

Norges STØRSTE ukeblad

Hjemmet

EKSTRA!
8 SIDER
STRIKK

Kristin Harila
er aktuell i
«Mesternes mester»
– Det var ingen
«kjære mor»
i min
barndom

EGENOMSORG:
Vær snill
med deg selv



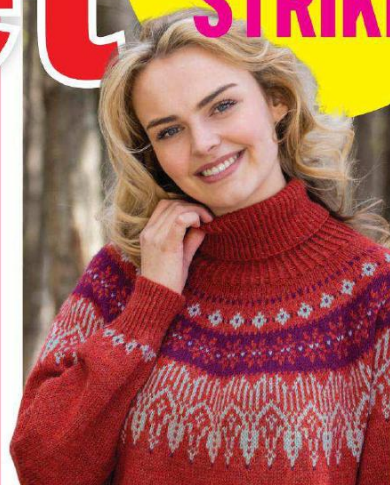
ENDELIG
HVERDAG!

✓ Rimelige
middager
✓ Bruk opp
kakerestene



OLE BALDISHOL FRA
«TROPP 3» PÅ TV 2
– Psykologen sa
jeg var følelsesløs

PRIMULA
Ta våren på
forskudd



VINTERENS FINESTE
Gensere og
lunt sjal



Koselige byfavoritter i Europa

INNHold

i Hjemmet

UKE 1/2025

30

Smart bruk
av restemat



80

Vårtegnet
som sprer
glede



66

Lun og
enkel
strikk



18

Dette trenger
våre firbente
venner nå



En sterk historie

Noen unge kvinner er imponerende i kraft av alt de er, og Kristin Harila er en av dem. Hun har verdensrekord i å bestige noen av verdens høyeste fjell, og for ett år siden tok hun med seg medsøstre, som sliter med psykisk helse, på ekspedisjon i norsk natur. Målet var å gi dem opplevelser av mestring. Å se filmene fra denne turen, er rørende. Kloke Kristin motiverer med omsorg og kløkt. I høst fikk fotograf Gry og jeg en dag med den unike damen, som snart deltar i «Mesternes mester» på NRK. Selvsagt kommer jeg til å heie på henne. For Kristin har et stort hjerte, som banker for både planeten og medmenneskene på jorden.

Siri Walen Simensen, journalist

“Jeg er veldig glad i hjemmet
mitt og koser meg når jeg er her.

Kristin Harila

92

Kortreiste byferier



ARTIKLER

★ Kristin Harila om livets motgang	8
Historien om Norges siste barnesoldat	14
Vintervilt	18
Cathrine Moestues ble hjernevasket	20
Familien som flyttet til Karasjok	84
★ Odelsgutten Ole fra «Tropp 3»	88
★ Sjarmerende europeiske byer	92

HELSE OG VELVÆRE

Lev vel	24
★ Egenomsorg	28

MAT OG BAKING

★ Rimelig middag i form	30
★ Bruk opp kakerestene	32

INTERIØR, TIPS OG HAGE

★ Det grønne hjørnet	80
----------------------	----

HOBBY OG HÅNDARBEID

★ Kvitfjellgenser	62
Varmt og godt sjal	65
★ Klassisk genser	66
Veveheklet pledd	68

LESELYST

Varme følelser i vinterkulda	36
Lottogevinsten	39
Mannen som forsvant (3:6)	70

LESERNE FORTELLER

Datteren min vil ha arven nå	74
Pappa er en drittsekk	76
Mannen min var utro på nettet	78

FASTE SIDER

Kryssordmagasin i midten	
God uke med Hjemmet	4
Et lite stykke Norge	6
Fra kvinne til kvinne	26
Ditt personlige horoskop	34
Vet du det?	59
Hjemmets lille avis	60

★ Disse sakene finner du på forsiden

Coverfoto:
Gry Traaen

MULIGHETER: Jeg skal nyte hver soloppgang i januar, og se til at rådyrfamilien som bor i skogen bak huset vårt har det bra.



Nytt år og nye muligheter

Et nytt år er, som klisjeen sier, et blankt ark fylt med spennende muligheter og farger. Vi vet kanskje ikke hva som vil pryde arket når året er omme, men én ting er sikkert: Vi har hele paletten til vår disposisjon. Noen øyeblikk kan kreve dype, rolige nyanser, mens andre lar oss utforske sterke og livlige farger. Målet er å skape et bilde av 2025 som vi kan se tilbake på med glede og stolthet, og som inspirerer oss til å fortsette å male livets vakre mesterverk.

Jeg har alltid syntes det er litt merkelig at vi, midt i vinterens mørkeste og kaldeste dager, skal mobilisere energi og giv for å starte på nytt. For meg føles august som en mer naturlig «ny start». Det er slutten på sommeren og starten på hverdagen etter ferien – en tid for å samle tankene og sette kursen videre. Faktisk har flere kulturer hatt sitt årsskifte på helt andre tidspunkter enn januar. Jødene feirer for eksempel Rosh Hashanah på høsten, og før den gregorianske kalenderen ble innført, startet det gamle romerske året i mars. Kanskje august egentlig er et bedre tidspunkt for å male årets første streker?

Men, det er noe magisk med januar. Jeg merker det selv – en tid der vi ser fremover med forventning og glede over hva det nye året kan bringe. Solen føles nesten sterkere når den er oppe, og de kalde vinterdagene i marka, enten jeg er på ski eller går til fots, fyller meg med energi og en dyp følelse av livsglede. Jeg heier på alle som bruker det nye året som en anledning til å gjøre endringer i livet sitt. For min del har nyttårsforsetter aldri helt fungert – erfaringen tilsier at jeg sjelden klarer å holde dem. Men da jeg leste artikkelen om egenomsorg på side 28–29, fikk jeg mange gode råd som inspirerte meg. Denne januar vil jeg fokusere på å spille på lag med meg selv og gi meg selv lov til å glede meg over ting som bare er for min egen del – uten dårlig samvittighet. Kanskje det kan bli mitt nyttårsforsett i år.

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



FACEBOOK:
facebook.com/HjemmetNO



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



LES OSS
PÅ NETT:
flipp.no/



GODT FJELLVETT

Nyåret for 70 år siden, januar 1955, holdt Norges Røde Kors hjelpekors fjellredningskurs på Storefjell.

Visste du at ...

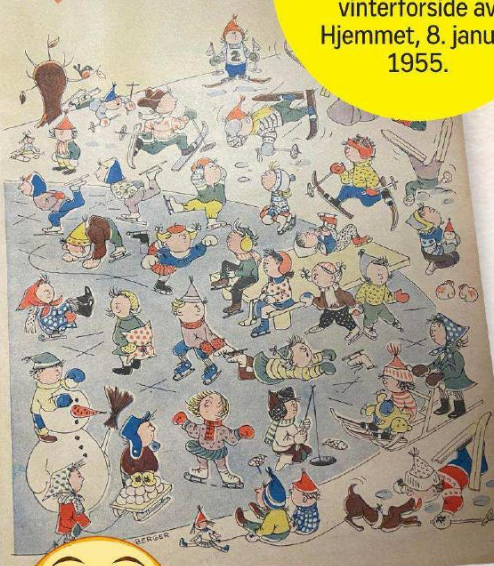
Stavanger fyller 900 år i 2025? Jubileet skal feires med en storslått markering.



FRILUFTSLIVETS ÅR

Det hører med til en koselig tur å ta seg god tid – og ikke minst en kaffe-tår underveis. 2025 er friluftslivets år og målet er flere skal finne sin friluftsglede. Gjennom året vil det være store og små arrangementer med fokus på natur og friluftsliv. Lørdag 18. januar blir det en offisiell åpning av friluftsåret med bål som et samlende element. For mer informasjon: friluftslivetsar.no

Hjemmet



TILBAKEBLIKK ...

... på en herlige og vrimlende vinterforside av Hjemmet, 8. januar 1955.



BLOMSTERLØK

Har du blomsterløk liggende fra i høst? Fyll krukker med jord, gjerne sandholdig jord, og plant løken på vanlig måte. Vann, og sett krukken i litt kjølig romtemperatur i et par uke. Deretter setter du pottene et kjøligere sted, enten i kjelleren, garasjen eller et annet sted du kan oppbevare krukken før du flytter dem ut. Løkene trenger å oppleve vinterkulda før spirene og blomstene dukker opp til våren. Målet er å gi løken i krukken både en følelse av sensommer, høst og vinter og fått løken til å tro at de har fulgt den naturlige syklusen, selv om du har jukset litt.



GLIMT FRA FACEBOOK:

Lillian Marit Gjerdene har strikket denne nydelige «Obba» genser i mykt og varmt garn fra Isager. Se flere flotte strikkeprosjekt på Strikkelyst med Hjemmet.



Fra barnemunn

Jesus gikk på vannet fordi han ikke ville bli vår på beina.

Jon Olav (9)

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

Takk!

Hver uke leser 232 000 personer Hjemmet.

KILDE: LESERTALLSUNDERSØKELSEN FRA MBL OG KANTAR

Hvis et snøfnugg hadde vært en klem, ville jeg ha gitt deg en hel snøstorm!

UKJENT

Alle dine favorittblader – i en app



PRØV
30 DAGER
GRATIS!

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



Flipp.no

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

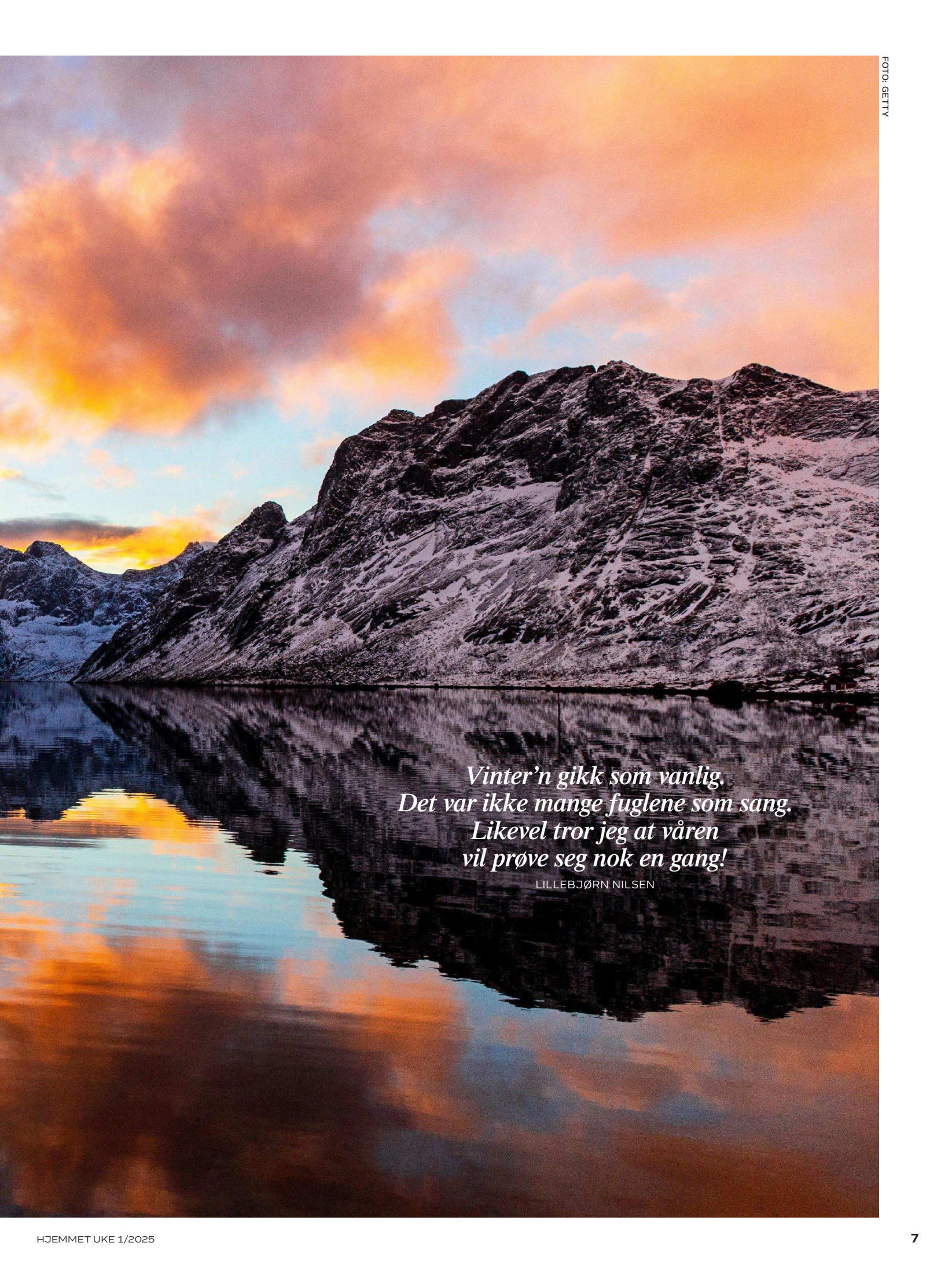
Ingen bindingstid, abonnementet løper til du stopper det. Ordinærpris etter gratisperiode er 129 kr for nye kunder, kun 29 kr for abonnenter på dette bladet. Gratisperioden gjelder hvis du ikke har brukt gratisperioden tidligere.

flipp

ET LITE STYKKE
NORGE

Vakker
soloppgang i
Lofoten i
årets første
måned.





*Vinter'n gikk som vanlig.
Det var ikke mange fuglene som sang.
Likevel tror jeg at våren
vil prøve seg nok en gang!*

LILLEBJØRN NILSEN

MÅ GÅ VIDERE: Fjellklatreren Kristin Harila kan endelig begynne å drømme om fremtiden igjen etter å ha lagt en tøff tid bak seg.

TØFF DAME

Kristin Harila deltar i årets sesong av «Mesternes mester». Hun har verdensrekord i å bestige verdens 14 høyeste fjelltopper på kortest tid. Hun er også kjent for prosjektet «Jenter på vidda». Der tok hun med ni jenter på skitur fra Alta til Karasjok. For mer info: kristinharila.com



Se henne i «Mesternes mester» på NRK

– JEG LÆRTE MEG Å FINNE UT AV TING SELV

Det siste halvannet året har livets sårbarhet rammet Kristin Harila. Men hun er vant til tøffe tak og har beholdt troen på fremtiden.

TEKST: Siri Walen Simensen FOTO: Gry Traaen, privat

Jeg har møtt skjellsettende motgang. Det aller verste var da jeg fikk telefonen om at sherpaen min, Lama, var omkommet i et skred.

Ordene kommer fra Kristin Harila (38), den spedbygde, lille, store fjellklatreren fra Finnmark, 1,59 meter på strøpelesten og 50 kilo pluss. Kjent som tøffingen som satte verdensrekord i å gå verdens 14 høyeste topper på kortest tid. I ukene fremover er hun en av deltagerne i det populære NRK-programmet «Mesternes mester».

– Uten Tenjen Lama Sherpa hadde jeg ikke klart å gjøre det jeg gjorde. Vi tok rekorden sammen gjennom et intenst og krevende år. Han kunne ikke engelsk, og jeg kunne ikke sherpa eller nepalsk, men likevel kom vi hverandre nær. Han ble som en bror for meg, forklarer hun, og legger til at ordet «sherpa» både er et etternavn, en profesjon og navnet på et folk og et område.

Alle som kjenner henne, vet at hun har det moralske kompasset på plass. Kristin er samvittighetsfull og gjør de riktige tingene. I høst var hun

derfor – selv om det var risikofyllt – tilbake i Nepal for å lete etter sin døde venn. Han ligger fortsatt i et skred på mer enn 7000 meters høyde i det svært krevende fjellet Shishapangma.

– Det handlet om å vise Lama respekt og prøve å gi familien hans fred. Gjennom året vi klatret sammen, ble han viktig for meg. Håpet var at vi skulle finne ham denne gangen. Han har kone og to barn, og jeg ønsket at de skulle få en verdig avslutning. Dessverre lyktes vi ikke, men det føles godt å vite at jeg virkelig prøvde, sier Kristin.

NATURVERNER:

– Jeg vil jobbe for at vi tar bedre vare på naturen, sier Kristin. Hun bor rett ved Telegrafbukta i Tromsø.



TIDLIG KRØKET:

Allerede da Kristin var liten jente, oppholdt hun seg store deler av tiden uten-dørs. Her prøver hun ski for første gang.



Det var ingen «kjære mor» i min barndom. Når jeg ser tilbake, er jeg glad for at tingene ikke ble servert på sølvfat.

Både før og etter at Kristin var i Tibet for å lete etter Lama, var hun engasjert i en innsamlingsaksjon for de to tenåringsbarna til sherpaen. De drømmer om å få komme til Norge for å studere, slik at de kan få gode, voksne liv og velge sin egen fremtid.

UVIRKELIG TID

I møte med mennesker snakker vi vanligvis om de lette tingene først. Med Kristin er det motsatt. Hvorfor det er slik, setter hun ord på selv. Hun synes det er viktig å være ærlig og åpen.

– På mange måter sto jeg i en uvirkelig tid i fjor vår og sommer, sier hun.

I kjølvannet av rykter og usannheter ble hun utsatt for både drapstrusler og hat – i kommentarfelt på sosiale medier og i form av meldinger på telefonen.

Bakgrunnen var et tragisk dødsfall på forsommeren 2023. En pakistansk bærer

omkom i en ulykke mens han hjalp til med tauene på vei opp til fjellet K2. Kristin og sherpaen hennes ble beskyldt for å ikke forsøke å redde ham etter at han falt.

Sannheten er at de gjorde det de kunne. Bæreren var i live da de bestemte seg for å gå videre fra det som var et svært kritisk og farlig punkt på ruten. Det hadde gått et skred lenger oppe, og andre var i fare der. Kristin og sherpaen var nærmest og ville bistå der. Bæreren var ivaretatt av andre klatrere da de tok avgjørelsen om å gå videre.

– Å bli rammet av utpekerte beskyldninger gjør vondt, sier hun, og heller nytraktet kaffe i store krus.

Brått forstår vi at også det å klatre i høye fjell, er en karriere med misunnelse og spisse albuer. Kanskje er det vanskelig å akseptere at en kvinne får det til? Hun smiler da vi stiller spørsmålet og sier at kvinnesak har vært et tema

for henne. Da hun skulle begynne å klatre, fant hun bare ekspedisjonsklær laget for menn.

DEN GODE BARNDOMMEN

Hjemmet hennes i Tromsø er splitter nytt, og hun har skapt hygge med grønne planter som står og strutter i fine pottes. I en kurv ligger hennes nye strikkeprosjekt pent sammenrullet. På bordet står kaffekoppene og sunt, alternativt godteri i små skåler.

– Jeg er veldig glad i hjemmet mitt og koser meg når jeg er her, sier hun og smiler.

Kristin har samisk opphav og vokste opp i Finnmark. Fra

hun var tre år gammel hadde hun to hjem fordi foreldrene skilte lag.

– Jeg husker ikke noe annet enn at jeg bodde både hos mamma og pappa. Begge fikk nye partnere, og jeg hadde på et vis to sett med foreldre. Jeg gikk på skolen i Vadsø og var hos pappa én ettermiddag i uken og annenhver helg. Begge foreldrene mine tok meg med på turer og fulgte meg opp i alt jeg hadde fore, minnes hun.

På farens gård i Kariel i Vestre Jakobselv levde hun tett på dyr og natur. Det var en selvfølge at lille Kristin bidro der det trengtes. Det falt henne ikke inn å protestere når hun

ELSKER STRIKK: Kristin er en strikker, men denne Villmarks-genseren ble strikket til henne.



HÅNDARBEID:

– Jeg liker å sy om og strikke klær, forteller Kristin.

måtte ut for å luke ugress på jordene.

Rundt seg hadde hun en storesøster, tre stesøsken og etter hvert en lillebror. Hun var aktiv og spilte fotball og håndball, turnet og gikk på ski.

– Det var ingen «kjære mor» i min barndom. Når jeg ser tilbake, er jeg glad for at tingene ikke ble servert på sølvfat. Jeg måtte lære meg å finne ut av ting selv. Forresten begynte jeg å kjøre traktor da jeg var 11 år og var traktor-sjåførlærer for broren min før jeg selv hadde lappen.

Hun ler og forteller at det bodde rundt 100 mennesker i bygda der faren bodde. Der levde hun det frie livet. Det var helt vanlig at barna dro ut på egen hånd for å fiske, både fra båt og land.

– Jeg ble tidlig selvstendig og har alltid hatt trygghet i meg selv fordi jeg lærte meg å håndtere ting. Jeg tror det kommer gode ting ut av en oppvekst der barn må ta

ansvar selv. Gården til pappa og stemor var besøksgård, og der var det hund, katt, hest, kanin, gris og geit. For meg, som var glad i dyr, var det et eldorado.

Som tenåring ble hun en racer på ski. 16 år gammel var hun topp tre i sin aldersgruppe i Norge.

– Men så fikk jeg kysesyken og kom meg ikke tilbake igjen. Jeg følte at langrenn ble et ensomt løp og sluttet, forteller hun.

JOBDET OG JOBBET

I Oslo studerte Kristin på Norges idrettshøgskole og på universitetet, der hun leste psykologi og pedagogikk. Deretter jobbet hun i fengsel i noen år. Høsten da hun kom inn på profesjonsstudiet i psykologi, fikk hun tilbud om å bli varehussjef i Skeidar og takket ja. Etter tre år endte hun opp som kjedesjef sentralt.

– Den lille fritiden jeg hadde, brukte jeg til å løpe i



GRØNN: – Jeg har grønne planter overalt. Når jeg reiser bort, setter jeg dem inn på badet, og en venninne vanner dem for meg.

fjellet. Det kan ikke kalles et hamsterhjul, for jeg ville ha det sånn. Som type går jeg «all in». I det livet var det ikke plass til så mye annet, forklarer hun.

I 2015 vant hun en tur til Kilimanjaro. Etter å ha vært der ble det flere fjellturer. I 2019 sa hun opp jobben for å leve drømmen som gradvis hadde vokst seg frem.

– Mange var overrasket da jeg sa opp, men ikke mine nærmeste. I en periode hadde jeg følt at jeg stanget hodet i veggen og ikke klarte å nå

mine personlige mål i karrieren. «Nå må jeg gjøre noe helt annet», tenkte jeg. En tur som en klatrer arrangerte til Nepal, tente gnisten i meg. Vi besteg topper på 6–7000 meter, og jeg ville oppleve mer av det, oppsummerer hun.

Uredde Kristin reiste til Argentina og besteg flere høye topper. I starten var drivkraften å bringe likestilling inn i fjellklatringen. Å nå toppene var i seg selv ikke det store målet.

Allerede på sin første tur til Nepal ble hun motivert til å ➔



SORG: Kristins klatrevenn, sherpaen Lama, omkom under en ekspedisjon etter at han og Kristin satte verdensrekord i å klatre verdens 14 høyeste topper raskest. Her er de fotografert etter de satte verdensrekorden i 2023.

Vi besteg topper på 6000–7000 meter, og jeg ville oppleve mer av det.

bestige Mount Everest. I prosessen erfarte hun hvor mye vanskeligere det er å være kvinnelig fjellklatrer med store mål enn mannlig. Virkeligheten ble tydeligere da hun satte seg et hårete mål: Å sette verdensrekord i å klatre de 14 høyeste toppene i verden på kortest tid. Hun måtte selge alt hun eide for å realisere prosjektet fordi det var umulig å skaffe sponsorer.

– Etter hvert har jeg fått støttespillere, så ting har heldigvis endret seg, sier hun og smiler.

PÅ LAG MED NATUREN

Kristin er ikke lenger en ren tindebestiger. Hun konsentrerer seg i stedet om å forbedre forholdene på høye fjell som er populære mål for klatrere fra hele verden.

– Jeg jobber med opprydningsprosjekter og bærekraft.

Vi kan ikke etterlate oss en natur som lider og er skadet, minner hun om.

Hun viser oss «Naturvernengseren», som hun har fått strikket og er veldig glad i.

Bærekraft er noe hun brenner for på alle områder. I klesskapene har hun klær som henger pent sortert etter farger. «Du er den mest og minst jålete dama jeg kjenner», sier søsteren hennes. En titt inn i garderoben forklarer hvorfor. Der henger den ene fine kjolen etter den andre og smykker og glitter av alle slag. Den pyntede siden av henne er ikke veldig kjent.

Hos Kristin er det ingenting som kastes, og ofte syr hun om gamle plagg. Hun liker å sitte foran symaskinen.

– Jeg liker å strikke også. Akkurat nå holder jeg på med en bomullstopp, sier hun og

henter hyggeprosjektet fra kurven.

Kristin er stolt av sitt samiske opphav. Familien på farssiden er både kvensk og samisk. Bestemoren var sjøsame.

– Jeg har dessverre aldri lært å snakke samisk, men jeg har et ønske om å lære meg det. Søsteren min er gift med en reindriftssame og kan litt, broren min er utlært. At kulturen blomstrer, og at samene tar språk og tradisjoner tilbake, er veldig fint, sier hun.

Det ble skjellsettende for Kristin da hun mistet både stemor og stefar i ung alder.

– Jeg følte det var urettferdig at mamma og pappa skulle bli alene, og jeg ble mer engstelig for å miste. Når noen



991 METER OVER HAVET:

I 2022 var Kristin Harila den andre nordmannen i historien som klarte bragden å bestige fjellet Annapurna i Nepal. Her er hun fotografert på basecamp.

nær deg dør, kommer du nærmere livet og får en påminnelse om at vi ikke er her på jorden for alltid. Det er viktig å leve her og nå og å gjøre det man har lyst til.

– Ser du for deg barn og familie i fremtiden?

– Jeg håper at jeg en dag får min egen familie og drømmer om å få mitt eget småbruk, ha dyr og dyrke frem ting. Jeg vokste opp med drivhus og egenproduserte grønnsaker og trives best når jeg har det grønt rundt meg. •

Vi dekker *hele*
sesongen med
10 utgaver!

FOTO: JANE ØDEGAARD



*Magasinet med de mest
inspirerende hagene, fullspekket med
nyttige tips for hageentusiasten.*

HAGELIV
& uterom

BESTILL ABONNEMENT NÅ

Gå inn på **bladkiosken.no**





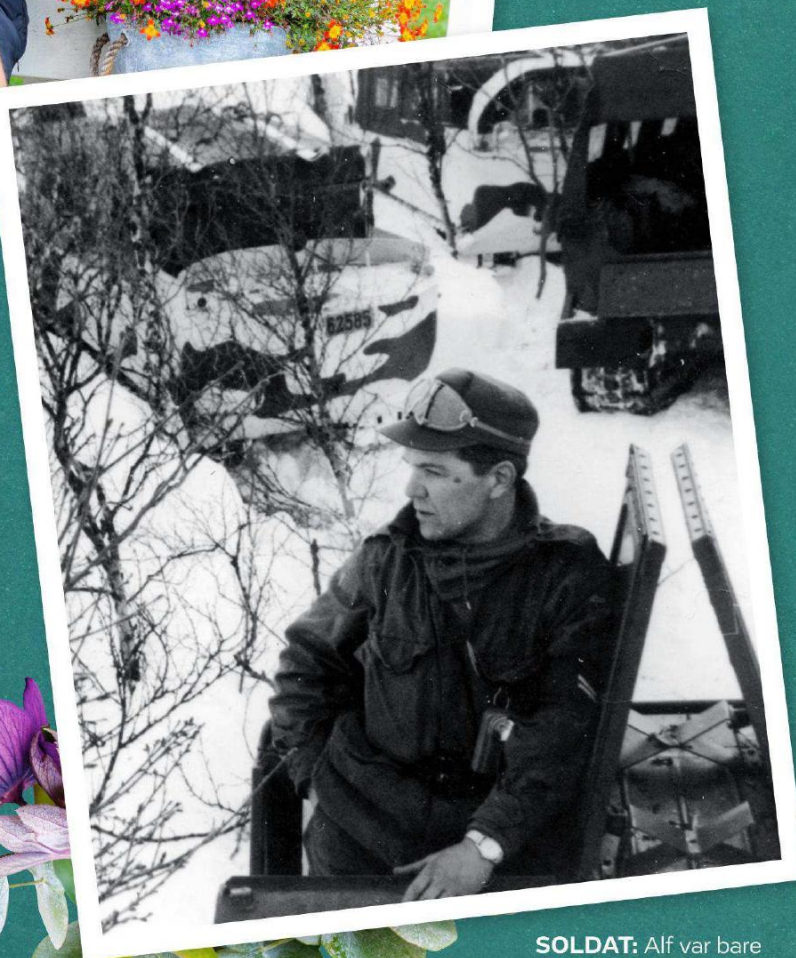
HER SATT ALF:
Alf Rafaelsen besøkte datteren Liv Trude daglig. Da satt han på denne benken. Alf var Norges siste barnesoldat, men Rune og Liv Trude var godt voksne før de fikk vite noe om hva faren utrettet under krigen.

FARENS UKJENTE HISTORIE

– Vi er stolte av pappa

Liv Trude og Rune Rafaelsen var godt voksne da de fikk vite om farens dramatiske barndom som Norges siste barnesoldat.

TEKST: Gunn Gravdal Elton FOTO: Gunn Gravdal Elton og privat



SOLDAT: Alf var bare 16 da han vervet seg etter å ha sett kamerater bli drept og sitt eget hjem brenne ned.



KIRKENES – Pappa var ikke en mann som fremhevet seg selv. Det tok mange år før han fortalte om sine opplevelser under krigen, sier Rune Rafaelsen (70).

Han og søsteren Liv Trude (64) vokste opp i Kirkenes uten å kjenne farens bakgrunn som Norges aller siste registrerte barnesoldat.

Etter krigen var det viktigere å se fremover og bygge opp Kirkenes igjen enn å dvele ved det som hadde skjedd under tysk okkupasjon. Alf Rafaelsen var ikke en mann som slo seg på brystet. Det tok derfor mange år før han fortalte sin historie – først til barnebarnet Eivind.

16 ÅR OG SOLDAT

Det var varmt i Kirkenes. Høsten skulle vært der allerede, men hjemme hos Liv Trude Rafaelsen vedvarte sommervarmen. Skogbrannfaren var stor etter måneder med tørke, og Rune Rafaelsen hadde gått i shorts hele sommeren. Både han og søsteren var sydenbrune. Ingen kan huske en sommer som denne.

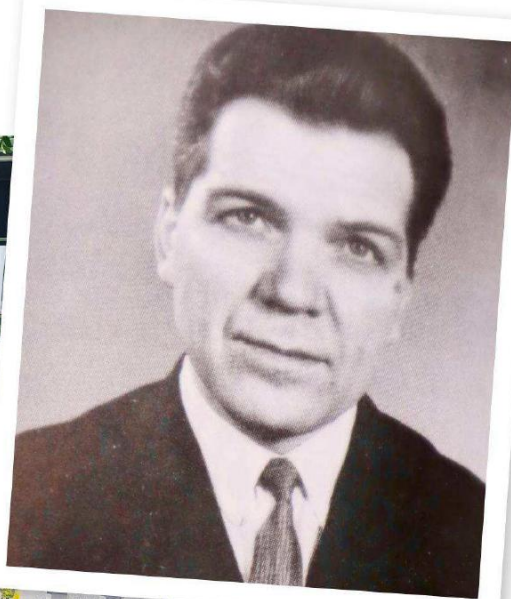
På en av disse varme sommerdagene i juli 2024 døde Alf Rafaelsen, 96 år gammel. En mann uten de store ordene, en som aldri utbroderte hva han hadde opplevd under krigen. Han kunne ha gått ut av livet uten å fortelle om sine opplevelser – hvis ikke det hadde vært for barnebarnet Eivind.

– Sønnen min gikk den gangen i femte klasse. På skolen ble elevene bedt om å intervju besteforeldrene sine om hva de hadde opplevd under krigen, forteller Liv Trude Rafaelsen.

Hun ble overrasket da hun leste hva hennes egen far hadde fortalt barnebarnet sitt.

– For første gang fikk jeg vite at pappa hadde sittet mange måneder i tysk fangeleir, og at han hadde vært soldat. Han var jo så ung under krigen. Jeg ante ingenting om alt han

TIDSVITNE: Alf døde i juli i år, 96 år gammel. Først mange år etter krigen delte han sin historie.



TIDSVITNE: Alf Rafaelsen slo seg aldri på brystet og fortalte om sine opplevelser først mot slutten av livet.

Da jeg fikk vite dette, forsto jeg at pappa hadde en historie som måtte deles med andre, og jeg nærmest tvang ham til å stå frem som tidsvitne.

hadde vært gjennom. For meg har pappa bare vært den gode, snille og rause pappaen som alltid var der for oss. Men nå forsto jeg at pappa faktisk hadde en historie som det var viktig å få fortalt, sier Liv Trude.

Hun overtalte faren til å stå frem og fortelle om barnesoldaten Alf.

BOMBER OVER KIRKENES

I 1943 var Kirkenes og Finnmark i krig. Barna som vokste opp i Kirkenes, visste godt at når det var klarvær, ville de snart høre flyalarmen. Når det var dårlig vær, fikk de stort sett være i fred for russiske og tyske bombefly. Alarmen

gikk over 1000 ganger, og byen ble bombet 328 ganger.

Kirkenes var Europas mest bombede by etter Valletta på Malta. Mange flyktet fra byen. Men da russerne rykket inn i slutten av oktober 1944, oppholdt fremdeles 4000 sivile seg i Kirkenes, i tillegg til 160 000 tyske soldater. En av de sivile var 16 år gamle Alf Rafaelsen.

GUTTENE DØDE

Alf Rafaelsen var bare en liten gutt da krigen kom til Norge. Men mange barn og ungdommer ble kommandert ut i tvangsarbeid. Alf og den ett år eldre broren, Sverre, måtte begge grave grøfter for tyskerne.

I september 1944 var

GRUBEVARNA

Høsten 1944 ble Kirkenes befridd av sovjetiske soldater. Mens kampene pågikk, flyttet lokalbefolkningen i Kirkenes inn i gruvene på Bjørnevatn. 2000–3000 mennesker oppholdt seg i gruvene i to-tre måneder. 11 barn ble født i gruvegangene. 24. oktober 1944 ble Kirkenes befridd av sovjetiske styrker.

16 år gamle Alf på tømmerfløting i Pasvik sammen med onkelen. Et russisk jagerfly kom i lav høyde over Pasvikelva og ble beskyttet av tyskerne. Da flyet forsvant, lå to unge, norske gutter døde i elva.

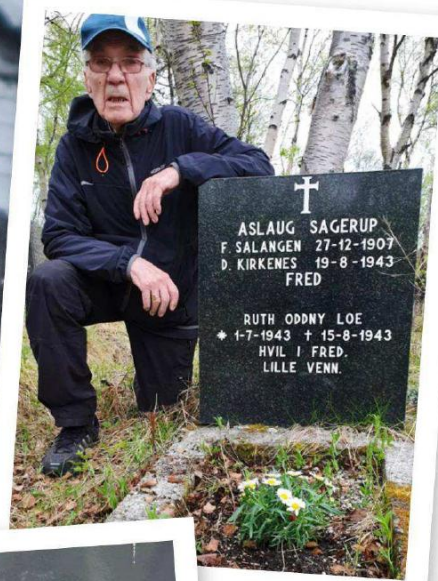
Dette gjorde sterkt inntrykk på Alf. 29. desember samme år løy han på alderen og ba om å få bli innskrevet som soldat i Varanger bataljon. Han ville gjøre en innsats for å bekjempe tyskerne. Før han var 18 år gammel, hadde Alf Rafaelsen sittet i fangeleir sammen med broren og senere vært fangevokter for tyske krigsfanger.

– I dag ser jeg at vi kanskje burde stilt flere spørsmål, men ➔

FØR KRIGEN: I 1932 ante familien Rafaelsen lite om hva som var i vente. De to guttene nede til høyre på bildet er Sverre og Alf 3–4 år gamle.



RESPEKT: Alf Rafaelsen hadde respekt for andre mennesker og var et raust menneske. Da han hørte om Dagny Loe og barnet hun mistet, stelte han barnets grav frem til sin død.



Pappa fikk oss til å forstå at de tyske soldatene som var her oppe under krigen, bare var ungdommer, de også.



BARNESOLDAT: Alf Rafaelsen var Norges siste barnesoldat. Han døde i juli 2024 og barna Liv Trude og Rune minnes en tvers igjennom god og snill pappa.

da vi vokste opp, snakket folk lite om krigen her oppe. Da jeg fikk vite dette, forsto jeg at pappa hadde en historie som måtte deles med andre, og jeg nærmest tvang ham til å stå frem som tidsvitne, sier Liv Trude.

