

HER OG NÅ

Uke 01 - 2025 kr 69

Hadde
englevakt

Norges
beste
TV-blad

Odd Nerdrums barn
levde tre liv samtidig

Skolen var som
et gorillabur

Mamma
til to
tenåringer

Mesternes-aktuelle
Erlend Mamelund

FRYKTTET FOR
DATTERENS LIV

Solveig Kloppen om grenser,
bekymringer og ny livsfase

Vemodig at barna snart flytter ut

Årets Farmen-bønder

Avslører sin
vinner-taktikk

Sterk
historie

Ina Wroldsen måtte
slippe kontrollen

Det har jeg
hatt så godt av

OL-vinner Solfrid
Koandas tøffe fortid

Det er ingen som vet hva
jeg har gått gjennom



7 023067 407202

bc 720 01 UKEBLADER

DAGENS DOBBEL:

Da dronning Mary besøkte botanisk hage i Brasília i Brasil, hadde hun på seg to smykker. I halsen hadde hun et F-smykke og et smykke med barnas initialer.



HEDRER FREDERIK: Også på de offisielle portrettbildene som ble tatt av dronningen i fjor høst, har Mary F-smykket rundt halsen.

Dronningen bærer sine nærmeste rundt halsen

Marys søte smykkekehilsen

TEKST: ANETTE GRAARUD ARNESEN
FOTO: DET DANSKE KONGEHUS, NTB,
FRANNE VOIGT/DET DANSKE
KONGEHUS

STRÅLTE: Mary bar F-smykket ved flere anledninger i Brasil, blant annet da hun var på Teatro Amazonas i Manaus.

I ARMKROKEN: Mary og kong Frederik har vært gift i over 20 år, og på Grønland i sommer så ekteparet ut til å kose seg sammen.

Da dronning Mary var på tur i Brasil alene, savnet hun kanskje mann og barn, for firebarnsmoren hadde på seg to smykker som begge symboliserer hennes nærmeste.

På det offisielle besøket i fjor høst hadde dronning Mary (52) ikke med seg kong Frederik (56) på turen. Kanskje sav-

net hun sin kjære ektemann mye, for på flere av dagene i Brasil bar hun et halssmykke med en F.

Ifølge danske BilledBladet er smykket i 18 karat gull og er fra den danske gullsmedbutikken Halberstadt i København.

Den ene dagen kombinerte Mary F-smykket med et annet lite smykke. Dette smykket er delt opp i fire like deler, og hver del inneholder én bokstav.

Det er bokstavene C, I, V og J, som samsvarer med initialene til kronprins Christian (19), prinsesse Isabella (17), prins Vincent (13) og prinsesse Josephine (13).

Dette smykket skal være fra den danske smykkedesigneren Julie Sandlau, ifølge BilledBladet.

STOR FAMILIE: Smykket med de fire barnas initialer er spesielt designet for Mary. Her er hun og ektemannen sammen med Christian, Vincent, Isabella og Josephine.

I VIETNAM: I 2022 var det daværende kronprinsparet på reise til Vietnam uten barna. Til festmiddagen på Hilton Hotel i Hanoi bar Mary smykket med barnas initialer.

LEDER



Nære og varme favoritt-møter

Det er hele 15 år siden «Hver gang vi møtes» hadde premiere på TV 2. Nå er en ny sesong av det populære lørdagsprogrammet godt i gang, og vi gleder oss til å bli enda bedre kjent med årets flotte artister.

I den aller første sesongen av «Hver gang vi møtes», som gikk på luften i 2012, var det Halvdan Sivertsen, Bertine Zetlitz, Jan Eggum, Anne Grete Preus, Elvira Nikolaisen, Øystein Dolmen og Vinni som tolket hverandres låter. Mange husker nok godt sistnevntes versjon av både «Sommerfuggel i vinterland» og «God morgen Norge» fra den sesongen.

Men det var ikke bare de fine musikalske bidragene som rørte oss TV-seere. Det var også veldig sterkt å høre blant andre Vinni dele sin personlige historie om samlivsbrudd, sosial angst og problemer med rus. Senere har mange artister delt fra livets opp- og nedturer i «Hver gang vi mø-

tes», og vi TV-seere har blitt kjent med en rekke artister på en helt ny måte.

Nettopp den gode kombinasjonen av svært folkekjære, erfarne stjerner og yngre, populære artister, nye varianter av sanger mange av oss har et sterkt forhold til, og å få høre kjente mennesker dele sine innerste følelser så åpent og ærlig, har gjort «Hver gang vi møtes» til en seerfavoritt i alle disse årene.

I år har TV 2 gjort et nytt grep med konseptet ved å invitere en utenlandsk artist med for første gang. Carola sparket igang årets sesong 1. nyttårsdag, og denne lørdagen er det Ina Wroldsen som er hedersgjesten ved bordet når artistene samles på Kjerringøy. Litt lenger bak i denne utgaven av Her og Nå kan du lese et fint intervju med den dyktige musikeren. Her forteller hun blant annet om hvorfor deltagelsen i «Hver gang vi møtes» har vært så bra for henne.

Kjære leser, kos deg med ukens Her og Nå!



Monica

Monica Smith, redaktør

SENTRALBORD: 22 77 20 00 **KUNDESERVICE:** Telefon hverdager 08-16: 22 58 59 00 og e-post: abo-herogna@egmont.com
POSTADRESSE: Her og Nå, 0441 Oslo **BESØKSADRESSE:** Story House Egmont, Nydalsveien 12, Oslo
E-POST TIL REDAKSJONEN: herogna@egmont.com **ISSN-NUMMER** 1502-5853
ANSVARLIG REDAKTØR/DIREKTØR: Axel Walo axel.walo@egmont.com **REDAKTØR:** Monica Smith monica.smith@egmont.com
REDAKSJONSSJEF: Rebekka Østby rebekka.ostby@egmont.com
REDAKSJONSSJEF: Roger Øversveen roger.oversveen@egmont.com **VISUELT ANSVARLIG:** Nina Kirkenær nina.kirkenær@egmont.com **REDIGERER:** Espen Sørby **BILDEBEHANDLING:** Hilde Andresen/
Mindworking Asia **PRODUKSJONSKOORDINATOR:** Kate Wik **TEKNISK PRODUKSJON:** Egmont Printing Service.
Mobile tjenester er levert av Egmont Publishing. **PRISER ABONNEMENT:** ½ år (33 utgaver) 799 kr, 1 år (65 utgaver) 1499 kr

Publisering av stoff i bladet skjer utelukkende i henhold til våre generelle vilkår for rettigheter til stoff. Dette gjelder både for honorert og ikke-honorert stoff. Vi forbeholder oss også retten til å lagre og utgi stoffet i elektronisk form fra vårt redaksjonsarkiv eller andre databaser som vi har avtale med, herunder å utgi stoffet via Internett. Innsenderen av stoff må i hvert tilfelle avtale spesielt med redaksjonen hvis de reserverer seg mot at deres stoff distribueres fra vårt elektroniske arkiv eller tilknyttede databaser. Redaksjonen påtar seg ikke ansvar for innsendt stoff som ikke er bestilt. Stoff i bladet kan bare gjengis etter tillatelse fra redaktøren og med kildehenvisning.

**HER
OG
NÅ**

Sjekk alle fordelene du får som abonnent

Få bladet levert hjem

Som abonnent er du alltid prioritert, og du får bladet levert hjem, uten ekstra kostnad. Vi streber alltid etter å levere bladet til våre abonnenter først, før det er i salg i butikk.

Få mer for pengene

Som abonnent betaler du mindre for Her og Nå.

Du sparer minst 58 % av butikkpris, per blad!

Les oss digitalt, med appen Flipp

Abonnenter kan også lese Her og Nå digitalt gjennom appen Flipp, helt kostnadsfritt. Her kan du bla deg gjennom alle bladets sider og også TV-guiden på telefonen, nettbrettet eller datamaskinen.

I Flipp kan du også kjøpe tilgang til Story House Egmonts mange andre magasiner.

Her finner du over 90 blader fra Norge, Sverige og Danmark.

Full tilgang koster ordinært kr 129, men som Her og Nå-abonnent betaler du kun kr 29 for full tilgang!

Få rabatt på reiser

Du som abonnerer på Her og Nå får 500 kr i rabatt på reiser som arrangeres av Story Travel.

Har du lyst til å få Her og Nå rett hjem hver uke og oppnå mange fordeler?

Gå inn på blakkiosken.no for et godt tilbud: www.blakkiosken.no/abonnement/her-og-na

Abonnement: abo-herogna@egmont.com Sentralbord: 22 77 20 00

Priser abonnement: ½ år (33 utgaver) 829 kr, 1 år (65 utgaver) 1549 kr



Ekstra-utgaver



Ekstra temautgaver - kun til abonnenter flere ganger i året!

Skann denne QR-koden på mobilen din, så kommer du direkte til et supertilbud på Her og Nå!



TV-AKTUELL

NRK 1 lørdag
kl. 20.00

**Håndballegenden Erlend Mamelund
fryktet for datterens liv**

Hun hadde ENGLEVAKT

NYTT PERSPEKTIV: – Du må gripe dagen og leve her og nå. Det som skjedde med datteren min, endret perspektivet mitt på både idretten og livet generelt, forteller Erlend Mamelund.



DEDIKERT PAPA: – Det er viktigere å holde barn og unge i idretten for andre ting enn å bli verdens beste, mener Erlend. Han er i dag stolt pappa til Jesper (5) og Nea (7).

♡ 348 💬 8 🚩

Likt av emiliehegh og andre

mamelund You're my everything - No more words needed! Gratulerer med dagen ❤️ Vi elsker deg

24. juli 2020 • Se oversettelse



PROFFLIVET: – Livet som proff var veldig egoistisk og ensformig. Med tiden ble det for lite utfordrende for meg, forteller Erlend, som blant annet har spilt for Haslum, FCK Håndbold og THW Kiel i løpet av karrieren.

«Mesternes mester»-deltagerens datter ble rammet av alvorlig sykdom som 1,5 åring. Tilfeldigheter gjorde at de rakk frem til sykehuset i tide.

TEKST: **HEGE E. TØRRESDAL**

FOTO: **SVEIN BRIMI, NRK, NTB, PRIVAT**

Den tidligere landslagsprofilen i håndball, Erlend Mamelund (40), følte seg overmoden til å starte på livet 2.0 da han la opp som håndballspiller i 2016. Han hadde oppnådd det han ville på håndballbanen og var mettet på proffliv og landslagsspill.

– Jeg trivdes ikke så godt i profftilværelsen. Det var mye alenetid, og følelsen av ikke å dele opplevelsene med familie og venner, var tung. Jeg kjente på litt hjemlengsel og følte at hverdagen ble ensformig og lite utfordrende, forteller Erlend når vi møter ham i forbindelse med «Mesternes mester»-innspillinger i Kristiansand.

Drømmen om familie

På et tidspunkt ga også kroppen beskjed om at tiden var inne for å kaste inn håndkleet og starte på voksenlivet han så alle kompisene var godt etablert i. Og skal sant sies, hadde Espen allerede hatt én fot i pensjonisttilværelsen en stund allerede.

– Jeg hadde utdannet meg til siviløkonom underveis og tenkte kanskje for mye på tiden etter karrieren også når jeg spilte aktivt. Så hadde jeg og kona mi planlagt en god stund at vi ønsket å få barn. Vi ønsket å skape en familie sammen, forteller Erlend, og smilet når øynene.

I 2012 falt Espen nemlig pladask for søsterens bestevenninne, håndballspilleren Karoline Næss Mamelund (37).

– Da vi først valgte å bli sammen, skjønte jeg at det her kan jeg ikke tulle til, forteller Erlend.

Sommeren 2015 ble de gift, men ønskebarnet lot likevel vente på seg.

– Det tok lengre tid å få barn enn vi trodde. Datteren vår, som er syv år i dag, ble til ved hjelp av prøverør – uten at jeg tror det var noe «gærent» med oss. Det ville bare ikke klaffe med det første barnet. Det var en stor opplevelse da vi endelig fikk hilse på henne.

Sykdomssjokket

Erlend var i full fart på vei inn i livet han hadde drømt om så lenge. Han var godt i gang med å stable en karriere på bena, han hadde gått inn for landing sammen med drømmedama, og nå var familien komplett. Så skjedde noe som endret hele hans syn på livet.

– De ringte kona mi fra barnehagen og sa at Nea var blitt dårlig, forteller Erlend stille.

Karoline ringte og informerte ektemannen før hun dro for å hente den da 1,5 år gamle datteren i barnehagen. Da hun kom, satt de ansatte uten-dørs med den medtatte barnekroppen, for hun var så varm.

Da Nea ikke responderte på at mammaen kom, forsto de at her var noe ikke som det skulle. De hastet av gårde til legevakten ved Bærum sykehus.

– Der fikk vi beskjed om å gi henne tre Paracet, og at det sikkert ikke var noe farlig. Så ombestemte legen seg og ba oss kjøre en tur til barneavdelingen på Drammen sykehus for undersøkelse, erindrer Erlend.

Himmelsendt

Klokken var halv fire på ettermiddagen senhøsten 2019. Den lille familien hastet ut mot parkerings-

HÅNDBALLKONE: Erlend falt pladask for søsterens bestevenninne, håndballspilleren Karoline Næss Mamelund. I 2015 giftet de seg.



ØNSKEBARN: Erlend og kona Karoline drømte om å bli foreldre, og i 2017 kom ønskebarnet Nea. Hun var bare 1,5 år gammel da hun ble alvorlig syk.

plassen, fullt klar over at de hadde en lang tur i rushtrafikk foran seg. De hadde ikke kommet ut sykehusdøren før den lille jenta kastet opp over skulderen på Erlend. På vei inn i bilen møtte de på en barnepleier de kjenner.

– «Hvor skal dere?» spurte hun. Vi forklarte at legen mente vi skulle ta henne med til Drammen sykehus. Da sier hun «Dere kan ikke reise til Drammen». Hun fikk oss tilbake på sykehuset, hvor det hadde vært vaktskifte. Den nye legen kjente på nakken hennes og sa: «Hun har hjernehinnebetennelse. Hun skal til Drammen sykehus i sykebil, nå!»

Nea ble hastet av gårde, og det ble flydd leger med helikop-



„Vi opplevde å balansere på kanten av livet. Det satte alt annet jeg har gjort i livet, i perspektiv

FOR BARN:

– Min fremste motivasjon for å delta i «Mesternes mester», er mine to små barn. Da kan vi se på det sammen. De syntes nesten det var morsommere at jeg skulle være med enn jeg syntes selv, ler Erlend.

ter fra Ullevål sykehus. I 24 timer satt foreldrene uvitende om datterens skjebne.

– Det var helt forferdelig. Vi opplevde å balansere på kanten av livet. Det satte alt annet jeg har gjort i livet, i perspektiv, forteller Erlend alvorlig.

Livsendrende

Ifølge Norsk Helseinformatikk oppstår det nevrologiske senskader hos opptil 15 prosent av de barna som rammes av hjernehinnebetennelse. Det kan være epilepsi, mental svekkelse, ned-satt hørsel, syn og luktesans. Faren er størst for komplikasjoner ved sykdom i første leveår.

– Nea hadde englevakt. At vi møtte barnepleieren på vei inn i bilen, var avgjørende. Legene

på sykehuset var helt overrasket hvor bra det gikk, og i dag er hun en frisk og rask 7-åring.

Erlends syn på livet og idretten endret seg totalt. Før var han en som ikke gråt.

– Jeg har selv slitt med å be-

skrive følelsene jeg kjente på den gangen. Men da jeg lyttet til Harald Eias podkast om sønnen Tobias, som han og kona mistet da han var to måneder gammel, der beskriver de det så godt, akkurat de følelsene jeg selv har

kjent på. Jeg satt med klump i halsen og tårer i øynene da jeg lyttet til den podkasten, forteller 40-åringen.

– At tårene triller lettere i dag, er en bivirkning av det vi har gått gjennom, tror han.



” *Jeg er full av ærefrykt
og beundring over alt
Sigrid får til*

Annar

MANGE JERN I ILDEN:
Sigrid produserer selv
showet «Ond spiral»,
er programleder, lager
podcast og er en enga-
sjert feminist



**LYKKEN
SMILER:** Sigrid
beskriver Annar
som en stødig og
rolig fyr hun er takk-
nemlig for å ha
i livet sitt.

Sigrid Bonde Tusvik letter på sløret om forholdet



Jeg føler meg heldig



NY SESONG: De siste årene har Sigrid vært programleder for «LOL: Den som ler sist» på Prime Video.



VENNER OG KOLLEGAER: Sigrid og Lisa Tønne er kjent for sin frittalende podcast «Tusvik & Tønne». Her fra Elles sommerfest.

Det var på oppfordring fra venner Sigrid våget seg på Tinder-date med Annar. Det angir hun ikke på i dag!

TEKST: **HEGE EKLUND TØRRESDAL**
FOTO: **SVEIN BRIMI, NTB, MORTEN BENDIKSEN**

For drøyt ett år siden avslørte Sigrid Bonde Tusvik (44) at hun hadde funnet lykken med Annar Ruud-Johansen. Da Her og Nå møtte det forelskede paret like før jul, tilbrakte de en etterlenget frikveld sammen.

– Dette er vår frikveld, så egentlig burde vi vel kanskje vært hjemme på sofaen og sett på Netflix. Men det er veldig koselig å ha med seg Annar ut i dag. Så skal han også være med meg på turné resten av uken, forteller Sigrid.

For tiden står nemlig Sigrid på scenen rundt i det ganske land med soloshowet «Ond spiral», hvor hun går inn i livskrisen hun gikk gjennom i 2020, da hun skilte seg fra eksmannen, Martin Jøndahl.

– Annar må kjøre meg til Nøtterøy, Sandnes og Haugesund denne uken. Så resten av uken er han med og rigger opp til «Ond spiral». Ellers får vi jo ikke sett hverandre. Det er hyggelig å gjøre det sammen. I tillegg har jeg også to tunge bager, og gruer meg til den dagen jeg må bære dem helt alene, ler Sigrid.

Ærefrykt

Det har seg nemlig slik at komikeren arrangerer og produserer showet helt selv, og da hun gjestet Morten Hegseths podkast før jul, avslørte hun at hun har lagt om lag en million kroner i prosjektet.

Annar skryter varmt av sin hardtarbeidende kjæreste, som i tillegg til å turnere som komiker, står bak en av Norges mest populære podkaster, jobber som programleder og er en ufravikelig feminist. Ikke minst er Sigrid en dedikert mamma til to.

– Jeg er full av ærefrykt og beundring over alt Sigrid får til, sier han.

Stødig og rolig

Det var etter oppfordring fra ven-

ner Sigrid endte opp med å møte Annar etter å ha lastet ned dating-appen Tinder. Det er hun takk-nemlig for i dag.

– Annar er veldig viktig i livet mitt. Han er en stødig og rolig fyr, og jeg føler meg heldig. Jeg er veldig glad i menn og det å ha kjæreste, så jeg er veldig glad for at han orker å være sammen med meg, ler Sigrid.

– Og ifølge Annar er følelsene gjensidige.

– Sigrid er ekstraordinær, understreker han, hvorpå Sigrid repliserer kjøpt:

– Det var et veldig fint ord!

TV-AKTUELL
«LOL» strøm-
mes på Amazon
Prime

ÅRETS DELTAKERE: Denne gjengen har akkurat reist 100 år tilbake i tid. F.v Willi-am Heimdal Simon Tedros Negash , Isabel Skolmen, Agnete Husebye, programle-der Dorthe Skappel, Tarjei Svalastog , Susann Goksør Bjerkheim, Sarita Sehjpai, Brynjar Meling, Jan Henrik «Gladkokken» Syversen, Caroline Nitter, Victor Sotberg og Johanne Massey.

TV-AKTUELL

TV 2, tirsdag og
onsdag kl. 20
og 21.40 og
søndager kl. 20
og 21.35



Dette er årets Farmen-kjendiser

På en skjærgårdspærle utenfor Søgne skal 12 nye kjendiser kjempe for tilværelsen i den niende sesongen av TV 2-favoritten «Farmen kjendis».

