av oppmerksomheten din. En håndhilse med ønske om velkommen til den helt nye pappaen kan bryte ensomhet.

Dressen og ulltøyet du henger på barnehagens arve- og gi-bort- stativ kan redde budsjettet til en familie den måneden. Bursdagsinvitasjonen dere legger i hylla til den nye jenta inkluderer henne i fellesskapet. Noens initiativ en lørdag om at de som har mulighet blant barnehagefamiliene kan treffes i skogen for lek og grilling, løfter helgen, ja kanskje hele uka, for mange.

INNSATS FOR ANDRE

Tiendeklassingen min har gjennom et par år hatt faget «Innsats for andre» på skolen. Som navnet sier, rommer faget ulike måter å være til hjelp og støtte for andre på. Hun har bl.a.



pakket matposer for Røde Kors som deler ut til dem som ikke har midler nok til å kjøpe mat til seg og sine. «Og det var mange helt vanlige folk». Det gjorde inntrykk på henne å se køen med mennesker i påvente av at utdelingene skulle starte.

Jeg spurte henne om det var det å spare opp nok timer til å kunne avspasere de to siste skoletimene på fredager som gjorde det attraktivt å ha faget, eller om det handlet om noe annet — noe mer menneskelig og nært. «I begynnelsen tenkte jeg kanskje litt på timer, men jeg valgte jo faget fordi jeg vil hjelpe og gjøre noe godt. Det er fint å tenke på at jeg gjør noe for andre som trenger det. Å vite at de blir glade».

GIVERGLEDE

En annen arbeidsoppgave var for Frivillighetssentralen i kommunen. Det ble satt opp et stort juletre kalt «Ønsketreet». Her ble det nedlagt mye innsats og krefter i innpakking av julegaver gitt av personer som hadde plukket ønskelapper ned fra treet. Lappene var hengt opp av foreldre som ikke hadde råd til å kjøpe julegaver til barna sine. Personene

som plukket ned disse lappene tok så en tur i butikken for å handle julegaveønskene.

Jeg kjenner til folk som hang opp disse lappene og som så fikk en hyggelig telefon tett oppunder jul om at «nå er julegavene klare for henting». Både mottaker- og givergleden var stor. Likeså skoleelevenes glede over å pakke inn gavene.

NETTVERK ER VIKTIG

Uavhengig av hvilken livssituasjon en er i, kan nettverk gjøre en stor forskjell. Når toget er forsinket, er det gull å ha knyttet bånd til andre foreldre. Eller når kveldens dansekurs for yngstemann kolliderer med utviklingssamtalen for storebror på skolen. Muligheten til å spørre andre om hjelp til levering eller henting av barn når foreldre eller søsken er syke.

Nettverk er så utrolig viktig å bygge! Man vet aldri når medvind snur og motvinden trefter. Man behøver for øvrig ikke alltid vente på å få en forespørsel om å hjelpe. En kan tilby hjelp på eget initiativ også.

I området hvor jeg jobber, opplever jeg til stadighet hvor rause og hjelpsomme foreldre

OPPMERKSOMHET: Foreldrekollegaen du sier 'hei!' eller 'god morgen!' til i porten kan bli løftet atskillige hakk av oppmerksomheten din. En håndhilsen med ønske om velkommen til den helt nye pappaen kan bryte ensomhet.





NETTVERK: Når toget er forsinket, er det gull å ha knyttet bånd til andre foreldre.

kan være med hverandre og hverandres barn. Ikke vær betenkt når det gjelder å hjelpe i en eller annen grad. Det vil uansett tas imot med takk.

KAN DU HJELPE UKRAINSKE BARN?

Akkurat dette avsnittet virker mulig litt skrått plassert, men det har en hensikt, og jeg poengterer at jeg skriver i forhold til barnehage. UDI informerte ved inngangen til 2025 om at siden Russlands invasjon av Ukraina i 2022, har 92000 ukrainere ankommet landet vårt. Kommuner var tilsynelatende forberedt på å ta imot flyktningene bl.a. når det gjaldt konkrete tilbud som kontakt med flyktningtjenesten, og om klær og andre ting for at hverdagen forhåpentligvis skulle gå rundt. Det var velkomstklasser på skolen, og mottaksbarnehager/avdelinger.

Norskurs for foreldrene ble satt i gang litt dann og vann. Noen fikk tilbud med en gang, andre etter noen måneder. Tilbud om egen bolig kom til etter ulik ventetid.

Barna hadde, og har rett på morsmålsassistenter, og Regjeringen bevilget rikelig med penger til enkeltbarnet for at bl.a. dette skulle gjennomføres. Under dette sorterte også midler til tolk. Det viste seg at morsmålsassistenter dessverre ikke vokser på trær. Det var blandet hvor mange timer det ble, og om barn fikk tilbudet i barnehagen i det hele tatt.

Og dette var så fortvilet! Tenk hvor dramatisk og livsomveltende det er for barn å bli kastet inn i barnehagesystemet uten mulighet til å få hjelp av en person som kan morsmålet ditt, og som kan forklare og hjelpe med utvikling av norskspråket!

Så her kommer oppfordringen fra meg: **Har du kunnskap om språket, enten det er som eget morsmål, via utdanning eller andre forhold, og ønsker å hjelpe; ta kontakt med kommunen din og spør om de kan bruke deg og kunnskapen din.** Du vil være en ressurs for barna med fluktbakgrunn gjennom å bistå dem i barnehagehverdagen, og ikke minst gjennom tryggheten foreldrene kan få.

Du er altså langt viktigere for barnehage- og foreldresamfunnet enn du er klar over! Kanskje det er akkurat den lille handlingen du gjør som bidrar til at en onsdag blir lettere å komme seg i gjennom? ■

Ikke vær betenkt når det gjelder å hjelpe i en eller annen grad.

DryNites®

Færre bekymringer, mer barndom

Våkne opp tørr

med Norges nr. 1 nattunderbukser



Forskjellige sugekjerner til

Jenter & Gutter

for ekstra høy beskyttelse



Når sengevæting er en del av hverdagen hjelper DryNites®

både barn og foreldre til å få en god natts søvn. DryNites® har ekstra høy beskyttelse, er designet så de ligner vanlige underbukser og produsert i et diskret og lydløst materiale

Prøv også
BedMats
engangsunderlaken
for ekstra
beskyttelse



Få mer informasjon på www.drynites.no

DryNites® finnes blant annet i de aller fleste KIWI-butikkene og i alle apotek-forretninger.

Produktet er tilgjengelig i 4 størrelser, til barn i alderen 3-4 år, 4-7 år, 8-13 år og 13+ år

Spør ekspert



Ragnhild Finstad Eikås
Barnehagepedagog

Storesøsken og henting i barnehagen



Jeg er alenemor til to barn, den minste på 5 år går i barnehagen, mens den eldste går i tredje klasse. For å få logistikken til å gå opp, lurer jeg på om det hadde gått an at storesøster hentet lillebror i barnehagen fast en dag i uken. Hva mener du; er det i orden om storesøsken henter småsøsken i barnehagen? Er det i det hele tatt lov?

Hvor gamle bør de i så fall være for at det er greit at de gjør det?

Ser du noen utfordringer ved at det ikke er jeg selv, men storesøster som eventuelt henter i barnehagen?

Hilsen alenemor

Svar

Jeg svarer her med utgangspunkt i egen erfaring (fra avdeling alder 3-6 år). Generelt gjelder det at

søsken skal være modne nok til å bli pålagt et slikt ansvar. For det er et stort ansvar å hente småsøsken i barnehagen.

Tredjeklassingsalder er for tidlig. Uhell kan skje på vei hjem, lillebror kan slå seg vrang, diverse utstyr skal tas med hjem fra barnehagen, kanskje det er viktige beskjeder og informasjon fra personalet som må gis til foreldrene i hentesituasjonen. Da blir det for mye å holde orden på.

Det later til at henting av småsøsken starter ved ca. 11-årsalder. Og flere av storesøskene har pleid å ha med en venn eller to. Er det mulighet for at du kan alliere deg med noen som storesøster kan hente sammen med? Om dere ikke har familie i nærheten som har

mulighet til å hjelpe; kan du spørre en kjent nabo eller en annen familie på avdelingen?

Kanskje dere kan samarbeide om at storesøster og lillebror da er med naboen eller familien hjem som en «mellomstasjon» til du kommer? Det skapes nettverk blant foreldre i barnehagen, noe som er viktig for både barna og foreldrene. Man kan være uvurderlig for hverandre på flere måter, og det med å kunne hjelpe hverandre i slike tilfeller er bare en av dem. Jeg krysser fingre og håper det ordner seg for deg.

Vennlig hilsen Ragnhild Finstad Eikås

..OG DER VAR



1 AV UKAS 3
FISKEMÅLTIDER
I BOKS.

TAKKNEMLIG: Lea er veldig takknemlig for datteren sin, og hun ga henne mye håp under den tøffe tiden.



FØDSELSDEPRESJON

— Det var et rent helvete. Jeg var på ingen måte meg selv.

Lea gledet seg veldig til å bli mor, men hverdagen ble ikke som tenkt. Dagene var tunge og mørke, men etter noen måneder kom redningen.

TEKST: Dina Palos FOTO: Privat, Pixabay

Lea Roselotte Brenden (24) har alltid sett for seg å få barn i fremtiden. Da hun møtte Kjetil (26), ble ønske om barn sterkere.

Kun tre måneder inn i forholdet ble de enige om å prøve og bli gravide, og etter to måneder lyste graviditetstesten positiv.

Gleden var stor, og paret så frem til å ønske babyen deres velkommen i august 2023.

Allerede i svangerskapsuke fem startet den alvorlige kvalmen, og Lea fikk diagnosen Hyperemesis Gravidarum.

I motsetning til vanlig svangerskapskvalme, kan alvorlig svangerskapskvalme føre til ernæringssvikt eller sykdom hos mor eller foster.

På det verste kastet hun opp mel-

lom 15 til 20 ganger om dagen.

Men plagene stoppet ikke med det.

100% SYKEMELDT

I uke 13 fikk Lea kraftig bekkeløsning, og på grunn av store plager og smerter ble hun 100 prosent sykemeldt.

Dette påvirket hennes psykiske helse sterkt.

– Jeg følte meg fanget i min egen kropp. Allerede i første trimester ble jeg deprimeret, og tanken om å avslutte mitt eget liv gikk i hodet mitt. Heldigvis ga det lille nurket i magen meg masse håp og et ønske om å leve videre, forteller Lea åpenhertig.

Resten av svangerskapet var tøft og smertefullt for Lea.

– Jeg fikk kvalmestillende som hjalp mot svangerskapskvalmen,

sterke smertestillende på resept av fastlegen og krykker.

Hver dag var en kamp om å komme seg ut av sengen og utføre hverdagslige gjøremål.

– Jeg var mye lei meg selv om jeg var glad og takknemlig for å skape et liv, sier Lea.

PLAGER OG SMERTER

Fødselen til Lea ble igangsatt på grunn av store plager og smerter.

Lea hadde et ønske om en vaginal fødsel uten epidural, men da det kom til stykke, ble det bestemt keisersnitt.

– Det føltes lenge som et nederlag at fødselen ikke ble som tenkt, men nå har jeg akseptert det. Det viktigste var at vi ble ivaretatt, og det ble vi.

Da Olivia kom til verden 23.





FØDELSDEPRESJON: Hverdagene blir gjerne tunge og grå, du kjenner deg gjerne tom og alt virker meningsløst. Men det er hjelp å få.

august, kjente Lea på en form for kjærlighet hun aldri hadde opplevd tidligere:

– Jeg fikk en intens morsfølelse med en gang, og jeg ble fylt med masse kjærlighet. Det føltes ikke ekte. Endelig var graviditeten over.

TUNGE FØLELSER

Lea var glad for å være mor til Olivia, men likevel bar hun på mange tunge følelser som påvirket henne sterkt.

Hun hadde et håp om at de vonde følelsene skulle slippe etter svangerskapet, men slik ble det ikke.

Lea befant seg i et mørk og skummelt sted i sitt eget hode.

– Jeg husker lite av de første fem månedene etter fødsel. Jeg kjenner på en enorm skam.

– Jeg var mye lei meg og sjalu da jeg så andre nybakte mødre nyte barseltiden. Jeg kjente på en sterk urettferdighet. Det var urettferdig at jeg

ikke klarte å nyte barseltiden. Det var urettferdig at jeg hatet å være mamma selv om jeg elsket barnet mitt. Alt føltes overveldende og vanskelig.

Lea var mye nedstemt og kjente på mye irritasjon og sinne. På et punkt ble det så ille at hun overbeviste seg selv om at Olivia hadde hatt det bedre uten henne og at barnet hennes ikke likte mammaen sin.

– «Olivia hadde hatt det bedre uten meg», tenkte jeg. Jeg var veldig nedstemt. Jeg følte at alt var galt og at alle rundt meg var dumme. Jeg var mye sint på de fleste rundt meg, og hadde til tider et sinne som skremte meg. Jeg kunne stikke av mens Olivia var med pappaen sin uten å fortelle hvor jeg skulle, og heller ikke svare på telefonen.

Det var veldig skremmende for de rundt meg. Jeg isolerte meg og ønsket ikke å møte noen.

Det var først i januar 2024, da Oli-

Tilbakevendende depresjon

Tilbakevendende depresjon, også kjent som tilbakevendende depressiv lidelse eller tilbakevendende alvorlig depressiv lidelse, er en psykisk helsetilstand der en person opplever flere depressive episoder.

Disse episodene kan være milde, moderate eller alvorlige. I løpet av en episode kan en person miste interessen for aktiviteter de pleide å nyte, ha problemer med å sove og alltid føle seg trøtt.

Det kan også være endringer i matlyst og konsentrasjonsvansker. For å håndtere symptomer og forhindre fremtidige episoder, brukes medisiner og terapi.

Kilde: Psykiater.no



KJÆRLIGHET: Etter fødselen kjente Lea på mye kjærighet og takknemlighet, men de vonde følelsene slapp likevel ikke.

Jeg var mye lei meg og sjalu da jeg så andre nybakte mødre nyte barseltiden. Jeg kjente på en sterk urettferdighet.

via var fem måneder gammel, Lea fikk svar på hva som var galt.

EN VANSKELIG TID

Hun forsto at hun ikke kunne fortsette slik, og tok derfor kontakt med legevakten.

– Jeg hadde fødselsdepresjon. Fødselsdepresjon var et rent helvete. Jeg var på ingen måte meg selv.

Lea trekker pusten dypt og fortsetter:

– Det er veldig vanskelig å tenke tilbake på den tiden, sier hun tårevåt.

Å få et svar på hva som var galt, var en lettelse for Lea. Nå visste hun at det kom til å bli bedre.

Gjennom den tunge tiden fant hun mye støtte i samboeren sin, og ikke

minst datteren Olivia som ga henne mye håp.

– Tanken på hvordan hun kunne blitt påvirket hvis jeg ikke tok tak i depresjonen, knuste meg. Jeg vil at hun skal vokse opp med både mamma og pappa i live. Uten samboeren min sin støtte hadde jeg trolig ikke kommet ut av dette i live. Det var han som fikk meg til å søke hjelp.

Lea ble henvist videre, og fikk akutt utredning og behandling.

– Jeg har vært deprimert tidligere. Gjennom utredning fikk jeg diagnosen «tilbakevendende depressiv lidelse». Jeg kan med jevne mellomrom bli deprimert, og jeg har lettere for å bli deprimert enn folk uten diagnosen. Jeg har fått god behandling, og er

takknemlig for det, sier Lea.

Nå har Lea det bra, og kan med smil om munn fortelle at hun er frisk.

– Jeg har noen gode verktøy med meg. Jeg vet hva jeg skal gjøre hvis jeg blir deprimert igjen.

Hun har nå funnet løpegleden igjen, noe som hjelper hennes psykiske helse.

– Jeg har løpt tre halvmaraton, og i august 2025 skal jeg løpe mitt første maraton, sier hun med et smil.

STABIL HVERDAG

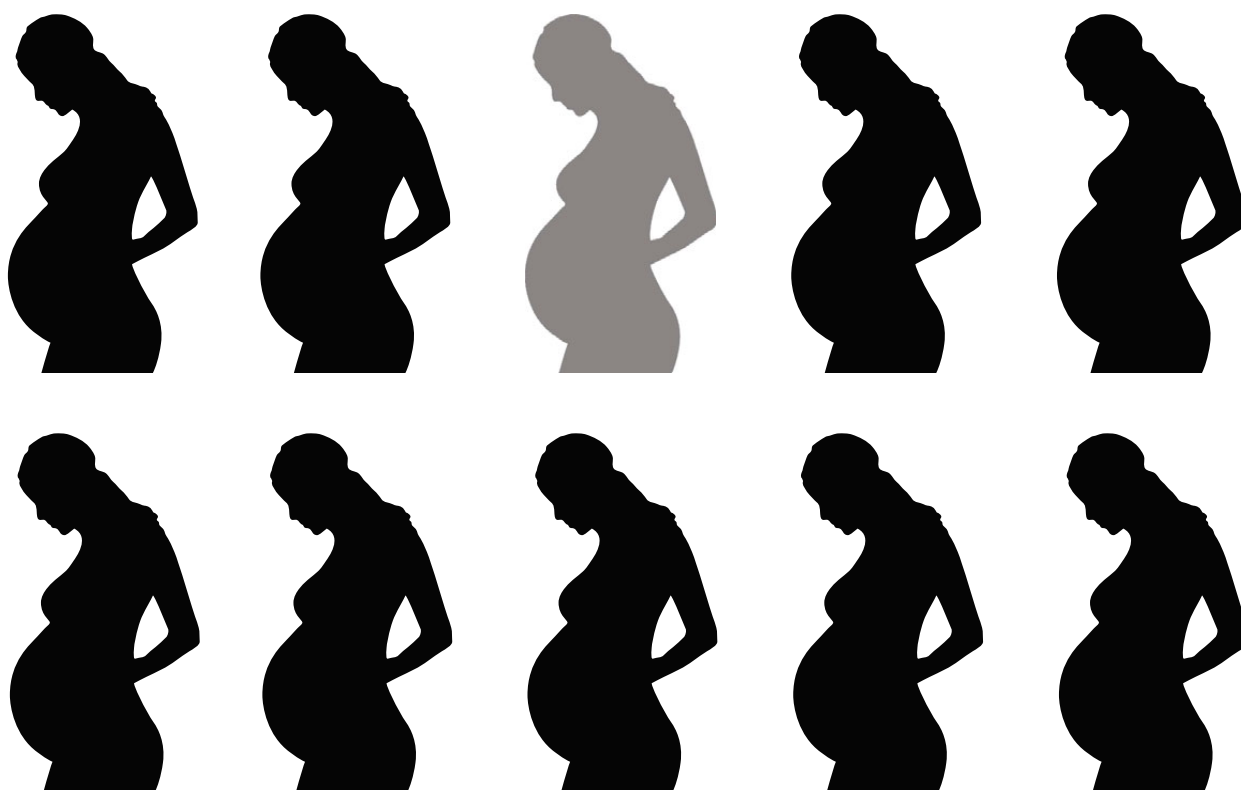
Olivia har startet i barnehagen og Lea er tilbake i jobb. Nå føler Lea at hun lever en fin og stabil hverdag, fylt med glede og kjærighet.

– Nå mestrer jeg morsrollen, og jeg





VIKTIG BUDSKAP: Lea har det bra nå, og er glad hun oppsøkte hjelp. Hun håper at hennes historie kan hjelpe andre.



EN AV TI: Omtrent én av ti kvinner i Norge opplever depressive symptomer i sammenheng med graviditet og fødsel.

Det er ikke skam i dette, og du er en god mor eller far selv om du har eller har hatt det tøft.

og Kjetil har et bedre parforhold nå enn da jeg var deprimert.