VANSKELIG BARN

Rune Rafaelsen har stor respekt for sin far og for innsatsen og motet han viste under krigen. Men selv om Alf Rafaelsen kjempet mot tyskerne og opplevde harde tider under okkupasjonen, var han også den første til å jobbe for forsoning mellom tyskere, russere og nordmenn etter at freden kom.

– Hver gang vi passerte Rundvannet her i Kirkenes, fortalte pappa at han fant en

død, tysk soldat der da snøen smeltet i 1945. Det var en ung gutt på 19 år. «Jeg kunne dra hjem til min mor, han kom aldri hjem til sin», sa pappa alltid. Han hadde stor respekt for tyskerne og var aldri hatefull, sier Rune.

Selv beskriver han seg som et utfordrende barn i oppveksten.

– Jeg var politisk aktiv for Rødt og var i opposisjon. Pappa var også politisk aktiv, men for Arbeiderpartiet. Uansett hva jeg gjorde, var han alltid til stede for meg, sier Rune.

Da han ble eldre, ble han litt mildere i form og innhold og meldte seg inn i Arbeiderpartiet, som faren. Rune Rafaelsen satt senere mange år som ordfører i Sør-Varanger kommune.

BARE ALDRI NAG

– Etter krigen vokste vi opp i gata rett her oppe, i et arbeiderstrøk, sier Rune.

Han finner et gammelt bilde fra årene like etter krigen. Bildet viser barn mellom brakker og ødelagte bygninger.

– Det var stor spenning her i bygda den gangen. Flertallet av mine venner var barn av kommunister. Pappa var positiv til at russerne kom, og han forsto hvor mye de ofret for å befri Finnmark. Men han var skeptisk til det russiske styresettet og forble sosialdemokrat.

Rune Rafaelsen kjente godt sin historie da han vokste opp. Han visste hvor hardt Kirkenes og Finnmark ble rammet, hvordan tyskerne brukte den brente jords tak-

tikk for å holde russerne unna, og at folk i Finnmark stort sett mistet alt de eide. Likevel var han overrasket da han 40 år gammel fikk vite hvor delaktig hans egen far hadde vært i kampene som pågikk.

– Det kom en stor delegasjon tyske soldater og offiserer hit for å sette opp et minnesmerke over de 12 000 tyske og østerrikske soldatene som døde mellom Kirkenes og Murmansk under krigen. I bussen ble jeg kontaktet av en norsk dame som hadde giftet seg med en østerriksk offiser. Hun fortalte hvordan hun etter krigen ble dømt som landssviker. Mens hun pratet, hørte jeg pappa svare med å fortelle sin historie til henne, sier Rune.



IDYLL: Liv Trude og Rune vokste opp med en mor i full jobb og en politisk engasjert pappa. Men krigen hørte de sjelden om. Her er Rune fotograf.



MOTSTANDSKVINNEN

Dagny Loe fra Berlevåg var husmor og motstandskvinne under andre verdenskrig. Dagny og ektemannen, Osvald Edmund Loe, fikk åtte barn sammen.

Ekteparet Loe drev motstandsarbeid ved å rapportere direkte til sovjetisk etterretningstjeneste om troppeflytninger, skip og forsyninger. De skjulte også partisaner.

Tyskerne opplevde at deres fartøy og forsyninger til stadighet ble bombet, og til slutt ble motstanden i Berlevågstraktene avdekket. Osvald ble arrestert 14. juli 1943, satt i fengsel i Kirkenes og ble summarisk dømt til døden sammen med 10 andre 17. august 1943.

Henrettelsen fant sted dagen etter.

Da også Dagny ble arrestert noen uker senere, ble syv av barna plassert hos slektninger. Seks uker gamle Ruth Oddny døde derimot under fangetransporten til Kirkenes.

Da Alf Rafaelsen hørte historien om Dagny Loe, lette han etter barnegraven og fant den godt skjult i skogen på kirkegården i Kirkenes. I alle år siden stelte han graven i respekt for de som ofret livet i motstandskampen.

Etter at Alf døde, har datteren, Liv Trude Rafaelsen, overtatt ansvaret for Ruth Odny Loes grav.

Han forsto at faren var et viktig tidsvitne, og at den rause, gode pappaen tidlig hadde vært villig til å stå opp mot okkupasjonsmakten under andre verdenskrig.

– Pappa var ingen prangende person eller noen kraftplugg. Han hadde mye varme og kjærlighet og bar aldri nag til noen. Dessuten pratet vi aldri om krigen hjemme hos oss. Vi vet ikke engang om mamma visste hva pappa hadde vært med på. Mamma døde i 1997, bare 65 år gammel. Hun og pappa var veldig glade i hverandre, men vi hørte aldri at de pratet om krigen, sier Rune.

I motsetning til sin far er han en stor og røslig kar. Lenge visste han ikke hvilket mot og styrke faren var i besittelse av.

TØFT FOR UNG GUTT

Alf Rafaelsen likte aldri å snakke om tiden som barne-soldat. I intervjuene han gjør-

de før han døde, var det alltid tungt å minnes. Byrdene han bar ble ikke lettere å bære ved å prate om det som skjedde.

«Jeg har vært barnesoldat i en krig. Jeg vet hva det handler om. Jeg har sett og opplevd mye, men helst vil jeg bare glemme det. Mye av det jeg opplevde, plager meg den dag i dag, selv om det er gått 75 år», sa Alf til VG i 2019, den gang 91 år gammel.

Han meldte seg altså frivillig i desember 1944, etter å ha sett sitt eget hjem bli bombet og opplevd at unge kamerater ble skutt foran øynene hans. Han ble formelt innskrevet som soldat 6. januar 1945, bare 16 år gammel. Det ble tøffe tak for en ung, mager gutt. Alf måtte rett ut i stridstrening. Han var den yngste i kompaniet og den eneste uten militær erfaring.

Våren 1945 deltok han i oppryddingsarbeidet og fortalte senere til NRK:



«Det var en tysk soldat som lå i snøen. Han hadde falt. Vi var ikke lenger fiender, bare to mennesker. Forskjellen var at han var død, og jeg levde. Han var ung, akkurat som meg. Min mor fikk meg hjem, det gjorde ikke hans.»

RESPEKT FOR ANDRE

Det Liv Trude og Rune er mest stolt av, er hvor raus faren var. Han dvelte ikke ved historien og klandret aldri tyskerne for deres handlinger under okkupasjonen av Norge. Etter krigen fikk han både tyske og russiske venner.

– Pappa hadde ikke fordommer mot noen. Han hadde evnen til å tilgi og hadde alltid respekt for de som hadde det

verre enn oss, sier søsknene Liv Trude og Rune.

De føler et ansvar for at nye generasjoner skal kjenne til historien om Alf og lære litt av den rausheten han viste.

– Pappas tannlege her i Kirkenes var tysk, og de to fikk et nært forhold. Pappa fikk oss til å forstå at de tyske soldatene som var her oppe under krigen, bare var ungdommer, de også. Hva visste de? Og hva kunne de gjøre, annet enn å følge ordre? Disse guttene hadde også mødre som håpet å få se igjen barna sine, sier Rune, og Liv Trude tilføyer:

– Vi var så stolte av pappa. Ikke fordi han deltok i krigen, men fordi han var en så fin pappa. •



Rotfrukter og grønnsaker inneholder mye vann, og er dessuten bra rådyrnæring.

VINTERSKOG: Snøkledd grantrær i eventyrskog – et vakkert syn, men rådyra sliter når snøen blir dyp.

PÅ SPAREBLUSS

Vintervilt

Vinteren er en krevende periode for ville dyr og fugler i vårt kalde klima. Fra vår til høst spiser de og vokser, men om vinteren tærer de på reservene.

TEKST: Dag Kjelsaas og Knut Brevik FOTO: NTB og Getty

På grunn av smittefare, er det i utgangspunktet forbudt å føre hjortevilt, men Mattilsynet kan gi dispensasjon i spesielle situasjoner, som f.eks. ved store snømengder.

Ved utlegging av mat med lite vanninnhold, kan rådyra få problemer med vannbalansen i kulda. Rotfrukter og grønnsaker inneholder mye vann, og er dessuten bra rådyr-



I RO OM DAGEN: Om vinteren er reven først og fremst på farten om kvelden og natta. Om dagen ligger den gjerne i ro i hiet sitt, eller på en plass hvor den har god oversikt over omgivelsene. Senere på vinteren, fra februar og utover, starter løpetiden, og da kan den være aktiv hele døgnet.



VIER OG KVIST: Om vinteren går også elgen på sparebluss, med vesentlig mindre aktivitet enn om sommer og høst. Det er få næringsrike planter å beite på om vinteren, og da legger elgen om kosten til kvist og det som finnes av mat i skogen.



GODT TILPASSET:

Røyskattens vinterpels er skinnende hvit, men den svarte haletippen beholder den året rundt. Den lange, smale kroppen gjør at den kan komme inn i smale ganger og hulrom og dermed finne ly for kulden. Den hvite vinterpelsen, hermelin, var tidligere svært ettertraktet.

næring. Om man har tilgang til gulrøtter, poteter eller andre rotfrukter, er dette bra å legge ut. Fukt som epler og pærer er også bra rådyrmat.

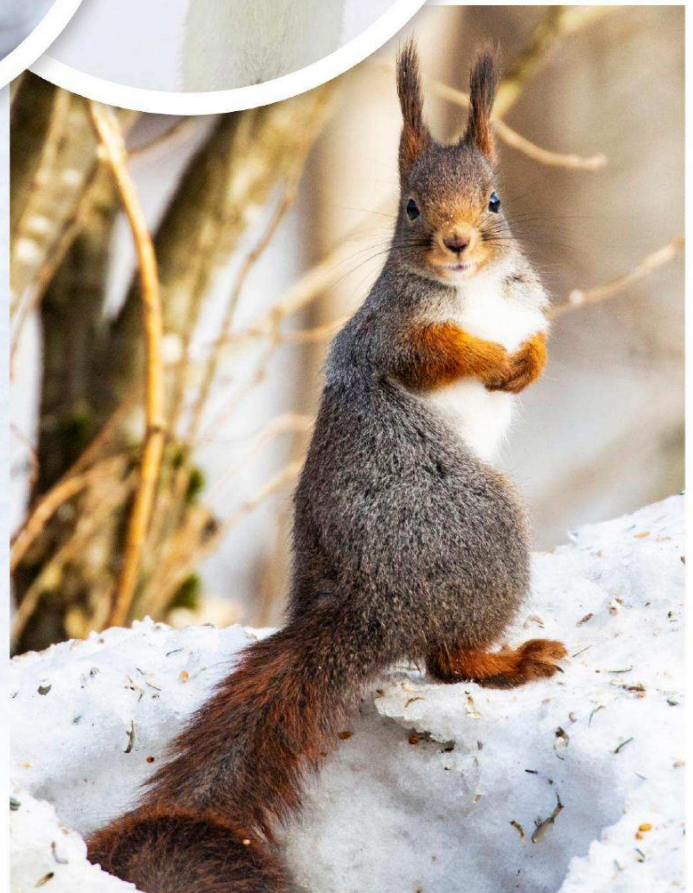
Fukt og rotvekster bør kuttes opp i mindre biter for å øke tilgjengeligheten. Og ikke slutt med føringen før snøen har gått om våren! Unngå at rådyra får plutselig tilgang til mye fôr, særlig på ettervinteren. Grovt høy eller halm frarådes helt. Men tørket sommerlauv, kløverholdig og fint høy og silofôr av god kvalitet eller rundballer egner seg bra.

Bygg gjerne et tak over fôrplassen slik at maten ikke snør ned. Brød, pellets av kornavrens eller havre i fôr-automat gir konsentrert næring til rådyra. Kraftfôr for

drøvtyggere med lavt protein-innhold benyttes også.

I tøffe snøperioder vil større flokker med rådyr samle seg ved maten. Der kan de svakeste dyra bli jaget vekk av de dominerende. Det er gunstigere for rådyra at vi legger ut mat på flere steder. Dessuten bør maten fordeles med et par titall meters mellomrom ved hver enkelt fôr plass.

Et annet problem som oppstår ved sterkt sentralisert føring, er at rovdyr som gaupa kan gjøre veldig stort innhogg i stammen når den oppdager stedet. Utlegging av mat bør skje på steder der dyra har skjul og fluktveier i nærheten. Stedet bør ikke ligge nær trafikkert vei, eller ved turstier der folk ofte slipper hunder. •



HAMSTRER OG SOVER: Om vinteren får ekornet en gråere og tykkere vinterpels, fra gammelt av kjent som gråverk. For å komme gjennom vinteren, har ekornet hamstret gjennom barmarkseongen, og gjemt nøtter og bær i jorda. I streng vinterkulde oppholder gjerne ekornet seg sammen med andre ekorn i bolet. Det skaper mer varme. Og i perioder kan ekornet sove vintersøvn. Ekornet faller altså ikke i dvale, men sover seg gjennom perioder av vinteren for å spare energi og reserver.

CATHRINE BLE ROXY: Hun skiftet navn og ble en helt annen person i syv lange år. Selv om hun i dag kjenner til mekanismene bak alt som skjedde, føler hun fremdeles på skammen over at dette kunne skje med henne.

BEUNDRING: Han var skolens filosofi- og engelsklærer, og han viste henne ekstra stor oppmerksomhet. Cathrine ble smigret og forført.



CATHRINE MOESTUE

Klinisk psykolog, foredragsholder og forfatter med spesialisering i Emosjonsfokusert terapi (EFT), en terapiform som utfordrer tankene våre og fokuserer på følelser som avgjør hvordan vi har det. Hun blir ofte benyttet som ekspert i forbindelse med radikalisering, manipulasjon og hersketeknikker.

Cathrine Moestues dramatiske historie JEG BLE HJERNEVASKET OG MANIPULERT

Da Cathrine Moestue var nitten år, ble hun isolert fra familien, fikk nytt navn og var med i en sekt i syv år. For å forstå hva som skjedde, utdannet hun seg til psykolog og spesialist på radikalisering.

TEKST: Kristin Ma Berg FOTO: Kristin Ma Berg og privat

– **SOM UNG** hadde jeg lett for å føle at jeg ikke var god nok. Det kan ha vært en medvirkende årsak til at sektlederen fikk så sterk kontroll over meg. Han visste å utnytte den sårbarheten. Men svaret på hva som skjedde, er ikke bare så enkelt. I dag kjenner jeg til hvilke farlige mekanismer jeg ble utsatt for da jeg var nitten år, sier Cathrine Moestue.

Selv om det er lenge siden, har det vært en tøff prosess å se seg tilbake.

– Det har vært mye skam involvert, medgir psykologen.

FÅR FRYSNINGER

Syv år i en sekt som krevde at hun ga avkall på egen identitet, familie og venner, samt et skremmende fengselsopphold, har gitt Cathrine personlig erfaring innenfor et fagfelt i psykologien der hun i dag er en av våre fremste eksperter. Få vet mer om hjernevasking, radikaliserings, manipulering og traumer enn denne psykologen.

– Men fremdeles får jeg frysninger når jeg tenker på hvem jeg var den gangen, medgir Cathrine.

I boken «Sekten, de kalte meg Roxy», forsøker hun å forklare hva som skjedde da hun mistet seg selv og lot seg blindt lede av sektenes leder, Cornel. Det var ingen religiøs sekt i vanlig forstand, snarere en blanding av moralfilosofi, selvhjelp og ideologisk tankegods der sannheten kun ble forvaltet av en person, nemlig lederen Cornel. Han løy om hvem han var og med en falsk identitet skaffet han seg stor makt og kontroll over sekt-medlemmene.

VILLE BLI SKUESPILLER

Hun var eldste datter i en søskenflokk på fem fra et bedre-stilt hjem i Holmenkollåsen i Oslo. Hun var ung og vakker og manglet hverken venner eller materielle goder. Etter videregående ville Cathrine utdanne seg til å bli danser og skuespiller. Hun var inspirert av bonusbestemor Wenche Foss, som var gift med



SKAM OG UBEHAG:

Hun har skrevet en bok om hva som skjedde med henne da hun var nitten år. Det har vært vondt, men også viktig å se seg tilbake, sier psykolog Cathrine Moestue som fremdeles sliter med skam og ubehag med tanke på de valgene hun tok den gangen.



Fremdeles får jeg frysninger når jeg tenker på hvem jeg var den gangen.

GLAD JENTE: Cathrine var full av liv, og beundret bonusbestemor Wenche Foss som inspirerte henne til å drømme om å bli skuespiller.

Cathrines morfar Thomas Stang. Også den populære TV-serien «Fame» som gikk på TV i 1980-årene påvirket drømmene hennes.

Cathrine var heldig og fikk studieplass på Entertainer Art School i Eskilstuna, den såkalte Fame-skolen som lå i en liten industriby en times kjøring fra Stockholm.

VEKKET FØLELSER

– Det var der jeg møtte han. Jeg var en glad og utadvendt jente med mange drømmer og liten interesse for politikk. Han var en mørk, mystisk og flott fyr fra India som underviste i engelsk og filosofi på skolen. Da Cornel begynte å vise meg ekstra oppmerksomhet, ble jeg enormt smigret. Han ga meg komplimenter, skrøt av at jeg var god i engelsk, og ga meg bøker han mente jeg burde lese. Vi diskuterte mye og han inviterte meg og de andre elevene hjem til seg og sin kone. Han fikk meg til å føle meg spesiell.

– Cornell hadde revolusjonære ideer. Året var 1984, og alle var opptatt av sultkatastrofen i Etiopia. Bob Geldof skapte Live Aid og låtene «Do They Know It's Christmas» og «We Are the World» som virket sterkt på oss alle. Cornel ga kapitalismen skylda for verdens urettferdighet. Han snakket om vestens moralske distanse og mangel på engasjement. Han fikk meg til å innse hvor urettferdig verden var, og vekket følelser i meg jeg ikke visste jeg hadde. Jeg ville jobbe sammen med han for rettferdighet. Han sa at jeg var godt menneske, men at jeg var ødelagt av min oppvekst i en privilegert familie. Han ville hjelpe meg til å bli renset.

RIKMANNSDATTEREN

– Han stilte spørsmål jeg ikke forsto, som for eksempel om jeg ville ha reagert hvis det lå et avmagret barn og sultet i rommet ved siden av meg. Jeg svarte selvfølgelig ja. Så spurte

han hvorfor jeg ikke brydde meg om barnet selv om det var langt borte? Jeg synes det var vanskelig å gi et fornuftig svar, men Cornel hadde svar. Det var fordi jeg var en bortskjemt overklassejente som hadde vokst opp uten tanker for omverden, og fordi sulten rammet folk som var mørke i huden. Han kalte det rasisme satt i system. I stedet for å skyve det fra oss, skulle vi være der med dem i deres lidelse. Jeg husker jeg følte meg ille til mote, og spurte hva jeg kunne gjøre. Han mange svar. Men først måtte jeg forandre meg og forkaste holdningene jeg var vokst opp med, forteller Cathrine.

FORANDRINGEN

– Cornel var karismatisk og pågående. Når jeg hadde lest bøkene han ga meg og ville diskutere, svarte han med å stille nye kritiske spørsmål som gjorde meg forvirret. Han sa jeg hadde begrensede tanker om livet, og at det hindret

Det er direkte ubehagelig for meg å bli påminnet om min rasistiske familie som jeg har brutt med. Det føles som å hete Hitler. Jeg vil ha et nytt navn til et nytt liv.

meg i å se sannheten og bli en selvstendig person. Han var varm og nær i det ene øyeblikket for så å få meg til å føle meg utilstrekkelig i det andre.

Denne varme og kalde måten å være på gjorde meg avhengig av hans veiledning og jeg beundret hans kunnskap. Jeg var nitten år og ville så gjerne at han skulle like meg.

– En dag kom han hjem til meg og lot seg sjokkere over hvor rotete jeg hadde det. Du er en feit, lat slubbet Cathrine, sa han.

– Jeg er vennin din og vil bare fortelle deg sannheten. Selvfølgelig ble jeg sjokkert, men det var noe i denne dobbeltheten hans som også tiltrakk meg. Jeg feiltolket hans skamløshet og tolket det som selvtillit. Jeg trodde han visste bedre enn meg. Da han spurte om jeg ville han skulle lære meg å løpe, ble jeg glad fordi det var en vei ut av skammen. Han sa: – *Jeg kan lære deg det, men da må du ha viljestyrke selv om det koster blod, svette og tårer. Er du klar for det?* Jeg svarte ja uten å vite hvilken krok som skjulte seg bak det agnet jeg hadde bitt på. Dagen etter kjøpte jeg nye joggesko og begynte å løpe hver dag etter skolen.

USANNHETER: Det var hjernevask ja, men aldri noen sexorgier i følge Cathrine. Sektens leder kom aldri med seksuelle henvendelser til henne.

I FENGSEL: Cathrine satt fire uker i fengsel i påvente av en rettsak der hun var mistenkt for medvirkning til kidnapping. Hun ble frikjent, men er fremdeles merket av opplevelsen.

■ ■ Tre 22-årige jenter fra velstående hjem i Holmenkollåsen i Oslo har i tre år levd som hjernevaskede sex-slaver i en fanatisk sekt i Sverige. Sekten ledes av en engelsk filosofilærer, som har tvunget jentene til å bryte all forbindelse med sine familier. Han sitter nå fengslet for to voldtekter mot en svensk jente. En av de norske 22-åringene er også fengslet i den-
saken

HEMMELIG AGENT

Så plutselig en dag forteller Cornell at han er noe annet enn det han gir seg ut for. Han sier han er en hemmelig gerilja-leder med en viktig agenda, og Cathrine må love ikke å si det til noen. Han forklarer at han lever under jorden i Sverige i påvente av et viktig oppdrag. Han gjemmer seg i Sverige fordi CIA er ute etter han.

Cathrine blir sjokkert, men samtidig smigret fordi han betror seg til henne. Hun må skrive under på et dokument der hun lover å ikke si noe, og får samtidig vite at hvis hun røper seg, vil det bety døden for flere mennesker. Senere forteller han at han blir passet på av soldater. Cathrine blir redd, men kan ikke snakke med noen på grunn av kontrakten. Så oppretter Cornell et kveldskurs i moralfilosofi. De er nå seks studenter som følger han. Cornells undervisning handler hele tiden om å bevisstgjøre hvor begrenset studentenes tankegangen er.

KVITTE SEG MED SEG SELV

Når Cathrines far begynner å bekymre seg over datters utvikling og foretar undersøkelser rundt Cornell, bruker Cornell det som et bevis på at Cathrines far er en kapitalistisk rasist. Det kapitalistiske samfunnet er nazistisk og alle de som følger Cornell, får beskjed om at de bærer nazistiske navn. Navneendring blir derfor vedtatt. Cornell vil at Cathrine fra nå av skal kalle seg Roxy Lenina. Cathrine sender en søknad til myndighetene der hun skriver: *Jeg, Agnes Cathrine Moestue vil foreta navneendring til Roxy Lenina. Begrunnelse: Det er direkte ubehagelig for meg å bli påminnet om min rasistiske familie som jeg har brutt med. Det føles som å hete Hitler. Jeg vil ha et nytt navn til et nytt liv.*

Gruppen rundt Cornell utvides med flere jenter. På Cornells oppfordring blir de vegetarianere, trener sammen og studerer moralfilosofi.

Cornel forteller at de er viktige medlemmer i en revolusjonshær. To år inn i sektlivet studerer Cathrine filosofi ved Stockholms Universitet og har forlatt skuespillerdrømmen etter at Cornel spurte hvordan hun kunne tenke på å bli skuespiller i en verden der barn sulter?

CIA-AGENTEN

– En dag vi er i byen peker Cornell på en vakker jente, og forteller at hun er CIA-agenten som skal ta han. Jeg stiller meg tvilende, men Cornel insisterer og vil at vi skal følge etter henne for å se hvor hun bor. Jeg gjør som han sier, men husker at jeg synes det var ubehagelig, dessuten ble jeg redd og lurte på hva dette kunne føre til, sier Cathrine.

Etter noen dager ber Cornel Cathrine bli med tilbake til kvinnens leilighet. Han vil at Cathrine skal ringe på, og når hun gjør det og kvinnen åpner døren, presser han seg forbi henne og inn i rommet. Cathrine sier som hun har fått





GLAD JENTE: Cathrine var full av liv, og beundret bonusbestemor Wenche Foss som advarte henne mot å bli skuespiller, en advarsel Cathrine aldri tok særlig alvorlig.

REDNINGEN: Da Cathrine traff Haissam var det som om hun våknet opp og endelig klarte å forlate sekten og tilværelsen som Roxy. Hun og Haissam giftet seg, men ble skilt to år senere. MEN i dag, treogtredve år etter skilsmissen, har de funnet tilbake til hverandre og er blitt kjærester igjen.



HJERNEVASKING

Personligheten og personens integritet og selvrespekt brytes først systematisk ned ved hjelp av en kombinasjon av metoder med isolasjon fra andre. Det skapes et vakuum hvor personen føler seg tom, ensom, usikker, hjelpeløs og forlatt. Dette erstattes gradvis med vennlighet, støtte og hjelp etter hvert som offeret gir slipp på sine egne oppfatninger og aksepterer lederens oppfatninger, forklaringer og politiske verdier som sine egne.

KILDE: SNL.NO

beskjed om, nemlig at Cornel er en hemmelig geriljaleder som trenger et skjulested, om kvinnen vil hjelpe. Men kvinnen ber dem begge om å gå. Cathrine føler et voldsomt indre ubehag ved hele situasjonen, men tror på Cornels forklaring. Hun gjør som hun blir bedt om, går fra stedet, og overlater de to til hverandre.

RETTSSAKEN

Kort etter blir Cathrine arrestert mistenkt for å ha hjulpet til med kidnapping. Cornel har holdt kvinnen han påsto var CIA-agent innesperret i leiligheten og voldtatt henne flere ganger. Cathrine kan ikke tro det er sant. Cornel har aldri kommet med seksuelle tilnærmelser overfor henne. Men når hun leser kvinnens forklaring, skjønner hun at det er sant. Hun forsvarer seg med at hun ikke hadde noen muligheter til å forutse dette da hun ringte på kvinnens dør. Likevel blir hun fengslet.

Etter fire uker i isolasjon på hver sin celle, fremstilles hun og Cornel for retten. Han blir diagnostisert som paranoid schizofren og tvinges til psykiatrisk behandling i seks måneder. Cathrine blir frikjent med begrunnelsen av at hun ikke visste hva hun var med på og trolig var sinnsforvirret i gjerningsøyeblikket, og at hun har behov for psykiatrisk omsorg. Etter seks måneder klarer Cornel å bli utskrevet. Han utvises fra Sverige, men flytter ikke lenger enn til Danmark. Der ringer han etter Cathrine, som kommer.

SKAMMEN

– Dette har vært vondt å ta opp, medgir Cathrine som i ettertid har kjent på mye anger. Til tross for fengsel og rettsak, går det likevel ytterligere

tre år til før hun kommer ut av den kontrollerende relasjonen med Cornel. Innimellom har hun kontakt med foreldrene som nå forsøker alt for å få henne til å bryte med Cornel, men Cathrine blir. Likevel – noe er annerledes. Hun stoler ikke lenger på han. Hun har tatt han i flere små løgner og selvmotsigelser. Nå vil hun fortelle de andre jentene i sekten sannheten bak voldtekten, men trues til taushet av Cornel som ropert til henne at flere har dødd fordi hun ikke holdt seg til historien, og fordi hun ikke forstår at alt dette egentlig er et rasistisk angrep på han.

Cathrine blir på ny dratt inn i frykt og en forvirrende tilstand. Det blir enklere for henne å være Roxy og underkaste seg enn å stå i sin egen sannhet. Da Cornel slapp ut av psykiatrisk avdeling, klarte han å overbevise henne om at han er uskyldig, at han aldri har voldtatt noen, og at alt

dette var et komplott iscenesatt av hans motstandere. Som Roxy svelger hun det som blir sagt, og blir fanget inn i sekten på ny.

STØTTENDE FORELDRE

Til slutt er det kjærligheten til en annen mann som redder Cathrine. Hos han kjenner hun trygghet og langsomt føler hun på en slags oppvåkning. Foreldrene som lenge har trodd at datteren deres er rammet av det som kalles Stockholmsyndromet, hvilket vil si at hun er et gissel og et offer for bortføring som over tid har utviklet sympati for han som har kidnappet henne, får endelig kontakt med datteren. Den dagen hun til fulle oppdager at hun har blitt forført, manipulert og hjernevasket i syv lange år, står foreldrene klare med all sin kjærlighet og det blir ordnet med behandling hos psykolog. De er hele tiden hennes beste støttespillere.

Like lenge som Cathrine var medlem i sekten, har hun i ettertid selv studert psykologi og spesialisert seg på hjernevask og manipulasjon. I dag arbeider hun som klinisk psykolog, har egen praksis og er særlig opptatt av å forebygge radikalisering. Cathrine er spesialist på noe hun selv har følt på kropp og sjel og som kostet mange år av hennes liv. Hun har aldri hatt noen kontakt med hverken Cornell eller noen andre medlemmer i sekten etter at hun kom seg ut. Hun vet at sekten besto i over ti år etter at hun forlot den, og hun vet at Cornel døde for ni år siden.

– Alt er lenge siden, men fremdeles kjenner jeg på skammen over at dette kunne skje med meg, sier Cathrine. •

LEV VÆL

TEKST: Sidsel Jøranlid FOTO: Getty Images

Smått og godt om helse og livsstil

VISSTE DU

... at hvis du skal ut i kulden, bør du unngå å vaske ansiktet med såpe først? Når du vasker fjeset, fjerner du talg fra huden som beskytter mot kulden.

KILDE: KFUK-KFUM-SPEIDERNE



DÅRLIG ÅNDE?

Den ujevne overflaten på tungen vår gjør at bakteriene trives ekstra godt. Dårlig ånde og et misfarget belegg er gjerne resultatet. Derfor kan det være lurt å bruke en tungeskrape en-to ganger daglig. Den har en flatere utforming enn tannbørsten og gjør at man ikke brekker seg så lett. I tillegg er det viktig å pusse tennene både morgen og kveld.

KILDE: FORSKNING.NO

Derfor bør du spise dette!

Det er mange grunner til å starte dagen med havregrøt.

Ifølge Opplysningskontoret MELK og Meieriprodukter spiser stadig flere av oss grøt én eller flere ganger i uken. Hele 21 % oppgir nå at de spiser grøt, mens dette tallet lå på 10 % i 2007. Selv om grøt er en tradisjonell matrett, er det de unge som er mest begeistret. 25 % av dem mellom 18 og 29 år oppgir at de spiser grøt hver uke, mens i gruppen 44–59 år ligger tallet på 17 %. Og det er flest kvinner som har hevet seg på trenden: 24 % spiser grøt ukentlig, mens 19 % av mennene sier at de gjør det samme. Havregrøt lages ofte på vann, men et godt tips kan være å bytte ut vannet med melk.

– Det smarte med å koke havregrøt på melk er at proteinene i melk og korn

utfyller hverandre på en god måte. De næringsstoffene melk har lite av, har korn mye av og omvendt. Havregrøt kokt på melk er derfor et enkelt og sunt råvarebasert måltid, forteller ernæringsfysiolog i MELK, Terese Glemminge Arnesen. Lager du grøten på melk, vil den dessuten bli fyldigere. Arnesen tror at en av årsakene til at grøt er blitt så populært igjen er at dette er en sunn og råvarebasert frokostrett med mange variasjonsmuligheter.

– Det finnes utallige kombinasjoner av toppinger som gjør grøten til en smaksvinner, sier hun.

KILDE: OPPLYSNINGSKONTORET MELK OG MEIERIPRODUKTER



KOSELIG, MEN ...

Både du og hunden din sover best hvis dere ligger hver for dere, men gjerne på samme rom. Hunder drømmer ofte mye og kan både bjeffe og «løpe» i søvne. I tillegg kan det bli varmt. Dermed kan det gå ut over søvnkvaliteten for den som deler seng med kjæledyret.

KILDE: NHI.NO

Det nye året begynner i en snøstorm av hvite løfter.

GEORGE WILLIAM CURTIS

HJEMMET UKE 1/2025



VISSTE DU

... at det er naturlig for barn å avvise rosenkål? De inneholder mye bitterstoffer som vi reagerer negativt på fra fødselen. Bitter smak er naturens signal om at noe kan være giftig.

KILDE: MED.UIO.NO

JULESILDEN

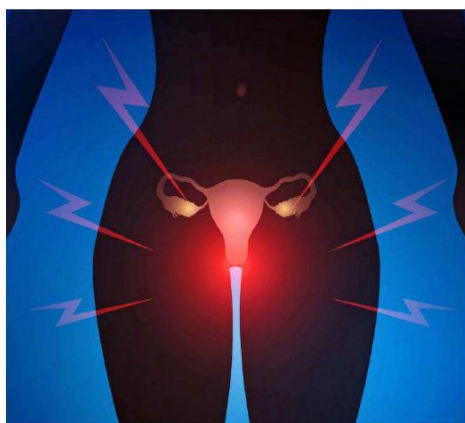
Laget du sild til jul, eller kanskje har du fått et glass hjemmelaget sild i gave? Vær klar over at sild har begrenset holdbarhet, litt avhengig av hva slags lake den ligger på. De fleste variantene holder seg 1–2 uker fra de ble laget, hvis de oppbevares kjølig.

KILDE: GODFISK.NO

704

Tallet på tvillingfødsler har variert de siste 40 årene. Fra 1984 til 2009 var det en jevn stigning med en topp på 1057 fødsler. Deretter begynte kurven å synke, og i 2023 ble det registrert 704 tvillingfødsler i Norge.

KILDE: TVILLINGFORENINGEN



TØRT

Så mange som fire av ti kvinner sliter med plager som skyldes tørr skjede etter overgangsalderen. Symptomer som kløe, brenning, irritasjon og smerter eller blødning etter samleie, kan gå ut over livskvaliteten. Heldigvis finnes det god hjelp i form av medisiner eller selvhjelpstiltak som kan forebygge og lindre plagene.

KILDE: NHI.NO



Lyst på en vinterkjæreste?

Da er du ikke alene.

Vi forbinder gjerne våren og sommeren med årstiden for romantikk og nærhet. Men har du hørt om «cuffing season» – kose sesongen? Her i nord er dette perioden fra oktober og frem til valentinsdagen. I denne perioden er det ekstra mange som prøver å finne en kjæreste de kan varme seg på gjennom den kalde og mørke årstiden. Utover høsten får datingappene et oppsving, og for Tinder var 7. januar i fjor den travleste dagen. Å sitte i en god og varm armkrok foran peisen når snøen laver ned utenfor og det egentlig ikke skjer så mye, kan være koselig. Vi får noe å fylle tiden med og føler oss mindre alene.

Men behovet for en partner om vint-

ren er også rent biologisk og handler om overlevelse. Testosteronnivået hos menn stiger nemlig gjennom vintermånedene. Det igjen gjør at mange menn synes kvinner kan fremstå enda mer attraktive, og de gjør kanskje en større innsats for å finne en partner for både nærhet og sex. Fysisk nærhet gjør at kroppen produserer oksytocin, det såkalte kjærlighetshormonet og dessuten kortisol som er stressdempende. For den som har en partner man kan være nær, vil det dermed være lettere å komme seg gjennom en lang og tung vinter. Og med en partner under dynen og snøstorm ute øker også sannsynligheten for reproduksjon.

KILDE: FORSKNING.NO



EMPATI ER VIKTIG

Leger som viser stor forståelse og empati for pasienter med kroniske smerter, kan påvirke smertebildet betydelig. En studie blant 1470 pasienter, der 74 % var kvinner med gjennomsnittsalder på 53 år, viste at pasienter som ble behandlet av empatiske leger, opplevde mindre smerter i de 12 påfølgende månedene.

KILDE: NHI.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

«SLITSOM BARNDOMS- VENNINNE»

... skrev «Sliten venninne»
om i uke 34. Venninnen er
kritisk, sjalu og vanskelig å
forholde seg til. «Sliten
venninne» vet ikke hvordan
hun skal takle henne.

Her er et svar:

KJENNER MEG IGJEN
Jeg fikk lyst til å fortelle
«Sliten venninne» at hun
ikke er alene om å være i en
slik situasjon. Selv opplevde
jeg noe tilsvarende for noen
år siden. En «god venninne»
var så absolutt ikke god. Det
tok meg bare så altfor lang
tid å innse det.

Hun brukte meg som et
speil hvor hun speilet sin
egen vellykkethet. Hun ble
også en energytv, og jeg ble
egentlig bare nedstemt av
å ha kontakt med henne.
Alt som skjedde med meg,
enten det gjaldt utdanning,
jobb, barn og familieliv, ble
nedvurdert.