Slik har de tenkt å vinne



I fjor returnerte «Farmen» til vakre Fredheim gård i Sogne utenfor Kristiansand etter at sesong fire av programmet ble spilt inn der i 2006. På idylliske Monsøya i den idylliske skjærgården er det nå 12 kjendiser som skal til pers i den niende versjonen av «Farmen

kjendis». Med fokus på sjømannsliv, seilskuter og havet skal en blant annet en forsvarsadvokat, en tidligere landslagsspiller i håndball, en kontroversiell kunstner og indisk mat-gründer bryne seg på livet 100 år tilbake i tid. Programmet har premiere på TV 2 7. januar.



Agnete «Aagnetesh» Husebye (28), influenser

«Vi blir samboere mens jeg er her inne»

Hva gleder du deg mest til med «Farmen»-opplevelsen?

– Jeg gleder meg til å være på denne gården her sammen med alle de fine folkene, og leve det gammeldagse liv! Det tror jeg blir veldig avslappende.

Hva gruer du deg til?

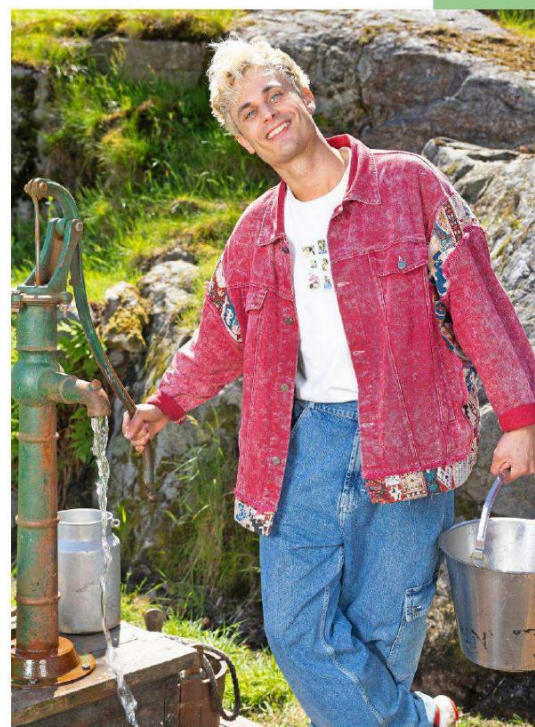
– Jeg gruer meg til å være borte fra kjæresten min så lenge. Vi blir samboere mens jeg er her inne og jeg går glipp av overtakelsen av den nye leiligheten. Jeg kommer til å tenke på ham ekstra de dagene der.

Har du noen mindre gode sider, du gjerne vil holde skjult for gruppa?

– Jeg er veldig dårlig på å stå opp om morgenen. Hvis ikke noen vekker meg, kan jeg fort sove bort en dag om ikke noen sier fra. Jeg håper Brynjar kan vekke meg med tubaen!

Hvilken taktikk har du lagt for å vinne «Farmen kjendis»?

– Min taktikk er å være grei med alle og prøver og ikke få uvenner. Jeg skal jobbe på og gjøre mitt beste med både folk, dyr og oppdrag. Det får være en bra nok taktikk. Vil de ha meg ut, får de bare prøve!



Victor Sotberg (33) – YouTuber og programleder

«Jeg blir veldig fort hangry»

Hva gleder du deg mest til med «Farmen»-opplevelsen?

– Jeg gleder meg mest til å bli kjent med folkene og dyrelivet. Jeg er veldig glad i både folk og dyr, det er mine favoritt-ting over alt. Denne gården er fylt med begge, så det jeg gleder meg mest til.

Hva gruer du deg til?

– Tvekampene! Det gruer jeg meg ordentlig mye til. Den type konkurranser som gjør meg skikkelig nervøs. I tillegg virker det krevende å velge første- og andrekjempene. Det er så mye dramatik!

Har du noen mindre gode sider, du gjerne vil holde skjult for gruppa?

– Jeg er så glad i mat. Jeg kan bli litt «hangry», det tror jeg ikke jeg kommer unna her på gården, men jeg håper jeg greier å skjule det litt ...

Hvilken taktikk har du lagt for å vinne «Farmen kjendis»?

– Er det et reality-program jeg aldri tror jeg kommer til å vinne eller gjøre det bra på, så er det «Farmen». Jeg vet ikke hvorfor jeg er her en gang, jeg kommer aldri til å vinne! Min styrke er jo folk. Jeg vil bare prøve å være meg selv, være hyggelig og gjøre slik at folk faktisk vil ha meg her på gården og ikke tenker at de må få ut han slitsomme der.



Susann Goksør Bjerkheim (54), team- og lederutvikler, tidligere håndballspiller

«Selv jeg kan bli sliten av meg»

Hva gleder du deg mest til med «Farmen»-opplevelsen?

– Jeg gleder meg til hele eventyret. Jeg liker å bevege meg ut av komfortsonen og gjøre ting jeg ikke kan. Å kjenne på: «Åh ... Hvordan skal dette gå?» Det opplever jeg hele tiden her inne. En ting er rent praktiske ting som å håndtere ku, hest, gris og sau. Drive gården og gjennomføre oppdrag. Det blir jo også spennende å se hvordan jeg fungerer på lite mat og lite søvn i omgang med andre folk. Jeg liker å tenke at jeg er sosial.

Hva gruer du deg til?

– Jeg gruer meg litt til å være borte fra de der hjemme, det kjenner jeg på. Ellers er jeg mest spent og nysgjerrig. Det er noen sommerfugler der.

Har du noen mindre gode sider, du gjerne vil holde skjult for gruppa?

– Når jeg blir ivrig, glad og opprømt, som

da vi i går endelig slapp ut av hotellrommet og fikk se folk, da kan jeg skravle litt

på inn- og utpust. Selv jeg kan bli sliten av meg, da. Da er det litt sånn: «Kanskje jeg må dempe meg så jeg ikke sliter ut de andre?» Jeg er redd for at jeg blir sliten, trøtt og får vondt, at jeg trekker meg unna de andre og ikke klarer å være en ressursen som jeg tenker at jeg kan være.

Hvilken taktikk har du lagt for å vinne «Farmen kjendis»?

– Om jeg har noen svakheter, så er det nettopp det. Jeg er dårlig på taktikkeri. På håndballbanen, der hadde jeg kontroll. Det kunne jeg, og visste hva som var en bra og en dårlig prestasjon. Det har jeg absolutt ikke her. Men så er jeg skrudd sammen slik, at vi hvis noen sier: «klar, ferdig, gå!» da gir jeg jo alt! Derfor har jeg vært mer opptatt av å være tilstede og lære gjennom å erfare fremfor å forberede meg så mye i forkant.

William Heimdal (21), kunstner

«Jeg har stort sett bare dårlige sider»

Hva gleder du deg mest til med «Farmen»-opplevelsen?

– Akkurat nå ser jeg mest frem til den dagen hvor vi skal pakke sammen å reise tilbake. Det er liksom målet mitt også, at det skal være et jævlig opphold og at jeg skal lære meg å sette pris på det. Unnskyldningen for å selge sjela mi på den måten her, er at jeg skal bli en sann nasjonalromantiker. Jeg tror ikke noe på at nasjonalromantikken nådde maleriet, egentlig. For de nasjonalromantiske malerierne er så overfladiske, sminket og pynta. Jeg tror ikke gårdslivet og naturen er så ensformig.

Hva gruer du deg til?

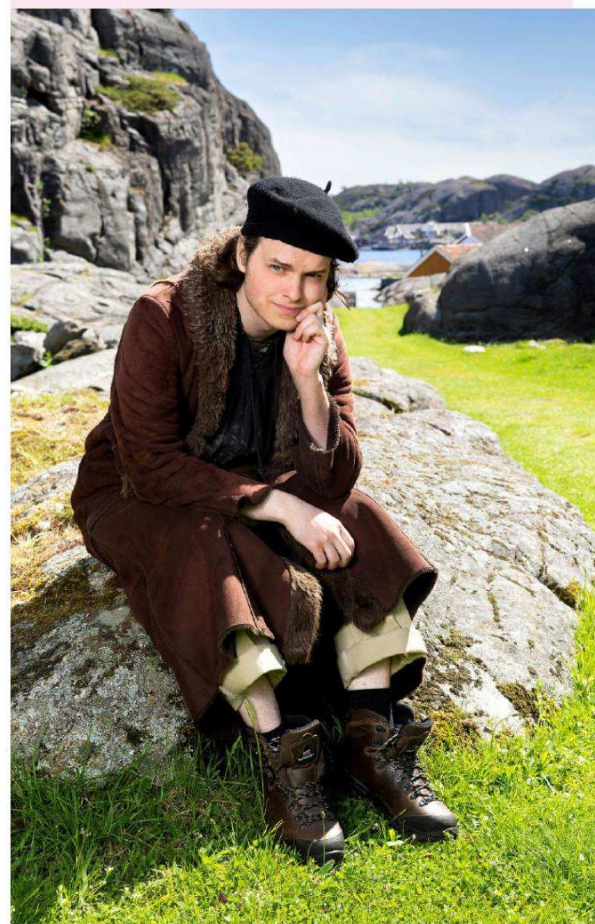
– Det er hvis jeg kommer i en situasjon hvor jeg må velge noen som skal i ut i kamp eller noen som skal ut i kamp med meg - det har jeg ikke noe lyst til. Jeg har ikke nerver til å havne i noen konflikt. Vet ikke hva jeg skulle ha sagt om jeg havnet i den situasjonen. Kanskje jeg skulle ha nektet.

Har du noen mindre gode sider, du gjerne vil holde skjult for gruppa?

– Jeg har stort sett bare dårlige sider. Det er egentlig motsatt. Jeg er redd for å ikke få mulighet til å vise frem mine gode sider.

Hvilken taktikk har du lagt for å vinne «Farmen kjendis»?

– Jeg gir blanke faen i om jeg stikker av med seieren og vet ikke en gang hva premien er. Jeg håper å bli så lenge at jeg får kjenne det ordentlig på kroppen hvor grusomt gårdslivet er, men har overhodet ingen taktikk.



Jan Henrik
«Gladkokken»
Syversen (45),
matinfluenser

**«Jeg kommer til
å savne nikotin og vin»**

Hva gleder du deg mest til med «Farmen»-opplevelsen?

– Jeg gleder meg mest av alt til å stikke fra hverdagen og alt det kaoset som følger med mobil, mennesker og jobb. Nå har det vært mye jobb på meg den siste tiden. Jeg har åpnet restaurant og ga ut kokebok rett før jeg dro. Nå skal jeg bare skru av alt - det gleder jeg meg til. Samtidig som jeg tror det også blir det verste. I natt våknet jeg opp i mørket og begynte å famle etter telefonen.

Hva gruer du deg til?

– Jeg gruer meg til lite mat. Så kommer jeg til å savne nikotin og vin veldig. I hverdagen har man jo det så lett og jeg er veldig glad i å kose meg, drikke litt og ha det gøy med venner. Så blir det nok mye hard jobbing.

Har du noen mindre gode sider, du gjerne vil holde skjult for gruppa?

– Jeg føler jeg er utadvendt og sosial, som jeg tror hjelper meg inne. Trenger jeg tid for meg selv, får jeg bare stikke av da, svømme og ta tid for meg selv.

Hvilken taktikk har du lagt for å vinne «Farmen kjendis»?

– Min taktikk er å unngå disse tvekampene. Jeg skal være snill og grei, så får man se om det fungerer eller ikke.

Isabel Skolmen (49),
komiker, modell og
skuespiller

«Jeg liker meg best i flokk»

Hva gleder du deg mest til med «Farmen»-opplevelsen?

– Jeg gleder meg veldig til å lære masse nytt. Jeg synes det er så gøy allerede, å være med å melke ku, lage smør og brenne kaffebønner, kverne og lage kaffen som ble så god. Jeg elsker å bli satt i gang og lære masse nytt. Ikke minst å få masse nye venner, som jeg føler jeg allerede har fått.

Hva gruer du deg til?

– Jeg gruer meg til å eventuelt bli plassert borti den hytten der borte alene (førstekjempehytta. red.anm.). Jeg er ikke glad i å være alene og liker meg best i flokk. Det kan være min utfordring.

Har du noen mindre gode sider, du gjerne vil holde skjult for gruppa?

– Jeg er ærlig og det kan noen ganger bli tolket feil. Men jeg føler jeg er flink til å ta hensyn til folk og veie ordene mine. Jeg kan bli sånn hvis ting er urettferdige og jeg blir litt skuffa, da kan jeg bli litt følsom og ærlig - og det er ikke alltid det kommer helt ut som jeg hadde tenkt. Men jeg føler ikke det kommer til å skje her.

Hvilken taktikk har du lagt for å vinne «Farmen kjendis»?

– Jeg tenker at her er det bare å omfavne gjengen, være et godt medmenneske, samarbeide og motivere, se hverandre og løfte hverandre opp. Å bli godt likt er jo positivt.

Caroline Nitter
(26), influenser

**«Jeg blir fort litt irritert
på folk»**

Hva gleder du deg mest til med «Farmen»-opplevelsen?

– Jeg gleder meg mest til å være ute hver dag, lære meg nye ting og kose med dyrene. Det vanlige, vel.

Hva gruer du deg til?

– Jeg gruer meg litt til å jobbe med ting som at jeg er litt redd for, som hester. Så ser jeg ikke frem til veldig lange dager og å være lenge uten mat. Det er kjipt. Lite søvn er heller ikke så nice.

Har du noen mindre gode sider, du gjerne vil holde skjult for gruppa?

– Jeg blir fort litt irritert på folk, men det går veldig fort over. Jeg er veldig kortsint. Håper at jeg klarer å holde det inni meg lenge nok til at det går over. Det er ikke vits å blåse det ut om det egentlig går fint. Så er jeg nok også litt utålmodig. Herregud, kommer det ut, så kommer det. Det er menneskelig det også.

Hvilken taktikk har du lagt for å vinne «Farmen kjendis»?

– Min eneste taktikk, siden jeg ikke har øvd eller kan noe, er bare å ikke ha noen taktikk, men å kose meg og gjøre det jeg skal. Så skal jeg kanskje skryte på meg at jeg kan noen av de tvekamp-grenene veldig bra, slik at de ikke tør å velge meg som andrekjempe.





Johanne Massey (24), TikTok-er og komiker

«Er jeg sliten og reservert, kommer ikke det alltid like heldig ut»

Hva gleder du deg mest til med «Farmen»-opplevelsen?

– Jeg gleder meg til å komme meg skikkelig inn i realitybobla og å lære å stole litt mer på meg selv. Jeg har ikke prøvd noe av det her før, så det hadde vært digg å bli god på det.

Hva gruer du deg til?

– Det blir nok lite mat, lite søvn og det å bo tett på folk over lang tid. Plutselig viser jeg frem sider jeg ikke vil vise frem. Jeg håper ikke det skjer. Jeg tror det kan bli litt tøft noen ganger her inne, men også kjempebra.

Har du noen mindre gode sider, du gjerne vil holde skjult for gruppa?

– Alle mennesker har bare menneskelige sider. Er jeg sliten og reservert, kommer ikke det alltid like heldig ut. Men mennesker er mennesker, og jeg skal prøver å være meg selv. Jeg er jo grunnleggende snill, det vet jeg.

Hvilken taktikk har du lagt for å vinne «Farmen kjendis»?

– Jeg tror egentlig man kommer langt ved å være hyggelig med folk og bidra. Man kan være god i mye, men behandler du andre mennesker dårlig kommer du ikke godt ut av det. Vi skal leve sammen på denne gården her.

Brynjar Meling (57), forsvarsadvokat

«Det første døgnet har vært ganske ille»

Hva gleder du deg mest til med «Farmen»-opplevelsen?

– Jeg gleder meg til at angsten for å være uten mobiltelefon og e-post-tilgang, forsvinner. Jeg stoler veldig på de i firmaet mitt, at de ivaretar porteføljen mens jeg er borte – men det første døgnet har vært ganske ille. Ellers gleder jeg meg til å være sammen med mennesker som jeg ikke nødvendigvis hadde lekt med i barnehagen. Jeg har allerede båndet ganske godt med noen.

Hva gruer du deg til?

Datteren min sa det: «Pappa, hvordan skal dette gå? Du er livredd for å lukte svette og ikke liker du å bade i sjøen.» Jeg synes akkurat dette med hygiene og utedo er en utfordring og jeg ligger ganske godt utenfor komfortsonen min nå, men som jeg sikkert har godt av å konfrontere. Jeg hadde tenkt å smugle med meg en nesklype til utedo-tømmingen, men av en eller annen grunn var det tomt for nesklyper i alle sportsbutikker på vei nedover.

Har du noen mindre gode sider, du gjerne vil holde skjult for gruppa?

– Jeg tror vanligvis jeg er veldig tålmodig. Samtidig har jeg allerede merket at jeg begynner å telle litt. Jeg har foreløpig ikke behov å telle lengre enn til tre, men jeg kommer nok snart til å måtte telle til ti. Det er noen som har behov for å høre sin egen stemme og stiller spørsmål som kun er relevant for dem selv i noen sammenhenger. Jeg må ta noen runder med meg selv, akklimatisere meg og tenke at ok, dette må du tåle. Jeg merker at jeg intuitivt har hysjet ned noen noen ganger allerede, så får vi se hvordan det går utover meg.

Hvilken taktikk har du lagt for å vinne «Farmen kjendis»?

– Jeg har ikke lagt en veldig spesiell «feinschmecker»-taktikk. Jeg skal prøve å være litt «street-smart», som å komme på ting som å lage en klokke på bakken ved hjelp av solen. For folk er veldig opptatt av tiden her inne. Jeg vil vise at jeg kan være litt uunnværlig på den måten. Jeg vil gjerne være den som jobber en halvtime eller en time lenger enn de andre, og jeg vet sikkert at jeg er han som står opp en halv time-time før de andre. Jeg vil sørge for at det er fyr på peisen, varmt vann, gjerne koste over et gulv og gjøre de usynlige tingene, så folk synes det er greit at jeg er med videre.



Sarita Sehjpal (57), gründer, Saritas taste of India

**«Jeg har vært ute en
vinternatt før»**

Hva gleder du deg mest til med «Far-
men»-opplevelsen?

– Jeg gleder meg mest til å lære alle
de tingene jeg ikke kan, det vil si alt. Det
er flere som liker å lage mat her, så da
tenkte jeg: Vet du hva, på kjøkkenet
er jeg hele tiden, hvorfor skal jeg være der
nå? Jeg vil gjøre alt annet. På kjøkkenet
kommer jeg til å være i når jeg er ferdig
på farmen også.

Hva gruer du deg til?

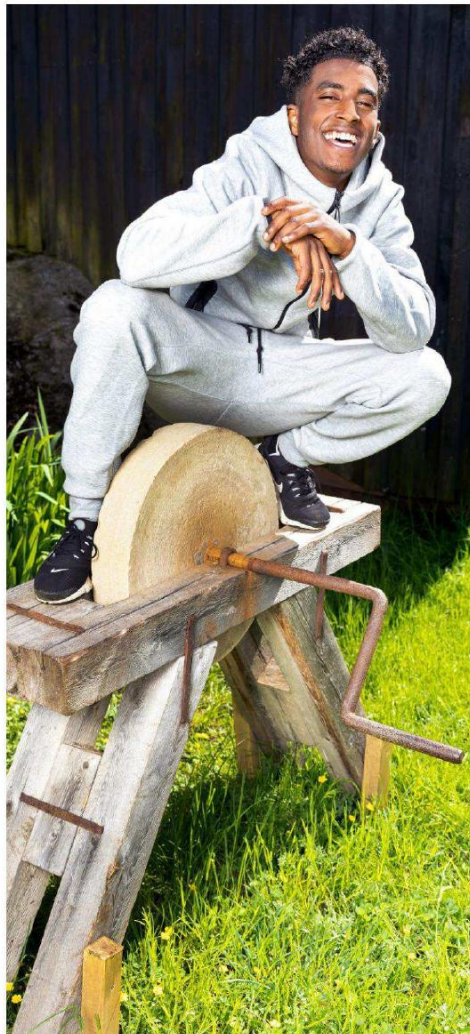
– Jeg gruer meg til intrigene og krang-
lingen begynner. Jeg håper ikke det blir
så veldig intenst. Det er en veldig fin
gjeng og vi har knyttet nære bånd alle-
rede. Som nest eldst av deltagerne, har
jeg allerede adoptert alle jentene, Victor
og Tarjei som mine egne.

