

SAFTIG GULROTKAKE DU IKKE KAN MOTSTÅ

STØRST OG MEST FOR PENGENE

UKE 10 • 7. MARS 2025 • KR 67

Hjemmet

EKSKLUSIVT!

Kronprinsesse
Mette-Marit om
kvinnekampen
– Jeg er stolt av
Dronning Sonjas
innsats for
kvinneres
rettigheter

REISE
Uforglemmelig
busstur gjennom
Europa

VÅRENS
SØTESTE
BLOMSTER

EVENTYREREN
JENS KVERNMO

– Farfar har lært
meg alt jeg kan

SAFTIG
KYLLING
til hverdag
og fest

RAKEL VARSLET OM FROSTA-LEGEN

– Jeg angreir ikke,
men det har vært tungt

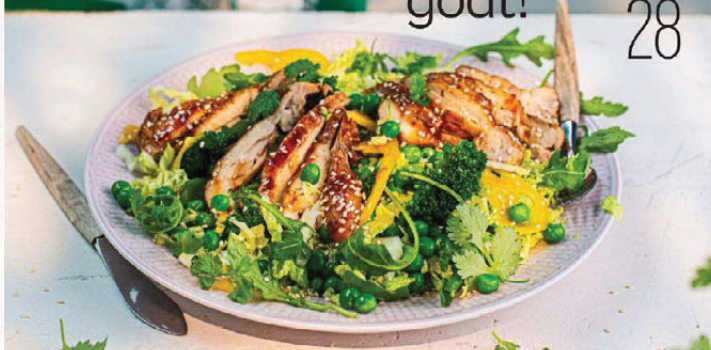


INNHold

i Hjemmet

UKE 10/2025

Enkelt, sunt
og skikkelig
godt! 28



82
Nyt årets
første
blomstring



62
Hjemme hos
Marit på
Hadeland



En sterk historie

Det har vært helt uvirkelig å følge med på opprullingen av Frosta-saken, hvor fastlege Arne Bye er siktet for overgrep mot omlag 90 kvinner. Modige Rakel Løvrøds varsling startet det hele, og hun er også en av svært få kvinner, som har valgt å snakke med mediene. Hun var ikke forberedt på hvor belastende det ville være å varsle om fastlegen, men angir ikke på at hun gjorde det. For som hun sier, det eneste våpenet vi har for å stoppe overgripere er åpenhet. Noen må våge å si i fra. Noen må sette grenser for seg selv, og dermed andre. Overgrepet og varslingen har kostet henne fem år med mange, tunge stunder. Nå kan hun forhåpentligvis snart legge alt dette bak seg.

Gry Hartvigsen, journalist

“Det var en lang prosess før jeg virkelig forsto alvoret og at jeg hadde vært utsatt for et overgrep.

Rakel Løvrød



90
Ferien som ikke
koster skjorta

ARTIKLER

★ Rakel varslet om Frosta-legen	6
★ 50 år med kvinnedagen	10
Arven etter Katti Anker Møller	16
«Madammen» Astrid Overaa	78
Eventyrgutten Jens Kvernmo	84
★ På eventyr med buss	90

HELSE OG VELVÆRE

Lev vel	23
---------	----

MAT OG BAKING

★ Deilige retter med kylling	28
★ Saftig gulrotkake	33

INTERIØR, TIPS OG HAGE

Interiør: Dyrker gammelt og brukt	62
★ Det grønne hjørnet	82

HOBBY OG HÅNDARBEID

Lun og lekker	60
---------------	----

LESELYST

Avgjørelsen	34
Eddies store dag	37
Den forbudte nøkkelen (1:6)	68

LESERNE FORTELLER

Lykken kom til slutt	72
Det var et sjokk da han gikk	74
Jeg elsket min alkoholiserde ektemann	76

FASTE SIDER

Kryssordmagasin i midten	
God uke med Hjemmet	4
Fra kvinne til kvinne	26
Ditt personlige horoskop	40
Vet du det?	59
Et lite stykke Norge	98

★ Disse sakene finner du på forsiden

Coverfoto:
Det kongelige hoff

Gratulerer med dagen, alle kvinner!



Da jeg vokste opp, var moren min hjemmeværende til jeg fylte ti. Jeg opplevde aldri at det var et offer for henne – tvert imot var hun til stede for oss på en naturlig og selvsagt måte. Likevel vet jeg at det betydde mye for henne å vende tilbake til arbeidslivet. Det handlet ikke om at hun følte seg tvunget til å være hjemme, men at hun ønsket å være der for oss til vi klarte oss selv.

Samtidig har jeg alltid sett henne som den mest engasjerte i spørsmål om likestilling og like muligheter. Hun var aldri redd for å si sin mening og lærte oss verdien av å stå opp for oss selv og andre. For henne var ikke livet et enten-eller – hun ønsket både å være en tilstedeværende mor og en yrkesaktiv kvinne.

I år markerer vi 50 år med organisert kvinnekamp. Selv om vi hyller pionerene som sikret oss stemmerett i 1913, er det de siste 50 årene som virkelig har drevet likestillingen fremover. Kvinners muligheter til å forme sine egne liv har endret seg drastisk siden 1975. Rett til barnehageplass for alle barn har gjort det enklere å kombinere familieliv og karriere. Økt forskning på kvinnehelse har gitt bedre innsikt og mer målrettede behandlinger for helseutfordringer som spesielt rammer kvinner. Og ikke minst har vi i dag en frihet til å velge – utdanning, karriere, familieliv og samfunnsengasjement – på våre egne premisser.

Friheten til å velge hvem vi vil være og hvordan vi vil leve, er en av de viktigste drivkreftene i den pågående likestillingskampen. Sterke forbilder spiller en avgjørende rolle, og jeg er dypt takknemlig for dem som har gått foran og banet vei, slik at vi i dag kan ta valg basert på våre egne prinsipper og ønsker. På side 10–15 deler noen av Norges mest markante kvinner sine refleksjoner rundt jubileet. Blant våre fremste forbilder finner vi også Kongehusets sterke kvinner, som dronning Sonja og kronprinsesse Mette-Marit. Les kronprinsessens tanker om 8. mars og kvinners rolle i samfunnet.

Og, helt til slutt, som Sigrid Bonde Tusvik sier: «Husk å rope høyt om urett for alle! Men husk også å respektere hverandre, selv om dere er uenige.»

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/



FRISKT FELLESSKAP

Isbading er blitt rene folkesporten, og godt er det. Her er det mange helsefordeler å hente, uten at det koster skjorta. Én ting er at det er utrolig hyggelig aktivitet å gjøre sammen med gode venner. Et annet argument er at det er morsomt å prøve noe nytt – og litt ellevilt. Forskingen sier også at jevnlig isbading påvirker stressnivået, fettforbrenningen og søvnkvaliteten din – i positiv retning. Har du ikke tilgang på badstue, kan det være greit å ta med seg en termos med varm drikke.

Er du ny isbader, er det noen enkle huskereglene å ta med seg: Være snill med deg selv, ta det gradvis, ikke bad alene – og viktigst av alt: HA DET GØY!



Kvinnen er mesterverket.
KONFUCIUS

Visste du at ...

... i mars får vi omtrent 5 minutter ekstra dagslys hver dag?

FARGER TIL FOLKET

Ranunkler fås i hvit og lys rosa, til rødt, gult og oransje. Hovedsesongen for de fargerike favorittene er fra februar til april, så her gjelder det å ta for seg så lenge de er tilgjengelige. Slik får du ranunklene dine til å vare:

Ranunkler har tynne blader som råtner hvis de blir liggende i vann. Kutt blomsterstilkene på tvers med en skarp kniv (ikke saks) og sett dem i vann. Bruk holdbarhetsmiddelet du får med blomstene, og la gjerne ranunklene stå kjølig om natten for lengre blomstringstid.



BLOMSTERPYNT PÅ BORDET

Når du skal dekke et vakkert bord, skal blomsteroppsatsene være lave. Da unngår du at blomstene stenger for gode samtaler over bordet – og de høye lysestakene kommer til sin rett. Unngå også blomster med for sterk duft, de kan påvirke matopplevelse. Har du ikke lave vaser, kan syltetøyglass i ulike former og størrelse være et godt alternativ. Sjekk også på brukbutikkene. Der finner du ofte vaser i ulike størrelser.

TILBAKEBLIKK

... på en fargerik og fantastisk forside av Hjemmet, 08. mars, 1941



Fra barnemunn

På grunn av likestillingen som kom til landet for noen få år siden, må faren bite seg i det sure eplet og vaske huset.

Jonas (8)
SITATET ER HENTET FRA BOKEN
«EN FAMILIE BESTÅR AV 4 HODER,
8 ARMER OG 8 BEIN»
AV UNNI LINDELL



GLIMT FRA FACEBOOK:

Susanne Rinberg feirer våren som nærmer seg med en saftig og smakfull sitronkake. Sjekk ut Bakelyst med Hjemmet for mer bakeinspo.

Takk!

Hver uke leser 232 000 personer Hjemmet.

KILDE: LESERTALLSUNDERSØKELSEN FRA MBL OG KANTAR





Liselottes frisør - Janne

- Med Liselottes hår har jeg opplevd at det er gått fra å være litt porøst og tynt - til mer tykkelse og styrke.



Håret mitt er blitt *fyldigere* igjen

At Liselotte Ersgaard begynte å ta Hair Grow, var litt av en tilfeldighet.

– Håret mitt har gjennom de siste årene vært flatt og manglet fylde, uansett hvordan jeg har klippet det. Det hadde jeg egentlig akseptert. Ved en levering fra Wellvita, hadde det ved en feil kommet med en pakke Hair Grow.

– Når vi kontaktet Wellvita Kundeservice, beklager de feilen og sa jeg kunne beholde pakken.

Jeg tenkte at næringsstoffene i Hair Grow kanskje kunne hjelpe med det! Så jeg begynte å ta tablettene.

Frisøren kunne se forskjell

Flere måneder senere opplever jeg en markant endring på håret mitt. Minst 10 forskjell-

lige venner og bekjente har kommentert at de synes håret mitt ser fyldigere ut. Selv frisøren min bemerket at det var skjedd noe positivt med håret, uten at jeg hadde sagt noe.

– Og det er ikke bare håret som har hatt godt av Hair Grow. Det har vært bra for øyenbrynene mine også. I ungdommen var det moderne med millimetertynne øyenbryn og jeg nappet dem flittig, noe som medførte at det til slutt nesten ikke var noen hår igjen. Nå har det imidlertid begynt å vokse små nye hår der det ikke var vært noen på mange år.

– Jeg er veldig fornøyd med produktet. Både når det gjelder håret, øyenbrynene og øyevippene mine, avslutter Liselotte.

Ny og forsterket Hair Grow

Hair Grow er Wellvitas oppgraderte og videreutviklede hårtablett.

I tillegg til de opprinnelige og populære ingrediensene, har produktet nå også blitt forsterket med et ekstrakt av åkersnelle, som kan fremme og styrke hårveksten din. På engelsk heter planten for Common Horsetail (Vanlig Hestehale), et veldig passende navn, selv om det antagelig skyldes plantens utseende mer enn dens gode egenskaper i forhold til håret.



Biotin, ofte kalt 'hårvitaminet' er fortsatt en viktig ingrediens i den forbedrede Hair Grow tablett og Wellvitas produktutviklere har justert sammensetningen slike at innholdet av biotin nå er tidoblet.



Fornøydgaranti
Ingen bindingstid

SPESIALPRIS
249,-
inkl. frakt 288,-

Bestill Hair Grow - få 50% rabatt
for 1. pakke ved abonnement

RING: 37 08 13 00
(man-fre kl. 8-16)

SMS: HÅR11 til 2210

WEB: wellvita.no

Scan
QR-koden
og få
tilbudet



Ingrediensene i Hair Grow:

Åkersnelle kan fremme og styrke hårveksten. Biotin (B7/B8) bidrar til å bevare et normalt hår. Pantothensyre (B5) og vitamin C bidrar til en normal energiomsättning. Jern bidrar til en normal oksygentransport i kroppen. Sink bidrar til å vedlikeholde normal hud og hår. Kobber hjelper med normal pigmentering av håret. Inneholder også Taurin og L-Cystin samt kvalitets-ekstrakt av hirse, som er spesielt rik på silisiumforbindelser.

Etter 1. levering vil du motta 2 mnd. forbruk hver 2. mnd. for kun 538,- inkl. frakt (269,- pr. mnd.). Avslutt abonnementet når du vil, men senest 2 uker før neste levering.

wellvita



MODIG: Rakel Løvrød satte i gang raset av anmeldelser mot Frosta-legen. Hun ante ikke hva hun hadde i vente.

Rakel varslet om Frosta-legen

JEG ANGRER IKKE, MEN DET HAR VÆRT TUNGT

Rakel satte i gang raset av anmeldelser mot Frosta-legen. Nå håper hun at hun snart kan legge saken bak seg.

TEKST: Gry Hartvigsen FOTO: Trude Witzell og privat



TANKEKORS:
– Her er jeg ti år i 2005. De første varslene kom i 2006, sier Rakel.

Rakel har fortalt, beskrevet og snakket om hva som skjedde under den gynekologiske undersøkelsen, som førte til at hun valgte å varsle om den nå omdiskuterte og landskjente fastlegen Arne Bye i Frosta.

Bye er tiltalt for å ha skaffe seg seksuell omgang. Han skal ha utført 87 voldtekter og for å ha misbrukt sin stilling som lege til å skaffe seg seksuell omgang med totalt 94 kvinner.

Rettssaken startet 5. november i fjor, og ble avsluttet onsdag 19. februar. Det er forventet dom i første halvdel av juni.

Alle detaljer må frem fra hendelsen hun helst skulle ønske at aldri hadde skjedd, men som hun heller aldri vil akseptere at skjedde. Hun

angrer ikke på at hun varslet, hun så ingen annen utvei. Men samtidig har det kostet henne dyrt.

– Det er veldig godt å være ferdig med å ha forklart seg i retten. Det gikk greit, men det var samtidig veldig krevende. Vi holdt på i om lag fem timer, og da jeg var ferdig føltes det som en stor lettelse. Da kan jeg endelig bruke energien min og hjernekapasiteten til noe annet, sier Rakel Løvrød.

VARSLER FØRTE IKKE FREM

Det har vært noen lange år siden hun startet raset av anmeldelser mot fastlegen i 2021. Hele Norge har sittet i vantro og fulgt med på opprullingen av en overgrepssak, som mangler sidestykke i norsk historie. Gjennom over 6000 timers videomateriale filmet av fastlegen selv har politiet gjennom omfattende etterforskning avdekket at store deler av Frostas kvinnelige innbyggere er utsatt for overgrep.

Det slo ned som en bombe i en liten bygd med tre fastleger, og hvor Bye har hatt høy anseelse. Etter at Rakel varslet kom det frem at han allerede i

2006 fikk tre varsler mot seg, og nok et varsel i 2017. Det var med andre ord flere kvinner, som tidligere hadde reagert på måten han gjennomførte undersøkelsene sine på.

– Etter at saken sprakk i mediene har flere i bygda kommet til meg og sagt at de visste hva han holdt på med så langt tilbake som i 2000, som om det skulle være noen trøst. Da var jeg fem år. Om de hadde varslet da hadde jeg sluppet alt jeg har vært igjennom, og det samme med alle de andre. Jeg kan ikke forestille meg hvordan de har hatt det de tre kvinnene som varslet om ham i 2006, og som ikke ble trodd.

DETTE ER IKKE GREIT

Men denne informasjonen hadde ikke Rakel da hun gikk og balet med tankene og følelsene sine i etterkant av det hun opplevde som en svært ubehagelig gynekologisk undersøkelse.

– Jeg skjønnte med en gang at det ikke var greit. Jeg dro hjem til mamma og pappa og knakk helt sammen, og mamma lå våken i to netter og klarte ikke å legge det fra seg etterpå. Men siden jeg var 25 år og voksen måtte jeg selv ta stilling til hva jeg skulle gjøre, hun kunne ikke gjøre noe, forteller hun.

Rakel kan ikke huske første gangen hun møtte Bye. Han har vært fastlegen hennes siden hun var to år, og han var også familiens fastlege. De tenkte alle sammen at det var en stor fordel å ha den samme legen over så mange år, og de stolte på ham og anbefalingene hans. Hun har alltid tenkt at han er litt merkelig, men ikke noe mer enn det. Det slo aldri Rakel at hun skulle sette spørsmålsteget eller være kritisk til noe han sa.

For eksempel slo det henne aldri at det ikke er normalt å starte med jevnlig gynekolo-

giske undersøkelser og livmorhalstester før man har fylt 25 år. Det var på en av disse undersøkelsene overgrepene skjedde. På et tidspunkt var Rakel helt avkledd bortsett fra sokkene, og hun opplevde at legen trakk langt over grensene i måten han utførte undersøkelsen på. Der og da frøs hun til og klarte ikke å si ifra eller gjøre noe for å stoppe handlingene hans. Hun kjente ham jo og stolte på ham etter mange års konsultasjoner.

– Jeg fortalte alt til foreldrene mine, og de var helt enige i at det som hadde skjedd ikke var greit. Men hva gjør man, og hvem sier man ifra til? Jeg visste liksom ikke helt hvordan jeg skulle angripe det. Skulle jeg konfrontere ham? Så det gikk ganske mye tid før noe skjedde. Det at jeg byttet fastlege, ble steg en. Jeg ville ikke tilbake til ham, fortsetter hun.

Hendelsen med ham rokket ved helt grunnleggende verdier hos meg, og tok fra meg trygghet.

HVORFOR BYTTE FASTLEGE?

Om lag ett år etter hendelsen hadde hun sin første legetime hos sin nye, kvinnelige fastlege. Legen spurt hvorfor hun ville bytte fastlege, og hun ga seg ikke da Rakel svarte at hennes forrige lege oppførte seg merkelig.

– På den tiden visste jeg ikke at en gynekologisk undersøkelse ikke skulle gjennomføres slik Bye alltid hadde gjort, jeg hadde jo ingenting å sammenligne med. Så jeg visste ikke helt hva jeg skulle si, men jeg begynte å fortelle at jeg hadde vært helt naken og at han tok på meg. Hun skjønnte nok at her lå det mer bak, sier hun.

STØTTE: – Jeg har fått støtte av foreldrene mine, gode venner og kolleger, sier Rakel.

EN Å SNAKKE MED

Vold- og overgrepslinjen 116 006 er en hjelpelinje for deg som opplever vold eller overgrep i nære relasjoner. Telefonen er landsdekkende, gratis og åpen hele døgnet.

I tiden fra overgrepet skjedde til hun hadde denne samtalen med sin nye fastlege trodde Rakel at hun var alene om erfaringene. Hun gikk og grublet på om hun burde ha håndtert situasjonen på legekontoret hans annerledes. Burde hun ha sagt nei og reist seg opp, og løpt ut av kontoret hans? Den gangen visste hun ikke at den mest vanlige responsen for kvinner som opplever overgrep, er at de fryser til og blir handlingslammet. Det var derfor veldig viktig at den nye legen stilte de spørsmålene hun gjorde.

– Min nye fastlege ringte statsforvalteren og ga beskjed om hva jeg hadde opplevd. I tillegg måtte jeg sende inn skriftlig klage. Hun ble med meg som psykisk støtte i et møte jeg ble innkalt til hos

statsforvalteren i Trondheim, og det betydde så mye for meg. Hun så at dette var viktig, og det klarte ikke jeg å se helt der og da. Man trenger hjelpere i en slik situasjon, som har et annet overblikk, fortsetter hun.

Etter møtet fikk Bye et referat av møtets innhold. Han svarte på klagen med det Rakel kaller mye usaklig informasjon, og da skjønte hun at hun måtte gå videre med klagen.

– Ut ifra hva han skrev, så skjønte jeg blant annet at han måtte ha filmet undersøkelsen. Han kunne umulig huske alle detaljene han beskrev i svaret.

EN LANG PROSESS

Tankene begynte for alvor å kverne. Frem til da skjønte hun ikke at hun hadde blitt utsatt for et overgrep, hun tenkte bare at han hadde tråkket over

grenser. Hun visste godt at han var en populær og godt likt lege, og følte at hun gjorde noe som ikke var greit. Hun ville ikke at det skulle få konsekvenser for andre, og ønsket ikke at han skulle bli fratatt legelisensen. Han var jo en flink lege, og hadde antagelig bare gjort en feil, og måtte få beskjed om det. Men svaret hans endret alt.

Jeg skjønte med en gang at det ikke var greit. Jeg dro hjem til mamma og pappa og knakk helt sammen.

– Det var en lang prosess før jeg virkelig forsto alvoret og at jeg hadde vært utsatt for et overgrep. Da saken kom i mediene ble jeg oppmerksom på at det hadde kommet enda et varsel på legen. Det var sjokkerende, men også så godt å ikke være alene om det. Det var så mange, blandede følelser på en gang. Hvorfor påvirker dette meg så mye, og hvorfor har jeg mareritt? Plutselig var det en til som hadde det slik som meg, og jeg innså at det ikke var meg det var noe galt med, men det jeg hadde blitt utsatt for, sier hun.

Rakel var ikke forberedt på hvilken belastning det var å varsele. Sammen med overgrepet ble hun til slutt såpass tappet for krefter at hun ikke klarte å jobbe lenger. Stillingen som sosionom ble for tøff å stå i da saken eksploderte i mediene.

– Jeg var sykemeldt i ett år og vendte aldri tilbake til sosionomjobben, men jeg valgte å være åpen og sa til kollegene mine at jeg trengte støtte. Det fikk jeg, og jeg fikk også støtte av familien min og venner, fortsetter hun.

Selv om varslingen var belastende skjønner hun i dag

virkelig hvor viktig åpenhet er. Om varslene i 2006 ble tatt på alvor, og man hadde satt i gang en gransking kunne han ha blitt stoppet allerede da. Denne saken er et skrekkeeksempel på hvor ille det kan gå om vi ikke snakker høyt om overgrep.

– Når vi er stille og ikke snakker om det, så gir det kun overgriperen mer spillerom og lar ham få holde på i det skjulte. Vi vet at en av fem kvinner blir utsatt for overgrep, og vi må snakke om det. Det er ikke vår skam å bære, men overgriperens, slår hun fast.

BLE ANMELDT AV BYE

Bye valgte å anmelde Rakel for falsk forklaring. Hun fant ut av det ved å lese om anmeldelsen i mediene, det sto ikke hvem det gjaldt. Politiet tok kontakt med henne i ettertid, og hun fikk vite av bistandsadvokaten sin at det var henne anmeldelsen gjaldt.

– Da brast det helt for meg, det var helt vilt at han skulle gå etter meg personlig. Jeg var den eneste han anmeldte, og han brukte mye tid i retten på dette. Hvordan kunne han påstå at jeg hadde gitt en falsk forklaring? Anmeldelsen ble henlagt, men han godtok ikke henleggelsen. Så jeg er faktisk usikker på hvor den står nå, sier hun.

Rakel har vært sint over alle leddene og systemet, som har sviktet. Som ikke tok de andre varslene på alvor. Hun håper at denne saken kan gi bedre rutiner og sterkere vern for pasienter. Da den gynekologiske undersøkelsen skjedde i 2020 var hun 25 år. Snart fyller hun 30 år. Hendelsen har preget de siste fem årene hennes fullstendig. Når hun egentlig skulle være ute og reise, dra på festivaler og leve livet har hun måttet flytte hjem til foreldrene. Hun har slitt med diagnosen Posttraumatisk stresslidelse (PTSD), og har hatt gjentatte mareritt. Den ellers så utadvendte jenta orket ikke å gå ut av huset i perioder. I to år har hun gått i terapi for å bearbeide traumet.



STERKERE: I løpet av de siste fem årene har Rakel blitt mer trygg på seg selv.

– Jeg ble veldig redd for folk fordi jeg opplevde at han tok seg til rette, og det tok fra meg tillit til mennesker. Det har alltid vært veldig viktig for meg, med åpenhet og tillit. Hendelsen med ham rokket ved helt grunnleggende verdier hos meg, og tok fra meg trygghet. Jeg var også veldig sliten, og det var godt å bli tatt vare på av mamma og pappa.

RYKTENE GIKK

Hun vet at det har vært snakk i bygda, om de krenkbare unge og at folk var ute etter penger. Påstander, som var helt bak mål. Det ga seg heldigvis da politiet fant videoene hjemme hos legen. Da fantes det håndfaste bevis på alt som hadde pågått.

– Det er veldig bra at det finnes konkrete bevis på over-

grep, men samtidig er det også veldig belastende. Det var helt absurd å sitte i retten og se videoen han hadde filmet av undersøkelsen med meg. Det er en dobbelthet. Det var seks dommere og to forsvarere, så mange mennesker som ser det. Videoen er veldig grafisk med nærbilder, og det oppleves nedverdiggende. Men da vises i hvert fall hva han har gjort, fortsetter hun.

Det var helt nødvendig for henne å se ham inn i øynene i retten, og plassere skylden hos ham. Til tross for at hun vet at hun ikke har gjort noe galt har hun likevel følt på skyld og skam, som dessverre er vanlig for overgrepsofre. Det var en enorm lettelse for henne å bli ferdig med sin forklaring i retten. Nå sover hun igjen godt om natten, og ser fremover. Hun

ser en ende på denne lange, tunge prosessen. For tiden jobber hun med barn og unge i Den norske kirke, og kan ta hjemmekontor av og til. Livet er i ferd med å bli bra igjen.

– Jeg gleder meg til å bli 30 år. En ny epoke starter, hvor jeg har lært mye og står mer stødig i meg selv. I fremtiden ønsker jeg å bruke denne erfaringen til noe positivt ved å skrive en bok eller holde foredrag. Jeg trenger å snu det, for jeg ønsker ikke å være et offer. Det er bare negative aspekter ved det å være offer. Men det å si ifra og stå opp for seg selv er noe positivt. Jeg ønsker å velge det positive, sier hun. •

Arne Byes forsvarer, Erlend Hjulstad Nilsen, sier at Bye ikke ønsker å kommentere denne saken.

DETTE ER FROSTA-SAKEN

Den tidligere fastlegen og kommuneoverlegen i Frosta, Arne Bye, er tiltalt for 87 voldtekter og for å ha misbrukt sin stilling som lege til å skaffe seg seksuell omgang med totalt 94 kvinner. Handlingene skal ha funnet sted mellom 2004 og 2022, mens Bye praktiserte som lege i Frosta kommune i Trøndelag.



Etterforskningen avdekket at Bye hadde installert opptil 12 skjulte kameraer på legekontoret sitt, som resulterte i minst 47 000 videoer og 387 000 bilder av kvinnelige pasienter under medisinske undersøkelser. Politiet har identifisert 217 av de 219 pasientene som ble filmet.

Under rettsforhandlingene har Bye erkjent straffskyld for flere av tiltalepunktene, inkludert enkelte voldtekter, men han nekter fortsatt skyld for majoriteten av anklagene.

KILDE: AFTENPOSTEN.NO, DAGSAVISEN.NO, NETTAVISEN.NO

FELLESKAP: Kronprinsesse Mette-Marit løfter frem svigermor, dronning Sonjas kamp for kvinners rettigheter og at hun fant sin plass i et mannsdominert miljø.

50 ÅR MED KVINNEDAGEN

På en internasjonal kommunistisk konferanse i Moskva i 1921 ble 8. mars fastsatt som den offisielle datoen for kvinnedagen, til minne om streikende tekstilarbeidere i Petrograd i 1917. I forbindelse med FNs internasjonale kvinneår i 1975, ble dagen formelt anerkjent som Den internasjonale kvinnedagen av FN.

Kronprinsessen hyller kvinnekampen GRATULERER MED DAGEN!

Vi har snakket med kronprinsesse Mette-Marit om hvorfor det er viktig å fortsette kvinnekampen. Gro Harlem Brundtland, Kristin Halvorsen, Tove Nilsen og flere av våre kvinnelige forbilder ser tilbake på slag vi har vunnet og kampene som gjenstår.

TEKST: Kristin Ma Berg FOTO: Marius Gulliksrud, Svein Brimi, Bjørg Hexeberg, NTB, Det kongelige hoff, Nasjonalbiblioteket og privat

GINA KROG: Hun var en norsk kvinnesaksforkjemper, politiker og redaktør. Ble regnet som selve høvdingen i norsk kvinnebevegelse. Født i 1847 og døde i 1916.



FØRSTE KVINNE: Anna Rogstad (1854–1938) var Norges første kvinnelige stortingsrepresentant. Hun var lærer, kvinnesaksforkjemper og politiker for Venstre, og møtte på Stortinget i 1911 som vararepresentant



VIKTIG DAG: Kronprinsesse Mette-Marit mener det er viktig å jobbe for å gi verdens kvinner de samme rettighetene vi har her i Norge.

– **MYE AV** det vi tar for gitt i dag, var en ukjent virkelighet for 50 år siden. I Norge er kvinners deltagelse i arbeidslivet, som blant annet har blitt mulig på grunn av full barnehagedekning, noe av det viktigste som har skjedd i denne tiden. Det har også vært av stor betydning å få kvinnelige forbilder innenfor nesten alle felt. For eksempel har det at Gro Harlem Brundtland ble vår første kvinnelige statsminister i 1981, bidratt til å styrke jenter og kvinners selvbilde og tanker om egne muligheter, sier kronprinsesse Mette-Marit.

SAMMEN I SOLIDARITET

På spørsmålet om vi fremdeles trenger 8. mars, er kronprinsessen helt klar.

– Ja, vi trenger fremdeles 8. mars. Sakene endrer seg med årene. Jeg mener det er spesielt viktig å bruke denne dagen til internasjonal solidaritet, for vi har fremdeles en stor jobb å gjøre for verdens

kvinner. Dette gjelder både kjønnsbasert vold, økonomiske rettigheter og generell tilgang til sosiale og helsemessige forhold på lik linje med menn. I Norge er debatten om lik lønn for likt arbeid fortsatt aktuell.

UTSTØTTE KVINNER

– Jeg har selv, i mitt eget arbeid sett på nært hold en sak som menstruasjon, som fremdeles er så tabubelagt over store deler av verden at vi har å gjøre med en såkalt mensenfattigdom. Den rammer ca. 500 millioner jenter og kvinner – og handler om at man som menstruerende blir ekskludert fra skole, fra hjemmet, fra matlagning, man blir periodevis utstøtt fra familien og samfunn fordi man regnes som uren. Millioner av jenter og kvinner verden over har ikke tilgang til bind og sanitærutstyr. Dette må vi sammen jobbe for å gjøre noe med, understreker kronprinsessen.

BEUNDRER SVIGERMOR

– Både kvinner og menn har mye å takke kvinnebevegelsen for. For likestilling er ikke bare bra for kvinner, det er til beste for hele samfunnet. Vi må kjenne til kampene så vi vet at det ikke har kommet gratis, og være bevisste at vi må jobbe for å bevare dem. Dette gjelder for eksempel rettigheter som selvbestemt abort og andre rettigheter knyttet til reproduktiv helse, som vi i dag ser er truet og i tilbakegang andre steder i verden. Men vi kan gjerne gå lenger tilbake

Både kvinner og menn har mye å takke kvinnebevegelsen for. For likestilling er ikke bare bra for kvinner, det er til beste for hele samfunnet.

METTE-MARIT

enn 50 år – til kvinner som Gina Krog og Anna Rogstad, som bidro til at vi fikk allmenn stemmerett for kvinner i 1913, som det andre landet i Europa etter Finland, sier kronprinsessen som også har lyst til å nevne sin svigermor.

– Jeg vil berømme Dronning Sonja, for hennes kamp for kvinners rettigheter, som kanskje ikke var så høylytt, men utholdende. Som kvinne i et mannsdominert miljø på 1960- og 70-tallet klarte hun å finne sin plass. Det beundrer jeg henne for.



SYTTITALLETS

KAMPER: Mye som vi i dag tar som en selvfølge, gikk kvinnene i tog og demonstrerte for på 1970-tallet. Den gangen var barnehagedekningen på syv prosent og svangerskapspermisjonen varte i knappe tre måneder. Mye er oppnådd, men mer gjenstår.

IKKE MANNEHAT

– Jeg synes vi skal hylle alle kvinner som har kjempet store og små kamper, sier komiker Sigrid Bonde Tusvik, som er kjent for sitt engasjement på flere områder, også kvinnekamp.

– Og hvis jeg skal gi de unge en appell i dag så blir det: – Husk å rope høyt om urett, for alle! Men husk også å respektere hverandre selv om dere er uenige.

– Det tilhører fortiden, men det er likevel greit å bli minnet på at kvinner for fire hundre år siden ble kalt hekser og brent på bålet. Og fremdeles er det jo slik i noen tilfeller at vi kvinner blir mistrodd og må rope høyere enn andre. Likestilling er ikke mannehat, likestilling er å bygge broer og gi alle en mulighet, understreker Sigrid.

– Vi har fortsatt mye å kjempe for. Vi trenger mer fokus på forskning rundt

Feminiskravet om lik lønn for likt arbeid er ennå ikke i mål.

GRO HARLEM BRUNDTLAND

kvinnehelse, vi trenger en god samtykkelov, en bedre abortlov, og vi må kjempe mot partnerdrap og vold mot kvinner, sier hun.

PÅDRIVER OG FORBILDE

Gro Harlem Brundtland omtales som den viktigste pådriveren for kvinnesaken gjennom de siste fem tiårene. Norges første kvinnelige statsminister, sier hun synes det har skjedd mye siden 1975.

– Det var en rekke tiltak som preget utviklingen av kvinners likestilling i de første par tiårene etter 1975, sier Gro og trekker blant annet frem

forlenget svangerskapspermisjon, flere barnehager og likestillingsloven.

– Mange flere kvinner gikk ut i arbeidslivet, godt hjulpet av politiske tiltak og samfunnsdebatten som ga støtte til like muligheter for kvinner, sier hun.

Når det gjelder fokuset de neste tiårene, er Gro ikke i tvil.

– Mye gjenstår for kvinner i svært mange andre land rundt om i verden, dessverre. Her må også Norge bistå til global likestilling, oppfordre Gro.

STORE FORANDRINGER

Kristin Halvorsen, tidligere finansminister, nå direktør i Cicero Senter for klimaendring, sier hun er stolt av hva kvinnekampen har fått til.

– I 1975 hadde vi ikke rett til selvbestemt abort. Å bestemme når man vil ha barn og med hvem, er utrolig viktig i alle kvinners liv. I 1975 hadde kun syv prosent av barn i barne-

hagealder plass i barnehage. Mange måtte ty til dagmammaløsninger med stor variasjon i kvaliteten på tilbudet, eller de ble tvunget til å være hjemmeverende. Den gangen var barnehager kontroversielt, og jeg husker selv hvordan de som slås for det ble skjelt ut for å være «dårlige mødre» eller «pysete fedre». I 1975 hadde vi aldri hatt en kvinnelig statsminister, og på Stortinget var det bare seksten prosent kvinner.

STORE UTFORDRINGER

– Rett til utdanning og yrkesliv pluss retten til å delta i politikken er viktig. Høy kvinnelig yrkesdeltagelse er viktigere for norsk økonomi enn olje og gass, understreker Kristin og legger til at det fremdeles er mye å kjempe for.

– Vold mot kvinner er et betydelig og ofte skjult problem. De fleste kvinner som blir drept i Norge drepes av en partner. Internasjonalt er det

50 ÅR: – Vi har oppnådd mye, men mye gjenstår, vi kan holde på i femti år til, sier Kirsitn Halvorsen.



EGNE PENGER: Forfatter Tove Nilsen bestemte seg tidlig for aldri å bli økonomisk avhengig. Hun ville tjene egne penger og vasket lugarer på Kielerfergen.