Selv var jeg forsiktig med å
fremheve meg selv, fordi jeg

visste at hun da som regel
kom med sur kritikk.

Begeret fløt over da jeg i
voksen alder tok en master-
grad, og hun kommenterte
det med følgende: «At noen
orke og vil seg selv så
vondt!» Jeg visste ikke om
jeg skulle le eller gråte, men
da tok vennskapet slutt.

Selv barndomsvenninner
kan vokse fra hverandre, og
et brudd er kanskje av og til
nødvendig?

Hilsen Kari

«DE VIKTIGE BARNESANGENE»

... skrev «Sangglad» om i
uke 33. Hun hevder at barn i
dag ikke lærer vår tradi-
sjonsrike norske sangskatt.

Her er to svar:

VIKTIG Å TA VARE PÅ KULTURARVEN

Jeg har arbeidet i barnehage
i 30 år og har lært mange
sanger og sangleker. Hvilke
sanger vi synger, har vært
avhengig av hvilket tema vi
har i barnehagen akkurat da,
hvilken årstid det er, intere-
ser hos barn og voksne, alder
på barna og annet. Vi synger
både Prøysen og Egner.

Ikke alle lærere er trygge
nok på sin egen sangstem-
me, eller så kjenner de ikke
melodien på sangen. Mange
har heller ikke kunnskap nok
om den rike, norske kultur-

Hva skal jeg gjøre?



Nylig flyttet en ung flyktning inn i nabolaget,
og han tok raskt initiativ og tilbød seg å hjelpe
til med hagearbeid, snømåking og maling. Jeg er
aleneboer og tok imot hjelp. En hyggeligere og
flinkere ung mann skal du lete lenge etter, og han
var opptatt av å dokumentere alt av oppdrag og
oppgjør.

Nå jobber han på Fretex-butikken – min favo-
rittbutikk. Problemet mitt er at han gir meg
rabatt når han står i kassen. «Så mye skal ikke du
betale, du som er så snill», sier han på stotrende,
men stadig bedre norsk.

Til slutt tok jeg dette opp med ham, og jeg
trodde han forsto, men i dag gjorde han det igjen.
Jeg ble så lei meg, og jeg vil ikke gå til ledelsen,
for jeg vil ikke at han skal få trøbbel.

Så hva skal jeg gjøre?

Hilsen Gjenbruk-dama

arven når det gjelder sanger
og sangleker.

Jeg er enig med «Sang-
glad» i at det er en flott kul-
turarv vi har, som det er vik-
tig å ta vare på. Vi er heldige
her i Norge som har denne
«skattkisten». Men det er
også mange fine sanger og
leker å velge blant fra de siste
årene. Disse nye sangene
er også en skatt det er verdt
å ta vare på og lære bort.

Hilsen Liker å synge

BLIR PÅVIRKET AV NYE IMPULSER

Jeg er musikk lærer i videre-
gående skole, og jeg under-
viser ikke de minste barna,
men jeg har to små gutter
som jeg synger veldig mye
med her hjemme, både
Alf Prøysen, Kjell Lund og
Thorbjørn Egner. Disse syn-
ges i skjønn forening med
sanger fra TV-serier, gjerne
serier som jeg selv har vokst
opp med.

Jeg må regne med at
sanger fra serier som er

populære i dag, kommer til å
ta over etter hvert som
guttene blir større. Venner
og bekjente synger også for
ungene sine, så vidt jeg vet.

Norge er et av få land i
Europa hvor foreldrene fort-
satt synger vuggesanger for
barna sine og ikke har latt
digitale hjelpemidler overta.
Mitt inntrykk er at mange
av barnesangene, særlig av
Alf Prøysen, lever i beste vel-
gående.

Det som kan skje, er at
noen sanger går ut av bruk
på grunn av utdatert innhold.
De kan handle om noe barna
ikke lenger kjenner seg igjen
i, eller så blir sangene ut-
datert etter som synet på
barneoppdragelse, religion og
kultur forandrer seg.

Om barna i barnehagen
synger engelske sanger eller
sanger fra TV-serier, er vel
mindre viktig, så lenge de
faktisk synger. Sanggleden
er da det viktigste?

Hva som er en del av kul-
turarven, er ikke statistisk, men

foranderlig og til en viss grad generasjonsbestemt. Alf Prøysens sanger er jo ganske nye bidrag til kulturarven i den store sammenheng. Kulturarven vår blir utvidet og påvirket av nye impulser. Du sang vel heller ikke bare de samme sangene som foreldrene dine sang? Dine foreldre og besteforeldre hadde helt sikkert noen helt andre viser de så på som «gode og gamle»?

Hva som står og ikke står i skolens sangbøker, har jeg hverken oversikt eller innflytelse over, men at sang og musikkundervisning generelt er blitt nedprioritert i skolen de siste årene, er svært beklagelig og noe jeg håper vil forandre seg i fremtiden.

Da er det viktig at foreldre synger med barna hjemme, noe jeg håper og tror at det er mange som gjør.

Hilsen Også sangglad

SKUFFET OVER MORS VALG

Jeg er en jente i begynnelsen av 20-årene som fortsatt bor hjemme hos min fraskilte mor mens jeg er under utdanning. Jeg har en eldre bror som bor i en annen by.

Moren vår ble for noen måneder siden ganske syk, og vi trodde vi skulle miste henne. Da fortalte hun oss at hun hadde en datter som hun fikk da hun var 19 år, noen år før hun møtte faren vår. Denne datteren adopterte hun bort rett etter fødselen.

For et par år siden hadde datteren tatt kontakt med mor, og de hadde møtt hverandre jevnlig og var blitt kjent bak min og min brors rygg. Vi ble totalt overrasket og visste ikke hvordan vi skulle takle det.

Vi har nå truffet vår halv søster, og det viser seg at hun er en utrolig interessant, velutdannet og morsom dame, og jeg tenker på hvor mye vi har gått glipp av ved ikke å ha kontakt opp gjennom årene.

Mor er heldigvis blitt frisk

igjen, men jeg merker at jeg er skuffet og såret over at hun ikke har fortalt oss dette tidligere. Jeg har tatt avstand fra moren min og prøver nå å finne meg et eget sted å bo. Broren min takler situasjonen mye bedre enn meg, og mor og han har kommet hverandre nærmere, mens jeg bare føler avstand.

Hilsen Skuffet datter

**Broren
min takler
situasjonen mye
bedre enn meg,
og mor og han
har kommet
hverandre
nærmere.**

Kjære skuffet datter.

Det er lett å forstå at du er skuffet og såret. Men prøv å legge dine egne følelser til side og forestill deg hvordan det var å være en gravid, ung kvinne i slutten av tenårene. Fremtidsutsiktene må ha sett dystre ut fra din mors perspektiv når hun gikk til det drastiske valget å adoptere bort babyen sin. Bare tenk på hvor smertefullt det har vært for henne å vite at ett eller annet sted finnes det en liten pike som egentlig skulle vært hos henne. Får hun trøst når hun er lei seg? Blir hun tatt godt var på? Vet hun sannheten om sitt opphav? Din mor må ha slitt med mange vonde tanker. Det må ha gitt henne mange søvnløse netter og mørke skygger over solskinsdager.

At hun valgte å bli kjent med sin egen datter bak deres rygg, er også veldig forståelig. Hun trengte tid og ro for å venne seg til den nye situasjonen.

Jeg synes du skal tilgi din mor, og heller møte henne med ekte nysgjerrighet og

respekt. Still åpne spørsmål og få henne til å fortelle både om graviditeten og prosessen som førte til adopsjon, og selvsagt om hvilke tanker hun har hatt i årene etterpå. Det vil gjøre at du bedre forstår hvilken smerte hun har stått i i alle disse årene.

Det gleder meg å høre at du trives med din nye storesøster. Dere har mye å se frem til, og det blir veldig sørgelig hvis du skal bryte med din mor nå. Lykke til!

Hilsen Eva

KORTTENKT OG EGOISTISK BRYLLUPSFEIRING

Min søster er midt i 30-årene. Jeg er ti år eldre, er gift og har barn i tenårene. Min mann og jeg tjener ikke til sammen like mye som min søster gjør. Hun jobber for et internasjonalt firma, hvor også hennes mann jobber. Begge er karrieremennesker med svært god råd, ingen av dem har vært gift tidligere og begge er barnløse. De har reist mye og ikke hatt andre forpliktelser enn hva som angår dem selv.

Først sa min mann og jeg nei takk da bryllupsinvitasjonen kom. Bryllupet skulle foregå på en karibisk øy!

Selvsagt hadde jeg lyst til å være til stede i min lillesøsters bryllup, men denne feiringen ville bli for dyr for oss. Dette trodde jeg var en god nok grunn, men nei da! Lillesøster ble fornærmet og mente at dette hadde med prioritering å gjøre. I stedet for å skuffe henne ved ikke å stille opp på hennes store dag, burde vi heller velge bort noe annet, mente hun. Dessuten ville det bli vårt livs ferie, argumenterte hun.

Barna våre hadde selvsagt veldig lyst til å reise, og de maste og maste. Til slutt

ga vi etter og sa at vi ville komme likevel.

Vi fikk heller ta opp et forbrukslån. Den overgårdige bryllupsfesten var selvsagt gratis, men flyreise, hotell og mat i en uke for to voksne og to tenåringer kom for oss på over hundre tusen kroner. Penger vi sårt hadde trengt til helt andre ting.

Men vi er bare oss to søstre, foreldrene våre er døde, og jeg orket ikke at vårt fravær skulle lage misstemning mellom oss. Gjestene ellers var venner av brudeparet, alle med svært god råd.

Det jeg vil si med denne historien, er at folk som skal gifte seg eller feire runde dager, ikke bør tenke kun på seg selv! Tenk på gjestene som føler seg tvunget til å delta på noe de ikke har råd til.

Det går an å ha romantiske brylluper og storslåtte fester i Norge, også.

Må dere absolutt feire utenlands, får dere heller feire alene og ikke belemre venner og familie med dyre reiser og ferieopphold som de hverken ønsker eller har råd til.

Hilsen Storesøster

**Må dere
absolutt feire
utenlands, får
dere heller
feire alene.**



Senk skuldrene

GI DEG SELV OMSORG OG OVERSKUDD

Vinteren er lang og mørk, og nettopp derfor skal vi skape gode stunder med avslapning og balanse i livet. Nå er det tid for egenomsorg, og helseeffekten skal du ikke kimse av.

TEKST: Gry Hartvigsen FOTO: Getty Images

Se det for deg: Et mykt pledd over bena i godstolen, tente stearinlys og en duftende kopp te. Om vinteren er vi mer hjemme og henter hvile og energi i stuen våre – alene eller sammen med familie og venner.

Noen trenger mye alenetid og henter seg inn og får energi av å pusle med aktiviteter som strikking, matlaging, lesing eller kryssordløsning. Andre trenger kulturelle eller sosiale hendelser for å hygge seg og få energi. Men de aller fleste trenger en balanse mellom hvile og aktivitet for å ta vare på seg selv.

Livsstilscoach og helse- og treningsfysiolog, Kristin Granum Rosebø, sier at det å bli bevisst på og sette ord på hva som gir deg overskudd og glede, kan være første skritt på veien til den beste egenomsorgen.

– Mange kvinner gir mye omsorg, tenker på andre og prioriterer ikke alltid det de selv trenger. Jeg tenker at det aller viktigste å huske på når det gjelder egenomsorg, er å akseptere den man er og spille på lag med seg selv. Dårlig samvittighet er lite konstruktiv, sier hun.

VÆR FORNØYD MED NOE

Rosebø vet at alle forbinder januar med en måned da vi skal komme i gang med gode rutiner, og ofte ønsker vi å få til mer mosjon og aktivitet. Hun vet at det kan være lett å sette for høye krav til seg selv og gå for hardt ut om man ikke har vært aktiv tidligere. Hun har derfor et godt råd til deg som ønsker å ha mer overskudd i hverdagen.

– Vær fornøyd med alt du får til. Litt er alltid bedre enn ingenting. Jeg liker å si at et døgn er delt inn i 96 kvarter. Hvis du i løpet av én dag får til 15 minutter med bevegelse, er det en god start. Se for deg hvor godt det blir å sette seg med en god bok og en tekopp under det varme pleddet etterpå, med den gode følelsen bevegelse gir i kroppen, fortsetter hun.

Kanskje du får overskudd av å være sosial med venninner på kafé? Da kan det å gå dit, gi frisk luft og litt puls i samme slengen. En gåtur i dagslys gjør godt for både kropp og hode. I mørketiden trenger vi det sollyset vi kan få.

– Egenomsorg for meg handler om et balansert liv, der vi gir oss selv hvile og hygge, men også har gode rutiner når det gjelder aktivitet. Det tar gjerne litt tid før man merker hvor godt det føles etterpå. Men etter noen uker går det mer av seg selv, sier hun.

1

Hårmaske

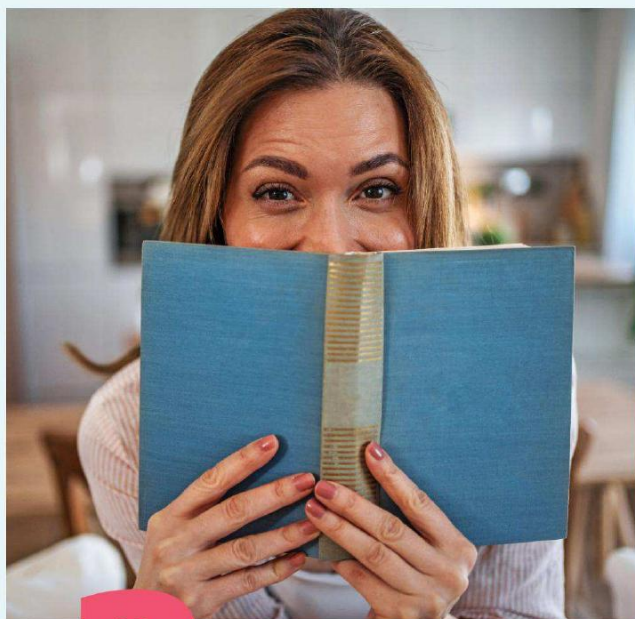
Avtal en hyggelig lunsj med gode venninner på kafé og pynt deg litt ekstra. Å bruke tid på gode venner er en investering i god helse; det sosiale livet betyr mye for oss. Mange steder har tilbud om «afternoon tea». Sett også av tid til egenpleie i dusjen og etter dusjen – bruk en hårmaske og ansiktsmaske. Smør deg inn med velduftende krem, så huden føles myk og lukter godt. Men pass på å ta på gode sko, slik at du kan spasere til stedet dere skal møtes – da får du også frisk luft, viktig sollys, og du får beveget kroppen.



4

Tur i naturen

Gå søndagstur i naturen nær deg i strålende solskinn. Det finnes sikkert et hyggelig turområde ikke så langt unna med tydelige stier. Du kan eventuelt sette deg i bilen, gjøre det til en heldagstur og oppdage et nytt område, kanskje sammen med en annen? Kle deg godt og etter temperatur. Det er viktig at klærne er gode å bevege seg i. Pakk en lett sekk med sitteunderlag, kaffe, niste og en ekstra ullgenser til pausen. Velg selv om du vil gjøre litt ut av det med hjemmebakst eller noe annet godt.



2

Kosestund

Om du er glad i å lese, kan du lage en liten liste på fem bøker du har lyst til å lese i løpet av de neste månedene. Kanskje du har fått noen anbefalinger eller har lest anmeldelser og blitt nysgjerrig? Å lese bøker som griper deg, gir en god timeout da tid og sted forsvinner og man senker skuldrene. Det samme gjelder om du er glad i film eller serier. Da har du noe å glede deg til og kose deg med når du har anledning. Da slipper du også å kaste bort en kveld med å skifte fra kanal til kanal på TV-en og se noe du egentlig ikke interesserer deg for.

3

Badstue

Badstue og isbading er i vinden, og mange opplever en helt egen tilstedeværelse og ro i kroppen etterpå. Den store temperaturforskjellen, mellom den 80–90 grader varme badstuen og badevann på rundt 4–8 grader, gjør godt for kroppen. Men kjenn etter og gå ut og få litt luft om du blir lett i hodet og svimmel av varmen og dampen. Det er noe man skal venne seg til. Sett deg på den nederste benken, der er det minst varmt. Om du er engstelig for det kalde vannet og ikke har lyst til å bade, kan du avkjøle deg i vinden utenfor badstuen. Kanskje du kan gå til og fra?

5

Sommerdrømmer

Finn noe å glede deg til hver uke. Det trenger ikke å være noe stort. En ekstra god middag eller en lang telefonsamtale med en du er glad i. Et varmt skumbad med ekstra hudpleie etterpå, eller et nytt håndarbeidsprosjekt. Mange finner ro og avslapning når de holder på med noe de liker, som strikking eller kryssordløsning. I januar er det også fint å tenke på fremtidige planer, kanskje spesielt reiser til sommeren? Hvordan skal de neste månedene bli? Er det noen små og store drømmer du har mulighet til å gjennomføre?

Bli kvitt restene

RIMELIG MIDDAG I FORM

Vi starter det nye året med enkle og rimelige hverdagsmiddager som innbyr til å bruke opp slappe grønnsaker og andre godsaker etter en lang høytid.

AV: Kerstin Svensson FOTO: Hanne Buxrud, Olof Abrahamsson og Erik Karlsson

Blomkålgrateng med ostesaus

Vi heier på denne rimelige hverdagsretten.

4 porsjoner

½ l melk
1 ts muskat
2 laurbærblad
1 løk
1 ts hele pepperkorn
40 g meierismør
40 g hvetemel
50 g vellagret, smakfull ost
GRØNNSAKER:
2 store purre
1 ts timianblader
1 kg blomkål
50 g brødsmuler

Kok opp melk i en kjele med muskat, laurbærblad, løk delt i to og pepperkorn. Sett til side for å trekke. Del purre i strimler og stek på middels varme med timian, ca. 15 minutter. Del blomkål i store buketter, kok i lettsaltet vann noen minutter, sil av. Sil av melk i en mugge og sett til side. Smelt smør, rør inn mel. La surre ett minutt. Rør gradvis kryddermelk inn i smør- og melblanding under konstant omrøring, til jevn saus. La småputre på lav varme i ca. 10 minutter. Riv i mesteparten av osten, smelt, smak til med salt og pepper. Fordel blomkål og purre i ildfast form, hell over saus. Vend smulene i litt olivenolje, dryss over blomkål med resten av osten. Stek i ovnen i ved 200° i 30 minutter, til gyllen. Server gjerne godt brød til.

DEN GANG DA

På 1980-tallet ble gratinert blomkål gjerne servert med sprøstekt bacon. Denne retten er også fin som tilbehør til kjøttretter.

Svinekam i form

Restene av rødkålen fra jul blir friskt følge.
2 porsjoner

100 g gulrot
100 g pastinakk
200 g poteter
1 liten løk
200 g røkt svinekam
2 dl kremfløte
1 dl melk
1 ss sennep
2 dl revet smaksrik ost
½ ts timian
salt og pepper
RØDKÅLSALAT:
100 g rødkål
½ eple
1 ts sennep
1 ts eplesidereddik
1 ss majones
salt og pepper

Skrell og skjær poteter, gulrøtter og pastinakk opp i grove biter. Fjern skallet og hakk opp løken. Svinekammen skal skjæres i strimler. Rør sammen fløte, melk, sennep, halvparten av osten, timian, salt og pepper i en bolle. Tilsett rotgrønnsakene, løk og svinekjøtt. Fordel dette i en smurt, ildfast form. Strø over resten av osten. Stekes i ovnen ved 225° i 40 minutter.

Kutt rødkål i strimler. Skrell eplet og skjær det fint opp. Bland kål, eple, sennep, eddik og majones. Smak til med salt og pepper.

GODE TIPS

- Det meste av kjøtt- eller fiskerester kan brukes her.
- Har du ikke fløte, bruk en skvett melk eller rømme i stedet.
- Doble oppskriften om dere er flere enn to.

BYTT UT

Velg andre grønnsaker du alt har i skapet, så blir det en rimelig middag eller lunsj.



Ovnsstekt omelett

Chorizo gir mye smak og salthet, så knip på saltet.
4 porsjoner

1 gul løk
200 g gulrøtter
300 g chorizo
1 ss rapsolje
1½ dl frosne, grønne erter, tint
150 g fetaost, i biter
8 egg
1 dl melk
salt og pepper
SALAT:
300 g hodekål
1 eple
½ dl finhakket persille
2 ss hvitvinseddik
2 ss rapsolje

Skrell og hakk løken. Gulrøttene skal skjæres opp i tynne skiver, gjør det samme med pølsen. Stek løk, gulrøtter og pølser i olje til grønnsakene begynner å bli møre. Legg alt i en langpanne med bakepapir. Strø over erter og fetaost. Visp sammen egg, melk, salt og pepper og hell jevnt over. La steke midt i ovnen ved 200° til omeletten har fått en fast og fin konsistens samt en gyllen farge, ca. 20 minutter.

Skjær hodekålen i tynne strimler, grovhakk eple og bland med kålen. Tilsett så persille, eddik, olje, salt og pepper og server til omeletten.

BRUK OPP KAKERESTER

Har du fremdeles noen sorter småkaker igjen i boksene, er de supre å bruke både i ostekakebunner eller i en smuldrepai.

TEKST: Frukt.no FOTO: Mari Svenningsen, Synøve Dreyer, frukt.no

LITT SUNNERE

Bruk gjerne kesam i stedet for ostekrem for en litt sunnere dessert.

Ostekake med pepperkaker

Kanel og pepperkaker setter ekstra smak på kjeksbunnen. 4 porsjoner

100 g pepperkaker, knuste
100 g digestive kjeks, knuste
1 ts malt kanel

50 g smeltet smør

OSTEKREM:

200 g kremost naturell

2 dl crème fraîche lett

2 ss melis

3 ts vaniljesukker

TOPPING:

100 g jordbær

100 g bringebær

100 g blåbær

Rør knuste kjeks, pepperkaker og kanel med smeltet smør. Fordel smulene i fire porsjonsglass. Pisk kremosten med crème fraîche, melis og vaniljesukker. Smak til. Fordel kremen over smulene. Pynt med jordbær, bringebær og blåbær.



SMÅKAKER TIL OVERS

Knus småkaker og bruk i stedet for kransekakemasse og pistasjnøtter. Erstatt gjerne hele mengden med småkakerester.



Smuldrepai med kransekake

En saftig smuldrepai lager du i en fei.

Form 20–22 cm

2 ss pistasjnøtter, hakkede
75 g revet kransekakemasse
1½ dl hvetemel
½ dl sukker
100 g smør
175 g jordbær
175 g bringebær
1 ss sukker
1½ ts potetmel

Bland pistasjnøtter, kransekakemasse, hvetemel og sukker. Skjær smøret i små biter. Bland alt til en smuldredeig. Legg bærene i en smurt paiform. Bland sukker og potetmel og fordel det over bærene. Smuldre til slutt smuldredeigen over. Stek paien ved 200° i ca. 25 minutter midt i ovnen. Serveres straks med vaniljesaus til.

DITT PERSONLIGE HOROSKOP

Kjære leser

Et nytt år har akkurat begynt, og det starter med åpne muligheter. Det er tid for å planlegge hva tiden skal inneholde fremover. Solen befinner seg i Steinbukkens tegn, og det indikerer en tid for å fokusere på hvilke resultater man ønsker å skape. Mars beveger seg bakover fra 6. desember 24. februar, og det kan bety at tempoet ennå er roligere enn det vanligvis er. Fra 4. januar ankommer Venus Fiskenes tegn, og det inspirerer til å være mer kreativ, omsorgsfull og kjærlig. Mars' ankomst i Krepsens tegn 7. januar på vei bakover forsterker engasjementet i privatlivet. Å tilbringe mer tid sammen med familie-medlemmer og ta initiativ til å samles, er naturlig. Er det noen floker å løse, som å bringe hemmeligheter på banen eller tilgi fortiden, er det tid for å gjøre noe med det.

Vennlig hilsen Nina Skjemstad, Hjemmets astrolog

UKE 1 03.-09.01. 2025



VÆREN

21. mars–21. april

Din planet Mars beveger seg bakover fra 6. desember til 24. februar, og tirsdag beveger den seg tilbake til Krepsens tegn. Det kan føre til refleksjon og revurdering rundt veien forover, spesielt i privatliv, røtter og bakgrunn. Uken starter med et møte mellom Mars og Pluto, og det kan lede til en konfrontasjon. Enten med deg selv eller med en annen. Det er tid for å se seg selv i et klarere lys, innse hva du ønsker deg mer og mindre av i nære relasjoner og hvilke livsmål du ønsker å prioritere.

★ Stak ut kursen forover



TYREN

21. april–21. mai

Mars' ferd på vei bakover i området for privatliv, søsken, prioritering og organisering indikerer at det er tid for å se nærmere på hvordan du ønsker å prioritere tiden. Din planet Venus ankommer området for venner og sosiale nettverk og øker interessen for å engasjere seg mer i å knytte bånd til likesinnede. Du kan overraske deg selv og andre med nye ideer denne uken. Din finansplanet Merkurs møte med Uranus kan føre til usikkerhet i finansielle saker, men når løsningen er klar, kan du puste lettet ut.

★ Se muligheten for utvikling



TVILLINGENE

22. mai–21. juni

Det har akkurat vært nymåne i området for investeringer og finansielle saker, og det åpner for både boligkjøp og jobbskifte for dem som søker slike spennende endringer. Solen belyser lønnsomheten i det du foretar deg, og det kan føre til rydding i finansielle engasjement. Nå kan du motta gaver, gevinster, arv eller andre gode nyheter som kan bidra til å øke inntekten. Tirsdag ankommer Mars på vei bakover i området for økonomi og investeringer, og det indikerer en tid for å avvente de store innkjøpene i denne perioden.

★ Nye verdier er i sikte



KREPSEN

22. juni–22. juli

Solen befinner seg i området for nære relasjoner, og året starter med å rette blikket mot din kjære om du lever i et forhold. Single kan inspireres til å møte den rette og kan finne kjærligheten allerede i begynnelsen av året. En ny fase begynner i romantiske anliggender, og det kan lede mot forlovelse og bryllup for dem som søker det. Har du en plan for hva du ønsker å oppnå sammen med din kjære, er det lurt å tydeliggjøre det allerede den første uken i år. Det du gjør nå, preger bildet for resten av året.

★ Nå bør du se din kjære



LØVEN

23. juli–23. august

Detaljene blir tydeligere, og det er enklere å legge merke til hva du ønsker å gi slipp på og legge bak deg, både når det kommer til oppgaver, plikter, ansvar, vaner og rutiner. Nye oppgaver kan også komme til deg nå. Har du nyttårsforsetter du ønsker å realisere, gjelder det å ha gode planer for gjennomføring. Du er dyktig når det kommer til kontroll, perfektjon og har et visst talent for å skille klinten fra hveten. Nå kommer det talentet godt med i effektivisering av tiden, livsstilen og oppgavene.

★ Gode planer gir suksess



JOMFRUEN

24. august–23. september

Kjærlighet og lidenskap har vært en betydningsfull interesse de siste ukene, og nå virker du ekstra vital og viril, flørtende og leken. Det er naturlig å beile til din utvalgt om du ikke allerede er i et forhold. Konkurransinstinkt er på topp og kan lede til sjalusi-drama om du føler kjærligheten trues av en tredje part. Dette er tiden for å engasjere seg enda mer i Amors romantiske engasjement. Svangerskap er aktuelt for dem som er i den fruktbare fasen. Mer seksuell nærhet og intimitet inspirerer forholdet.

★ La romantikken blomstre



VEKTEN

24. september–23. oktober

Familie og privatliv er tema for mange Vekter i denne perioden. Nymånen like før nyttår åpner for en ny begynnelse i denne sfæren. Det kan bety familieførøkelse eller mer nærhet og fellesskap til familien. Ditt indre fundament styrkes. Mars, din planet for nære relasjoner og samarbeidsforhold, møter Pluto i begynnelsen av uken og gir deg ekstra mot og handlekraft. Mars' beveger seg på vei bakover i toppen av horoskopet. Det kan føre til at du revurderer retningen forover i karriere og samarbeidsforhold.

★ Stak ut kursen videre



SKORPIONEN

24. oktober–22. november

I denne perioden dreier det seg om organisering, kommunikasjon og planlegging. Nye innsikter kan føre til nye visjoner og planer. Det krever at du setter deg inn i den nødvendige kunnskapen du trenger for å endre prioriteringene. Forholdet til søsken og naboer belyses, og gode samtaler kan bidra til å styrke forholdet mellom dere. Din planet Mars' vending bakover indikerer at det er tid for å senke tempoet og avvente avgjørelser til litt senere, når du vet hva du ønsker å gi energi til og bygge fremtiden på.

★ Sannheten kommer frem



SKYTTE

23. november–21. desember

Det er tid for å se dine personlige verdier og økonomiske situasjon i et klarere lys. Å vurdere hva du gir i forhold til hva du mottar, er tema. Hva du ønsker å engasjere deg i, synliggjøres best ved å sette i gang prosjekter som kan vise seg lønnsomme i tiden fremover. Før du tar beslutninger er det klokt å se gjennom budsjettet for å definere hvilke utgifter og kostnader som følger med. Dette er en fin tid for å se på regnskap og inntekter i forhold til utgifter. Den innsikten avgjør fremgangen.

★ Verdiane har vekstpotensial



STEINBUKKEN

22. desember–20. januar

Med Solen gjennom ditt tegn er det naturlig å se deg selv, din livsstil, helse, kropp og image i et klarere lys. Behovet for å skinne og stråle som den beste utgaven av deg selv, er stor for tiden. Du blir lagt merke til og kan gjøre deg bemerket. Nyttårsforsetter som fysisk aktivitet, sunnere kosthold eller å endre livsstilen, er tema for noen. Å justere arbeidsmetodene og revurdere hva du involverer deg i, er også noe å vurdere nå. Mars' posisjon viser at du kan ombestemme deg i noe som har med verdier å gjøre.

★ Velg dine kamper med omhu



VANNMANNEN

21. januar–19. februar

Dette er en fin periode for å trekke seg litt tilbake, drive med utrenskning og å tilbringe tid alene eller i naturen. En stille periode før du får mer å gjøre kan egne seg godt for refleksjon. Å gi slipp på saker og ting du ikke lenger trenger, er tema som kommer på banen. Det er tid for å analysere, sortere og evaluere. Mars' posisjon fra tirsdag øker interessen for å studere detaljene i alle ting. Blikket klarer og effektiviteten øker. Å kvitte seg med alt du ikke trenger, frigjør energi og åpner for noe nytt.

★ En ny fase begynner



FISKENE

20. februar–20. mars

Forholdet til venner, kontakter og sosiale nettverk får større betydning. For noen vil det involvere sosiale medier. Hvis et nyttårsforsett er å tilbringe mer tid sammen med venner, gir det mening. Opplever du at tiden forsvinner mellom fingrene, er inngangen i dette året en fin tid for å sikte mot mer effektiv bruk av timene. Det er på tide å sette seg nye mål og stake ut en ny kurs. Det inkluderer privatlivet, fritiden og forholdet til familie, venner og kontakter. Nye innsikter og gode nyheter inspirerer.

★ Vend blikket forover

Varme følelser i vinterkulda

Han er en raus mann, tenkte hun, en flott og vennlig mann som hadde kommet seg gjennom sviket og var klar til å begynne på nytt. Men jeg? Hva med meg? Tør jeg å gi slipp på friheten min?

Velkommen til årets første vinterseanse, sto det på invitasjonen som lå i postkassen. «Vil du vite hva fremtiden din bringer?»

Den må være feilsendt, tenkte Lynx, men så så hun at det var jentene i bokklubben, Kristina, Eva og Maria, som hadde sendt den. Men i alle dager, hadde hun misoppfattet dem totalt? De hadde da aldri snakket om sånne ting. Når de var sammen, pratet de om bøker, forhold og sladret om folk de kjente i byen.

Byen, ja. For ett år siden hadde hun lagt storbyen bak seg og flyttet til denne lille byen langt nord der hun hadde vokst opp. Døtrene hennes hadde spurt hvordan i all verden hun kunne finne på å flytte så langt unna, til kalde vintre og korte dager. Men hun hadde forsvart seg og sagt at for henne var det som å komme hjem, det var der hun hadde vokst opp.

Desto mer betenkelig, protesterte døtrene, hvorfor flytte fra det velfungerende livet hun hadde skapt seg i Oslo. Der oppe var det jo ingenting å ta seg til.

Men sånn tenkte ikke hun. Her hadde hun skogen og naturen og stillheten, snørike vintre og ville dyr. Her var det naboer som brydde seg, og folk som husket henne fra tidligere. Det var i alle fall ikke noen vits i å sitte med den dyre leiligheten i storbyen nå

som begge jentene studerte utenlands. Hun hadde arvet barndomshjemmet sitt etter at moren døde, og her var det plass nok til både Agnes og Camilla når de kunne ta seg litt fri fra studier.

Lynx kikket på invitasjonen en gang til. Hun og de gamle barndomsvenninnene hennes møttes en gang i uken. Lynx hadde lurt på hvorfor så ofte, men da hadde Kristina svart at nå som alle barna hadde flyttet hjemmefra, hadde de rikelig med tid til å treffe venner.

Lynx hadde tid nok hun også, for etter at hun hadde solgt leiligheten i byen, hadde hun råd til å jobbe halv tid på biblioteket. Og selv om dagene på jobben var fylt av litteratur, var det tross alt noe annet å snakke om bøker med venner.

Venninnene hadde vært fulle av beundring og ville vite hvordan hun hadde klart å adoptere og oppdra to barn alene. Tenk at hun hadde skaffet seg barn på tross av at hun visste at hun ville bli alene om dem. De snakket mye om hvor annerledes hennes liv hadde vært i forhold til deres.

Lynx hadde svart at hun foretrakk å vite hva hun hadde å forholde seg til fra begynnelsen. Det måtte da være mye bedre enn å ende opp alene til slutt likevel.

Jentene syntes det var trist at hun så på kjærligheten og foreldrerollen på den måten.

Men Lynx mente tvert imot at hun var realistisk, hun kunne jo ikke vente på at en mann skulle oppfylle drømmene hennes. Hun hadde hatt menn i sitt liv, men ingen som hun kunne tenke seg å dele livet med. Og det hadde hun sagt fra om. Men venninnene ga seg ikke. Hvordan kunne hun velge ensomheten fremfor et liv med en partner?



Hun hadde lovet seg selv at hun aldri skulle gjøre seg avhengig av en mann.

Lynx kunne ikke fatte hvorfor så mange lot seg provosere av at hun trivdes alene. Til og med døtrene hennes klarte ikke å forstå det. Men nå var Agnes og Camilla voksne, og Lynx var fri på en måte som – jo, faktisk var det litt ensomt. Men hva skulle hun gjøre? Hun kunne ikke tenke seg å prøve sånne datingsider som Camilla og Maria drev på med. Var ikke det litt sånn – uverdig?

– Det kan du vel ikke mene noe om når du aldri har prøvd, sa Camilla oppgitt.

– Det kan jo tenkes at jeg foretrekker å være alene resten av livet, svarte Lynx. – Jeg føler meg ikke ensom, jeg har

venner, jeg har vannet, skogen og naturen. Jeg har det fint.

Det var sant. Hun følte seg lykkelig og takknemlig for at hun ikke måtte leve som moren. Moren hadde vært dørmatte for en alkoholisert og voldelig mann. Lynx' far hadde gjort barndommen hennes til en utrygg og uforutsigbar tilværelse. Moren burde absolutt ha tatt med seg datteren og gått, men hun hadde ingen utdanning og ingen egne penger og holdt ut år etter år.

Lynx hadde aldri klandret moren for det, men hun hadde lovet seg selv at hun aldri skulle gjøre seg avhengig av en mann. Men hun ønsket seg inderlig barn, og etter flere år med søknader og utredninger, fikk hun adoptere to små jenter.

Da hun hadde hentet dem, først Camilla og så Agnes, hadde hun følt at livet var komplett og fantastisk. Selvfølgelig hadde det vært tøffe tak, med sykdom og våkenetter og avgjørelser hun måtte ta alene, men det var verdt det alt sammen. Hun gikk helt opp i foreldrerollen, og hjertet hennes var fylt av kjærlighet for de to jentene.

Hun hadde oppdratt dem til å bli to fine og selvstendige kvinner. Hun snakket med dem i telefonen nesten hver dag, og samtidig som hun gledet seg over at de klarte seg bra, savnet hun dem veldig.

Nå kikket hun enda en gang



på lappen. Tok opp telefonen sin og ringte til Kristina. Kristina bare lo da Lynx spurte om de virkelig mente alvor med denne såkalte seansen.