– Olivia betyr alt for meg, og jeg er glad jeg kom meg ut av mørket, og kan nå nyte morsrollen.

Lea har et tydelig budskap til andre:

– Det er ikke skam i dette, og du er en god mor eller far selv om du har eller har hatt det tøft.

– Barnet ditt elsker deg mer enn noe annet, og denne perioden vil gå over! Hvis du kjenner deg igjen i dette, søke hjelp. Du ikke er alene om å ha det slik. Jeg vet hvor mørkt og skummelt det kan bli. Barnet ditt trenger deg, og disse forferdelige tankene er ikke noe du bør sitte med alene.

– Det er viktig å belyse at det også er mange nybakte fedre som får fød-

selsdepresjon. Pass på hverandre, og søk hjelp.

FAKTA OM FØDELSDEPRESJON

Fødselsdepresjon innebærer at en har depressive plager eller en klinisk depresjon under svangerskapet eller etter fødselen.

Omtrent én av ti kvinner i Norge opplever depressive symptomer i sammenheng med graviditet og fødsel. Selv om denne tilstanden ofte blir omtalt som fødselsdepresjon eller barseldepresjon, starter rundt en tredjedel av de i svangerskapet, skriver Helsenorge.

Kjennetegnene på fødselsdepresjon ligner gjerne en vanlig depresjon.

– Vi kan ikke si at det er en årsak til fødselsdepresjon. For mange kan det være overveldende å bli mor, og

vi vet gjerne ikke hva vi begir oss ut på. Den nye tilværelsen og andre tidligere opplevelser, kan være årsak til fødselsdepresjon.

Dette sier psykolog Marthe Ekker i Dr.dropin til Klikk.no.

Noen ganger utvikler mødre fødselsdepresjon etter et vanskelig svangerskap og ulike risikofaktorer.

– Mor er da allerede sliten og nedstemt, og den nye tilværelsen kan være overveldende å sette seg inn i. Har du med deg vonde erfaringer i bagasjen, kan du bli ekstra sårbar i en tid der det gjerne er lite søvn og økt stress, sier Ekker.

Andre årsaker kan være:

- søvnmangel
- komplikasjoner under fødselen eller med barnet
- mangel på sosial støtte
- dårlig partnerforhold
- ammeproblem
- tidligere psykiske problem
- usikkerhet rundt egen evne til å ta vare på barnet
- graviditeten var ikke ønsket eller planlagt





Psykolog Marthe Ekker i Dr.Dropin forteller at du bli ekstra sårbar i en tid der det gjerne er lite søvn og økt stress.

– Fødselsdepresjon kan føre til at mange kjenner på usikkerhet, mangel på trygghet i seg selv, ensomhet og en svekket selvfølelse. Hverdagene blir gjerne tunge og grå, du kjenner deg gjerne tom og alt virker meningsløst. Din indre kritiker kommer frem og får deg til å tvile på deg selv. «Er jeg en god mor?» «Er jeg bra nok?» «Elsker barnet mitt meg?», sier Ekker.

Psykolog påpeker at symptomene du kjenner på, ikke definerer deg som person.

– Det er en beskrivelse av hvordan kroppen din har det. Har man det vanskelig kan de gode følelsene bli borte, og de vonde følelsene tar overhånd.

INGEN SKAM

Noen skammer seg over å kjenne på mangel på tilknytning eller å ha det tøft i mors- eller farsrollen, men psykolog råder deg å prøve og slutte med dette.

– Det er ingen skam å kjenne på

dette. Det er slik det er å være menneske. For noen tar det tid å komme inn i mors- eller farsrollen, og selv om du har det tøft, betyr det ikke at du ikke er en god mor eller far.

Dersom du kjenner på mangel på evne til å glede deg, du er irritert eller nedstemt over tid, du er lei deg eller sint, og/eller har vonde tanker og fantasier om å skade seg selv eller barnet, søk hjelp.

– Oppsøk hjelp fra støttenettverket ditt. Snakk med medmor eller medfar, snakk med psykolog, fastlege eller legevakten. De kan hjelpe deg slik at du kan føle deg bedre og ikke føler deg så alene om det. Det er viktig å ta tak i dette tidlig. Så fort du kjenner på disse vonde følelsene, snakk med noen og søk hjelp - Det er det beste du kan gjøre for deg selv og barnet ditt, råder Ekker.

Hun forteller videre at fødselsdepresjon også rammer menn, og det kan være fint å rette et blikk mot fedrene også.

– Dette er overveldende og nytt for dem også. Noen fedre kjenner litt på utfordringer med å finne sin plass i starten. Ofte dreier det seg om å etablere mor-barn-kontakt, og far faller kanskje litt på utsiden, sier Ekker. ■

Hjelpetelefoner

Det finnes flere hjelpetelefoner, chat-tjenester og støttegrupper der du kan dele tanker og følelser helt anonymt, og få støtte, råd og veiledning.

- Mental Helse: 116 123
- Kirkens SOS: 22 40 00 40

For barn og unge:

- Alarmtelefonen for barn og unge: 116 111 (og chat)
- Kors på halsen (drevet av Røde Kors): 800 333 21 (chat 14-22)

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.



GØY I PÅSKEN



FOTO: TIA BORGSMIDT

Lag et minnealbum

Scrapbooking er en hyggelig hobby der du kan bruke alt fra fotografier, ting i naturen (blader, små tørkede blomster), til klistremerker, egne tegninger, og bruke spesialtusjer. Det er bare fantasien som begrenser. I stedet for å sende foto til tjenester på nett for å få laget fotoalbum, kan du sysselsette flere familiemedlemmer med å lime inn fotografier du har printet ut, sammen med gøyale klistremerker eller andre ting f.eks fra steder dere har vært i et album. Det er også mulig å supplere med et scrapbooksett eller stickers-sett (som vi litt eldre kaller klistremerker), for eksempel med ferie-tema eller vintertema. Wild about Winter-sett med merker fås fra tegne.no, rasmusdesign.no m.fl. kr 57.



TEKST: Irlil Kolle FOTO: Pexels, produsentene



Dekorer en fuglekasse

Det er enkelt å snekre en fuglekasse selv, men du kan også kjøpe en ferdig (Biltema, kr 79) og male den. Playbox fuglekasse-sett er et alternativ. Settet inneholder kasse + maling så den kan dekorerer. Merk at det er små skruer som følger med, så en voksen bør hjelpe til med selve monteringen. Playbox puslesett fuglehus kr 199 fra Jollyroom.no



Familiens egen påskebingo

Bingo er morsomt nesten uansett alder, og her bruker vi bilder i stedet for tall. Du kan lage din egen bildebingo, kjøpe eller laste ned fra nettet og skrive ut. Påskebingospillet har 25 ulike bingokort og spillebrett med 25 felter. Du kan lage dette selv i Word f.eks, med en tabell med 5 rader og kolonner, der du limer inn gøyale figurer i hver celle. La barna være med å velge i utklippsbiblioteket eller komme med forslag. Husk at figurene skal leses opp i spillet, så det bør være enkelt å beskrive (kylling, sol, egg, ski, blåveis osv).

Skriv ut det nødvendige antallet bingoark (ett ark per spiller) og ett ark som skal bli bingokort. Flytt om på noen av figurene i hjørner og rader etter hver utskrift så ikke alle bingobrettene blir identiske.

Du bør skrive ut på så tykt ark som mulig, ikke vanlig skriverpapir, så

kan det brukes om igjen. Evt. kan de lamineres. Klipp ut ett av arkene som blir de enkelte bingokortene – eller skjær ut med linjal og papirkniv.

SLIK SPILLER DERE:

Legg alle kortene i en bolle, hatt, eller annen beholder. Gi deltagerne hvert sitt bingobrett.

Del ut NonStop eller annet smågodt som skal brukes som markører på bingobrettet. En tar ansvar som utroper, og trekker ett og ett kort og leser høyt hva kortet viser.

Spillerne legger ut en markør på samme felt på brettet som kortet viser. Spillerne må ha 5 på rad horisontalt eller vertikalt, førstemann som har det og roper BINGO er vinner.

Nettstedet happinessishomemade.net har gratis påskebingo som kan skrives ut.



Domino-tog med lys og lyd

For den som ikke er så ivrig på tegning og hobby, er leker hvor du får litt drahjelp kanskje lurt? Domino-toget kan sette i gang tog-engasjementet hos små barn. Med lys og musikk stabler leketog dominobrikker automatisk. Gi barnet gleden av å kunne

dytte ned den første domino-brikken, og se kjedereaksjonen ettersom brikkene faller en etter en. En morsom leke som vi stimulere barnets kognitive ferdigheter samt koordineringsevner. Fra 3 år, elektrisk dominotog (to AA-batterier trengs), kr 197 fra lekekassen.no





La barna prøve akvarellmaling

Barn som er glad i å tegne og male vil før eller siden ha stor glede av et akvarellskrin med farger av god kvalitet. Hvis barnet allerede har brukt akvarellfarger/vannfarger og liker det, kjøp en tomt metallskrin og fyll opp med kvalitetsfarger etter hvert. Begynn med basisfarger som kan blandes i alle tenkelige nyanser (blå, gul, rød, jordfarger) og legg til et par favorittnyanser.

En liten akvarellblokk med tykt papir fungerer godt til påskekort og andre hilsener du kan sende i posten. Det finnes også skrin med tykke postkort-akvarellark å få kjøpt. Mal og send til besteforeldre eller andre som trenger noe annet enn regninger i postkassen.

Du finner akvarellfarger der hobby- og kunstnermateriell selges, f.eks. skapemer.no, tudos.no, penstore.no, kreatima.com, sistnevnte har f.eks et tomt metallskrin med plass til 48 halvkopper, alternativt 24 helkopper, til kr 249,90.

For mindre barn kan helkopper være best å fylle skrinet med, da halvkopper krever mer presisjon.



Dekorer eggene med matfarger

Konditorfarger og matfarger og er en enkel metode for å få en jevn farge på påskeegg før de dekorerer videre. Du trenger: Egg, hvit eddik, farger, vann. Glass eller krus romslig nok til å oppbevare fargebadet og eggene i, ett for hver farge du skal bruke.

Kok eggene i 10-15 minutter (jeg stikker et lite hull i bunnen for å hindre at det sprekker). Hell av vannet og la kaldt vann renne over dem i kjelen for å stanse kokeprosessen. La eggene avkjøles litt.

LAG FARGEBAÐ

Kok opp vann og hell 3 dl i hvert glass. Vil du ha lyse pastellfarger, dropp eddik. Tilsett 1-2 ts eddik for å få sterkere farger. Tilsett matfarge, 10-20 dråper avhengig av hvor intens du vil ha fargen. Er fargen i gel-form, er den mer konsentrert enn dråper.

Legg et egg i fargebadet. Bruk hullsleiv eller lignende for å løfte egget. Ta det ut etter 30-45 sekunder hvis du vil ha en veldig lys farge. La det ligge i 2-3 minutter hvis du vil ha mer farge. Etter 5-6 minutter har du maksimum innfarging av skallet.

Sett eggene til tørk i en melkekartong eller lag et tørkestativ av knappnåler eller tannpikere som settes tett (1-1,5 cm mellomrom) i en bit isopor eller korkplate så det ligner en liten spikermatte. Tørre egg kan dekoreres videre.

PS: Skal eggene spises senere (f.eks påskefrokost), må de oppbevares i kjøleskap.

Kilde: happinessishomemade.net
(Foto: Pixabay)



Unike påskeegg med avkok

Vil du lage påskeegg i spesielle farger? Lag avkok (kok opp ingredienser til fargebad) og dypp kokte lunkne egg i dem for en spennende grunnfarge først. Det holder å la ingrediensene koke en halvtimes tid for et avkok som setter farge.

Gul eller rødbrun: løkskall (samle skall et par uker først)

Blå: avkok av rødkål.

Lys rød/rosa: rødbeter eller blåbær.

Rødlilla: skall av rødløk

Druesaft: lavendel

Beige eller brune nyanser: kaffe

EGGENE KAN NÅ DEKORERES:

tegn med vannfast tusj/
merkepenner

lime på forskjellige perler

stryk lim i et pent mønster og dryss glitter over. Rist av overflødig glitter og la tørke

bruk lim og fest brun ris, quinoa, linser og andre ting i flotte mønstre
lage mønster med hobbymaling
strøket ut på en svamp

lag en lang snor med perler i
flotte fargenyanser som du limer på egget

bruk en stiv pensel eller tannbørste fylt med farge og dra busten tilbake for å sprute farge på eggene for en prikke-effekt

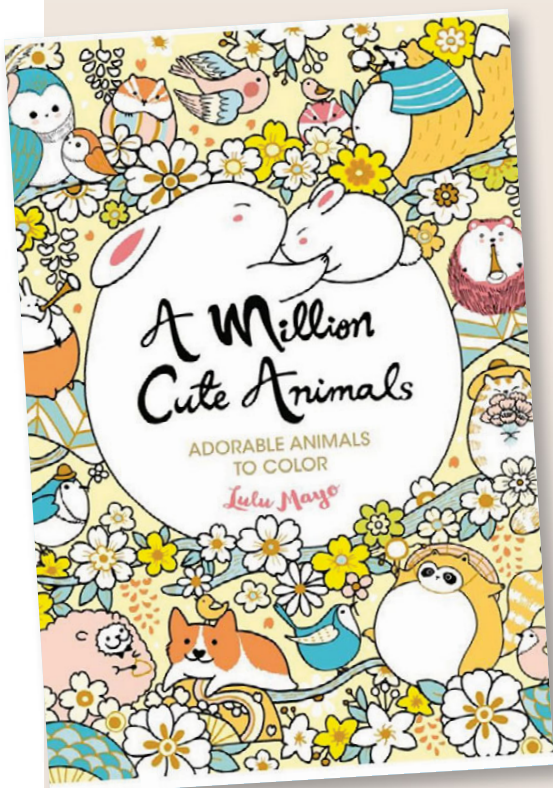
Lykke til!



Lag flotte smykker

Det er morsomt å lage smykker selv. Lag smykker med navn, viktige nummer eller hemmelige koder med dette settet med morsomme og fargerike bokstav- og nummerperler. Disse smykkene er enkle å lage. I hobbybutikken finner du både mange slike sett, men også løse perler. Dette settet koster kr 122 fra Lekekassen.no, Perler med bokstaver og tall, fra 4 år.





Fin deg en fin fargeleggingsbok

Er det vrient å tegne selv, eller mest gøy med farger? Uansett er det sikkert en fargeleggingsbok der ute som kan passe, både for barn og voksne. Skotske Johanna Basford har gjort braksuksess med sine bøker, som har blitt veldig populære med hemmelige hager og magiske verdener.

Titter du i nettbutikkene, kan du finne slike bøker til en hyggelig pris, om akkurat det du liker best - enten det er søte dyr eller intrikate mønstre. Sjekk adlibris, Ark og andre bokhandlere.

A Million Cute Animals - Adorable Animals to Colour av Lulu Mayo er et alternativ, hun har laget en serie bøker om ulike dyr, og i denne er det 30 scener med rever, kaniner og andre lodne venner. kr 127 hos Ark.

Et sett med gode fargeleggingsblyanter eller tusjer hører med, og fås gjerne kjøpt på samme sted. Merk at tusjer kan «blø» gjennom papiret, så bruk gjerne blyanter.

Tegn avanserte mønstre enkelt

Spirograph er den klassiske måten å tegne fantastiske mønstre på som ellers ville vært umulig på frihånd. De enkle tegneverktøyene hjelper deg å lage fine mønstre. Inneholder 8 tusjer, 2 ringer, 4 formskiver, 15 runde skiver, 1 tannstang, 20 papirark, 5 g Spirograph-heftemasse, illustrert veiledning og oppbevaringsbrett til delene. Fra 8 år. Adlibris, Proshop, Booztlet m.fl har Spirograph-sett.



Støp og mal dinosaurer

Dette settet er til alle som elsker dinosaurer! Du kan lage ni forskjellige dinosaurer av gips. Bland gips med vann og hell det i formen. Når gipsen er hard, kan du male dinosauren med fargene som følger med. Settet fra SES Creative inneholder gipsformer, 300 gram gips, spatel, svamp, 6 farger, en pensel og instruksjoner. Fra 5 år. Adlibris kr 179.

**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



Påskens beste BØKER

Vi tipser om mange gode bøker for barn
(+ noen for voksne) som er fine i påsken
enten dere er hjemme eller borte.

UTVALG: Iril Kolle FOTO: Forlagene, Pixabay



Påskequiz for de minste

**SILJE GRØTVEDT,
MARIA IRÉN HELLEN-HEATH (ILL.)**

Boken er morsom underholdning som passer like godt rundt frokostbordet som på bilturen og mange andre anledninger. Den består av 200 spørsmål om ting som barn mellom 3 og 6 år ofte er interessert i, og kan noe om. Spørsmålene er særlig knyttet til barnets språkutvikling. Barn er nysgjerrige av natur. De lurar på mange ting, og søker kunnskap. Samtidig ønsker de å mestre ting de prøver på. Quiz en veldig fin måte for barn å lære på. Påskequiz for de minste handler om temaer barnehagebarn interesserer seg for, og som gjør dem engasjert i spørsmålene. 3-6 år, Cappelen Damm, 2025



Hundeboka alt du må vite for å være en ekte hundevenn

GRAEME HALL ALICE TAIT (ILL.)

Boken passer for alle som har hund, drømmer om å få hund eller er veldig glad i hunder. Den gir solid og faktabasert kunnskap om hundehold, særtrekk ved de ulike rasene, grunnleggende treningsteknikker samt hundens historie - fra ulv til moderne hund. Forstå hva hunden prøver å fortelle gjennom kroppsspråket. Bakerst i boka finner du quizer og oppgaver, og du kan ta en test for å finne ut din egen valpepersonlighet. Boka er gjennomillustrert, og passer for alle fra seks år og oppover. Fra 6 år, Aschehoug



Leseløve nivå 2: Alle må spise

LENA LINDAHL, JENS A. LARSEN AAS (ILL.)

Oppsiktsvekkende og morsomme fakta om hvordan dyrene spiser! Det er helt vilt og veldig rart hvor mange ulike måter det går an å spise på.

Visste du at noen apekatter fisker med stang?

Eller at brennmaneten spiser med rumpa?

Og tenk at den lille spissmusa er en av skogens storspisere! En inspirerende bok i Leseløve nivå 2. 6-9 år, Cappelen Damm

MINI QUIZ

1. Hvilket dyr er katter kjent for å jakte på?
2. Hvilken eventyrfigur har to brødre som heter Per og Pål?
3. Hva kalles barnet til en sau?

SVAR: 1. Mus 2. Espen (Askeladd) 3. Lam





Hvorfor kan ikke dommeren score mål?

**SUSANNE KALUZA,
BIRGIT SKARSTEIN,
LEONARD FURUBERG (ILL.)**

Barn spør og graver om så mye, og det er mye å lure på. Boken tar for seg 52 ting barn lurte på om sport, i tillegg til hvorfor dommeren ikke kan score mål. For eksempel: Hvorfor er tennisballer gule? Hvordan skyter man med pil og bue uten armer? Hvorfor har sumobrytere på seg bleie? Og hvilken idrett er verdens farligste?

6–12 år, Cappelen Damm



Nils non Grata

IBEN AKERLIE

Nils bytter skole for åttende gang, og denne gangen SKAL han bli populær! Men da han allerede på første klassefest skaper trøbbel for hele den nye klassen, blir han det motsatte: Han blir Nils non grata, det motsatte av populær. Når Nils i tillegg oppdager moren sin i hekken sammen med pappaen til Carmen i klassen, kan han like gjerne flytte til Ålesund med en gang og starte forfra. Eller? *Nils non grata* er en humørfylt og sjarmerende bok om nye naboer og klassekamerater, om vannballonger, doruller og demokrati. Om rare familier, vennskap og kanskje også kjærlighet. Fra 8 år, Aschehoug



Musse og Helium 9: Den låste portalen

**CAMILLA BRINCK,
NINA ASPEN (OVERS.)**

Bøkene om de to musene har solgt over 200 000 fysiske bøker i Norge, og eventyret er langt fra over. Musse og Helium leter fortsatt etter foreldrene sine. De er på vei til Speillandet med sitt nye reisefølge, Det levende kartet. Det er her de sist ble sett og nå haster det å finne dem. Om bord på Spindlagus merkelige farkost oppdager Musse og Helium raskt at det er vanskelig å lese kart. Men skal de klare å finne foreldrene sine og samtidig redde et helt univers fra undergang, så er det nødt til å samarbeide!