LANDSMODEREN: Gro Harlem Brundtland var Norges første kvinnelige statsminister i 1981, og den første kvinnelige lederen i Arbeiderpartiet.

TIDLIG FEMINIST: Lege og spesialist i kvinnesykdommer, Gro Nylander brenner for kvinners rettigheter. Hun var også et engasjert medlem i Norges første feministgruppe.

store utfordringer når det gjelder hvordan vold og voldtekt brukes i krig. Altså mer enn nok å holde på med i 50 år til, sier Kristin.

DA FAR BESTEMTE

Forfatter Tove Nilsen var atten år da hun gikk i sitt første 8. mars tog.

– Kvinnerollen i dag er heldigvis noe helt annet enn da jeg vokste opp på femti- og sekstitallet. Da var det mannen som bestemte. Jeg husker mor fikk jobb i en skobutikk i sentrum. Jeg var så stolt og besøkte henne ofte på jobben etter skoletid. Mor var hjemmевærende mens jeg var liten, men da jeg ble større og siden hun bare hadde meg, var det å ha fått seg en jobb noe hun gledet seg over. Men far likte det dårlig. Ikke fikk han midtag, og ikke ville han at noen skulle tro at han ikke kunne forsørge familien alene. Dette førte til en del krangler mel-

lom mor og far. Far vant selvfølgelig og mor måtte hjem igjen til kjøkkenbenken. Jeg husker jeg synes det var urettferdig. Også det at mor måtte be om penger til den minste lille ting, synes jeg var dumt. Jeg bestemte meg derfor tidlig for at jeg ville tjene mine egne penger og være uavhengig, forteller Tove som er oppvokst i Oslo.

Sytten år gammel tok hun seg jobb på Kielerfergen og begynte å vaske lugarer. Deretter var hun ekspeditrise, før hun fikk jobb i et forlag og siden ble forfatter.

– Jeg husker pionerene, jeg var jo så heldig å være en slags aspirant i miljøet rundt feministen som Gro Nylander og Karin Stoltenberg. Det var sterke kvinner som tenkte modige tanker og som ikke ville føye seg. Parolene den gangen var blant annet «Lik rett til utdanning, arbeid og lønn» og «Rett til selvbestemt abort»,

I dag synes Tove at bekjempelsen av vold mot kvinner er blant de viktigste kampsakene.

FRIHET TIL Å VELGE

– Den største forandringen på femti år er at kvinner har fått større tilgang på utdanning, jobb og ledende stillinger. På 1980-tallet var det tabu for kvinner å innta lederposisjoner, og det var få kvinnelige gründere, påpeker Linda Johansen som selv er gründer innen skjønnhetspleie med flere skjønnhetssalonger og nettbutikk.

– Likestilling for meg handler om å ha frihet til å velge eget liv og karriere uten å bli begrenset av sitt kjønn. Det viktigste er å skape et liv som er ekte for en selv, og ikke la seg hindre av stereotyper eller samfunnets normer, sier Linda og fremhever Michelle Obama som en viktig rollemodell.

– Jeg er optimistisk, selv om jeg synes det er mye igjen, sier Linda og minner om at likestilling også handler om retten til å være den man er, uten å måtte leve opp til urealistiske idealer.

UTRETTELIGE KVINNER

Cathrine Linn Kristiansen er nyslått leder i Kvinnefronten.

Hun synes kvinnebevegelsen har gjort en enorm forskjell på femti år.

– Den har faktisk endret hele samfunnet vårt. Før hadde ikke kvinner stemmerett, vi kunne ikke bestemme når og hvor mange barn vi ville ha, vi kunne ikke ta høyere utdanning, og vi kunne ikke ha egen bankkonto. Det er intet mindre enn en revolusjon som har foregått over flere titalls år. Jeg er stolt av bevegelsen jeg er en del av, og av skuldrene jeg står på.

– Den internasjonale kvinnedagen er todelt. Vi skal feire og anerkjenne de kampene vi har vunnet (men stadig må forsvare), samtidig som vi må klargjøre hva som er våre viktigste kamper og politiske mål i dag. For meg er det viktig å være bevisst på den undertrykkingen kvinner opplever hver dag, og ta del i et fellesskap som kjemper for endringer i samfunnet. Du lærer at det ikke er deg det er noe galt med, men samfunnet. Det gir drivkraft til å fortsette kampen for et mer likestilt samfunn. For vi er ikke i mål med likestillingen.

**EN REVOLUSJON:**

– Jeg er stolt av bevegelsen jeg er en del av, sier Cathrine Linn Kristiansene som er ny leder i Kvinnefronten.

IDEALER: Likestilling handler også om retten til å være den man er og ikke måtte leve opp til urealistiske idealer, synes Linda Johansen.

**IKKE MANNEHAT:**

– Likestilling er å bygge broer og gi alle like muligheter uansett kjønn, sier komiker Sigrid Bonde Tusvik.



IDEALER: – Da jeg startet på politihøgskolen var vi seks damer i klassen. I dag er kvinneandelen på Politihøgskolen nesten seksti prosent, sier politi og seksjonsleder Cathrin Nørhus Lewin fra Nordland.

skjedd, sier politi og seksjonsleder Cathrin Nørhus Lewin fra Nordland.

– I dag er kvinneandelen av elever på Politihøgskolen nesten seksti prosent. Det er flere kvinnelige ledere i politiet i alle ledd. Vi har fått lover som forbyr diskriminering i arbeidslivet. Nå forventer vi like muligheter og rettigheter uavhengig av kjønn. For meg er likestilling identisk med like muligheter, selv om jeg også mener at det i politiet noen ganger kan være den beste løsningen å bruke menn for å få løst enkelte oppdrag. Det kan rett og slett handle om biologi. I andre tilfeller kan det å benytte kvinner fremfor menn være best. Det er viktig å ha respekt for dette, mener Cathrin, og legger straks til.

– Det at vi skal ha like muligheter uavhengig av kjønn, må likevel være fokus i alle ledd.

BLID, MEN BEINHARD

– I dag har kvinner råderett over egen reproduksjon. Selv om p-pillen så vidt var kommet for femti år siden, ble ikke loven om selvbestemt abort til 12. uke vedtatt før i 1978, etter intens kvinnekamp, minner Gro Nylander oss på når vi spør hvilke forandringer hun vil fremheve siden 8. mars ble internasjonalkvinnedag i 1975.

– Og at det i dag er en selvfølge at kvinner i likhet med menn kan velge alle yrker, legger hun til. Gro var aktiv feminist på begynnelsen av syttitallet og var med på å starte den aller første nyfeministgruppa i Norge, nemlig BB som sto for Blid, men Beinhard.

Hun er fødselslege, mest kjent for å fremme amming, og står bak den prisbelønte filmen «Bryst er best», brukt i over 50 land. Hennes bøker om graviditet, fødsel og småbarn er oversatt til åtte språk.

MYE GJENSTÅR

– Feminiskravet om lik lønn for likt arbeid er ennå ikke i mål. Typiske «kvinneyrker», som gjerne har med omsorg å

gjøre, er fremdeles lavere lønnet enn «mannsykker». Og selv om menn er blitt mer nærværende fedre, gjør de ikke like mye husarbeid, slik vi krevde. Mor leverer og henter oftere i barnehagen, er mer hjemme med syke barn, er den som har best oversikt over familiens behov, alt fra nok mat og bleier i huset til gave, klokkeslett og penkler når barnet skal i bursdag, sier Gro.

Hvis hun skal gi dagens unge kvinner et råd når det kommer til likestilling, foretrekker hun ordet likeverd! Vi må akseptere at det er forskjell på kjønnene, spesielt når det kommer barn.

– Graviditet, fødsel og amming er kvinnens byrde og kvinnens privilegium. Flott med pappaperm, men mødre som ønsker det, bør ha rett til både mammakvoten og den delbare kvoten av foreldrepermisjonen, både for å komme seg helt og for å kunne amme slik helsemyndighetene og WHO anbefaler. Dertil er kvinner litt bedre utrustet til å ta seg av små babyer. Faktisk! SÅ kan pappa ta sin perm.

Partnerdrap og -vold utføres praktisk talt alltid av menn mot kvinner. Hvordan skal samfunnet klare å tøyse disse mennenes aggresjon?

MODIGE KVINNER

– Drøssevis av modige kvinner har tålt motgang og ydmykelser. Camilla Collett og Katti Anker Møller er gode eksempler fra tidligere tider. Katti, godseierfruen som arbeidet for prevensjon og for kvinner som var kommet i uløkke! Og deres barn. De Castbergske barnelover (som ga «uekte barn» arverett,) var minst like mye hennes som hans. Mange aktive 70-tall feminister er verd å nevne! La meg trekke frem Gro Harlem Brundtland, fordi hun hadde makt og forvaltet den klokt og kvinnevennlig.

– Og hva i all verden skal vi gjøre med det enorme søkelyset på utseende. Her er det en jobb som bør gjøres, oppfordrer den utrettelige feministen. •

Likestilling er ikke mannehat, likestilling er å bygge broer og gi alle en mulighet.

SIGRID BONDE TUSVIK

Tallenes tale er klare. Kvinner tjener mindre enn menn, og de jobber mer deltid enn menn. En av fem kvinner blir voldtatt i løpet av livet og én av fire drap i Norge utføres av en mannlig partner mot kjæreste eller ekskjæreste. Illusjonen om at vi har full likestilling i Norge er kanskje den største trusselen mot likestillingskampen. Til alle unge vil jeg si dette: Organiser dere i kvinnebevegelsen, lyder Cathrine Linns sterke appell.

POLITETATEN

– Da jeg gikk på Politihøgskolen var vi seks damer i klassen. I en periode da jeg jobbet ved Bodø politistasjon, var jeg eneste dame og hadde hele garderoben for meg selv, det er klart at viktige ting har

NYHET! JAC E30X

Norges kuleste kompaktbil

JAC
jacmotors.no



Lanseringskampanje fra

219.900,-

Nå lanseres JAC E30X! Prisgunstig og romslig kompaktbil med stor Nordic Edition-pakke – perfekt for både komfort og praktisk bruk!

Høyt utstyrsnivå | 15,6" skjerm | 374 km rekkevidde | Rask levering
41/51,5kW batteri | 310l bagasjerom | jacmotors.no



THORSØ HERREGÅRD: Familie og venner er samlet til fest. På terrassen står Katti Anker Møller (i midten bak) mellom Johan Castberg og ektemannen Kai Møller.



KVINNESAK

Frua mot strømmen

Det begynte med boka «Norsk kvinnehistorie på 200 sider». I den tar journalist og forfatter Hege Duckert for seg 150 år med kvinners kamp for likestilling. Her blir hun nærmest besatt av den norske pioneren, Katti Anker Møller (1868–1945). Et par år senere satt hun igjen med 512 sider om en kvinne som gikk til kamp for kvinners rett til å bestemme over eget liv.

TEKST: Jonas Rein Seehuus FOTO: Agnete Brun, Nasjonalbiblioteket/Wiki Commons



VELGJØRER: Portrett av en ung Katti Anker Møller. Tidlig fikk hun øynene opp for urettferdigheten som rammet unge, ugifte jenter som havnet i «uløkk».

– **JEG TILHØRER** jo en generasjon pressedamer som veldig tidlig skjønnte at hvis det skulle stå noe om kvinner i avisa, måtte jeg skrive det selv. For da jeg begynte som journalist på 1980-tallet, var pressen fremdeles ekstremt mannsdominert. Så jeg tror hele min generasjon har vært opptatt av å synliggjøre kvinner og kvinners historie, sier Duckert.

Under arbeidet med boka om norsk kvinnehistorie leste hun blant annet Tove Mohrs biografi om sin mor, Katti Anker Møller, fra 1968.

– Jeg ble kjempeopptatt av henne. Og noe av det som fascinerte meg mest, var kon-

trastene i livet hennes – at hun var godseierfrue, men også revolusjonær. Hun var republikaner, men dyrket også dronning Maud. Hele tiden gikk hun i utakt med resten av samfunnet, også med kvinnebevegelsen, hvor hun møtte mye motstand.

DRAMATISKE VALG

– Så hvem var denne Katti Anker Møller?

– Det er viktig å huske på at hun er født inn i Anker-familien, som i mange generasjoner var Norges mektigste – og på et tidspunkt landets rikeste, sier Duckert.

Hun forteller at Kattis far,

Herman Anker, skilte seg ut fra sine brødre. Han var teolog og ønsket seg et annet liv, noe som førte til at han grunnla Norges første folkehøgskole, Sagatun på Hamar. Der vokste Katti opp i et livlig intellektuelt miljø med stort kulturelt overskudd.

– Kattis datter sa om sin mor at hun pleide å si «adelskap forplikter». Det er jo litt morsomt, siden vi ikke har noe adelskap i Norge, men kanskje var Anker-familien det nærmeste vi kommer.

Duckert tror at Katti Anker Møller tidlig følte at hun kunne gjøre en forskjell i verden – til tross for at omgivelsene

ikke ventet det av henne, eller av noen annen jente den gangen. Allerede som ung tok hun dramatiske valg. Da hun giftet seg som 20-åring, insisterte hun på at datidens vielsesritual der kvinnen måtte love å adlyde sin mann, måtte endres. Katti ga seg ikke før hun fant en prest som var villig til å gjøre om på dette.

– Det er jo ikke en revolusjonær handling, men det sier noe om hennes karakter, sier Duckert.

DYPT URETTFERDIG

Da Katti Anker Møller giftet seg, flyttet hun til herregården Thorsø utenfor Fredrikstad. →



NESEGRUS: Da Hege Duckert jobbet med boka om Katti Anker Møller, ble hun mer enn interessert i hennes kontrastfulle liv og levnet. – Jeg ble helt besatt, forteller hun.



FOREGANGSKVINNER: Styret i Norske Kvinners Nasjonalråd i 1904: Karen Grude Koht, Fredrikke Marie Qvam, Gina Krog, Betzy Kjelsberg og Katti Anker Møller.



Engasjementet hennes vokste ytterligere da hun, ti år senere og mor til tre, flyttet til Kristiania etter at ektemannen Kai Møller fikk plass på Stortinget. Der opplevde hun de store klaseskillene, hun så hvordan byen var delt – og ikke minst hvordan dødeligheten var langt høyere blant barn av fattige, ugifte mødre.

– Rundt 1900 blir kvinnes stilling i samfunnet stadig diskutert i Stortinget, men Katti Anker Møller mener at representantene snakker tull. De diskuterte hvorvidt kvinnene kunne ta del i samfunnslivet uten at barna sultet i hjel. Og hvordan skulle det gå med ekteskapene hvis kvinner fikk stemmerett og stemte annerledes enn ektemannen? «Men

GREPA MANNFOLK: Katti sammen med ektemannen Kai Møller, som sto ved hennes side i tykt og tynt og lot henne «gjøre sin greie». – Det var helt enestående, sier Duckert, som nærmest ble forelsket i ham.

det er ikke dette det handler om», sier Katti Anker Møller. «Det handler om at det dør barn hver dag fordi vi ikke tar hånd om mødrene. Og fordi samfunnet belegger dem med skam. Hva har dere tenkt å gjøre med det?»

Duckert tar en liten pustepause.

– Dette er en helt ny tanke i et samfunn hvor kirken dominerte fullstendig, og alt handlet

om sedelighet. Selv i kvinnebevegelsen var de livredde for å si noe kontroversielt, fordi det ville skade ryktet deres. Men Katti Anker Møller sto der og sa det hun mente. Og dét syns jeg er helt fantastisk.

EN FØDEMASKIN

– Hva er det – i hennes oppvekst – som har næret opp under dette engasjementet?

– Jeg tror at forholdet til moren var veldig viktig. Hun var halvt norsk, men vokste opp i Danmark, og kom til Norge med ideen om at hun og mannen skulle drive denne folkehøgskolen. Men så går de konkurs, skolen legges ned, og livet blir på alle måter vanskeligere – ikke minst økonomisk.

Midt oppi dette vokser familien. Fra hun er tyve til hun er førti, føder Mix, som er morens kallenavn, ti barn. Og hun blir stadig mer fortvilet.

– I dag ville vi antagelig kalt det for svangerskapsdepresjon. Hun blir kjempe-deppa, og føler at hun ikke får til noen ting. Katti Anker Møller skriver et eller annet sted at når hun ser på gamle familiebilder, så er alle med, bortsett fra moren. «Hvor er hun? Jo, hun lå vel i barselseng», skriver Katti. Og det gjorde hun jo. I 20 år.

Duckert forteller at Katti også er sin mors fortrolige, og at moren en kveld setter seg på sin tenåringsdatters sengekant og sier at hun skal vite at kvin-

Hele tiden gikk hun i utakt med resten av samfunnet, også med kvinnebevegelsen, hvor hun møtte mye motstand.



VIKTIG HISTORIE: Hege Duckert har blitt svært opptatt av kvinnehistorie og mener at pionerene kan være viktige forbilder for unge jenter også i dag.

– «Men dette er sidespor», sier Katti Anker Møller. Det handler om barns rettigheter – om de er født i eller utenfor ekteskap. Det var veldig radikalt den gangen.

MASSIV MOTSTAND

Den andre bragden Duckert trekker frem er Katti Anker Møllers arbeid med prevensjon. Veiledningsarbeidet hennes gjennom de såkalte mødrehygienekontorene, dannet en del av grunnlaget for vår tids seksualopplysning. Og den tredje bragden; at hun fikk i gang en debatt om abort.

– Jeg tror ikke man kan si at Katti Anker Møller var tilhenger av abort, men hun var imot at abort skulle straffes. Og hun var opptatt av at kvinner selv skulle bestemme. Det var veldig viktig for henne; friheten til å bestemme over sitt liv.

Dét er også tittelen på Duckerts bok, en tittel hun kaller «usexy», men så var det altså essensen i Katti Anker Møllers liv og virke. I arbeidet med boka har hun hatt et stort materiale til rådighet, ikke minst brev og dagbøker.

– Hva overrasket deg mest i arbeidet med dette stoffet?

– Det må være hvor massiv motstand hun møtte. Kanskje ikke så overraskende, men jeg var ikke klar over det. Jeg visste at hun hadde møtt motstand fra kirken, men at hun for eksempel fikk så mye motstand fra de første kvinnelige legene er helt ubegripelig. Jeg tror det må skyldes at de også hadde en smal sti å trække opp, så de kunne rett og slett ikke ta noen sjanser. Men Katti Anker Møller sto i det, og kjørte på.

FORTIET INNSATS

Katti Anker Møller ble født i 1864 og døde i 1945. Går man tilbake i Hege Duckerts egen familiesaga, er det samtidig som hennes oldeforeldre. Under arbeidet med boka har Duckert også gjort noen oppdagelser i sin egen slektskrønike.

ner ikke lenger er nødt til å føde så mange barn. Det finnes midler til å forhindre det. Og hun tror ikke lenger det skulle være en synd mot Gud.

– Dette gjorde nok veldig inntrykk på Katti. Der og da skjønte hun at hun kan velge å leve et annet liv enn sin mor.

BARNEDRAP

Katti Anker Møller så også hvordan tjenestepikene på gården stadig havne i «uløkk», og hun tok det innover seg.

– Det er en ting jeg virkelig beundrer henne for. Det var mange borgerlige damer som hverken snakket med, eller brydde seg om tjenestepikene sine. Men Katti Anker Møller behandlet dem som individer og skjønte hvor forferdelig det var når de ble gravide i et samfunn uten noe sosialt sikkerhetsnett, bare skam.

I datidens aviser var det stadig også notiser om barnedrap. Unge jenter gikk inn i skogen for å føde, og kom ut igjen uten barnet. Spedbarn ble druknet eller kvalt med

puter fordi jentene ikke ante hvordan de skulle rigge et liv med et lite barn på armen. Dette opprørte Katti Anker Møller voldsomt, og er noe av bakgrunnen for at hun engasjerte seg i opprettelsen av et hjem for ugifte mødre, som hun også ble bestyrer for.

UMORALSK ANGREP

– Hva vil du si står igjen etter henne som hennes viktigste bragd?

– Det er flere ting. For det første: Barnelovene, som hun og hennes svoger, Johan Castberg, kjempet for i femten år. De handler om at barn har like rettigheter, uavhengig av om foreldrene er gift eller ikke og uavhengig av foreldrenes stilling. Jeg tror ikke man kan forestille seg hvor radikalt dette var på begynnelsen av forrige århundre, hvor alt handlet om hvem du var sønn eller datter av – og om du var rik eller fattig.

Grunnen til at det tok femten år før lovene ble vedtatt handlet først og fremst om

hvorvidt alle barn – uavhengig av om foreldrene var gift eller ikke – skulle ha rett til å bære sine fedres etternavn, samt å arve dem.

– Dette ble sett på som et umoralsk angrep på ekteskapet. For enten var barn ekte, altså født innenfor moralen, eller så var de uekte og født utenfor. Det var helt utenkelig den gang at sønnen til en ugift tjenestejente skulle ha de samme rettighetene som sønnen til en gift frue.

Duckert forteller at gifte kvinner var blant de iherdigste motstandere av dette lovforslaget, og at det er forståelig. De hadde jo som regel hverken en utdanning eller et yrke, så verdiene de hadde da ektemannen døde, var det han etterlot seg. Hva om han hadde tre barn utenfor ekteskap som nå også kunne fremme sine krav? Mange mente også at hvis barnelovene ble vedtatt, så ville unge jenter legge seg etter rikmannssønner, nettopp for å bli forsørget resten av livet.

DRIFTIG: Tidligere journalist og kultur-redaktør, Hege Duckert, er fast ansatt i NRK, men setter stadig av tid til å skrive. De to siste bøkene hennes handler om norsk kvinnehistorie.

En oldemor på morssiden, Kamilla Bergh fra Kabelvåg, var en av Norges første kvinnelige redaktører og en aktiv kvinneforkjemper.

– Det eneste jeg hadde hørt om henne, var at hun drev en papirhandel, at hun var veldig dominant, og når hun kom på besøk til Kristiania var det familiemedlemmer som flyttet ut og tok inn på hotell.

Duckert tror at grunnen til at hennes samfunnsinnsats ble fortiet, skyldes at hun skilte seg i 1893 og at skammen over det var så mye større enn stoltheten over det arbeidet hun gjorde.

Det viser seg at en av Duckerts oldemødre på fars-siden, Maren Duckert, også var aktivt involvert i kampen for å bedre enslige mødres kår i Kristiania. Det er slettes ikke umulig at hun og Katti Anker Møller har møttes.

Hvordan Duckert oldemødre har reagert på Katti Anker Møllers radikale utspill er umulig å si.

– Det var mange som rett og slett ikke forsto hennes tanker og ideer. Så ble da også mange av de forslagene Katti Anker Møller gikk inn for, først vedtatt mye senere. Barnelovene ble først vedtatt nesten femten år etter at de ble fremmet. Fra å begynne å snakke om at kvinner burde få betalt for å føde barn i 1919, fikk vi først barnetrygd i 1946. Allerede i 1913 var det snakk om straffrihet for abort, men først i 1978 ble abortloven vedtatt. Altså tre år etter at FNs Generalforsamling tok initiativet til det internasjonale kvinneåret.



Jeg tror kvinnehistorien går i bølger. Vi har vært på en topp, men nå er vi plutselig på vei ned i en liten bølgedal.

VIKTIGE FORBILDER

– Det er femti år siden, hva tenker du om kvinnesak anno 2025?

– Jeg tror kvinnehistorien går i bølger. Vi har vært på en topp, men nå er vi plutselig på vei ned i en liten bølgedal. Men hvis du er født som jente i Norge i dag, så er du – juridisk sett – født med alle friheter. Men du kan bli begrenset av sosiale grunner. Ingen sier at du ikke kan bli brannmann, men du kan få så mange blikk på deg, at du føler at du ikke vil bli brannmann. Så jeg tror at man alltid må være på vakt – og noen må gidde å gå foran. Derfor mener jeg det er så viktig at man blir kjent med pionerer som Katti Anker

Møller, at de blir skrevet inn i norgeshistorien, slik at de kan inspirere unge jenter.

– Føler du deg på noen måte «beslektet» med Katti Anker Møller?

– Jeg kan kjenne meg igjen i den unge Katti, hun som lurte på hva det skal bli av henne, hva som forventes av henne, hva kan hun få til ... Men så var hun så mye modigere enn meg, sier Duckert, og tenker seg om et øyeblikk.

– Det er veldig rart når du sitter og jobber så tett på noen. Du blir rett og slett litt gal. Jeg fant for eksempel ut at faren til Katti hadde vært utro, og jeg ble så opprørt ..., ja, jeg gikk nesten i oppløsning, og måtte ringe en venninne av meg.

Hun må ha lurt på om det hadde klikket for meg, for her er det altså snakk om utroskap mot moren til en dame fra 1800-tallet. Skjønner du?

Duckert tar en liten pause. Så smiler hun.

– Og så ble jeg veldig forelsket i mannen hennes på et tidspunkt.

– Forelsket?

– Ja, han er veldig, veldig grei. Han var nok mer konservativ enn Katti, men det som er helt enestående med ham, er at han skjønner at hun må få gjøre greia si. Og det var det ikke store forutsetninger for at menn på den tiden skulle forstå. Jeg mener det er helt oppsiktsvekkende at han klarte å stå ved henne gjennom alt det hun gjorde.

– Og en sånn mann er det lett å bli forelsket i, på tvers av tid og rom?

Duckert nikker ettertrykkelig og svarer kontant:

– Ja, det er det. •

Mallorca i sommer. Opptil 3.000,- i rabatt.



En skikkelig bra ferie gjør underverker. Plutselig er du så avslappet at du glemmer tid og rom. Vi har utforsket Mallorca i mer enn 60 år, og her finner du flere av våre aller beste hotell. Det betyr at du kan konsentrere deg om det ferie egentlig handler om – nemlig å slappe av. Vi kaller det Ving-effekten.

Bestill sommerferien din nå på ving.no

VING 

For noen år tilbake var Mona plaget av irriterte og rennende øyne. Men heldigvis fant hun en enkel løsning.

BESTEMOR, hvor er brillene dine?

Mona er en frisk og sprudlende kvinne. Hun har mange jern i ilden og har et sosialt og aktivt liv. For noen år siden fikk hun problemer med øynene.

Kaldt vær, vind og sol

På enkelte dager ble det en stor utfordring å være ute. Mona oppsøkte en ekspert som antok at problemet var aldersrelatert, og at det ikke var noe å gjøre med.

Hjelp med øyne

I avisen leste Mona om Blue Berry™, og om noen andre

som hadde fått hjelp med deres øyeproblemer. – Jeg forstod at Blue Berry™ inneholdt flere naturlige og aktive ingredienser, som hadde en positiv innvirkning på øynene.

Barnebarnet så forskjellen

Mona merket raskt en forandring. Øynene ble klarere og de sluttet å renne. En dag Mona var ute og kjørte med barnebarnet sitt, opplevde hun noe hyggelig.

– Mormor, du har glemt brillene dine, sa hennes 10-årige barnebarn. Da forstod hun

hvor fantastisk Blue Berry™ er.

–Optikeren min er positivt overrasket over hvor godt øynene mine fungerer nå. Og selvfølgelig forteller jeg vennene mine om de fantastiske tabletene.

Det finnes kun en original Blue Berry™

Denne kan kjøpes på newnordic.no eller der du kjøper helsekost!



Vær sikker på at du får den originale Blue Berry™-tabletten fra New Nordic når du handler i din helsekostbutikk. Se etter "Sølvtreet" når du handler. Sølvtreet er din garanti for ekte kvalitet.

Bestill hjem i dag!

Gå inn på newnordic.no eller ring 69 25 73 00

Fås også der du kjøper helsekost.

HEMMELIGHETEN TIL VILLE BLÅBÆR

Blue Berry™-tabletten er en unik tablett. Den er basert på den ville og lave blåbærbusken hentet i skogen i Lappland i Sverige og Finland. Disse små blåbærene vil farge munnen og tennene mørkeblå til alle som har gleden av å spise friske blåbær. Det er dette som gjør dem så fordelaktige i forhold til blåbærene vi normalt kjøper i dagligvare og som ser mer ut som en liten drue inni. Det er bærenes fargepigmenter moderne forskere er fascinert av.



 **arnika.no**

 **apoter** 

 **life** 

 **sunkost** 

 **røtter** 

 **Boots** 

LEV VÆL

Smått og godt om helse og livsstil

TEKST: Sidsel Jørnli FOTO: Getty Images



VISSTE DU

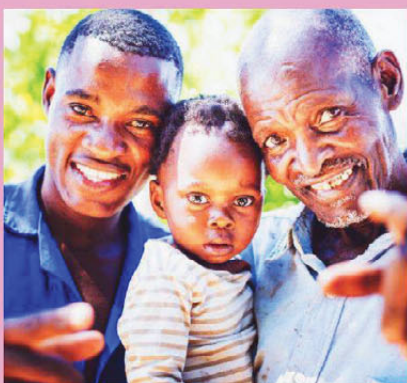
... at maratonkonkurransen under OL i München i 1972, der Frank Shorter vant, regnes som selve startskuddet for den moderne joggebølge? Siden da har jogging vært en populær aktivitet.

KILDE: NHI.NO

HÅNDSIGNAL

Vet du at det finnes et spesielt tegn for mennesker som blir utsatt for familie- eller partnervold og trenger hjelp? Ved å holde opp hånden og vise fire fingre gir man et diskret og stille nødsignal om at man trenger hjelp. Den enkle håndbevegelsen er noe alle kan gjøre uten å lage lyd eller etterlate seg digitale spor. Signalet kan være livreddende.

KILDE: SANITETSKVINNENE.NO



LEVER LENGRE

Stadig flere mennesker i verden lever til de er over 70 år. Noen av de viktigste årsakene til dette er trolig barnevaksinasjonsprogrammer, reduksjon av røyking og bedre tilgang til helsetjenester. Færre dør også av diabetes og hjerte- og karsykdommer.

KILDE: FORSKNING.NO



Ting å glede seg til

Kjenner du også at våren er like om hjørnet?

Nå kan vi snart legge kulde og mørketid bak oss og se frem til lysere tider. Her er noen tips til våryr aktiviteter:

Gå på loppemarked: Selv om vi rydder i boden og tar en grundig vårrengjøring, er det gøy med nye skatter.

Reis på småbyferie: Våren kommer først til den sørlige delen av landet vårt. Og reiser du til en av de sjarmerende sørlandsbyene nå, er det fredelig og fint utenom sesong.

Fruktblomstring i Hardanger: Når tusenvis av frukttrær står i full blomst, omgitt av isblå fjorder og snødekte fjelltopper, er det som å befinne seg midt i et postkort. Besøk de idylliske fruktbygdene Ulvik, Kinsarvik og Lofthus og opplev den vakre blomstringen.

Bo i et tre: Lei en tretopphytte og opplev en magisk vårnatt i skogen med fuglesang og lukten av gran.

Ta årets første bad: Hvorfor ikke starte badesesongen nå? Kanskje kan du leie en av de fine badstuene som er satt opp langs kysten og invitere med noen venner.

Opplev en buldrende foss: Når snøen smelter, er fossene på sitt vakreste. Men trå forsiktig og hold avstand.

Hør fuglesang: Trekkfuglene er tilbake. Ta med deg kikkert og kamera og oppsøk steder der de samler seg.

Ut på ski: Er du blant dem som ikke synes at vinteren er for lang? Da kan denne tiden på året gi magiske opplevelser både i skibakken og i løypa.

KILDE: VISITNORWAY.NO

Man kan ikke ansette en hånd. Hele mennesket følger med.

PETER DRUCKER



VISSTE DU

... at mange suksessrike personer lider av det såkalte bedragersyndromet? Selv om de leverer på et høyt nivå, føler de seg som bedragere og er redde for å bli «avslørt».

KILDE: NHI.NO



FRYS DEN NED

Har du tenkt på hvor mye kaffe vi slår ut hver dag? I stedet for å helle ut kaffen som er blitt til overs, kan du ha den i isbitformer som du setter i fryseren. Da får du deilige isbiter som du kan bruke til å lage en oppkvikkende iskaffe. Godt for både miljø og lommebok!

KILDE: MATPRAT.NO

På sykkeltur med hund

Det er ingen grunn til å la den firbente bli hjemme.

Hvis du liker å sykle, kan det være hyggelig å ha med følge på turen. Og det finnes flere gode løsninger for å ta med hund. Bruker du en Springer, er hunden festet til sykkelens venstre side og løper i veikanten. Det er godt for både poter og labber og dessuten er hunden tett på og kan ta kommandoer.

Bruker du en antenne som festes på styret, vil hunden løpe i front. Det vil da være lenger avstand mellom dere og litt vanskeligere å gi kommandoer. I tillegg bør du ha en hund som liker å være i tet, som ikke vimser for mye og som synes det er greit å ha noe som triller etter seg.

Uansett hvilken løsning du velger, er det viktig å sette av god tid til tilvenning

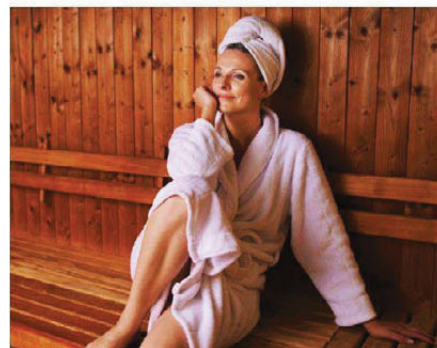
og opplæring. Begynn i rolige omgivelser uten for mange faktorer som kan stresser hunden.

Når dere er blitt vant til både sykkel og feste, begge to, er det på tide å ta en tur. Avpass farten og husk at det er tyngre å løpe enn å sykle. Det betyr at hunden kan bli sliten før deg.

Ikke sykle for fort. Drikk vann underveis. Ta med drikkeflaske til deg selv, både vann og vannskål til hunden og legg inn flere drikkepauser.

Både tobente (på hjul) og firbente kan trenge noen pauser underveis for å hente seg inn. Start med korte turer i nærområdet og øk gradvis til lengre turer når dere er blitt vant til utstyret.

KILDE: SYKLISTFORENINGEN.NO



BADSTU-TREND

For en trygg og god badstu-opplevelse: Start med korte økter og gradvis tilpassing. Drikk rikelig med vann både før og under badstu-oppholdet. Ikke spis rett før du går inn i badstuen. Ta pauser og unngå å sitte for lenge uten å ta en tur ut. Vær ekstra varsom dersom du har underliggende helseutfordringer som kan påvirke blodtrykk og temperaturregulering.

KILDE: FORSKNING.NO

22

Rødt kjøtt kan ha en negativ effekt på helsen vår. Nå har forskerne funnet ut at personer som spiser rundt 22 gram rødt kjøtt eller mer per dag, har 13 prosent høyere risiko for å utvikle demens.

KILDE: ILLUSTRERT VITENSKAP



MIGRENE

Rundt 15 % av den voksne befolkningen i Norge har migrene. Dette er en lidelse som for mange gir redusert livskvalitet og som legger store begrensninger for den som er rammet. Det finnes i dag flere migrenemedisiner med veldig god effekt. Nå viser imidlertid en ny studie at bare hver fjerde migrenepasient får reseptbelagte medisiner.

KILDE: FORSKNING.NO

Har du hatt vannkopper kan du få **HELVETESILD**¹

1 av 3 nordmenn får helvetesild i løpet av livet.²

Mer enn 9 av 10 voksne har hatt vannkopper.³ Viruset som ga deg vannkopper holdes i sjakk, men det kan aktiveres helt plutselig og gi deg helvetesild.¹ Immunforsvaret svekkes med alderen, og når du passerer 50 år har du økt risiko for helvetesild.¹ Sykdommen kan gi deg smertefullt utslett, og noen har smerter i måneder og år.¹

Snakk med legen din om helvetesild.

