

Norges STØRSTE ukeblad

Hjemmet

**140
SIDER**
EKSTRA STOR
UTGAVE



SOMMERKAKER MED BÆR

11 favoritter til hverdag og fest



Rørende historie

**ANETTE, MORTEN
OG THOMAS ER
EN HELT SPESIELL
SØSKENTRIO**

TEST DEG SELV
**Hvilken
svigermor
er du?**

Slik kjenner
du igjen en
PSYKOPAT



Strand, utsikt og solskinn i nord

– Å bli mamma
er det største jeg
har opplevd

Amalie Iuel



18 SIDER
**sommerlig INTERIØR
+ bugnende HAGER**



NFR 33 - 2024

7 023067 700020 4 0033
bc 002 33 UKEBLADER

UKE 29 • 19. JULI 2024 • KR 69,90

INNHold

i Hjemmet

UKE 29/2024

48
Saftig
sommerbakst



30
Skatter
med
historie



Villa med
lang historie 108



94
Strikk til
minsten



Idyll på øya



Jeg kjenner på et savn og lengselen etter roen, tryggheten og idyllen jeg selv vokste opp i på Sørlandet når jeg besøker Eila, Jan Kåre og barna på den fraflyttede Landøy, utenfor Mandal.

Med måkeskrik og bølgeskvulp starter de dagen i båt når de skal på jobb. På fritiden ordner de med eiendommen sin, dyrker grønnsaker i grønnsaks-hagen, lager mat og er sammen. Med senkede skuldre. Naboene i ferieboligene kommer av og til, og da er det koselig med en kaffetår. For første gang siden Eila vokste opp i et lite fiskevær i Finnmark har hun invitert naboene på middag. Her ute på fredelige Landøy føler hun at hun har kommet hjem igjen. Hvis drømmen blir til virkelighet kan hun åpne et serveringssted i låven hvor folk kan feire bryllup og ha festlige lag. Livet på Landøy har åpnet nye dører for dem, og jeg takker for besøket i deres idylliske perle og ønsker familien alt godt i fremtiden. Skulle ønske det var meg.

Gry Hartvigsen, journalist

“Landøy minner meg om Finnmark og fiskeværer jeg kommer fra.

Eila Ingilæ

Fem generasjoner om-
bord i kongeskipet Norge 20



ARTIKLER

★ Tett på Amalie luel	8
★ Møt en unik søskentrio	14
På tokt med kongeskipet Norge	20
Familien flyttet ut i havgapet	26
Brit ble ærekrenket og latterliggjort	120
I Einar Øklands skattkiste	126
★ 10 høydepunkt rundt Tromsø	132

HELSE OG VELVÆRE

Lev vel	34
★ Slik kjenner du igjen en psykopat	36
Test: Hvilken svigermor er du?	86

MAT OG BAKING

★ Smak av hav og sol	42
★ Fristelser med bær	48

INTERIØR, TIPS OG HAGE

Sommerlige skatter	30
★ Det grønne hjørnet	96
Villa med sjarm	108
★ Familiens sommerland	114

HOBBY OG HÅNDARBEID

Søt sommertopp	92
Yndig barnekjole	94

LESELYST

En familie på fire	54
Dødes kvern	57
Svigermoren	82
Pass godt på Rosa (1:5)	88

LESERNE FORTELLER

Jeg er fristet til å sladre, men tør ikke	102
Sykdommen var nær ved å velte ekteskapet	104
Jeg blir stemplet som egoist	106

FASTE SIDER

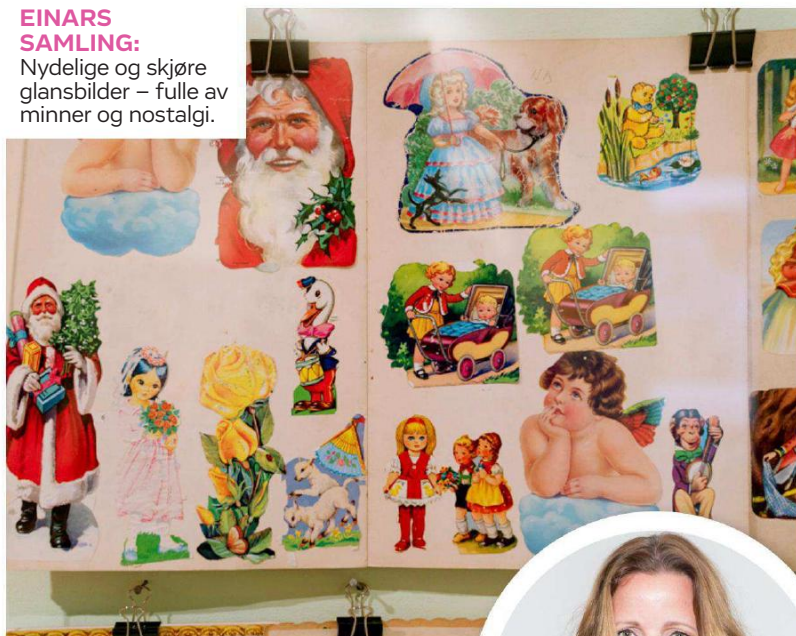
Kryssordmagasin i midten	
God uke med Hjemmet	4
Et lite stykke Norge	6
Fra kvinne til kvinne	40
Ditt personlige horoskop	60
Vet du det?	79
Hjemmets lille avis	80

★ Disse sakene finner du på forsiden

Coverfoto:
Astrid Waller

EINARS SAMLING:

Nydelige og skjøre glansbilder – fulle av minner og nostalgi.



Den som sparer har ... eller?

Å være en samler, og det å ha samlemani, er to forskjellige ting. En samler er en person som i ordnede former samler på ting hun eller han er interessert i. Et godt eksempel i så måte er forfatter Einar Økland (84), som vi møter på side 126–131. Økland samler på så mangt, blant annet bokser, skilt, glansbilder og utklippssukker. I sommer viser Sunnhordland museum deler av hans gamle, masseproduserte trykksaker. På tidlig 1900-tall var de en del av den folkelige hverdagskulturen. I dag er det rett og slett kultur. Hvis noen interesserte skulle finne seg på Stord i sommer, holder museet til i Museumsbakken 16.

I den andre enden av skalaen finner vi de som har samlemani, en tragisk tilstand som gjør at de ikke greier å kaste noe som helst. På sitt verste ender de opp med så mye kaos at hjemmet deres blir ubeboelig, uten plass for vanlige aktiviteter som å vaske, lage mat – til og med sove. Selv er jeg iskald og usentimental når det gjelder å kaste, til tider kanskje litt for mye. Mannen min tar vare på alt – i hvert fall når det gjelder sportsutstyr. Hans første par ski, hans første par piggsko og så videre opp gjennom tidene. Hvis vi noen gang skulle finne på å flytte ... nei, jeg orker ikke tenke tanken!

Med ønsker om en god uke!
Kitty Jensehaugen

Redaksjonssjef,
kitty.jensehaugen@egmont.com
Hjemmet, Postboks 4980 Nydalen, 0441 OSLO

God uke med Hjemmet



Skriv til oss, ris eller ros. Vi vil gjerne høre hva dere synes om Hjemmet! Send inn bilder av hagen din og andre hyggelige blinkskudd, eller har du noen du ønsker å gratulere? Skriv til godukemedhjemmet@egmont.com eller Hjemmet, Postboks 4980 Nydalen, 0441 Oslo.

Hilsen Cathrine

f FACEBOOK:
facebook.com/HjemmetNO

Instagram:
[@ukebladethjemmet](https://instagram.com/ukebladethjemmet)

flipp

LES OSS
PÅ NETT:
flipp.no/



HUSK REDNINGSVEST!

Sommer, sol, bading og båtliv beskriver drømmeferien for mange av oss. 25. juli markeres verdensdagen for forebygging av drukning. Vi benytter anledningen til å minne alle på å bruke redningsvest, også på korte turer i båt.

Visste du at ...

... potetmel skal være det beste botemiddelet mot feriemage? Rør ut 1-2 teskjeer i et glass vann, drikk det og du skal være kvitt plagene i løpet av en times tid.



GLIMT FRA FACEBOOK:

Da jeg fikk kaffebesøk i regnværet var det godt jeg hadde bakt sitronkake, saftig og god fra Krem.no.

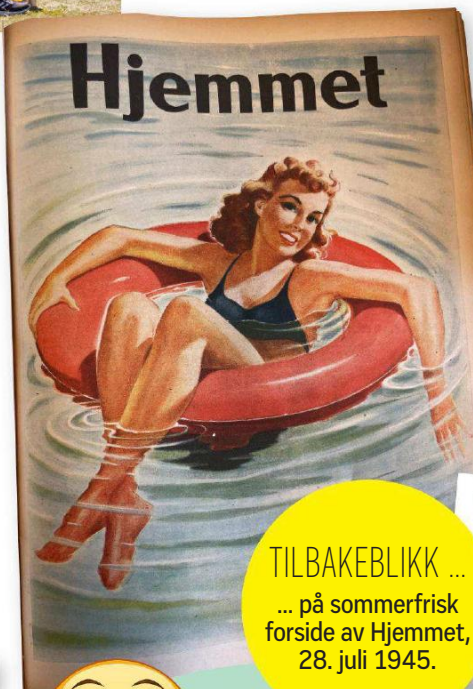
Takk!

Hver uke leser 253 000 personer Hjemmet.
KILDE: LESERTALLSUNDERSØKELSEN FRA MBL OG KANTAR



HURRA FOR HAAKON!

Kronprins Haakon fyller 51 år 20. juli og vi gratulerer så mye med dagen. Bildet er fra sommeren 2020, da han ferierte på Sørlandet sammen med resten av familien.



TILBAKEBLIKK ...
... på sommerfrisk forside av Hjemmet, 28. juli 1945.



Fra barnemunn

Jeg liker å rope aftenbønnen min, men det irriterer faren min.

Thale (7)

SITATET ER HENTET FRA BOKEN
«DET ER TI KUER I HORTEN»
AV UNNI LINDELL

LYDEN AV SOMMER

Reiseradioen har blitt sendt på NRK P1 siden sommeren 1963. Programmet ble starta opp av Johan Vigeland, som mente det ville være bra med et lett radio-program med en klar sommerprofil. Om du er på sjøen eller ei, så er det alltid hyggelig å få med seg dagens skippermøte og ikke minst, badetemperaturene rundt om i landet. Fortsatt er Reiseradioen en av de mest hørte programmene på norsk radio med rundt en million lyttere på en vanlig dag.



Se – sommeren har gode ting å gi oss. Den ser på oss med sine blomsterblikk.

INGER HAGERUP

Ragnhild var fattig
på ord, men når hun
først skrev dem ned
var de gull verdt.



Å skrive et testament er å skrive seg inn i liv som skal leve videre. Tilgodeser du SOS-barnebyer med hele eller deler av arven, sørger du for at barn får den stabile familieomsorgen de trenger for å kunne skape seg sin egen framtid. **sos-barnebyer.no/testament • Tlf. 23 35 39 00 • Vi kan tilby advokathjelp.**

ET LITE STYKKE
NORGE

En søt liten jente
i passiar med
Oslos duer, på
60-tallet.

*Barndomstiden for enhver har
sine lyshøyder, som siden stråler
gjennom hele livet.*

H. C. ANDERSEN





Camilla Thomasson,
Karlshamn.

NÅ ER MIN OPPBLÅSTE MAGE BORTE.

Camilla Thomasson, livsstilssykepleier fra Karlshamn, kan det meste om kosthold og trening. Men til tross for sin kunnskap, hadde hun problemer med å få orden på magen, som ofte føltes hoven og oppblåst.

– Jeg hadde lest mye om melkesyre bakterier og visste derfor hvor viktige de er for mage og tarm. Men jeg visste også at det var stor forskjell på ulike melkesyrebakterier og at det var vanskelig å finne den rette i «melkesyrejungen». Litt tilfeldig gikk jeg inn i den lokale helsekostbutikken for å få råd, sier Camilla.

KLINISK DOKUMENTASJON VIKTIG

Personalet i butikken var virkelig kunnskapsrike og forklarte hvor viktig det var å velge melkesyrestammer som ble forsket på i godt utførte kliniske studier.

– Jeg satte pris på tankegangen deres, og etter at de forklarte at triGUT tarmbalanse* inneholdt verdens mest veldokumenterte melkesyrestammer, føltes valget enkelt.

TO KAPSLER OM DAGEN ER NOK

– Jeg tok to kapsler om dagen, en om morgenen og en om kvelden. Og ganske snart merket jeg en klar forskjell. Jeg fikk en bedre følelse i magen og følte meg betydelig mindre hoven og oppblåst. Og forbedringen fortsatte – og den fortsetter, en fantastisk følelse.

– Siden jeg startet med triGUT føles magen min roligere, mer stabil og mindre oppblåst. Til min overraskelse trenger jeg heller ikke spise så mye, noe som også har gjort at jeg har gått ned noen kilo i vekt.

*Inneholder i tillegg til veldokumenterte melkesyrestammer også kalsium, som bidrar til normal funksjon av fordøyelsesenzymer.

triGUT - en forskningsbasert melkesyrebakterie

triGUT tarmbalanse skiller seg fra alle andre melkesyrekomplekser ved at den er den eneste som inneholder verdens tre mest veldokumenterte melkesyrestammer – i «riktig klinisk dose».

Bak utvalget av stammene i triGUT ligger et stort arbeid der forskerne sammenlignet mange hundre forskjellige melkesyrebakterier fra friske og syke tarmar.

FORSKJELLEN ER STOR

Etter 30 år med forskning og 1200 publiserte studier, er det ingen tvil. Forskjellen mellom ulike melkesyrestammer er stor og ingen andre bakteriestammer har vært i stand til å vise seg like gode egenskaper – i like mange studier som triGUT-bakteriene.

VIKTIG Å VELGE RIKTIG

Derfor er det så viktig å vite nøyaktig hvilken melkesyrestamme som finnes i en kapselen. Du kan se hvordan du finner den riktige stammen i figuren nedenfor.

Med triGUT kan du føle deg trygg. Den inneholder akkurat de stammene og i dosen som forskerne brukte.

Det blir ikke bedre enn det.

SLIK FINNER DU RIKTIG STAMME

Ved valg av melkesyrebakterier er det viktig at fullt navn oppgis, f.eks. *Lactobacillus plantarum* DSM 9843. Først da kan du finne ut hvilken stamme det er.

<i>Lactibacillus</i>	<i>plantarum</i>	DSM9843
Slekt	Art	Stamme

Fordi forskjellen mellom melkesyrebakterier er stor, er alle studier gjort på stammen – aldri på arten. Hvis det bare står *Lactobacillus plantarum* kan det være en av 400 forskjellige stammer. Og bare noen få har de nødvendige egenskapene.

Du kan alltid sjekke om en melkesyrebakterie er klinisk dokumentert ved å google navnet inkludert de stammespesifikke tallene.

triGUT inneholder: *Lactobacillus Rhamnosus* GG ATCC 53103, *Lactobacillus plantarum* DSM 9843 og *Bifidobacterium animalis* DSM 15954 – i en klinisk bevist dose.

Kosttilskuddet triGUT er tilgjengelig hos Sunkost, Life og Kinsarvik, i tillegg til vår nettbutikk renmsm.no.

Kontakt:
MSM Norge renmsm.no
post@renmsm.no

Scan for
mer info



Kosttilskudd bør ikke brukes som et alternativ til et variert kosthold. Det er viktig med variert kost og en sunn livsstil.

Møte med hekkeløper Amaile Iuel – Å bli mamma er det største jeg har opplevd

Hekkeløper Amalie Iuel drømmer om en stor familie, gjerne fem barn og en minibuss. Hun må bare overtale forloveden, Aksel Lund Svindal, først.

TEKST: Caroline Korsvoll STYLING: Laila Moe Stein FOTO: Astrid Waller og privat

– **JEG HAR** alltid elsket å være en del av en stor familie, så det hadde vært skikkelig hyggelig! Jeg må bare få overtalt Aksel først – vi er jo tross alt to om det. He-he, smiler Amalie Iuel (30).

Dagens trening er overstått og Amalie Iuel er klar for lunsj. Hun bestiller mat og legger mobilen ved siden av seg på bordet. På skjermen er det et bilde av de to gutta i Amalies liv – samboeren Aksel og lille Storm.

– Sånn. Da er jeg klar.

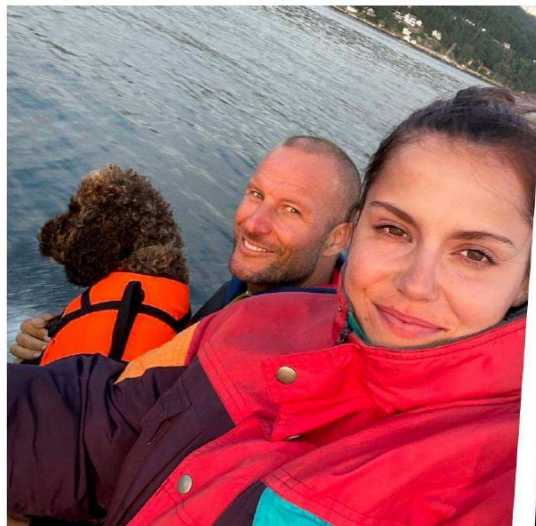
KLAR FOR COMEBACK

Amalie Iuel er en Norges beste kvinnelige hekke-løpere, hun er samboeren til eksalpinist og nå programleder for Mesternes Mester på NRK, Aksel Lund Svindal. For ti måneder siden ble hun også mamma til lille Storm. Etter et svangerskap med både bekkenløsning og lyskebrokk, og en dramatisk fødsel som endte med hastekeisersnitt, forbereder hun seg nå til comeback på idrettsbanen. Målet er å komme seg til OL i Paris i august.

– I august? I år?!

– Ja, jeg vet at det er et hårete mål, og det er ikke sikkert det går, men det hadde jo vært skikkelig kult, da! Når man setter i gang med trening etter

JA: – Da Aksel fridde var det nok ingen overraskelse at jeg sa ja. Vi har fått et barn som tross alt er mye mer et «commitment» enn det å gifte seg, men det var utrolig hyggelig å bli fridd til, sier Amalie Iuel.



en fødsel, er det vanskelig å vite hvordan svangerskapet har påvirket formen. Jeg har fin fremgang og det er veldig motiverende. Jeg må jo gi det et forsøk!

MAMMAPOLITIET

Det er ikke mye forskning som er gjort på det å være toppidrettsutøver og gravid, så da Amalie ble gravid, la hun en grundig treningsplan sammen med et team av leger og fysioterapeuter. Hun ville vise at det gikk an å kombinere gravi-

diteten og idrettskarrieren. Planen var å trene tilnærmet som normalt frem til fødselen. Bekkenløsning og lyskebrokk la imidlertid en demper på denne planen, men hun opprettholdt kontinuitet i treningen. Underveis la hun ut bilder og oppdateringer på sosiale medier. Så kom kritikken og kommentarene.

– «Dersom du fortsetter å trene, er du en dårlig mor». «Du risikerer å miste barnet hvis du holder på som dette». Jeg synes det var provoserende,

BARNEKJÆR: – Jeg er kjempeglad for at vi har fått Storm. Nå er vi gang, så får vi se hvor mange barn vi får til slutt, sier Amalie Iuel som drømmer om fem barn og minibuss.

de, og ikke minst ufysiske ting å si. Enhver som er gravid må lytte til sin egen kropp, og legge til rette for å ha det best mulig. Det finnes ikke *et* svar for alle. Hvorfor synes folk at det er greit å kommentere og mene så mye når de ikke kjenner vedkommendes situasjon? ➔



INGEN 30-ÅRSKRISE: Amalie ble 30 år denne våren. – 30 år er jo ingen alder, så det skal gå bra. Jeg har venninner som har bikka 30 og det har gått veldig fint, ha-ha. Jeg ser frem til å fylle år, alternativet er mye verre.

AMALIE IUEL

En av Norges beste kvinnelige hekkeløpere, mamma til Storm og forlovet med Aksel Lund Svindal. Amalie Iuel gjør come-back på friidrettsbanen.



HJEMMEBANE: – Idretten gir så utrolig mye. Man glemmer det kanskje litt som voksen, men jeg tenker ofte på hvor mye det ga meg selv. Idretten var alltid min hjemmebane, uansett hvor i verden jeg bodde.

Noen mennesker synes nok at offentlige personer må tåle såpass, men en offentlig person har vel også følelser? Ville de ha sagt det samme til en venninne eller en kollega? Hvis nei, hvorfor føler de da at de kan si det til meg?

Amalie Iuel virker en smule forbannet, og lar lunsj være lunsj i noen minutter.

– Det provoserer meg, og jeg synes det er viktig å belyse temaet. Kanskje sies det i beste mening, men jeg synes ikke at man trenger å si alt man tenker til enhver tid, og at man kan spare seg for slike kommentarer. Jeg kjenner meg selv og kroppen min, og jeg hadde ikke hatt det bra om jeg måtte droppe all trening da jeg ble gravid. En ting er det fysiske, men også det mentale. Trening gir meg ro i hodet. Hvis det er mye som skjer, er det alltid godt å lufte seg med en treningsøkt eller løpe en tur.

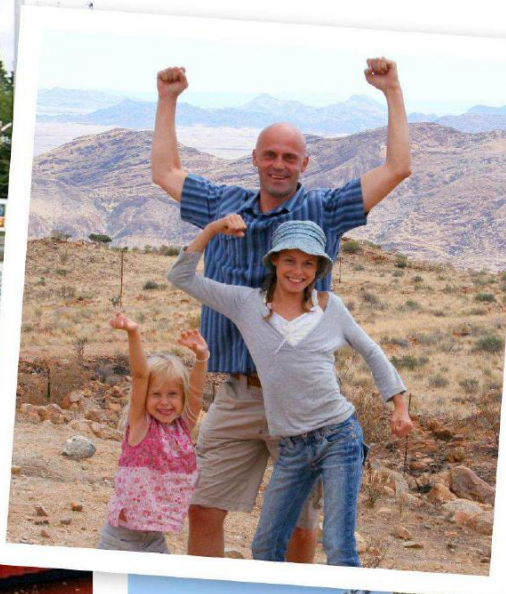
FAMILIE PÅ SJU

Amalie Iuel har ikke hatt en typisk A4-oppvekst. Hun er

født i Danmark, og det meste av barndommen tilbrakte hun i Norge, men farens jobb sendte henne og familien på sju, verden rundt. Familien bodde både i Namibia, Pakistan, Dubai og Thailand, og de fem søsknene ble nært knyttet til hverandre.

– Vi flyttet mye rundt i barndommen, og det har gjort oss i søskenflokket til en sammensveiset gjeng. Da vi flyttet til nye steder, nye kulturer og måtte finne nye venner, hadde vi alltid hverandre. Det gjør noe med deg, på godt og vondt, å hele tiden være på flyttefot. En flyktig oppvekst har vært med på å forme meg, og det har nok ført til at jeg er veldig tilpasningsdyktig. Det var selvsagt kjipt de gangene jeg måtte flytte og starte på nytt, men jeg ville ikke ha vært det foruten – og jeg tror hele gjengen kom styrket ut av det. Jeg føler meg ekstremt heldig som har fått oppleve så mange steder i verden.

– I hvilke land likte du deg best?



AFRIKA: – Vi brukte gjerne helger og ferier til å reise rundt og oppleve Namibia og Sørvest Afrika, vi var ofte på safari og opplevde det ville dyrelivet.

STORFAMILIEN: – Jeg synes det var sporty av foreldrene mine å ta med seg fem barn ut i verden, sier Amalie. Familien bodde blant annet i Namibia, Pakistan, Dubai og Thailand.



– Jeg syntes Namibia var utrolig kult. Vi brukte gjerne helger og ferier til å reise rundt og oppleve Namibia og Sørvest Afrika, vi var ofte på safari og opplevde det ville dyrelivet. Thailand var også veldig fint. Vi møtte så utrolig mange hyggelige mennesker der, og jeg elsker thaimat den dag i dag, forteller hun.

LIVET I LOS ANGELES

Amalie har holdt på med friidrett helt siden foreldrene sendte den energiske 9-åringen til Nadderud stadion for å løpe, men det var i Thailand at hun som 17-åring prøvde 400 meter hekk for første gang og det viste seg raskt at hun var en talentfull hekkeløper. Etter oppholdet i Thailand, flyttet

Amalie til Los Angeles, og begynte på University of Southern California for å studere «Human Biology». Der fikk hun en plass på friidrettslaget på skolen, noe som førte til at hun fikk et «scholarship» – et stipend som sikret henne gratis skolegang og lommepenger.

– Jeg var 19 år da jeg dro på college til USA, og jeg var veldig klar for det. Mamma og pappa hadde heldigvis lært oss barna å lage mat, sette på klesvask og gjøre husarbeid i oppveksten, og det var helt tydelig at ikke alle studentene hadde gjort det før. Jeg kunne lage pasta, kylling og gryteretter, og lærte meg å lage ordentlig mat. Jeg er fortsatt glad i å eksperimentere med ulike

kjøkken. I kveld skal jeg for eksempel lage dumplings med lillesøsteren min, Maja.

– Du var visst glad i cronuts også?

Amalie ler høyt.

– Har Maja sladra? Jo da, jeg spiste en del cronuts. Cronuts er en blanding mellom donut og croissant, og de er sykt gode. Det var et utvalg rett ved der jeg bodde, så jeg pleide å spise to-tre stykker mellom lunsj og middag. Jeg er ikke typen som sjekker kalorier i maten jeg spiser, men en dag fikk jeg vite at det var 1300 kalorier i EN cronut, og jeg dytta altså i meg tre sånne som et mellommåltid. Det var jammen bra jeg trente mye.

Jeg har alltid elsket å være en del av en stor familie.

– De fire årene i Los Angeles var en veldig fin tid. Det var deilig vær året rundt, og i helgene dro vi gjerne til statene rundt og fant på mye gøy. Gjennom idrettskonkurransene fikk jeg også sett mye av USA, men etter 11 år i utlandet var det deilig å komme hjem til Norge. Samtidig fikk jeg litt små-panikk. Jeg var så vant til å flytte på meg at jeg var redd jeg kom til å få mark i rumpa. Det var godt å komme hjem til foreldre, besteforeldre og venner. Jeg kjenner fortsatt ikke på noen utferds-trang og tror jeg fikk reist fra meg tidlig i livet. Det er veldig godt å bo i Norge, særlig med tanke på alt som skjer rundt i verden.

TIDLIG KRØKES

Amalie Iuel var en stjerne på friidrettsbanen allerede som barn, men under studiene i USA markerte hun seg for alvor på 400 meter sprint og 400 meter hekk. Da hun kom hjem til Norge i 2017 begynte hun å trene sammen med

Karsten Warholm og hans trener Leif Olav Alnes. I NM i friidrett samme år vant hun gull på begge distansene, og de neste årene slo hun stadig sine egne rekorder både i inn- og utland.

I 2019 ble det suksess på privaten også, da hun traff hun Aksel Lund Svindal på stedet der mange toppidrettsutøvere treffes. Og nei, det var ikke på byen.

– Vi møttes ikke på byen, nei, men vi har et fantastisk sted som heter Olympiatoppen, og der møtes mange på kryss og tvers av idretter. Aksel og jeg møttes på en tilfeldig økt etter OL i Pyeongchang der Aksel hadde vunnet gull i utfør. Vi traff hverandre der et par ganger, og så begynte vi

å melde med hverandre på Instagram. Så førte det ene til det andre, sier hun og smiler.

– Hva var det du likte så godt med ham?

– Aksel hadde en ro over seg som var veldig behagelig. Jeg har alltid følt meg veldig trygg sammen ham, og nettopp den tryggheten er viktig i et forhold. Aksel har vært gjennom mye, og det var gøy å høre alle historiene hans. Han var rett og slett en god samtale-partner og en spennende person. Tiden fløy da vi møttes. Jeg trodde vi hadde sittet en time og så var det fem ... Det er jo sånne mennesker man vil tilbringe tid med i livet, og være sammen med, sier hun.

På 17. mai i 2020 bekreftet de at de var blitt et par. Ikke

lenge etter flyttet Amalie inn i huset hans på Snarøya.

EN LIVSSTIL

Livet som toppidrettsutøver krever tøffe prioriteringer, og Amalie Iuel har alltid prioritert beinhardt. Hun trener åtte timer hver dag sammen med treningsgruppa si, og resten av døgnet må hun også passe på.

– Friidrett er en livsstil. Det du gjør utenfor idrettsbanen er vel så viktig som treningen, for eksempel hva du spiser og at du får nok søvn. Det er mange ting jeg må styre unna. Du finner meg veldig sjelden på fjelltur eller sykkelstur, og aldri i alpinbakken. Det handler om skaderisiko, og jeg må holde meg unna ting som gjør meg seig. For å sette det litt på ➔





GODE UTSIKTER: Amalie Iuel imponerte alle i sitt comeback-løp i Kenya i april og kvalifiserte til EM med god margin.

OPPTURER ...

Fjoråret var langt fra kjedelig for Amalie Iuel. Først oppdaget hun at hun var gravid, så kom Storm som en vind i september og like etter fridde Aksel på en fjelltur på Kvitfjell.

Jeg synes det var provoserende, og ikke minst ufyselige ting å si.

– Det er kanskje en klisjé, men 1. september er et av de største høydepunktene i livet mitt. Det er helt sjukt å oppleve en fødsel! Og tiden etterpå, når man er i lykkerus ... Både Aksel og jeg kunne se på Storm i timevis mens han sov. Se på han nå! Se på han nå! Jeg visste ikke at man kunne kjenne på så mange følelser en gang. Jeg har også følt enorm lykke og glede når jeg har gjort et godt løp, men å bli mamma er det største jeg har opplevd.

... OG NEDTURER

I motsatt ende av skalaen er semifinalen i OL i Tokyo i 2021, et mesterskap som Amalie trente mot i fem år. Det striregnet på stadion denne ettermiddagen. I bane 1 sto Amalie Iuel, klar for å løpe sitt livs løp.

– Jeg hadde løpt et dårlig løp to dager tidligere, men jeg følte meg veldig bra før semifinalen-løpet. Jeg hadde en kjempebra oppvarming og tenkte «Dette skal bli bra!». Da jeg kom inn på stadion, pøssregnet det. «Oi, den så jeg ikke komme», tenkte jeg, men ok, jeg stilte inn blokka. Jeg tok en prøvestart, men blokka var våt og jeg skled og falt rett på magen. Det satt en støkk i meg og jeg kjente at jeg ble ukonsentrert. Det tok ikke lang tid før starteren ba oss innta plassene. Jeg følte meg

NESTEN FEIL VEI: Her er Amalie Iuel og Aksel Lund Svindal på vei inn til gallamiddag på Slottet da vi hadde besøk av det danske kogeparet. I farten var paret i ferd med å gå feil vei, men de ble heldigvis hentet inn av årvåkne medhjelpere.

som drar hjem fra fest. Jeg synes det er så deilig å legge meg før midnatt. Jeg er hun som står på dansegulvet og sjekker busstidene sånn at jeg kan komme meg hjem og ligge i senga før midnatt, sier Amalie Iuel og ler.

– Men jeg er veldig glad i å møte venninner. Vi trenger ikke å gå på byen for å kose oss. Jeg synes det er mye deiligere å være hjemme og se på «Skal vi danse», drikke Solo super og spise hjemmelaget pasta. Jeg er nok litt kjedelig av meg. Jeg hører jo det nå, haha.



spissen så må jeg holde meg unna alt som er gøy. Jeg føler ikke at jeg ofrer noe, men jeg må prioritere vekk en del ting. Bestige fjelltopper og stå på slalåm kan jeg gjøre når idrettskarrieren er over. Jeg må gripe sjansen mens jeg har den nå, så får andre ting komme senere.

– *Hva er det du får lov til da, som er gøy?*

– Jeg får løpe fort og hoppe over ting! Det er jo det jeg liker, og som jeg jobber hardt med hver dag.

– *Ingen drikker med venninner i helgene?*

– Jeg er sjelden ute på bar og uansett er jeg den første

ikke helt klar, men det er ikke sånn at man kan gå bort og si «Vent litt, jeg trenger to minutter for å samle meg», så jeg stilte meg i blokka. Plutselig hørte jeg ett eller annet på tribunen som jeg reagerte på. Jeg tror det er startskuddet, så jeg rykket ut av blokka. Så skjønte jeg at jeg hadde tjuvstarta, forteller Amalie.

I løpet av noen få minutter var bildet av Amalie, sittende på huk i pøsregnet, med hodet i hendene, på toppen av alle nettaviser.

– Det var et kjempe-nederlag. Når du klarer å tjuvstarte i et OL så er det skikkelig dritt, for å si det forsiktig. I fem år hadde jeg trent for dette. Jeg var skikkelig langt nede. Den dagen og den kvelden ... Jeg sov nesten ikke og jeg gråt mye. Dagen etter skulle Karsten Warholm løpe finale. Jeg kunne ikke sutre og klage, men jeg måtte stille opp med det jeg kunne. Så satt han verdensrekord og vant. Det er sinnssykt hvor fort kroppen går fra å være helt der nede til å være helt her oppe, sier Amalie og strekker armene i været.

– *Hvordan var det å komme hjem etter nedturen?*

– Det var godt å komme hjem til Aksel. Han var en god sparringpartner og støtte. Han visste hvor mye jeg hadde lagt i dette, og kunne sette seg inn i hva jeg tenkte og følte. For folk som ser det utenfra så er det kun et dårlig resultat. Verden går ikke under, men for oss idrettsutøvere, som kun trener opp mot disse konkurransene, så betyr det alt.

AMALIE IUEL SVINDAL

Nå er livet til skikkelig bra. Amalie koser seg med mammarollen og nyter livet.

– Jeg prøver å leve mest mulig i nuet, og tar utfordringene som de kommer. Storm er rolig og blid. Han sover på natta og er i godt humør, og Aksel er helt rå i papparollen. Han er rolig og tålmodig, og det trenger jeg – for jeg kan være motsatt. Jeg har fått høre

BARNEKJÆR: – Jeg er kjempeglad for at vi har fått Storm. Nå er vi gang, så får vi se hvor mange barn vi får til slutt, sier Amalie Iuel som drømmer om fem barn og minibuss.



fra flere at jeg er mindre hektisk nå enn jeg var før jeg ble mamma, og det er deilig. Det er fint å vite vi mennesker fortsetter å utvikle oss hele livet uten at vi endrer oss så mye som personer.

Om 2023 var et begivenhetsrikt år, så er ikke 2024 så langt unna. 17. april fylte Amalie Iuel 30 år, og så er det vel et bryllup på trappene. Eller?

– Vi stresser ikke. Det hadde vært hyggelig med et vinterbryllup, men vi har ikke dårlig tid. Bryllupet er ikke det første vi snakker om når vi kommer hjem, men temaet dukker opp litt sporadisk når vi er ute og går med bikkja og sånt. Da diskuterer vi gjester og litt forskjellig.

– *Har dere diskutert hva dere skal hete til etternavn etter bryllupet, da?*

– Vi har ikke landa på det, men jeg tenker å beholde Iuel som mellomnavn og ta Svindal til etternavn. Det er sånn jeg har sett for meg det i hvert fall, sier hun og ler.

SPILLEGALSKAP

Storfamilien Iuel samles gjerne ved langbordet hjemme hos Amalies foreldre på Frogner. Når maten er fortært, spilles de ofte spill. De sju familiedlemmene har nemlig en ting til felles: et over gjennomsnittet velutviklet konkurranseinstinkt.

– Jeg er ikke en dårlig vinner eller en dårlig taper på idrettsbanen, men det er jeg

absolutt og 100 prosent når det gjelder kortspill, brettspill og alt det kan konkurreres i. I slike konkurranser kommer den store, stygge Amalie frem, og det er ikke en side av meg selv jeg er stolt av. Stakkars Storm, han blir nok tykkhudet, sier Amalie og ler.

– *Er Aksel også sånn?*

– Ikke i det hele tatt. Aksel bryr seg ikke om han vinner eller taper i et brettspill. Under pandemien spilte vi ofte kalaha, og jeg kunne spille i flere timer fordi jeg nektet å gi meg før jeg vant. Til slutt vant jeg, selvfølgelig, og jeg tror det var fordi Aksel lot meg vinne, sier Amalie og ler.

– Han har kanskje skjønt at vi ikke skal konkurrere så mye – for husfredens skyld. •

SØSKENTRIO: Søskenforholdet er sterkt.

– Jeg har nok fått mer kjærlighet fra mine søsken enn det som er vanlig, mener storebror Morten.



En helt spesiell søskentrio – Jeg er glad mamma og pappa fikk oppleve at vi nådde målet

Morten var fem år gammel da Anette kom til verden og han ble storebror for første gang. Fire år senere kom Thomas. 42 år senere er båndene mellom dem like sterke.

TEKST: Marianne Smeby Strand FOTO: Gry Traaen og private bilder

SOLBERGELVA – Jeg har noe som heter Downs syndrom, forklarer Anette (42). – Det har du også, sier hun til lillebror Thomas (38), som er på besøk hos søsteren. Hun danser rundt på stuegulvet mens både ord og smil triller ut i pur glede over tilværelsen. – Jeg er veldig glad i Thomas som lillebror. Han er veldig snill og sta og god, forteller hun.

Søsteren er en morsom jente, mener Thomas.

– Hun er gøy, og jeg er stolt av Anette. Det er jeg alltid. Hun er blid, stolt og morsom. Og hun er flink til å strikke og god til å sy. Med Anette er det mye klemming, og jeg er ikke noe klemmemann. Det blir litt mye, innrømmer Thomas.

– Det går ikke an å klemme for mye, mener Anette og gir lillebror en ekstra klem.

Vi er på besøk i huset som Anette og Thomas W. Røkeberg deler i Solbergelva utenfor Drammen. De fargerike navneskiltene ved inngangsdøren vitner om at Thomas bor til høyre og Anette til venstre.

EN LANG KAMP:

Morten var fem år da lillesøster Anette kom til verden, og fire år senere kom Thomas. Begge to har Downs syndro. Foreldene kjempet en lang kamp for deres rettigheter.

De to er søsken, naboer og gode venner. Mellom de to leilighetene er det en liten gang, slik at de kan gå tørrskodd over til hverandre.

– Men det er ikke lov til å gå inn uten å ringe på, understreker Anette, og viser oss ringeklokken foran boddøren.

EN LANG KAMP

Vi må noen tiår tilbake for å forstå hva som ligger av arbeid og innsats bak boligen, ringe-



*Det går ikke an å
klemme for mye!*

ANETTE

klukkene og de fargerike navneskiltene i huset i Solbergelva. Det handler om kampen for rettferdighet, likeverdighet og to foreldres ønske om å gi sine barn de samme mulighetene som alle andre.

– Våre foreldres store drøm var at Anette og Thomas skulle ha sin egen bolig med nok hjelp rundt seg, sier Morten W. Røkeberg (47).

Han er storebror og verge, og den som følger opp Anette og Thomas. Han har også ansvaret for de ansatte assistentene.

Det var viktig for Roar og Anne Synnøve Wilhelmsen Røkeberg at barna deres Anette og Thomas skulle ha sin egen bolig. ➔



*Det var først i ungdommen
jeg skjønnte at jeg ikke hadde
det samme forholdet til
mine søsken som de andre.*

MORTEN

– Det er ikke alle psykisk utviklingshemmede som passer til å bo sammen. Kommunen kan tenke at dersom du har en utviklingshemming, så passer du til å bo i et bofellesskap eller på en institusjon. Men da vet du ikke hvem som er naboene dine, og det blir ikke et individuelt liv, forklarer Morten.

Det ble en årelang kamp for foreldrene, men i september 2020 kunne omsider Anette – som da var 39 år – og Thomas – som var 34 år – flytte ut av

barndomshjemmet og inn i egen bolig, ikke langt fra foreldrene. Med god hjelp fra trygge assistenter kunne de nå leve sine selvstendige liv.

– Det var en enorm glede at det vi hadde hatt som mål i så lang tid var mulig å få til. Det var en stor dag, og jeg er glad for at mamma fikk oppleve det, sier Morten.

Halvannet år etter innflyttingen døde moren brått av hjertesvikt. Faren har Alzheimer og bor nå på sykehjem.

FÅTT MYE KJÆRLIGHET

Morten var fem år da Anette kom til verden i 1982. Fire år senere kom også Thomas. Hvis Anette ikke hadde hatt Down, da hadde ikke Anette vært Anette, sa han i et intervju med ukebladet *Familien* for nesten 40 år siden.

– Et klokt svar fra en 10-åring, sier Morten i dag.

– Jeg har ikke hatt andre søsken, og tenkte at det var helt normalt. Det var vel først i ungdommen jeg skjønnte at jeg ikke hadde det samme forholdet til mine søsken som de andre. Vi var en søskentrio, men på mange måter var jeg også et enebarn. Jeg gjorde nok mer med mine kompisers enn jeg gjorde med mine søsken. Men vi har hatt et søskenforhold som er sterkt. Jeg har nok fått mer kjærlighet fra

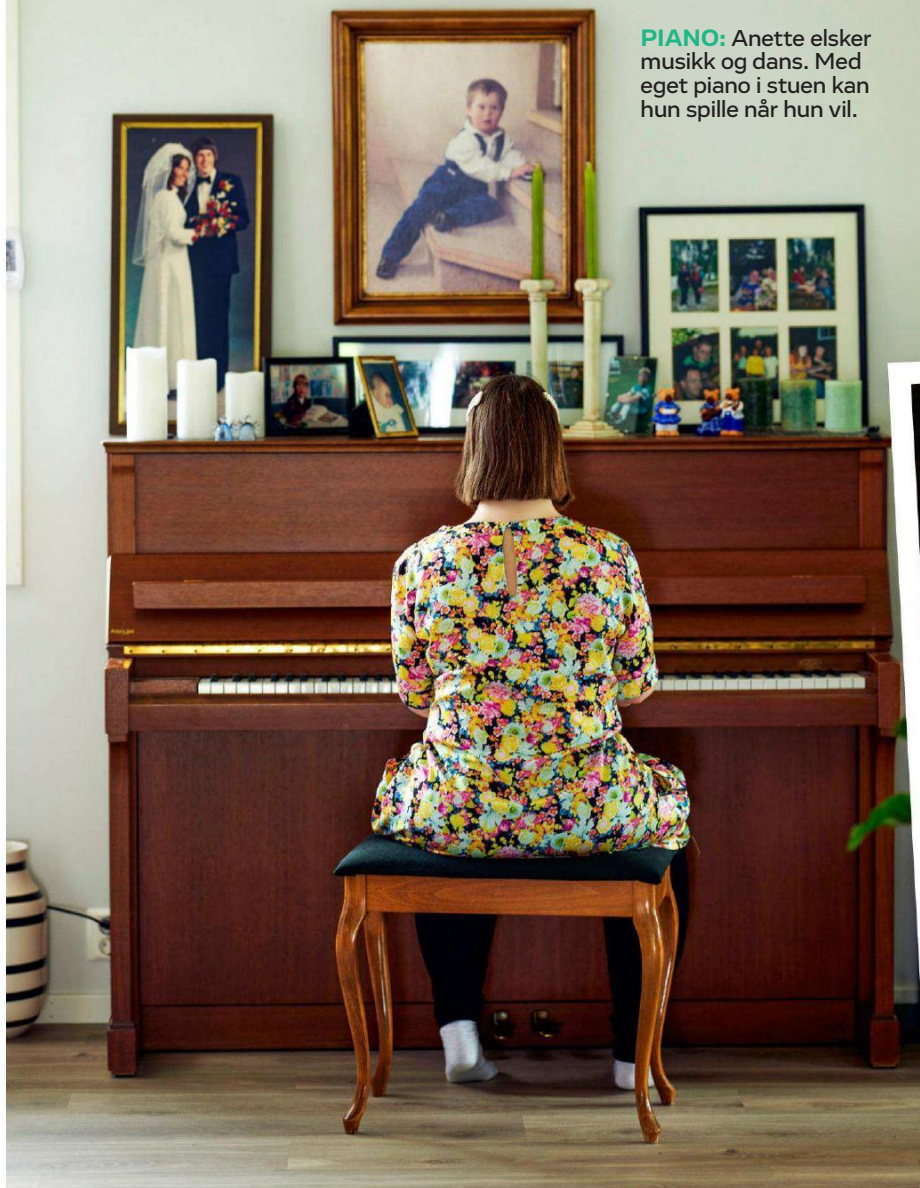
mine søsken enn det som er vanlig.

De var en sammensveiset familie. Pappa Roar var prest, mens mamma Anne Synnøve hadde revmatisme og var preget av det.

– Så vi besteg ikke fjelltopper. Men vi var heldige som hadde tilgang til en hytte, så vi hadde sommerferie på hytta. Og vi hadde et åpent og inkluderende hjem, alle var velkomne når som helst. Det var aldri nei, alltid ja.

Men det er ikke til å stikke under stol at mye av tiden til foreldrene gikk til å følge opp Anette og Thomas, innser Morten.

– Ikke at jeg ble neglisjert, men det krevde jo en del ekstra. Men foreldrene mine har beskyttet meg veldig. Jeg har levd mitt liv, helt frem til



PIANO: Anette elsker musikk og dans. Med eget piano i stuen kan hun spille når hun vil.



PÅ BESØK: Thomas og Anette er gode venner og naboer, og kan besøke hverandre når de vil.



mamma døde og pappa ikke klarte seg alene. De har skjermet meg, og ville at jeg skulle få gjøre det jeg ønsket.

IKKE RETTFERDIG

Å beskrive moren er ikke gjort i en håndvending.

– Hun var en fantastisk mor. Hun var ekstremt raus, inkluderende og åpen. Det var bare godhet i henne. Mamma var kraftig rammet av revmatisme. Hun var syk hele tiden, men hadde noen bedre dager innimellom. Hun brukte de få kreftene hun hadde på oss i familien og venner. Hun brydde seg om alle rundt seg, og var veldig heiagjeng. Når man er ungdom kan det bikke litt, og jeg ønsket at hun kunne roe ned litt, men etter hvert satte jeg enda mer pris på den delen også.

Kampen for en selvstendig tilværelse begynte allerede da Anette skulle begynne i barnehage. Det var tidlig 80-tall, og barnehage for alle var ikke vanlig. Men moren ville at Anette skulle begynne i vanlig barnehage, ikke spesialbarnehage. Da Thomas kom fem år senere, var løpet lagt.

– Og det ble heller ikke spesialskole, men vanlig nærskole med assistenttimer, og ekstra oppfølging for begge to. Hun var opptatt av at Anette og Thomas skulle få gjøre det samme og ha de samme rettighetene i livet som alle andre. Det var en kamp for alt, og den kampen tok mutter'n.

Da Morten ryddet ut av barndomshjemmet, fant han hundrevis av permer med søknader, vedtak, avslag og klagesaker, i det som hadde vært

foreldrenes kamp for de to søsknenes rettigheter.

– Det er en gåte for meg at mamma klarte å gjennomføre dette. Hun var mye sykere enn hun ga uttrykk for selv. Jeg skjønner ikke helt hvorfor hun ikke ba om mer hjelp. Men hun var sta, og veldig opptatt av at det ikke var rettferdig at Anette og Thomas ikke skulle få de samme mulighetene som andre bare fordi de hadde Down.

