

foreldre & barn

"Vi må ikke
sette barn i bås"

*Sofie Høgestøl
om sin barndom
med dysleksi*

POSTKASSEN

"SKAL VI FORTELLE
BARNA AT FARFAR
ER SYK?"

GOD ENERGI I MATPAKKEN

*Bak lekke,
mettende &
proteinrik
snacks*

STRIKK
EN SØT
JULEGENSER

*Oppskriften
får du av oss!*

PSYKOLOGI

EKSPERTENS RÅD
FOR EN JUL MED
OVERSKUDD

En magisk tid

MASSE INSPIRASJON TIL HYGGELIGE JULEAKTIVITETER OG JULEBAKST
+ søte, morsomme pakkekalendere du kan lage selv

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.





INNOLD

FAMILIELIV

- 12 **Sofie Høgestøl**
Da Sofie var barn, fikk hun beskjed om å sikte lavere på grunn av sin dysleksi. Det har formet hennes foreldreskap.
- 20 **Virkelighetens jul**
Vi drømmer om en Disney-jul, men konfliktene står i kø. Få ekspertens råd for en rolig jul for barn og foreldre.
- 48 **Frihet eller utenforskap?**
Hvordan sjonglerer man hjemmeundervisning og hjemmepass av ni barn med én inntekt?
- 82 **Innblikk: Beauty for barn**
Jenter helt ned i 7-årsalderen er opptatt av skjønnhet – hvorfor?

PSYKOLOGI

- 44 **Kort & godt om tilknytning**
Tilknytningen mellom foreldre og barn tåler mer enn du tror.
- 62 **Fuck Around and Find Out**
En ny trend oppfordrer oss til å slippe kontrollen og la barna gjøre seg sine egne erfaringer.
- 76 **Postkassen**
Psykologen svarer og gir råd til lesernes dilemmaer.



SHOPPING OG FRITID

- 18 **Myke lag**
Myke, varme plagg til barnas vintergarderobe.
- 24 **Skap noe til en kald tid**
Strikk, hekle, tegne, mal og kos dere gjennom de mørke månedene.
- 34 **24 magiske morgener**
Dryss julemagi over familiens yngste hver morgen i desember med en hjemmelaget pakkekalender.
- 42 **Leselyst**
De beste bøkene til årstiden.
- 60 **Nå er det spisetid**
Maten smaker best på en fin tallerken!

BOLIG & MAT

- 54 **Bak med rester**
Sunn, proteinrik snacks til matboksen og mellommåltidet.
- 68 **Eventyrlig delerom**
Et magisk rom for to fantasifulle brødre.

FASTE SIDER

- 6 **Leder**
- 8 **Nytt og nyttig**
- 90 **Kronikk**



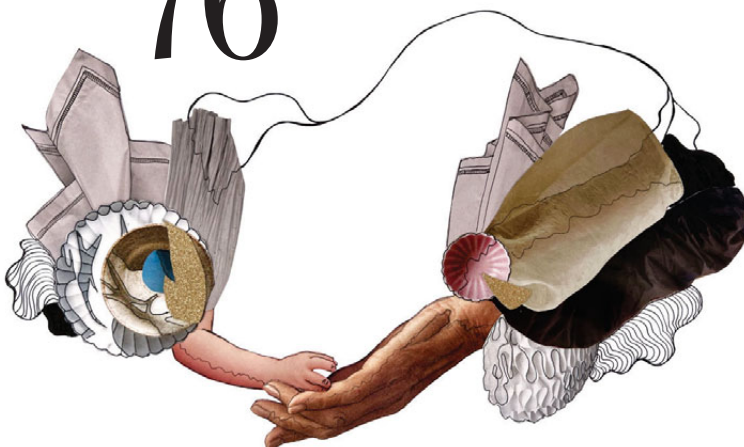
34



60



76



FRI LEK GJØR VERDEN STØRRE



Iskremdisk i tre
- skje og server!



Blockables



Super-smil
tannlegesett

I en verden full av skjermer fortjener barn lek som kan merkes, bygges og drømmes. Melissa & Doug skaper leker i tre – naturlige, holdbare og laget for fri lek og undring – samt realistiske rolleleksett som vekker barns nysgjerrighet og lekelyst.

Her er ingen apper, ingen knapper – bare ekte lek drevet av barnas fantasi. Hvert produkt, fra klassiske treklosser til rollelek fulle av eventyr, er designet for å inspirere kreativitet, vare i mange år og gå i arv.

DET STARTER MED

Melissa & Doug®

”

Den beste julegaven
du kan gi barna dine er deg
selv og ditt nærvær.



EN *MAGISK* TID...

... står det på forsiden av denne utgaven av Foreldre & Barn. Vi står nemlig på terskelen til desember, måneden fylt av tradisjoner, pakkekalendarer, juleavslutninger og for mange en slags sluttspurt hvor mye skal rekkes, bakes, kjøpes og pakkes inn. Er det magisk? Forhåpentlig. Særlig for familiens yngste – men julen byr også på konflikter, stress, diskusjoner, små og store skuffelser og alt imellom. Virkelighetens jul, kan vi jo kalle den, rommer alt – og det skal vi også som foreldre. Romme ungenes forventninger, klare frister på jobben og få kjøpt alle julegavene, men samtidig huske nærværet som kan ryke i farten. Jeg legger merke til familierapeutens råd på side 20 om at den beste julegaven du kan gi barna dine – det er deg selv og ditt nærvær. Det kan være godt å minne seg selv på det når huskelisten er endeløs og budsjettet er

makset. At nærværet ditt er det som er magien. PS. Kanskje du har lagt merke til at Foreldre & Barn ser litt annerledes ut denne måneden? Vi har gitt magasinet en kjærlig oppdatering og fylt det med enda mer av det som opptar barnefamiliene. Vi håper du liker det – og hvis det er noe du savner, send meg gjerne en e-post, den finner du på på motsatt side.

Kjærlig hilsen

CHRISTINA B. KJELDSSEN,
REDAKSJONSSJEF

foreldre & barn

REDAKSJONSSJEF	Christina B. Kjeldsen (<i>christina.kjeldsen@egmont.com</i>)
KREATIV LEDER	Caroline Amalie Abildtrup Bagger
ARTDIRECTOR	Lisa Kirsch
MATREDAKTØR	Signe Munk Lund
REDAKSJONSASSISTENT	Nicoline Tauning
SKRIBENTER	Eirik Alver
	Marie Wiuff Kruse
	Sine Gerstenberg
	Rikke Graff Juel
	Nadja Wehlitz
	Gaia Brandt
	Anders Eid
FOTOGRAFER	Jacqueline Fluri
	Agnete Brun
	Pernille Enoch
	Nadia Von Rikka
	Caroline Amalie Abildtrup Bagger
	Kira Brandt
	Lone Kjær
	Martin Dyrlov
	Tia Borgsmidt
	Klaus Rudbæk
ABONNEMENT	Bli abonnent på Bladkiosken.no
ANNONSEBESTILLING	Christian Dannevig (<i>christian@ad-venture.no</i>)
	Besøksadresse: Nydalsveien 12, Oslo
	Tlf. 90 40 92 89 / 22 77 20 00
MARKEDSAVDELING	Kristine Dahlen (<i>prosjekt.marked@egmont.com</i>)
MAGASINDIREKTØR	Marianne Gram

FORSIDEN



På forsiden: **Strikk
julegenseren på s. 32.**
Foto: **Jacqueline Fluri**

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 kundenummer klart ved henvendelse til oss. Abonnementet løper til du sier det opp.

Tips til redaksjonen (ikke abonnement):

foreldreogbarn@egmont.com

Postadresse: Foreldre & Barn, 0441 Oslo

Sentralbord Tlf. 22 77 20 00

Tryk Egmont Printing Service

ISSN 2246-0519

Stoff i bladet kan bare gjengis etter tillatelse fra redak tøren og med kildehenvisning. Publisering av stoff i bladet skjer utelukket de 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 stoff et i elektronisk form fra vårt redaksjonsarkiv eller andre databaser som vi har avtale med, herunder å utgi stoff et 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 på tar seg ikke ansvaret for innsendt stoff som ikke er bestilt. Det tas forbehold om endringer i oppgitte produktinformasjoner.

**story
house**
EGMONT



NYTT OG NYTTIG

til store og små



MER MUMMI

Tove Janssons elskede karakterer fra Mummidalen fyller 80 år i år. Den lille gruppen av Mummipappa, Mummitroll og Lille My ble skapt som et fredelig svar på verdenskrigen som nettopp var slutt da den unge Tove satte seg ved tegnebordet og lot Mummienes eventyr utfolde seg. Nå kan du få helt nye plakatdesign fra Mummidalen.

Mummiplakat fra Posterstore, fra 119 kr.

LYTT TIL GODE RÅD

I podkasten "Hjemmebane" gir Familievernet råd og tips om temaer mange foreldre kan kjenne seg igjen i. Lytt til den på Spotify.

Kilde: Bufdir

Forskning viser at det å bære babyer styrker båndet mellom foreldre og barn, reduserer gråt og støtter barnets sosiale ferdigheter.

Bæresele, Moova Balance Carrier, 3.200 kr.



PLEASE, KAN VI FÅ EN HUND?

Strikket dachs for koselige kvelder.

293 kr.
Zara Home



BÆRESELE I BEVEGELSE

Moovas design er basert på den nyeste forskningen innen motorisk utvikling hos spedbarn. Ryggpanelet kan justeres for å imøtekomme de nysgjerrige smås behov for bevegelsesfrihet og muligheten til å utforske omgivelsene. Samtidig sikrer de myke, kryssede skulderstroppene og magnetlukkingen jevn vektfordeling og god støtte for både foreldre og baby.



EN MYK VENN

En stor, deilig bamse
som mini kan klemme i
mange år.

Bamse, Senger
Naturwelt, 464 kr.

TIL SMÅ KALDE FINGRE

Robuste, vanntette vot-
ter som tåler snøballkri-
ger og kalde morgener.



Votter,
Hestra,
850 kr.



A-Derma
Epitheliale
Ultra Balm,
50 g, 199 kr.

FARVEL TIL TØRR OG RU VINTERHUD

Høsten og vinteren er sesong for tørre kinn
og ru, røde munnar etter utelek i kulden.
A-Dermas balm fukter intenst, beskytter
og danner en beskyttende hinne på huden.
Kan brukes av hele familien.

OHOIJ

*Er junior begeistret
for skip, vikinger og
sjøfart? Da har vi
samlet en liste over
de beste nordiske
museene. Ay ay,
kaptein!*

DANMARK

I vakre Helsingør ligger det
prisvinnende museet M/S
Museet for Sjøfart. Her kan
dere bli klokere på Danmarks
historie som en av verdens
ledende sjøfartsnasjoner – i
dramatiske rammer og for
hele familien.

Mfs.dk

SVERIGE

I Stockholm finner dere det
enorme krigsskipet Vasa, som
sank på sin jomfruferd i 1628.
Bli klokere på gamle krigsskip
og historien bak Vasa.

Vasamuseet.se

I Göteborg ligger Maritiman,
et helt flytende museum.

Her finner dere en flåte av
historiske skip, blant annet en
ubåt og en jager fra den kalde
krigen. Gå om bord og bli mye
klokere.

Maritiman.se

NORGE

I Oslo ligger Frammuseet,
som handler om polarekspedis-
joner og oppdagelsesrei-
sende, ikke minst Amundsen
og Nansen. Det berømte
polarskipet Fram har gitt
museet navn, og dere kan gå
om bord og oppleve hvordan
livet til sjøs kunne være under
ekstreme forhold.

Frammuseum.no

Løpesykkel fra
Woom med
selvbalanserende
wobble-funksjon,
2.480 kr.



SPESIAL- DESIGNET FOR SMÅ HENDER OG FØTTER

Styrk barnas balanseevner og selvtillit med den helt nye løpesykkelen fra Woom. Den har nemlig en selvbalanserende effekt som gjør det mulig å svinge fra side til side uten å falle. Sykkelen er praktisk, den kan lett transporteres, den er robust, og den er enkel å reparere hvis uheldet skulle være ute.

DYREVENNER

Er ungene dine glade i dyr? Ta en tur innom EKT Rideskole og Husdyrpark i Oslo, et rent drømmeland for barn som bare vil klappe og kose med masse dyr. Husk å sjekke kalenderen deres og se de spennende aktivitetene og arrangementene!

Du finner dem i Ekebergveien 99



TIL KALDE DAGER

En deilig varm og
søt hals til junior.
Halsedisser, Minimalisma,
420 kr.



Badeolje,
Cosmica,
370 kr.

SMØR DEG INN

De kalde vintermånedene
kan være harde mot huden.

En rask, effektiv måte å
bevare hudens fukt på er
å smøre deg inn med olje i
dusjen. Kan også brukes på
ungenes sarte hud.



Drakt i 100 %
merinoull,
Bobo Choses x
Binibamba, fra
0–12 måneder,
1.970 kr.

TIL BARNE- VOGNEN

Pakk mini godt og varmt
inn i temperaturregule-
rende merinoull til lurene
eller trilleturene i barne-
vognen.



FORNØYDE MØDRE

Helsedirektoratet har gjennomført en nasjonal undersøkelse blant kvinner som har født i perioden august 2024 til februar 2025. Den viser, at åtte av ti kvinner alt i alt er i svært stor eller stor grad tilfredse med tjenestene de har mottatt under graviditet og fødsel. Aller mest fornøyde er kvinnene med svangerskapskontroll hos jordmor, som får en score på 91 på en skala fra 0 til 100.

Kilde: Helsedirektoratet.no

KULE TØFLER

Liewood markerer et tiår med kreativitet og gjennomtenkt design med en "Around the world"-kolleksjon, med søte dyr fra alle verdensdeler. Blant annet disse søte krokodille-tøflene.

Tøfler, Liewood, str. 20-35, 450 kr.



WE ARE THE MONSTERS

Minsten vil elske en monstergenser med den populære figuren Labubu, eller et av de andre monstrene som inngår i Uniqlos nye kolleksjon "The Monsters", som hyller alt det quirky og ugly-cute.



Genser, Uniqlo,
fra 3 år, 290 kr.

TIL VETERANFAMILIER

Har du eller noen i familien din gjort tjeneste for Forsvaret i utlandet, kan familievernkontoret gi et tilbud dersom det oppstår samlivs- og relasjonsproblemer. Dette er et tilbud familievernet har, det er gratis og uten krav om henvisning. Kontakt familiekoordinatoren i din avdeling i Forsvaret, så kan vedkommende hjelpe deg med hvilket familievernkontor du skal ta kontakt med.

Kilde: Bufdir



Sofie Høgestøl

39 år, samboer med Torkel Larsen Fuglerud. En sønn, Mathias (19 måneder). Jurist og USA-ekspert. Førsteamanuensis ved Institutt for offentlig rett ved Universitetet i Oslo. Har doktorgrad fra Norsk senter for menneskerettigheter, mastergrad i rettsvitenskap fra Georgetown University og bachelorgrad fra London School of Economics. Har vært varamedlem i Nobelkomiteen og vara for Venstre på Stortinget.



”Jeg har ikke noen tro på å sette barn i bås for tidlig”

Da Sofie Høgestøl var barn, ble hun rådet til å «sikte lavere» på grunn av dysleksien sin. Sofie har imidlertid ikke fulgt dette rådet, tvert imot mener hun at vi ikke bør sortere barna våre etter hvor flinke de er på skolen. Med god støtte kan man komme langt – noe hun har tenkt å gi sin egen sønn Mathias.

TEKST EIRIK ALVER FOTO AGNETE BRUN OG PRIVAT

Du skjønner, jeg har en tendens til å være lat. Sofie Høgestøl kommer med innrømmelsen uten å fortrekke en mine. Hun er akkurat så rett på sak, eller *matter-of-factly* – som det heter *over there* – som forventet. Privat synes hun å være til forveksling lik den nøkterne USA-eksperten vi kjenner fra TV-skjermen. Hun som snakker om amerikanske presidentvalg gjennom tidene, eller kommenterer Donald Trumps siste krumspring, med saklige myndighet og solid troverdighet.

– Siden jeg i tenårene ble diagnostisert med dysleksi, skjønte jeg at hvis jeg skulle få til noe, krevde det en ekstra innsats fra meg. Den (dysleksien, red.) fikk meg til å skjerpe meg skikkelig da jeg gikk på videregående. Noe jeg antageligvis ikke hadde gjort ellers.

Vi er på en av hovedstadens mange kaffebarer, det er tidlig morgen, men Høgestøl har allerede vært lenge oppe. For nå er hun i mammaperm.

– Han holder på å få alle jekslene sine nå. Og det gjør nok

vondt, forklarer hun når Mathias på halvannet år gir uttrykk for hva han synes om opphavets møte med selveste Barack Obama. Høgestøl hadde nemlig jobben som programleder da ekspresidenten besøkte Oslo Spektrum tidligere i år.

– Hvordan var det å møte Obama?

– Det var spesielt. Han har jo en veldig ikonisk stemme, sier hun og forteller at hun hørte ham før hun så ham. Den berømte stemmen nådde henne der hun sto og ventet på å gå inn på scenen. Og så, like etterpå sto hun ansikt til ansikt med ekspresidenten.

– Det første jeg tenkte var at han var mye mindre enn jeg forventet. Alle i staben hans, som jeg hadde hatt en masse kontakt med i forkant, snakket om hvor høy han var. At det var viktig at



”DET VAR HER
DYSLEKSIE MIN
BLE OPPDAGET.
PÅ BARNESKOLEN
HADDE JEG KLART
Å SKJULE DET
GANSKE GREIT.
MEN NÅ BLE DET
VANSKELIGERE”



stolene var høye, fordi han er så høy, sier Sofie, som også har lagt merke til at alder også påvirker karismatiske ekspresdenter.

– Han er jo også blitt tynnere og eldre, ja, han virket litt sliten, så det kan godt være det også spiller inn. Men ... jeg var jo på jobb og hadde nok med å holde styr på spørsmålene mine og passe på at det hele gikk ganske *smooth*. Jeg var også da i mammaperm, så det som bekymret meg mest var om jeg ville klare å skru hodet mitt på. Om jeg ville komme i siget.

Obama & ammetåke

Ammetåke er ikke noe å spøke med. Men for Høgestøls del gikk seansen i Oslo Spektrum bra. Obama derimot, fikk det glatte lag av både kommentatorer – og ut fra sosiale medier å dømme: store deler av publikum, som hadde betalt mye for å se den politiske superstjernen live.

– Jeg tror nok at mange hadde for store, og til dels feil forventninger til dette, sier Sofie, med henvisning til den

nåværende presidenten Trump.

– Av prinsipp snakker ikke ekspresdenter stygt om sittende presidenter – i hvert fall aldri i utlandet. Det er veldig viktig at USA skal fremstå samlet utad. Hun tar en liten pause.

– Samtidig opplevde jeg at selv om han aldri nevnte Trump ved navn, så handlet mye av det han sa om nettopp ham. Ja, så mye som nitti prosent, og mye av det var kritisk.