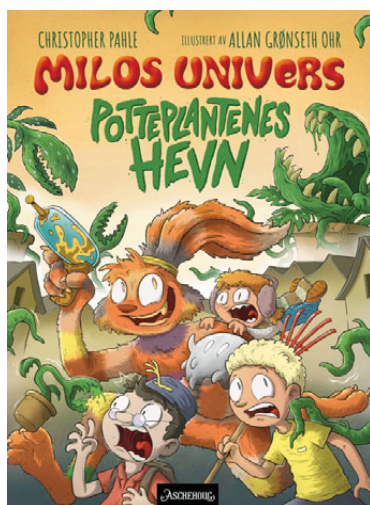
Den låste portalen er den 9. boka i den spennende serien om Musse og Helium, som på rekordtid har blitt alle barns favorittmus!

De tidligere bøkene om Musse og Helium er tilgjengelig også som e-bok og lydbok.

6–9 år, Cappelen Damm

For 6-9 år

BØKER



Potteplantenes hevn

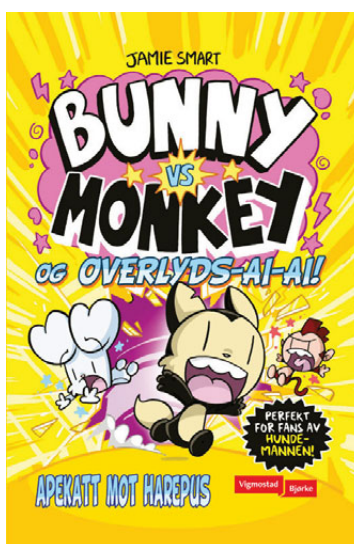
**CHRISTOPHER PAHLE,
ALLAN GRØNSETH OHR (ILL.)**

«Milos univers» er en illustrert bokserie for yngre lesere, perfekt for alle som har lyst til å lese selv.

«Potteplantenes hevn» er andre bok i serien og kom i fjor. Første bok heter Romkaninen på loftet. Albert har endelig funnet en perfekt plan for å hjelpe romkaninen Milo hjem til planeten sin. Men alt går i vasken da Rolv glemmer å vanne potteplantene til tanten sin. Heldigvis har Milo løsningen: Kometgjødning fra verdensrommet som kan få absolutt ALT til å spire og gro.

Men potteplantene slutter ikke å vokse. Og når de lærer seg å både tenke og snakke, husker de også hvor dårlig de har blitt behandlet. Nå er det bare én ting som står i hodet på dem: Hevn.

Fås også som e-bok og lydbok.
6–9 år, Aschehoug



Bunny vs Monkey 4: Overlyds-ai-ai

**JAMIE SMART,
JOHANNES REFSDAL (OVERS.)**

En fredelig Harepus (Bunny) bor i et skog som blir forstyrret av Apekatt, en klønete og destruktiv ape, som havner i skogen etter en mislykket romferd. Apekatt bestemmer seg for å ta over skogen, noe som fører til en rekke komiske konflikter mellom de to.

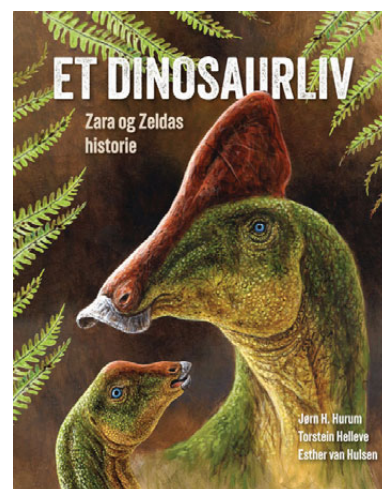
Serien *Apekatt mot Harepus* utforsker vennskap, rivalisering og naturen gjennom humor, med en underliggende tone av vennskap og samarbeid.

Det er alltid totalt kaos i skogen, der det nå har kommet et nytt medlem. Ai er en overlyds-rask ai-ai. Hun var fanget av de lumske forskerne i Ondstad Industrier, men etter at Kanin reddet henne har hun slått seg ned i skogen. Kommer hun til å finne seg til rette der?

Hva er det Stinki pønsker på denne gangen?

Og kommer Apekatt noen gang til å slutte å prøve å ta over skogen?

6–9 år, Vigmostad & Bjørke



Et dinosaurliv

**JØRN HURUM,
TORSTEIN HELLEVE,
ESTHER VAN HULSEN (ILL.)**

Levde dinosaurene i flokk?
Bygget dinosaurene reir?
Hvorfor hadde noen dinosaurer horn?
Hvordan fikk dinosaurene barn?

Disse, og mange andre spørsmål, får du svar på i denne boken, som forteller historien om de to dinosaurene Zara og Zelda.

I 2023 kom nemlig nyheten om at Naturhistorisk museum i Oslo skulle stille ut sitt første komplette dinosaurskjelett. Så kunne de avsløre at også et mindre skelett skulle flytte inn på museet på Tøyen – en voksen og en ung andenebbdinosaur av arten *Hypacrosaurus*: Zara og Zelda. Paleontolog Jørn H. Hurum og Torstein Helleve forteller historien, og Esther van Hulsen har illustrert med flotte tegninger.

Fra 6 år, Vigmostad & Bjørke





Mummitrollet og dragen (kartong/lydbok)

TOVE JANSSON, CECILIA DAVIDSSON (ILL.), CECILIA HEIKKILÄ (OVERS.)

Bli med inn i Mummitrollets verden!

Kartongbøkene om Mummitrollet er enkle og fargerike med gjenkjennelige temaer som følelser, tall og årstider.

Det er 80 år siden Tove Jansson skapte Mummitrollet, og med kartongbøker for de minste introduserer vi Mummitrollet og vennene hans for en ny generasjon lesere! Fås også som lydbok.

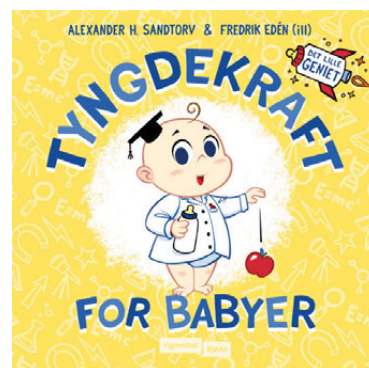
0–3 år, Vigmostad & Bjørke



Klart Lilly Rev kan sove!

**HANNA BERGENKULL
MARIA TROLLE (ILL.)**

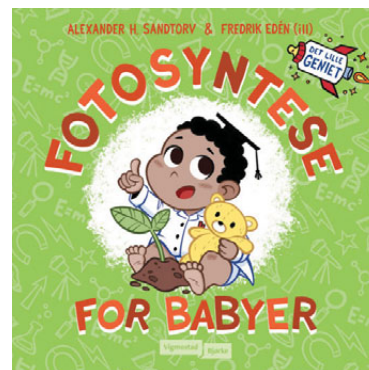
Har dere prøvd «alt» for å få barnet til å sove, og ingenting funker? Det finnes håp! I denne boken får søvnløse foreldre konkrete råd for å hjelpe barnet til bedre søvn og skape gode netter for hele familien. Nøkkelen til en god natts søvn ligger i selve innsovningen. Første del av boken er en godnatthistorie der vi følger Lilly Rev gjennom leggerutinen til hun faller dypt i søvn. På hvert oppslag står det også et praktisk råd til foreldre. Andre del av boken er en faktadel som gir grunnleggende kunnskap om barn og søvn. Rådene er basert på oppdatert forskning og tar utgangspunkt i at familier gjør ting på sin måte. Det viktigste som skal til for en rask innsovning og en god natts søvn, er følelsen av å kjenne seg trygg. 0–3 år, Frisk Forlag



Tyngdekraft for babyer

**ALEXANDER SANDTORV,
FREDRIK EDÉN (ILL.)**

Velkommen til babyuniversitetet! I disse herlige gavebøkene for alle som liker å starte tidlig, får du kunnskap på tåteflaske. Vi vet ikke hvorfor tyngdekraften finnes, men vi vet hvordan den fungerer! Lær om tyngdekraften fra en babys perspektiv. 0–2 år, Vigmostad & Bjørke



Fotosyntese for babyer

**ALEXANDER SANDTORV,
FREDRIK EDÉN (ILL.)**

Nesten alt liv er avhengig av det som lages i fotosyntesen. Det er en prosess hvor planter fanger lysenergi og lagrer det som energi. Vann og karbondioksid fra luft og jord blir til karbohydrater som brukes og lagres, og oksyngengass slippes ut i lufta. Forstå plantenes livsviktige oppgave fra en babys perspektiv. 0–2 år, Vigmostad & Bjørke

For de minste

BØKER



Murdle Junior 1

G.T. KARBER

Den bestselgende Murdle Jr er endelig kommet på norsk! En aktivitetsbok for nysgjerrige hjerner.

Du trenger bare en blyant (og hjernen din), så kan du prøve deg på disse 40 minimysteriene. Bli med de fire detektivene, hardkokte Jake, supersmarte Olivia, følsomme Julius og skarpøyde Buster von Pote, når de løser hver sin sak full av merkelig mistenkte og skjulte spor.

Det blir opp til leseren å løse alle gåtene, finne de skyldige og lede denne detektivgjengen frem til deres aller største sak. Her blir det timevis med moro og hjernetrim når du må tyde ledetråder, koder, kart og tabeller.

PS: Har du språkflinke tenåringer i huset, kan du gjerne by på en engelsk utgave av Murdle Jr.

9–12 år, Vigmostad & Bjørke

aktivitetsbok



Serafin Krekks mysterier: På dypet (Leseløve nivå 3)

KRISTIN LINNESHOLM, HEIDI SÆVAREID, HÅVARD HEGGHOUGEN (ILL.)

Fabelprosa med grøss og gru med et tvillingpar som løser rare og veldig mystiske mysterier

Her møter vi tvillingparet Grim og Gro og spøkelset Skrekk, som egentlig heter Serafin Krekk. Sammen blir de kastet ut i merkelige eventyr med ulike kjente og ukjente fabeldyr.

Boka er en god blanding av grøss, humor og spenning.

Finnes også som e-bok, samt på engelsk (*Scary Thrills with Jack and Jill: The Deep End*)

7–11 år, Cappelen Damm



Ragnarok 6: Valhall

ODIN HELGHEIM

Odin Helgheim (f. 1996) startet Ragnarok-serien i 2020. Allerede den første boken i serien, «Ragnarok – Fenrisulven», vant Arks barnebokpris. Odin kommer fra Sandefjord, tok utdanning som grunnskolelærer, men jobber nå fulltid som tegneserieskaper i Oslo.

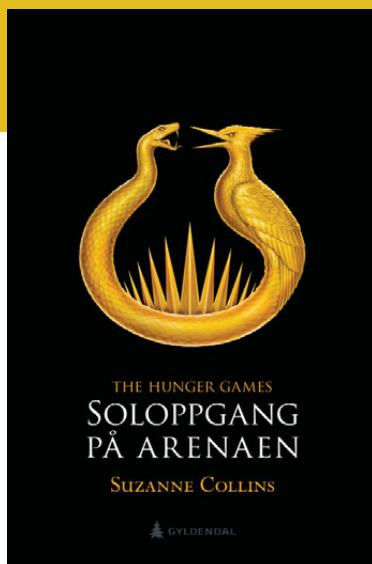
Ragnarok følger karakteren Ubbe og hans venn Thyra som reiser ut for å hevne sin familie etter at Fenrisulven angrep bygda deres.

På reisen oppdager de en ubalanse mellom gudene og menneskene, og ikke alt er slik Ubbe og Thyra hadde trodd. I *Valhall* står Ubbe overfor flere hindre: Han må knuse runesteinen som forhekser Idunn, helbrede broren sin og beseire guden Loke. Men hvordan overvinnes man en slu og uddødelig gud? En fin serie med 6 tegneserier som holder hele påsken.

Bonnier Forlag, Egmont

For storesøsken





Soloppgang på arenaen

SUZANNE COLLINS

Ny bok i serien *Dødslekene* (Hunger Games)! Ved soloppgang under de femtiende Dødslekene sprer frykten seg i distriktene. I anledning det andre Kwartsekelsspillet skal dobbelt så mange barn sendes til arenaen.

I Distrikt 12 forsøker Haymitch Abernathy å ikke bekymre seg. Han ønsker bare å komme seg gjennom dagen og være sammen med jenta han elsker. Da Haymitschs navn blir trukket, brister alle drømmene hans. Han må forlate familien og kjæresten og blir sendt til Capitol sammen med tre andre tributter: en jente som er som en søster for ham, en ufølsom oddsmaker og den mest snørrhovne jenta i byen. Da Lekene starter, innser Haymitch at han er blitt sendt til en sikker død. Men noe i ham vil kjempe. (Lanseres 18.3)
Fra 13 år, Gyldendal



Instukid Mine år på ungdomsavdeling

JOHANNE ROGNDAL

Gjennom Johannes rå skildringer får vi innblikk i livet på en ungdomsavdeling, hvor hun som femtenåring tilbrakte nesten to år. På den ene siden låner Rogndal oss blikket til den sårbare ungdommen, på den andre siden stiller hun som psykolog nødvendige, kritiske spørsmål til behandlingen av ungdom på institusjon, og viser hvordan hennes opplevelser av tvangsbruk og isolasjon har formet hennes syn på sårbarhet og menneskeverd.

Instukid er en bok om å være ung og uten stemme i et system som risikerer å svikte de mest sårbare. Det er en historie om overlevelse, motstandskraft og om verdien av å bli hørt og sett. Den viser hvorfor det å bli forstått er avgjørende, og den viser hvordan det å ikke bli forstått kan få dyptgripende og langvarige konsekvenser. Ungdom og voksne, Cappelen Damm



Mia har forlatt chatten

SANNE MATHIASSEN

Forfatteren tar ungdommens psykiske helse på alvor. Boken starter når Mia blir innlagt. Tvangstankene har plaget Mia lenge. Hvis hun ikke slår hånda mot hver fjerde lyktestolpe, vil noe forferdelig skje. Hvis hun trækker på sprekkene, kan verden gå under. Men uansett hvor mye Mia teller, er han fortsatt død på grunn av henne.

Thea: Shit

Ayla: Shit. Shit. Shit. Har noen snakket med henne?

Marie: Hun tar ikke telefonen.

Faren sier at hun er innlagt.

Ayla: Seriøst innlagt? På sykehus?

Marie: Ja. No lukka avdeling drit. Hun var jo ganske shaky.

Ayla: Jeg bare fatter ikke hvordan hun skal komme seg videre etter dette liksom.

Thea: Jeg blir stressa.

Ayla: Stakkars Mia.

12–16 år, Vigmostad & Bjørke

BØKER

For ungdom →

De Beste BarneBøkene til påskeferien!

Bruk ferien til å skape gode leseopplevelser med barna.
Les sammen eller la barna øve på egen hånd med en god bok.

En koselig lesestund

Bestefar er full av historier om spennende bragder, men noen av dem er for risikable. En vakker bildebok, fri for foreldre og formaninger, som vil binde barnebarn og besteforeldre sammen.

BESTEFAR ER EN LURING
TROND-VIGGO TORGENSEN
ILLUSTRATØR: ELDBJØRG RIBE



Endelig ny bok om Musse & Helium!

Jakten på Musse & Heliums foreldre fortsetter, og flere utfordringer venter dem. Skal de klare å finne foreldrene sine, og samtidig redde et helt univers fra å gå under, så må de samarbeide! *Den låste portalen* er bok 9 i den populære serien.

MUSSE & HELIUM
- DEN LÅSTE PORTALEN
CAMILLA BRINCK



Uhyggelig spennende

Endelig er den her! Oppfølger til bestselgeren *UDYR*, som vant ARKs barnebokpris 2023. Søsknene Abid og Alvas flukt fører dem til Shetland, hvor nye farer truer...

UDYR - INGEN STEDER Å GJEMME SEG
INGVILD BJERKELAND



CAPPELEN DAMM

Lettlestbok om Kokosbananas!

Les selv med Kokosbananas er tilpasset startleseren. Her får barna favoritthistoriene sine om Kokosbananas formidlet på en enkel måte, med færre ord og større tekst.

LES SELV MED KOKOSBANANAS
- VERDENS BESTE SYKKEL
ROLF MAGNE G. ANDERSEN



Lettlest og morsom

Kjære Pølsa er en fersk dagbokserie som passer til barn fra 9 til 12 år som elsker å le! Bøkene er letteste med morsomme illustrasjoner - akkurat som en ekte dagbok.

KJÆRE PØLSA
ANNA GJENDEM



Finn flere lesetips her!



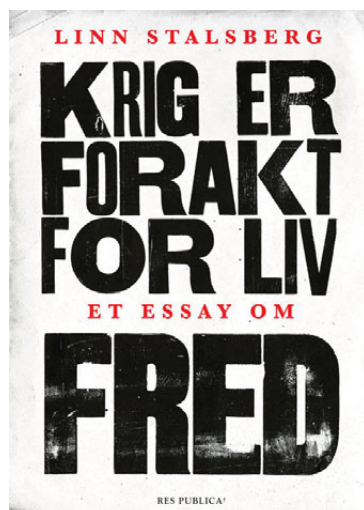


Hjertestarter

MARIA MORK

Tenk om hver av oss kom med en bruksanvisning vi kunne delt med den andre når vi innledet et forhold. Da hadde vi visst hvordan vi kunne forstå hverandre bedre, bevare de varme følelsene, og være kjærester livet ut. Partolkning tar utgangspunkt i at «vi blir til i møte med hverandre», og at konflikter ofte oppstår på grunn av misforståelser fordi vi har forskjellig adferd og kommuniserer ulikt. For de fleste par handler det om å få muligheten til å forstå hverandre bedre, sette strek ved det som har vært, og få de verktøyene som skal til for å skape det parforholdet de drømmer om. Akkurat som en hjertestarter gir nytt liv til et hjerte, gir denne boken nytt liv til kjærligheten.

Voksne, Frisk Forlag



Krig er forakt for liv. Et essay om fred.

LINN STALSBERG

Det å vinne en krig betyr å ødelegge flest mulig mennesker, hus og infrastruktur hos fienden. Vil vi få slutt på all krig, må vi begynne å snakke om krigens realiteter og lære om alle dem som har kjempet fredens sak, skriver Linn Stalsberg i denne boken.

Hva vet vi egentlig om de store ideene bak fredsarbeid? Hvor mange av de modige personene som nektet å krige, og som ble straffet for dette, kjenner vi egentlig til? Både arbeider- og kvinnebevegelsen har tradisjonelt kjempet fredens sak. I dag må fredsbevegelsen også alliere seg med miljøbevegelsen, i kampen for alt levende. Fred er å skape, hevder forfatteren.

Voksne, Res Publica



Krakk

GURI IDSØ VIKEN

Anmelderne har trillet seksere for denne boken, en spennende historie om hvordan livet var i Norges rikeste by før krakket gjorde at Arendal gikk over ende med konkurser, nød og utvandring. Det er rett og slett norgeshistoriens største konkurs.

Året er 1885. Den rike arvingen Axel Herlofson har bygd et imperium som banksjef og skipsreder og eier halvparten av byens forretninger. For folk i Arendal er han veien til velstand. Hans trang til opium, gambling og yngre menn er ikke like kjent.