Les mer på **helvetesild.no**



Referanser:

1. Bricout H et al. Herpes zoster-associated mortality in Europe: a systematic review. BMC Public Health 2015;15:466. **2.** Sæther EM. Helvetesild i et samfunnsperspektiv. Oslo Economics, mai 2023. **3.** Rimsellene G, et al. Varicella-zoster virus susceptibility and primary healthcare consultations in Norway. BMC Infect Dis. 2016;16:254.

GlaxoSmithKline AS, Postboks 180 Vinderen, 0319 Oslo, Telefon 22 70 20 00.

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

«UTDRIKNINGSLAG, EN USKIKK»

... skrev «Sidsel» i fjor høst.
At man må drikke seg stup-
full med gamle venner for å
feire siste dag i «frihet» er
en uskikk, mener Sidsel.

Her er to svar:

FORAKT

Jeg må innrømme at jeg reagerte med forakt på dette innlegget. At brudgommer feirer utdrikningslaget dagen før bryllupet, anser jeg som dumt. I de fleste tilfeller holdes slike fester to-tre uker før bryllupet, og uten de konsekvensene som Sidsel trekker frem.

Min mann holdt selv et slikt lag, men var kjekk og pent kledd da han ankom kirken bryllupsdagen. Derfor bør fremtidige brudgommer holde et lag i god tid før bryllupet.

Hilsen mamma

ALT MED MÅTE

Da jeg var ung, for en 40 års tid siden, husker jeg et sørgelig tilfelle som viser hvor galt det kan gå på et utdrik-

ningslag. Brudgommen, som var lite vant med alkohol, ble skjenket så full av kameratene at han i løpet av natten ble kvalt av sitt eget oppkast.

Jeg synes det er en fin skikk at bruden samler sine venninner noen dager før bryllupet og har en jentekveld, mens brudgommen samler gode kamerater og har en guttekveld. Man mimrer om det man har hatt sammen og feirer med et godt måltid at epoken som enslig er over.

Men det skal da ikke være alkoholen som er hovedpersonen i slike sammenkomster? Tvert imot er det vennskap som skal være i fokus, man poengterer at godt vennskap består selv om ungkarslivet er slutt.

Hilsen Ragnhild

BRYSOMT ELLER HYGGELIG?

Jeg liker så godt å gi folk små gaver. Det behøver ikke være en spesiell anledning

Det bare gleder
meg å kunne gi
bort småting
som jeg selv
synes er vakre.

Boikott Black Friday!



Morsdag, farsdag, valentinsdag og Black Friday er kommersielle dager vi har arvet fra USA.

Hele poenget er at vi skal kjøpe mest mulig, så kjøpesentrenes fortjeneste blir optimal. Black Friday er etter min mening det grådigste og styggeste av disse tiltakene som handelsstanden har tatt i bruk. Den har ikke den glatte, idylliske farnissen av familielykke, kjærlighet og romantikk som de andre dagene har pakket sitt kjøpebudskap inn i.

Black Friday er allerede blitt så innarbeidet at folk går mann av huse for å sikre seg ting de som regel ikke har bruk for, til en litt nedsatt pris. Og ifølge det man kan lese i avisene, er noen av disse såkalte prisreduksjonene dessuten det reneste juks, i den forstand at prisen er blitt satt opp til kunstig høyt nivå like i forkant av salget, slik at «reduksjonen» ikke er reell.

La oss håpe at vi klarer å gjennomskue dette gedigne salgstrikset og heretter si nei takk til Black Friday!

Hilsen Ragnhild

som fødselsdag, jul eller en vertinnegave. Kanskje skal jeg treffe en venninne på en kafé eller bare stikker innom noen. Det kan være i form av en pakke servietter, noen lys eller andre småting som jeg synes det er hyggelig å gi bort.

Ofte skal det så lite til for å glede en annen. Men så har du også disse som ikke evner å ta imot, som føler en slik liten gave som brysom og som føler at de da må gi noe tilbake.

Slik er det ikke ment fra min side. Det bare gleder meg å kunne gi bort småting som jeg selv synes er vakre, og det er ofte impulsive handlinger. Det er ment som et lite håndtrykk, en måte å vise at jeg setter pris på vedkommende.

Derfor vil jeg gjerne høre hva andre synes om slike små gaver i «tide og utide». Ville du ha syntet at en slik

gave er brysom eller hyggelig?

Hilsen Spent

«SLITSOMME TELEFON- SAMTALER»

... skrev «Aurora» om i fjor høst. Hun liker ikke vennineskravling på telefonen om kvelden. Da er hun sliten og vil slappe av og være i fred. Men hvordan få formidlet dette uten å fornærme innringeren?

Her er to svar:

FORSTÅR DEG GODT

Jeg forstår godt ditt problem, for jeg hadde selv dette problemet da jeg jobbet. De få timene fra nyhetene på TV starter klokken 21 og til jeg vanligvis legger meg ca. 23.15 er dyrebare tid for avslapning.

Det er verdifull alenetid foran TV-en, tid til å høre på

musikk eller til å lese det man vil. Pludring med venninner er ofte bortkastet tid.

Jeg synes du kan sende en SMS og si at du er opptatt, eller at du skal til å legge deg i badekaret eller lignende. Da lærer nok vedkommende at du gjerne vil ha denne stunden for deg selv.

Du kan være glad for at du har et rikt liv med jobb og ulike interesser. Det er vel heller mangel på dette som er dine venniners problem, men det er noe du ikke skal behøve å forholde deg til.

Dersom du blir kritisert for at du ikke tar telefonen, bør du være ærlig og fortelle hvorfor du vil ha det slik. Lykke til!

Hilsen Pensjonist

SKRU AV TELEFONEN

Skrut av mobilen. Det er fremdeles – heldigvis – ingen norsk lov som sier at du må være tilgjengelig for skravletelefoner 24 timer i døgnet. Venninnene dine vet du er trett om kvelden, de vet at du helst vil slappe av med TV eller en god bok etter klokken 21, men de gir blaffen og ringer likevel. De har ikke krav på videre forklaringer. De viser jo deg ingen respekt eller hensyn.

Klager de over at de ikke får kontakt med deg, sier du bare sannheten: Etter klokken 21 skurrer du av telefonen, for da vil du ha fred. Jeg har gjort det samme, og det fungerer bra.

Hilsen Maja

FOR MYE HJELP

Jeg var nylig på et helse-senter i Syden, der det var alle slags mennesker. Noen var helt friske, andre satt i rullestol. Sistnevnte reiste sammen med sine ektefeller, for de kunne jo ikke greie seg alene.

Det som slo meg var at ektefellene hjalp sine syke menn og koner altfor mye. De «overhjalp» dem rett og slett. De tilrettela den minste lille utfordring, der den syke

egentlig kunne ha greid oppgaven fint selv.

Det var spesielt i spisesalen jeg la merke til slik overdreven hjelp. Er det slik i de tusen hjem i Norge også? Eller var dette et feriefenomen? Jeg undrer meg.

Det virket som om de syke ikke gjorde noe som helst for å begrense hjelpen, de bare tok imot. Ikke fordi de var egoistiske og krevende, men snarere fordi de var underlagt et regime der den pårørende tok styringen. Det var særlig konene som overhjalp sine ektemenn. De dullet og puslet rundt den syke på en nesten mor-og-barn-aktig måte. Som sagt, så undret jeg meg.

Kanskje all denne velmente hjelpen egentlig hemmer den syke?

Hilsen Kristin

Hun mente at jeg måtte erstatte vesken, som hun sier er en luksusveske til 14 000 kroner.

MÅ JEG PUNGE UT?

Min fem år gamle sønn og jeg var på vei hjem fra barnehagen. Da vi sto på trikkeholdeplassen, klaget han over vondt i magen. Trikken var full, men jeg fikk plass ved siden av en dame. Sønnen min tok jeg på fanget. Damen hadde en stor håndveske i fanget.

Plutselig og uten forvarsel kastet gutten min opp, og det kom litt på vesken hennes. Jeg hadde med våtservietter og tørket opp som best jeg kunne, og jeg fikk vekk alt fra damens veske. Jeg så at det ikke ble noen flekker, men jeg ga henne telefonnummeret mitt og tilbød meg å betale for rens

av vesken hvis det skulle sette seg sjenerende lukt i den. Jeg vipset henne 300 kroner med det samme.

Noen dager senere ringte hun. Da hadde hun fått rensset vesken, men sa at det likevel stinket oppkast, og at den var ubrukelig. Hun mente at jeg måtte erstatte vesken, som hun sier er en luksusveske til 14 000 kroner.

Det kan da ikke være mulig at jeg skal måtte det? Det er ikke min feil at hun har så dyr veske?

Hilsen Uheldig mamma

Kjære uheldig mamma. Du har sikkert en helårs hjemforsikring eller reiseforsikring. Ta kontakt med forsikringsselskapet ditt og forklar saken. De vil gi deg gode råd om hva du skal gjøre.

Det virker urimelig at du skal kjøpe ny veske til damen. Det lyder merkelig at den skal «stinke» oppkast etter rens, du fikk jo bort det lille som kom på den, og vesken var flekkfri da dere skiltes.

Vesken var vel heller ikke flunkende ny, og du har jo bare damens ord for at den var så dyr. Du har bare hennes ord for at vesken er ødelagt; du må be om bevis på det. Skal vesken erstattes, må hun få den taksert.

Å betale uten videre det damen forlanger, må du ikke gjøre. Du har jo allerede betalt for rens av vesken.

Du kan jo også be henne sende deg et bilde av vesken, så kan du ta en sjekk på Finn og forskjellige auk-sjonshus hva brukte vesker av denne typen ligger ute for. Det kan hjelpe deg.

Lykke til.

Hilsen Eva

SKOLEN HAR ANSVAR

Hvordan kan lærere med ansvar for barn avfeie mobbing og vold i skolen? Som forelder er

jeg alene mot overmakten. I vårt tilfelle lot skolen mobbingen fortsette i årevis, helt til barnet mitt brøt sammen.

Da skolen endelig tilbød hjelp innen barne- og ungdomspsykiatrien, hadde min datter utviklet avsky og redsel for den hjelpen skolen omsider tilbød. Barnet følte seg sviktet og var redd og skeptisk til alt som hadde med skolen å gjøre.

Jeg henvendte meg til det som fantes av private tiltak innen psykiatri. Da vi avslø skolens tilbud, som kom altfor sent, nektet de å gi støtte til privat traumebehandling. Det er for meg uforståelig at voksne kan sette skolens rykte (mobbesaker er dårlig om omdømmet) foran barnas helse, og så avfeie problemene de har visst om i årevis.

Ansvar for mobbingen har til og med blitt forsøkt skjøvet over på oss som foreldre. Jeg trodde barnas sikkerhet og velferd skulle stå i sentrum.

Jeg etterlyser reaksjon fra handlekraftige skoler og lærere som tør å ta tak i dette med mobbing. Skoler som med mot, pågangsmot og ærlighet forsøker å stoppe problemet og beskytte barn som mobbes, i stedet for å tie, skjule og late som om mobbingen ikke eksisterer.

Det hjelper ikke om det utarbeides tiltak på papiret mot mobbing, hvis disse ikke settes ut i praksis.

Hilsen Frustrert og sint forelder

MED KYLLING I HOVEDROLLEN

Tryll frem de lekreste salater, ovnsretter, supper og gryteretter med kylling. Enkle er de også.

TEKST: Kerstin Svensson
AV: Lise Finckenhagen, Hanne Buxrud, Bitte E:son Forsberg
FOTO: Sara Johannessen, Hanne Buxrud, Anders Norrsell, Erik Karlsen

TRIKS

Fukt hendene så går det lettere å rulle frikadellene.

Kyllingfrikadeller i smaksrik tomatsaus

Vi lagde våre frikadeller ganske store, så dersom du lager dem mindre må du justere koketiden litt.
4 porsjoner

3 ss brødrasp
1 dl kremfløte
2 hvitløkbåter
1 eggeplomme
½ sitron, revet skall
½ dl finhakket persille

1 ts salt
1 krm svart pepper
500 g kjøttdeig av kylling
TOMATSAUS:

2 gulrøtter
1 gul løk
2 hvitløkbåter
1 ss olivenolje
500 g hermetiske tomater
2 hakkede tomater
2 ss kalvefond
4 dl vann
1 ss finhakket timian
2 ss finhakket persille
1 ts salt
1 krm svart pepper

Skrell gulrøttene og kutt dem i terninger. Skrell og finhakk løk og hvitløk. Varm opp oljen i en stekepanne og fres gulrøtter, løk og hvitløk blanke og myke uten at de tar farge. Tilsett tomater, kalvefond, vann og urter. La det koke under lokk i 25–30 minutter. Smak til med salt og pepper. Bland sammen brødrasp og fløte, og la det svelle i noen minutter. Skrell og riv hvitløkbåtene, og tilsett det sammen med eggeplomme, revet sitronskall, persille, salt og pepper i brødraspblanding. Rør så inn kjøttdeigen og bland nøye. Form kjøttboller, ca. 2½ cm i diameter. Legg kjøttbollene ned i sausen og skru ned varmen. La det småkoke i ca. 15 minutter under lokk. Kok pasta ifølge anvisningene på pakken. Server frikadellene i tomat-sausen sammen med pasta og revet parmesan. Topp med timian og revet sitronskall.

INGREDIENSER SOM METTER

Ris, nudler, poteter, pasta, frø og kjerner bidrar til at salaten holder deg mett lenge.



Kyllingsalat med erter og kinakål

Det som er så fint med kinakål er at den smaker godt både frisk, lun og varmebehandlet.
4 porsjoner

2 ss finrevet ingefær
2 hvitløkfedd
1 dl soya
½ dl honning
½ dl vann
1 ts maisenna
KYLLING:
600 g kyllinglårfilet
1 ss solsikkeolje
DRESSING:

3 ss teriyakisaus
3 ss sesamolje
1 ss honning
½ dl ris- eller hvitvins-
eddik

SALAT:
200 g kinakål
1 brokkoli
150 g erter
30 g rucola, kan sløyfes
4 ss sesamfrø
1 liten potte koriander

Kjør alt til sausen i en liten kjøkkenmaskin, til jevn saus. Ta av 3 ss og ha resten i en bolle. Stek kyllingbitene i olje til gylne, 4 minutter på

den ene siden, og 2 minutter på andre. Hell i sausen fra bollen og stek et par minutter til. Ha ingrediensene til dressingen i en liten kjøkkenmaskin og kjør til jevn dressing.

Finsnitt kål og del brokkoli i små buketter. Gi brokkolien et oppkok i litt vann og kok et par minutter. Ha i ertene det siste minuttet. Sil av og ha i bolle. Vend inn kinakål og rucola. Del kyllingen i tykke strimler og ha i salaten. Drypp over dressing og ristede sesamfrø. Server med koriander.



Sennepsgratinert kylling med ristede poteter

Hurtigrett med mye smak.
4 porsjoner

4 kyllingfileter
2 ss smør eller margarin
1 ts salt
1 krm rosépepper
150 g delikatessesbønner
2 ss fersk basilikum
4 ss fransk sennep
3 dl kremfløte
200 g fersk ost
250 g kirsebærtomater på kvist
2 dl lagret ost, revet
basilikum til topping

Rens kyllingen og del filetene på langs om de er store. Varm opp smøret i en stekepanne og brun kyllingen på alle sider. Salte og peple. Sett stekepannen til side. Kok bønnene i ca. ett minutt. Skyll dem i kaldt vann og legg i formen. Grovhakk basilikum og strø over. Legg kyllingen oppå der igjen. Bland ost, kremfløte og sennep.

Hell blandingen i formen. Legg tomatene oppå. Strø revet ost over og stek ved 200° i ca. 25 minutter. Dekk til med folie dersom gratengen får for mye farge. Ta ut formen og pynt med basilikumblader. Server med ristede potetbåter og sprø salat.

GODT BRØD

Grovt og fint brød eller ris smaker også godt til kyllingformen.

FINT TIL RESTER

I supper og gryter som dette, kan du bruke opp det du har av slappe grønnsaker.



Kyllingsuppe

Fylldig suppe som varmer.
4 porsjoner

300 g kyllinglårfilet
100 g sjampinjong
1 purre
2 gulrøtter
2 pastinakker
1 squash
1 ss smør
1 l vann
2 terninger hønsebuljong
1 laurbærblad
1 ts tørket oregano
2 ss hakket fersk timian
salt og pepper
1½ dl revet ost,
gjærne vellagret type

Del lårfiletene i mindre biter. Skjær sopp og purre i skiver, skrell og del gulrot og pastinakk i terninger og kutt squash i strimler. Brun kyllingbitene i smør i en stor gryte. Ha i sopp og fres et par minutter. Tilsett purre, gulrot, pastinakk, vann, buljong, laurbærblad og oregano, og kok opp. La småkoke i ca. 20 minutter. Vend inn squash og timian, smak til med salt og pepper og la småkoke i 5 minutter. Topp med revet ost ved servering.

TILBEHØR

Ertepuré er godt følge
til flere kyllingretter.

Festkylling i ovn

Deilig mat hvor alt tilberedes
i samme form.

4 porsjoner

1½ kg kyllingklubber
600 g kokefaste poteter
150 g små gulrøtter
1 dl paprikasaus
250 g cocktailtomater på
kvist
1 dl stenfrie grønne oliven
1 ts flaksalt
MARINADE:
2 hvitløkbåter
2 ss flytende honning
½ ss kinesisk soya
4 ss olivenolje
1½ ts sambal oelek
1 ts salt
ERTEPURÉ:
8 dl grønne ert
1 dl crème fraîche
½ dl hakket mynte eller
persille
½ sitron, saften
salt og pepper

Vask kyllingbena. Skrell og
finhakk hvitløken. Bland hvit-
løk, honning, soya, olje,
sambal oelek og salt i en bolle.
Legg kyllingklubbene i mari-
naden. Vask og skjær potetene
i båter. Skrell og kutt gulrøt-
tene på langs. Legg poteter
og gulrøtter i en bolle. Tilsett
paprikasaus og bland godt.
Ta opp kyllingklubbene av
marinaden, la de renne av seg
og legg dem i en stekeform.
Legg deretter poteter og
gulrøtter rundt kyllingen, og
deretter tomater og oliven.
Strø på salt etter ønske. Sett
formen midt i ovnen og la steke
ved 225° i 30–35 minutter.
Kok opp ertene i lettsaltet
vann og la dem renne godt av
seg. Knus dem til en grov
masse. Tilsett crème fraîche,
urter samt sitrønsaft. Smak
til med salt og pepper. Topp
kyllingen med kryddergrønt
ved servering.





Cæsarsalat med kylling og bacon

Prøv denne verdensberømte klassikeren.

2–4 porsjoner

2 kyllingfileter, helst med skinn
salt og pepper

2–4 hjertesalat

en håndfull revet parmesan

DRESSING:

2 eggeplommer

1 ts dijonsennep

1–2 hvitløkfedd, finhakket eller
most

1½ dl nøytral olje eller mild oliven-
olje

½ sitron, saften

2 ss crème fraîche eller yoghurt
naturell

2–4 dråper worcestershiresaus

salt og kvernet sort pepper, ev.

kajennepepper

TOPPING:

2 skiver lyst brød, delt i terninger

1 hvitløkfedd, finhakket

100–150 g bacon

smør og olje til steking

50 g fersk parmesan

Krydre kyllingen med salt og pepper. Varm en stekepanne med litt olje og stek kyllingen først på skinnsiden til skinnet blir helt sprøtt. Snu kyllingen og stek videre ved middels høy varme til fileten er gjennomstekt. Legg baconet på et stekebrett med bakepapp. Stek det gyllent og sprøtt i ovn ved 180°. La baconet renne av seg på kjøkkenpapp.

Visp sammen eggeplommer, sennep, most hvitløk og sitronsaft i en bolle. Visp inn oljen i en tynn stråle. Dressingen skal bli tykk som en majones. Bland inn crème fraîche (eller yoghurt) og en håndfull revet parmesan (spar resten til topping). Smak til med noen dråper worcestershiresaus, salt og pepper.

Stek brødbitene gylne og sprø i en blanding av smør og olje. Tilsett hvitløk og en klype salt. La krutongene renne av seg på litt kjøkkenpapp. Rens, vask og tørk salaten. Snitt den i grove strimler, eller del den i små kløfter. Bland salaten med litt av dressingen. Anrett salat på tallerkener eller et fat. Legg på kylling skåret i skiver og bacon delt i biter. Dryss over krutonger og revet eller høvlet parmesan. Topp med litt ekstra dressing og pynt med grovhakket gressløk hvis ønskelig.

TA GULROTKAKEN TIL NYE HØYDER



Under det rause krem laget skjuler det seg en saftig gulrotkake full av krydder.

TEKST: Lise Finckenhagen FOTO: Sara Johannessen

Gulrotkake

Med fluffy krem og lekker pynt blir det bare smuler igjen.
Liten langpanne 20 x 30 cm

4 mellomstore/store egg
100 g brunt sukker
100 g sukker
180 g hvetemel
1 ts bakepulver
1 ts natron
1 ts vaniljesukker
1 ts malt kardemomme
1 ts malt ingefær
¼ ts malt allehånde eller nellik
2 dl nøytral olje eller smeltet smør
6 dl fint revne gulrøtter
OSTEKREM:
250 g kremost naturell
100 g smør, romtemperert
½ vaniljestang eller
1 ts ekte vaniljesukker
350 g melis
1 ss lime- eller sitronsaft
masse friske bær til pynt

Visp egg, brunt sukker og sukker til eggedosis. Sikt sammen det tørre og vend det inn i eggedosisen. Rør til slutt inn smør og gulrøtter. Hell røren over i en bakepapirkledd form.

Stek kaken midt i ovnen ved 170° i ca. 45 minutter. Sjekk om kaken er ferdigstekt med en kakepinne. Avkjøl på rist. Visp sammen ost, smør og vanilje til blandingen blir glatt og klumpfri. Bland inn melis og lime- eller sitronsaft. Visp ostekremen tykk og luftig. Bre kremen jevnt utover kaken. Oppbevar kaken i kjøleskap og pynt med friske bær rett før servering.

**STOR
LANGPANNE**
Lag en halv porsjon større kake og fyll hele langpannen om dere er mange.



AVGJØRELSEN

En gang hadde hun elsket profilen hans, men nå etter tre år uten ham var han blitt som en fremmed. De var på vei til en hytte sammen for å ta sin viktigste avgjørelse om ekteskapet sitt, og hun satt her i bilen og lurte på hvem Henrik var blitt ...

Bilen var kommet inn på en humpete grusvei som førte til hyttene. Litt lenger ute lå havet. Skifergrått som himmelen, nesten så de gikk i ett med hverandre. Henrik kjørte sikkert med ene armen ut av vinduet. Stella så på ham fra siden. Den rette nesen, den friske huden og det brune håret med solstriper etter lang tid i utenrikstjeneste.

En gang hadde hun elsket den profilen, men nå etter tre år uten ham var han blitt som en fremmed. Hun følte på en slags redsel. En gang snakket og tenkte hun om et vi, de var et par som skulle holde sammen til livet tok slutt. Kanskje fantes det noen bånd fortsatt nesten som infiltrert tang av bleke minner fra den gangen, og selvsagt båndet fra barna de hadde. Nå satt hun og lurte på hvem Henrik var blitt.

Kanskje trodde han at han kjente henne, men mye hadde skjedd siden de var sammen. Hun hadde gått gjennom en slags transformasjon, det var ikke mye igjen av den han forlot. Nå var de her for å ta sin viktigste avgjørelse om ekteskapet sitt, om det var noe som skulle tilsi at de kunne ta opp igjen samlivet, eller om de skulle ta den skilsmissten som de hadde utsatt lenge.

Det kom mild luft gjennom det åpne vinduet, det duftet salt og tjære, og over himmelen seilte noen måker med utspilte vinger. Henrik stoppet bilen, de var fremme ved hytta han hadde leid. Opprinnelig rød, men vær og vind hadde

tæret på fargen, den var falmet og slitt.

Henrik låste opp, satte døren på en stormkrok og begynte å bære bagasjen inn. Stella trakk pusten dypt og gikk nedover til stranden. Hun klatret over et steingjerde og gikk videre over sanden til havet. Hun bøyde seg ned og stakk fingrene i det. Det var kaldt, kanskje ikke mer enn en tre-fire grader. Hun reiste seg, trakk pusten igjen og tenkte på hvilket mareritt det ville bli å være her to uker med Henrik. Mannen hun gladelig ville skilt seg fra for tre år siden. Mannen som hun hadde forstått at hun ikke hadde noe til felles med. Da han bestemte seg for å dra i utenriks, hadde hun kjent på en stor lettelse.



Hun hadde forventet å kjenne på en stor frihet, men så det ble ikke sånn.

Stella snudde og gikk sakte oppover mot hytta. En varme kom ut gjennom døra da hun gikk inn. En stor, grå peis murt av svære rullesteiner var tent og flammene kastet skygger over de brede golvplankene. Henrik sto på det lille blå kjøkkenet og sorterte varer. Puttet melk, ost og smør inn i det lille kjøleskapet. Han snudde seg.

– Hei, sa han.

– Hei.

De grå øynene hans var rolige. Nøytrale på et vis. Han angret sikkert allerede på dette, men det var hans forslag. Hvorfor? Stella snudde og gikk inn i det lille soverommet. Takk og lov at det var køyesenger. Å ligge tett inntil ham i en dobbeltseng kunne hun i alle fall ikke tåle. Hun fant bagen med sengetøy og redde opp, og la pysjamasen sin på nederste køye. Det hendte hun våknet om natten, da ville det være enklest å komme seg opp.

Stella hadde trodd at alt ville føles mye bedre da Henrik dro. De siste årene sammen hadde vært vanskelige. De kranglet og var uenig, og han svarte raskt og hardt tilbake på tiltale. Hun var så ferdig med ham, hun var ferdig med kjærligheten, men kunne man leve uten lengselen etter den?

Hun trodde at hun kunne. Hun hadde forventet å kjenne på en stor frihet, men så ble det ikke sånn. Det kom et mørke i henne og en uro hun ikke kunne stagge. Var det skilsmissten de ikke hadde tatt ut, var det den som gnagde? Hun sendte ham meldinger, hun ringte for å få til en avgjørelse. Han mente at de burde vente, få tenkt seg grundig om med en slik alvorlig beslutning, men han la alltid til at hun måtte leve slik hun hadde behov og lyst til.

Det ble stille mellom dem, de snakket bare om barna. Uroen hennes ga seg ikke. Hun oppsøkte fastlegen, som

henviste henne til en spesialist. Hun gikk i samtaler, og det som kom opp, var ikke det hun ville snakke om, nemlig hennes barndomstraumer.

Stella hadde vært utsatt for rus og stor omsorgssvikt. Hun forsto ikke hvorfor terapeuten maste om den. Barndommen hadde hun mestret, den hadde jo gitt henne et forsprang på voksenlivet, hun var blitt svært selvstendig. Nå mente han at det hadde hatt sin pris. Hun hadde lagt lokk på det som var for vondt til å tåle den gangen, men nå piplet det frem som fra en dampkoker.

Livet ble sårt, så utrolig vondt, nesten ikke til å holde ut. Det var øyeblikk hun hatet terapeuten og så med forbauelse på hvor mye sinne det var i henne. Ifølge ham hadde hun gjemt seg bak et muskelpanser, og han skulle hjelpe henne med å myke det opp. Hun ble hudløs nesten som en hummer uten skall, et slags bløtdyr som hvem som helst kunne ta. Sakte tok noe nytt plassen, noe mykere og smidigere, et forsvar som passet så mye bedre.

Hun gikk ut i livet igjen som en annerledes Stella. En Stella som Henrik ikke kjente. Men hun bar fortsatt minner om hvordan ekteskapet deres hadde knaket de siste årene. Og hun var langt fra trygg på ham. Hun hadde ingen tro på at de skulle komme til en avgjørelse om å fortsette forholdet. Hun hadde blitt med for at han ikke skulle synes at hun var vrang. Noe han yndet å kalle henne tidligere. Og skilsmissepapirene hadde hun



med, de lå nederst i bagen klare til å signere.

Henrik kastet en kubbe på peisen. Han snudde seg da hun kom inn i rommet og spurte om hun var sulten. Hun nikket og svarte at takk, hun var litt sulten.

Raskt satte han brød, smør, ost og syltetøy på bordet. Så skjenket han te i store krus. Det var merkelig, han hadde aldri brydd seg med maten før, det var vanligvis hennes oppgave. Hvilke tanker lå bak?

Hun frøs. En slags kulde som kom innenfra. Hun reiste seg og gikk for å hente en genser på soverommet.

– Hva med oss? spurte han da hun hadde satt seg. Han så på henne over det rykende varme te-kruset. Hun ble usikker. Heiste på skuldrene og svarte noe om at det føltes vanskelig.

– Vi får gjøre så godt vi kan. I det minste være venner for barnas skyld. Jeg er hjemme for godt nå.

– Jeg forstår. Hun nikket og fikk litt mer farge i ansiktet. Det var klart, han var far og ville ha samvær med dem.

– Skal vi gå en tur etter at vi har spist. Gå og kjenne på sjøluften?

– Gå du, svarte hun. – Jeg blir her og ordner litt.

Han nikket og så nesten lettet ut. Hun visste jo at han elsket havet, at hans mor var fra en øy og at han i lange perioder hadde bodd der. Klart det var hyggelig for ham å slippe å bli forstyrret av henne, en sur og mutt kone han ikke kjente lenger.

Hun kikket etter ham i vinduet. Han gikk med lette, spenstige skritt over sanddynene.

Stella satte over en kjele med vann. Hun ville vaske litt rundt. Det luktet fortsatt inntengt og litt klamt i



hytta. Hun likte husarbeidet, syntes alltid at hun filosoferte og tenkte så bra når hendene var opptatt med det som ikke krevde annet tankearbeid. Hun helte grønnsåpe i det varme vannet og gjøv løs. Det var som om noe falt på plass inne i henne etter som hun jobbet. Hun var tilbake i terapien, så de brune varme øynene til terapeuten da hun ved siste time skulle ta farvel. Hun ble varm i kinnene og kjente at tårene trykket på. Hun hadde gitt ham en stor bukett med vakre roser, takket ham hjertelig og sagt noe om at han hadde gjenskapt henne. Han hadde tatt hånden hennes mellom sine, og hun kjente varmen som strømmet fra dem.

«Stella, vil du forandre verden, så begynn med deg selv», det var det siste han sa.

Hun hadde nikket, og kanskje ikke helt forstått hva han mente. Men nå etter som såpe og vann skled over gulvbordene, ble ordene klare og helt forståelige.

Det var kveld. Det var stjerneklart, og de hørte døningene fra havet og på peisen sprakte bålet. De satt ved spisebordet og tok et glass vin etter middagen. Stella hadde tent et par lys og det luktet godt og rent i hytta. Henrik så glad ut, turen i det friske været hadde gjort ham godt. Han snakket entusiastisk om havet, om gamle naust, fiskebåter og en eldre skipper han hadde truffet, og hun nikket og sa det hørtes fint ut.

Stella satt og gruet seg. Hun ville fortelle Henrik om det hun hadde gjennomgått mens han var borte, men hun var redd for hans reaksjon. Kanskje ville han gi henne skylden for det mislykkede ekteskapet, for hun hadde jo vært vanskelig å forholde seg til. Hun trakk pusten dypt igjen og merket blikket hans på seg. For sin egen skyld, ville hun fortelle. Kanskje han innså at ekteskapet var havarert. Så kunne de reise hjem

fra dette øde stedet, og hun ville få den skilsmisshen ønsket.

– Du, Henrik ... Stella kremtet. Lysene blafret. – Det er noe jeg ikke har fortalt deg.

– Åh, han så opp.

– Jeg trodde alt ville bli bra, bare du kom ut av livet mitt, men det ble ikke slik.

– Hvordan? Han lyttet, lente seg litt over mot henne.

– Jeg ble syk. Barna var en del hos tante Kaia, og jeg ba dem om ikke å fortelle deg det.



– Jeg var redd du ville tro at alt var min skyld.

– Alvorlig syk?

– Ja. Stella trakk pusten.

– Ja, det var alvorlig, det var følelsene mine som ikke var til å holde ut. Så lenge hadde jeg lagt skylden ensidig på ekteskapet vårt, men det var barndomstraumene mine som spøkte.

Han så alvorlig på henne. Stella ble varm.

– Du har ikke snakket mye om barndommen, men jeg vet jo noe, og hvis jeg spurte, sa du at den var du ferdig med for lengst.

– Det var det jeg trodde. Jeg hadde foretrekt den og bar den inne i meg som i en trykkoker.

– Åh, dette var vondt å høre, Stella. Øynene til Henrik var blitt blanke.

– Jeg har hatt det svært vondt, men nå føler jeg meg friere, og jeg kan se meg selv klarere. Jeg tror jeg ga deg skylden for mye som var vranget, det var nok kanskje pappa jeg burde ha konfrontert, men jeg forsto det ikke.

Henriks tårer rant over kinnene. Stella svelget, hun hadde aldri sett ham gråte, og hun ble forvirret. Hva skjedde med ham? Hun så det nakne ansiktet hans og ville strekke hånden ut og stryke ham over kinnet, men hun torde ikke.

Hun følte trang til å si noe trøstende, men fant ingen ord. Henrik reiste seg, gikk og tørket ansiktet sitt på kjøkkenet og kom tilbake.

– Jeg er lei for at du har hatt det så vondt, men jeg takker deg for motet til å fortelle meg det. Jeg har følt meg så jævlig, jeg tok med meg alt du beskyldte meg for, og jeg har prøvd å forandre på det verste. Jeg var heller ikke god mot deg, jeg var rasende og følte meg forrådt. Jeg har undret meg og tenkt på hvor vi trådte feil, for jeg mintes de første årene og hvor stolt av og glad jeg var i deg. Jeg elsket deg sånn. Men så ble alt galt. Jeg dro fordi jeg måtte finne ut også av meg selv. Jeg har grublet og grublet. Og jeg tenkte at to uker, hvor vi kunne snakke fortrolig, ville vise oss veien videre.

Det var litt av en innrømmelse fra Henrik. Han som sjelden sa mer enn han trengte. Hva hadde skjedd med stålmannen som hun hadde tenkt om ham? Han satt der med åpne hender, med blanke øyne, og var så myk og vakker, slik han var den første tiden.

– Takk, svelget hun. – Takk, Henrik, jeg ser deg så mye klarere nå.

– Takk, det gjør jeg også, nesten som den gangen.

Han så på henne og smilte mens et lys tente øynene hans. Var han også transformert? Det var en gang da hun hadde følt seg så full av kjærlighet, da hun var trygg og følte seg ivaretatt av ham. Da ingen i verden hadde fått henne til å føle seg sånn.

Hun våknet av havets døninger og av fuglekvisper. Så hadde våren kommet litt tidligere her sør. Hun lirket seg ut av dynene og gikk ut i rommet. Peisbålet brant lystig, og det duftet av nykokt kaffe. Henrik sto ved komfyren og stekte egg og bacon.

– Hei, sa hun og smilte.

– Å, hei, Stella. Har du so-

vet godt? Han rakte henne et kaffekrus.

– Ja, takk, og du?

– Bedre enn på lenge. Han smilte og sto der i jeans og T-skjorte med en åpen rutet flanelsskjorte. Han så fornøyd ut.

– Snart frokost, sa han.

– Skal du ha egget stekt på to sider?

Hun smilte og nikket. Tenk at han husket det.

– Hvis du vil ha litt vann, har jeg varmet det her i kjelen.

– Takk, det vil jeg gjerne.