Sofie Høgestøl er født i Bergen, men tilbrakte likevel store deler av barndom og ungdom på amerikanske skoler. Hver eneste morgen sto hun og sang den amerikanske nasjonalsangen med høyre hånd trygt plassert på venstre side av brystet. I hvilken grad har det

som har skjedd i USA det siste halvåret endret hennes syn på supermakten?

– Da jeg begynte å studere internasjonal strafferett, ble det kjent at USA drev med tortur av krigsfanger i Irak. Så at USA til tider faller for sine verste impulser, eller kan være en ganske usjarmerende supermakt, det vet jeg godt, sier hun. Høgestøl forteller at hun nylig møtte en forskerkollega fra Panama som syntes det var morsomt at vi i Europa nå er så forferdet over USAs utenrikspolitikk.

– Han sa at i Latin-Amerika har de opplevd den siden av USA i lang tid. At det er det USA de må forholde seg til hele tiden, mens vi i Europa har vært en slags egen kategori. På en måte har det som har skjedd i USA den siste tiden endret synet mitt, på andre måter ikke i det hele tatt.

Bergen–USA tur-retur

Sofie kom til verden i byen mellom de syv fjell en tidlig vårdag for 39 år siden. Mor og far, som begge ennå var studenter, var henholdsvis 21 og 23 år gamle da hun ble født. I retrospekt kan ikke Høgestøl se noe negativt i å ha såpass unge foreldre.

– De var veldig aktive og energiske. Og jeg visste naturligvis ikke om noe annet. Sånn er det jo med barn.

Mye av barndommen ble tilbrakt hos besteforeldre i Sveio i Sunnhordland. Hun stortrivdes.

– De var nylig blitt pensjonister da og jeg husker at jeg tenkte at det måtte være det perfekte liv. Ja, som svært ung var det var faktisk det jeg satte meg som mål å bli.

– Pensjonist?

– Ja!

Svaret kommer overraskende høyt og entusiastisk fra Høgestøl. Mathias, som den siste tiden har vært opptatt med en blåbærmuffins, ser overrasket opp. Et par kafégjester gjør det samme.

– Jeg tenkte at å være pensjonist måtte være helt ideelt. Da kunne jeg fortsette å lese tegneserier, gå tur med hunden, bli servert god mat av farmor – kort sagt: pensjonisttilværelsen virket som toppen av lykke!

Sofie måtte imidlertid vente litt med å pensjonere seg, for skolehverdagen som barn i et internasjonalt miljø var krevende – spesielt når man har dysleksi.

– Min far jobbet med shipping, så vi bodde noen år i utlandet. Først i Rotterdam og så i Singapore. Da var det naturlig å gå på såkalte internasjonale skoler, som var drevet av amerikanere etter amerikansk modell.

Dysleksi og store drømmer

Da familien kom tilbake til Norge, begynte Sofie også på en internasjonal skole.

– Jeg måtte nesten det, siden jeg da var sterkere i engelsk enn norsk, både skriftlig og muntlig. Det var her dysleksien min ble oppdaget. På barneskolen hadde jeg klart å skjule det ganske greit. Men nå ble det vanskeligere, forteller Sofie. Tingene ble ikke lettere at hun fikk oppleve hvor smertefullt det er når fremtidsdrømmer knuses av autoritetspersoner.

– Jeg hadde en drøm om å gå på London School of Economics. Men da jeg fortalte om mitt mål til skolens karriererådgiver, gikk det ikke så bra. Jeg fikk klar beskjed om at det ville bli vanskelig – eller at det var en helt urealistisk tanke. Så jeg ble rådet om å sikte lavere.

Da bestemte Sofie seg for å vise karriererådgiveren – og hele verden – at de tok feil.

– Det var akkurat det som skjedde. Jeg tenkte at dette, det skal jeg få til.

Etter London gikk veien videre til den amerikanske hovedstaden. Til et annet prestisje-lærested: Georgetown University.

– Jeg hadde tatt en bachelorgrad i

London, nå ville jeg ta en mastergrad

– og etter det var målet å ta en doktorgrad. Men for å få det til, må du virkelig ha topp-karakterer. Så da måtte jeg satse absolutt alt – og det krever store mengder mot, sier Sofie og utdypet;

– Det ligger en sårbarhet i dette. Hvis du virkelig satser alt, gjør ditt absolutt beste – og det så likevel ikke går, så kan du ikke skylde på at du ikke prøvde hardt nok. Du kan ikke unnskyldte deg med at hvis du bare hadde lest litt mer, jobbet litt hardere, så ville det gått bra. Det er jo mye som kan gå galt. Du kan ha en dårlig dag på eksamen. Du kan være uheldig og komme opp i den ene tingen av alt på pensum som du synes er virkelig dritt. Men for meg vippet alt i riktig retning, sier hun.

Det er å si det forsiktig. Etter å ha puttet absolutt alt hun hadde i potten, kunne Høgestøl innkassere den aller største gevinsten: Prisen for beste student i sitt kull.

– Jeg visste ikke at det fantes en sånn pris, så det var en stor overraskelse.



Sofie er oppvokst i både Bergen, Rotterdam og Singapore og har beveget seg i et internasjonalt miljø helt siden hun var en liten jente.

”Å FÅ BARN ENDRER JO PÅ EN MÅTE ABSOLUTT ALT, SELV OM MAN FREMDELES ER DEN SAMME PERSONEN”

Jeg fikk den ikke mens jeg gikk der, dette fikk jeg først vite om det da det kom et brev i posten lang tid etterpå. Jeg har alltid tenkt at hvis jeg noen gang skulle oppleve noe sånt, så ville jeg endelig føle meg skikkelig smart.»

– Men?

Hun trekker på skuldrene.

– Det gjorde jeg ikke. Jeg følte meg akkurat som før.

Sofie Høgestøl har fått erfare at folk som burde vite bedre, slett ikke alltid gjør det. Likeledes at det ikke i alle tilfeller er like smart å følge blindt rådene man får fra autoritetspersoner. Og at man skal være forsiktig med å sortere barn og unge etter skoleflinkhet.

– Jeg har ikke noen tro på å sette barn i bås for tidlig. Jeg har sett hvordan å dele elever inn i grupper etter hvor skoleflinke de er fungerer i praksis.

Dette er en sak som dukker opp med jevne mellomrom i norsk skolepolitikk, men Sofie er skeptisk.

– Fordi det ikke fungerer så godt som noen later til å tro.

Dessuten kan man som sterk elev få mye nyttig læringsutbytte av å hjelpe de som ikke er så skoleflinke – og vice versa.

Et dramatisk svangerskap

Mathias er ferdig med blåbærmuffinsen. Han er lei av snakkesalige voksne. Og kanskje mest av alt av å sitte i ro, som er en prøvelse når man nettopp har lært seg å gå. Vi forflytter oss til en liten park i nærheten. Alt er bare smil og glede, mens Høgestøl forteller – like fattet som alltid – at det ikke alltid har vært det. At det tvert imot var ganske dramatisk i forkant av Mathias ankomst.

– Jeg fikk svangerskapsforgiftning. Jeg merket ikke noe selv, ja, jeg var til og med på trening den dagen jeg ble innlagt. Blodtrykket hadde vært relativt høyt en stund, men hun tenkte at det bare skyldes stress og for mye jobb. Legen mente noe annet.

– Det viste seg at morkaken holdt på å svikte. Jeg fikk beskjed om at hvis ikke noe ble gjort, ville blodtrykket mitt bare fortsette å øke, og det er jo ikke bra. I verste fall kan det ende i slag, og det som verre er. Så jeg ble øyeblikkelig sykemeldt og lagt inn til observasjon de siste tre ukene før fødselen. Her må jeg tilføye at folkene på Ullevål var veldig flinke på å gjøre meg trygg på at det kom til å gå bra. Men samtidig ...

Hun sukker.

– Du vet, uansett hvor mange forsikringer man får, er man engstelig. Det var faktisk ganske tøft, rent psykisk, å ligge der dag etter dag og engste seg, sier hun.

Høgestøl er den første til å underskrive på at resultatet absolutt er verd problemene i forkant.

– Å få barn endrer jo på en måte absolutt alt, selv om man fremdeles er den samme personen. Det er kanskje den største omveltningen man kan gjøre i livet. Men vi var forberedt. Vi var veldig klar for denne omveltningen. Han var et veldig ønsket barn.

«Vi» er, foruten Høgestøl, samboeren Torkel Larsen Fugle-

rud, som til daglig jobber som fungerende avdelingsdirektør i nærings- og fiskeridepartementet.

– Hvordan vi møttes? På Tinder. Og det klaffet på første forsøk, konstaterer Sofie, som bare har vært på en eneste Tinder-date.

– Jeg skjønner at mange er skeptiske, og sikkert med god grunn, men hvis det ikke hadde vært for Tinder, hadde Torkel og jeg antageligvis aldri møttes. Så ser hun ned på Mathias, som er ivrig opptatt med å utforske en håndfull gress han nettopp har plukket. ■



VERDENSNYHET!

e VITARA



PRIS OG AVGIFTSVINNER
FIREHJULSTREKK 2025

**KJØP FØR
AVGIFTSØKNING**

Elektrisk SUV med firehjulstrekk Som skapt for norske forhold

Avansert ALLGRIP-e 4x4 inkl. i prisen

Fire kjøremodus inkl. Trail-mode

412km WLTP rekkevidde

Suzuki Connect App

40/20/40 Justerbart baksete

Opptil over 500 l bagasjerom

Høy bakkeklaring

Les mer på suzuki.no



Leasing

1.995,-* pr mnd

Introduksjonspris

e VITARA ALLGRIP-e 4X4 fra kun 334.500,-

SNOWTRAIL-UTSTYRSPAKKE INKLUDERT I PRISEN

19 tommer mørke aluminiumsfelger • 10-veis elektrisk justerbart fører sete • Ambient stemningsbelysning • Adaptive fjern- og hovedlys
Ikonisk 3-point led matrix • Trådløs mobillading • Stemmestyring • INFINITY by Harman lydsystem med subwoofer • Oppvarmet ratt & frontrute • 10.25-tommers skjerm & 10.1-tommers senter skjerm • Apple Carplay og Android Auto • 360 graders kamera



*Suzuki e VITARA Allgrip-e 4x4 Basecamp 1.995,- pr. mnd. inkl. mva. Egenkapital kr 100.000,-. Etableringsgebyr 5.225,-. Rente 6,49%. Effektiv rente 6,7%. o/10 år. Totalt kr. 177.741,-. Frakt, klargjøring, metallic lakk og vinterhjul kommer i tillegg.



Myke lag

Kle ungene i myke, varme og koselige lag i vinter.

1. **Bluse**, Joha, str. 90-170, 470 kr. 2. **Sokker**, Arket, str. 22-39, 150 kr. 3. **Sett**, Gullkorn Design, str. 62-86, 620 kr. 4. **Genser**, Arket, str. 98-140, 240 kr. 5. **Leggings**, MP Denmark, str. 90-140, 150 kr. 6. **Ullbukser**, Kuling, str. 86-128, 470 kr. 7. **Cardigan**, Little Jalo, str. 62-74, 625 kr. 8. **Babysko**, Lillelam, str. 62-92, 524 kr. 9. **Pyjamas**, Arket, str. 86-140, 390 kr. 10. **Merinosett**, Dilling, str. 98-152, 860 kr.



11. Heldress, Gullkorn Design, str. 56-62, 415 kr. **12. Genser**, Lil' Paradise Copenhagen, str. 3 måneder - 10 år, 400 kr. **13. Pyjamas**, Georg Jensen Damask, str. 2-9 år, 940 kr. **14. Genser**, Zara, str. 6-14 år, 150 kr. **15. Heldress**, Lillelam, str. 56-98, 1.060 kr. **16. Bukser**, Minimalisma, str. 2-7 år, 1.175 kr. **17. Strømpebukser**, Kattnakken, 6 måneder-10 år, 390 kr. **18. Genser**, Lil' Paradise Copenhagen, 3-10 år, 620 kr. **19. Strømpebukser**, MP Denmark, str. 80-140, 234 kr. **20. Leggings**, Joha, Str. 60-100, 360 kr. **21. Genser**, Minimalisma, str. 2-7 år, 610 kr. **22. Sweatshirt**, Zara, str. 6 -14 år, 230 kr.



Mange av oss
drømmer om
en magisk
Disney-jul, men
desember kan
raskt bli en travel
og stressende
måned for
barnefamiliene.

JULEFRED ELLER
JULESTRESS?

Virkelighetens jul

Få familieterapeutens beste råd til en fredelig jul for både deg og barna. Lykken ligger ikke i dyre gaver og prestasjonspress. Den beste julegaven du kan gi barna dine, er deg selv.

TEKST HEINE T. VESTVIK FOTO GETTY IMAGES

I en foreldregruppe jeg hadde i september, spurte jeg hvor mange som hadde begynt å kjøpe julegaver. Omtrent halvparten rakk opp hånden. Det er nemlig slik at det som for mange har med jul og julefred å gjøre, begynner med snikende følelse av stress med påfølgende juleplanlegging kort tid etter at sommeren er over. Følelsen blir mer og mer intens desto nærmere en kommer julehøytiden og når sitt absolutte klimaks for noen på lille julaften, for andre på selve julaften.

Stress eller julestemning?

Det er ikke bare julaften det skal være julestemning og glade barn. For småbarnsforeldre florerer det med juleavslutninger, julefester, julemorgener og juleaktiviteter i både november og desember. Det er ofte så travelt frem til jul at mange foreldre trekker et lettelsens sukk når julekvelden endelig er kommet – la oss nå bare bli ferdige med det!

For barnet, spesielt de yngste, er alt det som skjer av juleforberedelser også en tålmodighetsprøve av de helt store. Litt hjelp er det jo i julekalenderen, men for mange blir det mange uker med vel mye spenning og forventninger frem til den magiske kvelden. De yngste barna har også en annerledes tidsforståelse enn eldre barn og kan ha problemer med å forstå at de må vente to uker til på at nissen skal komme. Førjulstiden kan være koselig, men også ganske stressende, og for noen kan stresset gå over i ren gruing med tanke på alt som skal gjøres og alt som skal klaffe.

Perfekt jul?

Uansett om en gleder seg eller ikke, til slutt kommer dagen alle har ventet på. Vi vil jo alle gjerne ha en perfekt dag hvor både liten og stor våkner friske og glade. Pent innpakkede julegaver legges under et elegant tre, og alle sitter i fred og ro og nyter tradisjonsrik julemat. Det er slik vi ser det for oss, og det er det øyeblikket som skal postes på sosiale medier. Men virkeligheten er (som regel) ikke akkurat slik. Selve julaften begynner ofte altfor tidlig. Selve spenningen får barnet til å våkne grytidlig, og da må gjerne de voksne stå opp også. Dermed er alle egentlig litt for trøtte hele dagen, med typisk kort lunte, rastløshet og utålmodighet som kjente symptomer.

Dette fører gjerne til småspising hos både voksne og barn, slik at når middagen endelig står på bordet, er det noen uinteresserte og slitne barn som sitter der og pirker i julematen:

– Er det mer pizza igjen, pappa? Barna kan også være så spente at de ikke kjenner på sultfølelsen, selv når desserten kommer på bordet.

– Skulle ikke nissen komme nå?

– Hørte du en lyd?

Juletålmodigheten til foreldrene synger gjerne her på siste verset allerede.

Den uendelige ventetiden

Etter en for barna uendelig lang ventetid etter middagen, kommer endelig nissen. Så viser det seg at minsten ikke var så forberedt på besøket fra eventyrverdenen likevel og

begynner å gråte ved synet av den skrukkete masken som kommer mot ham. Kun skikkelig trøst fra mamma eller pappa redder situasjonen, men resten av kvelden rettes nervøse blikk mot ytterdøren.

Så er det utdeling av gaver. Det er gavepapir, bånd, saks, julekaker, brusglass, ivrige små hender og stearinlys overalt. Mye kan gå galt. Barna vil skru opp tempoet, mens foreldrene vil roe ned og nyte hver gave som åpnes. For barna er det store spørsmålet ofte: Får jeg det jeg har ønsket meg? Denne kvelden kan alt skje. Noen barn får drømmene sine oppfylt og jubler, andre barn blir sånn rimelig fornøyde, mens noen får drømmen sin knust mens gulvet under treet eller nissesekken sakte tømmes for gaver. Ja, det er mulig å føle det slik, selv om barnet i foreldrenes øyne har fått masse det burde være glad for. Men det er ikke så lett å bare skru om selv om pappa sier: ”Nå må du være glad for det du har fått”.



OM EKSPERTEN

Heine T. Vestvik er høyskolelektor på Institutt for helse- og omsorgsvitenskap ved Høgskulen på Vestlandet, familieveileder og tidligere tilknytningsterapeut ved Crux Solstrand Barnevernsenter. Han har gitt ut fem foreldrebøker, blant annet ”Den lille foreldretrøsteboka” og ”Den lille følelsesboka”.



Særlig gavene kan skape grobunn for konflikter i julen. Det er det en spesiell grunn til, mener familieveileder Heine T. Vestvik.



Urettferdig

En annen sentral følelse barnet har, rettferdighetsfølelsen, slår gjerne også inn utover i gaveutdelingen. Mange har både bonusbarn og egne barn og har prøvd å være ekstra nøye med innkjøpene for å unngå aktivering av denne følelsen (vi er jo like glad i dere alle!). Men når "han fikk flere enn meg" likevel kommer, må mamma igjen sette fra seg kaffekoppen (som hun aldri får drukket) og trøste den lille på fanget.

Og selv om alt har gått bra, og gavene falt i smak, kan foreldrene likevel oppleve at barna blir triste og lei når alt er over. Hva er det nå, da? – Jeg er lei meg fordi dagen er slutt ... Julen er virkelig tiden for både gleder og skuffelser.

Takknemlighet eller skuffelse

Mange foreldre synes også at barnet ikke er takknemlig nok på julekvelden. Ofte tolker vi det som et tegn i tiden, et tegn på at barnet er bortskjemt og får for mange ting generelt.

Men vi skal huske at julen skaper enorme forventninger, fordi den er konstruert som en slik kveld da alt skal være magisk og drømmer skal bli oppfylt. Det er derfor ikke helt urimelig at barnet kan bli skuffet. Alle ønsker jo å føle drømmen blir oppfylt? Hvis du tillater det skuffede barnet å være litt lei seg, og gir det litt trøst, vil det være i bedre stand til å se alle de (andre) gavene det har fått, og på den måten gi det en sjanse til å la følelsen av takknemlighet gradvis erstatte skuffelsen. Men

Styr unna alkohol når du er med barnet i julen. Barn er veldig sensitive for forandringer i humør og personlighet hos den voksne og liker ikke hvis du ikke er deg selv.



husk – denne prosessen kan godt ta noen dager.