*Har du noen mindre gode sider, du
gjerner vil holde skjult for gruppa?*

– Det jeg føler kanskje er min største
svakheter, er at jeg noen ganger kan være
litt direkte. Noe som kan misforstås.
Men etter 30 år som leder, er jeg vant til
å gi direkte beskjeder. De som kjenner
meg, forstår hva jeg mener, men ukjente
forstår det kanskje ikke like godt. Men
jeg har vært ute en vinternatt før, så det
skal gå greit.

*Hvilken taktikk har du lagt for å vinne
«Farmen kjendis»?*

– Å være meg selv er min eneste tak-
tikk. Jeg er arbeidssom, omgjengelig
og står på.



Simon Tedros Negash (kjent under artistnavnet Rambow) (21), artist og skuespiller

**«Jeg gleder meg mest til
å møte Caroline Nitter»**

Hva gleder du deg mest til med «Far-
men»-opplevelsen?

– Jeg gleder meg mest til å møte Caroline
Nitter. Hun er en veldig hyggelig dame ...

Hva gruer du deg til?

– Jeg gruer meg til å leve uten snus og
røyk. Det sliter jeg litt med.

*Har du noen mindre gode sider, du gjerne
vil holde skjult for gruppa?*

– Rutiner er jeg skikkelig dårlig på. Flere
tror jeg sov lenge i dag fordi jeg hadde job-
bet nattevakt. Sannheten er at jeg bare sov
utpå. Ikke si det til noen ... Jeg er glad i å
sove.

*Hvilken taktikk har du lagt for å vinne «Far-
men kjendis»?*

– Jeg mener god energi er det viktigste å
ta med seg inn her. Du kan ikke gå bak ryg-
gen på folk og prate dårlig. God energi og
hard jobbing er mine styrker.

Tarjei Svalastog (25), «Skal vi danse»-profil

**«Jeg skal komme meg
lengst mulig»**

Hva gleder du deg mest til med «Far-
men»-opplevelsen?

– Jeg gleder meg aller mest til å oppleve
det å bo på gård, helt borte fra verden uten-
for. Vi har levert mobilen og det tror jeg blir
sykt digg. Akkurat nå er det bare veldig rart.
Så gleder jeg meg til og spise ren mat, for vi
spiser så mye prosessert mat i dagens sam-
funn. Jeg er spent på hvordan kroppen min
reagerer på litt lite, men god mat.

Hva gruer du deg til?

– Mat er både det jeg gleder og gruer meg
til, fordi jeg trener ganske mye til vanlig og
trenger mye mat. Matmengden er jeg også
spent på - om den holder til at jeg klarer å
jobbe effektivt. De som har danset med meg
i «Skal vi danse», vet at når jeg får lite mat er
jeg heller ikke den beste treneren. Jeg håper
jeg klarer å styre det litt mer her.

*Har du noen mindre gode sider, du gjerne
vil holde skjult for gruppa?*

– Jeg tror jeg er en hyggelig person, men
kommer det til konkurranser og jeg skal i tve-
kamp, så gjør jeg alt for å vinne. Det er ikke
den hyggeligste siden av meg, men i konkur-
ransesettinger er det «game face on». Jeg
skal komme meg lengst mulig.

*Hvilken taktikk har du lagt for å vinne «Far-
men kjendis»?*

– Nå er «Farmen» egentlig lite spill sam-
menlignet med «Forræder», som jeg har vært
med på tidligere. Men en taktikk fra start er
å få en storbonde jeg kan stole på. Da håper
jeg den storbonden ikke ender opp med å
stemme ut meg. Og skulle jeg bli storbonde
på et tidspunkt, handler det om å få ut de
flinke folka før finaleuka. Det er jo kjipt, men
smart å gjøre.



TIX omtaler prinsesse Ingrid Alexandra som en god

Hun er en nydelig jente



RØDRUSS:
Våren 2023 var prinsesse Ingrid Alexandra rødrudd ved Elvebakken videregående skole i Oslo. Kongehuset publiserte blant annet dette bildet av russeprinsessen.

RUSSEBUSSEN:
Prinsesse Ingrid Alexandra var en av de mange jentene på denne bussen, som fikk navnet «Studio 23».

Andreas «TIX» Haukeland har tilbrakt mye tid sammen med Ingrid Alexandra etter at han laget russelåt for prinsessens russebus.

Andreas Haukeland (31), bedre kjent under artistnavnet TIX, startet karrieren med å skrive russelåter for over ti år siden. I 2015 ble han kjent over hele Norge med russelåten «Sjeiken 2015», som både gledet og forarget.

De siste årene har han prioritert bort russesangene til fordel for låter med mer seriøs tekst, og ikke minst deltagelsen i «Melodi Grand Prix» og «Eurovision Song Contest» i 2021 med låten «Fallen Angel».

Han gjorde imidlertid et russe-låt-comeback da han laget låten «Studio 23» til russebussen til in-

gen ringere enn prinsesse Ingrid Alexandra (20) da hun var russ.

Venn med TIX

Prinsessen var på russebussen «Studio 23» sammen med venner fra Ullern i 2023.

– Jeg hadde møtt et par av jentene på bussen, og det var en veldig fin gjeng. Og da falt det seg ganske naturlig å lage en låt med dem, forklarte Andreas til Nettavisen i etterkant.

Han avslørte at jentene ikke hadde regnet med at det skulle bli en låt ut av bekjentskapet, så TIX overrasket dem med sangen.

– De var en fin og takknemlig

gjeng, som jeg har fått henge med både før og under russetiden, fortalte TIX.

Ingrid imponerer

Til VG har han siden omtalt prinsessen og venninnene hennes som hans venner.

– Vi har jo hengt en del sammen gjennom russetiden og sånn, og jeg har blitt god venn med den vennegjengen der. Det er kjempehyggelig, jeg hadde en skikkelig, skikkelig fin tid sammen med dem – hun er en nydelig jente.

Og TIX sparer ikke på superlativene når det gjelder omtalen av hun som en gang skal bli dronning i Norge.

– Jeg er så jævlig imponert over henne. Hun er så klok, reflektert og veldig god med mennesker, sa han til VG.

Under Stavernfestivalen møtte Andreas også kronprins Haakon (51), kronprinsesse Mette-Marit (51) og prins Sverre Magnus (19).

– En flott jente, og en flott familie. Kjempeålsreite folk. Veldig lett å bli glad i.

I fjor vår var det Sverre Magnus som var klar for sin russetid ved Elvebakken videregående skole i Oslo, og nå er kronprinsparets barn i gang med voksenalivet. Prinsesse Ingrid tjenestegjør som kjent i Forsvaret, mens prins Sverre Magnus har tilbrakt høsten i Trondheim.

TEKST: ANETTE GRAARUD ARNESEN
FOTO: NTB

venn



SØSTER OG BROR:
Det er nesten to års
aldersforskjell på Ingrid
Alexandra og Sverre
Magnus, men bare ett
skoleår.



IDRETTSGLEDE: Når Solfrid Koanda løfter vektstangen, har hun kun fokus på oppgaven. Derfor måtte trenerne forteller henne at hun hadde sikret seg OL-gullet.

OL-vinner Solfrid Koanda havnet i fosterhjem som 15-åring

Jeg vil ikke at fortiden skal definere meg

Vektløfter Solfrid Koanda bærer med seg en helt unik historie. Hun har også vist at du kan nå toppen selv om du har tilbrakt store deler av barndommen i den dypeste avgrunnen.



GULLJENTE: – Det føles fortsatt så rart at jeg vant, som et eventyr. Det har vært knalltøft, men jeg ville fortsatt valgt å gå samme veien, sier 25-åringen.

TEKST: HEGE E. TØRRESDAL

FOTO: SVEIN BRIMI, NTB, PRIVAT

Solfrid Koanda (26) skrev idretts-historie 10. august i år. Sjøkket, gleden og lettelsen sto skrevet i ansiktet til den finskfødte vekt-løfteren da seieren var et faktum. Hemningsløs jubel og tårer som trillet – en spontan reaksjon som sendte en strøm av idrettsglede gjennom et helt norsk folk. Kun fire år etter hun startet med vektlifting, ble hun den første norske kvinnen som tok et individuelt gull i et sommer-OL på 20 år.

– Det har vært mange følelser knyttet opp mot det øyeblikket. Tvil, frykt for å snuble ved målstrekken, angsten for at min bakgrunn og oppvekst skulle stoppe meg. Det var den store ildprøven. Derfor ble reaksjonen da jeg fant ut at jeg vant gull, så sterk. Det er ingen som vet hva jeg har gått gjennom, hvilke kamper jeg har kjempet da jeg var liten. Og så fikk jeg det til – det var en helt ubeskrivelig følelse!

Kommet hjem

Solfrid sprekker opp i et bredt smil. Et dryss av fregner står tegnet over nesen til den finsk-ivorianske sørlendingen. Vi møter gulljenta, som til daglig har base på Sørlandet, i Oslo, på toppidrettsgymnaset ved Sognsvann. I bagen på ryggen bærer den olympiske mesteren store deler av livet sitt, uten at hun ser ut til å slite nevneverdig. OL-vinneren løfter tross alt flere titalls kilo over sin egen kroppsvekt over hodet på daglig basis.

– Med livet i en treningsbag, hvor er hjem for deg i dag?

– Er det ett sted jeg føler meg hjemme, så er det på trening, særlig nå som jeg ikke har fast bosted. Der kan jeg være meg selv 100 prosent. Jeg flyttet også inn med to venninner noen måneder før OL, og de har fungert som en familie for meg, deler 25-åringen.

Og nå kommer vi tilbake til det Solfrid innledningsvis hintet om. De kampene hun kjempet gjennom oppveksten. Årene hvor Solfrid hverken trodde på sin egen verdi eller fremtid. Det som i dag er en suksesshistorie, startet med krevende kår i Finland. Som niåring flyttet hun med sin ivorianske far og bror til Norge.

– Det var vanskelig. Vi flyttet plutselig og trodde vel egentlig vi skulle på sommerferie. Plutselig så vi på skoler vi skulle gå på. Deretter begynte vi på skolen, og lurte på hvor lenge det skulle vare. Jeg var egentlig mammas jente, men mistet kontakten med henne i den perioden. Det tok flere år før jeg så henne igjen. Livet mitt ble snudd helt på hodet, og jeg følte meg veldig ensom og alene, forteller Solfrid.



MOTIVASJON:
– Jeg har ikke lyst til at min fortid skal definere meg, men heller bruke den som en drivkraft, sier Solfrid.

PRØVEKANIN: – De har ikke hatt en utøver som meg i Norge før, innenfor vektløftning. Jeg følte meg litt som en forsøkskanin, forteller Solfrid.



KOMETKARRIERE: Gjennom drøye fire år som aktiv utøver, har Solfrid sikret seg blant annet to VM-gull og tre EM-gull, før hun stakk av med det gjeve OL-gullet i Paris.

” Er det ett sted jeg føler meg hjemme, så er det på trening

Ikke som de andre

OL-vinneren veier ordene sine. Det er ikke alle barndommens traumer hun kan prate høyt om. Historien er ikke bare hennes. Men tanken på at hun en dag skulle hylles av en hel verden, var den gangen helt virkelighets-fjern.

– Jeg legger ikke skjul på at barndommen min har vært vanskelig. Som liten hadde jeg mange odds mot meg. Det er også mye av grunnen til at jeg ikke plukket opp idrett tidligere. Det lå ikke i kortene for meg, eller var noe jeg kunne fokusere på.

Etter noen år i Norge tok hun grep. På skolen åpnet Solfrid seg om at alt ikke var så greit hjemme.

– Som 15-åring havnet jeg i et fosterhjem. Jeg slet mye på den tiden, og det var vanskelig å se fremover. Jeg var et barn med dårlig selvtillit og selvbylde. Det var et tidspunkt i livet hvor det ble viktig for meg å finne en tilhørighet, forklarer hun og utdyper:

– Jeg var hverken lys som

mor eller mørk som far. Jeg lignet heller ikke på noen i klassen. Jeg hadde krøllete hår, og ville så gjerne at det skulle være rett. Jeg fikk tidlig en atletisk kroppsbygning og hadde komplekser allerede i første klasse.

Løve i bur

Treningen ble et lyspunkt i mørket. Her følte hun seg hjemme, og det ble et møtepunkt hvor hun kunne kjenne på glede. Hun synes det er vondt å tenke på i dag, at motivasjonen den første tiden var å endre på kroppen og utseendet. Med tiden endret det seg.

– Treningen ble også en jakt på mestringsfølelse, som jeg ikke hadde kjent på i livet frem til da. Jeg greide å lure meg selv til å bli glad i kroppen min, for jeg endret fokuset fra hvordan jeg så ut, til hva jeg kunne klare. Jeg følte meg som en løve som hadde vært i bur, og nå var jeg sulten på noe jeg kunne dedikere tiden min til, forteller Solfrid, som gikk fra å trene i studio med vennin-

ner, til å bli en del av fellesskapet i crossfit-miljøet.

Med hennes milde fremtoning, håret trukket stramt tilbake i en hestehale og kledd i en myk, lys strikkegenser er det fort gjort å glemme den rå styrken som bor i den unge toppidrettsutøveren. Og det er langt fra bare fysisk styrke som gjemmer seg under overflaten.

– Det brygget en determinasjon i meg, at hvis det er noe jeg vil få til, må jeg gjøre det selv. Jeg har aldri vært avhengig av andre. Jeg har ikke lyst til at min fortid skal definere meg, men heller bruke den som en drivkraft. Jeg vil bevise at du kan få det til selv om du har hatt det vanskelig.

Det ble også viktig for henne å formidle da hun vant OL-gull.

– Du hører historiene om «uten mamma og pappa hadde jeg ikke fått det til». For min del har det vært mer «jeg har ikke hatt en mamma og pappa der, men jeg har fortsatt fått det til». Det finnes muligheter også for oss som ikke har hatt en familie

i ryggen, sier 26-åringen.

Og er det én ting som er hevet over enhver tvil, er det at Solfrid har fått det til – og det på historisk kort tid.

Ble oppdaget ved en tilfeldighet

Solfrids historie er nemlig helt unik i norsk målestokk. Da hun til trampeklapp fra publikum i Paris vant OL-gull med en margin på hele 7 kg, var det bare 4,5 år siden hun ble en del av vektløftermiljøet på Sørlandet.

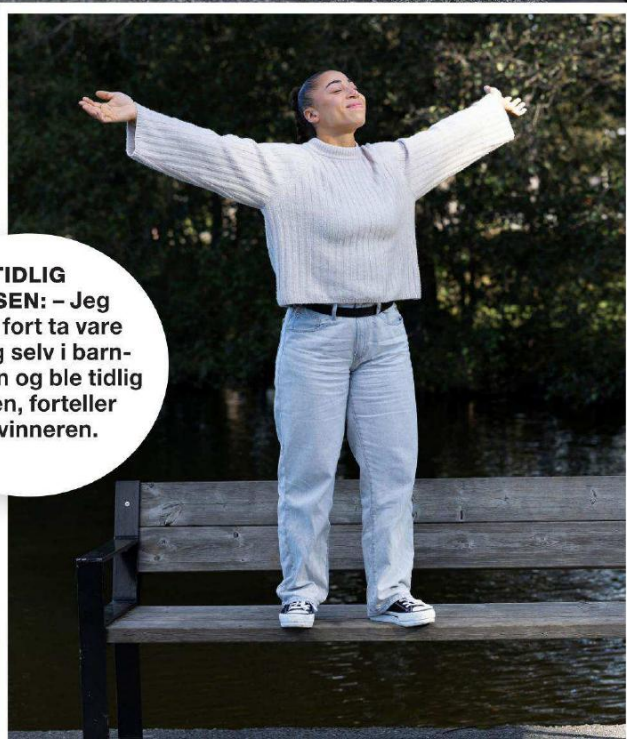
Hun hadde lenge vært kjent for sin rå styrke, men ble oppdaget ved en tilfeldighet under en crossfit-konkurranse i Lillesand.

– Jeg var ofte kjent som en av de sterkeste i crossfit-boksen i Grimstad, og som en som ofte løftet mer enn de fleste gutta. Men å gå fra det til å sammenligne seg selv med de beste i verden, og forstå at jeg kunne bruke mitt talent til å konkurrere – det var gøy! gliser Solfrid, som frem til for to år siden jobbet som elektriker parallelt med toppidrettsatsingen.

” **Hadde jeg måttet dekke egen husleie, hadde jeg ikke hatt råd til mat**



**TIDLIG
VOKSEN:** – Jeg måtte fort ta vare på meg selv i barndommen og ble tidlig voksen, forteller OL-vinneren.



For selv om viljen og det ubestridte talentet hele tiden var på plass, var det på ingen måte strake veien til OL i Paris. Der andre utøvere hadde anledning til å hvile og restituere mellom treningsøktene, oppnådde Solfrid gjerne 25 000 skritt på jobb som elektriker før hun dro på trening.

– Ingen av de som så meg løfte eller konkurrerte mot meg, forsto at jeg sto opp klokken fem, pendlet mellom Arendal og Kristiansand, jobbet som elektriker, spiste matpakken min i bilen, før jeg dro på trening, hvilte i bilen og kom hjem sent på kvelden. På

den tiden hadde jeg også samboer, og jeg sto opp før ham på morgenen, og kom hjem og la meg etter ham på kvelden.

Da hun for to år siden valgte å slutte i jobben for å satse 100 prosent som toppidrettsutøver, ble det desto trangere økonomisk.

– Jeg fikk A-stipend-status fra Olympiatoppen i 2023, og det ga meg mot til å satse fullt ut mot OL i 2024. Det var imidlertid tøft økonomisk, noe som betød stusslige matbudsjetter. Det var kjipt å preppe måltider med tunfisk og ris flere uker på rad, men det er

KOMPLEKSER: Da Solfrid startet å trene som 15-åring, var det fordi hun var usikker på egen kropp og utseendet.

RÅSKAP:

– Jeg har vært gjennom skader, operasjon, tretthetsbrudd og brokkoperasjon, og jeg sliter med knær og rygg. Det koster mye, men det skal det også, mener Solfrid.

det jeg måtte gjøre for å realisere drømmene mine. Så var jeg heldig og fikk sponset husleie hos mine to venninner i OL-oppkjøringen. Hadde jeg måttet dekke egen husleie, ville jeg ikke hatt råd til mat da jeg sto uten jobb og sponsormidler, forteller Solfrid ærlig.

Løvetannbarn

De siste årene har hun også tatt opp igjen kontakten med moren, men har ikke hatt råd eller tid til å besøke henne hjemme i Finland.

– Inn mot OL var det skrap-

tomt på kontoen. Da gikk en litt eldre gruppe av løftere i min klubb sammen og satte inn penger på kontoen min. Det første som slo meg, var at nå kunne jeg bestille billett hjem til mamma. Det skulle være en overraskelse, men da jeg vant OL-gull, ble jeg så glad at jeg utbrøt: «Nå skal jeg hjem til mamma!» Endelig kunne jeg gi henne et svar når hun spurte om når hun fikk se meg neste gang: «Jeg kommer neste helg!»

Løvetannbarnet Solfrid bryter gjennom asfalten nok

en gang. Og besynderlig nok trives hun med motstanden.

– Det har vært tøft og vanskelig, men også betydningsfullt for meg. Det at jeg har turt å satse på noe som jeg elsker, og som ga meg mening, selv om det var brakte mye usikkerhet og utfordringer, har forandret livet mitt for alltid.

Hun har blitt Europa-, verdens- og olympisk mester, og har opplevd mye glede i idretten.

– Men om ikke jeg får de nødvendige sponsorene på plass, tror jeg ikke jeg kan

fortsette, erkjenner hun mens sporty Oslo-innbyggere, som jogger rundt Sognsvann, ser langt etter henne når vi passerer dem på stien.

Noen greier ikke å dy seg. De må bare rose henne for det sensasjonelle OL-gullet og den enorme idrettsgledden.

– Jeg er på et bra sted i dag. Det er fortsatt surrealistisk å tenke på hvor mye livet har endret seg. Oppmerksomheten jeg får fra mennesker og media i dag, er så hyggelig og jeg føler meg så takknemlig, sier OL-mesteren vår.



MODIG SPANJOL

52 år gamle dronning Letizia har her tilført et lite snev av villskap til sitt ellers elegante utseende. Skjorten med leopardmønster, designet av Felipe Varela, viser at selv en dronning fint kan bære et litt dristig trykk.