– Vi gjør det jo bare for gøy, sa Kristina. – Vi hadde bare lyst til å gjøre noe annet enn å prate om bøker. Du kommer vel?

– Greit, sa Lynx. – Men jeg skal i alle fall ikke ha noen kontakt med døde slektninger.

– Slapp av, det er ikke en sånn seanse, vi skal bare få et glimt inn i fremtiden. Og etterpå har vi bestilt bord på den nye restauranten. Den som er innredet i en gammel låve.

Lørdag kveld kledde Lynx på seg varme klær og gikk bort til huset til Kristina. Det var klart og kaldt ute, og helt vindstille. Hun hadde savnet disse kalde, snørike vintrene mens hun bodde i storbyen. Det hadde tatt henne mange år å forstå at dette var den plassen på jorden der hun hørte til.

I stuen hos Kristina var det tent minst 30 stearinlys. Mediet var kommet allerede. Alle satt på teppet midt på gulvet. Mediet ba om å få begynne med Lynx. Hun tok tak i hendene hennes, sa at de var kalde, at hun hadde tillatt kulden å trenge inn i henne og

ta over hjertet hennes, men at det snart kom til å bli tint opp igjen.

– Du kommer til å treffe en mann, en mørk og fremmed mann, sa hun.

Lynx måtte bite seg i kinnet for ikke å begynne å le. Det klarte hun ikke.

– Unnskyld, kniste hun, – det er bare det at dette har man hørt før.

– Han er mørk, insisterte mediet, – og han befinner seg i nærheten.

Da alle var ferdige med å bli spådd, tok de en taxi til restauranten. Den lå i en låve på en gård langt inni skogen. Det var vakkert der inne, med

pledd på benkene og fargerike tepper på veggene. Og så sto han der, helt plutselig, ved bordet deres. Eieren, en mørk mann på deres alder.

– Han er stilig, kniste Kristina da han hadde tatt opp bestillingen deres. – Skilt, fortsatte hun. – Kom hit til sin farmors gamle gård og startet denne restauranten etter at kona hadde dratt fra ham.

– Han er mørk, sa Eva og hevet glasset sitt mot Lynx, – mørk og singel, og han kikker på deg på en måte som gjør at jeg kanskje begynner å tro på det overnaturlige likevel.

– Hold opp! sa Lynx.

– Ikke vær så hårsår, Lynx, sa Kristina.

– Lynx, sa mannen som akkurat da var tilbake ved bordet deres. – Det latinske ordet for gaupe.

– Det visste jeg ikke, sa Lynx. – Jeg ble oppkalt etter min engelske farmor.

– Å sånn å forstå, sa mannen og kikket på henne med et blick som fikk henne til å føle seg underlig attraktiv.

– Det var kult, sa Lynx, jeg kalte meg selv Ly da jeg var liten. Oups, hvor kom det fra? tenkte hun.

– Ly, sa han. – Så fint.

– Og du, sa Lynx. – Hva heter du?

– Gabriel, sa han, – som engel.

– En engel og en gaupe, kniste Maria da Gabriel hadde gått. Hun sendte Lynx et smalt blick. – For en himmelsk kombinasjon.

– Hold opp, sa Lynx, men hun måtte le, hun også.


**Hun betraktet
hendene hans.
Han hadde
snille, følsomme
hender.**

Klokken var tolv og lokalet begynte å tømmes for folk. Gabriel hadde satt seg ned ved bordet deres. Han småpratet vennlig med alle sammen.

– Hva jobber du med? spurte han vendt mot Lynx.

– Jeg er bibliotekar.

– Du ser ikke ut som en bibliotekar.

– Hvordan ser en bibliotekar ut, da?

Gabriel rødmet. – Vet ikke, jeg har vel bare fordommer om visse yrkesgrupper og hvordan de ser ut, antar jeg.

– Det går bra, sa hun.

– Jeg skjønner hva du mener. Du ser ikke akkurat ut som en restauranteier heller.

– Jeg er ganske ny i bransjen.

– Hvem har lyst på en røyk? sa Kristina plutselig. Alle reiste seg.

Lynx kikket etter venninnene sine. Ingen av dem hadde noensinne tatt en røyk, men hun sa ingen ting.

Hun og Gabriel fortsatte å prate. Hun spurte hva han hadde gjort før han kom hit opp og startet denne restauranten.

– Økonom, sukket han.

– Og du våger ikke å si at jeg ikke ser ut som en.

– Det var nettopp det jeg tenkte, det er bare dressen som mangler.

– Jeg kommer aldri mer til å ta på meg en dress, sa han.

– Jo, forresten, hvis døtrene mine gifter seg, så gjør jeg det.

– Hvor gamle er de?

Han fortalte at de var 24 og 27, men at ingen av dem var i nærheten av giftermål. Ingen av dem hadde samboer, men de hadde masse venner og prioriterte karrieren.

– Det høres ut som om du har to flotte og sterke døtre, sa Lynx.

– De ligner på moren sin, sa Gabriel og så vekk. Men hun så sorgen i øynene hans og tenkte at her var det en mann som virkelig hadde elsket sin kone.

– Hva skjedde? Eller, jeg har jo ikke noe med det.

– Det går bra, sa Gabriel.

– Hun falt for en annen. Etter 20 års ekteskap forlot hun meg.

– Er du sint?

– Til å begynne med var jeg det, men da det verste sjokket hadde lagt seg, måtte jeg jo bare akseptere det. Han slo ut med hendene. – Hun kunne ikke noe for at hun ble glad i en annen mann.

Lynx tenkte at det var imponerende at han ikke var mer hevngjengerrig og sint.

Han er en raus mann, tenkte hun, en raus og vennlig mann som hadde kommet seg gjennom sviket og prøvd å begynne på nytt. Det var noe betryggende i måten han snakket om

sin ekskone på, at han kunne tilgi og forstå noe sånt som andre brukte et helt liv på.

Lynx betraktet hendene hans. Han hadde snille, følsomme hender. Hun kunne selvfølgelig ikke være sikker, men hun hadde vondt for å forestille seg at disse hendene kunne slå eller true noe menneske. Men du kjenner ham ikke, tenkte hun. Du har bare snakket med ham i en halv time.

– Og du? sa han. – Har du familie?

– To døtre, sa hun. – Og så fortalte hun om Camilla og Agnes.

– De høres ut til å være like sterke og selvstendige som jentene mine, sa han. Ligner de deg?

– Jeg tror det, men jeg kan ikke vite det for sikkert. De kan like godt ligne på pappaene sine.

– Har de forskjellige fedre?

– Ja, og jeg kjenner ingen av dem, så det er ikke godt å si hva som er arv og hva som er miljø.

– Hva skal det bety?

– De er adoptert, sa Lynx.

– Jeg adopterte dem.

– Alene? Han så både forbausert og imponert ut.

– Ja, sa hun. – Jeg lengtet så veldig etter barn, men jeg hadde ingen å få dem med ...

– Er du kresen?

– Tror ikke det, sa hun.

– Jeg er vel mer en ensom ulv.

– Eller kanskje en ensom katt? sa Gabriel. – Gauper er jo kattedyr.

Lynx brast i latter. – Ja, det var kanskje en mer treffende betegnelse.

– Du er jo litt katteaktig.

– Hva mener du med det?

– Måten du beveger deg på. Øynene dine har litt gult i seg.

– Det har jeg aldri hørt før, jeg trodde jeg hadde brune øyne.

– Gulbrune, sa Gabriel og lente seg nærmere. De er helt klart gulbrune.

Lynx kjente at hjertet begynte å slå fortere. Hva skjer? tenkte hun. Hjertebank!

– Er det bra med deg?

– Ja, jo, jeg må bare ha litt vann.

Gabriel vinket til seg en av servitørene.

– Kan du komme bort med litt vann, Tom?

– Er det bare fordi du er en ensom katt at du har valgt å leve alene? spurte han.

– Hvordan det?

– Jeg tenker bare ... at det er noe mer her ...

– Som hva da?

– Vonde erfaringer, kanskje? Eller kanskje jeg tar helt feil.

– Det er både riktig og galt, sa Lynx – og så kom hele historien. Om faren, drikkingen, volden, alt det moren hadde måttet tåle. Og at hun hadde lovet seg selv aldri å bli avhengig av en mann sånn som moren hadde vært.

– Det forstår jeg, sa Gabriel. – Virkelig. Men det er jo nettopp det du er, selvstendig. Det har du jo bevist for lenge siden.

Lynx nikket. Han hadde rett i det.

– Har du lyst til å gå en tur? spurte han.

– I denne kulden?

– Jeg har to digre pelskåper etter farmoren min i et lagerrom. Det går ikke an å fryse med den på.

De gikk og hentet pelskåpene.

– Nå ser vi ut som to dyr, kniste hun.

Hun tenkte ikke et øyeblikk på hvor det var blitt av Kristina og de andre jentene. Det eneste hun brydde seg om, var å få være alene med denne mannen. Da de gikk på veien ned mot innsjøen, tok han hånden hennes.

– Det stemmer det du sa om at det ikke går an å fryse i denne, sa hun da de var kommet ned til det islagte vannet.

– Det er jeg glad for, sa han.

Hun tok et skritt mot ham. Han la armene om henne. Og da de møttes i et kyss, kjente hun at hun kanskje aldri mer skulle behøve å fryse. At hun kanskje endelig hadde kommet hjem på ordentlig. •

SPENNENDE KRIM



LOTTOGEVINSTEN

Hun har penger. Mange penger. Sikkert også en god del hjemme. Gamle folk stoler ikke på banker. Hun blir vår nye melkeku. Friske kontanter hver dag ...

Vi vet du er der inne! Stemmen på utsiden av døren var lav, med en truende undertone. – Hvis du åpner og snakker litt med oss, skal vi dra vår vei. Ellers, så finnes det andre måter å få opp slike dører på.

Jorunn Davidsen presset

seg inn mot veggen. Hendene skalv. Munnen var tørr. Hjertet hamret i brystet. Da dørklokken ringte, hadde hun trodd det var datteren Gerd som kom på besøk. Hun pleide å stikke innom hver onsdag. Hun skulle til å åpne døren, men noe fikk henne til å se i kikkhullet først.

Utenfor sto tre ungdommer i begynnelsen av 20-årene. To unge menn, og en blond jente med et jaget uttrykk i ansiktet. Hun var kledd i dongeribukser og grønn militærjakke. Begge guttene var kledd i hullele dongeribukser og skinnjakker med hvite T-skjorter under. En av guttene kikket seg rast-

løst rundt. Gned venstre hånd over ansiktet. I høyre hånd så Jorunn det blinket. Hun holdt pusten. En kniv!

Jorunn presset seg inn mot veggen. Lukket øynene. Kjære, dette skjer bare ikke. Slike ting leste hun om i avisene. Men det skjedde da ikke henne. Hva skulle hun gjøre? ➔

Selv om hun ga dem det hun hadde av verdisaker, var det ingen garanti. Det var så mange historier om eldre mennesker som hadde blitt skamslått og bakbundet av skruppel-løse ranere. Hadde hun bare hatt en telefon. Det vil si en som virket. Mobilen hennes lå riktignok i kommode-skuffen. Men den var tom for strøm. Dessuten nyttet det jo ikke å ringe politiet lenger. De hadde jo ikke tid til den slags. Manglet ressurser. Det hadde hun også lest.

Jorunn hadde valgt å bli boende i blokkleiligheten i drabantbyen etter at hun ble enke for snart fem år siden. Hun hadde nettopp passert 70, og hun var ikke så lett til bens etter hofteoperasjonen i fjor. Naboene hadde hun liten eller ingen kontakt med. Det vil si bortsett fra Arthur Vaage. Den pensjonerte obersten som bodde i leiligheten like over gangen. Deres sosiale omgang begrenset seg imidlertid til å utveksle noen korte fraser når de møttes i oppgangen.

– Hei, der inne!

Stemmen utenfor fikk henne til å fare sammen. Hun presset seg inn mot veggen ved siden av døren, og kvalte et sårt hulk med skjelvne fingre.

– Jeg ... jeg har ringt politiet! ropte hun. Hjertet buldret i brystet. Hun kunne knapt tro at hun hadde ropt til dem. Hun trakk pusten. – De er på vei!

Et øyeblikk ble det stille utenfor, så fulgte en lavmælt samtale.

– Vi tror du lyver! Den rødhårede anførerens stemme var med ett mild. – Men for å spare oss for tid og deg for unødige smerter, kan du kaste en pen, liten sum ut gjennom brevsprekken. Vi vet du har cash. Og da er det jo bare rett og rimelig at du deler med oss som ikke har noe, ikke sant?

– Politiet er her hvert øyeblikk, ropte hun. Stemmen skalv. Og som om ordene hennes skulle hatt en magisk

kraft, hørte hun plutselig lyden av sirener som nærmet seg.

Hun stusset. Noen av naboene måtte ha hørt bråket. Tilkalt politiet.

– Purken! ropte en lys stemme utenfor. Den unge jenta.

– Vi kommer tilbake, og da bør du ha penger klare, ropte anføreren etterfulgt av lyden av løpende føtter som forsvant ned trappene.



– Det minste vi naboer kan gjøre er å se etter hverandre ...

Det var naboen din som varslet. Men dessverre slapp de unna, så en av de to politibetjentene. En ung kvinne. – Hva skjedde?

Den andre politibetjenten, en mann i 40-årene, sto og pratet med Arthur Vaage, som var kommet ut i gangen.

Jorunn forklarte hva som hadde skjedd.

– Men jeg forstår ikke, sa hun. – De fleste som bor her i gården, er pensjonister. Så her er det ikke mange penger å hente.

– Har du blitt truet før?

Hun ristet på hodet.

Betjenten betraktet henne med en vennlig mine.

– Kan du beskrive dem?

Hun ga et kort signalement.

– De sa de skulle komme tilbake, sa hun engstelig og strøk en skjelven hånd over kinnet. – Får dere tak i dem?

– Vi skal gjøre vårt beste. Vi har fått flere henvendelser, og er temmelig sikre på at det er samme gjengen som står bak, sa politibetjenten og la notisblokken i brystlommen.

– Dere skremte dem i hvert fall, og da kommer de kanskje ikke tilbake? sa Jorunn håpefullt.

Politidamen trakk pusten.

– Det går rykter om at en kvinne i en av disse blokkene

har vunnet et betydelig millio-nobeløp i Lotto.

– Du verden! utbrøt Jorunn forskrekket. – Vet dere hvem?

Politikvinnen ristet på hodet.

– Det kan jo bare være rykter. Uansett har slikt en tendens til å trekke til seg uønsket klientell. Vi kommer til å øke patruljeringen i området en tid fremover, sa hun. – Og bare ring dersom det skjer noe mer.

– Mobiltelefonen virker ikke. Det er visst batteriet. Den er gammel. Akkurat som jeg. Hun lo brydd. Strøk en lokk grått hår bort fra pannen. – Og med den økte husleien har jeg ikke tatt meg råd til å anskaffe ny. Dessuten er det jo bare min datter som tar kontakt med meg nå for tiden.

– Da bør du få en trygghetsalarm, sa politidamen.

– Vi skal kontakte kommunen. Men det kan nok ta noe tid. I mellomtiden bør du lade telefonen.

– Jeg skal holde øynene åpne, sa Arthur Vaage og holdt opp sin egen mobiltelefon. – Alltid ladet og klar.

– Takk, det var snilt av deg, sa Jorunn. – Tusen takk for all hjelpen.

– Alltid til tjeneste, sa Vaage. Han smilte og gjorde skarp honnør.

Jorunn merket hendene skalv da hun lukket døren bak seg og heftet på sikkerhetslenken. Hun satte seg i godstolen med et sukk, og fant frem strikkesøyet. De store strikkespinnene jobbet metodisk med genseren hun ville gi til Gerd. Strikking var medisin for sjelen. Og hun følte seg litt roligere. Men langt fra beroliget. Hun så fortsatt det ville glimtet i den unge mannens øyne foran seg.

Gerd trykket en ny mobiltelefon inn i morens hånd. Installert og fulladet.

– Denne skal du ha. Og jeg skal bli flinkere til å komme på besøk. Nå som du har fått

en telefon som virker, kan vi holde kontakt hver dag.

Da Gerd hadde gått, tok Jorunn opp den nye telefonen og tastet inn et nummer hun hadde skrevet opp i en telefonbok. – Bra. Og så leverer dere dem i løpet av dagen? sa hun da hun hadde bestilt det hun ønsket.

– Men det er da så altfor meget, sa Arthur Vaage da Jorunn rakte ham blomsterbuketten.

– Å, langt ifra. Hadde det ikke vært for deg, er det ikke godt å si hva som ville skjedd.

Vaage ble stram i ansiktet. – De pokkers lømlene. Eier ikke respekt. Jeg skulle like å ...

– Så, så, Vaage. Nå må du ikke hisse deg opp, formante hun. Hun visste at Vaage var plaget med hjertet og hadde vært gjennom et par større operasjoner. Til tross for at han var noen år eldre enn henne var holdningen stram. Det glimtet friskt og ungdommelig i øynene.

– Navnet for venner er Arthur, sa han og smilte.

– Men hvor er det blitt av mine manerer? Kom inn, kom inn. Jeg har akkurat satt på kaffe, og så må jeg få denne flotte buketten i vann.

Han forsvant ut på kjøkkenet med spenstige steg.

Leiligheten var nesten identisk med hennes egen, men med et klart maskulint preg. Den ene veggen var nesten dekket med bilder. Flesteparten av militære personer. Ett viste en ung utgave av Vaage i uniform. På den andre langveggen hang forskjellige sverd, sabler og kårder. I en stor ramme hang en rekke diplomer og medaljer. På veggseksjonen sto en hylle full av eldre og nyere familiebilder.

– Mitt liv er, som du ser, preget av det militære.

Jorunn kvakk til. Hun hadde ikke hørt at han komme inn i stuen.

Han nikket mot familiebildene. – Det er nå åtte år siden

min kone døde. Arne, vår sønn, har også valgt en militær karriere.

Han skjenket i kaffe og satte frem en skål med Twist. – Sitt, sa han og slo ut med hånden mot sofaen.

– Jeg er svært takknemlig for at du ringte politiet, sa hun.

– Det skulle bare mangle, sa han. – Det minste naboer kan gjøre er å se etter hverandre. Bare synd jeg ikke kunne gjøre enda mer.

– Du gjorde visst mer enn nok, sa hun alvorlig. – Det er fryktelig at man ikke kan være trygg lenger. Ikke engang i sin egen leilighet.

Vaage ble stram i ansiktet. – Disse pøblene eier ikke respekt for noen.

– Jeg er redd de kommer tilbake, sa Jorunn engstelig. – Det er ikke sikkert politiet er like rask neste gang.

– Nei, sa Arthur Vaage ettertenksomt. – Vi må finne en måte å stoppe dem på. Ellers får vi nok aldri fred.

– Men vi kan da ikke gjøre noe, sa hun og betraktet ham engstelig. – To gamle mennesker har ikke noe å stille opp mot slike som dem?

– Deres våpen er frykt. Tar vi våpenet fra dem, er de hjelpeløse, sa han og fikk et bestemt uttrykk i ansiktet. – Strategi har alltid vært en av mine store lidenskaper, og i mitt arbeid har jeg lært en god del om stridens psykologi.

Det gikk nesten en uke før noe skjedde. Ved nitiden om kvelden snek de tre ungdommene seg inn trappeoppgangen i blokken.

– Denne gangen slår vi raskt til. Ingen advarsler. Kjerringa må ikke få sjansen til å ringe, sa den rødhårede.

Gutten med det sorte håret gliste.

Jenta fomlet nervøst med en nesering. – Hva pokker er vitsen? sa hun. – Hvis hun har penger, har hun sikkert for lengst satt dem i banken.

– Hun har penger. Mange penger. Sikkert også en god

del hjemme. Gamle folk stoler ikke på banker, sa rødhåringen.

Trioen stoppet utenfor døren til leiligheten. Den mørkhårede tok frem et lite brekkjern fra under jakken, mens den rødhårede lederen dro opp en stor avbiter fra jakkelommen. I den andre hånden holdt han en stor jaktkniv. Den mørkhårede plasserte brekkjernet mellom karmen og dørlåsen. Lederen sto klar med avbiteren for å klippe sikkerhetslenken.



– Det der ville være fryktelig dumt av dere, lød en fast stemme bak dem.

Trioen bråsnudde. Forfjamset betraktet de skikkelser i naboileiligheten. Han sto utenfor døråpningen til sin egen leilighet. Kledd i en uniform som virket som den hadde blitt for stor for ham. Men holdningen var rank. Armen ned langs siden. Det så ut som han støttet seg på en stokk.

– Hei sann! sa den rødhårede. – Kavaleriet er ankommet. Rett fra gamle, ville vesten. Han lo. Rettet kniven mot mannen i uniform og tok et trinn oppover trappen.

– Så du vil krysser klinger, sa obersten og rettet ut høyre hånd. Ingen stokk, men en lang, blinkende sabel var rettet mot de tre.

Vaage kjente våpenet fortsatt lå godt i hånden. Sabelen var et praktvåpen. Ikke et sløvt paradevåpen som brukes ved høytidelige anledninger, men et våpen beregnet for slagmarken. Eggen var kvass som et barberblad.

Tause og lett vantro ble de tre ungdommene stående og stirre på den gamle soldaten. Rødhåringen kom først til hektene. Han lo. – Legg fra

deg den forvokste tannpirkeren, gamlefar, før du skader deg selv, sa han og tok et nytt trinn opp mot Vaage. Holdt kniven rettet mot den gamle soldaten.

Vaage tok et par trinn nedover, og det lynte i stål da han svingte sabelen i en presis bue. Det smalt i metall mot metall da bladet traff knivbladet. Den ble slått rett ut av guttens hånd og traff veggen med et smell.

Vaage holdt sabelen rettet mot den rødhårede. Bare noen centimeter fra ansiktet. Den selvsikre masken var blåst bort. Nå lyste frykten fra den unge mannens øyne. Han presset seg inn mot veggen.

– Du vil kanskje også prøve fektekunnskapene? sa obersten og rettet sabelen mot den mørkhårede. Brekkjernet skramlet mot betongen, og han rygget bakover til han støtte mot veggen, ved siden av kameraten.

Jenta svor og tverrvendte mot trappene. Ingen hadde hørt at Jorunn Davidsen åpnet døren til leiligheten. Jenta bråstoppet. Stirret storøyd på en diger strikkepinne som den eldre damen holdt rettet mot henne med høyre hånd, mens hun holdt mobilen i venstre.

– Jeg har ringt politiet, sa hun og forsøkte å skjule den lette skjelvingen i stemmen. I det fjerne kunne de høre lyden av sirener. – De er her hvert øyeblikk.

Ingen av ungdommene gjorde motstand da politiet et par minutter senere klappet på dem håndjern og førte dem ut av blokken.

– Må si jeg er imponert, sa politibetjenten og nikket mot sabelen. – Men du bør kanskje være forsiktig med den der.

– Brigademester i 1965, -66 og -67, sa Vaage, klappet hælene sammen og bukket lett. – Men fru Davidsens traktering av strikkepinnene er minst like imponerende. Hvor mange mesterskap?

Jorunn smilte. – Bare en strikkekonkurranse i husflidslaget i 1984.

Politimannen smilte. Ristet på hodet. – Jeg tror ikke dere får mer problemer med denne gjengen.

– Men de slipper vel ut igjen? sa Jorunn.

– Tja, de gjør nok det, sa politimannen. – Men jeg antar deres autoritet vil få seg en uopprettelig smell når vi gjør det kjent at de ble satt ut av spill av to pensjonister. Og at ett av våpnene var en strikkepinne.

Arthur Vaage smilte mot Jorunn og blunket. – For sikkerhets skyld skal vi fortsatt holde våpnene klare.

De betraktet politimannen som forsvant ned trappen.

– Jeg beklager, sa Arthur Vaage og betraktet Jorunn med et alvorlig blick.

– For hva? sa hun forundret. – Dette gikk jo over all forventning.

– For at jeg satte deg i fare, uten å tenke meg om, sa han.

– Nå tror jeg ikke jeg forstår ...?

– Jeg burde sagt fra, sa han. – At Lotto-vinneren ikke var en kvinne.

– Hvordan vet du ...? sa hun og betraktet ham med et forvirret uttrykk. Med ett glimt til i øynene hennes. Erkjennelse og forbauselse. – Mener du at ... at du?

Han smilte.

– Jeg hadde faktisk planlagt noe jeg har hatt lyst til å gjøre i mange år, men som jeg ikke har hatt mulighet til. Å reise på et langt cruise i varmere strøk. Men jeg har ikke lyst å reise alene. Så hva sier du? Tror du ikke vi begge to har fortjent å slappe av i litt roligere omgivelser etter dette?

Jorunn betraktet obersten med en forbauset mine. Det glimt til i øynene samtidig som hun slo blikket ned og en lett rødme blusset til i kindene. Nei, dette er jeg virkelig for gammel til, tenkte hun, eller kanskje var hun ikke det. Kanskje det var som de sa, at det aldri var for sent for noe i livet så lenge man bare hadde et åpent sinn. •

I salg nå!

Familien

FOR DEG MED STRIKKEDILLA

KØFTER

& tradisjonsstrikk

34

oppskrifter

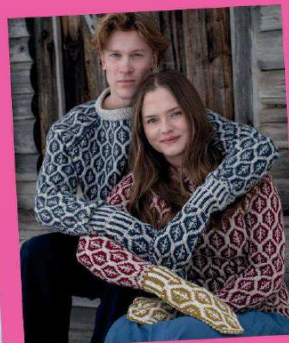
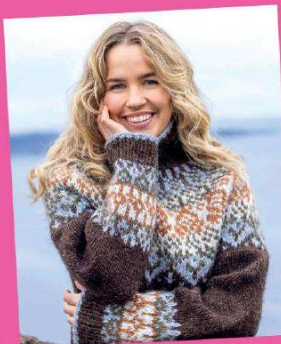
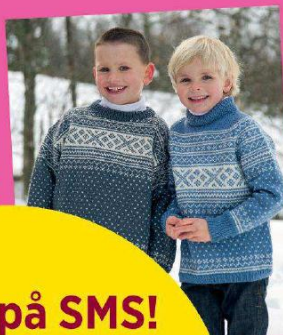
STRIKK
TIL HELE
FAMILIEN

**KOSELIGE
KLASSIKERE**

Trinn for trinn

- Slik plukker du opp masker
- Strikk pene knappestolper

Lun og vakker
MØNSTERSTRIKK



Bestill på SMS!

**SEND KØFTER25
TIL 2205**

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

ERE ♦ LUER ♦ VOTTER ♦ SOKKER ♦ HENTESETT ♦

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

KRYSSORD MAGASIN

Send inn løsningsgatene via post, sms eller Internett. Må være oss i hende innen 20.01.2025. Bli med i trekningene om premier for hver enkelt oppgave. I tillegg kan du bli med i trekningene om hovedpremien på både den eksklusive Kryssordkopper og 10 Flax-lodd ved å sende minst seks ferdig utfylte op (unntatt sudokuer) via post. Kuponen på siste bilagsside

**HOVED-
PREMIE!**
**Kryssordkoppen
og Flax-lodd!**



KJENDIS- KRYSS

Send bare inn den
som går ut fra bildet

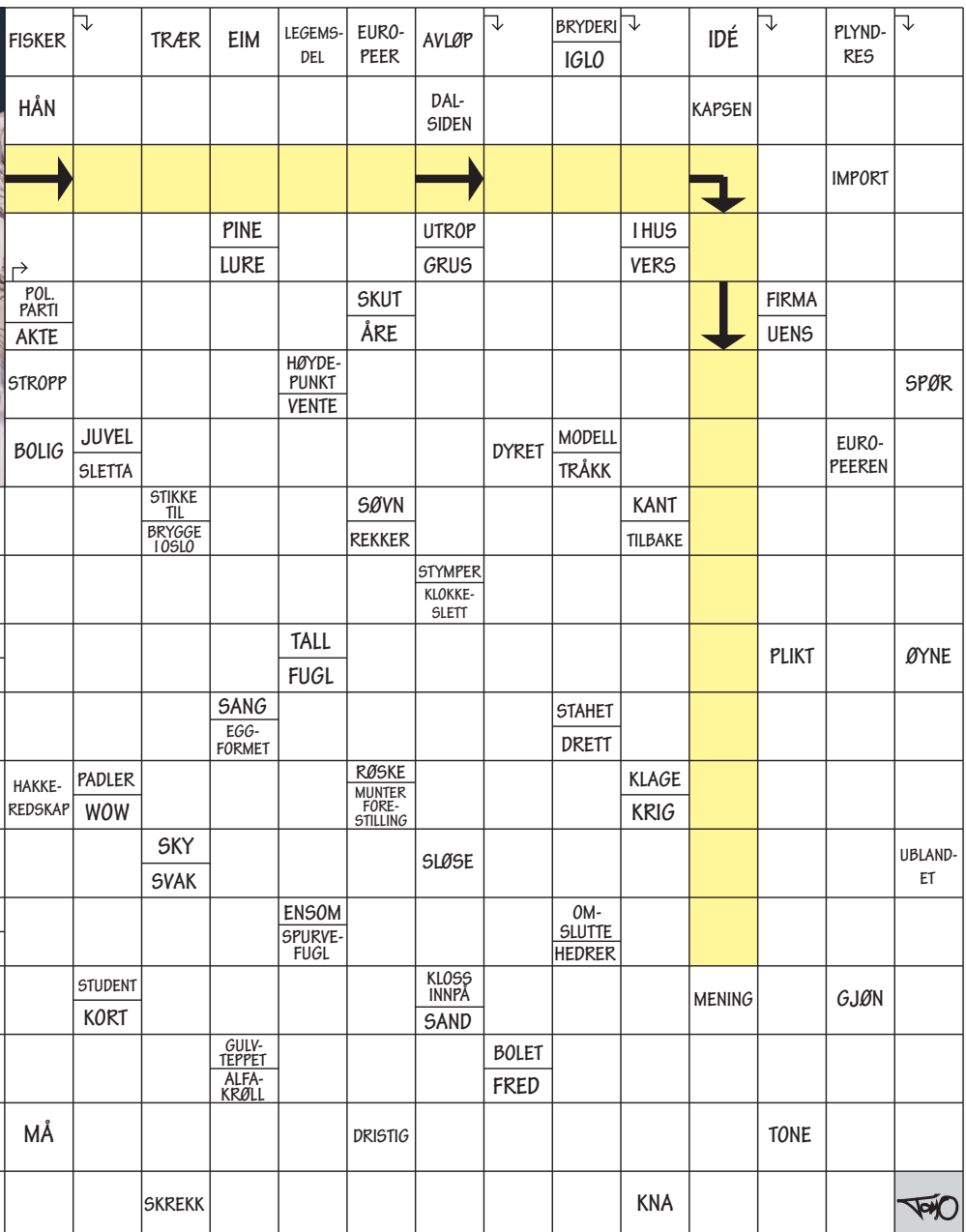


PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

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

**Løsning og
vinner av
Kjendiskryss
i nr. 49:**
*Hilde Alme,
Stranda.*



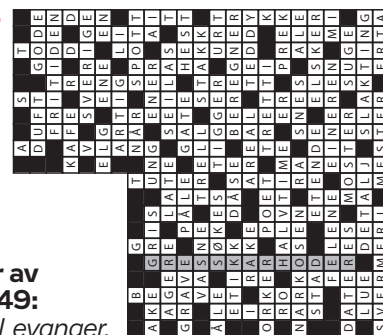
FAMILIEKRYSS

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



PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**



**Løsning og vinner av
Familiekryss i nr. 49:**
Ragnhild Røssing, Levanger.



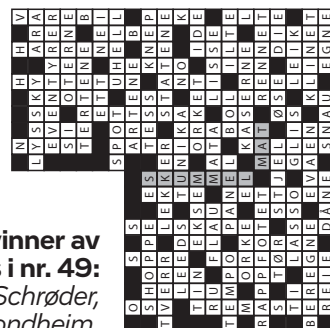
↓	SVAR	LEGGESAMMEN	FASE	GLANER	↓	FART	↓	FRA BUNNEN	↓	GAMMEL MYNT UKLAR	FRUKT KLISTER	BRUKE HEST	KAMINER
	RAID TVIL- ENDE							GRØSSER SNEV					
→					OVER- HODE STRYKE				ESKE	HEVDE LURE	PLATE NESTEN		RYDDER
→	AV- GRENSE GJENNOM		TRE GLØD- ENDE		DEL- FINEN FOR- TALTE					KONGE STELLE			
→				STABUKK REKKE				GRIPER		ANTA GIHORN			MÅLE- REDSKAP
→	LYD TRÅKKE		SMELL BEVEGET					OVER- GREP HOVED- STAD			KANAL EIM		
→					OMRÅDE I ASIA JUNGEL					ALAR- MERE ØY I HELLAS			DERFOR
→	LOVLØS TRE		KROPPS- DEL		KAPSENE MINUS			SAMLIV TALLORD					
→	GJØRE	FARGE	SØKER TYVE- RIET				KJEMME REGI		UBERØRT INNLEGG		TIND VURDER- ER		
→					GÅ BLØD- SUGERNE					GÅR NOEN I STEG			VEMME- LIGERE
→	REKKE			BARN HAKE				NÆRT FLITTIG			TEFT ROVDYR		
→	FUGLEN				KJEKK DYKTIG							BÆRE- REDSKAP GALOP- PERT	
→			BREN- NING KORN				GAGN ART.			LØPER TOSK			NÆR
→	FØLE SLITE					HIKSTER		KREVE INN AN- BRAKTE					
→	JORD- LAPP		GRISETE			STRÅENE					PÅ DET PUNKTET		
→				ØREFIK			DYRELÅT			SKREMT			

KOMBI-KRYSSORD



PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**



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

**Løsning og vinner av
Kombikryss i nr. 49:**
Andreas Schrøder,
Trondheim.



VARME- KILDE	↓	DYR	BIBELSK NAV	↓	SEIN	↓	BEHA- GELIG	UNION	↓	RUSKER DALTE								AVTA- KENDE		BAK
	17			5		17					7	13	21	17	15	7			19	
SELETØY- DEL	4	7	15	7	15	19	BEGAVET STAT	15	14	9	15	7	6	3	BLI ENIG HENDE	15	9	15	17	
					ESKEN							JAKKENE								
→ 17	12	18	17	15	FARGE	15	5	13	6	15	5	SYKEHUS	3	4	21	5	15	9	15	
KLATTE BORT	DEMNING LEDNING							ORGANET BESTE- FAR					VASKE SKILLE				TILTALE- FORM	BIE		
		16	8	20	20	7	22		9	15	17	8		5	4	15			5	
GRØSS		7	13	TRUET IS	13	5	17	8	5	5	FIKER TONEART	17	12	11	7	MUSIKK- GRUPPE DYRE- FØDEN	16	16	15	
VERN			FALME ELVI SPANIA							RIKELIG MED ALVENE				MESTER BELEGG				HORN		
	12	15		2	12	15	3	9	15	19	22	15		15	9	15	7			
→ 12	18	14	15	7	MANGE GNOM	21	12	15	7	21	4	12	16	6	20	15	15	4	20	
ROVDYR		SVINDLE	2	15	16	7	8	TOTAL ROS	1	15	12	VÆSKENE DYRET	16	7	11	23	15	9	15	
				LAGER GODT HUMØR	14	6	9	3	10	15	12	12	15	7	STUDENT RÅ	15	12	15	14	
→ 12	15	6	7																	
BØSTED		ORE FRYKT		12	15	FUGLEN TRESORT		13	15	9	MEIE	13	12	12	13	9	20	BRØLE	6	
BÅT			STEIN- ENE FLATE- MAL				SAUS									BEHAND- LING MYNT				
SISU	7	8		13	7	8	SKAL	16	7	15	17	17	6	9	20		3	13	7	
↳										PRO- SJEKTIL	3	8	9	4	9	3	13	12	15	
23	11	20	8	9	20	17	19	4	5											
DU OG DU					FORE- DRAG						KAMMER						EKSISTE- RER		7	
	16	15	7	15		3	11	17	15	7	6		20	7	15	7		15	7	

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.													

PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

RAIBBIT UVISTSHET
BARNET SILU IIT
AID AIGN FJOMPIEN
ADITTESWA SPARH
SELOKOROSI OGERH
TRALE LANGKIDP
ATTINK NOB KNE
SURINAM SILBESTAD R
KRIMINALPOLITI NOTIIS
KROPSNØRR SIKTEDE I
QPETSE VEKE SITA ØKITE
KUN LISTED TEKSTUR EN
SEGNET UTTATT MAT ALA
ESAKABA BESPARELSE
SELG SANDUR OLYN FIE
STIENEK NY MEDITANSJON
STIENEK KLARINATTI NE
QUEBTOMITEN BEGNETHET
ULLT FANGELERSTENET



17

KRYSSORD AV *Gjermund Hurum*



TEMAKRYSS

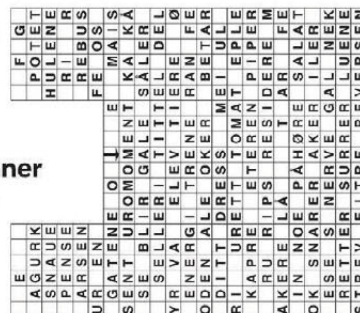
PREMIE



1 vinner
får 10
Flax-lodd

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

Løsning og vinner
av Temakryss
i nr. 49:
*Randi Folland
Kristiansen,
Kristiansund.*



TEMA	UNGER TEMA	SNU- TEN	STEDER VRIDDE											TEMA	KUNST- LÆR TEMA	DANNE SEG BELEGG	PLUSS PROTE- STERE
OVER- FØRE														GREIE			
↳														↳			BAK
REG- NER ART.														KRITI- GERE SITTE TIL HEST			
↳		IKKE ART.												↳	ANTALL FEIL- SKUDD		
SKJE														MERK I		OG GIR- POSI- SJON	
DAL- SIDE FRED			FRØ			TÆL FOT- TØY	SVINN		TRIST	LØFTE SLUTT				GUD GUD- INNE			FUGL PLYND- RING
↳		I DET FRI	GA LOV	STAPPE ENKLE- RE			FOR- VIKKE VÅKEN							HOPPE TEMA			
IKKE GODTA						AV- TRYKKET STEMME							DUNST		GÅ I VANN STAT		ENDE- LØST
OM- GANG	TEMA TEMA							HÅN DYRET					SPORTS- UTSTYRET PARTI (FORK.)				
OPP- DRETT						BLOD- GRUPPE MI	PLAS- SERES DRUK- KET						BE- LEGG LYD- PINNE				BIND JENTA
↳		FLIRE	VERDT MOT				MØTE ELVE- NAVN			KJEM- ME	TEMA						
FØDDE OPP						TEMA FOR- NAVN						ABER KRYR				NYN. PRON. SKIFTE SIDE	
JORD- ART UKOKT						DANS GIFT				TEPPET FESTE				NÆR PERIO- DEN			UNDRE
↳		FØRTE HØYDE- DRAG					FRUK- TER						SYRED- SKAPET DEN GANG				
ER NØDT TIL Å			BÅT	ANTALL KATTELIV STEDS- NAVN		SOLO	VASKE GREIE			LØFTE		AV- DRAG TEMA					
HULE	TEMA TEMA							SMER- TE FOR- SINKET		TEV- LING					OVER- TA	RE ILENE	
↳		KJER- NEVED GIDDE			BIDIGE					PÅ DØR	= KONGE	TEMA TRE- SORT					
SITTE INNE					FUGLE- BOLIG SVER- GING				TEMA	RØYSER PREST				KRYPE BYGEN			
FLY RETT						UTROP	DEL PLAS- SERTE				HASTE SJØ- DYR				= 50 FJERN- SYN		SKIK- KER
↳			KIKKE	LAV- LAND MAN				TV- MERKE	I OSLO I 1952 TONE			VEL- VISE- REN 3.14					
SNYTE- SKAFT ELVE- UTLØP				TEMA FØRER- KORT- KLASSE									SI LA				
↳		SELV OM					ÅPNING			DØMT TIL						FINS	

Disse tre kryssordoppgavene (A, B og C) løser du i tre trinn med økende vanskelighetsgrad. Løs kryssord A først. Løsningsordene i de fargede rutene skal du benytte som nøkkelord i kryssord B. Løsningsordet i de grønne rutene i kryssord A, for eksempel, blir nøkkelord i den grønne ruten med spørretegn i kryssord B osv. På tilsvarende måte blir de fargede rutene i kryssord B nøkkelord for kryssord C. Alle de seks ordene som går ut fra spørsmålstegnene i B og C, skal sendes inn. Se siste bilagsside.

BE- VERTE	?	BØNN	FABEL- VESEN	GRUP- PE	LEDIG	↴
					NOBEL	
↴						
GEMEN						
KLAGE- SANG						BY I TYSK- LAND
↴		TYDE				
		STILLE				
GAL				PA- LASS	TEKKE	
STEIL					TALL	
BÅT- HUSET						
LYS- KRANS						
↴			AV- LEG- GER		SJEF	BEGAV- ELSE
RED- SKAP		KLIPPE				
		ARTER				
↴						SLUDDER SJAR- MERENDE
SKRIFT- GRAD	UTROP			?		
	DYP					
TRE				?		
BRA				FØR- TÆRE		
TETT- STED						GNIER FISK
SENG		AKSEP- TERT		VENTE		
				BIB. PERSON		
↴					SKYTE	
SKUE- SPILL			HEL- LENDE			
			ANLØPER			
↴						
FOLK	UTSATT					
	SJEF					
NAKEN				TALL		OVER- GANG
MULIG						
↴						SKIS- SENE
EMBAL- LASJE						



KRYSSORD AV
Torunn Klevjer

PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**



**Løsning og vinner
av Tripp-trapp-
tresko i nr. 49:**

Inger Lise Haugen,
Trondheim.

[illegible]

FJÆR-BUSK						
NAUT	↓	↓	ESKER	IDET	↓	VRIM-LE
ALL-MENN				SLIT		
				PRYL		
	SLEM				HØYDE-DRAG-ENE	
	GRUS					
	REGN			BÅT-FØRER		PEN
	FISK					
			ANLEGG			
			JENTE-NAVN			
		FELT				
		FISK				
MØRKNET						
TIDS-AVSNITT						
	FØLGE				LI	
	KONGE					
		BARN				FOR-FEDRE
		IDIOT				
LAND						
JØKEL						
			RET-NING			
			ORD-NER			

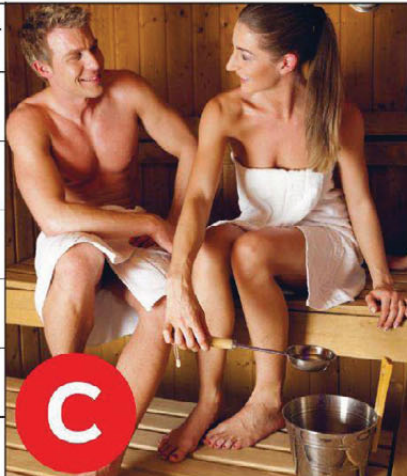
FORM	PLANTE	↓	KLUT	↓	TING	KOMPO- NIST						
↳	TID- LIGERE											
SKRIK					HAST							
				TRENDY								
				TAP								
DOKT- RINE	?		VELGE									
ELV			ANFALL									
FISK					REM- SENE							
↳												
ROMME			?	APPA- RAT								↓
GAVE					KAS- SENE				BETYD- NING		HAT	
					AVTA							
GUTTE- NAVN				JENTE- NAVN					VESEN			
				STROPP								GUTTE- NAVN
?												
HELT									TALL		BØ- LIGEN	
		BLÅSE							LETT- FERDIG			
NED- FOR		HYL			STAT							
↳					LAND						ART.	
					PLAGG							
VASS- DRAG				FJÆ- REN							KOSS	
				TALL							JENTE- NAVN	
FØR- NEM		MESTER- SKAP			KOM- MUNE							FLOKK
		FORBUND			FLOTT							
↳					PRON.				JENTE- NAVN			
					GUD- INNE				OM			
ALENE						SIDT						
GOLD	TRE					STAT I USA						
	SKVETT					UKLARE						
↳				STREV		MÅL FØRK.			AV- FALL	ILD- STED		VEKST
				GLAD		REKKE						
FOLK								ROM				
FUGL					FAR- TØY							
BRA								HJEM- ME				



FOTO: ANNIKEN JENSEN



FOTO: ANNIKEN JENSEN

Vinn INEX-klokke!
Klokken er levert av
FERAS og du finner
den hos din nær-
meste klokke-
forhandler.

A circular portrait of David H. Gustafson, a man with light brown hair, wearing a blue shirt, smiling slightly. The background is green foliage.

Løsning og vinner av Radiokryss i nr. 49:
Solveig Kjefferud, Ådalsbruk.

A photograph of a clear glass filled with a yellow liquid, possibly juice, sitting on a red placemat with a floral pattern. The placemat is on a wooden table.

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



KRYSSORD AV
Gjermund Hurum



PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

**Løsning og vinner av
Noe å bryne seg på i nr. 49:**
Ingebjørg Alsaker, Kristiansund.

nr. 49:
 Stiansund.

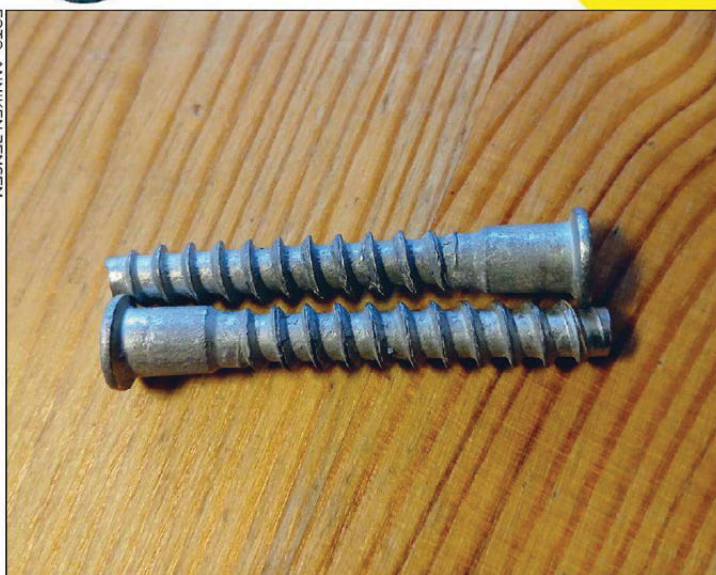


PHOTO: ANNIKEN JENSEN

PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

A circular portrait of Dr. Susan M. Branson, a woman with dark hair and glasses, wearing a red jacket, set against a background of a lake and trees.

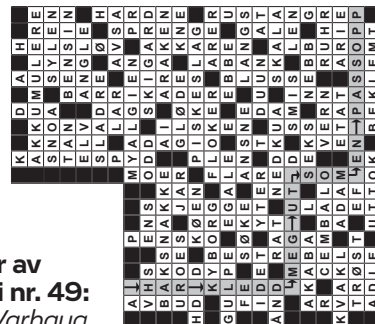
	K	S	H					F	O	L	O
	R	U	N	D	E				O	S	L
H	F	L	I	U	M				K	I	E
	D	E	K	E	S				S	L	I
P	I	R	K						I	K	E
T		L	A					U	K	E	
	T	J	E	L	D				R	O	S
	E	R	L			T	R	B		E	R
R	E	V	E	S	S	E	U	S	T	A	D
	I	N	N	S	K	A	L	M	E	D	I
A	K	T	E	E	L	T	E	A	L	N	A
		E	V	A	R	I	E	R	E	L	A
	T	U	N	G			L	A	O	S	
I	K	E	K	O	S	J	E	K	E	A	U
E	B	K	O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

A person in a light blue jacket and dark pants is seen from behind, skiing on a snowy trail. The trail has two distinct tracks. In the distance, another person is visible. The background features a line of bare trees and a clear blue sky. The image is framed by a thin black border.

PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

Løsning og vinner av
I dyrenes verden i nr. 49:
Gunvor Dubland, Varhaug.



[illegible]

Løsning og vinner av Førstehjelp i nr. 49:
Karine Betti, Lakselv.

FOTO: ADOBE STOCK PHOTO

Ildsprutende

A yellow pencil with a pink eraser and a blue and orange eraser are shown. The pencil is positioned diagonally, pointing towards the bottom right. The eraser is positioned horizontally, pointing towards the left.

SUDOKU

MIDDELS

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

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

VANSKELIG

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

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

FUTOSHIKI

5								
			3					
	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. Fyrste
4. Skoleby
8. Pote
10. Slet
12. Øvelser
13. Redskap
18. Smyges
19. Slem
20. Fnys
22. Skapes
24. Planteslekt
28. Forening
30. Knadd
31. Stat i USA
35. Fukte
36. Øker språk-
37. Anerkjente
38. Oksideres
39. Møblere på nytt

LODDRETT

2. Fornuftsperson
3. Utrolig
4. Forandring
5. Trafikkere
6. Avskyelig
7. Vrangt
9. Forsøk på ansvars-
11. Jeg kom
14. Prosessen
15. Hovedstad
16. Dytt
17. Sålen
21. Motløshet
23. Kors-inskripsjon
25. Asiaten
26. Tønne
27. Delene
29. Ufrihet
31. Overvåke
32. Rører
33. Reparerer
34. Prefiks

PREMIE

1 vinner
får 10
Flax-lodd



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

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

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.

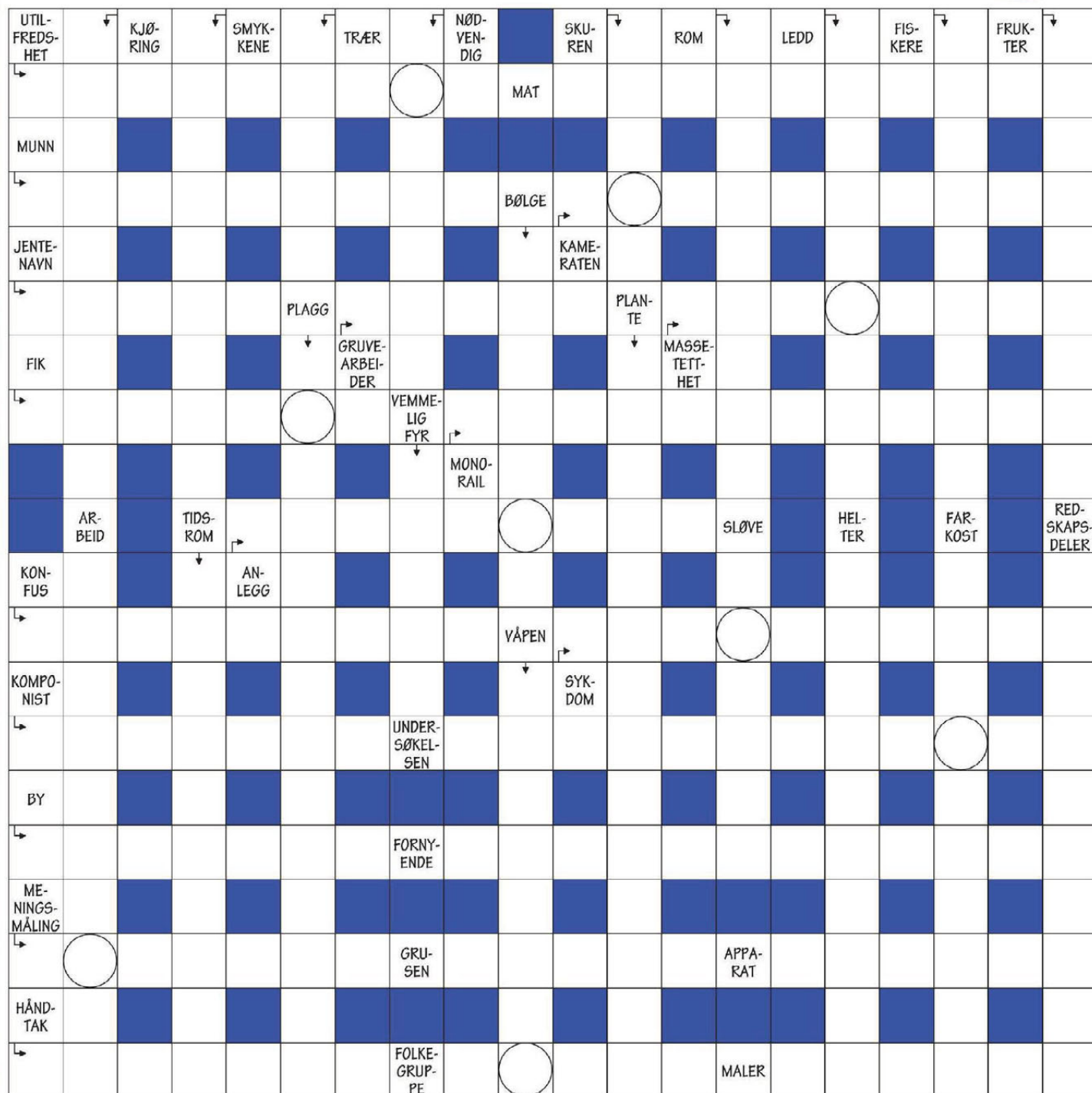
1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Løsning og vinner av
Ukens nøtt i nr. 49:
Løsningsord: Tysklekse
Ronny Vestli, Oslo.

MESTERKRYSS



KRYSSORD AV
Torunn Klevjer



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



Når de ni merkede rutene leses i rekkefølge ovenfra og nedover (pass på rekkefølgen!), danner de en bokstavkode. Koden er ikke et ord som kan gjettes. Løsningskoden føres inn på kupongen bak, om du skal delta i konkurransen.

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

Løsning og vinner av Mesterkryss i nr. 49: Dag Holter, Lillehammer.

LØSNINGER PÅ SUDOKU FRA FORRIGE SIDE

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

MIDDELS

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

VANSKELIG

4	2	3	7	6	1	5
5	6	4	2	1	7	3
7	1	5	3	2	6	4
2	3	1	4	7	5	6
1	4	6	5	3	2	7
3	7	2	6	5	4	1
6	5	7	1	4	3	2

FUTOSHIKI

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



KONKURRANSEKUPONG KRYSSORDMAGASINET Nr. 1/2025 • Må være oss i hende: 20. januar

Kjendiskryss:

Familiekryss:

Kombikryss:

Kodekryss:

Temakryss:

Tripp-trapp-tresko:

Klokkekryss:

Noe å bryne seg på:

Gavekryss:

I dyrenes verden:

Førstehjelp:

Ukens nøtt:

Mesterkryss:

Vinner av hovedpremien i nr. 49:
Aud S. Aas, Steinkjer.

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



Navn:

Adresse:

Postnr. og -sted:

Telefon: E-postadresse:

Vinnere og løsninger av dette nummeret kommer i nummer 11.

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 kryssordmagasin nr. 1, Story House Egmont, Postboks 4683 Nydalen, 0405 Oslo.** Husk porto. Underfrankerte sendinger kommer ikke med i betraktning.



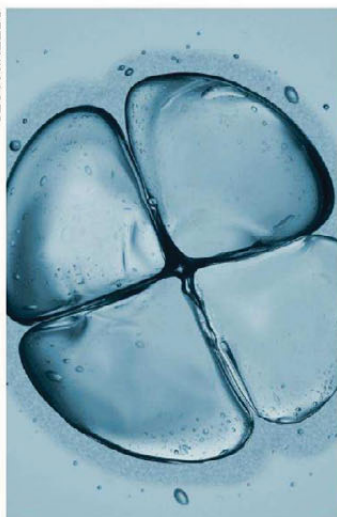
✧ FOR HELE FAMILIEN ✧

1. Hva er krill?
2. Spiser blåhvalen fisk?
3. Hvor i Norge kan du besøke Skimuseet?
4. Hvem utgjorde duoen M2M?
5. Hvilke farger er det i logoen til VY?
6. Hvem var dommere i Norske talenter høsten 2024?
7. Var jernalderen før eller etter bronsealderen?
8. Hva betyr ordet prosent?



✧ EN LITEN UTFORDRING ✧

1. Hvilket tall blir skrevet CM i romertall?
2. I hvilket fylke ligger Sveio kommune?
3. Tore Renberg kom ut med en ny bok høsten 2024, hva er tittelen?
4. Er en konkav linse buen innover eller utover?
5. Januar er oppkalt etter den romerske guden Janus, hva er han gud for?
6. Hva heter forfatteren av Hulebjørnens klan?
7. Hva betyr det portugisiske ordet «obrigado»?
8. I hvilken by ligger Chryslerbygningen?



✧ HJERNETRIM ✧

1. Når ble den gregorianske kalender-reformen innført i Norge?
2. Hva er Nikkei-indeksen?
3. Hva trenger vi kobber til i kroppen vår?
4. Hva er Australias sørligste delstat?
5. Hva er en zygot?
6. Hva beskriver atomnummeret til et grunnstoff?
7. Hva heter Europas dypeste innsjø og hvor dyp er den?
8. I hvilket land er Quito hovedstad?



✧ PÅ PULSEN ✧

DET SKJEDDE I 2024

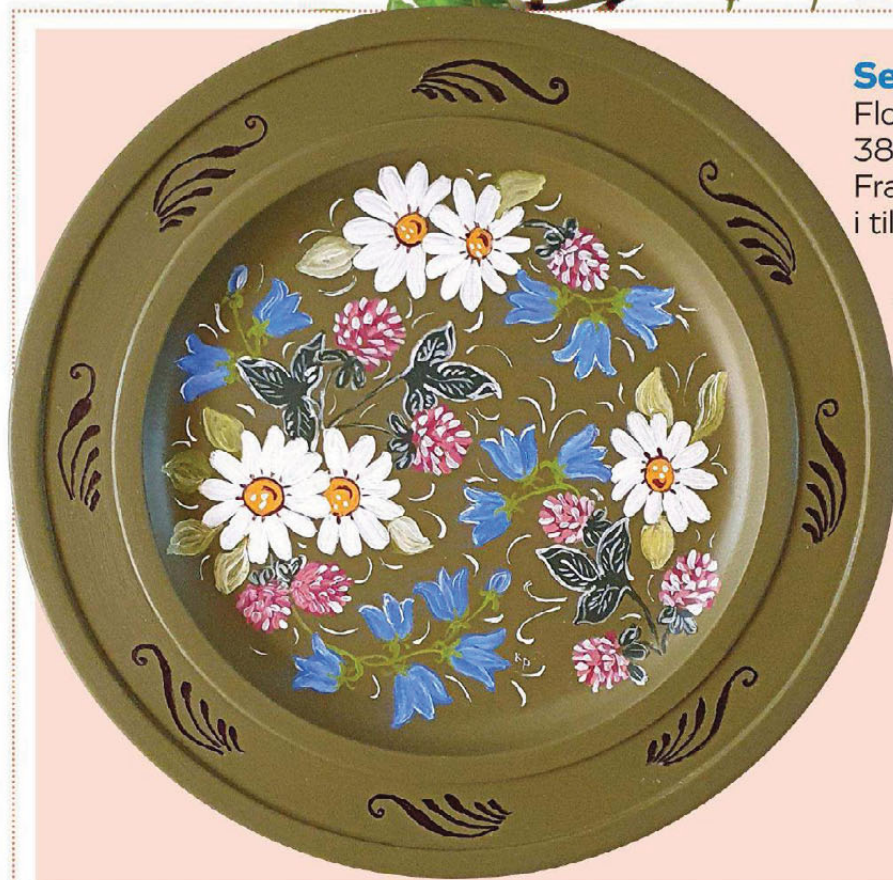
1. Hvem mottok nobelprisen i litteratur i fjor?
2. Hva het TV2s nye underholdningsprogram på lørdager høsten 2024?
3. Hvilke norske jenter tok gull i bordtennis under Paralympisk i Paris?
4. Hvilken dato ble Sverige medlem av NATO?
5. Hvilken film ble tildelt flest Oscar-statuetter i 2024?
6. Hvem ble næringsminister fra 19. april 2024?
7. Hvor mange medaljer tok Norge under OL og i hvilke valører?
8. Hvem overtok som generalsekretær i NATO etter Jens Stoltenberg?

FOR HELE FAMILIEN: 1. Små rekkelignende krepsedyr 2. Nei, de lever av krill 3. I Holmenkollen, Oslo 4. Marion Ravn og Marit Larsen 5. Sort og grønn 6. Stian Blipp, Hkeem, Silja Nymo og Julie Bergan 7. Etter 8. Hundredel eller per hundre

EN LITEN UTFORDRING: 1. 900 2. Vestland 3. Lorden 4. Buet innover 5. Vokter av husets inngang og all begynnelse 6. Jean M. Auel 7. Takk 8. New York **HJERNETRIM:** 1. I 1700 2. En aksjeindeks som representerer de største selskapene på Tokyo-børsen i Japan 3. Kobber er viktig for at kroppen skal lage hemoglobin som er et stoff i de røde blodcellene 4. Øya Tasmania, 200 km sør for fastlandet 5. En befruktet eggcelle 6. Hvor mange protoner som finnes i kjernen til atomene i grunnstoffet 7. Hornindalsvannet, 514 m 8. Ecuador

PÅ PULSEN: 1. Den sørkoreanske forfatteren Han Kang 2. Vokteren 3. Merethe Tveiten og Aida Dahlen 4. 7. mars 5. Oppenheimer, mottok 7 Oscar 6. Cecilie Terese Myrseth 7. 8 medaljer - 4 gull, 1 sølv og 3 bronse 8. Mark Rutte

Hjemmets lille avis



Selges

Flott trefat,
38 cm, kr 790.
Frakt kommer
i tillegg.

Ring:
902 65 907



Selges

Fine islendere, 4-6 år,
kr 500 pr. stk. + porto.

Ring: 984 68 589



Selges

Oval heklet løper, hvit,
bomullsgarn, 131x81 cm.

Ring: 464 77 861



Selges

Lett, flott skjerf, panne-
bånd, pulsvarmere og
votter. Pluss porto.

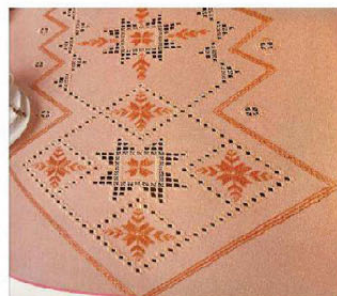
Ring: 473 83 448



Selges

Tunikakjole, str. 2-3 år,
strikket i babyull, ny, kr 300.

Ring: 995 66 557



Selges

Duk med Hardangersøm i
hvitt med dette mønsteret.

Ring: 974 72 038



Selges

AWF-svane, Bjørn Winblad,
kr 200 + frakt.

Ring: 900 22 623



Selges

Løpere, puter, brikker og
hjerter i Hardangersøm.

Ring: 974 72 038



Selges

Baby
Born-sett,
rødt og
hvitt,
kr 200 +
frakt.

Ring: 900
22 623



Selges

Boblekåpe, str. 44,
lite brukt, kr 400.

Ring: 908 78 175



Selges

Flott, lite brukt Devold-
genser, herre, str. S, 80 % ull.

SMS: 406 41 552

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

Nydelig, antikk halvdukke, montert som nålepute, kr 275 + porto.

Ring: 930 65 608



Selges

Speil, 29x38 cm, kr 650 + frakt.

Ring: 902 65 907



Selges

Dukkehode, merket er Roddy, laget i England, høyde 7,5 cm, diameter 18 cm.

Ring: 928 04 654

Selges

Bokserie, «Mellom himmel og jord», 12 bøker, kr 20 pr. stk. Porto i tillegg.

Ring: 924 07 459

Selges

Nydelig kaffesett med kanne, sukkerkopp og fløtemugge i 830 sølv, kr 10 000 + frakt.

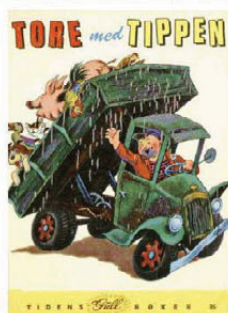
Ring: 928 67 108



Selges

Gensere, ca. 2 år, babysett, ca. 3 md., babysett, ca. 1 md., jakke, ca. 3 md., klær til Barbie og Baby Born. Pluss porto.

Ring: 473 83 448



Kjøpes

Bildeboken «Tore med tippen».

SMS: 916 09 251

Selges

Stilig dukke med vinterklær på, 43 cm høy, kan reguleres med stativ.

Ring: 464 77 861



Selges

Komplette bokserier: «Hav og Himmel», 25 stk., «Arvesølv», 22 stk., «Tårnsvalene», 21 stk., «Barn av stormen», 36 stk., «Havets datter», 30 stk., «Gullburet», 18 stk., for kr 20. pr. bok. «Hannah», 20 stk. (dobbeltbøker), kr 40 pr. bok, «Sønnavind», 124 stk. (pluss boken «Jensine» gratis), kr 10 pr. bok. Kan hentes, ev. bringes i Moss/Viken. Pluss ev. porto.

Ring: 995 22 723



Selges

LP-plater og kassetter selges. Pris blir vi enige om.

Ring: 922 59 236



Selges

Gammel kobberkjele, kr 500, pluss ev. frakt.

Ring: 986 37 696



Selges

Spennende serie, syv bøker av Ellinor Rafaelsen, kr 50 pr. bok + frakt.

Ring: 908 78 175



Selges

Terrin, kr 500, og blomsterurne, kr 350, i tysk porselen, ca. 20 cm høye.

Ring: 992 98 511



Selges

Santa Montefiore: «Slottskrønikene», 5 pocketbøker, selges samlet, kr 400. Kan sendes, frakt i tillegg.

Ring: 415 12 706



Selges

Tynn ullgenser, str. 36, hel lengde: 66 cm, overvidde: 95 cm, ermelengde: 45 cm.

Ring: 406 41 552

Selges

Grunnet flytting selges følgende bøker, uleste: «Jonas Lie samlede verker», 5 bind, 1941, kr 200, Dr. Peter J.D. Adamo, Cathrine Whitney: «Blodtypedi-ten», kr 70, Øyvind Steen Jensen: «Fotball-VM 1998», kr 70, «Eurostar», fotballbok, 2005, kr 70, Ole Gunnar Solshjær: «Æ», kr 40, John Grisham: «Da heltene vender hjem», fotballbok, kr 40, Henning Solberg: «Rally», kr 40. Leste bøker: «Sportsrevy 1958», kr 70, «Norsk matlære for folkeskolen», 1962, kr 70, Per Hauge Moe: «Norges Gymnastikk og Turnforbund, fra 1890–1990», kr 70, «Guinness rekordbok», 1989, kr 70, «De gamle egypterne», bilder og tekst, kr 70, «Jeg fant, jeg fant», eventyrbok, 1956, kr 70. Porto i tillegg.

Ring: 484 50 746

8 sider
HYGGE
STRICK

Fra XXS til XXXL

KVITFJELL GENSER

Sporty genser i et deilig garn av alpukka og merinoull, forsterket med nylon.

DESIGN: Iselin Hafselid STYLIST: Jan Gunnar Svenson FOTO: Wenche Hoel-Knai



DAMEGENSER

Størrelser: XXS (XS) S (M)
L (XL) XXL (XXXL)

Plaggets mål

Overvidde: Ca. 85 (90) 97
(105) 114 (123) 132 (141) cm

Hel lengde midt foran: Ca.
56 (58) 60 (62) 64 (66) 68 (70)
cm

Ermelengde: Ca. 48 cm eller
ønsket lengde

Garn: Sterk 40 % alpukka,
40 % merinoull, 20 % nylon,
50 gram = ca. 137 meter

Garnforbruk

Farge 1: 8 (9) 9 (10) 11 (12) 13
(14) nøster

Farge 2: 1 (1) 1 (2) 2 (2) 2 (2)
nøster

Farge 3: 1 nøste alle størrelser
Fargeforslag

Farge 1: Rød 828

Farge 2: Caffe latte 854

Farge 3: Rødlilla 832

Les mer om garnet på
houseofyarn.no

Pinner: Stor og liten rundp og
strømpep nr. 2,5 og 3,5

Strikkefasthet: 22 m glatt-
strikk og mønster på p nr. 3,5
= 10 cm, 25 omg glattstrikk
og mønster på p nr. 3,5 = 10 cm

BOLEN

Legg opp 186 (198) 214 (230)
250 (270) 290 (310) m med
farge 1 på rundp nr 2,5. Strikk
7 cm vrangbord rundt med 1
vridd r, 1 vr.

Skift til rundp nr. 3,5, og
strikk 1 omg glattstrikk. Sett
et merke i hver side med 93

(99) 107 (115) 125 (135) 145
(155) m til for- og bakstykket.
Fortsett med glattstrikk og
mønster etter diagr A. Begynn
ved pil for valgt størrelse,
strikk til neste merke, og
begynn på ny ved pilen.
Fortsett med glattstrikk i farge
1. Strikk til arb måler ca. 34
(36) 38 (40) 41 (43) 45 (47)
cm. På siste omgang felles 12
m av i hver side til ermehull
(= 6 m på hver side av hvert
merke) = 81 (87) 95 (103) 113
(123) 133 (143) m til for- og
bakstykket.
Legg arb til side, og strikk
ermene.

ERMENE

Legg opp 46 (48) 50 (52) 54
(56) 58 (60) m med farge 1 på
strømpep nr. 2,5. Strikk 7 cm
vrangbord rundt med 1 vridd r,
1 vr.

Skift til p nr. 3,5, og strikk 1
omg glattstrikk. Samtidig økes
det 5 (7) 9 (11) 11 (13) 13 (13)
m jevnt fordelt = 51 (55) 59
(63) 65 (69) 71 (73) m.
Sett et merke rundt første og
siste m (= merke-m).
Fortsett med glattstrikk og
mønster etter diagr A. Tell ut
fra midt på ermet hvor diagr
begynner.

Fortsett med glattstrikk i
farge 1. Når arb måler ca.
10 cm, økes 1 m på hver side
av merke-m.

Gjenta økningen på hver 3,5.
(3,5.) 3,5. (3,5.) 3. (3.) 2,5.
(2,5.) cm i alt 10 (10) 10 (10)
12 (12) 13 (14) ganger = 71
(75) 79 (83) 89 (93) 97 (101) m.



**VARM OG
SLITESTERK**

Alpakka er tre ganger varmere enn saueull, og nylonforsterkingen øker slitestyrken



Strikk til arb måler ca. 48 cm, eller ønsket lengde.
 På siste omg felles 12 m av midt under ermet (= merke-m og 5 m på hver side) = 59 (63) 67 (71) 77 (81) 85 (89) m.
 La m stå på p. Strikk et erme til.

BÆRESTYKKET

Sett venstre erme, forstykket, høyre erme og bakstykket inn på rundp nr. 3,5 = 280 (300) 324 (348) 380 (408) 436 (464) m.

Omg begynner mellom bakstykket og venstre erme.

Strikk 1 omg glattstrikk med farge 1, samtidig felles det 4 (12) 12 (12) 20 (24) 28 (32) m jevnt fordelt = 276 (288) 312 (336) 360 (384) 408 (432) m.

Strikk mønster etter diagr B.

Sett et merke midt foran og tell ut hvor diagr begynner.

Strikk 1 (1) 2 (2) 3 (3) 4 (4) omg glattstrikk med farge 1. Sett et merke i m midt bak, og strikk arb høyere bak slik: Strikk 36 (38) 40 (42) 44 (46) 48 (50) m forbi midt bak, snu, lag 1 kast og strikk 36 (38) 40 (42) 44 (46) 48 (50) m forbi midt bak i den andre siden, *snu, lag 1 kast og strikk over 4 (4) 5 (6) 7 (8) 9 (10) m færre enn ved forrige snuing*, gjenta fra *-* til det er snudd 4 ganger i hver side.