Gi deg selv som julegave

Gaver er vel og bra, men også ofte kortvarige gleder for barnet. Hvis du virkelig vil gi en viktig gave, skal du gi av deg selv. Det betyr å legge vekk mobilen, dytte stresset til side, puste rolig og sette deg ned sammen med barnet ditt, glede deg over det og bare nyte å være sammen med den fantastiske lille skapningen som det er. Slik lager du juleminner, gledelige minner som faktisk kan vare hele livet ut. Og det er en fin gave, det. ■

**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



Strikk en søt
vintergenser

*Få oppskriften
på side 31*

SKAP NOE

til en kald tid

Bruk de mørke ettermiddagene til hyggelige sysler med ungene og litt for deg selv. Her får du ti søte prosjekter – noen kan lages i en fei, noen krever litt mer tålmodighet, og andre kan puttes i godtesultne mager.

TEKST NADJA WEHLITZ, THERESE ELSTAD, RIKKE LARSEN, SABINE LEMIRE, LOUISE GRAM, GAIA BRANDT
FOTO PERNILLE ENOCH, TIA BORGSMIDT, TRINE BUKH, NADIA MARTINUZZI, JAQUELINE FLURI, KIRA BRANDT

10 juleideer

Heklede eikenøtter

Lag flere og knytt dem sammen til en ranke som pynter opp barnerommet.

DU SKAL BRUKE

Bomullsgarn 8/4, mellombrun, mørkebrun, rosa, grønn og svart
Heklenål nr 2,5-3
Fyllvatt
Panokitt hurtiglim
Tykk nål og tynn nål
1 pose med svarte øyne (miks)

Start med nederste delen: Hekle 6 fm i en magisk ring. På neste omgang hekler du rundt (6 m) uten å øke. Hekle deretter en omgang der du øker i hver m (12 m), så en omgang der du øker i hver 2. m (18 m), deretter en omgang der du øker i hver 3. m (24 m), så i hver 4. m (30 m), i hver 5. m (36 m) og til slutt i hver 6. m (42 m). Med denne økingen får du den store nøtten, som kan få ansikt. Hekle deretter 10 omg rundt uten å øke.

Nå skal du ta inn igjen; Hvis du starter med 42 m, hekler du 5 fm og tar den 6. m inn hele veien rundt (36 m). Hekle deretter 4 fm og ta den 5. m inn hele veien rundt (30 m), så 3 fm og ta den 4. m inn (24 m), og på omg 22 hekler du 2 fm og tar den 3. m inn hele veien rundt (18 m). Nå kan du fylle nøtten med vatt før du fortsetter. På neste omg tar du hver 2. m inn (12 m) og deretter hver m (6 m). Etterfyll med vatt slik at nøtten får en fast fasong, før du lukker sammen og fester tråden.

Nå skal du lage nøtthatten: Med et mørkere garn hekler du 6 fm i en magisk ring. På neste omgang øker du i hver maske (12 m), deretter i hver 2. maske (18 m), i hver 3. maske (24 m), i hver 4. maske (30 m), i hver 5. (36 m), i hver 6. (42 m), og på siste omgang øker du i hver 7. maske så du har 48 masker.

Hekle så 4 omg rundt uten å øke. På den aller siste omgangen tar du 6 masker inn igjen. Fest garnendene.

Stilk øverst: Hekle 6-7 lm, og hek 4 fm hele veien ned. Sy den inn på midten av eikenøtthattens topp før du monterer.

Montering: Også den øverste delen av hatten skal fylles med fyllvatt. Sørg for å forme den slik at den blir flat øverst. Legg hurtiglim på kanten og press den ned, fest gjerne med knappenåler.

Blad: Hekle 6 lm. Omg 1: Hekle 1 fm i de 4 neste maskene, 3 fm i den neste, fortsett på den andre siden og hek 4 fm på rad, lukk sidene sammen med en km og hek så 1 lm. Nå har du 11 m. Omg 2: 1 fm i 1. maske, 3 halvstaver i den 2. m, deretter 1 km i neste, 3 staver i 4. m, 1 km i de neste 3 m, 3 halvstaver i nest siste m og 1 fm i siste. Til slutt lager du stilken ved å hek 3 lm.

Pynt: Lim øynene på. Hekle kinn i rosa garn; 6 fm i en magisk ring. Fest endene og lim dem fast på hver side av munnen. Munnen er en rekke lm heklet med tynt gråsort garn, som er dyppet i hurtiglim og festet. Lim til slutt bladet på øverst.



Hjemmelagde (jule)eventyr

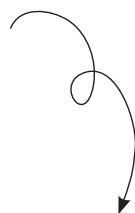
Finn gamle barnebøker i en gjenbruksbutikk eller på loftet og bruk dem til å lage søte collageeventyr som dere kan dikte videre på.

SLIK GJØR DU

Finn en trekasse (fra f.eks. Panduro Hobby) og klipp ut mange motiver fra barnebøker og bildebøker med sopp, blomster og lignende. Lim motivene på kartong og sørg for at det er et ekstra lite stykke under motivet, slik at det

kan brettes i vinkel og limes fast i bunnen av kassen.

Finn noen sider fra en bok som passer som bakgrunn og klipp dem til. Lim bakgrunnen inn i kassen, og bygg deretter opp med de ulike utklippene. Så har du et søtt diorama til barnerommet.



Du kan også bruke en broderiring som utgangspunkt for et søtt eventyr på veggen. Stram stoffet rundt broderingen og klipp av overflødig stoff langs kanten. Lim utklipp og tørkede blomster fast langs kanten så det blir en fin collage.





*Bruk ranken til å skape
snødryss i vinduet.*

Girlander av snøballer

Lag en fin girlander til barnerommet ved å sy papiret sammen på symaskinen – det er enkelt, og dere bestemmer selv hvilke former dere vil lage girlanderen med. Her har vi brukt ”snøballer” i hvit kartong, som vi har sydd sammen med rød tråd. La trådene være lange i endene, så du kan bruke dem som oppheng.



Snømann i kakaoen

En søt liten hilsen i en kopp. Bruk glasur til å tegne øyne, nese og munn på marshmallows så de ligner snømenn, og server dem i den varme kakaoen.

Varm eple- "toddy" med kanel

Til en kald skitur eller en hyggelig ettermiddag inne.

TIL 2 STORE KRUS

5 dl eplemost
4–5 kanelstenger
2 ss akasiehonning
4 tynne epleskiver
2 tynne skiver fersk ingefær

Varm opp eplemosten og kanelstengene til kokepunktet. La det trekke i ca. 5 minutter for å få smaken ut av kanelstengene. Fordel honning, eple og ingefær i to store krus. Tilsett eplemost og kanel, og server.



Enkel pepperkakeby

Hvem sier at et pepperkakehus må være tredimensjonalt? Lag i stedet en hel by av 'flate' pepperkakehus. Tegn opp vinduene med glasur, eller sett på små firkantede pepperkaker som dere pynter etterpå. Sett husene inntil veggen og pynt rundt dem med levende lys, figurer og hva dere ellers finner på.

PEPPERKAKEDEIG-GRUNNOPPSKRIFT

Lag deigen dagen før, da er den enklere å arbeide med, uansett om dere vil stikke ut småkaker eller lage pepperkakehus.

300 g smør
500 g lys sirup
6 dl sukker
4 ts malt nellik
1 ts pepper
2 ts malt ingefær
3 dl fløte
2 ts natron
ca. 1,3 kg mel + litt til utbaking

Smelt smør, sirup og sukker i en gryte på svak varme. Rør inn krydder og fløte og ha over i en kjøkkenmaskin med ballongvisp. Tilsett natron og halvparten av melet og kjør til en glatt deig. Skift til eltekrok og ha i resten av melet. Kjør til en glatt deig. Pakk deigen inn i plast og la den ligge i kjøleskapet noen timer før utbaking, gjerne over natten. Forvarm ovnen til 180 grader. Kjevle deigen tynt på et melet bord og lag figurer eller deler til et pepperkakehus, krans eller andre byggverk. Fordel pepperkakene utover bakebrett med bakepapir og sett i ovnen i 10–12 minutter.

De flate pepperkakehusene er mye enklere for barna både å skjære ut og pynte etterpå!





Klipp & lim

Tryll alle klipp-og-lim-kreasjonene om til en søt uro som kan pynte på veggen.

SLIK GJØR DU

Mal først en liten rundstokk med en rest maling. Klipp deretter avlange trekkanter, sirkler, firkanter, trær, sopp eller andre former i kartong i ulike farger. Arranger alle utklippene og fest dem til hverandre med sytråd før dere fester dem på stokken.



Legg alt papir på bordet; ukeblader, godteripapir, gavebånd og tapetrester – det vekker fantasien så dere kan trylle frem unik pynt.

Pepperkakehus av papp

Med en brukt pappeske og en hvit tusj kan dere kjapt lage den fineste pepperkakebyen – et søtt prosjekt som kan skape hygge på barnas rom hele vinteren.

DU SKAL BRUKE

Pappeske
Hvit tusj
Saks

Tegn husfasadene opp på pappen med en hvit tusj. Klipp dem ut og slipp kreativiteten løs.

*Lag små trær til byen
av korkpropper og
grankvister.*





Se genser
på side 24

Julegenser med ugler og girlander

Ugler og gran – et søtt strikkeprosjekt til jul.

Størrelser: 4 (6) 8 år

Overvidde: ca. 64 (70) 76 cm

Lengde: ca. 34 (38) 42 cm fra toppen av skulder

Ermelengde: ca. 25 (27) 29 cm

Garn: Pura Lana fra Gepard Garn (50 % merinoull, 50 % alpaka, 50 g = 115 m)

Garnmengde: Pura Lana: ca. 3 (4) 5 nøster råhvitt (fv. 101)

Rester av tynn mohair og ullgarn til julepynt: Kid Silk 5 (50 g = 125 m) i grønn, brun, rosa, oransje. CottonWool 3 (50 g = 230 m) i svart, rød, lys blå, lys grå og forskjellige bruntoner til ugler. Litt gull-lamégarn til broderi

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift og garn: gepard-garn.dk

Veil. pinner: Rundp (40 og ev. 60 cm) og strømpep nr 4½ og 5

Heklenål: nr 2½ til julepynt

Strikkefasthet: 16 m og 22–23 p i glattstrikk med Pura Lana på p nr 5 = 10 x 10 cm

Teknikker: Otf: 1 m løs av, 1 r, trekk den løse m over.

Perlestrikk: Strikk rundt over et ulikt m-antall:

Omg 1: *1 r, 1 vr*, gjenta fra *-* omg ut. Strikk alle følgende omg r over vr og vr over r.

Erme: Legg opp 29 (31) 33 m fordelt på strømpep nr 5, bytt til strømpep nr 4½ og strikk 12 (13) 14 omg perlestrikk. Bytt til strømpep nr 5 og strikk ytterligere 4 omg perlestrikk. Gå over til glattstrikk og øk på 1. omg 1 (2) 3 m til 30 (33) 36 m. Sett en markør (= mk) i 1. m og øk 1 m på hver side av mk hver 8. omg 5 ggr = 40 (43) 46 m. Strikk til ermet måler 25 (27) 29 cm eller ønsket lengde, avslutt siste omg 2 (3) 3 m før mk. Fell 5 (6) 7 m til ermehull = 35 (37) 39 m. Klipp tråden og la arb hvile. Strikk et erme til på samme måte.

Bolen: Legg opp 99 (109) 119 m på rundp nr 5, bytt til rundp nr 4½ og strikk 15 (16) 17 omg perlestrikk. Bytt til rundp nr 5 og strikk ytterligere 5 omg perlestrikk. Gå over til glattstrikk og øk på 1. omg 1 m til 100 (110) 120 m. Strikk til arb måler 16 (18) 20 cm.

Ermehull: Strikk 48 (52) 57 m, fell 5 (6) 7 m løst av, strikk til det er 45 (49) 53 m på høyre p, fell 5 (6) 7 m løst av = 45 (49) 53 m på for- og bakstykket.

Bærestykke: Strikk alle m inn på rundp: 45 (49) 53 m bakstykket, 35 (37) 39 m første erme, 45 (49) 53 m forstykket, 35 (37) 39 m andre erme = 160 (172) 184 m. Omg starter ved bakstykkets ermehull. Marker ytterste m i hver søm mellom ermer og bol, og de midterste 15 (17) 19 m til hals foran. Strikk 2 omg.

Vendinger og raglan: Strikk vendinger for å heve baksiden av bærestykket, samtidig med raglanfelling: Strikk til mk før hals, vend, strikk vr til mk før hals, vend. Strikk r og raglanfelling slik: *Strikk til 2 m før søm, otf, 2 r (søm), 2 r sm*, gjenta fra *-* ved hver raglansøm. Gjenta vendinger som følger: strikk til 5 m før forrige vending, vend. Gjenta til det er vendt 4 ggr på hver side = 144 (156) 168 m. Fell 1 m til 143 (155) 167 m. Strikk 1 omg.

Rundt bærestykke: Strikk 3 omg perlestrikk, øk 1 m på siste omg = 144 (156) 168 m. Fortsett i glattstrikk og fell til rundt bærestykke hver 4. omg slik:

Kun str 8 år: *6 r, 2 r sm, 6 r*, gjenta *-* omg rundt = 156 m. Strikk 3 omg.

Kun str 6 og 8 år: *2 r sm, 11 r*, gjenta *-* omg rundt = 144 m. Strikk 3 omg.

Alle str: *5 r, 2 r sm, 5 r*, gjenta *-* omg rundt = 132 m

1. innfelling: *2 r sm, 9 r*, gjenta *-* = 120 m

2. innfelling: *4 r, 2 r sm, 4 r*, gjenta *-* = 108 m

3. innfelling: *2 r sm, 7 r*, gjenta *-* = 96 m

Fortsett innfelling til 72 m, med 1 m mindre mellom fellinger hver gang. Strikk 3 omg.

Halskant: Bytt til rundp nr 4½ og fell jevnt 12 (8) 8 m = 60 (64) 64 m. Fell 1 m = 59 (63) 63 m. Strikk 7 (8) 9 omg perlestrikk. Fell løst av med p nr 5.

Montering: Sy under ermene med madrass- eller maskesting. Fest trådene. Blusen bør vaskes forsiktig for hånd ved 15–20 grader med ullvaskemiddel før dekorasjoner sys på. Dekorasjon: Bruk heklenål nr 2½ og rester av CottonWool 3 og Kid Silk 5. La lange garnender være til påsyng. Fest motivene med knappenåler og sy fast med stikke sting i midten av de heklede maskebuer, med mindre annet er angitt.

Girlander: Grønn mohair, 6 stk.: Hekle 6 lm, 1 fm i 1. lm. Vend med 5 lm og 1 fm i fm. Fortsett til ca. 20 (21) 22 cm. Fest som buer over midtre tredjedel av forstykket.

Hjerter: Orange mohair – 6 sirkler: 2 lm, 6 fm i 1. lm, avslutt med 1 kjm i 1. fm. Rosa mohair – 6 hjerter: 30 lm, kjm i 1. lm = spiss, 13 kjm, *3 m hekles sm* = bue, 13 kjm. Fest hvor girlandere møtes, sy sirkel i midten og broder stråler med gull-lamé og lange kjedesting.

Nisseluer: Rød ull, 3 store (5 rader), 3 små (4 rader):

1. rad: 4 lm, 2 st i siste lm = 3 st

2. rad: 3 lm, 1 st i hver st + 1 i 3. lm = 4 st

3. rad: 3 lm, 1 st i hver av de neste 3 st, 1 st i 3. lm = 5 st

4. rad: 3 lm, 1 st i hver av de neste 4 st, 2 st i 3. lm = 7 st

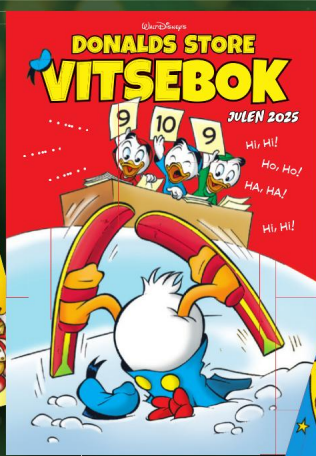
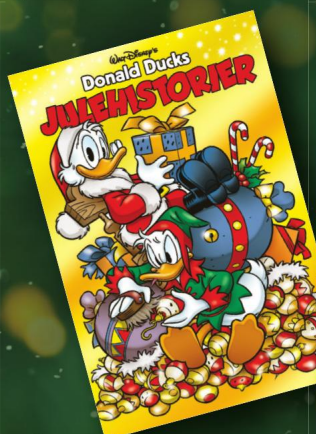
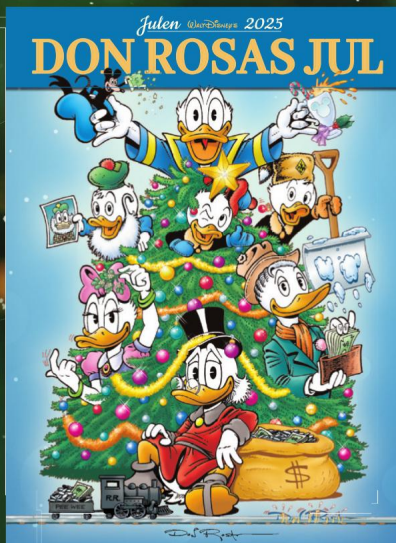
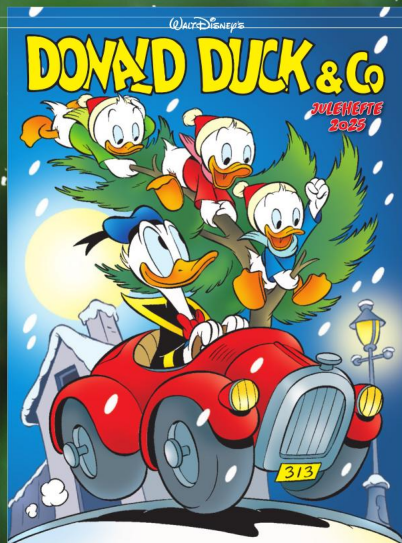
5. rad: 3 lm, 1 st i hver av de neste 6 st, 2 st i 3. lm = 9 st

Sy på etter uglene.

Ugler: Kropp: brun nyanse (2 i mohair, 2 i mørk/melert ull), 4 omg fm i bml. Øyne: 3 omg i 3 farger (lys blå, beige, kroppsfarge). Bytt farge ved å dra ny tråd gjennom siste fm. Plasser så "hornbriller" dannes. Broder pupiller med sort dobbelt garn og franske knuter.

Nebb og klør: broder med oransje eller rosa. Klør sys over girlander med 3 kjedesting side om side. Nebb sys med flatt sting. ■

Les julen inn med julehefter fra Disney



Du finner årets julehefter i butikken
og bokhandelen!

EGMONT

STJERNEDRYSS

Lag et stjernerdryss av pakker og heng dem på en snor langs dørkarmen. Klipp 40 stjerner etter malen på side 89 i brunt papir eller dekkpapp (pappen er kraftigere og tåler litt mer). Legg litt godteri i de små stjernene, og sy dem sammen to og to på symaskin. Klipp 8 større stjerner og legg i en større ting før du syr dem sammen på samme måte. La de store stjernene være adventspakkene – gi dem eventuelt et nummer. Lim alle stjernene på én eller to snorer med limpistol og heng dem opp på en liten krok eller en spiker. Du kan også tre snoren gjennom stjernene med en tykk nål.