TRIVES BEST HJEMME

Veggene både hos Anette og Thomas er fylt med familiebilder. Det er bilder av Morten og hans kone og barn, og selv sagt mange av mamma og pappa.

– Mange sier at jeg ligner på mamma, smiler Anette.

– Og så er jeg guttegøren,

jeg er alltid guttegøren, det sa mamma alltid til meg.

Dagene er innholdsrike. Mens Thomas jobber i Sørvangen næringspark, er Anette i avdelingen for søtsaker på Eiker vekst. Men aller best trives de hjemme.

– Anette er gøy å ha som nabo, forsikrer Thomas. De går turer og spiser sammen innimellom – og fredagstacoen er fast hver eneste uke. Men de har også hvert sitt liv uavhengig av hverandre.

– Du har en god nabo, lillebror, sier Anette.

På kjøleskapsdøren hennes henger lapper og avtaler, gjøremål og ukeplan for mat og måltider. Tredemølla står på sin faste plass i stuen og brukes flittig. Hverdagene består av matlaging, handling og planlegging. Trening, vasking og ➔

HJEMMEKJÆRE: Anette og Thomas har endelig fått sine egne leiligheter – vegg i vegg. De elsker å være hjemme hos seg selv, men er også mye på besøk hos hverandre. En helg i måneden er de hjemme hos Morten og hans familie.

FAMILIEN: En sammensveiset familie i et åpent og inkluderende hjem, beskriver Morten.



rydding. Rett og slett alt man ellers gjør i en vanlig husholdning. Bare med litt hjelp.

– Anette og Thomas trenger at det er noen i huset for at de skal klare hverdagen, forklarer Morten.

At de to er ulike, kan han skrive under på.

– Anette er ekstremt åpen og utadvendt. Hun spør og veldig interessert i alle andre, og hun kjenner alle. Thomas er litt mer monoton. Det går opp og ned, som han pleier å si. Litt som Solan og Ludvig. Han er litt Ludvig, og litt skeptisk til det meste. Men

han har stålkontroll og vil gjerne ha orden.

ARVEN ETTER MOR OG FAR

Selv om de ikke snakket om det, lå det litt i dagen at ansvaret for Anette og Thomas en dag ville bli storebrorens.

– Jeg skjønner det som voksen, men forsto det ikke som barn og ungdom. Folk som får barn med ulike behov begynner å tenke over hva som skjer når de ikke er der mer. Jeg har fått tilbakemelding fra flere, og det er mange som kjenner seg igjen i det. Det blir en slags bekymring for at man ikke helt vet hva som skal skje.

For Morten er det viktig å videreføre arven etter foreldrene. Han kjenner på ansvaret.

– Jeg føler på at dette må jeg gjøre. Så er det klart at jeg også føler på at jeg ikke kan endre på tingene som mamma ville. Det vil alltid være endringer etter hvert, men filosofien til mamma og pappa vil jeg videreføre; at Anette og Thomas skal få leve sitt liv som de selv vil.

En helg i måneden er Anette og Thomas på besøk hos Morten og hans familie, som i tillegg til Morten selv består av kona Marita og deres tre barn i alderen ett til seks år.

– Før var de hjemme hos mamma og pappa en helg i måneden, og det er en av de tingene vi har videreført. Det er mange grunner til det, først og fremst for å opprettholde

familiebåndene. Det er noe med å opprettholde søskenforholdet, forklarer Morten.

Han har lært mye av sine søsken.

– Med to søsken med Down får man et menneskesyn om at alle er verdt noe. Uansett. Jeg har lært av Anette og Thomas at man ikke skal dømme personer ut fra utseendet. De har som utgangspunkt at alle mennesker er gode. Vi skal ta alle mennesker på alvor, og du skal være raus og inkluderende. Det er lov å gjøre feil, og ingen er perfekt.

Anette og Thomas er fornøyd med storebroren sin.

– Han er en fantastisk storebror, mener Anette. Thomas er enig.

– Morten er en morsom og leken storebror. Den beste jeg vet om er Morten. Han er en herlig kar. •

Med to søsken med Down får man et menneskesyn om at alle er verdt noe. Uansett.

MORTEN

Vanskelig å lese ...

“vi fant en løsning”

Da Noah begynte på skolen var det enkelte perioder som var slitsomme, og noen dager ville han ikke en gang gå dit. Det var en utfordring å lære seg å lese. Endringene kom da Noah i løpet av en sommerferie tok et kosttilskudd med omega-3 og omega-6 fettsyrer. Da skolen startet opp igjen på høsten var forandringen tydelig.

Noah bor sammen med mamma, pappa og tre søsken i en mindre by i Västra Götaland. Da Noah begynte på skolen trivdes han ikke med skolearbeidet. I perioder syntes han at det meste var vanskelig og kjedelig, og han kunne bli sint og lei seg over slikt som andre synes er småting.

–Skolen satte inn ekstra støtte, og når skoledagen var over fortsatte vi med lekselesing hjemme. Likevel gikk det tregt, forteller mamma Hanna.

LESINGEN BLE LETTERE

I sommerferien før andre klasse leste Hanna en artikkel om hvordan kosttilskuddet Equazen® med fettsyrer kunne hjelpe. De bestemte seg for å gjøre et forsøk. I hele sommerferien tok Noah kapsler med fettsyrer. Da han

kom tilbake til skolen begynte lesingen og flyte i en jevn og fin takt. Nå var det morsomt å lese.

– Å se at Noah endelig fant det lettere med lesingen og begynte å glede seg over skolearbeidet var fantastisk, sier Hanna. – Vi har også ved flere anledninger fått bekreftet hvor gode fettsyrene i Equazen® er. Opp gjennom årene har Noah stoppet med kapslene med jevne mellomrom, noe som hver gang resulterte i at han ble mer sliten og at lesingen ble påvirket negativt, sier Hanna.

DET EKSTRA SPARKET

Da Noah startet med Equazen®, var lesningen den store utfordringen. Nå er han 15 år og har nye utfordringer. Han vil ta førerkort, og har begynt å tenke på hvilket videregåendeprogram han vil velge. – Jeg må lese mye når jeg skal ta førerkortet, og da er det godt å ha Equazen® som støtte. – Vi er så takknemlige for at Equazen® har hjulpet Noah, og han sørger for å få kapslene sine hver dag. Så lenge han er fornøyd, fortsetter vi med kapslene, avslutter Hanna fornøyd.

Equazen® – det smarte valget!

For hjernens funksjon

Fettsyren DHA bidrar til å opprettholde hjernens normale funksjon. Den gunstige effekten oppnås ved et daglig inntak av 250 mg DHA. Vi får i oss en del fettsyrer via kosten, men for å sikre inntaket velger mange å ta et tilskudd av høy kvalitet i tillegg.

Forenkler leseevnen

Flerumettede fettsyrer og dens rolle for innlæring er et voksende forskningsområde. I en svensk studie* har man for første gang vist at et tilskudd av omega-3 og omega-6 kan forbedre leseevnen. Studiet pågikk i 6 måneder og involverte 154 svenske skolebarn i 9-års alderen.

*Johnson, M et al. (2016) Omega 3/6 fatty acids for reading in children: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial in 9-year-old mainstream schoolchildren in Sweden. The Journal of Child Psychology and Psychiatry.

Nytt design
samme innhold



EQUAZEN® endrer utseende og blir mer miljøvennlig

Equazen® (tidligere eye q®) endrer utseende. En stor fordel med den nye emballasjen er at den er mer miljøvennlig og kan sorteres som papir, plast og glass, noe som ikke var mulig med de sølvfargede eskene og etikettene.

Ellers er produktet det samme som før. Det vil si at det spesifikke og godt studerte innholdet av omega-3 og omega-6 fettsyrer EPA, DHA og GLA er nøyaktig det samme.

Bestill hjem i dag!

Velg abonnement og spar 20%
Gå inn på newnordic.no
eller ring 69 25 73 00

Kan også kjøpes
der du kjøper helsekost.



BRITISK: «Philante» het kongeskipet før det ble kong Haakons og fikk navnet Norge. Det var opprinnelig en britisk yacht, bygget i 1937 for flyfabrikanten Thomas Sopwith. Han oppkalte skipet etter sin kone.

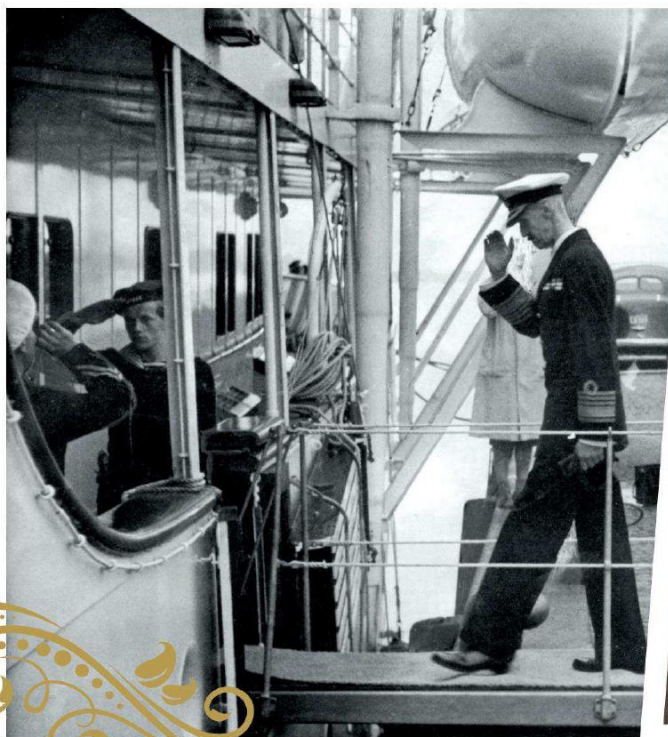


På tokt med kongeskipet Norge

Kong Harald var bare 11 år da hans bestefar kong Haakon fikk Kongeskipet Norge i gave sommeren 1948. Skipet brukes både privat og til representasjon. Vi har samlet et hyggelig album med fem kongelige generasjoner ombord.

TEKST: Kristin Ma Berg FOTO: NTB og dm.no

KONGELIG KAPTEIN: Han spurte aldri etter det som var lovet ham i 1905, men kong Haakon var dypt takknemlig da han tok sin flotte yacht i bruk sommeren 1948.



Løftet om et skip var ment som en takk fra folket til kong Haakon for at han i 1905 sa ja til å bli vår monark. Men siden statskassen var heller slunken på den tiden, gikk det over 40 år før kong Haakon kunne kalle seg kaptein på egen skute. Takket være en storstilt innsamlingsaksjon og tilskudd fra regjeringen fikk han endelig skipet overrakt i 1948. Siden har både kong Olav og kong Harald benyttet det flittig, både på private ferier og offisielle reiser. Kong Harald har i tillegg benyttet skipet som hovedbase når han har deltatt i seilregattaer. Også kronprinsparet har vist at de setter stor pris på kongeskipet, som er et av kun to gjenværende kongeskip i verden. Det andre er Dannebrog, skipet til dronning Mary og kong Frederik av Danmark. •



JUBILEUM: Da kongeparet hadde vært gift i 40 år, tok de med seg familien på cruise med kongeskipet i Adriaterhavet og Middelhavet. Her har de gjort strandhugg i Split i Kroatia.



TIL TRØNDELAG: Kongefamilien på besøk med kongeskipet i Verdal kommune innerst i Trondheimsfjorden. Kong Olav følte seg nært knyttet til Trondheim gjennom hele livet. Det var her hans far var blitt kronet, og det var her i Nidarosdomen han selv ble signet som konge i 1958. Med på turen var selvfølgelig kronprins Harald, prinsesse Märtha Louise, kronprinsesse Sonja og prins Haakon Magnus, som nettopp har fylt syv år.



INSPEKSJON: Kong Olav er ombord på kongeskipet våren 1986 for en aldri så liten inspeksjon før sesongen kan begynne. En stiligere 83-åring skal man lete lenge etter.



PRINS I KNEBUKSER: Kronprins Olav med sin kjære Märtha (til høyre) og døtrene prinsessene Ragnhild og Astrid går ombord i familiens nye skip. Den lille gutten i knebukser er selvfølgelig vår kjære kong Harald.





BARNEBARN: Det vakte litt bekymring hos farfar da sønnens første-fødte ble en pike. Prinsesse Märtha Louise kunne ikke bli monark, men så kom arveprins Haakon Magnus, og kongen slapp å gruble mer på det. Heldigvis er loven endret, og prinsesse Ingrid Alexandra skal en gang bli vår dronning og få sitt dronningskip – for det bør det vel kalles da?



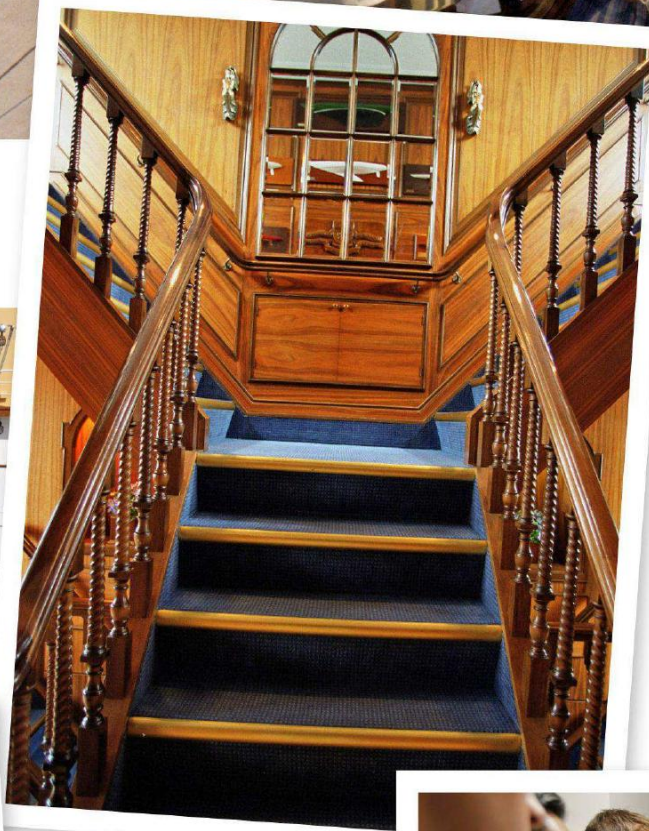
ALT FOR NORGE: Kong Haakon tok valgspørket «Alt for Norge», det ble derfor en selvfølge at skipet hans skulle døpes Norge. Den elegante yachten er kongefamiliens private eiendom, men mannskap besørger av Sjøforsvaret. Skipet er over 80 meter langt og 12 meter bredt. Samtlige tre konger har brukt skipet til å reise langs den lange kysten vår.



ELSKER KONGESKIPET:

Dronningen har flere ganger uttalt at hun synes det er fantastisk å reise med kongeskipet, og hun har ofte hatt utenlandske gjester ombord. Da hun og kongen fylte 60 år, ble flere av Europas monarker med sine familier invitert med på et cruise som gjorde flere spektakulære stopp langs norskekysten.

FREMTIDENS KAPTEIN: Kronprins Haakon er en sjøvant herre selv om han ikke kan starte i samme regattaklasse som sin far og farfar. Men kronprinsen har en militær utdannelse fra Sjøkrigsskolen i Bergen, og blir nok en stødig kaptein på kongeskipet.



EN FLOTT ENTRÉ: Man skulle nesten tro at trappen innvendig ombord på skipet var inspirert av den elegante trappen på «Titanic» – i hvert fall egner den seg til å gjøre en kongelig entré. Trappen ligger mellom salongen og dekket og sovelugarene under. Den er laget i mørkebrunt treverk og har et tykt kongeblått teppe i trappetrinnene.

SKOLESKIP: Kongeskipet Norge er et skoleskip, og kongen starter og avslutter sesongen med såkalt å embarkere og debarkere Norge for inspeksjon. Sesongen varer som regel fra mai til slutten av september.





FRYD OG FEST: Det vekker oppsikt og blir som regel folkefest når kongeskipet legger til kai.



Jeg setter overmåte stor pris på kongeskipet, og denne gave blir for meg enda kjærere i bevisstheten om at den er blitt skjenket meg av hele det norske folk.

KONG HAAKON

ALDRI SUR: Vi bor i et land med mye vær. Er det pent, er det verdens vakreste, når det regner og blåser er det guffent og ufyselig – men dronning Sonja tar alt vær med godt humør. Her har hun delt ut signalgule sydvester til sine gjester i anledning kongeparets felles 60-årsfeiring.



BEHAGELIG REISE: For et travelt kongepar som er veldig glad i å besøke det langstrakte landet vårt, er det å reise med kongeskipet en behagelig måte å forflytte seg på – så sant det ikke er for dårlig vær. Både kongen og dronningen er gode til å sette sjøben. Begge har fra barndommen av feriert i den norske skjærgården, kong Harald på Bloksberg sammen med sin far, og dronningen på Tjøme på hytta som hun arvet av sin mor og far, og som siden ble kongeparets første felles sommersted. Når kong Harald er ombord på skipet, heises kongeflagget på aktermasten.





ARVINGENE: Da Mette-Marit og Haakon giftet seg, mente mange at de dro av gårde med kongeskipet på bryllupsreise. Her er de fotografert dagen før bryllupet idet de er på vei ut til kongeskipet i sjaluppen Stjernen. En gang skal kronprinsen selv bli kaptein ombord. Han blir da den fjerde kongelige kapteinen på kongeskipet Norge.



ELEGANT: Hun vant prinsen og hele kongeriket, og etter hvert også folkets kjærlighet. Kronprinsesse Mette-Marit er både dyktig og vakker og en solid støtte for kronprinsen.



SJALUPPEN:

Her er kong Harald ombord i kongebåten Stjernen, som er en såkalt plattgatter – et navn man gjerne bruker om båter med flatt akterspeil. Stjernen brukes mye som sjalupp til kongeskipet. Sjalupp er en gammel samlebetegnelse på mindre skip, ofte også kalt skipsbåter med seilføring.



DRONNINGSKIP:

Farmor med fremtidens kaptein. Prinsesse Ingrid Alexandra er like glad i havet som sine forfedre, hun er blant annet en kløpper på surfebrettet. I 2020 ble hun norgesmester for juniorer i NM på Jæren. Hun vil i sin tid bli den første kvinnelige kapteinen på kongeskipet Norge.

SOMMEREN 2023:

I fjor brukte kongefamilien deler av sommerferien ombord på kongeskipet. De seilte blant annet langs kysten i Troms og Finnmark. Senere den sommeren fylte både kronprins Haakon og kronprinsesse Mette-Marit 50 år. Kronprinsparet valgte å markere jubileene sine med å lære enda mer om Norge, og hvem vi nordmenn egentlig er. Utvalgte steder, ulike mennesker og miljøer fikk besøk av kronprinsparet, og på noen av turene var begge barna med. Her har prinsesse Ingrid Alexandra og prins Sverre Magnus gått i land via Neidenelva, som renner i den skoltesamiske bygda Neiden i Sør-Varanger kommune.



VERDENSBERØMT: Dronning Sonja er i sitt ess når hun kan ta med seg kongeskipet på tur. Her ligger skipet på svai i Geirangefjoren mens dronningen i 2006 avduket en plakett på Skageflå - som et synlig bevis på at Geirangerfjorden er tatt inn på verdensarvlisten til UNESCO. Og det hadde ikke skjedd uten hennes «ambassadør» virksomhet.



Familien bor på en fraflyttet øy
– Her tar vi
livet som
det kommer

Eila og Jan Kåre valgte roen og bosatte seg på Landøy utenfor Mandal. Her byr hverdagen på små forhold og store planer.

TEKST: Gry Hartvigsen · FOTO: Elisabeth Aftenborg

Utkantfolk



AGDER – Vi kan møtes ved båthuset, det ligger på Skogsøy, skriver Eila Ingilæ (39) i en melding.

Det duskregner, men selv på en gråværsdag er det nesten overveldende vakkert og idyllisk ute ved kysten helt sør i landet. Langs den smale landeveien utenfor Mandal ligger hvite og røde trehus i velpleide hager med syrinbusker og frukttrær. Selv ugresset langs veikanten strutter av farger og friskhet, og når sjøen plutselig viser seg med dovne svaberg mot horisonten er sørlandsromantikken komplett.

Jeg fikk helt sjokk over hvor annerledes alt var, og kunne sånn sett like gjerne ha dratt til Afrika.

EILA

– Vi tar båten med kahytt i dag siden det regner litt. Vi har flere båter, sier Eila mens hun finner frem redningsvester i båthuset. Jan Kåre og broren eier båthuset som ligger ved siden av også. Her ligger den vakre trebåten deres fortoyed sammen med flåten med påhengsmotor som samboer Jan Kåre Eigebrekk (41) bygde da de skulle frakte flyttelasset. I tillegg har de et par andre småbåter til gjester.

– Der ligger flåten vår, ja. Den har vært til god hjelp for mye, sier Eila og peker idet vi siger forbi i vannet.

ØYLIV: Eila, Jan Kåre og lille Malin koser seg med livet på vakre Landøy. Her er det ingen biler og ingen stress, bare et rolig familieliv.

BÅTVANT: Eila har tatt båtførerprøven, og er drevne i å fortøye båter. Det blir man raskt når man gjør det mange ganger i uken.



BLOMSTER: Eila trenger ikke å gå langt for å plukke vakre markblomster.

Jeg har en følelse av å ha kommet hjem. Dette minner meg om barndommen min, og det betyr så mye for meg.

EILA

KULTURFORSKJELL

Eila er født og oppvokst i det lille fiskeværet Bugøyenes i Finnmark, men flyttet til Kristiansand som 18-åring for å få jobb som kokkelærling. Kusinen hennes bodde der, og Eila syntes det virket fint. Men hun var ikke forberedt på hvor stor forskjell det er på nord og sør i Norge.

– Jeg fikk helt sjokk over hvor annerledes alt var, og kunne sånn sett like gjerne ha dratt til Afrika. På arbeidsplassen min gikk det fint, men ellers tok det ganske lang tid før jeg fant plassen min, sier hun og ler.

Alt fra gjestfrihet og høflighet til humor og bannskap var annerledes enn på den lille plassen hun vokste opp. Men Eila understreker at hun har

klart å tilpasse seg det hun med et smil kaller sivilisasjonen, og at hun nå har funnet sitt Finnmark her ute på fraflyttede Landøy.

– Selv om jeg trives på Sørlandet har det vært et savn i mange år. Men Landøy minner meg om Finnmark og fiskeværet jeg kommer fra. Her ute er det bare ferieboliger, så det er stille og rolig og folk har lave skuldre. Man kan bare stikke innom på en kaffe eller invitere naboene sine på middag, sånn som man gjør i Finnmark, forklarer hun.

BEHOV FOR RO

Eila har tre barn på 14, 16 og 18 år fra et tidligere forhold, som også bor hos pappaen sin på fastlandet. Sammen med samboeren Jan Kåre har hun

Malin (4), som går i barnehagen. Det er med andre ord ganske travelt og en del behov å forholde seg til, og en skulle tro at hun og Jan Kåre brukte god tid på å bestemme seg for en såpass stor livsendring. Men den gang ei. De snakket ikke så mye om det før eienkomsten var deres.

– Jeg har jobbet i reiselivsbransjen i hele mitt liv, og hadde noen veldig travle år i løpet av pandemien. Det var hektisk med tre store barn og en baby. Jeg var ganske sliten, og kjente på et behov for å hente meg inn og få ro, forteller hun.

Hun visste at huset kom til å bli lagt ut for salg ett år før, og Jan Kåre hadde tullet og sagt at han gjerne kunne ha bodd på en øy.

– Men så tenkte vi ikke mer over det siden sånne perler ofte blir solgt til pengesterke folk som skal ha det til feriebolig. Men dette huset lå ikke rett ved sjøen, så noen uker etter at det ble annonsert lå det fremdeles ute til salgs. Jeg nevnte for Jan

Kåre at jeg hadde lyst til å se på det, og tre dager etter foreslo han at vi skulle gå på visning. Noen dager senere var huset vårt, sier Eila og ler.

BLE MED PÅ LASSET

De lot seg ikke avskrekke hverken av båtturen på 12 minutter, at det ikke er andre fastboende der ute eller at vinteren er lang og uforutsigbar.

– Vi sa ingenting til de to eldste ungene før etter at vi hadde kjøpt boligen. Så de måtte bare bli med på lasset. De er vant til at vi er impulsive og finner på galskap, så det gikk fint. De er mer fornuftige. Birk på 14 år ble spurt om hva han tenkte, og det var greit for ham. Den største forskjellen er båtturen frem og tilbake, og det går fint når vi har flere båter. De store kjører selv og er ikke avhengige av oss. Er været ille, blir de værende på fastlandet, sier hun.

Familien har også en hytte i Setesdalen, og Eila forteller at de alltid har tilbrakt mye tid enten i båt eller på hytta. Den

TREKLØVER: Malin elsker å bo på Landøy og trives med å leke alene etter en lang dag i barnehagen.



TIPS OSS!

Kjenner du noen som har gjort
Kjenner du til noen som har valgt
å bosette seg eller som kanskje hele
livet har bodd på et mer utradisjonelt
sted? Skriv til Hjemmet, Utkantfolk,
postboks 4980 Nydalen, 0441 Oslo.
Du kan også sende en mail til
hjemmet@egmont.com

– Men det gikk bedre enn vi hadde forventet å bo her ute om vinteren. Jeg kommer jo fra Finnmark, så jeg er vant til snø og mye vær. Barna taklet det fint, de ble bare værende hos pappaen sin om de ikke orket båtturen ut i snødrevet, forteller hun.

ENDELIG HJEMME

Eila sier at hun for første gang i livet tenker over hvor hun bor. At dette er et sted hvor hun har lyst til å bo resten av livet. Båtturen er ikke noe problem, det er mye hyggeligere enn å pendle med bil. Pendlevei er det uansett.

– Det blir mye mindre bilkjøring slik vi bor nå. Vi sørger for å planlegge slik at vi drar sammen ut om morgenen og sammen hjem om ettermiddagen. Så litt logistikk blir det selvsagt, men det oppleves ikke som stress, sier hun.

Dynamikken mellom de voksne og barna er merkbart annerledes nå, selv om det er litt vanskelig å sette ord på akkurat hva det er.

– Jan Kåre brukte mye tid i garasjen tidligere, og det kan han ikke her. Låven vil nok kreve at han bruker en del tid der også, men det er mer et felles prosjekt. Vi tilbringer mer tid sammen og er tettere enn vi var. Vi hadde et større hus før, og da satt vi ofte i hver vår stue. Her må vi være sammen, sier Eila.

Malin gir tydelig uttrykk for at hun elsker å bo på Landøy. Hun leker med barn i barnehagen hele dagen, og trives med å leke alene om ettermiddagen. I helgene kommer det barn ut i de andre husene som hun leker med. Også får de besøk av venner og familie.

– Jeg har en følelse av å ha kommet hjem, og det er vel den største forskjellen på andre steder jeg har bodd. Dette minner meg om barndommen min, og det betyr så mye for meg, sier hun. •

store forskjellen med å bo på Landøy er at de alle sammen er mer sammen hjemme.

– De eldste barna mine er her mye, og det skyldes nok at livet her ute er som på hytta. Vi senker skuldrene og tar livet som det kommer, forteller hun.

Vi har kommet frem til brygga og går i land. Langs en blomstereng går kjerreveien som fører oss forbi den tidligere skolestua med lekeplass på utsiden og et forsamlingshus. Skolen ble stengt i 1964, og da flyttet de fleste fastboende fra øya. Men fremdeles finner man 17 gårdsbruk her med hovedhus og gårdsbygninger. Noen sauer gresser i en innhegning som en påminnelse om hvordan man levde i tidligere tider.

MANGE PLANER

– Her bor vi. Dette er hovedhuset, også har vi en låve og et ombygd sauefjøs. Det ser ikke så pent ut rundt huset nå fordi vi måtte drenere da våren kom, sier Eila.

Det tar knappe fem minutter fra vi har gått i land på

brygga før vi er fremme ved gårdsbruket deres. Med kjøkkenhage og uteplass bak låven er det lett å se at samboerparet falt pladask for eiendommen. Det hvite hovedhuset fra 1860 er sjarmerende med flere små stuer, soverom oppe, loft og en råkjeller.

– Vi har snart bodd her i et år, og vi har mange planer. Jan Kåre liker å holde på med prosjekter, og det største vi har lyst til å gjennomføre er å bygge om låven til serveringssted. Jeg er utdannet kokk, og vi ønsker å leie ut låven til bryllup og festlige anledninger, forteller hun.

I kjøkkenhagen dyrker de ulike urter og grønnsaker, og Jan Kåre fisker og jakter. Selvberging og mat laget fra bunnen av er veldig viktig for Eila, dessuten er det både billig og enkelt i hverdagen.

– Vi ønsker å begrense matvarehandel i butikk så mye som mulig fordi det gir mindre stress. Det blir mindre å styre med. Jeg liker tanken på å hente inn det vi trenger av

grønnsaker fra kjøkkenhagen, men vi må ha tålmodighet. Alt kan ikke gjøres og fikses på en gang, fortsetter hun.

VANN I KJELLEREN

Da de flyttet ut til Landøy, bygde Jan Kåre en flåte som de fraktet møblene ut på. Alt fra sofaer, senger og det gamle pianoet de har hatt stående.

– Men vi kan ikke bare ta det med ro her ute. Det er mye som må gjøres, og vi har store planer. Noe av det første vi måtte gjøre var å isolere loftet og gulvet over kjelleren og sette inn varmepumpe. Det ble ganske kaldt i vinter. Så fikk vi plutselig masse vann inn i kjelleren, så det neste prosjektet var å drenere rundt huset. Jeg lånte en gravemaskin og gjorde det meste selv, sier Jan Kåre.

Dette var også en svært snørik vinter på Sørlandet, og mannen i huset fikk kjørt seg med snøfreseren. Eila forteller at de overnattet noen netter hos svigermoren, og endte opp med å være der i julen. De tilbrakte også en del tid på hytta i vinter.



SJARM: Fargerike serviser bidrar til å holde på sommerstemningen. Drueplanter vil ha det lunt og solrikt, så plasser dem gjerne ved en sydvent vegg, helst uten store trær foran.

SOMMER- BRUK

La bestemors gamle saftmugge få nytt liv som rosevase og ta i bruk piknikkurven til sommerblomstene. Noen av gjenstandene du vanligvis bruker inne, skinner på en annen måte ute på verandaen eller uteplassen.

SOMMERLIGE SKATTER

Nyt sommeren og skap hyggelig stemning med blomster, lykter og lekkert servise. Gå på jakt i boder og loft og hent frem skatter som du kanskje hadde glemt.

TEKST: Ellen Ørnes FOTO: Arne Moe Vindedal

MED NÅL OG TRÅD:

Har du ikke koselige broderier i skap og skuffer, er utvalget i bruktmarkeder og på markeder ganske stort, både innenlands og utenlands.



FRUKTIG: Det frodige serviset «Paratiisi» er designet av Birger Kaipiainen (1915–1988) for Arabia. Kaipiainen som var designer og professor i keramikk, regnes som en av Finlands fremste designere. «Paratiisi» som ble designet i 1969, ble relansert i 1987, skålen var priset til kr 350.

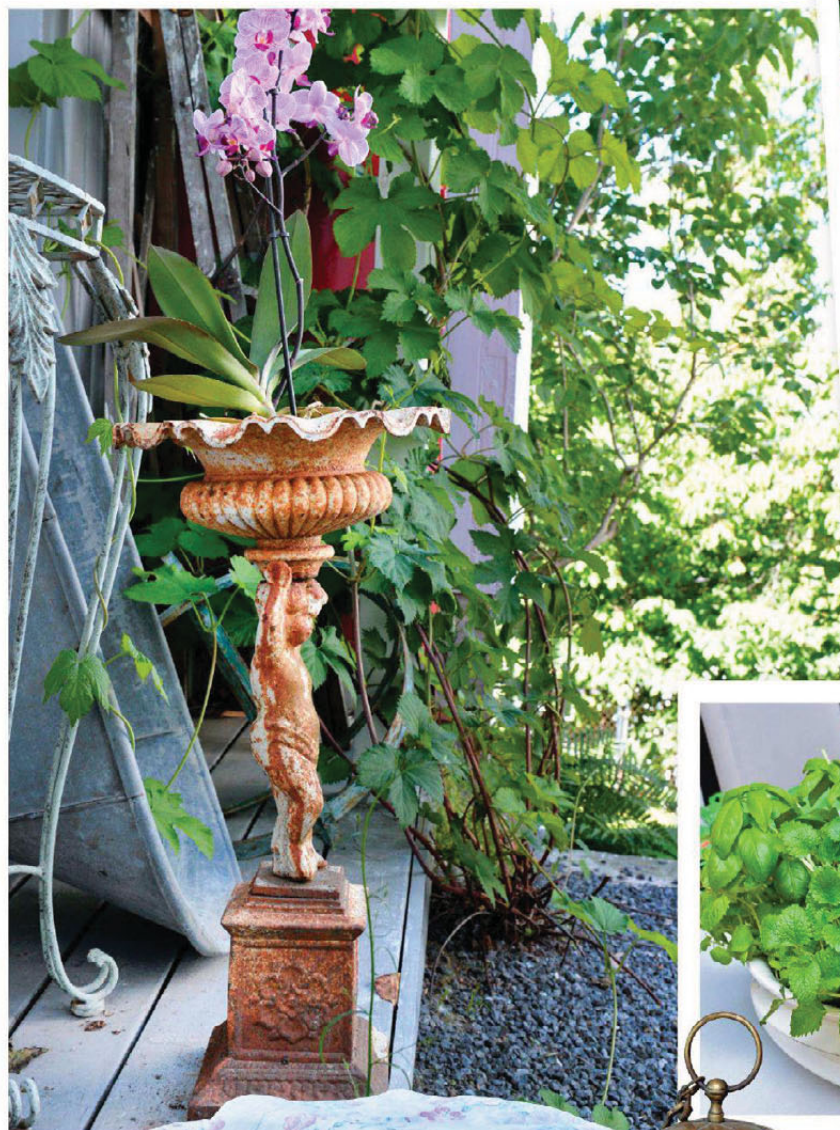


FARGEKLATT: Den solgule vassen som bringer sommerstemning i stua, var priset til kr 550 i Vikingskipet på Hamar. Vassen er av Benny Motzfeldts produksjon.

SOLGULT: Glohane heter serviset som ble designet av Tias Eckhoff for Porsgrunds Porselænsfabrik i 1955. Serviset fikk gullmedalje på Triennalen i Milano i 1957. Det var Norges første ildfaste servise, og man reklamerte med «rett fra oven til bord». Serviset finnes i gult, svart og blågrønt, og det er fremdeles mulig å finne rimelige deler.



PYNTER OPP: Finner du en skulptur med noen år på baken, er det ekstra stas. Dette eksemplaret fra slutten av 1900-tallet er allerede preget av tidens tann. Verdi ca. kr 2800–3500.



KJÆRE SKATTER:

Om du ikke allerede har en hollandsk krukke, så finner du dem på markeder. Prisene varierer etter størrelse og tilstand fra ca. kr 300 og oppover.

FRISKE URTER:

La det bugne i et dekorativt gammelt vaskevannsfat. Slike finner du for noen få hundre kroner på markeder.

LYS OPP: Dette eksemplaret i nybarokk fra tidlig 1900-tall er priset til kr 3900. Det grønne glasset gir ekstra magisk kveldsstemming.



OPPBEVARING:

En gammel kurvkiste er fin å ha på terrassen til puter og pledd. Kurvmaterialet er lett, så de er enkle å flytte på. Verdi ca. kr 800–1200.

RETRO: Er du ikke lenger på piknik, er den fargerike nisteboksen egnet til å ha blomstrende planter i. Dette eksemplaret ble produsert på Foblix i Moss på 1950-tallet. Verdi ca. 400–600.



FRA BESTEMORS STUE:

Sommermuggen er produsert av Bing og Grøndahl på slutten av 1800-tallet. Den solide muggen med håndmalt dekor har en verdi på ca. kr 900–1200.



KOSEKROK: Rotting og kurvmøbler er i vinden som aldri før. Det kan være vanskelig å få fatt i antikke urner, men om du finner nye som blir stående ute, får de fort den riktige patinaen.

LEVEVEL

Smått og godt om helse og livsstil

TEKST: Sidsel Jørnli FOTO: Getty

VISSTE DU

... at det er lettere å sovne når du har på sokker? Er du varm på føttene utvides blodkarene på overflaten av huden og stimulerer til temperaturfall, noe som påvirker søvnhormonet melatonin.

KILDE: ILLVIT.NO



IKKE FOR MYE ...

Og ikke for lite. Vitamin D er viktig for immunforsvaret vårt og spiller også en sentral rolle i kalsiumbalansen. Men det er lurt å ta en blodprøve hos legen for å sjekke nivået før du eventuelt tar tilskudd. Studier viser at et nivå av vitamin D på over 120–130 nanomol per liter blod er forbundet med risiko for alvorlig sykdom.

KILDE: FORSKNING.NO



Når redet blir tomt

Du kan få det fint selv om barna har flyttet ut.

Kanskje har barna allerede forlatt redet, eller kanskje kjenner du på klumpen i magen for det som snart skal skje? Sorgen over at noe er over; en fase på 20 år der du har vært en av de viktigste personene i livet til den håpefulle. Nå er det slutt og barnet forsvinner ut i verden. Det kan gjøre vondt for de som blir igjen. Hele 40 % av alle foreldre opplever såkalt *empty nest syndrome* når barna flytter hjemmefra. Kvinner får som regel sterkere reaksjoner enn menn. Depressive tanker, nedstemthet og sorg er de vanligste reaksjonene. Men husk at du ikke er ferdig med å være forelder, det handler bare om å oppdatere identiteten fra å være foreldre til et barn til å bli foreldre

til en voksen. Og i dagens samfunn er det mange muligheter for å holde tett kontakt selv om man ikke er i samme hus. Nå er tiden inne for å finne tilbake til den du var før småbarnslivet «tok deg». Og kanskje ønsker du å bruke litt mer tid på parforholdet? Her er noen tips når sistemann har fløyet: Tenk positivt, dyrk takknemlighet og ha selvmedfølelse, vær snill mot andre, skriv dagbok hvor du uttrykker følelser eller søk støtte hvis du trenger det, driv med trening og mindfulness, lag nye rutiner som bare er dine, prioriter nærhet med partneren, hold på gode bånd i familien.

KILDE: FORSKERSONEN.NO



UHELDIG RÅD

«Du må leve livet først», er rådet mange unge får når det er snakk om å binde seg til en partner. Nå viser forskning at det kan føre til at stadig flere lever som single. Selvrealisering blir viktig mens kjærlighet og familieliv er noe som kommer i veien.

KILDE: FORSKNING

Lykken er ikke en stasjon man ankommer til, men en reisemåte.

M. RUNBECK



VISSTE DU

... at vi mest sannsynlig ikke nyser mens vi sover? Å nyse vil oppfattes som en trussel mot kroppen fordi det utløses av noe som irriterer, og derfor vil vi våkne.

KILDE: FORSKNING.NO

VÆR BEVISST

Vil du kutte røyken, bør du være oppmerksom på situasjoner som skaper ekstra røyksug. Er du bevisst på når røyksuget trigges, kan det også være lettere å motstå. Det kan være å drikke morgenkaffe, være i selskap eller etter et godt måltid.

KILDE: KRY.NO

64

Det er fortsatt klare forskjeller mellom kvinner og menn når det gjelder husarbeid. I en forsk analyse fra SSB svarer 64 % av parene at det er kvinnen i forholdet som oftest eller alltid vasker klær.

KILDE: SSB.NO



SLITER PSYKISK

Aldri før har så mange barn og unge slitt med psykiske plager som gjør at de trenger medisiner. Statistikk fra Lege-middelregisteret viser at i underkant av 100 000 unge mellom 10 og 19 år nå går på antidepressiver i Norge. Pandemi, klimakrise og den urolige verdenssituasjonen med krig er trolig noen av årsakene.

KILDE: SYKEPLEIEN.NO



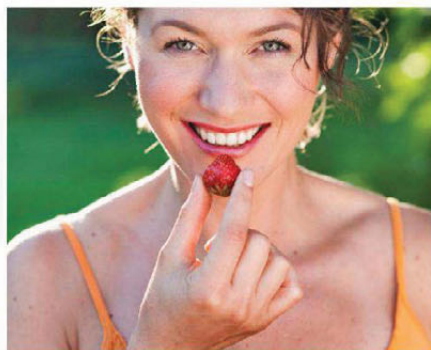
Unngå skjemmende arr

Enkelte faktorer gir økt sjanse for varige spor.

De aller fleste har små eller store arr på kroppen etter levd liv. Enten vi har vært gjennom en operasjon, eller skadet oss så det har blitt sår og kutt i huden, setter det spor. Men vet du at det er flere ting vi kan gjøre for å redusere og forebygge utviklingen av arr? De hudområdene som er mest utsatt for arrdannelse er legger, brystben, skuldre, hake og ører. Jo yngre du er, desto større er sjansen for å få arr. Hud som er godt strukket er nemlig mest utsatt. Og personer med mørk hud er mer utsatt for å få arr enn de som har lys hud. Brannså og infiserte sår har også en tendens til å gi større arr. Hvis du har hatt et inngrep i huden i løpet av

de siste månedene, er det viktig å dekke såret godt til ute i solen så det er helt skjermet. Etter en stund kan du bruke faktor 50 på området. UV-strålene kan nemlig gjøre arrene mer tydelige. Tørr hud forverrer arrdannelse, så hold huden myk ved å bruke godt med fuktighets-krem. Hvis du har fått et sår på huden bør du først rense det godt før du eventuelt tar på sårsalve. Et rent sår vil gi mindre arrdannelse. Dekk til med bandasje eller et stort plaster. Bruk plaster som puster eller skift regelmessig. Ikke pirk på såret mens det gror, det kan føre til større arr enn nødvendig.

KILDE: APOTEKI.NO



KRYSSALLERGI

Har du pollenallergi er sannsynligheten stor for at du også reagerer allergisk på enkelte matvarer, såkalt kryssallergi. Mange pollenallergikere reagerer på rå steinfrukter, rå gulrot, selleri, potet, kiwi, tomat og ikke minst jordbær. Symptomene kan være kløe og hevelse i munn, svelg eller på leppene, eller eksem rundt munnen. I enkelte tilfeller blir reaksjonen mer alvorlig.

KILDE: FRUKT.NO



IKKE LETT Å OPPDAGE:
En psykopat vil 70 prosent av
tiden oppføre seg helt normalt.

SLIK KJENNER DU IGJEN EN PSYKOPAT!

Tro aldri at du kan forandre en psykopat. Han eller hun evner ikke å se seg selv og sin adferd i perspektiv og mener alltid at feilen ligger hos andre.

TEKST: Siri Walen Simensen FOTO: Ellen Johanne Jarli og Getty Images





EKSPERT

Grethe Nordhelle er psykolog og driver U.S. Sakhi Integral Psykologisk Institutt i Asker. Der gir hun individualterapi, parterapi og psykologisk rådgivning i krevende situasjoner. Har skrevet boken «Barns oppvekst i psykopatens hender – lidelse og helbredelse».

EKSPERTENS RÅD:

Har du en psykopat nær deg, så bryt med vedkommende, råder psykolog Grethe Nordhelle.

brytende selv bilde. På sikt mister du deg selv.

– Det er viktig å huske at det ikke er du som skaper situasjonene som oppstår. Trykker du på feil knapp, kommer det en reaksjon, forklarer Grethe.

VANSKELIG BARNDOM

– Alle psykopater jeg har møtt, har hatt en vanskelig barndom. Men ikke alle med en tøff barndom blir psykopat, sier Grethe. Hun legger til at personen som gjør livet ditt krevende, har mindreverdighetskomplekser og kan være en kombinasjon av psykopat og narsissist. Sistnevnte kjennetegnes av behov for beundring og mangel på empati.

Psykopaten er allergisk mot alt som minner om kritikk fordi det slår sprekker i det selvkonstruerte selv bildet. Prøver du å avsløre denne løgnen, får du frem vrangsidene. Å avsløre en psykopat er ikke klokt. Samtidig må du sette

ned foten for å beskytte deg selv.

– Å sette grenser er enormt viktig for at du skal klare å ta vare på deg selv, men du må gjøre det på en klok måte og tenke deg godt om, råder Grethe.

Vi skal ikke være for raske med å dømme mennesker som psykopat. Kanskje er vedkommende «bare» vanskelig. Men det er viktig å huske at du ikke kan forhandle med en psykopat. De gir seg ikke.

NORMAL OPPFØRSEL

Det kan ta lang tid før du oppdager de psykopatiske sidene i en person. En psykopat er hyggelig, og har tilsynelatende en normal adferd.

– For at vedkommende skal vise seg som psykopat, må du gjøre noe som provoserer og får frem vrangsidene, forklarer Grethe.

– En psykopat vil 70 prosent av tiden oppføre seg helt normalt, sannsynligvis fordi han/hun i denne tiden ikke blir utfordret med noe som kan oppleves som kritikk.

Hverdagspsykopaten, som vi kan kalle slike mennesker, gjør livet uholdbart for veldig mange mennesker i samfunnet. At du aldri vet sikkert når de voldsomme og uholdbare situasjonene rammer, skaper uro og usikkerhet er vanskelig å leve under. Du blir gående

VANSKELIG OPPVEKST:

Psykolog Grethe Nordhelles bok Barns oppvekst i psykopatens hender handler om en kvinne som vokste opp med en psykopatisk mor og som til slutt klarte å frigjøre seg.

Psykopaten er sterkt selvsentrerte, impulsstyrte, og manipulerende mennesker.

og tenke nøye over alt du gjør og sier av frykt for å utløse adferden som skremmer deg.

GIR SEG ALDRI

– Det er mer belastende å være barn av en psykopat enn å gå inn i et parforhold med en. Men har du vokst opp med en mor eller far som er psykopat, har du ganske sikkert noe i deg som gjør at du senere i livet kan håndtere det. Jeg har skrevet en bok om en klient som vokste opp med en mor som var psykopat. En slik situasjon kan bli alvorlig. Barnet kan miste seg selv. Moren fortsatte å styre datteren da hun ble voksen, sier Grethe.

Hun forteller at denne datteren fikk god hjelp i voksenalder og klarte å komme seg ut av morens grep. I dag har hun et godt liv.

– Så hvordan kjenner jeg igjen en psykopat?

– Vedkommende mener at alt er andres feil og angriper det på en måte som ikke står i forhold til forfølelsen. Ingen midler skys i kampen for å få frem sitt syn. Psykopaten fortsetter å si det samme, om og om igjen. Det er rigiditet og hakk i plata. Han gir seg ikke før du har gitt opp. De fleste gir etter for psykopaten fordi det er for krevende og tungt å fortsette å stå på sitt.