Den unge revisoren Thomas Berntzen sitter på banksjefens nabokontor. Når han finner feil i regnskapet, er han redd for å miste både jobben og den store kjærligheten.

«Krakk er ein storslått roman om kjærleik, svik og klassekamp, basert på den verkelege historia om svindelen som endra Noreg.»

Innbundet, e-bok og lydbok, Voksne og unge voksne, Aschehoug

BØKER

For voksne



Gode tallvenner
kan alltid regne
med hverandre!



Kjøp
her



Lær barna tallforståelse på en
morsom måte med Tallkuber.

Tallkuber er allerede et populært
og kjent konsept fra NRK Super.
Nå er også bøkene her!



Gyldendal



Gyldendal_no



Facebook.com/gyldendal.no



Potetlandet - en fortelling om Norge

TROND GRAM

Poteten, som en gang hadde fast plass i kostholdet vårt, er stadig sjeldnere å se på norske middagstallerkener. På 1950-tallet spiste vi nordmenn fem ganger så mye potet som vi gjør i dag. Den gangen dro norske barn på potetferie. Poteten har vært en av de viktigste matplantene de siste 250 årene. Ivrig potetprester misjonerte for å få en skeptisk, men sulten befolkning til å dyrke den lille knollen, og den ble avgjørende for å holde liv i både husmenn og arbeidere. Men ikke bare bedre folkehelse, også spritproduksjon og fyll fulgte med poteten. Historien om poteten handler om matauk og landbruk, om folkevekst og bosettingsmønstre, om industri og næringsliv, om kultur, politikk og tradisjon. Fra 2024. Rex Publica



Sjøkuer og andre utryddelser

LIDA TURPEINEN

På midten av 1700-tallet har varer kaptein Bering og hans mannskap på en øde russisk øy etter å ha utforsket sjøveien fra Øst-Sibir til Alaska. Med på ferden er vitenskapsmannen Steller, som gjør en fascinerende oppdagelse: det merkelige dyret som for ettertiden skulle bli kjent som Stellers sjøku.

Romanen følger sjøkua og menneskene som avgjorde dens skjebne: Fra Steller selv til professorene ved Finlands naturhistoriske museum på 1900-tallet. Det er en eventyrlig roman om oppdagelser, vitenskapshistorie og menneskets behov for å underlegge seg naturen.

En makeløs fortelling om behovet for å gjenopplive det menneskeheten i sin uvitenhet har ødelagt. Fås også som lydbok og e-bok. Gyldendal



Skjerm barna

MAJA LUNDE

Påsken kan være tid for å for-dype seg i viktige temaer som man ikke rekker å lese om i hverdagen. Barn og skjermbruk er et viktig tema som tåler diskusjon. Om Maja Lundes bok *Skjerm barna*: Barna sitter bøyd over skjermen, tidlig og sent. Algoritmene stjeler dager og år fra det de egentlig trenger: å leke, sove, bevege seg, lese, dagdrømme og ikke minst være sammen med andre. Vi har gitt ungene fri tilgang til apper vi selv knapt klarer å håndtere og til sosiale medier som krever en mental modenhet barn ikke har utviklet.

Men: Det som ikke gjør livet vårt og samfunnet bedre, det kan vi fjerne eller forandre. Gjennom sin inspirerende og kloke tekst gir Maja Lunde oss håp og mot til å endre utviklingen.

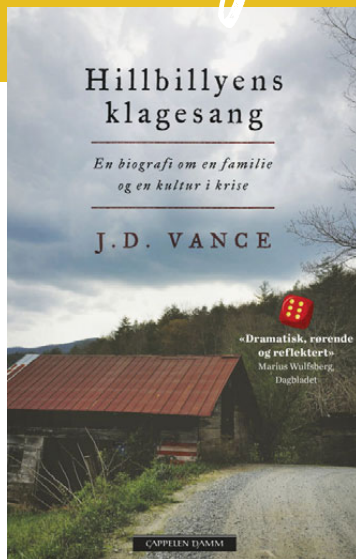
Skjerm barna er en tilstandsrapport over hele feltet barn og skjerm og bør leses av alle som har barn, jobber med barn og er engasjert i debatten.

Kagge forlag

BØKER

For voksne

Redaksjonen har tenkt å lese:



Hillbillyens klagesang

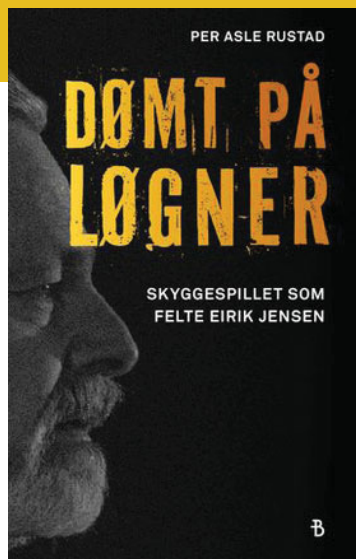
J.D. VANCE

USAs nåværende visepresident J.D. Vance vokste opp i et fattig arbeiderklasse miljø i Middletown Ohio preget av nasjonalisme, alkoholisme og høy arbeidsledighet. Hans mor var avhengig av piller og heroin og traff alkoholisererte, ofte voldelige, menn. Besteforeldrene ble redningen.

Vance tjenestegjorde i marinekorps, studerte statsvitenskap og filosofi, og utdannet seg til jurist ved Yale Law School. Boken er en sterk skildring av J.D. Vances egen klassereise, men også en beskrivelse av diskriminering, samt de strukturelle og kulturelle barrierene som møter mange av dagens fattige. Det er en rapport fra USA, men også en generell refleksjon over det som venter ethvert samfunn, dersom vi ikke tar på alvor konsekvensene av økte forskjeller i befolkningen.

Boken kom ut i 2016 og ble en bestselger. Fås også som lydbok og e-bok.

Cappelen Damm



Dømt på løgner

PER ASLE RUSTAD

Det er ti år siden pågripelsen av Eirik Jensen slo ned som en bombe. Eirik Jensen var den meritterte og høyt respekterte politikjendisen som ledet kampen mot landets verste forbrytere – før han selv endte i fengsel med lovens strengeste straff. Jensen ble syk under soning, og har fått innvilget flere soningsavbrudd.

Narkokongen Gjermund Cappelen ble mannen som snakket Jensen inn i sitt hasjimperium. Men hva foregikk egentlig under etterforskningen og rettssakene mot Eirik Jensen?

Forfatter og krimjournalist Per Asle Rustad har fulgt saken tett i disse ti årene og avslører at det ble gjennomført en ulovlig politiaksjon og manipulert med bevis for å ta Jensen.

Verdens fremste ekspert på falske tilståelser slår fast at Cappelen ble manipulert av politiet til å involvere Jensen. Tiltale og dom er bygd på påstander fra Cappelen.

Boken skal komme ut i mars, etter å ha vært utsatt siden november i fjor.

Bonnier Forlag



Ut og finne bestefar

ARTO PAASILINNA

Bestefar Verner Väisänen handler med skinn og har vært med på mye. Han har overlevd kampene både under Innbyrdeskrigen og Vinterkrigen, men på hjemmebane regjerer kona, og hans eneste løsning for å unngå hennes tyranniske grep, er å stikke av. Det har han gjort før under forskjellige påskudd.

Men nå er altså grensa nådd og det er bestemor som gir ordren og som forsyner sitt barnebarn Aakusti med nok penger til det som kan bli en vanskelig jakt.

Men på ferden våkner også unge Aakusti sin reiselyst. Og når han finner bestefar, har ingen av dem lyst til å dra hjem og fra Sameland følger vi dem videre på en heidundrende reise gjennom Europa.

Avdøde Arto Paasilinna skrev en rekke bøker, og de fleste av dem har vi lest mens vi har hikstet og ledd høyd. Denne har derimot gått under radaren.

Noe å se frem til i påsken! Aschehoug



SUPPE

SKALKENS ROTTE SUPPE

Antall porsjoner: 4

Ingredienser:

3 vårløk
2 ts olivenolje
320 g frosne grønne erter
200 g spinat
8 dl grønnsakkraft
(eller buljong)
10 blader fersk mynte
salt og pepper

Topping:

Brødkrutonger
Rottekjøtt
Kyllingkjøtt,
for eksempel salatkylling
i skiver, om du vil gjøre
det enkelt

Steg 1

Kutt opp vårløk i biter og stek i en kjele med olje. Stek i 2–3 minutter før du tilsetter grønnsakkraften.

Steg 2

Når kraften koker, tilsetter du de frosne ertene. Kok i 7 minutter og tilsett spinaten. Kok 2–3 minutter til, og skru ned varmen til lav.

Steg 3

Bruk en blender eller stavmikser og kjør til en jevn masse. Smak til med salt og pepper.

Steg 4

Toppes med brødkrutonger, kylling og noen dråper med olivenolje.

Helt klart verdens beste rottesuppe - fra verdens beste skipskokk! Det blir aldri nok rotte.
- Skalken





KOKKEKNEP

Hvis du dropper kyllingen,
har du en god vegetarsuppe.



Matskatter fra de syv hav

**TERJE FORMOE OG JAN HENRIK
«GLADKOKKEN» SYVERSEN**

I samarbeid med Gladkokken lanseres *Kaptein Sabeltann: Matskatter fra De Syv Hav* - en kokebok for hele familien.

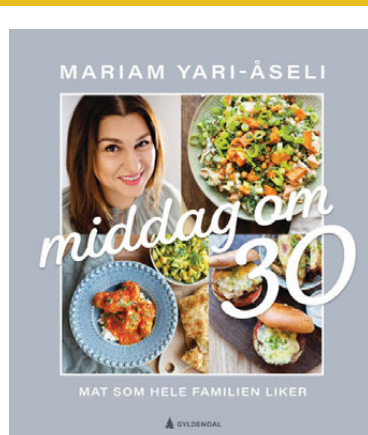
Jan Henrik Syversen er en matglad hobbykokk fra Oslo som var med i programmet Master-Chef Norge for noen år siden. Det ble starten på eventyret Gladkokken og en av Norges mest populære blogger, Gladkokken.no.

Her er Skalkens oppskrifter fra tokt i alle verdenshjørner. I kokeboken finnes retter som alle kan lage - fra Rottesuppe og Sabeltannendoori til drageslim-smoothie og Gullkake. Vær kreativ enten det er i byssa eller på kjøkkenet, om maten er til mannskapet eller til deg selv og familien hjemme hos deg. Fra 4-12 år, Cappelen Damm

BØKER

Mmmmat





Middag om 30

MARIAM YARI-ÅSELI

Du kjenner sikkert igjen situasjonen: Etter en lang dag på jobb og henting av ungene, så gjelder det å få maten på bordet før blodsukkeret går i kjelleren sammen med humøret. Denne boken redder dagen og gjør deg til helten. Med enkle og raske oppskrifter kan du lage smakfulle, hjemmelagde middager på under 30 minutter – perfekt for travle hverdager. Rettene er varierte og inkluderer alt fra tradisjonskost til takeaway-inspirerte favoritter. For helgene finner du langtidsstekte retter som krever minimalt med forberedelse. I tillegg inneholder boken matpakketips, ideer til meal prep for uken og en guide til basisvarer det er smart å alltid ha hjemme. Lag variert og sunn mat som hele familien vil elske, ferdig på kort tid! Boken er basert på den populære Instagram- og TikTok-kontoen med samme navn. Voksne, Gyldendal



Kutt ultraprosessert mat på 4 uker

ANGELA DOWDEN

Det har vært mye snakk om ultraprosessert mat, men hvilke matvarer er det? Hvordan vet vi hvilke matvarer som er ultraprosessert - og hvordan unngår vi dem når de er overalt rundt oss? Bortimot halvparten av all maten vi kjøper i butikken er ultraprosessert; mat som er bearbeidet og industrielt fremstilt. Dette er mat det er lett å spise for mye av, men som ikke tilfører kroppen særlig næring eller er bra for helsen vår. Du lærer du hvordan du sjekker hva maten inneholder, og du får handlelister som hjelpe deg med å handle sunn mat. Oppskriftene er enkle og fristende.

- 4-ukers kostholdsplan
 - Gode råd og tips til et kosthold fritt for ultraprosessert mat
 - 100 oppskrifter: frokost, lunsj, middag, dessert, kaker og snacks
- Voksne, Aschehoug



Kalorismart

ANNIE ERFAGG

Kalorismart er blitt et begrep for alle som vil nyte god mat med god samvittighet: mat med mer proteiner og færre tomme kalorier. Proteinrik mat er populært, men mange ferdigprodukter er ultraprosesserte. Lag disse oppskriftene, så får du smakfulle måltider proppet med næring.

I denne boka får du 80 kalorismarte oppskrifter som du kan kose deg med hver eneste dag i uka. Proteinrik hverdagsmiddag, lunsjer, raske retter og snacks og søtt til helga.

Her er ingen forbud eller fy-mat, bare smarte hacks som kutter kalorier uten at det går på bekostning av verken smak, konsistens eller metthetsfølelse.

Voksne, Frisk Forlag

BØKER

Mmmmat

Quooker®

Kranen, som kan alt

Få 100 °C kokende vann og avkjølt vann med
og uten kullsyre fra samme kran på et øyeblikk

Classic Fusion Square i krom med PRO3-beholder. Veil. pris 21.590 kr.

Derfor burde du velge en Quooker

Enklere hverdag
Effektiv matlaging og
rengjøring

Miljøvennlig løsning
Energieffektiv og minimerer
sløsing av vann

Enkel installasjon
En Quooker passert til
ethvert kjøkken

Fra 19.990 kr.
Kran og beholder med kokende
vann samlet fra 19.990 kr.

Scan koden og se
hele vårt sortiment



Gi barn mulighet til å ta egne standpunkt



Kjersti Salvesen: Utdannet EQ-terapeut, journalist og innenfor kommunikasjon og samfunnskontakt. De siste årene har hun hovedsakelig jobbet med portrettintervjuer, samfunns- og familielivsjournalistikk for magasiner og aviser, samt skrevet flere bøker om relasjoner. I denne spalten skriver Kjersti, som EQ-terapeut og foreldrelivsjournalist, om relasjoner med barn.

Det er en bjørnetjeneste å lære barn at vi voksne alltid sitter på fasiten. Barn som lærer seg å reflektere og gjøre egne vurderinger, blir mer robuste i møte med utfordringer senere i livet.

Trond-Viggo Torgersen har lært meg mangt om livet. Så lenge jeg kan huske, tilbake til tidlig på 80-tallet en gang, har legen, komikeren, musikeren, skuespilleren og programlederen (for øvrig en fantastisk kombinasjon) fascinert meg. Som barn syntes jeg, som de fleste på den tiden, at det var superspennende med opplysningsprogrammet «Kroppen». Trond Viggos sang «Tenke sjæl» kunne jeg fortsatt utenat da jeg fikk mitt første barn tidlig på 2000-tallet. I sangen oppfordrer han oss til å ikke vri oss unna og være likeglad. Teksten utdypet viktigheten av å ikke kopiere andre, men å stå for noe! Å våge å stå opp for det du tror på – også når du blir utfordret.

FORVRENGT SANNHET

Vi lever i en tid der sannheten blir forvrent. Både politikere, journalister og influensere bidrar sterkt til det. Det innebærer at det er viktigere enn noensinne å følge Trond-Viggos oppfordring om å «tenke sjæl».

Utfordringen er at vi utsettes for mye støy, både gjennom media og sosiale medier, slik at det kan være vanskelig å tenke selv. Nettopp derfor er det enda mer prekært å sørge for at barna våre tilegner seg evnen til å tenke

selv – også med tanke på mulighetene og farene som ligger i kunstig intelligens. Barn trenger at vi støtter dem i å stole på sine egne vurderinger.

TA BARNA PÅ ALVOR

Mantraet mitt, eller overskriften i engasjementet mitt for barn, er å ta dem på alvor. Som EQ-terapeut, spaltist og foredragsholder, har jeg ofte skrevet og snakket om det mange mener er et valg mellom to ting: Å møte barns følelser eller å sette grenser. Jeg mener du kan gjøre begge deler samtidig. Det trenger ikke å være motsetningsfylt i det hele tatt.

Med gode grenser snakker jeg om gjenomtenkte og relevante grenser. Ikke grenser for grensesettingens skyld, men det er ikke poenget her. Poenget er at vi må tåle å stå i ubehagelige og smertefulle følelser sammen med barna. Gjennom hele barndommen opplever de skuffelse, mental smerte, sjalusi, frustrasjon, å bli lei seg og sinte. Da trenger de voksne som ikke er redde for sterke og ubehagelige følelser.

IKKE FEI DE FÆLE FØLELSENE BORT

Barn trenger at vi tør å kjenne på følelsene sammen med dem – ikke at vi feier de fæle følelsene bort. Da kan følelsene bli enda fælere. Å stå i følelsene sammen kan bidra til å forløse noe og gjøre barnet mer robust. Jeg mener at det ikke er vår oppgave å fikse ubehagelige situasjoner, eller å gi barna det de vil

Barn trenger at vi støtter dem i å stole på sine egne vurderinger.

TENKE SELV: Dersom vi alltid forteller hva barna bør mene og står for, kan vi både villed dem og frata dem robustheten som ligger i å kunne reflektere og gjøre sine egne vurderinger.



ha dersom det innebærer å trække over de rasjonelle og forståelige grensene vi har satt. Til tross for at det kan erstatte de vonde følelsene med gode der og da, er det å gjøre barna en bjørnetjeneste.

REFLEKSJON GIR ROBUSTHET

På samme måte som barn trenger å lære å stå i følelsene, trenger de å lære – og å få lov til – å tenke selv. På samme måte som barn trenger tid til å håndtere følelsene sine, trenger de også tid til å finne ut hva de selv mener og står for. Det vil være en bjørnetjeneste hvis vi lærer dem at vi voksne alltid sitter på fasiten.

Dersom vi alltid forteller hva barna bør mene og står for, kan vi både villed dem og frata dem robustheten som ligger i å kunne reflektere og gjøre sine egne vurderinger. Noen vil nok tenke at det er en selvfølge å oppfordre barna sine til å tenke selv. Som EQ-terapeut har jeg møtt mange voksne som opplevde at de ikke fikk muligheten til å kjenne etter og finne ut hva de mente, sto for og selv ville som barn.

Noen har innsett at de har valgt alt fra po-

Vi må være rause nok til å lytte og ydmyke nok til å lære av barna.

litisk parti til utdanning og yrke basert på hva foreldrene deres representerte. Andre forteller at de har etablert seg med partnere de ikke ville valgt, hadde det ikke vært for at de den gangen var svært opptatt av at foreldrene skulle like partnervalget.

BARN KAN VÆRE KLOKERE ENN OSS

Å lære barn å tenke selv innebærer på den andre siden at vi må tåle at de utfordrer vår egen tankegang. Vi må være rause nok til å lytte og ydmyke nok til å lære av barna. For lytter vi til barn som evner å reflektere og tenke selv, vil vi se at de ofte er klokere enn oss. Hva er vel finere og mer meningsfylt enn å lytte til refleksjonene til et barn som ikke har det filteret, de begrensningene og fordommene vi voksne har tilegnet oss gjennom årenes løp? ■

Snart er det vår!