DISKRET OG DEMPET

Prinsesse Kate, som blir 43 år denne uken, overrasker litt med denne kjolen fra Cefinn Petra. På avstand kan den se ordinær ut, men en nærmere titt avslører et finurlig leopardmønster i blå og grønne fargetoner. Valg av mønster er litt på siden av Kates ellers ganske så tradisjonelle og klassiske motevalg.



GÅR «ALL IN»

Det er ingen overraskelse at dronning Maxima (53) lever etter mottoet «alt eller ingenting», og her er hun kledd i leopardmønster fra topp til tå fra merket Natan. Det lekne settet viser at du så absolutt kan bære dristig print og samtidig bevare stil og eleganse.

DYRISK DETALJ

Selv om dronning Camilla (77) vanligvis er svært konservativ i stilen, er det gøy å se at hun her våger å omfavne leopardmønsteret med en kul ansiktsmaske. Det iøynefallende tilbehøret viser at moderne trender kan integreres på subtile og funksjonelle måter, og masken gir antrekket hennes akkurat det lille ekstra.

LÅRKORT LEOPARD

Dronning Mathilde (51) er ikke redd for å ta sjanser med klær og har her valgt en lårkort kjole med leopardmønster som understreker hennes dristige stilvalg. Legg også merke til det matchende beltet som fremhever den slanke silhouetten.

HATTEFIN

Den avdøde dronning Elizabeths barnebarn, Zara Tindall (43), tar leopardmønsteret til nye høyder med denne mildt sagt iøynefallende hatten, som kan se ut som den har kaninører. Det morsomme hodeplagget tilfører et element av humor til hennes ellers noe konservative antrekk.





GODE VENNER:
Søskenne Aftur
og Öde, som og
begge bor hjem-
me på gården
i Stavern, har et
nært forhold.

”
*Skolen er et gorillabur.
Et merkelig, psykologisk
spill, hvor man danner
et samfunn på underlige
premisser*

Öde Spildo Nerdrum

Søskenene Öde og Aftur Nerdrum
synes ikke verden er vakker

ALT SOM ER NYTT, ER STYGT

TV-AKTUELL

NRK1 torsdag
kl. 20.00



GJEV PRIS: I 2021 vant Öde Nerdrum prisen for «Årets deltager» under Gullruten i Bergen for sin innsats i «Farmen kjendis».

DOKUMENTAR: I NRK-dokumentaren om familien Nerdrum følger man familien tett. I bildet: Odd (t.v.), Turid Spildo, Bork, Aftur og Öde på svabergene nedenfor gården i Stavern.

I disse dager lanserer NRK en ny dokumentar om familien Nerdrum hvor vi blant annet blir bedre kjent med søskenparet Öde og Aftur.

TEKST: JOAN KRISTIN HAMMEREN
FOTO: SVEIN BRIMI, NRK, NTB

– Først og fremst er han veldig morsom, sier Aftur Spildo Nerdrum (25) når hun skal beskrive storebroren Öde Spildo Nerdrum (29).

Vi møter søskenparet i forbindelse med NRK-dokumentaren om familien Nerdrum. Öde kjenner vi fra før – han ble rikskjendis da han deltok i «Farmen kjendis» på TV 2 i 2021. Men søskenparet er også kjent som barna til Norges mest berømte maler, Odd Nerdrum (80).

– Først og fremst er jeg ar-

beidsom, sier Öde og smiler skjært til søsteren.

– For ett år siden håpet jeg at min arbeidsomhet skulle skinne gjennom i dokumentaren om oss. Men jeg innser at det eneste som kommer til å vises, er at jeg er morsom.

Han rister oppgitt på hodet, men legger til med et lurert smil:

– Man blir alltid anerkjent for det nest viktigste ved seg selv – eller kanskje til og med det minst viktige.

En fot utenfor

Familien Nerdrum har alltid levd

tett på hverandre. Aftur og Öde har nok arvet Odds selvstendighet, men de er ikke enige når vi foreslår at de går i sin fars fotspor.

– Vi bor med familien og støtter livet som leves på gården, men jeg har også en fot utenfor. Den liker jeg veldig godt å ha der. Jeg maler ikke, jeg skriver dikt. Det er kanskje det ene jeg har arvet fra ham – det kreative. Men jeg følger ikke i hans fotspor, selv om det kan se slik ut utenfra, understreker datteren.

Öde erkjenner likevel at de deler noen felles synspunkter.

– Det er kanskje to ting vi er enige om: Det ene er at livet ikke er nok i seg selv. Du må utforske det, elske det og forbedre det. Vi kan ikke bare forvente at verden skal være vakker.

Han ser seg rundt før han fortsetter.

– Og vi er enige om at verden har blitt forferdelig stygg. Alt som er nytt, er stygt, og alt blir stadig styggere. Bare se rundt deg; bilene, bygningene, til og med her, sier han om NRK-studioet vi står i.

– Alt er stygt, slår han fast.

– Skjønnhet er en lengsel i oss mennesker, en lengsel som har blitt undertrykt lenge, legger Öde til og himler med øynene.

Tre liv samtidig

Öde og Aftur vokste opp på familiegården i Stavern, der var de omgitt av kunst og kunstnere. Fra ung alder av lærte de filosofi, historie og psykoanalyse. Å gå fra den verden de hadde hjemme, til



FLERE LIV: Aftur og Öde har én fot i livet på gården og den andre utenfor. Til tider er det utfordrende å leve flere ulike liv samtidig.

den de møtte på skolen, var en brå overgang.

– Vi hadde ett liv på skolen, ett annet hjemme, og et tredje inne i oss selv. Vi levde tre liv samtidig, utdyper Öde.

– *Hvordan føltes det?*

– Det føles fortsatt problematisk. Freud og Jung snakker om dette – hvordan man skal forso-
ne seg med å leve flere liv samtidig. Kanskje NRK-serien gir et glimt av denne problematikken, det skulle ikke forundre meg, sier han.

Vi nevner at faren deres, Odd, har uttalt at han alltid har følt seg som en flyktning. Da nikker både Öde og Aftur gjenkjennende, men likevel er det med en viss distanse.

– Han kan være litt dramatisk,

sier Öde, mens Aftur ler, før hun presiserer:

– Jeg kan relatere meg til dette. Fra første klasse følte jeg at alle visste noe jeg ikke visste. Gjennom hele skolegangen følte jeg meg utenfor.

– Har du det ikke fortsatt slik? spør Öde.

– Ikke like mye, svarer søsteren.

– Da jeg kom i 20-årene og fant mennesker som ville være der for meg, fikk jeg selvtillit, forklarer hun.

Öde syntes heller ikke at skolegangen var noen særlig positiv opplevelse.

– Skolen er et gorillabur. Et merkelig, psykologisk spill, hvor man danner et samfunn på underlige premisser. Jeg mener at





”*Fra første klasse følte jeg at alle visste noe jeg ikke visste. Gjennom hele skolegangen følte jeg meg utenfor*

Aftur Spildo Nerdrum



OMSORG: Aftur mener at morsrollen er kvinnens viktigste oppgave. 25-åringen var høygravid da Her og Nå møtte henne, og i slutten av november fikk hun og partneren Daniel sitt andre barn, en sønn.



POPULÆR:
I 2021 ble Öde en svært populær deltager i «Farmen kjendis» på TV 2. Her er han sammen med med-deltager Anniken Jørgensen.

man som voksen må melde seg ut av dette samfunnet for å bli hel igjen.

Den viktige morsrollen

Selv om Aftur har én fot utenfor gården, er det likevel her hun finner tryggheten – kanskje spesielt nå som hun er blitt mor. Da Her og Nå møtte henne, var hun høygravid med sitt andre barn, og i slutten av november fikk hun og partneren Daniel en liten gutt.

– Det er praktisk å ha familien rundt seg. Det gir også sjelen lindring. Jeg ville ikke hatt det på noen annen måte, sier hun.

I dokumentarserien håper hun å få vist frem et annet syn på kvinnelighet enn det som er rådende i samfunnet i dag.

– Jeg vil prøve å fremstille en ny forståelse av femininitet. Kvinner i dag prøver stadig å være

som menn, og på grunn av det, ender de opp utbrent. Sjelen skriker. Kvinner bør heller omfavne kvinneligheten.

– Hva mener du med å omfavne kvinneligheten?

– Det er å gå i vakre klær, være omsorgsfull og snill. Morsinstinket er sterkt. Å gå ut i arbeidslivet rett etter å ha blitt mor, undertrykker morsrollen. Jeg hører folk si: «Jeg er bare mamma.» Å nedvurdere morsrollen, er dypt trist. Å være mor, er en stor oppgave og burde verdsettes på lik linje med en doktorgrad. Men så lenge kvinner prøver å være som menn, vil ikke dette anerkjennes, mener Aftur.

– Jeg tar ingen side i denne saken, sier Öde.

– Folk får leve som de vil, og alle vil til slutt få smake sin egen medisin, avslutter han.



STORE BARN:
Solveig Kloppen tror foreldre i dag er mer involvert i barnas liv enn da hun vokste opp. – Jeg gjorde mye mer galt enn foreldrene mine visste om, sier hun.

**Solveig Kloppen
er tenåringsmamma**

Vemodig at barna snart flytter hjemmefra



POPULÆR DUO: Kloppen og Jon Almaas trives godt med å lede quizshowet «Alle mot alle» på TVNorge.



«NORSKE TALENTER»: Solveig synes det er stor stas å få være programleder for den populære talentkonkurransen på TVNorge.

„Vi har ganske tydelige rammer hjemme, og det tror jeg de liker

Barna er på vei ut av redet, og Solveig Kloppen, som stortrives i foreldrerollen, kjenner på en melankoli når hun ser for seg det som etter hvert blir en helt ny tilværelse.

Solveig Kloppen (53) er kjent som den livlige og engasjerte programlederen for «Alle mot alle» og «Norske Talenter», men bak kameraene er hun også en forelder som navigerer rollen som tenåringsmor på hjemmebane.

Med en 18-åring og en 15-åring, har Solveig havnet i en fase av livet hvor barna snart forlater redet.

– De er så fine folk, sier hun stolt om sønnen Albert (18) og datteren Klara (15) når vi møter henne på Warner Bros. Discovers vårlansering.

– Jeg syns det er gøy med tenåringer, sier hun med et smil.

Med den eldste på 18 år, føler Solveig samtidig på et alvor. Hun

har begynt å kjenne mer og mer på tanken om at han snart kommer til å flytte hjemmefra.

– Det føles vemodig, men det er jo sånn det er.

Tydelige rammer

Som mor beskriver Solveig seg selv som en streng, men ikke rigid mamma. Det er rom for diskusjon og samtale, men klare grenser er viktig for henne. Hun tror det gir barna trygghet.

– Vi har ganske tydelige rammer hjemme, og det tror jeg de liker.

Når programlederen reflekterer over sin egen ungdomstid, tror hun at hun var mer uavhengig, samt at det var større avstand

mellom foreldre og barn.

– Jeg gjorde mye mer galt enn foreldrene mine visste om, sier hun og ler.

– Men foreldrene mine hadde mer tillit til meg, og så lenge jeg gjorde det bra på skolen, og spilte håndball og piano, var de fornøyde. Vi er nok mer involvert i barnas liv i dag, på godt og vondt, mener TV-profilen.

Henter barna

Solveig og familien bor i Oslo. Hovedstaden er en by full av muligheter, men også utfordringer. Hun er opptatt av å holde barna trygge, spesielt i en tid hvor ungdomskriminaliteten øker.

– Jeg bekymrer meg for rans-

bølgen. Jeg er alltid på vakt og har telefonen på om natten, deler 53-åringen.

Og ja, hun er ofte den som henter barna om de er ute på kvelden.

– Jeg driver en litt utvidet taxi-virksomhet, sier hun med glimt i øyet.

– Men det er også en måte for meg å være involvert i livene deres på. Jeg blir kjent med vennene deres, og det setter jeg stor pris på.



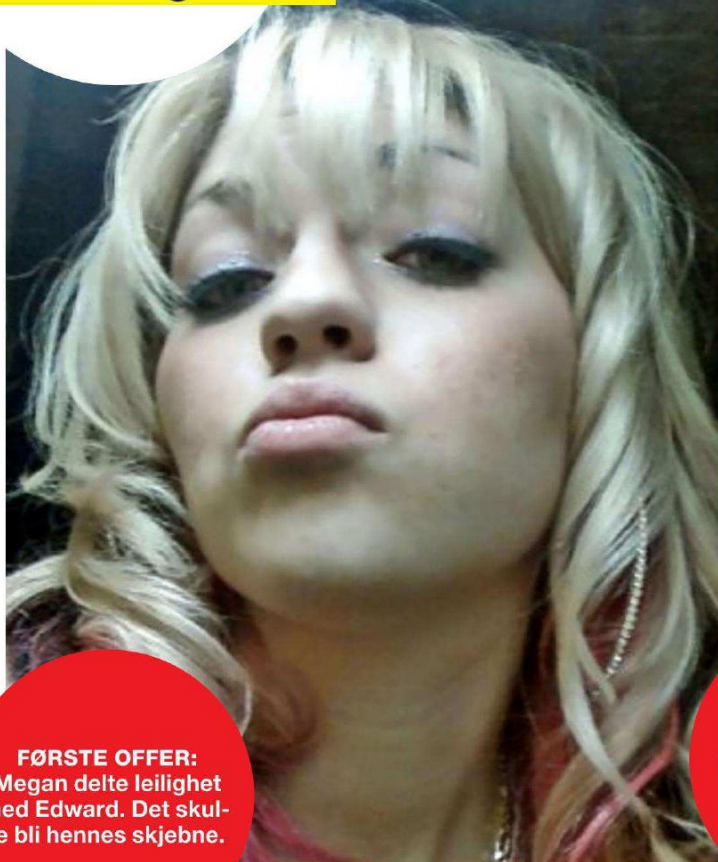
GODT GIFT: Programlederen og ektemannen Kjartan Brügger Bjånesøy giftet seg i 2005. I år feirer paret 20 år som rette ektefolk.

TEKST: **MARIANNE THORSHAUG KRISTIANSEN**

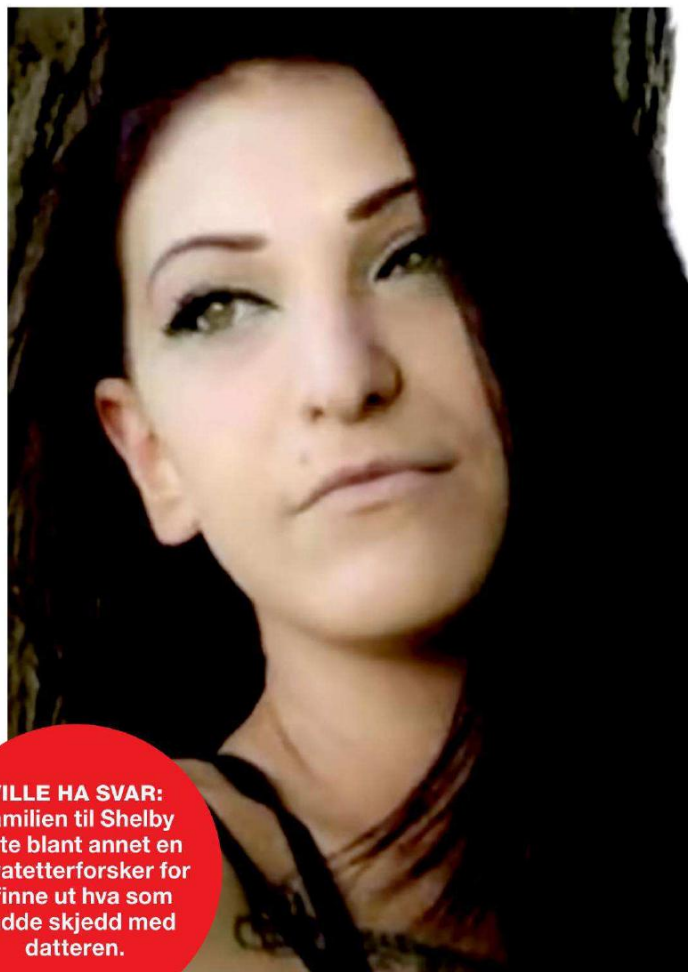
FOTO: **SVEIN BRIMI, WARNER BROS. DISCOVERYS, NTB**

KRIM

fra virkeligheten



FØRSTE OFFER:
Megan delte leilighet med Edward. Det skulle bli hennes skjebne.



VILLE HA SVAR:
Familien til Shelby hyrte blant annet en privatetterforsker for å finne ut hva som hadde skjedd med datteren.

Kraftige Edward Mero ble beskrevet som en snill bamse, men i virkeligheten var han en aggressiv og farlig grizzlybjørn. Da han ble arrestert, mistenkt for drap, skulle det vise seg at han hadde flere liv på samvittigheten.

TEKST: MIKAEL SVENSSON
FOTO: TT

Det var en forferdelig stank som boret seg inn i nesen på mannen som jogget i området ved det kommunale vann- og avløpsverket sør for Albany, New York, den 14. mai 2015. Stanken kom fra et sted i skogen, ikke langt fra Hudson River. Der oppdaget joggeren en grunn grav og restene av en brent menneskekropp under noen greiner.

Politiets etterforskere identifiserte den avdøde som Shelby Countermine (23), som hadde forsvunnet omtrent seks måneder tidligere, den 3. desember 2014. Shelby mor, Lori, og resten av familien trodde 23-åringen hadde stukket av fordi hun ønsket å være alene for å jobbe med problemene sine. Hun var en vakker og

kunstnerisk kvinne, som dessverre var blitt avhengig av heroin. Avhengigheten hadde ført henne inn på andre farlige veier, som prostitusjon. Da hun ikke kom hjem til jul eller kom innom på bursdager, fikk de likevel mistanke om at noe var galt.

Nok et dødsfall

Om morgenen den 3. desember 2014 forlot Shelby mors hjem. Det siste Lori så av henne, var at hun gikk på fortauet, bort fra huset og til en ventende bil.

Familien var desperat etter å få vite hva som hadde skjedd, og kontaktet en privatetterforsker for å kartlegge hennes siste timer i livet. Privatetterforskeren fant ut at den siste personen hun ble sett sammen med den dagen, var en storvokst mann, 28 år gamle Edward Mero, som jobbet ved det kommunale

Edward prøvde å lure politi

Fra venn grusom



KRAFTKAR: Edward Mero var over to meter høy og veide 180 kilo.

et med krokodilletårer

nlig bamse til drapsmann

BRANT NED: Draps-
mannen satte fyr på
leiligheten for å skjule
at han hadde drept
Megan.



le vann- og avløpsanlegget. Da familien kontaktet ham, forsikret han dem om at han ikke visste noe om hva som hadde skjedd med Shelby.

Etter hvert oppdaget politiet at Shelby hadde vært i kontakt med flere menn på Internett, en av dem var nevnte Edward Mero. Han var over to meter høy og veide rundt 180 kilo. Han ble

beskrevet som en vennlig, stor bamse, men han hadde få venner og var ganske ensom.

Et søk i politiets database viste at Mero hadde vært inne til avhør tidligere i forbindelse med at Megan Cunningham omkom i en leilighetsbrann den 27. januar 2013; en leilighet hun delte med Edward og en annen

person. I avhør fortalte Edward at Meghan hadde vært beruset den dagen hun døde, og at han hadde fulgt henne til hennes rom før han forlot huset.

Ifølge Edward pleide hun å røyke på sengen, og han mente det var brannårsaken. Han gråt under forhøret. Men var det tårer av sorg eller krokodilletårer? undret etterforskerne når de

nå hadde nok en sak som kunne kobles til ham.

Sa han var urolig

Megans død, som først ikke hadde blitt ansett som en forbrytelse, ble etterforsket på nytt. Obduksjonen viste at hun hadde dødd før brannen startet. Bildet av den snille bamsen ble forvandlet til en sint og hensyns-



”

Hun var død før brannen startet



ÅSTED: Her ble det utbrente liket av Shelby funnet av en forbipasserende jogger.

løs grizzlybjørn. Edward Mero ble hentet inn til nye avhør, og han nektet ikke for at han kjente Shelby Countermine. De hadde møttes tre ganger da han kjøpte seksuelle tjenester av henne, sa han. Den dagen hun forsvant, hadde han invitert henne hjem til foreldrene sine. Han gikk på toalettet, og da han kom ut, så han henne ta heroin.