Hun gikk inn på soverommet, bar muggen han rakte henne og tok en kattevask. Pusset tenner i bøtta og kledde seg. Med et lite speil tok hun på maskara og litt leppestift og børstet håret.

Hun var virkelig sulten, alt var klart og maten smakte godt.

– Hvordan går det? spurte han og så lenge på henne.

– Jeg er mye roligere, svarte hun. – Men jeg grudde meg sånn til å fortelle deg det. Jeg var redd for reaksjonen din da jeg fortalte om depresjonen min. Jeg var redd du ville tro at alt var min skyld.

– Hm. Han ristet på hodet. Så opp. – Jeg beundrer deg for motet ditt.

– Ja, takk i alle fall. Jeg hadde ingenting å tape.

– Kanskje du hadde noe å vinne? Spørsmålet ble hengende i luften.

Solen var kommet og havet lå blankt og stille. De gikk over sanddynene sammen. Det ble ikke snakket mye, men det var en god stillhet mellom dem. Henrik tok hånden hennes og stanset.

– Du, Stella, jeg har noe å innrømme.

– Åh?

– Jeg har elsket deg hele tiden til tross for alt det vonde vi opplevde. – Unnskyld, sa han og trakk henne inn til seg.

Og Stella lente seg inn til, kjente varmen løpe i kroppen. Lengselen etter kjærligheten var tilbake. Den hadde bare ligget gjemt. •



SPENNENDE KRIM

Eddies store dag

Det var utrolig at ingen av slektningene eller vennene hans aktet å markere 60-årsdagen hans. Og han som hadde hjulpet dem med så mye i årenes løp! Ja, utakk var verdens lønn, tenkte Eddie bittert ...

Det hadde vært mørkt en god stund da telefonen ringte. Eddies humør hadde også mørknet, i takt med ettermiddagen som ble til kveld. Nå skrudde han ned volumet på TV og så på klokken. Den var 19.17. Kanskje det likevel var noen som husket at han hadde jubileum i morgen? Og som ville spørre om hvordan han skulle feire den runde dagen? Eller hva han ønsket seg. Det skulle faktisk bare mangle, når man tenkte på hvor mye han alltid hadde gjort for andre mennesker.

Han var spent da han grep røret.

– Det er Eddie.

– Hei, onkel, det er Linda, lød niesens stemme i øret hans. – Jeg ringer egentlig bare for å spørre om vi kan komme innom på lørdag og låne robotgressklipperen din?

– Øh, ja, naturligvis, svarte Eddie automatisk, men skuffelsen vellet opp i ham. Innom på lørdag? Men det var jo i morgen, på torsdag, at han hadde bursdag?

– Kult, for Kasper og jeg har avtalt å få ordentlig skikk på hagen i helgen, fortsatte Linda. – Mor og far har lovt å hjelpe oss. Det var faktisk mor som sa at du hadde fått deg en sånn robotgressklipper.

Det lyktes Eddie å avslutte samtalen på en pen måte, men etterpå satt han og skummet av raseri. Det var bare så typisk! Han hadde kjøpt robotgressklipperen i våres, og den hadde kostet skjorta. Men alle regnet alltid med at de kunne få låne alt av ham. Han så søsteren Elise for seg, og ble enda mørkere til sinns. Han hadde alltid stilt opp for Elise. Alltid. Når hun og Kjell skulle flytte, når de trengte å låne penger, eller uansett hva annet som var i veien. Det var alltid ham de hadde kommet til, og han sa alltid ja til å hjelpe dem. På samme måte som han ved en ren refleks hadde sagt ja til Linda når det gjaldt lån av robotgressklipperen, selv om den var splitter ny.

Han reiste seg fra stolen ved telefonen og gikk bort til vinduet, der han hadde god utsikt til naboens hus, som lå et stykke lenger oppover grusveien. Det vil si, han hadde kunnet se huset hvis det hadde vært lys der, men nå var det mørklagt. Han hadde jo sett Liv og Lars kjøre sin vei i Landroveren for en time siden. De hadde kanskje dratt en tur til huset sitt i Sverige. De tok alltid Landroveren når de skulle dit. Hjemme brukte de oftest den lille, billige bilen til Liv.



Alt tydet på at han kom til å være alene på bursdagen sin. Noe så bittert!

Eddie så for seg naboparet og måtte trekke pusten dypt inn et par ganger for å få kontroll over en brå, sterk, plagsom halsbrann. Tenk at de også glemte den store dagen hans ... det var rett og slett for drøyt. I årenes løp hadde han gjort dem mange tjenester; passet bikkja den gangen den levde, hjulpet dem med å sjekke selvangivelser og andre skjemaer og fortalt dem alt det var verdt å vite om lokalsamfunnet da de kom flyttende hit for 12 år siden. De hadde utvekslet nøkler, men hjelpen hadde liksom bare gått den ene veien, for Eddie hadde ikke behov for halvparten så mye hjelp som dem. Men han hadde jo innbilt seg at de ville komme til å betale ham tilbake før eller siden. Vise at de satte pris på ham. Som for eksempel i morgen, på 60-årsdagen hans.

Han trakk for gardinene med et brutalt rykk. Så kastet han seg ned på sofaen, skrudde opp lyden og forsøkte å konsentrere seg om programmet på TV, men det var umulig. Han måtte hele tiden tenke på fødselsdagen for ti år siden,

da han fylte 50, og hadde spandert en formue på familie, venner og kolleger da han betalte et slottsopphold for alle sammen i anledning feiringen. Liv og Lars hadde selvsagt også vært med. Det hadde blitt dyrt for ham, svært dyrt, men han hadde jo ønsket å skjemme dem bort. De kunne jo få skjemme bort ham ved en senere anledning.

Etter 50-årsdagen hadde han bestemt seg for at han ikke ville ta noe initiativ når han fylte 60, men la folk dumpe inn i løpet av dagen, og kanskje det ville bli enda festligere? Å bli overrasket?

Høh! Han var gjort til latter, det var sannheten. Han hadde bevisst unngått å nevne den store dagen for noen, fordi det kom til å varme desto mer når de husket på ham selv, alle sammen. Men den taktikken så ut til å slå tilbake på ham, for alt tydet på at han kom til å være alene i hele morgen. Noe så bittert! Like bittert var det å tenke på all den vinen, ølet, brusen og maten han hadde samlet i kjøleskap og fryser, slik at han hadde noe å by på når folk kom.

Klokken 23 gikk Eddie og la seg med et par solide whiskydrinker innabords. Han hadde drukket dem for å trøste seg, men spriten fikk ham ikke til å slappe av. Den fikk ham bare til å tenke på Liv. Og på Lars. Han hadde gjort Lars omtrent den største tjenesten man kunne tenke seg. Lars visste bare ikke noe om det.

Og nå var de lykkelige igjen, de to borte i nabohuset.

Eddie hadde begynt å lure da Liv stadig vekk dukket opp alene. For å prate litt, hadde hun sagt. Men da det kom til stykket, hadde hun villet noe annet enn å snakke. Selv om han hadde vært fristet, hadde han takket pent nei til tilbudet, for hun var både gift og naboen hans, og slikt gjorde man bare ikke.

Først var hun blitt såret over avvísningen, men senere hadde hun takket ham og sagt at han var en skikkelig real kar, og at han hadde reddet henne

fra sin egen idioti og faktisk også ekteskapet mellom henne og Lars. Lars hadde aldri oppdaget noe som helst, og senere hadde de kjøpt den nedlagte gården i Sverige. Men nå husket visst ikke Liv bursdagen hans engang!

Han måtte ha sovet, selv om han hadde vært sikker på at skuffelsen og sinnet kom til å sørge for at han ble liggende våken. Da han famlet forjeves etter lesebrillene på nattbordet og myste mot klokken, viste de selvlysende tallene 3:49. Hjertet dunket under dynen, mens han grublet over hva som hadde vekket ham. En foruroligende drøm? Så hørte han den skrapende lyden igjen, svak, men ekte, og forsto at det var den som hadde vekket ham. Innbrudd! Det sto lysende klart for ham i det samme.

Han våknet på et blunk. Hele kroppen var i nødberedskap, og de svake tømmermennene som blåst bort. Han hadde lenge vært engstelig for at huset hans lå litt for øde til, for man kunne snart ikke åpne avisen uten å lese om noen som hadde hatt ubudne gjester. Dette hadde han også diskutert med Liv og Lars, for de var også redde for innbrudd, og det endte med at de lovt å passe på husene til hverandre.

Ikke så mye på grunn av at huset kunne bli ribbet, mer fordi tyvene noen ganger ikke nøyde seg med det, men tvang beboerne til å utlevere pin-koder og mobiltelefoner. Av og til slo de i hjel ofrene sine, eller skadet dem fysisk, enten i narkorus, av frustrasjon eller for å få dem til å tie stille. Uansett hva loven sa, måtte man ta vare på seg selv i en slik situasjon. Lars hadde en golfkølle stående ved sengen, visste Eddie, og selv hadde han den gamle lektheammeren klemt inn mellom sengen og nattbordet.

Det første han gjorde nå, var å strekke hånden ned og gripe rundt hammeren.

Den var tung og lå godt i hånden. Så svingte han uendelig forsiktig bena ned på det kalde gulvet, satt litt på sengekanten og lyttet med alle sanser i helspenn. Hva gjorde de der inne? Eller var det bare én? Uansett lette de nok etter verdier.

Eddie kom seg på bena og listet seg lydløst over gulvet. Døren hans sto på klem, og med ett oppdaget han et svakt lys bak den. Et blålig lys som flakket. Pulsens hans steg lynraskt. Tyven var på vei inn på soverommet, kanskje for å presse en pistol mot pannen hans!

En arm ble rakt frem for å åpne døren.

Det gikk veldig fort, alt sammen. Eddie bykset frem og løftet hammeren, og skikkelsen på motsatt side av døren mistet balansen. Skrekken ga ham ekstra krefter, og han rammet mannen rett i nakken. Det lød et ekkelt smell. Mannen falt sammen som en filledukke ved føttene hans, og Eddie lurte plutselig på om han hadde slått for hardt. På den annen side hadde ikke fyren noe i huset hans å gjøre midt på natten. Eddie skvatt til, for i det samme begynte golvuret å slå. Seks slag? Eddie tallet forvirret. Klokken var jo bare litt på fire? Men det var for lyst ute til at det kunne stemme.

Mens mannen fortsatt lå livløs på gulvet, husket Eddie at lesebrillene lå på skatollet. Han fomlet fælt, men fikk dem på seg, og så på armbåndsuret sitt. 6.01. Han måtte ha oppfattet tallene galt da han våknet. Nå skubbet han til skikkelsen med foten.

– Hei, du.

Inntrengeren rørte seg ikke. Eddie satte seg på huk, fortsatt med hamrende puls. Hva skulle han gjøre? Ringe politiet og forklare at han hadde forsvart seg mot en innbruddstyv? Han lyttet intenst, men hørte ikke noe åndedrett. I vemmelse rakte han frem hånden, grep mannen i skulderen og snudde ham rundt.

Lars. Det var Lars. Og han så veldig død ut, der han lå med stive, vidåpne øyne. Eddie snublet noen skritt bakover, og måtte anstrenge seg for ikke å gå rett i bakken. Lars? Tankene spant i hodet hans. Men han og Liv var jo reist til Sverige? Kanskje Liv hadde dratt alene, kanskje de to var blitt uvenner igjen? Og kanskje Liv hadde fortalt Lars at hun en gang i tiden hadde flørtet med Eddie, og ...

Tankerekken hans ble brutt da han hørte motordur utenfor, og så et glimt av billykter. Hva i svarte ...? Var politiet her alt?

Han reiste seg forvirret, gikk bort til vinduet og stilte seg bak gardinet. Han blunket mot bilen der ute. Det var Elises bil, og søsteren og svogeren satt inni! Nå steg de ut av forsetene og vinket. Ikke til ham, for de kunne heldigvis ikke se ham, men til en annen bil som kom trillende nedover grusveien. Linda og Kasper! Og snart kunne han skimte enda en skikkelse der ute: Liv.


– Gratulerer med dagen, onkel, jublet Linda.

Eddie skvatt forferdet bakover. De ville overraske ham på den store dagen. Det var det de ville. Og Lars var slett ikke kommet for å hevne seg, han hadde vært fortroppen.

Hva skulle han gjøre med liket på gulvet? De måtte ikke komme inn og oppdage det! Eddie så seg panisk rundt, for hvor kunne han gjemme det? Liket måtte bort, og det på timen, så fikk han finne ut hva han skulle gjøre med det senere. Han hadde ikke mye tid, for han hørte dem snakke og le lavt sammen der ute. Soverommet. Det var det eneste han kom på.

Han fikk slept Lars med seg, og det virket som om han

veide et tonn. Eddie dro ham inn på soverommet og skjøv ham med stort besvær innunder sengen. Så føk han inn i stuen igjen, fikk tak i hammeren og trakk det tunge tepet over stedet der Lars hadde ligget. I tilfelle det var blitt en blodflekk.

Han hadde akkurat rukket å gå inn på soverommet med hammeren, og han holdt på å dra på seg den stripete badekåpen, da han hørte at det gikk i døren. Var den ikke låst, da? Nei, selvsagt ikke. Lars hadde jo låst opp for dem, han hadde selvfølgelig hatt med seg nøkkelen.

Han hørte Livs stemme, dempet og irritert:

– Hvor blir det av deg, Lars?

Det kom en kald trekk fra døren. Eddie skjerpet seg og hostet litt for å gjøre dem oppmerksomme på at han var våken. I siste øyeblikk husket han på å trykke på lysbryteren. Man løper jo vanligvis ikke rundt i huset i bekmørke.

– Han er stått opp allerede! hørte han søsteren Elise hviske. Og i neste øyeblikk kom alle sammen løpende inn i kjøkkenet fra entreen.

– Surprise! Og gratulerer med 60-årsdagen!

Det var flagg og hvite poser med nybakt brød fra bakeren, flasker med champagne og gaver i fargerik innpakningspapir. Eddie sugde til seg alt sammen i ett eneste blick. Elise kom og ga ham en klem.

– Kjære bror, du er jo likblek! sa hun og lo. – Ble du redd? Det er jo bare oss! Vi ville overraske deg på den store dagen din.

– Gratulerer med dagen, onkel, jublet Linda, og omfavnet ham, hun også. – Var det ikke sleipt av meg å ringe deg i går og spørre om å få låne den robotgressklipperen? Det var mors idé. For at du skulle bli ordentlig overrasket!

– Vi ville jo forsikre oss om at du ikke stakk av til Tenerife eller noe sånt på fødselsdagen, la Kasper til.

Liv smilte til ham.

– Vi hadde et planleggingsmøte hos Elise i går, så da foreslo Lars at vi skulle ta Landroveren for å lure deg til å tro at vi skulle kjøre til Sverige. Men hvor søren er han hen? Vi sto ute og ventet.

Eddie fikk ikke frem et ord.

– Skål, gamle ørn, og takk for alt du har gjort for oss gjennom alle år, sa Kjell vennlig og stakk et glass i hånden på ham, som han fylte opp med champagne. Eddie skalv sånn på hånden at mesteparten av boblevannet sildret ned på gulvet.

– Vet du om Lars er inne på toalettet? spurte Liv, og så på ham.

– Lars, fikk Eddie til slutt frem. – Jeg har ikke sett snurten av ham.

Liv så overrasket ut, og Elise rynket brynene.

– Men han må da ha vært her? Døren var låst opp, og han sa han skulle bruke ekstranøkkelen de oppbevarte for deg ... Og så skulle han egentlig ha satt over kaffen før han gikk ut og åpnet for oss.

– Å? Vel, jeg glemte nok å låse i går kveld, mumlet Eddie. – Det skjer av og til.

– Men det er minst et kvarter siden han gikk hjemmefra, sa Liv, og nå så hun svært bekymret ut. – Bare det ikke er hendt ham noe på veien!

Hun stakk hånden i lommen og fant frem telefonen. Ved synet av den husket Eddie det svake, blålige lyset. Lars hadde brukt telefonen som lyskilde, for å se soveromsdøren. Han hadde bare villet lukke den, slik at Eddie ikke skulle høre noe da de andre kom inn.

– Nei, nå ringer jeg til ham, sa Liv bestemt.

Hun tastet på telefonen, og sekundet etter hørte alle den velkjente ringetonen som Lars hadde hatt i flere år. Eddie sank ned i en stol.

– Han er jo her! utbrøt Liv. – Men hva i himmelens navn gjør han inne på soverommet? •

DITT PERSONLIGE HOROSKOP

Kjære leser

Solen befinner seg i Fiskenes tegn og retter lyset mot ditt åndelige og indre liv. Det er på tide å lytte til magefølelsen og isolere deg litt fra all påvirkning. Ved å tilbringe mer tid i naturen kan blikket klarne. I slutten av uken møtes Solen og Saturn. Det indikerer at det er tid for å sette en grense og skape rammer for det du ønsker å gjennomføre. Er du tydelig nok, kan du realisere og virkeliggjøre drømmer. Er du derimot vag eller utydelig, kan du bli forstyrret, påvirket eller avledet. Venus beveger seg fortsatt bakover i Værens tegn. Det dreier seg om verdier, handlekraft og viljestyrke. Er du usikker på hva du vil, så vent med handling til du finner ut av det og føler deg sikker. Definer rammene og følg dem.

Vennlig hilsen Nina Skjemstad, Hjemmets astrolog

UKE 10 07.-13.03. 2025



VÆREN

21. mars–21. april

Merkurs møte med Venus i ditt tegn øker interessen for å se bra ut og uttrykke det du står for. Evnen til å tiltrekke deg dem som kan gi deg fordeler eller goder på en eller annen måte, er ekstra stor for tiden. Intuisjonen er sterkere enn ellers, og det gjør at du fanger opp signaler du vanligvis ikke gjør. Aha-opplevelser og nye innsikter er naturlig. Det gjør deg mer handlekraftig og målrettet. Det er stigende måne, og det indikerer en betydelig vekst og utvikling. Konsentrer deg om de viktigste tingene.

★ Skill klinten fra hveten



TYREN

21. april–21. mai

Forholdet til venner, kontakter og sosiale nettverk forsterkes i denne perioden. Du kan oppnå etterlengtede mål i finansielle saker og i forbindelse med en organisasjon eller en gruppe. Betydningsfulle personligheter er velvillig til å gi deg begunstiging om du vet hva du ønsker av dem. Du kan også oppnå det du ønsker i romantiske sammenheng, hvis du uttrykker deg med smidighet og kjærlighet. Ved å hjelpe din kjære i hverdagens rutiner, kan du motta mer i retur. En fase er over og det er tid for å sette strek.

★ Noe er fullført i vennskap



TVILLINGENE

22. mai–21. juni

Solen belyser toppen av horoskopet, og det øker muligheten til å oppnå personlige mål. Nye dører åpnes i karrieresammenheng, og det kan føre til mer ansvar og flere forpliktelser for din del. Det er tid for å avansere og sikte høyere for dem som ønsker å markere seg. Et vennskap, en gruppe eller en organisasjon kan bety ekstra mye for deg nå. Personligheter med andre kunnskaper enn deg kan bidra til din vekst i tiden som kommer. Muligheten til å øke inntekten og markere dine kunnskaper, evner og talent dukker opp.

★ Det er suksess i gjære



KREPSEN

22. juni–22. juli

Mars befinner seg i ditt tegn denne uken, og det indikerer at du får ekstra energi og pågangsmot. Nye visjoner inspirerer til å fullføre det du driver med og åpne for noe nytt og mer spennende. Du kan ha funksjon som autoritet og veileder for tiden om du er åpen for det. Muligheten til å presentere informasjon og kunnskap du har hatt behov for å dele, er til stede. Driver du med foredrag, dans, teater, skriver bøker eller annet, er tiden inne for å gjøre noe med det og synliggjøre det du ønsker å dele.

★ Vis hva du vil by på



LØVEN

23. juli–23. august

Solens posisjon belyser området for inntekter og verdier du deler og mottar fra andre. Det kan dreie seg om arbeidsgiver, bank, forsikring og leieforhold. Solens møte med Saturn i slutten av uken øker muligheten til å oppnå målene du setter deg. Du kan inspireres til å sette en grense, avslutte prosjekter, så vel som å selge bolig, eiendeler eller eiendom disse dagene. Betydningsfulle kontakter kan komme på banen og bringe gode fremtidsrettede ideer. Nye kunnskaper eller innsikter kan dukke opp og inspirere til vekst.

★ Hellet er med deg



JOMFRUEN

24. august–23. september

I denne perioden er det naturlig å studere parforhold og forholdet til barn og barnebarn. Solens møte med Saturn indikerer at forpliktelser via samboerskap, forlovelse og bryllup er aktuelt for noen, mens brudd i parforhold og avslutningen av en relasjon, er tema for andre. Din planet Merkurs møte med Venus tirsdag indikerer at du kan tiltrekke deg mer av det du ønsker deg i finansielle saker. Hellet er med deg om du er jobbsøker og ønsker å øke inntekten eller søke om bedre betingelser i banken.

★ Du kan klare det du ønsker



VEKTEN

24. september–23. oktober

Solens møte med Saturn i området for livsstil, helse, daglige rutiner og karriere øker muligheten for å oppnå målene du har satt deg. Med Mars i toppen av horoskopet har du ekstra stor viljestyrke og pågangsmot. Selvtilliten øker og forsterker muligheten til å oppnå gjennombrudd. Merkurs møte med din planet Venus som beveger seg bakover i nære relasjoner, indikerer at du kan fordype en relasjon og oppnå mer i denne perioden. Detaljer og perfektion teller ekstra mye disse dagene. Gode resultater kommer.

★ Disiplin må til for å lykkes



SKORPIONEN

24. oktober–22. november

Solens posisjon belyser området for parforhold, kjærlighet og forholdet til barn og barnebarn. Dens møte med Saturn indikerer at du har behov for å sette en grense og ta mer ansvar for egne behov og kreativt selvuttrykk. Du kan virke seriøs eller dominerende om du ikke fokuserer på humor. Vær tydelig og målrettet og ha blikket mot lek og moro da det frigjør kontrollbehovet. Å bli mer løs og ledig i holdningen, øker kreativiteten og gjør deg godt. Det er allikevel naturlig å ha gode planer for hva du ønsker å oppnå.

★ Kjærlighet er målet



SKYTTE

23. november–21. desember

Solens møte med Saturn i området for privatlivet indikerer at det er tid for å gi slipp på fortiden og ta ansvar for deg selv. Dette er en perfekt tid for å vende fokuset innover på et psykologisk nivå. Å rydde vekk og gi slipp på saker og ting fra barndom og oppvekst kan bringe flere minner fra barndommen på banen. Forholdet til foreldre og forfedre, eiendom og bolig er noe å studere nærmere i denne perioden. Du kan inspireres til å selge eiendom eller bolig du har vokst ut av, og investere i noe som passer bedre.

★ Ny vekst er i sikte



STEINBUKKEN

22. desember–20. januar

Måten du kommuniserer med andre på, er i fokus. Det kan føre til at du får bedre kontakt med hverdagen og mulige forbedringer du kan gjøre. Du lærer noe om hva som skjer uten å virke dømmende, og du kan konsentrere oppmerksomheten om det som er og ikke om det som kunne ha vært. Det bringer oppmerksomheten rundt potensial fremfor utfordringer. Det er naturlig å se nærmere på hvordan den indre verden sammenfaller med det ytre, sosiale liv. Kommunikasjon har en avgjørende betydning for resultatet.

★ Inkluder dem rundt deg



VANNMANNEN

21. januar–19. februar

Eiendeler og ambisjoner krever mer engasjement og oppmerksomhet fordi du ikke er bevisst på dem. Når du oppdager dine egentlige behov, vil det være noe annet enn det du først trodde. Nå kan du oppdage differansen mellom hva du mener du burde, og hva du virkelig vil. Vær forsiktig med økonomien, og ikke vær mer opptatt av penger enn at du har til daglige utgifter. Ta også vare på kroppen disse dagene, og ikke engasjer deg i for mange oppgaver, men konsentrer deg heller om det du må. Jobbskifte er aktuelt for noen.

★ Din egen verdi er tema nå



FISKENE

20. februar–20. mars

Med Solen og Saturn i ditt tegn er tiden inne for å rette fokus mot image, utseende, livsstil, kropp og helse. Konkurransinstinktet øker, og det inspirerer til å øke innsatsen i sport, trening og fysisk aktivitet. Behovet for å markere din styrke er et betydningsfullt tema disse dagene. Driver du med en sportslig eller kulturell aktivitet, kan du sette inn et ekstra gir nå. Forholdet til barn og barnebarn er i utvikling. Bruker du tid med dem, kan du inspireres til å leke og utforske flere sider av deg selv.

★ Vær kreativ

Liker du å løse kryssord?

Kryssord gir timesvis med underholdning, hjernetrim og avkobling.

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

Noen av våre mest populære kryssordblader:



Nybegynnerkryss

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



6 utgaver til
kr 249



Skann QR koden med mobilkamera for å gå til bestillingsside

Kryssord for alle

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



Kryssord for entusiasten

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



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



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

Hjemmet

KRYSSORD MAGASIN

Send inn løsningsgatene via post, sms eller Internett. Må være oss i hende innen 24.03.2025. Bli med i trekningene om premier for hver enkelt oppgave. I tillegg kan

du bli med i trekningen om hovedpremien på både den eksklusive Kryssordkoppen og 10 Flax-lodd ved å sende inn minst seks ferdig utfylte oppgaver (unntatt sudokuer) via posten. Se kupongen på siste bilagsside. Lykke til!

HOVED-
PREMIE!Kryssordkoppen
og Flax-lodd!

KJENDIS- KRYSS



PREMIE

1 vinner
får 10
Flax-lodd

Løsning og
vinner av
Kjendiskryss
i nr. 1:

Tove Eilen
Syversen,
Skjeberg.

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



FOTO: NRK

				FEILE	FUGLE- BOLIG	MORSK	HYLTE	SKI- HOPP	DYR	BY I ITALIA	TIL BUNNS
				MÅL		HULL I ISEN		IKKE BARN	ATTER		
				→				ARR.		GJETTE	
							STRÖPP		PLAGG		
	ALDRI		TAPPER					VÆSKE			
			UTROP					DAGNING			
	EN AUDI	GUD FIBER		7 DAGER IKKE INN			ALFABET- NABOER STUT			SLANGE	LIKEVEL
			BEHAND- LINGSMÅTE SKYNDSE SEG			OPPHAV DELTE UT			VÆRELSE SPRÅK		
PIL OG ... FUGLEN	VUR- DERTE	FØR	ESPE ROSTRUP ...	RETT TRIKS			NØRSK DJ FRISK				TREET
		FØTDEL WOW			SVAR- ORD	BLAN- DING GJENNOM- BØRE			LUGG		
MUSIKER		BRUKT VEKST					IKKE ØPPE FRA BUNNEN			HOPPA	FØRE AN
BANKE	RING LATTER FØRK.				JA FRUKT				SNEVER IKKE NOEN		
		TRE ANSIKT		KLØFT DYRET		MENER	STATENE ETTER SKOLEN				
PARAT	LEDELSE LYTENE			OM- TUMLET	LUA TIL DET STEDET				REKKE MATE- RIALE		
		IDOLET DESSERT					SKJØNN MAKT				RØRE
DASSENE	TETT- STED PELSDYR			TRIST UTE AV SYNE		NISTE FOR- BILDE					RIKKER
			PINE SKRÅN- INGEN		MYNT BLI STØRRE			RETNING TIDSA- GIVELSE		HYL LOV- BRUDD	
SLAVENE									FUGL SPORTE		
VEKK										FØ	
		LØVTRE		BANKET			SPRIN- GER				
FARTING			OIE			KRUM- BØYD					

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. 1:**
Reidun Sperstad,
Mo i Rana.



SKJØR	↓	18	↓	MORALSK	↓	14	BELJET	SKRU	↓	7	FUGL	TO STK.	INNTA	5	10	19	20	10	5	ALU-MINIUM	13	MOSJON
BIBELSK NAVN	7	20	5	8	SKYT EURO-PEER	3	10	5	21	SPISE-KART FRUE	22	5	11	17	MØRKE UTVIDES	11	7	6	6			
→ 2	8	7	6	6	5	10	5	GRUPPE				FLATER										
→ 2	8	7	6	6	5	10	5	KALDE	7	1	7	GIFT	7	10	5	7	8	5	10			
SMIGRE	SØSTER-DATIER ENKEL	11	4	5	12	5	KONEN GRAMMO-FONPLATE	2	10	14	5	11	DAME-TITTEL	SANKT GLAD	12	6	VEI	FLEIS	4			
FHV	5	13	12	PENGE BØLLEN	6	4	5	10	YRE BLUSSET	12	6	4	22	8	5	SKARP INNBO	10	7	22			
HJEMME-ARBEID	8	5	13	12	5	DØR STANSE	21	19	10	6	FROM	13	10	4	12	6	5	11	SENDE			
→ 21	5	10	LÅT SLETTE	13	10	7	RETNING LØK-PLANTEN	12	23	10	OGSÅ VIDERE GENIET	19	12	15	LÅTEN JUBEL	15	4	12	7			
EVENTYR-FIGUR	22	21	24	15	4	11	3	14	5	6	BOLAG BLØD-PRØVE	7	20	VEKST DAGSLYS	12	4	15					
→ 21	5	3	7	8	KANT IDRETTS-STEVNE	20	10	5	22	TALL SPILL	11	4	6	6	4	12	5	13	12			
FOT-BRETT	11	INNØDT MAS	22	7	19	10	4	BYGENE VED	5	8	5	11	RASKE VASKE-MIDDEL	2	19	10	6	5				
FORLIS	6	7	21	REISE ANFALL	8	17	12	6	6	14	10	MISUN-NELIG SLAG-STED	12	9	7	8	14	MODERNE	11			
→ 25	16	12	7	10	VISER	6	5	10	DESS-UTEN	3	5	10	6	4	8	PERIODE	6	4	3			
KEISER	10	LOKKE-MIDDEL	12	4	10	5	11	5	6	19	11	5	DYRENE	2	8	14	5	11	5			

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

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

KODEKRYSS



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

PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

Løsning og vinner av Kodekryss i nr. 1:

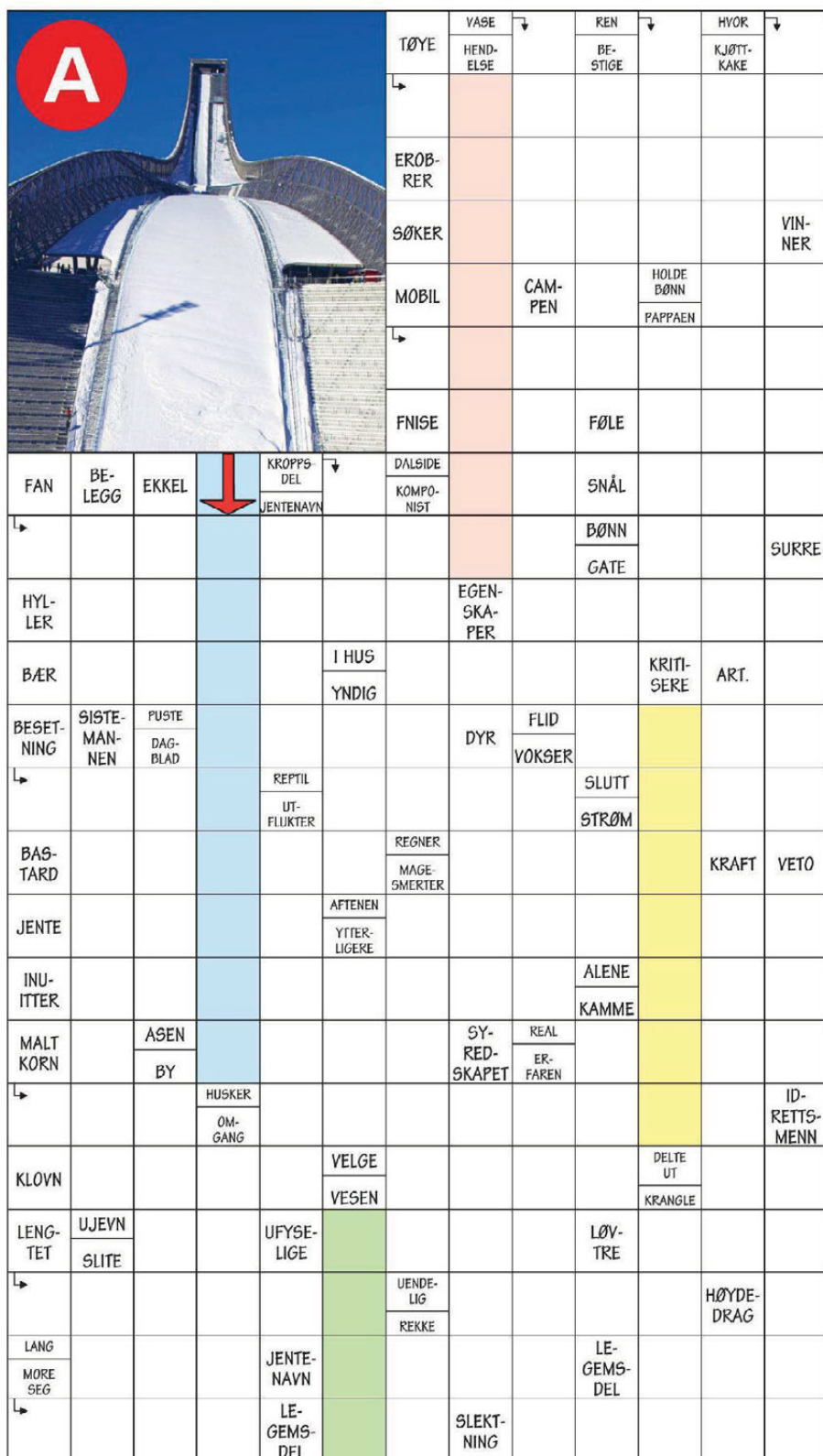
Randi Baardseth, Brumunddal.



The image is a composite of two parts. On the left, a person is shown from the waist down, wearing a white shirt and dark pants, aiming a crossbow. The crossbow is mounted on a wooden tripod stand. The background is a grassy field with trees in the distance. On the right, a large crossword puzzle grid is displayed. The grid is 20 squares wide and 20 squares high. Some squares are blacked out, indicating non-letter positions. The puzzle contains several numbers and letters. The letters 'R' and 'R' are visible in the puzzle, indicating the start of words. The puzzle is a standard crossword format with black squares indicating non-letter positions.

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	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

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.