Er psykopaten i venneketten, kan du sette ned foten og

I ngen ting er galt med meg. Du klarer deg ikke uten meg, og dessuten vil ingen ha deg, så vanskelig som du er. Har noen sagt dette til deg: Kom deg vekk!

Det sier psykolog og advokat Grethe Nordhelle. Hun har mange års erfaring med å hjelpe både kvinner og menn som har vært fanget i psykopatens klør.

– Når en psykopat treffer deg, din usikkerhet og ditt mindreverdighetskompleks, treffer det hardt. 'Kanskje er jeg sånn?', begynner du å tenke. Da blir du lett fanget, sier Grethe Nordhelle.

I samlivet med en psykopat blir du lett isolert og hjernevasket. Du begynner å se virkeligheten gjennom denne personens øyne og får et ned-



TID: Det kan ta tid før psykopaten viser sitt sanne jeg.

Psykopater kan gråte, men det er en selvsentrert gråt. Alt dreier seg om dem på godt og vondt.

gå. Hvis det er sjefen, kan det fort bli et helvete. Er det en kollega, kan det bli veldig vanskelig fordi han vil spille deg ut mot sjefen. Er det kjæresten eller ektefellen, er det ekstremt krevende. Og er du barn av en psykopat, har du veldig lite å stille opp med.

– Jeg pleier oftest å si til klienter som søker råd: ‘Klipp bort all avhengighet til denne personen’, for først da har du mulighet til å bli fri, sier Grethe.

SPLITT OG HERSK

Psykopater driver med splitt- og hersketeknikker, og den manipulerende adferden er vanskeligere å avsløre enn den psykopatiske. De er ufølsomme og aggressive og tar alltid region over andre mennesker – de bruker dem til sine egoistiske formål. De vil klatre oppover og søker gjerne sjefsstillinger der de kan dominere andre.

– Vi snakker om sterkt selvsentrerte, impulsstyrte, men

oftest også manipulerende, mennesker. Det siste betyr at de kan planlegge. De smarte psykopatene lager mest bråk. De som ikke er så smarte, avslører vi raskere og kan lettere sette ut av spill, sier Grethe.

Psykologen presiserer at en person kan være manipulerende uten å være psykopat, og psykopat uten å være manipulerende.

Hvis du lurte på om du selv er psykopat og ønsker deg en sjekkliste over adferd og væremåte som du kan kjenne deg igjen i, sier Nordhelle at svaret er enkelt: En psykopat vil aldri lure på noe sånt. Psykopater har ikke innsikt i egen væremåte. Feilen ligger hos andre. Det er her virkelighetsforstyr-

relsen kommer inn. De evner ikke å se seg selv og sin adferd i perspektiv. Og derfor kan de heller aldri få behandling.

ET MINEFELT

Noen ganger kan psykopater klare å skjule hvem de er.

– Hvis du som partner eller kollega er veldig tilpasningsdyktig og stryker vedkommenne med hårene, vil du kanskje aldri avsløre psykopaten. Er du derimot fremfusende, vil det bli klinsj. Noen holder ut i et forhold med en psykopat og lever i et minefelt. Da har vedkommende tilpasset seg og funnet en sti å gå som ikke turrer psykopaten.

– En psykopat vil bli strøket med hårene. Sørger du for å ha dine egne arenaer, kan du la

SLIK ER PSYKOPATEN

- Han/hun tar regien over andre.
- Det er hakk i platen, personen gir seg aldri.
- Personen tyr til vold og psykisk terror helt til den andre gir seg.
- Er sterkt selvsentrert.
- Tar ikke andres behov på alvor. Lytter ikke til andre, andre skal lytte til han/henne.
- Svikefull, ikke til å stole på.
- Føler ikke anger eller skyld.
- Er impulsstyrt.
- Er virkelighetsforstyrret og oppkonstruerer et bilde av seg selv og andre, som ikke stemmer. Ofte et grandios selvilde.
- Mangler respekt for sosiale normer og regler.
- Mangler evne til å se seg selv i perspektiv, klarer ikke å se seg selv utenfra.
- Overfladisk sett har han/hun tilsynelatende normal atferd.
- Diskrediterer de som reagerer skeptisk og snakker negativt om dem. De vil ha tinnsoldater rundt seg, som gjør som psykopaten vil.
- En psykopat er hjelpeløst fanget i sitt eget mønster og er en lidende sjel som ikke har det godt inni seg.

psykopaten tro at han har kontroll på deg, forklarer Grethe, og legger til:

– Men her er det lett å lure seg selv også. Det bør være mye å hente på å fortsette forholdet hvis du velger å bli fremfor å bryte ut.

KROKODILLETÅRER

Psykopater styrer unna mennesker de ikke klarer å få taket på. De merker fort når de ikke kommer noen vei med en person. Når de møter motgang, kan gråt være et virkemiddel.

– Psykopater kan gråte, men det er en selvsentrert gråt som ikke er utløst av andres fortvilte situasjon. Alt dreier seg om dem selv på godt og vondt, forteller Grethe.

– Er du følelsesmessig, økonomisk, praktisk eller sosialt avhengig av en psykopat, sitter du i klisteret. Jo flere avhengigheter du har, jo verre er det. Hvis du blir, vil du bli mer og mer ødelagt. Stol på magefølelsen og det du ser. Vær våken. Psykopaten blir ikke bedre, sier hun, og legger til:

– Om det er partneren din som ødelegger livet ditt, må du forberede deg godt før brud-

det. Sørg for at du har et sted å bo før du forteller at du skal gå. Og velg nøytral grunn når du skal fortelle vedkommende at du forlater han eller henne.

Det er nemlig slik: Når du går, trækker du partneren på tærne fordi du ikke vil ha vedkommende lenger. Når det skjer, kommer ofte terrorhandlingene, som stalking eller at bilen din blir skrapet opp. Da kommer det frem mye galskap med ett eneste mål: Å hindre deg i å få et godt og selvstendig liv. Til og med etter å ha fått en ny partner selv, fortsetter de gjernegalskapen.

– Rettens vei er ofte eneste løsning etter et brudd. Godtar du å miste alt det materielle og gir avkall på barna, er det ok – men hvis ikke, kjører psykopaten på og gir seg aldri. Slik jeg ser det, må du da velge mellom to onder. Enten å gå i krig i rettssystemet eller å miste deg selv resten av livet. Jeg har fulgt mange mennesker som har gått gjennom denne prosessen, sier Nordhelle, og avslutter:

– Husk at du garantert har gode støttespillere. Bruk dem!

Fåes kun i
Apotek



Sensitiv mage?

Prøv vår naturlige enzymserie som bistår i fordøyelsen

Nogasin GO

– Bidrar i fordøyelsen av **fiber**



Gluten GO

– Bidrar i fordøyelsen av **gluten**



Lactrase GO

– Bidrar i fordøyelsen av **laktose**



Multienzym GO

– Bidrar i fordøyelsen **generelt**



Gluten GO er ikke egnet for cøliakere og erstatter ikke et glutenfritt kosthold ved cøliaki.



Les mer på verman.no

FRA
KVINNE TIL
KVINNE
med adgang
for menn



SKRIV TIL EVA

Eva Glorvigen er
Hjemmets rådgiver om livets
små og store problemer.

E-POST:

frakvinnetilkvinne@
egmont.com

BREV: Fra kvinne til kvinne,
Hjemmet, Postboks 4980
Nydalén, 0441 Oslo

**Tatoveringene
har ført til at jeg
klarer knapt
synet av barne-
barnet mitt, noe
jeg også har sagt
til ham.**

EN FORPLIKTENDE GAVE?

Jeg ga mitt barnebarn en større pengesum på 18-årsdagen, men til min forargelse og forskrekkelse tatoverte han seg for pengene.

Tatovering er det styggeste og hesligste jeg kan tenke meg. En tatoveret kropp er en ødelagt kropp, etter mitt syn.

Dette har ført til at jeg klarer knapt synet av ham, noe jeg også har sagt til ham, og som han tok ille opp. For maken til tanketomt sløseri.

Jeg kommer aldri til å gi ham penger igjen, hvis jeg ikke vet hva han skal bruke dem til. Han har alltid tidligere vært snill og hjelpsom, men etter jeg lekset opp for ham, har han holdt seg unna meg. Får virkelig håpe han skammer seg.

*Hilsen Skuffet og
sint bestemor*

Kjære deg.

Huff, her var det mye krutt og raseri. Jeg kan skjønne at du ble skuffet, men du ga ham pengene som en gave uten forpliktelser, og gutten med sine 18 år er myndig. Tatoveringer er en mote

blant unge mennesker, enten vi eldre liker det eller ei. Men selv om du er skuffet og sint, bør du forsøke å bearbeide disse negative følelsene. Å fortelle et barnebarn som er glad i deg, at du ikke lenger tåler synet av ham, er en voldsom ting å si. Han er åpenbart svært såret. Det er jo forståelig.

Jeg synes du skal ta kontakt og be om unnskyldning for dine harde ord. Inviter ham så hjem til deg og server noe godt. Fortell ham at du ble skuffet og lei deg og dermed reagerte som du gjorde, men at du selvsagt er like glad i ham som før, selv om du ikke liker tatoveringene hans.

Husk at han er stolt og har pyntet kroppen sin med noe av det flotteste han kan tenke seg. Det er jo ikke utenkelig at han tenker gode tanker om deg hver gang han beundrer tatoveringene sine.

Uansett er det veldig leit å miste kontakten med et kjært barnebarn på grunn av

noen tegninger på kroppen hans. Lykke til!

Hilsen Eva

OM Å SØRGE OVER ET DYR

«Dyrekjær» fortalte at hun ble såret over at klubbvenninnene lo av hennes voldsomme sorg etter at katten ble overkjørt.

Her er to svar:

SNAKK OM DET I KLUBBEN

Så ubarmhjertige vi mennesker kan være mot hverandre, slik vil vi da ikke ha det i klubben vår. Men er vi voksne mennesker med dyr og barn, mener jeg at vi også bør være så realistiske at vi aksepterer at et dyr forlater oss, og sterke nok til å se at pus fikk et godt liv, forlot oss uten smerte, og at det er noe vi bør være takknemlig for.

Selv ville jeg heller aldri orket å gå i klubb om en kjær, firbent venn nettopp hadde forlatt denne verden. Det har gjennom livet vært tungt å

ta avskjed med våre egne trofaste dyr. Tre ganger har jeg sittet hos dyrlegen og holdt et sykt dyr i fanget mens det fikk sin siste sprøyte. Det var utrolig vondt, og hadde noen ledd av sorgen min, ja, da hadde det vært venner jeg ikke hadde sørget over å miste.

Tror du alle klubbvenninnene dine syntes det var «komisk» at du sørget over en katt? Det tror ikke jeg. Jeg synes du skal ta det opp på neste treff, så dere får rensket luften.

Bare når noen sammenligner det å miste et dyr med det å miste et barn (og det har jeg hørt ofte), mener jeg de går langt over streken, og jeg mister enhver respekt for sorgen disse opplever.

Hilsen Også dyrekjær

LITE EMPATISKE MENNESKER

Først vil jeg si at det var veldig trist at du mistet den kjære katten din. Jeg ble også lei meg og trist på dine vegne da dine såkalte

Løft blikket frå din egen navle



Jeg mener ikke med dette å fordømme, jeg kan være overfladisk nok selv. Derfor er disse linjer til oss alle som har det så godt at enkelte av våre bekymringer fortøner seg som egosentriske luksusproblemer for andre.

Jeg hørte nemlig at mange nordmenn, bosatt i Spania, er mest bekymret for kvaliteten på badevannet etter at så mange har druknet i Middelhavet de siste månedene. At dette er en ufattelig tragedie for så mange mennesker, tenker de ikke på.

Jeg får håpe dette ikke er sant. For når vi nordmenn, som har det så trygt og godt, blir så navlebeskuende at vi mister vår evne til empati og medmenneskelighet for det som skjer utenfor vår egen stuedør, da er det kanskje dypest sett mest synd på oss.

Hilsen Elvira

«klubbvenninner» kunne få seg til å le godt av din sorg over at katten din ble overkjørt. Er det noe rart at dyremishandling får foregå når det finnes så kalde og lite empatiske mennesker som tenker som disse – at det bare er en katt. Jeg blir så sint av slike holdninger.

Vi hører stadig triste historier om forsvarsløse dyr. Selv har jeg en skjønn, liten katt som kom til meg for flere år siden – sky, utmagret og med sår. Jeg tok den til dyrlegen, og den er i dag en helt annen katt. Den er kosete og leken og har flott pels. Jeg elsker katten min, og det er gjensidig. Den gir meg mye kjærlighet.

Jeg hadde sagt rett ut til disse såkalte venninnene dine om de virkelig ikke forstår at man kan bli veldig glad i et dyr? Hvis de ikke forstår det, hadde jeg aldri gått i noen klubb med disse damene noe mer. Det sier veldig mye om et menneske at det ikke har følelser for dyr.

Hilsen En som ble mektig irritert over dine såkalte klubbvenninner

MENN ER ROTEKOPPER

Jeg er samboer med en mann som aldri rydder. Før ham var jeg også samboer med en rotekoppe. Og jeg har en sønn som jeg har prøvd å få til å forstå hvor viktig det er å ha orden rundt seg, men det er et håpløst prosjekt. Det eneste jeg kan få min samboer til å gjøre, er hva den forrige samboeren min og sønnen min også gjorde, nemlig å bruke støvsugeren. Hvorfor? Er det fordi den er teknisk, sier broom, broom som en bil, eller hva?

«La skitten ligge, ikke rydd opp etter dem, la oppvasken stå», sier mine venninner. Ja, og hva så? Jeg vil ikke ha rotteinvasjon! Hvis jeg skal få min samboer til å gjøre noe som helst av husarbeid, må jeg mase, mase og mase.

Jeg får helt hakk i platen, og jeg liker ikke meg selv.

Jeg har ikke støv på hjer-
nen, men en viss orden må jeg ha i huset for at jeg synes det er hyggelig. Ser ikke mannfolk verdien av å ha orden i hjemmet? Hva er det som gjør at de vil ha det så ukoselig rundt seg? Jeg vil gjerne ha svar fra andre kvinner med rotekopper til menn.

Hilsen Gitt opp

MÅ VI DELE LIKT?

Det er noe jeg svært gjerne skulle luftet i spalten. Jeg har kommet i «mistealder», trist, men uunngåelig. Jeg ble enke før min mann og jeg kunne nyte pensjonisttilværelsen sammen. Sorgen kjentes bunnløs, men nok om det.

Etter den tid har mange kjente og kjære gått bort, og vi sørger med de etterlatte ved å sende blomster. I flere tilfeller enn jeg vil tenke på, har jeg fått spørsmål om å spleise på en siste hilsen til slekt «langt ute», gamle barndomsvenner, naboer, kolleger osv., og slikt kan en jo ikke si nei til.

Om jeg blir aldri så glad over å få «være med», må jeg si at det bedrøver meg at det aldri til dags dato har vært et tema at man ikke deler likt mellom dem som er to og den som er alene.

Slike tilfeller er både vondt og vanskelig å ta opp, men da jeg fikk høre at blomstene som var kjøpt til en kjær venninne kom på kr 500 fra hver enkelt familie, meg selv inkludert, ble jeg rett og slett lei meg. De andre givene var alle som en i full jobb og med god økonomi. Selv ville jeg ha

plukket de nydeligste blomster til henne som jeg var så glad i og som jeg visste elsket markblomster, men var for feig til å si det.

Det er slett ikke kronene til blomstene i kirken jeg tenker på nå, bare prinsippet om spleising i både sorg og i glede.

Finnes det en måte å ymte frem på om at et ektepar ikke er det samme som en enslig – uten å virke gjerrig eller smålig?

Hilsen Veslemøy

MINNELUNDER – KALDT OG EGOISTISK?

En kollega fortalte at hans nylig avdøde far skulle gravlegges på en minnelund. Det var blitt så populært nå, sa han. Populært! Det var plass til over 1000 døde der faren skulle få sitt siste hvilested. Og den døde navn skulle stå på et navneskilt sammen med mange andre. Og, jo, det kunne være mulighet for å sette ned blomster på et bestemt sted, hvis de etterlatte ønsket det. Det var alt.

Jeg synes det virker både kaldt, egoistisk og lettvtint – for da slipper man jo å stille et gravsted. På meg virker slike minnelunder mer som et gravsted for hunder. Men det er sikkert i tiden, dette. Folk vil ha det lettvtint, slippe å ha noe bry, selv om det er mennesker de har vært glad i. Så når en dør, ja, da virker det som om det er best å bli glemt og glemte forresten mulig.

Hilsen Dagrūn

Kjære Dagrūn.

Jeg tror det er klokt å møte dette fenomenet med et åpent sinn. Folk flytter mer enn før, og svært mange bor på andre kanter av landet enn der de er født og oppvokst. Tidligere var det vanlig at folk bodde fra «vugge til grav» på samme sted, og der hadde også generasjonene før dem levd og dødd. Da var det enklere

å stille egne gravsteder. At man vil gravlegge sine kjære i en minnelund, betyr ikke at man er likegyldig og ikke vil ha noe bry, men heller det motsatte, tror jeg.

Minnelundene er fredfulle og vakre, og de blir stelt og holdt i orden. Der kan man sitte og minnes sine kjære, uten å ha dårlig samvittighet fordi man ikke har anledning til å holde graven velstelt til enhver tid. Det finnes jo ikke noe tristere enn å se en ustelt grav hvor ugresset gror vilt.

At minnelunder etter hvert blir mer vanlig, er også en nødvendighet. Vi blir stadig flere mennesker, og store, familiegravsteder er det ikke lenger plass til på de fleste kirkegårder.

Vennlig hilsen Eva

OM SNORKING – NOK EN GANG

Jeg var på en sydenferie og ble overtalt til å dele rom med en annen person. Natt etter natt ble jeg vekket av snorking, og sovnet ikke igjen før det var morgen. Damen visste at hun snorket og mente det bare var å si navnet hennes, så våknet hun. Men så enkelt var det ikke, og hotellet kunne ikke skaffe meg enkeltrom.

Det endte med at jeg flyttet til et annet hotell og måtte betale 8000 kroner ekstra for oppholdet. Jeg mener at når noen har slike plager og har råd til å reise på ferie, bør de også ha råd til enkeltrom.

Hilsen Randi

Jeg tenker på prinsippet spleising. Skal en enslig betale like mye som et par?

♥ PAI ♥ OSTEKAKE ♥ BLØTKAKE ♥ LANGPANNEKAKE + MANGE FLERE

BAK MED SOLMODNE SOMMERBÆR

Vi har valgt 11 deilige sommerkaker som blir populære til kaffeslabberas i hagen, sommerfesten og dessertbordet.

OPPSKRIFTER OG FOTO: Hanne Buxrud

SESONGENS FRUKT OG BÆR

Samme bunn og vaniljekrem smaker nydelig også med andre sorter, for eksempel plommer og skogens søte blåbær.

Jordbærterte med vaniljekrem

Sprø bunn og fløyelsmyk krem toppet med friske bær.

Paiform 26 cm

150 g meierismør, kaldt
250 g hvetemel
100 g melis
¼ ts salt

1 egg

1 sitron, finrevet skall

VANILJEKREM:

5 eggeplommer

1 egg

120 g sukker

40 g maisenna

5 dl helmelk

30 g meierismør

1 vaniljestang

TOPPING:

500 g friske jordbær

2 ss sukker

Del smør i terninger og ha i en bolle, sikt i mel, melis og salt og smuldre fint. Tilsett egg og sitronskall og kna deretter med hendene, til en klissete men fast deig. Pakk deigen inn i plast og legg i kjøleskap i 20–30 minutter. Legg deigen mellom to bakepapir og kjevle ut til en rund leiv, 2–3 mm tykk. Legg den kaldt igjen i 20–30 minutter.

Smør paiformen med smør, fjern det ene laget med bakepapir, snu opp ned og legg deigen over formen. Fjern overflødig deig ved å rulle kjevlet over kantene på formen. Sett deigen kaldt igjen, i 1 time. Prikk bunnen og forstek ved 175° i 10–15 minutter. Avkjøl på rist.

Pisk eggeplommer, egg, maisenna og sukker i en bolle. Varm opp melk til kokepunktet. Hell ⅔ av den varme melken over eggeblandingen under konstant pisking. Hell alt tilbake i kjelen med resten av melken, sett tilbake på platen og pisk hele tiden til sausen tykner. La putre et par minutter, snitt vaniljestang på langs og ha i sausen med smøret. Pisk godt til silkemyk saus og fyll paibunnen. Dekk med plastfolie. Avkjøl. Del jordbær i biter, dryss over sukker og la stå i 10–15 minutter. Fordel jordbær over vaniljekremen.

PERFEKT

Stivelse og eddik gjør at marengsen holder seg stabil under steking med en seigere konsistens.

Sjokolademarengskake med bær

Dobbel bunn tar kaken

til nye høyder

Springform 20 cm

225 g mørk sjokolade

180 g meierismør

3 egg

4 eggeplommer

60 g brunt sukker

1 ts vaniljeekstrakt

40 g hvetemel

½ ts bakepulver

40 g mandelmel

MARENGS:

4 eggehviter

150 g sukker

1 ts hvitvinseddik

2 ts maisenna

1 ss kakao

50 g mørk sjokolade

bær til servering

vaniljesaus

Smelt sjokolade og smør i vannbad og sett til side. Ha egg, eggeplommer, brunt sukker og vanilje i en bakebolle og pisk til en lys, luftig og tykk eggedosis, ca. 5 minutter. Vend inn sjokoladeblandingen, mel, bakepulver og mandelmel.

Hell over i bakepavirkledd form og stek ved 160° i ca. 30 minutter. Ta ut kaken. Skru opp temperaturen til 180°. Smelt sjokolade. Pisk eggehvitene til de skummer godt og tilsett sukker, en spiseskje om gangen og pisk godt inn mellom hver gang. Tilsett eddik og pisk til marengsen er skikkelig blank og stiv.

Vend inn kakao og maisenna. Drypp over sjokoladen og vend inn til marmorert. Fordel marengsen over kaken og stek i 15–20 minutter til den får en sprø skorpe. Ta ut og la hvile. Topp kaken med friske bær rett før servering og server med vaniljesaus.



HOLDBAR

Bunnene kan du lage i god tid og oppbevare i en tett boks.

Pavlova med solskinnstopping

Server denne til sommergjester med glutenallergi.
3 bunner à 20 cm

500 g sukker, gjerne finkornet
2 ts maisenna
2½ ts eplesidereddik
1 ts vaniljeekstrakt
10 eggehviter
KREM:
400 g kremost
5 dl kremfløte
2 ts vaniljeekstrakt
1 dl appelsinjuice
½ dl lønnesirup
2 ts finrevet limeskall
TOPPING:
2 appelsiner
1 mango
4 pasjonsfrukt
melis

Bland sukker og maisenna i en bolle. Sett til side. Bland eddik og vanilje i en kopp. Sett til side. Pisk eggehvitene ganske stivt. Tilsett en skje om gangen av sukkerblandingen og pisk godt mellom hver gang til tykk og blank marengs. Ha i eddik- og vaniljeblandingen og pisk på middels hastighet i 20 sekunder til. Fordel marengsen innenfor tre sirkler som du har tegnet på bakepapir. Stek ved 140° i 30–35 minutter. Bytt plass på brettene og stek videre i 30–35 minutter. Det gjør ikke noe om de gulner litt, de skal ha mye pynt. Pavlovaene skal være myke som marshmallows i midten. Skru av ovnen og la bunnene stå en times tid med åpen dør.

Pisk kremost helt myk og jevn. Sett til side. Pisk kremfløte til den begynner og tykne. Tilsett kremost, litt om gangen. Hell sakte i juice, lønnesirup og til slutt limeskall. Pisk til tykk krem. Fordel kremen mellom lagene og topp med frukt og et dryss melis.



ROM- TEMPERERT

Eggedosisen blir ekstra tykk og fin med romtempererte egg.

Klassisk bløtkake

Dette er kaken bestemor alltid serverte til sommerbursdagene.

Springform 22 cm

4 egg
160 g sukker
160 g mel
1 ts bakepulver
DYNKING:
1 dl melk, appelsin- eller ananasjuice
FYLL OG PYNT:
8 dl kremfløte

3 dl vaniljekrem
4 ss melis
1 ss vaniljepulver
ca. 400 g bringebærsyltetøy, helst ganske stivt
2 kurver jordbær
2 kurver bringebær
1 kurv blåbær

Forvarm ovn til 200° varmluft. Pisk egg og sukker til luftig eggedosis, 6–7 minutter. Sikt mel og bakepulver ned i eggedosisen og vend inn med slikkepott til akkurat blandet.

Det er om å gjøre å ikke la røren miste all den fine luftigheten. Senk temperaturen til 170°. Hell røren i bakepaprkledd form og stek på nederste rille i 35–40 minutter. Sjekk med tannpirker. Ta ut og snu formen opp ned på rist. Avkjøl med formen over.

Del kaken i tre lag når den er helt avkjølt. Dynk bunnene og legg den nederste delen på et kakefat. Del jordbær i mindre biter. Pisk fløte, vaniljekrem, melis og vanilje

til en tykk krem. Ha halvparten i en annen bolle, rør godt inn noen spiseskjeer bringebærsyltetøy og vend inn i kremen. Smør noen spiseskjeer syltetøy på bunnen. Fordel en del av bringebærkremen, legg på jordbærbitene og så litt mer av kremen. Legg på ny bunn, gjenta med syltetøy, krem, bær og krem. Når den tredje bunnen er lagt på, fordel den hvite kremen over hele kaken.

Pynt med bær.



GAMMELT BRØD OG GJÆRBAKST

Tørre brød og hvetebackst-
rester er supert å bruke i
brøduppuding.

Brøduppuding med bringeber

Tradisjonsrik dessert kjent fra
mange lands kjøkken.
4–6 porsjoner

ca. 300 g hveteboller
4 ss sukker
1 appelsin, skall
¼ ts salt
4 egg
1½ dl rømme
1½ dl helmelk
1–2 ts vaniljesukker
200 g bringebær

Bland tre ss sukker med finrevet appelsin-
skall i en bolle. Pisk inn salt, egg, rømme,
melk og vanilje. Del bollene i terninger og
fordel i en godt smurt ildfast form. Hell i
eggeblandingen sakte, slik at den renner
over alle brødbitene. Topp med bringebær
og dryss over resten av sukkeret. Stek
ved 180° i 30–35 minutter, til lett gyllen.
Legg over bakepapir hvis den blir for brun
underveis. Avkjøl i ca. 15 minutter,
til pudinggen har «satt» seg.
Server brøduppudinggen lun
med vaniljeis.

Sjokoladekake med hvit sjokoladeglasur

Kulturmilk gjør kaken
ekstra saftig.
Langpanne 20 x 25 cm

240 g hvitemelk
400 g sukker
90 g kakao
2 ts bakepulver
1½ ts natron
1 ts salt
1 ts espressopulver
2½ dl skummet
kulturmilk
1 dl vegetabilsk olje
3 egg
2 ts vaniljeekstrakt
2 dl kokende vann
HVIT
SJOKOLADEKREM:
600 g hvit sjokolade
3 dl kremfløte
PYNT:
100 g bringebær
200 g jordbær

Visp mel, sukker, kakao,
bakepulver, natron, salt
og espressopulver i en
bakebolle. Bland melk,
olje, egg og vanilje i en
annen bolle og visp det ned
i bakebollen på middels
hastighet. Sett ned hastig-
heten og hell forsiktig i det
kokende vannet til alt er
godt blandet.

Hell røren i en bakepapir-
kledd langpanne og stek
ved 180° i 25–30 minutter.
Sjekk med en trepinne.
Avkjøl i formen ca. 10
minutter før du tar den ut.
Hakk sjokolade og ha i en
bolle. Varm opp fløte til
kokepunktet, hell over
sjokoladen og la stå noen
minutter, slik at sjokoladen
smelter. Rør rundt med en
gaffel og avkjøl helt.
Pisk den opp før servering.
Fordel over kaken og pynt
med bær.

**MANGE
GJESTER**

Doble oppskriften
om dere blir mange
til kaffen.



KAKEBUNN

Bytt gjerne til gluten-
frie kjeks, oreokjeks
eller nøttebunn.

Jordbærostekake

*Bruk sommerens søteste
jordbær i en deilig ostekake.
Springform 22 cm*

100–150 g meierismør
300 g kjeks, f. eks Digestive
2 ss sukker

FYLL:

600–700 g friske jordbær
2 dl sukker
450 g kremost
300 g crème fraîche
2½ dl kremfløte
7 plater gelatin

TOPPING:

400–500 g friske jordbær

Smelt smør og ha i en kjøk-
kenmaskin med kjeks og
sukker. Kjør til smuler. Trykk
godt ned i den bakepapir-
kledde formen og sett kaldt.
Ha bær en bolle sammen med
½ dl sukker og la det safte seg
i 15 minutter.

Ha bærene i en kjøkken-
maskin og kjør til pure. Kjør
pureen gjennom en fin sikt.
Pisk opp kremosten og resten
av sukkeret i en bakebolle til
en jevn krem. Legg gelatin-
platene i en liten bolle og dekk
med kaldt vann. Varm oste-
krem, kremfløte og jordbær-
puré i en kjele til det bobler
så vidt langs kanten. Pisk inn
crème fraîche og ta kjelen fra
platen. Ta opp gelatinplatene,
klem ut vann og rør dem helt
ut i krem- og jordbærblan-
dingen. Sil blandingen gjen-
nom en sikt og ha den over
kjeksbunnen.

Sett kaken kaldt i minst 8
timer, gjerne over natten. Pynt
med friske jordbær.



Bringebærterte med mandelfyll og sitronkrem

Denne tar vi gjerne et raust stykke av!
Paiform 22 cm

70 g meierismør, romtemperert
50 g sukker
1 egg
180 g hvetemel
¼ ts salt

MANDELFYLL:
115 g meierismør
100 g melis
1½ ts vaniljeekstrakt
1 ts finrevet skall av sitron
150 g mandelmel/

finmalte mandler
3 egg
SITRONKREM:
60 g meierismør, kaldt
5 eggeplommer
1 egg
2 sitroner, juice og finrevet skall
100 g sukker
TIL SERVERING:
350 g friske bringebær
melisdryss

Pisk smør og sukker til lyst og luftig, ca. 3–4 minutter. Tilsett egg og kjør til blandet. Sikt inn mel og salt, litt om gangen mens maskinen går rolig. Pakk i plast og legg

kaldt i 1–2 timer, eventuelt over natten. Ta ut fra kjøleskap, la hvile i 10 minutter og kjevle ut en litt større leiv enn formen. Fjern overflødig deig ved å rulle kjevlet over kanten på formen. Prikk bunnen godt med gaffel, avkjøl i fryser eller kjøleskap i 15–30 minutter. Forstek bunnen ved 180°, eventuelt med tørre bønner/ris eller helkorn, i ca. 10–15 minutter.

Pisk smør, melis og vanilje i en bakebolle til lyst og luftig. Tilsett sitronskall, mandelmel og egg og bland godt. Fordel i tertebunnen og stek i 25–30 minutter til. Avkjøl.

Del smør i terninger og sett kaldt. Bland eggeplommer, egg, sitronsaft, sitronskall, sukker og en klype salt i en bolle som tåler varme. Pisk til godt blandet. Sett bollen over en kjele med kokende vann på middels varme under konstant omrøring, og pisk til blandingen når 70°, eller begynner og tykne slik som en hvit saus, ca. 10–15 minutter. Ta kjelen fra varmen, tilsett de kalde smørterningene og rør godt inn, til alt smøret er smeltet. Avkjøl. Fordel sitronkrem på tert- og mandelbunn, topp med bringebær og dryss over melis.



AKKURAT PASSE STORE

Det kan være lurt å test-steke en muffins først for å finne ut hvor mye røre som trengs uten at den hever over sine bredder.

Bringebær- og sitronmuffins

Deilig sommerbakst og ha på lur.
12–18 muffins

240 g hvetemel
2 ts bakepulver
½ ts flaksalt
2 egg
1 dl sukker
½ dl honning
250 g Ricotta
1 ts finrevet sitronskall
2 ss sitronsalt
2 ts vaniljeekstrakt
110 g meierismør
220 g friske bringebær
1 dl bringebærsyltetøy
TIL SERVERING:
meierismør,
romtemperert

Bland mel, bakepulver og salt i en bolle. Pisk deretter eggene, tilsett sukker og honning og pisk til godt blandet. Ha i Ricotta, sitronskall, sitronsalt og vanilje. Smelt smør og pisk inn i eggeblandingen. Tilsett melblanding i eggeblandingen og bland lett sammen. Vend inn bringebær og syltetøy. Ha i en god spiseskje i hver muffinsform. Stek ved 190° i midten av ovnen i 20–22 minutter til lett gylne og gjennomstekt. Avkjøl lett og server lune med mykt meierismør.



Smuldrepai med blåbær

*I en fei brer duften av blåbærpai seg og lokker på kaffegjestene.
Paiform 22–24 cm*

FYLL:
550 g blåbær, gjerne fryste
100 g bringebær, ferske eller fryste
1 ss maisenna
3 ss sukker
TOPPING:
100 g meierismør
100 g store havregryn
60 g sukker
60 g brunt sukker
1 ts kanel
70 g hvetemel

Ha bær i en stor bolle og dryss over maisenna og sukker. Vend godt inn. Ha bærene over i en ildfast form. Del smør i terninger og ha i en stor bolle med havregryn, sukker, kanel og mel. Bland, gjerne med fingrene, til grove smuler. Fordel over formen og stek ved 190° i 30–35 minutter, til blåbærsaften pipler og toppen er gyllen og sprø. Server lun med vaniljeis til.

LEGG TIL

Hakkede mandler eller nøtter setter også god smak på den sprø toppingen.

BYTT UT!

- ♥ Blåbær med andre bær eller frukt. Fryst skogsbær-blanding, plommer og kirsebær.
- ♥ Glutenfri? Bruk bare store, glutenfrie gryn. Erstatt noen av grynene med hakkede nøtter.
- ♥ Pisket krem smaker også godt ved siden av.



Tiramisu med bær

Tiramisu er en populær og lettlaget italiensk dessert. Her med en sommerlig vri. 4 porsjoner

120 g blåbær
250 g bjørnebær
1 sitron, saften
2 ss honning
1 ts vaniljeekstrakt
1 dl kremfløte
3 ss sukker
250 g mascarpone
2 eggeplommer
130 g Ladyfingers (kjeks)

Ha bærene i en liten kjele og press i sitronsaft. Tilsett vanilje, honning og 1 ss vann og kok opp på middels varme. La putre 3-4 minutter. Avkjøl. Sil av og ha juice og bær hver for seg. Pisk kremfløte og 1 spiseskje sukker til krem. Ha i en liten bolle og sett i kjøleskapet. Pisk eggeplommer med resten av sukkeret og tilsett mascarpone, litt om gangen, til jevn krem. Vend den kalde kremen inn i mascarpone og fordel kremen i to boller.

Vend bærene inn i den ene kremen og la den andre være «naturrell». Legg kjeksene i en lav bolle og hell over bærjuicen slik at kjeksene trekker den til seg. Fordel litt kjeks i bunnen av glass eller porsjonsboller. Legg et lag med bærkrem, så et lag med den hvite kremen. Gjenta til det ikke er mer igjen av hverken kjeks eller krem. La gjerne desserten stå kaldt et par timer før servering.

OPPHAV

Tiramisu kommer av uttrykket tira mi su, «trekk meg opp», som spiller på den oppkvikkende effekten espresso og sukker kan gi. Til vanlig lages tiramisu med kaffe, men her er det byttet ut med bær.

I SALG NÅ!

Lise Finckenhagens beste KAKER OG DESSERTER



62
OPPSKRIFTER
+ MASSE
GODE TIPS

Bestill på SMS
SEND LISE2
TIL 2205

Kr 80 blir trukket direkte
via din telefonregning og
utgjør alle kostnadene
ved bestilling.



DITT PERSONLIGE HOROSKOP

Kjære Leser

Mars beveger seg inn i Tvillingenes tegn lørdag og fører til at aktivitetsnivået øker. Nysgjerrigheten øker, og lysten til å lære noe nytt forsterkes. Fullmånen i Steinbukkens tegn søndag antyder at en fase er fullført. Noen kan bli ekstra emosjonelle i dagene rundt fullmånen og kan hovne i kroppen. Unngå overdrivelser og gi slipp på det som ikke er blitt noe av. Solen beveger seg fra Krepsen til Løvens tegn mandag 22. juli, og det indikerer en overgang fra å være svært privat og familiær, til å være mer aktiv, engasjert og lidenskapelig. Forholdet til barn og barnebarn engasjerer ekstra mye for dem som er i den sonen. Mer humor, lek og moro kommer inn i bildet. Mange planeter i faste tegn viser at behovet for forutsigbarhet og rutiner er fremtredende, mens livsglede, romantikk og kjærlighet utfolder seg.

Vennlig hilsen Nina Skjemstad, Hjemmets astrolog

UKE 29 19.-25.07.2024



VÆREN

21. mars–21. april

Fullmånen i toppen av horoskopet søndag indikerer at en fase er fullført når det kommer til ambisjoner og karriere. Har du ennå ikke tatt ferie, er tiden inne for å gjøre det. Solen belyser privatlivet, og det indikerer at forholdet til foreldre, røtter og bakgrunn er et betydningsfullt tema. Solens tegnskifte mandag øker energien i romantikk, forholdet til barn og barnebarn. Behovet for å leke mer og drive med aktiviteter som gjør at du får utløp for energi, inspirerer. Alle former for trening motiverer denne uken.

★ Livsgleden øker



TYREN

21. april–21. mai

Denne uken øker interessen for kjøp og salg, planlegging og kommunikasjon. Det er en tid for å se hva du trenger å eliminere av oppgaver, verdier og tankespinn for å få ro, hvile og familietid. Forholdet til søsken kan også ta ekstra oppmerksomhet. Fra mandag øker interessen for familie, privatliv, bolig og eiendom. Tiden er inne for å fokusere mer på det som er deg nærmest. Å investere i noe som forbedrer din eksisterende bolig, eller investere i ny bolig, i familiemedlemmer eller noe nytt til hjemmet, er tema.

★ Velg dine ord med omhu



TVILLINGENE

22. mai–21. juni

I dagene frem til mandag belyses dine verdier, finanser og økonomiske disponeringer. Mars og Jupiter passerer ditt tegn, og det indikerer at iveren etter forandring, utvikling og spennende opplevelser kan løpe av med deg. Du har ekstra energi og er en kriger, samtidig som du søker forandring, utvikling og vekst. Du kan oppnå drømmer både i privatlivet og i karrieren om du vet hva du er ute etter. Du trenger god planlegging og organisering. Forlovelse og bryllup er tema for noen. Singeltilværelsen tilfredsstiller andre.

★ Prioritering må til



KREPSEN

22. juni–22. juli

Dette er de siste dagene med Solen gjennom ditt tegn i år. Mandag beveger den seg videre inn i Løvens tegn. Det gjør at du har hatt noen uker på å finne ut av eget uttrykk, image, livsstil og utseende. Fremover øker fokuset rundt personlige verdier, økonomisk forbruk, kostnader og investeringer. Det indikerer en tid for å få oversikt over disse tingene og rette blikket mot hva som betyr aller mest. Begjæret kan ta overhånd om du er uoppmerksom. Fullmånen belyser nære relasjoner søndag. En fase er over. Gi slipp på noe.

★ Stol på deg selv



LØVEN

23. juli–23. august

Solen ankommer ditt tegn mandag og det er som å bli født på ny. Du har hatt noen uker der du er blitt bevisst hva du ønsker å gjøre og hva du drømmer om. Nå kommer en periode for å realisere det du har drømt om. Det du gjør, blir lagt merke til, du kan skinne litt sterkere enn ellers og gjøre deg bemerket. Dette er den beste perioden i år for din del, og det indikerer en fin tid for å by på deg selv. Din magnetisme, sjarm og utstråling er ekstra kraftfull, og du kan tiltrekke deg dem som beriker deg. Vær bevisst.

★ Legg merke til detaljene



JOMFRUEN

24. august–23. september

I denne perioden er det naturlig å sosialisere og være engasjert i felles interesser med likesinnede. Det er tid for å gi slipp på det som holder deg tilbake, enten det er plikter, ansvar eller personligheter som trekker i trådene. Du ser klarere hvem som hindrer din fremgang og vekst. Solens tegnskifte mandag belyser det du trenger å analysere, sortere og gi slipp på. Fra å være opptatt av ditt sosiale nettverk og betydningsfulle personligheter, er det naturlig å trekke deg tilbake og fokusere på ditt indre liv.

★ Lytt til intuisjonen



VEKTEN

24. september–23. oktober

Solen belyser toppen av horoskopet frem til mandag, og det indikerer at du ser tydeligere resultatene av bragder du har utført. Blikket klarer rundt hva du mangler og trenger å få resultat på, og hvem du kan ha nytte av å ta kontakt med. En venn, eller en ekspert, kan by på nyttig informasjon i denne perioden. Fullmånen i området for privatlivet belyser det du har vokst fra og har fullført. Det er naturlig å se din familiesituasjon i et klarere lys. En reise eller festligheter sammen med venner kan inspirere.

★ Gi slipp på fortiden



SKORPIONEN

24. oktober–22. november

Perspektivet utvides og dine visjoner blir tydeligere. Din planet Mars' posisjon retter fokuset mot inntekter og verdier du fortjener. Hva du mottar i forhold til hva du gir, er tema for noen. Venus' gode aspekt til Jupiter åpner for å se mulighetene for å motta verdier, høyere inntekt eller belønning for innsats. Fullmånen søndag belyser prioriteringene, og det kan føre til at du innser hva du må legge tid og energi i før du aksjonerer. Har du for liten tid, kan det være på sin plass og prioritere smartere.

★ Gode resultater kommer



SKYTTE

23. november–21. desember

Nå har fokuset rundt økonomi, verdier og investeringer vært ekstra sterk en stund. Når brikkene faller på plass og du føler deg beriket, kan du ta neste steg. Det blir fra mandag, etter at fullmånen har vært på sitt fulleste søndag. En fase er fullført i finansielle saker, og Solen beveger seg videre inn i området for nye visjoner. Det er en tid for å løfte blikket og fokusere på hva du vil skal skje. Behovet for å gjøre noe nytt og ta neste steg forsterkes og kan føre til nye planer. En reise kan friste.

★ Dine verdier blir tydeligere



STEINBUKKEN

22. desember–20. januar

Solen i området for nære relasjoner belyser forholdet til din kjære og andre nære relasjoner. Med fullmånen i ditt tegn kan du innse hvilke holdninger, vaner og rutiner du opplever at ikke lengre gagnar deg. Hvilke ressurser du deler med andre, er tema fra mandag. Det handler om hva du har å by på og hva du mottar i retur. Det er naturlig å tenke mer på inntekter, utgifter og hvem du vil involvere deg i. Effektiviteten og detaljene i arbeidsmetoder, samt perfektion i kvaliteten du leverer, får større betydning nå.

★ Tiltrekningskraften øker



VANNMANNEN

21. januar–19. februar

Solen har belyst detaljene i det du setter deg fore, og mange brikker faller på plass. Fra mandag belyses nære relasjoner og parforhold. Din kjære får større betydning, og det er en fin tid for å tilpasse seg din kjæres behov. Gi ekstra oppmerksomhet, nærhet, hyggelige kompliment og klemmer. Lidenskapen er på topp, og det kan lede til forlovelse og bryllup. For de mest fruktbare kan det føre til svangerskap. Fullmånen belyser urealiserte drømmer og egne begrensninger du med fordel kan bli bevisst. Del dine talent.

★ Ta kontroll på viljen



FISKENE

20. februar–20. mars

Du er i det romantiske og lidenskapelige hjørnet. Interessen for flørt, lek og moro forsterkes. Nå kan du være ekstra impulsiv og spontan. Det kan føre deg inn i noe du ikke har planlagt. Tiden er inne for å være realistisk og bevare bakkekontakten. Det øker fokuset rundt detaljer og perfektion. Behovet for å investere i noe som kan skape harmoni og vakre omgivelser på hjemmearenaen, forsterkes. Å rydde, vaske, male og pusse opp kan være nødvendig for å oppnå dine mål. Å se tingene i fugleperspektiv kan hjelpe deg.

★ Vær nøyaktig

EN FAMILIE PÅ FIRE

Når hverdagslivet konstant går deg imot, er det ikke alltid lett å forbli blid og glad. Min kone sier jeg er i ferd med å bli en gretten, gammel gubbe, og hun kjenner ikke igjen den kjærlige, gode Anton hun én gang giftet seg med.

Velkommen til oss, står det på dørmatten vår. Og bak den finner du en familie på fire. Den består av meg selv, Anton, min kone Bitten, eller Bittelitt blant familie og venner. Kanskje den eneste jeg kjenner hvor kjælenavnet faktisk er lengre enn det virkelige navnet. Dessuten Trude på 15 og Kalle på 13.

Å få en tenåring i huset skulle vise seg å bli en skikkelig prøvelse. Å få to, vel – det kommer jeg tilbake til. For idet jeg sitter her og forsøker å få noen ord ned på papiret, høres et voldsomt brøl nedenfra. Noe som slett ikke er et ukjent fenomen her i huset. Men dette er ikke et av de vanlige, rasende brølene. Dette er et brøl som får det til å gå kaldt nedover ryggen på meg. Et brøl som varsler om en stor, umiddelbar fare.

Jeg er for så vidt vant til dem også, men i motsetning til den mildere versjonen, krever et brøl av denne typen en umiddelbar reaksjon fra min side. Jeg skyver ut stolen, setter skjermen i pausemodus og styrter ned trappen.

Eller, nei, det er ikke helt sant. Før jeg løper av gårde tar jeg en stor slurk av kaffen. Den er akkurat passe varm nå. Når jeg kommer opp igjen, vil den garantert være kald. Noe som lett kan gjøre meg ganske gretten.

Når hverdagslivet konstant går deg imot, er det ikke alltid lett å forbli blid og glad. Noe Bittelitt alltid er veldig raskt ute med å kommentere. Hun sier jeg er i ferd med å

bli en gretten, gammel gubbe. At hun ikke kjenner igjen den kjærlige, gode Anton hun en gang giftet seg med. Den som alltid beholdt roen når alle andre friket ut, som hun pleide å si.

På nytt langer jeg ut mot trappen, men blir stående og svaie ved det øverste trinnet. Der teller jeg sakte til ti, samtidig som jeg gjør pusteøvelser. Det gjelder å ikke forverre situasjonen nedenunder, noe som lett kan skje om jeg bare buser inn i den. Tre tenåringer er alltid verre enn to, som Bittelitt pleier å si.

Der inne i mørket ligger hun med hodet ned i puten.

Og akkurat i dette øyeblikk kommer jeg på hva jeg vil skrive som neste avsnitt i brevet til Bittelitt. For det er det jeg holder på med – et langt brev til Bittelitt som skal få henne til å forstå meg bedre. Vel, egentlig er planen å jobbe med et par tunge saker jeg har tatt med hjem fra kontoret. Men så fikk jeg en plutselig inspirasjon til dette brevet, og poenget jeg har kommet på, er følgende: For Bittelitt er det alltid bare øyeblikket som teller. Uansett hvilken hengeniven far jeg har vært, og uansett hvor mye jeg har kurtisert henne, er det som om alt er glemt idet jeg trår feil.