Han ble sint og kastet henne ut av huset. Siden det hadde han ikke sett henne, påstod han. Også denne gangen gråt han voldsomt under avhøret.

Ble tatt i løgn

Han fortalte politiet at han ble bekymret da han hørte nyheten om at liket av Shelby var funnet, og mente at han burde ha kom-

met inn på politistasjonen og fortalt dem hva han visste. Det var noe som hadde plaget ham i en uke, fortalte han etterforskerne.

– Du vet at vi gikk ut med nyheten om hvem den døde var, for to dager siden? sa etterforskeren som avhørte ham.

Og med det hadde Edward Mero avslørt historien sin.

Det fantes også andre bevis mot ham. For eksempel hadde han skrytt til kolleger om at han visste hvordan han skulle kvitte seg med et lik uten at noen fant det.

Den 13. februar 2018 ble Edward Mero dømt til mellom 50 år og livstid i fengsel for de to drapene. Han kan tidligst søke om prøveløslatelse i 2066. Da vil han være 79 år gammel.

Gjett året!

Hvilket år fant denne hendelsen sted?
Klarer du å gjette årstallet?



NY DRONNING: 14. januar dette året døde Danmarks kong Frederik, og datteren Margrethe ble plutselig landets nye dronning. Samme dag vinket hun til folke-massene utenfor Amalienborg sammen med ektemannen Henrik. Hvilket år var det?



Svar «Gjett året»: 1972

Finn 5 feil

Disse to bildene ser helt like ut, men på bildet til høyre er det 5 feil. Klarer du å finne dem?



A. Ny farge på sko. B. Pynt på bordet har ny farge. C. Hylle med ved er borte. D. Ny farge på skjorte. Ene ermene på kjolen har blitt kortere.

Hvor i verden er vi denne uken?

Hvor i verden er dette bildet fra? Send svaret på e-post til herogna.konkurranse@egmont.com. Du kan også sende det på SMS: Skriv GEOGRAFI <svaret ditt> og send SMS til 2205. Tjenesten koster kr 7,- per melding. Eller send et postkort til Her og Nå, 0441 Oslo. Merk kortet «Geografi». Har du riktig svar, blir du med i trekningen av tre Flax-lodd som du kan vinne inntil én million kroner på. Denne uken må vi ha svaret innen 14. januar.

**Vinn
Flax-lodd**



A: Kiel
B: Krabi
C: Krakow

 **FLAX**
norsk-tipping.no

Vinnere

Riktig svar i uke 49 var Oslo
og vinneren er:

Karina Lindin
Sinselveien 7
0572 Oslo

Ukens vitser :-)

Kannibalen var kommet til byen og var skrubbsulten.
Han gikk inn på McDonalds og bestilte barnemeny.

– Wow! Jeg visste ikke at du kunne svømme. Hvor lærte du det?
– I vannet.

Ingen smelling i år, sa den svenske moren til gutten sin og kastet alle kinaputtene på peisen...

Har du hørt om han som ikke klarte å komme på hva støv betød på engelsk?
Han følte seg ganske dust...

– Hva er likheten mellom en blomsterbutikk og Galtvort?
– Du finner Harry Potter begge steder.

Ikke alle svensker er like dumme.
Du har jo han som fant opp den solcelledrevne lommelykten...

Det var full fest i fruktfatet.
– Hvorfor ble det så mørkt, spurte bananen.
– Fordi pæra har gått...

– Har du hørt om appelsinen som ble til appelsinjuice?
– Den følte seg presset til det...



Har du hørt om eselet som skrek så høyt at det ble hest?

Det er bedre å stikke nesen i andre sine saker enn å stikke andre sine saker i nesen...

– Hva kalles soldater som går hånd i hånd?
– Leiesoldater.



MÅL	↓	OMRÅDE	ROPT PLAGG	↓	DIGRE	FYR	↓	PARADIS	↓	TRYKK	↓	SVI	↓
						GODLUKT				DORSKT			
→						FEISEN							
FOR- HUDNING	PAS- SASJEN							BIL				FRØ	
	DRETTE							KJEMPE					
1 →												DEL- TAENE	
												BEVEGE	
AV- DELING		PYNT						FLEIP				GUTTE- NAVN	
		OPPKAST						OVER- ORDNET					
↳					BY I IRAK					BAKKE			
					DEKKE					FUGLEN			
KJØTT- SAFT	BASSENG					SVAR				PART- NERE			
	KNIV					FAKKET				NORGE			
↳					TØFFEL- HELT								PRONO- MEN
					FRYKTEN								TRIM
BLOD- PRØVE		GEVÆR				UTROP				SNØRE			
		FR. HILSEN				FUGEN				SLAGER			
BEHAND- LING	↓	RIS	↓	PERIODE	↓	VONDT				GRUPPE		MØNST- RET	
		GROVE				LYS- KASTER				YRKES- UTØVERE		IRRI- TERE	
UTROP				STÅ- KENDE				FJERNE				BEVISST- LØSHET	
				FOR				MINKES				MEN- NESKE	
→													
						ADV				KVANTA			KURSTED
						DRIKK				FISKENE			EGNE
PYNT	STRIDIG				FANGE								
	RAKNET				SAMMEN- FØYE			SAMDE			STILLE		
								KORPUS			FOR- ANDRET		
→			PLANTE			KRABBE						GASSART	
			SVØMME			DUST			HUD			ADJEK- TIV	
FOR- TRINN		KVALI- FISERING					ISMIER			FARGE			
		ULYST					BEMERK			KRANGLE			
→				KUJON				LØMMEL				BEVEGE- LIG	MYNT- ENHET
				LETT				HØYNE					
LANG	GI PÅ HÅNDEN					SAM- TYKKE				BUKSE			BRYTERE
										KUM			SENT OG TIDLIG
→													
2 →													
	LYNNE					VISE				VIRKSOM			KIME
										FÅRETE			VANSKE- LIGE



ARBEIDE	HÅR									VOND SAK			
↳	TORSKE- FISK									TONEART			
					KEI						BLI TAUS		
					STJERNE- BILDE						HJEM		
SKAFFET		ØRE						SØLETE					TRYKTE
↳		KLOKKER						ARBEID- SOM					
								EURO- PEER				DRØY- TYGGER	
								TRE- BLASER				FARTING	
FISK										LORT			
KLOSSER										TVMERKE			
↳													
								RED- SKAPSDEL					
ANGREP											PAPE- GØYE		

PRØV NORGES BESTE DIGITALE
KRYSSORD-ORDBOK på kryssord.no

VÅRBLOMST

Søk

Tilgjengelig på alle mobiltelefoner. Eventuelle nedlastingskostnader tilknyttet ditt nettselskap.

Tilgjengelig på alle mobiltelefoner. Eventuelle nedlastingskostnader tilknyttet ditt nettselskap.

Den beste digitale ordboken med søk etter: Betyrning, etymologi, uttale, etc.

Synonym til VÅRBLOMST i kryssord

41 treff



Send løsningen på SMS:

Skriv GATE <løsningsgate1 +navn,
adresse, kontonr.> og send til 2205.
Pris: 5,- pr melding.

[illegible]

Løsningen på kryssordet finner du på quizsidene.

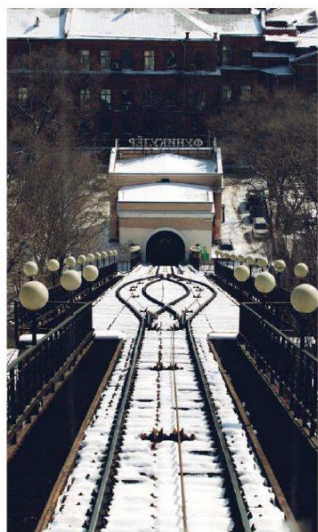
FARGE	ABDI- SERE TANGEN	↓	KILO- BYTE	↓	TRIST	↓	HJELPE- MIDDEL	↓	HALVØY	↓	SPESE- ELL KÅT	↓	ANONYM	↓	MAKE	↓	DØD	↓	INN- RØMME
↳							GRUNN- STOFF RØYS								BIBELSK NAVN DRISTER				
KLUSS					USUKRET				LANGSOM					ANSIKT					
DUNK					TYNGDEN				UHYRE					DUSJER					
↳			TOALETT								BRØR- SØNN JEG					TRE- VIRKE FLOT- TERE			
MELODI	COWBOY- SHOW SJARM						BLAKKE STJERNE- BILDE				NESTEN PUST							BEKYMRE	
↳				NEGL FREMME- LEGE			BERØRT MORALSK								BOKS BILDE				
PARTI		FJELL- TOPP TRE				OMRÅDE DATA- TAST							BARTRE GLØDE						BAREN
↳			SVARET BETYN NY								ÅPNE LÅS DYRET						JAVEL SPIRE		
MØTE- STED ÅRE					UTROP MUNN- PARTIET				HAKKE- REDSKAP KJÆR- LIGHET					FIKSER TØRT					
↳				BAKVERK FLY- SELSKAP							BANDITT INNLY- SENDE							KORT	
FRYSE	RAKELS SØNN SLURK						MEDHJEL- PER TONEART								RAMLET	MUNNIN- GENE ILDSTED			
↳			ERTET REM				SNEVER GÅ						INN- FALLET MYNT- ENHET						FISK
ODDE		TRE GA				DANSKE KRONER BRAGD					LEGGES TIL SLITE						UTROP KVINNE		
↳				TONEART ATOMER					ARTIK- KEL TJERN					KIOSKEN TERGE					
VÅPEN	GATE UNNA				LANG TID BIL- MERKE							NEBB REDD						AVTA	
↳			FOTBALL- KLUBB BELJE				SLEDE- TUR KVARTER									RØD FISK SÆRT			
DYRE- VERDEN						IVRIG PARTI					GJØN DAG				DATAFAG KYSS				IT
HALLER		BAK- VERKET						INNI					ÅKER SPRE				TRAK- TERE VASKET		
↳					FOR				RETT SØK					FISKEN OKSEN					
									↳			RØPE NEDER- LAGET						VEKST	
									SJEF							EN SMULE REIM			
									←		BÅT ES				STØR- RELSE DU OG DU			TIDS- ROMMET	
									AVTALE	ØKE FARTEN DRETT							STORFE GÅR		
									↳				VEKST YTRET						
									MORSOM HISTORIE DYR					ORDNET					
									↳			HAVØRN				IKKE DOPET			



Løsningen på kryssordet finner du på quizsidene.

UKENS HJERNETRIM

10 om togstasjoner



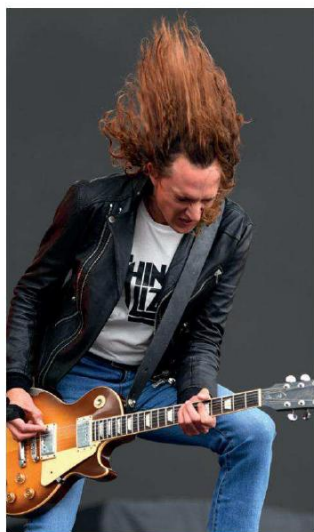
1. På hvilken stasjon ble «Sesam stasjon» innspilt?
2. Hva er start og endestasjon på den transsibirske jernbane?
3. Hva heter den lille bjørnen som har fått navn etter en togstasjon i London?
4. I hvilket fylke ligger Hell stasjon?
5. Maputo Railway Station er kåret til Afrikas vakreste togstasjon. I hvilket land er Maputo hovedstad?
6. I hvilket fylke befinner du deg om du strekker beina på Dunderland stasjon?
7. I 1854 fikk Norge sin første jernbane, som gikk fra Kristiania til ...?
8. I hvilket land er Dunedin jernbanestasjon, kalt pepperkakehuset, regnet som landets mest fotograferte bygning?
9. På hvilken strekning er Finse den høyest beliggende stasjonen?
10. Hva heter strekningen mellom Eidanger og Nordagutu?

10 om saft og vann



1. Hva heter saftfabrikanten fra Sogndal Tone Damli har reklamert for?
2. Hvilket norsk kildevann ble lansert like før OL på Lillehammer i 1994?
3. Hva heter Orklas saftfabrikk utenfor Skien, hvor man kunne tro saften er laget av munkes eller nonner?
4. Hvilket kildevann blir tappet fra Blåfjellskilden ved Jostedalsbreen?
5. Hva heter Norges eldste mineralvannprodusent, som startet i 1907?
6. Hvilken saftprodusent har samme navn som en lben-karakter?
7. Hvilken produsent med sylindrerformede flasker, reklamerer med ordene «artesian water from Norway»?
8. Hva heter mineralvannet fra Farris, med mildere smak og mindre kullsyre?
9. Hva heter saften uten kalorier eller sukker, og som reklamerer med ordet «SÆFT»?
10. Hvilken smak hadde FUN light-typen som ble revet ut av butikkskylle for jul i 2020?

10 om jungelmusikk



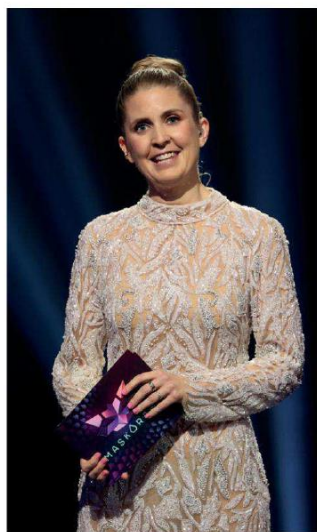
1. Hvilken programleder og bajas var frontfigur i Go-Go Gorilla?
2. Hva heter gruppa som fikk en hit med «Tarzan Boy» i 1985?
3. Hvilket dyr har fått utdelt yrke brannkonstabel i «Dyrene i Afrika»?
4. «I trærne sitter fuglene og synger hele dagen». Hvilket dyr bidrar med å slå trommer og dunke seg på magen?
5. Hvilken gruppe fikk en hit med «Eye of the Tiger» i 1982?
6. Hvilken tittel har låten som gjerne omtales som «Football's Coming Home»?
7. Hvilken gruppe utga «Bungle in the Jungle» på albumet «War Child» fra 1974?
8. Hvilken gruppe sang «Welcome to the Jungle» i 1987?
9. Hva heter han som fikk en slager i 1983 med «Her kommer Julius»?
10. Hvem sang rollen som Kong Louis i den norske versjonen av Disneys «Jungelboken»?

10 om rent og pent



1. Hva heter Norges eldste såpe, som ble en norsk merkevare fra 1933?
2. Hva heter redskapet formet som en gummilist med håndtak, som brukes til vinduer?
3. Hvilken gresk helt var konge av Salamis, og har gitt navn til et kjent rengjøringsmiddel?
4. Hva heter strykestivelsen som prydes av en dame i hvit bluse og rødt skjørt, og en mann i hvit skjorte og mørk dressbukse?
5. Hva er det svenske ordet for støv?
6. Hva kalles hybelkanin på engelsk?
7. I dag er grønnsåpen gul, hvilken ingrediens gjorde den grønn i gamledager?
8. Hvilket reklameslagord hadde Kid Interiør sammen med Hildgunn Moltubakk og svogeren Leif-Per?
9. Hva er både navnet på en tidligere britisk motorsykkeltype, et vaskemiddel og den lille havfrue?
10. Hvilken produsent av oppvaskbørster «vet hvordan», ifølge slagordet?

10 lett blanding



1. Hun er programleder for «Maskorama»?
2. Snøfugg kommer i uendelige varianter, men har alltid like mange tagger. Hvor mange tagger?
3. Hvilket lag ble seriemestere i Eliteserien 2024?
4. Hvilken øy er verdens største?
5. Hvem ble valgt som førstekandidat i AP for Sør-Trøndelag før jul?
6. Hvilken by, som avholdt vinter-OL i 2002, er både hovedstad og største by i delstaten Utah?
7. Hvor i Oslo dukket det opp en statue av en naken Oskar Westerlin i november?
8. Hun spilte rollen som Trine i «Mot i brystet»?
9. Hvor mange hull er det på en golfbane i full størrelse?
10. Hva er det engelske ordet for en oppvaskmaskin?

10 junior-spørsmål



1. Er gass lettere enn væske?
2. Er olje løselig i vann?
3. Hvor mange elektroner vil et atom helst ha i ytterste skall: fire, åtte eller tolv?
4. Hva heter prosessen hvor planter omdanner sollys til kjemisk energi?
5. Har en menneskecelle kloroplaster?
6. Hvor i cellene finnes kromosomene?
7. Hva er de viktigste ingrediensene i majones?
8. I hvilken by går Norges lengste buss i persontrafikk: Oslo, Tromsø eller Bergen?
9. Hvor mange ventiler har en trompet?
10. Går månen rundt jorda eller går jorda rundt månen?

UKENS SUDOKU

SUDOKU-REGLER:

1. Hvert av kvadratene med 3x3 ruter må fylles med tallene fra 1 til 9.
2. Hver vannrett og hver loddrett linje må også inneholde alle tall fra 1 til 9.
3. Et tall skal ikke forekomme mer enn én gang per rad (vannrett og loddrett) eller kvadrat.

Lett SUDOKU

		1		6		7		
			2	5		9	6	1
			7	4		8	5	3
		7	8			6	9	
9								4
	4	6			2	3		
1	6	5		9	7			
3	7	8		2	5			
		2		8		5		

Middels SUDOKU



		6		5		9		
		7			2	6	3	
	9		6				8	
				6			2	
		1	7		9	3		
	8			3				
	2				6		9	
	6	5	9			7		
		8		4		5		

MER HJERNETRIM

LETEKRYSS

Finn disse ordene i ordsuppa. De kan stå vannrett, loddrett, diagonalt eller baklengs.

AKEBRETT

IGLO

IS

KJELKE

LANGRENN

SKIHEIS

SLALOM

SMØRING

SNØLYKT

SNØMANN

STØVLER

TOPPLUE

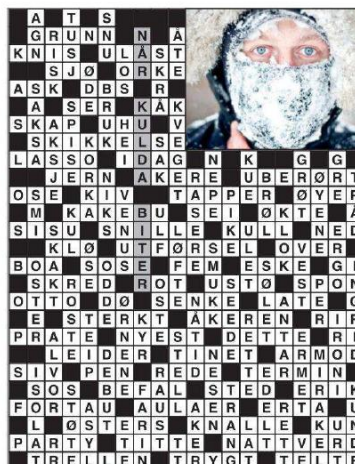
TRUGER

ULLSOKKER

VOTTER



LØSNINGER PÅ KRYSS OG TVERS



QUIZSVAR

TOGSTASJONER

1. Lørenskog
2. Moskva og Vladivostok
3. Paddington
4. Trøndelag
5. Mosambik
6. Nordland
7. Eidsvoll
8. New Zealand
9. Bergensbanen
10. Bratsbergbanen

SAFT OG VANN

1. Lerum
2. Imsdal
3. Gimsøy Kloster
4. Olden
5. Farris
6. Nora
7. VOSS
8. Bris
9. Zero!
10. Julebrus

JUNGELMUSIKK

1. Alex Rosén
2. Baltimore
3. Den store elefanten
4. Flodhesten
5. Survivor
6. «Three Lions»
7. Jehro Tull
8. Guns 'N Roses
9. Terje Formoe
10. Harald Heide Steen Jr.

RENT OG PENT

1. Sunlight
2. Nal
3. Ajax
4. Stiff
5. Damm
6. Dust bunny
7. Hampolje
8. «Stekje fine gardine»
9. Ariel
10. Jordan

LETT BLANDING

1. Silje Nordnes
2. Seks
3. Bode/Glimt
4. Grønland
5. Trond Giske
6. Salt Lake City
7. Vigelandsparken
8. Hilde Lyrån
9. 18
10. Dishwasher

JUNIORSPORSMÅL

1. Ja
2. Nei
3. Åtte
4. Fotosyntese
5. Nei
6. I cellekjernen
7. Eggeplomme og matolje
8. Bergen
9. Tre
10. Månen går rundt jorda (i en elliptisk bane)

LØSNINGER PÅ SUDOKU

8	5	1	3	6	9	7	4	2
7	3	4	2	5	8	9	6	1
6	2	9	7	4	1	8	5	3
2	1	7	8	3	4	6	9	5
9	8	3	5	7	6	1	2	4
5	4	6	9	1	2	3	8	7
1	6	5	4	9	7	2	3	8
3	7	8	6	2	5	4	1	9
4	9	2	1	8	3	5	7	6

2	1	6	3	5	8	9	7	4
8	5	7	4	9	2	6	3	1
4	9	3	6	1	7	2	8	5
5	3	9	8	6	4	1	2	7
6	4	1	7	2	9	3	5	8
7	8	2	1	3	5	4	6	9
1	2	4	5	7	6	8	9	3
3	6	5	9	8	1	7	4	2
9	7	8	2	4	3	5	1	6

LETT

MIDDELS

LØSNING PÅ LETEKRYSS



Liker du å løse kryssord?