STYR- KE- ØVELSE	?		SPIRER		
			ROGN	KLINE	?
BIB. PER- SON				RØYTE	
				ODDE	
FØR- LATER					
					PRON.
					VEN- TILER
REKKE		GUTTE- NAVN			
		ØPPDRAG			
INTIM				SJØ- MANN	
FISK				GUDINNE	
			ENSE		
			PAUSE		
BORTI- MOT					
GJER- RIGHET					
DES- SERT	PRON.			GRUNN- STOFF	GUD
	SLAG				FASE
		VISE			
		SKÅL			
APPE- TITT					
BIB. PERSON					KRYPT
UTROP					
			HAVN		
			PLUGG		
HODE- PLAGG					?
KLAGE- SANG	GUTTE- NAVN				
	VINDSIDE				
				YNKE- LIG	DUNG- TE
SAMT			SYK		
VRIMLE			SLAG		
					STENG- SEL
					KRYPE
PAPE- GØYE				BALJE	
		KON- FEKT			
TIDS- AVSNITT				SJEF	
FØRUS					



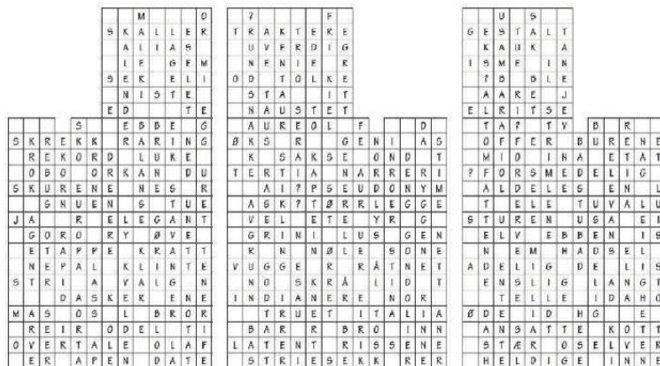
KRYSSORD AV
Torunn Klevjer

PREMIE

1 vinner
får 10
Flax-lodd

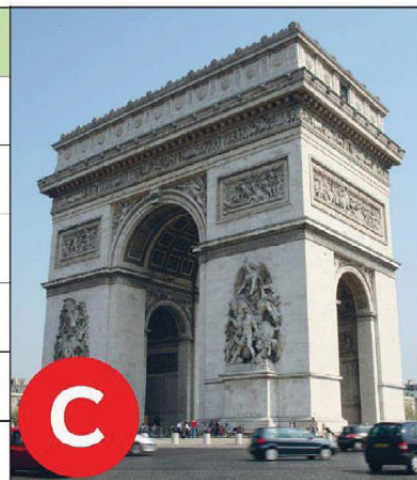


Løsning og vinner
av Tripp-trapp-
tresko i nr. 1:
Ståle Tafjord,
Langevåg.



DRIKK	B					
ALDRI						
	FOR- STYR- RE	HAR VONDT	ANGÅ- ENDE	JOUR- NALIS- TER	MO- SJØN	
VAGT						
AN- GRIPER						
			3,14			
VÆRELSE						
ENS- FORMIG	LEVER					
	OPPAD		SKRÅ		VAR- SEL	
			FLOKK			
			LETT			
			PREP.			
	GANG- VEIEN					
				STOLT	INNE- HAVE- RE	ØY
	KROPPS- DEL					
	JENTENAVN					
			RØYK- STUE			
			SUSETE			
LURING						
VEDER- BUK						
				FRED		
				UKLAR		

FA- TALE		PREP.		FARGE		?
MAT		FOR- FATTER		TYGGE		
FYR						
			DYR			
			MELODI			
GUTTE- NAVN				JENTE- NAVN		
FUG- LEN		DIB, PERSON				
		MISVEKST				
					FASE	
VAND- RE			?	MODERNE LEDE- STJERNE		
JENTE- NAVN	BEI- LER	VIR- VEL		OVER- HODET		
				LEKER		
MAT				REIM		
				OVER- FØRING		
HOVED- STAD		?				
				SOLDAT		
				AFRI- KANER		
GUTTE- NAVN		JENTE- NAVN		BESK		
ESKE	PLAGG			DYR	FAR	
	SPOR					
				ANGER		
				HARSK		
ENE- STÅ- ENDE				TALL		
				KORT		
KORN	SKITT				SPRÅK	
	GODT- GJØRELSE					
		STYRER			FOR- FATTER	
		KEISER				
KAR				HUD	APPA- RAT	
BØTE					FISK	
				MYNT		BOLIG
				PINE		FATTE
PÅ- SYNET						ORD- NER
STEN- GER				DEL AV DØR		



A photograph showing the back of a person wearing a red and green elf hat, sitting in the back of a blue convertible car. The car has black leather seats and a blue body with gold trim. In the foreground, the back of a person wearing a brown jacket is visible, looking out the car window. The background is a blurred city street.

A photograph of a brown horse pulling a wooden sleigh through a snowy landscape. The sleigh is loaded with a striped blanket and a woven basket. The background features snow-covered evergreen trees and a clear blue sky.



PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**



KRYSSORD AV *Gjermund Hurum*

RÅDE	HULE UTETT RED- SKAP	↓	FLISE- SPIK- KER	DOK- TOR VENDE	↓
LAY- LAND	↘				
↓		GRESS- JORDE			
		FRED- SYMBOL MATROS			
				BUNN- FALL	OM EN STUND
BORT- OVER BEHAND- LING					
	LINJE LEDD- ORMEN				
			MAKE- LØS PERSON TIL SJØS		
		→			
		HAST		PADLE DRIKK	
KRAFT FOR- LIKES			DRIKK SLÅ		
		HUN FOR (FØR)			MERKE
	←				←
	FLAMME BRY SEG OM				KLUT LITE FAT
		EGEN- NAV FISKE			
SOMT TIPPE- PREMIE				ELTE PLAGE	
			→		
			HAST KJÆR- LIGHET		
	FUG- LEN HERJE				HOLDE BØNN PREP.
		TILT- PLASS KJEMPE			
				FOR- SVARS- PAKT ARVERETT	
	BILDE STØR- VILT				
			DER- OVER EN AV TI		
DOVNE					GÅTE
MAS					VENDE HØY

[illegible]

**Løsning og vinner av
Klokkekryss i nr. 1:**
Toril Bottolfs Sæther, Oslo.

↓	FILM- LOKALE ETTER CIRCLE	↓	KNAPP SLET- TEN	FOR- ENE	GA LOV	↓	KVEG ØY- BOERE	KRYP- DYR	EPL- SORT	ART.	↓	GRUM- SETE	SPISE- KART VÅSKE- FILLE	↓
				GYTE						BERTE STYK- KE				
	→			↓			INNE- HATT				BARE DALTE			
	FISKE FLØTE- ØST					ETTER- NAVN TALENT- LØS			EGEN- NAVN DRIKK				NÅ FYLKE	FISKE- GARN
KNE GRUNN- STOFF			IKKE TUNGT STOFF		BIBEL- NAVN UFF	VENTE JEVNET MED JORDEN				JULE- TRE- SORT LØFTE				
				←							↖	SLAPP ASEN		
				UNDER- TEGNE- DE TØRR			SPORT DAL- SIDE						BØYD	VOKSE
	GRØSS BRANN- SPOR				HUD- FOLD TINE					UTLØP				
		SKUE- SPILL	KONJ. HELLER			KLOK BRU- TAL				HJUL- RING DER- ETTER				
→								DES- SERT			↑			
MAT FRISK					NØT VIRVLE			BOM			Ⓢ	SMART STOFF		
		PREST UNDER- STELL												
	BAK- VERK VARE													
			KIKKE ALTSÅ											
RE- SPEKT DREIS				BY OG ELV	FUGE									
	AVDE- LING REKKE													
			PIZZA- FYLL											

A green and red sled with black straps and runners, resting on grass.



**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

**Løsning og vinner av
I dyrenes verden i nr. 1:**
Hildebjørg Stene, Åfjord.



SUDOKU

MIDDELS

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

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

VANSKELIG

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

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

FUTOSHIKI

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. Høyteteknologisk
4. Grumsete
8. Li
10. Brukes i plante-
skole?
12. Plante
13. Kristen høytid
18. Likblek
19. Gassen
20. Samlet
22. Stykke
24. Lysskjær
28. Hærstyrke
30. Dyremage
31. Oversette
35. Fiske
36. Sofa
37. Slankekur
38. Grønlands
apostel
39. Tilsvarende

LODDRETT

2. Klar
3. Reddes
4. Bønnerop
5. Leet
6. Spre
7. Samfunnsbidrag
9. Raus
11. Befolkings-senteret
14. Lønn
15. Stang
16. Ukvemsord
17. Dyppe
21. Stokken
23. Myntkvalitet
25. Sted i Vestland
26. Jålene
27. Embete
29. Behøver
31. Kulsa
32. Elite
33. Tegn
34. Spire

PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**



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

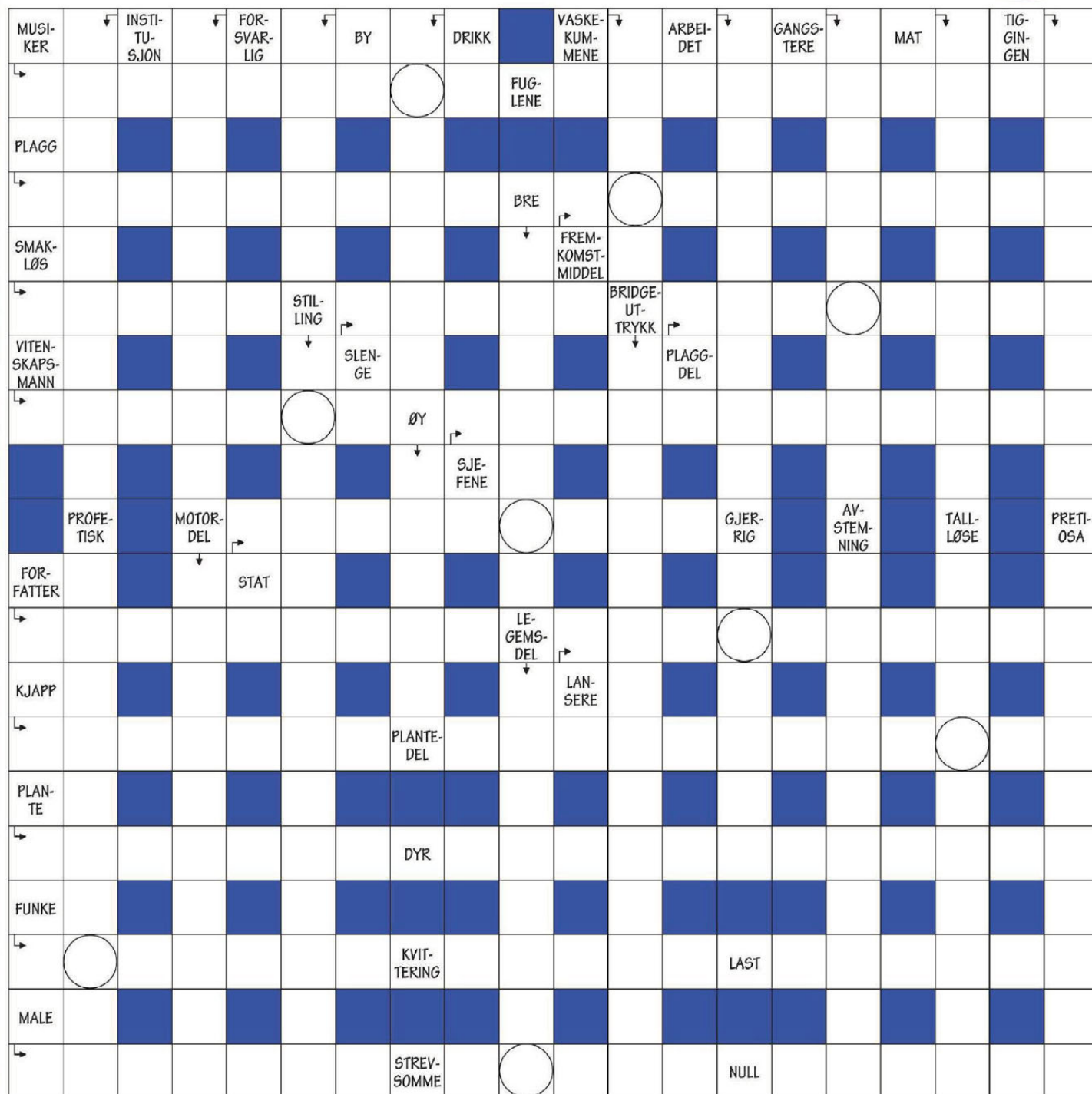
**Løsning og vinner av
Ukens nøtt i nr. 1:**
Løsningsord: Adduksjon
Anne-Lise Børstad,
Namsos.

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

MESTERKRYSS



KRYSSORD AV
Torunn Klevjer



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



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. 1: Berit Alice Hestås, Notodden.

LØSNINGER PÅ SUDOKU FRA FORRIGE SIDE

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

MIDDELS

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

VANSKELIG

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

FUTOSHIKI

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



KONKURRANSEKUPONG KRYSSORDMAGASINET

Nr. 11/2025 • Må være oss i hende: 24. mars

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. 1:

Hans Sandom, Folldal.

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 23.

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



✧ FOR HELE FAMILIEN ✧

1. Hvilket grunnstoff har det kjemiske tegnet Pb?
2. Kan hunder lukte seg fram til og finne ut om det er veggedyr på et sted?
3. Kalles puma også fjelløve?
4. Hva slags spill har du hvis firmaet som har produsert spillet heter Ravensburg?
5. Hva heter hovedstaden i Russland?
6. Hva ble den Harald som samlet Norge til ett rike, kalt?
7. Hva er kongen av Danmark, foruten å være en konge da?
8. Hva kalles nedbør som kommer ned i isklumper?



✧ EN LITEN UTFORDRING ✧

1. Hvilken av Beatles-medlemmene har fått en lufthavn oppkalt etter seg?
2. Kornsjø er en grenseovergang til Sverige, hvor ligger den?
3. Hva heter Thomas Dybdahls debutalbum?
4. Hvilket ord brukes for å betegne at nesten alle trærne i et område blir hugget ned?
5. Hvilke tre land sendte ut flest korsfarere?
6. Inneholder te koffein?
7. Hvilke elementer består kong Haralds monogram av?
8. Hvem har skrevet bokserien om Tirsdagsdamene?



✧ HJERNETRIM ✧

1. Hva er tittelen på Christian Krohgs maleri som regnes som et av hans hovedverk og som skapte stor debatt på slutten av 1880-tallet?
2. Hva kalles folk fra Krødsherad i Buskerud?
3. I hvilken av Paulo Coelho's romaner er den andalusiske gjeterguttungen Santiago hovedperson?
4. Hvilket år ble Nord-Korea og Sør-Korea grunnlagt?
5. Hvor langt er det i luftlinje fra Trondheim til Tromsø?
6. I hvilket asiatiske land ligger Indusdalen, som var kjerneområdet til den forhistoriske sivilisasjonen kalt Induskulturen?
7. Hvilket år ble toppen av Mount Everest besteget for første gang?
8. Hva kalles vindstyrke 5 på Beauforts skala?

VET DU DET



✧ PÅ PULSEN ✧

FOREGANGSKVINNER

1. Hva het Norges første kvinnelige prest?
2. Hvem regnes som grunnleggeren av den moderne sykepleien?
3. Hva var suffragist en betegnelse på?
4. Dronning Margrete I var grunnlegger av Kalmarunionen, når levde hun?
5. Malala Yousafzai mottok Nobels fredspris i 2014 bare 17 år gammel, hva ble hun internasjonalt kjent for?
6. Hvilken spesiell hendelse er den fargede borgerrettsforkjemperen Rosa Parks særlig kjent for?
7. Kim Friele var en frontfigur i homo-bevegelsen, hvilken kvinnelig politiker var hun gift med?
8. I 1911 fikk vi vår første kvinnelige stortingsrepresentant, hva het hun?

FOR HELE FAMILIEN: 1. Bly 2. Ja 3. Ja 4. Et puslespill 5. Moskva 6. Harald Hårfagre 7. En drops 8. Hagl

EN LITEN UTFORDRING: 1. John Lennon, Liverpool John Lennon Airport 2. Halden, Østfold 3. That Great October Sound 4. Flatehogst 5. Tyskland, Frankrike og England 6. Ja 7. En stor H, tallet 5 og en bøylekrone 8. Monika Peetz

HJERNETRIM: 1. Albertine i politilægens venteværelse 2. Krylling 3. Alkymisten 4. 1948 5. 788 km 6. Pakistan 7. 1953 8. Frisk bris

PÅ PULSEN: 1. Ingrid Bjerkås 2. Florence Nightingale 3. Forkjemperen for kvinnelig stemmerett, hovedsakelig i engelskspråklige land 4. 1353 – 1412 5. Sin kamp for jenters rett til utdanning og for sitt engasjement for å forbedre kvinners rettigheter i Pakistan 6. At hun ble arrestert og bøtelagt fordi hun nektet å reise seg for en hvit mann på bussen 7. Wenche Lowzow 8. Anna Rogstad

Fra størrelse XS-XXXL

LUN OG LEKKER

Nydelig genser med fin krage i kontrastfarge.

DESIGN: Turid Stapnes/Viking Garn FOTO: Studio Hjelm



TILLA GENSER

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

Plaggets mål:

Overvidde: 87 (95) 102 (109) 116 (124) 131 cm

Hel lengde: 56 (57) 58 (59) 60 (61) 62 cm

Ermelengde: 48 (49) 50 (50) 51 (52) 53 cm

Garnalternativ:

Viking Alpaca Storm (40 % superfine alpakka, 40 % merinoull, 20 % nylon, 50 gr= 133 m)

Garnmengde:

Beige nr. 507: 8 (8) 9 (9) 9 (10) 10 nøster

Hvit nr. 500: 1 (1) 2 (2) 2 (2) 2 nøster

Strikkehjelp:

Opplysninger om oppskrift nr. 2428-7 og garn: Viking Garn, tlf. 51 61 16 60, post@viking-garn.no eller viking-garn.no

Garnmengde:

Beige nr. 507: 8 (8) 9 (9) 9 (10) 10 nøster

Hvit nr. 500: 1 (1) 2 (2) 2 (2) 2 nøster

Pinner:

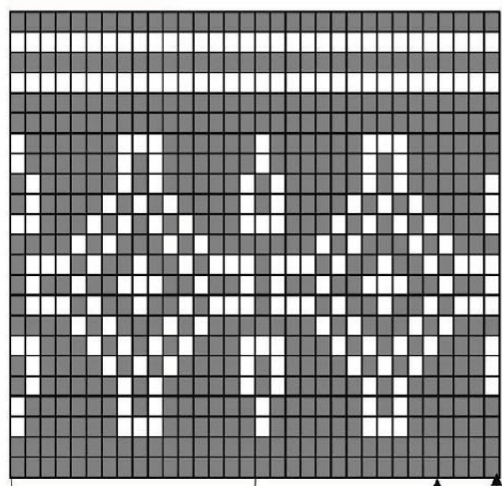
Nr. 3, 3½ og 4

Strikkefasthet: 22 m glattstrikk i bredden på p nr. 4 = ca. 10 cm

BOL

Legg opp med beige på p nr. 3, 192 (208) 224 (240) 256 (272) 288 m og strikk 1 r, 1 vr rundt i vrbord ca. 8 cm. Skift til p nr. 4 og glattstrikk. Sett et merke i hver side med 97 (105) 113 (121) 129 (137) 145 m til forstykket og 95 (103) 111 (119) 127 (135) 143 m til bakstykket. Når arb måler ca. 34 (34) 34 (34) 35 (35) 36 cm, del arb i hver side ved å felle første og siste m på forstykket.

MØNSTER A



Gjentas

■ = Beige

□ = Hvit

Beg her str
x-small, medium,
x-large og
xxx-large

Beg her str
small, large og
xx-large

Det er nå 95 (103) 111 (119) 127 (135) 143 m til hver del.

BAKSTYKKE

Fortsett frem og tilbake med glattstrikk. Når arb måler ca. 48 (49) 50 (51) 52 (53) 54 cm, strikk mønster A frem og tilbake etter diagr.

Etter mønster A, strikk beige glattstrikk til arb måler ca. 56 (57) 58 (59) 60 (61) 62 cm. Sett de 23 (27) 30 (34) 37 (41) 44 første og siste m på en hjelpep til skulder og fell av de 49 (49) 51 (51) 53 (53) 55 midterste m for halsåpning.

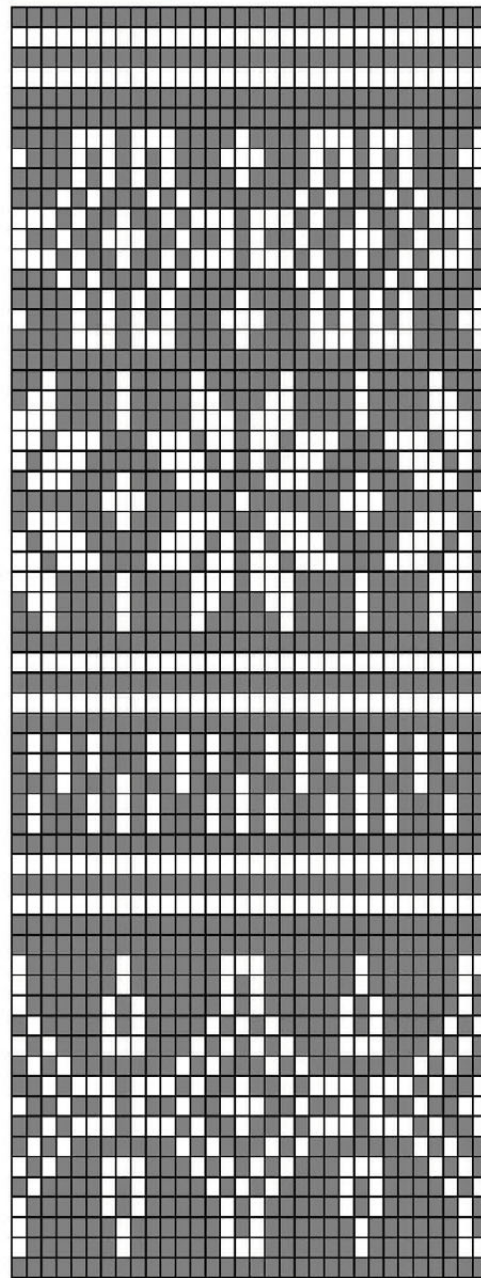
FORSTYKKE

Strikkes som bakstykket.

ERMER

Legg opp med beige på p nr. 3, 48 (50) 52 (54) 56 (58) 60 m og strikk 1 r, 1 vr rundt i vrbord ca. 14 cm.

MØNSTER B



Gjentas

Midt på ermet

■ = Beige

□ = Hvit

TÅLER VASK

Alpakkauull har et lavere fettinnhold enn saueull, så ullen kan lettere vaskes ren uten bruk av kjemikalier.

Bytt til p nr. 4. Strikk glattstrikk og øk på første omg jevnt fordelt til 55 (57) 59 (61) 63 (65) 67 m. Sett et merke i omg beg (= midt under ermet) og øk 1 m på hver side av merket ca. hver 1½ cm (likt for alle størrelser). Når ermet måler ca. 25 (26) 27 (28) 29 (30) cm, strikk mønster B rundt etter diagr. Etter mønster B, strikk beige glattstrikk til det er 97 (101) 105 (109) 111 (113) 115 m i omg og ermet måler 48 (49) 50 (50) 51 (52) 53 cm. Vend vrangen ut og strikk 5 omg glattstrikk til belegg. Strikk et tilsvarende erme.

MONTERING

Damp arb forsiktig på vrangen.

Mask eller sy sammen de 23 (27) 30 (34) 37 (41) 44 avsatte m på hver skulder.

KRAGE

Legg opp med hvitt på p nr. 3½, 85 (85) 89 (91) 95 (95) 99 m og strikk 1 r, 1 vr frem og tilbake i vrbord ca. 22 (22) 23 (23) 24 (24) 25 cm. Fell løst av med r over r og vr over vr.

Montering: Mask oppleggs-kanten til kragen på de 49 (49) 51 (51) 53 (53) 55 avfelte m til halsåpning på bakstykket. Sett et merke midt i halsåpningen foran.

Begynn ved skulderen på venstre side og sy halve side-kanten av kragen til halsåpningen foran. Gjenta på høyre skulder. Brett resten av kragen ut mot retten.

MONTERING

Sy i ermene og fest belegget. Fest alle løse tråder pent på vrangen. •



LUNT OG FINT: Her i tømmerstua eller gamlestua som de også kaller den, har Marit holdt det lunt og med rosa toner på interiøret. Sofaen er fra Ikea, og den er ny. Ellers er alt det andre gjenbruk.



KOSEKROK: Det hender at Marit og Zara må hvile litt i blant, men Marit liker å ha noe å drive med. Hun inspireres av DIY som andre har lagd, og lager blant annet kranser.



DYRKER GAMMELT OG BRUKT

Marit Gustavsens og Thorstein Gagnum bor på Torsteins slektsgård på Hadeland. Marit elsker gjenbruk og har ofte et maleprosjekt på gang. Hun liker også å inspirere på Instagram med alle sine DIY-prosjekter!

TEKST OG FOTO: Lise Mari Stang-Jacobsen



SLEKSTSGÅRD: Marit og Thorstein bor her på Gagnum gård på Gran.

I vrige små føtter tasser etter Marit hvor enn hun går, og Zara følger spent med på alt Marit foretar seg. Hun vil gjerne være med på foto, og hopper opp til Marit når hun sitter i godstolen med strikkesøyet og ser bedende på bordet med vafler.

– Det er fantastisk selskap i en hund når man er mye hjemme, sier Marit, mens hun klør Zara bak øret.

Tidligere arbeidet Marit som lærer, men nå har dårligere helse satt henne ut av spill i arbeidslivet. Men hun ligger sjeldent på latsiden av den grunn.

– Jeg elsker å ha noe å henge fingrene i, og jeg er et nattmenneske, forteller Marit.

Hun elsker å holde på med små og store prosjekter ut i de små nattetimer. Og det har hendt at mannen Thorstein har stått opp til en helt ny farge på kjøkkenet. Da de flyttet inn, var kjøkkenet bonderomantisk i mørk grønt og rødt. Marit

malte det så hvitt, og da hun ble lei av det brukte hun en natt på å male det svart.

– Først brukte jeg en matt maling, men det var veldig upraktisk med tanke på fingermerker.

– Så da måtte jeg male det på nytt med litt glans i malingen, sier hun med et smil.

SLEKSTSGÅRDEN

Gagnum gård, Thorsteins slektsgård, ligger på Gran på Hadeland. Den opprinnelige tømmerkassa fra 1860 er i dag bare en liten del av huset. Om man går gjennom kjøkkenet, kammerset og spisestua, kommer man til den innerste gammelstuen som er husets sjel. Der bodde besteforeldrene til Thorstein, med kjøkken der

GAMLE SKATTER:

Marit forteller at hun ofte ser skatter der andre ser gammelt søppel, og hun liker godt å se nye bruksmåter for gamle ting.



KOSELIG KJØKKEN:

Paret pusset opp kjøkkenet med enkle grep etter at de overtok etter Thorsteins foreldre. Innredningen er malt med svart, og veggene Natural Grey. Møblementet er et bruktkupp.

Marit og Thorstein har soverom i dag. Det var foreldrene til Thorstein som bygde på i 1970, men da var det en vegg mellom spisestua og gammelstua. Da moren til Thorstein flyttet opp i kårboligen i 2003 og de selv skulle ta over huset, pusset de opp de andre rommene først. De hadde tre barn hver og trengte mange av soverommene i andre etasje. Marit malte også alle rom i første etasje. I 2008 ønsket de å åpne opp inn til gammelstuen. Tømmerveggene skjult bak plater. De fikk en dyktig håndverker til å hjelpe seg. Han gjenskapte lister, lagde bokhylle under taket og fikk fram den lyse, fine fargen på tømmeret som hadde blitt så mørkt med årene.

– Vi har brukt lokale håndverkere, og de har vært veldig dyktige, sier Marit.

Det er Marit selv som har murt opp stein langs hele langveggen, og den syns hun har blitt veldig flott. Gammelstua blir mest brukt i sommerhalvåret, for det er et stort hus å holde varmt. Da er det godt å ha dører man kan lukke igjen



5 KJAPPE MED MARIT

Hva får deg til å le?

– Barnelatter og gode vitser.

Hva kommer aldri inn i huset ditt?

– Reptiler

Hvor ser du deg selv om 10 år?

– Da er jeg snart 76. Håper jeg bor på Beitostølen og går fra topp til topp.

Hva er din favorittrett?

– Får-i-kål. med iskald melk til. Ellers liker jeg spicy mat og sushi.

Hva er ditt beste gjenbrukskupp?

– De beste kuppene har jeg vel funnet på gården her, som f.eks mjølkeskapet. Det siste kuppet er kjøpet av spisemøblene på kjøkkenet.



SKATOLL:

Møblelementet i midstuen har Thorstein arvet, og Marit synes det er fint å ta vare på gårdens historie. Bilder av oldeforeldre er hyggelig pynt.

UNIK LAMPE:

Marit og Thorstein har brukt en gammel jernbane-sville som basis og festet Krystall-kule-lamper fra Hadeland Glassverk. De fås i ulike varianter.

DEN ELDSTE DELEN: Den innerste stuen er den opprinnelige tømmerkassa. Denne veggen har Marit selv murt opp med naturstein. Etasjeovnen har alltid stått i huset.



HALMKRANS MED EGGELYS

Smelt lysestumper i vannbad. Sett tomme, rene eggeskall i en eggekartong. Klipp til en veke fra hobbybutikk i passe lengder og festes på en pinne over skallene. Hell smeltet stearin i de tomme skallene og la stivne.



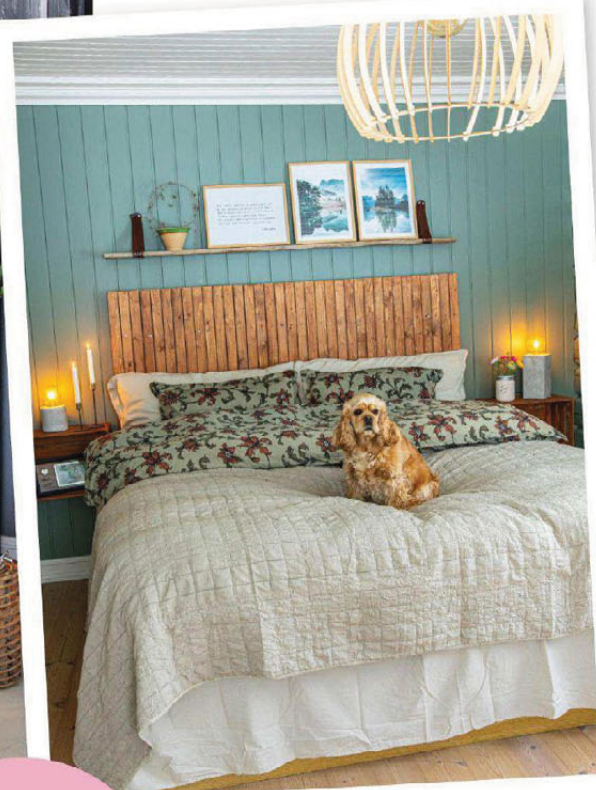
KRANS

Legg en ferdig halmkrans på et fat, klipp den opp på langs og dra halmen fra hverandre til et reir. Pynt i midten med egg, blomster, eller hva du har for hånden. Velger du å sette tente lys på kanten av kransen må du holde tilsyn! Tryggere er det å sette den i egg-glass ved siden av.



MØRKE TONER: Marit liker å male, og maler ofte om møbler i en mørk tone. Veggene her i kammeret er malt i fargen Natural grey fra Lady Supreme.

GRØNNE DRØMMER: Soverommet er en del av det opprinnelige tømmerhuset, og Marit har malt rommet i fargen Minty Breeze. Her har Zara fast plass i senga hver natt.



INSTAGRAM
@homebymarit



GAMMELT MELKESKAP: Dette skapet fant Marit ute i staburet fullt av olje og ganske ødelagt. Thorstein trodde hun var gal som ville ha det inn i huset, men hun var overbevist om at det ville bli fint.

GOD MIKS: Marit liker miksen av gammelt og nytt, lyst og mørkt. Sofaen er en av få ting som er helt nytt i huset. Bordet syns hun er nydelig slitt.

inn til stua. Rommet har Marit innredet i lyse delikate farger, og brukt rosa nyanser på tekstiler og interiør.

LITE NYTT

– Jeg elsker å se nye bruksmuligheter for gamle ting, forteller Marit.

Det andre ofte kan se på som søppel, gir hun nytt liv. Omtrent ingenting er kjøpt nytt i huset.

– Det må vel bare være senga vår og de to sofaene, sier Marit.

Jeg elsker å pusle med ting, og håndarbeid.

Det gamle melkeskapet som står på kjøkkenet, fant Marit i stabburet på gården. Der sto det tilsølt av olje, og pyntelisten på toppen var borte. Da hun ville ha det inn på kjøkkenet, trodde Thorstein det hadde rablet for henne.

– Men han begynner å bli vant til mine påfunn nå, sier hun med et smil.

Hun malte skapet og fikk laget ny list, og nå er det blitt det vakreste skapet hun kan tenke seg. I tillegg til å se det vakre i gamle, slitte møbler, lar hun seg ofte inspirere på Instagram. Der får hun ideer til ting hun kan lage og hun deler selv med andre det hun lager. Det nyeste hun har prøvd seg på nå er en stor krans av halm, med telys i eggeskall i midten.

– Jeg elsker å pusle med ting, og håndarbeid, sier hun.

På Instagram byr hun på seg selv, er åpen og ærlig, og har mye humor. Det har gitt henne gode venner i hele Norge, og hun deltar ofte på treff når helsa tilsier det.

– Trender kommer og går, men gjenbruk og landlig stil vil alltid stå mitt hjerte nærmest. •

UNIKT REKKVERK: Det unike rekkverket er laget av et lokalt snekkerfirma. Den gamle sofaen har Marit fått tak i fra innspillingen av Farmen Kjendis.





NY,
SPENNENDE
ROMAN

Den forbudte nøkkelen

Amalie får vite av sin far Tom at hun har en halvsøster i Colombia som heter Kimmie, og da Tom får beskjed om at Kimmie står i fare for å bli kidnappet av narkokartellene der, vil han straks reise til Colombia. Men en uventet hendelse gjør at det blir Amalie som må legge ut på en livsfarlig reise for å redde sin halvsøster.

Bølgene laget skumsprøyt mens fergen pløyde seg gjennom dem, og Amalie sto på dekket og kjente de salte dråpene som innimellom streifet ansiktet hennes. Hun kikket ut over sjøen og myste mot den skarpe solen. Det var lenge siden hun hadde vært ute på øya, og i en av de mange lommene på ryggsekken hennes fant hun solbrillene og tok dem på seg slik at hun bedre

kunne se konturene av øyas landskap som nærmet seg i horisonten.

Det var konturene av hennes barndom, og mens hun betraktet øya skylte en rekke følelser og minner gjennom henne. Når hun var sammen med faren sin, var det alltid på øya der han hadde sitt avsidesliggende hus. Bortsett fra noen få, men ufravikelige regler kunne man være seg selv der. Amalies far hadde

ikke tilbrakt veldig mye tid sammen med sin datter i årenes løp, men han hadde likevel hatt stor innflytelse på den hun hadde vokst opp til å bli. Det mente i alle fall Amalies mor.

– Du er akkurat som faren din! sa hun før Amalie skulle reise til ham. Det var ikke ment som en kompliment.

Amalies mor hadde bodd sammen med Kenneth i ganske mange år nå, men Amalie hadde fått nok etter kort tid og

flyttet til hovedstaden allerede som 17-åring. Ikke fordi det var noe galt med hverken moren eller Kenneth, hun klarte bare ikke å slå seg helt til ro sammen med dem. Og da hun besøkte moren før hun skulle dra til øya, var moren glad for å se henne, men det tok ikke lang tid før hun satte i gang med sine sedvanlige, bekymrede formaninger.

– Jobber du virkelig som sykkelbud fremdeles? Og har



ILLUSTRERT AV PETER MICHAEL ARD

du ikke funnet en bedre leilighet ennå? Har du i det minste overveid å begynne på en utdanning? Du er tross alt 31 år gammel, ikke 21! sukket hun.