Nedenfra skrives det på

nytt. Så høres en syrlig latter, og deretter noe som knuses. Slett ikke beroligende, men akkurat nå er brevet enda viktigere. Ord kommer ikke lett for meg, men nå er jeg i siget.

«Å være en mann og ektefelle, er litt som å være en toppidrettsutøver», skriver jeg. «Det er alltid kun siste prestasjon som gjelder. Uansett hvor god du (jeg) har vært tidligere, uansett hvor mange gullmedaljer du har sikret deg, spiller det ingen rolle. Presterer du dårlig i akkurat dette ene løpet, er det som om alt du har gjort tidligere, bare er visket ut».

Slett ingen dum metafor, tenker jeg mens jeg leser det på nytt. Et brev som selvsagt skal avsluttes med en uforbeholden kjærlighetserklæring.

Så kommer jeg på situasjonen nede. Setter fra meg kruset og styrter ned til kjøkkenet. Ser meg fra side til side, men her er det ikke et menneske å se. Bare et knust kjøkkenglass på gulvet og masse melk utover. Altfor mye til å komme fra et enkelt glass. Jeg følger den smale bekken bort til den veltede kartongen under bordet.

– Kalle, roper jeg mykt, men med en aggressivitet som er så høyfrekvent at den kun kan høres av tenåringsører. Jeg krummer nakken og går med påtatt myke skritt mot Kalles værelse. Men, nei, ikke et spor av ham der inne. Huset er stort, altfor stort når jeg tenker meg om. Det finnes for mange gjemmesteder her.

Men for alt jeg vet, kan han ha forduftet ut.

Klokt av ham, tenker jeg og passerer videre til Trudes værelse. Og der inne i mørket ligger hun med hodet ned i puten.

Jeg setter meg ned på sengekanten, men den er altfor hard og jeg reiser meg igjen.

– Nå, sier jeg – finnes det en fornuftig forklaring på hva som er skjedd inne på kjøkkenet?

– Nei, sier hun. – Det gjør det ikke.

– Et knust glass og melk utover hele gulvet. Var det Kalle?





Først da snur hun seg mot meg.

– Jeg hater ham. Kan ikke du og mamma skille dere, så jeg slipper å fortsette å bo sammen med ham.

– Forklar først hva som er skjedd.

– Hvis du lover ...

– Jeg kan selvsagt ikke love at vi skal flytte fra hvera ...

– Hvis du lover å ikke bli sint.

– Ok, sånn ja, sier jeg og stryker meg over pannen.

– Bare fortell.

– Jeg gjorde først en prank på ham. Men det var bare en

sånn liten ting. Og så gjorde han en prank på meg, den som trender på TikTok nå.

Jeg trekker pusten dypt.

– Som besto av hva?

– En av de ekle, små markene som beveger seg når den kommer i kontakt med fuktighet. Han slapp den oppi melkeglasset mitt. Jeg bare mistet glasset, fikk helt panikk.

– Og kartongen?

– Jeg ble så rasende at jeg grep det nærmeste jeg hadde og kastet mot ham. Det er hans skyld.

– Og hvor er Kalle nå?

– Vet ikke. Han forsvant ut.

Hun ser opp på meg, og nå smiler hun. – Han skjønte vel hva som kom til å skje og stakk.

Jeg rygger et par skritt bakover.

– Bare sørg for å få tørket det opp, så lar vi det være.

Trude fyker opp.

– Aldri i livet, det var hans skyld.

Jeg skjønner at jeg ikke vil komme noen vei, og gir opp. Det er ofte sånn det blir. Etter en evinnelig krangling om skylddeling, ender det med at jeg gjør det selv. Så også denne gangen.

Jeg går ut på kjøkkenet og

feier opp glasskårene. Knust glass må pakkes trygt, det har jeg lært fra barnsben av. Men jeg finner ingen nesten tom melkekartong i kjøleskapet, bare en uåpnet helmelk øverst. Trolig feilkjøpt, ingen drikker denne typen her. Melken tømmes og kartongen brukes til det knuste glasset. Deretter finner jeg frem skurekluten og vasker gulvet rent.

Jeg skynder meg opp i andre igjen, slik at jeg kan få litt ro før Bittelitt kommer hjem. Men så kommer jeg på at kaffen for lengst må være kald, og sniker meg i stedet inn i boden ➔

hvor jeg har et hemmelig lager av Cola når verden går meg virkelig imot. Bittelitt har gitt meg forbud på grunn av kolesterol, men dette er et unntakstilfelle. Jeg heller meg et stort, lunkent glass og forsvinner opp trappen igjen.



– Tusen takk, du er helten min, smiler hun og gir meg et overraskende kyss.

Skjermen lyser mot meg, og jeg leser raskt gjennom brevet til Bittelitt én gang til. Det er på høy tid å ta frem arbeidet fra kontoret. Men brevet er slett ikke verst. Jeg har klart å få frem hvorfor jeg så ofte er sint og sur. At jeg føler meg så utilstrekkelig med to tenåringer i huset, men at jeg er glad i henne selv om jeg ofte kjenner meg stresset. Jeg lister også opp en rekke punkter som ville gjøre det lettere å være meg.

Et fantastisk brev, om jeg skal si det selv. Jeg printer det ut og legger det i en konvolutt. Deretter begynner jeg på arbeidet fra kontoret. Det er merkelig hvordan jeg drar med meg energien fra det ene til det andre. Det som kjentes helt håpløst på jobben, går nå som en lek.

– Anton, roper det plutselig nedenfra. Det er Bittelitt, jeg har ikke engang merket at hun kom hjem.

– Her oppe, men jeg er litt opptatt nå, roper jeg ned.

– Tenkte at du var opptatt, derfor sa jeg ikke hei da jeg kom inn. Men dette er viktig. Vet du hvor det er blitt av helmelken jeg la i kjøleskapet? Det er da ingen som drikker det her.

– Barna helte den i hodet

på hverandre, roper jeg, men bråstopper. Hun prater ikke om den melken, hun prater om den jeg helte ut for å få plass til glasskårene. Og nå kommer jeg på et annet punkt jeg burde hatt tatt med i brevet. Når hun roper, hvorfor forventer hun alltid at det er jeg som skal komme dit hun befinner seg. Hvis det er hun som ønsker å få tak i meg, er det vel hun som skal komme til meg?

Men i dette tilfellet er det nok best å komme henne i møte. Jeg skynder meg ned trappen. Får øye på henne, og gir henne en lett klem. Registrerer at hun allerede står med hendene i bakebollen.

– De knuste et glass, og jeg helte den ut for å få plass til glasskårene.

Hun ser på meg som om hun ikke helt kan tro hva hun hører.

– Men, Anton, da, kunne du ikke bare ha lagt glasskårene til side inntil en kartong er tom? Jeg skal bake nå, og trenger virkelig at du stikker bort til butikken og får tak i en ny.

Nok et punkt jeg burde ha tatt med. Når hun holder på med noe viktig, kan hun absolutt ikke forstyrres. Om jeg er opptatt, skal jeg liksom stå til disposisjon når som helst.

– Jeg er litt opptatt nå, kan du ikke bare stikke bort selv?

Hun løfter de deigete hendene fra bollen. – Jeg står allerede med baksten, vær så snill.

– Ok, selvsagt. Alt for deg. Det blir sagt i en syrlig tone. Jeg griper jakken og vrenger den på. Litt for fort, siden armen kommer på vrangen, og dermed må jeg ta den av igjen og begynne på nytt. Og så smeller jeg med døren på vei ut, akkurat slik jeg klager på at alle de andre i familien gjør.

Toogtyve minutter senere er jeg tilbake med melken, pluss en god del annet siden det garantert er meg som får oppgaven med å lage middagen i dag.

Jeg skal innrømme at jeg brukte litt tid på å finne noe som er akkurat så usunt for en familiemiddag, at det vil irritere henne. Noe alle kommer til å klage på unntatt Kalle. Dessuten kjøpte jeg en buket blomster som skal følge brevet jeg har tenkt å gi henne i ettermiddag.

– Her har du helmelken din, sier jeg og setter den på kjøkkenbenken.

– Tusen takk, du er helten min, smiler hun, strekker seg opp og gir meg et overraskende kyss. Eller, nei, egentlig ikke så overraskende. Jeg vet jo hvor enkelt det er å gjøre henne glad igjen. Det er bare så lett å glemme i kampens hete.

– D-det var jo min skyld, stotrer jeg. – Det var bare så dumt gjort.

– Ja, veldig dumt, smiler hun og plasserer litt deig på nesetippen min. – Men du ordnet opp, og derfor er du helten min.

I det samme går det i ytterdøren, og nå er det Kalle som kommer. Som alltid er håret bustete og kinnene gløder. Han ser konstant ut som om han kommer rett fra fotballbanen, selv om det snart er et år siden han sluttet å spille.

– Så der er dere, smiler han. – Hvordan går det da?

Jeg legger hodet litt på skakke, vurderer om jeg skal angripe eller anerkjenne. Det blir det siste. Jeg ønsker ikke å være sint nå.

– Du blir til middag?

– Ja da, hvis det ikke er så lenge til.

– Det blir når jeg sier at det bl ... Jeg tar meg i det. – Ikke så lenge til. Vi spiser om 10 minutter. Noe skikkelig usunt, men godt. Jeg blunker til Bittelitt og ser tilbake på Kalle. – Sier du ifra til Trude?

– Gjerne, sier han og forsvinner.

– Du vil at Kalle skal si ifra til søsteren? sier Bittelitt med et forundret uttrykk. – Tror du at det er så lurt?

Selvsagt ikke, det var en kortslutning. Jeg skynder meg etter, men for sent. Hører hvordan det ropes fra værelset hennes.

– Jeg skulle bare ...

– Kjøkkenet nå, sier jeg og dytter ham ut.

Et kvarter senere er maten ferdig. Jeg har også dekket bordet og fylt en karaffel med vann. Når Bittelitt lager maten, må jeg alltid hjelpe henne med slikt. Selv gjør jeg det alltid alene. Det burde ha vært nok et punkt i brevet, men jeg orker ikke flere punkter nå.

Stemningen er usedvanlig munter rundt bordet. Til og med Kalle og Trude klarer å le av krigen de hadde tidligere i dag. Etter middagen går jeg raskt tilbake til PC-en. Gjør ferdig arbeidet fra kontoret og redigerer litt på brevet til Bittelitt.

Det er da tvilen melder seg. Hva om det heller er jeg som har noe å lære her? Jeg må huske på at for henne betyr små handlinger like mye som store. Det er slett ikke slik at jeg aldri kan gjøre henne fornøyd. En liten, hyggelig gest når hun trenger det som mest, er alt som skal til. Og det kan være noe så enkelt som empati i en stresset situasjon.

Dessuten – jeg får hva jeg gir. Jeg har selvsagt lov til å være sint og stresset. Men forsøker jeg å overføre det til henne, får jeg det bare tilbake.

I neste øyeblikk sletter jeg hele brevet. I stedet skriver jeg: «Jeg vet at det ofte er vanskelig å være deg, at du har alle oss å tenke på hele tiden. Men ikke bare er du min kone, kjæreste og min aller beste venn. Jeg elsker deg også over alt.»

Så griper jeg buketten og går ned trappen. Hun skal få den sammen med en invitasjon til en skikkelig date for bare oss to til helgen.

– Bittelitt, roper jeg. •

ShowPeople presenterer

MUSIKKENS —•— MAGI —•—

med
**KIM
WIGAARD**



I samarbeid med lokale demenskor inviterer Kim Wigaard til konsert.

6. sept – Oslo

3. okt – Fredrikstad

4. okt – Drammen

11. okt – Tromsø

12. okt – Harstad

13. okt – Narvik

17. okt – Sandnes

18. okt – Haugesund

24. okt – Sandefjord

25. okt – Vennesla

26. okt – Arendal

31. okt – Høvik

01. nov – Stavanger

07. nov – Gjøvik

08. nov – Oslo

flere kommer

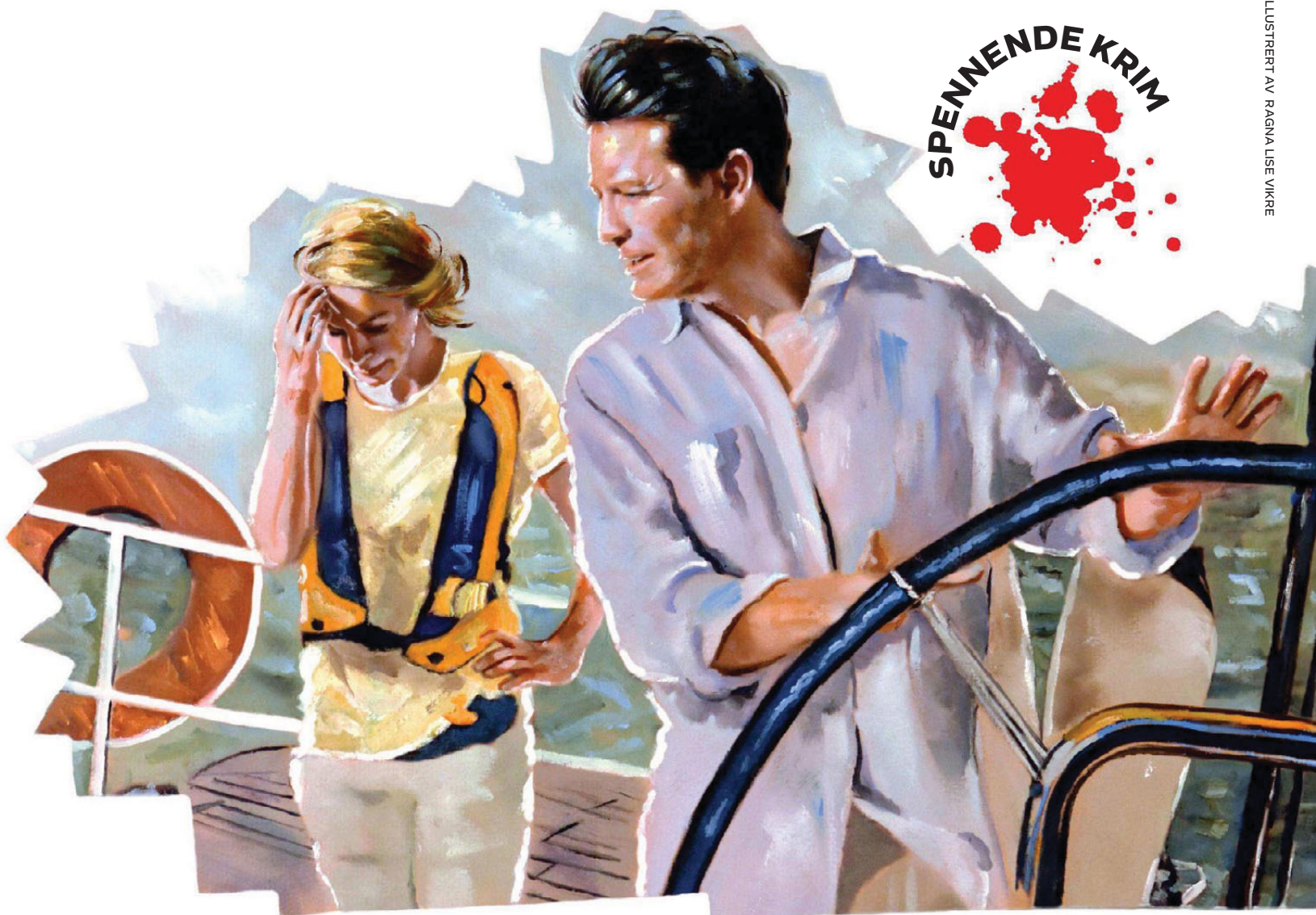
KJØP BILLETT



ticketmaster®

10% av konsertens overskudd vil bli donert til arbeid med Demenskor i Norge.

SPENNENDE KRIM



DØDENS KVERN

Hun skulle aldri blitt med på denne båtturen, men Lennart hadde insistert. Til slutt hadde hun gitt etter. – Å møte din verste frykt, som for deg er sjøen, vil gjøre deg sterkere, sa han så omsorgsfullt.

Herregud, Lennart. Vi kommer til å havarere. Vi kommer til å dø! Du vet jeg ikke kan svømme. Iselin skrek til da en stor bølge slo opp mot klippene. Vannmassene ble pulverisert til en blanding av skum og vann. Som i en stor hurtigmikser, der vi er

hovedingrediensene. En dødens kvern, tenkte hun.

Sjøvann og skum rant ned fra de taggete klippene. Lik tenner på et enormt rovdyr, med fråden rennende ut av den glupske munnen. Skrekkslagen betraktet Iselin de skumhvite klippene. Fortsatt minst hundre meter

borte, men den sterke vinden og strømmen presset båten akterende stadig nærmere.

– Hvorfor starter ikke motoren? Dette er faktisk ikke det minste festlig. Hun merket tårene presse på. Panikken strammet rundt brystet.

Lennart betraktet henne med et fjernt drag av tanke-

full distanse i blikket. Han vred rundt tenningsnøkkelen. Den jevne duren fra starteren forløste seg imidlertid ikke i drønnet fra de hundre og femti hestekreftene når motoren startet.

– Den er gått sur. Stemmen var tonløs, men høy nok til at den bar gjennom de kraftige

vindkastene. – Akkurat som du, Iselin.

Iselin klamret seg til setet. Stirret forferdet på ham.

– Det der var stygt sagt, sa hun.

– Men like fullt sant, sa han og betraktet henne med et irritert glimt i de brune øynene. – Du gneldrer og maser. Hele tiden. Uten stopp.

– Hva er det du sier? ropte hun. Knuten strammet til i brystet. Halsen føltes trang.

De siste par månedene hadde hans negative oppførsel vært et sammenhengende mareritt. Særlig etter at hun avslø å selge interiørbutikken til en større kjede som hadde kommet med et meget sjenerøst, men for henne helt uinteressant tilbud. Butikken var hennes hjertebarn. Som hun hadde startet, og bygd opp med mye slit og mange søvnløse netter. Og som Lennart var blitt en del av da de giftet seg for snart åtte år siden.

– Du må da kunne gjøre noe. Du som er båtvant. Stemmen hennes skalv. – At jeg kunne glemme mobilen på hytta. Forsøk igjen om du får liv i din, sa hun bønnfallende.

Lennart plukket mobilen opp fra innerlommen. Forsøkte å slå den på. Uten resultat. Han la den tilbake i lommen.

– Batteriet er flatt, sa han med en stemme som matchet telefonens tilstand.

Hva var det med ham? Lennart pleide aldri å være så tiltaksløs. Han hadde alltid vært en handlingens mann. Som tok tak i situasjonen, og fant løsninger på selv de mest innfløkte problemer.

– Vi må evakuere, sa han.

– Evakuere? Hun forsøkte ikke å skjule sin forskrekkelse. – Hva mener du? Hvor skal vi evakuere?

– Lettbåten, sa han. Igjen denne tonløse stemmen.

– Lettbåten er enkel å ro, selv om motoren ikke skulle starte, sa han og nikket mot styrbord side av båten, der en liten jolle med en trehesters motor lå og

slet og rykket i tauet som var festet til den 24 fot store fritidsbåten akterende.

– Er du fullstendig fra vettet. Skal jeg over i den båten?

Hun skulle aldri blitt med på denne turen. Men Lennart hadde insistert. Lokket og smigret. Sagt at det var ikke det samme hvis hun ikke var med. Og hun hadde tross alt redningsvest. Til slutt hadde hun gitt etter. Da hadde været vært fint, og sjøen rolig. Men som det ofte gjorde på denne tiden av året, hadde været brått skiftet.

– Å møte din verste frykt, som for deg er sjøen, vil gjøre deg sterkere. Til slutt vil du overvinne frykten, sa Lennart lavt. Nærmest til seg selv.

– Du og dine idiotiske mantra, ropte hun. – Jeg er livredd. Fatter du ikke? Jeg vil hjem!

– Du forstår virkelig ikke, sa han. Stemmen hadde fått en hånlig klang. Det harde blikket, det hun ikke hadde sett hos ham før, naglet seg fast i hennes. – Du tror at alt handler om deg. At det bare er dine meninger som teller.

– Hva snakke du om? sa hun forvirret. – Dine meninger har da alltid hatt like stor vekt som mine.

Han lo. – Kjære Iselin. Du tror virkelig på det tullet der selv. I din verden finnes bare din sannhet. Mine meninger betyr ikke en dritt. I din verden er jeg en ubrukelig dust, som du hevder forfekter mine ynkelige løgner dersom de ikke passer inn i ditt virkelighetsbilde. Du og din fordømte stahet. Du måtte selvsagt avslå. Måtte si nei til å selge. Vi hadde vært gjeldfrie og hatt penger til å leve det gode liv for. Du unner ikke deg selv noen verdens ting. Unner ikke meg noe heller. «Lennart og jeg vil ikke sette barn inn i denne forferdelige verden.» Han imiterte henne med et hånlig grin. – Du tenkte aldri på at jeg kanskje ønsket meg barn. Det har alltid bare vært dine behov som betyr noe.

– Så det er hva dette handler om, sa hun med lav stemme. Hun betraktet ham med åpen munn. Tårer sløret blikket.

– Du ville jo ikke være med å ta ansvar for barnepass. Du sa det rett ut. Skulle vi ha barn, forventet du at jeg sluttet å jobbe. Hvordan våger du?

– Skulle liksom jeg være hjemme og skifte bleier? Han ristet på hodet. – Du vet hva jeg mener om den saken. Du har din plass, jeg har min. At du ikke ser det slik, er ditt problem.

Hun svelget. Ute av stand til å svare. Hvordan kunne hun ha unngått å ta på alvor at han virkelig var en konservativ drittsekk av en manns-sjåvinist?

Blikket hans var intenst nå. Stemmen kald som sjøene som slo opp mot klippene. Malende og nådeløse.

– Herregud, så patetisk du er. Se på deg selv, sa han.

– Ynkkelig. Det er hva du er blitt.

– Hva har skjedd med deg, Lennart? Jeg forstår ikke ...

– Nei, akkurat. Det er feilen med deg, kjære. Du forstår ikke. Du har aldri forstått. Bryr deg ikke lenger om hvordan du ser ut. Det er utrolig at du ikke ser det selv.

– Hva er det du forsøker å si?

Han sukket.

– Hvis du for én gangs skyld hadde tatt deg bryet med å lytte.

– Jeg lytter ...

– Ja, særlig. Slik alle dere bergensere hater å høre deres egen stemme. Han lo.

Hun stirret på ham. Sannheten traff henne som en hard ørefik.

– Denne turen. Den er nøye planlagt, ikke sant? Du har lenge fundert på hvordan du skulle bli kvitt meg. Da vil ingen stå i veien for salget av butikken. Hvordan kan du ... Lennart, du er da ikke slik?

– Hva vet du om hvordan jeg er? Han ristet på hodet.

– Hadde du brukt øynene,

kjære, ville du innsett når du trakk over grensen min. Da kunne vi unngått dette. Stemmen var lav. Messende. Rundt dem brølte vinden og glefset bølgene. Klippene var nå mindre enn femti meter unna.

– Så hva er planen? sa hun og merket tårene presse på. Hun kastet urolige blikk mot de glefsende klippene. – Hvis motoren ikke starter, kommer vi begge til å dø.

Et nytt smil gled over leppene. Han grep en tynn, fleksibel kabel som hang fra en hempe i jakken. I enden var det festet en plastplugg, som han dyttet inn i kontrollpanelet. Han vred rundt tenningsnøkkelen. Motoren startet med det samme.


– I din verden finnes bare din sannhet. Mine meninger betyr ikke en dritt.

– At du ikke vet stort om båtmotorer, er jo ikke din feil, kjære. Dette kalles dødmannsknapp, sa han. – I enden av snoren finnes en plugg som man fester til en bryter på styrekonsollen. Faller jeg over bord, blir pluggen trukket ut og motoren stanser. Dermed risikerer jeg ikke å bli overkjørt av min egen båt, sa han med en belærende mine.

– Så du fingerte motorstoppen?

– Jeg hadde et håp om at du ville gå i jollen frivillig straks du innså at det ikke fantes noe valg. Han stakk hånden under styrekonsollen og trakk frem en kniv. Det blinket i det blanke stålet. – Nå går du om bord i lettbåten. Jeg kutter løs båten, så får vi se om du får start på motoren, eller om du klarer å ro deg ut av nok en håpløs situasjon. Latteren var stiv – kjemisk fri for humor. →

Iselin lo ikke. Hun forsto at han ikke aktet å la henne slippe unna. Han ville sikkert kjøre lett båten i senk straks hun var om bord. Hun klamret seg fast. Blikket var stivt festet mot de skumhvite klippene bak båten. Redningsvesten var null verdt om hun falt i vann. Hun ville bli slått i hjel mot klippene. Bli malt til fiskemat.

– Nei! sa hun lavt. Stirret paralyisert mot det frådende havet. Essensen av all hennes frykt. Hun klarte ikke å bevege seg. – Aldri om jeg går over i den båten. Da får du heller drepe meg. Stemmen skalv. Hun forbannet sin egen svakhet.

– Det kan la seg ordne, sa han og reiste seg fra førersetet. Samtidig huket han løs snoren fra jakken, sånn at ikke dødmannsknappen ble dratt løs.

Han rettet kniven mot henne. – Valget er enkelt. Gå selv, ellers kutter jeg strupen din og vasker bort blodet. Båten er konstruert for fiske, og derfor enkel å rengjøre, så det blir ingen blodspor.

Herregud, jeg har vært gift med en psykopat uten å vite det, tenkte hun.

– Du vil aldri slippe unna. Stemmen hennes bar knapt.

Demonen som hadde tatt bolig i ektemannens kropp, lo. Hun innså at dette vesenet ikke ville nøle med å drepe henne.

– Etter noen år i sjøen, med en dregg rundt føttene, vil det ikke være stort igjen av deg for politiet å undersøke. Et rengnaget skjelett, hvis det da noensinne blir funnet. Ingen vil kunne fastslå hva som har skjedd.

– Og hvordan vil du forklare dreggen rundt føttene? sa hun og bet seg i leppen. Hun angret i samme øyeblikk som ordene slapp ut av henne.

– Hm, du har et poeng der, kjære, sa han og kikket granskende på kniven. – Et kutt med denne vil kanskje også kunne oppdages. Jeg får heller bruke kleppen.

Hun visste hva kleppen var.

En trestokk med en krum, spiss stålkrok i enden. Som ble brukt til å få fisken om bord, eller slå i hjel plagsomme hus-truer med.

– Du falt ut av båten. Bølgene tok deg, og du ble knust mot klippene. Tragisk, sa han og smekket teatralsk med tungen. Han tok et forsiktig steg akterut, samtidig som han måtte holde seg fast i båtens vindskjerm.

Motoren gikk fortsatt på tomgang. Han tok et nytt vinglende steg akterover. Satte sjøben i takt med båtens vipping. Med ett innså hun hva hun måtte gjøre. Hennes eneste mulighet. Hun trakk pusten dypt. Forsøkte å få kontroll over redselen. Klippene glefset og surklet. Hvitt skum ble kastet som fråde opp i luften. Hvor nære var de nå? 20 meter? Lennart kastet hurtige blikk mot henne.

Han holdt kniven rettet mot henne mens han gikk sidelengs akterover. Hun måtte nesten le. Hvilken trussel skulle hun være mot ham? Han var sjøvant, sterk og vel-trent. Hun hadde ingen sjanse til å overmanne ham.

Han bøyde seg ned. Kikket ned mot fiskekassen og grep tak om kleppens trehåndtak med høyre hånd.

Nå må det skje! Hun reiste seg så fort hun våget. Tok ett skritt mot ham, men måtte støtte seg idet hun mistet balansen.

Han ante hennes nærvær. Begynte å rette seg opp.

Hun tok et skritt til. Var nå ved siden av styrekonsollen.

Han hadde rettet seg helt opp. Vendte blikket mot henne. Leppene trakk seg opp i et svakt smil. – Du går frivillig. Godt. Da blir alt så mye enklere.

Hun var forbauset over hvor rolig stemmen lød. – Det jeg ikke forstår, er hvor ondskapen kommer fra. Hvorfor du ønsker meg død.

– For meg har du vært død lenge, så dette er bare avslut-

ningen. Siste akt før jeg kan begynne å leve. Han holdt kleppen foran seg i høyre hånd. En spiss jernklo. Klar til å grave seg inn i henne. Kniven i høyre. Klar til å stikke.

En blanding av raseri og redsel over hva han hadde tenkt til å gjøre, veltet opp i henne. Hun bet tennene sammen. Kastet seg frem mot førersetet. Grep tak i gasshåndtaket.

Han sperret opp øynene. Forsto. Slapp kniven på døren. Tok et hurtig skritt mot henne. Høyre hånd skjøt ut mot armen hennes.

Fingrene hennes lukket seg rundt gasshåndtaket. Hun trakk til. Ingenting skjedde! Det var låst fast.

Fingrene hans gled over håndledet hennes.

Panisk røsket hun i håndtaket. Det satt fast!

I det samme lukket fingrene hans seg rundt håndledet hennes.

Så husket hun. Hun klemte inn sikkerhetsknappen som frigjorde spaken. Skjøv den hardt fremover.

Lennarts fingre gled rundt håndledet hennes, men han rakk ikke stramme grepet. Motoren brølte. Båten skjøt voldsom fart. Lennart ble slynget bakover. Kleppen føk ut av hånden. Øynene hans var vidåpne av skrekkslagen overraskelse. Båten ble kastet opp på en bølge. Et vilt skrik unnslopp Lennart idet han ble slynget opp i luften. Ut av båten. Motoren hylte da propellen spant i luft. Båten landet i en bølgedal. Iselin klamret seg fast til styrekonsollen mens hun gispet etter luft. Smerten sendte en bølge av kvalme gjennom kroppen da vindskjermen traff brystet, og båten på ny føk opp i luften. Et smerteskrig unnslopp henne da rammen på styrekonsollen traff henne i magen da båten traff havflaten. Luften ble slått ut av henne. Snoren til dødmannsknappen flagret foran henne. Hun strakte ut hån-

den. Fingrene lukket seg rundt snoren. Hun ble kastet ned på døren. Motorbrølet døde momentant.

Hun stønnet tungt. Smerter skar gjennom høyre hofte. Hun ble liggende på rygg. Visste ikke hvor lenge. Stirret opp mot den stormmørke himelen der skyene virvlet forbi. Båten kastet seg fra side til side. Det verket som besatt i hele kroppen. Til slutt trakk hun seg opp. Kikket akterut.



En blanding av raseri og redsel over hva han hadde tenkt til å gjøre, veltet opp i henne.

Lennart var borte. Klippene lå nå minst 200 meter unna. Først kunne hun ikke se ham. Så i et glimt så hun den oransje jakken mot den svarte vannflaten. Helt inne ved de skummende klippene. Med ett ble han løftet opp av en bølge. Hun kunne ikke se ansiktet hans. Bare konturene av kroppen, som ble kastet opp mot klippeveggen. Hvitt skum omsluttet skikkelsen. Klippene trakk ham inn mot seg. Omfavnet ham helt, og slukte ham i et stort vått jafs.

Hun tørket vann av ansiktet. Blinket et par ganger. Han var borte.

Iselin karete seg rundt til førersetet. Satte seg tungt ned. Skar en grimase da smertene hugg gjennom mage, bryst og hofte. Hun dyttet på plass plastproppen, slik hun hadde sett Lennart gjøre, og vred rundt nøkkelen. Motoren brummet beroligende.

– Én ting er sikkert, sa hun, grep tak om gasshåndtaket og skjøv det forsiktig fremover. – Du har minst føyd én ny dimensjon til begrepet dødmanns knapp. •



KRYSSORD MAGASIN

Send inn løsningsgatene via post, sms eller Internett. Må være oss i hende innen 12.08.2024. Bli med i trekningene om premier for hver enkelt oppgave. I tillegg kan du bli med i trekningen om hovedpremien på både den eksklusive Kryssordkoppen og 10 Flax-lodd ved å sende inn minst seks ferdig utfylte oppgaver (unntatt sudokuer) via posten. Se kupongen på siste bilagsside. Lykke til!

**HOVED-
PREMIE!**

**Kryssordkopp
og Flax-lodd!**



KJENDIS- KRYSS



PREMIE

**1 vinner
får 20
Flax-lodd**

Løsning og
vinner av
Kjendiskryss
i nr. 23:

Reidun
Andersstuen,
Hov.

Send bare inn den gule løsningsgaten
som går ut fra bildet. Se siste bilagsside.



FOTO: NTB

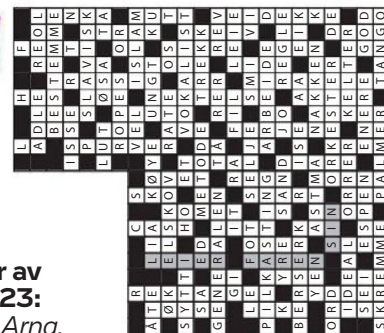


MYNTENE		MAS	HUNGRE		VEKST	URO		GALSKAP		FJORD OG FJELL		GUNST	
IGLO						TEPPET				RENNE			
BIL- MERKE			INNBO			DYR				STOR- MAKT			
			DESSERT			MOBB- ING				GRØFT			
KNIKSE						BJØRNE- BOLIG				FLITTIG			
						LANG							
I KORT- STOKKEN					SKUENDE							FUGL	DRØV- TYGGER
					ØDSEL								
LIDELSE	FRUKTEN	ELLEN ...	ANKER	IKKE TIL		DÅRLIG	STEG			ÅPNE LÅS			
										NAVN			
				KORN			SYKDOM			NUMMER			
							FUGLEN			VEKT- ENHET			
STYRE				ØDELAGT		SÅ SYND			STREK- NING	NASKET		GÅTE	
						BOKSTAV				BARE		ALENE	
GRISSET				ANLEGG				SPORTEN					AVSLØRE
				FJERT				LYS- KILDE					BO
ÅKER				ELV FIN HERRE				SKOTTE				SVINNE HEN	LANG FISK
								BARK					PÅLEGG
BEVEGE		ÅKE SÆR				FAR- KOSTEN					DYNE		
						BLOM- STERSTØV					SKRÅ- NING		
			TREET				FLOD			IRRI- TERE		MIKKEL	
			FORSTÅ				SØRT NORGE			FJOKK		RAVE	
NORSK BY	REKKER MUSIKK				KONGE- NAVN			FIN ESKE				DRIKK LITEN ELV	BELEGG
					LØSTEN			SNUTA					
						VELDIG SMART							
						FJÆRKRE					TEGNE- SERIE- FIGUR		
TRAVEL TID				ANGI					LINJE HÅLKE				100 M ² MOTE
STUT		FISKE						UTHOLD- ENHET			LYD		
				GUTTE- NAVN						RIVENE			

Send bare inn løsningsgaten som går ut fra bildet. Se siste bilagsside.



**1 vinner
får 20
Flax-lodd**



**Løsning og vinner av
Familiekryss i nr. 23:**
Irene Minde, Indre Arna.

64

KOMBIKRYSS



eller vel
8 Flax-
lodd

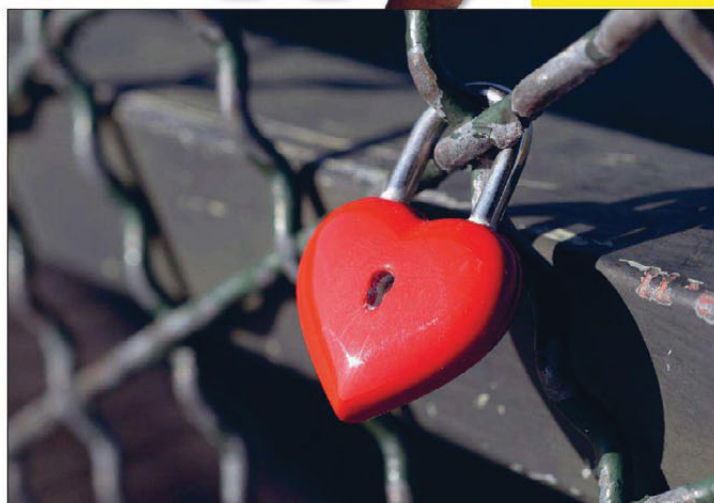
Send bare
inn løsnings-
gaten som
går ut fra
bildet. Se
siste bilags-
side.



PREMIE

Vinn Skinome-produkter!
Produkter med probiotika!
Rich Body Cream, Five Point
Cleanser og Sun Emulsion SF50.

**Løsning og
vinner av Kombi-
kryss i nr. 23:**
Kjell Sørensen,
Haugesund.



KLÆR	↓	12	SMERTE	↓	16	KJEDE- LIG	↓	17	TV- KANAL	BRYTES	VED	SPORT	18	10	3	10	16	4	NORGE	18	ANGI	
UT- SPØRRE		10	7	5	6	3	4	EIENDEL VI		1	13	GRILL OPPTOG	2	16	4	18	OPP- KAST	VASS- DRAG ÅPNING	14	4	10	
↗ 16		3	4	4	3	BARSKT FINNENE	15	13		3	2	18	16	DYR ANGST						13	3	14
KARAK- TER			FOR- MIDLER SKRATTE	14	3	18	ALENE ARGON		2	4	19	10	3	10	16	ELV GANGART	19	13	ØKE	AKTE	7	
DYR		4	8	12	REN- GJØRING BIBELSK NAVN	7	10	2	18	IKKE DOPET DRIVE SPORT		3	4	14	NASKERI LEKER	16	20	7	4	3	9	
↗ 18		3	4	4	3	4	3	HANDELS- MANN FESTE- MIDDEL		18	3	10	15		10	3	HEVES BESTE- TID	4	2	4	2	
LAGER		13	VARM DIKTERE	8	21	14	BLINGS REDSKAP		8	4	9	7	LIST	GÅRDENE HARDT STOFF	12	10	3	11	4	14	4	
MYE		1	3	22	16	4	7	9	2	TRE- VIRKE PASS PÅ		10	8	15	4	7	4	11	FORTALT	16	ARTEN	
↗ 3		4	9	2	LETT BOMMERT	14	4	15	ANTI- LOPER SENE		12	14	21	4	3	LA SEG BLUB- BETE	18	6	20	4	16	
DRA	ETAT	15	↓	15	4	11	→	5	23	4	3	16	4	17	13	3	15	BESTE- FAR		20		
INNI					EGNE				SMÅVILT SAM- TYKKE			5	10	3	4	3	UNDER- SKUDD UNION	16	10	19		
PUB		14	4	11	9	TALL	2	16	10	4												
↗				KUR- STED	2	19	10	TA	2	16	23	4	8	ANEL- SENE	9	11	4	4	14	4		
VIE		7	4	8	2	9	12	14	4	KJEMPE	10	16	8	4	16	FRIFOR	21	16	4	14		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	29													

Hver bokstav har sitt nummer. Fyll inn etter hvert som du finner dem.

KODEKRYSS



Send bare inn løsningsgaten som går ut fra bildet. Se siste bilagsside.



NORMANDIE DÅSE
A ARS RUNDSEKRI
RUS SNEKKERT
FIS TIL TRE VEG
STOKKARILLING
MØTILLET ASER
ARMERER ENSTO
R ER DIGRESJON
RER ISLENDER SOEN
PIL ANSKUE O NAVT KET
E SKOTA NARRSMOKK O
RIBK PEPPERMO STRA AN
ERTTREA MEDDEL MOS
STENEK FRIR ORDE VUK
KALV ØKTEN BRE VOV
J TELLER EGGUM NATERT
O NTI ALL UKENE TROR
LEASES AUGIS OBTAT E
DELJ DNR IDE ALER UER
E TORONTO E KONSERT
TRENING SITUP EKLST



Løsning og vinner av
Kodekryss i nr. 23:
Laila Hansen, Fyllingsdalen.

						1	2	3	4		5	6	7	8		2	9	10	6	
						→	8	11	12	13	7		↘	14	11	12	4	15	6	7
						15	16		10	6		17	11	6	15		4	16	1	
						12	11	4	1	7	6	15		18	7	8	16	7	6	
							12	7	2		11	3	16	7	6	7	6	16	7	
						2	1		14	15		7	11		7	3	15		7	
						19	7	4		9	9	6		7	12	7	17	20	6	
						19		8	8	15	15	↙	2	13		↘	6	20	16	7
16	18	7	3	9		9	15	11	3	2	13		8	7	16	16	7	16		
11	11		21	6	4	11	14	3		8	15	3	11	12	2		6	11	9	D
22		1	6	11	16	3		5	10		16	15	12		23	15	7		20	
15	2	12		9	10		4	15	8	3	11		4	1	18	2	6	16	7	
	23	20	4	9	24	6	11	3		7	3	4	1	23	20	13		10		
16	15	4	16		9	10	6	8	11	16	16	11		11	3	16	7	12	7	
6	2	7	21	3		24	6		16	7		8	11	1	15		15	12	12	
20		4	3	21	7	4		1	11	4	16	7	14	15	12	9		7	1	
8	8		4		14	7	4	7	3		20	12	13		13	2	8	8	7	
5	2	6	7	3	11		7	3	7	12	7		11	4	7	4		11	12	
7	16	11	16		7	15	7	16		15	12	12	4	1	6	7	12	1	7	
4		4	16	11	12	9	6	7	16	16		2	4	11		6	24	7		
4	2	3	7	15	7		7	6	14	7	6	14		16	6	7	7	6	7	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	D	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29												



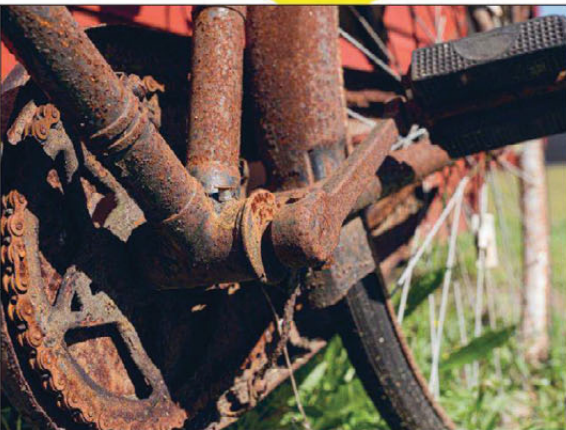
TEMAKRYSS

Finn ordet som går ut fra bildet. Dette ordet er oppgavens tema, og det er også løsningsgaten som skal sendes inn. Se siste bilagsside.



**1 vinner
får 20
Flax-lodd**

**Løsning og vinner
av Temakryss
i nr. 23:**
*Wenche
Noraberg,
Arendal.*

TEMA	UKLAR TEMA		EN BABA	ALTI ORDEN HUST- RUER								TEMA	VANS- KELIG TEMA		ULIKE	DAN- NELSE	LIME
HEI																	
↳					KOLO- SALE							↳					
FISKE- RED- SKAP												BERGE I HUS					
POP			HALVT PAR									↳			DET NEST BESTE ULV		
ART.			DREIS									SJARM JOD		HELLIG- DOM STRUTS			
↳		KAR GRESK BOK- STAV															
SKLI			FRED HAS- TER			↓	HVIS OR- DENS- TALL	↓	PASSE	↓	MERKE KNA	DES- SERT TOK		ELVE- NAVN AN- TYDE		KRAN- GLE	
TEMA	TEMA →								DOKU- MENT HELT				PLAN- TE GUD- INNE				
OVER- REKKE	↓		VERN BØYD RØR- STYKKE		TAP FLAM- ME								TEMA				
OPP- DRETT													TEMA				
↳		TRYG- LE FERSK			DATA- FAG				DRIKK BRUN- ÅLGER		VEKS- TEN				AM- BOLT	= 50 DEKKE- TØY	
FØR- FEDRE				BEDRE SEG FØR OPP						ART. KAFFE- MERKE		SPISE- SAL SMER- TE					
EN SANG			OM				MELD- TE							WISE		BRO- DERE	
KALVE- MØR			JEG				GUD- INNE			KVINNE NEVNE				RUSK			
↳		PART HØYDE- DRAGET			FLATE- MAL FØR- TYNNE			GLANE TRAU				HVIS IKKE PLYND- RE					
BRU- TAL			FAKTEN KASSER						TEMA TEMA			DESS LITT TIL			TOG- SEL- SKAP UJEVN		
TEMA	TEMA →						TIL SJØS DRYS- SER			KORT UTETT				PLAGE STEDS- NAVN		TRE LIKE	
KOS	↓		FÅ	LIK MORE- NE				FØR SEG SELY					TEMA TEMA				
BRYR SEG OM					OG TY- MERKE			FASE FØLE			PLAGG- DEL FROST				FORE- LIGGER GNAGER		
HULE																	
↳		SKRAM- MEL SKVÆRT				RETT VRØV- LER						SKIF- TER SIDE	ESS NÆR				
TANN- HJUL				TEMA EN ELLER ANNEN												KARAK- TER (FØR) ELVENE	
KIKKE- REN												TIRRE					
↳					ORGA- NET MAN					FESTET VANN- KILDE				FUGL MAN			
DEL AV GRUVE			STAG- GER 0.981 BAR				INVI- TERE	INNE- HAVER	→				FISKER BYGE			EKSIS- TERER	
BØY- LENE								MOTOR- VOGN PREP.	↓		SIGNA- LENE						
DOM- STOLEN																	
↳					RØYK- STUE- NE						STOR- VILT			ORDNER GENGEN			



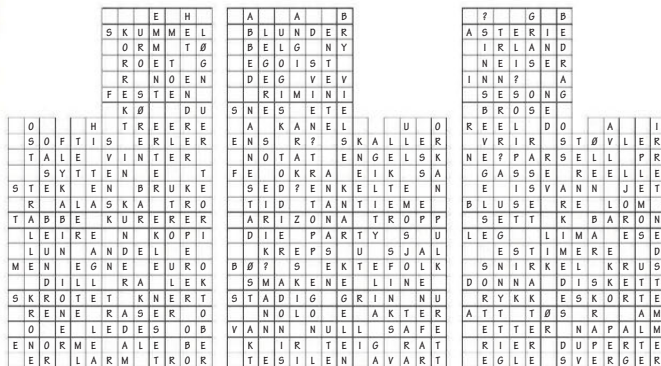
KRYSSORD AV
Torunn Klerfjær

PREMIE

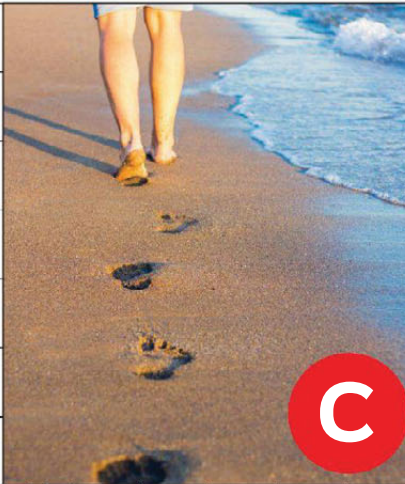
**1 vinner
får 20
Flax-lodd**



**Løsning og vinner
av Tripp-trapp-
tresko i nr. 23:**
*Karin Ullensvang,
Os.*



	STRIK- KE		↓	BUKT	STRAK	↓
UTKAST				HÅN	JENTE- NAVN	
BLAD						
			FUGL			
			GITTER			
					SLEPE- NOT	
FYRSTE- DOMME						
STAKKAR						
	FRYSE				NESE- VIS	
	SLEKT- NING				PERSON	
				REKKE		
				SLANGE		
			STUND			
			ELV			
			SKADE		KIOSK	
DYR		POTE				
		HAR- PIKS				
				UNION		
				AMORIN		
	BY I JEMEN				YTTER- LIGERE	
	TRE					
		PLAN- TE				
		LUFT				

STAND	↓	PLAN-TE	?	ART.	BRANN	INTER-VALL						
MINE-RAL												
SE												
GUD				GLANS								
				BOM								
→												
TAN-GERES	BARN				KOM-MUNE	MYNT						
	STØYET											
IDET				MESTER-SKAP								
				SPRÅK								
RAGE							↓	FAST	OVER-ENG-KOMST	↓	GUTTE-NAV N	SENTI-MEN-TAL
heder												
→			FOLD		FISK				SKRIK			
					DYR				SKROT			
ANNAL						HOVED-STAD						
FISK						VÆSKEN						
→		TEPPE		?								
NATUR-FENO-MEN								KRØLL-ALFA			LØM-MEL	
								YRKE				
→				?								
TALL	VERN			EMBETS-MANN					SPRÅK			
	SVARE			EKTE					KNUTE			
BØTER										BÅT FORK.		
										VÅPEN		
HOPPE		TØRR			STANG		FUGL					
		GUD										
→						VÆSKE						SKIN-NE
						FOR-FATTER						
MALTE							GUD-INNE	FLY			LØ-KALE	
PRON.		VIND				UNDER-STELL						
		PLASS				BARE						
→			STOFF									
			PREP.									
BEHOL-DER					PREP.					FISK		
					TEKKE					MYNT		
DRIKK							BRØL					
PÅBUD						KLE						

PREMIE

Send inn alle de tre løsningsgatenes som går ut fra bildene . Se siste bilagsside.