Kryssord gir timesvis med underholdning, hjernetrim og avkobling.

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

Noen av våre mest populære kryssordblader:



Nybegynnerkryss

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



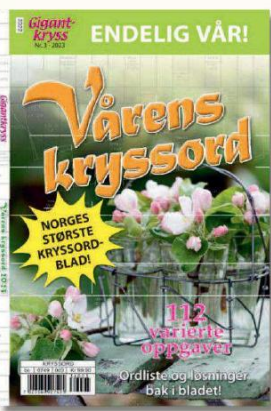
6 utgaver til
kr 249



Skann QR koden med mobilkamera for å gå til bestillingsside

Kryssord for alle

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



Kryssord for entusiasten

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



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



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

BEDRAGERSYNDROM:

Til tider har Ina ventet på at noen skulle si: «Nå er du ferdig, nå har vi ikke bruk for deg lenger». I slike perioder har støtten fra familien vært uvurderlig.

”

Jeg har nok en fremtoning som gjør at jeg kan fremstå annerledes enn jeg er

Ina Wroldsen kan bli oppfattet som overlegen

Da er jeg
egentlig
LIVREDD

TV-AKTUELL

TV 2 lørdag
kl. 20.00 Strøm-
mes på TV 2
Play



**ÅRETS
GJENG:**

– Vi hadde én mid-
dag før vi dro på inn-
spilling, og da kjente
jeg meg trygg på at vi
kom til å like hver-
andre, forteller Ina
til Her og Nå.

Ina Wroldsen hadde lenge en klar plan for hvilket inntrykk hun skulle gi, men det er hun usikker på om har gagnet henne. – Jeg syns jeg har vært for knytt og ønsker ikke å være sånn, sier artisten.

TEKST: **JOAN KRISTIN HAMMEREN**
FOTO: **SVEIN BRIMI, TV 2, SONY MUSIC,
KJETIL MØRK, TRULS QVALE**

– Jeg elsker mentaliteten i Trøndelag, hvor mamma kommer fra. Jo lenger nord jeg kommer, jo mer hjemme føler jeg meg. Der sier folk bare det de tenker, uten at noen reagerer, og det er jo det jeg også gjør. Jeg sier det jeg tenker, hele tiden, sier Sandefjord-artisten Ina Wroldsen (40) og ler.

Høylytt

Låtskriveren og sangeren er i disse dager aktuell i «Hver gang vi møtes» på TV 2, og vi møtte henne til en hyggelig prat rett i forkant av premieren.

Ina, som mange også husker som dommer i sangkonkurransen «Idol» og mentor i «The Voice» på TV 2, er blitt kjent for sin tydelige og direkte stil. Men dette er ikke trekk som har oppstått på

TV-skjermen. Da hun var yngre, tenkte hun ofte at hun sikkert ville bli mindre høylytt og mer tilbaketrukket med alderen.

– Jeg trodde bestandig at når jeg ble eldre, så skulle jeg bli ordentlig. Men det viser seg jo at jeg fortsatt snakker 15 desibel høyere enn alle andre og er litt voldsom, poengterer hun med et lattermildt blikk.

Stemmen er én ting, men det at hun ofte blir oppfattet som overlegen, når det i virkeligheten er det stikk motsatte hun kjenner inni seg, er noe annet.

– Jeg har nok en fremtoning som gjør at jeg kan fremstå annerledes enn jeg er. Når jeg er nervøs, får jeg et uttrykk som gjør at jeg ser litt hoven ut – som om jeg er høy på meg selv. Men da er jeg rett og slett livredd og har ingen anelse om hvordan jeg skal håndtere situasjonen.

MENTOR:
Ina var men-
tor i «The
Voice» i fire
sesonger.



BLE VENNER: Carola og Ina fant tonen under innspillingen. Noe av det hun satte mest pris på under oppholdet, var å møte den svenske artisten klokken syv for et morgenbad.



Mindre selvhøytidelig

I år fylte den suksessrike artisten 40 år, og det er mye at desibelen på stemmen fremdeles er like høy, men noe har likevel endret seg.

– Dette hadde jeg ikke sagt ja til tidligere, sier hun og ser mot fotografen, som har bedt henne slenge bena på den flotte mahognipulten.

Før syntes hun alt som hadde med presse å gjøre, var skummelt, men etter at hun bestemte seg for å bli mindre selvhøytidelig, har hun de senere årene blitt mer komfortabel i slike settinger.

– Før sa jeg ofte nei, melder hun til fotografen med et glimt i øyet, før hun legger til:

– Jeg hadde bestemt meg for hvilket inntrykk jeg skulle gi. Det er kanskje lettere å gi folk et ikke-nyansert bilde av seg selv,

men jeg tror ikke det har gagnet meg særlig mye.

Hun stopper opp litt. Smiler igjen.

– Jeg prøver hele tiden å løse litt på meg selv. Jeg synes jeg har vært for knytt, og jeg har ikke lyst til å være sånn. Jeg ønsker å ta lettere på ting, kose meg mer og være mer til stede i øyeblikket, sier hun med et varmt smil.

Ung mamma

Ina har oppnådd mer enn de fleste musikere og låtskrivere kan drømme om. Hun har skrevet musikk for verdensstjerner som Beyoncé, Calvin Harris og Britney Spears. Allerede da hun var 22 år, flyttet hun til England for å skrive musikk. Der møtte hun mannen i sitt liv, Mark Ellwood.

– Jeg var bare 24 år da vi fikk

sønnen vår. Det var ikke planlagt. Jeg hadde akkurat begynt som låtskriver i en svært mannsdominert bransje, så å ta mammapermisjon, var ikke noe alternativ.

Hun hadde bare omtrent tre uker fri i forbindelse med fødselen.

– Mark mente at jeg hadde et potensial, han valgte derfor å være hjemme med William.

Paret leide en beskjeden leilighet i Nord-London og trålet matbutikkene etter tilbud – det var trange kår. Likevel setter Ina stor pris på den tiden.

– Vi har jobbet oss oppover sammen, slår hun fast.

Familieprosjekt

Mark ble manageren hennes, og støtten fra ham og moren, Kristin Wroldsen, ble det som holdt henne oppe når det var

tøft. I dag er artisten Ina Wroldsen et familieprosjekt.

– Både Mark, min mor og jeg driver dette sammen. Nå har pappa pensjonert seg, så han holder på å lære seg å kjøre lastebil. Han har nemlig en plan om å kjøre festivalsett i sommer – så her er det «alle mann til pumpene». Jeg er heldig, konkluderer Ina.

Deltagelsen i «Hver gang vi møtes» har gitt henne gode venner, fine opplevelser og muligheten til å slippe kontrollen. Det har hun opplevd som fint og ærefullt.

– Jeg er en kombinasjon av perfektjonist og kontrollfrik. Det er en dårlig kombinasjon. Og det å på en måte slippe litt kontroll, da ... Herregud, på «Hver gang vi møtes» – der slipper du kontroll, innrømmer hun.

– Det har jeg hatt så godt av!



VARMT HJERTE:
– Noen sier at jeg er «unorsk» fordi jeg er så rett på sak, men jeg synes ikke det er så unorskt. Vi er mange som snakker rett fra levra og er «varm i hjertet, kald i hodet».

BESTEVENNER: Ina og moren Kristin har podkasten «Ina & Wroldsen» sammen. Bildet er tatt i forbindelse med dette. Mor og datter står hverandre svært nær.



”Jeg hadde akkurat begynt som låtskriver i en svært mannsdominert bransje. Å ta mammapermissjon, var ikke noe alternativ

**”Er man annerledes,
blir man gjerne sett
som bråkmaker
og vanskelig**

AKTIV: Aksel beskriver seg selv som en med høy energi, og en som kan være vanskelig å tøyte. Noe av energien får han ut gjennom fallskjermhopping.



RESPONS: – Det har vært totalt overveldende, sier Aksel om alle tilbakemeldingene han har fått etter at han snakket om ADHD og barn som er litt annerledes, med Anne Lindmo i hennes TV-program.





PÅ TUR MED LINDMO: Det var i forbindelse med innspillingen av Anne Lindmos TV-serie, «Frifot», Aksel Hennie åpnet seg om viktigheten av å se de som er annerledes.

**Aksel Hennies
erkjennelse gikk viralt**

Jeg har følt meg annerledes



IKKE PLESS:
– Jeg elsker å dyrke frem forskjellene i oss som mennesker, men opplever at det ikke alltid er plass til det i samfunnet vårt, sa Aksel Hennie da vi møtte ham på Elle-gallaen før jul.

Et klipp hvor Aksel Hennie deler sine tanker rundt annerledeshet med Anne Lindmo, har gått viralt. Det er et tema som engasjerer ham sterkt.

TEKST: **HEGE E. TØRRESDAL**
FOTO: **SVEIN BRIMI, NRK, NTB**

– Jeg elsker annerledeshet. Og jeg elsker å dyrke frem forskjellene i oss som mennesker. Men jeg opplever at det ikke alltid er plass til det i samfunnet vårt, sier skuespiller Aksel Hennie (49).

For kort tid siden gikk et NRK-klipp med Aksel og Anne Lindmo fra hennes TV-serie «Frifot» viralt.

Under en regntung presenning i skogen åpnet Aksel seg om at han selv er hundre prosent sikker på at han ville ha fått ADHD-diagnosen, om han var barn i dag.

– Det hadde vært døden for meg, og det hadde vært døden for min kreativitet, sier Aksel i klippet.

– Totalt overveldende

– Med en gang jeg hører at et barn har ADHD, blir jeg litt mer glad i det barnet. Med en gang jeg hører at et barn har autistiske trekk, blir jeg litt mer glad i det barnet. Fordi det barnet har et eller annet helt unikt som folk ikke helt skjønner, sa han videre.

Om reaksjonene lot ikke vente på seg. Videosnutten ble delt tusenvis av ganger på sosiale

medier. Aksel er ydmyk over den massive responsen.

– Det har vært totalt overveldende, for å være helt ærlig. Det har vært sinnssykt hyggelig, og jeg setter enormt stor pris på det. Dette er noe som betyr mye for meg, så jeg blir glad når det også treffer andre, sier Aksel.

Bråkmaker

Aksel, som i dag er anerkjent som en av Norges mest profilerte skuespillere, har selv følt seg annerledes store deler av livet.

– Jeg har følt meg annerledes, masse, hver dag – hele tiden. Det tror jeg mange av oss gjør. Er man annerledes, blir man gjerne sett på som bråkmaker og vanskelig. Og noen av oss er vanskelige, jeg er vanskelig, og jeg tar mye plass.

Skuespilleren beskriver seg selv som en person med masse energi, og en som er litt vond å tøyle.

– Det er mye jeg jobber med og prøver å bli bedre på. Men jeg har også lyst til å være han fyren jeg er, og ikke bli fortalt at jeg skal være noe annet. Det handler til syvende og sist om en dialog rundt identitet.

Og her ligger også kjernen i det budskapet Aksel formidler:

– Vi er alle født forskjellige. Så handler det om å dyrke frem det som er styrken i hver og en av oss. Jeg er ikke så glad i å snakke om egne barn, men dette er jeg like opptatt av i mitt eget liv. Det handler om å se folk for den de er, uavhengig av om det er dine egne eller andres barn, mener Aksel.



NY SANG: Sara er aktuell med sangen «Postkort fra himmelen», hvor hun synger duett med pappa Jahn ved hjelp av kunstig intelligens. Låten kan du høre på Spotify og YouTube.

**Sara Skorgan Teigen synger
«duett» med sin avdøde far**

**Jeg er helt sikker
på at pappa ville
ha elsket dette**



ARTISTPARET: I 1982 vant Anita Skorgan og Jahn Teigen «Melodi Grand Prix» med låten «Adieu». Paret var gift fra 1984 til 1987, men beholdt et solid vennskap frem til Jahn døde.



SISTE FARVEL: Da Jahn Teigen ble bisatt fra Tønsberg domkirke i 2020, sang Sara pappas låt «Adieu» til ham foran en fullsatt kirke.

FAR OG DATTER: Sara holdt tale for pappa Jahn da statuen av ham ble avduket utenfor Oseberg Kulturhus på brygga i Tønsberg sommeren 2012. Nå har bygningen byttet navn til Jahn Teigen Arena.



Jahn Teigens datter klarte ikke å stoppe tårene da hun fikk høre «Postkort fra Himmelen», låten der pappas stemme er skapt av kunstig intelligens.

TEKST: **ANETTE GRAARUD ARNESEN**
FOTO: **NTB, LINDA VARPE**

Sara Skorgan Teigen (40) elsket å synge da hun var yngre, men da folk fikk så mange forventninger til henne på grunn av foreldrene, Jahn Teigen og Anita Skorgan (66), skulle hun i hvert fall aldri bli artist. Sangen ble lagt bort.

Da Jahn Teigen døde i 2020, 70 år gammel, kom pappas gamle sang «Adieu» til Sara. Hun sang

den ved sykesengen hans, og hun skjønnte at hun måtte fremføre den i begravelsen hans også.

Nå har hun fått sangen tilbake i livet sitt, og i fjor høst ga hun ut en duett – sammen med sin avdøde pappa!

– Som å høre pappas stemme

I låten «Postkort fra Himmelen» synger Sara sammen med Jahn Teigens stemme, som er satt sammen av kunstig intelligens.

– Jeg brast i tårer da jeg hørte

sangen for første gang. Det var som å høre pappas stemme. Jeg gråt og gråt. Jeg er helt sikker på at pappa ville ha elsket dette og syntes det var gøy. Jeg har fått masse tilbakemeldinger, og alle har vært gode, forteller Sara til magasinet Tønsbergilivet.

Farens stemme har hjulpet henne mange ganger gjennom den snart fem år lange sorgen.

– Jeg er så heldig som faktisk kan høre pappas stemme når jeg vil. Han har etterlatt en fantastisk kunstarv, som både jeg og alle andre kan vende tilbake til. Jeg lytter ofte til noen av sangene hans når jeg savner ham spesielt, forteller hun til magasinet.

Hun savner å snakke med ham

og klemme ham, men hun føler likevel at faren er veldig nær henne.

Nytt syn på fansen

Da Sara var liten, følte hun at fansen ofte kom mellom henne og faren. Uansett hvor de dro, var det alltid en gjeng med tilhengere som flokket seg rundt ham, og Sara ble stående på siden.

Hun forteller at Jahn Teigen elsket fansen som sin egen familie, og hun tror at det også bidro til at folk var så glade i artisten.

– Etter hans død ble jeg med ett overveldet av kjærlighet fra alle disse menneskene. Jeg har fått kjenne på denne familiefølelsen selv. De gikk alle rundt med



KJENDISBABY:
Som ektepar var Jahn Teigen og Anita Skorgan superstjerner i Norge på 1980-tallet, og det ble massiv oppmerksomhet da ekteparet viste frem sin nyfødte datter, Sara, utenfor Ullevål sykehus i august 1984.

”Jeg er så heldig som faktisk kan høre pappas stemme når jeg vil



bitte små biter av den sorgen jeg selv bar på. Det har gjort inntrykk på meg at så mange har tatt til seg pappas musikk og brukt den som lydspor til sine liv, forteller hun til Tønsberglivet.

Jahn Teigen Arena

9. november i fjor ble en stor dag for Sara. Da sto hun for åpningen av Jahn Teigen Arena i Tønsberg. Byens store kultur- og konferansesenter, som tidligere het Oseberg Kulturhus, byttet navn for

å hedre byens store sønn. Kulturhuset deler bygning med Quality Hotel Tønsberg.

– Jeg er glad for at det er nettopp her Jahn Teigen Arena har åpnet. På dette hotellet har pappa hatt mange konserter, her ble han slått til ridder av St. Olavs Orden, og rett på utsiden, ved bryggekannten, står statuen av ham på Jahn Teigens plass, fortalte Sara i en pressemelding fra Tønsberg kommune.

Først etter teppefall under åp-

ningen klarte den stolte datteren å ta det hele innover seg.

– Med en gang de begynte å snakke, innså jeg hva som faktisk skjer, og det er så utrolig nydelig. Jeg er aller mest rørt over dette, og at så mange jobber for at dette skal skje, og med så mye engasjement, sa hun til lokalavisen Tønsbergs Blad.

I Jahn Teigen Arena vil det også komme en permanent utstilling om den folkekjære artisten.

– Dette er en fantastisk mulig-

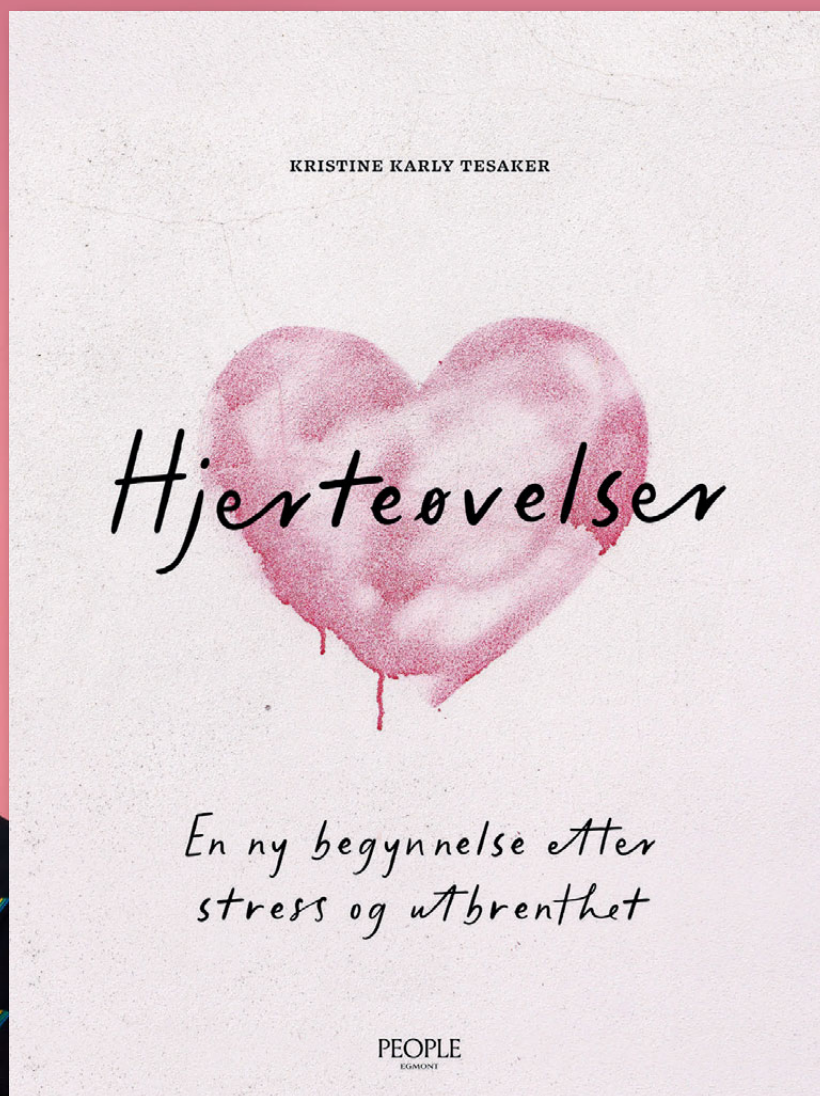
NYTT NAVN: Oseberg Kulturhus i Tønsberg fikk nytt navn 9. november i fjor. Her er hotelldirektør Øyvind Hagen, hotell- og kulturhuseier Arthur Buchardt, Sara og initiativtager Nick Sandberg foran Jahn Teigen Arena.

het til å knytte pappa tettere til sin hjemby Tønsberg, og en gylden mulighet til å la minner om hans liv og musikken få leve videre, forklarte Sara i pressemeldingen.