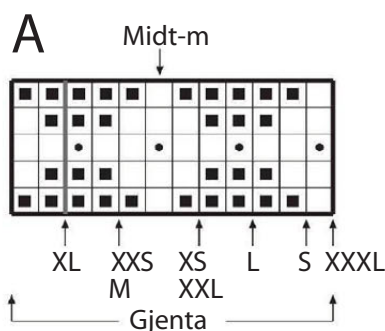
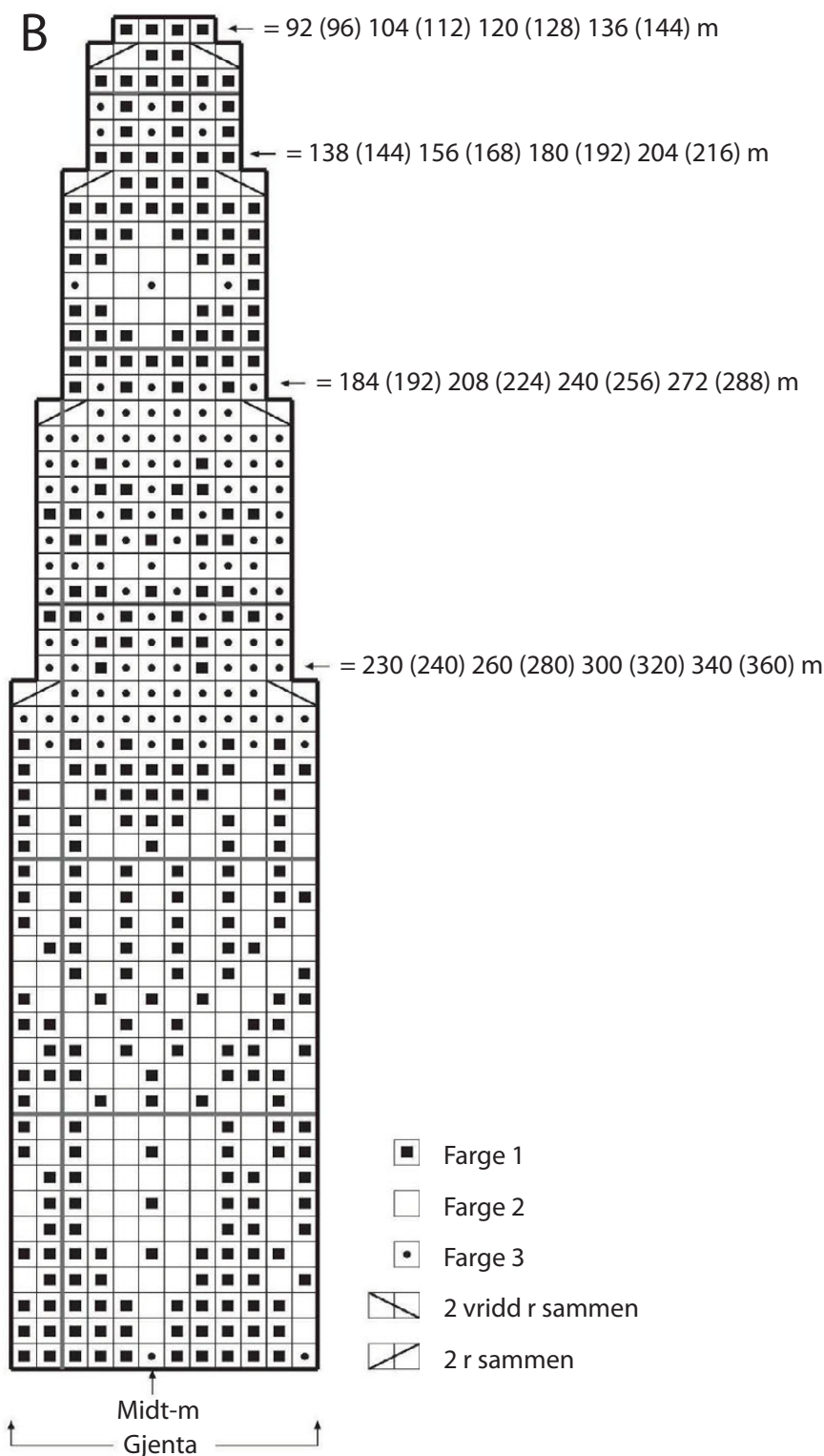
Strikk 1 omg glattstrikk rundt, samtidig som kastene strikkes sammen med neste m for å unngå hull. Strikk videre 1 omg glattstrikk, samtidig som det felles 0 (0) 4 (6) 8 (12) 16 (20) m jevnt fordelt = 92 (96) 100 (106) 112 (116) 120 (124) m.

HALSKANT

Skift til p nr. 2,5, og fortsett med farge 1. Strikk 8 cm vrangbord rundt med 1 vridd r, 1 vr. Vreng arb, slik at retten kommer ut når kanten brettes ned. Lag 1 kast, og strikk videre rundt med 1 vr, 1 vridd r. På neste omg strikkes kastet sammen med neste m for å unngå hull. Strikk til halskanten måler ca. 20 cm. Fell av med r og vr m.

MONTERING

Sy sammen under ermene. Brett halskanten dobbel mot retten. •



- Farge 1
- Farge 2
- Farge 3
- ▤ 2 vridd r sammen
- ▥ 2 r sammen

VARMT OG GODT

Når kulden biter inne eller ute, er det godt å pakke seg inn i et sjal.

DESIGN OG FOTO: Lana Grossa



SKJERF ELLER PLEDD

Mål: ca. 70x160 cm

Garn: Avio fra Lana Grossa
(63 % (fin) alpakka, 37 %
polyamid, ca. 150 m = 50 g)

Fargeforslag: Ca. 300 g grå/
koksgrå (frg nr. 8)

Pinner: Nr. 5

Strikkefasthet: 14 m og 22 p
glattstrikk på p nr. 5 = 10x10
cm

Doble kantm (over 2 m): På
beg av p: Ta kantm vr løs av,
strikk 1 r. På slutten av p: Ta 1
m vr løs av, strikk
kantm r

Garninfo: office@filati.no

Legg opp 100 m stramt på p
nr. 5 og strikk glattstrikk frem
og tilbake med 2 doble kantm
i hver side. Strikk til arb måler
160 cm fra oppleggsanten, og
fell stramt av.

Klipp opp det resterende gar-
net til frynser, hver tråd på 38
cm, og knytt dem jevnt fordelt
langs begge kortsidene.



KLASSISK ISLANDSK GENSER

Flott genser med raglanfelling og mønsterstriper.

DESIGN: Britta Wilfert FOTO: Jacqueline Fluri OVERSETTELSE: May Britt Bjella Zamori



ISLENDER

Størrelser: S (M) L

Overvidde: 109 (113) 117 cm

Lengde: 68 (70) 72 cm

Garn: Peruvian fra Filcolana (100 % ull, 50 g/100 m) og Lamauld ½ fra CaMaRose (50 % lama, 50 % peruansk høylandsull, 50 g/100 m)

Bunnfrg: Peruvian, natur nr. (101) 500 (550) 600 g

Mønsterfrg 1: Lamauld ½, grønn nr. 6743) 200 (250) 300 g

Mønsterfrg 2: Peruvian, grå nr. 956) 200 (250) 300 g

Garnalternativ: Tykk Vilja fra Solberg Spindleri (100 % ull, 50 g/100 m)

Pinner: Rundp og strømpesp nr. 4 og 4,5

Strikkefasthet: 22 m x 24 p på p nr. 4,5 i glattstrikk = 10x10 cm

BOLEN

Legg opp 240 (248) 256 m på p nr. 4. Strikk 15 omg vr.bord rundt med 2 r, 2 vr. Skift til p nr. 4,5 og fortsett i glattstrikk. Strikk 5 omg og videre vekselvis mønster etter diagr og 5 omg r med bunnfrg. Når diagr er strikket 6 ggr i høyden deles arb i for- og bakstykke.

Ermehull: Fell av 4 m, strikk 111 (115) 119 m, fell av 9 m, strikk 111 (115) 119 m og fell

av 5 m. Klipp av tråden og legg arb til side.

ERMER

Legg opp 44 (48) 52 m med bunnfrg på p nr. 4. Strikk 20 omg vr.bord rundt med 2 r, 2 vr. Skift til p nr. 4,5, strikk 1 omg r og øk 23 m jevnt fordelt = 67 (71) 75 m. Strikk vekselvis 5 omg glattstrikk med bunnfrg og mønster etter diagr.

Øking: Samtidig økes det 1 m på hver side av første og siste m på omg på hver 6. omg i alt 13 ggr. Øk deretter på hver 3. omg i alt 3 ggr = 99 (103) 107 m på omg. Strikk ferdig den 7. mønsterborden.

Ermehull: Fell av de 4 første og 4 siste m på neste omg = 91 (95) 99 m. Strikk det andre ermet likt.

BÆRESTYKKET

Sett et erme inn på samme pinne som bolen.

Raglanfelling: Strikk rundt og fell til raglan ved de 4 sammenføyningene. Raglanm strikkes kun med bunnfrg, på omg før neste felling strikkes også de m som vil bli felt på neste felling med bunnfrg. Fell på hver 2. omg: *Strikk til 3 m før sammenføyningen, strikk 2 m vridd r sm, 2 r, 2 r sm, fortsett med mønster frem til neste sammenføyningen*, gjenta *-* ut omg. Neste omg



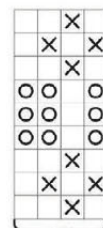
RAGLAN

Ordet raglan blir brukt i Storbritannia på en vid frakk av regntett materiale.

strikkes r med mønster. Gjenta disse 2 omg og fell i alt 36 (38) 40 ggr = 116 m. Skift til p nr. 4, strikk 10 omg vr.bord med 2 r, 2 vr og fell av i vr. bord.

MONTERING

Sy hullene under ermene sammen. Fest løse tråder og damp arb forsiktig. •



Gjenta

- ☐ bunnfarge
- ☒ mønstrefarge 1
- ☒ mønstrefarge 2



VEVEHEKLET PLEDD

Med vevehekling hekler du kun med én farge om gangen
– frem og tilbake med et spennende, flerfarget mønster.

DESIGN: Charlotte Kofoed Westh FOTO: Klaus Rudbæk OVERSETTELSE: May Britt Bjella Zamori



PLEDD

Mål: 125x215 cm

Garn: Tynn Merinoull fra Sandnes Garn (100 % merinoull, 50 g/175 m) Dyp skogsgrønn (8581) 14 nøster

Varm brun (3073) 12 nøster Kitt (1015) 12 nøster

Garninfo: Sandnes Garn, tlf. 51 60 86 00 (hverdager mellom 14.00 og 15.00) eller se sandnesgarn.no

Heklenål: Nr. 3,5

Heklefasthet: Ca. 30 m x 30 rader vev-mønster med heklenål nr. 3,5 = 10x10 cm

HEKLEINFO

Teppet hekles frem og tilbake i vev-mønster, som er likt på begge sider. Det er elastisk og har et flott og glatt utseende. Det hekles en rad med én frg om gangen, og du bytter frg etter hver rad. Teppet avsluttes med en 3 cm bred kant med halvstaver.

VEV-MØNSTER

(delelig med 2 m + 1 m)

Mønsteret består av 3 frg, som byttes etter hver rad. Frg-bytte gjøres før du snur arb ved å hekle 2 lm med den nyc frg. Deretter snus arb og neste rad begynner. Snumasken telles ikke med i m-antallet.

1. rad (retten): Hekle 1 fm i 2. lm fra nålen, *1 lm, hopp over 1 m, 1 fm i neste m*, gjenta *-* ut raden, avslutt med 1 fm i siste m. Bytt frg og snu

2. rad (vrangen): Hekle 1 fm i første m, *1 fm om lm-buen, 1 lm, hopp over 1 m*, gjenta *-* ut raden, avslutt med 1 fm i lm-buen og 1 fm i siste m. Bytt frg og snu.

3. rad: Hekle 1 fm i første m, *1 lm, hopp over 1 m, 1 fm om lm-buen*, gjenta *-* ut raden, avslutt med 1 lm, hopp over 1 fm og 1 fm i siste m. Bytt frg og snu. Gjenta 2. og 3. rad og ikke stram tråden for mye.

PLEDD

Legg opp 349 lm med skogsgrønn og hekle 1. rad i mønsteret. Fortsett fra 2. rad og bytt til brun og deretter kitt. Hekle mønster i denne frg-rekkefølgen til arb måler ca. 210 cm. Avslutt med 1 rad skogsgrønn og fortsett direkte med kanten uten å klippe av garnet.

KANT

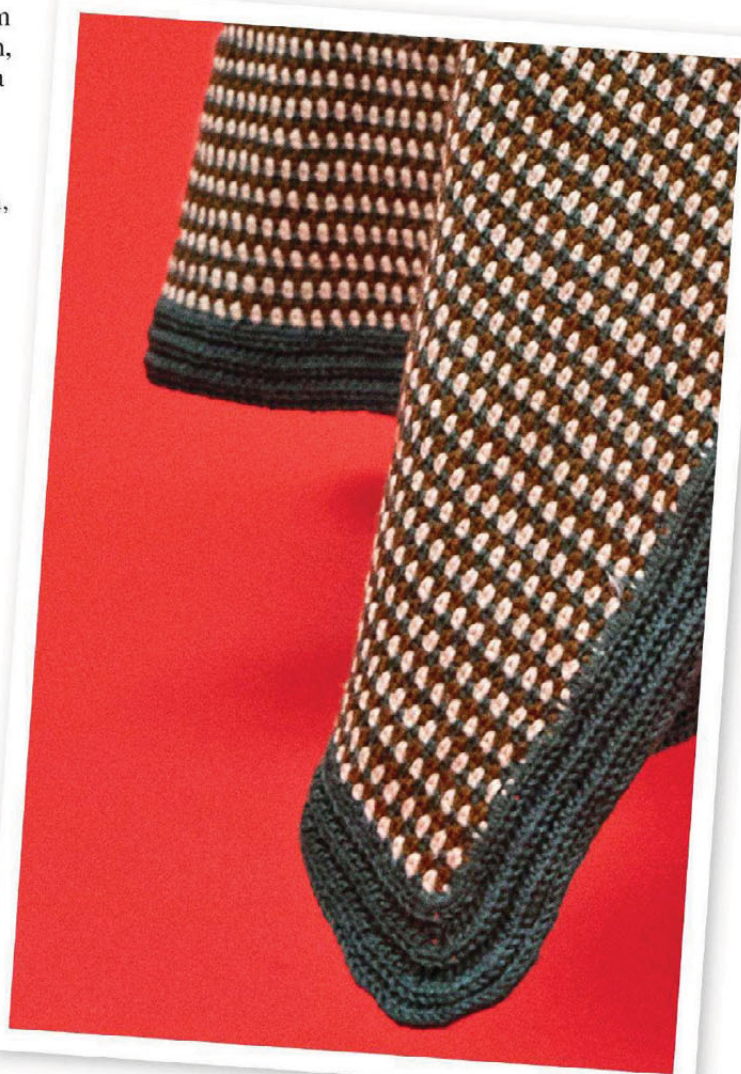
Kanten består av 6 omg hst med skogsgrønn. Kanten kan hølge litt siden vev-mønsteret får teppet til å trekke seg litt sammen. Juster derfor ved å hoppe over noen m. Hekle 1 hst i hver m/lm-bue og i hver rad langs sidene, men hopp over hver 7. m. I hjørnene hekles 3 hst i samme m. Avslutt omg med 1 kjm i 1. hst. Snu med 2 lm og hekle rundt motsatt vei. Fortsett med hst i bakre m-ledd, men hekle 1. m etter du har snudd gjennom begge m-ledd. I hjørnene hekles det 3 økninger på

hver omg: På 2. omg hekles det 2 m i hver av de 3 m i hjørnene. På 3. omg hekles du også 2 m i samme m 3 ggr, men med 1 m mellom hver økning. Øk på samme måte på de neste omg, med 1 m mer mellom hver økning. Avslutt med 1 omg kjm som hekles gjennom begge m-ledd. Klipp av tråden.

MONTERING

Fest alle løse tråder. Damp teppet forsiktig under et tørt klede.

Vask i kaldt vann på skåneprogram og sentrifuger med 400 omdreininger i maskinen, når teppet trenger en vask. •



VEVE- HEKLING

Veveheklings er elastisk, og har et flott og glatt utseende

Mannen som forsvant

- Tenk deg godt om, Josefine, sa Ingeborg oppgitt.
- Har Krister fortalt deg noe om jobben sin som kan være viktig for oss. Noe som skjer rundt 5. mars? Josefine ristet langsomt på hodet, men plutselig gjemte hun ansiktet i hendene og begynte å hulke.

HANDLINGEN HITIL: (3:6): Det er ett år siden KRISTER flyttet fra INGEBORG og barna, KLARA og KJETIL for å bo sammen med JOSEFINE. Krister er forsker og ansatt i et legemiddelkonsern. Ingeborg begynner så smått å finne rytme i livet igjen etter bruddet. Hun har begynt å klatre igjen, og på klatresenteret har hun blitt kjent med MARTIN, en sympatisk politimann. Men da hun en fredag som vanlig skal leve barna hos Krister, er han ikke der. Josefine har ikke fått kontakt med ham siden han dro på fotballtur til London. SKOTTE, en av to venner han dro til London med, forteller at Krister sjekket ut av hotellet midt på natten etter kampen. Etter en økt sammen med Martin på klatresenteret, ringer plutselig Ingeborgs telefon. På displayet står det Krister. Men alt hun hører, er pust. Ingeborg oppsøker sjefen til Krister, TERJE ULSTAD, men der har han ikke vært på en uke. Terje antyder at forsvinningen kan ha noe med Josefine å gjøre. På vei hjem blir Ingeborg forfulgt av en ukjent mann, og i lommen sin finner hun en mystisk, håndskrevet lapp der det står: «5. mars er siste sjanse. Han må ikke bli funnet før det.»

Ingeborg stanset et øyeblikk midt på fortauet og studerte lappen en gang til.

Et øyeblikk glemte hun mannen som fulgte etter henne. «5. mars er siste sjanse.»

Lappen var ny. Og hun var helt sikker på at den ikke hadde ligget i lommen hennes før hun dro til Kristers jobb. Hun kjente heller ikke håndskriften. Og selv om meldingen ikke nevnte Krister ved navn, handlet den åpenbart om ham. Spørsmålet var bare: Hva skulle skje 5. mars?

Vinden tok tak i håret hennes, men hun ble stående i dype tanker en stund. Jakken hadde hengt i garderoben da hun hadde vært inne hos Ulstad. Sekretæren var den som hadde hatt oppsyn med jakken hele tiden, så hun måtte vite noe. Ingeborg begynte å gå igjen. Hun måtte snakke med noen om dette. Og det måtte bli Josefine.

Hun ringte på dørtelefonen der det sto Krister Lyseng og Josefine Venberg et kvarter senere og kjente at det fremdeles gjorde vondt å se de to navnene sammen. Josefine åpnet og kikket først overraskende, og så bebreidende på henne.

– Kommer du alt nå?

– Jeg må snakke med deg. Men jeg tar selvfølgelig med meg barna hjem etterpå.

Josefine gikk til side så Ingeborg fikk komme inn. Hun kunne høre TV-en fra stuen, men sekunder etterpå hørte hun strømpesøtter mot gulvet da begge ungene kom fykende og kastet seg inntil henne. Hun lo og snuste inn duften av dem.

– Skal vi hjem nå? Er pappa med deg? Hvor er han?

Spørsmålene haglet over henne, og Ingeborg svarte tålmodig på alle.

Hun var veldig forsiktig med hva hun sa da hun måtte forklare dem at faren ikke var i leiligheten som han pleide. Men de godtok at han var i et viktig møte.

Josefine så på henne med uro i blikket.

– Har det skjedd noe? Er det noe nytt?

– På en måte, sa Ingeborg og frigjorde seg fra ungene.

– Jeg setter over te vann, sa Josefine og gikk ut på kjøkkenet.

Ti minutter senere satt de to kvinnene ved spisebordet med hver sin dampende tekopp foran seg. Ingeborg fortalte Josefine hva hun hadde opplevd; først hos Terje Ulstad og etterpå med forfølgeren. Og så fortalte hun om papirlappen i lommen.

Josefine satt urolig på stolen. Øynene flakket.

Det var ikke lenger i tvil om at Krister hadde planlagt å forsvinne.

– Vi må få snakket med sekretæren. For det er jo åpenbart at det er noe hun vil fortelle oss, sa Ingeborg.

Josefine tok en slurk av teen. – Men hva hvis det ikke er henne som har lagt lappen i lommen din? Sekretærer er ofte svært lojale mot sjefen sin.

Ingeborg ble stram om munnen. – Det er selvfølgelig





en risiko. Men tenk deg godt om. Har Krister fortalt deg noe som helst om jobben sin som kunne være viktig for oss? Noe som skjer rundt 5. mars.

Josefine ristet langsomt på hodet mens hun tenkte.

– Nei, jeg kan ikke huske noe. Men vi snakker lite om jobben hans.

Ingeborg måtte bite seg i tungen for ikke å komme med en spydighet. Da hun og Krister var et par, kunne de snakke om alt.

Helt til Krister plutselig kom hjem og sa at han hadde truffet en annen.

– Kom igjen, det må da være noe du husker.

Josefine reiste seg, med litt for hissige bevegelser.

– Vi snakker ikke om likegyldige ting.

Ingeborg kjent at hun ble sint. Hun hadde mest lyst til å dra til den jålete blondinen, men barna satt få meter unna så det var best å beherske seg.

– Vi kommer ingen vei med dette. Det var helt feil av meg

å komme, sa Ingeborg og gikk mot kjøkkenet med koppen sin. – Kanskje det er best at det bare er deg som leter etter Krister. Det er jo tross alt du som er kjæresten hans.

Josefine stirret på Ingeborg. Det så ut som hun hadde lyst til å gå til angrep. Men isteden gjemte hun ansiktet i hendene og begynte å hulke. Barna burde ikke se dette, tenkte Ingeborg og la hendene på skuldrene hennes og førte henne ut i entreen.

– Ikke gå fra meg. Du må

ikke gi opp. Jeg aner ikke hva jeg skal gjøre. Du antyder at det er noe med jobben som har fått Krister til å forsvinne. Men tenk om det er meg, at han har fått nok av meg og ikke vil mer. Jeg skjønner ikke at han kan forsvinne på den måten. Fatter han ikke hva han gjør mot oss? gråt hun.

Ingeborg ble sittende med en hånd på skulderen hennes.

– Jeg vet ikke mer enn deg, og jeg aner ikke hva som ligger bak, eller Kristers motiv. Men det ligner ikke ham å

gjøre noe sånt. Og det bekymrer meg veldig. Uansett må vi samarbeide hvis vi skal komme videre. Det nytter ikke å bebreide hverandre sånn som vi gjør.

Josefine smilte gjennom tårene og nikket.

– Du har helt rett. Jeg stiller opp.

– Greit. Da må vi først prøve å få fatt på sekretæren. Det er det ferskeste sporet vi har å gå etter.



Kanskje de klarte å finne tilbake til hverandre hvis hun fant ham i London?

De bestemte at Josefine skulle ta seg av det, for Ingeborg var engstelig for at hun fremdeles ble overvåket av noen på arbeidsplassen til Krister. Ingeborg ble igjen i leiligheten med barna mens Josefine dro til legemiddelfirmaet for å få Nora Berglund, som sekretæren het, i tale. Ingeborg sendte med Josefine lappen hun hadde funnet i lommen sin.

– Tenk om sekretæren går rett til sjefen til Krister og sladrer, sa Josefine bekymret før hun dro.

– Det er en risiko vi blir nødt til å ta, svarte Ingeborg.

Da Josefine var tilbake, så hun bekymret ut.

– Hvordan gikk det? Ingeborg var spent.

Josefine tok rolig av seg yttertøyet og satte seg ved kjøkkenøya.

– Bra, tror jeg. Hun var villig til å prate. Det var hun som hadde lagt den lappen i lommen din. Hun tror at Krister er på flukt fra sjefen sin.

Ingeborg gjorde store øyne. – I alle dager!

– Det var i alle fall det hun sa. Hun tror at det er et eller annen med forskningen til Krister som har gått galt.

5. mars er deadline for innsending av dokumentasjon til Statens legemiddelverk.

– Men hva har det med Krister å gjøre? spurte Ingeborg. – Forskningen hans tilhører jo bedriften han jobber i.

– Mulig det. Men hun sa bare at hun trodde han hadde stukket av for å unngå å være til stede 5. mars, sa Josefine tafatt. Og så ble stemmen knapt hørbar.

– Han må ha vært under et enormt press, jeg fatter ikke at jeg ikke har lagt merke til det. Jeg har hatt nok å stri med selv.

– Hvis det Nora Berglund sier stemmer, har han altså _aktivt_ gjort noe for å forsvinne. Og det betyr at det er gode sjanser for at han dukker opp igjen. Tror ikke du også det?

Josefine nikket langsomt, men Ingeborg så tvilen i ansiktet hennes.

Ingeborg fikk en idé. – Du fortalte meg at det ikke var noen uttak på kortet hans etter at han angivelig skal ha forsvunnet fra stadion i London. Ikke sant?

Josefine nikket.

– Så hva med ukene i forkant? Har du sjekket om han har hevet større beløp i den perioden?

– Nei, det har ikke falt meg inn, svarte Josefine forbauset. Og så tok hun frem telefonen.

– Vi har ikke felles lønnskonto, men vi har tilgang til hverandres, sa hun og begynte å søke i kontoutskrifter på telefonen sin.

Ingeborg ventet.

– Jeg ser ikke at det er hevet noen større beløp, sa Josefine.

– Og det som står på kontoen, er omtrent det samme som vanlig på dette tidspunktet hver måned? kom det fra Ingeborg.

– Kanskje ikke. Nei, det ser faktisk ut som om saldoen er mye lavere enn den pleier, sa Josefine engstelig.

– Kan jeg få se? spurte Ingeborg. Hun visste hva hun skulle se etter, hun jobbet jo tross alt i en bank.

Josefine rakte henne nøl-

ende telefonen. Ingeborg saumfarte kontouttakene et par måneder tilbake, og så smilte hun fornøyd. I en periode på åtte-ni dager hadde han betydelige kontantuttak hver gang han handlet i en butikk. Minst 20 000 kroner til sammen, regnet hun kjapt. Så selv om det var fryktelig at Krister hadde forsvunnet, var hun ikke lenger i tvil om at han hadde planlagt det.

Ingeborg tok med barna hjem og fikk dem i seng. Men selv klarte hun ikke å finne ro. Hun ble liggende våken mens hun tenkte på Krister. Alle pengene han hadde tatt ut, om det Nora Berglund hadde sagt om datoen og om hva alt dette betydde. Og hva med mannen som hadde fulgt etter henne? Det var bare to dager til 5. mars. Jo mer hun tenkte over alt dette, desto mer overbevist ble hun om at Krister trengte hjelp. Fra henne. Og da hun langt utpå morgenkysten endelig fikk seg et par timers søvn, hadde hun tatt en overraskende beslutning. Hun skulle dra til London og lete etter ham.

Hun var trøtt da vekkerklokken ringte. Men hun var fremdeles fast bestemt på London-turen. Hun sendte en e-post til sjefen sin og ba om en ukes ferie. Hun fikk ok på sin forespørsel etter få minutter, og skrev til Josefine og fortalte hva hun skulle. Hun hadde halvveis forventet en hissig protest, men Josefine svarte bare oppmuntrende.

Hun lovet å ta seg godt av barna, og Ingeborg var trygg på at Klara og Kjetil hadde det bra hos henne. Så mens Ingeborg pakket en liten koffert, forsøkte hun å riste av seg skyldfølelsen overfor barna med å minne seg selv på at det tross alt var faren deres hun skulle lete etter. Hun pakket bager og utstyr til barna og avleverte dem hos Josefine, og nå gjaldt det å komme seg så raskt som mulig til flyplassen og finne en flybillett.

Flyturen til Heathrow i London tok ikke mer en drøye

to timer. Ingeborg hadde god tid til å tenke underveis. Hun hadde brukt mye tid og energi på å bearbeide Kristers svik da han forlot henne. Og mye av sinnet hennes hadde vært rettet mot Josefine. Nå var hun på vei for å finne Krister mens den nye kjæresten hans så ut til å ha gitt opp. Og selv om hun ikke helt torde slippe til tanken; så dukket den stadig opp. Var dette en ny sjanse for Krister og henne? Kanskje de klarte å finne tilbake til hverandre hvis hun fant ham i London?

Hun kikket ut av flyvinduet og konstaterte at hun følte seg bedre enn hun hadde gjort på lang tid.

Hun kom seg på flytoget inn mot sentrum og konsentrerte seg om å finne nærmeste stasjon og korteste vei til det hotellet ved Hyde Park der Skotte og Jens og Krister hadde bodd. En snau time senere rundet hun hjørnet i den gaten der hotellet lå.

Hun følte seg både spent og engstelig. Hadde hun vært på ferie ville hun gledet seg over synet av rekken av hvite bygninger med viktorianske fasader. Men hun var ikke turist, og da hun hadde funnet hotellet steg hun inn i en lobby med mørke farger og en lang resepsjons-skranke bakerst i lokalet. Bak skranken satt det tre personer, alle i like jakker.

Hun gikk bort til en av dem og presenterte seg. Mannen lyttet oppmerksomt og nikket etter hvert for å vise at han forsto hva hun spurte om.

– Jeg husker den herren. De to vennene hans var veldig frustrerte og overrasket da det gikk opp for dem at han hadde forlatt hotellet uten å gi dem beskjed. Det som skjedde var at han dukket opp en stund etter midnatt, gikk opp på rommet sitt, antagelig for å pakke, og kom ned igjen. Så betalte han for begge værelsene.

– Og sa ingenting om hvor han skulle? spurte Ingeborg.

– Nei, men det er sjelden gjestene våre sier noe om hvor de skal videre. Det vi reagerte

litt på, var tidspunktet han sjekket ut på.

– Og han etterlot seg ingenting på rommet?

Nå ble fyren litt forlegen.

– Vi trodde jo ikke det til å begynne med, og jeg sa til vennene hans at vi ikke fant noe der. – Men hvis du vil bli med meg, har jeg telefonen hans liggende.

Ingeborg kjente at hjertet hennes plutselig dundret i vei.

– Fant dere telefonen hans!

– Jeg er redd for det. Det var renholderen som hadde forsynt seg med den. Hun var ny, og gjorde en dårlig jobb så vi måtte avskjedige henne. Og da vi tømte skapet hennes, fant vi denne. Jeg hadde en mistanke om hvor den kom fra, så da sjekket jeg i bookingsystemet der nummeret sto og ringte opp. Og det stemte.

Ingeborg tenkte på den oppringningen hun trodde kom fra Krister. Det kunne like gjerne ha vært fra stuepiken.

– Jeg har tillatt meg å lade den, sa mannen og rakte Ingeborg telefonen.

Hun takket ham og så bestilte hun et værelse for en natt. Ikke fordi hun trodde at Krister ville dukke opp igjen, men hun hadde tenkt å saumfare området rundt neste dag, og da passet det fint å bo der.

Hun sov urolig, og hun var lettet da hun kunne stå opp og begynne å lete etter Krister. Hun kjøpte seg en kaffe og et rundstykke og så la hun i vei med mobilen i hånden der hun hadde lastet opp et bilde av Krister.

Etter noen timer resultatløs leting, satte hun seg motløs på en kafé og ringte til Josefine for å høre om barna hadde det bra. Hun ville også gjerne vite om det hadde vært noen bevegelser på kontoen til Krister. Det hadde det ikke.

– Jeg må bare lete videre, sa Ingeborg og kjente hvordan føttene verket.

– Men det er jo en håpløs

oppgave. Han kan jo være hvor som helst, sa Josefine oppgitt.

– Ja, men nå vet vi at han betaler alt kontant. Og da kan han jo ikke ha dratt så langt. I dag er det 4. mars. Etter 5. mars våger han seg kanskje ut i verden igjen, sa Ingeborg og prøvde å lyde optimistisk.

Hun fortsatte de neste timene. Gikk fra butikk til butikk, var innom puber og restauranter og mange hoteller. Hun viste frem bildet av Krister, men ingen gjenkjente ansiktet hans.

Det er bare å gi opp, tenkte hun da en bartender kastet et blikk på bildet hun viste ham og nikket.

– Han der kjenner vi godt. Han må være populær, for du er ikke den første som spør etter ham.

Ingeborg sperret opp øynene.

– Ja, han jobber her av og til, hjelper til i baren og rydder opp når vi er ferdig for dagen.

– Er han her nå? spurte Ingeborg åndeløst.

– Nei, han har akkurat gått. Det kom en mann og spurte etter ham, men han gjemte seg på kjøkkenet og ba oss ikke si at han var der. Da mannen hadde gått, forsvant Krister også, gjennom en bakdør.

– Hva med han som spurte etter ham?

– Det er ikke lenge siden jeg så ham gå forbi på nytt, så han er nok fremdeles i området, svarte bartenderen.

– Vet du hvor han bor når han ikke er her? Jeg er konen hans, løy hun.

– Aner ikke. Men jeg innbiller meg at han har funnet seg et rom på et av de billigste hotellene rundt her. Jeg kan vise deg på kartet hvor jeg tror han er.

Så hun var altså like i hælene på Krister. Men hun var ikke alene om å jakte på ham.

Fortsetter i neste nummer



Fokus på helsen din

- ✓ Få en omfattende helsesjekk inklusiv scanning av dine blodårer og organer hos spesialist.
- ✓ Røntgenlegen undersøker om dine organer er normale og vurderer en rekke risikofaktorer.
- ✓ Du har god tid til å diskutere dine problemstillinger og bekymringer med legen.



**Austad
Diagnostikk**

Hør mer eller bestill:

70 01 16 72

austaddiagnostikk.no

DATTEREN MIN VIL HA ARVEN NÅ

Det har gått tre måneder siden jeg snakket med datteren min sist, og jeg må innrømme at jeg er lettet. Jeg har fått det mye fredeligere enn før, for endelig slipper jeg hennes stadige innblanding i min private økonomi og mitt forbruk.



GRÅDIG: Christines enorme grådighet skremmer meg rett og slett. Det virker som om hun er helt besatt av mine penger.

ILLUSTRASJONSFOTO: NTB

I EN ÅRREKKE har jeg følt at jeg må stå skolerett overfor min eneste datter hver gang jeg har brukt egne, oppsparte midler på klær, reiser eller veldedighet.

– Du bruker altfor mye penger! Du får ikke bruke opp min arv på fremmede mennesker! Er ikke den jakken altfor dyr?

Christines grådighet har kommet til uttrykk omtrent hver gang vi har vært sammen, og det har både provosert og irritert meg. Hun har da ikke noe med hva jeg bruker mine penger til. Jeg er faktisk en voksen dame og bestemmer selv.

Jeg vokste opp i en vanlig familie, med to foreldre som hadde jobbet hardt for å opparbeide seg verdier. Fordi de selv hadde vært nødt til å klare seg uten tilskudd fra sine foreldre, var det deres holdning at jeg og søsteren min også skulle gå ut i voksenlivet og klare oss selv. For dem var det viktig at vi forsto verdien av å arbeide, tjene penger og spare. Vi ble akkurat så ansvarlige og nøkterne som de ønsket.

Uansett hvor mye vi ga henne av penger, var det aldri nok.

Mannen min og jeg fikk ikke penger av noen da vi etablerte oss som ganske unge. I mange år slet vi med stor gjeld og dårlig råd, men vi var flinke med pengene våre og fikk det etter hvert bedre. Olav og jeg unte oss ingen luksus, men vi planla å slå oss løs den dagen vi kunne pensjonere oss og si farvel til arbeidslivet.

Dessverre fikk vi ikke oppleve dette sammen. Olav døde for seks år siden. Da var vårt eneste barn, Christine, 26 år gammel. Jeg mistet min beste venn og den mannen jeg skulle nyte pensjonisttilværelsen sammen med.

Christine var et etterlenget barn, og hun manglet aldri noe. Når jeg tenker tilbake, innser jeg at hun alltid har vært en kravstor jente. Da hun gikk på ungdomsskolen, krevde hun å få dyre merkeklær, og uansett hvor mye vi ga henne av penger, var det aldri nok.

– Du er bortskjemt, sa jeg til henne flere ganger, men det blåste hun av. Hun snakket om alle dem hun kjente som fikk mye mer enn henne.

Da mannen min døde, fikk Christine den delen av farsarven som jeg ifølge loven var pålagt å gi henne, og heldigvis gikk midlene til kjøp av en leilighet. Jeg syntes at hun var svært heldig som slapp å stri med lån på bolig.

– Det skulle bare mangle! erklærte hun og la til at det var urettferdig at jeg arvet pengene etter faren hennes alene.

Jeg minnet henne på at boet etter ham besto av arv jeg tidligere hadde fått av mine egne foreldre, i tillegg til midler som Olav og jeg sammen hadde spart for å ha det hyggelig i alderdommen. Da ga hun meg klar beskjed om at hun kom til å kontakte advokat hvis jeg brukte opp arven hennes.

Christine er min datter, og jeg elsker henne. Likevel må jeg bare innrømme at hun er bortskjemt. Hun er ikke vant til å arbeide hardt for å få noe. Hun tror at hun kan sitte og vente på at arven skal ramle ned i fanget hennes.

Det er dessverre min oppgave som mor å oppdra min voksne datter og få henne til å forstå at hun ikke har noe med min økonomi å gjøre. Den er faktisk min privatsak. Da jeg ble alene, bestemte jeg meg for å leve godt og hygge meg. Olavs brå død fikk meg til å innse hvor skjørt livet er. Også jeg kan være borte i morgen. De drømmene han og jeg hadde delt, bestemte jeg meg for å realisere alene.

Jeg ringte til min beste venninne, som har slitt med dårlig råd i mange år, og ba henne med på en tur til Syden. Og

jeg inviterte med meg gode venner på restaurant. Endelig skulle jeg nyte godt av det harde arbeidet jeg hadde lagt ned. Det føltes riktig. Det dryppet selvfølgelig en del på Christine også.