**eller velg
8 Flax-
lodd**

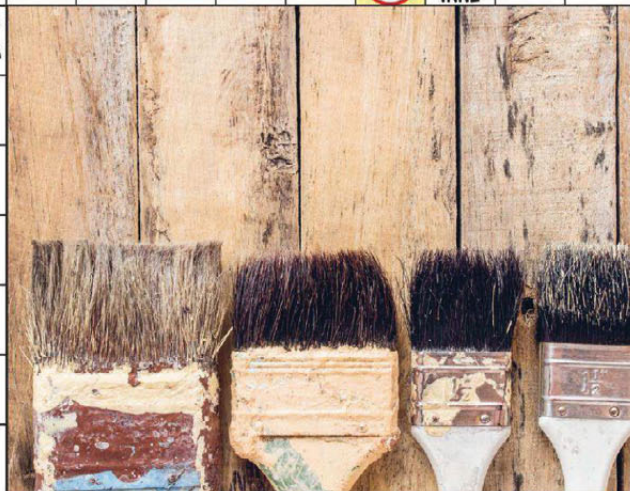
KRYSSORD AV *Gjermund Hurum*



FØRER	TRYGLE UBE- SATT	↓	SNYTE- SKAFT DEL	↓	DRI- VING
KVIT- TER	→				
↓		HEVE SEG			
		DREIS			
		LYS- TEN			
				HODET	AMO- RIN
VISNE					
MUN- NEN					

[illegible]

Løsning og vinner av Radiokryss i nr. 23:
Klara Nerheim, Sand.



Send bare inn løsningsgaten som går ut fra bildet. Se siste bilagsside.



KRYSSORD AV
Gjermund Hurum



PREMIE

**1 vinner
får 20
Flax-lodd**



**Løsning og vinner av
Noe å bryne seg på i nr. 23:**
Unni Horn, Oslo.

[illegible]72



PREMIE

**eller velg
8 Flax-
lodd**



Norgesferien er et

eventyrlig brettspill for hele familien hvor målet er å være første spiller til tre eller flere kjente feriedestinasjoner i Norge. Det blir et kappløp uten like hvor det gjelder å være både lur, kunnskapsrik og heldig. Og ingen ferie i Norge er komplett uten morsomme tilfeldigheter og rare utfall.

**Løsning og
vinner av
Gavekryss
i nr. 23:**
*Anita Hagen,
Ålesund.*

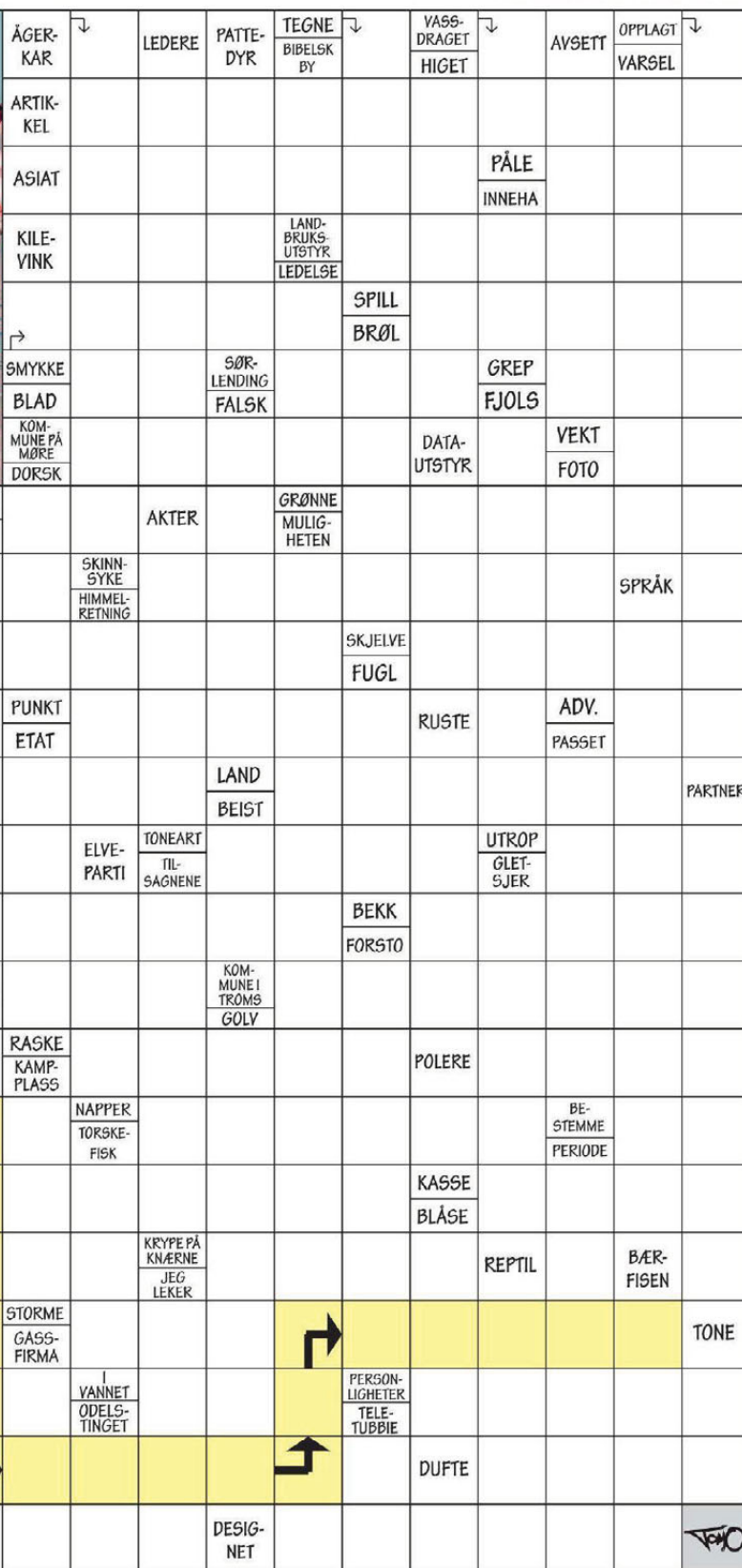
	A				S								V	E	S	J	E				
	S	T	R	Ø	K										E	K	A				
	K	A	I	R	O									V	I	K	A				
H	E	N	G													R					
	S	K	A	P										L	Ø	S	E				
H	E	S	K	A	N	R	O						H	Ø	N	E	G				
				A	N	O								V	E	G	G				
	F	I	N	T	E			N			D				E	R					
H	O	P	P	E				V	E	S	T	A	S	E	N	E	T	S	A		
	R	A	T	T	E	N	T	A	T	M	A	N	N					A	R	I	D
	T	U	R			R	I	A	L	E	N	S		S	N	Ø	R				
V	E	R	T	I	N	N	E		E	I	G	E	L	E	N	D	E	R			
F	L	O		A		Ø	N	S	K	E	R						N	E			
	F	L	E	K	S	I	B	E	L	T	A	R	V	E	S	K	E				
	I	R	I	V	A	L		A	R	E	N	A					N	O	R	D	
	N	E	O	N		L	I	V	A	T		N	A	N	T	E	S				
	G	I	N		F	I	N	E	S	T	E	M	A	S	T	A	S		U	R	M
R	E	D	E	R		I	E	K	T	E	M	A	K	E	R		O	L	M		
	R	E	R		L	E	T	E	R	S		E	R	V	E	R	V	E	R		

A wide-angle photograph of a crowded beach on a sunny day. The foreground is filled with people sitting on towels or blankets on the pebbly sand. Many colorful beach umbrellas are open. The water is a vibrant blue, and the sky is clear and bright.



**1 vinner
får 20
Flax-lodd**

**Løsning og vinner av
I dyrenes verdeni nr. 23:**
Turid Jansen, Skarnes.



FØRSTEHJELP

Send bare inn løsningsgaten som går ut fra bildet. Se siste bilagsside.

eller velg
8 Flax-
lodd



FOTO: ADOBE STOCK PHOTO



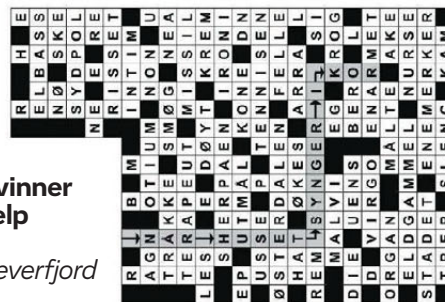
Du får ekstra hjelp til å løse denne oppgaven, om du ønsker det. Vi har listet opp alle løsningsordene i ordlisten nedenfor. Du kan naturligvis løse den på vanlig måte uten å kikke. Lykke til!

Aa Ab As Ds En Is Le Ly
Mi Ne Nr On Ru Sa Si Ts
Art Aue Dia Ene Fag Ion
Lat Lee Lek Mar Moa Nes
Nil Nos Osv Sta Wok Øle
Dunk Elev Esra Etse Feik
Fort Gogl Isbu Keso Komp
Kran Lebe Luna Oise
Rede Roen Skei Strå Sura
Svei Tamp Ural Ugle Vrir
Afasi Anene Aperi Auren
Demre Enebo Gnett
Innom Laban Lagom
Marsj Nagde Niese Peise
Skrek Slire Ufora Upope
Åkene Aketur Edlere
Innser Ionene Ledere
Salrem Smashe Stenek
Tasken Triksa Troløs
Erverve Påminne Stålgrå
Tomater Vestnes Eksersis
Oldisene Redaktør
Sardinia Fleksibel
Menneskesky Kodifikasjon
Lønnsomhetsmotiv

PREMIE

Vinn veske og skjert!
Stilig stripete veske i blå og hvit kanvas og et lekkert skjert følger med i tillegg.

Løsning og vinner av Førstehjelp i nr. 23:
Ann Mari Bæverfjord
Strand, Oslo.



SKJEDE	HUS	BØYELIG	BOLAG	FISKEN	ROMS-	FOTO	UEKTE	VAR
			EGEN-		DALS-		VARE	FORET
RØRE		SLYNGEL	SKAP		KOMM.			
		RØPET			BEDRE			
FATTER				FJELL-	BE-		ATOM	
				KJEDE	STEMME		BELJET	
ARBEIDS-				TURE	BEHOL-			
LEDER-					DEREN			
LEGEMS-						FARGE	FASE	
DEL					ART.		RØTTENE	
↳					BIBL.			SINGEL
					PERS.			
GROV	GAMLING-		SKIP	ARTIK-	TRE			
	ENE			LER	PLASS			
↳	KAN PLAGG			KAPIT-		BYRDENE		
	VEKE			TEL		JAMRE		
	SALGS-			BEVEGER	FUGL			
	STED			SVI	LYSNE			BEKVEM
	TRIPP							
EMNE		KJØPE						DEKNING
GRYTE		ØSTE-						BÆR
↳		MASSE						
PARAT			TØYS	BRE				
APATISK			OG	ULÆRD				ITALI-
↳			TULL					ENSK ØY
		FESTE-						
		MIDDEL						
		ADVARE						
HÅR	UØN-			SLÅ	AD ACTA		VINSJ	
	SKEDE			HARDT			PÅ	
↳	FALSK						BESØK	
			DRILL					
			LIDELSE					LUSE-
SAM-								EGG
MEN-								STUDENT
FATNING	SJØ			AKKOM-	ETSET	PLAGET		
↳	KAGGE			PAGNE-		ELV		
				MENT				
MÅNE								
DRIV-				ET				
KRAFT				CETERA				
↳								
BESTIKK				DRIVE			BE-	
							STEMTE	

SUDOKU

MIDDELS

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

Fyll inn bildet slik at hver rad, hver kolonne og hver 3x3-boks inneholder tallene 1-9.

VANSKELIG

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

Hvis du trenger litt hjelp, finner du løsningene på siste bilagsside.

FUTOSHIKI

	<		>	2		<		
△	▽	▽		△	▽		▽	
		>				>		
6	5							<
▽	△	▽		▽		△	△	
4		>				<		5
		<	>	▽		△	4	
△	▽			△			▽	
		1		>	<	<		
▽			7	6			<	

Tallene 1-7 skal fylles inn i hver vannrette og loddrette rekke. Hvert tall kan bare stå én gang per rekke. Du må ta hensyn til «større enn»- og «mindre enn»-tegnene. Oppgaven har bare én mulig løsning.

UKENS NØTT



VANNRETT

1. Avstand
4. Vekst
8. Toårig
10. Fugl
12. Kvalme
13. Sinnssyk
18. Se
19. Grunnstoffet
20. Tale
22. Ikke
24. By i Mexico
28. Dalføre
30. Organisme
31. Foredle
35. Avtar
36. Røver
37. Stoff
38. Hundreår
39. Utmattet

LODDRETT

2. Sansbare
3. Dans
4. Fransk skribent
5. Haraball
6. Mennene
7. Påbud
9. Hus
11. Jødisk måned
14. Kurs
15. Gjerrig
16. Bregne
17. Jern
21. Høy
23. Hit
25. Usmakelig
26. Ulike
27. Overfalt
29. Sakene
31. Somles
32. Udyrket
33. Beskyttelse
34. Muse

PREMIE

1 vinner
får 20
Flax-lodd



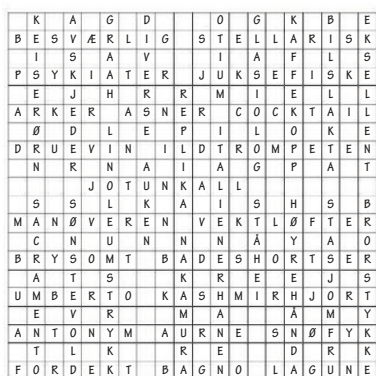
A	D	O	N	A	J	G	A	T	E	U	R	S
E	E	O	E	Y	I	I	S					
K	L	O	S	T	E	R	V	A	L	H	A	L
S	R	E	E	E	G	N	O					
T	Y	D	E	R	M	O	R	A	R	E	N	T
R	G	T	R	I	M	G	O	K	A	R	T	
A	V	I	S	E	A	R	E	A	K	E		
K	L	O	S	T	E	R	V	A	L	H	A	L
T	T	A	L	L	A	N	G	I	V	E	L	S
F	K	G	T	R	O	S	L					
P	U	S	H	O	V	E	L	G	U	B	B	E
I	A	O	I	D	E	E	L	G				
F	A	N	E	B	E	R	E	R	E	A	L	E
F	G	O	A	E	E	K	R					
E	K	A	L	L		K	A	N	O	N	I	K

	1			2		3		4		5		7		
6														7
8		9				3		10				11		
12	4					13	14		15		16		17	8
				18					19					
20			21			22					1			
					23				24	25		26		27
		28						29						
							30			9				
31		32		33		34				35				
36		5								37	2			
						6								
38						39								

Løsning og vinner av
Ukens nøtt i nr. 23:
Løsningsord: Ubetinget
Ola Langfjæran,
Levanger.

Bokstavene i de merkede rutene danner til sammen et løsningsord, som er det du skal sende inn. Se siste bilagsside. Sett bokstavene inn i diagrammet under, så ser du hva løsningsordet blir.

1	2	3	4	5	6	7	8	9

A circular portrait of Dr. Barbara A. Schindler, a woman with dark hair and glasses, wearing a red jacket, set against a background of a lake and mountains.

**1 vinner
får kr
750**

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

77

LØSNINGER PÅ SUDOKU FRA FORRIGE SIDE

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

MIDDELS

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

VANSKELIG

3	<	6	>	4	>	2	<	5	<	7	<	1
5	<	4	>	2	<	1	<	7	<	6	>	3
6	<	5	>	7	<	3	<	4	<	1	<	2
4	<	7	>	3	<	6	<	1	<	2	<	5
1	<	3	<	6	>	5	<	2	<	4	<	7
7	<	2	<	1	<	4	<	3	<	5	<	6
2	>	1	<	5	<	7	<	6	<	3	<	4

FUTOSHIKI

HOVEDPREMIEN: Send inn minst seks ferdig utfylte oppgaver (unntatt sudokuer) via posten.



KONKURRANSEKUPONG KRYSSORDMAGASINET Nr. 33/2024 • Må være oss i hende: 12. august

Sett ring rundt ønsket premie

Vinnere og løsninger av dette nummeret kommer i nummer 44.

Kjendiskryss:

Familiekryss:

Kombikryss: Flax-lodd/premie

Kodekryss:

Temakryss:

Tripp-trapp-tresko:

Klokkekryss:

..... Flax-lodd/premie

Noe å bryne seg på:

Gavekryss:

..... Flax-lodd/premie

I dyrenes verden:

Førstehjelp:

..... Flax-lodd/premie

Ukens nøtt:

Mesterkryss:

Vinner av hovedpremien i nr. 23:
Lisbeth Stamgård Aure, Sykkylven.

Jeg har lagt ved minst 6 ferdig utfylte oppgaver for hovedpremien (kryss av).



Navn:

Adresse:

Postnr. og sted:

Telefon: E-postadresse:

Du kan sende inn løsninger og bli med i trekning om premier på tre ulike måter:

• VIA INTERNETT:

Gå til WWW.KRYSSORD.NO/ og skriv løsningsgatene inn i kupongen du finner der. Gratis.

• VIA SMS:

Send kode HJEX, nummer og løsningsgater til 2205. Eksempel: HJEX 27 LØSNINGSGATER til 2205. Tjenesten koster kr 5 pr. sms.

• VIA POST:

Skriv inn løsningsgatene og send kupongen her til **Hjemmets kryssord-magasin nr. 33, Story House Egmont, Postboks 4683 Nydalen, 0405 Oslo.** Husk porto. Underfrankerte sendinger kommer ikke med i betraktning.



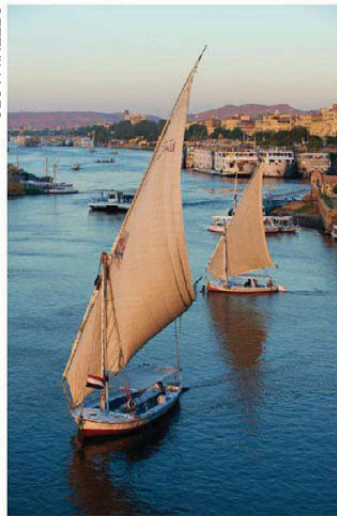
✿ FOR HELE FAMILIEN ✿

1. Hvem vedtar Norges lover?
2. Spanias største øy er et populært feriemål, hva heter den?
3. Hvilket hav renner Nilen ut i?
4. Hvor regjerte Tutankhamon?
5. Hvilket artistnavn er Marcus Kabelo Møll Mosele kjent under?
6. Hvem sang for Sverige under årets Eurovision Song Contest?
7. Hva heter hoppanlegget som ble bygget til OL på Lillehammer i 1994?
8. Blåser en østavind fra øst eller mot øst?



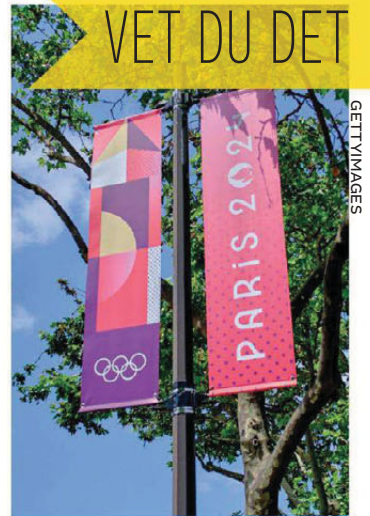
✿ EN LITEN UTFORDRING ✿

1. Hvem er programleder for Nytt på Nytt-quiz?
2. Hvilken krig deltok Forrest Gump fra filmen med samme navn i?
3. Hva heter hovedstaden i Georgia?
4. Hva kalles sykdom hvor man mister håret flekkvis?
5. Hva er avbildet i logoen til Gjensidige forsikringsselskap?
6. Chilli con carne har du kanskje spist, hva betyr ordene?
7. Hvilket kallenavn fikk Margaret Thatcher på grunn av sin lederstil?
8. Hvor i Norge ligger øya Tjøtta?



✿ HJERNETRIM ✿

1. Hva er Den blå Nilen?
2. Hvilke land renner Mekong-elven gjennom?
3. Hva kalles et ord som har motsatt betydning av et annet ord?
4. Hvor stor pengepremie har en nobelprisvinner fått siden 2001?
5. Den regnes som en av verdens største vulkaner og ligger på Big Island på Hawaii, hva er navnet?
6. Hvilke to lag møttes i finalen da fotball-VM ble arrangert for første gang i 1930?
7. Hva betyr det latinske uttrykket «Errare humanum est»?
8. Hva kalles enheten for måling av trykk?



✿ PÅ PULSEN ✿

VERTSBYER FOR SOMMER-OL

1. Har noen av de nordiske byene arrangert sommer-OL og i tilfelle hvor?
2. Hvor ble OL arrangert i 1972?
3. Hva var spesielt med sommerlekene i 1936?
4. I 1980 ble sommerlekene avholdt i Moskva, hvorfor ble disse lekene boikottet av mange land?
5. Hvor mange ganger har Canada arrangert sommer-OL?
6. Hvilken by er den minste som har vært arrangørby for sommer-OL?
7. Hvor mange ganger har London vært OL-arrangør?
8. Hvilken by er blitt tildelt sommer-OL i 2032?

FOR HELE FAMILIEN: 1. Stortinget 2. Mallorca 3. Middelhavet 4. Egypt 5. Kamelen 6. Markus og Martinus 7. Lysgårdsbakkene 8. Fra øst

EN LITEN UTFORDRING: 1. Christian Mikkelsen 2. Vietnamkrigen 3. Tbilisi 4. Alopecia 5. En vekter 6. Chilli med kjøtt 7. Jernkvinnen 8. På Helgelandskysten

HJERNETRIM: 1. En elv som danner tilløp til Nilen fra sørøst 2. (Tibet), Kina, Myanmar, Laos, Thailand, Kambodja og Vietnam 3. Atonym 4. Ti millioner svenske kroner 5. Mauna Loa 6. Uruguay – Argentina 7. Å feile er menneskelig 8. Pascal

PÅ PULSEN: 1. Ja, Stockholm i 1912 og Helsinki i 1952 2. München 3. De ble arrangert i Berlin og blir beskrevet som en lang propagandafestival for Adolf Hitlers Nazi-Tyskland 4. På grunn av Sovjetunionens invasjon av Afghanistan 27. desember 1979 5. Kun én gang, i Montreal 1976 6. Helsinki 7. Tre ganger 8. Brisbane, Australia

Hjemmets lille avis



Selges

Nydelige dukker.

Ring: 951 67 775



Selges

Hvitt serveringsfatle, to lom-
mer, ubrukt, kr 200 + porto.

Ring: 958 65 674



Kjøpes

Fire dype tallerkener av
typen Furu fra Figgjo.

Ring: 911 52 190



Selges

Royale
Albert Old
Country

Rose, 12 kuverter + fat,
sukkerkopp, liten skål,
lysestake. Uten skår eller
slitasje, kr 3500.

Ring: 936 92 132



Selges

Urner i porselen, mye gull og
ornamenter, håndmalt. H:
17,9 cm, diam. oppe 18,5 cm.
I orden, pakker godt.

Ring: 975 15 324



Kjøpes

Slike tallerkener fra Modern
House.

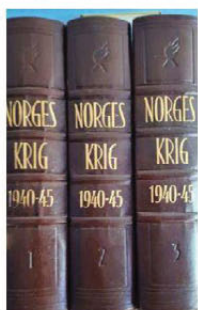
Ring: 473 51 871



Selges

Nydelig genser m. lue, 100 %
ull: smart, kr 800 + porto.

Ring: 938 57 745



Selges

Tre
bøker,
«Norges
krig,
1940–
1945».
Selges
fra Sunndalsøra.

SMS: 971 67 684

Selges

12 stk. ku-
vert med
sukkerskål
og fløte-
mugge, Eli-
zabethan:
English
Garden,
uten skår
og slitasje,
kr 2200 + porto.



Ring: 936 92 132

Selges

Unik, dekorativ
vase i blått
glass, høyde
23 cm, som ny.
Kjøpt i Norge for
ca. 30 år siden kr 550. Frakt
kr 177 tilkommer hvis den
sendes.



Ring: 938 92 875

Selges

Fint,
hånd-
laget
forkle i
lin med
håndlaget dekor og bord.
Lengde: 72,5 cm. Pakker
godt.



Ring: 975 15 324

Har du noe du vil selge eller kjøpe?

Har du noe du vil selge eller kjøpe? Send annonsetekst og bilder til loppetorget@egmont.com eller **Hjemmet, Postboks 4980 Nydalen, 0441 Oslo**. Vi foretrekker innlegg på e-post. Telefonnummer eller e-postadresse må oppgis i annonsen, og kontakten skjer direkte mellom kjøper og selger. Hjemmet har ikke ansvar for ev. uoverensstemmelser mellom partene. På grunn av stor pågang er det ikke alle innlegg som kommer på trykk, og vi har ikke anledning til å besvare alle annonseforespørsler. Bilder sendes ikke i retur. Annonsene kommer i både Hjemmet og Familien.

Selges

Russisk te-samovar med lys til oppvarming, kr 500 + frakt.
Ring: 923 12 107



Kjøpes

Gamle norske og nordiske postkort/prospektkort kjøpes av samler til god pris. Gjerne hele album/samlinger.
Ring: 930 40 550



Selges

Fint «blonde»glassfat, diam. 22,5 cm, høyde ca. 4,5 cm, vintage, uten skade, pakker godt.
Ring: 975 15 324



Selges

Følgende bokserier:
«Fredsår», 41 stk., «Solgull», 20 stk., «Julie», 32 stk., «Polarnetter», 18 stk., «Dobbelhjerte», 15 stk., «Himmel og Hav», 25 stk., «Brenninger», 22 stk., «Barn av stormen», 36 stk., kr 5 pr. stk.
Ring: 938 70 514

Selges

«Barnsdomslan-det», åtte bøker, av fire nordiske forfattere, utgitt 1963, i orden. Pakker godt.
Ring: 975 15 324



Selges

Julekrybbe med lys, kr 200 + porto.
Ring: 958 65 674

Selges

Flott gulv-stueklokke, håndlaget i bjørk, må hentes.
Ring: 923 12 107



Selges

CD-er med C&W-musikk, de fleste gamle innspillinger, USA pluss en CD med evangeliske sanger. Henvendelse etter kl. 14.
Ring: 915 75 945

Selges

Komplett fotoutstyr, apparat pluss fem deler, merke «Practica», kr 1000.
Ring: 922 59 236

Kjøpes

Dukkehode til en tysk dukke, av merket Kammer & Reinhardt, merket K-stjerne-R, ønskes. Den er merket med nr. 82/4171, Germany.
Ring: 913 19 604



Selges

Nydelige lysestaker.
Ring: 951 67 775



Selgers

Eske m. blonder, silkebånd, perler, «Alt om håndarbeid» m. mønsterark, kr 10 pr. blad. Garn selges samlet. Småstrikk til baby.
Ring: 473 83 448

Selges

Nydelig, ubrukt jakke, strikket i mini sterk og kid silk, str. M/L, jeansblå, kr 1000 + frakt.
Ring: 906 84 273



Selges

Jeg selger hele bokserien «Hav og Himmel», 25 bøker, for kr 15 pr. stk., til sammen kr 375 + porto.
Ring: 414 25 516

Selges

Sybord, lengde 57 cm, bredde 47 cm, høyde 50 cm, skuff med 12 små rom, samt stor strikkekurv, kr 750.
Ring: 922 59 236

Selges

Stilig mugge med slottsmotiv. Fra Masons Vista, England. Høyde: 14 cm. Tar ca. 7 dl. Pakker godt.
Ring: 975 15 324



Selges

Heklet brikke, hvit, rund 50 cm i diameter.
Ring: 464 77 861



Selges

Nisse, samlepynt.
Ring: 482 76 311



Selges

Duk i kunststrikk med motiv fra åkeren. Diameter ca. 65 cm, er strikket i Solberg 12/4 100 % mercerisert bomull.
Ring: 473 86 994



SVIGERMOREN

Som alenemor har Åsa alltid hatt et nært forhold til sønnen sin. Men det forandrer seg når sønnen blir voksen og får seg kjæreste. «Svigermoren» er en sterk fortelling om de nærmeste relasjonene vi har, og om hvor vanskelig det kan bli når roller man har tatt for gitt brytes opp og forandres. Her får du et utdrag fra boken.



«Svigermoren»
Kagge forlag,
kr 399.



Moren min er nettopp død, men jeg sørger mer over sønnen min. Han er ikke død, tvert imot, han er i høyeste grad levende. Vi bor i samme by. Nesten samme område. Det er gangavstand mellom Gröndal og Midsommarkransen hvis man, som jeg, liker å gå. Tretti minutter blank på en rask dag. Men i det siste er det ofte blitt bilen. Jeg har ikke samme energi som før. Spesielt siden jeg vil

være på plass i tide. Hvis jeg er heldig, er Andreas på vei til barnehagen med Sam, og jeg får et glimt når de kommer ut gjennom den hvite porten. Men det heter jo ikke barnehage lenger, som da Andreas var liten. Det heter «førskole», har han minnet meg om utallige ganger. Det var før han sluttet å snakke med meg, selvfølgelig. Før alt var slutt.

Etter leveringen pleier jeg å kjøre til Vattenledningsvägen, som ligger like rundt hjørnet

i samme strøk, og vente på at butikken skal åpne. I dag drar jeg rett dit. Ånden står som en sky foran meg, og jeg vriker på de stivfrosne tærne i et forsøk på å vekke dem til live. Tør ikke risikere at Andreas får øye på meg, det ville bare gjøre ting verre. Som den gangen jeg kom forbi blomsterbutikken og Andreas ble rasende selv om jeg bare ville hilse på.

«Vi hadde en avtale,» sa han og mente at jeg hadde



lovet å la ham være i fred. Men en avtale er basert på at man er enige. Nå var det Andreas som hadde bestemt at jeg ikke fikk møte ham og Sam, og jeg hadde vanskelig for å akseptere det.

Jeg venter tålmodig her i bilen på dosen min, noen porter unna så jeg ikke skal bli sett. Som et sultoffer som prøver å overleve på smuler som aldri metter. Jeg tar opp termoskoppen fra setet ved siden av for å varme meg med litt kaffe i mellomtiden, men den er allerede blitt lunken. Det slår meg at jeg må kjøpe en bedre kopp. Plutselig kommer Andreas ut på fortauet og ruller ned markisen. Han ser lett solbrun ut. Kanskje de har vært på ferie. Jeg har ikke sett dem i påsken. Det har vært mørkt i leiligheten deres, og i butikken har de hatt en vikar. Hvor de har vært, vet jeg naturligvis ikke. Jeg er for lengst blokkert på Instagram. Så lenge mamma levde, kunne jeg sjekke via kontoen hennes, jeg pleide å laste ned bilder fra kamerarullen og sende dem til meg selv. Men den veien ble stengt da hun døde.

Andreas feier bort søppel fra fortauet med en piassava-

**Jeg venter
tålmodig her i
bilen på dosen
min, noen porter
unna så jeg ikke
skal bli sett.**

kost og setter ut en kasse i tre med vinrød lyng og eføy. Og så noen flere kasser. Han jobber raskt og målrettet, og jeg følger bevegelsene hans med blikket. De er myke som i en dans. Så kommer Josefin ut med Sam på hoften. Hvorfor er ikke Kubben i barnehagen? Er han syk? Kinnene er røde, og han virker grinete. Hvorfor har ikke en av dem blitt hjemme med ham i stedet? Gutten burde holde sengen, ikke bli drasset med på jobben. Kanskje de har det så travelt at det ikke lar seg gjøre.

Jeg skulle ønske jeg kunne åpne bildøren, gå ut og rope at jeg kan ta ham. La ham være hos meg! Ikke noe problem. Jeg har jo all verdens tid. Han kan overnatte også. Bare koselig. Dere trenger

ikke å bekymre dere, så får dere foreldre litt egentid og kan ta vare på hverandre også. Jeg vil si slike ting som bestemor pleier å si. Men det går ikke. Jeg får ikke lov. Så jeg sier ingenting. Jeg blir sittende her bak rattet med en usynlig munnkurv og følger dem med blikket. Josefin går inn med Sam. Andreas blir igjen og kaster et siste blick på plantene og sjekker at han ikke har glemt noe. Nøye som han er, retter han på et par blomsterkasser før han forsvinner inn i butikken. Forestillingen er over for i dag. Jeg merker at jeg er våt på kinnene, jeg gråter nå igjen. Jeg vet ikke lenger over hva. Mamma, Andreas, Sam?

En bil stopper ved siden av meg mens en annen svinger ut fra fortauet. Kvinnen bak rattet ser på meg før hun forlegen ser bort og kjører videre. Skammen min – synes den? Er jeg så stakkarslig? Det er folk som meg som ringer inn til radiopsykologen og ber om råd og trygler om trøst. Hjelp, sønnen min har kuttet kontakten, jeg får ikke møte barnebarnet mitt. Jeg vil sette klampen i bønn. Kjøre etter kvinnen i bilen og fortelle hva som har skjedd. Forklare hvordan det kunne bli sånn. Det var faktisk ikke bare min feil! Eller, forresten? Tenk om det var min feil alene. Det hugger til i magen. Jeg kommer ikke til å klare å jobbe i dag heller.

Det var en merkelig følelse å være forventningsfull i sin egen mors begravelse. Hadde Andreas og Josefin hørt meg si det, ville de selvsagt ha tolket det som en bekreftelse på hvilket grusomt menneske jeg er. Men jeg ville ikke begrave moren min. Jeg ville ikke at hun skulle være død. Det var tanken på å få møte Andreas og Sam som gjorde meg opprømt midt i all sorgen. Gjenforent i samme rom gjennom mamma. Hun hadde

prøvd å gi meg håp til det siste, selv om hun ikke forsto hvor utrolig vanskelig situasjonen var. Likevel var det ikke noe jeg heller ville enn at hun skulle få rett i klisjeene om at «alt blir bra til slutt, og er det ikke bra, så er det ikke slutten». Men for henne var det jo slutt nå, og ingenting var bra.

Tung blomsterduft fylte kirken. Mamma ville hatt Seglora, men den var selvfølgelig fullbooket, så i stedet ble det den lille Djurgårdskyrkan som den nest beste. Hun hadde nok likt den også, selv om den i hennes øyne ikke sto like høyt i kurs. Etter mammas ønske var kisten drapert i et Josef Frankstoff, og rundt sto det kranser fra venner og familie.

Hvil i fred
En siste hilsen
Kjære Maggie
Elskede søte mormor
Sov godt

Det var umulig å ta innover seg at det var min avdøde mor som faktisk lå der, og at ordene på sløyfebåndene gjaldt henne. Like umulig som det var å oppsummere i noen ord på et silkebånd hva jeg følte for det mennesket som hadde født og båret meg gjennom livet. Det hadde ikke alltid vært enkelt mellom oss, hun hadde hatt en slags distanse til meg så lenge jeg kunne huske, og ville helst ikke «styre med følelser, det blir nok best slik». Vi hadde tørrpratet oss gjennom livet, og jeg hadde stått nærmere pappa. Akkurat som mamma hadde stått nærmere Andreas. Som om kjærligheten mellom mor og barn hoppet over en generasjon. Men jeg elsket henne.

Andreas sto foran alteret og festet små buketter med hvite roser på de ytterste furustolene som var satt opp i rader. Han kikket opp da han hørte meg komme, og blikket ble

hardt da han så at det var meg. Han fortsatte å feste buketten med beslutsomt sammenbitte kjeper. Jeg kjempet mot frykten og tvang meg til å gå videre fremover, selv om jeg visste at det ville gjøre vondt.

«Så pent du har gjort det,» sa jeg og prøvde å innlede en samtale.

Resolutt fjernet Andreas stilkene fra bladene med en liten kniv.

«Det er mest Jossan. »

«Veldig fint. Mormor ville ha elsket det. »

Andreas nikket og fortsatte med arbeidet.

«Andreas . . . jeg . . . » forsøkte jeg, men tok meg i det.

Han bråstoppet og satte det harde blikket i meg. Jeg skulle akkurat til å si unnskyld da en barnestemme lød i døråpningen.

«Pappa!»

Sam kom springende, og jeg satte meg på huk for å møte ham. I neste øyeblikk løp han forbi uten å se til min kant og hoppet opp på armen til Andreas.

«Hei, gutten min. Skal vi hente mamma?» sa Andreas med en stemme som plutselig var varm og kjærlig.

Han tok Sam i hånden og gikk mot Josefin, som hadde kommet inn rett etter Sam. Jeg måtte anstrenge meg for å smile. Snart begynte det. Jeg fikk gråte da. Stina og Björn var der, de også. De ga meg en klem og sa at de tenkte på meg, og at jeg måtte la høre fra meg hvis det var noe de kunne hjelpe meg med.

Først fant jeg trøst i omsorgen deres. At de brydde seg om meg. Men så var det noe med blikket til Stina. De harde kjevene til Björn. Jeg forsto at de følte seg beklemt over å være nødt til å snakke med meg. Det var ikke for min skyld de var der. Ingenting var lenger for min skyld. Så klart. Naivt av meg å håpe i det hele tatt. Det ble ringt med

klokkene i tårnet ved den lille hvite trekirken, og siste akt for Maggie Berg kunne begynne.

Mamma hadde valgt en kvinnelig prest som hun sa hadde «et navn», og som alle de avdøde venninnene hennes hadde hatt. Til min overraskelse var denne presten uvanlig avslappet og god. Jeg hadde nok trodd at mam-

Jeg forsøkte å fange blikket til Andreas, men han stirret rett ned på det grønne teppet foran alteret før han gikk tilbake til plassen sin.

mas krets ville foretrukket en som var mer profilert, men denne presten hadde en ro og en varme som ga trøst der og

da. Deretter overlot hun ordet til Andreas. Han skulle holde talen jeg ikke klarte å holde. Josefin klemte hånden til Andreas før han reiste seg og gikk mot kisten. Han prøvde tydeligvis å bekjempe gråten ved å svelge, og det rykket i en nerve under øyet. En åndeløs stillhet senket seg over benkeradene da Andreas kremtet og brettet ut en liten lapp som han leste fra.

Stemmen var monoton og mekanisk, som på en robot. Han måtte legge følelsene til side for å klare å gjennomføre det.

«Du lærte meg at alt som vokser, trenger næring. Både blomster og mennesker. Store og små. Du ga meg den næringen gjennom hele min oppvekst. Hjemme hos deg var det alltid trygt. Takk, mormor. Jeg elsker deg og lover å ta vare på blomstene dine, og gi dem næring. »

Stemmen brast, og små hikst og snufs kunne høres fra forskjellige hold. Rasling etter lommestørklær. Jeg forsøkte å fange blikket til Andreas, men

han stirret rett ned på det grønne teppet foran alteret før han gikk tilbake til plassen sin. Orgelet begynte å spille og tok meg tilbake til da pappa døde.

«Deilig er jorden.»

Tider skal komme, tider skal henrulle, slekt skal følge slekters gang.

Andreas var bare femten da, og vi satt sammen i Gustav Adolfskyrkan og holdt hverandre i hånden. Jeg hadde glemt lommestørklær, så vi byttet på å gråte i skjerfet mitt. Deretter bøyde vi hodet og sang sammen. Siste farvel. Denne gangen måtte jeg gå alene frem til kisten. På den andre siden sto Andreas med Josefin og Sam på armen. Det var Josefins hånd, ikke min, som trøstet. Det var merkelig å se, selv om det var naturlig. Et uunngåelig maktskifte som hadde begynt for lenge siden, men som gjorde nådeløst vondt. Sakte, men sikkert ble jeg skjovet lenger innover i kulissene. •





Test deg selv HVILKEN SVIGERMOR ER DU?

Rollen som svigermor er ikke bare enkel. Du vil ikke være for masete, men heller ikke helt fraværende. Klarer du å finne den gyldne middelvei? Ta testen vår og se!

TEKST: Jorunn Egeland ILLUSTRASJON: XXX

1 Hva var det første du tenkte da du fikk høre at datteren/sønnen din hadde funnet en partner?

B: Lurer på hvordan hun/han er?

D: Ja, ja, jeg vil fortsatt være den viktigste personen i livet til barnet mitt.

A: Åååå, så koselig!

C: Hva så?

2 Hvordan var det første møtet med din nye svigersønn/-datter?

C: Jeg husker ikke helt.

A: Jeg forsto straks hvorfor barnet mitt er forelsket.

D: Jeg tror barnet mitt kunne funnet noen bedre.

B: Jeg følte at vi ble bestevenner umiddelbart.

3 Du får vite at paret skal flytte sammen. Hva tenker du?

A: For utrolig hyggelig nyhet!

D: Kan jeg gjøre noe for å stoppe det?

B: Håper de har sett at det er en leilighet til salgs fem minutter unna meg.

C: Ja vel.

4 Du inviteres på første besøk hjem til paret. Hva tar du med deg?

D: Et bilde av meg, som jeg forventer at de henger opp.

C: Må jeg ta med noe?

B: Bestemors hjemmeheklete duk, som vil passe perfekt på bordet deres, og et bilde av familien vår og et nydelig bilde av paret jeg tok i sommer og et par matchende sokker jeg har strikket til dem og en kjele jeg aldri bruker lenger.

A: En blomsterbukett og en vinflaske.

5 I gangen til paret ligger det sko strødd overalt. Hvordan reagerer du?

A: Ler litt og tenker at jeg også var mer slurvete da jeg var yngre.

C: Jeg setter fra meg skoene der det er plass og går inn.

B: Jeg rydder alt pent inn i skapet.

D: Jeg tenker at her har datteren/sønnen min fått fryktelig dårlig innflytelse av sin nye partner. Dette har hun/han ikke lært av meg!

6 Paret er uenige i hvilken farge de vil ha på veggen. Hva slags råd gir du?

B: Jeg tilbyr meg å hjelpe dem med å male med den ene fargen først, og eventuelt male på nytt hvis de vil bytte farge.

C: Farge på veggen? Hvorfor skal jeg bry meg om det?!

D: Jeg er selvsagt enig med barnet mitt.

A: Jeg anbefaler å spørre i butikken og å ta med fargeprøver hjem, så de kan teste ut ordentlig.

7 Svigersønnen/-datteren din har hengt opp et selvmalt bilde på veggen, som ærlig talt ikke er så fint. Hvordan kommenterer du bildet?

D: Jeg ser ingen grunn til ikke å være ærlig om at jeg ikke liker det.

B: Jeg sier at det er nydelig og spør om han/hun kan male et likt bilde til meg.

A: Jeg sier at jeg er imponert over hvor kreativ han/hun er.

C: Hvorfor skal jeg kommentere det?

8 Du får høre at paret er syke. Hva gjør du?

A: Jeg sender dem en god bedring-melding og håper de blir fort friske.

B: Jeg reiser hjem til dem, serverer kyllingsuppe og passer på at de holder seg i senga.

D: Jeg sender en melding og ønsker barnet mitt god bedring.

C: Hva skal jeg gjøre med det?

9 Paret serverer fårikål – med chili og ingefær. Hvordan reagerer du?

C: Jeg sier takk for maten etter å ha spist opp.

B: Jeg forteller at jeg synes det er godt og passer på å få med meg oppskriften hjem.

A: Jeg synes det er spennende med nye smaker, men lager tradisjonell fårikål hjemme senere.

D: Jeg forteller paret hvordan jeg synes fårikål egentlig skal lages.

10 Hvordan avtaler du å komme på besøk?

B: Jeg ringer på døren og spør om det ok med besøk.

A: Jeg ringer eller sender melding og spør om det passer å treffes.

C: Jeg kommer hvis det passer når jeg blir invitert.

D: Jeg har egen nøkkel og drar dit akkurat når det passer meg.

11 Du har blitt bestemor! Hva synes du om den moderne barneoppdragelsen?

C: Gjør de så mye annerledes, da?

D: Jeg synes ting fungerte mye bedre da jeg ble mor, og jeg er ikke redd for å sette dem på plass.

A: Verden har gått videre siden jeg ble mor, så jeg

skjønner at de gjør ting på en annen måte enn meg.

B: Jeg synes de er helt fantastiske og gjør en mye bedre jobb enn jeg gjorde da jeg ble mor.

12 Kan du tenke deg å ta med paret på ferie?

D: Absolutt ikke, svigerdatteren/-sønnen min ville gjort meg sprø!

A: Ja, det ville vært veldig koselig!

C: Nja, jeg foretrekker å dra på ferie med mannen min eller venninner.

B: Ja, det har jeg nevnt for dem flere ganger.

13 Du inviterer paret på grønnsakssuppe, men datteren/sønnen din ringer og sier at

partneren ikke er så glad i sellerirot. Hva gjør du?

B: Jeg lager en egen kjele med suppe uten sellerirot.

A: Jeg passer på å fortelle at det er helt ok å la sellerien

ligge igjen i skåla.

D: Ærlig talt, voksne menn-esker spiser da opp maten sin uansett.

C: Jeg gjør ikke noe spesielt.