Hjerteøvelser

KRISTINE KARLY TESAKER

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



PEOPLE
EGMONT

Norges bes



Foto: posten.no

TIRSDAG 2. JANUAR

MANDAG 1. JANUAR

SØNDAG 31. DESEMBER

LØRDAG 30. DESEMBER

31. DESEMBER SØNDAG

HER OG NÅ

29. DES. – 5. JANUAR

72 sider Full oversikt over TV-ukene

Ekstra kryssord

Ny sesong MESTERNES MESTER

Mestermøte på Sørlandet

NRK1 MANDAG KL. 21:10
Evy Otterskred bygger sitt livsverk på en bratt fjordgård

NRK1 MANDAG KL. 20.00
Aksel Lund Svindal har samlet ti idrettshelter i Lindesnes, og nå skal det konkurreres i en ny runde «Mesternes mester».

TV 2 DIREKTE MANDAG KL. 20.00
Tom «Matoma» Lagergren er hedersgjest i «Hver gang vi møtes»

NRK1 LØRDAG KL. 19.50
Hele Norges Wenche Myhre feirer 75 år

Her og Nå tilbyr som eneste ukeblad i Norge en egen TV-guide på hele 64 sider hver eneste uke! Her får du full oversikt over TV-ukene med titte-tips, filmomtaler og stor programoversikt dag for dag, slik at du kan planlegge TV-ukene din akkurat slik du ønsker.

te TV-blad

- rett hjem i postkassa hver uke!

I tillegg har vi alltid også en rekke TV-relaterte reportasjer i hovedbladet. Her finner du intervjuer med kjente TV-fjes fra de største TV-suksessene akkurat nå, guider til serier som er populære å strømme, spesialer i forbindelse med sportsmesterskap og gjensyn med folkekjære TV-personligheter vi alle husker – og mye, mye mer!



Vil du ha både en stor TV-guide og reportasjer om alt som skjer på TV? Da bør du kjøpe deg et abonnement på Her og Nå – Norges beste TV-blad!

A photograph of two women, Gabrielle Leithaug and Eva Weel Skram, standing on a red carpet. Gabrielle, on the left, has a long dark braid and is wearing a brown blazer over a light-colored shirt and a light-colored tie. Eva, on the right, has blonde hair and is wearing a white blazer and white pants. They are both smiling. The background is a red wall with the word 'Voice' repeated in a stylized font. There are three text overlays: a circular one on the left, a starburst one in the top right, and a large yellow banner across the middle.

**FULLE AV FOR-
VENTNING:** Gabrielle
Leithaug og Eva Weel
Skram gleder seg til
å være mentorer
i «The Voice».

TV-AKTUELL

TV 2 premiere
3. jan kl. 20.00

Gabrielle Leithaug og Eva Weel Skram
er nye mentorer i «The Voice»

Det er stor



NY GJENG:
I sesong ti får programleder Siri Avlesen-Østli med seg Yosef Wolde-Mariam, Gabrielle Leithaug, Eva Weel Skram og Espen Lind som mentorer.

stas

Både Gabrielle Leithaug og Eva Weel Skram slo gjennom via talentshow på TV. Nå gleder de seg til å være mentorer i «The Voice».

TEKST: ANETTE GRAARUD ARNESEN
FOTO: JAN-PETTER DAHL/TV 2, NTB, MORTEN BENDIKSEN

Etter at sesong ni av «The Voice» var over, ble det kjent at Jarle Bernhoft (48) og Ina Wroldsen (40) ikke lenger skulle være mentorer i talentshowet. Kort tid senere kom nyheten om at artistene Gabrielle Leithaug (39) og Eva Weel Skram (38) erstatter de i sesong ti.

Siri Avlesen-Østli (40) fortsetter som programleder, det samme gjør mentorene Espen Lind (53) og Yosef Wolde-Mariam (46).

De to nye mentorene gleder seg stort til å oppleve noe helt nytt.

– Fokusert mitt har de siste 14 årene vært meg, meg, meg og min egen reise, og man har en tendens til å jobbe veldig mye alene i denne bransjen. Jeg

gleder meg til å komme litt ut av hulen og bli del av et felleskap, fortalte Gabrielle i en pressemelding fra TV 2.

Hun synes også det er spennende å potensielt kunne ta del i starten på reisen til en ny artist.

– Det må jo absolutt være målet med dette – men også å få lov til å ta brodden av det hele.

Selv er hun et levende eksempel på at man kan slå gjennom uten førsteplass.

– Det kan være med på å ufarliggjøre prosessen, tenker hun.

Endret livet mitt

Både Gabrielle og Eva har nemlig også vært deltagere i talent-

show i sine yngre dager. Eva var først ute med sin «Idol»-deltagelse i 2005. Der havnet hun på 6. plass.

Året etter var det Gabrielle som deltok i «Idol», men hun røk ut i semifinalen. Hun gjorde det derimot bedre som deltager i den første sesongen av «X Factor» i 2009. Da havnet hun på 7. plass.

Eva gleder seg til å dele sin erfaring med de unge deltagerne.

– I år er det nøyaktig 20 år siden søsknene mine meldte meg på «Idol». Det var utrolig skummelt og gøy, og det endret livet mitt. Som mentor kan jeg forhåpentligvis være med på å gjøre



▲ PÅ TV: I 2009 var Gabrielle med i den første sesongen av «X Factor». Der havnet hun på en 7. plass, men bergensen rakk å markere seg godt før hun ble stemt ut.



◀ GJENNOMBRUDDET: I 2005 var Eva deltager i sesong tre av «Idol». Hun havnet på 6. plass i sesongen som Jorun Stiansen vant og som også inneholdt profiler som Tone Damli Aaberge og Alejandro Fuentes.



PÅ NOBEL-SCENEN: I 2014 var Gabrielle en av artistene som underholdt på scenen under Nobels fredspriskonsert i Oslo Spektrum. Queen Latifah var programleder det året.



SKUESPILLER: I 2019 og 2020 viste Gabrielle at hun også har andre talenter. Da spilte hun rollen som Jørgunn, venninnen til Johanne, spilt av Ida Elise Broch, i Netflix-serien «Hjem til jul».

opplevelsen mindre skummel for dem som melder seg på. Jeg sitter jo på to tiår med artisterfaring og gleder meg til å dele av det jeg har lært, på godt og vondt, med andre som befinner seg i startgropen, forklarte hun i den samme pressemeldingen.

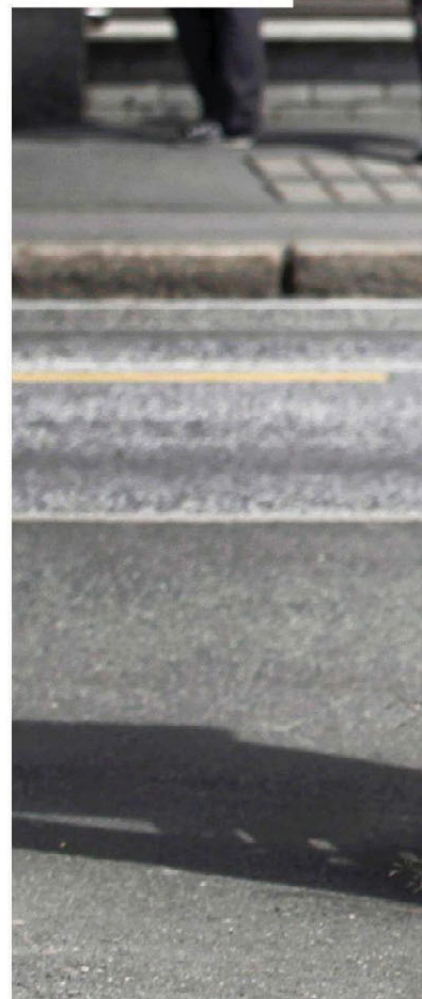
Hun ble både glad og beæret da TV 2 spurte om hun ville bli ny mentor i «The Voice».

– Endelig kan jeg gå fra å rope gode råd til folk på skjermen fra sofaen hjemme, til faktisk å være med på å påvirke låtvalg og støtte deltagerne ansikt til ansikt.

Stas med to kvinner

Mens det gjennom de ni foregående sesongene kun har vært én kvinnelig mentor av gangen, blir det nå to stykker i sesong ti.

– Jeg synes også det er stor stas at det for første gang nå blir to kvinner i mentor-stolene i «The Voice». Jeg har enorm respekt for alle dem som har sittet i stolene tidligere, og er veldig glad for at vi er to som er nye – og at det er nettopp Gabrielle som er i samme situasjon som meg. Da føles det litt mindre farlig, innrømmet





TELEFON

” *Et levende eksempel på at man kan slå gjennom uten førsteplass*

RING MEG: I 2011 lanserte Gabrielle sin aller første singel, og for en suksess den ble! «Ring meg» toppet både VG-lista og iTunes, og ble også nominert til Spellemannprisen i kategorien årets hit. I forbindelse med lanseringen poserte Gabrielle i en rød telefonboks på Bryggen i hjembyen Bergen.

Eva før innspillingene startet.

Hun gleder seg stort til å møte alle de nye talentene.

– Musikalsk sett er jeg 100 prosent åpen. Jeg ser etter alt som har en nerve og en historie som fortelles på en måte som treffer meg. Så om jeg skal bryte ned hva jeg ser etter til én ting, må det være formidling.

Gabrielle tror ikke at hun kan gå inn i den nye prosessen med et tydelig bilde av hva hun ser for seg.

– For min del handler det om å klare å være til stede og la de som har meldt seg på, få muligheten til å røre oss i salen utelukkende basert på den de er, uten å bli målt opp mot en slags mal eller

forventningen om hva de bør være. Jeg håper og tror at det fort kan være en stor forskjell på hvilke artister som snakker til hver av oss mentorer. Det hadde vært synd hvis vi alle satt med samme preferanser, og jeg tror valgene våre vil kunne komme til å representere en stor bredde av musikalitet, mener Gabrielle.



MUSIKERPAR:
Eva møtte musikeren Thomas Stenersen under «Idol»-turneen, og fra 2006 har de gjort suksess som Eva & The Heartmaker. Paret giftet seg i 2008 og har sønnen William sammen. Her er ekteparet på Spellemannprisen i Stavanger i 2013.



MUSIKALSK MØTE: I 2016 var Eva med i populære «Hver gang vi møtes» sammen med Jørn Hoel, Wenche Myhre, Admiral P, Unni Wilhelmsen, Ravi og Henning Kvitnes. Da Eva tolket de andres låter, ble hun inspirert til å gi ut egen musikk på norsk.





EVAS SANG: Evas største hit som solartist er «Selmas sang», som var temalåt i NRKs julekalender «Snøfall» i 2016. Sangen er Evas mest strømmede låt på Spotify med over 25 millioner avspillinger. Her er hun på «Allsang på grensen» i 2021.

”I år er det nøyaktig 20 år siden søsknene mine meldte meg på «Idol»

**Jens Christian
Nørve takker av
etter ni år i
«Åsted Norge»**

Det er ordentlig trist



**TRIVES MED
KRIM:** Jens
Christian lar seg
fortsatt trollebinde av
krimgåter og uløste
mysterier. – Det er alltid
noen som sitter på
svaret, sier han til
Her og Nå.



FIN ARBEIDSPASS:
«Åsted Norge» har blitt
sendt i 16 sesonger. På
nyåret er det Cathrine
Fossum som tar over
som programleder
etter Jens Christian.

Selv om Jens Christian Nørve kjenner at tiden er inne for å gi seg som programleder for «Åsted Norge», innrømmer han at det gjør vondt å forlate den fine gjengen i redaksjonen og de engasjerte og trofaste seerne.

I 2016 sto en rakrygget Jens Christian Nørve (47) på direkte-sendt TV. Han oppfordret seerne til å bidra med opplysninger for å finne svar på uløste norske krimgåter i et helt nytt TV-konsept.

Programmet på TV 2 fikk navnet «Åsted Norge». På dette tidspunktet hadde han allerede ti år bak seg som krimjournalist i TV 2-nyhetene.

– Jeg har alltid vært betatt av krimgåter og uløste mysterier. For det finnes jo løsninger. Det er noen som sitter på svaret. Men hvem er det som har det? Hvorfor har de ikke kommet frem? Hvordan har de klart å holde seg skjult? Og hvem er det som skjuler dem? undrer Jens Christian.

Trist

Men nå, etter ni år som programleder, er det slutt. Fra januar 2025 tar Cathrine Fossum (47) over roret i det populære programmet. Jens Christian kjenner på at det er riktig tidspunkt å gi stafett-pinnen videre på, men å forlate programlederrollen, gjør han ikke med lett hjerte.

– Det som føles aller tyngst, er å forlate den fantastiske redaksjonen vår. Det blir ordentlig trist. Og ikke minst blir det trist å forlate seerne våre. Vi har en slags menighet av seere som er dypt engasjerte i programmet og som brenner for alt vi gjør. De kommer jeg til å savne, sier han alvorlig, før et smil snart bryter gjennom alvoret.

For Jens Christian forlater ikke krimmen, og det er tross alt en tid for alt.

– Etter ni år tror jeg beslutningen er bra både for meg og for programmet. Det føles som om dette er riktig tidspunkt, men jeg skal fortsette å jobbe med krim, forsikrer han.

Nye dører har allerede åpnet seg. Han har fått i oppdrag å utvikle nye krimkonsepter for TV 2 – konsepter som kan ta krimmen et steg videre.

– Jeg skal utvikle nye krimprogrammer på TV 2s flater. Det blir en spennende utfordring, sier han med et lurt smil.

Fascinert

Dette betyr at vi ikke vil se Jens Christian på skjermen med det aller første.

– Målsettingen er å få noe nytt på skjermen etter hvert, men det tar tid å utvikle et nytt konsept – minst ett års tid.

– Du er ikke lei av krim, altså?
– Nei, absolutt ikke! Det er jo dette jeg har jobbet med i 25 år.

Det er dette jeg kan. Jeg kan ikke så mye annet – sett meg for Guds skyld ikke i sportsavdelingen! sier han med en hjertelig latter.

– Men krim, det kan jeg. Det å forstå en hendelse, leke detektiv og prøve å danne meg et bilde av hva som har skjedd – hvem som kan ha gjort det og hvorfor. Det fortsetter å fascinere meg, sier han oppriktig.

– Har det å være tett på kriminalitet, gjort deg mer bekymret som far til en liten jente?

– Jeg har blitt mer bekymret etter at jeg ble pappa, men jeg tror det ligger i instinktet vårt. Så snart man får barn, kommer bekymringene – helt uavhengig av hvordan verden ser ut. Man passer ekstra godt på barna sine, sier den sympatiske, avtroppende programlederen med et varmt smil.

TEKST: JOAN KRISTIN HAMMEREN
FOTO: SVEIN BRIMI, MORTEN
BENDIKSEN, TV 2

NYE EVENTYR:
Programlederen og
journalisten deler at
han fremover skal ut-
vikle nye og spennende
krimkonsepter for TV 2.

**”Så snart man får
barn, kommer
bekymringene – helt
uavhengig av hvordan
verden ser ut**



ØYENSTENEN: Jens Christian
og samboeren, Tommy
Børresen, er foreldre til lille
Sonja (4), som nylig har
begynt på storbarns-
avdelingen i barnehagen.
– Hun vil helst bli hentet sist,
deler Jens Christian.

Trude Vasstrand nyter livet
med sin omplasseringshund

Freke gir meg enormt mye glede

KOSER SEG PÅ TUR:
Trude Vasstrand og
Freke liker å løpe
rundt i fjellet og tilbrin-
ger masse kvalitetstid
sammen i naturen.



Trude Vasstrand (60) elsker hunden Freke nesten like høyt som sine egne barn, og den firbente er en mye bedre turkamerat, siden hun aldri blir sliten.

TEKST: ANETTE GRAARUD ARNESEN
FOTO: PRIVAT, TV 2

– Hvordan kom du frem til navnet på kjæledyret?

– Freke er en omplasseringshund fra Sjusjøen Husky Tours. Hun er datteren til dronningen av Sjusjøen, Føyke, og fikk derfor navnet Prinsessa. Freke har på en måte fått sparken som trekkhund siden hun etter hvert løp med slakk line og koste seg i hundespennene som gratispassasjer. Derfor fikk jeg overta henne da hun var tre år gammel. Siden jeg ikke kunne se for meg at jeg skulle løpe rundt i skogen og rope på en prinsesse, ga jeg henne et nytt navn. Jeg elsker ulv og tok navnet Freke fra en av Odins to ulver, Gere og Freke.

– På hvilken måte vil du si at dere ligner?

– Vi har mye til felles. Begge to liker å løpe rundt i fjellet, og ingen av oss er begeistret for å gå i bånd. Vi har ikke så lett for å innordne oss, og vi kommer ikke når du roper – hvis ikke vi synes at det passer seg sånn.

– Hva er det morsomste/rareste hunden din gjør?

– Hunden min gjør veldig mye rart. Hun er en husky, så det er mye lyd når hun har noe på hjertet. Hun bjeffer ikke, men er svært prat-som på «huskyvis». I tillegg har hun det med å legge hodet bak på skuldrene i stedet for å snu seg, som de fleste andre hunder ville ha gjort. Hun har de merkeligste sovestillinger, vil gjerne ha en pute og ligger ofte med en labb over hodet. Freke har mange hundevenner og er glad i barn.

– Hva ble noe helt annet enn det du forventet før du fikk dyret ditt?

– Jeg har hatt hund stort sett hele livet, så det er ikke så lett å svare på, men livet uten hund er jo på mange måter mindre problematisk. Det følger mange forpliktelser med å eie et dyr, både økonomiske og praktiske. Før, veterinær, forsikring, luftturer, bæsjeposer, båndtvang, hundehatere, hundehår og løpetid. You name it! Alt det slipper man jo å forholde seg til når man

ikke har hund. Men så er det alt det fantastiske med hundehold som oppveier alt det.

– Hva betyr kjæledyret ditt for deg?

– Jeg elsker kjæledyret mitt nesten like høyt som barna mine! Freke gir meg enormt mye glede! Hun er på mange måter en bedre turkamerat enn ungene har vært, siden hun aldri blir sliten og ikke trenger å bæres eller overtales for å komme helt til topps.

– Hvordan har hunden forandret livet ditt?

– Hunden gir livet en ekstra dimensjon som er vanskelig å forklare.

– Hvilke prinsipper røk først?

– Absolutt alle gode forsetter om hundeoppdragelse gikk dukken da Freke kom i hus. Hun gjør som hun vil. Hun sover i sofaen, tigger ved bordet og tar seg en ekstra runde før hun adlyder innkalling.

– Hvis Freke hadde vært kjendis, hvem ville hun ha vært?

– Freke ER kjendis. Hun har i alle fall vært mye på TV og blir ofte kjent igjen.

– Hva liker du best å gjøre sammen med kjæledyret ditt?

– Jeg liker aller best fjellturene vi tar sammen, og den roen og kosen vi har sammen når turen er unnagjort, og vi er slitne og fornøyde med livet.

– Hva tror du Freke tenker om deg?

– Freke tenker at hun og jeg er likestilte, og at jeg er OK å henge med. Selv om hun er glad og veldig hengiven overfor alle mennesker hun kjenner, er nok jeg hennes favoritt-hundemenneske.

FIKK NYTT NAVN:
Omplasseringshunden
het egentlig Prinsessa,
men nå heter hun
Freke og er oppkalt
etter Odins ulv.