Unngå å fylle 24 pakker med ræl fra Temu. Hvis du ikke vil lage en hel pakkekalender med søtsaker, lapper eller gjenbruksgaver, er fire nøye utvalgte adventsgaver alltid en god idé. Pynt pakke-
ne fint med en grankvist, en konglegren og kanskje en liten juledekorasjon.

24

magiske morgener

Dryss julemagi over familiens yngste hver morgen i hele desember med en hjemmelaget pakkekalender. Innholdet kan være alt fra sjokolade eller favorittgodteri til opplevelser eller små gjenbruksskatter.

TEKST NADJA WEHLITZ FOTO PERNILLE ENOCH



ENKELT OG FINT!

Sørg i god tid før jul for å spare 24 doruller. Legg 24 små gaver i rullene og pakk dem inn som bonbons i kreppapir i samme farge. Bruk smale bånd i ulike farger, knyt sløyfer i endene og pynt noen av bonbonene med selvklebende gullglitterstjerner.

FJELLANDSKAP MED JULEGODTERI

Lag et fint lite fjellandskap av kaffefilter fylt med søtsaker. Brett kaffefiltrene så de får litt ulike høyder og bredder og mal noen av toppene med hvit maling så det ligner snø. Skriv tall på fjelltoppene med en gulltusj og fyll fjellene med innhold før de lukkes i bunnen med lim. Bruk eventuelt bunnen av en gammel skoese kledd med gavepapir til fjellandskapet og fyll litt grankviser eller vatt i bunnen av esken.





PENT INNRAMMET

Tøm 24 fyrstikkesker og fyll dem med litt søtsaker. Pakk de små eskene inn i tre forskjellige typer papir i samme nyanser. Ta glasset og bakplaten ut av en gammel ramme på ca. 60 x 40 cm og lim papir på bakplaten. Legg de små eskene opp som et juletre på bakplaten og lim dem fast med limpistol. Heng pakkekalenderen opp og pynt eventuelt rammen med et stykke julepynt eller en liten konglegren.





OVERRASKELSER I RING

Bruk 24 pappkrus som innpakning og heng dem på en krans. Form en krans av kraftig ståltråd og surr en kunstig granranke rundt kransen. Prikk et lite hull i bunnen av pappkrusene, tre en snor gjennom og bind en knute i den ene enden slik at den sitter fast i bunnen av kruset. Legg sedler, gaver eller søtsaker i pappkrusene. Klipp sirkler i bakepapir etter diameteren på en liten tallerken og legg dem over pappkrusene som lokk og fest med en strikk. Heng kransen i et oppheng av snorer eller bånd og knyt krusene fast til kransen. Skriv 1–24 på runde klistremerker og fest dem på pappkrusene.

MYKE PAKKER

Pakk kalendergavene inn i stoff, for eksempel gamle duker og sokker og bruk en bildehylle til å arrangere pakkene på sammen med litt pynt og et bilde. Heng også en snor fra det ene hjørnet av hyllen til den andre, festet med små spikre. Heng ulike sokker på snoren til pakkene og fyll resten av snoren med julepynt og små grankvister. Sokkene kan fylles opp fortløpende gjennom julemånen hvis alt ikke er klart 1. desember (for hvem klarer å ha alt klart til 1. desember?!)





Gi bort en opplevelse i julegave!

Med et kinogavekort gir du mer enn bare en film
– du gir en opplevelse.



Selges også i kiosk,
bensinstasjon og
dagligvare

Les mer eller kjøp på:
kinogavekort.no



FILMWEB Kinogavekort

Kan brukes til kjøp av kinobilletter og kioskvarer på kinoer i Norge.

LESELYST

Gi lesegleden et puff med noen av sesongens mange nye bøker. Skal det være eventyr, mysterier eller bare en skikkelig god historie? Finn inspirasjon akkurat her!

KOM, BLI MED UT! - HØST OG VINTER

Det kan noen ganger være vanskelig å finne ut hvordan man best kan nyte naturen med barn, spesielt når været blir kaldere. Men det finnes en løsning. "Kom, bli med ut! Høst og vinter" er en inspirerende og tilgjengelig guide til friluftsliv for hele familien. Med mange konkrete ideer viser Cecilie Skog, en erfaren eventyrer og mor til små barn, hvordan man kan finne glede i naturen, selv i en travel hverdag. Boken består av enkle guider til aktiviteter som hvordan du lager din egen islykt, hvilke bær og sopp som er spiselige, hvordan du bygger det beste bålet og mye, mye mer. For familier som elsker friluftsliv.

Cecilie Skog, Cappelen Damm, 299 kr.

BONDEGÅRDEN

Fra 0 år

En morsom og lærerik kartongbok for små barn, full av overraskelser. Barn kan følge livet på gården gjennom året og lære om dyrene og

deres hverdag. En flott introduksjon til livet på gården – perfekt for nysgjerrige små fingre fra rundt to år og oppover.

Christopher Franceschelli, Aschehoug, 249 kr.

OLAV OG BOKSTAVENE

En bildebok om en gutt som er litt annerledes og som en dag skal bli konge. Olav er veldig flink til mye, blant annet å gå på ski. Men lesing går ikke så bra. Han øver og øver, men bokstavene blir bare til et virvar. Og det er ikke bra, for hvordan kan man bli voksen eller konge hvis man ikke kan lese? En humoristisk bok skrevet med empati, som gir rom for barn som sliter med lesing. Boken kan brukes til samtaler om dysleksi, selvtillit og å finne ut hva ens egne styrker er.

Tore Rem og Erlend Loe, Cappelen Damm, 329 kr.

DØD OG RADIOBILER

Fra 9 år

UH! En lettlest skrekkehistorie for barn og ungdommer som elsker

spenning med et overnaturlig twist. Bastian har planlagt den perfekte uken i fornøylesparken sammen med sin beste venn – men noe merkelig og uhyggelig lurar under overflaten. En mystisk skikkelse og en radiostyrt bil med egen vilje, snur alt på hodet. Boken er en frittstående oppfølger til Death and Roller Coaster, men kan lett leses for seg selv.

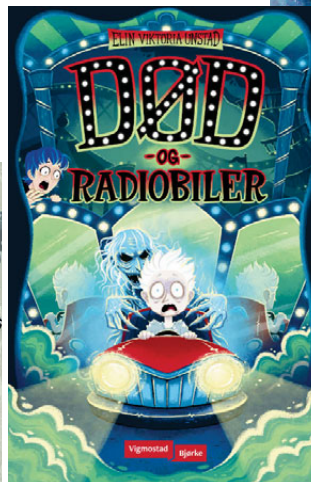
Elin Viktoria Unstad, Vigmostad Bjørke, 299 kr.

ALT JEG HAR Å MISTE

Fra 12 år

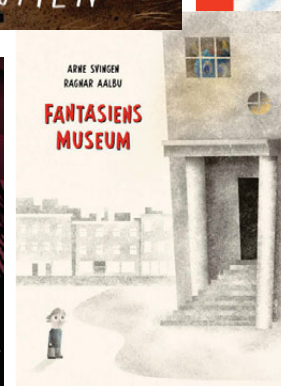
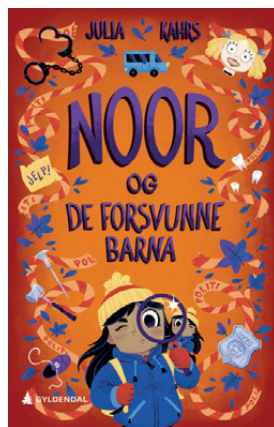
En kraftfull ungdomsroman om identitet, forelskelse og å våge å stå for den man er. Oliver tenker mye: Om verdensrommet, musikk, karaktergjennomsnitt. Men mest av alt tenker han på Jakub og hvor skummelt det er å være forelsket i en annen gutt. Boken belyser store spørsmål med ærlighet og varme.

Ida Therese Klungland, Vigmostad Bjørke, 329 kr



TIL PRETEENS

Gir unge lesere et språk for de mange tankene og følelsene de kan slite med i overgangen fra barndom til ungdomstid.



LES HØYT TIL JUL

Mummiene vet ikke hva
jul er – hyggelig bok
for de minste.

NOOR OG DE FORSVUNNE BARNA

Fra 9 år

Det begynner med små, merkelige hendelser som manglende tenner og avklippede hårlokker. Men snart blir det alvor: En hel buss full av barn forsvinner, og to medlemmer av mysterieklubben er blant de savnede! Noor og Oor blir igjen og må nå løse sin største og farligste sak noensinne – alene. Og de har det travelt, for det er et spørsmål om liv og død. En skummel og fantasifull historie!
Gyldendals Norsk Forlag, 329 kr.

ILDHJULET

Fra 8 år

Noe merkelig skjer i Heidis hus i Hovenäset. En gammel barnesko dukker opp under gulvet, hver natt er det storm i byen, og noen sniker seg rundt i huset. Og selv om det har kommet et pariserhjul til byen og en vennlig mann ved navn Bill flytter inn i kjelleren, føles det fortsatt ikke helt trygt. Spesielt når bestemor begynner å oppføre seg som om noe fra fortiden har kommet tilbake ... Boken er full av spenning, mystikk og mørke hemmeligheter, noe som

gjør den perfekt for unge lesere som elsker uhyggelige historier og gamle mysterier.

**Kristina Ohlsson, Gyldendal
Norsk Forlag, 329 kr.**

HIMMELGUTTEN

Fra 4 år

En vakker og stemningsfull gjennfortelling av juleevangeliet – sett gjennom øynene til Ismael, en gutt som bor i Betlehem sammen med familien sin. En kveld banker et ungt par på døren til vertshuset, og selv om det ikke er plass, får de ly i familiens stall. Her, under Betlehemstjernen, blir et helt spesielt barn født. Trygve Skaug forteller den velkjente historien gjennom barnets øye, og boken er vakkert illustrert av Nora Brech. En ideell høytlesningsbok for julehøytiden – og en flott måte å gjenoppdage julens budskap på for både store og små.

**Trygve Skaug, Cappelen Damm,
349 kr.**

SKYGGENE I SKOLEGÅRDEN

Fra 8 år

Les videre bare hvis du er virkelig modig! Livia foretrekker å være alene foran skjermen og chatte med Natan – men når han får en rolle i skoleteateret, begynner mystiske ting å skje. Skolen skjuler mørke hemmeligheter, og snart blir Livia fanget opp i et drama på liv og død. Hvem er Natan egentlig, og hvem står bak de uhyggelige meldingene fra Skyggen? En intens og nervepirrende historie for unge, skrevet av forfatteren av Harpa, som tidligere har mottatt både ARK-barnebokprisen og Bokslukerprisen.

**A. Audhild Solberg, Aschehoug,
299 kr.**

JULEN KOMMER TIL MUMMIDALEN

Fra 3 år

En stemningsfull og magisk bildebok for nye generasjoner av Mummitroll-elskere. Mummitrollene våkner midt i vinterdvalen til noe mystisk og litt skummelt – noe som heter jul. Mens alle i dalen løper rundt forvirret

og forbereder juletrær, mat og gaver, prøver mummitrollene å forstå hva julen egentlig handler om. Boken er basert på Tove Janssons novelle "Grannen", med vakre illustrasjoner som fanger den klassiske stemningen fra de gamle Mummi-bøkene. Les boken høyt i julehøytiden og la de små oppleve den spesielle stemningen og magien i Mummi-universet.
Cecilia Davidsson, Alex Haridi, Filippa Widlund, Vigmostad Bjerke, 299 kr.

FANTASIENS MUSEUM

Fra 4 år

En fantasifull fortelling om nysgjerrighet, mot og fantasi som en kraft vi ikke må glemme. Nero har aldri kjent noen som har vært inne i Fantasiens museum – og han forstår ikke helt hva fantasi er. Men når han finner en skjult inngang, blir han ført inn i et glemt og fantastisk sted hvor virkelighet og fantasi smelter sammen. En historie som minner oss om hvorfor vi trenger fantasi og hva som skjer når vi mister den.

**Arne Svingen, Gyldendal
Norsk Forlag, 329 kr**





Tilknytning

Båndet mellom forelder og barn er sterkt, men det er likevel ikke til å unngå at det ryker noen ganger. Heldigvis kan det repareres.

Når et barn blir født, sender det hele tiden signaler til oss foreldre om sine følelser og behov – sult, tretthet, usikkerhet. Når vi lærer å forstå signalene og handle på dem, blir samspillet vårt synkronisert. Men realiteten er at vi ikke alltid kan stille inn på barnets frekvens. Det oppstår uunngåelig små ”brudd” i det usynlige båndet mellom oss og barnet, en liten svikt i følelsen av trygghet og omsorg som tilknytningen skal gi. I slike øyeblikk er vi ute av synk – og i tilknytningspsykologien kalles dette ”brudd og reparasjon”.

Båndet er sterkt

Forskning viser at slike små brudd forekommer overraskende ofte. Vi er ganske enkelt ikke i stand til å ”lese” barna våre hele tiden. Kanskje barnet søker blikket vårt mens vi er opptatt med å feste bleien, lukke jakken, pakke matboksen eller skrive en tekstmelding. Kanskje de sutrer for å få nærhet, men vi tolker det som kjedsomhet, sult eller noe annet. Men barn kan lett danne trygge tilknytninger, selv om det er perioder hvor vi ikke er synkroniserte. Faktisk har noen forskere funnet ut at trygg tilknytning kan utvikles selv om vi ikke er helt synkroniserte opptil 70 prosent av tiden. De yngste spedbarna trenger omtrent 50 prosent synkronisering de første månedene for å føle seg trygge. Dette betyr to ting. For det første at tilknytningen er utrolig robust. Å knytte bånd til en omsorgsperson er barnets viktigste oppgave fra fødselen av – og barnet vil insistere til det føler seg trygt tilknyttet. For det andre betyr det at forstyrrelser alltid har vært en del av tilknytningen. Tenk på våre forfedre som måtte finne mat, passe flere barn og ta vare på seg selv samtidig. Med andre ord

er konstante forstyrrelser en del av normal tilknytningsutvikling.

Trøst er best

Uansett hvor hardt vi prøver, kan vi ikke tilfredsstille alle barnets behov hele tiden. Tid, energi, overskudd – noen ganger merker vi ikke engang at vi har ”oversett” et signal. Andre ganger bryter vi båndet mer bevisst. Kanskje ignorerer vi barnet, avviser det, hysjer på det eller hever stemmen. Barnet kan føle seg skuffet, trist, bekymret eller redd, avhengig av hvor alvorlig bruddet er. Derfor vil det gjøre alt det kan for å komme tilbake i synk med oss – gråte høyere, rope til oss. ”Reparasjon” er det vi som foreldre gjør for å gjenopprette trygghet og synkronisering. Det handler om å gjenopprette kontakten, forstå barnets behov og gi det trenger. Når barnet gråter, er trøst den beste reparasjonen. Trøst handler om å føle barnets følelser, gi fysisk kontakt (hud mot hud) og utstråle ro. Når vi trøster, hjelper vi barnet med å regulere følelsene sine. For å gjøre reparasjonen enda bedre, kan vi sette ord

”Å KNYTTE BÅND
TIL EN OMSORGS-
PERSON ER BARNETS
VIKTIGSTE OPPGAVE
FRA FØDSELEN AV”



”BARNET LÆRER AT RELASJONER ER TIL HJELP NÅR MAN HAR VANSKELIGE FØLELSER”

på barnets følelser: ”Jeg ser at du er lei deg. Det var ikke snilt gjort.” ”Jeg er her. Du ble redd da jeg gikk.” Noen ganger bryter vi foreldre bevisst med barna våre hvis vi er slitne, sinte eller frustrerte. Når vi innser dette, er det viktig å be om unnskyldning: ”Jeg mente ikke å skjenne på deg. Unnskyld. Jeg er litt sliten i dag, det er ikke din feil.”

Dette viser barnet ditt at du har kontroll over deg selv og forstår når du gjør feil. Det er betryggende. For det andre lærer barnet ditt å ta ansvar for sin egen adferd ved å se på deg. Du hjelper til med å gjøre det greit og normalisere det.

Ansvar er ditt

Du kan betrakte reparasjon som et viktig verktøy for forholdet til barnet ditt. Du kan ikke unngå brudd, men du kan velge å reparere dem når du oppdager dem! Noen ganger er det

enkelt, og det er klart at du reagerte upassende, andre ganger trenger du tid til å samle deg først. Kanskje er du for opptatt av dine egne følelser til å se ting fra barnets perspektiv. Å reparere betyr å erkjenne at du overreagerte, ignorerte barnets følelser, var urettferdig eller handlet urimelig. Spør deg selv: ”Hvordan følte barnet seg egentlig i den situasjonen?”

Svaret vil vanligvis lede deg til en god måte å gjøre opp for det på, selv om det tar litt tid. Men å gjøre opp for det sent er mye bedre enn å ikke gjøre det i det hele tatt. Å gjøre opp for det på en god måte gir deg større autoritet i barnets øyne og lærer også barnet optimisme: At dumme situasjoner vanligvis løser seg. Det lærer også barnet at relasjoner er nyttige når man skal håndtere vanskelige følelser, slik at barnet også vil søke hjelp i nære relasjoner senere i livet. ■



Hva er tilknytning?

Tilknytningsteorien ble opprinnelig utviklet av den britiske psykologen og psykoanalytikeren John Bowlby og handler om det emosjonelle båndet som barn danner til sine omsorgspersoner. Nærheten og tryggheten som er til stede (eller mangler) danner grunnlaget for all fremtidig sosial og emosjonell utvikling, og kvaliteten på tidlig tilknytning blir en intern ”arbeidsmodell” hos barnet. Forskning har vist at barns tilknytning til foreldrene kan kategoriseres som enten ”trygg” eller ”utrygg”.

– Et barn med trygg tilknytning føler seg trygg nok til å utforske verden, vel vitende om at det alltid kan vende tilbake til foreldrenes trygge base. De blir triste når de skilles, men glade når de gjenføyenes. Sikker tilknytning er forbundet med bedre sosial og emosjonell velvære.

– Usikker tilknytning kan manifestere seg på forskjellige måter, ved at barnet enten holder seg veldig nær, virker likegyldig eller oppfører seg forvirret når foreldrene går og kommer tilbake. Selv om disse barna kanskje ikke viser det utad, opplever de ofte indre stress.

164 sider ekte julekos

ALT OM *julen* LAG DEN BESTE



juleblad fra **Ukeblad**

3 blader
til deg!

Bestill på sms
**Send AOJ25
til 2205**

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

Frihet *eller* utenforskap?

Livet kan leves på mange måter. Linda og Glenn Toft har valgt å passe og undervise alle sine ni barn hjemme. Med én inntekt og en fast tro på at livsstilen deres er det beste for ungene.