14 Hva kjøper du i bursdagsgave til svigersønnen/-datteren din?

C: Hæ, må jeg gi bursdagsgave?!

B: Jeg har snakket så mye med bursdagsbarnet at jeg vet godt hva han/hun ønsker seg.

A: Jeg ber sønnen/datteren min om et tips.

D: Jeg kjøper en ny duk som er mye finere enn den de har nå.

15 Hva tror du svigerdatteren/-sønnen din synes om deg?

D: Hun/han er nok ikke så veldig begeistret for meg.

A: Jeg tror – og håper – hun/han liker meg.

B: Jeg tror hun/han ser på meg som en ekstramamma.

C: Aner ikke.

DINE RESULTATER

FLEST A-ER: DRØMMESVIGERMOR!

Du er en sånn svigermor alle drømmer om å få. Du er raus og imøtekomende, høflig og snill, men trenger deg aldri på. Du vil gjerne bli ordentlig kjent med svigerdatteren/-sønnen din, og gjør en solid innsats for å hjelpe det unge paret. Det er de nok takknemlige for. Fortsett sånn!

FLEST B-ER: I IVRIGSTE LAGET

Det er ingen tvil om at du ønsker at svigersønnen/-datteren din skal bli en del av familien, og det setter nok paret stor pris på. Du stiller opp så ofte som mulig og er ikke vond å be hvis de spør om hjelp. Men kanskje du overdriver litt iblant? Husk at paret må få finne ut av ting på egen hånd.

FLEST C-ER: FRAVÆRENDE

Du er ferdig med barneoppdragelse og har sendt barnet ditt ut i verden. Nå er det på tide å leve ditt eget liv, og du orker ikke å engasjere deg mer enn nødvendig i livet til barn og svigerbarn. Du stoler på at de klarer å finne ut av ting – og at de tar kontakt dersom de virkelig trenger hjelp. Og da vil du selvfølgelig stille opp!

FLEST D-ER: SVIGERMONSTER

Ditt barn bor i hjertet ditt, og ingen – absolutt ingen – skal komme og stjele barnets kjærlighet fra deg. Du har gjort en fantastisk innsats som mor, og en tilfeldig partner skal da ikke tro at han/hun kan gjøre en bedre jobb enn deg!



**NY ROMAN OM
KJÆRLIGHET
OG FAMILIE-
HEMMELIGHETER**

Pass godt på Rosa

Tine er separert, hennes voksne sønn har flyttet hjemmefra, og da hennes mor Rosa dør, har hun knapt familie igjen. Men en e-post fra en journalist forteller om mystiske omstendigheter rundt hennes mors herkomst, og Tine begynner jakten på den både tragiske og rørende sannheten om hvem Rosa egentlig var.

Dørene til banken ble låst presis klokken 16, men først en halv time senere skrudde Tine av datamaskinen. Hun hadde vært borte fra jobben i noen dager, og arbeidsoppgavene hadde hopet seg opp. Men det gjorde ikke noe. Hun hadde jo ingen å dra hjem til. Ikke nå lenger.

Innerst i det store, lyse lokalet holdt Karl på med å bone gulvet med en stor maskin, og på vei til personalgarderoben vinket hun til ham og fikk et smil og et nikk tilbake. Og da hun kom inn i garderoben, oppdaget hun at hun ikke var alene der. Sigrid, den andre vaskehjelpen, hadde gjort rent i banken helt siden Tine ble ansatt der. Nå satt Sigrid på

benken foran garderobeskapene med ansiktet gjemt i hendene. Hun snufset.

– Sigrid? Hva er i veien? spurte Tine bekymret og dumpet ned ved siden av henne.

Sigrid løftet hodet og møtte Tines blikk. – Det er det yngste barnebarnet mitt. Emma er 14 år, og hun har det så tøft på skolen for tiden. Hun sendte meg akkurat en tekstmelding.

– Det er leit å høre. Da min sønn Joakim innimellom har det vanskelig, går det fryktelig inn på meg selv om han er 21 år nå.

Sigrid nikket, og så fikk hun plutselig et forskrekket uttrykk. – Unnskyld, Tine. Så dum jeg er som sitter her og beklager meg til deg! Du har jo hatt så mye å stri med i det

siste. Du mistet nettopp moren din, gjorde du ikke? Det er derfor du ikke har vært på jobb noen dager. Kondolerer så mye.

– Takk, nikket Tine. – Det stemmer at moren min døde for fire dager siden. Men hun var så syk mot slutten at det mest av alt føltes som en lettelse, også for henne. Jeg holdt hånden hennes da hun sovnet inn.

Selv om Tine egentlig hadde forsonet seg med tapet av moren, fikk hun likevel en klump i halsen mens hun snakket om det.

– Hvor gammel ble hun? spurte Sigrid. – Var det kreft?

Tine nikket. – Ja. Hun var syk i flere år. Hun ble 80 år. Og siden jeg var enebarn, ak-

kurat som henne, hadde vi et nært forhold.

– Når skal hun begraves?

– Om to dager.

– Har du noen å støtte deg til? spurte Sigrid forsiktig.

Tine reiste seg og åpnet garderobeskapet sitt for å ta på seg jakken. – Ja, Joakim kommer hjem til begravelsen. Han studerer i hovedstaden og bor på studenthybel der. Ja, og så kommer min eksmann.

Tine fanget opp et medføleende glimt i Sigrids øyne, og hun forsto at det var nok også separasjonen hun hadde ment da hun bemerket at Tine hadde hatt mye å stri med i det siste.

Sigrid reiste seg også. – Det er godt at dere fremdeles kan omgås. Ikke minst for deres sønns skyld, sa hun og

ga Tines arm en liten klem.
– Men nå må jeg komme i gang med å jobbe før Karl blir sur på meg.

Like etterpå satt Tine på sykkel og kjente vinden mot ansiktet. Hun tenkte på samtalen med Sigrid. Det var egentlig litt rart at folk rundt henne hadde lettere for å snakke om hennes mors død enn om separasjonen fra Bjørn syv måneder tidligere. Kanskje tenkte de at et samlivsbrudd var mer smertefullt enn å miste sin mor i voksen alder? Men begge deler hadde vært vondt, selv om det var på ulikt vis.

Det handlet også om at hun ikke hadde igjen stort av familie. Selvsagt hadde hun

Joakim, selv om han levde sitt eget liv nå, slik det skulle være, og hun hadde en tre-menning som het Birgit Kjær og var over 90 år gammel. De kjente til hverandres eksistens, men hadde aldri hatt mye kontakt. Da Tine ringte henne for å fortelle om morens død, hadde Birgit være medfølende,

men hun beklaget at hun ikke kunne komme i begravelsen fordi hun var så dårlig til bens, noe Tine forsto godt.

Bjørn hadde heller ikke mye familie, bortsett fra en bror og et par onkler. Tine så ham for seg i et glimt mens hun syklet, og hun kjente et stikk i brystet. Hun hadde ikke hatt noen

mistanke om hans utroskap før han selv fortalte det. Hun hadde bare merket at han virket ubekvem en periode. Han hadde liten appetitt, smilte mindre enn vanlig og sov dårlig. Et par ganger hadde hun spurt om han hadde problemer på den videregående skolen der han hadde jobbet som lærer i mange år, men han ristet bare på hodet. Til slutt kunne han likevel ikke leve med hemmeligheten sin. Han fortalte henne om sitt feilgrep og



ba om hennes tilgivelse i håp om at de kunne bli like lykkelige som før igjen. Men slik ble det ikke. Sjøkkert hadde hun frabedt seg å bli fortalt noen detaljer om hans utroskap, og nå var de separert.

En liten stund senere svingte hun inn i oppkjørselen med garasjen som nå alltid sto tom, og hun tenkte enda en gang at Bjørn kanskje ikke skulle ha vært så ærlig. Det føltes også merkelig å låse seg inn i huset og vite at hun skulle være alene der til hun dro på jobb igjen neste morgen. I det samme pep det i mobiltelefonen hennes, og hun satte på vann til en kopp te før hun tok opp telefonen fra vesken sin og leste tekstmeldingen. Den var fra Bjørn.

Hei, Tine Var det OK å være på jobb igjen i dag?

Da hun et par minutter senere satt med teen sin, svarte hun. Hei, Bjørn, det var helt greit. Dagen gikk fort.

Han svarte ikke på det, men hun var sikker på at han ville ta kontakt senere. Akkurat som hun visste at han håpet at de ville finne sammen igjen. Det hadde han sagt både før og etter at hun søkte om separasjon. Han sa at han fremdeles elsket henne, til og med mer enn før. Men utroskapen hans hadde virkelig slått henne helt ut. Hun hadde også følt seg så dum fordi hun ikke oppdaget det. Selv hadde hun aldri følt seg det minste fristet av noen annen mann enn Bjørn.

To dager senere satt Tine på den fremste benken i kirken, mellom Bjørn og Joakim. Bak dem var benkene glisne. Men Tine hadde gjenkjent noen av morens naboer, noen fra bridgeklubben henne og enkelte av de ansatte i hjemmehjelpstjenesten. Musikken fra kirkeorgelet tonet ut, og Bjørn ga hånden hennes en klem da presten trådte frem og begynte på sin tale.

– I dag tar vi avskjed med Rosa, mor til Tine, mormor til Joakim og enke etter Sigurd. Rosa kom til verden i februar 1944, under den nest siste og

kaldeste vinteren i okkupasjonstiden. Hun var det eneste barnet til Agnete og Helge Knudsen på den lille øya der Helge var prest. De to var allerede godt oppe i årene da de fikk Rosa, og tragisk nok fikk de bare være foreldre i 17 år før de begge omkom i en bilulykke. Dermed fikk Rosas datter Tine aldri møte sin mormor og morfar, men hun følte likevel at hun kjente dem siden Rosa snakket mye om dem og beskrev dem som de beste og mest omsorgsfulle foreldrene noen kunne ønske seg. Rosa tok etter dem, for hun var selv en meget kjærlig mor, og ...

Tine hadde trodd at hun hadde grått seg tom for tårer over moren, men mens presten fortsatte sin tale presset tårene på igjen. Bjørn la tydeligvis merke til det, for han tok den høyre hånden hennes og klemte den, og Joakim gjorde det samme med hennes venstre.



– Mellom linjene anklager jo journalisten nærmest mormor og morfar for å ha drept en mann!

Noen timer senere vinket Tine farvel til de siste gjestene i kaffestunden etter begravelsen. Bjørn hadde kjørt Joakim til togstasjonen, og etterpå gikk han på kjøkkenet for å vaske opp. Til ære for sin mor hadde Tine dekket på med Rosas fineste porselensservise, og det tålte ikke å bli satt i oppvaskmaskinen. Kaffeserviset, morens laptop og et fotoalbum var foreløpig det eneste Tina hadde vært og hentet i morens rekkehusleilighet.

Tine hadde hele dagen hatt følelsen av at Bjørn ville snakke med henne under fire øyne. Men hun håpet at han ikke ville spørre henne om de kunne

avlyse separasjonen og prøve på nytt. Det våget hun ikke, selv om hun fremdeles hadde følelser for ham. Nå gikk hun inn til ham, og han sendte henne et smil over skulderen.

– Er du OK, Tine?

Hun nikket. – Ja. Det er jeg vel. Men alt sammen kjennes likevel litt uvirkelig.

– Det forstår jeg godt, sa han og tørket av de siste asjetene og satte dem inn i kjøkkenskapet.

Tine følte seg underlig rastløs. Hun lot blikket gli over kjøkkenet og fikk øye på morens laptop som lå i den brede vinduskarmen. Hun hentet den og satte seg ved kjøkkenbordet, så skrudde hun den på.

– Vet du passordet hennes? spurte Bjørn og satte seg overfor henne.

– Ja, jeg har iblant hjulpet henne med å fylle ut skjemaer og svare på e-poster. Hm, hun har visst 14 uleste e-poster ... Det ser ut til at de fleste er fra offentlige instanser, men ... Tine tidde og åpnet en e-post fra en dame som het Tanja Rise. Navnet sa henne ikke noe, og hun ble helt paff da hun begynte å lese e-posten.

«Jeg er journalist og skriver en bok med tittelen «Glemte dramaer fra norske øyer», og i den forbindelse har jeg kommet over en gammel historie om at det visstnok var hemmelighetsfulle omstendigheter rundt presteparet Knudsens eneste barn. Visse folk på øya mente at barnet måtte ha tysk far, og at moren skjulte seg på prestegården og fødte barnet der før Knudsen tok barnet til seg, muligens fordi moren døde under fødselen. Andre mente at presteparet i sin sorg over å være barnløse hadde kjøpt barnet.

Angivelig var det også en lokal mann som truet ekteparet fordi han mente de hadde tatt til seg en tyskerunge. Ryktene ville ha det til at prestefruen jaget mannen ut av huset med en hagle, og mannen ble senere funnet drept på øya uten at noen ble dømt for drapet.

Ifølge mine undersøkelser

er du dette presteparets barn, og jeg vil spørre om du er villig til å fortelle historien om hva som egentlig skjedde den gangen? Håper å høre fra deg, vennlig hilsen Tanja Rise.»

Tine ristet uforstående på hodet, og Bjørn så like overrasket ut da Tine snudde laptopen mot ham så han også kunne lese e-posten.

– Tror du moren din visste noe om alt dette? spurte han.

– Nei, nei. Hun har aldri nevnt et ord om at hun ikke var den biologiske datteren til foreldrene sine, svarte Tine. – Riktignok lignet hun ikke på noen av dem, for hun hadde jo mørkt hår slik som meg, mens både mormor og morfar var lyshårede. Nå som jeg tenker over det, hadde de også blå øyne begge to, mens mors øyne var brune slik som mine. Men sånne avvik kan jo forekomme.

Hun lente seg tilbake i stolen. – Alt dette er jo helt vanvittig! Mellom linjene anklager jo journalisten nærmest mormor og morfar for å ha drept en mann! Å, Bjørn, hva skal jeg gjøre?

Han så alvorlig på henne. – Kanskje du bare skal slette den e-posten og glemme den.

– Det kan jeg ikke. Tenk om hun skriver historien uansett? Jeg vil ikke at beste-foreldrene mine skal henges ut på en slik måte!

Hun kjente en klump i halset og snufset, og Bjørn grep hendene hennes over bordet. Tine vaklet mellom impulsen til å trekke hendene til seg eller nyte trøsten i hans støtte og omsorg. Hun endte med det første, for de var jo ikke et par lenger. – I kirken i dag tenkte jeg på at nå som mor er død, har jeg ikke noen familie igjen, bortsett fra min gamle tremenning. Men i det minste har jeg alltid visst at jeg kommer fra gode og kjærlige mennesker, sa hun og svelget. – Hva skal jeg gjøre nå?

Bjørn reiste seg og gikk ut i gangen, og hun hørte at han åpnet glidelåsen på ryggsekken sin. Så kom han tilbake med en konvolutt i hånden.

– Det er faktisk noe du kan gjøre, sa han da han satt ved kjøkkenbordet igjen. – Jeg hadde uansett tenkt å gi deg denne i dag, og nå passer det enda bedre å gjøre det.

– Hva er det i den? spurte Tine og så på konvolutten.

– Jeg har også tenkt på at du ikke har noe særlig familie igjen nå. En dag på lærerværelset fortalte en kollega av meg at hun hadde sendt en DNA-prøve til et firma som driver med slektsforskning, og på den måten fant hun ut at hun har ukjente slektninger både i Canada og Skottland. Så jeg bestilte et prøvesett til deg, for kanskje du også har flere slektninger enn du vet om? Det kunne jo være interessant å finne ut av, ikke sant?

– Du har jo over 20 norske familie-medlemmer! utbrøt Bjørn, like overrasket som henne.

Tine kikket skeptisk på konvolutten. – Er du sikker på at det ikke bare er lurei?

– Nei, det var det i alle fall ikke i Hannes tilfelle. Hun har allerede vært og besøkt en skotsk kusine, og de vet akkurat hvordan de er i slekt. Og selv om firmaet finner noen ukjente slektninger, er det helt opp til deg om du vil bli kontaktet av dem eller ikke, eller om du vil at de skal vite om deg. Du kan velge å være helt anonym. I det minste kan du kanskje bruke testen til å bevisse at du virkelig er dine beste-foreldres datterdatter, og at det ikke finnes noen dunkle hemmeligheter i din familie.

Tine tenkte seg om litt. Hun følte seg plutselig helt utmattet.

– OK, sa hun til slutt.
– Hvis jeg kan være helt anonym, så ...

– La oss gjøre det med

det samme, sa Bjørn ivrig og åpnet konvolutten med prøvesettet. – Det skal visst være med en vattpinne som du skal stryke på innsiden av kinnet.

Noen minutter senere limte Bjørn igjen den ferdigfrankerte svarkonvolutten med prøvesettet, og så reiste han seg.

– Jeg putter brevet i en postkasse på vei hjem, lovet han.

På vei hjem ... Tine hørte ekkoet av ordene hans i hodet. For ikke så lenge siden hadde hjemmet hans vært i dette huset. Nå var det bare hennes hjem.

Hun fulgte ham ut i gangen, der han trakk på seg jakken sin og slengte ryggsekken over skulderen. Så ga han henne en kort klem.

– Vi snakkes, Tine. Håper du får en OK natt.

– Takk. I like måte.

Han hadde allerede sluppet henne igjen, og Tine ergret seg over at hun egentlig ønsket at han ville holde rundt henne litt til. For slik kunne hun jo ikke tenke. Ikke nå som hun nesten hadde vent seg til at de ikke lenger var mann og kone og hverandres nærmeste for resten av livet.

– Takk for det der med DNA-prøven, sa hun. – Det var snilt av deg å bestille den til meg.

Han smilte litt fåret og virket med ett så ung.

– Jeg var jo ikke sikker på om du ville benytte deg av den. Svaret kommer nok til meg, siden det var jeg som bestilte settet, men jeg kommer selvfølgelig ikke til å lese svaret uten deg.

– Det er fint, Bjørn.

Så snudde han seg og forsvant ut av døren, og Tine var alene.

Det gikk to uker før Tine fikk en tekstmelding fra Bjørn mens hun hadde lunsj-pause i banken. Han skrev at han hatt fått en e-post med resultatet av DNA-prøven, og spurte om det passet hvis han stakk innom henne med brevet samme kveld. Han lurte også på om han skulle ta med sushi til dem.

Tine svarte raskt at det passet fint. De hadde snakket sammen flere ganger siden hennes mors begravelse, for Bjørn hadde tilbudt seg å hjelpe henne med å tømme morens rekkehus så det kunne legges ut for salg, noe hun hadde takket ja til.

Presis klokken 18 den kvelden ringte han på døren hennes med en pose hentemat fra deres foretrukne sushi-restaurant. Og da de litt senere pakket ut maten, kunne hun se at han ikke hadde glemt hvilke stykker hun likte best.

– Skal vi kikke på resultatet nå med det samme? foreslo Bjørn da de hadde satt maten på bordet. – Så kan vi spise etterpå.

Tine nikket, og denne gangen satte de seg på samme side av kjøkkenbordet. Hun kjente en uventet kribling i magen av spenning mens Bjørn åpnet laptopen sin og klikken frem e-posten. Sekunder senere satt Tine og

stirret målløs på den midterste delen av e-posten, der teksten var uthevet med fet skrift.

– Du har jo over 20 norske familiemedlemmer! utbrøt Bjørn, like overrasket som henne. Han bøyde seg nærmere dataskjermen. – For eksempel har du en nesten jevnaldrende kusine som heter Marianne Meyer.

– Det kan ikke stemme, innvendte Tine matt. Hun var tørr i munnen og hjertet hennes hamret. – Det må ha skjedd en feil! Disse menneskene som nevnes her, er fullstendig ukjente for meg.

Bjørn så opp fra dataskjermen og møtte blikket hennes, og i øynene hans leste hun det spørsmålet som også virvlet rundt i hennes eget hode. Kanskje var ikke bakgrunnen hennes slik som hun alltid hadde trodd? Kanskje fantes det virkelig dunkle hemmeligheter bare et enkelt ledd bakover i slekten hennes ...?

Fortsetter i neste nummer

Ta vare på helsen i vinter!

– Solbærene i Medox® bidrar til et normalfungerende immunsystem.

Produksjonssjef Eirik Carlsen

Medox® er et kvalitetsprodukt, utviklet og produsert i Norge. Hver kapsel inneholder høykonsentrerte antocyaner fra solbær og viltvoksende skogsblåbær – begge med flere dokumenterte helseeffekter.

Det er viktig med et variert og balansert kosthold i tillegg til en sunn livsstil.

Bestill Medox® i dag: ☎ 48 11 99 00 • 🌐 medox.no



medox

Det beste fra bær. Enkelt og greit.

Velkomstilbud*

-50 %

**på første forsendelse
-10 % på følgende forsendelser**

*Gjelder medlemskap

Størrelse XS - XXL

SØT SOMMERTOPP

Strikk en enkel topp med falske fletter og hullmønster i en frisk sommerfarge.

DESIGN: Tanja Therese Grønneberg STYLING: Kristin Solli FOTO: Esten A. Borgos



NATHALIE-TOPP

Størrelser: XS (S) M (L) XL (XXL)

Plaggets mål:

Overvidde 84 (90) 102 (115) 122 (128) cm

Hel lengde 60 (61) 62 (63) 64 (65) cm

Ermelengde 14 (14) 15 (16) 17 (18) cm

Garn: Bjørk fra Viking Garn (50% bomull, 50% bambus) 50 g = 147 meter

Garnmengde: Aprikos (nr. 552) 6 (6) 7 (8) 8 (9) nøster

Veil. pinner: Stor og liten rundp og strømpep nr. 2,5 og 3

Strikkefasthet: 25 m glattstrikk på p nr. 3 = 10 cm

Opplysninger om garnet fås hos: Viking Garn tlf. 51 61 16 60 eller se viking-garn.no

TEKNIKKER

Falske fletter strikkes slik:

- 1. omg:** Strikk *2 r, 2 vr*, gjenta fra *-* ut omg.
- 2. omg:** Strikk *1 r, 1 kast, 1 r, 2 vr*, gjenta fra *-* ut omg.
- 3. omg:** Strikk *3 r, 2 vr*, gjenta fra *-* ut omg.
- 4. omg:** Strikk *3 r, trekk den 3. m over den 1. m, 2 vr*, gjenta fra *-* ut omg. Gjenta 1.-4 omg.

Hullmønster strikkes slik:

- 1. omg:** Strikk *2 r sm, 1 kast*, gjenta *-* ut omg.
- 2. omg:** Strikk alle m r.
- 3. omg:** Strikk *1 kast, 2 r

sm*, gjenta *-* ut omg.

4. omg: Strikk alle m r. Gjenta 1.-4 omg.

BOLEN

Legg opp 208 (224) 256 (288) 304 (320) m på rundp nr. 2,5 og strikk vrbord rundt med falske fletter som beskrevet over, 5 rapporter i høyden. Skift til rundp nr. 3 og strikk glattstrikk. Sett et merke i hver side med 104 (112) 128 (144) 152 (160) m til hver del. Når arb måler ca. 40 cm felles det av 10 (10) 12 (12) 12 (12) 12 m i hver side for ermehull (5 (5) 6 (6) 6 (6) 6 m på hver side av merkene). Legg arb til side mens ermene strikkes.

ERMER

Legg opp 60 (64) 64 (68) 68 (72) m på strømpep nr. 2,5 og strikk vrbord rundt med falske fletter, 4 rapporter i høyden. Skift til p nr. 3 og strikk videre hullmønster som beskrevet over, men øk jevnt fordelt til 80 (84) 90 (96) 100 (106) m på første omg. Når ermet måler ca. 14 (14) 15 (16) 17 (18) cm, fell av 10 (10) 12 (12) 12 (12) 12 m midt under ermet (5 (5) 6 (6) 6 (6) 6 m på hver side av merket). Strikk et tilsvarende erme.

BÆRESTYKKE

Beg med bakstykket og sett alle delene inn på samme rundp nr. 3 med et erme over hver felling på bolen = 328 (352) 388 (432) 456 (484) m på omg. Sett et merke i alle 4

sammenføyningene, tilpass og fortsett med hullmønster på ermer og glattstrikk på for- og bakstykket. På første omg strikk 2 m r sm ved hvert merke, 1 m på hver side av merke = midtmaske i raglan som hele tiden strikkes r = 4 m felt på første omg. Fell samtidig til raglan på annenhver omg slik: *Strikk til det gjenstår 2 m før midtm, ta den neste m løs av, strikk 1 r og løft den løse m over, strikk 2 r sm*, gjenta fra * til * i alle 4 sammenføyningene. Fell til raglan i alt 25 (26) 29 (31) 33 (35) ggr. Det er

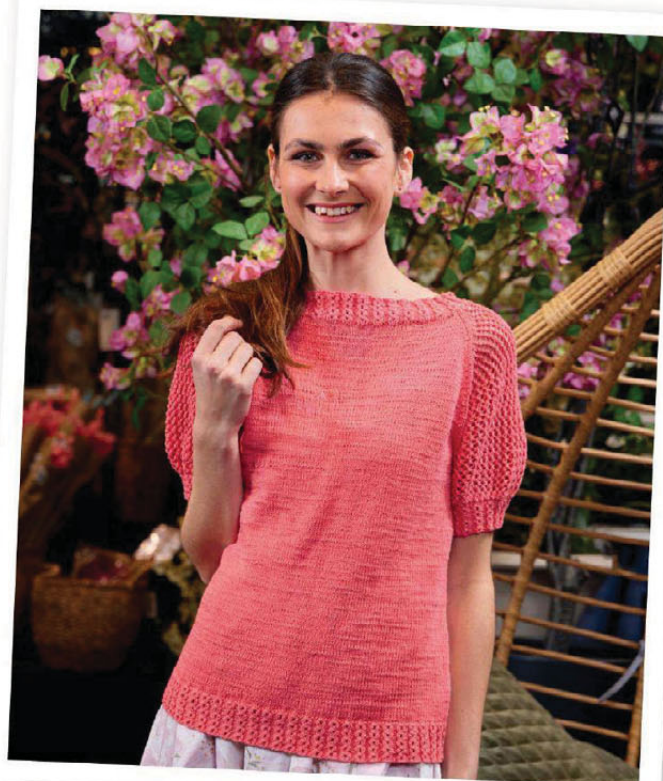
nå 124 (140) 152 (180) 188 (200) m på omg.

HALSKANT

Skift til rundp nr. 2,5 og reduserer m-antallet jevnt fordelt på første omg til 108 (120) 120 (132) 144 (144) m ved å strikke 2 r sm, strikk deretter vrbord med falske fletter som før, 4 rapporter i høyden. Fell av.

MONTERING

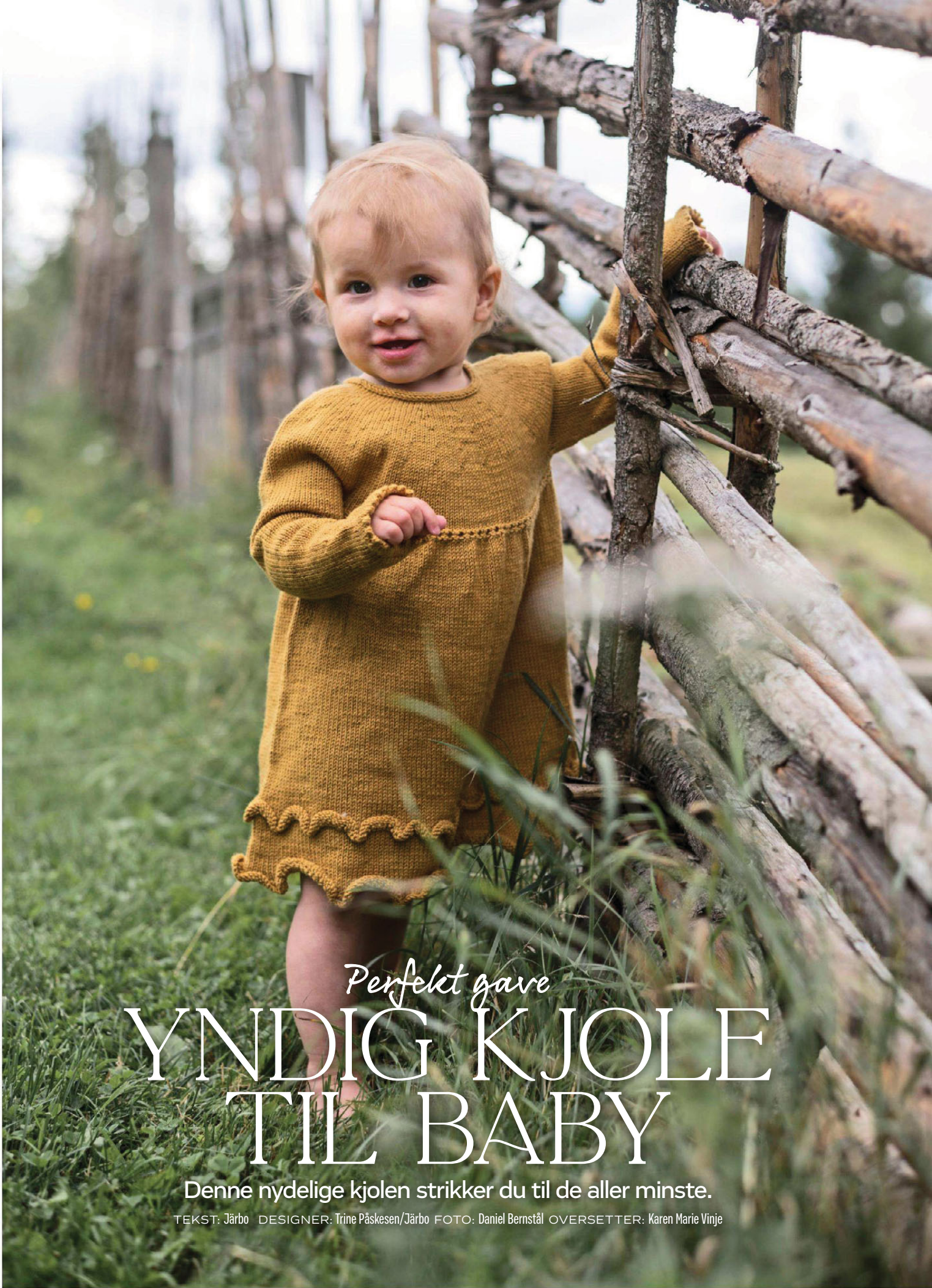
Sy sammen under ermene. Fest alle løse tråder pent fra vrangen.



SOMMER- STRIKK

Velger du deilig garn av bomull, bambus eller lin får du en sval sommertopp. Om du er av den litt kjørligere typen, kan du strikke sommertoppen i lett sommerull eller tynt alpakkagarn.





Perfekt gave

YNDIG KJOLE TIL BABY

Denne nydelige kjolen strikker du til de aller minste.

TEKST: Järbo DESIGNER: Trine Påskesen/Järbo FOTO: Daniel Bernstål OVERSETTER: Karen Marie Vinje



BABYKJOLE

Størrelser: Prematur (1) 2 (4) 6 (9) 12 mnd

Tilsvarende str. 44–46 (50) 56 (62) 68 (74) 80

Plaggets mål:

Overvidde ca. 40 (41) 41,5 (43) 45 (47) 48 cm

Lengde ca. 25 (28) 31 (34) 37 (42) 46 cm

Ermelengde ca. 16 (18) 19 (20) 21 (23) 25 cm

Garn: Mio fra Järbo (100% ekstra fin merinoull) ca. 50 g = 175 meter

Garnalternativ: Colin (65% bomull, 35% lin), Elise (60 % bomull, 40 % akryl) eller Junior (70 % premium akryl, 30 % polyamid)

Garnmengde: Harvest gold (nr. 30242) ca. 145 (150) 165 (170) 180 (185) 190 g

Veil. pinner: Rundp (40–60 cm) og strømpep nr. 2,5 og 3

Strikkefasthet: ca. 27 m x 38 p glattstrikk p nr. 3 = 10 x 10 cm

Opplysninger om oppskrift nr. 92768 og garn: info@jarbo.se

FORKLARINGER

Mk (markør): Settes mellom to m.

Øv (øk 1 m som skrå mot venstre): Plukk opp tverstråden mellom 2 m, forfra med venstre p, og strikk den vridd (= strikk i bml).

OTF (overtrekkfelling): Ta 1 m r løs av, strikk neste m r, trekk den løse m over den strikkede = 1 m felt.

Øk 2 i 1: Strikk først 1 r i fremre m-ledd uten å slippe m av p. Strikk deretter 1 m i samme m, nå vridd r i bakre m-ledd.

Kantm: Første og siste m i hver side er en kantm som strikkes rett på rettsiden og på vrangen slik: Ta m vr løs av.

BÆRESTYKKE

Strikk glattstrikk og økninger (Øv - se forklaring over), først frem og tilbake og deretter rundt. Legg opp 76 (78) 80 (82) 84 (88) 90 m på rundp nr. 3. Strikk glattstrikk. Øk på følgende p/omg slik (1. p = RS):

5. p: øk 12 (11) 13 (12) 13 (15) 15 m jevnt fordelt = 88 (89) 93 (94) 97 (103) 105 m.

9. p: øk 12 (11) 13 (12) 13 (15) 15 m jevnt fordelt = 100 (100) 106 (106) 110 (118) 120 m.

11. p: samle arb og forts å strikke glattstrikk rundt.

13. omg: øk 20 (22) 22 (26) 28 (28) 30 m jevnt fordelt = 120 (122) 128 (132) 138 (146) 150 m.

19. omg: øk 20 (22) 22 (26) 28 (28) 30 m jevnt fordelt = 140 (144) 150 (158) 166 (174) 180 m.

25. omg: øk 20 (22) 22 (26) 28 (28) 30 m jevnt fordelt = 160 (166) 172 (184) 194 (202) 210 m.

Strikk glattstrikk til og med omg 32 (34) 36 (38) 38 (40) 42.

På neste omg settes av m til ermer slik: Strikk 24 (24) 25 (26) 27 (28) 29 r (høyre bakstykke), sett de neste 32 (34) 36 (40) 42 (44) 46 m på en tråd (høyre erme) og legg opp 6 nye m under ermet, strikk 48 (50) 50 (52) 56 (58) 60 r (forstykke), sett de neste 32 (34) 36 (40) 42 (44) 46 m på en tråd (venstre erme) og legg opp 6 nye m under ermet, strikk 24 (24) 25 (26) 27 (28) 29 r (venstre forstykke) = 108 (110) 112 (116) 122 (126) 130 m på omg.

Strikk 2 omg glattstrikk.

På de neste omg strikkes bord med hullmønster slik:

1. omg: strikk vr ut omg.

2. omg: *1 k, 2 r sm*, gjenta *-* ut omg.

3. omg: strikk vr ut omg.

STRIKK MED SETTEPINNER

Synes du det er vanskelig å strikke rundt med fem pinner? Du er ikke alene, men øvelse gjør mester.

Et tips kan være å prøve pinner av tre, for da sklir ikke maskene så lett av.



SKJØRT

Øk i annenhver m slik: *1 r, øk 2 i 1*, gjenta *-* ut omg = 162 (165) 168 (174) 183 (189) 195 m på omg.

Forts rundt i glattstrikk til kjolen måler 25 (28) 31 (34) 37 (42) 46 cm fra nakken og ned, men når arb måler 5 cm fra hel lengde, strikkes 1 omg vr.

På neste omg strikkes volang

slik: Strikk opp m i den vr omg, i både øvre og nedre m-ledd i de vr m. Strikk 2 omg glattstrikk. Fell løst av med r m.

ERMER

Sett de 32 (34) 36 (40) 42 (44) 46 m fra ermet over på settp nr. 3. Strikk over alle m og legg opp 6 nye m under ermet. Sett en m-markør midt i de nye m (= starten på omg) = 38 (40) 42 (46) 48 (50) 52 m på omg. Strikk rundt i glattstrikk til arb måler 2 cm.

Nå felles første gang slik:

strikk 1 r, 2 r sm, strikk til det gjenstår 3 m, strikk OTF og 1 r. Fell slik ytterligere 1 (1) 2 (3) 4 (4) 5 ggr med 6 (7) 7,5 (5) 4 (4,5) 4 cm mellomrom = 34 (36) 36 (38) 38 (40) 40 m på omg.

Strikk til ermet måler 16 (18) 19 (20) 21 (23) 25 cm.

Strikk 1 omg slik: *1 k, 2 r sm*, gjenta *-* ut omg.

Strikk ytterligere 2 cm glattstrikk, avslutt med å brette

kanten mot vrangen langs hullraden og sy den til med åpne masker.

I-CORD-KANT HALS

Plukk opp m med p nr. 3 langs halsen fra retten - kun halsen, ikke splitten (hopp over ca. hver 4. m), la m hvile mens du med en annen p strikker en i-cord slik:

Legg opp 3 m på p nr. 3, *strikk r over disse m, sett dem tilbake på venstre p*, gjenta *-* til snoren måler ca. 22 cm, eller har ønsket lengde.

Sett nå de 3 m over på p med de opplukkede m fra halsen. *Strikk 2 m og strikk nå den 3. m sm med den første opplukkede m, sett m tilbake på venstre p*, gjenta *-* til du har strikket alle m fra halskanten sm til en i-cord og har 3 m igjen på p.

Strikk enda en i-cord ved å strikke over de 3 m som da du strikket snoren i den andre siden av halsen. Strikk til snoren måler ca. 22 cm, eller har samme lengde som den andre snoren. Fell av de 3 m.

MONTERING

Fest alle løse tråder og sy sm under ermene. Vask plagget som angitt på garnets bandedole. Spenn det ut etter angitte mål og la det tørke på et flatt underlag.

Til sommerens utflukter

SØT VESKE

Hekle en lekker strandveske i glade farger.

FOTO OG DESIGN: Drops Design/Garnstudio



HEKLET VESKE

Plaggets mål: ca. 36 cm i bredden og 45 cm i høyden (målt fra bunn til spiss)

Garn: Drops Paris fra Garnstudio (100% bomull) 50 g = 70 meter

Garnmengde:

Aprikos (nr. 01) 100 g

Hvit (nr. 16) 100 g

Mellomrosa (nr. 33) 100 g

Sennep (nr. 41) 50 g

Lys rosa (nr. 20) 50 g

Fersken (nr. 27) 50 g

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift nr. w-654 og garn fås på garnstudio.no

Veil. heklenål: nr. 5

Heklefasthet: 14 st = 10 cm i bredden. En rute måler 12 cm i bredden og 12 cm i høyden.

Info: Vesken består av 15 ruter med 4 ulike fargekombinasjoner

RUTEFARGER

Opplegg + 1. og 2. og 5. omg er lik på alle rutene og hekles i slik:

Opplegg + 1. omg: Sennep

2. omg: Hvit

5. omg: Aprikos

3. og 4. omg hekles i rutens farge (mellomrosa, ferske, aprikos eller lys rosa)

Rute 1:

Mellomrosa - hekle 7 ruter

Rute 2:

Fersken - hekle 2 ruter

Rute 3:

Aprikos - hekle 4 ruter

Rute 4:

Lys rosa - hekle 2 ruter

FARGEBYTTE-TIPS

For å få penest overgang ved fargebytte hekles siste kjm på omg med den nye fargen slik: Stikk nålen inn i første lm fra beg av omg, lag et kast med den nye fargen og trekk kastet gjennom m på nålen. Fest trådene underveis.

RUTE

Hekle ruter på nål nr. 5 etter diagr A.1 og med fargekombinasjonene nevnt over. Husk på heklefastheten!

MONTERING

Legg rutene utover med riktig rutenummer som vist i diagr A.2 (stiplet linje viser rutene som brettes inn på baksiden, de andre rutene legges dobbelt). Rutene hekles sammen til remser først diagonalt den ene retningen, deretter diagonalt den andre retningen.

Hekle de sammen i remser slik:

- = kjedemaske
- = luftmaske
- T = fastmaske om luftmaske/luftmaskebue
- = stav om luftmaskebue

• = halvstav om luftmaskering

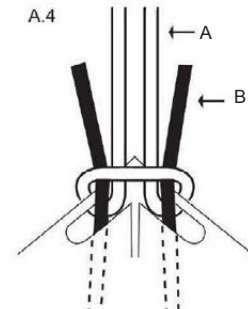
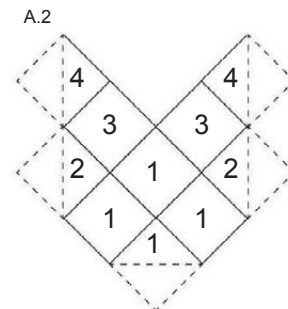
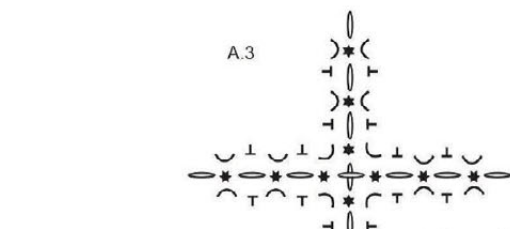
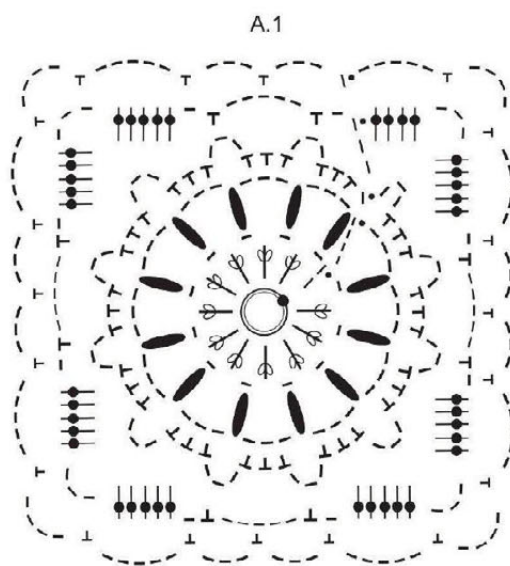
• = hekle 2 dobbelstaver om luftmasken, men vent med siste kast og gjennomtrekk på hver av disse dobbelstavene, hekle 1 dobbelstav om samme luftmaske og trekk siste kast gjennom alle 4 løkkene på nålen

• = hekle 4 luftmasker og sett dem til en ring med 1 kjedemaske - se punkt på sirkel, omgangen starter og slutter her

• = luftmaskebue fra siste omgang på ruten

• = 4 luftmasker

• = fastmaske om 2 luftmaskebuer



• = luftmaskebue fra siste omgang på ruten

• = 4 luftmasker

• = fastmaske om 2 luftmaskebuer

FORKORT- ELSER HEKLE- OPPSKRIFTER:

lm = luftmaske
kjm/km = kjedemaske
fm = fastmaske
st = stav
lmb/lm-bue = luftmaskebue
sm = sammen

Legg 2 ruter sammen vrangen mot vrangen, og hekle gjennom begge lag med aprikos slik - se A.3 (A.3 viser hjørnene av 4 ruter): 1 fm om hjørnet, *4 lm, 1 fm om neste lmb*, gjenta fra *-* frem til hjørnet (= 5 lmb), hekle 4 lm (= overgangen til de neste 2 rutene). Fortsett videre på samme måte til alle rutene er heklet sammen på tvers. Klipp tråden for hver remse.

HEKLET KANT

Det hekles en avsluttende kant rundt åpningen på vesken med aprikos slik: Start i det ene hjørnet på toppen. Hekle *1 fm om lmb i hjørnet, 4 lm, 1 fm om samme hjørne, 4 lm, (1 fm om neste lmb, 4 lm), gjenta fra (-) frem til neste hjørne på vesken*, gjenta fra *-* langs de 3 neste sidene, avslutt med 1 kjm i første fm på beg av omg.

TVUNNET SNOR

Klipp 4 tråder aprikos + 2 tråder mellomrosa à 4 meter. Tvinn sammen til de gjør motstand, legg snoren dobbelt og den vil tvinne seg igjen. Knyt en knute i hver ende. Lag 1 snor til på samme måte. Træ den ene snoren gjennom lmb i hjørnet på toppen av den ene siden av vesken - træ snoren som vist i A.4 (A). Træ den andre snoren på samme måte, men i toppen på den andre siden av vesken. Deretter trekkes den første snoren gjennom den andre snoren som vist i A.4 (B), knyt endene på snoren sammen og gjør det samme med snoren i andre siden. •





LYKKELIGE PLANTER: Et av de beste plantetipsene når du kjøper en plante på et gartneri er enkelt. Gi den en skikkelig luksuriøs start på utelivet ved å plante den over i en større krukke i god jord tilført næring.

Klar, ferdig, Krukkehage!

Omtrent alt kan plantes i krukke. Krukkeplanter vokser raskere, gir tidligere blomstring og er omtrent lukefrie. Du kan ha én, eller du kan ha hundre! Er det rart vi har fått helt krukkedilla?

TEKST: Cecilie H. Eggen FOTO: Simen Skari



I motsetning til i et bed, trenger ikke planten å konkurrere med naboen.



LITEN Plass, SIER du? Ikke noe problem! Mange planter koser seg i krukke, og det betyr at du kan ha din egen lille krukkehage uansett størrelse på uterommet ditt.

KRUKKE-FORDELER

– Krukker gir mange fordeler for plantene, blant annet at jorden i en krukke raskere blir varm i vårsolen, noe som gir tidligere blomstring og raskere modning av spiselige vekster. Perfekt for de litt utålmodige av oss! I tillegg slipper vi nesten helt å luke, og i motsetning til i et bed, trenger ikke planten å konkurrere med naboen.

MARGERITTER:

Anders og Erik kjøper inn margeritter hvert år og samplanter i en stor murerbøtte av plast. Så lenge du kniper av visne toppe, skyter den fra tidlig vår til senhøst.

En krukke er lett å flytte på, og lett å flytte med seg. Og alle har plass til en krukke!

ALT GÅR I KRUKKE

Anders Røyneberg og Erik Schjerven har akkurat gitt ut boken «Krukkedilla» og snakker seg varme om alle fordelene krukkehagen har. Selv har de bodd på liten plass med noen

FARGEFEST: Med krukker kan du sette sammen nye fargekombinasjoner hver dag om du vil! Her er det flere lekre knollvekster, som gladioler og georginer. Nydelig i krukkehagen på sensommeren.

INSEKTMAGNET: Sommerblomster som cosmos er en yndet blomst for bier.

VAKKER KRUKKEMIKS

Det er fint å blande ulike teksturer på krukken. Tenk at én krukke er blank, en annen helmatt og en tredje i rustet cortenstål for eksempel. Et hett tips er å lakkere krukker med metallisk bengalakk, det blir rålekkert!

FRA OVEN: Engletrompet kan bli et lite tre, også i krukke. De kan for øvrig overvin-tres innendørs.





POPKORNPRYD:

Popkornress har blitt nordmenns nye dille. Det er så enkelt som å så, vanne – og vente litt. En håndfull popkorn kan bli en herlig frodig krukke!

BILLIG DRENERING

Leca-kuler veier lite og er tipp topp å blande ut jorden med, men det koster jo litt. – Kongler er supert å bruke til drenering, og det er også vinkorker og champagnekorker.