” Min beste side er at jeg er så pen og snill at alle vil kose med meg



Dyriske fakta

Navn: Freke
Alder: Seks år
Rase: Alaska husky

3 TIL FREKE:

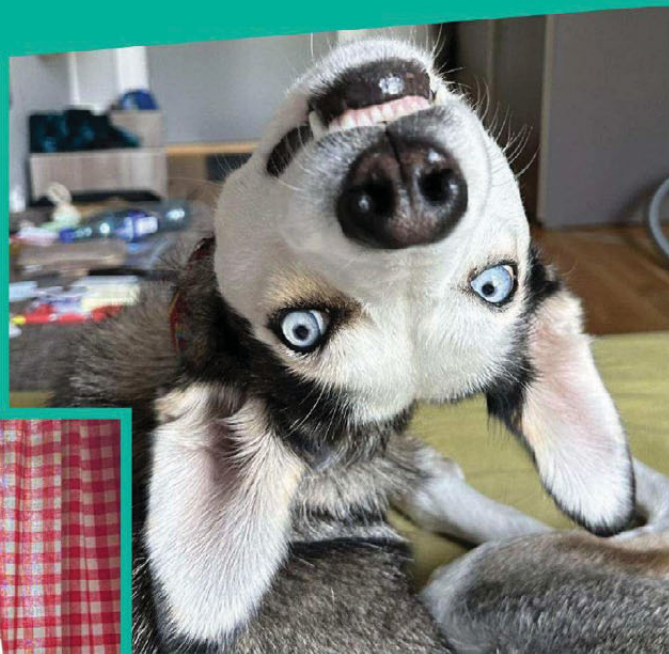
- Hva spiser du aller helst?
– Jeg spiser aller helst det som matmor spiser. Jeg skjønner ikke hvorfor hun ikke deler!
- Hva er din beste/verste side?
– Min beste side er at jeg er så pen og snill at alle vil kose med meg.
- Ditt beste triks?
– Jeg kan ingen triks og har ikke tenkt å lære meg noen heller!



TV-AKTUELL:
I 2023 var Trude med i «Skal vi danse». I fjor gjorde hun seg bemerket i TV 2s nye lørdagsunderholdning, «Vokteren».

”Hunden gir livet en ekstra dimensjon som er vanskelig å forklare

GODE VENNER: Freke gjør som hun vil og tigger gjerne ved bordet for å få noen godsaker. Aller helst vil hun spise akkurat den samme maten som Trude.



EGEN TEKNIKK: I stedet for å snu seg, slik de fleste hunder gjør, legger heller Freke hodet helt bakover hvis noen snakker til henne bakfra

SOVER SØTT: Ifølge Trude har Freke mange merkelige måter å sove på. Hun ligger blant annet ofte med en av labbene over hodet.



Napp ut eget TV-blad!

72 sider
Full oversikt
over TV-uken

**HER
OG
NÅ**

8. – 15. MARS



TV 2 DIREKTE FREDAG KL. 20.00
Duetter i «The Voice»

Rørende opptreden

NRK1 LØRDAG KL. 21.10

Demenskoeret inntar
scenen sammen med
KORK og Operaens
barnekor. Her får du
hele konserten. Kim
Wigaard er dirigent
og korleder.



TV 2 DIREKTE LØRDAG KL. 20.00
Hvem takler klassikeren
Øvelse Tårnhopp?

TV 2 DIREKTE SØNDAG KL. 10.25
Folkfest i Kollen

Guide til ukens beste
filmer og programmer

**HER
OG
NÅ**

Norges beste
TV-blad

Hver uke følger
et eget TV-blad på hele
64 sider med Her og Nå.

Her gir vi deg
tittetips, filmomtaler
og full oversikt over
hva som skjer på TV.
Løp og kjøp nå!

The collage displays several pages from the 'Her og Nå' TV guide. Visible pages include:

- 20. FEBRUAR LØRDAG**: Features a section titled 'Dagens filmer' (Today's movies) with a list of films and their ratings. It also includes a 'Musikk' (Music) section and a 'Trykkes dag' (Press day) section.
- 24. FEBRUAR**: Shows a detailed program schedule for the day, listing various TV programs and their start times.
- 25. FEBRUAR TORSdag**: Displays another page of the TV schedule, highlighting specific programs and their details.

The pages are filled with text, small images of actors, and program logos, providing a comprehensive overview of the week's television offerings.

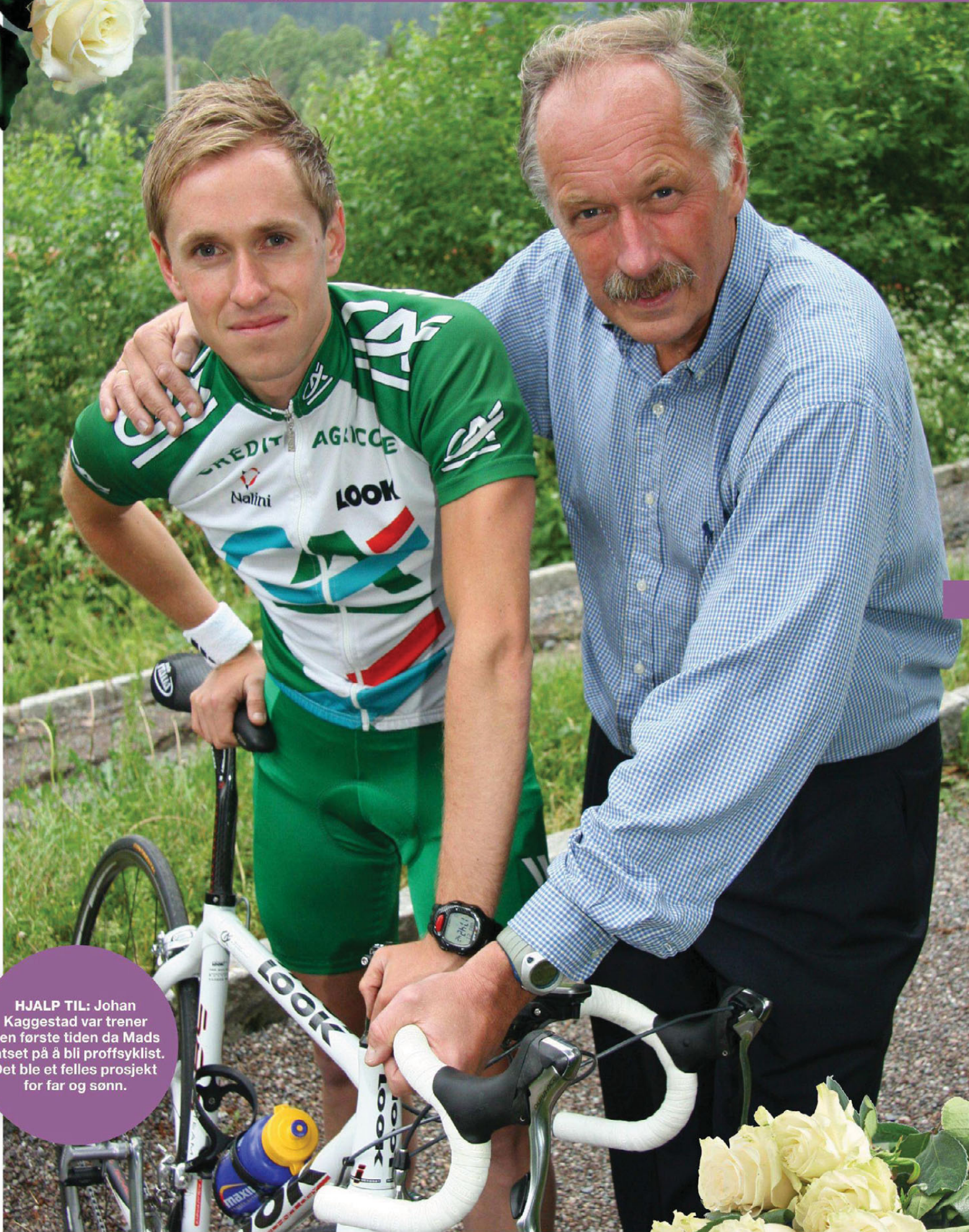
Programoversikt på hele 8 sider
for hver dag i TV-uken



Johan Kaggestad (1943–2024)



HJALP TIL: Johan Kaggestad var trener den første tiden da Mads satset på å bli proffsyklist. Det ble et felles prosjekt for far og sønn.





DYKTIG GJENG:
I nesten 20 år kommenterte Johan under Tour de France-sendingene på TV2. Her er han med kollega Christian Paasche (t.h.) og de tidligere proffsyklistene Thor Hushovd (t.v.) og Dag Otto Lauritzen.

Sønnen Mads minnes Johan Kaggestad i takknemlighet

Fattern's verdier lever videre i oss

Johan Kaggestad var trenerlegenden som satte alle andre foran seg selv. De tre barna kjenner på et tomrom etter farens bortgang, men vet å fylle det med hans visdom.

TEKST: BJØRN HAAKON NILSEN
FOTO: SVEIN BRIMI, HENRIK OTTERSEN, TV 2, NTB, PRIVAT

En ruvende skikkelse gikk bort da Johan Kaggestad 23. november i fjor døde etter lengre tids sykdom, 81 år gammel.

Han drev frem friidrettens to løpedronninger på 70- og 80-tallet, Grete Waitz og Ingrid Kristiansen, etter selv å ha vært en aktiv utøver på friidrettsbanen. Johan fikk en stor del av æren for at Ingrid løp inn til VM-gull på 10 000 meter i 1987 – og for at Grete tok gull

i det første verdensmesterskapet for maraton i 1983.

Kjent stemme

Etter at Johan la trenerrollen på hylla, ble han kjent for nye generasjoner som en kunnskapsrik TV 2-kommentator under sykkelrittet Tour de France. Han satte sitt helt spesielle preg på sendingene gjennom nesten 20 år.

Kunnskapen om alle rytterne, uansett nasjon, var stor. Johan fordypet seg også i fransk kultur- og samfunnsliv, noe han krydret sendingene med.

Hans tre barn, Mads (47), Pia (53) og Martin (54), var til stede da Johan sovnet stille inn. Johan tilbrakte sine siste år på sykehjem i Modum i Buskerud, der han var født og oppvokst.

Rørende

– Vi søsknene er overveldet av det engasjementet folk viser oss etter fattern's bortgang. Det er utrolig mange som bryr seg, og for oss sier det mye om hvem han var, og hva han sto for. Savnet er stort, men fattern's verdier lever videre i oss, sier Mads Kaggestad til Her og Nå.

Han ser med glede tilbake på oppveksten på Kaggestad gård i Modum, som har vært i familiens eie i 300 år. Her vokste Mads opp som attpåklatt i trygge omgivelser med foreldrene, søsknene

og mange venner som familien hadde.

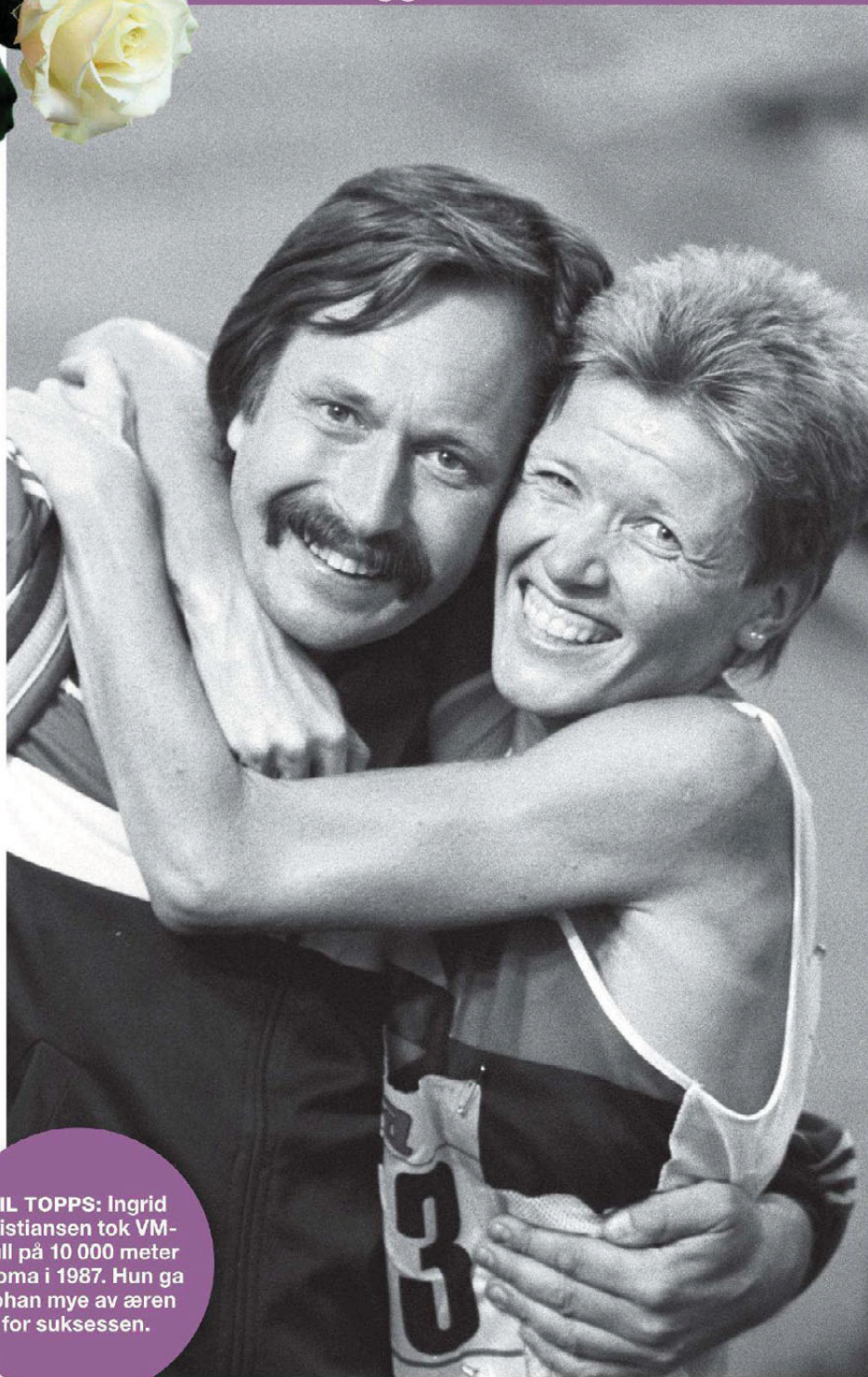
Stor takhøyde og åpent hus

– Jeg har bare gode minner fra barne- og ungdomsårene. De var preget av frihet på en gård som alltid hadde åpent hus. Det var felles feiring av nyttårsaften, 17. mai og sankthansaften. Takhøyden var stor, og fatter'n likte å utfordre med sin litt provoserende stil. Han hadde meningers mot og sto for det han sa, beskriver Mads.

Tette bånd

Han har hele livet hatt et nært forhold til sin far.

– Det har vært kjennetegnet av mye omsorg og støtte, og det er jeg takknemlig for. Vi har hatt våre diskusjoner, og han har latt meg



TIL TOPPS: Ingrid Kristiansen tok VM-gull på 10 000 meter i Roma i 1987. Hun ga Johan mye av æren for suksessen.



være uenig. Det er mange flotte krangler vi to har hatt. Jeg håper jeg klarer å formidle til min egen sønn at det er viktig at han setter faren sin på plass, ellers vil du være redd din egen far. Det har jeg aldri vært, uansett hva jeg har sagt og gjort. Fatter'n har alltid sagt at det er hvordan du blir husket av dine nærmeste, som betyr noe, forteller Mads, som har barna Liam (12) og Nathalia (14) med ektefellen Marita (44).

Alltid forberedt

Mads husker godt at faren aldri har vært redd for å ta ham med på jobb.

- Når mutter'n jobbet, hang

jeg på fatter'n – enten han skulle trene pasienter på Modum Bad eller trene Ingrid, forteller Mads og sikter til perioden da Johan var personlig trener for løpedronningene Ingrid Kristiansen (68) og Grete Waitz, som døde 57 år gammel i 2011.

- Fatter'n stilte alltid forberedt på jobb. Han hadde en stolthet om å levere, både som trener og kommentator. Det var nok spesielt viktig da han skulle kommentere Tour de France. Mange var skeptiske til at han – som aldri hadde syklet selv – skulle kommentere sporten. «Du blir aldri filosof i eget land», heter det, men

hans kunnskap og formidlingsevne gikk rett hjem hos folk. Han leverte så til de grader, sier Mads, som selv har vært proffsyklist.

Trente sønnen

Johan var de første årene trener for Mads og Thor Hushovd (46).

- Syklingen ble et felles prosjekt for meg og fatter'n. Støtten fra ham var viktig, ikke minst i de tunge tider du opplever som syklist, sier Mads.

Han husker en far som hadde et stort nettverk.

- Fatter'n knyttet mange nære venner gjennom et langt liv, samtidig som han i sin karriere har

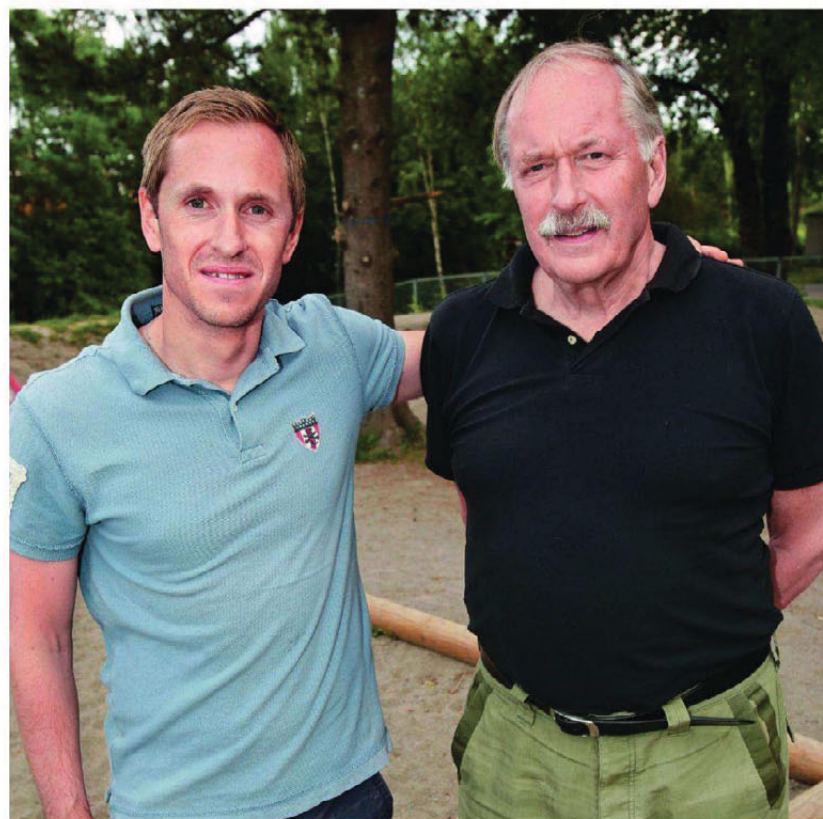
vært kjent for å ha meningers mot. Fatter'n mente at en god og opphetet diskusjon kunne være utviklende. Han har alltid sagt at det bare er middelmådighet som blir likt av alle, og jeg tror ingen husker fatter'n for det. Jeg har lenge tenkt på hvem jeg kan snakke med når han er borte, for han ga alltid et klokt og ærlig svar. Nå som han ikke lenger er blant oss, kommer jeg til å spørre meg selv: «Hva ville fatter'n ha tenkt?» Det spørsmålet tar jeg med meg videre i livet.

Den store kjærligheten

Det er fire år siden Johan ble al-



”Båndene mellom dem var sterke. Uansett hvor fatter'n befant seg, lengtet han hjem til «Netti», som han kalte mutter'n i alle år



TETT PÅ: – Vårt forhold har vært kjennetegnet av mye omsorg og støtte. Vi har hatt våre diskusjoner, og han har latt meg være uenig, sier Mads om forholdet til faren.

HARMONISK: Johan trivdes med sin store kjærlighet, kona Janette, eller «Netti», som han kalte henne, hjemme på Kaggestad gård i Modum.

GODE KOLLEGER: Johan jobbet tett med Christian Paasche under Tour de France. De to utviklet et nært vennskap.

vorlig syk. Han gikk i bakken med voldsomme smerter da han kommenterte Tour de France sommeren 2020. Nyrene hadde kollapset, og det medførte betennelser i indre organer.

Johan ble etter hvert avhengig av regelmessig dialyse for å overleve.

Hans store kjærlighet var kona Janette. De ble sammen da hun var 15 og han 18.

– Båndet mellom dem var sterke. Uansett hvor fatter'n befant seg, lengtet han hjem til «Netti», som han kalte mutter'n i alle år, sier Mads.

Moren hans, Janette, ble rammet av demens mot slutten av livet. Hun døde i 2022 og ble 77 år. Begge ligger nå sammen på familiegravstedet, som strekker seg helt tilbake til 1700-tallet.



Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Vi dekker *hele*
sesongen med
10 utgaver!

FOTO: JANE ØDEGAARD

HAGELIV & uterom



BESTILL ABONNEMENT NÅ!

Skann koden med din telefon