TEKST MARIE WIUFF KRUSE FOTO NADIA VON RIKKA

Det finnes nok ikke noen foreldre som ikke av og til kunne tenke seg å melde seg ut av det berømte hamsterhjulet. Skru ned på tempoet, aktiviteter og forventninger og hente bare en anelse tidligere i barnehagen eller på SFO. Det er også et tema i den offentlige debatten – at vi kanskje har skrudd samfunnet vårt sammen på måter som ikke alltid er like hensiktsmessig. Hverken for barn eller voksne. Og der noen kanskje får lyst til å justere litt her og der i et travelt liv, er det andre som går mer radikalt til verks i ønsket om å ta avstand fra samfunnets etablerte normer og strukturer. Det gjelder for eksempel det danske paret Linda og Glenn Toft. Som foreldre til ni har de valgt å passe den minste hjemme og praktisere såkalt unschooling – en undervisningsmetode som utelukkende tar utgangspunkt i barnets egne interesser og initiativer – med de eldste barna. Oppsiktsvekkende, kan man si, fordi det skiller seg så voldsomt fra måten de fleste familier lever på, men det er helt naturlig for dette paret, forteller Linda Toft, idet hun en tidlig ettermiddag åpner døren og ønsker oss velkommen.

– Alt er flytende, og det er litt av et hurlumhei-hus, erklærer hun og peker mot en sofa i stuen der vi kan snakke mens hun ammer lille Ravn – familiens sist ankomne. Han er bare noen få dager gammel og født hjemme. På veien er titter vi inn i et soverom med en firedobbel seng der to

barn ligger og leser og har utsikt til familiens griser, høner og hunder som vandrer fritt omkring utenfor.

– Vi er ikke så gode på struktur og systemer, forklarer Linda når vi har satt oss – som en begrunnelse for at de har valgt å leve som de gjør.

– Vi har for eksempel ingen faste spise- eller sovetider, Glenn har ikke faste arbeidstider, og barna hjelper til med det de blir bedt om.

Et par av de større barna kikker nysgjerrig inn i stuen, smetter ut igjen, og Glenn setter seg i sofaen sammen oss med toåringen Vale på armen.

– Det er ikke fordi vi vil gjøre opprør eller motstand, supplerer han, men vi synes ikke vi har et samfunn som er sunt for barn, og vi vil gjerne gi våre egne barn et utgangspunkt for å mestre sine ting på sin måte i stedet for å måtte passe inn i noen bestemte båser.

Spesielle interesser

Når Glenn sier ”båser», er det for eksempel det danske skolesystemet han





OM FAMILIEN

Linda Toft er hjemmевærende, og Glenn Toft arbeider som personlig assistent for mennesker med funksjonsnedsettelse. Sammen har paret barna Ask (17), Lue (15), Elva (13), Nord (11), Magni (8), Siggi (6), Ulver (4), Vale (2) og Ravn, som ble født i august 2025. Linda Toft har sin egen Instagram-profil med navnet @mor.til.ni, hvor hun jevnlig deler fra familiens hverdag og sine tanker og gjøremål som hjemmевærende mor til ni. I den forbindelse har noen av følgerne hennes uttrykt bekymring for foreldrenes valg av levemåte og sendt bekymringsmeldinger til kommunen. Meldingene er fulgt opp, men også lagt bort igjen av kommunen. Familien bor i en liten landsby i Jylland i Danmark.

snakker om. Noen få av parets eldste barn har stiftet bekjentskap med det – inntil foreldrene tok dem ut og besluttet å undervise hele flokken selv. Med utgangspunkt i unschooling-tanken.

– I den ligger det en idé om at det finnes læring i alt, og at man aldri blir ferdig med å lære, sier Glenn og beskriver hvordan undervisningen av barna av samme grunn skjer når anledningen byr seg.

Når de for eksempel surfer på internett, som alle har tilgang til, og finner noe som vekker nysgjerrigheten deres. Eller når de passer dyrene eller er med på kjøkkenet.

– Vår undervisning av barna er interessebasert og avhenger av hva de selv er opptatt av. Akkurat nå er datteren vår for eksempel interessert i gamle borger og slott, og da går hun helt i dybden i det emnet, forklarer Linda og retter på Ravn, som har sovnet i fanget hennes.

Hun er hjemmeværende på full tid og den som er mest sammen med barna. Det er hun som lager familiens vegetariske mat, forteller hun, iblant med hjelp av ungene – og ofte med utgangspunkt i varene Glenn finner når han besøker søppelcontainerne til matbutikkene i nærheten etter stengt tid, når han ikke selv har en av sine tre ukentlige arbeidsdager som omsorgshjelper for funksjonshemmede og medhjelper i et fengsel. Økonomien er derfor anstrengt når man skal

forsørge så mange på en inntekt, innrømmer de. Men det er et premiss og en del av pakken. Det betyr for eksempel at familien primært må gå i tøy som er arvet fra de større søsknene. Og gaver til bursdager kan ikke være dyre.

Selvstendig tenkning

Som utenforstående – og mer eller mindre frivillig abonnent på et liv der de voksne går på jobb og barna går på skole eller er i barnehage – kan man undre seg over om modellen parets har valgt rustet barna for et voksenliv og en verden der det gjelder helt andre spilleregler. Kan det ikke bli vanskelig å ta en utdanning, fungere på arbeidsplassen og skape nye relasjoner hvis man ikke er vant til det?

– Jeg synes de blir minst like godt rustet til det ved å være hjemme. For eksempel når det gjelder empati, kreativitet, frihet og selvstendig tenkning, som alle



Hjemmeskole & unschooling

Unschooling er en form for hjemmeundervisning der barna styrer sin egen læring ut ifra sine naturlige interesser og nysgjerrighet i stedet for et fast pensum. I denne tilnærmingen lærer barn gjennom lek, eksperimenter og engasjement i hverdagsaktiviteter, mens voksne fungerer som ressurspersoner og veiledere, ikke som tradisjonelle lærere.

Kjernen i unschooling er tanken om at læring skjer best når den er selvstyrt og basert på barnets egne behov og lidenskaper.

De danske kommunene fører tilsyn én gang i året når man velger å undervise barna sine med utgangspunkt i unschooling.

Barn som er undervist etter unschooling-prinsippet kan velge å ta avgangseksamen etter 9. klasse – hvis de for eksempel vil inn på videregående.

I Danmark er det undervisningsplikt, men ikke skoleplikt. Dette er definert i Grunnlovens paragraf 76, som lyder: Alle barn i undervisningspliktig alder har rett til gratis undervisning i folkeskolen. Foreldre eller verger som selv sørger for at barna får undervisning som kan måle seg med det som vanligvis kreves i folkeskolen, er ikke forpliktet til å la barna få undervisning i folkeskolen.



er verdier vi vektlegger høyt. De kommer ut med noe annet, men jeg tror bestemt ikke det er dårligere, og jeg tror også det blir en styrke å komme fra noe annet enn alle andre, konstaterer Glenn og tilføyer:

– Det er ikke nødvendigvis en dårlig ting å skille seg ut.

Vi snakker om at Elva, barneflokkens eneste jente, én gang har ønsket å begynne på skolen. Men at det gikk over av seg selv. Det får Linda til å tenke på at andre barns første skoledag kan pirke borti følelsen av å skille seg ut.

– Vi snakker om det når det er den tiden på året, og vi gjør noe ut av å feire den dagen på vår egen måte. For eksempel ved å dra til det lokale friluftsbadet, sier hun og reflekterer så litt over hva hjemmetilværelsen betyr for ungenes sosiale liv og kontakt med andre barn.

– Jeg synes de virkelig er hverandres beste venner, og at noen av dem ikke har det store sosiale behovet utover familien fordi de rett og slett har hverandre.

Hun løfter blikket fra den sovende babyen og trekker frem noen eksempler på at barna er forskjellige. Lille Ulver på fire ligger for eksempel inne under spisebordet fordi han ikke er så glad i fremmede, mens to av de større barna er på vei til trening i den lokale foreningen, der de også har blitt venner med andre jevnaldrende. Og så er det Lue på 15, som etter eget utsagn trives godt i sitt eget selskap, men som også nettopp har fått sin første jobb i den lokale Spar-butikken. Og 17 år gamle Ask, som svinger raskt innom i bilen han selv har kjøpt og finjustert med

sin nye mekanikerlønn før han skal møte andre lokale motornerder. Igjen:
– Alt er lystbetont og på barnas eget initiativ, understreker den 36 år gamle moren.

Ingen alenetid

Det er ganske tydelig at Linda og Glenn står fjellstøtt i det de har valgt for barna sine, og man får følelsen av en overbevisning som er så sterk at all verdens undrende blikk bare preller av. Og av en livsstil som på kjærkomment vis har gitt seg selv – helt siden de to foreldrene for 20 år siden møttes på et kurs og få år etter fikk sitt første barn.

– Jeg har aldri hatt karriereplaner eller ønsker om noe jeg gjerne ville jobbe med, like lite som det noen gang har vært en drøm eller en plan å få mange barn. Det har bare føltes naturlig underveis, sier Linda og legger til at det nærmest er blitt en slags avhengighet å være gravid. Hun savner det allerede litt igjen, smiler hun.

– Jeg synes heller ikke det er vanskeligere å ha ni barn enn det var å ha to. Den gangen var jeg litt mer en lekekamerat og med i aktivitetene deres hele tiden. Nå har de hverandre – og velger ofte hverandre i stedet for meg. Og det gir egentlig mer frihet på en eller annen måte. Friheten – hvordan bruker hun den? Har hun og mannen hennes for eksempel alenetid, kjærestetid? Glenn tar ordet og ler.

– Nei, svarer han.

Og de har heller ikke et sosialt voksenliv de skal pleie, forteller de. For tiden som familie er og blir det viktigste.

– For et par barn siden spilte jeg badminton, og jeg har en god venn jeg har kjent siden jeg var barn, men det kan gå lang tid mellom hver gang vi møtes, sier Glenn.

Han sier også at de gjerne blir med når det innimellom er fellesarrangementer i den lille byen de bor i.

– Jeg tror folk i byen synes vi er de rare. Fordi vi har valgt å være hjemme, ikke spiser kjøtt og har en haug barn, smiler han.

Det kan man kanskje ikke bebreide dem for. For det er vanskelig å komme utenom at parets valg på barnas vegne er både spesielle og annerledes. Og uansett om vi som foreldre innretter oss snorrett etter samfunnets krav og rammer, eller velger å bryte med det, så er det vi gjør; tar beslutninger på vegne av barna våre. ■

*”Det er ikke
nødvendigvis
en dårlig ting å
skille seg ut”*

GLENN TOFT



GOD ENERGI

Ha en halv squash,
litt brokkoli, et par
overmodne bananer og litt
cottage cheese i den myke
baksten din – så får du
mettende og deilig energi
til matpakkene hele uken.

TEKST: CAMILLA BIESBJERG MARKUSSEN
FOTO: BETINA HASTOFT



Du kan også bruke en rest pølse hvis du har – eller sløyfe skinken.

RUSTIKKE SQUASHBOLLER MED SKINKE

Gode i matpakken, som mellommåltid eller til å ha med til fritidsaktiviteter.

8 STK

30 g gjær
1 ½ dl lunkent vann
1 ½ dl kulturmelm
25 g sukker
450 g hvetemel
1 ts salt
65 g mykt smør
½ squash
80 g kokt skinke
1 egg

Smuldre gjæren i en bolle. Tilsett vann og kulturmelm og rør til gjæren er oppløst. Tilsett sukker og rør igjen. Tilsett hvetemel og salt og elt deigen sammen. Skjær det myke smøret i terninger og elt det inn i deigen. Elt grundig i ca. 5 minutter, til deigen er glatt og smidig. Tilsett litt ekstra hvetemel hvis den fortsatt er veldig klissete. Dekk bollen med plastfolie og et fuk-

tig kjøkkenhåndkle og la den heve i romtemperatur i 1 time.

Skyll squashen og riv den grovt. Vri ut så mye væske som mulig av squashen. Skjær skinken i strimler eller terninger. Hvelv deigen ut på et melstrødd bord og lag en fordypning i midten. Knekk egget i fordypningen og tilsett squash og skinke. Hakk eller vend rundt i deigen med en deigskrape så fyllet fordeles tilfeldig i deigen – den skal henge sammen, men fortsatt være våt og ujevn. Hakk deigen opp i 8 rustikke boller og løft dem over på en bakeplate med bakepapir. La bruddene heve tildekket i 30 minutter.

Sett ovnen på 210 grader. Stek bollene i ca. 18 minutter, til de er gylne og gjennomstekte. Avkjøl dem på rist før servering.





Server
pannekakene
med friske bær
og en liten skvett
lønnesirup.

COTTAGE CHEESE-PANNEKAKER MED BANAN OG BLÅBÆR

Med et par overmodne bananer og en rest hytteost kan du trylle frem de saftigste pannekakene, som dessuten er fulle av sunne proteiner.

12–14 STK

2 modne bananer
2 egg
100 g hytteost
50 g havregryn
75 g hvetemel
1 ts malt kardemomme
1 ts bakepulver
½ ts salt
smør til steking

Til servering:

125 g friske blåbær
2 ss lønnesirup

Skrell bananene og mos dem med en gaffel. Rør de meste bananene sammen med egg, hytteost, havregryn, hvetemel, kardemomme, bakepulver og salt

til en jevn røre.

Smelt litt smør i en stekepanne og stek 3–4 pannekaker om gangen – bruk ca. ¾ dl røre per pannekake. Stek pannekakene i ca. 2 minutter på hver side, til de er gylne. Hold dem varme til servering.

BANANBRØD MED KARAMELLISERTE BANANER

Når du karamelliserer bananene før du moser dem, får man en mer intens smak som virkelig kler kaken – unnskyld, brødet!

8 PERSONER

3 modne bananer
50 g smør
50 g sukker

Bananbrød:

150 g mykt smør
100 g brunt sukker
50 g melis
2 egg
200 g hvetemel
1 ts malt kanel
1 ts malt ingefær
1 ts bakepulver
1 knivsodd salt
100 g mørk sjokolade

Skrell bananene og skjær dem i to på langs. Smelt 50 g smør i en panne, og tilsett sukker. Legg bananene i pannen med snittsiden ned og la dem karamellisere i 3–5 minutter, til de er gylne. Snu dem og stek dem lett på den andre siden. Ta bananene av pannen og avkjøl dem lett. Mos dem deretter til mos med en gaffel.

Sett ovnen på 175 grader, og kle en brødform (1 ½ liter) med bakepapir. Visp mykt smør, brunt sukker og melis sammen med en håndmikser. Visp inn eggene ett om gangen. Rør den karamelliserte bananmosen inn i deigen. Bland hvetemel, krydderne, bakepulver og salt og rør blandingen inn i deigen. Hakk mørk sjokolade grovt, og vend den inn i deigen. Fordel deigen i formen og bak bananbrødet i ca. 50 minutter. Sjekk med en gaffel om brødet er ferdigbakt og avkjøl det deretter på rist.



Du trenger ikke å karamellisere bananene, men sørg for å bruke helt myke, overmodne bananer – de har mest sødme og smak.



Har
du ikke
kulturmelk i
kjøleskapet, bruk
vanlig melk, eventuelt
tilsatt en skvett
sitronsaft.

KANELSNURRER MED SPELT, DADLER OG KULTURMELK

Har du en litt kulturmilk til overs og noen dadler fra jul, kan du bake disse myke og velsmakende kanelsnurrene. Ungene vil elske dem!

12 STK

2 ½ dl kulturmilk
25 g gjær
1 ss flytende honning
1 ts malt kardemomme
1 egg
450 g finsiktet speltmel
1 ts salt
50 g mykt smør

Daddelfyll:

12 dadler uten sten
1 ss malt kanel
50 g mykt smør
1 knivsodd salt
2 ss kokende vann
Pensling og dryss:
1 egg
25 g hasselnøtter

Lunk kulturmilken og rør ut gjæren i den. Tilsett honning, kardemomme og egg og rør sammen. Tilsett speltmel og salt og elt deigen jevn. Elt det myke smøret grundig inn i deigen i ca. 5–7 minutter. Tilsett eventuelt litt mer mel hvis deigen er for klissete.

Dekk bollen med plastfolie og et fuktig klede og la den heve ved romtemperatur i 1 time.

Kjevle deigen ut på et lett melstrødd bord til et rektangel på ca. 30 x 60 cm. Kjør alle ingrediensene til fyllet sammen i en minihakker eller kjøkkenmaskin til en jevn masse. Tilsett eventuelt litt ekstra kokende vann hvis massen er for tykk – den skal være kremet og smørbar. Smør fyllet utover deigen i et jevnt lag og rull deigen sammen til en rull på langs. Skjær rullen i 12 snurrer. Brett den ytterste deigspissen inn under hver snurr og fordel dem på et stekebrett med bakepapir. La dem etterheve tildekket i 30 minutter. Sett ovnen på 215 grader. Pensle kanelsnurrene med sammenpisket egg og dryss med fint hakkede hasselnøtter. Stek dem i ca. 12 minutter, til de er gylne og gjennomstekte. Avkjøl dem lett på rist og server dem lune og nybakte.

Du kan godt erstatte brokkolien med finrevet gulrot.



BROKKOLIBOLLER

En god mengde egg og Skyr gjør disse bollene ekstra mettende og fulle av proteiner – og så smaker de godt. Perfekt som sunn snack i friminuttet!

12 STK

125 g brokkoli
4 egg
350 g Skyr
1 ss flytende honning
325 g lettkokte havregryn
50 g solsikkekjerner
2 ts bakepulver
1 ½ ts salt

Skyll brokkoli og kjør den i en minihakker til fine smuler. Visp egg, Skyr og honning sammen i en bolle med en visp. Tilsett havregryn, solsikkekjerner, bakepulver, salt og brokkoli og rør alt sammen med en skje til en

jevn deig. Dekk bollen med plastfolie og la den hvile i 15 minutter ved romtemperatur.

Sett ovnen på 200 grader, og legg bakepapir på et stekebrett. Dypp to spiseskjeer i vann, og bruk dem til å forme 12 rustikke boller. Fordel bollene på stekebrettet og stek dem i ca. 20 minutter, til de er gylne og sprø. Avkjøl bollene på rist før servering og oppbevar dem i en frysepose i kjøleskapet hvis det blir noen til overs.



Nå er det spisetid

Smekker, spisesett og servise – her finner dere alt dere trenger til spisebordet.

1. Spisesett, Georg Jensen, 1.550 kr. **2. Spisesett**, Liewood, 495 kr. **3. Smekke**, Celavi, 185 kr. **4. Høystol**, Dante, 2.325 kr.
5. Tåteflaske, Bibs, 116 kr. **6. Matboks**, Vanilla Copenhagen, 390 kr. **7. Tallerkensett**, Bibs, 295 kr. **8. Dekkebrikke**, Nuuroo, 155 kr.