Alt er organisk materiale, tipser Anders og Erik.

kvadratmeters balkong, mens den nye romslige hagen på Hadeland rommer minst hundre krukker, noe som til sammen gir rikelig krukke-dyrkeerfaring.

– «Krukkedilla» ble til siden mange har tilgang til uterom, men de færreste har stor hage. Kanskje har du et inngangsparti, en balkong, en bakgård i borettslaget, eller kanskje du har platting eller terrasse som ville blitt for-skjønnet og «forgroen» med krukker, sier Anders.

Omtrent alle blomster og planter kan bo i krukke. Trær og busker ønsker seg litt mer

Vi anbefaler å ha større, og heller færre krukker.

plass, det samme gjør planter med dype røtter, som klematis og roser for eksempel.

STØRRELSEN TELLER

– Den vanligste feilen vi gjerne gjør, er å ha for små krukker. Vi anbefaler å ha større, og heller færre krukker. Som tommelfingerregel råder vi til å ha krukker som er minst 30 centimeter i diameter. Da rommer den godt med jord,

I HØYDEN: Ampler er også krukker, og dessuten en ypperlig måte å få det frodig i høyden på.



VAKRE SOLSIKKER:

– Jeg blir like fascinert hver gang av hvordan noen små harde solsikkefrø kan bli til over to meter høye solsikker i krukkene mine, sier Anders.





SPENNENDE KOMBO: Miks og match ulike planter og potter med forskjellige farger, former, størrelser, teksturer og blankhet.



ANDERS RØYNEBERG



PRAKTFULL:

Visste du at praktspragle (Coleus), kjempeverbena og engletrompet er enkle å formere fra stiklinger?

STOR, STØRRE, STØRST:

Coleus, eller praktspragle om du vil, kan nå uante størrelser i krukke. Anders viser blidt frem et par prakteksemplarer.

RASK PATINERING

– Vi er veldig glade i håndlaget terrakotta som har den fine brunoransje fargen, særlig når den har fått patina, sier Anders. Visste du at du kan fremskyn- de patinaprosessen ved å stryke på litt melk?



ANDERS RØYNEBERG

BALKONG: Et par store krukker og noen balkongkasser, – mer skal det ikke til for å lage en bugnende balkong. Klematis kan fint stå i krukke, bare den er stor og dyp.



GEDIGNE: – En av mine storfavoritter er georginer, sier Anders. – De krever litt stell, men du finner ikke maken til blomsterflor i krukkehagen!



HERLIG HØYDE:
Solsikker byr på glade, store blomster og fantastisk høyde!


*Alle beholdere
kan brukes
som krukker.
Vær kreativ, og
husk å drille
hull i bunnen.*

noe som igjen gjør at du trenger å vanne, og gjødsle, sjeldnere, tipser Erik.

Men store krukker er gjerne dyrt. Har dere noen fine budsjettvennlige råd til oss?

– Når vi sier krukke, mener vi en beholder. Det betyr igjen at det er mye som kan brukes som krukke! Murerbøtter er et godt og rimelig eksempel. Drill hull i bunnen for drenering, og vips er de forvandlet til tipp topp krukker! •



SAMPLANTING:
Sommergeorginer og cosmos i et lykkelig samboerskap!





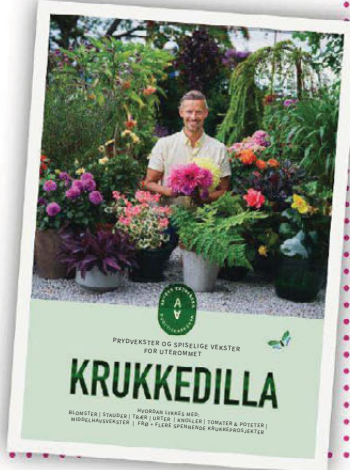
KRUKKETRÆR: – Noen trær kan overvintre ute i krukke, som furu. Andre bør du sjekke hardighet på, som dette sølv-pæretreet (*Pyrus salicifolia*), som også går under navnet Nordens oliventre. Det har hardighet 4, og fordi jeg bor i sone H4–H5, bør jeg ta det inn eller sette det lunt og krysse fingrene, sier Anders.

TRÆR PÅ KRUKKE

Saktevoksende trær gjør seg best i krukke. Anders og Erik anbefaler vierpære, sibirsk ertebusk, silkefuru og lignende type dvergvarianter som fint kan formklippes litt. Rododendron er også fint i krukke, perfekt om du ikke har surt jordsmonn der du bor.

BUGNENDE BOK

«Krukkedilla – prydplanter og spiselige vekster til uterommet» av Anders Røyneberg og Erik Schjerven er en frodig bok der de deler sine beste tips til hvordan du kan lykkes med krukke, balkongkasser og pallekarmen. Anders er ansiktet utad, utdannet agronom og har den populære instagramkontoen [@arcticgarden](#) og Erik er i høyeste grad smittet av planteentusiasmen! Duoene står også bak bøkene «Plantelykke», «Plantebonanza» og «Livsnyterhagen». Utgitt på eget forlag, kr 399.



DILEMMA: Vi har kjent hverandre i mange år, men nå vet jeg ikke om jeg klarer å være Ingebjørgs venninne lenger.



ILLUSTRASJONSFOTO: GETTY IMAGES

JEG ER FRISTET TIL Å SLADRE, MEN TØR IKKE

For to år siden skilte min beste venninne seg fra mannen sin. Slik kunne de skaffe seg mer penger fra det offentlige. Nå har han hatt adresse hos sine foreldre for at hun skal ha status som enslig, arbeidsløs mor. I realiteten bor de fortsatt sammen ...

DU SLADRER IKKE på din aller beste venninne. Det lærte jeg tidlig i livet. Nå er jeg mer fristet enn noen gang til å gjøre det. Mens jeg sliter for å få endene til å møtes økonomisk, kan min venninne kjøpe seg omtrent alt hun ønsker seg. Årsaken er at hun og mannen misbruker trygdeordningene og får understøttelse som de egentlig ikke har krav på.

Som barn ble jeg flasket opp til å verdsette verdien av hardt arbeid. Ærlighet var en dyd. Å gå på jobben og gjøre deg fortjent til lønnen du fikk, var kanskje det viktigste i livet.

Jeg er skremt over hvor kyniske og beregnende de er. De opererer som kjeltringer, men ser det ikke selv.

Jeg har alltid stått på. I perioder har jeg hatt to jobber for å klare meg økonomisk. Da jeg ble alenemor og skulle dekke alle faste utgifter selv, ble det imidlertid vanskelig å jobbe ut over vanlig arbeidsdag.

Min venninne Ingebjørg har aldri forstått hvorfor jeg orker å slite livet av meg som kokk på et aldershjem når jeg i prinsippet kan tjene like mye på å få stønad som enslig mor. For meg har det aldri vært et alternativ.

I min familie har det vært et nederlag å gå på trygd når man er ung og frisk. Å gå hjemme og motta penger for å gjøre ingenting, kunne jeg aldri ha gjort. Bare tanken skremmer meg. Jeg vil ikke føle meg som en taper.

Ingebjørg har slengt innom en jobb nå og da, men alltid skjer det noe som gjør at hun blir sykmeldt og må slutte. Da

hun giftet seg med Anton, tenkte jeg at ting ville endre seg. De fikk to barn på rappen. Han drev sitt eget lille snekkerfirma. De bygde et flott hus, det så ut som om de hadde god råd.

Jeg skal ærlig innrømme at jeg misunte dem. Selv bodde i et lite rekkehus i et boligbyggelag og slet med å få endene til å møtes.

En kveld, tre år etter at Ingebjørg giftet seg, satt vi og drakk vin sammen. Da fortalte hun at hun og Anton skulle skilles. Da jeg viste overraskelse og sorg over det hun sa, skyndte hun seg å si at det ikke var så ille som det hørtes ut.

– Vi gjør det bare på papiret. I realiteten fortsetter vi som før, forklarte hun.

Jeg forsto ikke hva hun mente, og ba henne om å forklare. Det var nesten så jeg ikke trodde mine egne ører da hun la ut om alle fordelene ved å bli skilt uten å gjøre slutt på forholdet.

Ingebjørg og Anton tok ut separasjon. Han meldte flytting hjem til sine foreldre, som bor bare noen kilometer fra dem. De fortalte ingen andre om det de gjorde. Bare jeg visste, og jeg lovet å tie.

Det har ikke vært lett å holde inne med det jeg vet. Hver dag har vært en utfordring moralsk sett. Fordi Ingebjørg på papiret ble betraktet som enslig mor, fikk hun utvidet barnetrygd. Og hun fikk tilleggsstønader. Hun

var jo arbeidsledig og tjente ingen egne penger.

Imens jobbet Anton masse. Ved siden av å jobbe lovlig, tok han på seg snekkeroppdrag svart. Jeg har inntrykk av at de har hatt uhorvelig mye penger den siste tiden.

Fordi vi bor i en stor by, er det ingen som fatter mistanke. De rundt oss lever i den tro at de fortsatt er gift og lever på hans lønn.

Det er blitt en belastning for meg å vite.

Ingebjørg på sin side maser om at jeg må bli flinkere til å benytte de godene som tross alt finnes i dagens Norge.

– Du jobber vettet av deg for ingen ting. Slutt i jobben og få stønad. Da kan du arbeide svart ved siden av og få mye bedre råd, sier hun uanfektet.

Hun har ikke dårlig samvittighet for at de misbruker velferdsordningene. Tvert imot regner hun seg og Anton som særdeles smarte som har ordnet seg selv så bra. Det viste seg at de hadde lånt mer enn de klarte å betjene på Antons lønn da de bygde det flotte huset. Da hun fikk mer penger fra det offentlige, fikk de orden på økonomien. Planen er å fortsette å være skilt og

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

Eller ønsker du å lese flere historier? Sjekk ut Facebook-gruppen *Historier fra virkeligheten*

ha forskjellig adresse i noen år til. Når mesteparten av husgjelden er betalt ned, skal de melde fra om at de har funnet tilbake til hverandre igjen.

Jeg er skremt over hvor kyniske og beregnende de er. De opererer som kjeltringer, men ser det ikke selv.

Før jul reiste Ingebjørg og barna til Syden for å få sol og varme. Jeg hadde knapt nok råd til julegaver og julemat etter at de faste regningene var betalt. Tanken på at uærlighet lønner seg, har gitt min hverdag en bitter smak. Jeg vet ikke om jeg klarer å være Ingebjørgs venninne lenger. Mest av alt har jeg lyst til å melde fra om det de driver med, men det tør jeg ikke. De vet at jeg er den eneste som vet.

Jeg skulle ønske at jeg aldri hadde fått vite hva de driver med. I mine øyne er det umoralsk og uetisk. Jeg er blitt delaktig i noe jeg på ingen måte kan stå inne for. Det tærer på samvittigheten. •

ILLUSTRASJONSFOTO: GETTY IMAGES

EKSTRA!



«Jeg trodde han var mannen i mitt liv. Helt til en venninne ringte meg en kveld.»

GRATIS KUN TIL HJEMMET-LESERE!

Scan QR-koden med mobilen og les saken gratis på klikk.no. Her kan du også skaffe deg tilgang til flere hundre Historier fra virkeligheten og tusenvis av andre artikler.





ILLUSTRASJONSFOTO: GETTY IMAGES

UT PÅ TUR: Vi forsto at stress forverret smertene til Harald. Derfor bestemte vi oss for å ta dagene som de kom. Var han i form, dro vi ut, uansett vær og vind.

SYKDOMMEN VAR NÆR VED Å VELTE EKTESKAPET

Da min mann ble hardt rammet av sykdom, ble han sur og bitter og svært vanskelig å leve med. Til slutt ga jeg ham valget: Jeg ville forlate ham hvis han ikke tok seg sammen og forsøkte å takle sykdommen og sitt eget liv bedre.

I DAG HAR Harald og jeg vært ute på restaurant og spist. Vi har virkelig kost oss, for Harald orket å gå en tur etterpå. Totalt sett har dagen vært veldig fin, det vet vi begge å sette pris på.

For to år siden hadde vi aldri tid til slike ting. Da gikk hverdagene i ett, og både Harald og jeg var opptatt med hvert vårt. Han i en hektisk jobb som krevde mye av tiden hans, jeg som leder i en barnehage.

Begge barna våre var voksne og hadde flyttet ut da Harald ble syk. Han sa ingenting til meg i begynnelsen, men jeg la merke til at han innimellom kunne streve når han skulle sette seg eller reise seg opp fra en stol, og jeg så også at han begynte å få et stivt og merkelig ganglag. Selv kalte han det alminnelige muskelsmerter.

– Antagelig stresser jeg for mye på jobben, sa han og mente at det ville bli bedre når

prosjektet han holdt på med, var ferdig.

Det virket ikke som om smertene ga seg. Ukene gikk, og jeg merket hvordan han bet tennene sammen og led i stillhet. Til tider virket han stiv i hele kroppen, og ofte la han seg på sofaen for å hvile og sovnet straks. Men, nei da, han mente at det ville gå over. Jeg skulle ikke bekymre meg. Men jeg bekymret meg mer og mer og bestilte til slutt time hos lege for ham.

Han gikk dit motstrebende og ble undersøkt på alle mulige måter. Det ble også tatt en rekke blodprøver. Etter noen uker ble det påvist leddgikt. For Harald var det en tøff beskjed. Han ble sykmeldt og var langt nede. Fra å være en blid og positiv ektemann forvandlet han seg til å være konstant irritert og pessimistisk.

Han mistet matlysten og gikk ned mange kilo, og han snakket knapt til meg. Han syntes alt var urettferdig, var

bitter og sint på alt og alle. Særlig gikk dette selvsagt ut over den han levde sammen med i dagliglivet, og han klarte med all sin selvmedlidenhet å gi meg dårlig samvittighet for at jeg fremdeles var frisk og rask.

Mismotet hans ble så vanskelig for samlivet vårt at jeg ikke visste om jeg orket å leve med en så negativt innstilt og svartsynt mann. Smertene i kroppen hans styrte hverdagen, og han ble gradvis verre.

Det endte med at han ble uføretrykkt, og det var for ham det aller verst tenkelige. På denne tiden hadde kommunikasjonen oss imellom gått helt i stå. Flere av vennene våre forsvant fordi vi ikke kunne være med på ulike aktiviteter. Det at han ikke lenger kunne jobbe, forsterket de depressive tankene hans.

– Jeg kan like gjerne dø som å leve med disse smertene, klaget han.

Barna våre ble avvist av faren sin. Han snakket knapt med dem når de kom på besøk. Det var tydelig vanskelig for ham at andre skulle se han hadde smerter.

Selvsagt syntes jeg synd på ham. Det var vondt å se hvordan han til tider strevde med å bevege seg, vondt å se hvordan hele ansiktet hans viste smertene som slet i kroppen hans. Likevel, til tross for medfølelsen, kjente jeg også hvordan jeg gruet for å gå hjem fra jobben og møte det dårlige humøret hans. Derfor forsøkte jeg å unngå å være nær ham. Var han i stuen, puslet jeg heller på kjøkkenet. Jeg laget mat til ham, men orket ikke å sitte sammen med ham og spise. Han la seg tidlig, og jeg ventet med å legge meg til jeg var sikker på at han sov.

Den negative innstillingen hans smittet over på meg, og tanken på skilsmisse virket mer og mer forlokkende. En dag måtte jeg si fra. Jeg satte meg ned, så ham inn i øynene og sa rett ut at jeg ikke orket å leve med en så negativ og bitter mann som han var blitt.

– Hvis du ikke endrer innstilling og tar innover deg de faktiske forholdene, kommer jeg til å gå fra deg, sa jeg.

Det var rene ord for pengene, og jeg så at de gjorde inntrykk. Harald innså at han måtte ta tak i sin egen situasjon. Han tok imot legens tilbud om smertelindring, og for ham var det ensbetydende med å innrømme for seg selv at han faktisk var syk.

I praksis ville det si at han sammen med andre revmatikere i all offentlighet skulle dra til svømmehallen og bade i oppvarmet basseng. Det var et stort fremskritt for en som ikke ønsket å forholde seg til egen sykdom. Han bestemte seg også for å ta de pillene legen ville gi ham for at han skulle få bedre dager. Men i redsel for bivirkningene ville han være forsiktig.

Han klarte med all sin selvmedlidenhet å gi meg dårlig samvittighet for at jeg var frisk og rask.

Jeg merket snart at han ble lettere til sinns, men alt var en langsom prosess. Harald trengte tid, men han møtte meg på en helt annen måte. Fra å være sur og mutt begynte han nå å sette ord på følelsene sine. Og da ble det også lettere for meg å takle dårlige dager. Han valgte å være ærlig når han ikke hadde det bra, og han lot meg hjelpe ham. Slik klarte vi å komme nærmere hverandre.

Vi ble enige om at vi var nødt til å skape oss et så godt liv som mulig ut fra de forutsetningene som fantes. Vi forsto at stress forverret smertenivået til Harald. Derfor bestemte vi oss for å ta dagene som de kom. Var han i form, dro vi ut, uansett vær og vind.

Det intime samlivet vårt var helt fraværende, vi måtte lære å forholde oss til hverandre på nytt.

Til tider anstrengte jeg meg for å være mer positivt innstilt enn jeg egentlig var. Jeg var sliten, hadde vond rygg og stiv nakke. Jeg søkte om 50 prosent permisjon i ett år, fordi jeg ønsket å være der sammen med Harald. Jeg anså det som en investering for å kunne oppnå de målene vi hadde satt oss, nemlig å få et godt liv.

Det tok sin tid å få vårt nye liv på plass, men etter hvert merket jeg at Harald mestret sykdommen bedre, og at han i tide så varselsignalene. Han ble kjent med kroppen sin på en annen måte. Han ble mer bevisst på hva som gjorde ham verre og hva som var godt for ham, selv om han selvsagt aldri kunne vite noe om morgendagen.

En ettermiddag for et halvt års tid siden møtte jeg en tidligere nabo og slo av en prat. Harald og jeg hadde hatt mye kontakt med Alf og kona da de bodde ved siden av oss, men mistet kontakten etter at de flyttet. Jeg fortalte hvordan det var fatt med Harald, og at han holdt på å gå på veggen av kjedsomhet på de gode dagene.

Selv fortalte Alf at han hadde begynt som selvstendig næringsdrivende, og luftet en tanke om kanskje Harald kunne hjelpe ham nå og da. Han ba meg ta kontakt hvis det kunne være aktuelt.

Og slik ble det. Harald tok imot tilbudet, selv om det handlet om helt andre arbeidsoppgaver enn hva han var utdannet til. Det å komme ut av huset, gå til noe og gjøre nytte for seg i den grad han orker, har virkelig løftet mannen min opp rent psykisk.

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

Eller ønsker du å lese flere historier? Sjekk ut Facebook-gruppen *Historier fra virkeligheten*

Vi har hatt en lang vei å gå, både Harald og jeg, men nå har det løsnet. Vi har klart å innrette oss etter forholdene, og Harald har forandret innstilling til hele situasjonen. Han har erkjent og innsett at han har en kropp han må ta hensyn til, og at han må leve deretter.

Harald jobber litt hver uke, og han tvinger seg selv til å bevege kroppen sin i den grad han får det til. Jeg ser at han har mye styrke i seg. Han har bestemt seg for at han ikke vil sette seg ned og la kroppen forfalle. Han kjemper mot sykdommen og utfordrer seg selv, samtidig som han tilrettelegger livet sitt og tar hensyn til at han lider av en kronisk sykdom.

Selv jobber jeg full stilling igjen, og det kjennes godt. Jeg trives med å være ute i arbeidslivet, liker å være aktiv. Gjennom jobben får jeg også mange sosiale behov tilfredsstilt, noe som gjør det mye lettere å være en støttespiller for Harald på ettermiddagene, spesielt på de dårlige dagene hans.

Jeg har fått tilbake troen på ekteskapet vårt. Jeg vet nå hva det vil si å elske og ære hverandre også i de vonde dagene. I dag vet jeg at jeg elsker Harald, selv om han iblant kan være i dårlig humør og ikke orker stort. Jeg vet at han gjør sitt beste for at vi skal ha et godt liv sammen, midt oppe i sykdom og smerter som han må leve med resten av livet. •

JEG BLIR STEMPLERET SOM EN EGOIST

Hele mitt voksne liv har jeg slitt med angst. Det har ført til at jeg ikke klarer å følge opp barna mine på fritidsaktiviteter på samme måte som andre mødre. I forrige uke sa venninnen min at jeg er en stor egoist, som dyrker å være syk. Jeg er sønderknust ...

GOD MOR: Jeg får medisiner for lidelsen min, men de er ikke alltid til hjelp. Jeg mener at jeg likevel er en god mor for barna mine.

NOEN DAGER VÅKNER jeg med en så sterk angstfølelse at jeg ikke greier å stå opp. Jeg gjemmer meg under dynen og blir liggende. På slike dager må barna mine på 10 og 12 år stå opp og klare seg selv. De er vant til det og sier at det ikke gjør noe.

Nå har jeg fått vite at naboer og venner mener jeg ikke skjøtter min oppgave som mor. De sier at jeg er en egoist, som liker å være syk og stakkarslig. Jeg føler meg knust.

Da min beste venninne fortalte meg hva hun tenker om meg som mor, såret hun meg så dypt at det hadde vært bedre om hun stakk meg med en kniv og vred rundt. Det jeg ønsker mest av alt, er å være en god mamma for døtrene mine.

For åtte år siden ble jeg skilt fra barnas far. Han taklet ikke at jeg var psykisk syk, og kunne ikke forstå at det går an å være så redd at man ikke engang klarer å stå opp.

Jeg forstår at han ikke orket mer. Samtidig er jeg bitter fordi han bare gikk. Tross alt visste han om problemene mine da vi giftet oss. Da sa han at han elsket meg som den jeg var. Når alt kom til alt klarte han ikke å leve med meg.

Alt ble verre da jeg ble alene. Angsten for at angsten skulle ramme meg i de ukene jeg hadde barna hos meg, tok overhånd og ble til en selvooppfyllende profeti.

Allerede som 20-åring hadde jeg mitt første, store angstanfall. Da fikk jeg det jeg trodde var hjertesvikt mens



jeg satt i forværelset hos en lege. Jeg ble kvalm og svimmel og følte at hjertet løp løpsk. Nå dør jeg, tenkte jeg.

Jeg hadde vært under sterkt press på lærerskolen, der jeg hadde avsluttet mitt første år som student. Eksamensnervene lå nærmest utenpå meg. Da legen sykmeldte meg og sa at jeg hadde angst, brøt jeg sammen. Jeg gikk hjem og låste meg inne. Det gikk flere dager før jeg orket å gå ut og møte andre.

Da jeg endelig følte meg sterk igjen, lå en stemme inni hodet mitt og lurte hele tiden. Redselen for å få et nytt anfall gjorde at jeg mer eller mindre isolerte meg.

Jeg avsluttet skolegangen fordi jeg ikke taklet presset, og jeg begynte å jobbe på et kontor i stedet. Der traff jeg Sture. Han var en snill, jordnær og koselig ung mann, og vi ble et par.

Når du blir rammet av angst, er du ikke rasjonell og klar-tenkt. Frykten overskygger absolutt alt.

Jeg var åpen rundt angsten som hadde rammet meg, studiene som gikk fløyten, og frykten for å få flere anfall. Han sa at mennesker med angst har mer empati enn andre, og at han tolket mine reaksjoner som et tegn på at jeg var en ordentlig jente.

Da jeg noen uker etter ble rammet av akutt sosial angst, var han der for meg og trøstet meg. Jeg følte meg reddet av kjærligheten og fattet håp for fremtiden.

Da jeg ble gravid, giftet vi oss. Jeg fikk en god periode, så god at jeg lenge trodde at jeg aldri mer ville få angst igjen.

Så fikk vi vårt første barn,

som våknet om natten hele tiden. Nervene mine ble frynsete fordi jeg følte meg helt utslitt. Fra å være høyt oppe gikk jeg ned i en mørk dal. Jeg var trist og redd og følte meg mislykket som mor. Hadde det ikke vært for at Sture tok lang pappapermisjon, vet jeg ikke hvordan det ville gått.

Da vår førstefødte var ett år, oppdaget jeg at jeg var gravid igjen. Det gjorde meg enda reddere. Etter at jeg ble mor til nummer to, akselererte sykdommen. Med jevne mellomrom hadde jeg dager da jeg ikke klarte å stå opp av sengen. Da ordnet Sture alt med de små jentene våre.

Situasjonen tærte på kjærligheten. Jeg elsket ham, men klarte ikke å vise det. Når du blir rammet av angst, er du ikke rasjonell og klartenkt. Frykten overskygger absolutt alt. Selv om det ikke var noe jeg heller ville enn å stå opp og spise frokost med barna mine, klarte jeg det ikke. Kroppen var som lammet.

Likevel kom skilsmissen som et sjokk. Jeg følte at Sture var sjofel som forlot meg mens jeg lå nede.

Jeg får medisiner for lidelsen min, men de er ikke alltid til hjelp. Jeg mener at jeg likevel er en god mor for barna mine. Midt oppi alt har de lært å se at ikke alle mennesker er friske. De er blitt selvstendige og klarer å smøre seg matpaker selv. De klager ikke når jeg har en dårlig dag, men sier tvert imot at jeg ikke må ha dårlig samvittighet.

Jentene mine er fantastiske. Vi har et nært og godt forhold. Jeg er stolt av dem.

I dag hadde jeg en god dag, så jeg bakte boller på morgenkvisten. Døtrene mine ble sendt på skolen med fersk gjærbakst i sekken. De var strålende fornøyde.

Det andre ikke ser, er at vi har mange fine dager. Hadde jeg ligget under dynen hele tiden, ville det ha vært omsorgssvikt. Det jeg har problemer med, er store sosiale settinger, som når de spiller

håndballkamper.

Angsten stopper meg. Jeg er mammaen som aldri er der. Selv om jeg veldig gjerne ville ha sett barna mine i aksjon, klarer jeg ikke å komme over dørterskelen når jeg vet hva som venter meg. Det er som om halsen strammer seg og jeg ikke får puste.

De andre foreldrene har reagert. Da bestevenninnen min lettet på sløret i forrige uke, fikk jeg vite hva de tenker. De tror at jeg dikter opp angst for å slippe oppgaver andre må ta, som dugnader og annet. Men verst av alt – de synes at jeg svikter barna sine fullstendig, og at jeg er en stor egoist, som lar frykten styre livet mitt. Mange tror ikke at jeg er syk, de tror jeg spiller for å få oppmerksomhet.

Å få høre slikt rammer veldig hardt. Jeg gjør så godt jeg kan som mor. Bare mennesker som har slitt med angst selv, vet hvordan jeg har det. Jeg skulle gitt hva som helst for å slippe å slite med psykisk sykdom.

Jeg har i alle år slitt med dårlig samvittighet for jentene mine – fordi jeg ikke er som de andre mødrene. Når jeg nå rammes av denne kritikken, føler jeg at det er sten til byrden. I mitt liv er barna lyspunktet. Hadde det ikke vært for dem, vet jeg ikke hvordan jeg skulle klart å leve. Nå er jeg livredd for at andre skal beskyldte meg for omsorgssvikt.

Hvis det er sant som venninnen min sier, har andre mødre snakket om å levere inn en bekymringsmelding til barnevernet fordi mine jenter i så stor grad må greie seg selv. Bakgrunnen er at de alltid må be om å få sitte på med andre til og fra kamper og treninger, og at de har kommet til steder

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

Eller ønsker du å lese flere historier? Sjekk ut Facebook-gruppen *Historier fra virkeligheten*

uten å ha med seg det de har fått beskjed om å ta med. Venninnen min sa at en annen mor alltid har med seg to ekstra flasker med drikke til mine barn. Dette er det blitt gjort et stort nummer ut av.

Jeg ser at jeg skulle ha sørget for at de har med seg det de trenger, men kan ikke forstå at dette kan gjøre meg til en dårlig mor. Jeg gir barna mine kjærlighet.

Etter at jeg ble skilt, har det vært barnas far som har vært på skoleavslutninger og foreldremøter. Dette er også blitt et samtaleemne blant andre foreldre. De hvisker og tisker om at det hadde vært bedre for jentene å bo hos faren sin og hans nye familie. Han følger tross alt opp iblant.

Men jentene vil være hos meg, og jeg gir dem ikke fra meg frivillig. Jeg tror at de kan bli bra mennesker med en mor som meg. Midt oppi alt tror jeg at de får en ballast som er god. De blir kloke og tolerante personer. De vet at livet ikke går på skinner, og at det finnes noe som heter psykiske lidelser.

Kanskje synes de utad at det er flaut at jeg ikke deltar aktivt der de er, men det forteller de ikke til meg.

– Du er den beste mammaen i verden. Du er den eneste mammaen vi har, sier de hvis jeg er lei meg eller syk.

Fordi jeg har dem, har jeg gode dager. Fordi jeg har dem, ser jeg fremover. De er vant til å ha en mamma som meg og ser ikke på det som verdens undergang. •

HYGGELIG BESØK: Aurora er på besøk i det pastellfargede hjemmet til mamma Jane Johanna. Sofaen er fra Innovation Living, mens bordet er fra Muuto og gulvteppet fra Jotex. Taklampen er kjøpt via Finn.

Villa med sjarm

Jane Johanna hadde kjørt forbi den gamle mintfargede villaen i Skien utallige ganger og tenkt at «så nær veien kunne jeg aldri bodd». Så feil kan man ta!

TEKST: Kjersti Lunnan Aass FOTO: Jeanette Bækkevold





LANG HISTORIE: Villa Bergli er bygget i 1917, og en tid før Jane Johanna kjøpte det, ble det malt i fargen 7163 Minty Breeze fra Jotun.

At hovedveien mellom Skien og Porsgrunn går rett nedenfor huset, er absolutt ikke til plage eller irritasjon.

– Det tenker jeg slett ikke på lenger. Dessuten ligger huset litt oppi bakken, så det er i realiteten mer skjermet enn man skulle tro, sier Jane Johanna Flohr mens hun dekker kjøkkenbordet til koselig lunsj.

Hun bodde i en rekkehusleilighet ikke så langt unna, men hadde en god stund vært lysten på eget hus, et lite et, om ikke annet. Og så var den gamle sveitservillaen fra 1917 plutselig til salgs. Dette var tidlig i koronapandemien, og via en meglervenninne fikk Jane Johanna låne nøkler for å komme og ta en titt på huset.

FORELSKET VED FØRSTE BLIKK

Det ble rett og slett forelskelse ved første blick.

– Min venninne kommenterte ting som at «disse listene må jo rives» og «grua, den må jo bort», og jeg tenkte at «å, de listene var fine til å sette bilder på» og «hæ, grua er jo helt skjønn!», sier Jane Johanna og ler.

– Det var stillstand på boligmarkedet på grunn av pandemien, og akkurat det var flaks

for meg, for hvis jeg hadde fått konkurranse i budrunden, hadde jeg neppe hatt råd til å kjøpe dette.

Men bolighandel ble det, og familien kunne flytte inn i det mintfargede huset.

– Mamma var alenemor og vi hadde flyttet noen ganger før, men da vi kom hit, følte jeg at dette var enden av regnbuen, dette var et skikkelig «meg og mamma»-hus, kommenterer datteren Aurora (27) som er innom på besøk.

– Jeg rakk å bo her litt før jeg flyttet hjemmefra og jeg har aldri følt meg så mye hjemme noe sted som jeg gjorde her.

Nå er det bare Maxmilian (14) og hunden Billy som bor her sammen med mamma Jane Johanna. Peter (31) og

GRØNN STUE: Den grønne stuen har vært gjennom litt ulike farger før Jane Johanna endte opp med denne som har koden S1510-G80Y. Sofaen er fra Ikea, mens bordet og gulvteppet er kjøpt på Ellos.



DET ROSA ROMMET:

Det er ikke uten grunn at den ene stua kalles det rosa rommet, for her har taket fått nyansen S1005-Y60R. Veggene er malt i fargen Humble Yellow fra Jotun.



Vi synes vi plutselig ble så veldig lave da vi kom hit, siden det var så høyt under taket.

KJØKKENVISITT: Aurora har flyttet til egen leilighet et annet sted i Skien, men hun er ofte innom og hilser på mamma. Bordet er et bruktfunn, stolene er fra Ellos og gulvteppet kjøpt på Kid Interiør.



PEIS PÅ KJØKKENET: Peisen på kjøkkenet gir deilig varme og skaper god stemning, så den er mye i bruk til alle årstider.



Steffi (22) har i likhet med Aurora etablert seg i egne hjem.

MALTE OVERALT

Noen stor oppussing ble det ikke til å begynne med, ikke annet enn maling. På den fronten er det til gjengjeld blitt temmelig mye.

– Jeg har malt overalt. Den ene stuen malte jeg tre ganger før jeg ble helt fornøyd, sier Jane Johanna som gjennom en fetter i bransjen får gode rabatter på maling. Heldigvis er hun glad i selve maleprosessen, ikke bare i resultatet.

– Det er litt som strikking, veldig koselig å holde på med. Jeg liker til og med å pirkemale lister og sånt. Og jeg syntes det var veldig morsomt å male rosetten i taket, da brukte jeg øyeskyggebørster. Men å maskere, det er kjedelig det! Det dropper jeg. Jeg er såpass stødig på hånden at det går helt fint uten.

Å male takene har riktignok vært litt utfordrende, for her er det stor takhøyde. – Vi synes vi →



LANDKJØKKEN: Den landlige kjøkkeninnredningen fra Strai var et utstillingskjøkken som Jane Johanna dermed fikk kjøpt litt rimeligere.

SMAKFULL SALAT: Ikke bare er salaten smakfull, den er også nydelig å se på. Jane Johanna har brukt en pose middelhavssalat og blandet med bjørnebær, brie, bringebær, pekannøtter og fiken. Hun har strødd litt balsamico på toppen og pyntet med spiselige blomster.

FRUKTIG TAPET: Rommet mellom gangen og kjøkkenet har fått tapet fra Morris med sitronmotiv, og går derfor under navnet «sitronrommet».

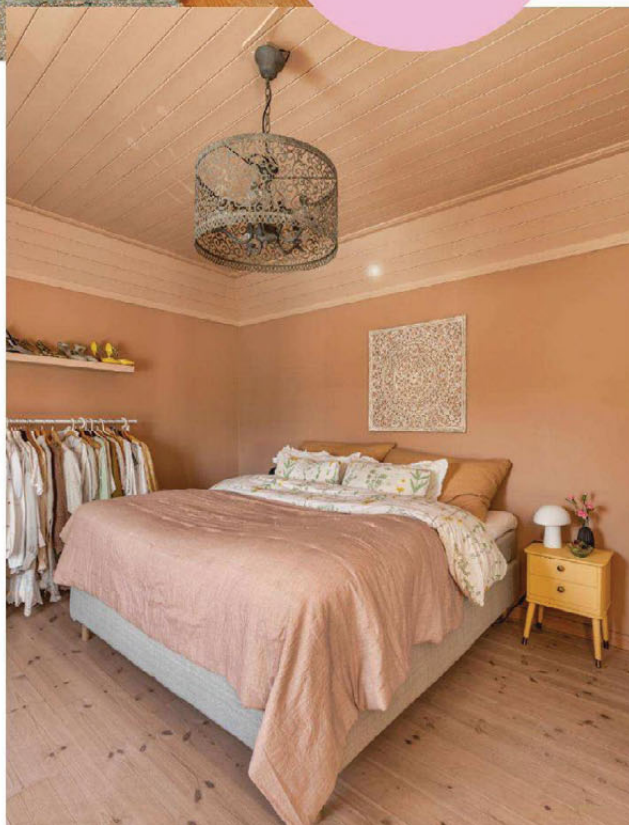


STETTEFAT: Småkaker på et lekkert fat gir hotellfølelse på «sitronrommet».

INSTAGRAM
@villabergli1917

Jeg har malt overalt. Den ene stuen malte jeg tre ganger før jeg ble helt fornøyd med fargevalget.

SOVEROM: Veggene på soverommet er malt i fargen 2086 Høstlys fra Jotun, og taket har fått en litt lysere nyanse med fargekoden 1513-Y52R. Nattbordene er arvegods etter Jane Johannas mormor og taklampen er et bruktfunn, mens tempeltavlen er kjøpt på Bohus.



plutselig ble så veldig lave da vi kom hit, siden det var så høyt under taket, sier Aurora.

Det gamle kjøkkenet er nylig byttet ut. – Jeg tenkte egentlig å droppe overskap, men da jeg fikk tilbud om å kjøpe et utstillingskjøkken fra Strai, slo jeg til. Jeg synes kjøkkenet passer veldig godt til huset, sier Jane Johanna som ikke hadde plass til hele kjøkkeninnredningen, men som brukte resten i det lille rommet mellom kjøkkenet og gangen. Her laget hun et lite spiskammers med hotellaktig kaffestasjon og nydelig sitrontapet på veggene. Hver morgen når hun brygger seg en kopp kaffe, tenker hun på hvor takknemlig hun er for at hun fikk kjøpt dette huset. For her er det godt å leve. •

GJENBRUK: Sofaen på verandaen sto igjen etter husets forrige eier, og Jane Johanna valgte å beholde den og lakkere den i fargen 1140 Sand.



FAMILIENS SOMMERLAND

Hytta har vært i Dags familie i 50 år. Nå har han og Mona satt sitt eget preg på den.

TEKST OG FOTO: Lise Mari Stang-Jacobsen

IDYLLISK UTEPLASS: Utsikten over fjorden er nydelig, da hytta ligger så høyt i terrenget. Her både starter og avslutter hytteeierne gjerne dagen. Med kaffekoppen i hånden, eller med et godt måltid.



VAKRE OMGIVELSER: Utsikten over fjorden er nydelig, da hytta ligger så høyt i terrenget.

Sommeren viser seg fra sin beste side i Tvedalen i Helgeroa, og Mona har tatt med venninnen som også heter Mona på hytta denne helgen.

– Jeg har ofte med meg venninner på tur hit, og vi storkoser oss sammen når det ikke passer for Dag å bli med, sier hun med et smil.

De siste tre årene har Mona og Dag eid hytta. Men hun har vært her helt siden ungdommen.

– Det er gøy å tenke på alle turene vi hadde hit som ungdomsgjeng allerede før Dag og jeg ble kjærester. Det har alltid vært drømmeplassen vår, og vi tilbrakte alle sommerferier her da barna var små, sier hun.

VIL HA FLERE SOVEROM

Hytta ble bygget i 1972 av faren til Dag. Da var den på en etasje. I 2012 måtte den restaureres på grunn av en stor vannskade, og hytta ble ribbet helt ned. I den anledningen ble det bygget på en andre etasje også. Der er det nå en loftstue og et stort, åpent soverom med flere senger. Dette har paret planer om å male og dele opp.

Mona elsker interiør og dekor, og da hun og Dag overtok hytta, kunne hun utfolde seg der med sin stil.

– Det var en lys og fin hytte å ta over, så vi har ikke pusset opp noe særlig ennå. Men vi skal snart sette i gang med å gjøre om andre etasje, forteller hun.

Her på hytta har de feiret bursdager, og de har hatt utdrikningslag og vennefester, i tillegg til utallige familieturer. Blir det noen barnebarn med tiden, er det god plass til dem også.

– Barna våre har mange gode sommerminner herfra, og vi syns det er så fint at de fortsatt vil bruke hytta.

SLUTT MED UTEDO

Rett nedenfor går kyststien, og man kan gå den helt til Stavern. Det er nesten fem mil, og Dag har tatt den lange turen ved et par anledninger. Mona og venninnene holder seg til kortere turer i nærområdet. De liker å bruke alle de koselige, lokale butikkene mens de er her. De er også alltid innom Helgeroa, Nevlungshavn og Stavern for en middag og shopping mens de er på hytta om sommeren.

SPISELIG PYNT: Sommermaten er pyntet med spiselige blomster fra Camilla på Stall Anvik.



JENTETUR: De gode venninnene Mona og Mona koser seg på jentetur. Noe godt i glasset og på tallerken er alt de trenger for en hyggelig sommerkveld.

KOMFORT: Da paret tok over hytta, sto det tre store lenestoler her. De er byttet ut med en komfortabel sofa. Den er vendt ut mot den nydelige utsikten og skaper et naturlig skille til kjøkkenet. Maleriet på veggen er av utsikten deres, og er malt til hytta.

Det var en lys og fin hytte å ta over, så vi har ikke pusset opp noe særlig ennå.



FAKTA OM HYTTA:

Hyttetype: Sommerhytte

Byggeår: 1972/2012

Størrelse: 66 kvm

Utvendig kledning: Panel

Tak: Stålplater

Rominndeling: 1.etg.:

Gang, bad, 3 sov, stue, kjøkken og utedstue.

2.: Loftstue og soverom

Fasiliteter: Innlagt strøm, vann og kloakk. Bilvei helt frem til hytta.



HYGGELIG STEMNING:
Kjøkkenet er romslig og har godt med skaplass. Mona er glad i å lage god mat, dekke koselige bord og invitere til middagsbesøk.



SPISEPLASSEN: Det er kort vei fra kjøkkenet til spisebordet, som Mona mer enn gjerne dekker og pynter, og inviterer til middagsbesøk.



DET GODE HYTTELIV: God tid til strikketid og kaffekopp i solen. Det er deilig hytteliv for Mona.

– Det er så mye å finne på her, og vi kjeder oss aldri. Dag har fått seg kajakk, mens jeg nyter håndarbeid og kaffe med utsikt fra hytta. Jeg har alltid vært glad i foto og tar mye bilder, både av den vakre naturen her, og av borddekkinger og interiør, sier Mona.

Etter at paret tok over hytta, har de lagt inn vann og pusset opp badet. Tidligere var det utedo rett utenfor inngangspartiet, og brønnvann. Nå har de fått flislagt bad, med både dusj og toalett.

– Det er noe som bidrar til at det er enklere å være her lenge av gangen, sier Mona.

Hun kan fort få mange nye ideer, men prøver å gå litt sakte frem for å få med Dag på prosjektene. Hun er glad for at han er så handy. Det siste han har snekret er en dagseng på fjellet rett ovenfor hytta. Der er det godt å sitte med kaffekopp og strikketøy, og se dagen våkne til liv. •

INSTAGRAM:
@sommerhytta_i_helgeroa

LYSE FARGER:

Hytta var malt i lys farger da de tok over, så de har ikke trengt å male noe.

NYTT BAD: Det nyeste rommet som er pusset opp, er badet. Å gå fra utedo til innlagt vann og dusj, er noe de setter pris på. Både innredning og fliser er fra Megaflis.



KØYESENGER: I første etasje er det tre soverom, og enda flere skal det bli i andre etasje. Da blir det god plass til både familie og venner.

A woman with short brown hair, wearing a light blue dress and a white knitted shawl, is sitting on a wooden deck. She is holding a white mug and smiling. The deck is surrounded by lush green trees and foliage. In the background, a blue lake is visible, surrounded by a dense forest of green trees. The sky is clear and blue.

Det er gøy å tenke på alle
turene vi hadde hit som
ungdomsgjeng allerede før
Dag og jeg ble kjærester.

FAVORITTPLASSEN: Mona koser seg på den fine dagsengen. Her er det orkesterplass med utsikt, og her nytes ofte morgenkaffen.



NORGES FØRSTE KVINNELIGE POLARFORSKER

Brit ble ærekrenket og latterliggjort

Brit Hofseth er hovedfagsstudent i geologi. Hun er intelligent og dyktig, utadvendt og livlig, og usedvanlig vakker. Det blir trolig mer enn hva noen av mennene på skipet Polarbjørn kan takle.

TEKST: Kristin Ma Berg FOTO: Norsk Polarinstitut

REN LYKKE: Brit Hofseth var den første kvinnelige forskeren som fikk lov til å være med på et forskningsskip mot Arktis. Her ombord på Polarbjørn sammen med blant annet journalist og forfatter Nils Johan Rud (til høyre), mannen som begikk et karakterdrap som preget Brits ettermæle i flere tiår.

POLARBJØRN 1939:

Skipet har kastet loss. Endelig er hun på vei mot Grønland. Brit er fra seg av lykke. Hun har jobbet hardt for å bli et av ekspedisjonsmedlemmene på forskningsskipet Polarbjørn.

Da Adolf Hoel, lederen av Norges Svalbard- og ishavsun- dersøkelser endelig sa ja til at hun, som eneste kvinnelige geolog, kunne bli med, trodde Brit knapt sine egne ører. Men det skulle egentlig bare mangle. Hun har allerede gjort seg bemerket med geologiske undersøkelser på Svalbard, og flere er kjent med hva den unge og ambisiøse hovedfags- studenten er god for. Brit er både ambisiøs og usedvanlig begavet. Adolf Hoel synes det er hyggelig å hjelpe et ungt talent på vei. Han har også for første gang sagt ja til at et par forskere kan ha sine koner med på turen, så blir hun ikke eneste kvinne ombord. I tillegg har han sagt ja til journalist og forfatter Nils Johan Rud. Det kan være strategisk smart å få litt omtale rundt det forskningsarbeidet som skal gjøres, tenker Hoel. For Brit blir møtet med journalisten skjebnesvangert.

FINNMARKSJENTE

Brit er bare fem år gammel når familien bestemmer seg for å flytte fra Finnmark til Oslo. Den nordnorske naturen har imidlertid rullet å sette dype spor i den vesle jenta. Brit klarer aldri å identifisere seg med et pulserende byliv. Hun elsker å være ute i natu- ren og er full av nysgjerrig eventyrlyst. Mens hun går på gymnaset på katedralskolen i Oslo, drar hun alene på syk- keltur fra Trondheim til Mosjøen i sommerferien. Året etter drar hun på telttur til



TALENTFULL: Geolog Brit Hofseth var født i Tromsø, men familien flyttet til Oslo da hun var fem år. Som ung forsker gledet hun seg stort til å utforske Grønland.

Finnmark sammen med søste- ren, og senere også til Svalbard, der hun møter en uberørt natur som tar full- stendig pusten fra henne. Brit er også en av veldig få jenter som på 1930-tallet søker seg til matematiske og naturviten- skapelige studier etter artium. Det er særlig geologi som opp- tar henne, og i 1939 tar Brit en glimrende embetseksamen i faget ved Universitetet i Oslo og får karakteren meget godt. Livet ligger fremfor henne, og Brit stråler av forventning.

BARSKE KARER

Nils Johan Rud er ikke bare journalist, han er i tillegg en produktiv forfatter og redaktør for Arbeidermagasinet. Han

planlegger å skrive flere artikler fra turen. Han er ti år eldre enn Brit og lar seg høyst sannsynlig sjarmere. Brit er i tillegg til å være boklærd på høyt nivå, også en livlig og selvstendig ung dame. Hun er så langt unna da- tidens kvinne- og husmoridealer som det går an å komme. Ingen kvinner før henne har drevet med geologisk forskningsar- beid i Arktis. Hittil har norsk polarhistorie vært preget av kjente menn som Fridtjof Nansen og Roald Amundsen. Det var barske karer som vå- get alt for ekspedisjonene. Hva kan vel en kvinne tilføre et slikt miljø, undrer kanskje journalisten seg når han går ombord i skipet og møter den purunge geologen.