Når hun var den som ble bedt med på ferieturer eller fikk pengegaver, var hun strålende fornøyd. Da var vi gode venner. Men hvis hun fikk høre at jeg hadde spandert på andre, ble det krangler og uvennskap.

– Vær så snill, ikke bland deg inn i mitt personlige pengeforbruk, ba jeg.

Men Christine klarte ikke å la være. En gang, da jeg støttet en hjelpeorganisasjon i Afrika med en slump midler, ropte og skrek hun til meg at jeg kastet hennes rettmessige arv ut av vinduet. Sannheten er at hun allerede har fått det hun har krav på – og vel så det.

Min nærmeste venninne helt siden barndommen fikk kreft for en stund siden, og legene sa at de ikke kunne hjelpe henne. Tanken på også å miste min venninne gjorde meg desperat. Jeg bestemte meg for å forsøke å finne hjelp til henne i utlandet, og det viste seg at en lege i Tyskland hadde kurert pasienter som henne. Da jeg fortalte min venninne det, og hun brøt sammen i gråt fordi hun ikke hadde råd til en slik behandling, falt det meg helt naturlig å tilby meg å betale alt for henne, både reiseutgiftene og behandlingen.

– Men jeg kommer aldri til å klare å betale deg tilbake, innvendte hun.

Jeg sa som sant er at ingen penger i verden kan erstatte en god venn, og jeg tryglet og ba henne om å ta imot denne vennegaven. Venninnen min dro til Tyskland, der hun fikk behandling av en kreftekspert. I dag er hun frisk. Det gjør meg lykkelig å tenke på at mine penger kunne brukes på noe så fantastisk. Dessverre deler ikke Christine min oppfatning.

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

Eller ønsker du å lese flere historier? Sjekk ut Facebook-gruppen *Historier fra virkeligheten*

– Skjønner du ikke at du sløser bort mine penger? Det er min arv du søler bort. Noen ganger ønsker jeg deg død for å få slutt på dette, skrek hun til meg i telefonen da hun fikk vite at jeg hadde hjulpet min venninne økonomisk.

Disse sjokkerende ordene gjorde at jeg innså hvor grådig og egoistisk hun er.

– Hvis ikke du slutter å oppføre deg på denne måten, kommer jeg til å bruke opp hver krone jeg har, ropte jeg tilbake til henne.

Det er nå tre måneder siden denne episoden. Siden da har jeg fått to brev fra min datters advokat. Han vet tydeligvis ikke at jeg har gjort alt riktig ifølge loven, og at min datter ikke har krav på noe mer før jeg dør. Mer enn noe annet skulle jeg ønske at Christine unte meg å ha det bra og bruke pengene mine som jeg selv vil, men jeg er redd hun aldri kommer til å se det slik.

Hennes grådighet rett og slett skremmer meg. Det virker som om hun er helt besatt av mine penger og arven etter meg. Men jeg kommer ikke til å bøye meg for hennes krav. Så lenge jeg er ved mine fulle fem, skal jeg stå på min rett til selv å velge hva jeg bruker penger på. Min økonomi angår ingen andre. Barn har ikke noe med sine foreldres private forbruk å gjøre. Når jeg en dag går bort, kommer Christine til å få mer enn nok etter meg. Inntil da får hun ikke så mye som en krone til. •



BA TIL GUD: Jeg ba Gud om å gjøre pappa til den mannen han var når han var edru og i godt humør, men Vårherre hørte ikke på meg.

ILLUSTRASJONSFOTO: NTB

PAPPA ER EN DRITTSEKK

Når jeg tenker tilbake på barndommen min, er det omtrent umulig å hente frem noe som var godt. Pappa drakk og slo, og fordi mamma var et underkuet voldsoffer, hadde hun ikke krefter til å være en ressurs for oss.

TENK SÅ FÆLT. Så trist at ingen brydde seg om ham. Stakkars, stakkars mann! En kollega av meg sa dette da vi var samlet til lunsj i fellesrommet forleden. Fra papiravisene som lå på bordet nærmest skrek de sorte, store overskriftene mot oss at vi lever i et kaldt samfunn, siden mennesker kan dø uten at det blir oppdaget.

– Hvor var naboeene, og hvor var familien hans? spurte sjefen min og ristet på hodet.

Da klarte jeg ikke å tie lenger.

– Dere må huske på at vi kjenner ikke historien bak dette. Derfor kan vi ikke bare gå ut ifra at det var synd på ham, innvendte jeg.

Men ingen ville høre på meg. I stedet begynte kollegene mine å snakke om hvilken kynisk familie han måtte ha hatt, som ikke brydde seg. Mannen var jo helt alene i verden.

Sannheten er at det kunne ha vært min egen pappa som lå død uten at noen fanget det opp. Selv om han var gift med moren min i mer enn 20 år og er far til to barn, har han ingen rundt seg lenger. Og det handler ikke om at vi er grusomme personer, men om det faktum at han har vært en drittsekk mot oss.

Når jeg tenker tilbake på barndommen min, er det omtrent umulig å hente frem noe som var godt. Pappa drakk og slo, og fordi mamma var et underkuet voldsoffer, hadde hun ikke krefter til å være en ressurs for oss. De minnene jeg klarer å hente frem, er stort sett preget av frykt og utrygghet. Jeg gikk hele tiden rundt og var redd for hva faren min kunne finne på.

Fordi pappa hadde en yrkesskade, var han ikke i jobb, og fordi han alltid satt hjemme og drakk, fikk vi ikke fri fra ham med mindre vi var ute av huset. Skolen ble mitt trygghetsområde.

Etter hvert som jeg ble eldre, begynte jeg også å dra oftere og oftere på besøk til

venninner. Jeg fant på alle mulige slags unnskyldninger for å slippe å være hjemme og nær faren min. Mamma sa noen ganger til ham at hun ville forlate ham, men da ble han så sint og slo henne så hardt at hun ikke våget å si noe slikt igjen på lang tid.

Hun ble etter hvert et nervevrak som nærmest listet seg rundt og alltid gjorde som pappa sa. Når søsteren min og jeg var i seng og hun trodde at vi sov, hørte vi henne gråte fortvilet. Men neste morgen sto hun ved kjøkkenbenken som vanlig og smurte brødskeer til oss alle. Jeg så sorgen i blikket hennes, men hun sa ingen ting.

**Han er et
ødelagt
menneske.
Rett og slett
en drittsekk.**

Fra jeg var 12 år, drømte jeg bare om én ting, og det var at mamma skulle reise fra pappa, slik at vi kunne få det godt og trygt. Jeg visste at mamma var snill og ville oss vel. Men fordi hun hadde det så vondt selv, klarte hun ikke å gi oss den omsorgen vi trengte.

Jeg husker at mamma ba pappa om å slå henne i stedet for oss barna. Han svarte med å slå både henne og oss. Pappa ga oss sviende ørefiker for hver minste feil vi gjorde. Hadde jeg fått dårlig karakter på en prøve på skolen, vanket det ris på rumpa. Hadde jeg ikke hengt opp jakken min i gangen, slo han meg hardt med flat hånd på kinnet. Han var en stor og sterk mann, som jeg lærte meg å frykte.

Det rare er at jeg til en viss grad også var glad i ham. Han hadde sine gyldne stunder, øyeblikk da han tøyset og tullet med oss og kjøpte flotte gaver. Han hadde dager da han danset med mamma og sa at hun

var vakker og nydelig. Men pappa ble dessverre aldri værende lenge i det gode lunet. Vi visste at det ville komme skremmende opplevelser i kjølvannet av det muntre. Og gleden føltes alltid litt skummel, fordi den så brått kunne ta slutt.

Jeg husker at jeg ba Gud om å gjøre pappa til den mannen han var når han var edru og i godt humør, men Vårherre hørte ikke på meg. Heldigvis oppsøkte mamma hjelp for noen år siden. Da var hun blitt banket så blå og gul at en sykepleier på legevakten kontaktet politiet. På det tidspunktet hadde jeg flyttet hjemmefra.

– Skill deg fra ham, sa jeg til henne.

Da mamma svarte at hun av frykt for reaksjonene hans ikke torde, foreslo søsteren min og jeg at vi flyttet til en annen by, alle tre.

Etter mye om og men ble det slik. I dag bor vi 70 mil unna pappa. Han ble igjen i Oslo, og der lever han sitt tragiske liv i en nedslitt, kommunal leilighet.

Da mamma begynte sitt nye liv, forsøkte jeg å holde en slags kontakt med faren min. Av og til ringte jeg ham, og en gang iblant dro jeg på besøk. Jeg tenkte at han ikke skulle bli totalt sviktet av oss alle. Jeg er en omsorgsperson, og jeg ville vise at det ikke var likegyldig for meg hvordan han hadde det.

Men han misbrukte min samvittighet og ansvarsfølelse. Straks jeg hadde kommet innenfor døren hans, overøste han meg med de groveste skjellsord om mamma. Han kalte henne «hore» og truet med å ødelegge livet til både henne, søsteren min og meg.

– Pappa, jeg er her fordi du er faren min, og fordi jeg er glad i deg, husker jeg at jeg sa den siste gangen jeg traff ham.

Han svarte med å be meg hilse til mamma og si at han hater henne, og så ba han meg

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

Eller ønsker du å lese flere historier? Sjekk ut Facebook-gruppen *Historier fra virkeligheten*

om å forsvinne og la ham være i fred.

Da jeg tok beslutningen om å kutte all kontakt med ham, var det en lettelse for kropp og sjel. Jeg kunne nærmest kjenne fysisk hvordan den vonde stivheten i ryggen og nakken løsnet. Det var som om musklene slappet av og blodet endelig kunne strømme fritt gjennom kroppen min.

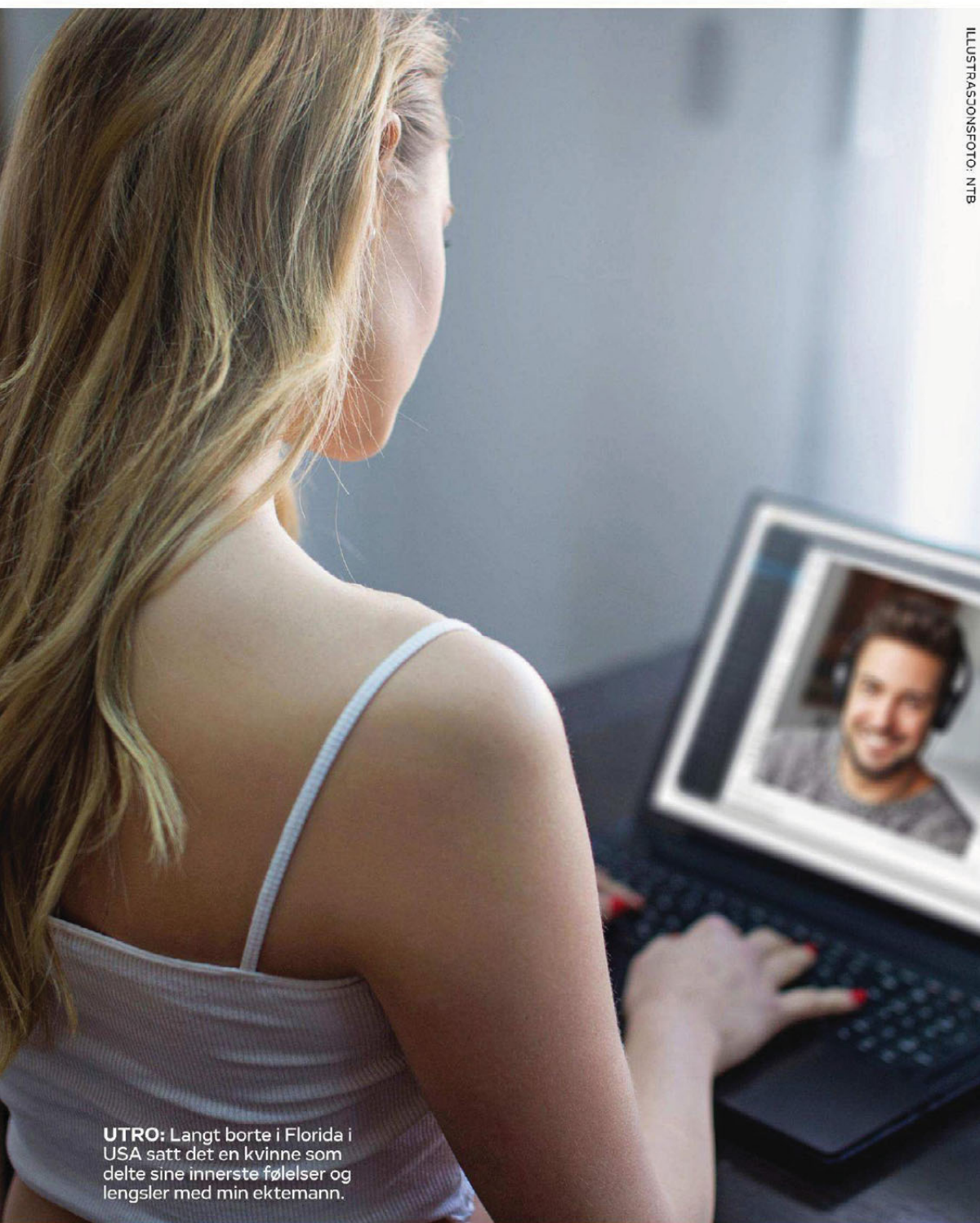
Nå er det fire år siden jeg snakket med den mannen som er min far. For å være ærlig bryr jeg meg ikke om hvordan han har det. For meg kan han gjerne dø. Han har ikke gjort annet enn å lage problemer for mamma, søsteren min og meg.

Jeg håper at alle som leser historien min, tenker seg om før de lar seg gripe av historier om mennesker som dør alene. Det kan være uklokt å kritisere familien til vedkommende. Folk burde heller spørre seg selv hvorfor vedkommende ikke har noen omsorgspersoner rundt seg. Min far er et eksempel på dette.

Jeg vet at han har hatt kvinner i livet sitt etter at mamma forlot ham, og at de har rømt etter kort tid fordi de ikke orker å bli slått og sjikanert av ham. Han er et ødelagt menneske. Rett og slett en drittsekk. Av hensyn til min mentale helse må jeg holde meg unna ham. Han fortjener hverken min eller noen andres kjærlighet og omtanke. •

MANNEN MIN VAR UTRO PÅ NETTET

Jeg fikk sjokk da jeg tilfeldigvis en morgen fikk se hva som sto på Facebook-siden til ektemannen min. Melding etter melding gikk til hans tidligere samboer Julie, og de glødende kjærlighetserklæringene de to hadde utvekslet, var ikke til å misforstå.



ILLUSTRASJONSFOTO: NTB

VI HADDE DET bra sammen. Vi var foreldre til to gutter på fem og syv år, og vi var en harmonisk familie. Det var i alle fall det jeg trodde, inntil den morgenen da jeg tilfeldigvis så at Tronds hjemme-PC fremdeles sto på etter at han hadde dratt på jobben, noe den aldri pleide å gjøre. I ren refleks gikk jeg bort for å slå den av, men så oppdaget jeg at det var profilsiden hans på Facebook som lyste mot meg på skjermen. Det ble umulig å la være å se etter hva som sto der. «Jeg glemmer deg aldri.» Det var den første setningen blikket mitt falt på. Og så: «Du er mitt livs største kjærlighet.»

De to meldingene på siden hans føltes som knyttneveslag i magen. Kvalmen kom som kastet på meg. Hva var dette? Jeg så bilder av den kvinnen jeg visste var min manns tidligere samboer. Hun hadde flyttet til USA den gangen de brøt med hverandre, og jeg hadde alltid tenkt at det var trygt og godt at hun var så langt borte. Da slapp jeg å bekymre meg for en ekskjæreste som han hadde vært svært glad i.

Sannheten er at Trond var i sorg da jeg møtte ham på et utested i Bergen en høstkveld for nesten ti år siden, og han fortalte meg årsaken. Han var blitt sviktet av den kvinnen han elsket.

Jeg syntes så synd på den kjekke, sympatiske mannen, og jeg forelsket meg hodestups i ham. Jeg fikk det for meg at jeg skulle bli den som fikk ham til å innse at det fantes en kvinne han kunne elske enda

UTRO: Langt borte i Florida i USA satt det en kvinne som delte sine innerste følelser og lengsler med min ektemann.

høyere enn ekskjæresten, nemlig meg.

Vi begynte å møtes, og det utviklet seg ganske raskt til å bli et kjærlighetsforhold mellom oss. Vi var begge 29 år gamle, og vi lengtet etter å slå oss til ro og etablere en familie. Jeg fikk vite at hans ekskjæreste Julie hadde funnet seg en amerikansk flyger og flyttet til ham i Florida. Med andre ord var hun ikke en rival jeg trengte å bekymre meg for.

Trond og jeg hadde det bra sammen. Jeg var oppe i skyene av forelskelse og følte meg utrolig heldig som hadde fått en så fantastisk kjæreste. Da han fridde, sa jeg ja uten betenkningstid, og vi giftet oss bare syv måneder senere med hele slekten fra begge sider til stede.

Å se kjærlighets- meldingene mellom de to gjorde så vondt.

Ærlighet har alltid vært ekstremt viktig for meg, og vårt forhold var tuftet på oppriktighet. Min mann lovet meg at han aldri skulle lyve for meg, samme hva som skjedde. Og vi var enige om at utroskap er utilgivelig.

– Han er et kupp! Det var hva min beste venninne pleide å si om Trond.

Hun så en ektemann som tok sin del av husarbeidet hjemme, som hentet og brakte barn til barnehagen, og som respekterte meg. Selv er hun gift med en mann som stort sett bare jobber og ikke bidrar i det hele tatt på hjemmefronten. Hun har vært misunnelig på meg.

Da Trond begynte å lukke seg inne på gjesterommet foran PC-en om kveldene og ga meg beskjed om å banke på

før jeg kom inn, bestemte jeg meg for ikke å lage noe stort nummer ut av det. Vi hadde jo et godt samliv, så jeg var overbevist om at det ikke var noe å bekymre seg over.

I et par timer satt han der inne, uten at jeg visste hva som skjedde. Han kom ut fra gjesterommet og fortalte opprømt om alle de gamle skolevennene som han hadde kontakt med på Facebook. Jeg smilte og tenkte at det var fint at han hadde kontakt med gamle barndomsvenner. Han var jo likevel hjemme i vårt hus, sammen med meg. Ingen ting galt kunne skje. Det var det jeg trodde.

Jeg jobber skift som sykepleier, og de formiddagene jeg har fri, pleier jeg å ta et skipertak i huset vårt. Som en del av denne rutinen gikk jeg også inn på gjesterommet for å rydde litt, og Tronds PC pleide alltid å være slått av. Men så kom altså den morgenen da dataskjermen sto der og lyste mot meg. Mannen min hadde vært inne og sjekket noe på nettet før han gikk på jobben, og så hadde han glemt å slå av PC-en. Og da det gikk opp for meg hvem Trond hadde brukt tiden på alle de kveldene han satt foran skjermen alene, innså jeg at utroskap kan skje på tvers av landegrenser og kontinenter.

Langt borte i Florida i USA satt det en kvinne som delte sine innerste følelser og lengsler med min ektemann. Tronds tidligere samboer hadde plut-

selig fått det for seg at hun angret på at hun dro fra ham den gangen, og nå øste hun ut av seg om sitt liv og sine sorger. Og det var åpenbart at alle hans gamle følelser for henne hadde blusset opp igjen med full styrke.

Å se kjærlighetsmeldingene mellom de to gjorde så vondt at jeg ikke klarer å beskrive det. Et øyeblikk slo det meg at Trond kanskje hadde latt PC-en stå på med vilje, slik at jeg skulle se hvordan ting sto til mellom oss. Kunne han virkelig være så feig og slem at det var slik han ville gjøre det slutt mellom oss?

Da jeg gikk ut av gjesterommet, var det som om all kraft var borte fra kroppen min. Jeg ringte til sykehuset og sa at jeg var blitt syk og ikke kunne komme på jobben den ettermiddagen. Dataskjermen sto fremdeles på da Trond kom hjem, og jeg ba ham om å bli med meg inn på gjesterommet. Jeg pekte på skjermen. På den sto de glødende meldingene som hadde gått mellom ham og Julie.

– Jeg hadde aldri trodd at du kunne være utro mot meg, sa jeg skjelvende. Det var så vidt jeg klarte å få frem ordene, så vondt hadde jeg det.

– Men jeg har da ikke vært utro. Jeg har jo ikke sett Julie på ti år! sa han og var opprørt.

I kjølvannet av dette hadde vi en lang diskusjon om utro-

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

Eller ønsker du å lese flere historier? Sjekk ut Facebook-gruppen *Historier fra virkeligheten*

skap. For meg trengte han ikke å ha hatt sex med en annen. At han hadde uttrykt lengsel og kjærlighet til en annen kvinne, var faktisk verre enn om det hadde vært snakk om et lite eventyr med en fremmed.

Vi bor ikke sammen lenger nå. Trond ønsker at vi skal holde sammen, og han prøver å bagatellisere de meldingene han sendte til Julie. Men jeg klarer ikke å leve med at han egentlig elsker en annen enn meg.

Nå forteller jeg historien min for å vise hvor skadelig det kan være å chatte med gamle ekser på sosiale medier. Tusenvis av mil kan lett viskes ut, og det kan bli fristende å leve et hemmelig kjærlighetsliv på nettet. Også det er utroskap, selv om det ikke er et fysisk forhold. •

ILLUSTRASJONSFOTO: GETTY IMAGES



EKSTRA!

**«Kjære kone.
Jeg vet hva du holder
på med. Det er
ubegripelig»**

**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.



TETT I TETT: Sett primula tett i tett sammen. Vakkert og i øyenfallende.



PASS PÅ HUDEN

Enkelte primula kan gi allergiske reaksjoner ved kontakt med huden. Kontakt med plantens kjertelhår på blad og stengler kan forårsake kløe, blemmer og eksem på hender og ansikt.

Sikkert vårtegn! PRIMULA

Nå vil vi ha farge, masse farge!
Hva er vel hyggeligere enn å pynte bordet
i januar med vårens aller første tegn
– den vakre primulaen.

TEKST: Irén Evensen

FOTO: Mester Grønn, Obp.no og Blomsterfråmjandet.

KILDER: Mester Grønn, Plantasjen, Moseplassen og Ntnu.no.



FARGEKSPLOSJON: Primula finnes i et stort antall farger og i alt fra burgunder, gul, lilla, rød, lys fiolett og rosa, til tofargede varianter der bladene danner en lekker rosett i rosa eller fiolette nyanser.

**FYLKESBLOMST:**

Kusymra er valgt til fylkesblomst for Hordaland.

Blomstene vokser i kranser eller alene, og kan være både store og små.

Når julen er ryddet ut er primula et sikkert vartegn på stuebordet. Primula, eller kusymra, er oppkalt etter den latinske frasen «herba primula veris» som på norsk vakkert betyr «den første om våren». Disse fargerike energibombene av noen blomster trives best inne.

Aller best trives de uten direkte sollys og helst litt kjølig. Den vil ha en konstant fuktighet i jorden, men er samtidig følsom for å stå i vann, og tørke kan forstyrre knoppdannelsen hos primulaen.

ligere å dyrke frem. Mange primulaer krever dessuten to år før de blomstrer, men det kan være et spennende prosjekt for dem som er interessert.

Mange planter ut primulaen etter at den er avblomstret inne. Det er lurt å la planten bli vant til vær og vind før du planter den utendørs. La den derfor stå ute på dagtid og sett den inn på kveldstid i en uke. Da herdes den og vil tåle uteklimaet bedre. Primula i hagebedet er vakkert og fargerikt og gir energi og glede langt utover sommer og høst. •

UTSEENDE

Primula finnes i en fargeskala som spenner fra hvit til solgul, fra knall blå over til lys fiolett og fra rosa over til dyp rød. Den mest populære er den storblomstrede Primula vulgaris, som finnes i klare sterke farger.

Blomstene vokser i kranser eller alene, og kan være både store og små. Den blomstrer tidlig på våren, og enkelte arter blomstrer så lenge som til slutten av september.

PLANT UT

Det finnes ulike arter primula som kan dyrkes fra frø, mens andre arter kan være vanske-

VANN JEVNT

Primula må ikke tørke ut, og bør holdes jevnt fuktig uten å bli stående i vann. Vann planten annenhver dag og sørg for å ta bort visne blomster så varer den lenge.

**PRIMULA VERIS:**

Vakker tofarget variant.

TIL VEGGS:

Heng vakre primula i potter på veggen.



KULEPRIMULA: Denne varianten er virkelig herdig, den kan klare seg helt til H7 og trives derfor i de fleste hager. Den blir 10–30 cm høy, og blomstrer fra april til juni.

SLIK STELLER DU PRIMULA

- Primula liker høy luftfuktighet og liker ikke å tørke ut. Sett den på oasis. Oasisen gjør at den kan drikke så mye den vil og du slipper å vanne hele tiden.
- Ikke sett planten i sydvendt vindu i sol eller over radiator.
- Primula liker å ha det kjølig.
- Jo mer dagslys, jo finere plante.
- Plukk av avblomstrede blomster og ekstra bladverk underveis, det gir lengre blomstring.

KILDE: MOSEPLASSEN.NO

KAN PLANTES UT

Primulaplanten kan være en tøffing og passer derfor godt til å plante ut etter avblomstring inne. Blomstens herdighet varierer fra art til art, men mange har fra H5 til H8.



LYSER OPP: Hvite og kremfargede primula vil kle grønplantene dine og gi et stilrent og friskt uttrykk.



I GODT LAG: Juleblomstene som fortsatt holder, som her asaleaen, kan gjerne få selskap av et par friske primulaer!

I KURV: De fleste primulaartene liker ikke høye temperaturer og de aller fleste trives best med både høy mark- og luftfuktighet.

ORANSJE: En herlig fargesterk variant av en oransje primula.

Mange planter ut primulaen etter at den er avblomstret inne



HISTORISK: Man antar at primulaslektens forløpere oppsto i fjellområdene i østlige Himalaya for cirka 20 til 30 millioner år siden.

JEANETTE OG DØTRENES EVENTYRÅR I NORD

– Angrer ikke på at vi dro til Karasjok

I sommer tok Jeanette med seg døtrene sine og et lite flyttelass og reiste fra Bryne til Karasjok. Hun ville realisere drømmen om et annerledes år. Så langt har miljøskiftet vært enda bedre enn hun torde håpe på.

TEKST: Siri Kathrine Walen Simensen FOTO: Private bilder

ALT ER NYTT: Jenny, Frida og mamma Jeanette med lånt husky på tur på sitt nye hjemsted Karasjok.



DYREKJÆR: Jenny på fem år savner hunden hun har hjemme på Bryne. Heldigvis får hun trøst av naboens hund langt nord i Karasjok.

HJEMMET FØLGER JEANETTE

Tidlig i høst hadde Hjemmet den første artikkelen om Jeanette, som brøt opp fra A4-livet for å prøve livet på en helt annen kant av landet. Hun tok med seg de to dørene sine, mens sønnen og ektemannen ble igjen hjemme på Bryne. Nå har hun snart bodd i Karasjok i et halvt år. Dette er den andre artikkelen om det spennende valget. Når året er omme, følger vi opp med en oppsummering.

På himmelen over Karasjok danser et grønt lys. I den kalde høstkvelden står en dame fra Bryne og hennes to døtre, nesten målløse, sammen med storebror Tobias, som er på besøk. Nordlyset er akkurat så vakkert som de er blitt fortalt.

– Å komme hit har vært enda bedre enn forventet. Mange øyeblikk har vært magiske. Nordlyset, og når vi har stått på en høyde og speidet utover den uendelige vidda. 'Her har folk gått med reinsdyrene sine i vær og vind, som de har slitt', tenker jeg da.

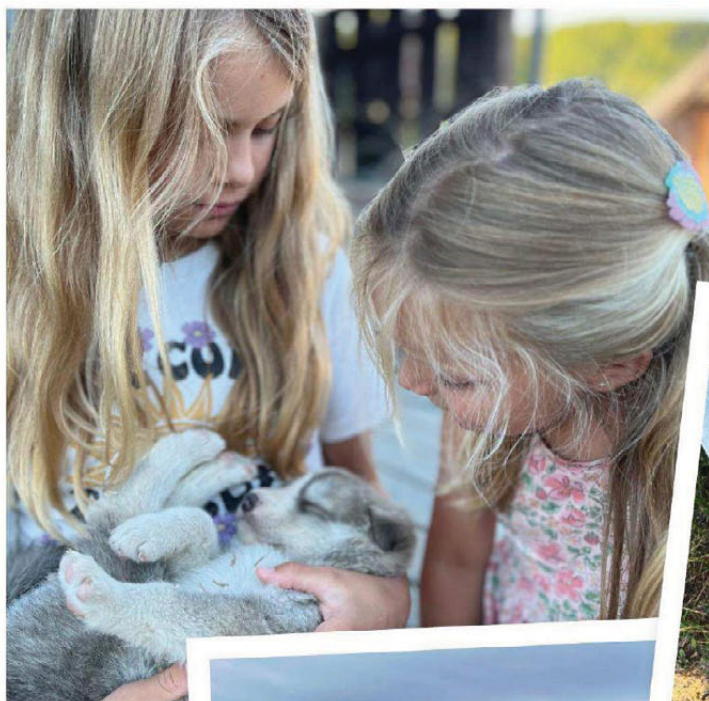
Jeanette Braut Svendsen stopper opp, legger til at hun er imponert over døtrene Jenny og Frida som har tilpasset seg et helt nytt miljø på et fremmed sted.

De forfulgte en drøm og turte å ta sats for å prøve noe nytt. «Målet er å komme ut av hamsterhjulet», sa Jeanette noen uker før oppbruddet på hjemstedet Bryne. Ektemannen Lennart og hennes eldste sønn på 17 år ble igjen fordi sistnevnte er i innspurten på videregående skole og er russ til våren.

– Da vi kom hit i juli, var det sol, sommer og syden-temperaturer. Vi hadde sol fra knallblå himmel i over seks uker. Finnmarksmyggen vi hadde hørt så mye om, var ikke her. Det ble en pangstart, forteller hun, og innrømmer at året nordpå er selvrealisering for egen del. Og hun er glad for at det har blitt lite klaging fra Frida (11) og Jenny (5).

– Jenny sa nylig at hun gledet seg til å reise tilbake til Bryne for å se Ada, Amalie og andre venner hun har der, men det ble etterfulgt av: 'Men jeg vil være med Inga Olea og Ravdna Marianne og de andre barna her også'.

Frida, som er eneste elev i norskspråklig sjetteklasser på skolen, får undervisning i norskklassen til de som er



EVENTYRÅR:

Jenny på fem år prøvesitter en scooter med en husky sittende bakpå.



ett år yngre og ett år eldre. I samisk klasse på hennes trinn er de rundt 20 elever.

STOR GJESTFRIHET

Bryne ligger sørvest i Norge og Karasjok helt oppi i nordøst, hvor majoriteten av innbyggerne har samisk som førstespråk. Folk er forskjellige på de to stedene, slår Jeanette fast.

– Her i nord er det en uskreven regel som sier at hvem som helst kan komme inn der du bor, og da må du sette på kaffen. Det er også en selvfølge at man spiser sammen og deler på det man har hvis besøket kommer midt i måltidet. Gjестfriheten er stor. Her brukes det ikke ringeklokker, forteller mammaen med latter i stemmen.

Da det sto en artikkel om trioen fra Bryne her i Hjemmet, sendte en Karasjok-dame en melding og inviterte Jeanette og jentene på pizza. Dit kom også damens barn og barnebarn, så de satt mange rundt bordet.

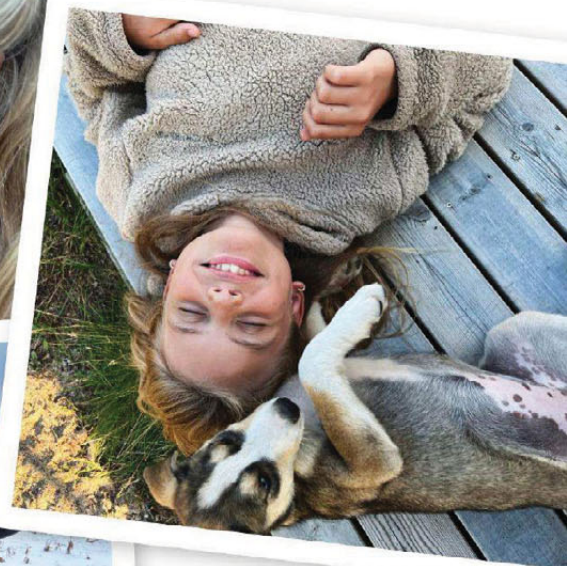
– Vi er blitt ønsket velkomne overalt. Naboen vår, Maria Louise Sara, som driver med trekkhunder og deltar i Finnmarksløpet, har latt Frida få være med på å trene og hilse på huskyene hennes. Nå gleder hun seg til det blir snø og hun kan bli med ut på slede.

En stolt mamma viser bilder av Frida og hundene.

– Hun er en frisk jente som er glad i å være nær dyr og natur, og det gleder meg som mamma, forklarer hun.

LYKKEN: Å holde en liten huskyvalp i armene er fantastisk for to små jenter. Det er naboen som gir Frida og Jenny disse øyeblikkene.

LYKKE: Frida drømte om å få drive med sledehunder. Det har hun fått sjansen til i Karasjok.



Gjестfriheten er stor. Her brukes det ikke ringeklokker.

Jeanette ville ut av hamsterhjulet, men innrømmer at det har vært et hjul i det nye livet også. Som mor har hun vært opptatt av å følge opp jentene i deres nye liv, og samtidig finne seg til rette i en ny jobb. Det har til tider vært krevende, men mest givende.

– Stress er ikke til å unngå, føler jeg, men når det er sagt, så er det utrolig fint og fascinerende med alt det nye. Nå er det snart ordentlig vinter, og vi er forberedt på veldig lave temperaturer. Men det sies av værekspertene at det vil fortsette å være mye høytrykk, sier hun.

MAGISKE KVELDER

Når det er klarvær, kommer nordlyset rett som det er og lyser opp himmelen i bølgende →

FRILUFTSLIV:
Å kunne rusle til
sjøen og hive ut
snøret, er nytt i
Fridas liv.



UTELIV: I seks uker så ikke Jeanette og familien en sky på himmelen på sitt nye hjemsted, og de tilbrakte nesten all tid utendørs.

Det er min erfaring at folk her ikke stresser så mye med klokken som vi gjør lenger sør.

grønne border. Bilde etter bilde er blitt tatt av dette magiske værphenomenet som hører hjemme i nordlige strøk.

– Det er befriende å være her i «sameland». Vi har helt nye rammer for livet. Her er det ikke så nøye med tiden eller andre ting. Kommer du noen minutter for sent, er det helt ok. Det er min erfaring at folk her ikke stresser så mye med klokken som vi gjør lenger sør. Her ser man an været, for eksempel.

I jobben reiser Jeanette til Kautokeino og Lakselv. Til førstnevnte by er det nesten to timer i bil hver vei. Når hun sier at det er langt, smiler finn-

markingene. «Langt» der oppe er lenger enn det!

En aldri så liten kulturkollisjon merker hun i forbindelse med rutinene hun praktiserer som mor, for eksempel med leggetider. Det er ikke så vanlig å være opptatt av sånt. Man sover når man er trøtt, spiser når man er sulten.

For barna har det blitt mange store opplevelser som de vil ha med seg resten av livet. Å få være med til reingjerdet og bli med på å sluse reinen inn,

eller å se på når kalver fanges og merkes. Barna står med store øyne og ser på.

– Vi føler at vi er blitt kjent i området og er blitt kjent med folk, og vi er forberedt på den mørke og kalde årstiden. Alle- rede nå har vi erfart ting som har økt respekten for naturen. Skal vi ut og kjøre om vinteren, gjelder det å ha ekstra drivstoff, klær og tepper i bilen, i tilfelle det blir full stopp. Kjetting skal kjøpes inn, konkluderer mammaen.