Vår på balkong og terrasse

Savner du en plass med litt fred og ro? Plantekasser kan hjelpe deg å inndelegte uteplassen i soner, eller skjerme for vind eller innsyn. Plantekasser fra BEDD har 10 års garanti og kommer i fargene grå lakk og rustlakk. Sammenhengende vinkel i høyde 50 cm + kasse på hjul 120x40 h25 cm. Designet i Norge, produsert i Sverige. Forhandlerliste hos bedd.no



Fornyelse

Et teppe som også er beregnet til utendørsbruk kan være det som skal til for å skape litt liv i uterommet, i gangen eller kjelleren. Blant vårnyhetene ser vi en fargepalett med naturnære fargenyanser som beige og eggeskallhvitt, men også friske farger som lilla, korall, gul og grønn. Når det gjelder mønstre, tar blomster og striper oppmerksomheten og vises på alt fra gardiner og putetrekk til duker og bordbrikker. Velg fritt hos rusta.no

Europas største LEGO-butikk

LEGOLAND Billund har åpnet Europas største LEGO-butikk, der gjestene kan designe sine egne LEGO-minifigurer i den nye Minifigurfabrikken. Butikken byr også på en LEGO Mosaic Maker og en utstilling av LEGOLAND-parken i LEGO. Den nye legobutikken dekker nesten 1 000 kvadratmeter og åpner 5. april 2025. Et soleklart reisemål hvis man har tenkt seg til våre venner i Danmark.





Så i torvfri jord

Det kribler i fingrene om våren. Nå er tiden inne for å så, både til urter inne eller planter som skal ut i hagen i mai. Weibulls lanserer en serie med torvfri jord slik at du kan dyrke torvfrtt. Torvfri jord fremmer biologisk mangfold, bedrer jordstrukturen og styrker plantekraften.

Såjorda består er en blanding av finsiktet biokompost, trefiber og sand med en velbalansert næringsverdi. Når du skal potte om, velger du plantejord. På nærmeste hagesenter, kr 89.90/sekk.

Utstyr til innedyrkingen

Rusta har nå et godt sortiment av ting til dyrkingen, fra pottes i flere størrelser til minidrivhus (149,-) plantematte som unngår jordsøl over hele benken (kr 99,90) og plastetiketter (99,90) som gjør at du holder orden på det som er sådd. Få ungene engasjert med noe som vokser raskt, som bønner (spis skuddene), solsikker til å plante ute senere, eller basilikum som er en enkel urt å lykkes med. Se rusta.no for mer.



Full fart med trygg huske

Bildekk i kjetting? Nei, svenske Hörby Bruk har laget et stabilt babysete, med ekstra høy rygg og god plass til å få barnets føtter igjennom. En sikkerhetssele og solide opphengsringer er inkludert, og

tauene er sikkert festet til setet. Setet egner seg til å henge i alle svingeposisjoner. CE-merket og godkjent etter Lekestandard EN-71 for lek i privat hage. Se www.horbybruk.se for forhandlere i Norge og Sverige.



Spør ekspert



Stine Hagen
Familieterapeut

Svigerdatteren min legger ustanselig ut bilder av meg og barnebarna på nett

Hei! Jeg har vært på ferie med sønnen min og familien hans – veldig koselig! Men én ting har plaget meg, og det er at svigerdatteren min legger ut bilder og videoer i sosiale medier ustanselig, men jeg liker ikke å bli tatt blide av – langt mindre at bilder av meg blir publisert på nett. Hva kan jeg gjøre uten å virke for sær? Jeg er jo av en annen generasjon, og skjønner at å dele av livet sitt på sosiale medier er helt vanlig nå til dags, men for meg faller ikke det naturlig.

Hilsen svigerfar

Svar:

Hei! Først vil jeg bare si at du ikke er sær fordi du ikke liker å bli tatt bilde av, eller ønsker at det deles bilder av deg på sosiale medier!

Det er ikke alle som liker det, og det er helt greit.

Selv om det i dag er vanlig med sosiale medier, og vanlig å dele bilder, så er det utrolig viktig å respektere de som ikke ønsker at bilder deles.

Vær ærlig

I utgangspunktet bør man alltid be om tillatelse før man deler bilder av andre personer på nettet, for å vise respekt for personvernet til andre mennesker.

Det er med andre ord viktig å respektere dine grenser og ønsker.

Derfor må du kommunisere ærlig til din svigerdatter at dette er viktig for deg.



Det er mulig hun ikke er klar over at det er et problem for deg, at hun vil være veldig forståelsesfull når hun får vite det?

Si det på en pen måte

I samtalen med din svigerdatter kan du for eksempel si:

«Jeg setter pris på at du vil dele fine øyeblikk på sosiale medier, men jeg foretrekker at du ikke legger ut bilder av meg på nett. Jeg håper du kan respektere det.»

På denne måten sier du at du forstår at hun liker å ta bilder, og dele dem på sine sosiale medier,

og samtidig forteller du henne om dine grenser, og at du synes det er ubehagelig.

Husk at det er din personlige integritet som står på spill, så det er viktig å sette grenser som føles riktige for deg.

Lykke til!

Hilsen familieterapeut
Stine Hagen



Gave til 150 kr i barnebursdag er for mye, er det ikke?

Hei!

På foreldremøtet ble vi enige om å bruke 150 kroner på gave til hvert barn. Er det bare jeg som reagerer på det? Det blir mye til sammen når alle blir invitert til alle.

Hilsen alenemor

Svar:

Hei!

Det er forståelig at du syns det er mye penger knyttet til bursdagsgaver, spesielt hvis det er mange barn. Dette er absolutt noe du kan og bør ta opp på neste foreldremøte.

Da kan du fortelle at du syns beløpet blir for høyt, når det blir så mange bursdager. Kanskje er det andre foreldre der som også tenker

det samme?

Vanskelig tema å ta opp
Det er mange som synes det er ubehagelig å ta opp ting på foreldremøter, og kanskje spesielt hvis det handler om økonomi.

Det du kan gjøre, er komme med noen alternative forslag til hvordan dette kan løses på en måte som gjør at det ikke blir så dyrt. En lavere beløpsgrense er jo ett alternativ, hjemmelagde gaver og opplevelser kan være andre muligheter, eller hva med en felles gave?

Felles bursdagsgave
Med en felles gave kan dere bestemme dere for en sum som dere kjøper gave til eget barn for. På den måten kan alle barna få én

større ting, og kostnaden kan bli mindre enn en sum penger til hvert barn.

Det er mange ulike meninger om hva som er en passende gave å gi. Det viktigste er at dere i foreldregruppen finner en løsning som de fleste kan bli enige om.

Din mening er like viktig som andres, og når du syns kostnadene totalt sett blir for store, så er det viktig at du sier fra om dette. På den måten kan dere få til en dialog, og kanskje endre hva som skal gjelde for dere fremover.

Lykke til!

Hilsen familieterapeut Stine Hagen



Jeg kjøpte bursdagsgave på bruktbutikken. Det ble veldig flaut!

Hei! Jeg kjøpte noen fine leker på en bruktbutikk som datteren min ga i gave i en barnebursdag. Lekene var i god stand, men du kunne jo se at de ikke var helt nye.

Mammaen til bursdagsbarnet reagerte på dette, det var tydelig at hun ikke var så begeistret for at datteren fikk brukte leker i gave. De takket riktignok høflig, men det var helt tydelig at dette ikke falt i god jord. Det ble veldig flaut for meg, og det endte med at jeg tok med meg gaven hjem igjen, kjøpte en ny gave på lekebutikken, som datteren min ga til bursdagsbarnet et par dager etterpå.

Nå har moren invitert meg på kaffe, og jeg føler på at jeg både vil måtte forklare hvorfor jeg først kjøpte en brukt gave, og hvorfor jeg etterpå kjøpte en ny. Har du noen råd til meg før dette kaffebesøket?

Hilsen en mor

Svar:

Hei! Det er ingen god følelse når vi ser at ting vi gjør, ikke blir verdsatt, som når du så at barnets mor ikke likte gaven. En sårn situasjon kan gjøre at vi angrer på valgene vi tar, og kanskje kjenner på skam over dem. Noe som er veldig synd.

Derfor er det fint at du skal møte denne mammaen på kaffebesøk. Det gir dere en kjempefin mulighet til å snakke sammen om situasjonen.

Det er alltid lurt å starte med å være åpen og ærlig om valget ditt rundt bursdagsgaven. Forklar at du ønsket å gi en gave som var både fin og unik, og at du liker å kjøpe brukte leker.

Kanskje har du et ønske om å ha en bærekraftig livsstil, eller at du ønsker å være mer økonomisk. Begge deler er så fall veldig fint å fortelle til denne mammaen.

Samtidig er det alltid lurt å vise forståelse for at andre har en annen



oppfatning enn oss selv. I dette tilfellet brukte gaver; du liker brukte gaver, mens den andre mammaens reaksjon tilsier at hun ikke gjør det.

Akkurat det vil du jo også få en klarhet i. Om det var at gaven var brukt, eller om det var noe annet som var grunnen til reaksjonen.

Her er det viktig å være åpen for dialog, og å vise at du er villig til å snakke om det.

Det kan også være fint for deg å forklare hvordan du følte deg etter hennes reaksjon, at du syntes det var flaut, og at du derfor tok med deg gaven hjem igjen. Du kjøpte også en ny gave som barnet fikk, og at du gjennom dette ville vise at du setter pris på barnet.

Dette kaffebesøket gir dere også en fin mulighet til å snakke om forventningene og ønskene dere har for gaver til barna deres i fremtiden.

Lykke til med kaffebesøket!

Hilsen familieterapeut
Stine Hagen

Er jeg egoistisk som unner meg barnefri hver fredag?

Hei! Datteren min overnatter hos besteforeldrene sine hver fredag. Nå har jeg fått høre at flere andre

mødre mener jeg er egoistisk som unner meg barnefri én dag i uken. Hva tenker du, gjør det meg til en dårlig mor?

Hilsen mor

Svar:

Hei! Morsrollen er forskjellig for alle, og det som fungerer for noen, trenger ikke føles riktig for andre. Du som mor, gjør det som passer best for deg og datteren din. Hvis datteren din trives hos besteforeldrene sine, og de syns det er greit at hun er der, så betyr det at dette er en god løsning for dere.

Det er helt normalt for barn å tilbringe tid med besteforeldre, og det kan faktisk være veldig bra for både barnet og besteforeldrene. Å la datteren din overnatte hos dem, kan gi henne muligheten til å utvikle sterke bånd med dem, samtidig som du får tid til deg selv.

Det er viktig å huske at det å ta vare på seg selv, også er en viktig



del av det å være en god forelder.

Er de misunnelige?

Du kan snakke med de mødrene som mener at du er egoistisk. På den måten kan du finne ut hvorfor de mener det de gjør. Det kan jo være at det bunner i et ønske om å ha mer fri selv?

Jeg vet ikke, men ofte så har vi mennesker lettere for å peke utover og finne feil og mangler hos andre. Mange ganger handler det om et ønske eller behov vi selv har. Det kan være å rettferdiggjøre ting vi sier eller gjør, eller søke bekreftelse på at det vi selv gjør er riktig.

Det viktigste er at du og din datter har det bra, og at dere gjør det som passer best for dere.

Stå stødig i de valgene du tar!

Hilsen familieterapeut
Stine Hagen

Må jeg invitere pappaens nye kjæreste til familiebursdag?

Hei! Mannen min og jeg har vært skilt i tre år. Vi har to barn sammen, og når de har bursdag, har vi blitt enige om å ha én felles familiefest for dem. Men nå har mannen min fått seg ny kjæreste, og han synes det er helt rimelig at også hun blir invitert. Forholdet er temmelig ferskt, så jeg føler ikke det er naturlig å be henne også hjem til oss.

Hva skal jeg gjøre?

Hilsen mamma

Svar:

Heil! Så fint at dere har valgt å feire barnas bursdager sammen også etter at dere ble skilt. Det er fint for barna at de kan feire dagen med både mamma og pappa. Det betyr at dere har vært gode til å ha barna i fokus.

Det betyr ikke at barna ikke hadde vært i fokus hvis dere hadde delt feiringen heller, eller hatt feiringen hjemme hos hverandre annethvert år. Det er mange måter å feire merkedager på.

Nye tradisjoner

Når én av partene får seg ny kjæreste, er det ofte en endring som påvirker dynamikken i familien. Det betyr ikke nødvendigvis at det er negativt, men endringer kan oppleves ubehagelige.

Det er derfor forståelig at du føler deg usikker og bekymret når din eksmann ønsker å ha med seg kjæresten sin på bursdagsfeiringene. Det vil være en endring i måten dere har feiret bursdagene på tidligere, og som sagt kan endringer oppleves ubehagelige.

Du forteller at forholdet mellom din eksmann og kjæresten hans er rimelig ferskt, og at det derfor ikke føles naturlig for deg å invitere henne. Du kjenner ikke dette mennesket, så det er ikke rart at det føles unaturlig for deg å



invitere henne hjem.

Det er mye følelser i sving når det gjelder parforhold og tidligere relasjoner. Både for deg, din eksmann og kjæresten hans. Dette kan bli ekstra tydelig når det er snakk om høytider, og det å feire bursdager sammen.

Det viktigste er likevel barnas trivsel, og at de får en fin dag.

Det første møtet

Kanskje du og din eksmann kan snakke sammen og prøve å finne en løsning som passer for alle?

Det er, som sagt, mange måter å feire dagen på. Noen deler dagen, noen har annethvert år og noen feirer sammen, både med og uten nåværende partnere.

Kanskje kunne det også være mulig for deg og barna å treffe kjæresten før selve dagen? På den måten kan dere unngå at første møte er middag hjemme hos deg.

Prøv å ha en ærlig samtale med din eksmann. Snakk sammen om hva som passer for dere alle. Det viktigste er at barna føler seg trygge og ivaretatt, og at de får en fin feiring uansett hvilken løsning dere kommer frem til.

Lykke til, jeg ønsker dere fine feiringer!

Hilsen familieterapeut
Stine Hagen

Konflikter kan styrke parforholdet

Vi bringer her et utdrag fra boken *Kunsten å krangle*.



KUNSTEN Å KRANGLE

Dr. Julie Schwarz Gottman og Dr. John Gottman
Frisk forlag, 2025

Forskning gjennom flere tiår har lært dr. John og Julie Gottman hva som er de vanligste feilene par gjør når de er på kant med hverandre. I *Kunsten å krangle* kommer de med fem hemmeligheter som får par tilbake på sporet, slik at de kan bruke konflikten til å bygge et sunnere forhold.

Par har to grunnleggende typer krangler: løselige og varige. Løselige krangler er de som har en slags løsning. De lar seg fikse. La oss si at du føler deg utnyttet fordi det alltid er du som må sette inn i oppvaskmaskinen, etter at partneren din har lagd middag og det er kaos på kjøkkenet. Du og partneren din kommer kanskje til å krangle om dette til slutt, når du endelig når kokepunktet, men det lar seg tross alt gjøre å finne en løsning: Dere kan bytte roller, slik at du lager middag og partneren rydder, eller partneren kan rydde selv, mens du gjør andre nødvendige ting i huset. Det er et logistisk problem og lar seg løse bare alle tenker fornuftig over saken.

Varige krangler er noe annet. Da snakker vi om problemer som ikke forsvinner. Dette er ting vi stadig kommer i krangel om, fordi de handler om de dypere forskjellene mellom oss: forskjell i personlighet, prioritet, verdier og tro. Og uansett hvor perfekt noen er for deg, kommer disse forskjellene alltid til å være der. [...]

INGEN ENKEL FIKS

Det koker ned til dette: De fleste av våre problemer – 69 prosent, for å være helt nøyaktig – er varige, ikke løselige. Det er mange! Det innebærer at de fleste av gangene, samme hva du og partneren din krangler om, kommer det ikke til å finnes noen patentløsning eller enkel fiks. Og av disse varige kranglene vil 16 prosent bli fastlåst: Dere går runde etter runde om det samme temaet, ikke bare uten å komme noe sted, men dere skaper mer sårhet, sinne og avstand. Og det er derfor det er så viktig å fikse måten vi krangler på. Hvordan vi krangler handler, som vi alt har

sagt, om hvordan vi kommuniserer og knytter oss til hverandre.

Men (og vi føler at vi trygt kan si dette, med tanke på alle de parene vi har studert og fulgt opp gjennom mange år) vi gjør det feil. Vi tramper inn, sårer hverandre, sløser bort muligheter og gjør det samme igjen neste gang vi krangler om den samme gamle tingen. På dette punktet i menneskets historie trenger vi en annen innstilling til konflikt.

Par har verre problemer nå i covid-alderen enn noen gang før. Vold i nære relasjoner har steget: I vår internasjonale studie med over førti tusen par fant vi ut at blant par som søker terapi, opplevde 60 prosent en form for vold i hjemmet. Og det var andre urovekkende statistikker. Blant disse parene var det høye nivåer av angst (27 prosent), depresjon (46 prosent) og selvmordstanker (29 prosent). Nesten en tredjedel av alle par slet med problemer rundt misbruk av stoff, alkohol og medisiner. Og 35 prosent kjempet med ettervirkningene av utroskap.⁹

Det ser ut til at verden blir et stadig mer usikkert sted, og ofte ender vi med å ta stress og usikkerhet ut på våre nærmeste. Når vi krangler med en partner, krangler vi ikke i et vakuum. Verden blir med oss inn. Når det er gått så langt at vi krangler med partneren, har vi allerede mye å bære på. Den emosjonelle båndbredden er liten, vi er overbelastet av tanker, og det innskrenker evnen til å være snille mot hverandre. Vi har rester av dagen med oss når vi er sammen – bekymringer og press som vi har opplevd, og som tynger oss på måter vi kanskje ikke er klar over.

Og utenfor våre fire vegger er det konflikter i haugevis. Dette stiger til voldsomme høyder i den virtuelle verdenen, hvor formatet fører

9. John M. Gottman mfl., «Gay, Lesbian, and Heterosexual Couples About to Begin Couples Therapy: An Online Relationship Assessment of 40,681 Couples», *Journal of Marital and Family Therapy* 46, no. 2 (April 2020): 218–39. <https://doi.org/10.1111/jmft.12395>.

STRESS: På dager med mye stress ble samværet mellom partnerne preget av langt mer uenighet.



PIXABAY

til at virkelig forståelse forekommer forsvinnende sjelden. Verden har aldri vært mer polarisert.

BYGGESTEINER I FELLESSKAPET

Vi er på et kritisk punkt i menneskets historie – et punkt der vi trenger å bygge ned forsvaret, åpne oss og slåss for fred og forståelse, på alle områder, på alle arenaer. Dette begynner innenfor husets fire vegger.

Våre romantiske forhold er byggesteiner i de store fellesskapene. De har konsekvenser for våre barn, vennskap og utvidede familie, for samarbeidet på arbeidsplassen. De påvirker vår evne til å gi tilbake til verden og skape forandring; de påvirker hvordan vi møtes som samfunn. Når vi blir flinkere til å krangle hjemme, kan vi bli flinkere til å krangle også i nærmiljøet, over politiske skillelinjer, i samfunnet, ja, som mennesker generelt.

Det er menneskelig å ha konflikter. Det er til og med humant å starte konflikter. Ofte er det nøyaktig det riktige å gjøre. Men vi må gå

Livsstress spiller en stor rolle for hvor ofte vi krangler og hvordan kranglene ender.

inn i disse konfliktene med det beste av vår menneskelighet. Når vi krangler, skal det være for å skape noe bedre. Det er konflikters egentlige mål: å skape noe bedre for deg selv, for partneren din og deg, og for verden. Konflikt trenger ikke rive oss i filler. Konflikt og fred er ikke gjensidig utelukkende. Vi kan nå fred gjennom konflikt. Vi kan kombinere vennlighet og godhet med krangel. Vi kan komme hverandre nærmere på grunn av konflikt. Men for å få til det, må vi komme til hjertet av konfliktene våre.

«MOTSETNINGER TILTREKKER HVERANDRE»

Det er en kjent frase at motsetninger tiltrekker hverandre. Det viser seg også at den er vi-



FRED: Vi kan nå fred gjennom konflikt. Vi kan kombinere vennlighet og godhet med krangel. Vi kan komme hverandre nærmere på grunn av konflikt. Men for å få til det, må vi komme til hjertet av konfliktene våre.



tenskapelig korrekt. Vi har virkelig «kjemi», som en sveitsisk zoolog beviste i en studie om lukt, tiltrekning og genetiske forskjeller.⁴

[...] Resultatet var høyst interessant. Kvinnene foretrakk i stor grad lukten av menn med den gensekvensen som var mest ulik deres egen.