BRIT HOFSETH (1917–1941)

Hun var født i Finnmark, flyttet til Oslo da hun var fem år. Tok artium ved Oslo katedralskole i 1935, etter det tok hun mate- matisk-naturvitenskapelig eksamen ved Universitetet i Oslo med geologi som hovedfag. I studietiden jobbet hun med geologiske studier på Svalbard og Grønland. I 1939 ble hun med skipet Polarbjørn til Grønland for å foreta geologiske studier. Etter grønlandsoppholdet ble hun tilbudt stipendiater i USA, men døde av akutt sykdom allerede i 1941 bare 24 år gammel.



BLANT FANGSTMENN: Brit Hofseth var engasjert og sterkt til stede i alt hun foretok seg. Her sammen med fangstmenn og mannskap på Polarbjørn.

FEMME FATAL

Hva som skjer mellom de to på vei til Grønland vet ingen, men da Nils Johan kommer hjem fra turen skriver han ikke bare artikler, men også boken «Drivende grenser», en roman som vekker oppsikt blant annet fordi den fratar Brit Hofseth absolutt alle ære. Nils Johan markedsfører boken som en nøkkelroman bygget på inntrykk og studier fra hans egen reise med Polarbjørn til Øst-Grønland sommeren 1939, den samme reisen som Brit er med på.

I boken skriver Nils Johan



SOMMERJOBB:

I 1937 fikk Brit sommerjobb på Nordpolhotellet i Ny-Ålesund på Svalbard parallelt med at hun gjorde geologiske studier. Hun og hotellbestyrer Laura Borgen fant fort tonen og ble gode venner. Brits lyse smil og artige kroppsspråk på flere bilder vitner om en ung og livsglad kvinne, her har hun akkurat fylt tyve år.

NEKROLOGEN: Brit ble hedret med massiv positiv omtale etter sin tragiske bortgang bare 24 år gammel, mye også på grunn av det karakterdrapet hun ble utsatt for i romanen til Nils Johan Rud.



Norunn var med for å gjøre botaniske studier. Ennå hadde jeg ikke hørt henne si ett ord om vitenskap. Nei, jeg hadde ingen tro på henne som vitenskapskvinne.

FRA BOKEN «DRIVENDE GRENSE»

om en mann som reiser med et forskningsskip til Arktis (noe han selv nettopp har gjort). Hit kommer han som journalist (noe han selv også er) og blir kjent med en del fangstmenn og deres koner, og en gjeng vitenskapsfolk hvorav den ene er en kvinnelig botaniker som kalles Norunn. De fleste deltagerne på den opprinnelige turen kjenner seg veldig godt igjen, men beskrivelsen av den kvinnelige forskeren stusser alle over. For det kan jo ikke herske noen tvil om at denne Norunn som i boken er omgjort til en botaniker og som beskrives som en femte fatal, egentlig er geologen Brit Hofseth? Hun var jo den eneste kvinnelige forskeren ombord.

Romanen åpner med en presentasjon av fagpersonene ombord. De er omtrent identiske med menneskene som var ombord i virkeligheten. Personene presenteres på følgende måte:

Glaciologen som drev breundersøkelser. Doktoren som drev arktiske ernæringsstudier. Jeremi som er en astrofysiker på ferie. Norunn som skulle drevet botanisk samlerarbeid.

EN FORFØRER

Skulle drevet? Hvis Norunn ikke drev med botanisk samlerarbeid, hva gjorde hun da? I flere avsnitt gjennom hele boken blir denne Norunn beskrevet som en forfører som nærmest driver mennene ombord til vanvidd. Forfatteren skriver:

Norunn var med for å gjøre botaniske studier. Ennå hadde jeg ikke hørt henne si ett ord om vitenskap. Nei, jeg hadde ingen tro på henne som vitenskapskvinne.

I et senere kapittel der jegpersonen i boken omtaler sine følelser for Norunn enda mer tydelig, kan man lese: *Jeg tok Norunn i armene og sa at vi trengte noe varmt. Hun var plutselig så visen i kroppen. Enda det ikke var noe sjø å snakke om, støttet jeg henne opp lederen til øvre dekk. Vi lukket døra etter oss og var alene. Hun stod som et press mot meg med det samme. Øynene var store og grå, hengivende, men merkelig uten ømhet. Hun tok om hodet mitt med de kalde hendene*

og kysset meg forbitret til vi begge ble varme om munnen.

Når dette blir kjent, skriver Brits familie til forfatteren og ber om at boken ikke utgis. De synes innholdet er dypt ærekrenkende overfor Brit. Nils Johan overser henvendelsen og gir ut boken i 1941.

UNG OG LOVENDE

For Brits pårørende gjør det ekstra vondt å lese dette, særlig fordi Brit dør så brått og plutselig på et nytt forskningsoppdrag i Troms bare 24 år gammel, cirka fire måneder før boken kommer ut. Om Brit var blitt kjent med innholdet i boken før hun døde, vet ingen. Det er heller ikke kjent hva hun døde av. Men de som stod Brit nær, reagerer med sjokk og

NORDØST-GRØNLAND 1939: Brit utenfor fangsthytta sammen med to fangstmenn som også var med ombord på Polarbjørn. Flere av medpassasjerene reagerte med vantrø på beskrivelsen Nils Johan Rud ga den kvinnelige forskeren i romanen «Drivende grenser». Det var ikke den Brit Hofseth de kjente.



GEOLOGI: Brit gjorde flere geologiske undersøkelser på Claveringsøya på Øst-Grønland i 1939. Her tester hun tåkeluren ombord på Polarbjørn sammen med medpassasjer Ebbe Arneberg.

vantrø på det ettermælet romanen levner henne. Hun var en ung og lovende forsker og en modig foregangskvinne som sto på terskelen til livet. I boken «Drivende grenser» reduseres hun til en platt figur som bare er opptatt av å forføre menn.

Denne vidløftige roman-skikkelsen kleber seg til minnet om den virkelige Brit Hofseth i flere årtier etter hennes død, og det til tross for at mange kolleger skriver anerkjennende om henne og det arbeidet hun rakk å utføre. I et minneskrift hedres hun som et forbilde i miljøet og som en god venn. Mange i det polare forskningsmiljøet har siden likevel undret seg over hvordan den virkelige Brit Hofseth egentlig var?

STEMPLET FOR ETTERTIDEN

På en kirkegård i Tromsø er det en grav med en bronseplate der det står: «Geolog Brit Hofseth 24 aar». I dag vet

nesten ingen hvem det er, og graven blir sjelden stelt.

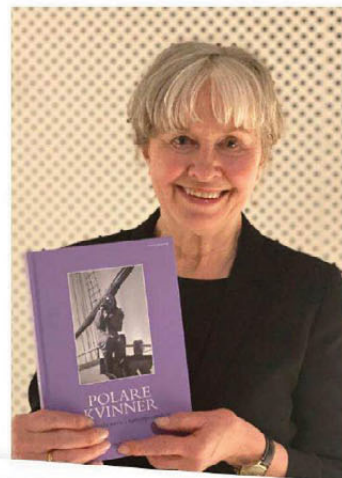
– Brit var en dyktig geologistudent og den første kvinnelige forskeren som deltok på en norsk ekspedisjon til Nordøst-Grønland. Hun rakk ikke å skrive så mye. Men hadde hun ikke dødd i en alder av 24 år, ville hun trolig vært kjent som en kvinnelig pioner i norsk polarforskning, sier Anka Ryall, professor emerita i litteratur ved Universitetet i Tromsø og forfatter av boken *Polare kvinner. Norsk polarhistorie i kjønnsperspektiv*.

– Hvorfor tror du Nils Johan Rud beskrev den kvinnelige forskeren på denne måten? Kan det ha vært en forsmådd herre som skrev denne boken?

– Nei, det vil jeg ikke spekulere i, men det var så å si ingen kvinnelige forskere i geologimiljøet på denne tiden. I tillegg var Brit Hofseth ung, vakker, livlig og utadvendt. En mannlig medstudent skrev senere at hun som eneste dame alltid måtte finne seg i å bli beundret og kurtisert av kollegene. Kanskje hun solte seg i glansen? Like sannsynlig er det at hun opplevde det som krevende å bli lagt merke til og vurdert, sier Anka Ryall.

Heldigvis var det noen av datidens menn som forsvarte Brit. En av dem var journalisten Birger Gotaas, som stilte seg veldig kritisk til forfatterens sammenblanding av reiseskildring og roman. «Det er uheldig av en grunn», sa

ET KRITISK BLIKK: Professor emerita Anka Ryall har skrevet boken om «Polare kvinner» der Brit er viet et kapittel. Hun tror Brit kunne ha blitt en pioner innen norsk polarforskning hvis hun hadde fått leve.



Gotaas, og fortsatte med å forklare: «som romanens centralfigur er innført en kvinne, som nærmest fremstilles som et hunndyr som flager fra den ene til den annen av snart alle mannfolkene. Da de andre som opptrer i romanen så åpenbart har sine modeller blant ferdens deltagere, ligger det nær å slutte at også denne skikkelsen er hentet fra virkeligheten.»

Og nettopp det var det mange som gjorde, og nettopp derfor ble romanen et brutalt karakterdrap på Brit Hofseth – som hvis hun ikke hadde dødd så altfor ung, kunne ha blitt en kvinnelig pioner innen norsk polarforskning. •

KILDER: NORSK POLARINSTITUTT, FORKUNINGSRADET.NO. «POLARE KVINNER» AV ANKA RYALL

I FORFATTERENS SKATTKISTE

– Det begynte med frimerker og fugleegg

Forfatter og psykolog Einar Økland har flere hyllemeter med gamle metallbokser, ukeblader, papirdukker, glansbilder, postkort og enda flere rare ting fra fortiden. Nå er det blitt utstilling av noe av alt det rare han har tatt vare på.

TEKST: Kristin Ma Berg FOTO: Grethe Nygaard og Kristin Ma Berg



MYE FORSKJELLIG: Einar vil egentlig ikke kalle seg samler, fordi han ikke samler på noe spesielt – han samler på så mye forskjellig, og det holder med ett eksemplar av hver ting.

SVEIO I Einar Øklands veg i bygda Valestrand i Sveio bor psykolog og forfatter Einar Økland. Han er en artig og kritikerrost herre. Artig fordi han samler på glans og papirdukker, ukeblader og kjeks-bokser. Kritikerrost fordi han stadig vekk høster godord for bøkene sine (han har skrevet over 80 stykker), og ganske nylig fikk han en sekser for diktsamlingen «Andre tider – et poetisk album».

Einar bor altså i en vei oppkalt etter seg selv, omtrent en times kjøretur fra flyplassen i Haugesund. Der, i sitt gamle barndomshjem, har han fylt hus og låve med små og store skatter, men det er ikke derfor han har fått en vei i hjembygda oppkalt etter seg – det skyldes mer hans originale forfatterskap. Einar regnes blant våre mest allsidige forfattere, han har skrevet både for barn og voksne, både dikt, romaner, noveller, skuespill og sakprosa. Han debuterte i 1963 med diktsamlingen «En gul dag».

Einar ble født hjemme en iskald januardag i 1940 i det som nå er kjøkkenet i huset. Han var enebarn og flyttet hjemmefra i ung alder, men kom så tilbake igjen sammen med kona Liv Marit i 1980. Siden har han bygget på, pusset

EINARS BOKSER: Fine metallbokser utgjør en stor del av Einars samling. I trappoppgangen mellom husets tre etasjer har han en sjelden utstilling som gjør det vanskelig for nye besøkende å komme seg videre opp trappen. Her er stakkevis av spennende ting å feste blikket på.



EINAR ØKLAND

Født januar 1940 i Sveio.
Utdannet psykolog, debuterte som forfatter med diktsamlingen «Ein gul dag» i 1963. Har skrevet over 80 bøker, også kjent som en banebrytende barnebokforfatter. Har mottatt utallige priser, blant annet Brageprisens hederspris i 2015. Gift med lærer Liv Marit Økland, far til to barn.

*Jeg samler for å forstå,
og jeg samler på enkelt-
ting som et eksempel på noe, ikke
for å få tak i flere av samme sort.*

opp og bygget på i enda flere retninger, slik at det gamle småbruket fra 1900-tallet i dag er en stor, vakker og helt moderne villa.

Vel forberedt på rot og høye stabler med ting og tang som man jo innbiller seg at en samler omgir seg med, blir vi mildt sagt forbauset over hvor lyst, luftig og ryddig det er i samlerens nydelige hjem. Så er det vel kanskje lærerkona Liv Marit som holder orden der i huset?

ORDEN MÅ TIL

– Nei, det er jeg som rydder. Jeg må ha orden for å beholde oversikten, smiler Einar, og forklarer at det må være et slags system i alt han samler på, ellers ville han ikke finne tingene sine. De få gangene han ikke finner det han leter etter, er det fordi Liv Marit har vært der og ryddet i sakene hans, påstår far i huset. Liv Marit lytter, men lar kløke-



STIL I HJEMMET:

Før fargefotografiet ble alle manns eie, ble dyktige illustratører benyttet for å sette farge på ukebladene.



FOLKELIG: Ukeblader ble ansett for å være lavkultur av den akademiske eliten, men for psykologen Einar har ukebladene kulturhistorisk verdi.



PÅ UTSTILLING: På Sunnhordaland museum kan man oppleve den vesle manns kunst som også er navnet på Einars utstilling.

Mengden av illustrasjoner i aviser og den kulørte presse skapte en ny kunstnerklasse.

lig temaet ligge, og nøyer seg med å himle litt med øynene bak hans rygg. Nå er forresten nesten halvparten av samlingen til ektemannen gjennom over 50 år på museum. Sunnhordland museum har laget utstillingen *Den vesle manns kunst* basert på Einars gamle trykksaker innenfor populærkultur, barnekultur, bruksgrafikk og trivialkunst. Det er stor stas, synes han selv. Men hvordan begynte det egentlig, og hvor kom denne forunderlige samlemania fra?

– Bare så det er klart, jeg liker ikke å kalle meg for en samler. En samler definerer jeg som en som samler på noe spesielt for så å skaffe seg

en komplet samling av nettopp det, sier Einar. Mens han selv, derimot, samler på så mye forskjellig. Men så visst ikke på kunst av Munch eller andre verdifulle malerier eller gjenstander, snarere tvert om. Einar ser verdien i det vi andre ofte kaller skrot.

– Det begynte med frimerker og fugleegg, og en veldig fin metallboks, humrer Einar og viser frem en heller unnselig liten boks med falmuede motiver av to seilbåter.

– I barndommen gjemte jeg alle mine skatter i denne boksen, det være seg en blank knapp, en mynt eller et fint postkort. Siden fikk jeg flere bokser, og i dag er det jo en

god del kan du si, smiler Einar skjelsmsk og peker i retning hyllene i trappeoppgangen mellom husets tre etasjer. Der står den ene fine kjeksboksen etter den andre dekorativt oppstilt mellom kakao-, konfekt- og dropsbokser i metall. I dag har Einar mistet tellingen på hvor mange bokser han egentlig har, men historien bak hver og en av dem, den kan han.

STOR VERDI

I tillegg til metallbokser er han lidenskapelig interessert i gamle trykksaker, særlig spesielle bøker som folk har gitt ut på eget forlag. Men Einar er også en hund etter alt fra reklameplakater, ukeblader,



DEN VESLE MANNS KUNST

Gjennom 40 år har forfatter Einar Økland bygd opp en stor samling av trykksaker innenfor populærkultur, barnekultur, bruksgrafikk og trivialkunst. Samlingen omtales også som **Økland-samlingene**. På basis av dette viser Sunnhordland museum nå utstillingen «Den vesle manns kunst». Den viser et stort utvalg av masseproduserte trykksaker som var en viktig del av den folkelige hverdagskulturen i industrisamfunnet vårt fra tidlig 1900-tall og fremover. Store deler av Økland-samlingene er nå digitalisert og vil bli tatt vare på for fremtiden. Utstillingen står frem til desember 2024.



PAPIRDUKKER: Å få en ny papirdukke var alltid en stor glede. Med dukken fulgte flere antrekk som hadde brettekant, slik at man kunne kle av og på dukken.

” For meg har dette kulturhistorisk verdi, det er folkløst som forteller om vanlige folks liv og om tider som var.

klene eller romanene, men studerer gjerne illustrasjonene med lupe.

– Den økte mengden av illustrasjoner både i avisene og i den kulørte pressen skapte en ny kunstnerklasse. Det var dyktige fagfolk som på bestilling kunne illustrere omtrent hva som helst, hvor som helst. Mye var usignert, men med lupe er det fort gjort å finne ting som går igjen hos hver enkelt, sier Einar og ser lur ut – han storkoser seg når han finner en ukjent illustratørs signatur i form av et spesielt tegn eller et objekt som går igjen.

KUNST ER SÅ MANGT

– Disse illustratørene blir sjelden omtalt i kulturhistorien, og de fleste blir gjerne glemt. Det håper jeg å kunne gjøre noe med, sier Einar, som har sikret seg at samlingen hans av trykksaker med diverse illustrasjoner blir bevart for evigheten.

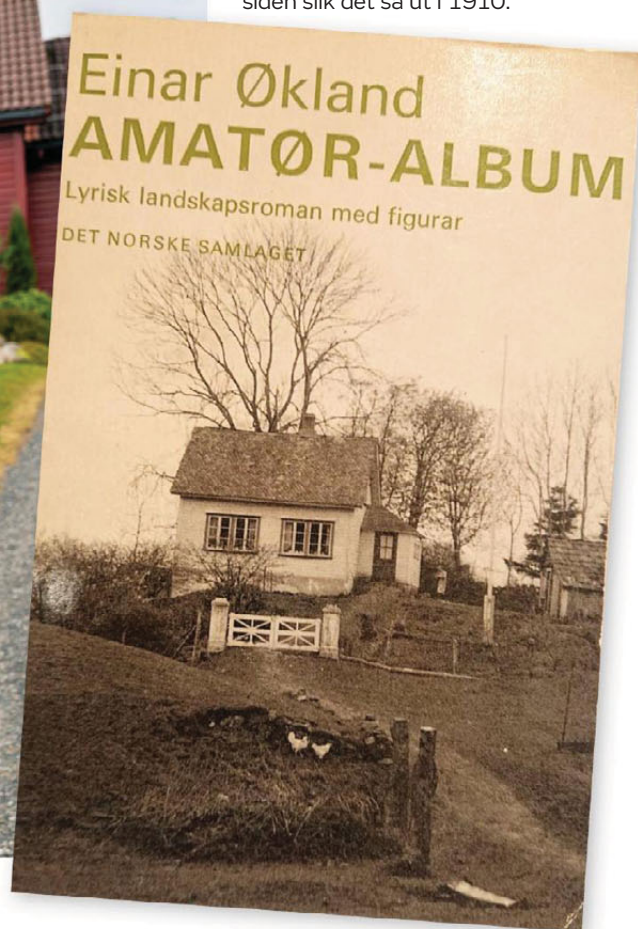
I boken «Kant-i-kant» snakker Einar for eksempel om snømannen som var et yndet motiv på så mange julekort i eldre dager. Hvem var kunstnerne bak disse kortene, og hvorfor ble snømannen så populær? Om det temaet kan



FLOTTE ETIKETTER: Å være etikett-tegner var nærmest et eget yrke før i tiden. Mange av disse etikettene var i bruk i mange år.

OPPGRADERT: Einar er født i barndomshjemmet sitt på det som nå er kjøkken i den oppgraderte og moderne villaen der han har bodd med kone og barn siden 1980-tallet. Alt sammen i en vei oppkalt etter seg selv.

SMÅBRUKET: Da Einar skrev boken «Amatør-album», brukte han et bilde av barndomshjemmet på forsiden slik det så ut i 1910.



Einar holde et foredrag om det skal være, eller skrive en lengre artikkel.

Einar er en forfatter som er nesten mer opptatt av bilder enn tekst, men hvis du spør ham om han betrakter de mange anonyme illustrasjonene han har samlet på som reelle kunstverk, heiser han øyebrynene og svarer at kunst er jo så mangt – ofte noe som gir de urolige ny ro, og de rolige ny uro. Om det å skrive godt, sammenligner Einar med det å trenge seg gjennom alt man vet fra før helt til man kommer til det ukjente.

– For man kan jo ikke vite før man virkelig vet, sier Einar underfundig, og forteller at han stadig vekk har et fast autosøk på finn.no med søkeord som «artig». Nettet har gitt den lidenskapelige samleren enda flere muligheter for knallkjøp. Jakten er så visst ikke slutt selv om Einar nylig fylte vitale

84 år. Han fikk ingen festtelegram, men heldigvis har han en god del fra før.

STOR BETYDNING

– Jeg arvet en del festtelegrammer etter moren min, men viet dem ikke særlig oppmerksomhet før jeg begynte å sortere telegrammene etter motiver på 1970-tallet. Telegrammer hadde stor betydning i folks liv i nesten et halvt århundre fra 1900 til cirka 1950, og det er artig å se hvilke motiver som ble benyttet, synes Einar.

– Å få et telegram var stort, og mange samlet dem i permer. For meg har det vært interessant å sammenligne motivene som ble benyttet, selv om det er mye av det samme som går igjen. Flagget til topps, blomster og landskap, lyng, hav og måker, sier Einar, som ikke synes at Telegrafverket var særlig oppfinnsomme av seg.

– Motivene forteller nok mer om hva som ble ansett som passende enn om hva folk egentlig likte, tror Einar. Han synes det var et frodigere motivtilbud på alle «telegrammene» som private firmaer kunne tilby – og som aldri ble «telegrafert» av Televerket, men sendt som brev.

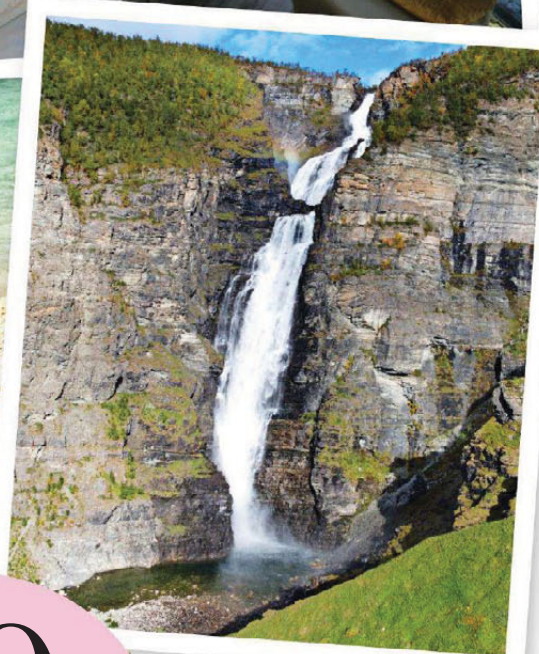
Og man kan jo undres over hvorfor det var akseptabelt å ønske hverandre gledelig jul med illustrerte julekort av fulle nisser med ølkrus og grisehoder på fat, når festtelegrammene stort sett holdt seg til vakker natur?

– Et festtelegram innbød til mer høytidelighet. Motivene skulle ikke være så følelsesladet. De illustrerte telegrammene ble en del av folks uttryksrepertoar på den tiden, men motivene ble for trivielle etterhvert og kostet nok mer enn det smakte, tror Einar, som i tillegg til så mangt også svermer for «Svarteper».

– Jeg har alltid vært interessert i «Svarteper». Jeg synes det er så fint at man skal finne taperen og ikke vinneren. Taperens historie er noe som opptar meg, sier psykologen med Norges største samling av kunst for den lille mann. Einars utstilling på Sunnhordland museum på Stord er vel verdt et stopp hvis du er på de kanter. Husk å sette av god tid. Utstillingen er som en tidsskapsel og vekker mange minner hos et godt voksent publikum. Derfor er det også godt å vite at alle disse skattene blir tatt vare på for ettertiden. Einar har nemlig bestemt seg for å bevare dem der de er nå, for så å gjøre dem tilgjengelige og inngå bruksavtaler med nære kulturinstitusjoner i samarbeid med livsarvingene sine. Slik kan vi alle, med tid og stunder, få lov til å ta dypdykk i Einar Øklands helt unike samling. •

KARIBIA: Sommarøy utenfor Tromsø har noen av landets vakreste strender.

UNIK OVERNATTING: Også Troms har fått sin andel unike overnattinger – hva med å våkne til denne utsikten hos Lyngen North?



10

**HØYDEPUNKT
RUNDT
TROMSØ**

HØYDEPUNKT: I Norges svar på Alaska ligger den vakre Mollisfossen, lett tilgjengelig med båt opp Reisaelva.

Tromsø er ikke en hvilken som helst storby. «Nordens Paris» er kompakt og innholdsrik, men med et utvalg av serveringssteder og kulturtilbud en verdensmetropol verdig. Dette gjør Nord-Norges største by til et naturlig nav i enhver reise i Troms. Og det beste av alt: Her venter barsk natur, mektige fjell og fantastisk turterreng omtrent på dørstokken i både øst og vest. Fra Tromsø er det nemlig rikelig med utfluktsmuligheter i denne naturskjønne delen av Troms. •

Fine opplevelser

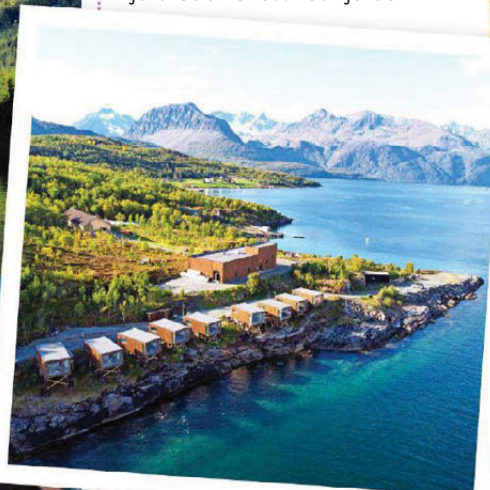
Roadtrip langt mot nord

En bilferie i Troms byr på urbane gleder, unike overnattingssteder, tilgjengelig villmark og gode smaker både høyt og lavt.

TEKST: Torild Moland FOTO: Visit Norway, Runar Larsen, Torild Moland og Gørn Mikkelsen



GOD BELIGGENHET: Midt i Lyngen kan du overnatte i Aurora Fjord Cabins rett ved fjorden.



REISE

1 Norges Alaska

Reisadalen. Dette er Norges svar på amerikansk villmark – et lite stykke Alaska. Den vakre Reisaelva er nerven i den 803 kvadratkilometer store nasjonalparken. Flere steder buldrer vannet ned enorme fosser for å bli en del av vannveien. Området har svært mye urørt natur, men også kulturminner og fine turstier. Alt dette er tilgjengelig uten at det er nødvendig med lange fotturer.

Blir du med på elvesafari innover villmarken, er det bare å ta det med ro og nyte naturen. Mollisfossen er bokstavelig talt det store høydepunktet. Dette er en foss på til sammen 269 meter, hvor det

ELVECRUISE: Bli med på en tur opp Reisaelva. Snart setter vi på utekaffe og koser oss med tørket reinkjøtt som snacks.

høyeste fossefallet er på 140 meter. Den styrter ned fra fjellet og er synlig på lang avstand. Vi drar båten på land og tar bena fatt for å komme helt inn til det buldrende vannet. Men man må ikke gå en eneste meter: Med kaffe på kok, tyttbærsaft på kartong og tørket reinkjøtt som snacks – og som passasjer på elvebåt – er det knapt nødvendig å svi av en eneste kalori for å komme frem. Hvem sa at store naturopplevelser må koste tid og krefter?

Mer info: reisanasjonalpark.no. Dra på båtutur opp elva med Amazing Troms fra Saraelv, ca. 45 minutters kjøring fra Storslett.

2 Rom med utsikt

Aurora Spirit. Verdens nordligste whiskydestilleri har utviklet seg til et spennende reisemål. Her kan gjestene hygge seg med et glass mens man nyter utsikten fra Aurora Fjord Cabins ved fjorden i Lyngen. Siden starten i 2016 har destilleriet blitt en anerkjent produsent av både whisky, akevitt, gin og vodka. Det unge destilleriet har omvisning og smaksprøver i stil med tradisjonsrike destillerier i Skottland – men i langt mer spektakulære omgivelser, med sjøen rett utenfor stuevinduet og fjellene en kort spasertur bak.

Mer info: Aurora Spirit er ca. 20 minutter fra Lyngseidet. Bestill overnatting og omvisning fra bivrost.com

ALT GODT: Du trenger ikke engang å like whisky for å trives på verdens nordligste whiskydestilleri.



GAMMELT HANDELSSTED: Havnnes er et levende museum der fisken fortsatt tørkes og foredles på gamlemåten.

3 Historien lever

Uløya. Vakre Havnnes handelssted på en øy uten vei-forbindelse inviterer til en historisk reise, men også storslått natur. Her holder syvende generasjon Giæver koken som fiskehandlere, med foredling av tørrfisk, et spennende fotomuseum, landhandleri og utleie av rom og feriehus. Mens store deler av Nord-Norge ble brent ned i kjølvannet av evakueringen i 1944, sparte okkupantene bygningene i fiskevær. Turisme og tradisjoner i skjønn forening.

Mer info: lyngen-havnnes.no. Ferge mellom Rotsund (ved E6) og Havnnes/Uløybukta.

4 Sjarm og strand

Kvaløya. Start med et historisk tilbakeblikk på Skavberget, hvor det er godt bevarte helle-ristninger rett ved veien – deriblant en diger elg hugget inn i berget. Herfra er det bare fem minutter til Yggdrasiltunet, et sjarmerende gårdshotell med herlig hvilepuls. Her er det gårdskafé med kortreiste produkter, restaurant og besøks-gård med norske husdyr, samt muligheter for utflukter til sjøs

KAFFE OG KOS: Stopp for en god kopp kaffe og handling hos Bryggejentene på Kvaløya.

og fotturer i fjellet. Sett av god tid til kaker og kaffe i det gamle fiskebruket hos Bryggejentene i Ersfjordbotn. Med lokal brukskunst og fristende interiørting er dette et fint sted uansett vær, men på solskinnsdager er brygga en skikkelig perle.

Mer info: Kvaløya er tilgjengelig med bro fra Tromsø. Rundturen på øya er en fin dagstur med bil, men kan også sykles.



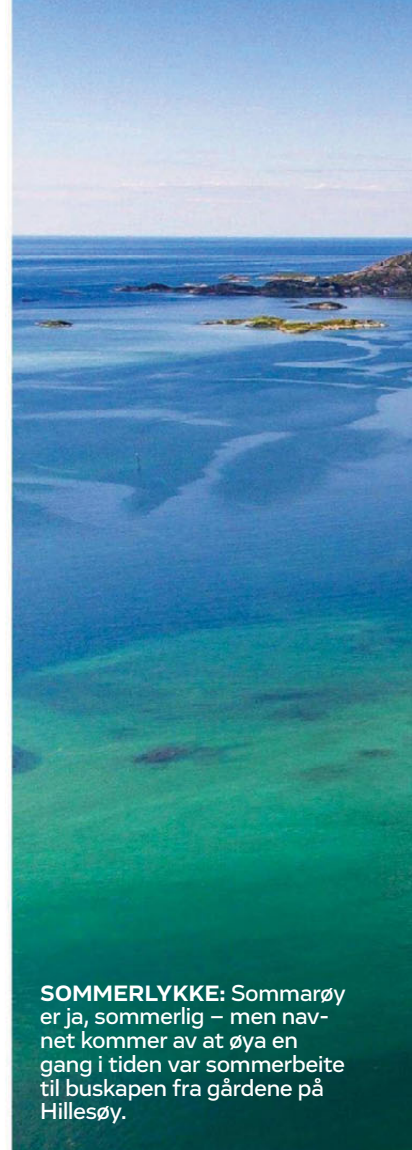
HOTEL SAVOY: Ja, han hadde humor, Jan Baalsrud – dette er hans «Hotel Savoy».



5 På sporet av Baalsrud

Revdalen. Jan Baalsrud er en av Norges mest kjente motstandsmenn, og hans flukt fra Rebbernesøya utenfor Tromsø via Lyngen og over til Sverige våren 1943 er en imponerende historie om mot og samhold. Etter mørkets frembrudd 12. april 1943 ble Jan Baalsrud rodd over Lyngenfjorden til den lille tømmerkoia i Revdalen. Det var da Baalsrud sa at «Dette er som å bo på Hotel Savoy i London». Hytta er i god stand, og har en minneplakat som forteller Baalsruds historie.

Mer info: visit-lyngenfjord.com. Hotel Savoy ligger rett på nedsiden av E6, en mil nord for Skibotn.



SOMMERLYKKE: Sommarøy er ja, sommerlig – men navnet kommer av at øya en gang i tiden var sommerbeite til buskapen fra gårdene på Hillesøy.

6 Fargerik fottur

Blåisvannet. Den fjell- og fjordrike regionen er muligens mest kjent som skikjøernes paradys, men sommerføre i Lyngsalpan er heller ingen dårlig idé. Selv om fjellkjeden kan virke bratt og lumsk, så er dette også et herlig område med enkle fotturer – for eksempel til det sagnomsuste Blåisvatnet i Sør-Lenangen. Det går en merket sti over relativt flatt terreng fire kilometer fra parkeringsplassen til



selve vannet, og vel fremme er det lett å skjønne hvorfor sosiale medier til tider flommer over av «selfies» med akkurat dette usedvanlig blå vannet i bakgrunnen.

LAVTERSKEL: Turen opp til Blåisvannet er 8 km tur-retur, med stor belønning.

Mer info: visit-lyngenfjord.com. 1–2 timer hver vei (8 km t/r). Stor parkeringsplass i Sør-Lenangsbotn, ca. 20 minutter med bil fra Svensby (ferge til Breivikeidet/Tromsø).

8 Karibisk stemning

Sommarøy. Det virker nesten naturstridig at det skal være så idyllisk her ute. Men med litt kreative øyne kan Sommarøy fremstå som en kombinasjon av Karibia og Alpene: Med base på Sommarøy Arctic Resort er både fjell og sjø rett utenfor. Men det er ikke badeliv og ferielykke som har gitt navn til stedet. I gamle dager var dette rett og slett sommerbeitested til buskapen fra gårdene på Hillesøy – derav navnet. Siden ble øyene koblet sammen, det ble etablert bebyggelse også på Sommarøy – og det hele var en stund en av de mest aktive fiskeværerne i regionen. Nå er det turistene som lokkes til Sommarøy.

Mer info: sommaroy.no. Ca. en times kjøring fra Tromsø. Sommarøy Arctic Hotel har 71 hotellrom, samt 25 sjøhus, badenaust, sauna og restaurant.

7 Tradisjonene lever

Manndalen. På Husfliden i Manndalen innerst i Kåfjorden holdes den sjøsamiske kulturen i hevd gjennom en blanding av vevstue, husflid og kulturformidlingsbedrift. Her kan du handle lokalproduserte husflidsartikler i sjøsamisk tradisjon, fra håndspunnet garn til bonkosvotter og andre varianter med tradisjonelt manndalsmønster.

Mer info: manndalen-husflidslag.no. Manndalen Husflidslag har både kurs og utsalg.

HUSFLIDEN: I Manndalen kan du både kjøpe bonkosvotter og lære greneveving.





SMØRØYET: Lyngen North byr på unik overnatting og god mat – med utsikt mot fjord og fjell.



9 Nordens Paris

Tromsø. Dette er en kompakt, men veldig allsidig by. For å få oversikt er det fint å ta Fjellheisen opp til Storsteinen, hvorfra det er luftig utsikt mot fjord og fjell. Nede i byen er det verdt å bestille bord på Restaurant Smak, et av Nord-Norges beste spisesteder. Legg også inn en tur til Polarmuseet, nyt storbylivets gleder i Storgatas kafeer og utsteder og få med en konsert i den vakre Ishavskatedralen.

Mer info: visittromso.no. Fly direkte til Tromsø fra Oslo med SAS og Norwegian, reisetid under 2 timer.

GOURMET: Gå ikke glipp av et storslagent måltid hos Espen Ramnstedt på Restaurant Smak.



10 Sov i glasshus

Lyngen North. En natt i glass-iglo er ikke noe du bestiller utelukkende for å ha et sted å sove, men er en attraksjon i seg selv. Lyngen North ligger midt i smørøyet av naturopplevelser; rett ved fjorden, men med fjellene i umiddelbar nærhet, og er vel verd en lang-

helg – særlig etter at de åpnet serveringsstedet i 2019. Restaurant Solvind har design som kan minne om både nordlysets dans og Lyngsalpenes taggete topper. Her får gjestene servert en smak av Lyngen, akkompagnert av uforstyrret utsikt over fjord og fjell.

Mer info: lyngen-north.com. Lyngen North har igloer med 180- og 360-graders glassfasader. Ca. 3 timers kjøring fra Tromsø.



Bestill
på nett:

Storytravel.no

post@storytravel.no
Tlf: 22 22 22 26

Storytravel.no

På denne reisen skal vi besøke mange fine attraksjoner, uten å gå på kompromiss med tid til å nyte det flotte landskapet.



Pris per
person fra
13 900,-



Ingen tur til Italia
uten god mat!

8 dager. Avreise: 27. august 2024

Kunst, mat og kultur i Toscana

«Det perfekte sted på jord» – slik beskriver italienerne sitt paradis. Det er ikke vanskelig å forstå hvorfor!

Toscana byr på kunst og kultur, god vin, mat i særklasse og fascinerende landskap, med blomstrende valmuer og gule åkre med solsikker så langt øyet kan se.

På denne gruppeturen skal vi innom den italienske storbyen, Firenze, hvor en av byens dyktigste, lokale guider viser oss de største attraksjonene, som for eksempel kopien av Michelangelos David-statue og brua Ponte Vecchio. Vi skal også oppleve

Pisa, Volterra og flere andre fabelaktige, historiske byer. Operakomponisten Puccinis fødeby, Lucca, er en av de best bevarte og hyggeligste byene i hele Toscana. Her vil en lokal guide innvie deg i byens mange hemmeligheter. Det blir også god tid til å slentre rundt i smale gater, nyte en god kopp kaffe og se på folkelivet.

Vår hyggelige og erfarne reiseleder møter deg på flyplassen i Pisa, og er med på hele reisens program. Bli med da, vel!

ALT DETTE FÅR DU INKLUDERT

- Fly t/r Oslo-Pisa.
- Buss t/r flyplassen – hotellet.
- Overnatting på Grand Hotel Tamerici & Principe i Montecatini i 7 netter.
- Hotellfrokost hver morgen.
- Lunsj på lokal vingård.
- Transport og utflukter som nevnt i program.
- Skandinavisktalende guide og reiseleder under oppholdet.
- Alle skatter og avgifter.

Pris per person i dobbeltrom fra 13 900,-

STORY TRAVEL

**Bli med i
reiseklubben**

Vinn reisegavekort verdt 3000,-

Meld deg inn i reiseklubben og få de beste tilbudene først.
Vinner av reisegavekort à 3000,- trekkes hver måned!

Send sms «reise» til 2205.

Finn din drømmetur blant våre tema- og langtidsreiser!



Pris per
person fra
17 750,-

Langtidsreise: Flytt sørover til vinteren

Unn deg et langtidsopphold – tilbring
3, 4 eller 8 uker i solrike Spania!

Flytt til sol og bedre klima i vinterhalvåret i én måned eller mer, og velg det langtidshotellet som passer best for deg.

I Santa Pola bor du i et flott hotellrom i et populært område på Costa Blanca. Her er frokost inkludert og middagspakke kan bestilles fra restauranten. Dette hotellet er supert for deg som reiser alene, da det kan bookes helt uten singelt tillegg!

Albir Hills er et leilighetshotell i et naturskjønt område av Albir, hvor du bor i egen leilighet med kjøkken, og står for matlagingen selv. Du har tilgang til både utendørsbasseng, boblebad og treningsrom, og har flotte turområder like utenfor døren.

Caleyro og Playa ligger i Fuen-

girola, førstnevnte i byen og sistnevnte ved stranden. Begge hotellene har egne leiligheter med utendørsbasseng og flotte fasiliteter.

Felles for alle våre langtidshoteller er at de ligger på noen av Spanias mest populære feriesteder – det er lett å komme seg ut og sjekke ut lokalområdet, stranden, spisesteder, butikker, turområder og annet.

Våre reiseledere snakker norsk og bor på samme hotell som deg. De arrangerer aktiviteter, som utflukter, rusleturer i nærområdet, kaffeslabberas, spill og annet. Programmet vil variere og det er helt valgfritt å delta.

Finn alle langtids hotellene på Storytravel.no, les nøye og velg det feriestedet som passer best for deg.



CALEYRO I FUENGIROLA

Her bor du i en topp moderne leilighet, med kort vei til butikker og gode restauranter. Fuengirolas vakre strand ligger kun en kort rusletur unna.



PLAYA I FUENGIROLA

Leilighetshotell helt inntil strandpromenaden, et stykke fra byens larm og leven. Nyt egen leilighet, og fra balkongen har du spektakulær sjøutsikt.



OBS!
Uten tillegg
for singelrom!

SANTA POLA UTENFOR ALICANTE

Ditt langtidsopphold i den sjarmerende fiskerbyen, Santa Pola, varer i tre uker, og frokost er inkludert i prisen, mens middagspakker kan bestilles i tillegg.



ALBIR HILLS PÅ COSTA BLANCA

Leilighetshotell som passer godt for deg som ønsker en ferie i rolige omgivelser, med et klima som gjør godt for kropp og sjel. Kort vei til turområder, og tilgang til treningsrom.

*Finn din
drømmereise:*

AKTIV FERIE

Ferie med aktiviteter som gjør godt for både kropp og sjel.

LANGTIDSREISE

Nyt livet på et herlig leilighets-
hotell i Spania i 4 eller 8 uker!

HOBBYTURER

Fordyp deg i håndarbeid, foto,
maling, hageliv, mat, med mer.

TEMAREISER

Gruppetur med inspirerende
temaer og dyktige guider.

STORY TRAVEL

www.storytravel.no

VI ER HJEMMET

REDAKTØR:

Ole Martin Bjørklid • ole-martin.bjorklid@egmont.com

REDAKSJONSSJEF OG VISUELT ANSVARLIG:

Kitty Jensehaugen • kitty.jensehaugen@egmont.com

INNHOLDSANSVARLIGE:

Cathrine Barland Jensen (reportasje) • cathrine.jensen@egmont.com

Vigdis Winge (mat, hage, interiør, mote og antikk)
• vigdis.winge@egmont.com

Eva Glorvigen (helse) • eva.glorvigen@egmont.com

REDIGERERE:

Linda Kirkeby Isenhag • linda.isenhag@egmont.com

Trine Skjulhaug • trine.skjulhaug@egmont.com

Harald Grevskott • harald.grevskott@egmont.com

Hanne Therese Myhr • hannetherese.myhr@egmont.com

MARKEDSANSVARLIG:

Lise Burud Bullen • lise.bullen@egmont.com

PRODUKSJONSKOORDINATOR:

Kate Wik • kate.wik@egmont.com

BILDEBEHANDLER:

Hilde Andresen

ANSVARLIG REDAKTØR/DIREKTØR:

Marianne Gram



VIKTIG INFORMASJON OM ABONNEMENT

Bli abonnent på: **bladkiosken.no**
På **minside.egmont.no** kan du enkelt se på og administrere ditt abonnement.

KUNDESERVICE

Tlf. hverdager kl. 08–16: 22 58 51 40

E-postadresse:

abo-hjemmet@egmont.com

Postadresse:

Hjemmets Abonnementsservice
Postboks 4980 Nydalen,
0441 OSLO

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

ABONNEMENTSPRISER:

1 år kr 1749 1/2 år kr 1049

TIPS OSS!
Kjenner du noen vi bør skrive om?
Send en av oss en e-post.

VI DU BLI ABONNENT?

abo-hjemmet@egmont.com
eller gå inn på
www.bladkiosken.no

BLADKIOSKEN.no

Trykk: Egmont Printing Service • ISSN-0018-2842

Utgivelse av stoff i bladets publikasjoner skjer bare i henhold til våre generelle vilkår for rettigheter til stoff. Dette gjelder både for stoff som honoreres og for stoff som ikke honoreres. Vi forbeholder oss blant annet retten til å lagre og utgi stoffet i elektronisk form fra vårt redaksjonsarkiv eller andre databaser som vi har avtale med, herunder å utgi stoffet via Internett. Innsendere av stoff kan, etter spesiell avtale med oss, i hvert enkelt tilfelle, reservere seg mot at deres stoff distribueres til Hjemmets kunder fra det elektroniske arkivet. Avfotografering av Hjemmets redaksjonelle stoff for videre produksjon er ikke tillatt uten skriftlig avtale.

Egmont er et av Nordens største mediekonserner med 6300 ansatte og aktivitet i 30 land. Vi er en stiftelse, og Egmont Fondet deler årlig ut over 100 millioner kroner til et bedre liv for barn og unge. Vårt motto We bring stories to life – har sterke publisistiske verdier. Vi står bak mer enn 700 magasiner, tegneserier, Klikk.no, TV 2, Nordisk Film, kinodrift, samt flere deleide selskaper.

Hjemmet

story house
EGMONT

Hjemmet arbeider etter Vår Værns-plakatens regler for god presseskikk. Den som mener seg rammet av urettmessig omtale i bladet oppfordres til å ta kontakt med redaksjonen. Pressens Faglige Utvalg er et klageorgan som behandler klager mot pressen i presseetiske spørsmål.

Adressen er: PFU, postboks 46 Sentrum, 0101 Oslo. E-post: pfu@presse.no



PRESSENS
FAGLIGE UTVALG



ELISABETH ANDREASSEN:
– *Det var et paradys.
Jeg hadde det som
Tjorven i TV-serien
«Vi på Saltkråkan»*

*Sommerens
kake-
favoritter*





Vi ses igjen **NESTE UKE**

I SALG 26. JULI

**FRÖDIG
HAGEDRÖM**



**Ekstra stor
sommer-
pakke med
4 BLADER**



**KRISTIN
SØRGER OVER
TAPET AV
KONA LIV
– Jeg
prater
fortsatt
med henne**

**Stilig
stripe-
STRIKK**

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Når kvalitet kommer først!

Grytesett med praktisk og lekkert design, produsert i robust rustfritt stål med høy varmeledningsevne. Grytenes non-stick egenskaper bidrar til sunn og enkel tilberedning av velsmakende retter. Enkle å rengjøre, kan vaskes i maskin. Ildfast opp til 260°C

SPAR
1700,-

BESTSELGER!

EXOPAN DELUXE:	3100,-
GASTROPLUS	
STEKEPANNE 28 cm:	498,-
	3595,-

-KAMPANJERABATT	1700,-
DU FÅR ALT FOR:	1895,-

Kjøp nå.
Betal senere
med Klarna.

Klarna.

MODELL EXOPAN DELUXE

- 8-delers grytesett
(1,5 l, 2,5 l, 4,0 l + 28 cm panne
- alle med lokk)

FUNKERER PÅ ALLE KOMFYRER

- Inklusiv induksjon og gass

BESTILL EXOPAN I DAG

Telefon: 69 39 90 40 | www.postshop.no