Mens Amalie sto på fergedekket og trakk den friske havluften dypt ned i lungene, tenkte hun at hun egentlig kunne forstå morens tankegang. Innimellom var hun jo litt bekymret selv også. For hvorfor fant hun liksom ikke ut av dette med å ta utdan-

**Amalie forsøkte
å ta alt innover
seg mens hun
så lamslått
på ham.**

nelse, få en god jobb og kanskje også finne en mann å dele både sorger og gleder med? Hun hadde ingen god forklaring på det. Bortsett fra at hun nøt friheten og den fleksible arbeidstiden som sykkelbud, klatreinstruktør, personlig trener og innimellom servitør på et par kafeer når de trengte ekstra hjelp. Og fordi hun bodde billig og hadde få utgifter, manglet hun aldri penger. Men morens fasit på det hele var

altså at Amalie lignet på sin far. Altfor mye.

Da fergen la til ved kaien, hentet Amalie sykkelen sin og trillet den i land.

– Hva i all verden! Det er Amalie, ikke sant? spurte billettkontrolløren Erlend og kikket på henne med sitt værbitte ansikt og sine klare, blå øyne.

Amalie nikket og smilte. – Ja, det er det. Det er godt å se deg.

– I like måte. Du skal besøke Tom, ikke sant? spurte han og lo litt. – Det er aldri godt å vite om han er hjemme eller ikke. Han har jo sin egen båt, så han tar sjelden fergen. Og han er ikke ofte å se nede ved kiosken heller. Han er litt av en einstøing, faren din.

Amalie smilte igjen og vinket farvel til Erlend da hun satte seg på sykkel. Turen til den andre siden av øya kunne hun nok klare på ti minutter, tenkte hun. Hvis hun ikke hadde blitt i dårligere form siden sist, da ... Men allerede åtte minutter senere bremsset hun ned og stanset sykkel utenfor den høye jernporten ved farens hus, svett og andpusten. Så sendte hun av gårde en tekstmelding, og fikk raskt svar tilbake med koden som hun tastet inn på kodelåsen. Mens porten langsomt gled opp vinket hun mot eiketreet noen meter innenfor gjerdet som gikk hele veien rundt farens eiendom. Man kunne ikke se overvåkningskameraet, men Amalie visste at det var der.

Tom sto og ventet på henne, og det slo henne at han virket eldre enn sist hun så ham. Han var fremdeles tettbygd med et markert ansikt, men håret hans var blitt gråere, og han var litt lutere i kroppen. Amalie ga ham en varm klem.

– Velkommen, jenta mi. Det er godt å se deg.

– Takk for invitasjonen, smilte hun. – Det er jo ikke hver dag man får en slik fra deg, så jeg måtte så klart komme.

– Jeg er glad for at du er her.

De gikk rundt huset, og som alltid beundret Amalie den praktfulle utsikten ned mot sjøen og den private sandstranden.

– Du har vel husket bade-drakt, håper jeg? spurte faren.

Hun lo. – Ja visst, men hvis jeg hadde glemt den, ville jeg bare ha kastet meg naken ut i sjøen!

Og 20 minutter senere steg hun opp av vannet og grep et håndkle som hun tørket det lange håret sitt med. Hun følte seg vidunderlig forfrisket da hun gikk opp til husets store terrasse, der faren hennes sto klar med kald drikke og vannmelon i skiver til dem. De satte seg ned og nøt både utsikten, drikken og melonskivene uten å si så mye på en stund.

– Jeg lurte på om du har lyst til å være med ut og fiske i morgen tidlig? sa Tom til slutt.

Amalie smilte. – Ja, gjerne. I så fall skal vi tidlig opp, regner jeg med?

Faren nikket og smilte tilbake til henne, og i det samme fikk hun øye på et lite overvåkningskamera i det ene hjørnet av taket. Hun så på faren sin igjen.

– Du har fremdeles full kontroll på alt, ser jeg.

– Ja, jeg bruker fremdeles huset her som et trygt skjulested innimellom. Men det er ikke så ofte lenger, la han til.

Amalie nikket og myste utover sjøen og solen som var i ferd med å gå ned. Faren hennes hadde jobbet i den private sikkerhetsbransjen så lenge hun kunne huske, og det var en jobb som medførte opphold utenlands store deler av tiden. Av åpenbare årsaker var han ikke særlig snakkesalig om det han drev med, men i årenes løp hadde hun fått med seg nok til å vite at faren hennes håndterte alt fra å organisere beskyttelse og spesialtrene livvakter til prominente personer, forhandle med gisseltagere, og gi sikkerhetsråd til store internasjonale bedrifter og deres styrtrike direktører.

Som et resultat av jobben hans var dette sommerhuset nærmest som et lite fort, og Tom hadde selv gravd ut kjelleren der han via overvåkningskameraer kunne følge med på alt som foregikk på eiendommen. Og selv om Amalie ikke visste det helt sikkert, hadde hun en mistanke om at det var satt opp kameraer også andre steder

på øya som Tom hadde adgang til.

– Når du pensjonerer deg, kommer du til å ta ned alle kameraene da? spurte hun. – Det er litt ekkelt å være overvåket på denne måten, far.

Tom smilte litt og så på henne.

– Pensjonerer man seg egentlig helt i min bransje? Det er jeg ikke sikker på at jeg noen gang kan gjøre, så du er nok nødt til å venne deg til utstyret mitt.

Amalie sukket og ristet på hodet. Hun visste at det ville være nytteløst å begi seg inn i en diskusjon om dette, så hun lot det være. I stedet lukket hun øynene og nøt lyden av bølgen som plasket dovent mot strandkanten nedenfor huset. Hun nøt også farens stillhet, for det ville nok ikke ta lang tid før han spurte henne hvordan hun hadde det. Men i motsetning til hennes mor ville han aldri begynne å moralisere over hennes livsstil. Med de valgene han selv hadde tatt i livet, kunne han ikke stille seg til doms over sin datter.



– Alt det jeg har fryktet er dessverre i ferd med å skje.

Da de et par timer senere hadde delt et enkelt, men velsmakende måltid som faren hadde laget i stand til dem, tok Amalie seg en spasertur på eiendommen. Tomten var stor og innhegnet av et høyt jerngjerde som strakte seg fra den ene nabostranden til den andre, og det var kun fra sjøen at det var fri adgang til eiendommen. Amalie fulgte de stiene hun husket fra barndommen, og hun så at noen av dem var ganske gjengrodde. De siste årene hadde jo ikke faren hennes tilbrakt like mye tid på øya som tidligere, selv

om hun forventet at han snart ville trappe ned på jobben og reisevirksomheten og kanskje bosette seg der permanent.

Hun stanset opp ved et gammelt utkikkstårn som Tom hadde satt opp da hun var liten. Tårnet var en fast del av de skattejaktene han sendte henne ut på hvis hun kjedet seg. Han plasserte små, laminerte lapper med ledetråder rundt omkring mellom busker og trær, og Amalie hadde tatt fatt på oppgaven med frydefull eventyrlyst. Nå klarte hun ikke å motstå fristelsen, og klatret opp til plattingen øverst i tårnet. Utsikten derfra var fantastisk, for man kunne se utover sjøen samtidig som man fikk et godt overblikk over huset og tomten. Det var selvfølgelig ikke tilfeldig at faren hennes hadde plassert utkikkstårnet akkurat der, for da kunne man raskt skaffe seg oversikt og få en strategisk fordel hvis det dukket opp ubudne gjester på eiendommen.

Amalie måtte smile for seg selv. Hun hadde stor respekt for farens profesjonalitet, og hun var ikke et sekund i tvil om at han virkelig kunne sine saker. Men noen ganger føltes det likevel litt for dramatisk med så mange foranstaltninger her på denne fredelige, lille øya. Amalie hadde jo aldri opplevd noe der som hadde slått sprekker i idyllen. Hun betraktet den fantastiske utsikten og kveldssolen en stund til, og så klatret hun ned på bakken igjen og gikk tilbake til huset.

Neste morgen var de oppe dagry og spiste frokost før de gikk ned til bryggen og båthuset som lå et lite stykke unna. Fra sjøen kunne man ikke se båthuset som hadde gresstak og var blitt satt opp i en fordypning mellom noen store steiner, slik at den gikk nærmest i ett med landskapet.

Amalie kikket imponert på motorbåten inne båthuset. – Du store! Den er ny, ikke sant?

Faren hennes nikket. – Ja. Men speedbåten er bare til nødssituasjoner. Vanligvis bruker jeg den lille jolla med påhengsmotor som ligger for- tøyd ved brygga.

– Du må ha brukt så utro- lig mye penger på dette stedet i årenes løp, bemerket Amalie og hørte selv at det var en snev av bebreidelse i stemmen hennes.

– Ja, det har jeg. Men det er tross alt honorarene fra klien- tene mine som betaler for alt sammen. Senere i dag skal jeg vise deg kjelleren. Den er blitt et tilfluktsrom som det må mer enn granater til for å bryte seg inn i.

Tom gikk bort til et hjørne i båthuset og hentet fiskesten- ger og vadebukser til dem, og så gjorde de seg klare uten å si noe mer. Deretter trådde de begge forsiktig ut i vannet der bølgene skvulpet fredelig rundt dem. Lyden av fiskesnel- lene og snørene som ble kastet ut i vannet, var det eneste som forstyrret fuglenes morgen- sang inne på land, og Amalie lot seg rive med av fiskingen og glemte alt rundt seg.

Da de hadde fisket en god stund, kikket Tom på datteren sin og kremtet litt.

– Det er noe jeg må snakke med deg om, Amalie. Og det er hovedårsaken til at jeg in- viterte deg hit denne gangen. Bortsett fra at jeg alltid gjerne vil treffe deg, men det vet du jo godt, la han til.

Amalie så spørrende på ham, og han fortsatte.

– Jeg planlegger å trappe ned på jobbingen. Det vil si, jeg har i alle fall tenkt å slutte med å påta meg nye klienter og prosjekter.

Amalie nikket og smilte. – Jeg tenkte meg det. Så nå skal du bli øyboer på heltid og stå her med fiskestangen hver morgen? Er du ikke redd for at du kommer til å kjede deg?

Tom kremtet igjen. – Det er det neste jeg ville snakke med deg om. Jeg kommer ikke til å være her så mye. Faktisk nesten ikke i det hele tatt. Jeg

planlegger å slå meg ned i Colombia.

– I Colombia ...?

Amalie var så overrasket at hun holdt på å miste fiske- stangen.

– Men det er jo i Sør- Amerika! Hvorfor i all verden vil du bo der?

Tom flyttet litt på seg så det dannet seg ringer i vannet rundt bena hans.

– Det er det jeg gjerne vil snakke med deg om. Jeg har en datter der nede. Og hun trenger min hjelp.

– En datter ...?

Amalie forsøkte å ta alt inn- over seg mens hun så lamslått på ham.

– La oss gå tilbake til huset og ta en kopp kaffe. Fisken biter uansett ikke i dag, sa faren hennes med en stemme som var mildere enn hun var vant til.

Da de litt senere satt med hver sin kopp kaffe på terrassen og så utover sjøen, strevde Amalie fremdeles med å ta innover seg det faren hadde fortalt. Hennes far hadde en annen datter! Det vil si at hun hadde en halvsøster. I Colombia.

– Jeg har visst om henne i noen år nå. Men det er ikke mer enn fem år siden jeg tok kontakt med henne. Og, ja, hun er noen år yngre enn deg, men det trenger du jo ikke å si så mye om når du er sammen med moren din. Akkurat det er ikke noe jeg er særlig stolt av.

– Hvor traff du moren hen- nes? spurte Amalie.

– Det var mens jeg holdt på med en jobb. I Paris, faktisk. Det var bare en engangsaffære, og jeg regnet ikke med at jeg noen gang ville høre fra hen- ne igjen. Men noen år senere skrev hun til meg og fortalte om Kimmie.

– Heter hun det? Kimmie ...?

– Ja. Jeg har et bilde av henne hvis du vil se det.

Amalie nikket langsomt, og faren hennes satte fra seg kaffekoppen og gikk inn i

huset. Så kom han tilbake igjen med et fotografi som han tyde- ligvis hadde fått i en e-post og printet ut. Bildet viste en pen, ung kvinne med gyllen hud og krøllete hår. Hun var iført en hvit kittel og sto foran et telt. Smilet hennes var bredt og fikk øynene hennes til å glitre.

– Hun er flott. Er hun lege?

Tom nikket ivrig. – Ja. Hun jobber med de fattigste barna i området der hun bor. Og hun taler deres sak med sterk stemme. Hennes innflytelse i lokalsamfunnet vokser stadig, og det er nettopp det som be- kymrer meg.

Amalie så undrende på ham. – Hva mener du?

– Hun ønsker å tilrettelegge for både skolegang og lærling- plasser til de unge. Akkurat det passer ikke så godt for nar- kokartellene som vil ha billig arbeidskraft. Jeg frykter for hennes sikkerhet.

– Så du vil reise ned dit og beskytte henne?

Tom nikket.

– Ja, hvis ikke du kan be- skytte henne, vet jeg ikke hvem som skulle klare det, sa Amalie. – Hva sa hun da du plutselig dukket opp i livet hennes?



– Jeg vil ikke utsette deg for fare.

– Til å begynne med var hun skeptisk. Faktisk ganske kjølig, hvis jeg skal være ær- lig. Moren hennes døde for et par år siden, men Kimmie vis- ste godt at faren hennes var norsk. I alle fall tok vi det ro- lig og forsiktig i starten, og et- ter hvert er vi blitt gode ven- ner. Selv om det jo aldri vil bli helt slik som det er med oss to, la han til og smilte til Amalie.

Hun hadde ikke lyst til å gjengjelde smilet hans. – Men hvorfor har du ikke sagt noe til meg om alt dette? Jeg had- de vel rett til å få vite om min halvsøster?

Tom nikket. – Jo, det had- de du. Jeg var nok litt redd for hvordan du ville reagere. Veldig redd, hvis jeg skal være ærlig. Du må ikke ta alt dette på feil måte, Amalie.

Hun slo oppgitt ut med ar- mene. – Og hvilken måte er så den rette å ta det på? Vet hun om min eksistens?

Tom skulle til å svare, men i det samme ringte mobiltele- fonen hans. Han kikket på displayet og rynket pannen, og svarte i telefonen på engelsk. Amalie forsto straks at noe alvorlig hadde skjedd. Faren hennes reiste seg og gikk frem og tilbake på terrassen mens han snakket i telefonen. Da han hadde avsluttet samtalen, så han på Amalie med et sam- menbitt uttrykk i ansiktet.

– Alt det jeg har fryktet, er dessverre i ferd med å skje. Så jeg må reise ned dit med det samme. Du må hjelpe meg med å få stengt ned huset her.

Hun nikket fort. – OK. Men nøyaktig hva er det som har hendt? Hvem var det du snak- ket med i telefonen?

– En av mine betrodde kil- der der nede som holder øye med situasjonen. Han sa at det er overhengende fare for at Kimmie vil bli kidnappet.

– Vil du at jeg skal bli med deg ned dit, far? Jeg har jo uansett satt av tid til å være sammen med deg.

Tom ristet bestemt på hodet. – Nei. Jeg vil ikke utsette deg for fare. Vi må bare få stengt ned huset her. Kan du rydde av bordet her mens jeg trekker inn terrassemarkisen?

Han gikk bort til gelenderet og klatret opp på det for å rette litt på markisen før han skulle sveive den inn, men plutselig gled foten hans på gelenderet. Han rakk ikke å ta seg for før han falt ned på terrassegulvet i en forkjært stilling; han ga fra seg et skrik av smerte. Amalie skyndte seg bort til ham, og hun kunne se på blikket hans hvor galt det var fatt med ham.

– Jeg har brukket benet! Å, nei, nei, nei! jamret han fortvilet.

Fortsetter i neste nummer



LYKKEN KOM TIL SLUTT

Alle jeg kjenner var sikre på at jeg kom til å forbli alene resten av livet, og det trodde jeg selv også. Heldigvis hadde skjebnen en joker i ermet.

DA JEG SÅ meg selv i speilet i morges, ble jeg fornøyd med det som møtte blikket mitt. Jeg så meg selv i en annen utgave enn før. Det er kommet en glede og forventning i øynene mine, en tilfredshet, som jeg har manglet gjennom hele min voksne tilværelse. Endelig smiler livet til meg.

Ja, her sitter jeg, en dame, som nærmer meg 70 år. Jeg har aldri vært gift, har ikke barn og har bodd alene siden

jeg flyttet hjemmefra som 20-åring. I morgen blir jeg samboer for første gang, og det kjennes fantastisk.

I mer enn 50 år har jeg lengtet og ventet på den store kjærligheten, og nå har den endelig kommet til meg. Hvorfor jeg ikke tidligere fant en mann å etablere meg med, vet jeg ikke helt sikkert. Jeg mener at det må skyldes litt tilfeldigheter, for jeg var hverken styggere eller mindre hyg-

gelig enn mine venninner, og de fikk mann og barn mens de var i 20-årene.

Når jeg tenker tilbake og analyserer tingene nå, tror jeg at årsaken kan være mitt sønderknuste hjerte. Som 19-åring var jeg intenst forelsket i en ung mann, som viste meg interesse og sa at han var glad i meg, men som viste seg å være i et annet forhold. Det var et sjokk å oppdage at han bare hadde brukt meg. Da

sannheten kom for en dag, brukte han ikke engang tid på å gi meg en forklaring.

Min kjærlighetssorg var ekstremt tung å bære, og i tillegg mistet jeg selvtilliten på kjærlighetsfronten. «Kan jeg stole på en mann?», var en tanke jeg bar på hele tiden, overalt. Min skepsis lå tykt utenpå meg. Jeg ble betatt mange ganger, men torde ikke å vise hva jeg følte. Jeg tror at menn jeg møtte, så på meg

ENDELIG:

Den som venter på noe godt, venter ikke forgjeves, sies det, og i mitt tilfelle er dette så sant, så sant.

en annen. Jeg tør påstå at alle som ikke får en familie, har dager da de savner intenst å være et familiemedlem – en del av en «flokk».

Da jeg fylte 50 år, bestemte jeg meg for å slutte å lete og håpe. Jeg sa til meg selv at jeg kom til å bo resten av livet alene, og at jeg måtte gjøre det beste ut av situasjonen. Hva andre tenkte om meg, visste jeg: Jeg var den jomfruelige, middelaldrende damen, som var altfor bestemt og ikke hadde sluppet en mann innpå meg. «OK, la dem tro det», sa jeg til meg selv.

Nå skal jeg bli samboer for første gang i livet, og jeg er så spent og glad.

Da jeg fylte 60 år, var det ikke lenger noen som nevnte ordet mann i mitt nærvær. Toget var gått. Jeg hadde mine venninner. Etter hvert ble flere av dem alene, enten fordi de ble skilt eller fordi ektemannen døde. Brått ble det noen å dele opplevelsene med, og min egen skjebne ble lettere å bære. Bar jeg likevel med meg et bitte lite håp om at det umulige kunne skje?

I dag vil jeg svare ja på dette spørsmålet, men jeg vedkjente det ikke engang for meg selv. Å være den enslige og ensomme så ut til å være mitt lodd i livet. Jeg vil ikke si at jeg hadde et dårlig liv, for jeg fylte dagene mine med gjøremål og tanker. Jeg leste bøker, malte bilder og inviterte venninner hjem på middag iblant. «Jeg er misunnelig på deg, som trives med å bo alene», sa en venninne av meg, som hadde mistet mannen sin. Hun følte seg urolig og alene. Hun skulle bare ha visst at jeg hadde det som henne – at jeg hadde slitt med disse følelsene i årevis, men det innrømte jeg heller ikke da.

Det var på en ferietur med denne venninnen at det utrolige skjedde. Vi skulle til Venezia for å se på arkitekturen da jeg fikk et flysete ved siden av en norsk mann på min alder. Han hadde grått hår, som tross hans modne alder var fyldig og fint, og vi kom i prat. Han trengte å lette hjertet sitt, for han hadde mistet kona to år tidligere. «Jeg trives ikke alene», sa han ærlig.

Da jeg fortalte at jeg hadde vært enslig i alle år, så han rart på meg. «Har det ikke vært kjedelig og ensomt?», spurte han spontant. Noe skjedde. Jeg hørte meg selv svare: «Jo, men slik ble nå engang mitt liv!» Bjarne het han, og var pensjonert lagersjef. Han hadde en voksen sønn, som bodde i utlandet, og han bodde bare tre kilometer fra meg.

Aldri har en flytur gått så raskt som da jeg satt ved siden av ham. «Snakk med meg også», hvisket venninnen min da vi ble servert et måltid på flyet, og jeg forsøkte å veksle mellom å prate med de to. «Hvilken hyggelig mann», sa hun, og jeg var enig. Før flyet landet hadde vi blitt enige om å møtes til lunsj neste dag, alle tre. Jeg så på min venninne at også hun likte Bjarne svært godt, og hun tenkte nok at hun var en mer naturlig venninne for ham enn meg.

Men der tok hun feil. Vi hadde fire hyggelige dager sammen, vi tre, og alle koste seg. Jeg især. Jeg følte triumf da Bjarne ba meg på middag til sitt hjem bare noen dager etter at vi kom tilbake til Oslo. «Jeg liker deg», sa han, og det var mer enn bra nok for meg. To modne mennesker som møtes, løper ikke inn i armene til hverandre, og de forhaster seg ikke med noen ting.

Da jeg fikk min første klem av Bjarne, hadde vi kjent

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

hverandre i flere uker. Det ene tok det andre. En søndag vi gikk på tur sammen, tok han hånden min, og det føltes helt naturlig. Vi hadde ikke engang delt seng før han sa til meg at han kunne tenke seg å dele hverdagen med meg. Det var fantastisk å høre ham si dette, og ordene gjorde meg så glad som jeg ikke kunne huske å ha vært før.

Så jeg ventet i mer enn 50 år på den store kjærligheten før den endelig kom. Nå skal jeg bli samboer for første gang i livet, og jeg er så spent og glad. Jeg har tømt den ene delen av klesskapet og kastet ut en stol, slik at han får plass til sine klær, og til sin godstol foran fjernsynet. Folk sperrer opp øynene når jeg forteller den glade nyheten. «Utrolig», er et ord jeg har hørt ofte de siste ukene. Og det er nettopp det. Utrolig.

Bjarne og jeg flytter sammen i morgen. Vi har bestemt oss for å bo i mitt hjem. Huset hans skal overføres til sønnen, slik at han har et sted å bo når han kommer tilbake til Norge. Jeg elsker tanken på å få en mann å pusle rundt i det daglige. Jeg skal skjemme Bjarne bort, vise ham at jeg ikke er den mange andre ser meg som. Den som venter på noe godt, venter ikke forgjeves, sies det, og i mitt tilfelle er dette så sant, så sant. Jeg har lært at du ikke må gi opp kjærligheten. Det er aldri for sent å finne den. •

som streng, kald og uinteressert – en dame det ikke var verdt å legge an på fordi de kom til å bli avvist.

Selv drømte jeg om at «den ene» skulle oppdage sårbarheten jeg bar på, men det skjedde ikke. År etter år gikk, og jeg ble «hun som ikke fikk en mann». Når du bor alene over lang tid, blir du også sær. Det innrømmer jeg. Utad har jeg aldri vist hvor ensom jeg til tider har følt meg. Jeg har vært driftige, effektive og flinke Liv, som har klart seg helt fint uten en familie. Jeg har jobbet hardt, hatt god råd og vært aktiv i foreningslivet.

«Har du savnet barn?», er jeg blitt spurt noen ganger gjennom årenes løp, og jeg har svart at nei, det er ikke et savn. Jeg har jo to flotte nieser, som jeg har hatt god kontakt med. Sannheten er selvfølgelig

DET VAR ET SJOKK DA HAN GIKK

Jeg hadde stått på nærmest dag og natt i flere måneder for å forberede feiringen av min egen 50-årsdag. Men bare en uke før festen forlangte mannen min skilsmisse. Jeg ble byttet ut med en 25 år gammel kvinne!



STOR ALDERSFORSKJELL:

- Hva tenker du på? skrek jeg.
- Alle vil kalle deg en gammel gris!

JO MER JEG tenker på det som skjedde, desto sintere blir jeg. Å oppføre seg som min eksmann gjorde, er rett og slett ikke lov. Han sviktet ikke bare meg, men også de to voksne barna våre, de gamle foreldrene våre og vennene våre. Jeg synes jeg har lov til å ønske ham et vanskelig liv med sin pur unge kjæreste. Måtte han

angre dypt på det valget han tok!

Vi var bare 20 år gamle da vi møttes som studenter på en ingeniørhøyskole i Trondheim. Jeg falt umiddelbart for Arne, som kom fra et lite sted nord-på. Han var jovial, sjarmerende og hyggelig, samtidig som han var ambisiøs og ordentlig. Vi likte begge å trene og holde

oss i form, så da han spurte om vi skulle begynne å jogge i marka sammen et par dager i uken, sa jeg lykkelig ja.

Det ble begynnelsen på den beste tiden i mitt liv så langt. Jeg hadde hatt noen kjærester før, men ingen av dem kunne måle seg med gutten jeg nå satset på. For første gang så jeg for meg en fremtid med

barn og mann. Vi hadde hver vår lille hybel, og etter å ha vært kjærester i ett år ble vi enige om at det var sløseri å betale to husleier når vi i stedet kunne dele på felles bosted.

Før andre semester begynte, skaffet vi oss en liten leilighet, og jeg koste meg med å innrede den. Etter det var det Arne og meg. Vi hang sammen i ett og

alt. Navnene våre ble stort sett nevnt sammen. Det var alltid «Arne og Lise» eller «Lise og Arne». Vi var i et miljø som vi trivdes i, og vi fikk mange nære, felles venner.

I dag ser jeg at Arne og jeg alltid har vært to vidt forskjellige personligheter, men den gangen la jeg først og fremst merke til likhetene og det vi hadde til felles. At kjæresten min var unnvikende og utydelig i kommunikasjonen iblant, og at jeg noen ganger måtte rydde opp konflikter fordi han kunne være feig, var ikke et problem for meg da.

Vi ble ferdig utdannede ingeniører, og da vi flyttet til Bergen fordi Arne hadde fått en jobb der, var jeg gravid. Før det ble for synlig, rakk vi å gifte oss i hjembygda hans, og vi var lykkelige. Det føltes som om fremtiden smilte til oss. Men alt det som andre par gjennomlever når de får barn, opplevde vi også. Det ble ikke så mye tid til å være kjærester lenger, og dagene var så travle at vi ikke alltid rakk å snakke ordentlig sammen. Men vi var enige om at dette var en fase av livet. Vi ville være gode foreldre først og fremst.

Jeg kan ikke skyld på Arne for at jeg ofret min karriere mens han satset på sin. Det var rett og slett ikke mulig å kombinere et familieliv med to karrierer, og jeg ga villig avkall på å klatre etter de best betalte lederstillingene. I stedet slo jeg meg til ro med en trygg og god jobb i kommunens planavdeling.

Arne og jeg kranglet ikke om hverdagslige ting. For det meste ordnet jeg ting hjemme, mens han sørget for hovedinntjeningen. Når det gjaldt barna, stilte han opp så ofte det lot seg gjøre, men arbeidet hans krevde jo sitt. Ofte jobbet han til sent om kvelden på kontoret.

I egne øyne hadde vi et godt og trygt ekteskap. Det var forutsigbarhet og harmoni rundt oss. Vi hadde de samme vennene, og vi hadde begge familie rundt oss. Sønnene

våre vokste seg store, og vi var stolte foreldre, begge to.

Så hva var det som skjedde? Jeg vet egentlig ikke, men sannsynligvis lengtet Arne etter noe mer enn det jeg ga ham. Årene satte jo sine spor på kroppen min. Da jeg kom i overgangsalderen, la jeg på meg rundt livet og fikk mage. Jeg likte det ikke, men klarte ikke å gjøre noe med det.

Hvorfor skulle jeg stresse med å bekjempe alderdomstegnene? Jeg og Arne skulle jo bli gamle sammen.

– Bare aksepter det og kos deg. Du er en moden kvinne! sa en venninne av meg.

Jeg tok ordene til meg. Hvorfor skulle jeg stresse med å bekjempe alderdomstegnene? Jeg hadde jo Arne, og vi skulle bli gamle sammen. Guttene våre hadde flyttet hjemmefra, og jeg begynte å få mer tid til meg selv.

Da jeg nærmet meg 50 år, bestemte jeg meg for å stille i stand en stor markering – en hyllest til et halvt hundreår. Omtrent 60 gjester ble invitert, og et passende lokale ble bestilt. I flere måneder brukte jeg tid på å planlegge detaljene. Fordi jeg var så opptatt med mitt, la jeg knapt merke til at Arne ble stille og annerledes. Det eneste jeg egentlig registrerte, var at han syntes det ble mye styr rundt 50-årsdagen min. Selv hadde han feiret sin i det stille, med bare barna, foreldrene våre og meg til stede. Han ville ha det slik, men jeg tenkte annerledes.

– For én gangs skyld vil jeg hylle meg selv! argumenterte jeg.

Jeg hadde akkurat fått de siste brikkene på plass angående noen kunstneriske underholdningsinnslag, da Arne ba

meg om å sette meg ned i sofaen ved siden av ham. Kroppen min reagerte umiddelbart, som om den var på vakt. Hadde han fått kreft? Hva var det han ville si meg?

Det han sa, ble det største sjokket jeg noensinne har fått. Han ville skilles fordi han hadde møtt en annen kvinne, og denne andre kvinnen var bare 25 år gammel.

– Hva tenker du på? skrek jeg. – Alle vil kalle deg en gammel gris!

Han sa at han var klar over det, men at han var så dypt forelsket at det ikke fantes en annen mulighet. Familien min og vennene våre ville at jeg skulle ha fest likevel, men jeg klarte det ikke. Jeg avlyste og kansellerte i alle retninger. Mens Arne pakket sakene sine, satt jeg i sorg og sjokk, og jeg evnet ikke å forstå hva som hadde skjedd med oss.

– Det er en enkel forklaring, mamma. Han er forelsket, sa den ene sønnen min.

Det var hardt å svelge. Og ekstra tungt var det fordi den andre kvinnen var så ung at jeg ikke på noen måte kunne konkurrere med henne. Hun var slank og glatt i huden, og jeg kjente hatet velle opp i meg.

To år har gått, og jeg har brukt mye tid til å tenke. Ja, jeg har vært bitter, og det er jeg vel egentlig fremdeles. Arne sier at han har det bra, men jeg hører av andre at han ser sliten ut. Det krever nok sitt å tilfredsstille en ung kvinne, tenker jeg med en viss skadefryd.

Å bli forlatt av en ektemann er aldri lett. Men jeg mener bestemt at det er enda verre når du blir byttet ut med en

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

ung og sexy elskerinne. Det plager meg fremdeles, selv om jeg har gått videre og nå opplever gryende følelser for en annen mann.

Jeg møtte Iver på en kveldstur i skogen. Hunden hans hadde stukket fra ham, og jeg fikk tak i den. Siden det er det blitt mange skogsturer og lange og gode samtaler. Han gjør meg glad, og jeg ser at han lyser opp når han ser meg. Da jeg fortalte ham om Arne og skilsmissen, sa han:

– Jeg forstår ikke hva enkelte menn tenker på. Selv liker jeg modne, reflekterte kvinner. Rynker er vakkert. De forteller om et levd liv.

Ordene rørte meg dypt. Jeg følte at han ville si meg noe.

Iver er også alene, og vi har begynt å legge planer sammen. Det føles både spennende og godt å ha ham som venn. At han ennå ikke har gjort annet enn å klemme meg og ta meg i hånden, føles riktig. Jeg liker ikke menn som går for fort frem. Jeg setter pris på hans forståelse for at jeg ennå sliter med måten jeg ble forlatt på.

Lørdag om fem dager er jeg bedt på middag hos min nye venn, og det blir første gang jeg er hjemme hos ham. Jeg har fått beskjed om å sykle eller ta drosje dit, for han vil servere vin til maten. Kanskje, kanskje blir dette en start på noe mer enn vennskap? Jeg håper det. •

JEG ELSKET MIN ALKOHOLISERTE EKTEMANN

I mer enn 30 år var jeg gift med en mann som lå under for alkoholen. Det var vanskelig på mange måter, og jeg har ikke tall på alle de gangene jeg truet med å forlate ham. Men nå som han er borte, savner jeg ham inderlig.

BARE OSS: Det var bare oss to. Ingen kom på besøk. Vi puslet med vårt, og han drakk mye, men han ble aldri slem og høyrøstet.



KANSKJE BURDE JEG allerede da Magnus og jeg møtte hverandre, ha forstått at han hadde et problem med alkohol. Når vi var på fest og andre drakk seg lystige og morsomme, ble han full og fæl, og jeg måtte dra ham med meg hjem. Men jeg så bare på ham som en person som ikke tålte like mye sprit som de fleste andre.

– At du aldri lærer! sukket jeg og strøk ham over håret. Han lå i sengen med dundrende hodepine og husket lite fra kvelden før.

– Jeg forstår det ikke, sa han.

Jeg var bare 22 år da vi ble et par, og jeg hadde vokst opp i et beskyttet og ordentlig hjem der ingen drakk og der alt gikk pent for seg. Mamma og pappa var kristne og opp-tatt av gode verdier. De likte slett ikke at søsteren min og jeg gikk på fest. Heldigvis for oss innså de at de ikke kunne stoppe oss.

– Jeg drikker ikke, og dere må stole på meg, sa jeg.

Magnus var bilmekaniker og hadde en helt annen bakgrunn enn meg. Begge foreldrene hans festet ofte, og han fortalte meg at det rett som det var ikke var noen middag å få når han kom hjem fra skolen.

Fra første stund følte jeg en voldsom omsorg for ham. Han hadde brune, pene og uttrykksfulle øyne og var kjærlig og snill. Han hvisket meg ømme ord i øret og sa at jeg var den vakreste jenta han visste om. Jeg hadde aldri sett

på meg selv som pen, og det gjorde inntrykk på meg at han som var så kjekk, ville ha en alminnelig jente som meg.

Magnus var i jobb, og han sto opp tidlig om morgenen og kom hjem på ettermiddagen. Da vi giftet oss 24 år gamle og flyttet sammen, følte jeg meg så heldig. Jeg hadde en mann som tjente penger. Selv gikk jeg i lære som kokk.

I begynnelsen var foreldrene mine fornøyd med mitt valg av mann. De så en ung mann som var glad i datteren deres. Det de ikke så, var at han hver helg dro meg med på fest hos vennene sine, og at han drakk seg så full at han ikke klarte å prate ordentlig. Magnus datt ned fra krakker, snublet i tepper og veltet over bord og stoler. Jeg, som ikke rørte alkohol, satt som på nåler av frykt for at han skulle skade seg selv eller andre. Trøsten var at han aldri ble sint eller slem.

Det var bare oss to. Ingen kom på besøk. Vi puslet med vårt, og han drakk mye, men han ble aldri slem og høyrøstet.

Du hjelper den du elsker, og det var det som ble min livsoppgave. I dag ser jeg at jeg var naiv. Jeg var sikker på at Magnus kom til å forandre seg når vi fikk barn, men selvfølgelig ble det ikke slik. Tvert imot.

Kort fortalt eskalerte problemene hans da verkstedet han jobbet i, gikk konkurs og han ble arbeidsledig. Nå begynte han å drikke midt i uken også, ikke bare i helgene.

– Det må da være lov til å ta seg en øl! sa han.

Da jeg sa at jeg ikke likte det, begynte han å drikke i smug. Jeg tror ikke at barna våre led under misbruket hans

de første årene, for han var en snill far.

Magnus jobbet også svart med å reparere bilene til venner og bekjente, så han gjorde jo mer enn bare å drikke. Men i det stille registrerte jeg at det alltid sto en boks øl ved siden av ham. Likevel forsøkte jeg så godt jeg kunne å unngå å lage bråk. Magnus var en snill ektemann og far, tross alt.