Hvorfor er det viktig? Det er en nøkkelkomponent i immunsystemet. Når foreldre har veldig forskjellige MHC-gener, får avkommet en fordel i kampen mot virus og sykdommer. Det gir dem et bedre skjold. Med andre ord, å pare seg med en som er genetisk annerledes,

Vi kan ende opp i stadige konflikter med partneren, fordi vi har valgt en som er veldig annerledes enn oss – vi er programmert til å gjøre det!

er en dypt rotfestet biologisk overlevelsme-kanisme.

Vi kan altså ende opp i stadige konflikter med partneren vår, fordi vi har valgt en som er veldig annerledes enn oss – vi er programmert til å gjøre det! Forskjellig personlighetstype er faktisk grunnen til det store flertallet av konfliktene våre. Som vi nevnte i innledningen, er de fleste av konfliktene (69 prosent) varige, ikke løselige – vi må bruke hele forholdet på å administrere dem.⁵

Varige problemer mellom partnere stammer typisk fra forskjeller i personlighet og livsstilspreferanser. Jo mer par kan akseptere hverandres forskjeller, desto bedre, men en vanlig feil er at vi prøver å forvandle partneren til oss selv, og kritiserer dem når det ikke fungerer. Forskjellene som en gang var så lokkende og magnetiske, blir i stedet langvarige friksjonspunkter: «Det var spontaniteten hans som tiltalte meg», ender med: «Kan du ikke bare legge en plan og holde deg til den?»

4 Claus Wedekind, Thomas Seebeck, Florence Bettens og Alexander J. Paepke, «MHC-Dependent Mate Preferences in Humans», *Proceedings: Biological Sciences* 260, no. 1359 (June 22, 1995): 245–49. 5 John Mordechai Gottman, *What Predicts Divorce? The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes* (Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1994).

«Jeg falt for den sosiale personligheten hennes og at hun hadde sånn utrolig humoristisk sans», blir til: «Må du virkelig prate med hver eneste person på festen? Og flørtet du med han fyren?»

Selv om dere ikke er et klassisk «motsetninger tiltrekker hverandre»-par, er dere ikke immune mot den typen konflikter. Vi ser så mange tilfeller av det vi vil kalle «avslørte motsetninger»: Du og partneren din virker så like at det tar en stund før dere støter på de forskjellene. Men de er der.

STORE LIVSFORANDRINGER

Et annet forvarsel om konflikt er store livsforandringer, for eksempel å bli foreldre. Når et barn blir født, skal det være en gledelig begivenhet, men i vår forskning på nygifte viste det seg at tre år etter at barnet var født, hadde 67 prosent av parene opplevd et fall i opplevd lykke og kraftig økning av fiendtlighet mot den andre – med andre ord: mye mer krangel. Alle slags livsendringer kan starte en konflikt med partneren, særlig hvis overgangen er noe som begrenser dine behov, drømmer, tro og verdier.

Og vi krangler ikke i et vakuum. Livsstress spiller en stor rolle for hvor ofte vi krangler og hvordan kranglene ender. Enten vi går til et kontor, zoomer fra skrivebordet på et soverom eller bruker hele dagen på å passe barn, tar vi dagens stress og bekymringer med oss inn i samværet med partneren.

I 2004 gjorde vår kollega Robert Levenson en studie han kalte «Resten av arbeidsdagen», for å se hvordan «bunnfallet» av dagen fant veien inn i det ekteskapelige samspillet.⁷

STRESS OG UTMATTELSE

Studien la hovedvekten på politibetjenter og ektefellene deres.

Politityrket innebærer mye stress og var derfor et spesielt avslørende vindu inn i stress og utmattelse som både fysiologiske og subjektive faktorer i samlivet – kroppens målbare respons på konflikter og deltagernes vurdering av sine egne opplevelser under konflikten etterpå. Levenson fikk parene til å føre en daglig stressdagbok i en måned. En gang i uken kom de til laben og var sammen som normalt – de kunne for eksempel snakke om dagen sin – mens han og forskerne observerte dem. På dager med mye stress ble samværet mellom partnerne preget av langt mer uenighet. Begge ektefellene var



psykologisk opphisset (eller «oversvømt»), med høyere hjerterytme, blodtrykk, stresshormonnivå og flere andre indikasjoner på et overbelastet nervesystem, og uttrykte flere negative følelser og færre positive i vurderingen av sin egen tilstand. Særlig menn ble påvirket av fysisk utmattelse – de opplevde en enda voldsommere oversvømming når de var slitne.

SMITTER OVER PÅ FORHOLDET

Dette viser ganske tydelig at våre daglige opplevelser der ute i verden (eller inne i soverom og kontorer når vi arbeider hjemmefra) utvilsomt smitter over på forholdet. Når vi stresser på jobben (eller som foreldre, hvis det er jobben din), er det mer sannsynlig at vi har konflikter med partneren, og at den konflikten sannsynligvis lettere gjør oss fysisk oversvømt og overveldet, så vi sliter med å regulere følelsene våre.

Av alle disse grunnene – og mange flere – er vi rigget for å få konflikter. Men en av de viktigste grunnene til at konflikter kommer ut av kontroll, uansett hva vi krangler om, er en helt spesifikk, vanlig faktor: Vi sliter med å håndtere negative følelser. Særlig fra partneren. Vi føler oss angrepet, blir defensive og undertrykker negative følelser til de eksploderer.

Konflikter er en del av livet, og mye av kunsten å krangle handler om å lære seg hvordan vi skal håndtere og diskutere negative følelser – både partnerens og våre egne. ■

*TILKNYTNING:
vordan vi krangler
handler, som vi alt
har sagt, om hvordan
vi kommuniserer
og knytter oss til
hverandre.*

7 Nicole A. Roberts og Robert W. Levenson, «The Remains of the Workday: Impact of Job Stress and Exhaustion on Marital Interaction in Police Couples», Journal of Marriage and Family 63, no. 4 (November 2001): 1052–67, <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2001.01052.x>.



Heine Vestvik

Familieveileder og tilknytnings-terapeut ved Crux Hjem Solstrand. Han har gitt ut fem foreldre bøker, blant annet «Den lille foreldretrøsteboka» og «Den lille følelsesboka». (Publicabok).

Tema: Samlivsbrudd

Barn opplever ofte skilsmisse dramatisk

Hvert år opplever ca. 24.000 barn at foreldrene skiller eller separerer seg (inkludert samboere med barn). En skilsmisse vil for barnet være en stor, og for de fleste, en ganske dramatisk hendelse som barnet kan oppleve som vanskelig i lang tid. Nå skal vi se litt mer på hvordan brudd mellom foreldrene kan påvirke barnet, og hva du som forelder kan gjøre for å hjelpe barnet.

ULIKT FOR ALLE

Hvordan barnet føler og tenker omkring skilsmissen (eller bruddet ved samboerskap) og hvilken effekt den får på barnet og dets utvikling, vil variere fra barn til barn. Hvor lenge en har vært gift, hvordan forholdet har vart, hvor gammelt barnet er når man skiller seg, hvordan forholdet mellom foreldrene og barnet er og hvordan resten av familien takler bruddet, er eksempler på faktorer som vil være av betydning for hvordan skilsmissen oppleves for barnet. Hvis barnet er under tre år, vil det kanskje ikke huske så mye av tiden foreldrene var sammen, men likevel oppleve at en tilknytningsperson plutselig er mye mer borte enn vanlig. Hvis barnet er 15 tenker vi ofte at det vil takle bruddet bedre, men det kan òg være motsatt.

BARNETS FØLELSER ETTER BRUDDET

Barnet vil kunne ha mange ulike følelser og tanker knyttet til en skilsmisse:

Skilsmissen vil for mange barn være et sår tema i lang tid. Ikke bli overrasket hvis barnet etter flere år fortsatt uttrykker ønske om at dere finner sammen og at ting blir som «normalt» igjen.

Barnet føler av og til at livet nå er så forandret at det har blitt «ødelagt». Barnet blir veldig trist av denne tanken.

Barnet, spesielt de mellom to og sju, er ofte ganske forvirret i lang tid over hva som har skjedd, og bruker tid på å forstå selve hendelsen og hva den faktisk innebærer for dem.

Barnet føler ofte at det er deres skyld at foreldrene ble skilt. Denne følelsen kan ofte komme igjen i barnet, selv om du har snakket med og tatt ansvaret fra barnet.

Barnet synes ofte synd på en av foreldrene, spesielt hvis den ene blir alene mens den andre forelder går inn i et nytt forhold. Barnet kan også bekymre seg mye for den som er alene.

EN MAGISK FORKLARING

Når barnet er med den ene forelder, kan det lage seg ulike fantasier om hvordan det står til med den andre forelder, for eksempel at den sitter og er trist alene i stuen.

Barnet føler på savn etter den forelder det ikke er med den uken/helgen.

Barnet kan tro at det var en eller annen detalj som skapte skilsmissen, gjerne knyttet til en eller annen hendelse som barnet husker kort tid før det fikk kjennskap til skilsmissen.

Viktige tips:

1. Prøv å vente med å introdusere nye kjærester før barnets liv har stabilisert seg.

2. Prøv å dele informasjon om barnet slik at barnet opplever at dere begge vet hva som skjer.

Ikke bli overrasket hvis barnet etter flere år fortsatt uttrykker ønske om at dere finner sammen og at ting blir «som normalt» igjen.



SAVN: Barnet kan føle på savn etter den forelderen det ikke er med den uken/helgen.

Slik kan barnet lage seg en «magisk» forklaring på hvorfor foreldrene ble skilt.

Barnet vil også etter hvert kunne føle på sinne og stress og over at hverdagen med to hjem er mer komplisert.

Barnet vil også kunne være ganske sint på den ene (hvis det oppfatter at den ene har skylden, eller ofte hvis den ene oppfattes som «sterkere» enn den andre forelderen).

Barnet kan også være sint på begge foreldrene for at de ikke holdt sammen eller klarte å løse konfliktene seg imellom.

KAN UTVIKLE ANGSTSYMPTOMER

Barnet vil ofte føle på mer usikkerhet/redsel ved separasjoner, og små barn kan få en økning i separasjonsstress.

Noen barn kan utvikle angstsymptomer fordi livssituasjonen for barnet blir så forandret.

De fleste barn vil føle på en lojalitetskonflikt før eller senere, for eksempel ved spørsmål om hvor de skal bo mest, eller hvis de blir spurt om hvordan det trives med bosituasjonen.

SKAL EN SNAKKE OM ALT?

Barnets følelser og tanker rundt skilsmisser har ofte mange lag og mange dimensjoner, og det kan ta lang tid å snakke med barnet om dette. Tenk på det som en prosess, og ikke en samtale som du skal bli ferdig med en gang for alle. Dette er viktig, fordi barnets følelser og tanker omkring skilsmissen også vil forandre seg og utvikle seg fra år til år.

Barnet trenger å kunne snakke åpent om alle sine følelser rundt skilsmissen, og det bør oppleve at forelderen spør, og klarer å lytte til barnet og ta imot dets følelser med ubetinget forståelse. Den største utfordringen her



Ikke gjør disse feilene:

- 1. Unngå å snakke nedsettende om den andre forelderen.*
- 2. Kommunikasjonen mellom foreldrene bør ikke gå gjennom barnet.*





BEDRE: Mange opplever å få bedre forhold til sine barn på sikt, fordi de selv har en bedre livssituasjon og bedre kapasitet til å ta seg av barna.

Fakta:

Forskning viser at de fleste barn profiterer på en 50/50-ordning, fordi foreldrene hver for seg da har mer overskudd til barna når en har dem hos seg. En 50/50-ordning forutsetter godt samarbeid, faste ordninger og at foreldrene bor i samme geografiske område. Unntaket er små barn. Før barnet er tre år bør det bo mest hos den mest sentrale tilknytningspersonen.

er gjerne å unngå å komme i forsvar, å bryte av barnet og «forklare» eller «forsvare» hvorfor ting ble slik de ble. Det er ofte ens egen skyldfølelse eller dårlige samvittighet som kommer i veien og forstyrrer når barnet trenger å bli lyttet til. På en annen side er det viktig å kunne si noe om hva som skjedde mellom dere voksne på en ærlig måte. Men det er ikke nødvendig for barnet å høre om vonde detaljer eller slemme handlinger dere har gjort mot hverandre.

DET GÅR SOM REGEL BRA

Forskning viser at det går like bra med skilsmissebarn som med barn som ikke har opplevd skilsmisse, forutsatt at konfliktnivået mellom foreldrene ikke er for høyt.

Høyt konfliktnivå er for eksempel krangler ved overleveringer, eller at foreldrene ofte er følelsesmessig frakoblet barnet fordi de er

opphengt i konflikten mellom dem. Det kan være mye bitterhet, såre følelser og frustrasjoner, og foreldrene trenger hver for seg å ha noen å snakke med.

Familievernkontoret er et ypperlig alternativ hvis en trenger å få hjelp til å løse konflikter og forbedre samarbeidet.

BEDRE FORHOLD PÅ SIKT

Barnet vil venne seg til den nye livssituasjonen. Mange opplever å få bedre forhold til sine barn på sikt, fordi de selv har en bedre livssituasjon og bedre kapasitet til å ta seg av barna. Barnet vil også med tid og stunder klare å se de positive sidene ved den nye situasjonen, enten det er at det får dobbelt opp med julegaver eller bedre tid med hver av foreldrene. Mange får også nye og flotte steførelde som blir viktige for dem i livet, og som barnet blir glad i. ■

Kos deg på hytta
i vinter!



FOTO: UNSPLASH

Få ren hytteglede rett i postkassa!

I bladet finner du massevis av inspirasjon,
ideer og praktiske råd for livet på hytta.

♥ Når du tegner abonnement så får du en gave på kjøpet!

Bestill abonnement i bladkiosken.no

Hold kamera
på mobilen over
QR-koden



BLADKIOSKEN



STRIKK

lekkert babysett



INFORMASJON

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.

Vanlige forkortelser

m=maske • r=rett •
vr=vrang • str=strikk • p=pinne •
omg=omgang •
vr-bord=vrangbord •
glattstr=glattstrikk •
vrangbordstr=vrangbordstrikk •
kantm=kantmaske •
arb=arbeidet •
beg=begynn • sm=sammen •
g=gram



UTVALG: **Iril Kolle** OPPSKRIFT OG FOTO: **Trysil Garn** GARN: **Babygarn fra Europris**

Lille Rillenurk babysett

DESIGN Brit Frafjord Ørstavik
GARN BABYGARN 100 % merinoull
50 gram = ca 175 meter

STØRRELSER

Jakke 3 6 9 12 mnd
Lue 3 6 9-12 mnd
Sokker 3 6 9-12 mnd

PLAGGETS MÅL

Jakke
Overvidde ca 47 50 54 57 cm
Hel lengde ca 25 27 29 32 cm
Ermelengde ca 15 17 19 21 cm
Lue
Hodevidde ca 34 37 40 cm

GARNFORBRUK

Jakke
Isblå 860 1 2 2 3 nøster
Hvit 801 1 nøste til alle størrelser
Lue
Isblå 860 1 nøste til alle størrelser
Hvit 801 1 nøste til alle størrelser
Sokker
Isblå 860 1 nøste til alle størrelser
Hvit 801 1 nøste til alle størrelser
PINNEFORSLAG Rundp og strømpep

nr 2,5 og 3, Heklenål 3 mm
TILBEHØR 7 knapper

**STRIKKEFASTHET 28 m glatt-
strikk i bredden på p nr. 3 måler
10 cm**

JAKKE

Riller frem og tilbake = r på alle p
Riller rundt = Str vekselvis 1 omg vr,
1 omg r.

BOLEN

Legg opp 129-139-149-157 m med
isblå på rundp nr. 3 og str
13 p r frem og tilbake = riller.
Fortsett med riller og mønster etter
diagrammet til hel lengde. Sett ett
merke i hver side med 32-34-37-39
m til hvert forstykke og 65-71-75-
79 m til ryggen. Str til arb måler ca.
17-18-19-21 cm, fell av 4 m (2 m
på hver side av merkene) i hver
side til ermehull og str hver del
ferdig for seg.

RYGGEN = 61-67-71-75 m.

Str videre frem og tilbake og fell
til ermehull i hver side på hver 2.
p med 2,1,1 m = 53-59-63-67 m.

Når arb måler ca. 24-26- 28-31 cm
felles de 17-19-21-23 midterste m
til nakke og str hver side ferdig for
seg. Fell videre til nakken på hver
2. p med 1,1 m. Str til arb måler ca.
25-27-29-32 cm. Fell av med r m til
en jevn kant som ikke strammer.
Str den andre siden likt, men
speilvendt.

HØYRE FORSTYKKE = 30-32-35-37
m.

Str og fell til ermehull i siden som
på ryggen. Når arb måler ca.
21-23-25-28 cm felles 6-6-8-9 m
fra forkanten til halsringning.
Fell videre på hver 2. p med 2,1,1 m
(likt alle størrelser) = 16-18-
19-20 skulderm. Str til arb måler
25-27-29-32 cm.
Fell av med r m til en jevn kant som
ikke strammer.

VENSTRE FORSTYKKE Strikkes som
høyre forstykke, men speilvendt.

ERMENE

Legg opp 38-38-40-42 m med isblå ➔



på strømpep nr. 3 og str 13 omg riller rundt. Fortsett med riller og mønster etter diagrammet til hel lengde. Sett ett merke midt under ermet og øk 1 m på hver side av merket. Gjenta økningene på ca. hver 4.-2.-2.-1,5 cm til i alt 44-50-56-62 m. Str til ermet måler ca. 15-17-19-21 cm. Fell av 4 m (2 m på hver side av merket) midt under ermet til ermehull. Str videre frem og tilbake og fell ytterligere i hver side på hver 2. p med 2,1,1,3,2 m. Fell av de resterende m til en jevn kant som ikke strammer. Str det andre ermet likt.

MONTERING

Sy sm på skuldrene og sy i ermene. Høyre forkant: Str eller plukk opp ca. 60-66-72-78 m med isblå på p nr. 3 langs forkanten og str 6 p r frem og tilbake (= 3 riller). Fell av med r m fra vrangen til en jevn kant som ikke strammer. Merk av for 7 knapper, den øverste 1 m fra halskanten, det nederste ca. 2 m fra oppleggskanten, de øvrige jevnt fordelt. Venstre forkant: Strikkes som venstre forkant, men med

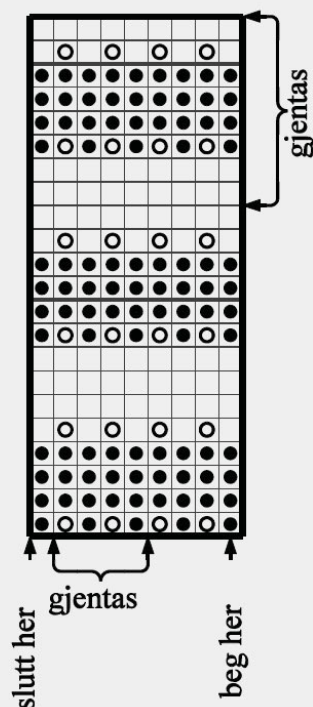
7 knapphull på 4. p. Knapphull: Str 2 r sm, 1 kast, 2 r sm. På neste p str 1 r, 1 vridd r i kastet. Halskant: Str eller plukk opp ca. 56-58-60-64 m med isblå på rundp nr. 2,5 eller 3 og str 4 p r frem og tilbake. Fell av med r m fra vrangen til en jevn kant som ikke stammer.

OBS! Det skal ikke være knapphull i halskanten. Fest alle løse tråder på vrangen.