9. Bestikk, Konges Sløjd, 230 kr. **10. Dekkebrikke,** Sebra, 184 kr. **11. Høystol,** KAOS, 4.025 kr. **12. Tallerken,** Rice, 155 kr. **13. Mat- og snackboks + drikkeflaske,** Done by Deer, 360 kr. **14. Spisesett,** Moulin Roty, 464 kr. **15. Spiseforkle,** Lieewood, 325 kr. **16. Savlesmekke,** Haps Nordic, 250 kr. **17. Spisesett,** Sebra, 280 kr. **18. Tallerken,** Haps Nordic, 230 kr. **19. Bestikk,** Lieewood, 360 kr. **20. Krus,** Done by Deer, 140 kr.



Kunsten å gi (litt mer) SLIPP

En ny oppdragelsestrend oppfordrer foreldre til å slippe taket og la barna gjøre sine egne erfaringer. For barnas skyld, men i like mye for vår egen skyld.

TEKST MARIE WIUFF KRUSE ILLUSTRASJON ALICE KAISER MADSEN

Nylig satt jeg på en lekeplass med sønnen min på 2 1/2 år. Mens han begynte å lage sandkaker, la jeg merke til en liten jente like ved som holdt på med akkurat det samme. Tilsynelatende oppslukt av leken, konsentrert og avslappet. De som derimot virket mindre avslappet, var moren og faren hennes. De nærmest overøste henne med spørsmål: "Skal pappa finne noen flere pinner du kan sette på kakene?", "Skal mamma smake?", "Oi, så fin den er, jenta mi! Har du laget den selv?", "Ops, nå veltet kaken, skal vi bare reise den opp igjen?".

En strøm av ord som kulminerte med at moren spurte jenta om det var greit at hun syklet ned til butikken og handlet. Opptrinnet gjorde meg så opptatt av de to foreldrene at jeg fullstendig glemte følge med på mitt eget barn og hans prestasjoner i sandkassen. For kunne det virkelig være nødvendig at en liten jente skulle måtte forholde seg til så mange spørsmål?

Ikke at jeg er feilfri selv når det gjelder å involvere barnet mitt i all verdens beslutninger. Ikke lenge etter befant jeg

meg i en kiosk i full gang med å spørre gutten min om han var helt sikker på at det var jordbæris han hadde lyst på, om han ville ha den i beger eller kjeks, og om han kunne tenke seg å spise den inne eller ute?

Da jeg var på nippet til å spørre om han klarte gå ned butikktrappen med isen i hånden, fikk jeg heldigvis stoppet meg selv. Gutten har jo ben, og dem har han gått på i lang tid nå. Men la oss være ærlige – mange av oss foreldre sliter nok med å finne balansen. Vi vil gjerne være overalt for barna, beskytte dem mot hver minste ting, samtidig som vi prøver å forstå alt fra deres perspektiv og gi dem masse anerkjennelse. Det er ingen enkel kabal å legge! Vi rekker knapt å reflektere over hva det er vi gjør.

Derfor var det også en lettelse da jeg nylig ble gjort oppmerksom på en trend

”SOM DEN ERFARNE
MOREN JEG ER –
OG UTEN Å VILLE
HØRES KJIP OG
GAMMEL UT – KAN
JEG NOEN GANGER
TENKE AT DE
UNGE MØDRENE
LAGER SEG MANGE
PROBLEMER”

**SINE PLAMBECH,
ANTROPOLOG**

særlig i amerikanske medier, og som ifølge ekspertkildene er en reaksjon på nettopp skjerpet overvåkning og overeksponert foreldrenærvær. Bevegelsen har fått forkortelsen FAFO – fuck around and find out – og er i korte trekk en tro på at vi som foreldre med fordel kan gi litt slipp. La ungene våre ”fucke rundt» og gjøre sine egne erfaringer, slik at vi som voksne slipper å styre dem hele tiden og samtidig gir dem friheten til å bli kjent med verden på egen hånd. Helt ærlig, høres ikke det ganske fint ut? For selv om de fleste helt sikkert gjør alt det andre i kjærlighetens navn og i troen på at det er bra for barna, er det kanskje et viktig poeng å la ting være en gang iblant.

Bruk ditt indre kompass

Antropolog Sine Plambeck er enig i dette. Som mor til fire barn i alderen 29, 21, 13 og 4 har hun vært vitne til hvordan oppdragelsestrendene har endret seg løpende og markant siden hun første gang ble mor i 1996. Hun synes det er befriende at denne bevegelsen kommer akkurat nå.

– Jeg tenker at den er et motsvar til trendene som handler om barneoppdragelse, foreldreskap og hvordan vi har innrettet livet vårt. Akkurat nå er det for eksempel det stort fokus på mammarollen, og hvor krevende det er å gi omsorg – og om den mentale belastningen det kan være. Det er en anerkjen-



nelse av hvor stressende det kan være både å jobbe, ha familie og samtidig skulle leve opp til en forestilling om at det er sunt for barnet ditt at du hele tiden følger med og overvåker. I lys av det kan man se denne trenden som et uttrykk for at vi rett og slett har fått nok, sier hun.

Når Sine Plambech synes at FAFO-konseptet virker forløsende, er det også fordi hun selv har erfart hva denne oppdragsformens formen kan gjøre. Hun forteller at hun er formet av oppveksten på 1970-tallet, med et fritt barneliv og foreldre som i stor utstrekning

holdt seg på avstand. Og da hun som 20-åring ble mor for første gang, var det på 1990-tallet da tilgangen til informasjon om barneoppdragelse begrenset seg til det hun kunne finne på biblioteket. Kort sagt har hun lært å navigere etter intuisjonen sin – både som barn og som nybakt mor – og i mindre grad etter den typen informasjon hun ser yngre foreldre sjonglerer med i dag. – Jeg tror foreldre til alle tider har vært nervøse og engstelige når de skulle få sitt første barn, men jeg opplever ikke at den mengden informasjon som

foreldre har tilgang til i dag nødvendigvis bidrar til noe godt. Jeg tror man kan komme til å glemme å kjenne etter hva som føles riktig for en selv og på en måte miste sitt eget kompass, sier hun, og nevner hvordan hun nylig la merke til en ung mor som postet et utsagn på Instagram om at hun den aktuelle dagen ville være ”oppmerksom på ernæringen» til barnet sitt. – Som den erfarne moren jeg er – og uten å ville høres kjip og gammel ut – kan jeg noen ganger tenke at de unge mødrene jammen lager seg mange problemer ved å mene at de må ha bestemte ernæringsregler, soveregler, relasjonsregler eller bestemte ideer om hvordan de snakker til barnet sitt eller involverer seg i livet deres. Hvis jeg skulle leve opp til det samtidig som jeg har et liv og en jobb, ville jeg rett og slett blitt kjempestresset. Jeg ville følt meg utilstrekkelig og makteløs og sikkert endt opp som en ganske kjip utgave av meg selv, sier hun.

Paradoksalt nok har vi aldri brukt så mye tid med barna våre som vi gjør nå, samtidig som vi også jobber mer enn noen gang. Det kan være vanskelig å få til å gå opp hvis man vil ha foreldre som ikke stresser og noenlunde selvstendige barn. Samtidig er ikke Sine Plambech motstander av tilgangen til kunnskap, understreker hun – og det hender også at hun er bekymret.

– Jeg har selv en sønn som har ADHD, og det er jo veldig, veldig bra at han er blitt diagnostisert. Slike ting var jeg overhodet ikke oppmerksom på da jeg fikk min eldste sønn. Jeg merker jeg at jeg følger mer med på om noe er galt med mine yngste, fordi det er blitt et generelt fokus i samfunnet. Utviklingen gjør at vi foreldre hele tiden må sortere

informasjon vi får og bestemme hvilken pedagogisk ramme vi setter for barna våre, konstaterer hun.

Tillit

Av samme grunn er FAFO-tanken også noe man skal bruke med varsomhet, mener Sine Plambech. Vi kan selvsagt ikke sluke den rått og la barna våre surre så mye rundt at vi utsetter dem for direkte (livs) fare.

– Det gjelder å ha proporsjonene på plass – og ellers vise barna tillit og gi dem frihet til å være seg selv, sier hun.

– Noe av det jeg virkelig synes er interessant, er måten barna dine er på – nesten helt fra begynnelsen, når de kommer ut. Jeg har et barn som bare var sterk og klar for verden med en gang, og et annet som var en liten pingle. Og slik har de fortsatt å være. Jeg tror også det er det som har gjort at jeg som forelder ser på dem og tenker: ‘You do you’. Og at grunninnstillingen min alltid har vært sånn: ‘Det finner dere ut av selv, og så er jeg her hvis dere trenger meg’. Jeg blir for eksempel heller ikke bekymret hvis de har et halvt år der de helst vil sitte på rommet og spise nudler og se på en skjerm. For min erfaring er at de plutselig kommer ut av kokongen sin og får lyst på salat, sier hun og fortsetter:

– Barn er jo ordentlig kloke og rasjonel-

you
do
you



**”VI MÅ IKKE TRO AT DET ER HELT UTROLIG
AVGJØRENDE OM VI GIR BARNA VÅRE EN BESTEMT
FROKOST ELLER HOLDER ØYE MED DEM HELE TIDEN”**

SINE PLAMBECH, ANTROPOLOG

le. De har for eksempel alltid en god grunn til å flippe ut eller bli hysteriske hvis man gidder å lytte til dem. Så jeg tror jeg tenker at de også ofte finner ut av det selv hvis de har dårlige vaner.

En ting er Sine Plambechs egne erfaringer, noe annet er de mange forskningsundersøkelsene som viser hvor lite vi faktisk kan påvirke barna våre, minner hun om.

– Vi må ikke tro at det er helt utrolig avgjørende om vi gir barna våre en bestemt frokost eller holder øye med dem hele tiden, konstaterer hun og bemerker at det nok ikke er tilfeldig at FAFO-bevegelsen har sitt utspring i USA.

– Jeg har bodd der borte i mange år. Vi kan nok synes at vi følger med på barna våre her hjemme, men det som foregår for eksempel blant middelklassen i New York og de mer velstående foreldrene, er helt vilt, forteller hun.

– Vi har opplevd at foreldre har kommet med sin egen matpakke, som da er det eneste barnet får lov til å spise mens det leker hos oss i to timer. Eller mødre som tar for gitt at de selvfølgelig skal sitte sammen med barnet mens det leker. Amerikanske studier avslører at foreldres trang til overvåking av barna primært skyldes en angst for ulykker og kidnapping – hvor sistnevnte er helt ekstremt usannsynlig, selv i USA. Det fremkommer også at barn i 8–12-årsalderen faktisk helst vil ha frihet til å leke og være fysisk sammen med vennene sine uten voksentsyn. Og sosiale felles-

skap på nett vil de helst gå til hvis det betyr at de kan slippe foreldrenes innblanding.

Den gode rollemodellen

Skal man tro noen av kildene i store amerikanske medier, kan FAFO-tilnærmingen blant annet gi barn mulighet til å bli mer motstandsdyktige, uavhengige og løse problemer på egen hånd. Men betyr ikke det at barna allerede har et noenlunde fornuftig utgangspunkt?

Jo, vurderer Sine Plambech. For henne handler det i høy grad om å være en god rollemodell for ungene sine og gi dem noen grunnverdier som de kan navigere etter på veien.

– Det har alltid vært viktig for meg at de har respekt, empati og omsorg for andre mennesker. Det har jeg prøvd å lære dem ved å ta dem med på noen av jobbreisene mine som antropolog, sier hun og forteller hvordan det blant annet har betydd at barna hennes har møtt noen av migrantkvinnene og sexarbeiderne hun jobber med i forskningen sin, og noen ganger har de også blitt passet av dem.

– Det har vært viktig for meg at barna mine lærer å være fordomsfrie og åpne overfor andre mennesker. Jeg vil gjerne vise dem at verden er spennende, og at det er godt å være nysgjerrig, sier hun og kommer med enda en kobling til jobben sin:

For når man møter familier som lever under helt andre forhold enn våre, setter det naturlig nok vårt syn på barneoppdragelse litt i perspektiv.

– Det er veldig mange barn i verden som blir herlige, skjønnne mennesker fordi de har vært ute og funnet ut

av ting selv. Ikke fordi foreldrene deres bestemt det, men fordi omstendighetene gjør at de er nødt til det. Det tror jeg vi kan lære noe av, sier hun.

Uansett hvor inspirasjonen stammer fra, tyder mye på at stadig flere foreldre faktisk begynner å se fordelene ved å slippe litt mer taket. Så utover å lagre Sine Plambechs erfaringer i mamma-kompasset mitt, skal jeg kanskje invitere til en voksenstund på sidelinjen neste gang jeg treffer en forelder ved sandkassen på lekeplassen.

Jeg tenker at det i verste fall kan føre til at barna lager så flotte sandkaker at de kanskje spiser dem. Med hånden på hjertet, hvem har ikke slukt litt sand som liten og likevel fått et fint liv? I beste fall kan det kanskje også føre til at de små menneskene erfarer hvor dårlig sand egentlig smaker, hvordan de helt alene lager en sandkake – og ikke minst bare ha plass til å være det de er: Barn. ■

FAFO
fuck around and
find out



DRØMMEROM

på deling



Barnerommet ropte på eventyr, så Liv og Lasse gikk all in og satte inn et stort vindusparti i gavlen. Det er satt sammen av flere vinduer, blant annet det buede vinduet som er gjenbruk. I tillegg til å ha endret lyset i rommet markant, har det også gitt det en følelse av å være et observatorium eller zoologisk museum. Det passer perfekt til de to nysgjerrige guttene Elme og Nord.

En bondegård fra 1800-tallet har fått et grundig løft av familien Skovgaard, som har investert masse av kjærlighet, tid og godt håndverk i huset.

I andre etasje deler barna Nord og Elme et lyst rom med plass til både eventyr, privatliv og massevis av dyr.

TEKST & STYLING RIKKE GRAFF JUEL
FOTO CHRISTINA KAYSER O.

Nord hadde akkurat fylt ett år da den lille familien flyttet inn på gården. Huset Liv og Lasse fikk nøklene til kan ifølge Liv best beskrives som et autentisk bondehus fra gamle dager.

– Innredningen var utrolig kompromissløs, som om man ønsket å bli værende i 1800-tallet. Det var nesten som et museum, med svært lite komfort. Det var bare slagbenker som sofaer, og sengene var for korte. I stedet for en terrassedør var det en staldør, så utett at det nesten var snø på spisebordet. Vi måtte henge opp et teppe foran den, forteller Liv.

Selv om paret likte den autentiske bondestilen, hadde de likevel et ønske om mer komfort, mer dagslys. Veien dit har vært lang, 12 år for å være helt nøyaktig, men for Liv og Lasse har det vært viktig å gjøre det skikkelig, ta de riktige valgene med respekt for huset og også ha tid til å være familie underveis.

Barn som voksne har tatt del i forvandlingen av den over 100 år gamle gården. Lasse jobber som pipemaker, et håndverk som har gått i arv fra faren hans, og Liv er kunstner. De er begge nevenyttige, og



Ved bordet er det plass til å gjøre lekser eller kaste seg over et kreativt prosjekt. Familien elsker å gjenbruke alt fra byggematerialer til møbler og morsomme funn, så guttenes rom er selvfølgelig også møblert med dette.



Familien består av Liv Ottilie Skovgaard, som er kunstner, Lasse Skovgaard, pipemaker, og sønnene Nord, Elme og Awn. I tillegg bor Livs mor Marianna også på gården, som ligger på Sydsjælland i Danmark. Følg med på @eventyrmaleriet og sjekk også Livs eventyrlige vegg-malerier for bedrifter og private på @eventyrmaleriet.

gode ideer har de også massevis av. Og da turen kom til barnerommet i andre etasje, fikk de bruk for alle talentene sine.

– Først og fremst var det viktig for oss å skape et rom der man bare har lyst til å være og bli værende. Vi elsker eventyr, håndverk og naturen, så rommet skulle selvfølgelig ose av det, forteller Liv. Da familiens to gutter skulle dele rommet, måtte Liv og Lasse også finne løsninger som ivaretar at man både skal kunne leke og kose seg sammen, men også ha muligheten til å trekke seg tilbake og være seg selv.

– Vi fikk ideen til alkoven fordi guttene skulle dele rommet. Det er en fin måte å skape et privat rom i rommet for dem hver for seg. Det var særlig viktig for Nord. Dessuten har vi skråvegger nesten helt ned til gulvet, så det var også en god måte å skape plass på gulvet og utnytte

LIVS BESTE TIPS TIL ET DELT DRØMMEROM

♥ Sørg for at begge barna får sin egen plass og kan kjenne seg igjen på rommet. Med farger, temaer og ting de hver for seg er opptatt av.

♥ Har man mange ting, er oppbevaring viktig. Inne i de innebygde hyllene er det for eksempel skjulte rom til kosedyr og soveposer, og resten av skråkottet er utnyttet til skap og mer oppbevaring.

♥ Bygg helst så skånsomt som mulig og bruk naturlige materialer, maling og gjenbruk. Det føles godt å vite at det ikke er noen form for plast, lim eller løsemidler der barna sover, og de lærer også hvordan man kan gjenbruke og ta mer hensyn.

de ellers lite anvendelige områdene av rommet best mulig, sier Liv. Ideen kom også fra familiens store kjærlighet og fascinasjon for gamle hus og gode materialer.

– Da vi først hadde bestemt oss for å lage alkoven, søkte jeg litt inspirasjon på nettet, men vi endte med å bygge etter vår egen intuisjon og muligheter, forteller Liv, og fortsetter:

– Guttene har elsket det fra starten og gjør det fortsatt. Vi har faktisk litt vanskelig for å få dem ned noen ganger. De elsker å være der, og at rommet gjenspeiler dem og interessene deres. Det betyr mye for oss at de har det slik. Dessuten er avtalen at man alltid kan si nei takk til besøk i alkoven, og at tingene som står der ikke flyttes uten avtale. ■

Storebror Nord gleder seg til å få sitt eget rom, og Liv og Lasse er også i gang med å bygge et lite hus med to rom som guttene skal dele. Men det blir ikke klart før om et par år. Inntil da deler de rom – og innimellom kommer lillebror Awn på besøk.





I alkovene har begge guttene hvert sitt skattkammer på en innebygd reol med favoritting. Bak hyllene skjuler det seg skjulte oppbevaringsrom til kosedyr og soveposer, og det er også oppbevaring under sengen. Slangeputen har Liv sydd av gjenbruksstoff og malt.

HYPP LILLE HEST

Stjel ideen om å lage en kjepphest av en gammel, strikket sokk! Fyll den med vatt og bruk knapper som øyne og en heklet snor som seletøy. Kjeppen finner dere sammen ute i naturen – et søtt lite vinterprosjekt.



I barnehagen Elme og Nord gikk i er det tradisjon at barna får en kjepphest laget av en gammel ullsokk når de slutter.