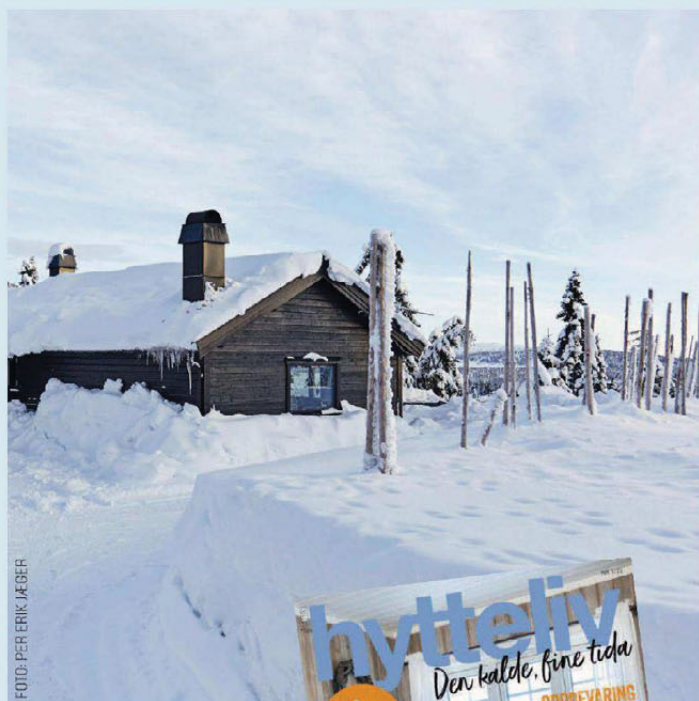
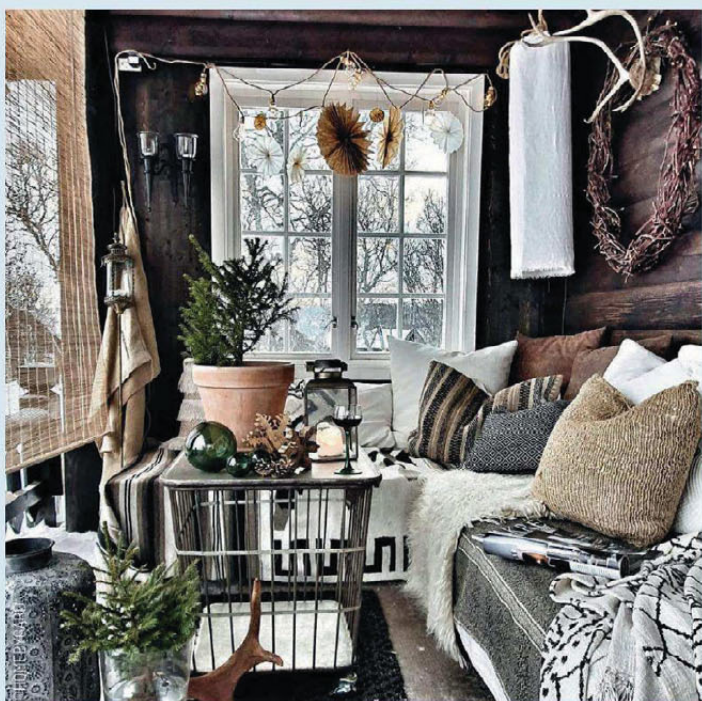
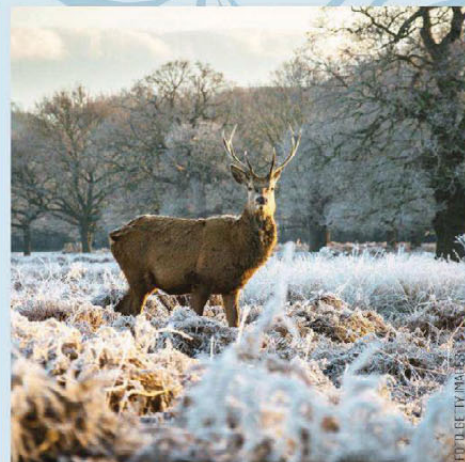
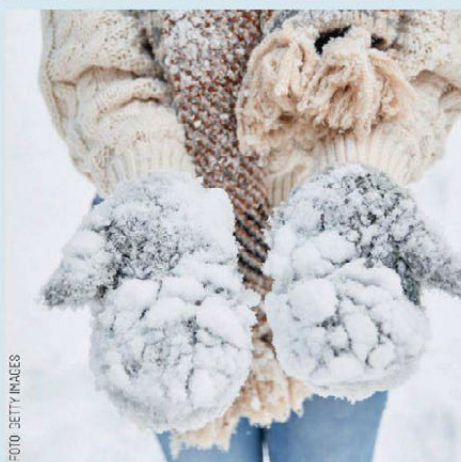


MAGI: Storebror Tobias var på høstferie hos mor og småsøsken. Da opplevde han nordlyset.



Jeanette forteller at både et hotell i Kirkenes og en arrangør av utendørsaktiviteter i Alta har gitt dem både aktiviteter og overnatting, slik at de skal få oppleve litt av hva Finnmark har å by på.

– Julen feirer vi i Bryne, hvis været lar flyene gå som normalt. Jeg vet at det ikke alltid er en selvfølge, ler hun. Og lille Frida ser aller mest frem til å kose med familiens hund, som bor hos pappaen. •



Få ren hytteglede rett i postkassa! ♥

I bladet finner du massevis av inspirasjon, ideer og praktiske råd for livet på hytta. Du får **6 utgaver** av HYTTELIV til kun **kr 249,-**. Når du tegner abonnement så får du en gave på kjøpet!

Bestill abonnement i bladkiosken.no

Hold kamera på mobilen over QR-koden



BLADKIOSKEN



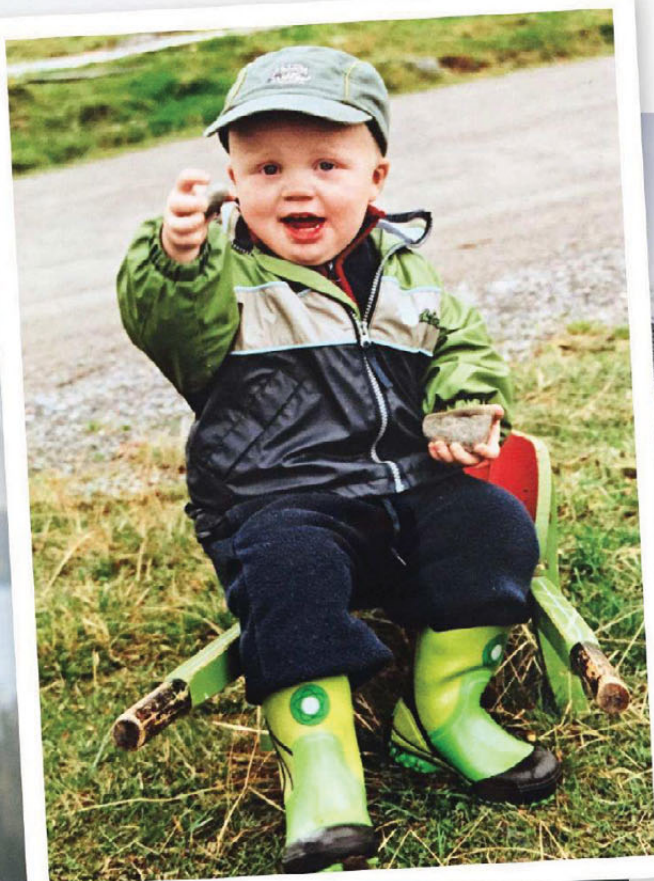
ODELSGUTT: – Jeg har alltid visst at jeg skal bli bonde her på gården, sier Ole.

Ole fra «Tropp 3»

– JEG ER PÅ JAKT ETTER EI FIN DAME

Odelsgutten Ole på Baldishol gård er blitt nasjonal yndling gjennom «Kompani Lauritzen: Tropp 3». I 2028 overtar han slektsgården, og innen da håper han at han har fått en snill kjæreste.

TEKST: Siri Kathrine Walen Simensen FOTO: Gry Traaen, TV 2 og privat



SØTING: Ole som liten gutt. Allerede da viste han verden at han elsket å være gårds-gutt.



EN EKTE BONDEKAR: Ole Baldishol har blitt svært populær etter deltakelsen i Kompani Lauritzen «Tropp 3» på TV 2.

TROPP 3

Ti unge voksne, som sliter med å få orden på livet sitt, er invitert til Dag Ottos spesialutdanning i TV2-programmet «Kompani Lauritzen». Der får de gjennom beinhard øvelser og streng militær disiplin, hjelp til å takle utfordringer et voksenliv kan gi. Ole er en av deltakerne i «Tropp 3» og blir hyllet for sin jordnære væremåte.



Jeg har ikke vokst opp i et hjem der vi har snakket mye om følelser. Dette har ikke vært et klemmehjem, og derfor er jeg ikke en som spontant gir klemmer.

Den lave vintersolen får det til å skinne og glitre på Mjøsa. På en bakke-topp med utsikt over alt det vakre en solskinnsdag kan bringe i et kulturlandskap, ligger Baldishol gård og nærmest troner. Far og sønn, begge med navnet Ole, smiler da vi kommenterer hvor ubeskrivelig flott det er.

– På travle hverdager er det fort gjort å glemme hvor heldige vi er, så det er godt å bli minnet om det, sier de unison.

Ole Baldishol, 25 unge år. En helt, vanlig mann fra Bygde-Norge. En fyr, som ikke snakker om følelser, og som er mest opptatt av å arbeide og stå på. Bruker ikke store ord og sier ting som de er.

Han er blitt hyllet som en folkehelt etter å ha deltatt i «Kompani Lauritzen: Tropp 3» på TV 2. Sannsynligvis fordi han viser seg som den han er. Å late som ligger ikke for han.

– Psykologen, som snakket med alle som skulle delta i «Tropp 3» sa til meg at jeg var følelsesløs. Jeg er nok en person, som viser følelser gjennom å gjøre praktiske ting. Og så har

jeg jo vokst opp på en gård med dyr, der du lærer deg å håndtere liv og død, sier han med et smil om munnen.

De aller fleste av oss har hørt om Per på Bufast, hovedpersonen i Tarjei Vesaas' roman «Det store spelet». Ti år gammel får han vite av faren at han som eldste sønn en dag skal arve småbruket. «Du skal bu på Bufast all din dag», sier faren. Ordene gjør et voldsomt inntrykk på sønnen, som har drømt om å reise ut i verden.

Da Ole var ti år, visste også han at han var odelsgutt og at han en dag skulle overta Baldishol gård, men i motsetning til romanfiguren har han likt tanken i alle år siden.

– Helt fra jeg var liten gutt har jeg vært mest glad i å være her og arbeide. Jeg har ikke drømt om å reise mye og liker egentlig ikke å være borte herfra lenger enn en helg om gangen, sier han ærlig.

TRYGG BARNDOM

Han ble født 12. oktober 1999 og fra han lærte å gå, var han i hælne på far Ole Simen. De kjørte traktor og snakket med



HISTORISK KUNSTVERK:
Ole foran en kopi av det kjente Baldisholteppet. Det originale henger i Nasjonalmuseet.

alle arbeiderne, som kom til gården for å plukke bringebær eller ta opp blomkål. Lille Ole var som barn flest og snakket med alle.

– Det var en bekymringsfri tilværelse. Da jeg begynte på skolen, tok jeg skolebuss. Lek og moro skjedde i bussen og på skolen, og i en periode bygde jeg og kompisene mine trehytter. Men fra tidlig av, ville jeg helst jobbe, oppsummerer den nye medieyndlingen.

Han var innom fotball, men syntes det ble for mye «flyging», så det sluttet han med. I seks år spilte han kornett og baryton i skolekorpsen, men han sluttet da de andre barna ga seg. Siden da har han vært bygdas faste trommeslager hver 17. mai.

– I oppveksten fikk jeg prøve mye forskjellig. Jeg fikk utforske ting selv, klatre i trær og falle ned. En slik oppvekst håper jeg at jeg vil kunne gi til egne barn om de en gang kommer, sier han, og ser på faren.

Faren sier at det aldri ble noe ungdomsopprør på sønnen. Fra dag en var han enkel å ha med å gjøre. Da han ble ungdom, gikk han på en og annen

fest, men aller helst var han hjemme. Hard jobbing med påfølgende avslapning har fylt dagene.

– Jeg er nok en introvert fyr, som ikke trenger at det skjer så mye i samspill med andre. Søsteren min, som er fem år yngre enn meg, mente at jeg trengte å ha det mer sosialt med folk jeg ikke kjente fra før. Det var hun, som syntes at jeg skulle melde meg på «Kompani Lauritzen». Og det er jeg glad for nå, sier Ole.

Jeg har ikke vært veldig på jakt etter en kjæreste, men på sikt håper jeg jo å få ei.

KOMFORTSONEN

Han er utdannet agronom og har de siste årene jobbet som hardtarbeidende snekker. Like ved Mjøsas bredd, noen hundre meter fra hovedhuset på gården, ligger et nydelig hus og er et bilde på akkurat det. Det er blitt familiens kortreis-

te hyttedrøm, som Ole og kolleger har bygd.

– Jeg bor her på gården med far, og vi driver sammen. Fra 2028 er det meningen at jeg skal overta hele driften. Før det, ønsker jeg å gjøre litt andre ting, for når det skjer, blir det vanskelig å komme seg bort. Da går det gjerne en generasjon før du kan frigjøre deg fra daglige gjøremål, forklarer han.

Allerede da han søkte om å få bli med i «Tropp 3», var han langt utenfor komfortsonen. Han, den litt sjenerte og sosialt forsiktige, måtte ta skikkelig sats.

– Jeg sendte søknaden en kveld og fikk respons allerede dagen etter. Siden da har det gått slag i slag. Ikke i min vildeste fantasi hadde jeg trodd at alt som har skjedd, skulle skje. Nå er jeg så til de grader utenfor komfortsonen at jeg gir blanke og lar det stå til, sier han og ler.

Far Ole Simen konstaterer at sønnen er blitt en friere og mer snakkesalig utgave av seg selv det siste halvåret, og han synes det er morsomt og overraskende å se. Både far og sønn er glad søsteren ga broren et lite spark bak.

– Før jeg dro på opptak, hadde jeg et par dager, da jeg gruet meg litt. Hvordan ville det bli å samarbeide med folk jeg ikke kjente fra før? Og hva med været? Jeg blir fort vær-syk, blir daff i dårlig vær. Ofte ved værskifte kan jeg kjenne det i kroppen. Dessuten har jeg alltid vært redd for høyder. Som person vurderer jeg i stor grad risikoer, oppsummerer 25-åringen.

– Ole får høydeskrekk bare han går med tresko, skyter faren inn og ler.

LITT SJENERT

Fra barnsben har menig Baldishol vært sjenert. Ofte ute blant folk har han holdt litt igjen. Han innrømmer at det har slått uheldig ut i forhold til jenter og potensielle kjæresten.

– Jeg har ikke vært veldig på jakt etter en kjæreste, men på sikt håper jeg jo å få ei, sier han.

– Hvilke kvaliteter ser du etter?

– Hun bør være positiv, mer utadvendt enn meg, være glad i å jobbe og skønne verdien av penger. Sprek, søt, hjemmekjær, ikke redd for å spa møkk eller få seg en trøkk,

BOR SAMMEN: Ole og far Ole Simen bor sammen på Baldishol gård, men i 2028 skal den yngste ta over.



NÆRE: Ole og søsteren Martha har alltid vært gode venner. Og det var hun, som mente han burde bli med i «Kompani Lauritzen».



glad i å bære ved. Listen er ikke lenger!

Inne rundt det store kjøkenbordet smiler far og sønn stadig i vår samtale om livet, gården og kjærligheten. Ole, som ser på seg selv som ryddig, setter på kaffen og dekker på. Når det nærmer seg tomt i koppene, etterfyller han. Med andre ord er han en omtenkssom og oppmerksom vert.

– Som et resultat av alt jeg har stått i, er jeg nok blitt mer frempå og utadvendt. Det viktigste jeg lærte i «Tropp 3», er at vi mennesker kan se forskjellige ut, men at vi inni oss er likere enn vi tror, reflekterer han.

Selv om han er med i Røde Kors Hjelpekorps, ser han ikke på seg selv som en utpreget omsorgsperson, og når vi spør om han er flink til å vise kjærlighet, er svaret konstant nei.

– Jeg har ikke vokst opp i et hjem der vi har snakket mye om følelser. Dette har ikke vært et klemmehjem, og derfor er jeg ikke en som spontant gir klemmer. Da kameraten min og jeg var på premierefest, ville noen klemme oss,

men for både han og meg var det unaturlig. Det er nok slik rundt her.

Vi spør om han ikke bør jobbe mer med den klemmingen hvis han får kjæreste. Og han ler og sier at han sikkert bør det.

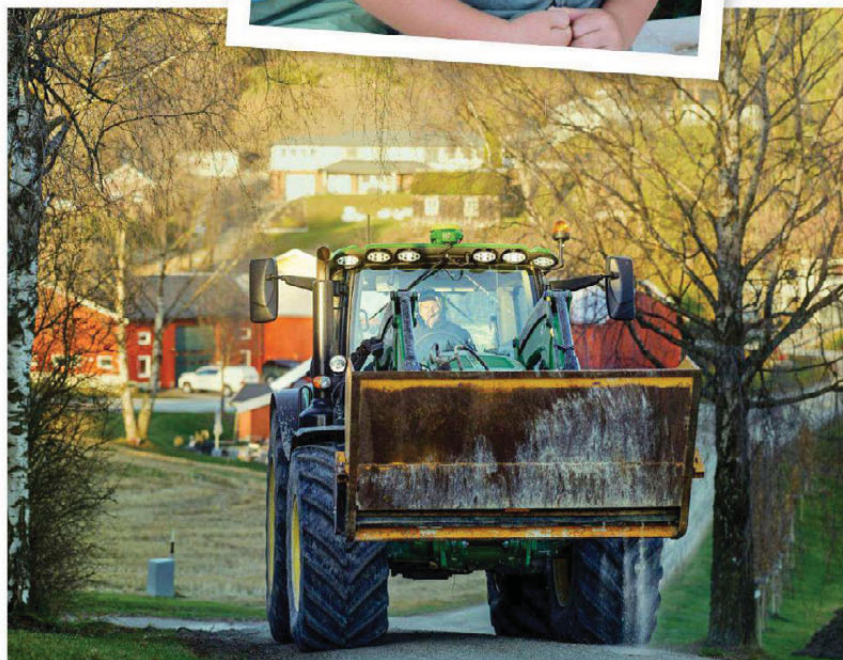
ELLEVILT

Fra å være en få visste hvem var, er han blitt en kar «alle» snakker om. Han har sunget inn julelåten «Alt je» ønsker me» og blitt artist, er ettertraktet intervjuobjekt og blir spurt om å fronte alle slags saker. Og, ikke minst «hagler» det inn med meldinger fra jenter, som ønsker å møte han.

– Jeg har ikke hatt tid til å svare alle, men kanskje etter hvert vil jeg møte noen, sier han og smiler skjelsk.

Han har alltid likt å synge. Med musikk på øret, gitt gjennom store, gule og karslige øreklokker, hender det til stadighet at han traller og nynner mens han jobber.

For å få billetten som troppedeltager må du ha noen utfordringer du vil utfordre. Samspill med fremmede var hva Ole trengte. Når det gjelder motgang i livet, er han



BONDE: Han har reist rundt i verden på traktormesser. Hjemme har han sin egen favoritraktor.

ikke typen, som bærer tunge ting med seg, og derfor snakker han ikke mye om dem, heller.

– Jeg har aldri hatt kjærlighetssorg. Men jeg syntes det var tøft da foreldrene mine skilte seg. Jeg var 14–15 år gammel da det skjedde, sier han.

Han nikker da vi hinter frempå om at Baldishol gård roper om å bli bebodd av en familie med barn.

– Jeg ønsker meg unger,

gjerner flere, og målet må være å gi dem en god, gammeldags oppvekst på en gård. Jeg synes det er viktig at barn får prøve ut ting på egen hånd.

– Du bør kanskje melde deg på «Jakten på kjærligheten»?

– De har allerede ringt, men jeg synes det blir litt tidlig. Det haster ikke så veldig, for det er mye jeg vil ha gjort først.

Ole ler. Og vi får vite hva han har svart ivrige beilere: «Vi kan ta det til våren, da har jeg bedre tid». •



• Edinburgh • Aarhus • Amsterdam

SJARMERENDE EUROPEISKE BYER

Med kort flytid og rimelige billetter er det gode muligheter for å unne seg en behagelig langhelg i en spennende storby. Her er tre vakre steder du når på et par timer.

TEKST: Torild Moland FOTO: Toms Travel Tours, Visit-Denmark, Forever Edinburgh og Mari Wammer



UTELIV: Her er det bare å sette seg på en kafé og nyte synet av de smale, høye husene fra 1600-tallet ved kanalbredden.



PADDEFLATT: Gjør som de lokale, og kom deg rundt på to hjul. Toms Travel Tours har guidete turer av alle slag.

1 Amsterdam: Tulipaner og trivsel

Nederlands hovedstad osrer av historie, kultur og arkitektoniske perler. Amsterdam er perfekt for deg som ønsker en reise full av opplevelser uten stress. Med vakre kanaler, museer og hyggelige nabolag som Jordaan og de Pijp er det en av Europas mest idylliske hovedsteder. Det er dessuten kort vei fra byens pulserende hjerte til blomstrende sletter med fargerike tulipaner, hvor det også er ruvende vindmøller, lokale osteprodusenter og paddeflate sykkelstier.

Inne i selve byen spenner de kulturelle severdighetene fra kunst i verdensklassen på Rijksmuseum og Van Gogh-museet, til tankevekkende historier fra krigen; her trenger du minst et par dager til å gå i museum. I tillegg er det verdt å mønstre på et hyggelig kanalcruise for å bli kjent med byens fascinerende tilbud.

GÅ IKKE GLIPP AV:

1. KANALTUR: Hopp på guidet båt langs byens berømte kanaler. Fra båten får du en perfekt utsikt over de smale, høye husene fra 1600-tallet som står tett i tett langs kanalbreddene. amsterdamcanalcruises.nl

2. ANNE FRANKS HUS: Huset hvor Anne Frank lå i skjul under 2. verdenskrig og skrev sin berømte dagbok. Museet gir et innblikk i en tragisk periode av europeisk historie. Ligger i den populære bydelen Jordaan.

3. RIJKSMEUSEM: Sammen med Van Gogh-museet (vangog-museum.com) er dette byens kulturelle storstue. Her kan du fordype deg i mesterverk fra den nederlandske gullalderen, med ikoniske malerier som Rembrandts «Nattevakten». rijksmuseum.nl

Mer info: Fly direkte til Amsterdam fra Oslo med SAS, KLM og Norwegian. Priser fra kr 1800 t/r. www.iamsterdam.com

ATTRAKTIV: Gamle hus, dekorative blomster og koselige kanaler – Amsterdam er rett og slett en av Europas aller hyggeligste og vakreste storbyer.



2 Aarhus: Liten sjarmør

Det er lett å havne i skyggen av hovedstaden, men denne lille byen er et perfekt eksempel på at også mindre byer kan by på mye spennende. I Aarhus ligger attraksjoner som perler på en snor, med museer, butikker, restauranter og gallerier helt i verdensklasse. Det beste av alt: Det meste er innen gangavstand.

De smale brosteinsgatene i Latinerkvarteret, byens eldste nabolag, er fulle av liv med butikker og gallerier. Danskenes sans for innovativ kunst og design gjenspeiles også i Aarhus' varierte shoppingtilbud. Det er ingen tilfeldighet at byen flere ganger er blitt kåret til «Nordens beste shoppingby». Mens de kjente kjedebutikkene finnes på Strøget, er byen generelt fylt med unike, uavhengige design- og motebutikker. Mange av disse ligger i Jægergårdsgade, Aarhus' svar på Københavns populære Jægerborgsgade, en sjarmerende del av byen med koselige kaffebarer, økobutikker og lokale produsenter og designere. Aarhus Kunstmuseum (ARoS) er blitt et kjent landemerke i byen, hvor roterende utstillinger byr på moderne kunst fra internasjonale artister.

DEN GAMLE BY: Gå ikke glipp av friluftsmuseet med vakre bygninger fra 1600- til 1800-tallet.



GOD MAT: Og ikke minst er Aarhus et mini-København med veldig mange gode restauranter.

GÅ IKKE GLIPP AV:

1. DEN GAMLE BY: Et friluftsmuseum hvor du kan oppleve hvordan en dansk landsby så ut på 1600-, 1700- og 1800-tallet, inkludert hus, butikker og verksteder. Består av 75 historiske tømmerbygninger, hvor alle bygningsmaterialer, takstein, møbler,

tekstiler og servise er originale, fraktet fra alle kriker og kroker i Danmark. dengamleby.dk

2. AROS: Aarhus Kunstmuseum er et av Skandinavias mest populære kunstgallerier og et moderne landemerke i

byen. Og husk at det alltid er gratis inngang til butikken, kafeen og oransjeriet selv om du ikke besøker museet. aros.dk

3. PÅ TO HJUL: Gjør som de lokale og hopp på en sykkel! Korte avstander, velutviklede

sykkelstier og god sykkelparkering gjør Aarhus til en glede å utforske på to hjul.

Mer info: Fly direkte til Aarhus fra Oslo med Norwegian. Fra kr 2000 t/r. Les mer på visitaarhus.com



IKONET: Aarhus Kunstmuseum (ARoS) er blitt et ikon for byen, og huser spennende utstillinger året rundt.



TREND OG TRADISJON: Edinburgh har tatt med seg det beste fra «gamle dager» inn i moderne tider – her er både imponerende slott og koselige kafeer.

GÅ IKKE GLIPP AV:

1. SLOTTET: Dette er kronjuvelen i Edinburgh. Spaser rundt i historiske omgivelser med 360-graders panoramautsikt. Utenfor muren er det garantert noen som spiller på sekkepipe. edinburghcastle.scot

2. HISTORIE-FORTELLING: Bli med de karismatiske historiefortellerne på en kveldstur. Et bredt utvalg av spøkelses-historier, som starter fra historiske The Royal Mile, flere ganger hver kveld.

3. NASJONAL-MUSEET: Utstilling og gallerier med fokus på alt fra skotsk historie til verdens-kulturer og moderne teknologi. Gratis inngang. nms.ac.uk/national-museum-of-scotland



Mer info: Fly direkte til Edinburgh fra Oslo fra kr 1500 t/r. Les mer på edinburgh.org

HODEPRYD: Hos hattemakeren Fabhatrix finner du en hatt for absolutt alle anledninger.

3 Edinburgh: Slott og sekkepiper

Med sitt ruvende slott, sin vakre arkitektur og sekkepipespillende karer i kilt er den lille storbyen Edinburgh en av Storbritannias mest billedskjønne byer. Samtidig er den overraskende variert. Edinburghs eldste kvartal ligger ved foten av byens mektige slott.

Stemningen på de lokale barene er som den alltid har vært, med folkemusikk og hygge uansett uke-dag. Et steinkast unna har stilige designhotell og cocktailbarer fått sin plass på dørstokken til Royal Mile, byens mest historiske gate som alltid syder av liv – kanskje særlig om kvelden når «spøkelses-turer» og andre historiske vandringer preger gaten.

500 meter lenger nord er det gater med designbutikker, hvor kilt-bekledd sekkepipespillere underholder utenfor butikkvinduene.

Edinburgh anno 2024 har en fot plantet i fortiden, og en i moderne tider. For få år siden var bydelen Leith nede ved havna et rufsete sted ingen turister besøkte, men oppgradering og ny trikkeforbindelse gjør at dette er blitt en spennende bydel, kanskje særlig kjent for gode restauranter og kultur.

Nytt og gammelt går hånd i hånd i Skottlands hovedstad. Den billedskjønne byen – som på 1800-tallet ble omtalt som et nordeuropeisk Athen – er blitt en fusjon av trend og tradisjon. •



Bestill
på nett:

Storytravel.no

post@storytravel.no
Tlf: 22 22 22 26



LANGTIDSFRIE PÅ MARBELLA BEACH RESORT | FEBRUAR - MARS + HØSTEN 2025 | 4 UKER | FRA 23 900,-

Velg langtidsferie i vinter

Reis på langtidsferie til solfylte Spania, og bo 3, 6, 4 eller 8 uker på et av våre flotte hoteller i vinter!
Sjekk ut vårt nyeste resort, Marbella Beach Resort, med komfortable leiligheter og super beliggenhet.

Elviria, mellom Marbella og Fuengirola, er et populært feriested, ideelt for langtidsferie! Her bor du komfortabelt i flotte leiligheter med ypperlig beliggenhet og kan delta på utflukter og sosiale aktiviteter. Vårt

nye sted, Marbella Beach Resort, tilbyr alt du trenger for en uforglemmelig høst eller vinter.

NORSKTALENDE REISELEDER

Velg mellom langtidsferie i Fuengirola, Albir og

Santa Pola. Alle hotellene har norsktalende reisevert på stedet, som arrangerer sosiale aktiviteter som utflukter, morgenturer, quiz eller kaffeslabberaser, og ellers passer på at alle har det bra. Finn din langtidsferie på *Storytravel.no*.



STRANDLIV OG PANORAMAUTSIKT I FUENGIROLA

Fuengirola Playa ligger ved stranden i et rolig område av Fuengirola. Hotellet tilbyr moderne, velutstyrte leiligheter med kjøkken, stue og bad, med hyggelige spisesteder like ved. Her kan du nyte soloppgangen fra din egen balkong!

FEBRUAR - MARS + HØSTEN 2025 | FRA 19 900,-



Alltid
helt fritt
for singel-
tillegg!

KYSTBYEN SANTA POLA

Bo i et komfortabelt hotellrom med egen balkong, nær strand, sentrum og storbyen Alicante. Frokost inkludert, middag kan kjøpes på hotellet, om du vil. Perfekt valg for deg som reiser alene.

HØST/VINTER 2025 | FRA 18 900,-



NATURSKJØNNE ALBIR

Dette området av Spania byr på mildt klima og vakre naturomgivelser, med nærhet til fjell og sjø for fototurer og strandliv. Hotellet har basseng, boblebad, treningsrom og fysioterapeut.

FEB. - MARS 2025 | FRA 17 750,-

STORY TRAVEL
**Bli med i
reiseklubben**

Meld deg inn i Story Travels reiseklubb
for å få de beste tilbudene først (helt gratis!)
Send sms «STORY» til 27333.

**VINN REISE-
GAVEKORT**
3000,-
Send sms:
STORY til 27333



Denne reisen er «all inclusive» - alt inkludert i prisen!

HÅNDARBEIDSFEST OG KLÄSSBOLS LINNEVÄVERI

Vi besøker Värmland i Sverige, og unike steder som blant annet Klässbols Linneväveri, kjent for sine eksklusive linprodukter, og den populære håndarbeidsfestivalen Fårfesten i Kil. Vi skal nyte kreative dager og smakfulle matopplevelser i vakre, svenske omgivelser, og bo komfortabelt på Ulvsby Herrgård og Stadshotellet Karlstad. Gled deg til historiefortelling foran peisen og *Knit'n'Sip* – strikkekafé med herlig selskap og noe godt i glasset. Reisen passer perfekt for deg som elsker håndarbeid! Ta med deg strikkepinnene og bli med!

27. FEBRUAR 2025 | BUSS | 3 DAGER | FRA 9 950,-



UTFORSK VAKRE MADEIRA MED LEVADAVANDRING

Oppdag den frodige øyas unike nettverk av levadaer – gamle vannkanaler som slynger seg gjennom spektakulært landskap. Du får oppleve dramatiske fjell, grønne skoger og fantastiske utsiktspunkter. Nyt en perfekt kombinasjon av fysisk aktivitet, avslapning og lokal kultur. Madeira venter! Er du klar for en naturopplevelse utenom det vanlige?

4. MARS 2025 | FLY | 8 DAGER | FRA 17 900,-



OPPLEV TULIPANBLOMSTRINGEN I AMSTERDAM

Opplev vårens prakt i Amsterdam! Utforsk byens sjarmerende gater og kanaler til fots, med historiske skatter som blant annet de smale husene fra 1600-tallet. Besøk verdens eneste flytende blomstermarked, Bloemenmarkt, og nyt en båttur gjennom byens UNESCO-listede kanaler. Høydepunktet er en utflukt til Keukenhof, Europas vakreste vårhage, hvor millioner av blomster skaper et fargerikt teppe. Underveis kan du smake på lokale godsaker, som tradisjonelle nederlandske pannekaker.

21. APRIL 2025 | FLY | 5 DAGER | FRA 14 990,-



REIS TIL IRLANDS RIKE HISTORIE OG KULTUR!

Utforsk Dublins pulserende byliv, historiske perler som Trinity College og Book of Kells, og bli med på en spennende dagstur til Belfast for verdens største Titanic-utstilling. Ingen Dublin-tur er komplett uten et besøk på en klassisk irsk pub! Kanskje frister en pint Guinness i autentiske omgivelser? Denne reisen gir deg historie, kultur og naturopplevelser – sikre deg din plass nå!

27. APRIL 2025 | FLY | 6 DAGER | FRA 14 990,-

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.

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

MARKEDSANSVARLIG:

Lise Burud Bullen • lise.bullen@egmont.com

PRODUKSJONSKOORDINATOR:

Kate Wik • kate.wik@egmont.com

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 1091

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 Vær Varsom-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



Den nye
Atlantehavsvegen
**VAKKERT
I VEST**



**FARGE-
RIKE
GLEDES-
SPREDERE**

Vi ses igjen **NESTE UKE**

I SALG 10. JANUAR

6 oppskrifter
SUKKERFRI BAKST

MARIT HAR MISTET
EN SØNN OG TO EKTEMENN
– *Livet mitt har vært
mer enn bare sorg*



**Gunhild fikk
sterke reaksjoner
da hun krevde
tøffe koronatiltak**



Strik og hekling med 🍌
RESTEGARN



9 OPPSKRIFTER: • Jakke • Vest • Sjal • Sokker

*Ekstra bilag
til deg!*

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

åshild

Våre bestselgere!

Et enda større utvalg finner du på ashild.no

FRI FRAKT!

Oppgi kode **N25V1** når du bestiller!

* Gjelder når du bestiller for minst 300,-, t.o.m 15.07.2025.
Kan ikke kombineres med andre rabatter eller tilbud.

Ditt TILBUD!



0,-
Verdi 198,-

Skjerf.
Art.nr.: 200301 (Maks 1 pr. kunde så langt lageret rekker!)

Oppgi kode **N25V1** når du bestiller!

69 21 10 90

ashild.no



A. 298,-



LOCKÖ
STRUMPAN

Deilige sokker som ikke gir merker etter strikken på benet!

Bestselger!

C. 69,-



A. Fritidsbukse. Med stripe i siden i et herlig, smidig materiale. Strikk i livet. Lommer foran. 65% viskose, 31% polyester, 4% elastan. Finvask 40°. **240186** svart **240187** marine
Str. 38, 40, 42, 44 **298,-**
Str. 46, 48, 50, 52, 54 **318,-**

B. Topp. Med knapper på skulderen. Lengden følger str. ca 65-75 cm fra skulderen. 100% bomull. Finvask 40°. **210728** rosa **210727** blå
Str. 36/38, 40/42 **198,-**
Str. 44/46, 48/50 **218,-**
Str. 52/54, 56/58 **238,-**



C. Ankelsokk "VID". Sokken har dessuten en spesiell strikking rundt ankelen for bedre komfort. Håndsydd tåsøm (helt flat søm) gir deg maksimal komfort med denne sokken. 80% bomull, 15% polyamid, 5% elastan. Finvask 40°. Str. 36-39, 40-44, 45-48. **261635** marine **261637** lys grå **261638** svart **261634** beige **69,-**

Faktura via vår betalingspartner Avarda. Fødselsnummer må oppgis. Vanlig kredittsjekk hvor kredittopplysninger kan innhentes. Varene sendes bare til den folkeregistrerte adressen. Vi inngår ikke kjøpsavtaler med mindreårige. Fakturagebyr på 29,- kommer i tillegg. Frakt- og ekspedisjonsavgift på 69,- kommer i tillegg på alle bestillinger under 300,-. 14 dagers returrett. Benytter du bestillingskupongen ved bestilling trenger den ikke å frankeres, du betaler porto ved levering. Fullstendig kjøpsvilkår, se ashild.no.

ART. NR	STR.	ANTALL	VARESLAG	FARGE	PRIS
---------	------	--------	----------	-------	------

☐	N25V1	Jeg handler for 300,- og får FRI FRAKT.			
--------------------------	-------	--	--	--	--

☐	200301	Jeg handler for 300,- og får en skjerf			
--------------------------	--------	--	--	--	--

0,-

Navn:

Adresse:

Postnr/sted:

Tlf:

Mobil:

Fødselsnummer:

E-post:



AMA Group AS
Svarsending 4637
0093 OSLO

Du kommer til å få informasjon og tilbud fra Åshild samt våre samarbeidspartnere. Om du ikke vil motta denne informasjonen kan du ta kontakt med vår kundeservice på tlf. 69 21 10 90. Åshild, Postboks 11, 1751 Halden. Telefon: 69 21 10 90 ashild.no Org.nr: 946447412