LUE

Legg opp 90-96-108 m med isblå på rundp nr. 3 og str vekselvis 1 omg vr, 1 omg r til i alt 10 riller. Fortsett med riller og mønster etter diagrammet til hel lengde. Str til arb måler ca. 10-11-12 cm. Fell slik: Str x 13-14-16 m, str 2 vridd r sm x, gjenta fra x-x omg rundt = 84-90-102 m. Str 1 omg uten fellinger. Fell på neste omg slik: Str x 12-13-15 m, str 2 vridd r sm x, gjenta fra x-x omg rundt = 78-84-96 m. Str 1 omg uten fellinger. Fortsett med fellinger på denne måten med 1 m mindre mellom fellingene til det er 18-18-18 m igjen i omg. På neste omg str 2 r/vr sm omg rundt. Klipp av garnet og trekk tråden

- isblå
- hvit
- ⊙ ta 1 m løs av



gjennom de resterende m og fest tråden godt.

Tvinn 2 snorer med isblå tråd à ca. 20 cm, sy fast en snor i hver side. Fest alle løse tråder på vrangen.

SOKKER

Legg opp 42-46-50 m med isblå på strømpep nr. 3 og str 3 riller rundt. Fortsett med mønster etter diagrammet til arb måler 5-6-6 cm. Fortsett med isblå og str 1 omg r og fell jevnt fordelt til 36-40-44 m. Skift til strømpep nr. 2,5 og str 7 omg vr-bord med 1 r, 1 vr. Skift til strømpep nr. 3 og str ca. 2,5-3-3,5 cm glattstr frem og tilbake over de bakerste 18-20-22 m til hæl.

MAISON mat & vin

NYTT & BEDRE!

Matglede for matglade

BLI ABONNENT

og få bladet rett hjem til deg!

Maison mat & vin byr på fristende oppskrifter og tips til både hverdags- og festmat. Du møter entusiastiske kokker som deler av oppskriftene sine, og vinkjennere som gir gode tips til hva du bør drikke til maten.

Maison mat & vin er laget for alle som trives rundt et dekket bord, og er fylt med inspirerende, nyttig og nytbart lesestoff. Livet er for kort til å spise kjedelig mat.

Bon appétit!

Bestill vårt
supertilbud på SMS:
Send MAT41
til 2205

Super-
tilbud

FÅ 6 UTGAVER
+ KNIVSETT I TO
STØRRELSER
FRA SUBARASHII
TIL KUN KR 299*

SPAR 84 %

*+ porto kr 49
for utsendelse
av gaven

6 utgaver i butikk	kr 774
Knivsett fra Subarashii	kr 1095
Totalverdi	kr 1869
Din pris	kr 299 *
Du sparer	kr 1570

* + porto kr 49 for utsendelse av gaven

Et stilig knivsett
fra Subarashii med
kokkekniver i to størrelser.
Verdi kr. 1.095,-

#matglede for matglade

Tema: **Teknologi**

— Vi må slutte å snakke om skjerm



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

Skal vi forstå hvordan skjerm kan være en trussel mot barnas utvikling, må vi fokusere på teknologi og ikke skjerm.

Som barn gikk jeg alltid rett hjem etter skolen. Vi hadde besteforeldre i samme hus og derfor ikke behov for AKS (SFO), eller fritidshjemmet som det den gang het.

Etter skolen pleide jeg å se på skjerm. Til og begynne med, så jeg på programmer som DJ Catshow på Sky Channel eller Alf og Punky. Så, ettersom jeg ble eldre, slukte jeg dramaserier som Home and away, Full House, og Helene og gutta.

Jeg brukte sikkert tre til fire timer hver dag på skjerm. TV-en altså. Det gjorde mange av vennene mine også.

Skjerm er med andre ord ikke noe nytt som barn i dag blir utsatt for. Vi hadde skjerm på åttitallet også. Da som nå, var foreldre bekymret for barnas TV-forbruk, og hvordan det ville passivisere dem eller potensielt skade dem gjennom upassende innhold.

Derfor skremte de barna sine med å si at øynene deres ville innta samme form som TV-apparatet hvis de glante for mye på det.

Som voksen i dag og med de samme runde øynene, bare litt bedre gjemt bak gardiner av hud, vil jeg påstå at TV-tittingen ikke bidro til å passivisere eller skade meg.

Tvert imot gledet den meg og ga meg masse å snakke med vennene mine om. Den bidro til at jeg fikk nok hvile mellom alle dans- og sangøvelsene, og lærte meg å snakke engelsk. Dessuten har den gitt meg masse glede og kulturelle referanser.

TEKNOLOGIEN, IKKE SKJERMEN

Men på den tiden kunne jeg heller ikke ta med meg TV-en ut av huset og se på den hele veien hjem fra skolen, mens jeg krysset farlige veier.

Jeg kunne ikke dra hjem til en venninne og sitte å glane inn i mitt eget TV-univers mens venninnen min glante inn i sitt.

Jeg kunne heller ikke bruke TV-en til å se på alt det kule venninnene mine gjorde, som ikke jeg var inkludert i, eller måle min popularitet i antall reaksjoner jeg fikk av andre som så på bilder fra mitt liv.

Vi snakker hele tiden om skjerm som en trussel mot barnas utvikling, men det er teknologien og ikke skjermen som bør være utgangspunktet for diskusjonen.

EN ANNEN AVHENGIGHET

Da barna mine fikk en iPad i hånden for første gang, hadde de et helt annet reaksjonsmønster enn med TV-en. Det var som fast fashion, men i digitale medier. De byttet mellom programmer hele tiden, og fullførte bare noen minutter av en episode på NRK Super.

Mestringen de følte ved å kunne kontrollere teknologien med bare fingeren, skapte en helt annen avhengighet som også inkluderte ab-

Å redusere skjermbruken er ikke nødvendigvis hovedmålet, men å regulere hva de kan gjøre på skjermene er vel så viktig.

TEKNOLOGI: La oss snakke mindre om skjerm og mer om ulik teknologi, hva den muliggjør for barna våre og hvordan de blir påvirket av den.



stinenser. Vi måtte sende iPaden på feriekoloni for alltid.

Men gutta mine elsker å spille PlayStation. Det gjør de hjemme i TV-stuen, og gjerne sammen med oss. Visste du at noen timer med gaming hver dag kan være supert for å forbedre barnas kognitive ferdigheter som problemløsning og reaksjonstid?

Det er mye lettere for meg å ha kontroll på hva de spiller og hvor mye, når de sitter oppe i TV-stua, i stedet for å gå rundt med en smarttelefon i lomma. Det er ikke så lett å gjemme en PlayStation under dyna med tilgang til en trådløs verden av spill, bilder, sosiale medier, videoer og chatter.

VANSKELIG Å REGULERE

Smarttelefoner og Pad'er med produkter som YouTube og Snapchat, er eksempler på teknologi som er enkel for barn å bruke og vanskelig for foreldre å regulere, med mindre de setter seg godt inn i hvordan, og kontrollerer hyppig.

***Jeg kunne ikke dra hjem
til en venninne og sitte å glane
inn i mitt eget TV-univers mens
venninnen min glante inn i sitt.***

Så la oss snakke mindre om skjerm og mer om ulik teknologi, hva den muliggjør for barna våre og hvordan de blir påvirket av den.

Å redusere skjermbruken er ikke nødvendigvis hovedmålet, men å regulere hva de kan gjøre på skjermene er vel så viktig.

Lydbøker og ulike kunnskaps-apper kan være supre verktøy for barnas læring. Dermed må vi voksne kjenne de ulike enhetene godt, vite hva barna har tilgang til og hvordan vi kan styre mulighetsrommet deres.

Har vi fokus på teknologien og de ulike digitale enhetene i stedet for sekkebetegnelsen skjerm, kan vi bedre veilede barna våre i å bruke skjermene på en god måte. ■



Barn har rett på privatliv

Artikkel 16 i FNs barnekonvensjon fastslår at alle barn har rett til et privatliv. Personvern og retten til privatliv handler i stor grad om å ha kontroll over hvilken informasjon som er tilgjengelig om oss for andre.

Barn har et særlig krav på beskyttelse

Alle barn har rett til privatliv, sier FNs barnekonvensjon. Barn og unge skal beskyttes mot uheldig og kommersiell utnyttelse, og de skal vernes mot misbruk av deres personopplysninger.

Tema: Nettvett

Vær bevisst på bildedeling av barn på nettet

Det kan være fristende å dele bilder og informasjon om barna våre på nett. Men tenker vi godt nok gjennom hva som kan være konsekvensene?

TEKST: Foreldrehverdag ILLUSTRASJONSFOTO: Pixabay

Som foreldre er vi opptatt av at barna må lære seg nettvett tidlig. Vi snakker med barna om at de må være forsiktige med hva slags bilder de legger ut av seg selv, og at de ikke skal dele bilder av andre uten samtykke.

Vi prøver også å lære dem at de ikke skal dele personlig informasjon som navn, bosted, skole og fritidsaktiviteter, fordi det kan misbrukes. Likevel kan det være lett å falle for fristelsen selv og dele bilder og videoer av barna og deres venner i sosiale medier.

KORT FORTALT

- Vær varsom med å dele bilder og sensitive opplysninger om barnet ditt.
- Respekter barnets privatliv og spør alltid før du deler noe som angår dem.
- Snakk med barnet om bildedeling og samtykke.
- Bli enige om noen felles regler som alle i familien må følge.

VÆR BEVISST PÅ BILDEDELINGEN

Deling av hyggelige bilder fra ferien, fra skoleavslutningen eller konfirmasjonen kan innebære risiko eller brudd på personvernet. Det gjelder også hvis du ønsker å dele bilder av

Sett grenser for besteforeldre som deler mye innhold av barnebarna.

andres barn. Fagmiljøer som jobber med datasikkerhet mener at jo flere bilder og jo mer informasjon som ligger ute om enkeltpersoner på nett, jo større er risikoen for at den kan misbrukes.

Du risikerer å miste kontroll på bilder du har delt åpent på internett selv om du sletter dem i ettertid. Opplysningene og bildene kan være lagret og videresendt, og kan for eksempel brukes til identitetstyveri og såkalt «deepfake»-teknologi, som er en måte å bruke kunstig intelligens for å endre på materialet. Som foreldre er det derfor viktig å ha et førevar-prinsipp når vi vet så lite om hvordan ny teknologi og kunstig intelligens vil kunne brukes og misbrukes på nye måter.

DELING AV SENSITIV INFORMASJON I GRUPPER

Mange foreldre deltar i diskusjonsgrupper på sosiale medier. Her kan man dele bekymrin-



INFORMASJON: Vær klar over at jo mer innhold som ligger på nett om barnet, jo høyere er risikoen for at denne informasjonen kan samles og misbrukes.





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

ger og stille spørsmål om ting som angår barnet. Når bør barnet slutte med bleie? Kan det hende at barnet mitt har ADHD? Hva gjør man hvis tenåringsen nekter å gå på skolen?

Selv om man kan velge å være anonym når man legger ut et spørsmål, er det lett å glemme at man står med navn når man kommenterer på andres innlegg, og at det lett kan spores tilbake til barnet.

SNAKK MED BARNET OM SAMTYKKE PÅ NETT

Hvis du er i tvil om hva som er greit å dele om barnet, og barnet er stort nok til å ha en mening, er det lurt å ta en prat. Hva slags bilder synes barnet det er greit å dele – med hvem, og i hvilke kanaler? Kanskje kan dere bli enige om noen felles regler om deling som alle i familien må følge?

Når vi spør barnet vårt om tillatelse til å dele et bilde på Facebook, bør vi også være tydelig på hvor hvem og hvor mange som får se det og hva det innebærer. ■



10 RÅD OM BILDEDELING OG SAMTYKKE

- Spør alltid barnet før du deler bilder og annet innhold som angår barnets privatliv. Vær sikker på at barnet forstår hvem og hvor mange som vil se det du deler.
- Respekter personvernet til barn som ikke er gamle nok til å gi samtykke til deling.
- Ikke del «lettkleddbilder» av egne eller andres barn
- Aksepter at et bilde du selv synes er fint, ikke nødvendigvis oppfattes slik av barnet.
- Vær bevisst på hvordan du deler bildene. Bruk personverninnstillinger og lag lukkede grupper.
- Tenk over mengden bilder og innhold du deler. Vær klar over at jo mer innhold som ligger på nett om barnet, jo høyere er risikoen for at denne informasjonen kan samles og misbrukes.
- Slett gjerne bilder med jevne mellomrom.
- Sett grenser for besteforeldre som deler mye innhold av barnebarna.
- Vær varsom med å eksponere barna i sosiale medier i tilknytning til kommersiell virksomhet.
- Unngå å dele sensitiv informasjon om barn i diskusjonsgrupper på nett.



Vi har testet 12 populære mellombarer

Hvilken mellombar bør du velge? Vi har testet 12 populære mellombarer, eller müslibarer om du vil, for å finne de beste alternativene.

TEKST: Gunn Helene Arsky, ernæringsfysiolog cand.scient



TURBAR: En mellombar er praktisk i tursekken, spesielt hvis den gir energi uten å være proppfull av sukker.

En mellommåltidsbar er ofte presentert som en liten snack som passer perfekt når du føler deg småsulten eller det går lang tid mellom måltidene.

Dersom baren er rik på kostfiber og protein, vil den gi god metthetsfølelse.

Har den samtidig lavt innhold av fett og kalorier, kan du nyte den uten

å bekymre deg for vektøkning. Og hvis den i tillegg er sukkerfattig, er det positivt både for blodsukkeret og tannhelsen.

I denne testen har vi valgt ut 12 mellommåltidsbarer, med følgende utvalgsriterier:

Ikke rene proteinbarer, ikke slankebarer eller måltidserstatte. ■

Slik testet vi

Hver av de 12 mellombarene er vurdert med tanke på kalorier og vektkontroll.

De er gitt poeng mellom 1 (dårligst, gis også der informasjon mangler) og 12 (best) for innhold av kalorier per enhet (1 for mest, 12 for minst), fett (1 for mest, 12 for minst), proteiner (12 for mest, 1 for minst), sukkerarter (naturlig og tilsatt til sammen) (1 for mest, 12 for minst) og kostfiber (12 for mest, 1 for minst) per 100 g.

Ut fra den totale poengsummen for hvert produkt, presenterer vi mellombarene i rekkefølge fra lavest til høyest score, seg imellom. Scoren er presentert som stjerner. Smaken er ikke vurdert - dette er en ren ernæringsvurdering ut fra det som oppgis på emballasjen, på www.oda.no, www.meny.no og på produsentenes hjemmesider høsten 2024.

SUKKERINNHold

Sukkerinnholdet i mellommåltidsbarer kan komme fra tre forskjellige kilder: Tørket frukt og bær, korn, nøtter og frø eller tilsatt sukker som sirup, sukker, honning, etc.

Næringsdeklarasjonen på produktene skiller ikke mellom disse kildene til sukker, selv om det i hovedsak er det tilsatte sukkeret vi bør være forsiktige med å innta i store mengder. For å gjøre et smart valg, bør du derfor lese ingredienslisten nøye.

Slik leser du resultatet

Antall stjerner angir hvor vi rangerer produktet i testen. Seks stjerner er best og én stjerne er dårligst.





Eldorado havrebar kokos & sjokolade

LEVERANDØR: Unil AS

NETTOVEKT: 35 gram

CA. PRIS: 12,20 kroner

BESKRIVELSE: Mettende

norskprodusert havrebar med kokos og sjokolade.

KALORIER: 356 kcal/100 g

KALORIER PER BAR: 124 kcal

FETT: 14,1 gram/100 gram

SUKKERARTER: 14,8 gram/100

gram

KOSTFIBER: 30,1 gram/100 gram

PROTEIN: 5,7 gram/100 gram

ALLERGENER: Havre, melk, soya, hvete

ERNÆRINGSKOMMENTAR: Til

tross for at denne baren har det aller laveste innholdet av protein i testen, så er den vel verdt sin plass nummer en.

Den inneholder færrest kalorier per 100 gram vare – noe som

i denne testen er et viktig mål, og den har også det desidert høyeste innholdet av kostfiber.

Fiberinnholdet kan også hjelpe på din insulinsensitivitet, som

igjen har med hvordan cellene forbrenner. Det holder tarmene i sving og metter godt, slik at du ikke overspiser til neste måltid.

De færreste av oss får i oss nok kostfiber, og alle monner drar, også i et mellommåltid.

Det er også lite sukkerarter i mellombaren med kokosnøtt.



Urkraft Havrebar Eple & rips med sjokolade

LEVERANDØR: Norgesmøllene AS

NETTOVEKT: 40 gram

CA. PRIS: 16,90 kroner

BESKRIVELSE: Singelpakket

mellombar laget på basis av norsk havre.

KALORIER: 359 kcal/100 g

KALORIER PER BAR: 143 kcal

FETT: 15,2 gram/100 gram

SUKKERARTER: 14,6 gram/100 gram

KOSTFIBER: 28,6 gram/100 gram

PROTEIN: 7,6 gram/100 gram

ALLERGENER: Havre, melk, soya

ERNÆRINGSKOMMENTAR: Med

sitt nordiske preg av rips

og norsk havre seiler denne baren opp som testens nest beste.

Den er riktignok ikke baren med færrest kalorier,

men den er til gjengjeld et mettende og godt valg med relativt få kalorier.

Bær er en naturlig kilde til antioksidanter. Havrebaren

har det nest laveste innholdet av sukkerarter og kalorier, og det nest høyeste innholdet av kostfiber.

Havre inneholder

betaglukaner, en ekstra

hjertevennlig form for kostfiber

som balanserer kolesterolet i

tillegg til å mette godt.



Corny Nuts & Choc

LEVERANDØR: Bonaventura sales

NETTOVEKT: 32 gram

CA. PRIS: 18,90 kroner

BESKRIVELSE: En bar uten tilsatt sukker.

KALORIER: 480 kcal/100 g

KALORIER PER BAR: 153 kcal

FETT: 34 gram/100 gram

SUKKERARTER: 4 gram/100

gram

KOSTFIBER: 18 gram/100 gram

PROTEIN: 16 gram/100 gram

ALLERGENER: Mandler, peanøtter, soya, havre

ERNÆRINGSKOMMENTAR: Det

er hele 47 % nøtter i denne

baren, noe som gjør dette

til et bra produkt. Og det er

fortsatt færre kalorier i denne enn i en måltidserstatting,

for eksempel. Fordi Corny er uten tilsatt sukker, er den

i stedet søtet med maltitol og maltitolsirup. Vær litt obs

her. Alle slike sukkeralkoholer kan virke avførende i store

mengder. Men fordi det ikke er tilsatt sukker her, er baren

testens beste på mengden sukkerarter.

Den har et mindre utslag på blodsukkeret også.

Corny er også veldig bra

på både protein (på grunn

av nøttene) og kostfiber.

Mengden fett er noe høy, men

det er fra de sunne nøttene.



Coop milk chocolate & salt caramel müsli bar

LEVERANDØR: Coop Norge SA

NETTOVEKT: 138 gram

CA. PRIS: 23,90 kroner

BESKRIVELSE:

Regnskogssertifisert kakao

KALORIER: 401 kcal/100 g

KALORIER PER BAR: 92 kcal

FETT: 11 gram/100 gram

SUKKERARTER: 22 gram/100

gram

KOSTFIBER: 5,1 gram/100 gram

PROTEIN: 7,5 gram/100 gram

ALLERGENER: Havre, hvete,

bygg, melk

ERNÆRINGSKOMMENTAR: Velger

du denne mellombaren, får du aller minst kalorier per enhet av alle barene i testen. Fettinnholdet er også svært lavt, noe som gjenspeiler at den ikke inneholder nøtter. Det er fint at hovedingrediensen er havregryn, men det er ikke mer enn 21 %. Og derfor er det et stykke igjen til karakter 5, den har for lite protein og ikke minst kostfiber til å nå høyere opp. Melkesjokolade er en dårligere kilde til kakaobønnens sunne antioksidanter. Den inneholder også flere ulike kilder til tilsatt sukker: glukosesirup, glukosefruktosesirup og sukker.



Eldorado mellom-bar jordbær & hvit sjokolade

LEVERANDØR: Unil AS

NETTOVEKT: 138 gram

CA. PRIS: 28 kroner

BESKRIVELSE: Seks barer i en pakke, frisk og søt.

KALORIER: 411 kcal/100 g

KALORIER PER BAR: 94 kcal

FETT: 10,4 gram/100 gram

SUKKERARTER: 21,4 gram/100

gram

KOSTFIBER: 3,6 gram/100 gram

PROTEIN: 7,4 gram/100 gram

ALLERGENER: Havre, hvete,

bygg, melk

ERNÆRINGSKOMMENTAR: Denne mellombaren gir deg tredje minst kalorier per enhet av produktene vi har testet. Den er også aller lavest på fettinnhold. Dette skyldes nok at den ikke inneholder nøtter. Likevel havner den ikke øverst i testen. Hvit sjokolade smaker kanskje godt, men det inneholder ingen av de helsebringende antioksidantene vi finner i mørk sjokolade. Jordbærene er, som bær flest, en fin kilde til antioksidanter. Det som trekker ned fra seierspallen, er lavt innhold av protein og kostfiber – begge deler er viktig for en sunn vektreduksjon.



Coop chocolate müsli bar

LEVERANDØR: Coop Norge SA

NETTOVEKT: 138 gram

CA. PRIS: 23,90 kroner

BESKRIVELSE:

Regnskogssertifisert kakao

KALORIER: 404 kcal/100 g

KALORIER PER BAR: 93 kcal

FETT: 12 gram/100 gram

SUKKERARTER: 26 gram/100

gram

KOSTFIBER: 5,4 gram/100

gram

PROTEIN: 7,7 gram/100 gram

ALLERGENER: Havre, hvete,

bygg, melk

ERNÆRINGSKOMMENTAR: Det

er hårfine forskjeller skiller mellom mellombarene her. Denne fra Coop har nest minst kalorier per enhet. Fordi den ikke inneholder nøtter, er innholdet av fett også lavt. Den inneholder mer havregryn enn den andre baren fra Coop i testen, men fortsatt ikke mer enn 31 %. Dette, sammen med et lavt fiberinnhold og proteininnhold, gjør at den havner på en firer. Baren er noe mørkere enn sin melkesjokolade-søster, men vi snakker ikke 70 % kakao og masse antioksidanter. Også denne baren inneholder glukosesirup, glukosefruktosesirup og sukker.





R müslibar sjokolade & nøtter

LEVERANDØR: Rema 1000

NETTOVEKT: 138 gram

CA. PRIS: 24,90 kroner

BESKRIVELSE: Sekspakk

havrebaserte mellombarer med peanøtter og hasselnøtter.

KALORIER: 418 kcal/100 g

KALORIER PER BAR: 104 kcal

FETT: 13 gram/100 gram

SUKKERARTER: 30 gram/100 gram

KOSTFIBER: 4,5 gram/100 gram

PROTEIN: 8 gram/100 gram

ALLERGENER: Havre, hvete, melk, bygg, peanøtter, hasselnøtter

ERNÆRINGSKOMMENTAR: Du får mye mellommåltid for pengene med denne sekspakningen. Det som trekker opp, er et lavt fettinnhold og kaloriinnhold. Det som hindrer den i å rykke opp på en 5-er, er at hovedingrediensen er glukose-fruktose-sirup. Ikke så rart da, at den inneholder testens nest høyeste nivå av sukkerarter. Glukose-fruktosesirup er en form for sukker, og mye tilsatt sukker er ikke gunstig når du vil ned i vekt. Det gir gjerne et raskt kick av energi, men det svarer kroppen på med høy insulinutskillelse. Deretter kan blodsukkeret falle igjen kort tid etter at du har spist, og så blir du sulten igjen og spiser enda mer enn du hadde tenkt. Med under middels kostfiber, imponerer ikke baren heller.



Poppa müslibar karamell 4

LEVERANDØR: Sørlandschips AS

NETTOVEKT: 25 gram

CA. PRIS: 13,40 kroner

BESKRIVELSE:

Melkesjokoladebasert mellombar.

KALORIER: 387 kcal/100 g

KALORIER PER BAR: 99 kcal

FETT: 11 gram/100 gram

SUKKERARTER: 26 gram/100 gram

KOSTFIBER: Ikke oppgitt

PROTEIN: 6,6 gram/100 gram

ALLERGENER: Melk, soya, havre, hvete, bygg

ERNÆRINGSKOMMENTAR:

Generelt sett er det smart å velge små enheter av all slags mat når du skal ned i vekt. Så også med mellombarer. Størrelsen på denne gjør at den havner på en firer. Det aller mest positive med denne mellombaren, er at den inneholder lite fett. I tillegg er den ganske liten og lett, slik at også at kaloriinnholdet per enhet er lavt. Men med et ganske høyt innhold av sukkerarter og nest laveste innhold av protein, når den ikke helt til topps – og det er heller ikke det beste valget for deg som vil ned i vekt. Det som også trekker ned, er at fiberinnholdet mangler på produktinformasjonen på nettet.



Be-Kind dark chocolate nuts & sea salt 4

LEVERANDØR: Mars Norge AS

NETTOVEKT: 40 gram

CA. PRIS: 25,50 kroner

BESKRIVELSE: Mellommåltidsbar med nøtter som hovedingrediens.

KALORIER: 523 kcal/100 g

KALORIER PER BAR: 209 kcal

FETT: 37 gram/100 gram

SUKKERARTER: 17 gram/100 gram

KOSTFIBER: 13 gram/100 gram

PROTEIN: 17 gram/100 gram

ALLERGENER: Mandler, peanøtter, soya, melk

ERNÆRINGSKOMMENTAR:

Det er naturlig at barer som er basert på mye nøtter, også får et høyt fett- og kaloriinnhold. Så også denne mellombaren. Nøtteinnholdet gjenspeiles i at baren har testens nest beste proteininnhold. Så om du er mer opptatt av muskler og sunt fett enn kalorier, så er dette en bar for deg. Fiberinnholdet og mengden sukkerarter er også bra, så hvis du f.eks er opptatt av god blodsukkerkontroll i en vektnedgangsperiode, er dette et greit valg.



Småsulten Nøttebar

LEVERANDØR: Orkla

Confectionary & Snacks Norge AS

NETTOVEKT: 40 gram

CA. PRIS: 23,60 kroner

BESKRIVELSE: En nøttebasert mellombar som også inneholder kjerner og frø.

KALORIER: 550 kcal/100 g

KALORIER PER BAR: 220 kcal

FETT: 39 gram/100 gram

SUKKERARTER: 19 gram/100 gram

KOSTFIBER: 5,2 gram/100 gram

PROTEIN: 13 gram/100 gram

ALLERGENER: Hasselnøtter, mandler, cashewnøtter, melk, soya

ERNÆRINGSKOMMENTAR: Denne mellombaren skiller seg kraftig ut fra de andre i testen, idet den inneholder store mengder nøtter og frø. Dermed blir den unektelig i det kalori- og fettrike hjørnet, med testens høyeste verdier for disse næringsstoffene. Det som trekker opp, er at du får over middels med proteiner her. De proteinrike nøttene er med på å bevare muskelfmassen. For deg som ikke er opptatt av kalorier, men heller ønsker et mellommåltid som er noe mer enn en enkel snack, kan denne baren være tingen. Spesielt om du også ønsker å være mett lenge.



Flapjack Summer Berry

LEVERANDØR: Jonassen & Co

NETTOVEKT: 80 gram

CA. PRIS: 22,90 kroner

BESKRIVELSE: Glutenfri, havrebaseret bar med mye fullkorn.

KALORIER: 450 kcal/100 g

KALORIER PER BAR: 360 kcal

FETT: 21,7 gram/100 gram

SUKKERARTER: 28,5 gram/100 gram

KOSTFIBER: 5,5 gram/100 gram

PROTEIN: 7,4 gram/100 gram

ALLERGENER: (Glutenfrie havregryn), soya

ERNÆRINGSKOMMENTAR: Dette er testens tyngste mellombar, og ikke merkelig også testens aller mest kaloririke, med 360 kcal i en porsjon. Til sammenlikning kan du spise en to-eggs-omelett med grønnsaker og fetaost for samme mengden kalorier. Den tradisjonsrike flapjacken regnes av mawng som en kake, og den er på mange måter et (søtt) måltid i seg selv. Havregryn er naturlig glutenfrie, men dette er den eneste baren som er laget av sertifisert glutenfri havre. Produktet inneholder palmeolje. Det mest positive med flapjacken, er at den er over middels på kostfiberinnholdet, og middels på fettinnholdet.



Corny Big Peanut & Chocolate

LEVERANDØR: Bonaventura Sales AS

NETTOVEKT: 50 gram

CA. PRIS: 11,20 kroner

BESKRIVELSE: En smakfull og mettende müslibar.

KALORIER: 483 kcal/100 g

KALORIER PER BAR: 241 kcal

FETT: 23 gram/100 gram

SUKKERARTER: 31 gram/100 gram

KOSTFIBER: Ikke oppgitt

PROTEIN: 19 gram/100 gram

ALLERGENER: Peanøtter, melk, havre, hvete, bygg

ERNÆRINGSKOMMENTAR:

Peanøtter er den mest proteinrike nøtten vi har, fordi den egentlig er en belgvekst. Proteiner er bra ved vektreduksjon, for å bevare muskelfmasse. Men selv med sine 24 % peanøtter – og dermed også testens høyeste proteininnhold, blir det en jumboplass på denne mellombaren. Den passer kanskje bedre som lørdagsgodt, enn som et mellommåltid? Den har testens høyeste innhold av sukkerarter, noe som ikke er bra med tanke på vekten.

Vi savner informasjon om kostfiberinnholdet.

PÅSKEHYGGE

med kos og turmat

Chilenske pølser – Completos

Completo, Chiles svar på en klassisk pølse i brød, men med en frisk og sunn vri. Denne smakfulle pølseretten er rikelig toppet med næringsrike grønnsaker som strimlet kål, kremet guacamole, og en frisk tomatsalat, og gjør hvert pølsemåltid til en sunnere nytelse.

INGREDIENSER

4 grillpølser
4 grove pølsebrød
¼ nykål i strimler
saften av ½ sitron
4 tomater i små terninger
2 vårløk
1 ss olivenolje
4 ss guacamole
1 båt hvitløk - finhakket
salt

FREMGANGSMÅTE

Kna nykålen litt med rene hender. La den evt renne av seg i et dørslag. Bland med sitronsaft og litt salt. Bland tomater, vårløk og olivenolje i en egen bolle.

Ha strimlet kål i pølsebrødet, deretter varm pølse og topp den med guacamole og fin tomatsalat. Server med det samme.



Ta med familien på skitur eller ut i skogen, og nyt enkel og god turmat.

TEKST: Iselin Bogstrand Sagen, ernæringsrådgiver FOTO: Frukt.no

Påsken er en tid for hyggelige stunder med familie og venner – både ute i naturen og rundt middagsbordet. Selv om påskeegg og søtsaker ofte er en del av feiringen, finnes det mange andre måter å skape minner og glede for hele familien.

Ta med familien på skitur eller ut i skogen, og nyt enkel og god turmat. Pølser er en favoritt for mange, men hvorfor ikke prøve med litt fargerik topping som guacamole, salsa, eller en sprø kålsalat? Har du med primus eller bålpanne, kan du også varme opp en

hjemmelaget suppe på termos eller grille sandwicher. En appelsin i sekken eller litt oppskåret frukt gir en frisk og søt avslutning på turen.

Påsken er en tid for kos, enten du er på hytta eller hjemme. Selv om fjell og skiturer er en del av tradisjonen for mange, kan du like gjerne skape påkestemning hjemme. Noen ekstra fridager sammen er en fin anledning til å samles på kjøkkenet.

La barna være med på å lage mat – det gjør måltidene både hyggelige og lærerikt.

Rotgrønnsaker til påskelammet er en perfekt kombina-

sjon. Skrellet kan dere bruke når dere koker egg til frokosten, det gir eggene forskjellige farger.

Ta turer i nærmiljøet med enkel mat som suppe på termos eller pølser på grillen, og avslutt med appelsiner og oppskåret frukt. Hjemme kan du pynte med påskefarger, arrangere påskeeggjakt og lage mat sammen. Prøv sunnere påskesnacks som frukt dyppet i sjokolade, gulrotvafler eller daddelkuler. ➔



Iselin
Bogstrand
Sagen



Fiskepakke på bålpanna

Fiskepakke - enkel og smakfull middag eller turmat: denne retten kombinerer enkel tilberedning med muligheten til å velge mellom din favorittfisk og grønnsaker. Fiskepakken er en praktisk løsning for de dagene du ønsker et smakfullt måltid uten mye arbeid.

INGREDIENSER

400 g seifilet

4 tomater i terninger

1 løk i skiver

2 ss olje

2 stilker frisk kruspersille

Fremgangsmåte

Pakk alle ingrediensene inn i folie. Legg på grillen i 20 min, eller til du ser fisken flaker seg lett.

Varier med fisk og grønnsaker du foretrekker. Her er det bare fantasien som setter grenser.

Ostesmørbrød på bålpanna

Når du er på tur, er det ingenting som slår noen deilige ostesmørbrød rett fra bålpanna! Disse er perfekte å grille over glørne på bålet, og vips, så har du en enkel og smakfull turmat. Ideell for både påsken og andre turer ut i naturen!

INGREDIENSER

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

FREM GANGSMÅTE

Skjær tomat i skiver.

Smør ketchup på to av skivene og sennep på de to andre.

Legg ost, skinke og tomatskiver på ketchupskivene.

Krydre med pepper og timian.

Pakk inn i dobbelt lag med aluminiumsfolie, eller grill direkte på rist på bålpanna.

Ved bålet:

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





Rivesuppe

Denne suppen er perfekt når du har dårlig tid eller når du trenger noe varmt på turtermosen. Den er også fin å lage over bålpanne. En skikkelig grønnsaksuppe som gir deg og dine påfyll. Suppen er glutenfri og laktosefri.

INGREDIENSER

½ løk
1 båt hvitløk
2 ss olje
1 l vann
1 grønnsakbuljong (terning)
½ bunt vårløk
2 gulrøtter
1 skive sellerirot
salt og pepper etter smak
2 ss hakket frisk kruspersille

FREM GANGSMÅTE

Rens og finhakk løk og hvitløk. Fres det i olje i en varm kjele. Tilsett vann og buljongterning og kok opp.

Skrell gulrøttene og sellerien.

Riv det og ha det i suppen.

Kok opp.

Rens, finhakk eller riv vårløken og ha det i suppen.

Alt kokes til det er mørt, maks. 4 minutter.

Smak til med salt og pepper og et dryss hakket kruspersille. Server suppen med brød til.

Grov tortilla med grønt

Oppdag en ny smakfull påskefavoritt med vår grove tortilla fylt med saftige grønnsaker, perfekt for å grille på bålet.

INGREDIENSER

4 grove hvetetortilla

200 g frisk spinat

4 skiver hvitost

4 skiver løk

4 skiver tomater

FREMGANGSMÅTE

Fyll tortillaene med tomat, løk, spinat og ost.

Brett sammen tortillaen.

Grill på bålpannen til osten smelter.

Her kan du bruke hvilke som helst grønnsaker du foretrekker!



Grillede bananer

Bananer på grillen eller over bålpannen er en delikatesse. Bananene våre har vi fylt med hakket sjokolade og valnøttkjerner, men det er like godt uten. For litt ekstra påskesteming hvorfor ikke bruke kvikklunsj i bananene?

INGREDIENSER

4 bananer

hakket sjokolade, gjerne mørk

2 dl hakkede valnøttkjerner

FREMGANGSMÅTE

Bananene skal ikke skrelles. Skallet fungerer som «folie». Sørg for at bananene ligger stødig.

Skjær et snitt på langs oppå bananene (se bildet). Klem litt slik at snittet åpner seg. Fyll snittet med hakket sjokolade og hakkede valnøttkjerner.

Legg bananene på grillen eller på risten over bålpannen. La bananene ligge til sjokoladen har smeltet. Det gjør ingenting om skallet blir svart. Nyt bananene umiddelbart.



Frukt i folie

Jo visst kan du servere varm fruktsalat rett fra grillen. Pakk fruktbiter inn i aluminiumsfolie, og vips så har du verdens beste lune dessert. Velg frukten du liker best og får tak i.

INGREDIENSER

1 eple
1 appelsin
1 banan
1 pære
2 plommer
4 ts honning

FREM GANGSMÅTE

Del frukten i passe biter. Pakk frukten inn i aluminiumsfolie – 4 pakker. Legg pakkene på grillen, i glørene på bålet (8-10 minutter).
Tips: Pakkene kan også bakes i stekeovn - 180 grader i 10-12 minutter.





Gulrotvafler

Nystekte vafler er alltid godt. Her har vi laget vaflene med mye revet gulrot som gir sødme (du trenger ikke sukker) og gjør dem saftige. Kjempegodt med ost, syltetøy eller hva med en gulrotmarmelade.

INGREDIENSER

5 dl revet gulrøtter
2,5 dl sammalt hvete, fin
2 dl havregryn
2 dl hvetemel
1 ts malt kanel
1 ss revet frisk ingefær
4 egg
2 ts bakepulver
5 dl lettmelk
1 dl nøytral olje

FREM GANGSMÅTE

Skrell gulrøttene og riv dem på et rivjern.

Bland alle ingrediensene i en bolle og pisk til røren er jevn og fin.

La røren stå og swelle 20-30 minutter. Røren skal være passe tykk.

Stek vaflene i smurt vaffeljern og legg dem på rist til avkjøling.

Server gulrotvaflene nystekte. Lager du mange kan du gjerne fryse dem ned og ta ut en og en plate etter behov.

Sunnere påskesnacks

Det finnes mange alternativer til påskesnacks. Prøv grillete bananer, appelsinsalat, frukt og bær dyppet i sjokolade, eller hjemmelagde daddelkuler. Få inn mer frukt og grønt i påsken:

- Ha gulrøtter i vaffelrøren.
- Tilby oppskåret frukt og grønnsaker til frokost.
- Lage en frisk smoothie til mellommåltid.

Påsken handler om kos, men kos trenger ikke alltid være søtt.

Minner skapes gjennom gode måltider og hyggelige stunder – enten det er rundt et bål, på hytta eller hjemme.

Nyt naturen, maten og tiden sammen! Skjær gulrot, selleristang og kålrot i staver og server med dipp. Setter du det frem før middag når alle er sultne blir det garantert spist. Sett frem et lite fruktfat som alle kan forsyne seg av når det passer.

Bli abonnent på Jakt!

5 utgaver til kun kr 279*

Få
kokkekniv
fra Fiskars
i gave!



Jakt er proppfullt med gode jakttips, jakt-reportasjer fra hele landet og masse tester av børser, ammunisjon og annet jaktutstyr. For deg som allerede er jeger eller ønsker å bli det. Jakt skrives av jegere, for jegere!

Fiskars Asiatic Kokkekniv 17 cm.

En allsidig kniv for tilberedning av kjøtt, fisk og også grønnsaker.

- 17 cm
- 107 g
- Rustfritt stål
- Hardhet: HRC 53
- Softgrip®-overflate
- Tåler oppvaskmaskin

Bestill her

Send SMS med kodeord JAKT38 til 2205
eller

skann QR-koden med mobilkamera for å komme til bestillingsside



*+ kr 49 i porto for gaven. Abonnementet løper til oppsigelse. Etter introduksjonstilbudet er neste faktura kr 342 for 5 utgaver.

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

For en myk start på livet

Babypleie med nøye utvalgte ingredienser

Libero®