Min familie så etter hvert hva som skjedde, og de blanded seg inn. Faren min kom og skjelte ut Magnus. Det han ikke forsto, var at mannen min var alvorlig syk. Alkoholisme er en sykdom, og jeg skjønnte det. Midt oppi alt det vanskelige følte jeg sympati for Magnus, for jeg så at han slet med vonde minner fra barndommen, og at han hadde en elendig selvfølelse.

– Den eneste i verden som har vært glad i meg, er deg, sa han.

Selv i de tøffeste periodene var han øm og god mot meg. Hver gang han hadde gjort dumme ting i fylla, var han en angrende og fortvilet synder etterpå. Jeg syntes så utrolig synd på ham. Men det hendte at jeg ble desperat.

De gangene jeg fant ham liggende nærmest i koma på gulvet, truet jeg med å forlate ham.

Gang på gang ba jeg ham om å oppsøke hjelp, og en gang dro han til en avrusningsklinikk. Etter to uker kom han hjem igjen, for han klarte ikke å delta i samtalegrupper. Han fikk angst og rømte hjem.

– Det er bare å innse at jeg ikke klarer å slutte å drikke, sa han.

Etter hvert som de to barna våre ble store, økte problemene. Magnus vandret full rundt i hagen og skjemte dem ut overfor vennene deres. Han ropte og skrek og snublet og datt på plenen.

– Skill deg! beordret min far.

Han var egentlig en stor motstander av skilsmisser,

men nå mente han at jeg var dumsnill som fant meg i all elendigheten. Men jeg elsket Magnus og kunne ikke forlate ham.

Det faktum at alle var imot mannen min, fikk meg bare til å bli enda mer bestemt på å stå ved hans side.

Den verste episoden skjedde i konfirmasjonen til min søsters eldste datter. Magnus hadde drukket før vi kom, og han hadde med seg en flaske på innerlommen. Det endte med at han reiste seg for å si noen ord, men han var for full til å stå på sine egne ben. Han datt med et brak over en annen gjest som satt ved bordet.

– Nå er det slutt! skrek faren min, og sammen med min søsters mann bar han Magnus ut.

Det gikk som det måtte gå. Til slutt hadde vi ingen rundt oss som inviterte oss i selskaper eller fødselsdager.

Magnus drakk hjemme. Han var deprimert og stille. Døtrene våre skammet seg over ham og var mer hos vennene sine enn de var hjemme.

– Skill deg, mamma! sa de.

Men jeg kunne ikke forlate en mann som lå nede. Hvor mye penger min mann brukte på alkohol, kunne jeg ikke tenke på. I perioder jobbet jeg ekstra for å få dekket alle utgiftene. Men jeg holdt ut, og det rare er at Magnus og jeg hele veien hadde våre stunder med inderlig kjærlighet. Vi elsket hverandre.

Da han døde for tre år siden, var vi for lengst blitt

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

alene i det gamle huset som vi arvet etter en gammel tante av meg. Det var bare oss to. Ingen kom på besøk. Vi puslet med vårt, og han drakk mye, men han ble aldri slem og høyrøstet.

Han var 55 år da hjertet hans ikke orket mer. Jeg fant ham død på badet vårt, og det var ingen ting å gjøre. For meg var det et sjokk å miste ham. Paradoksalt nok var han min trygghet.

– Nå kan du begynne å tenke på deg selv, sa min gamle mor da Magnus var gravlagt.

Hun var ikke den eneste som mente at jeg burde være lettet. Til og med døtrene mine sa:

– Mamma, kanskje var dette det beste for oss alle.

Jeg kan ikke forstå at de tenker slik. Faren deres var ikke et monster. Han var bare syk av alkoholisme. Ikke slo han, og ikke var han slem på andre måter. Han elsket oss.

Jeg har gått videre i mitt liv, og jeg gleder meg nå over å ha blitt bestemor til to små gutter. Men det går ikke en dag uten at jeg sender Magnus en tanke. Jeg savner ham så inderlig.

Han var ikke bare en rusmisbruker – han var så mye mer enn det. For meg var han mitt livs store, store kjærlighet. Det var han som ga meg troen på at også jeg var verd å være glad i. •

Astrid har landet

Vi må aldri slutte å drømme

Madammen, kalles hun på folkemunne. En kjent skikkelse i kulturlivet langs hele Mørkysten, og eier og driver av den legendariske Teaterfabrikken. Nå setter hun ord på det å bli eldre.

TEKST: Marianne Smeby Strand FOTO: Gry Traaen

ASTRID OVERAA

Skuespiller med bakgrunn fra barneteater, drama, monologer og ulike filmroller. Har turnert med regionteateret i Møre og Romsdal, og drevet Teaterfabrikken i 28 år.



GITAREN: Teaterliv og musikk har betydd alt, og betyr fortsatt mye. Gitaren som hun fikk av foreldrene da hun var barn, har fulgt henne hele veien.

ÅLESUND Å tre inn i Astrid Overaas (68) verden er som tre inn i et eventyr fra en fordums tid. Alt fra den lille bilen på utsiden med blomster og rust, og med mose i vinduskarmen – til innsiden og de enorme rommene som er fylt med møbler i alle regnbuens farger, bøker, bilder og malerier langs veggene, og skilt med tekster en sart sjel sannsynligvis hadde fått bakoversveis av.

Damen som trer frem i de mørklagte lokalene møter oss med et smittende smil, klare øyne og finmaskede rynker som vitner om utallige latterkuler og levd liv. Langbordet, som gjennom årene har vært dekket til celebriteter fra både inn- og utland – er nå fylt med wienerbrød, kaffe, frukt og peanøtter.

Da hun fant det gamle, nedslitte fabrikklokalet for snart 30 år siden hadde hun – og bare hun – ståltrua på at de skulle skape et fantastisk sted for scene, musikk, sang og samhold. Med fasiten i hånd kan hun se tilbake på flere tiår som en fargerik kulturarena i byen, og et sted der artister, skuespillere og scenekunstnere fra hele landet har gjestet en av de mange scenene i lokalet, og sittet rundt det nevnte langbordet inn i de sene nattetimene.

DRØMMEN OM TEATER

Drømmen om teater har hun alltid hatt med seg, og hun søkte sågar teaterskolen i sin tid, uten å komme inn. Hun skulle derfor bli godt voksen før hun ble skuespiller «på ordentlig».

– Og det er jeg forferdelig glad for. For da fikk jeg velge de rollene jeg hadde lyst til å spille. Jeg har fått lov til å leke med teateret, og sluppet å være fjerde ku fra venstre.

Hennes liv på scenen er like fargerikt som kvinnen selv. Som XL i kabaretgruppen S-M-XL – der de reiste landet rundt i nesten ti år og spilte på størrelser – har hun bydd på et stort og uredd repertoar gjennom årene. Gjennom Regionteatret i Møre og Romsdal, bedre kjent som

Teatret Vårt, har hun vært med både i Fru Pigalopp, Samson og Lilly Valentin.

Teaterliv og musikk har betydd alt. Også for andre, åpenbart – i fjor fikk hun også fylkeskulturprisen 2024 for sin «formidable innsats» i Møre og Romsdal.

– Det er en livsstil. Men jo eldre jeg blir, jo viktigere er det for meg at det jeg sier er sant. Om de viktige tingene.

Med den erkjennelsen kom smaken på å sette egne ord til scenen. «Da e var lita», het den første forestillingen for to år siden.

Noen lander i 40-årene, andre i 50 eller 60-årene. Andre aldri. Jeg tror jeg lærte dette etter at jeg ble alene.

– Den handlet om alt som var viktig da jeg var lita, som ikke finnes lenger. Juledekorasjoner i vinduet for eksempel. Da jeg var lita så var det nisser og juledekorasjoner. Nå er det bare stjerner.

Så kom en forestilling – og også en bok – om alderdommen. Vi må ikke slutte å danse, bedyrer hun. Både i bokform og med rene ord for pengene.

– Alle de damene som setter seg til for å bli gamle. Det er krise. Vi skal holde på helt til vi tar siste pusten, sier hun og setter i en hostekule. Om det er røyken eller den nylig tilbakelagte forkjølelsen som sitter i, er ikke godt å si.

DØD OG FRYKT

Med mann, tre barn og til sammen seks barnebarn, har hun hatt folk rundt seg på alle kanter. Da mannen hennes, Arild, døde av kreft for åtte år siden, fikk hun begge sine frykter i fanget, både døden og det å bli boende alene. →



HISTORIE: Etter 28 år skal Teaterfabrikken i Ålesund nå legges ned. Men historiene sitter godt i veggene, og i Astrids minnebank.

– At jeg skulle bo alene, være alene – og komme hjem til tomt hus – det var jeg redd for. Og jeg var redd døden. Da sykepleieren spurte om jeg ville være med på å stille han etter at han var død, var jeg livredd. Men så ble det så naturlig. Vi fikk vasket han, gredd håret, og fikk på ny skjorte og stelt han fin før barn og barnebarn kom inn og sa farvel til han. Det er det fineste jeg har opplevd.

Heldigvis fikk Arild slippe å ligge lenge.

– Jeg ser andre som har syke rundt seg og som går i årevis. Jeg takker min skaper at vi slapp å gå så lenge. Alt som skjedde rundt hans sykdom og død, gjorde meg trygg på døden. Jeg vet ikke hvorfor, jeg vet bare at etter det er jeg ikke redd for død.

Hun smiler bredt opp mot taket.

– Og nå ser jeg for meg at han sitter ved langbordet der oppe og holder av plass til meg.

Hun har livslyst selv om hun ikke lenger er redd for å dø, understreker hun.

– Jeg skal være her lenge enda. Men ikke hvis jeg blir syk eller dement – eller åreforkalka, som vi kalte det før. Hvis jeg blir åreforkalka, så mamma, så må du bare skyte meg. Det sier jeg også. Jeg er livredd for å få demens. Jeg tenker at da er det bedre at jeg

dør, enn at barna mine skal se at jeg forsvinner to ganger. Det må være en forferdelig følelse å kjenne at du mister grepet på ting.

Men utover den siste frykten synes hun det er deilig å bli eldre.

– Jeg er ikke redd lenger, som jeg var i ungdommen. Nå er jeg stor nok til å si hva jeg mener. Ikke ta hensyn til ting. Jeg kan spise det jeg vil ha på skiva, jeg kan røyke når jeg vil, drikke hva jeg vil. Jeg har frihet til å gjøre det jeg vil, og det er meg selv som gir meg den friheten. Ikke hva andre tenker og mener. Jeg var sånn før, før jeg ble ordentlig voksen. Før jeg landa.

Hun tror på det å lande. At du vet hvem du er, hva du mener om ting, hvem andre er, hvem du kan stole på og hvem du skal unngå.

– Noen lander i 40-årene, andre i 50 eller 60-årene. Andre aldri. Jeg tror jeg lærte dette etter at jeg ble alene. Da er det bare ett svar, det er bare du. Det er kjempedeilig.



GJENBRUK: Foreldrene drev en gjenbruksbutikk. – De så gull i noe som så ut som alt annet enn gull. Det ligger nok i bunnen for meg, verdien av gamle ting, sier Astrid og titter rundt i lokalet med gamle møbler, filleryer, lysestaker, bilder og inventar fra årenes løp.

GAMMEL SKROTT

Ikke glemme å danse, skriver hun i boken med samme navn. Et portrett av en gryende alderdom.

– Jeg er opptatt av ting som ikke gjør godt for en litt gammel skrott, sier hun og siterer sin egen bok. Det handler om de små tingene, det å holde seg unna det som ikke gjør godt. Pensko med høy hel. Trapper uten rekkverk. Myk seng. Hold-in og lift-up undertøy. Å lage middag til en person.

Da er det bedre å finne ting som gjør godt, mener hun. Gode vennskap. Friske blomster i en vakker vase. En stor skål med sjokoladebiter eller en stor og god ostebit.

– Du må finne de tingene som gjør deg godt. Og da må du tenke litt. Hos meg har det ramlet ned litt etter hvert. Derfor omfavner jeg alderdommen med begge hendene. Jeg har mange gode venner som jeg

kan velge om jeg vil tilbringe mye eller liten tid med. Jeg unner meg ting – jeg unner meg noe godt til middag hvis jeg gidder å lage det. Hvis ikke kjøper jeg noe ferdig. Så er jeg veldig glad i stearinlys og blomster. Det gjør ikke noe om det er støvete i rotet. Jeg rydder plass og pynter akkurat der jeg sitter, sier hun og gapskratter.

Ensomhet har hun kjent masse på.

– Å ja, det er derfor jeg kan skrive om det. Jeg har fått litt utløp for det, gjennom noen videoer jeg har laget og lagt ut på Facebook, og der jeg forteller noe jeg har tenkt på eller opplevd. Så får jeg masse tilbakemeldinger fra folk. Jeg føler at det er en gjeng der ute som lytter til meg. Og da har jeg en misjon om å lage de små videoene, selv om jeg ikke har peiling på de tekniske greiene. Men jeg forteller om egenopplevde tanker og følelser.



DANSE: Ikke glemme å danse, skriver Astrid i boken med samme navn. Et portrett av en gryende alderdom.



MOR OG SØNN: Med mann, tre barn og til sammen seks barnebarn, har hun hatt folk rundt seg på alle kanter. Her med sønnen Henrik.

Alle de damene som setter seg til å bli gamle. Det er krise. Vi skal holde på helt til vi tar siste pusten.

Eller hun inviterer andre som er alene til sommerfest i hagen sin.

– Da er ett av kriteriene for å komme at folk ikke kjenner hverandre, i den grad man er vilt fremmed for hverandre i Ålesund. At de tar med en flaske vin eller en cola, så lager jeg noe enkelt å spise, og så kommer de som har lyst til å bli kjent med noen.

For å få en samtale om ensomhet, må du nesten legge ordene i munnen på folk, opplever 68-åringen.

– Så når jeg selv åpner for min egen ensomhet, er det en døråpner for samtale. Vi som

er alene, må være flinkere til å se hverandre og finne på ting i lag. Vi blir ikke yngre. Vi må stå opp for oss sjøl og for hverandre. Vi må si ifra. Når jeg tenker på besteforeldrene mine – da de var på min alder var de kjempegamle. De var gammelmodige på alle vis, og da de ble eldre og eldre ble de bare stille.

– Hva skal man gjøre?

– Man skal kreve. Man må si det, delta i debattene, i livet man lever der man lever.

TRIVSEL I VEGGENE

Selv er hun blitt god til å finne trivselspunkter i eget liv, enten det er i eget eller manges selskap. Når hun sitter hjemme med en kald pils og hører på musikk, og noterer og tenker.

– Eller når jeg planlegger en liten snutt til Facebook. Når jeg føler at jeg har noe å si. Eller når vi sitter her – rundt langbordet – etter en konsert. Her har det sittet mange celebriteter. Alt fra Liv Ullmann til Elling. Det er kjempedeilig. Etter 28 år skal Teater-

fabrikken nå legges ned. Men historiene sitter godt i veggene og i minnebanken til 68-åringen. Det har vært bacalao med Riksteatret hver eneste gang de har vært i Ålesund. Så er har det vært salmepub med allsang. Alt sammen med Astrid i spissen som har fylt huset til randen. Eller om det er Toralv Maurstad, Lill-Babs, visesangere fra vårt langstrakte land eller til og med Hollywood-stjerner som har entret fabrikkbygningen gjennom årene.

Ingen nevnt, ingen glemt. At det legges ned om kort tid har vært sårt å kjenne på. Men hun har landet i den avgjørelsen også. Høydepunktene har vært så mange at hun ikke klarer å trekke frem noen få. Dessuten har den uskrevne regel rundt langbordet vært at bilder ikke deles, og historiene forblir rundt langbordet. Et pusterom også for kjendiser i sine hektiske kjendisliv.

At 68-åringen har stått i front i salmesang, er ikke så rart, mener hun selv.

– Jeg står for det. Jeg er såpass religiøs når jeg kjenner på det, så jeg synes det er fantastisk å få synge salmer. Religion betyr plutselig mye mer enn før. Det har alltid vært regler for sånt. Jeg har alltid hatt tro, men jeg har ikke kunnet si det. For jeg gjorde alltid noe feil, jeg både røyka og drakk og mer til. Jeg har ikke sett på meg selv som god nok til å kalle meg en kristen.

Erkjennelsen av at det ikke var andre som bestemte om hun var bra nok til både det ene og det andre – også i troen – kom heldigvis sigende.

– Det var nok samtidig med at jeg landet i meg sjøl, og at alt henger sammen. Det er masse mer jeg vil gjøre. Jeg vil synge sanger og fortelle historier. Om døden og kjærligheten. Vi må aldri glemme å drømme. Og vi må ikke slutte å drømme.

Hun tenner sigaretten for endte gang.

– Det er ikke slutt før det er slutt. •

VÅR I EN SKÅL: Plant krokus, vinterblom, snøkløkker i en liten skål og fyll på med mose samt eventuelt et par hasselkvister med lange rakler.

VISSTE DU AT ...

... hvis du dyrker snøkløkker på den varmeste plassen i hagen, vil plantene dukke opp tidligere på sesongen. Hvis du er usikker på hvor det er, kan du observere hvor snøen smelter først. Et sted nær en husvegg kan være et godt og varmt sted.

KAN DELES

Når snøkløkketuene blir store og tette, og blomstringen avtar, er det bra å dele planten. Etter blomstring graver du opp plante-klumpen, deler den i mindre deler og planter dem på nytt umiddelbart, slik at løkene ikke tørker ut.



Våren søtteste blomster

Når vinteren føles som lengst og mørkest, kommer snøkløkker, vinterblom og krokus til vår redning og sprer håp om en kommende vår. Nyt årets første blomstring både ute og inne!

TEKST: Bente Halkjær FOTO: Tia Borgsmidt

BLOMSTRENDE EVIGHETSGAVE:

Gi bort en fin bukkett med krokus, snøkløkker, vinterblom og snøkløkke, men la løkene sitte igjen og plasser dem i en pen papirpose. På den måten kan mottageren plante blomstene i sin egen hage eller i krukker, og gaven vil fortsette å gi utdelinger i form av blomster, år etter år.



SMÅ SOLER: Det blir som et lys i vintermørket når den første vinterblomsten slår ut. En enkelt blomst eller en liten bukett er vakker i en minivase eller flytende i vann i en liten skål.

NATURLIG BESKYTTELSE

De tidlige vårblomstene tåler selv det mest ugjestmilde været. Årsaken er at de har væske i cellene sine som beskytter dem mot frost. Væsken består av sukkerstoffer som forhindrer at vannet i plantecellene fryser til is og ødelegger planten.



KNOLL ELLER LØK: Ofte kalles vårens blomstrende planter kort og godt for vårløk eller løkplanter, men faktum er at noen av dem faktisk er knollplanter og noen er løkplanter. Man kan se det tydelig hvis man skjærer i plantens løk eller knoll: Knollen er fast og tett inni, mens løken har de karakteristiske løklagene som også kan sees i en vanlig gul løk. Krokus og vinterblom er eksempler på knollplanter, og snøkløk er eksempel på løkplante.

ENKLE OG FYLTE:

Snøkløk har vakre blomsteransikter som man kan nyte synet av hvis man forsiktig vender opp blomstens hengende hode med fingrene. Kombiner de enkelblomstrende snøkløkene som er vanligst i våre hager med de fylte – det gir en fin variasjon både i bedet og i vasen.

ENKLE GLEDER:

Jens i sitt ess
sammen med rein-
folket i Mongolia.



JENS KVERNMO

39-åringen er en av våre mest kjente eventyrere. Han har laget en rekke populære TV-serier. Jens er opptatt av bærekraft og er stadig på turné i Norge hvor han holder foredrag fra turene sine.



det hvite huset ved veien med hundegård utenfor og med passe lang avstand til naboen, er det de nære ting det handler om.

– Jeg har bakt rundstykker, så det passa godt at du kom akkurat nå!

Det lukter himmelsk og ryker av baksten på kjøkkenbenken. Villmarkingen med rufsehåret dekker gjestfritt på ved langbordet i stua. Han har riktignok ikke forkle på, men ellers kan han danke ut enhver husmor når det kommer til rundstykker.

Hjemme betyr også en farfar som kommer innom på formiddagsbesøk og skogen rett utenfor huset der Jens har jaktet rev og rådyr siden han var liten gutt. Men små landsbyer i noen av verdens mest avsidesliggende strøk har også blitt hjemme for Jens.

NYSGJERRIG PÅ URFOLK

– Se her, du må smake, det er hvalhud – mattaq på grønlandsk – en skikkelig delikatess! Jeg har fått det i gave av Toku, en av de gode vennene mine på Grønland.

Opp fra fryseren haler Jens (39) «godbiten». Den som er gjest i huset til en eventyrer, kan ikke være kresen. Det er bare å stålsette seg.

Vennskapet med Toku og mange andre som går under betegnelsen urfolk, kan Jens takke utferdstrangen og nysgjerrigheten sin for. Iveren hans har ført ham til utpostene ut mot ishavet på Grønland, til

Jeg ville finne folk som har levd av naturen hele livet, og se hvordan livet deres er.



Eventyrgutten Jens FARFAR ER MIN BAUTA

Eventyrer Jens Kvernmo føler seg hjemme blant urfolk på Grønland og i Mongolia, men det er farfar Kåre som er hans største forbilde.

TEKST: Eva Laukøy FOTO: Eva Laukøy, Jens Kvernmo og Øyvind Nordahl Næss



GODE VENNER: Farfar Kåre er mentor og jaktkamerat. Han har lært Jens det meste om både jakt og fiske.



IVRIG: Den skal tidlig krøkes ... Jens visste tidlig hva som skulle bli hans vei i livet.

Store Slavesjø i Canada, og til nomadetelt bak avsidesliggende fjell i Mongolia.

– Jeg har prøvd i flere omganger å overleve i naturen over tid, og det har gitt meg en interesse for urfolk. Jeg ville finne folk som har levd av naturen hele livet, og se hvordan livet deres er, sier Jens.

MISTET MOREN

Han vokste opp i et typisk trøndersk bygdemiljø i Ogdalen en halvtimes kjøring fra bygdebyen Steinkjer i Trøndelag.

De var en familie på tre, Jens, mamma og pappa. Men da Jens var syv år, rammet tragedien. Mamma Aasa døde av kreft, bare 34 år gammel. Savnet har vært med Jens i alle år etterpå, og det har fått konsekvenser for måten han lever på, tror han selv.

Skal det bli kjøttkaker til middag, må vi på elgjakt, sa farfar.

– Jeg ble tidlig selvstendig og fikk kanskje et annet perspektiv på livet enn mine jevnaldrende, sier han.

– Selv om sorgen ikke er der like sterkt, vil jeg aldri glemme mor. Jeg har henne alltid med meg, og det at hun døde har på mange måter formet meg til den jeg er i dag.

«En dag skal vi dø, men alle andre dager skal vi leve», sa en svensk forfatter. Det mottoet har blitt viktig for eventyreren Jens.

– Jeg vil ha minst mulig ugjort i livet mitt, sier han, og den som har fulgt han de siste årene, skjønner at han mener alvor.

Far Terje og Jens ble boende i Ogdal. Far giftet seg på nytt og Jens fikk to småsøsken og en ny mor som han er veldig glad i. Men å ha farfar som en trygg bauta i nabolaget skulle vise seg å bli det aller viktigste for unggutten i oppveksten.

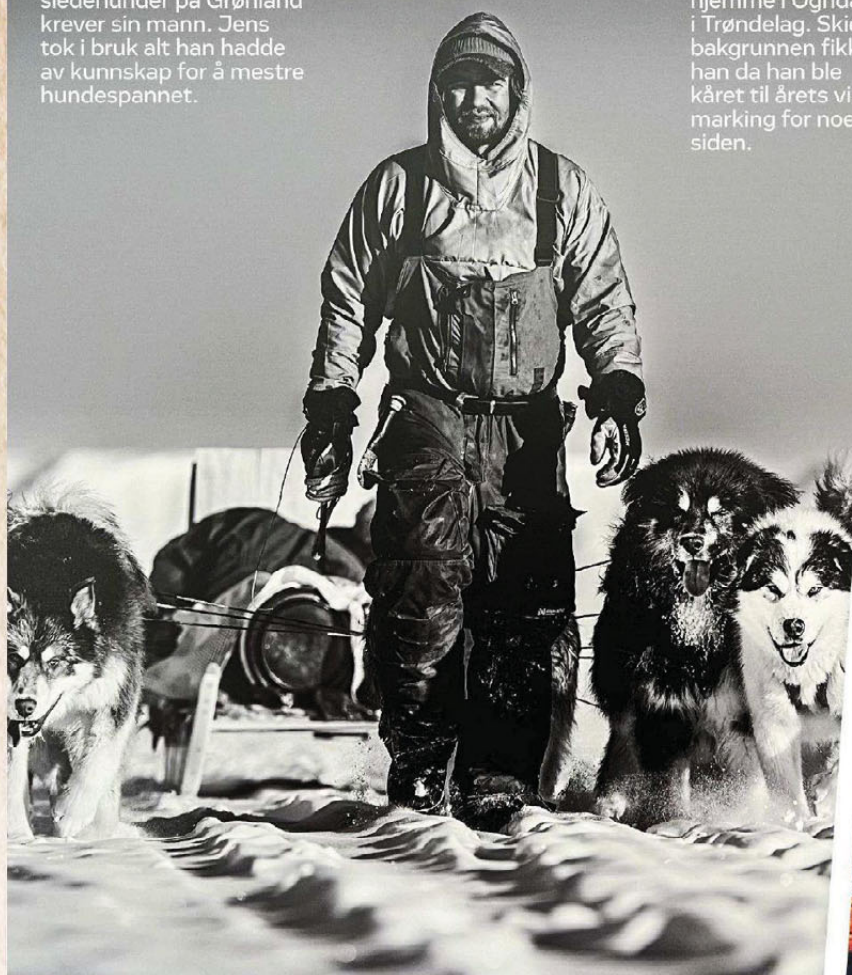
EN FARFAR I LIVET

Helt fra han var bitte liten var det jakt og fiske som fenget interessen. Farfar Kåre var det store forbildet.

– Skal det bli kjøttkaker til middag, må vi på elgjakt, sa farfar.

Jens lærte at kjøtt og fisk, det skulle hentes i skog og mark, ikke i kjøledisken på butikken. Selv dilta han etter farfar og lærte seg å tolke dyrespor, håndtere rifler og gjøre rikdommene i naturen om til mat. Unggutten slukte bøkene til Helge Ingstad om

KREVENDE: Å temme sledehunder på Grønland krever sin mann. Jens tok i bruk alt han hadde av kunnskap for å mestre hundespennet.



HUSLIG: Jens hjemme i Ogdalen i Trøndelag. Skiene i bakgrunnen fikk han da han ble kåret til årets villmarking for noen år siden.



pelsjegerlivet i de enorme villmarksområdene i Canada og laget seg store drømmer.

– Jeg var nok inne i en slags underbevisst opptreningsperiode i hele oppveksten, sier han i dag. Jeg ville teste grenser, og klare meg selv i naturen.

ET ENKELT LIV

Det begynte for alvor med en overvintring i Skjækerfjella, fjellområdene ved hjembygda da han var i trettiårsalderen. Jens sa opp jobben på oljeplattformen i Nordsjøen og ga seg i kast med et enkelt liv i ei hytte langt inne i fjellet. Han fanget mår og røyskatt og lærte seg å berede skinnene. Han skjøt storfugl og hare og fisket røye på isen til middag. Da tre barske vinter måneder var gått, var han frelst.

Han skjønte at han mestret dette livet.

Gjennom årene har norske TV-seere fått være med på utallige opp- og nedturer sammen med den sympatiske trønderen. Han har kjørt hundeselede fra Finnmark til Trøndelag helt uten erfaring på forhånd. Han har kjent på den store ensomheten i villmarka, kommet under huden på grønlandske fangstmenn, og ridd ville hester på steppene i Mongolia. Alt til jubel fra både anmeldere og TV-seere.

– Skal man bli kjent med urfolk, må man leve som dem. Nøkkelen er å ha respekt og god tid, mener Jens. Ikke bare må du ha respekt for dem du møter, du må også sørge for at de får tillit og respekt for deg.

DRAKK TE PÅ ISFLAK

På Grønland betydde det flere måneder sammen med fangstmenn. Å beherske havisen og

vite hvordan den oppfører seg, er ikke lært i en håndvending. På Grønland er kunsten ned-arvet gjennom hundrevis av år.

– Jeg hang meg på med hundespennet mitt når de skulle på hvalfangst og lå i telt på sleden på iskanten i ei uke sammen med dem.

Jens nekter ikke for at han var nervøs.

– Vi dreiv rundt på et isflak, ikke større enn en håndballbane, i lang tid. Men de lokale tok det helt med ro. De satt og røykte og drakk te, og jeg skjønte jo etter hvert at de hadde kontroll. Når de etter hvert så at jeg behersket det, fikk jeg innpass.

Det samme opplevde han i Canada. Alt handlet om hvordan han dugde på deres hjemmebane.

– Når de så at jeg kunne bringe elgkjøtt hjem til bords, var jeg godtatt, forteller Jens.

VARM VELKOMST:

Familien Enzo ved Den store Slavesjø i Canada tok imot Jens med åpne armer.

VARM VELKOMST

Han kom inn i varmen og ble som en sønn i familien Enzo i den lille byen LutselK'e ved Den store Slavesjø.

– Hos dem blir du aldri bedømt ut fra hva slags utdanning eller tittel du har eller hvor mye penger du har i banken. De er opptatt av hvem du er der og da, sier Jens.

Det er en kultur der alle tar vare på alle. Har noen skutt en elg, får de i byen som selv ikke har mulighet til å komme seg ut på jakt, sin selvsagte del av kjøttet.

Trenger noen hjelp til noe, stiller andre opp.

– Vi vil nok bedømme disse menneskene som «fattige» ut fra vår standard, men de er de →

I GODT SELSKAP:

Jens i sitt ess sammen med reinfolket i Mongolia.



MESTRING:

Mangt må mestres skal man få innpass blant reinfolket i Mongolia. Her er Jens i sitt ess.



VENNER FOR LIVET:

Jens fikk mange gode venner da han dro til nordkysten av Grønland for å leve sammen med inuittene og lære av dem.

Tidligere måtte jeg ha utfordringer i livet for å finne en gnist.

rauseste jeg noen gang har møtt, forteller Jens, som selv ble tatt imot med åpne armer da han kom dit alene med en kano og et par hunder på ekspedisjonen sin.

KOSER SEG SAMMEN

– Det som slår meg er likhetene med hvordan mange i besteforeldregenerasjonen her hjemme tenkte. For dem var ikke naturen en plass for rekreasjon, men et sted der maten fantes. Farfar gikk aldri «på tur», han måtte ha et ærend i skogen, forteller Jens.

– Sånn er det med urfolk også, de drar ikke ut i skogen for å legge ut bilde på Facebook. Det er noe fint med det som jeg liker veldig godt.

– Akkurat det samme opplevde jeg i Mongolia. Der er folk nomader og bor i runde, hvite telt som blir kalt gerer. Alle har en ger av samme størrelse, og ingen higer etter noe større.

Hva hadde de sagt om de kom hit til Norge og så hvordan vi bor?

– De hadde nok ledd, og jeg ville skjemmes. Det er nesten så en kan bli skamfull når en tenker på hvordan en bor, stort og flott, mens andre karrer seg gjennom livet med en enkel harpun på en tynn havis.

– Tenk på all den tida vi bruker på alt det vi har i huset. De har *EN* kopp! De bruker heller tiden på å drikke te og sitte og kose seg sammen,

mens vi stresser rundt for å få livene våre til å gå rundt.

HVA ER EGENTLIG LYKKE?

Vi har mye å lære av urfolk mener Jens. Deres evne til å leve i nuet gir dem en rikdom som vi ikke har.

– Vi tenker jo alltid på noe som ligger foran oss, sydenturen vi skal på, pengene vi skal tjene for å få råd til det og det.

– For grønlenderne jeg ble kjent med, handler det om å dekke de viktigste behovene i livet; mat, varme og trygghet. Energien går med til det, mens vi her hjemme, som alltid har velfylte kjøleskap, «lager» oss aktiviteter som skal gi oss glede og rekreasjon.

Jens mener det er tankevek-

kende hvor glade og fornøyde mange som lever enkle liv under barske forhold, er, samtidig som vi her hjemme, som har langt mer å rutte med økonomisk, opplever stadig mer psykisk uheld og tristhet.

– Jeg har følt på det selv når jeg har vært på lange turer og vært ekstremt sliten, sulten og kald, og så får mat og varme i kroppen – det gir en lykkefølelse som er vanskelig å forklare.

– Jeg spurte Sofus, en av grønlenderne jeg ble kjent med, om han kunne tenkt seg å bytte ut hundespennet med en snøskuter.

– Aldri i verden var svaret. Han kunne ikke tenkt seg et annet liv enn det han levde.

– Disse menneskene møter

FIRBENTE TURKAMERATER: Huskyene Tarzan og Bamse er trofaste turkamerater på ekspedisjoner i villmarka.



fordommer som sier de er late og lite intelligente, men det jeg har erfart, er at de er ekstremt løsningsorienterte og praktiske. Og så er de veldig flinke til å være i lag. De er glade og fornøyde med det de har, og har bedre tid til hverandre.

MYE MYSTISK MAT

Vi smaker på hvalhuden fra fryseren. Tja ... Snadder for spesielt interesserte er kanskje en grei beskrivelse. Men Jens, som går inn for det med hud og hår når han skal bli kjent med nye folk og kulturer, har måttet smake på mer fryktinngytende saker enn som så.

– Magen har jo sin egen ekspedisjon vet du, ler han.

På Grønland er tradisjonen for eksempel å grave ned sel i en steinrøys for så å ta den frem som en delikatesse året etter. Bakteriefloaraen er annerledes enn hos oss. Det fins knapt nok insekter, og dermed bevares kjøttet på en helt annen måte enn det ville gjort her. Når kjøttet skal spises, er det festdag.

– Alle så på meg, så jeg må-

te jo smake. Det hadde en stram gjærsmak, som en god gammel-dags hjemmebrent-sats, ler Jens, som ikke er helt uvant med den trønderske referansen.

– Det bruste i magen!

Andre ville kanskje ha betakket seg, men Jens syns det er viktig å vise at han er interessert. Han har blitt vant til å spise rått kjøtt når det trengs.

VENNER FOR LIVET

Han har fått venner for livet på turene sine. Mange av dem har han jevnlig kontakt med.

– Mor Terry og jeg ringes i hvert fall hver fjortende dag, og da kan hun si: Kommer du hjem snart? Hun mener hjem til den lille byen ved Slavesjøen i Canada. Alltid har de noe å fortelle – om bragder på jakt-markene eller om ting som har skjedd i familien eller i byen.

– De er glade i meg og jeg i dem. Jeg hadde jo ingen garanti for at jeg ville bli tatt imot i det hele tatt før jeg dro, hverken til Canada, Grønland eller Mongolia. Jeg hadde ingen avtaler på forhånd, så alt skjedde jo bare ut fra hvordan vi møtte hverandre der og da.

Jeg er ekstremt takknemlig for den varmen jeg har blitt møtt med.

Han syns det er trist å tenke på at mange av disse kulturene er under press. I Canada er de nok inne i den siste generasjonen som klamrer seg fast i en eldgammel tradisjon. Moderniseringen kommer mer og mer, og mange verdier kommer til å bli borte med den.

ALVORLIG UNDERTONE

Enn så lenge er det eksotiske opplevelser å hente hos urfolkene han har besøkt, og Jens vil gjerne formidle. Kameraet har han alltid med, og på de siste turene har han fått med egen kameramann også.