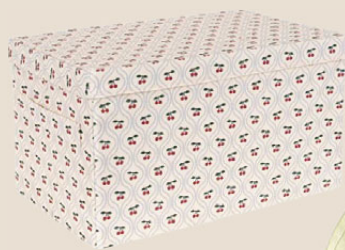
1



2



3



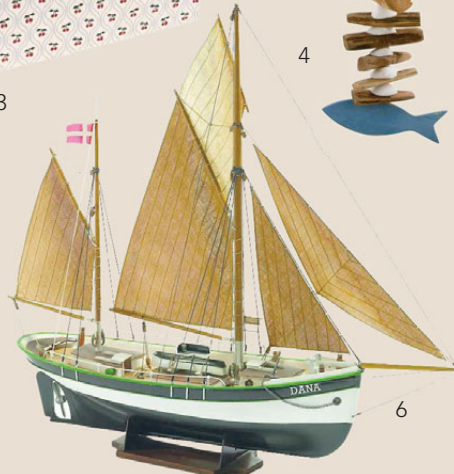
4



5



6



Dempede toner

Tre, natur og leker som setter fantasien i gang.
Bli inspirert av barnerommet til familien Skovgaard.

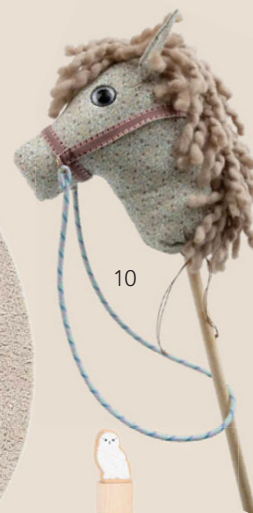
7



8



10



9



11



12



13

1. Uro, Ferm Living, 805 kr. 2. Globus, Nauticum, 650 kr. 3. Kasse, Konges Sløjd, 385 kr. 4. Uro, hyttestil, 618 kr. 5. Trefigur, Spring Copenhagen, 618 kr. 6. Modellskip, Billing Boats 620 kr. 7. Skrivebord, Multimøbler, 8.350 kr. 8. Stablebar taburett, by KlipKlap, 1.005 kr. 9. Teppe, Rugvista, 1.210 kr. 10. Symønster, Stof og Stil, 30 kr. 11. Pute, Jotex, 385 kr. 12. Dukkevogn, Konges Sløjd, 1.700 kr. 13. Treklosser, Small Foot, 250 kr.

I salg nå!

Familien

SEPTEMBER 2025 • KR 129

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

HøstStrikk

39
nye
favoritter

Bestill på SMS!

**SEND HS25
TIL 2205**

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

**SESONGENS FINESTE
OPPSKRIFTER**



**Møte med
Pudderpiken
+ OPPSKRIFT**

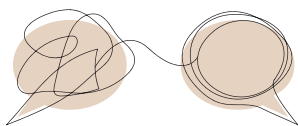


**Fin i
fletter**

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



Vi har fått flere dilemmaer fra våre lesere, som strever med alt fra fotball til foreldrefester og noe så sårbart som syke besteforeldre. Les hva psykolog Rosa Øllgaard har av svar og gode råd.



FORELDRE & BARN POSTKASSE

“MIN DATTER VIL IKKE KLEMMER BESTEFØRELDRENE SINE”

Datteren min på fem år er ganske sjenert – også med besteforeldrene sine. Nå merker jeg at mormor og morfar savner klemmer fra henne når vi ses og når vi sier ha det, og det oppstår et visst press som jeg kjenner på – og det gjør sikker også datteren min. Jeg skulle også ønske at hun hadde mer lyst til å være kjærlig og kaste seg om halsen på dem, slik de to fetterne hennes gjør.

Kan jeg gjøre noe?

Hilsen en kjærlig mamma

Svar: Vi er så vant til å klemme at det kan føles helt demonstrativt når vi ikke gjør det. Jeg forstår godt du synes det er ubehagelig når du ser skuffelsen i dine foreldres ansikter. Som voksent barn kan man fort føle seg i klem mellom sine foreldre og sine egne barn. Og som mor drømmer du forståelig nok om at datteren din får samme kontakt som fetterne. Men ønsker du å lære henne at hun skal gjøre seg fortjent til den kontakten? Ta en prat med besteforeldrene når dere ikke står midt i situasjonen. Forklar dem at datteren din er glad i dem selv om hun ikke vil klemme. Vi kan lett komme til å undervurdere at besteforeldre også kan bli usikre på relasjonen sin. Så hvis vi her antar at hun er trygg og glad sammen med besteforeldrene sine og bare ikke har lyst på klem, handler det om å skape andre overgangsritualer som ikke er grenseoverskridende for henne. Barn har godt av tydelig start og tydelige avslutninger, og det er god dannelse i å markere at nå sier vi hei eller ha det. Men det er også en veldig viktig lærdom at barna våre selv må bestemme over sine egne kropp og hvem de vil klemme. Dannelse kan derfor også ligge i at du viser henne

hvordan hun kan si farvel helt lavpraktisk. Så hvordan kan du hjelpe datteren din til å finne gode alternativer når hun kjenner presset for en klem? Du kan jo spørre henne: “Har du lyst til å vinke, ta en high five eller klemme ha det i dag?” Valget i seg selv kan lette presset, og klem er ikke den eneste måten å vise at man er glad i hverandre. Husk også at dette ikke er konstant – mange barn vokser ut av den typen sjenanse når de blir større – og det er veldig aldersbetinget at hun har det slik akkurat nå.

“MIN SØNN VIL IKKE GÅ PÅ NOE”

Min sønn på åtte år har ikke lyst til å gå på noen fritidsaktiviteter. Vi har tatt ham med på ulike prøvetimer, som har gått fint, men han holder fast på at han ikke har lyst til å gå på noe. Han er en velfungerende gutt med venner og lekeavtaler. Han har imidlertid ikke den største selvtiliten, og jeg er i tvil om motviljen stammer fra usikkerhet. Skal vi tvinge ham til å begynne på en aktivitet (som jo selvfølgelig er sunt og en god mulighet for nye venner og mestringsopplevelser), eller skal vi lytte til og respektere ham?

Hilsen en tvilende mamma

Svar: Barn går på altfor mye og har det altfor travelt, spør du meg. Så jeg får lyst til å spørre deg: Handler det om hva de andre barna gjør – eller handler det om at sønnen din går glipp av noen gode opplevelser? Ser man på hva som egentlig er viktig når det kommer til fritidsaktiviteter, handler det om relasjoner. Å gå på noe sammen med gode venner og ha gode opplevelser sammen. De nære relasjonene høres jo ut som noe som allerede fungerer for ham? Han har både venner og lekeavtaler, så det høres

ikke ut som et problem som krever handling. Fritidsaktiviteter kan også utvikle kompetanser som samarbeid og fellesskap, men det får man jo også mye av på skolen, hvor det også er muligheter for å få mestringsfølelse og nye venner.

Så hva er egentlig problemet her? Handler det om selvtilliten du synes han mangler litt av? Der vi aller best trener selvtilliten er i trygge arenaer. Hvis han allerede har gode muligheter for det, utvikler han seg der. Hemmer mangelen på fritidsaktiviteter ham i hverdagen – og sier han selv at han er lei seg for å gå glipp av å gå på ting? Hvis du som mor virkelig kjenner på at han ville vokse på å gå på noe, så se på hva han er opptatt av og finn noe som treffer akkurat det – gjerne noe som er velkjent. Kan en venn bli med, eller er det et sted dere kjenner? Dere som foreldre kan også kjenne etter om motstanden hans handler om manglende erfaring med ubehag og det å håndtere frustrasjon: Hvis det er her det ligger, kan det være en veldig god idé å støtte ham i å mestre ubehag bedre. Og kanskje er en fritidsaktivitet et for stort skritt

nå, men det kan være et godt mål. Man kan ikke utvikle selvtillit gjennom noe man virkelig ikke har lyst til. Så støtt gutten din i at det er helt greit å ha det slik han har det – også selv om «alle de andre» går på fotball. Og husk: Barna våre trenger ikke å gå på noe for å ha en god barndom. De fleste barn har faktisk mer behov for rolige dager hjemme enn for å fylle fritiden med enda mer.

"SKAL JEG FORTELLE BARNA AT FARFAR ER SYK?"

Min far, barnas farfar, er terminalt syk. Sønnen min på fire og datteren min på syv elsker farfaren sin, og de kan fortsatt hverken se eller merke på ham at han er veldig syk. Det gjør vi voksne, og vi er alle i sorg. Det preger selvfølgelig stemningen når vi er sammen, selv om vi prøver å ikke snakke om sykdom og død mens



"Det vi ikke forteller barna våre, fyller de ofte selv ut med sine verste forestillinger"

PSYKOLOG ROSA ØLLGAARD

barna er til stede. Men jeg trives dårlig med å ha hemmeligheter og føler at jeg ikke er ærlig med dem, selv om det jo er i beste mening. Bør jeg egentlig snakke med dem om det og forberede dem – eller er de for små?

En far i ventesor

Svar: Barn vil alltid merke stemninger før de hører hva vi sier med ordene våre. Det vi skal være oppmerksomme på når vi er i sorg og i kontakt med sykdom og død, er at det vi ikke forteller barna våre, fyller de ofte selv ut med sine verste forestillinger. Det kaller vi magisk tenkning – og barna tenker over hvorfor de voksne er lei seg. Dere prøver kanskje å være glade, men det barna ser er foreldre som ser glade ut på utsiden, men som de fornemmer er lei seg. Og det kan gjøre at barna blir i tvil om det de ser og føler er riktig. Så dere kan godt snakke med dem om at dere er lei dere for at farfar er syk. Hovedpoenget er at mor og far og besteforeldre er lei seg – og at det ikke er barnas ansvar å gjøre dem glade igjen. Si: ”Pappa er lei seg akkurat nå fordi farfar er syk. Pappa slutter å være lei seg igjen, og mamma hjelper ham.” Det kan også være en god idé å snakke med barna via barnebøker som handler om å miste en besteforelder – her kan dere få noen ord som dere kan bruke til å skape forståelse. Det viktigste er å formidle at dere selv er helt ok med å ha det som dere har det, og at dere tar vare på hverandre og dere selv. Den roen vil barna deres kunne lene seg på.

Det er beinhardt arbeid å være i sorg og ha barn samtidig – men husk at barn ikke går i stykker av at foreldre er lei seg en stund. Vi har en kulturell forestilling om at jo mer vi sørger, jo mer elsket var det mennesket vi har mistet, og at vi viser den sorgen ved å være lei oss hele tiden. Men det er jo ikke sant. Vi kan helt fint elske og savne et menneske dypt og samtidig være til stede i livet slik det er nå. Og nettopp det å gå inn og ut av det som er vanskelig, er jo barn verdensmestere i. Det må dere gjerne lære litt av.

”JEG ORKER IKKE FLERE LEKEGRUPPER OG FORELDREFESTER”

Jeg har en glad gutt som går i 2. klasse, og jeg er litt overveldet av alle de planlagte aktivitetene – både for barna og de voksne. Nå skal jeg både ha en lekegruppe bestående av seks barn med hjem – samtidig som det ofte er arrangementer kun for foreldrene. Jeg har ikke noe stort behov for å tilbringe kostbar fritid med



OM EKSPERTEN

Rosa Øllgaard er privatpraktiserende psykolog med mange års erfaring i arbeidet med familier.

foreldre fra klassen – og jeg synes også den påtvungne leken i lekegruppene er anstrengende. Men det er vanskelig å si det høyt på foreldremøtene ... Er det bare jeg som er asosial?

En presset mor

Svar: Engasjementet vi forventes å ha i barnas skoleliv har vokst og vokst gjennom de siste par tiårene, så jeg forstår godt at du føler deg overveldet. Grensene for hvor vårt ansvar som foreldre starter og slutter virker mer og mer utvisket, og det er også viktig å slå fast at det til dags dato ikke finnes noen som helst valid forskning som påviser at foreldrenes engasjement i lekegrupper og samvær utenfor skolen øker barnas trivsel i skolen. Det kan selvsagt finnes mange subjektive opplevelser og meninger om at det er hyggelig for både barn og voksne – men det er noe annet enn evidens. Og nettopp forskningsmessig belegg kan være godt å støtte seg til når man opplever at det kreves mer enn man har lyst til og kan levere. Lekegrupper kan også raskt få det til å virke som om skolen trenger ekstra hjelp for at barna våre skal trives i skolen. På klinikken min møter jeg absolutt foreldre som synes lekegrupper fungerer for barna deres – men de færreste har egentlig plass og overskudd til det i hverdagen. Så tenk over hvordan du og dere kan bidra til klassens fellesskap på annen måte. Hvis barnet ditt forteller om gjentatte konflikter med et annet barn, kan en lekeavtale godt være en del av en god løsning. Du kan også spørre om barnet ditt tror at

”Dette er en øvelse i å gi slipp og akseptere at det er en del av barnas liv som du ikke lenger har medbestemmelse over”

PSYKOLOG ROSA ØLLGAARD

alle føler at de hører til i klassen, eller om noen kanskje trenger å bli invitert mer inn i lekene? Å se seg som en del av et fellesskap viser seg ofte i ordvalget vårt og evnen til å sette oss i andres sted. Men det er ikke det samme som at hyppige lekegrupper i store grupper på tvers i klassen har positiv innvirkning på klassens fellesskap.

Men hva gjør du så helt konkret med motviljen din? Nå som lekegruppene er vedtatt, kan du kanskje ta opp omfanget på neste foreldremøte? Skal det være ofte, mange timer og med middag – eller er en times tid på lekeplassen eller hjemme greit? For du behøver jo ikke lage hjemmelagde pizzaer til dem, ha planlagt quizer og kunne navnet på alles kjæledyr. Hvis det føles vanskelig å ta ordet på foreldremøtet, kan du starte med å sende en melding om at du gjerne vil tenke gjennom aktivitetene utenfor skolen på nytt. Man kan fort komme til å føle seg misforstått, men prøv å vende tilbake til dine egne og barnets verdier og behov og undersøk hvordan man kan støtte opp om fellesskapet på andre måter. For eksempel kan dere møtes en ettermiddag på lekeplassen – alle barn og foreldre i klassen – hente noen pizzaer og gjøre det enkelt for alle? Her kan man bli litt kjent med hverandre uten at det krever spesielle foreldrearrangementer. Og husk at det er helt ok å si nei til foreldrefester hvis man ikke har lyst og heller vil prioritere et glass vin med sine egne venner. Det er så mange forventninger til skolelivet, og det er i orden å velge hva man sier ja og nei til. Så nei, det er ikke du som er asosial. Det er stor verdi i å tenke over hvor du legger energien din – både som forelder og på barnas vegne.

”HVA GJØR JEG MED SKILSMISSE-BESTEFØRELDRENE?”

Jeg ble skilt for to år siden. Siden den gang har barna mine ikke sett farmor og farfar særlig mye, fordi eksmannen min er dårlig til å ta initiativ til det. Egentlig er jeg litt lettet over at den delen av familien ikke lenger er mitt ansvar, men jeg synes det er synd, både for barna og for farmor og farfar. Skal jeg blande meg?

Hilsen en bekymret mor

Svar: Det er en rørende bekymring du har. Man slutter nemlig ikke å legge merke til hverandres blindsoner bare fordi man ikke lenger bor sammen. Dere er jo fortsatt foreldre sammen. Dere er en familie med to sett besteforeldre, og dere bør gjøre dere noen tanker om hvilke verdier og relasjoner dere ønsker at barna deres skal ha. Og selv om barna deres kanskje ikke nevner farmor og farfar, kan det godt hende at de savner dem? Du kjenner barnas far godt, så du har sikkert en god følelse av hva dette handler om hos ham. Er det motvilje, tidsnød, eller har han bare vanskelig for å få det til i praksis? Prøv å ta praten på en myk og ikke-anklagende måte, og spør ham hva som skal til for å få sett dem litt mer. Og er det ikke sannsynlig at han allerede har gjort seg noen tanker om det selv? Skal de ha en fast avtale? Kan han be dem invitere ham og barna oftere på middag, eller hva kan dere gjøre for å løse det? Ofte vil besteforeldrene gjerne bidra, så kanskje kan de by på noe som også vil være en lettelse for eksmannen din? Det kan være en god idé å innlede en slik samtale med: «Jeg er i tvil om hvordan jeg skal snakke med deg om dette, men jeg ønsker at vi to kan få til dette sammen», eller: «Det kan godt hende dette ikke er mitt bord – og du må gjerne si at jeg skal blande meg utenom». Vis din ydmykhet og usikkerhet, for det kan bidra til å avmontere samtalen slik at den ikke blir for anklagende. For hvordan blander man seg uten å ta ansvaret – selv om dere jo fortsatt deler det overordnede ansvaret for barna deres? Til sist er dette også en øvelse i å gi slipp og akseptere at det finnes deler av barnas liv som du ikke lenger har medbestemmelse over. Det er en balanse som krever noe av dere begge – så husk å gi barnas far et ekte mandat til at han er i sin fulle rett til å si at dette er noe du ikke skal blande deg opp i. Dere blir også hele tiden klokere på hvordan dere kan snakke om de vanskelige ting nå som dere er blitt skilt, og hvordan dere er sammen som skilte foreldre kan jo utvikle seg hele tiden. Dette er en fin anledning til å øve på nettopp det. ■

I salg nå!

Familien

JULEideer

100
sider

**GAVER
& PYNT**

*du kan
lage selv* ★

51
FLOTTE
OPPSKRIFTER

JASMIN-
HEKLING
*Trinn for
trinn*

♦ STRIKK ♦ HEKLING ♦ LAPPESØM ♦ BRODERIER ♦ HOBBY ♦



Bestill på SMS!
SEND FJUL25
TIL 2205

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

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



TikTok-trender

Det er spesielt på plattformen TikTok svært unge jenter blir påvirket til å tenke på rynker og hudpleieprodukter, sier eksperter.

SEPHORA KIDS

Beauty for barn?

Unge jenter helt ned i 7-årsalderen fyller handlekurven i skjønnhetsbutikker, tester dyre hudpleieprodukter og ser videoer med makeup-tutorials. Men hvorfor har barn begynt å interessere seg for avanserte kremer, highlighter og solfaktor?

TEKST SINE GERSTENBERG FOTO GETTY IMAGES

Det var høstferie, og jeg var i New York med familien – blant dem min ti år gamle datter – da fenomenet Sephora Kids for alvor flyttet inn i livet mitt. Vi var alle enige om at vi skulle besøke Frihetsgudinnen, Times Square og Brooklyn Bridge og selvfølgelig ta en sykkeltur i Central Park og besøke New York City Zoo. Men så var det en annen destinasjon datteren min insisterte på at hun og jeg måtte innom. Mange ganger. Den store Sephora på Fifth Avenue, hvor hun kunne teste leppepomader, lukte på kremer og kjøpe spesielle sjampoer. Hun gikk med et målrettet blick gjennom butikken og visste nøyaktig hvilke merker og produkter lommepengebudsjettet hennes skulle gå til. Jeg var målløs. Jeg var overbevist om at trenden jeg allerede hadde lagt merke til på nettet – fremveksten av de såkalte Sephora Kids – ikke var noe som ville påvirke mitt eget fornuftige barn. Jeg tok feil.

Leken er online

Allerede i starten av 2024 kunne nyhetsmedier som CNN og Los Angeles Times rapportere at Generation Alpha – særlig tweens i alderen 8–12 år – stormet inn i skjønnhetsbutikker som Sephora (eller Normal, for den saks skyld. Sephora finnes ikke i Norge). Der kastet de seg over kjente skjønnhetsmerker og etterlot et salig rot etter å ha klemt på tubene og testet kremene. Foreldre, hudleger og skjønnhetsprofiler visste ikke om de skulle være oppmuntret eller skremt over

den voldsomme interessen for glød, solfaktor og fukt. Og mediene hadde vanskelig for å avgjøre hvem som skulle bebreides: Er det foreldrene, TikTok eller produsentene som er skyld i (eller i hvert fall medansvarlige for) utviklingen?

Hvis man spør trendforsker Anne Dencker Bædke, er ikke svaret et enten – eller, men et både – og.

– Det er jo ikke noe nytt at barn eksperimenterer med makeup som en del av en lek. Forskjellen er at tidligere lånte vi fra mors sminke, da det fortsatt het sminke og rouge, og vi lagde våre egne masker av havregryn og agurkskiver, husker hun.

Dagens barn og unge har ikke bare kontroll på hvilke merker som er moderne, de kjenner også ingredienslister, teknikker og skjønnhetstrender. Tendensen bygger i stor grad på den ekstreme kommersialiseringen av mediebildet, og at skjønnhetsritualer er blitt noe vi ikke bare deler med vårt eget speilbilde, men også med hele verden i sosiale medier.

”Vi ser 7-, 9- og 11-åringer som googler hvordan man får ’yngre hud’. Det er absurd.”

CHARLOTTE TORPEGAARD

– Allerede for fem år siden begynte TikTok å få fotfeste som en populær app blant barn som hadde fått en smarttelefon av foreldrene sine. Den appen appellerte i særlig grad til barns performative tilbøyeligheter, for her kunne de dele danseferdighetene sine med andre, forklarer eksperten og understreker at den performative leken alltid har eksistert. Tidligere handlet det mer om å kle seg ut som Madonna og synge i en hårbørste foran mamma og pappa. I dag har den leken flyttet seg ut på de digitale mediene, og ”performances” er blitt noe man gjør med og for jevnaldrende. Og dansen har fått hard konkurranse fra omfattende skjønnhetsritualer.

Og selv om man kanskje har nektet barna sine å være på TikTok, eller å få en smarttelefon for den saks skyld, finner beautyvideoene likevel veien til dem via YouTube eller venninnene. Samtidig er helse og skjønnhet i økende grad smeltet sammen de siste 20 årene, og når mamma ikke lenger bare er opptatt av sunne matpakker og måltider, men også av solfaktor, hårkur og fuktighetskrem – smitter den oppmerksomheten over på barna. Dessuten er hele skjønnhetsindustrien blitt mye mer synlig i mediebildet.

– Det lanseres hele tiden nye produkter som særlig skal appellere til stadig yngre målgrupper – gjennom duft, tekstur og selvfølgelig spesielt innbydende innpakning, sier Anne Dencker Bædke.

Til slutt peker hun på ett spesielt element i tidsånden som gjør skjønnhetsritualene så innbydende. Vi lever i tid der det ikke er samme struktur i hverdagen som tidligere rundt lekeavtaler, faste måltider og barne-TV kl. 18. Men det betyr ikke at barn ikke oppsøker rutiner og ritualer – tvert imot. Og her kan skjønnhetsproduktene spille en vesentlig rolle, der man etterligner moren sin eller en influenser fra YouTube alene eller online med vennene sine.

– Det som nok overrasker mange av oss, er hvor flinke de helt små barna er med sosiale medier. De er nesten bedre enn oss i alt i den sfæren: Å legge makeup, navigere i sosiale medier, sortere hva de vil lære, og hvilke merkevarer som snakker til dem, sier Dencker Bædke.

Sunn fornuft

Skjønnhetsekspert Charlotte Torpegaard husker godt sin egen fascinasjon da hun som barn drømte om et sminkedokkehode fra leketøysbutikken.

– Det var det nivået vi var på den gangen. Jeg fikk aldri lov til å få et, men hjemme hos bestemor eksperimenterte jeg med hennes pudder og gamle leppestifter på et isoporhode som egentlig var beregnet til parykkene hennes – for ja, det hadde



man den gangen på 70-tallet, husker hun.

Senere kom eksperimentene med koboltblå maskara og en femfarget øyenskygge – en uskyldig lek med voksenlivet som ser ganske annerledes ut i dag, hvor sosiale medier flommer over av videoer av unge influensere som demonstrerer avanserte hudpleierutiner med opptil 12 trinn med sterke produkter som retinol og syrebehandlinger.

– Selv voksen hud ville krympe seg under en slik behandling, bemerker Torpegaard, som mener skjønnhetsindustrien bærer en stor del av ansvaret for unge jenters omfattende rutiner. Hun nevner spesielt amerikanske



Hudpleie til barn

De fleste barn har behov for andre hudpleieprodukter enn solkrem, med mindre de har hudlidelser som eksem osv. Her får du et par gode råd fra lege og ph.d. i dermatologi, Cecilie Johansen.

– Gjør det enkelt. Solkrem, en rens om kvelden og en fuktighetskrem – det er alt som trengs.

– Solkrem er fet og klissete og kan derfor samle smuss i løpet av dagen. En fuktet klut med litt bodylotion som virker som en rensemelk, er en enkel og skånsom måte å rense huden på – både hos barna dine og deg selv. Du vil tydelig kunne se rester av smuss på kluten etterpå.

– Velg produkter som er Svanemerket, Asthma Allergy-merket eller Allergy Certified, da de er uten problematiske stoffer.

– Hold dere unna de fargerike «sheet mask» som ligger med store tegninger av kulebjørner og pandaer og dufter søtt av vannmelon, kirsbeer og kiwi. De er i beste fall unødvendige for helt ung hud – i verste fall direkte skadelige.

Kilde: Cecilie Johansen, lege og ph.d. i dermatologi @mexupandmedicine.dk

Drunk Elephant som et godt eksempel. Merkets såkalte Skincare Smoothies – en metode der man blander produkter som om det var en smoothie for huden – henvender seg direkte til de unge.

Charlotte Torpegaard forstår veldig godt hvorfor jentene blir fascinerte.

– De bruker produktene slik vi en gang brukte kofferten med gamle klær til å kle oss ut. Men forskjellen er at de i dag bruker sitt eget hode som sminkedokkehode, og det har en helt annen effekt, sier hun og påpeker at dermatologer nå advarer mot konsekvensene av omfattende bruk av skjønnhetsprodukter i ung alder. Hennes bekymring stopper ikke ved hudens ve og vel.

– Vi ser 7-, 9- og 11-åringer som googler hvordan de kan få en yngre hud. Det er absurd. I min generasjon har vi kjempet for å fjerne ordet anti-age fra skjønnhetsbransjens ordbok, men nå ser vi en ny generasjon der barn allerede i barndommen utvikler en angst for å bli eldre, forklarer hun.

”Det er på tide vi lærer barna våre at skjønnhet ikke handler om perfeksjon og lange rutiner, men om velvære og selvtillit”

CHARLOTTE TORPEGAARD

Mye tyder på at denne besettelsen av kropp og selvbilde har konsekvenser. At jo tidligere man begynner å betrakte ansiktet og kroppen sin som noe som kan forbedres, desto lettere fokuserer man på feil fremfor kvaliteter. Statistikk viser en økning i stress, angst, depresjon og selvskading blant unge, og selv om det ikke bare kan tilskrives skjønnhetsindustrien, er det en del av et større bilde der særlig de voksne bør ta et større ansvar, mener Charlotte Torpegaard.

– Det er på tide vi lærer barna våre at skjønnhet ikke handler om perfeksjon og lange rutiner, men om velvære og selvtillit. Og at selv om lek er en viktig del av barndommen, så er retinol og fruktsyrer ikke det.

Bli med på leken og lær

Tilbake hos fremtidsforskeren er det ingen tvil: Tweens ligger et skritt foran når det gjelder måten vi forbruker skjønnhetsprodukter på. For dem handler det ikke bare om utseende, men i like stor grad om velvære. De er kritiske forbrukere som bryr seg om hva produktene inneholder, og om de faktisk gjør det de lover. Denne bevisstheten er ikke bare en kortsiktig trend, men en videreutvikling av en tendens som alltid har eksistert, forteller eksperten.

– Vi har gått fra agurkskiver på øynene til en mer raffinert tilnærming til skjønnhet. Det vil alltid være store svingninger, slik vi har sett gjennom historien – tenk bare på de ville skjønnhetsrutinene på Versailles-slottet på Marie Antoinettes tid og hippienes anti-skjønnhet. Men grunnleggende vil denne utviklingen fortsette langt inn i fremtiden, mener Anne Dencker Bædke.

Hun håper fremtidens tenåringer og tweens forblir kritiske forbrukere som ikke bare forholder seg til ingredienslister, men også til etikk.

– De vil etterspørre veganske produkter og ”moralisk sminke” – skjønnhet som ikke bare handler om dem selv, men også om verden rundt dem, sier hun.

Nettopp denne økte bevisstheten henger sammen med en større tendens hun ser vokse frem: Vennlighet.

– Det blir kult å snakke ordentlig og være et godt menneske. Vi vil se en bevegelse mot større nestekjærlighet som en



motreaksjon på de siste årenes harde tone på nettet. Det gode og ordentlige vil til og med bli kommersialisert – en dynamikk som vil prege samfunnet bredt. Og til oss foreldre som kan føle oss maktesløse overfor barnas skjønnhetsinteresse, har hun et klart råd:

– Vær påpasselig – og lek med! Vis interesse for ingredienser, unngå parfyme, og hold dere unna alt som kan utløse allergier og sensitiv hud. Jo mer bevisst du er som forelder, jo bedre kan du veilede barnet ditt i en skjønnhetsverden som kan være vanskelig å navigere i. ■

Den perfekte
vertinnegaven
i førjulstida!

I salg i butikk nå!



God nok som du er - også i julestria!

Kamille *Juleideer*

**- Jeg er nissen og
lager surr og holloi!**
Ingrid Gjessing Linhave
elsker høytida

**Eventyrlige
julehjem**
der det er lett å finne roen

**ETT TRE,
TRE STILER:**
KULER, LYS
& GLITTER

**STOR
GAVE-
GUIDE**
+ kreative tips
til gjenbruk
og loppefunn

**75
HERLIGE
LAG SELV-
IDEER**

**Den koselige
førjulstida**

- ♥ Sløyfekransene alle vil ha
- ♥ Myke, trendy venninnegaver
- ♥ Godt til gløggen og julemiddagene

Pssst! Prøv Crème brûlée med kanel og marsipan!

Kamille Juleideer kan også bestilles på SMS ved å sende
KJUL25 til 2205

(Kr 129 + kr 49 i porto trekkes fra din mobilregning.)

GLEDEG TIL NESTE NUMMER

I SALG 16. JANUAR

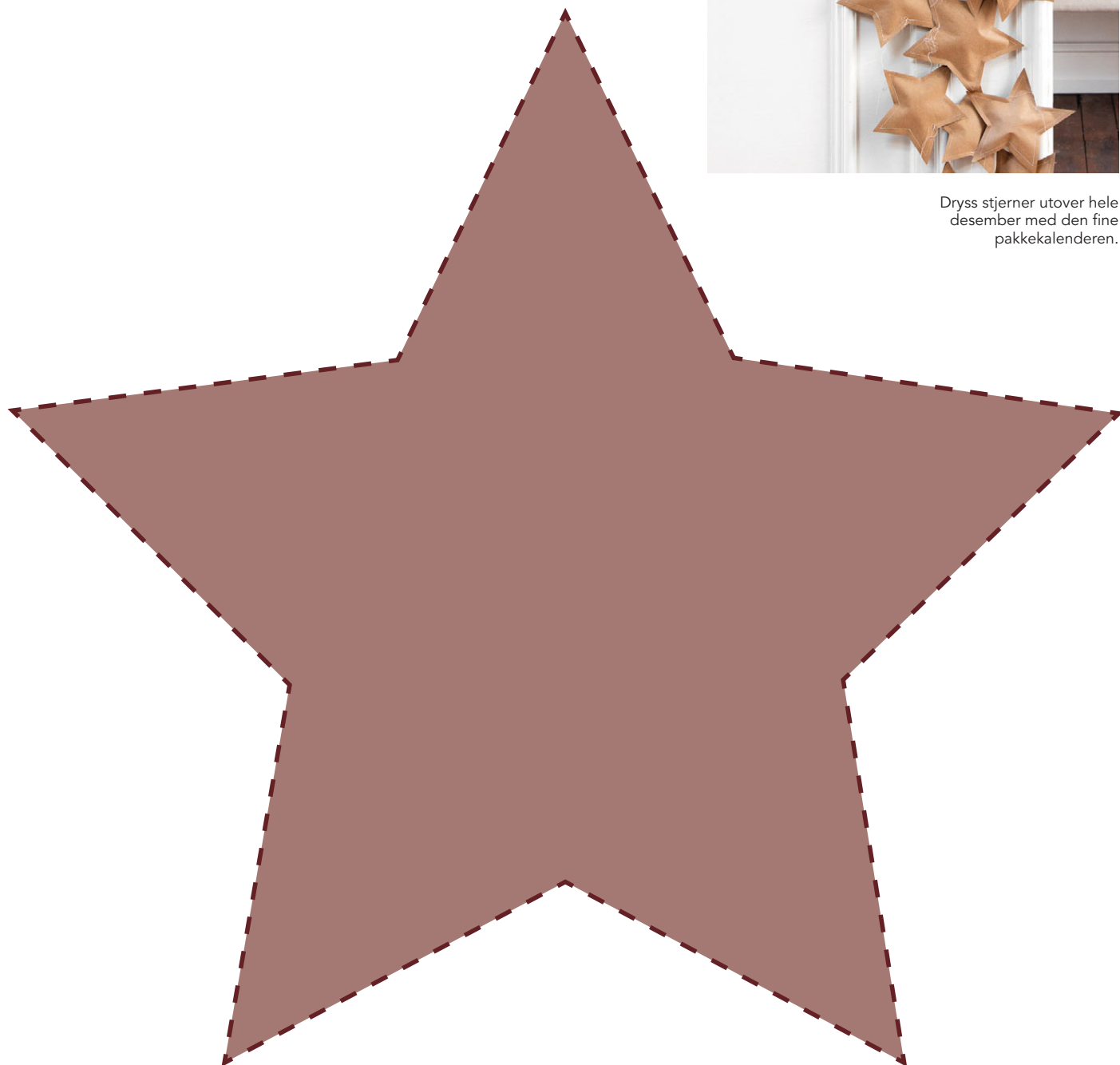


STJERNE

*Her får du malen til stjerne-
pakkekalenderen på s. 34*



Dryss stjerner utover hele
desember med den fine
pakkekalenderen.



Undervurder aldri en 2-åring!

Møtet med et barn i selvstendighetsalderen kan koste svette, tårer og foreldretaktikker man aldri hadde trodd ville komme i spill ...

Vi er ferdige i svømmehallen og sitter på en benk og spiser vår medbrakte matpakke ved utgangen da det skjer: Et foreldrepar med desperasjon i øynene kommer bærende på en skrikende og ildrød 2,5-åring under armen. Den anvendte bæremetoden er den klassiske ”vi-skal-bare-få-deg-ut-herfra-så-jeg-bærer-deg-som-en-sekk-poteter-så-du-ikke-skader-deg-selv-eller-omgivelsene”.

”Jeg vil bade mer!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!”

”Nei, vi er ferdige med å bade nå.”

Da de endelig kommer ut og den store døren til svømmehallen lukker seg bak dem, blir gutten satt ned. Puh. Foreldrene kan puste lettet ut. Men nei ... Det er nå det psykologiske spillet for alvor begynner. Gutten løper vekk og stiller seg opp og skriker. Med en intensitet som i en duell i en westernfilm står to desperate foreldre og et rasende barn og stirrer på hverandre på hver sin gangsti med 15 meter gress imellom seg. Når foreldrene tar et skritt nærmere, tar barnet to skritt lenger tilbake. Så prøves ”ignorer”-taktikken i et par intense minutter.

Ingen reaksjon. Så prøver de ”tigge-og-bestikkelsestaktikken”. ”Er du SNILL og kommer, så vi kan spise ettermiddagsfrukt når vi kommer hjem?” Niks. ”OK, men da går vi bare”-taktikken er det neste som kommer opp av hatten. Foreldrene går varsomt av gårde. Barnet blir stående. Foreldrene har ikke noe valg, de er nødt til å snu. Den ene forelderen begynner et beslutsomt løp. Da gutten innser hva som skjer, begynner han å løpe så fort han kan. Forelderen tvinges til å jøgge

lett. Rask jogg. Full sprint ... Potetsekken blir båret igjen. Mer skriking. Men nå er bilen i det minste innenfor rekkevidde. De utmattede foreldrene ser seg omkring. Heldigvis har det ikke vært så mange vitner til opptreden. Eller har det?

Mine to barn på seks og åtte år har sittet med store øyne og sett dette lille hverdagsdramaet utspille seg. For meg har det kjentes altfor velkjent. Jeg har nemlig også følt meg som verdens verste og minst kompetente forelder. Følelsen av ufattelig forle-

genhet blandet med et boblende raseri inni meg. Følelsen av grenseløs maktesløshet og udugelighet. Jeg har selv gått i ”duell” med en to – treåring – og har lidd flere ynkelige og ydmykende nederlag. Så dere foreldre utenfor svømmehallen: Dere har min dypeste sympati. Kunne dere ha gjort noe annerledes? Sikkert. Det er skrevet side opp og side ned om hvordan man håndterer rasende barn i alle aldre. Men alle som har prøvd det, vet at det er én ting å lese velmenende råd i fred og ro. Det er noe helt annet når man står der med dårlig tid, lavt blodsukker og en hysterisk treåring med et oppblåst ego og en helt overdrevet viljestyrke. Trøsten er at det går over. Og at du om noen år vil kunne sitte på en benk med et velbalansert og forutsigbart barn, mens du ler eller ruller med øynene i sympati over den neste generasjonen av foreldres trassdueller som utfolder seg foran deg.

ANDERS EID

er journalist og far til fire barn i alderen to til ti år.



”Jeg har selv gått i ”duell” med en to – treåring og har lidd flere ynkelige og ydmykende nederlag”

Alle dine favorittblader – i en app



**PRØV
30 DAGER
GRATIS!**

Hold kamera over
denne QR-koden for
å komme i gang!



Flipp.no

Med Flipp får du tilgang til mer enn 90 inspirerende ukeblader og magasiner. Les om alt innen mat, helse, livsstil, bolig og interiør. Registrer deg på flipp.no og kom i gang.

Ingen bindingstid, abonnementet løper til du stopper det. Ordinærpris etter gratisperiode er 129 kr for nye kunder, kun 29 kr for abonnenter på dette bladet. Gratisperioden gjelder hvis du ikke har brukt gratisperioden tidligere.

flipp

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

For en myk start på livet

Babypleie med nøye utvalgte ingredienser

Libero®