– Ren luksus!

Fjernsynsseere godt planta i godstolen har fått bli med på ville opplevelser. I tillegg har samfunnshus og kulturhus landet over fått besøk av eventyreren og hundene hans i etterkant av turene. Fortellinger og bilder presentert for storøye tilhørere har betydd inntekter for han som helst vil leve av ekspedisjonslivet.

– Jeg vil ikke beltere folk,

men det er en alvorlig undertone her. Jeg håper flere kan reflektere over hva som er viktig i livet, og innse at å jage etter mer ikke nødvendigvis gir deg lykke. Kanskje kan de også få med seg hvor viktig det er å møte andre mennesker med åpenhet og gjestfrihet.

KLAR FOR NYE EVENTYR

Lysten på nye eventyr har ikke gitt seg, selv om Jens vedgår at han var mer rastløs da han var yngre.

– Tidligere måtte jeg ha utfordringer i livet for å finne en gnist. Ting måtte ikke bli for enkelt. Spenningen i å lære noe nytt har alltid drevet meg, men nå går det lengre tid mellom hver gang jeg blir rastløs og må ut, sier han.

Neste tur går til Patagonia på sydspissen av Sør-Amerika, omtrent så langt unna Norge som det går an å komme. Hestefolket som lever der, kan vente seg en ydmyk og interessert gjest fra Trøndelag, og hvis alt går som Jens håper, kan norske TV-seere etter hvert glede seg til nok et innblikk i en fremmed kultur.

Jens lover at han en dag skal slå seg til ro, gjerne med familie og barn i Ogndalen.

– Det har jeg alltid sagt og ment, selv om det kan være vanskelig å tro for noen, ler han.

Kjærlighetsforholdet til fjellklatreren Kristin Harila som blomstret i full offentlighet under reisen til Mongolia, tok slutt.

– Hvis det er noe jeg har lært om akkurat det, er det at privatlivet ikke har noe i media å gjøre, avslutter en reiseklar Jens.

Men når det gjelder kjærligheten til mennesker som lever av og for naturen, holder han ingenting tilbake. •

Hopp av – hopp på BUSSEVENTYR MED MAGISKE STOPP

Har du noen gang vurdert å utforske Europa med buss?
Det er en fleksibel, rimelig og overraskende behagelig måte å reise på.

TEKST OG FOTO: Helene Stenhaug

SOL OG SOMMER:
Bare et par bussreiser
fra Oslo venter
Tysklands Riviera.
Nydelige Warnemünde
er et solrikt «Syden-
stopp».

DET GÅR ALLTID

EN BUSS: Vår reisemedarbeider Helene Stenhaug reiser gjerne alene, og i denne reportasjen forteller hun om hvor mye man kan få ut av en busstur i Europa.



BILLIG, BRA OG FLEKSIBELT

En busstur gjennom Europa er rimelig; en ni timers tur fra København til Berlin (inkludert en 2 timers ferge) koster fra kr 299 kroner. Bussene er komfortable, med toalett og selvservering med kaffemaskin og kald drikke. Du kan endre eller avbestille billettene inntil 15 minutter før avgang – perfekt for både planlagte og spontane eventyr!

Vi er fremme i Praha om 15 minutter – gjør deg klar og sørg for å få med deg alle eiendeler.

Meldingen tikker inn på mobilen min mens jeg nyter en kopp kaffe fra en kaffemaskin i bussens første etasje. En rødoransje solnedgang pryder den tsjekkiske himmelen, og jeg kjenner meg heldig. Heldig som tar meg tid til å reise uten stress, og heldig som snart ruller rolig inn i Praha for aller første gang.

Dette var bare ett av mange magiske øyeblikk på min 14-dagers reise tur-retur fra Oslo til Praha med buss. Turen overbeviste meg om at buss kan være både avslappende, inspirerende og ikke minst miljøvennlig.

Med et hav av spennende destinasjoner kan du enkelt skreddersy din egen tur – fra sjarmerende småbyer til storbyenes pulserende liv. Jeg valgte litt av hvert.

SKANDINAVISKE PERLER

Første stopp: Göteborg. For bare 149 kroner tok jeg meg komfortabelt over grensen fra Oslo til «søta bror». Her nyter jeg den sjarmerende atmosfæren i Haga-området og spiser kanskje verdens største kanelbolle på kafeen



FØRSTE STOPP: Bare 149 kroner kostet det å komme fra Oslo til herlige Göteborg og et besøk i bydelen Haga.

«Husaren». Jeg besøker også noen av byens flotte parker og botanisk hage. Göteborg handler om livsnyting og selv-sagt, «fika»!

Videre går turen til København, som alltid er en fornøyelse. Jeg bor i Vesterbro og opplever byen til fots – fra frodige parker til kanalene fylt med liv. Men det er her jeg tar en spontan avgjørelse: I stedet for å fortsette til Berlin, hopper jeg på en buss ut til Falster, en del av den danske skjærgården.

På Falster sjekker jeg inn på Fuglsang Herregård, omgitt av frodige marker og majestetiske eiketrær. Etter en herskabelig middag i den elegante

spisesalen sover jeg tungt i det som en gang var Edvard Griegs stamværelse. Jeg våkner til fuglesang og en økologisk frokost, før en rolig spasertur i hagen. Senere står et lokalt bakeri og den vakre sandstranden ved Hesnæs på planen, før turen går videre til kontinentet.

SKJULT STRANDPERLE

Kaffetørst som alltid smiler jeg når jeg entrer bussen med en «mini-bar»-avdeling og Nespresso-maskin. Snakk om luksus! For 200 kroner ruller vi fra Falster, Danmark til Rostock i Tyskland, inkludert en to timers fergetur med taxfree og restaurant. ➔



REISE

FANTASTISKE FALSTER:

Den hyggelige vertinnen på B & B Under Valnødden på Falster, en nydelig øy med majestetiske eiketrær, lange sandstrender og landlig luft.

REISEFAKTA

TRANSPORT

Vi brukte FlixBus og Bus4you, men sjekk trainline.com for flere alternativer. Enkelt å bestille og avbestille via appen eller flixbus.no – helt opptil 15 min før avgang. FlixBus-billetter fra København til Berlin starter på 299 kroner, inkl. to timers ferge. Turen tar 7–8 timer. Andre priser: 150 kr (Oslo–Göteborg), 229 kr (Berlin–Praha). Book via app eller flixbus.no.

OVERNATTING

Falster: Fuglsang Herregård – herskabelig sjarm fra 1800 kroner. Jeg fikk «siste liten-tilbud» for 1250 kroner via booking samme dag.

Praha: Revelton Studios – moderne suiter med kjøkken, fra kun 600 kroner per natt

Warnemünde: Strom Inn – strandnært og flott standard fra 1250 kroner.

Göteborg og København: Comfort-hotellene har god standard og kan avbestilles innen kl 16 på ankomstdagen. Prisene varierer, men vi brukte bonuspoeng og fikk to gratis netter.

LES MER: flixbuss.no. Klikk gjerne på «planlegg reisen din» for å utforske destinasjonene.



GATELANGS I KØBENHAVN: Københavns brosteinsbelagte gater byr på god stemning, en solstol på Nytorvet og sightseeing med båt.

For 200 kroner ruller vi fra Falster, Danmark til Rostock i Tyskland, inkludert en to timers fergetur med taxfree og restaurant.

Ved Østersjøen venter nydelige Warnemünde, en liten perle med hvite sandstrender som strekker seg så langt øyet kan se. Tipset om å dra hit fikk jeg av en pensjonert prest på bussen, og tipset var et de beste jeg har fått.

Oppholdet blir slik en «sydentur» skal være, med god mat, hvile og sand mellom

tærne. Jeg tar meg selv ut på date: Restaurant, vindu-shopping, spasertur og strandbar. Selv om det kanskje er ørlite ensomt, gir det rom for refleksjon og ikke minst energi.

BERLIN OG VINGÅRD

Fra stranden går turen videre til Berlin, hvor jeg får en smak av storbyens puls og historie.

TUR-RETUR ELLER HYBRIDREISE?

Din tur, ditt valg! Kombiner buss med tog, fly eller ferge for en mer variert reiseopplevelse. Hvis du ønsker å roe ned på hjemveien, kan en fergetur fra København være perfekt – sov deg uthvilt tilbake mens du nyter sjøluften.

Jeg besøker en tysk venninne som tar meg med til Teufelsberg, en grønn høyde i Berlin, kjent for sin historie som en tidligere avlyttingsstasjon under den kalde krigen, i dag et sted for kunst og kultur. Vi får oss en behagelig spasertur i skogen, kulturell innsikt og fantastisk utsikt over Berlin.

Herfra drar jeg videre til en vingård jeg fant via Google Maps: Schloss Wackerbarth, et drøyt kvarter utenfor byen.

PRINSESSE FOR EN NATT: Et siste-liten-tilbud på booking.com førte oss til den vakre Fuglsang Herregård, der jeg sov på det som hadde vært Edvard Munchs favorittrom.



BOLLETE: Göteborg byr på nydelig stemning langs Göta-elv og verdens største boller i den avslappende bydelen Haga.

Omgitt av terrasserte vinmarker og vakker natur får jeg en omvisning på vingården. Her kan man rusle i vinmarkene og lære om kulturen rundt dyrkingen, som krever nøysomhet i de bratte skråningene. Med utsikt over vinrankene og Elbe-dalen kjenner jeg at dette er en opplevelse jeg ikke vil glemme.

PRAHA IMPONERER ALLTID

Endelig Praha. Byen osrer av historie og sjarm, og jeg forelsker meg i de trange gatene og storslåtte bygningene. På en guidet tur gjennom gamlebyen får jeg høre om det astronomiske uret, Týn-kirken og det

HØYDE- PUNKT

1. Göteborg: Første stopp er kjent for sitt avslappede folkeliv. Göta elv, Trädgårdsföreningen og Slottskogen er perfekte for dette. Avslutt med en gigantisk kanelbolle i bohemske Haga.

2. Lokale København: Nytorvet er et flott sted å observere bylivet. Finn en solstol og nyt feriefølelsen. Ta havnebussen ut til Refshaleøen for street food. Avslutt dagen med storslagen utsikt i det 106 meter høye Taarnet i Christiansborg Slot.

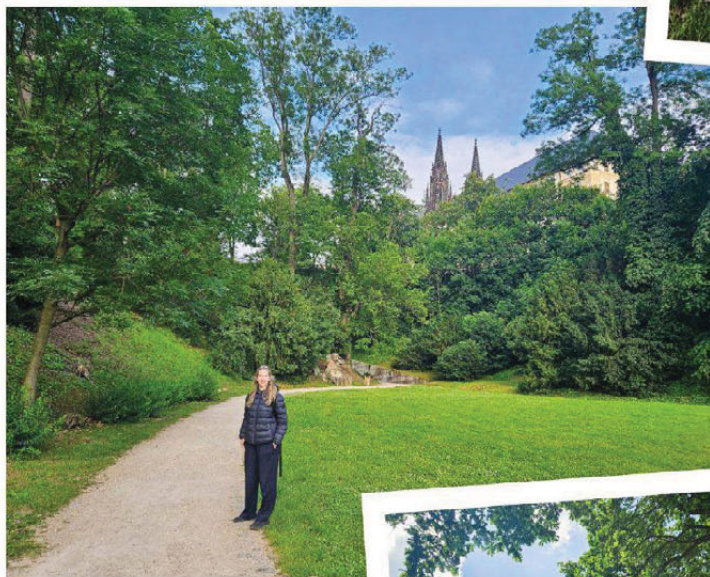
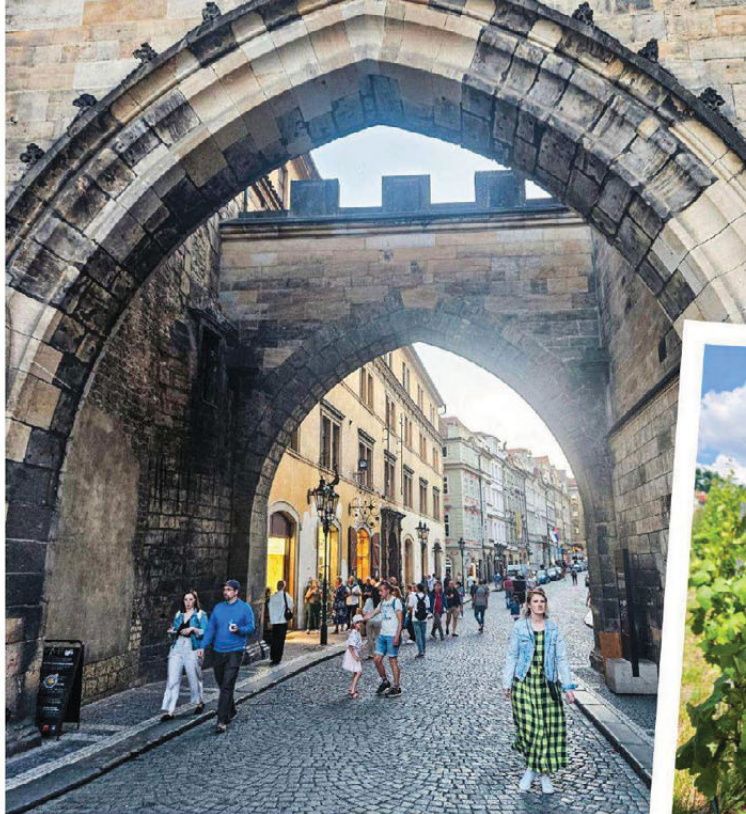
3. Rolige Falster: Utforsk landlige omgivelser med en strandtur langs kysten. Nyt bakverk fra Hesnæs Havn Bageri, og avslutt med et måltid basert på lokale råvarer på Pomle Nakke, hos den prisbelønte kokken Christoffer Brink.

**MIN SPONTANE REISE-
RUTE:** Oslo – Göteborg
– København – Falster
– Rostock (Warnemünde)
– Berlin – Praha. Retur om-
trent samme rute. Totalpris:
3000 kroner for 11 dager.

jødiske kvarteret. Etter turen spaserer jeg over Karlsbroen til slottet og lar meg imponere av den storslåtte utsikten.

Gjennom fem dager her oppdager jeg ikke bare Prahas store attraksjoner, men også de små, skjulte perlene. Jeg nyter dagene i parkene, ved elvebredden og på lokale restauranter som serverer alt fra tradisjonell gulasj til moderne tsjekkiske retter.

Og størst av alt er friheten! Jo da, man kan planlegge turer i øst og vest – men noen ganger er det å hoppe på en buss best. Bussreisen gir spontant, fleksibilitet og nye destinasjoner. •



ENDESTASJONEN:
Min reise ender i Praha – men Flixbuss har et nettverk over hele Europa, så her kan man sette sammen sin egen rute.

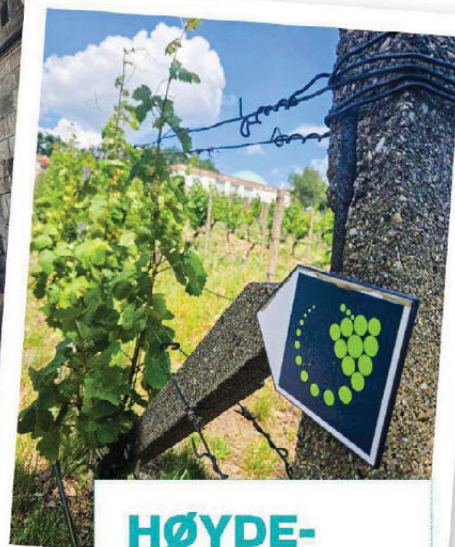


VIDERE, VIDERE:
Turen går videre sørover, alltid med buss, mot nye opplevelser.

PRAKTFULLE PRAHA:

Tradisjonell sightseeing over Karlsbroen og gamlebyen – uunngåelige stopp i Europas vakreste by!

VINLAND: Utenfor Berlin blir det vinvandring i Sachsen.



HØYDE- PUNKT

4. Tropiske vibber: Opplev Tysklands lengste og vakreste strender i sjarmerende Warnemünde. Hvite strender, deilig sjømat og avslappet atmosfære gir garantert feriefølelse.

5. Vinvandring nær Dresden: Nyt prisvinnende viner på Schloss Wackerbarth i Sachsen. Gratis inngang, terrasserte vinmarker, og panoramautsikt over Elbe.

6. Berlin fra nye høyder: På det 120 meter høye kunstige berget Teufelsberg møtes historie, kunst og spektakulær utsikt i en unik blanding av krigsruiner og frodig natur.

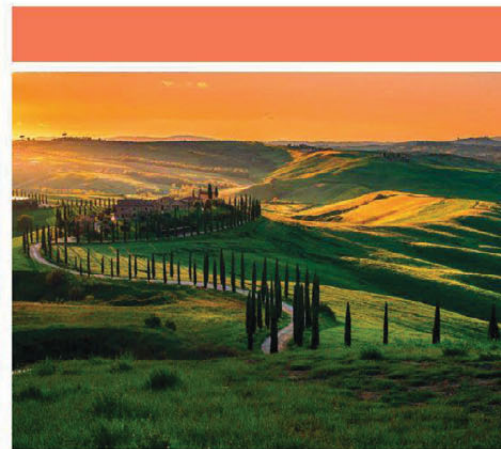
7. Møter og magi i Praha: Opplev Prahas sjel med en gratis guidet tur med Free Walking Tour Prague, spaser over den 515 meter lange Karlsbroen med 30 statuer fra 1600-tallet og senere, og ta en overpriset kaffe på bytorget der du kan se Den astronomiske klokka.



Bestill
på nett:

Storytravel.no

post@storytravel.no
Tlf: 22 22 22 26



26. AUGUST OG 7. OKTOBER 2025 | FLY | 8 DAGER | FRA 13 900,-

Pris per
person fra
13 900,-

Utforsk Toscana – det beste av Italia!

Bli med på en uforglemmelig gruppereise til hjertet av Italia, hvor vakker landskap, historiske byer og utsøkte smaksopplevelser venter!

På denne gruppereisen tar vi deg med til noen av Italias vakreste og mest legendariske byer, som Firenze, Pisa, Lucca og San Gimignano. Hver by har sin egen unike sjarm, og sammen gir de deg et uforglemmelig innblikk i Toscanas rike historie og tradisjoner.

Vi skal se kjente attraksjoner, rusle i trange, brosteinsbelagte gater, smake på lokale delikatesser og ta inn den ekte italienske stemningen. Under hele reisen bor vi komfortabelt på et hyggelig hotell i den historiske kurbyen Montecatini Terme, som gir en perfekt base for å utforske området.

Hver morgen starter med en deilig frokost som

er inkludert i prisen, og du kan også velge en middagspakke som gir deg smakfulle tre-retters middager på hotellet. Ønsker du heller å utforske lokale restauranter, står du selvsagt fritt til å finne dine egne favoritter. I løpet av turen skal vi også nyte en eksklusiv lunsj på en autentisk vingård utenfor Volterra og smake på noen av de fantastiske vinene som produseres der.

Denne reisen er perfekt for deg som elsker historie, gastronomi og stemningsfulle omgivelser. Toscana er ikke bare en destinasjon – det er en livsstil!

PS! Vi har også en reise som går til både Toscana og Umbria! Se Storytravel.no

DETTE ER INKLUDERT:

- Fly t/r Oslo-Pisa
- Hotell 7 netter
- Frokost hver morgen
- Lunsj på lokal vingård
- Utflukter og all transport
- Skandinavisktalende reiseleder

Fra 13 900,- per person i dobbeltrom

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



OPPLEV MAGISKE BUDAPEST

Drømmer du om en ferie som kombinerer historie, kultur og avslapning? Da er Budapest destinasjonen for deg! Utforsk det majestetiske Buda-slottet, det imponerende Parlamentet og den vakre Matthias-kirken. Smak på nydelige lokale delikatesser i Mathallen, slapp av i det berømte termalspæet Széchenyi og nyt en magisk folkløremiddag med underholdning. Vi garanterer nye minner for livet!

21. SEPTEMBER 2025 | FLY | 5 DAGER | FRA 13 990,-



MAT OG VIN I VAKRE PIEMONTE

Italienske Piemonte, og spesielt området rundt Alba og Barolo, er et paradys for vin- og matelskere! Noen av verdens beste viner kommer herfra, i tillegg til en rekke eksklusive matvarer som hvite trøfler, oster, pølser, hasselnøtter, nougat og sjokolade. På denne reisen skal vi smake oss gjennom alt sammen – bli med, da vel!

5. JUNI OG 8. SEPTEMBER 2025 | FLY | 6 DAGER | FRA 19 450,-



NYE EVENTYR I ALBANIA

Bli med til Albania, et land som kombinerer vakker natur og spennende historie. På denne reisen får du oppleve alt fra UNESCO-vernede byer til de nydelige strendene langs den albanske rivieraen. Utforsk den smakfulle maten, de lokale markedene og den rike kulturarven som preger dette fascinerende og uoppdagede landet!

3. JUNI OG 9. SEPTEMBER 2025 | FLY | 8 DAGER | FRA 15 900,-



BLI MED TIL EVENTYRLIGE PUGLIA

Utforsk magiske Puglia i Italia sammen med oss! På denne turen skal vi besøke flere byer og attraksjoner som står oppført på UNESCO's verdensarvliste. Blant høydepunktene er Matera, steinbyen som er bygget inn i 50 000 år gamle huler i fjellet, og de runde trullihusene i Alberobello. I tillegg skal vi besøke en olivengård og lære om forskjellige olivenoljer, dra til fjellbyer med unik arkitektur – og utforske et av verdens flotteste grottesystemer. Håper vi ses!

12. MAI OG 15. SEPTEMBER 2025 | FLY | 8 DAGER | FRA 18 950,-

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

INNHOIDSANSVARLIGE:

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

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 redaksjonsseriv 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 mediekonsern 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, klipp.no, TV 2, Nordisk Film, kinodrift, samt flere delidele selskaper.

Hjemmet

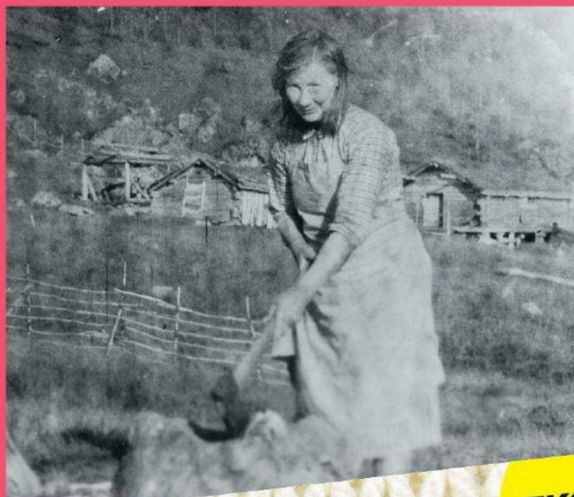
story house
EGMONT

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



HUN VAR GRENSELØS I NORD

Anna Pedersdatter bar på en livsfarlig hemmelighet



MAT
ENKLE OG SAFTIGE FORMKAKER
Finn en ny favoritt



EKSTRA BILAG TIL DEG!

Rask og enkel
STRIKK
PÅ TYKKE PINNER

EKSTRA 16 SIDER



OPPSKRIFTER: Perfekt for både nye og erfarne strikkere



GRØNT
TYVSTART VÅREN
I pottar og vaser

REISE
FLOTTE VESTERALEN
10 fine opplevelser

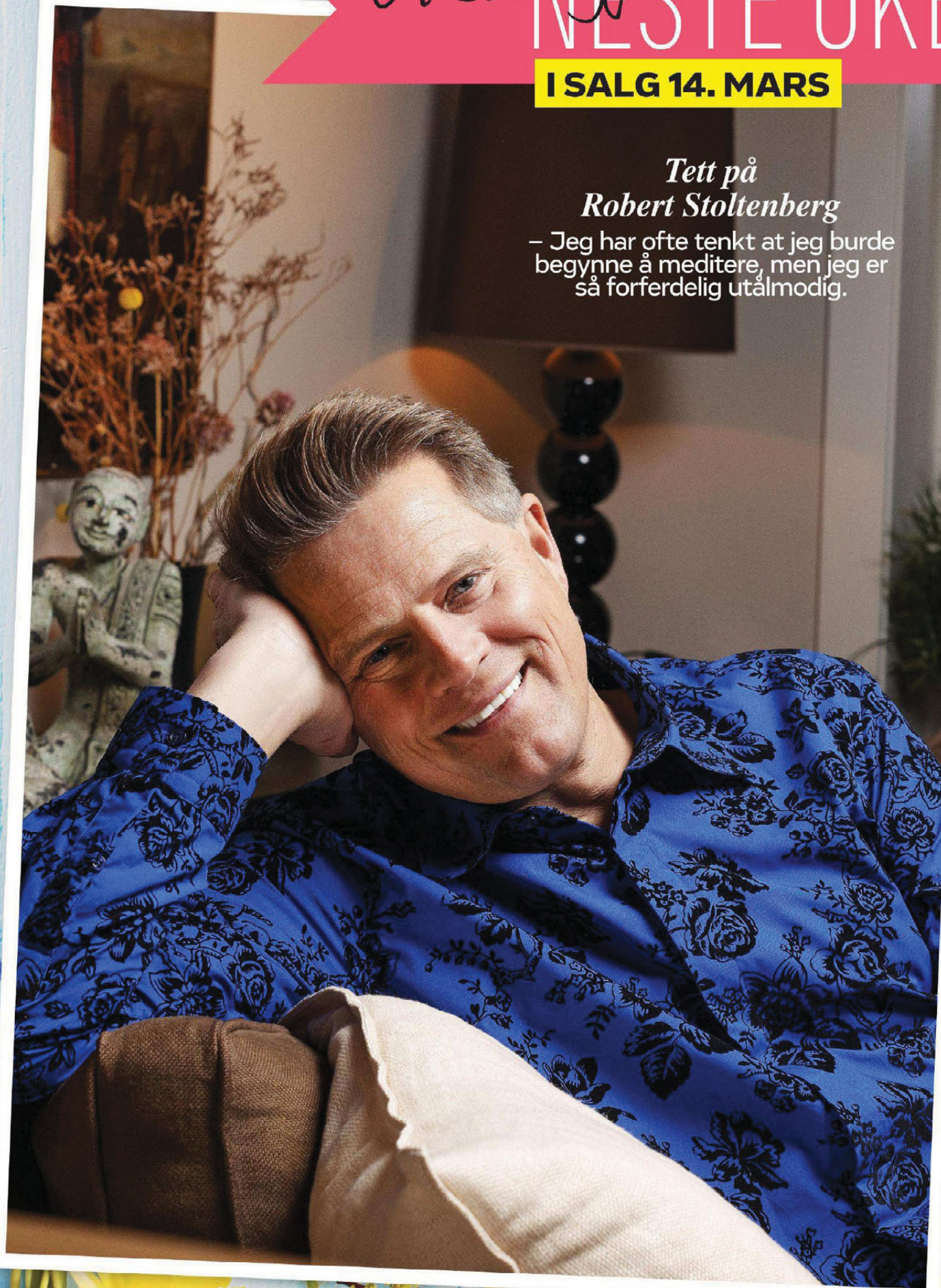


Vi ses igjen NESTE UKE

I SALG 14. MARS

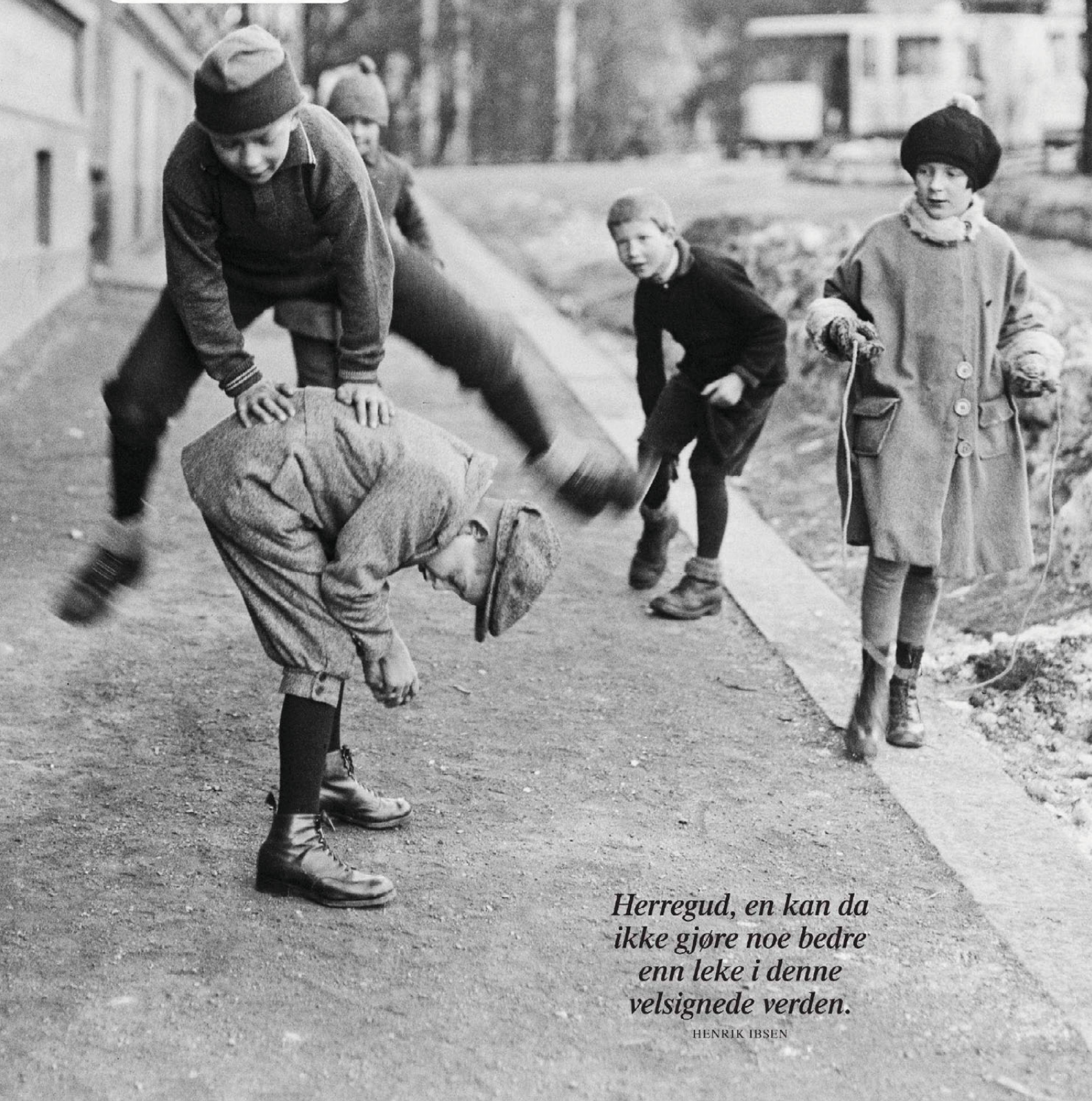
*Tett på
Robert Stoltenberg*

– Jeg har ofte tenkt at jeg burde begynne å meditere, men jeg er så forferdelig utålmodig.



ET LITE STYKKE
NORGE

Endelig vår i
Oslos gater, men
fortsatt tydelig
luevær. En gang
på 1920-tallet.

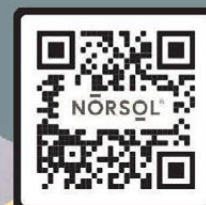


*Herregud, en kan da
ikke gjøre noe bedre
enn leke i denne
velsignede verden.*

HENRIK IBSEN

FRA TINGVOLL

GRATIS
BEFARING
-
SE MER HER

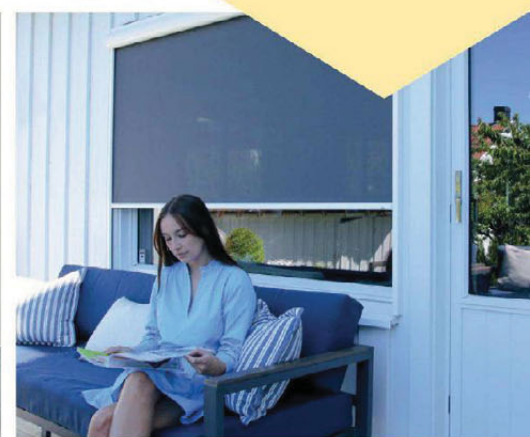
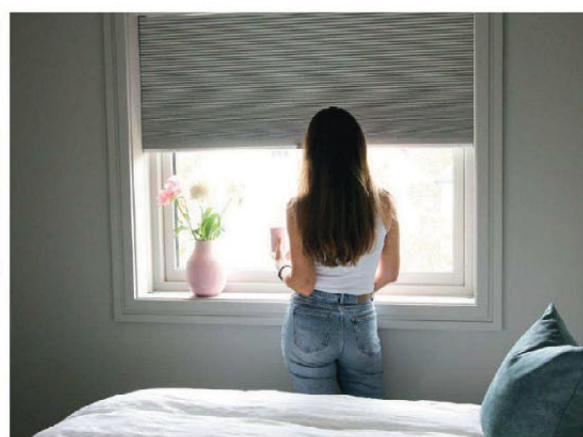


Vi gjør
solskinnsdager
enda bedre

Få den eksklusive
hotellfølelsen med
doble gardiner

✓ Skann QR koden over og lær alt om gardiner og solskjerming fra Tingvoll.

NORSOL®



1

GRATIS BEFARING

Vi gir råd, viser prøvekolleksjon,
tar nøyaktige mål, og gir
prisoverslag.

2

PRODUKSJON

Vi besørger din bestilling som
blir skreddersydd på vår fabrikk.

3

MONTERING

Vi monterer din ferdige
bestilling der du ønsker den,
raskt og fagmessig.

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

KAMPANJE!

KJØP DEN ORIGINALE **V** VAGNER PREMIUM
Retro 7-i-1 STEREO MUSIKKSENTER
NOSTALGISK UTENPÅ - HIGH TECH INNI
DAB+ / FM RADIO + PLATESPILLER + KASSETTSPILLER + CD + USB + BLUETOOTH



Nå kan du spille dine gamle LP'er, CD'er og kassetter!

-35%

**SPAR
1503,-**

VAGNER PREMIUM 940

- DAB+ AM/FM radio med vakker stereoklang
- Bluetooth for å spille av lydfiler fra smarttelefon og nettbrett
- Platespiller, hastigheter 33, 45, 78 (steinkaker) runder/min.
- Kassettpiller • CD-spiller for audio-CD og Mp3-CD
- USB-inngang for avspilling og lagring av musikk fra radio, plate, CD, kassett, mp3 og Bluetooth
- Integrerte stereohøytalere 2 x 10 watt RMS (2 x 80 watt PMPO)
- Equalizer med 5 forskjellige lydmuligheter
- Eksterne avspillingsenheter kan tilkobles
 - Tilkobling for eksterne høytalere (forsterker påkrevd)
 - Hodetelefontilkobling • Fjernkontroll
 - Norsk bruksanvisning • Kabinett i solid eikefiner
 - Dimensjoner (b/d/h): 51 x 35 x 22 (51 åpen) cm

VAGNER 940 PREMIUM
SORT

DAB+
Digital Audio Broadcasting

Bluetooth

VAGNER 940 PREMIUM
BRUN

VÅR BESTSELGER!

VAGNER 940 PREMIUM:	4 195,-
EKSTRA STIFT:	99,-
	4 294,-
-35%	1 503,-
KAMPANJEPRIS:	2 790,-



**Kjøp nå.
Betal senere
med Klarna.**

Klarna.

Enkel bestilling - rask levering Telefon: 69 39 90 40 - www.postshop.no

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS