

STØRST OG MEST FOR PENGENE

Hjemmet

**Forsker
avslører**

NED I VEKT MED KROPPENS EGET SLANKEHORMON



STRIKK
Høstens fineste
mønstergenser



— Mathias er
et veldig
ønsket barn

SOFIE HØGESTØL



Mistet lillebror
i selvmord:

– **Det føles tomt
uten Niclas**

FAMILIEHEMMELIGHETEN:
Tommys jakt
på sannheten

REISELYST I NORGE

Øyhoppping langs
Helgelandskysten



INNHold

i Hjemmet

UKE 36/2025

Frem fra
glemselen

16



78

Her får
de brukte
skattene
skinne



28

Søtt og
godt med
høstens
luksus

32

September
er plommetid



Et modig folk på flukt

Det er vanskelig å forestille seg, men ikke desto mindre sant at ca. en million nordmenn forlot hjemlandet sitt for å emigrere til Amerika i årene fra 1825 til 1950. I år er det to hundre siden de første satte seilt mot fremmed land i håp om et bedre liv. De dro fra fattigdom og religiøs undertrykkelse. De krysset Atlanteren, klorte seg fast på en seilbåt mens stormene herjet og førte dem ut av kurs. Det var både kvinner og små barn ombord, og en baby ble født underveis. Snakk om å ha mot i brystet, og stå i armer og bein. I år markeres «Crossing 200» til minne om disse første emigrantene som reiste med sluppen «Restaurationen» fra Stavanger til New York i 1825. «Crossing 200» minner oss om en viktig del av vår historie, og er en påminnelse om at mens vi nordmenn en gang utvandret på jakt etter et bedre liv i Amerika, er det i dag mange andre som også reiser fra alt sitt for å innvandre kanskje nettopp til Norge i håp om et bedre liv. For et mot de utviser!!

Kristin Ma Berg, journalist

“Martha setter sin lit til Gud
og føder mens uværet herjer.

ARTIKLER

★ Sofie Høgestøl: – Drømmer om å bli pensjonist	10
★ Sorgen går aldri over	20
★ De flyktet fra sult og forfølgelse	84
Katten Fluffy	90
★ Øyhopping på Helgelandskysten	92

HELSE OG VELVÆRE

★ Ned i vekt helt naturlig	6
Lev vel	24

MAT OG BAKING

★ Desserter med plommer	28
-------------------------	----

INTERIØR, TIPS OG HAGE

Gamle kort til pynt	16
Det grønne hjørnet	32
Interiør: Huset med det rare i	78

HOBBY OG HÅNDARBEID

★ Tromsø-genser	74
-----------------	----

LESELYST

Noe på hjertet	36
En irriterende vane	40
Jerngep	42
Husmorskolen (7:10)	62

LESERNE FORTELLER

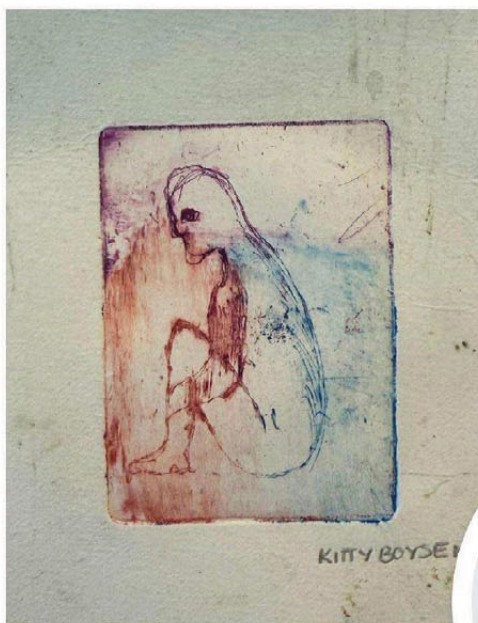
Brevet jeg aldri sendte	19
Jeg var blind av forelskelse	68
Jeg kan ikke leve livet for henne	70
Mor styrer – også etter sin død	72

FASTE SIDER

Kryssordmagasin i midten	
God uke med Hjemmet	4
Fra kvinne til kvinne	26
Ditt personlige horoskop	34
Vet du det?	61
Et lite stykke Norge	98

★ Disse sakene finner du på forsiden

Coverfoto:
Agnete Brun



KUNSTNER BLE JEG IKKE: Trykket som dukket opp 40 år etter at det ble laget.



Brevet jeg aldri glemmer

Jeg vet ikke hvordan det er med deg, men jeg får nesten aldri håndskrevne brev lenger. Likevel dukket det i fjor opp et helt spesielt brev i postkassen min – fra min fantastiske kunst- og håndverkslærer på videregående.

Jeg gjorde aldri de store opprørene i ungdomstiden. Men da jeg valgte kunst og håndverk som linjefag, i stedet for noe mer «matnyttig» – som min akademiske familie kalte det – ble det nok både himling med øynene og noen sukk, men heldigvis uten større konsekvenser.

Brevet fra Aase inneholdt et trykk jeg selv hadde laget, som hun hadde tatt vare på i over 40 år (!). Hun skrev at hun hadde likt det så godt at hun aldri hadde hatt hjerte til å kaste det – selv om hun husket at jeg ikke var like fornøyd med resultatet. Da jeg dro både brevet og trykket ut av konvolutten, kom minnene strømmende: kunst- og håndverksrommet var lokalisert i kjelleren på skolen, fylt av leire, malingsflekker og skap bugnende av pensler, farger og materialer. Og midt i dette – Aase. Den snilleste, varmeste og mest inspirerende læreren jeg kunne hatt. Hun er grunnen til at jeg turte å velge en karriere utenfor universitetets mange år – og heller satse på den kunstneriske siden av meg selv.

At et lite brev kunne gjøre så sterkt inntrykk og vekke så mange minner, hadde jeg aldri trodd. Derfor har jeg bestemt meg for å slå et slag for det håndskrevne brevet – og heller sende et brev enn en melding, når anledningen byr seg.

Vil du lese mer om håndskrevne kunstverk, finner du det på side 16–18. For et brev handler ikke bare om papir og blekk, men om forbindelser som varer livet ut.

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/

LESERBREV



HVERDAGSIDYLL

Britt Dybvik sendte oss dette hyggelige bildet av sine gode venner, Camilla og Jonas, som har en hyggelig kostund med Hjemmet på Håøya i indre Oslofjord. Britt kunne også fortelle at når ukebladene var ferdig lest, ble de arvet av hyggelige båt-venner. Gjenbruksgleder og sirkulærøkonomi av beste sort.



GLIMT FRA FACEBOOK:

Anne Bertelsen har delt bildet av en helt nydelig bløtkake, med norske jordbær, vaniljekrem og norske flagg. Sjekk ut Bakelyst med Hjemmet for mer inspirasjon.



Visste du at ...

... stortingsvalget er en offentlig flaggdag? Denne dagen er en av tre bevegelige flaggdager, sammen med første påskedag og første pinsedag.

GODT VALG

Mandag 8. september er det stortingsvalg og 169 nye og gamle representanter skal velges. Din, min, og alle andre stemmeberettigede over 18 år sin jobb er å ta turen til stemmeurnene og gi vår stemme. Selv synes jeg det er en høytidsdag og planlegger å feire med en alle så liten kakebit når stemmen er i boks. Godt valg!

UBEGRIPELIG VAKKER

Jeg bli alltid like overrasket, fascinert og imponert når georginene folder seg ut i all sin prakt, og disse herlighetene bor i min hage!



TILBAKEBLIKK ...

... på en snerten forside av Hjemmet, 1. september 1951.



Fra barnemunn

Bukspyttkjertelen sitter i baken og har som oppgave å sende spyttet oppover.

Krister (7)
SITATET ER HENTET FRA BOKEN
«DET ER TI KUER I HORTEN»
AV UNNI LINDELL

Takk!

Hver uke leser 232 000 personer Hjemmet.
KILDE: LESERTALLSUNDERSØKELSEN FRA MBL OG KANTAR

Moralens voktere
er aldri bekymret
for seg selv,
bare for andre.

HELGE KROG



BLI MED PÅ ÅRETS HERLIGSTE JENTETUR!

*Kamille-weekend er gøy for jenter i alle aldre!
Ta med deg en god venninne eller tre, eller gjør
det til en skikkelig hyggelig mor/datter-helg.*

*Herlig show
med komiker
Trine Lise Olsen*

DETTE VENTER PÅ VESTLIA RESORT 12.-14. SEPTEMBER:

Kremen av foredragsholdere og instruktører gleder seg til å gi deg en velfortjent helg full av aktiviteter, trening, underholdning, velvære, latter og god stemning! Nyt av velsmakende måltider og gjør et kupp i hotellets handlegate.

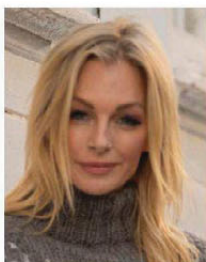
- 2 overnattinger
- Frokost, lunsj og middag + festmiddag
- Gratis trening, turer, foredrag og show
- **Rabatt for Kamille-abonnenter:**
Kr 4790 for abonnenter, kr 4990 for alle andre (tillegg for enkeltrom)



Meld deg på på kamilleweekend.no



Kim Wigaard lager god stemning i baren.



Inspirerende foredrag med Kathrine Sørland.



Erlend Elias holder foredrag og leder an i quiz.



Trening med Yngvar Andersen.



Afternoon tea med kongehus-ekspert Tove Taalesen

+ Vinkurs, podcaster, strikkeworkshops.

Kroppens eget slankehormon NED I VEKT – HELT NATURLIG

Wegovy på naturlig vis: Med riktig matvalg kan du få kroppen til å lage sitt eget slankehormon. Legemiddelforsker Anette Sams forklarer hvordan du kan gå ned i vekt og få bedre helse.

TEKST: Sara Kirstine Hald FOTO: Sara Galbiati og Getty Images.

Det kan nesten virke som om legemiddelet Wegovy på mirakuløst vis kan hjelpe pasienter med å gå ned i vekt, men i virkeligheten er det slett ikke noe mirakel. Denne medisinen er nemlig bare en etterligning av hormonet GLP-1, som kroppen selv produserer. Ved å endre matvanene dine kan du øke produksjonen av dette hormonet og få i gang et vekt-tap – og samtidig oppnå en rekke andre helsegevinster.

Legemiddelforsker Anette Sams har skrevet en bok som tar for seg dette: «Kroppen kan selv». Det handler kort sagt om å spise mere grønt og mindre ultraprosessert mat. Gjør du det, produserer kroppen din mer GLP-1, noe som blant annet er med på å regulere appetitten og blodsukkeret ditt – og **GLP-1 er altså det hormonet som Wegovy etterligner.**

REGULERER APPETITTEN

– GLP-1-hormonet gjør mye bra for deg. Det regulerer blant annet appetitten din og får deg til å føle deg mett, sier Anette Sams.

– Indirekte er det også med

på å regulere blodsukkeret. Det har stor betydning for risikoen for å utvikle sykdommer som diabetes, hjerte-karsykdommer og annet. Samtidig betyr et regulert blodsukker veldig mye for appetitten. GLP-1 har med andre ord en direkte effekt på appetitten – og samtidig har det en indirekte effekt, fordi det påvirker blodsukkeret, som igjen påvirker appetitten. Det er vinn-vinn.

Selv om Wegovy er en etterligning av det naturlige hormonet som dannes i kroppen, er det forskjell på å få hormoner som medisin og å danne dem selv, forklarer Anette Sams.

– Det å ta GLP-1 som medisin er en veldig effektiv måte å gå ned i vekt på. Det har mange gode virkninger og er litt annerledes enn når kroppen lager sin egen GLP-1. Hormonet ligger blant annet og virker i kroppen i lang tid når man sprøyter det inn som medisin. Det kroppen lager selv blir raskt brutt ned igjen. I noen tilfeller kan det altså



EKSPERT: Anette Sams er farmasøyt og har en doktorgrad i sirkulasjonssykdommer og metabolisme fra Københavns universitet og University of California. Hun er tidligere direktør og spesialist i Novo Nordisk. Hun har skrevet boken «Kroppen kan selv».

være god grunn til å bruke Wegovy, fordi det er kraftigere enn det naturlige GLP-1, sier hun.

– Et GLP-1-vennlig kosthold vil for øvrig også gjøre at Wegovy virker bedre. Og det vil generelt gjøre deg sunnere, fordi det på alle måter er sunnere å spise GLP-1-vennlig mat.

GLP-1-hormonet gjør mye bra for deg. Det regulerer blant annet appetitten din og får deg til å føle deg mett.

SLIK VIRKER DET

– Kroppens eget slankehormon blir dannet i noen veldig fine, spesialiserte celler som kalles L-celler og som finnes i tarmen vår. De trenger stimulans, hvis ikke lager de ikke særlig mye GLP-1 til oss, fordi de ikke får beskjed om det, sier Anette Sams.

– Vi har åtte meter tarm, og jo lenger ned i tarmsystemet man kommer, jo flere L-celler er det. Det betyr at jo lenger ned i tarmsystemet mat din kommer, jo flere L-celler møter de, og jo mer GLP-1 produseres det. Problemet med dette systemet er at mange av oss ikke sender så mange matrester ned i tarmsystemet vårt. ➔

SPIS GRØNT: Spis masse planter, så hjelper du kroppen med å produsere slankehormonet GLP-1. Kål er den aller beste grønnsaken i så måte.

OZEMPIC, WEGOVY OG MOUNJARO – DETTE ER FORSKJELLENE

Vi hører mye om slankemedisinene Ozempic og Wegovy. De inneholder samme virkestoff, semaglutid. Ozempic er i utgangspunktet godkjent for behandling av type 2-diabetes, mens Wegovy er spesifikt godkjent for fedme. Den eneste reelle forskjellen på legemidlene er størrelsen på dosen. Wegovy gis med en dose opptil 2,4 mg per uke. Maksimumsdosen for Ozempic er 1 mg per uke.

Mounjaro inneholder et annet virkestoff, tirzepatid, som ligner på to naturlige hormoner; GLP-1 og GIP. Studier viser at det kan gi enda større vektreduksjon enn semaglutid, og er godkjent for både type 2-diabetes og fedme.

KILDE: SINDRE LEE-ØDEGAARD, LEGE OG FORSKER VED OSLO UNIVEERSITETSSYKEHUS I OSLO. HAN ER OGSÅ FAGANSVARLIG I OVERVEKTSKLINIKKEN HELSERESEPTEN.



JA!

**Kål er verdens-
mesteren.
Men det jo også
mange andre
dyktige
deltagere i dette
mesterskapet.**

KÅL ER KONGEN

– Forestill deg planteceller som små brev som er lagt i konvolutter. Hvis ikke brevene var lagt i konvolutter med adresser på, ville det være helt tilfeldig hvor de havnet. Men fordi det er adresser på konvoluttene, havner brevene der de skal, sier hun.

– Planteceller kommer i en liten konvolutt i form av en fibervegg. Konvoluttene bestemmer hvor plantecellene skal i tarmsystemet ditt, og blir først åpnet når de har havnet i riktig postkasse. Og det er akkurat der det er mange L-celler. Fiberveggene rundt plantecellene gjør altså at plantecellene kan bli transportert langt ned i tarmsystemet til L-cellene. De mottar brevene fordi tarmbakteriene nede i tarmen kan bryte ned konvolutten, altså fiberveggen. Når L-cellene blir aktivert i denne prosessen, går de i gang med å produsere GLP-1. Så hvis du vil øke produksjonen av GLP-1, skal du spise planter – i alle mulige avskygninger.

Ifølge Anette Sams er det nemlig om å gjøre at alle plantecellene kan sette i gang GLP-1-produksjonen, selv om noen er bedre til det enn andre.

– Kål er verdensmesteren. Men det jo også mange andre

ALLE REGNBUEENS FARGER:

Både frukt og grønt er bra for helsen din, men sørg for å få i deg mere grønnsaker enn frukt.

Men det kan vi heldigvis enkelt gjøre noe med, sier hun.

– **Spis planter. Ikke plantebasert, men planter,** sier hun.

Ved å spise planter kan vi ifølge Anette Sams produsere merkbart mer GLP-1. Det kommer av at planteceller har en spesiell «innpakning» som sørger for at de kommer langt ned i tarmsystemet, dit hvor L-cellene sitter tett.

SPIS DETTE

✓ 25 PROSENT KÅL OG ANDRE GROVE GRØNNSAKER

Alle former for kål samt grove grønnsaker som rotfrukter og belgfrukter. Du kan spise det rått eller tilberede det, men ikke tilsett sukker og mel. Bruk gjerne krydder og olje.

✓ 50 PROSENT FRUKT OG GRØNNSAKER

Alle andre former for grønnsaker som agurk, tomat, erter og squash. Frukt hører også hjemme her, men du skal helst spise mer grønt enn frukt.

✓ 25 PROSENT GODE FETT- OG PROTEINKILDER

For eksempel nøtter, mandler, frø, avokado, proteinrike linser og bønner samt gode oljer. Du kan også spise egg, yoghurt naturell, smør, kjøtt av god kvalitet og skalldyr.

KILDE: «KROPPEN KAN SELV» AV ANETTE SAM

dyktige deltagere i dette mesterskapet. På den listen finner vi krydderurter, bladsalat, agurk, gulrøtter. Det samme gjelder nøtter, mandler og frø. Rett og slett alle planteceller som ikke er bearbeidet.

Men det at plantecellene ikke skal være bearbeidet, betyr ikke at du bare skal spise rå grønnsaker.

– Du kan gjerne tilberede plantene. Da ødelegger du riktignok noen av de berøsmelige konvoluttene, men det gjør ingenting. Poenget er jo ikke at absolutt alle konvoluttene nødvendigvis skal sendes åtte meter ned i tarmsystemet. Så du kan både blende, grille, koke, steke og bake plantene dine.

MYE ULTRAPROSESSERT

Hvis du vil at kroppen din skal produsere mer GLP-1, bør du altså spise masse planteceller. Samtidig skal du holde deg unna ultraprosessert mat. Og det er her et av de store problemene oppstår.

– Mellom 50 og 75 prosent av det vi spiser er ultraprosessert mat. I denne prosessen har man knust fiberveggen, så det er ikke noen konvolutt rundt cellene. Derfor blir alle brevene kastet helt tilfeldig rundt. På den måten kommer ikke maten særlig langt ned i tarmen, og derfor får den ikke aktivert mange nok L-celler.

Listen over ultraprosesserte matvarer er lang og omfatter mange produkter man kanskje tenker på som sunne. Det gjelder mange former for industrifremstilt brød, yoghurt, myslibarar og plantebaserte melkealternativer. Og veldig mange lettprodukter.

– Vi har hatt mye fokus på å fjerne fett fra maten vår, men i prosessen med å suge fett ut av matvarene er de blitt ultraprosessert.

Anette Sams mener vi bør begynne å tenke annerledes om vekt og kosthold.

– Man tenker som regel at man må få i seg færre kalorier når man skal ned i vekt. Derfor velger mange kalori-fattige matvarer, men de er ofte ultraprosesserte. Man får ganske riktig i seg færre kalorier, men man sender også mindre stimulans ned til L-cellene. Det gjør at det er vanskelig å regulere appetitten når man spiser lettprodukter og andre ultraprosesserte matvarer, sier hun.

BEHOLDER KALORIENE

I tillegg til at du ikke får produsert de store mengder GLP-1 når du spiser ultraprosessert mat, bruker heller ikke kroppen din særlig mye energi på å bryte den ned. Anette Sams beskriver ultraprosessert mat som delvis fordøyd fra produsentens side.

– Ultraprosesseringen gjør at du selv beholder alle kaloriene du spiser, fordi fordøyelsessystemet ditt ikke bruker energi på å bryte ned maten. Hvis maten derimot ikke er prosessert, overtar fordøyelsessystemet ditt noen av kaloriene – fordi maten skal prosesseres av både deg og de hjelpsomme tarmbakteriene dine. Så det er to viktige ting: Når du spiser ultraprosessert mat, beholder du selv alle kaloriene, og du får ikke dannet GLP-1.

Anette Sams er ikke i tvil om at det av flere grunner er sunt å spise mer GLP-1-vennlig mat. Hvis du går ned i vekt av det, kan hun imidlertid ikke si akkurat hvor stor del av vektøstet som skyldes økt GLP-1-produksjon.

– Hvis man skal være djevelens advokat, kan man sette spørsmålsteget ved hva som reelt sett ligger til grunn for vektøstet hvis man spiser GLP-1-vennlig mat. Kostholdet vil gjøre mye bra for helsen din, og derfor kan man jo spørre: 'Er du sikker på at det er på grunn av økt GLP-1-

NEI!

IKKE SÅ LURT:

Ultraprosessert mat er ikke bra for kroppen, blant annet fordi det hindrer produksjon av hormonet GLP-1.



Unngå dette

Hvis du vil spise GLP-1-vennlig, bør du minimere inntaket av blant annet disse ultraprosesserte matvarene:

1. Protein- og myslibarar.
2. Industrifremstilt brød.
3. Yoghurt med smak.
4. Ferdiglagde sauser og krydderblandinger.
5. Frokostprodukter.
6. Ferdig pakket pålegg og kjøttvarer som salami, leverpostei og bacon.
7. Margarin.
8. Brus og energidrikker.
9. Plantebasert «melk».
10. Plantebaserte kjøtterstatningsprodukter.

KILDE: «KROPPEN KAN SELV» AV ANETTE SAMS

produksjon at man går ned i vekt?' Og nei, det er jeg ikke. Men det skal ikke hindre meg i å fortsette å gi råd om GLP-1-vennlig mat. Dessuten er det jo ikke et argument for ikke å spise på den måten at jeg får flere helsefordeler ut av det, sier Sams.

Hun sier videre at du ved å spise GLP-1-vennlig mat vil få i deg mange grønnsaker og andre planter, og at du

muligens derfor vil få i deg færre kalorier enn ellers. Samtidig vil kaloriene sannsynligvis være bedre i den forstand at de både øker GLP-1-produksjonen, og at kroppen din må bruke energi på å bryte dem ned. Det er altså mange faktorer som kan ha innflytelse på et eventuelt vektøstet hvis du begynner å spise som Anette Sams anbefaler. •



NYBAKT OG LYKKELIG:
Sofie Høgestøl er inne i
«Mammaperm – del 2» og
setter stor pris på å være
sammen med sønnen Mathias.

**SOFIE
HØGESTØL**

Født: 23. mars 1986

Familie: Samboer med
Torkel Larsen Fuglerud.

En sønn, Mathias (16 måneder)

Jurist og førsteamanuensis ved Institutt
for offentlig rett ved Universitetet i Oslo.

Har doktorgrad fra Norsk senter for
menneskerettigheter, mastergrad i retts-
vitenskap fra Georgetown University og
bachelorgrad fra London School of
Economics. Har vært varamedlem
i Nobelkomiteen og vara for
Venstre på Stortinget.

OM MØTET MED OBAMA, TINDER-FLAKS OG
SVANGERSKAPSDRAMATIKK

– Jeg ble rådet til å sikte lavere

Jurist og USA-ekspert Sofie Høgestøl takker dysleksien – og en usedvanlig dårlig karriererådgiver – for at hun er kommet dit hun er i dag.

TEKST: Eirik Alver FOTO: Agnete Brun, privat og NTB

– **DU SKJØNNER**, jeg har en tendens til å være lat.

Sofie Høgestøl (39) kommer med innrømmelsen uten å fortrekke en mine.

Hun er akkurat så rett på sak, eller «matter-of-factly» – som det heter «over there» – som forventet. Privat synes hun å være til forveksling lik den nøkterne USA-eksperten vi kjenner fra TV-skjermen. Hun som snakker om amerikanske presidentvalg gjennom tidene, eller kommenterer Donald Trumps siste krumspring, med saklige myndighet og solid troverdighet.

– Siden jeg i tenårene ble diagnostisert med dysleksi, skjønte jeg at hvis jeg skulle få til noe, krevde det en ekstra innsats fra meg.

– Ordblindheten gjorde at du virkelig måtte jobbe for å komme i mål?

Hun nikker kort.

– Den fikk meg til å skjerpe meg skikkelig da jeg gikk på videregående. Noc jeg antageligvis ikke hadde gjort ellers.

MINDRE ENN FORVENTET

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

– Han holder på å få alle



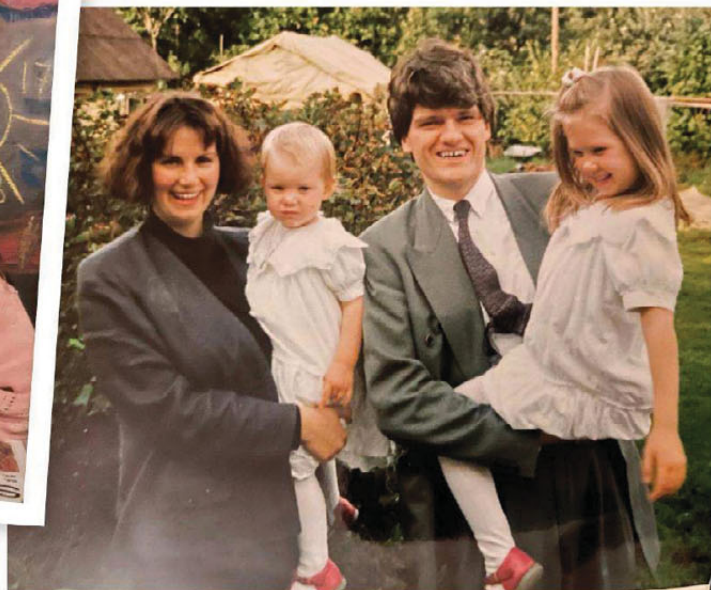
VERDENSBORGER – OG BERGENSER:

Sofie Høgestøl tilbragte sine første år i Bergen. Senere bodde hun i Nederland, Singapore, England og USA.

jekslene sine nå. Og det gjør nok vondt, forklarer hun når Mathias på halvannet år gir uttrykk for hva *han* synes om opphavets møte med selveste Barack Obama. Høgestøl hadde jobben som programleder da ekspresidenten besøkte Oslo Spektrum tidligere i år.

– Hvordan var det å møte Obama?

– Det var spesielt. Han har jo en veldig ikonisk stemme, sier hun og forteller at hun hørte ham før hun så ham.



UNG FAMILIE: Foreldrene til Sofie Høgestøl møtte hverandre da de begge var studenter og fikk barn relativt raskt. Her er den fremtidige USA-eksperten sammen mamma, pappa og lillesøster.

Den berømte stemmen nådde henne der hun sto og ventet på å gå inn på scenen. Og så, like etterpå sto hun ansikt til ansikt med ekspresidenten.

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

– Ifølge det allvitende internettet måler han 1,87 på

strømpelesten, som jo er godt over snittet?

– Vel, samboeren min er 1,90, og Obama er ikke i nærheten av det.

– Kanskje han lyver om høyden sin? Men, uansett, dette var altså det første du tenkte på?

Høgestøl smiler.

– Ja, faktisk. Han er jo også blitt tynnere og eldre, ja, han virket litt sliten, så det kan godt være det også spiller inn. Men ... jeg var jo på jobb og



HIPP, HIPP, HURRA: Her blåser Sofie Høgestøl en lang marsj – ikke i, men for 17. mai.



SLOTTSMIDDAG: Sofie Høgestøl og Ingvild Wætrhus ankommer midt dagen for stortingsrepresentantene på Slottet i 2023.

FREDRIK RINGNES / NTB

Da jeg fortalte om mitt mål til skolens karriererådgiver, gikk det ikke så bra. Jeg fikk klar beskjed om at det ville bli vanskelig.

hadde nok med å holde styr på spørsmålene mine og å passe på at det hele gikk ganske «smooth». Jeg var også da i mammaperm, så det som bekymret meg mest var om jeg ville klare å skru hodet mitt «på». Om jeg ville komme i siget.

USJARMERENDE SUPERMAKT

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

for å se den politiske superstjernen live.

– Jeg tror nok at mange hadde for store, og til dels feil forventninger til dette.

– Mange trodde at Obama skulle prate mye dritt om Donald Trump?

– Ja, jeg tror det. Men det hadde aldri skjedd. Av prinsipp snakker ikke ekspresidenter stygt om sittende presidenter – i hvert fall aldri i utlandet. Det er veldig viktig at USA skal fremstå samlet utad.

Hun tar en liten pause.

– Samtidig opplevde jeg at selv om han aldri nevnte Trump ved navn, så handlet

mye av det han sa om nettopp ham. Ja, så mye som nitti prosent, og mye av det var kritisk.

– Ble dere bestevenner bak scenen?

Høgestøl hever det ene øyenbrynet. Ikke mye, men akkurat nok til at det synes.

– Nei. Det hele var veldig sånn «smokk, smokk, smokk». Så, nei, vi hadde virkelig ikke noen lange, dype samtaler i forbindelse med dette. Det hadde jeg heller aldri forventet.

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

– Da jeg begynte å studere internasjonal strafferett ble det kjent at USA drev med tortur av krigsfanger i Irak. Så at USA til tider faller for sine verste impulser, eller kan være en ganske usjarmerende supermakt, det vet jeg godt, sier hun.

Høgestøl forteller at hun nylig møtte en forskerkollega

fra Panama som syntes det var morsomt at vi i Europa nå er så forferdet over USAs utenrikspolitikk.

– Han sa at i Latin-Amerika har de opplevd den siden av USA i lang tid. At det er det USA de må forholde seg til hele tiden, mens vi i Europa har vært en slags egen kategori.

Hun tenker seg om.

– På en måte har det som har skjedd i USA den siste tiden endret synet mitt, på andre måter ikke i det hele tatt.

PENSJONISTDRØM

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

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

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

– De var nylig blitt pensjonister da og jeg husker at jeg tenkte at det måtte være det perfekte liv. Ja, som svært ung



PERMISSJON:
Sofie bruker permisjonstiden til blant annet trille-
turer sammen
med sønnen.

SKIKKELIG SMART

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

– Jeg hadde tatt en bachelorgrad i London, nå ville jeg ta en mastergrad – og etter det var målet å ta en doktorgrad. Men for å få det til, må du virkelig ha topp-karakterer. Så da måtte jeg satse absolutt alt – og det krever store mengder mot.

– Hva mener du?

– Jo, det ligger en sårbarhet i dette. Hvis du virkelig satser alt, gjør ditt absolutt beste – og det så likevel ikke går, så kan du ikke skyldes på at du ikke prøvde hardt nok. Du kan ikke unnskyldes deg med at hvis du bare hadde lest litt mer, jobbet litt hardere, så ville det gått bra.

– Å satse alt skaper stor fallhøyde?

– Nettopp. Det er jo mye som kan gå galt. Du kan ha en dårlig dag på eksamen. Du kan være uheldig og komme opp i den ene tingen av alt på pensum som du synes er virkelig dritt. Men for meg vippet alt i riktig retning, sier hun.

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

– Det må ha vært stort?

– Jo, ja, men ... Jeg visste ikke at det fantes en sånn pris, så det var en stor overraskelse. Jeg fikk den ikke mens jeg gikk der, dette fikk jeg først vite om det da det kom et brev i posten lang tid etterpå. Jeg har alltid tenkt at hvis jeg noen gang skulle oppleve noe sånt, så ville jeg endelig føle meg skikkelig smart.

– Men?

Hun trekker på skuldrene.

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

Sofie Høgestøl har fått erfare at folk som burde vite bedre, slett ikke alltid gjør det. Likeledes at det ikke i alle

var det var faktisk det jeg satte meg som mål å bli.

– Pensjonist?

– Ja!

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

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

– Men hvorfor gikk du på amerikanske skoler?

– Min far jobbet med shipping, så vi bodde noen år i utlandet. Først i Rotterdam og

så i Singapore. Da var det naturlig å gå på såkalte internasjonale skoler, som var drevet av amerikanere etter amerikansk modell.

– Men du kom hjem til Norge på et punkt. Hvordan gikk det i forhold til skolegang?

– Jeg gikk på en internasjonal skole her også. Jeg måtte nesten det, siden jeg da var sterkere i engelsk enn norsk, både skriftlig og muntlig. Det var her dysleksien min ble oppdaget.

– Ikke før?

– Nei, faktisk ikke. På barneskolen hadde jeg klart å skjule det ganske greit. Men nå ble det vanskeligere, sier hun.

Tingene ble ikke lettere at hun fikk oppleve hvor smertefullt det er når fremtidsdrøm-

mer knuses av autoritetspersoner.

– Jeg hadde en drøm om å gå på London School of Economics.

– Som det er vanskelig å komme inn på og enda vanskeligere å gjennomføre?

– Det stemmer. Vel, da jeg fortalte om mitt mål til skolens karriererådgiver, gikk det ikke så bra. Jeg fikk klar beskjed om at det ville bli vanskelig.

– Vanskelig?

– Ja, eller at det var en helt urealistisk tanke. Så jeg ble rådet om å sikte lavere.

– Da bestemte du deg for å vise karriererådgiveren – og hele verden – at de tok feil?

Hun nikker.

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

Å få barn endrer jo på en måte absolutt alt, selv om man fremdeles er den samme personen.

tilfeller er like smart å følge blindt rådene man får fra autoritetspersoner. Og at man skal være forsiktig med å sortere barn og unge etter skoleflinkhet.

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

– Dette er jo en sak som dukker opp med jevne mellomrom i norsk skolepolitikk. Men du er skeptisk?

– Ja. Fordi det ikke fungerer så godt som noen later til å tro. Dessuten kan man som sterk elev få mye nyttig læringsutbytte av å hjelpe de som ikke er så skoleflinke – og vice versa.

– Du har jo gjort karriere. Betyr det at barndomsdrømmen er død og begravet?

Høgestøl ser først litt undrende ut. Så smiler hun.

– Å, nei! Jeg har fortsatt en drøm om å bli pensjonist. Ikke ennå, selvfølgelig, men en gang i fremtiden. Jeg er fremdeles helt sikker på at det kommer til å bli kjempefint.

DRAMATISK SVANGERSKAP

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

– Jeg fikk svangerskapsfor-

KUNNSKAP: – Jeg har liten tro på å sortere barn etter hvor skoleflinke de er, sier Sofie Høgestøl – og vet hva hun snakker om.



giftning. Jeg merket ikke noe selv, ja, jeg var til og med på trening den dagen jeg ble innlagt.

Blodtrykket hadde vært relativt høyt en stund, men hun tenkte at det bare skyldes stress og for mye jobb. Legen mente noe annet.

– Det viste seg at morkaken holdt på å svikte. Jeg fikk beskjed om at hvis ikke noe ble gjort, ville blodtrykket mitt bare fortsette å øke, og det er jo ikke bra.

– Nei, det kan man vel ganske nøkternt slå fast ...

– Ja, absolutt. I verste fall kan det ende i slag, og det som verre er. Så jeg ble øyeblikkelig sykemeldt og lagt inn til observasjon de siste tre ukene før fødselen. Her må jeg tilføye at folkene på Ullevål var

veldig flinke på å gjøre meg trygg på at det kom til å gå bra. Men samtidig ...

Hun sukker.

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

Men det gikk jo bra til slutt. Høgestøl er den første til å underskrive på at resultatet absolutt er verd problemene i forkant.

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

«Vi» er, foruten Høgestøl, samboeren Torkel Larsen Fuglerud, som til daglig jobber som fungerende avdelingsdirektør i nærings- og fiskeridepartementet.

– Hvordan vi møttes? På Tinder. Og det klaffet på første forsøk.

– Er ikke det uvanlig?

– Jeg vet ikke. Jeg har bare vært på en eneste Tinder-date. Hun tenker seg om.

– Jeg skjønner at mange er skeptiske, og sikkert med god grunn, men hvis det ikke hadde vært for Tinder, hadde Torkel og jeg antageligvis aldri møttes.

Så ser hun ned på Mathias, som er ivrig opptatt med å utforske en håndfull gress han nettopp har plukket. Hun sier ingen ting, men smiler fornøyd. •

HÅRPLEIE

**Sofia fant en løsning
på problemet med
håravfall;**

OVERBEVISTE FRISØREN MIN

**OG NÅ TRIVES JEG MED
HÅRET MITT IGJEN!**

Sofia er en blid 45-åring, som arbeider med økonomi. Hun bor ved havet, og elsker å tilbringe tid på stranden. Sofia har alltid vært opptatt av å ivareta både helsen og utseendet sitt. I hele sitt voksne liv har hun imidlertid hatt problemer med håravfall i perioder.

-Jeg kjente jeg ble stresset over alt håret som falt av, og opp gjennom årene har jeg prøvd mye forskjellig, som vitaminprodukter, ulike hårpleieprodukter samt akupunktur. Sofia forteller at ingenting ga noen langvarig løsning på problemet.

Onn sirkel med stress

Sofia kjenner til at stress kan påvirke både hårets kvalitet og håravfall.

-Det gjorde naturligvis ikke saken bedre at jeg bekymret meg over å miste mer hår. Det ble som en ond sirkel. Jo mer stresset jeg ble over dette, desto mer hår opplevde jeg at jeg mistet, fortsetter Sofia.

Leste om Hair Volume

-Jeg leste om en fornøyd bruker av Hair Volume™, og kjente at jeg var litt skeptisk. Jeg syntes det høstes litt for godt ut til å være sant, ler Sofia. Men, jeg bestemte meg for å gi det et forsøk, og for å prøve tablettene i 3 måneder.

Overbeviste frisøren

-Etter å ha tatt Hair Volume™ i noen måneder merket jeg tydelig at hårets kvalitet ble bedre, og at jeg ikke mistet like mye hår. Da jeg var hos frisøren min, lurte hun på hva jeg hadde gjort. Hun merket nemlig også en tydelig forskjell. Jeg fortalte henne om



Hair Volume™, og hun ble veldig imponert. Nå tar både frisøren og 2 andre venninner Hair Volume™, og vi er like fornøyd alle sammen, avslutter Sofia.

Hair Volume™ kan kjøpes direkte på newnordic.no eller der du kjøper helsekost.

Bestill hjem i dag!

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

**Kan også kjøpes der
du kjøper helsekost.**



*Prøv også vår prisvinnende
Hair Volume Shampoo*

Kombiner gjerne Hair Volume™-tabletter med Hair Volume™ Shampoo, som hjelper med å pleie håret ditt både innen- og utenfra. Hair Volume™ Shampoo reparerer håret, samt gir det volum, fylde og fuktighet. Sjampoene er naturlig og vegansk.





EN SKATT: Den fint dekorerte esken med lokk skjulte en liten skatt. Et tyvetalls kort med hilsen til gebursdagsbarnet, konfirmannten og brudeparet, og flere kort med ønsker om en god jul og godt nyttår.

Hjertelig hilsen

Gamle konfirmasjonskort, julekort, postkort og andre hilsningskort kan være små kunstverk, vel verdt å ta vare på i kontrast til digitale hilsener vi både sender og mottar.

TEKST OG FOTO: Arne Moe Vindedal

Har du akkurat hatt bursdag og fått både telefoner, meldinger og hilsener på Facebook?

Her forleden kom vi over en gammel dekorert eske der det var oppbevart en bunke gamle kort. Forseggjorte vakre kort, alle datert på slutten av 1800-tallet. Noen hadde tatt vare på disse kortene i over 100 år. Spart dem til ettertiden. Kanskje tatt dem frem som kjære minner og vist til barn og barnebarn.

Kortene er tidstypiske for denne perioden. Nye produksjons- og trykkteknikker

gjorde det mulig å lage de fargerike kortene med gjennomhullet dekor. Det første norske frimerket kom i 1855, så postkortene tilhører moderne tid. Postvesenet ble riktignok etablert allerede i 1647, som et privat foretak som drev med kongelig privilegium, der «postbønder» tok hver sine etapper for å få posten frem.

FORLØPEREN TIL POSTKORT

Overleveringskort ble overrakt direkte fra giver til mottager. Dette skjedde gjerne der man møttes, som på kirkebakken.

Postverket innførte postkort tidlig på 1870-tallet og hadde enerett på å selge kort uten motiv, ferdig frankert, under navnet «correspondance-kort». På de første postkortene med motiv var det kun lov å skrive mottager og avsender på baksiden av kortene, det er grunnen til at vi ofte ser kort der avsender har skrevet over motivet på fremsiden av kortet. Etter hvert ble det fritt for andre å lage postkort, og salget nærmest eksploderte de kommende årene. Til moderne kanaler tok over, og vi ikke trenger eske til å samle bursdags-sms-er i. ➔



PENN OG BLEKK:

Hilsener og kort ble skrevet for hånd, med penn og blekk. Da hadde man gjerne et skrivestell, kanskje som dette i messing med tilhørende penn.

FORSEGGJORT:

«Mange gode Ønsker paa denne Dag 22 Mai 1899. Fra Din Onkel Elling.» kan vi lese i dette vakre utbrettskortet.



GRATULASJONER:

Kort til konfirmasjonsdagen med kors og blomster. Datert 1908.

JEG GRATULERER:

Celluloid-kort fra ca. 1900. Celluloid var en forløper for plast, og dette kortet var nok ganske uvanlig.



PERSONLIG HILSEN:

To overrekkingskort datert 1890 og 1901. Disse regnes som forløperen for postkortene. De ble ikke sendt i posten, men gitt personlig.

PRYD: «De bedste Ønsker i Dagens Andledning. 31/8 1897». Halskjede med granater er fra samme tid.





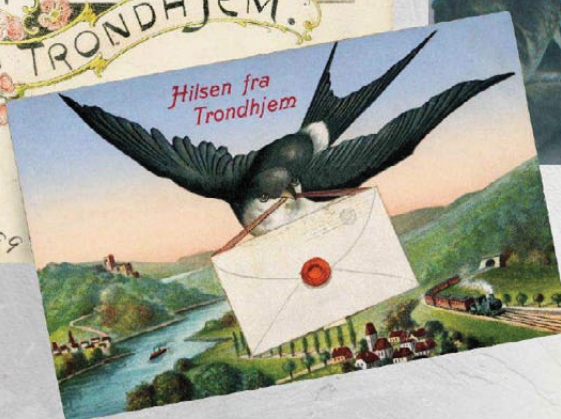
NYDELIG JULEKORT: Celluloidkort med håndmalt dekor sendt som julekort ca. 1900.



PYNT OPP: Gamle kort gjør seg godt sammen med andre gamle ting, og kan være fine dekkerelementer.



VAKKER DEKOR: Sirlig dekorerte kort og konvolutter med påskrift som «Glædelig Jul» og «Velsignet nyt Aar».



SESONGKORT: Påske og julekort fra tidlig på 1900-tallet. Julekort finnes det mye av, påskkortene er noe sjeldnere.



REISEHILSEN: Rundt århundreskiftet 1900-tallet ble det populært å sende postkort som fortalte hvor man var i verden. Dette kortet er sendt fra Trondhjem i 1899.

JEG ER SKUFFET, MAMMA

KJÆRE MAMMA, DU som ga meg en fantastisk ting i mitt liv, nemlig verdens beste mormor. Jeg vokste opp med en person nær meg som elsket meg og ga uttrykk for det, og som åpnet opp en verden for meg som bare var fylt med godhet og varme. Din mor, mamma, var et fantastisk menneske!

Jeg skulle ha ønsket at jeg kunne ha sagt det samme om deg nå, men vet du, det kan jeg ikke. Etter at jeg ble mor, har du glimret med ditt fravær. Du er rett og slett ikke interessert i mine barn, dine egne barnebarn. For meg er dette en sorg.

Da jeg var liten, pleide du å sende meg til mormor hvis du skulle bort, eller hun kom til oss og tok vare på meg og Finn. Du kunne reise med god samvittighet fordi du visste at vi var mer enn ivaretatt. Mormor bakte boller og lagde kakao. Hun hadde tegnesaker og bøker med seg i vesken og spilte kort med oss til sen kveld. Hun diktet opp historier som fikk oss til å hikste av latter. Hvis noen hadde spurt oss om vi ønsket at du skulle komme for t hjem igjen, hadde vi sagt nei, for det var så mye morsommere og bedre å være sammen med henne.

Jeg trodde at alle bestemødre var som min egen Ninni. Jeg tenkte at når jeg én dag fikk barn, så kom du automatisk til å bli som din mamma. Jeg tenkte ikke over det faktum at du bestandig har vært veldig flink til å tenke på deg selv, og at du i alle sammenhenger har gjort de tingene du har likt å gjøre. Og du kunne realisere deg selv fordi du alltid hadde den beste barnevakta i landet.

Nå ser jeg mønstrene tydelig. Allerede da jeg var gravid første gang, merket jeg at du var lunken. Du engasjerte deg ikke, viste ingen stor interesse, men snakket mer om sydenturen du hadde planlagt å reise på. Vidunderet som skulle komme, var ikke et tema. Du var mest opptatt av hvor vanskelig det ville bli å avlyse reisen på grunn av min termin.

Du var i Spania da jeg fødte. Ingen nybakt mormor kom inn med tårer i øynene på barselavdelingen for å besøke meg. Fordi Tors mor var død og det heller ikke kom noen fra hans familie, gjorde dette meg trist. Jeg tenkte at du kunne ha valgt bort egne, egoistiske behov og i stedet gitt meg støtte og nærhet.

Men jeg burde ikke ha blitt overrasket, kjære mamma, for i grunnen har du aldri klart å ofre noe som helst for å glede andre. Det må passe deg hvis du skal stille opp, du gir ikke ved dørene.

Det rare er at jeg hele veien, i snart ni år nå, har gått og håpet og drømt om at du én dag skal våkne opp og se hva du går glipp av. Du har to nydelige barnebarn, som er fulle av kjærlighet. Det triste for dem, er at de ikke har andre enn sine foreldre. Tor og jeg har ikke vært velsignet med en bestemor som stiller opp og har ikke kunnet reise bort alene. Vi er to slitne foreldre, som ikke makter å gi de ekstra hyggestundene ungene fortjener.

Jeg tenker på min Ninni og følger glede og sorg. Gleden er der fordi jeg minnes de fantastiske stundene vi hadde. Sorgen er der fordi mine barn aldri kommer til å få oppleve noe lignende. De har ingen utenom oss foreldre som er virkelig glad i dem og mangler derfor en viktig dimensjon. Jeg forstår ikke at du ikke ser dette, mamma.

Når du er sammen med oss, sier du alltid til barna at de er flotte og at du er stolt av dem, og det er bra. Men du finner ikke på ting med dem, gir dem ikke av din tid. Ser du ikke hvor fort årene løper? Snart er de voksne og trenger ingen. Når du blir gammel og syk, kommer de sannsynligvis ikke til å føle ansvar for å hjelpe deg. For det er nå engang slik at man høster som man sår ...

Din datter Cecilie

FAMILIEN MISTET LILLEBROREN

Sorgen går aldri over

Søskenflokket opplevde stillhet da de mistet lillebror Nicklas i selvmord. Nå ønsker de mer åpenhet.

TEKST: Marit Vevenstad FOTO: Gry Traaen og privat



MANGLER ÉN:
Søskenflokket som en gang var fire, er nå bare tre. Det føles helt feil for Zackarias, Celina og Angelica.

– **Å MISTE** en bror er litt som og miste en del av seg selv. Det er som en bit av hjertet mitt stoppet å slå da Nicklas sitt hjerte stoppet å slå, sier Celina Tufte Heimstad (21) om tiden etter at lillebroren Nicklas på 14 år tok sitt eget liv.

Sorgen er til å ta og føle på i barndomshjemmet i Horten.

– Lengselen etter å se han er ufattelig stor. Jeg venter på at han skal komme hjem, men så vet jeg jo innerst inne at han aldri kommer tilbake, sier hun.

Søskenflokket som en gang var fire, er nå bare tre. Det føles helt feil.

– Det er tungt å tenke på at vi skulle vært en til. Det føles tomt. Tre er liksom ikke et helt tall, sier storesøster Angelica Bjerkesmoen (23).

Zackarias Heimstad (17) nikker.

– Ja, det var alltid oss fire. Angelica, Celina, Nicklas og meg, sier han.

UVIRKELIG

Det var ingen som merket noe uvanlig med Nicklas i tiden før han tok sitt liv. Han ble ikke utsatt for mobbing, og familien hadde ikke inntrykk av at det var noen alvorlige ting som hadde skjedd livet hans. Han hadde strevd litt med karakterkrav og prestasjoner på skolen grunnet dysleksi. Men det var det eneste, og det virket som det hadde løsnet.

Like før Nicklas døde var familien også på vinterferie i Italia for å besøke storesøster Celina som jobbet der. Det var en fin familietur, de bodde tett sammen og alt var som før. Nicklas var i godt humør og koste seg. Han fikk brukt sparepengene på ting han ønsket seg.

Så, om kvelden 26. februar skjedde det fatale. Mamma Julie Heimstad (43) var på vei til å ta kvelden da hun fant sønnen bak en lukket dør. Det

var en helt vanlig mandag. Nicklas hadde vært på fotballtrening.

– Han kom sent hjem, dusjet og lagde seg kveldsmat, satt seg i sofaen med meg og vi så på serier. Vi pratet og han snakket om hvordan dagen og treningen hadde vært og hva som var planen for de neste dagene. Jeg lå rett ut med feber og halsbetennelse, så når han skulle legge seg ville han ikke ha nattaklem. Han var redd for at han skulle bli smittet, så han ikke fikk spilt kamp dagen etter.

**Det var helt
uvirkelig å se
han ligge der
i koma.**

ELSKER DEG

Nicklas viste et hjerte med hendene mens han som alltid sa: «Natta, sov godt, drømme fine drømmer, glad i deg, elsker deg». Dette ble de siste ordene vi sa til hverandre, og ingenting tilsa at dette skulle bli den siste kvelden. Det som fulgte husker Julie bare i små glimt. Nødtelefonen som fulgte, gjenopplivings forsøket, og huset som plutselig var fullt av ambulansepersonell og et helikopter som kom for å hente sønnen. Nicklas ble fløyet til Ullevål sykehus, og ble lagt på intensivavdelingen. Legene var ærlige om hvor alvorlig situasjonen var, og storfamilien ble etter hvert samlet på sykehuset.

– Det var helt uvirkelig å se han ligge der i koma. Det var som på film, det var ikke ekte. Jeg skjønte der og da at han kom til å dø, sier Angelica.

Hun fikk rett. Livet sto ikke til å redde. Da legene etter to døgn bestemte seg for å skru av apparatene som ga Nicklas



FIN GJENG: Julie ble mamma i ung alder, og fikk to jenter og to gutter.



FLOTT GUTT:

Ingenting skulle tilsi at Nicklas strevde. Det er vanskelig å forsone seg med at ting ble som det ble.

medisiner, gikk alle inn for å si farvel en siste gang. Hele familien, inkludert besteforeldre, onkler, tanter, fettere og kusiner fikk tatt farvel. Tiden etterpå ble helt surrealistisk for familien fra Horten. Det var som å leve i en boble. Sorgen gjorde fysisk vondt.

LIGNET ONKELEN

Storesøster Angelica var gravid i syvende måned da Nicklas døde.

– Det var ekstremt tungt, og en veldig merkelig situasjon å være i. Nicklas var den eneste som hadde kjent spark, bortsett fra samboeren min. Og det som var så utrolig rart var at da Astrid ble født, så var



LILLE NICKLAS: I 2009 ble Nicklas født, og han gjorde søskenflokket komplett.

hun prikk lik Nicklas. Alle sier at de ligner, så det føles som Nicklas har sendt henne ned til oss, sier Angelica.

Søskenene beskriver lillebroren som en omsorgsfull, morsom og smart gutt. Han var en aktiv gutt som elsket fotball. Drømmen var å bli keeper på Liverpool. Han var en kreativ sjel, full av omsorg for andre. Slik vil de også at andre skal huske han.

Det var bare 19 måneder mellom Zackarias og Nicklas. De lekte alltid sammen. Spilte fotball, hoppet på trampoline. Lo og kranglet, slik som brødre gjør.

– Dere var sydd sammen i hofta, ler Angelica.



ANNET FOKUS:
Familien gleder seg over et nytt medlem, midt i sorgen. Fra venstre: Julie, Celina, Astrid, Angelica, Zackarias og Julies samboer Christian Fløholm.

LIGNER ONKELEN:
Angelica var gravid med Astrid da hun mistet lillebroren sin. Astrid er veldig lik Nicklas, noe som er veldig rart å oppleve for den nybakte moren.

VERDENSDAGEN FOR SELVMORDS-FOREBYGGING

10. september markeres dagen flere steder i landet. Sjekk Leve.no for mer informasjon.

Det er faktisk verre å unngå å snakke om det. Det verste er å bli møtt med stillhet.

– Ja, vi var alltid sammen. Vi spilte også på samme fotballaget. Han var keeper, jeg var spiss, forteller Zackarias.

VANSKELIG Å SNAKKE OM

Familien valgte å være åpne om det som skjedde med Nicklas, i håp om at det skal være lettere å snakke om både dødsfall og selvmord. I begynnelsen samlet lokalsamfunnet seg rundt dem, med åpen kirke, minnestund og fakkeltog. Men så ble det stille.

– I starten opplevde vi at folk spurte litt, men nå føler vi vel egentlig at alle har glemt det, sier Zackarias.

– Ja, det virker som om mange trekker seg unna oss, og de tør ikke å spørre hvordan det går. Når jeg sier jeg mistet lillebroren min i selvmord, blir det fort at de jeg snakker

med stikker. Det blir for vanskelig for folk, og dermed blir det også tabubelagt å snakke om. Det blir fort en ond sirkel dersom ingen tør å ta det opp, så derfor har vi i alle fall valgt å være åpne, forteller Angelica.

De tre søsknene etterlyser også mer fokus fra helsevesenet om søsken som pårørende. De føler seg litt glemt oppi alt, og det føles tungt midt i sorgen. Heldigvis har de hverandre.

– Vi er i samme båt, og vi kan snakke sammen vi tre, men innimellom hadde det vært fint å kunne lese eller høre andres perspektiv også, sier Angelica.

Både hun og Celina er aktive i foreningen Unge Leve – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord og prater med andre unge én gang i måneden.

– Det er mye trøst i det å snakke med andre som har vært igjennom noe lignende, legger Celina til.

FOLK TREKKER SEG UNNA

– Hovedfokuset blir ofte rettet imot foreldrene og hvor vanskelig det er å miste ett barn. Vi søsken blir fort dyttet bak sorgen og traumet foreldrene har for vi har jo «bare» mistet en bror, sier hun.

Hjemme er det naturlig å snakke om Nicklas. Alle har de samme behovet. Ute er det annerledes. Noe endret seg etter begravelsen, og de har alle opplevd at folk trekker seg unna. De vet ikke hva de skal

si eller gjøre og tar da heller avstand ifra oss.

– Jeg forstår at det er vanskelig, men det er faktisk verre å unngå å snakke om det. Det verste er å bli møtt med stillhet, sier Celina.

Hun beskriver sorgen på denne måten:

– Dagen Nicklas døde tok han med seg en bit av meg også, og det er en bit jeg tror aldri vil komme tilbake. Det er den delen av meg som skulle vært fylt med alle fremtidens minner og øyeblikk som aldri vil bli fylt.

Alle søsknene har opplevd at folk sier «det blir bedre». Dette føltes helt feil. Sorgen





SAMLET FLOKK: Den gangen de var alle. Savnet er stort etter lillebror Nicklas.

SPILTE ALLTID: Nicklas var en ekte fotballgutt, og han elsket å stå keeper.



blir ikke bedre, den vil alltid være der.

– Det vil alltid være dager som er så tunge at man helst bare vil begrave seg i sorgen, sier Celina

– Vi vil nok alltid få påminnelser om at han er borte og aldri kommer tilbake, små og store ting i hverdagen som minner oss om Nicklas og livet vi en gang hadde med han, supplerer Angelica.

HAR ENGASJERT SEG

Julie og familien har fortsatt ikke svar på hvorfor Nicklas gjorde som han gjorde. Kan-skje kommer de alltid til å gruble på hvorfor. Sannsynlig-vis var det sum, men av flere ting, som førte til det fatale.

Etter at Nicklas døde har hun engasjert i barn og unges psykiske helse. Selvmordsstatistikken er

stigende, og unge gutter ram-mes oftest.

– Mange gutter og menn strever med å vise følelser, så de er nok ekstra sårbare på grunn av det. Det er mye skam og tabu rundt selvmord, men jeg tror at det er nettopp åpenheten som gjør at vi kommer oss videre, sier hun.

Gjennom å dele sin historie håper familien å kunne hjelpe andre. Både etterlatte, og de som står rundt.

– Å måtte forklare at jeg har tre søsken, men at bare to lever er helt uvirkelig. Samtidig som det er så forferdelig vondt å si det, så har jeg et stort behov for å snakke om det. Jeg føler meg noen ganger alene i sorgen, og da er det godt å dele, sier Celina.

Faren til Nicklas, Kenneth Bjerkesmoen, har samtykket til denne saken. Han ønsker å

legge til at han ble dypt rørt av det ungdommer og andre i lokalsamfunnet gjorde i etterkant av sønnens bortgang. Dette viser at Nicklas aldri vil bli glemt. Han håper at saken kan bidra til større fokus på psykisk helse blant barn og ungdom. •



NY GLEDE: Angelica ble mamma, og Julie mormor – midt i den vanskelige tiden.

NOEN Å SNAKKE MED?

Mental helse hjelpetelefon:
116 123 (hele døgnet)
Kirkens SOS: 22 40 00 40
(hele døgnet)
På psykiskhelse.no finner du en oversikt over flere hjelpetelefoner.

LEV VÆL

Smått og godt om helse og livsstil

TEKST: Sidsel Jørnli FOTO: Getty Images

VISSTE DU

... at på 1600-tallet trodde man at natten var farlig med ondskap og overtro? Derfor delte de natten i to og jobbet i de mørkeste timene på midten før de sov videre.

KILDE: HISTORIENET.NO



SKOGENS KONGE

Det kan være en fin opplevelse å møte denne karen på skogsturen. Som regel kan elgen observeres trygt og rolig hvis du holder noen meters avstand. Legger den ørene bakover og reiser bust, bør du imidlertid trekke deg rolig unna. Da er elgen stresset og kan finne på å angripe. Rygg rolig bakover og klatre eventuelt opp i et tre hvis elgen går mot deg.

KILDE: HJORTEVILT.NO

Dette får jeg til!

Eller gjør jeg egentlig det ...?

Å ha tro på at man får til det man skal gjøre, er viktig for å ha det bra med seg selv. Men er det sann at kvinner og menn har samme tilnærming til å løse oppgaver og utfordringer, og at de har den samme selvtilliten når det gjelder å mestre det de skal gjennom?

Nå har forskerne sett nærmere på nettopp dette ved å sammenligne forskjeller mellom kjønnene når det gjelder stå-på-vilje, vekst i tankesett, mestrings-tro og lidenskap. I tillegg har de sett på andre faktorer som er viktige for å ha det bra, nemlig mental velvære, meningen med livet og hvordan vi blir påvirket av positive og negative følelser.

Resultatet viser at menn både er mer lidenskapelige enn kvinner og har større tro på at de skal lykkes med utfordringene

som ligger foran dem. Det er rett og slett sann at menn brenner mer for det de skal gjøre.

Men når det gjelder stå-på-vilje, troen på vekst og følelsen av meningen med livet, fant forskerne ingen forskjeller mellom kjønnene. Det å ha mestrings-tro er viktig for at vi skal ha det best mulig gjennom livet. Derfor mener forskerne at dette er noe som bør trenes. Både foreldre, lærere og trenere har en viktig rolle her.

Får man utfordringer tilpasset egne ferdigheter, vil man oppleve å komme i flyt. Det er igjen viktig for å oppleve mestrings-tro og gå løs på nye utfordringer.

KILDE: GEMINI.NO



SØVNAPNÉ

Hvor varmt du har det på soverommet, påvirker søvnkvalitet og pustestopp, såkalt obstruktiv søvnapné (OSA). Nå har forskerne funnet ut at klimaendringer og høyere temperaturer både ute og inne kan gi 45 % økt sannsynlighet for OSA hos folk som sover.

KILDE: NHI.NO

Det viktige er ikke hvor gammel du er, men hvordan du er gammel.

MARIE DRESSLER



VISSTE DU

... at det var forbudt å dyrke solbær i USA i perioden 1911–60? Årsaken var at furutrær som var viktige for tømmerindustrien, ble angrepet av soppsykdom, og man trodde smitekilden var bærbusker.

KILDE: FORSKNING.NO

HYTTEKOS

Helgetur på hytta, men kommer for sent frem til å begynne med matlaging? Kok opp en gryte med deilig suppe, hell suppen over på et par termoser og kjøp med et ferskt brød. Vel fremme på hytta kan dere kose dere med et deilig og varmende måltid.

KILDE: MENY.NO



Livets dessert

Men hvordan kan man unngå gnisninger?

Å bli besteforeldre er noe som mange gleder seg til. Men besteforeldrerollen kan også skape uenighet og konflikt mellom eldste og nest eldste generasjon. Kanskje oppleves besteforeldrene for gammeldagse og strenge i sin tilnærming til barnebarna, eller så er det motsatt; besteforeldrene gir uttrykk for at de endelig kan senke skuldrene og skjemme bort, og tenke at det krevende arbeidet med oppdragelse og grensesetting hovedsakelig ligger hos foreldrene.

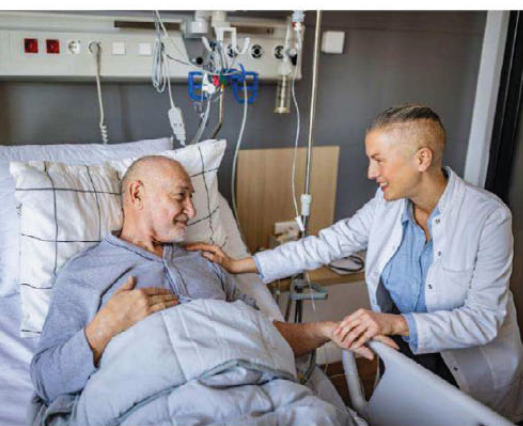
En annen utfordring kan være tiden som avsettes til barnebarna. Noen besteforeldre har både tid og lyst til å være sammen med barnebarna og kanskje ha dem på besøk i en uke om gangen. For andre er det vanskelig å finne nok

tid innimellom egne gjøremål og aktiviteter.

En god regel er at besteforeldre bør være lojale mot foreldrenes grenser når det gjelder viktige ting, men å gjøre små unntak er ikke skadelig. Prøv å avklare forventninger og roller så tidlig som mulig, og før det oppstår situasjoner. Foreldrene bør forklare hvorfor de tenker og gjør som de gjør når det gjelder grensesetting. Og begge parter bør huske at barn er tilpasningsdyktige og flinke til å innrette seg etter ulike regler hjemme og hos besteforeldre.

Besteforeldre som ønsker å gi råd om oppdragelse, bør unngå kritikk; man bør heller prøve å få i gang en samtale.

KILDE: BUFDIR.NO



SAMTALEPARTNER

Når livet er vanskelig, eller vi blir rammet av alvorlig sykdom, kan det være godt å ha en å prate med. I alle norske fengsler og sykehus er det en institusjonsprest som har hatt den rollen. Dette er nå i endring, og det er større forståelse for at både pasienter og innsatte trenger omsorg i form av en god samtalepartner, uavhengig av livssyn og trosretning.

KILDE: FORSKNING.NO



SULTEN ETTERPÅ

Det er flere årsaker til at vi blir sultne av å bade. Først og fremst beveger vi oss og bruker energi. Mange har lært at de skal vente litt med å bade etter at de har spist, og derfor går det kanskje ekstra mange timer til neste måltid. En annen og viktig grunn er at vannet trekker varmen ut av kroppen. Dermed skrur kroppen opp forbrenningen fordi den begynner å produsere varme igjen.

KILDE: UNG.FORSKNING.NO

Til sensommerkaffen PLOMMETID

Tryll frem de beste desserter og kaker av gule, røde eller blå plommer.
Nå er de på sitt aller, aller beste.

TEKST: Nadin Elizabeth Martinuzzi, Lise M Stang-Jacobsen, Hanne Buxrud, Camilla Agerup
FOTO: Nadin Elizabeth Martinuzzi, Hanne Buxrud, Anders Martinsen, Lise M Stang-Jacobsen

ÉN DEIG, FLERE MULIGHETER

Både salt og søtt går til butterdeig, for eksempel napoleonskaker, paier med frukt og bær eller salte godsaker.

HA PÅ LUR

Bakte plommer kan lages dagen før og oppbevares i kjøleskap frem til servering.

Tilslørte plommer

Varmebehandling med krydder tryller frem sødme og spennende smaksnyanser i plommene.
4 porsjoner

500 g plommer
1 vaniljestang
1 kanelstang
1 dl lyst rårsukker
2 dl kremfløte
1 dl vaniljekrem
2 dl kakerester, knust kjeks eller smør- og sukkerstekt kavring

Del plommer i to, fjern steiner og del i grove, jevnstore biter. Snitt vaniljestang på langs. Vend plommer, vaniljestang, kanelstang og sukker godt sammen og legg over i ildfast form. Bak ved 180° i ca. 40 minutter. La avkjøle til lunken.

Visp kremfløte og vaniljekrem luftig og vend sammen med lett hånd. Fordel plommer, krem og kakerester eller smuler lagvis i glass. Server med en gang.

Enkle plommeterter

Sprøtt underlag, friske, sødmefylte plommer, is og saus. Kan det bli bedre?
4 porsjoner

2 pl. butterdeig, tinte
4 store eller 8 mindre plommer
4 ss sukker
PLOMMESAUS:
½ kg plommer

1 vaniljestang
4 ss sukker
TIL SERVERING:
vaniljeis
8 ss plommesaus

Del butterdeigsplatene i to. Bruk en skarp kniv og snitt en firkant i hver plate (ikke skjær igjennom) ca. 1½ cm fra kanten. Del plommene i tynne båter og fordel inne i firkantene, legg gjerne i flere lag. Strø 1

ss sukker over plommene på hver av tertene. Stek tertene ved 220° etter anvisning på pakken.

Del plommene i biter og ta vekk steinene. Kok opp med sukker og en splittet vaniljestang. La putre under lokk og omrøring til plommene er helt knust og de har saftet seg. Server tertene lune eller avkjølt med god vaniljeis og plommesaus.





Plommekompott

Klassisk dessert med beste morminner.

4 porsjoner

1 kg plommer
4 dl vann
3 dl sukker
1 kanelstang
2 krm malt ingefær
2 ss potetmel + 4 ss vann

Del plommene i to og fjern steincne. Kok opp vann, sukker og krydder i en kjele. Ha i plommene og kok dem myke under lokk på svak varme. Ta kjelen bort fra varmen og rør inn potetmeljevningen. Kok opp til det bobler og ta igjen kjelen vekk fra platen. Avkjøl kompotten og ha den i en skål. Dryss litt sukker på toppen for å unngå snerk.

Server kompotten lunken med fløtemelk.

Pai med plommer

Forseggjort pai som smaker eventyrlig.
10–12 porsjoner

MØRDEIG:

130 g smør
250 g hvetemel
100 g melis
1 egg

FYLL:

100 g smør, romtemperert
100 g sukker
2 egg
100 g finmalte mandler
2 ss hvetemel
700 g plommer
eggeplomme til pensling

Skjær smøret til paideigen i små terninger. Smuldre smør og mel i en bolle til fine smuler. Tilsett melis og egg. Kna deigen raskt sammen. Arbeid deigen minst mulig for best resultat. Pakk deigen godt inn i plastfilm og la hvile i kjøleskapet i minst 1 time før bruk. Lag kremet fyll

ved å piske smør og sukker lyst og luftig. Visp inn egg, mandler og mel. Kjevle ut litt over halvparten av deigen til en rund leiv på et melet bord og kle en terteform med deigen. Klem deigen inntil og litt over kanten.

Bre fyllet jevnt utover bunnen. Del plommene og fjern steinene. Smelt 3 ss smør og 3 ss sukker i en stor stekepanne. Legg i plommene og stek plommene et lite minutt eller til de begynner å mykne noe. Legg plommene utover fyllet. Kjevle ut resten av deigen og del den i 2 cm brede strimler. Legg over fyllet på kryss og tvers, over og under hverandre. Klem kantene forsiktig sammen og fjern overflødig deig. Pensle med lett-pisket eggeplomme. Stek paien midt i ovnen ved 190° i ca. 45 minutter. Serveres lun, gjerne med is.

VAKKER PAI

Det tar litt tid å lage en pen pai med forseggjort topping. Velg hvor komplisert topplokk du ønsker å lage og sjekk gjerne Pinterest eller YouTube for inspirasjon. Hemmeligheten er å la deigen ligge kaldt over natten for da er den enklere å jobbe med.



Plommekake med kanelis

Varm plommekake med smak av sitron og kanel

– perfekt med hjemmelaget kanelis.

4 porsjoner

KANELIS:

1 liter god vaniljeis

1–2 ss malt kanel

PLOMMEKAKE:

100 g meierismør,

romtemperert

1½ dl sukker

2 egg

1½ dl hvitemel

1 ts bakepulver

500 g plommer

½ sitron, saften

1 ts kanel

2 ss sukker til toppen

Sett iskrem i kjøleskapet til den er myk i konsistensen, men ikke smeltet. Rør inn kanel etter smak, og sett isen tilbake i fryseren.

Pisk smør og sukker hvitt og luftig. Tilsett egg, ett om gangen, og pisk godt mellom hvert. Sikt inn mel og bakepulver, og pisk til det akkurat er blandet.

Del plommer i to, fjern steiner og skjær i jevnstore biter.

Smør en springform, ca. 23 cm i diameter, og legg bakepapir i bunnen. Fordel røren i formen og trykk plommene lett ned i røren. Press over sitronsaft og dryss med sukker og kanel.

Stek midt i ovnen ved 180° i ca. 45 minutter, til kaken er gyllen. Avkjøl på rist i ca. 20 minutter.

Ta ut isen og la den mykne litt før servering. Server lun plommekake med kanelis.

BRUK ANNEN FRUKT

Kaken blir også god med epler, pærer eller moreller. Juster sukkermengden etter hvor søt frukten er.





HOLDBART:

Hermetiserte plommer kan holde seg riktig lenge i en kjølig kjeller. Da vi tok over huset på åttitallet, sto det rekker med plommer på norgesglass i kjelleren. Der hadde de stått i 10 år, og var like fine.

KLART TIL Å NYTE:

Bollene fulle av 'Reine Claude d'Oullins'. Hagens beste plommer, synes nå jeg. Store, saftige og kjempegode!



PLOMMEFEST

September bugner over av saftige plommer, både ville og noen litt mer edle sorter.

TEKST: Kristin Granum Skoglund FOTO: Maria Munsters

September er plommetid, og her i hagen bugner det nesten over! Det har seg slik, at en hard vinternatt frøs et vakkert, men lite, japansk kirsebærtre. Trist, men aldri så galt at det ikke er godt for noe – for nå bugner hagen over av små, søte gule plommer i fleng! Kan det være mirabelle-

plommer? En villplomme? Ikke så godt å si når vi ikke vet hvilken grunnstamme som har blitt brukt, men søte og gode er de!

Da vi kjøpte plassen, vokste det plommetrær inn mot husveggen; nesten opp til taket, men disse ble hugget ned på grunn av isolering og maling. Derfor har vi plantet et nytt

plommetre inntil veggen – kanskje ikke helt etter boka, men det føles veldig koselig og riktig. Italiensk sviskeplomme; sto det på lappen. Aldri hørt om, så dette måtte vi jo prøve. Og for en vekst! Skulle nesten tro at dette også er villplomme, men neida: Fra bunnen vokser det nemlig ut tannete blader, som jeg

tenker er grunnstammen. Store, mørkeblå, nesten svarte og søte og gode – hurra! Og så har vi det gamle treet nedi hagen, dette som vi har ventet på i årevis. Og endelig kommer de deiligste gule plommene, så nå går det i sylting og hermetisering oppi lia. For en lykke! Alle hager bør ha plass til et plommetre! •

SMÅ OG SØTE: Høyt henger de og søte er de, men ganske små. Dette er grunnstammen fra et japansk kirsebærtre som ble plantet for flere år siden. Toppen frøs, men grunnstammen kommer med hundrevis av små plommer.



SLIK LYKKES DU MED PLOMMER

- 1.** Plommetrær blir litt mindre i størrelse enn andre frukttrær, og derfor vil det som regel være plass til et tre, uansett hvor stor eller liten hagen din er.
- 2.** Det finnes gode sorter som er beregnet på vårt klima, som 'Opal', 'Reine Claude d'Oullins' og 'Jubileum'. Disse er kanskje mest plantet? Men 'Victoria' er også en god gammel sort. Treet har vakker blomstring og trives best i næringsrik jord, men drenert.
- 3.** Vokser det plommetrær hos naboen, så vil som regel pollineringen gå av seg selv, dog blant annet 'Victoria' og 'Opal' er selvpollinerende.
- 4.** Plommetreet bør plantes i full sol, slik at plommene blir søte og gode.
- 5.** Bind treet inntil en staur og bind greinene ned i vannrett vinkel. Da tåler de etter hvert mer tyngde av både frukt og snø. Etter tre år kan staturen endelig fjernes.
- 6.** Enkelte ganger vil trærne få besøk av lus! Disse sitter helst i de nye skuddene, der trykket er størst og de slipper å anstrenge seg for å suge. Og der det er lus, kommer det maur, så spyl dem vekk med hageslangen!
- 7.** Skal du beskjære trærne, så gjør det enten etter høsting, eller på seinvinteren.



VERDT Å VENTE PÅ:

Plommetrær bruker år på å bestemme seg for å sette frukt, som 'Reine Claude d'Oullins'. Syv år tok det før det endelig begynte å komme plommer. Da er det jammen godt å vite at vi venter på noe godt.

PLUKK I VEI: Se her, ja; store og fine, selv om de har noen skjønnhetsflekker i skallet. Naturen viser seg kanskje ikke alltid perfekt, men godt smaker de uansett!

DITT PERSONLIGE HOROSKOP

Kjære leser

Solen befinner seg i jomfruens tegn og månen i Fiskenes tegn. Det er måneformørkelse i Fiskene 7. september, og den kan gi ekstra sterke emosjonelle svingninger for de mest sensitive. Noen får ikke sove, hovner opp i kroppen, blir ekstra fylt av følelser og trenger ekstra hvile eller tid alene. Fiskene er også et vann tegn som kan forsterke følelser og opplevelsen av å være overveldet. Episoder fra fortiden kan bli bevisstgjort og gir mulighet til å gjøre noe med dem. Mars' spenningsaspekt til Jupiter kan føre til at noen er uenig med seg selv om de ønsker å være mer sosiale eller private i denne perioden. Skal en dekke egne behov eller tilpasse seg og tilfredsstille andres forventninger? Solen belyser detaljene og øker muligheten til å skille klinten fra hveten i alle usikkerheter.

Vennlig hilsen Nina Skjemstad, Hjemmets astrolog

UKE 36 05.-11.09. 2025



VÆREN

21. mars–21. april

I fokus denne uken er en bevisstgjøring om noe som har vært ubevisst i familiære saker. Behovet for å rydde i «gamle» opplevelser som ligger i skuffer, skap, kjeller og loft kan melde seg. Lengselen etter familie er tema for dem som ikke har familien så nær som de skulle ønske. Emosjonelle bånd til dine kjære kan trekke i trådene. Dette er en fin periode for å rydde i saker som ikke har sin egen plass, og få orden i praktiske og emosjonelle ting. Å hjelpe noen som er svakere enn deg, kan virke tilfredsstillende.

★ Lytt med hele kroppen



TYREN

21. april–21. mai

Måneformørkelsen i området for vennskap, grupper og organisasjoner retter lyset mot ditt sosiale liv og veien forover. Du kan få en følelse av at noe som tidligere har gitt mening, ikke lenger gjør det. Å tilbringe mer tid med like-sinnede inspirerer. Noen du har hatt mye kontakt med, er ikke nødvendigvis like interessant som før. Solen belyser kjærlighet, romantikk og selvutfoldelse. Det øker interessen for å engasjere seg i noe og noen som styrker livsgleden, lidenskapen, intimiteten og romantikken.

★ Sett deg nye mål



TVILLINGENE

22. mai–21. juni

Måneformørkelsen i toppen av horoskopet indikerer at en fase er over i forbindelse med livsmål, karriere og forholdet til foreldre eller generasjoner eldre enn deg. Noe er fullført og det er tid for å gjøre små tiltak som kan gjøre det enklere å gi slipp. Lysten til å være mer kreativ og skape nye prosjekter kan være en motivasjonsfaktor og øke livsgleden. Solen gjennom området for privatlivet belyser forholdet til familie, røtter og bakgrunn. Å tilbringe tid med familien betyr ekstra mye disse dagene.

★ Rollen i familien forsterkes



KREPSEN

22. juni–22. juli

Månen forbindes med Krepsen, og månens faser har dermed stor betydning for Krepsens tegn. Søndagens måneformørkelse kan føre til at du blir ekstra emosjonell, tilbakeholden eller nedstemt. Det er naturlig å være ekstra emosjonell og var for andres sinnstemning. Formørkelsen belyser dine fremtidsvisjoner, og noe tyder på at du ikke lenger ønsker å fortsette som før, men kan vurdere å skifte kurs. Å endre dine prioriteringer kan virke fornuftig i første omgang, men det kan ta litt tid å finne ny motivasjon og retning.

★ Et kurs kan inspirere



LØVEN

23. juli–23. august

Dine personlige verdier og ressurser belyses, og det inkluderer ressurser du deler med andre. Det kan dreie seg om felles verdier i forholdet til din kjære, til arbeidsgiver, bank, leieforhold, forsikring og investeringer. Måneformørkelsen belyser verdier du anser deg ferdig med og er klar for å gi slipp på og legge bak deg. Det kan føre til salg av bolig, eiendom, akser eller eiendeler. En fase er over og det er tid for å kvitte seg med det du ikke lenger vil beholde. Nye kontakter bidrar med gode innspill i avgjørelser.

★ Lytt til gode råd



JOMFRUEN

24. august–23. september

Solen befinner seg i ditt tegn og øker interessen for image, utseende, kropp og helse. Du kan føle deg noe begrenset for tiden, men allikevel tenker du mest på egne behov og ønsker. Behovet for å bli lagt merke til kan være en motivasjonsfaktor for å finpusse imaget. Ønsker du å tiltrekke deg en romantisk affære, vil detaljene i signalene du sender ut, ha stor betydning. Gode dufter, en sjenerøs holdning og interessen for å by på deg selv i ubetinget forventning kan inspirere til en romantisk opplevelse.

★ Gi slipp på fortiden



VEKTEN

24. september–23. oktober

Ditt indre liv betyr ekstra mye nå. Det inspirerer til å gjøre åndelige øvelser og drive med utrenskning av kropp, sjel og sinn. Å gjennomføre tiltak som gjør godt for helsen, inspirerer mer enn ellers. Saturns posisjon øker også evnen til å være mer disiplinert og målrettet i det du driver med. Å rydde i alle saker som involverer jobb, karriere, arbeidsoppgaver og regnskap er et betydningsfullt tema. Det er tid for å gi slipp på visse oppgaver til fordel for andre som passer bedre til den du er nå.

★ Du inspireres til å skape mer



SKORPIONEN

24. oktober–22. november

Solens posisjon retter lyset mot venner, grupper, kontakter og sosiale nettverk. Det blir tydeligere hvem du ønsker å involvere deg i og hva du kan utrette i sosiale relasjoner. Vennskap og grupper har større betydning enn ellers. Det er naturlig å studere rollen de har i ditt liv og hvordan dere fyller hverandres behov. Måneformørkelsen gjør deg oppmerksom på din kreative selvutfoldelse. Stort ansvar for noen kan føre til at du følger deg noe begrenset. Sosiale nettverk betyr ekstra mye.

★ Fokuser også på jærlichkeit



SKYTTE

23. november–21. desember

Måneformørkelsen søndag belyser privatlivet og familien. Det gjør at du ser din fortid, barndom og oppvekst i et klarere lys. Minner fra fortiden kan dukke opp og belyser en rød tråd gjennom livet som du kan kjenne mer på nå. Det er tid for å gi slipp på noe og legge en fase bak seg. Solen belyser toppen av horoskopet og øker engasjementet i livsmål, ambisjoner og karriere. Kontakter som kolleger, samarbeidspartnere eller andre nære kan bringe hyggelige beskjeder eller gi noen glimrende og lønnsomme ideer.

★ Skap gode resultater



STEINBUKKE

22. desember–20. januar

Det er tid for å studere nærmere dine prioriteringer. Hvem bruker du mest tid på for tiden? Er det på andre? Eller på noe som ikke gir resultater? Er det slik du ønsker å bruke tiden? Lar deg avlede, eller sløser du bort tiden på unødvendige ting som til slutt ikke gir deg noe? Solformørkelsen gjør deg mer bevisst på hva du kan gi slipp på av aktiviteter. Har du for mange baller i luften, gjelder det å redusere antall oppgaver. Du kan ha lett for å ta på deg for mye fordi du ønsker å være snill.

★ Kjenn dine egne grenser



VANNMANNEN

21. januar–19. februar

Måneformørkelsen søndag belyser dine personlige verdier og eiendeler. Det indikerer at en fase er over og du kan inspireres til å gi slipp på noe du har holdt fast på. For noen kan det indikere et ønske om å gi slipp på jobben de har og involvere seg i noe nytt som gjør at de kan bruke flere sider seg selv. Andre vurderer salg av bolig, eiendom eller andre materielle verdier. Atter andre innser at visse holdninger med fordel kan justeres. Nye investeringer som kan øke verdiene, er aktuelt.

★ Gi slipp på noe



FISKENE

20. februar–20. mars

Måneformørkelsen i ditt tegn skjer tre år på rad, i fjor, i år og neste år, og det inntreffer kun hvert niende år. Det indikerer en bevisstgjøring rundt forholdet til deg selv, image, utseende, livsstil, kropp og helse og kan føre til viktige avgjørelser. En endring i helse, livsstil og behov kan utvikles det kommende året. Solen belyser nære relasjoner og gjør at du kan være villig til å engasjere deg mer i din kjæres behov og ønsker disse dagene. Single kan møte den rette, og forlovelse og bryllup er aktuelt.

★ Gi slipp på ditt «gamle» jeg

Noe på hjertet

Irritert senket Birgitte blikket, mens et stikk av sorg traff henne. Mens Carsten hadde all verdens historier å fortelle ved frokostbordet, kunne hun ikke komme på én eneste. I hennes nye liv som uførepensjonist hadde hun blitt uinteressant, og etter hvert hadde hun vanskelig for å se hva de to egentlig hadde til felles.

Mens de spiste, funderte hun over hvordan hun kunne krydre samtalen med Carsten i dag. Det måtte vel finnes en eller annen spennende anekdote hun kunne grave frem fra hukommelsen. Noe som kunne få ham til å le. Slik han alltid fikk henne til å le.

Den frodige, grønne planten som sto badet i lyset fra det store karnappvinduet, fanget oppmerksomheten hennes. Den så ut til å storkose seg i solen, mens bregnen i det nordvendte vinduet mildt sagt trengte gjødsel. Eller kanskje den aller helst burde byttes ut.

Et øyeblikk sammenlignet hun seg selv med plantene. I Carstens øyne måtte hun ligne veldig på den triste bregnen. Urolig sendte hun et diskret blikk mot ektemannen som satt rett overfor henne. Carsten smurte et lag smør over brødskiven. Hun skulle akkurat til å åpne munnen for å luften ideen om å dra på plantejakt etter frokosten, da han igjen tok ordet.

– Du skulle sett. Erik lurte meg trill rundt i går, sa han lunt og så opp på henne med et forventningsfullt blikk. Akkurat slik han alltid gjorde når han ventet på at hun skulle stille et oppfølgingsspørsmål, så han fikk forklare i detalj.

– Jaså? utbrøt hun. – Hva nå da?

Irritert slo hun blikket ned og tok en slurk kaffe, mens et stikk av ergrelse traff henne i hjertet. Hvorfor var det

aldri hun som kunne komme med en underholdende historie fra sin egen, litt ensformige hverdag som uførepensjonist?

Etter hvert føltes det som hun aldri hadde noe å dele rundt frokostbordet. For ikke å snakke om lunsjen, middagen eller rødvinen i sofaen. Inni seg sukket hun, før hun igjen møtte Carstens begeistrede blikk. De tindrende øynene hun etter så mange år fortsatt ikke kunne motstå. Det var nettopp dette uttrykket som én gang hadde fått henne til å falle pladask, og som fremdeles fikk det til å rykke i henne.

Blikket hennes gled over det tette, sølvgrå håret hans og de markerte kinnbena. Hun sank litt sammen i kroppen. Kjente til og med at øynene ble blanke. Elsket han henne fortsatt, selv om det etter hvert var minimalt av felles interesse mellom dem? Det slo henne at det var lenge siden sist de hadde gjort noe sammen. Han hadde det travelt på jobben. Hun hadde det travelt med ... ja, ingenting. For henne hadde livet stoppet opp med den plutselige ryggskaden. Tull, rettet hun seg selv. Livet var jo ikke over. Ikke ennå. Arbeidslivet, ja, men ikke livet. Det måtte vel være mer å hente.

Brått ble hun revet ut av tankene da Carsten nesten veltet kaffekoppen sin idet han slo ut med hånden.

– ... rett i fjeset på vår stakars kontormus! Herlighet, synes du ikke han gikk litt langt denne gangen? Altså, man vet jo hvordan Erik er, den slu ty-

pen, men likevel? Det overrasket i hvert fall meg.

Carstens smil og spørrende øyne krevde straks et svar. Hun satte på seg et påklistret smil.

– Jo da ... absolutt, sa hun og lo lett. Hun prøvde så godt hun kunne å fremstå som fullstendig enig, selv om hun ikke ante hva den rampete Erik nå hadde foretatt seg på eiendomsmeglerkontoret.


For henne hadde livet stoppet opp med den plutselige ryggskaden.

– Ja, ja, utrolig hvordan han fortsatt klarer å overraske, den luringen, lo Carsten og skar en skive ost til rundstykket.

Han hadde brukt altfor lang tid på frokosten. Ikke så rart, med alle de ordene som strømmet ut. Munnen hans sto sjelden stille. Birgitte knuget kaffekoppen urolig, lente seg tilbake i kjøkkenstolen og sugde til seg de milde strålene fra morgensolen. De hadde sittet altfor lenge ved frokostbordet denne lørdagen, men Carsten hadde mye på hjertet i dag.

– Det er alltid hyggelig å dra på jobb. Du husker vel at jeg har en visning i ettermiddag, ikke sant? spurte han og tok endelig en bit av rundstykket. Birgitte tenkte at dette var

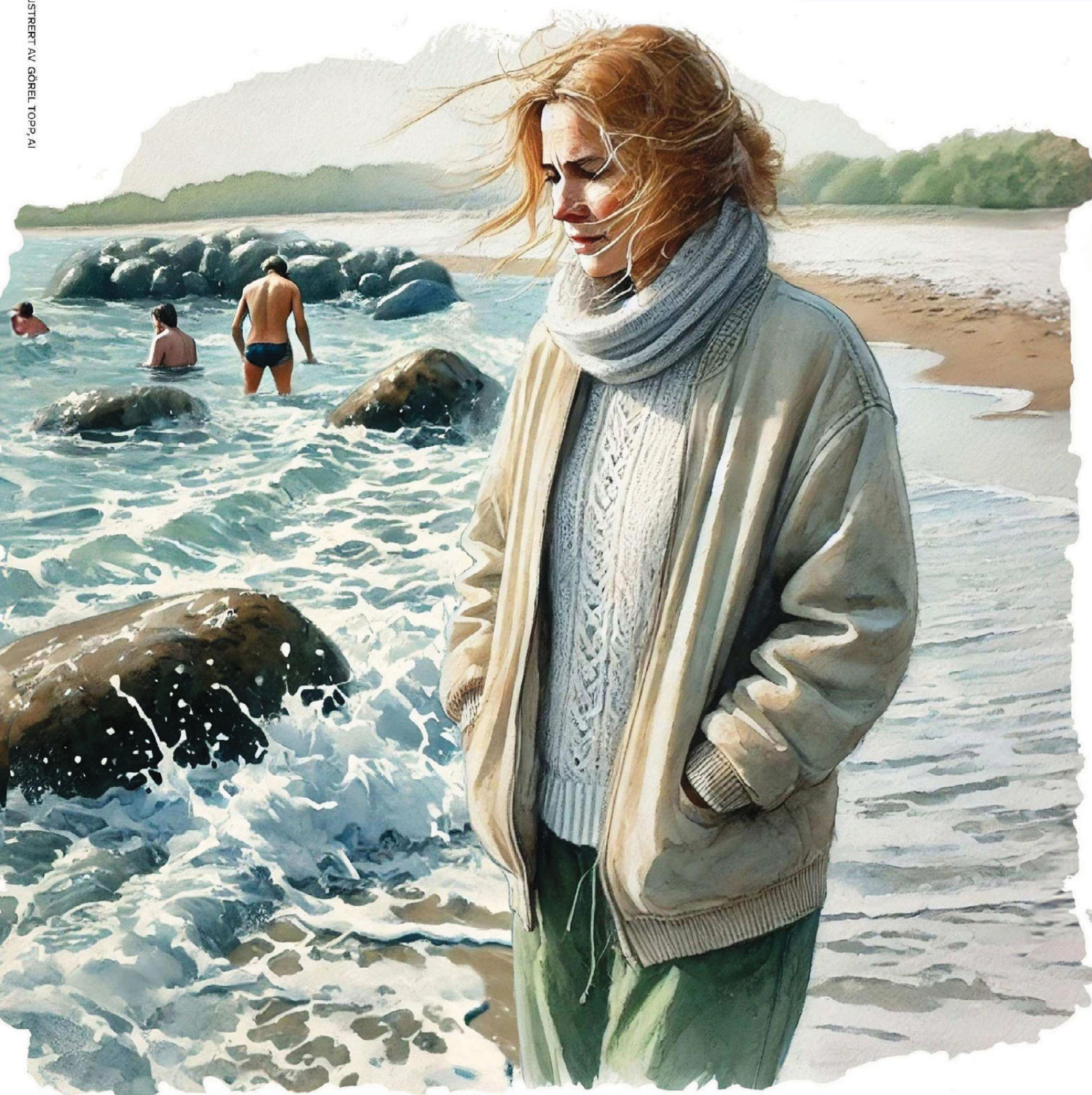
øyeblikket hun skulle få lurt inn et ord.

– Jo, selvfølgelig. Det var vel halv to, var det ikke? Jeg tenkte at vi kanskje kunne ta en tur til hagesenteret i formiddag – se etter noen nye stueplanter. Bregnen vår er i ferd med å gi opp. Om du har lyst til å bli med, da? spurte hun forsiktig.

Carsten nikket fraværende mens han tygde. Han holdt blikket festet på kaffekoppen sin da han hadde de to vanlige skjeene sukker i, og Birgitte var sikker på at han unngikk øyekontakt fordi han rett og slett hadde mistet interessen for det som skjedde rundt seg. Tvilende tanker raste gjennom henne, plutselig usikker på om han egentlig gadd å bli med eller bare svarte av høflighet.

Grusen knaste under Birgittes sko da hun utpå ettermiddagen satte kurs mot stranden langs den smale, svingete stien som ledet ned til vannet. Herfra gikk ruten videre oppover odden, inn mellom trærne, og ut igjen til engen bak hagen deres. De vakre tre kilometerne hadde vært favorittløypa hennes i all den tiden hun hadde vært hjemme. Etter slike turer var ofte både humøret og den vonde ryggen på topp igjen. Forhåpentligvis ville Carsten ha kommet hjem fra visningen når hun var tilbake.

Et middelaldrende par kom ruslende mot henne, hånd i hånd, idet hun svingte forbi nyperosene i grøftekanten.



Synet av det forelskede paret fikk Birgitte til å svelge, og hun så heller ut over bølgene på havet. Hun trakk skjerfet tettere om halsen og dro jakken godt igjen, uten egentlig å klare å riste av seg den trykkende følelsen i brystet. En slik følelse hadde hun aldri kjent på før. Følelsen av util-

strekkelighet og usikkerhet i ekteskapet.

Men for noen uker siden hadde venninnen hennes stilt et spørsmål som virkelig satte i gang tankene hos Birgitte. «Har du og Carsten i det hele tatt noe å snakke om lenger? Jeg mener ... før var jo jobben din en så stor del av deg. Nå

er det vel rimelig tomt rundt deg?»

Lilian hadde ikke sagt det for å såre, men hun hadde jammen truffet spikeren på hodet. Etter hvert var det Carsten som alltid var den snakkesalige i forholdet – han som aldri gikk tom for morsomme historier eller små

skrøner. De bare spratt ut av ham, mens Birgitte stadig oftere strevde med å komme på noe som helst å fortelle. Og helst noe annet enn at gulrøttene hadde steget i pris igjen, eller at røret under vasken var tett. Sannheten var at det var begrenset hva hun opplevde på de få handleturene til butikken →

eller svippturene innom brukt-butikken.

Kanskje var det dumt, men fordi hun ikke kunne bidra med noe spennende, følte hun seg kjedelig – og sakte, men sikkert lenger og lenger borte fra sin egen mann. Før hadde det vært de yngre barna på skolen, alle deres finurlige tanker og morsomme påfunn. Men nå hadde hun bare uinteressante samtaleemner å by på. Som turen deres til hagesenteret, som tydeligvis ikke hadde vakt særlig begeistring hos Carsten. Han hadde nærmest gått litt utålmodig rundt, mens hun med dårlig samvittighet hadde hastet seg til å velge en ny, flott erstatte for den døende bregnen. Hva kom til å skje med ekteskapet deres?

Birgittes blikk gled ut over landskapet, og hun dyttet bekymringene til side for en liten stund. Været viste seg fra sin kjølige og ganske så vindfulle side i dag. Bølgene slo opp over de store steinrøysene og sendte kaskader av skummende sjøsprøyt opp i luften. Hun tok av seg sandalene og våget seg helt ned til vannkanten.

Det grumsete, opprørte saltvannet omsluttet foten hennes i et bølgeskulp som sendte en kald risling gjennom henne. Hun trakk lynraskt foten til seg igjen. Om sommeren elsket hun å ta et forfriskende bad i fjorden og kjenne roen bre seg når vannet omsluttet kroppen. Til og med et stykke ut over høsten pleide hun å gå på stranden og la vannet skylle oppover beina, men denne dagen sto hun over. Det gryende høstværet var rett og slett for kaldt og vindfullt.

Med sandalene i hånden kjempet hun seg i stedet gjennom den tørre sanden, mens en strøm av scener hvor hun og Carsten løp rundt i bølgene, hånd i hånd, fløy rundt i hodet hennes. Som unge hadde de tilbrakt en hel sommer i sommerhuset til farmoren hans. De hadde tullet rundt i vannet

både morgen og kveld. Det hadde de aldri tatt opp igjen etter at de flyttet hit med to små barn.

Et brått virvar av hvinende stemmer fikk henne til å feste blikket mot badebrygga. Hun fikk øye på en liten gjeng badende seniorer. To frodige, eldre herrer som hoppet i bølgene oppe fra brygga. Kvinnene nede i vannet hylte idet vannspruten slo over dem. Med latter og sprell beveget mennene seg igjen opp av vannet og jogget bort mot den



**Jeg føler meg
som en kjedelig
kone som ikke
opplever noe
som helst.**

lille strandbygningen hvor det var garderobe.

Scenen fikk Birgitte til å trekke på smilebåndet. Som gruppe var det selvsagt lettere å hive seg ut i et kaldt bad. Og tydeligvis veldig gøy. Hun kunne ikke la være å kaste et blikk i deres retning, mens hun langsomt slentret videre gjennom sanden og forbi brygga.

På vei inn mellom skogens vakre, gule og oransjerøde høstløv snudde hun hodet og så at de siste i følget nå løp leende opp mot garderoben. En ørliten bølge av oppmuntning steg i henne. Det var lenge siden hun hadde moret seg slik, og det så virkelig ut til at de hygget seg. Faktisk så mye at hun fikk lyst til å være en del av fellesskapet deres.

Hallo! Carsten stakk et smilende ansikt inn gjennom døren. Som alltid, når han kom hjem fra jobb, satt Birgitte med strikkesøyet i hendene foran det store stuevinduet med utsikt til hagen.

– Jeg tar meg en rask dusj, bilen punkterte på vei hjem, og det var litt av et styr å få

byttet dekket. Du kan tro de mutterne satt hardt! Jeg må visst ta en alvorsprat med Bjarne borte på verkstedet. Jeg trodde faktisk ikke jeg skulle komme meg hjem i det hele tatt, lo han og strøk en skitten hånd over pannen.

– Ja, det var jo virkelig uheldig, svarte Birgitte matt, før Carsten igjen forsvant ut av rommet. Igjen hadde han opplevd noe uventet.

Øynene hennes gled ut av vinduet og ned gjennom skogen. Fra huset kunne hun ikke se havet for trærne, men det var ikke langt unna. Det var noe spesielt med vannet. Det tiltrakk henne som en magnet. Å se voksne mennesker fryde seg i det våte elementet som små barn, hadde rørt noe i henne. I morgen ville hun ta den samme turen på samme tidspunkt. Kanskje var de der igjen.

Med raske steg nærmet hun seg badebryggen. De begeistrede hylene avslørte at baderne igjen var i gang med dagens dukkert. Nysgjerrig sto hun og betraktet scenen ute på brygga, hvor de siste baderne kastet seg ut i vannet og tok noen raske svømmetak, før de styrtet opp på brygga og inn mot garderoben. De var alle forsvunnet inn til varmen da Birgitte kom helt bort. På veggen av trebygget fikk hun øye på en stor, laminert plakett. Jo da, det stemte. Dette var vinterbadeklubben som holdt til her, og det så jammen ut til at de hadde både varme dusjer og badstue til disposisjon. Ikke verst, tenkte hun.

Blikket hennes gled gang på gang over de mange bildene fra ulike arrangementer som foreningen hadde arrangert. Mat på bål og vandringer langs stranden. Slik sto hun fortsatt og studerte plakaten da døren smalt igjen bak en eldre kvinne som kom gående i hennes retning. Birgitte kjente henne igjen som en av de baderne hun hadde sett tidligere.

– Hei. Det ser virkelig trivelig ut, sa Birgitte og pekte på bildene.

– Ja, det kan du tro det er, lo kvinnen vennlig.

– Er det kanskje plass til noen flere? torde Birgitte å spørre.

– Ja, selvfølgelig! Det er altfor få som er tøffe nok til et morgenbad, svarte kvinnen straks.

I det samme kom enda et par vinterbadere, ferdig kledd og med ildrøde kinn, ut i den kjølige høstluften.

– Her kommer et par stykker til av de spreke, erklærte damen og vendte seg mot de to middelaldrende mennene.

– Jeg er i ferd med å lokke enda en fisk i nettet, lo hun, og de to mennene lo fornøyd.

– Så flott, Maren, sa den ene.

– Du er hjertelig velkommen, sa den andre og sendte Birgitte et stort smil.

– Men det gjelder å komme i gang før vannet blir altfor kaldt, så du rekke å venne deg til temperaturen før vinterkulden virkelig setter inn, la damen vennlig til.

– Kan du komme i morgen? Vi møtes klokken ni.

– Ja! svarte Birgitte begeistret.

Jeg har rett og slett meldt meg på vinterbading på morgenen, fortalte hun Carsten.

– Jeg har allerede pratet litt med noen fra gruppa. De virker utrolig hyggelige, så jeg gleder meg til å komme ned dit i morgen. Jeg tar av meg hatten for de guttene som bare hopper uti fra brygga og ned i det iskaldt vannet, utbrøt hun opprømt og kjente straks en gryende glede i hjertet bare ved tanken på det som ventet henne. Snart ville hun bli fylt av opplevelser og morsomme stunder sammen med de andre der nede ved stranden. Og hun ville endelig ha noen spennende ting å dele med Carsten. Nå var det definitivt slutt på å sitte og gremme seg over et kjedelig liv.

– Nei, det høres jo skikkelig gøy ut! utbrøt Carsten.
– Hvorfor i all verden har vi aldri tenkt på det før? Er det plass til én til i helgene? sa han begeistret og så spørrende på henne.

– Eh ... Birgitte forsøkte forgjeves å skjule den umiddelbare skuffelsen som veltet opp i henne. Dette skulle jo være hennes alencopplevelse.

– Er det noe galt? spurte Carsten med bekymring i stemmen. Birgitte svelget tungt.

– Jeg vet ikke ...
Usikkerheten dukket opp igjen i henne. Aldri før hadde hun satt ord på den utilstrekkeligheten hun hadde kjent siden hun ble ufør, og hun hadde da slett ikke tenkt å gjøre det nå. Men Carstens bekymrede blick fikk henne likevel til å åpne munnen og slippe ut noen av de vanskelige ordene.

– Jeg hadde bare trodd at dette var noe jeg skulle ha for meg selv. Altså ... jeg føler ikke at jeg klarer å holde følge med deg og alt det du opplever i hverdagen. Birgitte kremtet, men stemmen var fortsatt grøtet da hun fortsatte: – Jeg sitter jo bare her hjemme og føler meg som en kjedelig kone som ikke opplever noe som helst. Du derimot ... du har jo alltid noe nytt å fortelle, slapp det ut av henne. Det hørtes altfor ynkelig ut, og var jo egentlig ikke helt sant. Hun opplevde jo litt, hun også.

Da hun så det mørke glimtet av skuffelse i Carstens øyne, angret hun på ærligheten sin. Det var som om hun hadde slukket det lyset som alltid pleide å glitre i dem. Nå følte hun seg ikke bare som en ensom og kjedelig kone, men også avslørt som både usikker og utilfreds.

– Men det kan du da ikke mene, sa han, og det lett breidende blikket hans fikk Birgitte til å synke enda mer sammen. – Sånn har jeg da aldri sett på deg, mumlet han. – For meg er du fortsatt den samme, flotte kvinnen, uansett om du ikke forteller så mye.

Han satte seg rolig ved siden av henne i sofaen og tok henne i hånden. Med blanke øyne møtte Birgitte blikket hans.

– Det har da aldri vært noe i veien med litt stillhet, la han til og tørket bort den tåren som i samme øyeblikk trillet nedover kinnet hennes. – Det viktigste er at vi er sammen, understreket han mykt.

– Vet du hva? Jeg tenker at det hadde vært skikkelig hyggelig å drive med vinterbading sammen. Husker du ikke alle de strandturene vi hadde da vi var unge?

Birgitte nikkete. Carsten hadde rett. Gjennom årene der hverdagen hadde vært fylt opp av barn og karriere, var det nettopp det hun hadde savnet – å dele en felles interesse med ham. Og dessuten hadde hun jo fortsatt morgenbadene for seg selv. Det var vel heller ingen som forbød henne å finne flere interesser. Bruke tid på noe hun likte. Kanskje korsang? Hun elsket jo å synge.

Med ett føltes alt litt lettere, og hun smilte.

– Du har rett, kjære. Det hadde vært veldig hyggelig, svarte hun lavt, mens gleden strømmet gjennom kroppen.

– Jeg elsker deg for den du er, hvisket Carsten og kysset henne forsiktig på nesen. Det kjærlige blikket ga henne visshet om at han mente det.

– Jeg elsker deg også, hvisket hun. •



Fokus på helsen din

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



**Austad
Diagnostikk**

Hør mer eller bestill:

70 01 16 72
austaddiagnostikk.no

EN IRRITERENDE VANE



Jeg var temmelig irritert over vår bortskjemte og late katts uvaner med å banke hardt på døren med potene når han ville inn. Men en dag var det nettopp denne irriterende vanen som faktisk reddet oss fra en tragedie.

Ib var i god form allerede som kattunge, og barna mine og jeg vurderte flere ganger å gi ham et tøffere navn, for han minnet litt om en løve på grunn av størrelsen og den rødbrune pelsen. Det var også de eneste likhetene vi kunne finne, og det ble med «Ib», for han var så makelig at jeg måtte bære ham ut når jeg syntes han skulle tisse.

En solrik sommerdag samlet jeg vår enorme katt opp fra sofaen og satte ham bestemt ut på terrassen, for jeg syntes det var rimelig at han fikk litt frisk luft og mosjon. Det var Ib slett ikke enig i, men jeg overså ham da han søkte øyekontakt gjennom hagedøren, og jeg bestemte at han først fikk komme inn igjen når jeg var ferdig med kaffen min.

Av og til så jeg bort på ham over kaffekoppen, og jeg måtte smile for meg selv, for jeg har aldri møtt en katt som kunne se så ynkelig ut som ham. Ørene lå nesten flatt mot de runde kinne-ene, mens øynene var store i noe som lignet desperasjon, og han ville nok sett ut som en forsømt stakkar hvis det ikke var for den godt polstrede kroppen og blanke pelsen hans.



Rystet stirret jeg på Madeleine og Ib, som uforstyrret hadde lagt seg til rette i fotenden av senga.

– Det banker, men jeg ser ingen når jeg kikker ut gjennom vinduet, gispet hun da jeg møtte henne i yttergangen. Vi sto stille og lyttet, og brikkene falt på plass da jeg gjenkjente den hissige bankingen som Ibs. Madeleine pustet lettet ut da jeg slapp ham inn, og han fnyste fornærmet for å gjøre det klart at ventetiden hadde vært ganske utholdelig. Han fnyste igjen da han stilte seg ved døren til soverommet, for han mente tydeligvis at han fortjente å ligge i senga etter å ha blitt oversett så lenge.

Akkurat da oppdaget jeg at jeg også hadde tent et levende lys der inne, og flammen sto opp fra lysestaken, skremmende nær rullegardinen. Jeg rakk akkurat å slenge over et vått håndkle før det gikk galt. Rystet stirret jeg på Madeleine og Ib, som uforstyrret hadde lagt seg til rette i fotenden av senga.

Siden har jeg ofte tenkt på hvordan Ib reddet oss fra et nedbrent hus, og jeg har nesten lært meg å sette pris på den irriterende bankingen hans, for én ting er sikkert: Ilden hadde fått godt tak om det ikke hadde vært for hans plagsomme vane. •

Jeg var nesten ferdig med kaffen da jeg hørte en dunrende lyd fra døren, og jeg oppdaget at det var Ib som hadde tatt i bruk nye triks. Når han satt oppreist, nådde han vinduet med forpotene, og det hørtes ut som om det var en voksen som banket på. Jeg slapp ham inn, for det var umulig å holde ut, men det betydde selvsagt at dette fra nå av var metoden han valgte når han var lei av å være ute.

Det var smart for ham, men litt irriterende for oss, og det ble etter hvert normalt at vi stoppet det vi holdt på med når han banket, for hans tålmodighet var ikke til å kimse av. Om vi ikke reagerte umiddelbart,

ble slagene mot ruten stadig hardere og mer hissige.

En dag jeg skulle på et kveldsmøte, åpnet jeg raskt døren da han banket. Det skjedde mens jeg stod og snakket med naboenta, Madeleine, som skulle passe barna. Vi avtalte at hun skulle komme klokken 19.30 samme kveld, og jeg tente levende lys for å gjøre det hyggelig for henne, for himmelen var mørk og dekket av regntunge skyer. Ib strøk klagende mot ankene mine for å gjøre det klart at han ville ha mat, og jeg fikk de siste detaljene på plass med Madeleine og tente distré flere lys, mens jeg prøvde å unngå å bli felt av vår krevende katt.

Tre timer senere hadde barna krøpet sammen i hver sin ende av sofaen for å gi plass til Ib, som strakte seg over to puter, og jeg ønsket Madeleine velkommen da hun kom. Vi fikk oss en kort prat, men det så ut som det irriterte katten som ikke likte at det kom fremmede i stuen. Han spankulerte ut sammen med meg da jeg sa god natt og farvel til barna.

Midt under møtet ringte Madeleine. Hun var helt ute av seg og det var umulig å forstå hva hun sa. Jeg fikk likevel tak i at hun var redd for at det var en farlig person som forsøkte å komme seg inn i huset. Jeg avbrøt møtet og løp ut til bilen.



SPENNENDE KRIM

Jernngrep

Da Emma så hva Julie hadde rundt handleddet, rykket det til i henne. For det var farens gamle klokke. En klokke som Emma visste at han oppbevarte i en spesiell eske, og som hun uten hell hadde lett etter flere ganger i farens hus for å finne. Nå hadde tydeligvis Julie funnet esken, og det kunne få katastrofale følger.

Emma flyttet litt rundt på fatene. Svingdøren ut til kjøkkenet gikk opp, og Philip kom inn med enda et par fat.

– Da tror jeg ikke det er mer igjen, sa han og satte fra seg lasten sin, som fullstendig ødela det systemet Emma hadde bygd opp. Han la en mild

hånd på armen hennes, men hun trakk seg unna som alltid, og han trakk hånden til seg som om han hadde brent seg.

– Det er fortsatt et par ting som kan varmes opp, men jeg tenker vi venter til gjestene har vært her en stund, sa Emma og sukket.

Det var en merkelig dag.

De holdt et forsinket gravøl for faren hennes, Gregers Jon Hansen, som hadde levd livet fullt ut og likevel hadde rukket å bli 72 før hjertet ga opp. I motsetning til livet hans var døden hans ganske udramatisk. Han sovnet inn etter en lykkelig feriekveld i Thailand, og skulle man tro hans nye,

ynge kjæreste, hadde han ikke hatt den minste anelse om hva som ventet ham den kvelden.

– Har du egentlig hørt fra Julie? Vet vi om hun kommer? spurte hun Philip, som ristet på hodet.

Emma så ut av vinduet i lokalet de hadde leid til an-

ledning. Hun kjente en uro i kroppen som gikk lenger enn rollen som vertinne for et gravøl. Det hadde tatt litt tid å få faren hjem og få ham bisatt helt privat. Etterpå var det boet, det som måtte gjøres opp, og huset som skulle tømmes. Nå var det tre måneder siden han døde, og Emma hadde overskudd til å holde en minnemarkering.

Blant de første som dukket opp var Harald. Emma ga ham straks en klem. Harald hadde vært en nær samarbeidspartner og venn til faren hennes. Og der faren ofte hadde vært kritisk mot Emma, forholdt det seg annerledes med Harald, som alltid hadde tatt henne i forsvar. Det kom også flere av farens gamle venner, og snart dukket Julie opp.

Det var omtrent et år siden Emmas far hadde møtt den 50 år gamle kvinnen som endte med å bli den han avsluttet livet med. Giftet seg gjorde de aldri, og derfor var Julie egentlig ute av Emmas liv igjen. Emma var bare langt fra sikker på at Julie hadde samme oppfatning.

Julie var smilende, men beskjeden og på alle måter taktfull hva angikk rollen sin. Igjen og igjen måtte hun fortelle de ulike gjestene hvordan Gregers hadde sovnet inn den kvelden og ikke våknet opp igjen. Hun fortalte om sjokket og om alle de gode minnene de tross alt rakk å få i det året de var sammen.

Emma hadde hele tiden nøret opp om Julies fortellinger. Ubevisst testet hun om det var hull i Julies historier, noe Emma kunne ta henne på. Og det var ikke fordi hun var sjalu på farens 20 år yngre kjæreste. Hun stolte bare ikke på henne. Og da hun så hva Julie hadde rundt håndleddet, fikk hun en støkk. For det var farens gamle klokke. En klokke han bare brukte ved helt spesielle anledninger, og som Emma visste han oppbevarte i en egen eske. En eske Emma uten hell

hadde lett gjennom farens hus gjentatte ganger for å finne.

At Julie hadde møtt opp til gravølet med farens klokke rundt håndleddet, var for Emma en tydelig beskjed. Hun satt på Gregers Jon Hansens hemmeligheter, og det ville hun nok neppe vise frem så åpenlyst, om hun ikke på en eller annen måte ville bruke disse hemmelighetene mot Emma.

Emma bet tennene sammen så hardt at huden strammet seg rundt haken. Hun så bort på Julie, klar til å gå mot henne, men akkurat da dukket Harald opp og ga henne en munter dult i siden mens han pekte mot Philip.

Hun ville uten å nøle kalle Philip sitt livs kjærlighet.

– Skjerp deg nå, og slipp den mannen inn i livet ditt. Det gjør vondt å se hvordan dere to går rundt grøten. Dere ville vært så fine sammen.

Emma lukket øynene et kort øyeblikk. Det var ingenting i verden hun heller ville enn å kaste seg i armene på Philip. Hun ville uten å nøle kalle ham sitt livs kjærlighet, og slik hadde det vært i årevis. Det Harald ikke visste, var at det nettopp var innholdet i farens hemmelige eske som hadde holdt henne tilbake. Selv fra graven holdt Gregers Jon Hansen nå datteren sin i et jerngrep. Hun måtte vite at friheten hun drømte om, faktisk lå for hennes føtter, for hvis hun tok feil, kunne det få fatale konsekvenser for Philip. Og det måtte aldri skje.

Emma tok et forsiktig skritt bort til Julie, som så fantastisk ut i sorte jeans og en sort genser. Gregers hadde beholdt sjarmen til det siste, og det at han klarte å sjarmere denne

50 år gamle kvinnen, talte for seg selv. Emma bestemte seg for å gå rett på sak.

– Hei, Julie. Det er en veldig fin klokke du har på deg. Det ligner så mye på min fars gamle at jeg bare må spørre, er det hans?

Julie smilte vennlig til henne.

– Du har rett. Klokken er en av de få tingene som ble igjen. Ordene hang mellom dem og kunne lett ha utløst anklager, men Emma holdt seg i skinnet, og heldigvis gjorde Julie det samme. Begge smilte de, mens en av de andre gjestene passerte.

Først da han var utenfor hørevind, så Julie rett på Emma.

– Klokken lå i en eske som din far oppbevarte hos meg.

Emmas hjerte hoppet over et slag. Nå var spillet i gang, og nå gjaldt det å legge kortene på bordet i riktig rekkefølge.

– Den esken kjenner jeg godt, sa Emma.

– Det tenkte jeg nesten.

Selv om du og faren din hadde deres diskusjoner, var mitt inntrykk at dere stolte på hverandre.

– Det kan man si, svarte Emma.

Julie kikket ned på klokken hun bar rundt håndleddet, før hun igjen møtte Emmas blikk.

– Det var egentlig ikke så mye i den esken, sånn alt i alt. Men om jeg sier at det var én ekstra ting jeg i hvert fall har stor interesse for, vet du da hva jeg snakker om?

Emmas puls hamret i halssenen. – Kanskje. Kan du gi meg et hint?

– Vet du noe om en bankboks?

Emma klarte ikke å holde tilbake et lite gisp, og Julie fanget overraskelsen hennes.

– Så du vet ikke hva jeg mener?

– Jeg kjenner ikke til noen bankboks. Men jeg har lett etter esken da vi tømte pappas hus. Det er ting blant sakene hans jeg fortsatt ikke har funnet. Ting som bare har verdi for meg.

Julie holdt blikket hennes fast.

– Det er rart. For slik er det også for meg!

Emma tok et dypt andedrag. Hadde Julie funnet de papirene og bildene Emma lette så desperat etter? Eller snakket de om forskjellige ting? Julie trakk Emma til side, stakk hånden ned under genseren i halsen og trakk forsiktig frem et anheng i en sølvlenke. Det var en nøkkel til en bankboks. Emma kunne se hvor nøye Julie gransket henne mens hun viste frem nøkkelen. Kjæresten til faren prøvde tydelig å lese om Emma snakket sant.

– Vet du hvor denne hører hjemme? ville Julie vite.

Emma ristet på hodet.

– Hvis ikke du vet det, hvem vet hvor boksen befinner seg? spurte Julie.

I det samme fikk Emma øye på Harald, som var i ferd med å helle opp enda en øl. Hun vinket ham over.

– Harald, du kjente pappa bedre enn noen andre. Tror du han har gått rundt med noen hemmeligheter vi ikke vet om? Harald smilte lurt.

– Det tviler jeg ikke et sekund på. Faren din var av den gamle sorten, og han hadde til tider både venner og samarbeidspartnere med litt frynsete moral. Jeg er sikker på at han hadde noen forsikringer i bakhånd i tilfelle noen skulle true ham.

– Ville du visst hvor vi skulle lete, hvis vi har funnet noe som tyder på at det finnes et skjulested?

Julie rykket til. Harald lo og la den store hånden sin på Emmas skulder.

– Nei, jenta mi. Det vet jeg ingenting om. Men hvis jeg var dere, ville jeg latt det ligge. Nå er det bare fortid uansett. Å, jeg kan nesten se Gregers komme inn den døra der borte, akkurat som før. Harald ristet trist på hodet og gikk fra dem.

Julie så sint på Emma.

– Du var i ferd med å fortelle ➔

ham alt sammen. Det har vi aldri blitt enig om! Jeg stoler ikke på den gamle rakkeren.

– Harald er en venn av familien. Han vil oss bare vel.

Julie så mistenksomt etter den eldre mannen.

– Det finnes bare én måte å finne ut av det på. Så innviet Julie henne i planen sin.

En halv time senere sto Emma igjen, forbløffet over seg selv. Hun hadde aldri trodd hun ville alliere seg med Julie, for farens kjæreste var definitivt ikke en av dem hun selv stolte på. Men de hadde et felles mål, og nå hadde de lagt en plan, selv om Emma ikke trodde den kom til å bli aktuell. For hun hadde rett og slett ingen tro på Julies mistanke mot Harald.

To dager senere måtte Emma innrømme at Julie hadde hatt god peiling på farens gamle venn. Tidlig om morgenen ringte Emmas telefon.

– Nå har det skjedd! Leiligheten min har blitt rotet gjennom i natt. Som vi avtalte, var jeg ikke hjemme, og da jeg kom inn døren for litt siden, var alt snudd på hodet. Han har prøvd å få det til å se ut som et tilfeldig innbrudd. Men nøkkelen er borte.

– Hvor hadde du lagt den?

– På nattbordet, i lenken som jeg hadde rundt halsen her om dagen.

– OK. Vi ses snart.

De kjørte ut til Haralds lille verksted og kunne se at bilen hans sto parkert ved fortauskanten. Julie stanset motoren. Nå var det bare å vente – for å se om Julie hadde rett. Hun hadde foreslått at de skulle fortelle Harald om nøkkelen og legge en falsk utgave igjen i Julies leilighet for å se om Harald bet på. Emma hadde ikke trodd på det, men hvis noen visste hvor – og i hvilket navn – Gregers Jon Hansen hadde leid en bankboks til alle hemmelighetene sine, var det Harald.

Etter nesten en halv time brøt Julie stillheten.

– Hva håper du å finne i den bankboksen? Penger?

Emma så på henne og svarte:

– Nei. Jeg har vært forelsket i en mann i flere år. Philip, som du kanskje møtte i begravelsen. Vi møttes da han var blitt skilt fra kona si. Faren min var imot forholdet, og det kunne jeg egentlig bare vært likegyldig til. Men da jeg sa det, viste han meg noen dokumenter og bilder som beviste at Philip var med på en svindele for noen år siden. Philip har for lengst fortalt meg om det, og jeg har tilgitt ham. Han tror ikke det finnes bevis lenger, men det gjør det altså – og de hadde faren min. De kan ødelegge Philips karriere, og før jeg er sikker på at de er borte, kan jeg ikke håpe på å få et forhold til ham. Hva med deg?

– Det er litt flaut. Men din far og jeg tok noen private bilder sammen. De vil jeg gjerne være sikker på er borte. Kan vi avtale at hvis vi får tak i innholdet i boksen, så kikker vi ikke på hverandres ting? Det skal bare forsvinne.

Emma smilte. – Det er en god avtale.



– Hva håper du å finne i den bankboksen? Penger?

Da det nærmet seg formiddag, kom Harald ut til bilen sin og satte seg inn. Han var pent kledd, og da forsvant Emmas siste håp. Harald tok bare på seg slike klær når det absolutt var nødvendig. Et besøk i en ukjent bankboks hørte til den kategorien. De fulgte etter bilen hans langs ringveien og mot sentrum. Harald parkerte og gikk rett mot en bank som Emma med sikkerhet visste ikke var registrert i boet etter faren. De fant

en benk hvor de kunne se inngangen til banken, skjult bak noen busker.

Det gikk ti minutter før Harald kom ut igjen. Tomhendt, for den falske nøkkelen hadde selvfølgelig ikke virket. De ventet en halv time til før de sammen gikk inn og leverte fra seg den ekte nøkkelen til en bankansatt. Emma hadde trodd de måtte oppgi både navn og legitimasjon, men nøkkelen alene var nok til å slippe ned i bankboks-hvelvet.

Emmas hjerte hamret da de låste opp boksen og trakk ut en metalleske. Forsiktig løftet de av lokket. Det lå flere forskjellige ting i boksen, blant annet et større kontantbeløp. Men der var også bilder og en hel perm med kartotek-kort av den gamle sorten. Julie grep tak i en hvit konvolutt.

– Det er visst denne jeg skal ha tak i, sa hun.

Emma grep tak i kartoteket, la det ut på bordet og begynte å bla febrilsk i det. Julie hadde snudd ryggen til henne og sto med sine bilder. Emma ble rystet over mengden med materiale faren hennes hadde samlet på forskjellige folk, men en bølge av lettelse skylte gjennom henne da hun fant mappen om Philip.

– La oss komme oss ut herfra. Vi tar bare med alt sammen, og så brenner vi det når vi kommer hjem, sa Emma bestemt.

De tok med seg tingene og gikk ut på gaten. Først da de satt i Julies bil, følte Emma at hun kunne puste lettet ut. Hun ventet på at Julie skulle starte bilen, men det skjedde ikke. Da Emma så på farens kjæreste, stirret hun plutselig rett inn i en skarp knivsegg.

– Jeg er nødt til å be om det kartoteket.

Emma ble i første omgang mer overrasket enn redd.

– Men hva er det som skjer? Vi hadde jo en avtale.

– Det kartoteket er mye penger verdt. Mye mer enn de

småpengene som lå i boksen. Gi det til meg, Emma. Gi det til meg nå. Og ikke tro at jeg er redd for å bruke denne her.

Julie viftet med kniven.

– Kan jeg i det minste få filene som gjelder kjæresten min?

– De trenger jeg for å sikre meg mot at du plutselig finner på å angi meg.

Emma hadde aller mest lyst til å kaste seg over Julie i raseri, men den 50 år gamle kvinnens blikk var helt rolig, og noe sa Emma at hun måtte gi opp. Langsomt steg hun ut av bilen. Motoren startet, og Julie kjørte bortover gaten. Emma stirret fortvilet etter henne, men akkurat da alt håp så ut til å være ute, kom en bil susende ut fra en sidevei og kjørte rett inn i fronten på Julies bil. Det var Harald.

Emma løp bort til ulykkesstedet, og først da hun nådde helt bort, så hun Harald dra Julie ut av bilen og kontant slå kniven ut av hånden hennes. Han fikk raskt kontroll på henne ved å binde strips rundt håndleddene hennes. Så så han på Emma.

– Jeg har hjulpet politiet med å rydde opp i din fars gamle regnskap for et par ikke helt heldige typer. Du skulle ha stolt på meg. Men ta nå det du trenger fra det kartoteket, så politiet ikke får tak i det. Og så brenner du det, Emma. Hører du?

Emma nikket.

Kort etter løp hun fra stedet, mens hun kunne høre sirener nærme seg. Hun var rystet over å oppdage hvor flekkete farens fortid hadde vært, og hun var rystet over sin egen dømmekraft når det gjaldt andre mennesker. Men hun var ikke ett sekund i tvil om hva hun skulle videre. Hun fant frem telefonen og ringte.

En helt ny vei lå åpen foran henne, og hjertet hennes banket som hos en tenårings-

– Hei, Philip. Det er meg, Emma. •

Hjemmet



KRYSSORD MAGASIN

Send inn løsningsgatene via post, sms eller Internett. Må være oss i hende innen 22.09.2025. 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

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

Løsning og
vinner av
Kjendiskryss
i nr. 31:
Grethe
Granheim,
Minnesund.



NORSK BY	TEKST- MELDING SVARE	SMELTE	DAME- BLAD	ANTALL DAGER I UKA	UNORMAL	ORE	I
FATTIG		HOGST- REDGÅP GÅ			ILDEN	SLUKTE	SKØGEN
					MUSIKER		
							FØ
		PADLE VERE U- NØYAKTIG		KORT- SPILL PÅ TRÆR		TONEN F	HUSTRU (OMV.)
STOR- MAKT DERTIL			TRYGG TRAFIKK	TRE ER BIFFEN		LUKKØYE LIKE VOKALER	
SJØDYR		DOVEN IDRETT			ROV- DYRET SYNKE		
REIM	FARGE IKKE HURTIG					TREIG	VILTER
BUKT	LAND	KIM ...	ETTER SKOLEN	KRAFTIG		ELENDIG	
			ALVER		VÅLER- ENGA TA PÅ KLÆR		PAPE- GØYE- SLEKT
			SLANGE				
SIDE- MANN			HA DET MORO UTRØP		DYR SPISE	BUTIKK	LAV- VANN
REISTE			DEL AV TÅ		FUGLEN SMERTE	BUSK	
EMILS SØSTER BATTERI- TYPE			ROV- FISK	GAMMEL	ØKT HOLD MUNN	DANMARK	ØNSKET
		DÅRLIG TID VÆRE USIKKER		ASFALT SLÅ TIL RIDDER	TRENT IKKE UTE		GAGN
VÅKEN	VRANG 60 MINUTTER		OI		ODDE VANN- PLANTE	OK	SKAPE
			STØY			URØRT	
				DEKANUS LESEBOK	TÅLL ANLØPS- STED	VERKTØY	KELTER
VOKALER		VEMME- LIG		GØY BIL	ALENE NORSK		
FARGE- LEGGER ÅRE			FJELL		JENTE- NAVN		STONE
		APPLE- PRODUKT		OMRÅDE		KJEMME	

FAMILIE- KRYSS

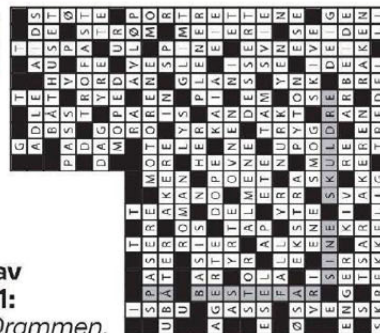
Send bare inn
løsningsgaten som
går ut fra bildet.
Se siste bilagsside.

PREMIE

1 vinner
får 10
Flax-lodd

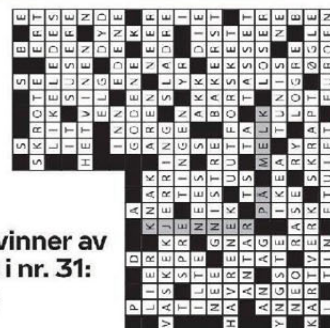
Løsning og vinner av
Familiekryss i nr. 31:

Hans Erik Neprud, Drammen.



VAR-SOM	MARK	KINO-STYKKE	SPISS	DERFOR REKKE	GLANE	SIKKERT
SLUMP			FØDE SKOR-STEINEN			
INDRE LIV	PUBLI-KUM BIL					
TAU	NORD-MANN BOKBIND		VI	YTRET	BEDØ-VELSE	
		KURSTED PUSTER			ALFA-KRØLL REIS	
DRIKK				FLATE-MÅL SIIFRA		UALMIN-NELIG
SMØR-BRØD	GOD	DESSERT	INSTRU-MENT	DANS	DYR	MASKIN-MENNESKE
TURENE				NORSK BY DYR		
RÅFLOTT			VÅPEN MATVARE			ART. SJARM
	SELE SLEM		BAR BRUKER BILEN		GLAD PLAGG	DUKKER-TEN SLITEN
MENING SNEDIG			HEVE NARRE-STREKER		VARME-KILDE PARTI	OPPLIVE FRYSE
PREST	BRAKET 1/60 MINUTT			BANE PLAGG-DEL		UTROP TIGGE
			MIKKEL VEL-STÅENDE		ODDE DYRET	VELDIG DYR REKKE
GRØFT UTE AV SYNE		VRØVL FLOKK		SPIS SUFFIKS	SVI OVER-SKUDD	TALL TRESORT
					AN-BRAKTE	HAV LOKKE-MAT BARE
ANLEGG	DUM SJANG-LER		ÅKER KNUD-RETE		HANN-DYRET BRAKER	
		RYDDER HUGG-VÅPENET		VÆRE MED RUNDTUR		GJØRE SØT GLØD
ETTER-KOM			PÅ RAMS OFRE		ARVE-ANLEGG KLOVDYR	CIRKA ELEN-DIGE
SORT	BUTIKK KJENNE-TEGN		HYL	TREET PÅLEGG		KJØTT ENER
		HENSYNS-FULL 1000 GRAM			BUSK LENGSEL	ES
FINNES ANRETTE		TIDLIGERE		FREKK		MELKE-PRODUKT
				TALL		

KOMBI-KRYSSORD


PREMIE
**1 vinner
får 10
Flax-lodd**


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

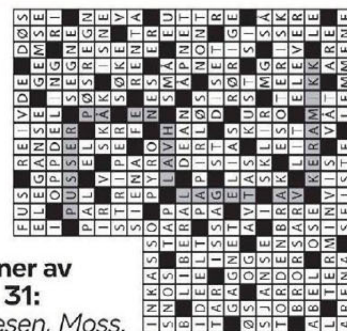
**Løsning og vinner av
Kombikryss i nr. 31:**
Svein Vågøy,
Sandefjord.



SKORPE	↓	13	KONKUR- RANSE	↓	13	TRODDE	TRYKTE	↓	10	KJENNE- TEGN LØSJI	AGURKEN	BARE	7	8	7	13	3	7	FINNES	2	DYRE- SYKDOM				
TUR- NIPS		8	7	↓	1	10	VASEN PURKE		16	11	8	10	BRA SØNN	1	7	8	3	ALVER SKIPS- FØRER	17	7	7	11			
→ 15		7	6	↓	5	8	13	3	11	10	13	18	5	8		VADE- FUGL GREP	10	2	7	11	4	5			
UTSTIL- LING			EIENDOM ATOM	↓	13	2	5	19	ERTET SKRYTE		3	12	11	11	7	3	100 M ² MASER		10	11	BOLIG	JAKKEN	3		
→ 13		2	12	↓	3	3	FLEIPET REKKE		10	1	3	7	FJELLET	3	INSTRU- MENT	10	1	1	10	11	10	3			
SKRAM- MEL	FARGE DREPE			↓	2	7	11	FARE STEMME		11	7	8	8	7	SÅRENE DIKT		2	16	3	3	7	8	7		
→ 4		16	8	↓	10		EKKEL DESSERT		10	3	10	4	LARM KRYPE		16	11	5	RYDDE ER NYRER		11	7	STOFF MESTER- LIG	15	5	1
MÅNE			LAMPE FORE- TATT	↓	13	12	15	7	4	20	2	3	LEDE FØRKLED- NING		15	12	11	12	19	7	11	7			
UNGDOM		11	16	↓	13	13	FASE ARBEID		8	7	DYRENE URØRT		4	7	6	7	8	7	8	7	FIRMA LAGE	10	13		
→ 6		20	3	↓	7		EN NESBØ AV		18	5	NORSK ELV ABER		11	10	8	10	PLASS ILDSTED		8	11	REKET DAME- TITTEL	8	20	2	3
LEGENDE				↓																					
FALLE FRA		15	21	↓		17	5	11	6	7	3	→	13	5	6	→			17	12	13	2	OPPTRE		
→ 10		15	9	↓	7	11	22	IRR		7	12	11	FIR- KANTEN	2	9	10	15	11	10	3	7	3			
ORD- KLASSE LØFTE		7	15	↓		BESTIL- LING		10	22	5	8	8	7	6	7	8	3	HYLENE		16	4	7	8	7	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	29	Hver bokstav har sitt nummer. Fyll inn etter hvert som du finner dem.												

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. 31:

Ann-Britt Andresen, Moss.

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



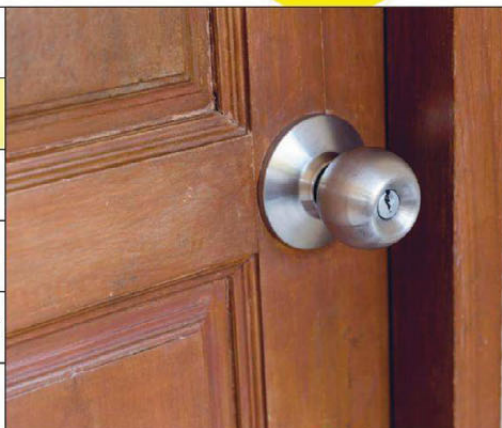
TEMAKRYSS

PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

Bernhard Olai
Wæthe,
Kristiansand.

[illegible]

TEMA	AN-LEGG		FETT	FETT-KNUTE												TEMA	STAK-KARS		FØ OPP	LITEN	BLEST
SKOLE-SEKK	TEMA			GJØRE AV												FALLER	TEMA				
↳																↳					
KORRI-GERE																IVRIG					TRADI-SJON
ART.																BRUTAL					
↳		ART.			AVGIFT											↳		RE-SPEKT	BETØD BE-HAND-LING		
MERKET																TING					
OVER			SETT DEG!	DUNST		SMER-TEN	HØYDE-			BEHOL- DER		DYR	NESET	TEMA							
GJØN				LYD-PINNER		CIRKA	DRAG			PLUSS			TEMA								
↳		KREM					BUTIKK					FASE				RUNDT	FORSTÅ				
		EIE					AKSEP-TERER														
STREDE	TEMA							STAT							105LO	ELVE-UTLØP					
	TEMA							ILD-STD							11952	IDET					
ALV				FUGL		VÅKEN				FØDE											
↳		SUNN		FØLER						LEGGE											
		DRIKK				HAND-LINGEN				ISEG						TIL	FOR-SKRIFT				
		ØNO				FRA						FUGL									
SETTE FRØ			FOR (FØR)	GIR-TRINN		KRAFT-MEN-NESKE						FOR-NAVN			REKKER						
				SCENE-STYKKE								HODE-PLAGG			FØR 6						
HISSIGE						GÅI VANN		LIST					SY								
						MELKEN		FISKER					STORT DYR								
MELKE-BEDRIFT						SÅR-SKORPE				OVER-FLATEN					OFRE	BIL-TYPE	SOL				
DESSERT						LØFTE				FORBI						GLØD					
↳		FUGE	= 5	MØTE			KJÆR-LIGHET					VERN			MUNN-TAKET						
		MAN-NEN		BLØT			DRIKK					SKAR-PING									
VASKE-FILLA	TEMA								TEMA					TEMA							
	TEMA								TEMA					TEMA							
GLETTE				SLEIP		SKAFFE						TRALT					MED HULL				
				FISK		GJØG-LER						KLØK-KER									
↳		FESTET		ULEM-PENE				VERN	URO			TRAUET				UJEVN					
		UTROP							FOR-NEM			VEKST				FLEKK-FRI					
STILL-HETEN				SKYVE-REN						ERTER							FØRER-KORT-KLASSE				
				IDET FRI						HEVER SEG							SOMME				
TEMA						BERGER						MAN	FOR-FEDRENE								
FERDIG						ANTALL							IKKE								
↳		PURKE	LUFT					ILD-STD				HALVT PAR			FISKE-GARN						
			HAR SEG					HAST							KRAFT						
TOSKEN						TRÆL						HADDE				ART.					
GJØRE RENT						PREP.						LA				MI					
↳									STAT I					FOR SEG SELV							
					MOT				ASIA												

TRIPP-TRAPP TRESKO

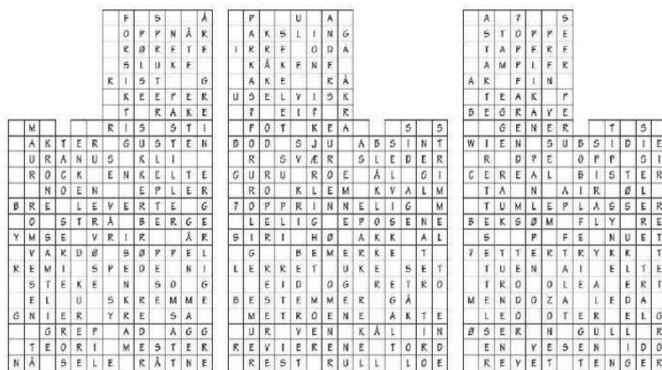
Disse tre kryssordoppgavene (A, B og C) løser du i tre trinn med økende vanskelighetsgrad. Løs kryssord A først. Løsningsordene i de fargede rutene skal du benytte som nøkkelord i kryssord B. Løsningsordet i de grønne rutene i kryssord A, for eksempel, blir nøkkelord i den grønne ruten med spørretegn 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 spørsmålsteget i B og C, skal sendes inn. Se siste bilagsside.



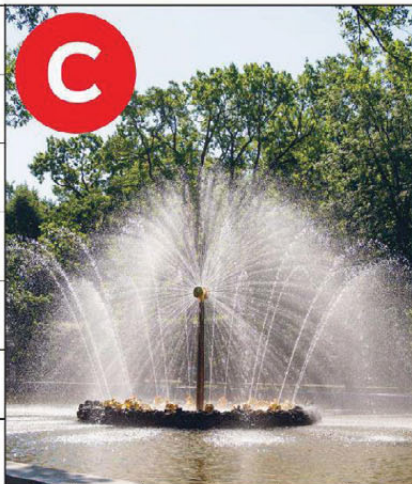
A

LØGNENE	KRIB-LE	TERTE-FIN	DEKKE	MOTE-RIKTIG	
TALLET		ALV		PIKER	
LURER				EGO	
				HUSDYR	
			TYNGE		PRON.
VETO		STUND		FREM-DELES	
ART.		KJENNE-TEGNER		DUNST	
	TYNNE UT		DE BESTE		
KROK	GUTTE-NAVN		BESITTE		
TENKE-LIG			SLUTT		VER-DENS-DEL
			MAKE-UP		
				SNÅL	
NASKE				GUTTE-NAVN	
TIGGER		OVER-SÅ		KIKKE	
		IKKE		STYRE-FORM	
		MERKE	ILD-STED	GRIN	
				TOM-MELEN	
CAMP	LAND				REGN
		HÅN	LÆRE-STED		SPILLE
			GRUPPEN		
GRAVE	KNEPET			SKY	
	OVER-HODE			ANFALL	
		DEMPE		KJEDE-LIG	
				TYKK	GUD
OPP-RIKTIG-HET				MIS-LYKTES	
PRON.				SMERTE	
FAK-TUM		HÅN-DEN			REIS-TE
				TIL-SKUER	

AN-STRØK	GUTTE-NAVN	?	UTØY	GJEN-KLANG
STAM-MER				
REGEL			SPISE	
			GLISE	
KULEN	TAU			?
	JENTE-NAVN			
			DIKT	
			TALL	
BESET-NING	GUTTE-NAVN			
	GUD			
NØY-AKTIG	?		DRIKK	VOL-DEN
UT-GIFT				
TEMA				SKISSE-RE
				ADEL-S-DAME
GUTTE-NAVN	HULE		PLAGG	
	VIRKE		VEIDE-MANN	
PIRRER				
TEAM				RUSLE
		SANG		
SJOFEL				UENIG-HET
UDELT				
		UT-ARBEIDE		
		ELITE		
VEL-STÅ-ENDE			GJENGI	
			VIN-NERE	
KRAV	SPISS	BIDIGE		
ØY		UTHUS		
				OKSI-DERE
OM-KOMME		KOM-MUNE		
DIVI-DERE				PER-SON-LIGHET

PREMIE**1 vinner
får 10
Flax-lodd**
KRYSSORD AV
Torunn Klevjer
**Løsning og vinner
av Tripp-trapp-
tresko i nr. 31:**
*Tove Eilen
Syversen, Skjeberg.*


VARME					
DESTIL- LERES					
FOR- TUMLET	↓	BEILE	↓	REN	GASS
PARADIS		GUTTE- NAVN			
	FOR- SKJELLIGE				
	DYR				
			TALL		
			SAMMEN- KOMST		
		MYNT			
		GUD			
FARTØY				KORN	DYR
ALKO- HOL					
		ØNSKER			
		KAMP- PLASS			
	VÅPEN				
	OFFI- SER				
				MOPP	
			YTRET		
			TORG		
GYTE	TITTEL				
	SMYKKE- STEIN				
	FLOD				
		ELV		IDET	
		HAVN			
		PAPE- GØYE			

BANAL	?	MUSI- KER	LEGE- ME	↓	PLAN- TE	BERG					
↳											
TONE- ART					SNOK						
FOR- DUNK- LING											
INVI- TERT		NEMND SY				VEKST					
↳											
VAND- RE			SKIF- TENDE	YTRE	BEHOL- DER						
?											
ERT						LAND					
↳				FORKORTE ILD- STEDENE							
ROM- MET		TETT- STED VASKE				MATEN					
HJEM- STED					GLANS SUND						
PLAN- TE					ANO- NYM						
↳					ENDOG JENTE- NAVN						
VOKTE		UROER TJE- NESTE									
SØKER					MÅL						
TRE					BLOKK						
↳			DEL	?							
STAK- KAR	HALVØY DYR										
↳											
				PREP. TRANG		GLO FUGL					
ANGST					DYR	OPPDRAK JENTE- NAVN					
↳											
			USSEL HEST								
PRES- TERE		DYR				SVIDD					
TRE				OFRET		KASSE					

DOBBELTKRYSS



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



GÅ TIL BUNNS	↓	FERDIG FÅR	↓	KVAL- MENDE	OM	↓	KVEG BADE- ROMS- UTSTYR	↓	VENDE	↓	SJEL
LAGE ØST ELTE					VIRVEL SVAR- ORD				REKKE SJØ- REISE		
→				DYRE- LYDORD FORM				SMAKS- ORGAN FØRERE			
SYK- DOM ALV						FIKTE FOR				HALE MONARK	
→		DRIKK AN- BEFALE			GUTT LETT						FIN DATA- MASKIN
MOTOR- VOGN	SMEL- TER STYKKE						DANSER ETTER FRA- DRAG				
KONGE				INTER- VALL HVIS					TELE- SELSKAP BUE		
											VARE DØGN- DEL
A	↓	SETTE OPP FORENE	↓	FRA LOKKE- MAT	↓	ESS	BUKT SURR	↓	MOT ANTALL KATTELIV	↓	
→											
				DEKK- NAV SKJE			SLEIP FISK LARVE		DOVEN PLANET		HAVA- RIST KRYD- RER
→	LÆR- AKTIG GRET- TEN	DEL PLANTE				ANTALL	BOM KALD		KALVE- MOR AU		GAULE TEGN
→			FINS ARVE- ENHET			ART. UJEVN		SLETTE	STYRE FERSK		INNE- HATT TIL
TIL SJØS											
→		LØFTE HALE		FRI FOR LAND			ORDENS- TALL VISE DRED			KVE YND- LING	
LAV- LAND	TJUE STYKKER OM				CIRKA	PLAN INN- HEGNING		VALPEN ER DET FRYSE		VANN- VEI GUDE- NAV N	ORDNE SENGEN TVERR- TRE
→			ANTALL BUD	DREIS		IKKE HALVT PAR	SKØYTE- BANE- DEKKE KJERNE		SNÅL TIL- HENDER	VÆRE I GANG SOMRE	
→											
B	OPP- DIKTET REPA- RATØR			= 50	PC- TAST		OVER- VÆRE PLUSS		LYD- PINNE MINE		UJEVN SETTE NED FØTEN
								RED- SEL SY			VÆRE NESTEN SIKKER TRÆL
→									NUMMER 21 I REKKEN	DYR- KING ELV	
PIZZA- FILL	IDET FARER								LETE MØBEL		FISK LITEN BOK
UTLØP							BINGE BLOD- BANE			LUE TILLA- TELSE	
→						MELODI FOR TIDEN			106LO 1952 TONE	BOLT PRON.	
ISOLAT TVERR										SJAN- SER	
→							PREST			TIL- EGNES	



→											
GUD- INNE SKAR- PING											
PIZZA- FILL	IDET FARER										
UTLØP											
→											
ISOLAT TVERR											
→											



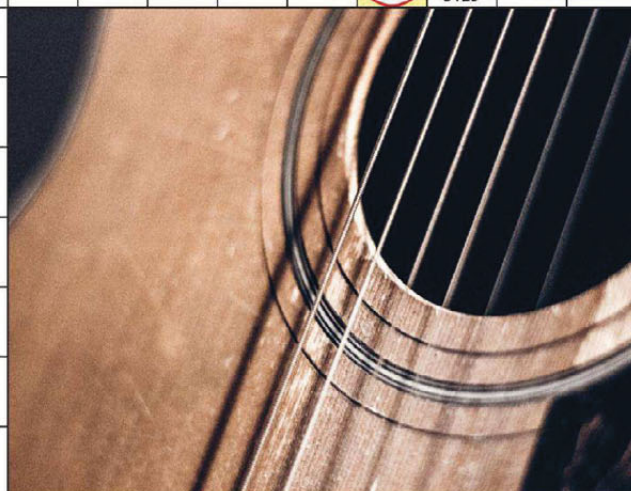
PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

KRYSSORD AV *Gjermund Hurum*

ÆRE	INVI- TERE	↓	TØYS	KRAKK	↓
	NIKKE			DEMPE	
TAKET					
↓		ATOM			
		GJEM- SEL EREN FLEIP			
				GREIE	ART.
			SKIKKE		
			PURE		

**Løsning og vinner av
Dobbeltkryss i nr. 31:**
Oskar Arnfinn Viddal, Farstad.

[illegible]

GAVEKRYSS


PREMIE

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

1 vinner
får 10
Flax-lodd

KRYSSORD AV
Torunn Klevjer



Løsning og vinner av
Gavekryss i nr. 31:
Wenche Ungersnæss, Nordkisa.

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

NØY- AKTIG	TEVLE	FLOKK	TIDSAV- SNITTET MERKE	TALL	GÅTE	GUD	TEIT PLAGG	REVNE
↓					↓			
FIS- KER					PØBEL			
GUD- INNE					ROM			
HEST								FUGL
↓		KJEDE- LIG	SLITE	↓	SITTE- PLASS			
STAT I USA				BACK- UP	ROP	KLEDE ØY		
HERJER					↓			
FOR- STERKE								
↓					GUD			GUTTE- NAVN
				SKAP- NING	DYR			
				AV- LEG- GER				
				MYNT				
					BED			
					DRAKT			
					MORO			MORK- NE
ART.			HJEL- PER	↓				
PRØ- VER		SPRÅK						
		NEDBØR						
↓								
				VERDENS- DEL				REKKE
				MUSE				OVERTA
HUS- DYR	PÅ- KREVD				PREP.			
	HYLLE				FOTTØY		LØPE	TIL- BAKE
↓								
				PRON.				
				SLITER				ISO- LERE
VER- GER	NASKE			MYNT				
	VÅPEN			HYRE				
↓								
					HYGGE			
					AVTALE			
FLI- REK								
TETT- STED	KAPPE		HOLDE MUNN	ORIGI- NAL	GI			
↓						KROPPS- DEL	AVTAR	
						GLOSEN	OPP- HØYD	
					DIKT			
					HODE- PLAGG			
FOR- SKJEL- LIG								
					OVER- DRE- VEN			
DI- REKTE					OM- DØMME			
					ØK- TERNE			
					TIDSRØM			TALL
DRIKK		FISK			KREN- KE			
FUGL				MONO- POL				
						FESTE		
						LUF- TEN		
							VEVE	

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

Løsning og vinner av
I dyrenes verden i nr. 31:
Odd Perry Pedersen, Volda.



10

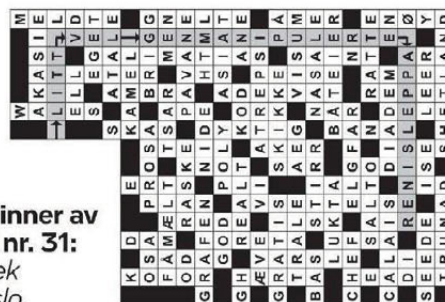
FØRSTE- HJELP


PREMIE
**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

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

Løsning og vinner av
Førstehjelp i nr. 31:

Hanne Dalbæk
Bruknap, Oslo.



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

Af Dn Ee Er Ko Rh Ru Si
Ts Aeg Apt Art Auf Auk
Dal Fik Fås Låg Nee Nup
Orv Pai Rep Ris Sel Sla Sul
Urk Akne Aret Arna Dalt
Emne Esra Fuer Kare
Kudu Lebe Mase Neet
Skje Tina Uefa Unna Uåra
Åpne Akryl Avers Egale
Eimen Gidde Harer Jenke
Knoll Kunde Leeds Narra
Nedom Rapen Skjen Sklie
Skulk Uvane Årnes
Bandak Dekken Druide
Ideale Iderik Inntak Kaiene
Kunnig Leknes Luefor
Mundur Pektin Releer
Risvin Uendra Ukrutt
Alarmen Innanke Kopplam
Larvene Melange Myrhull
Stedene Topplue Triumph
Ålingen Årvåken Aniskake
Eierskap Kaminrist
Makulatur Tjeldsund
Dansketiden



FOTO: GETTY IMAGES



SKOF- TING	FORSIDE	PAPIR- AVFALL	SPISING	MINKET	MÅL	NORSK INNSJØ	PLAGG- DEL	GJØNT	MATE- RIALE	SPECIAL- AVFALL	PREP.
GITTER						UROEN					
LYTE						TIND			MINKE HODE- PLAGG		
I LOFOTEN UGRAS						→					
→						TONE (OMV.)		MAT		AFRI- KANSKELY LEGEMS- DEL	
BLØD- TYPE	LI					UNG- DYR					
→	LØPERE					SLINGER	GULPET OFOTEN- KOMMUNE				1380- 1814
EGEN- SKAP BIL- MERKE						→					
→						LYRKE			ORGANI- SASJON RØTE		
						FØDE				BAK- DELER	I AKERS- HUS
						SETER- HUS VATT OMRÅDE				MOTTAS	
						→					
						KLÆR BÅND				UTROP CANYON	
						→					
						FIBER RUS- DRIKK					
						BYENE KONG					
						GRUNN- LAGT 1927			MÅLET ÅMENE		
						LØK RETT				ERKLÆRE KLAPS	
						BIBL. PERS. REDGAP				KRIS- ENE	KLEDE
						→					
						APPARAT EBBET			KELTISK PREST KRY- PINGEN		
						EN TURNER	FORBIL- LEDIGE OPP- FINNSOM		KVIKK		
						→					
						DÅMEN				SNØT	LIKE
						ANORD- NINGER					
						FRUKT- STOFF	ENGELSK BY GEMSE		APPEL- LERE IFRA		
						→					
						GJEST AVKOK				KOMFYR- MERKE VOKS	
						GROV ØRKE	SMØR AVIS			BYDEL I BERGEN TESKJE	
						→					
						BRYTE					
						→					
						KLOK					
							BAK- VERK				

SUDOKU

MIDDELS

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

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

VANSKELIG

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

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

FUTOSHIKI

	5		>			>		<		
1		>								
6	>			>		7		>		
	6		>							
		<								
		<						6	>	2
			<							
				1						
										5

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. Tverstrekk
4. Vimsete
8. Arresten
10. Digre
12. Kjertel
13. Ulendt
18. Spleiset
19. Grunnstoffet
20. Forende
22. Elvebredd
24. Lundene
28. Sportselsker
30. Ikke, svensk
31. Sted i Bergen
35. Fisk
36. Depot
37. Benåde
38. Heist
39. Hølje ned

LODDRETT

2. Isen
3. Komme til syne
4. Innrømme
5. Likhus
6. Tilganger
7. Varmt
9. Parotitt
11. Tettstedet
14. Lav etasje
15. Pålegg
16. Dikt
17. Sprekk
21. Hærfører
23. Organisasjon
25. Opphav
26. Mynt
27. Bakverk
29. Vekster
31. Urdel
32. Kar
33. Størrelse
34. Side

PREMIE

1 vinner
får 10
Flax-lodd



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

Løsning og vinner av Ukens nøtt i nr. 31:

Løsningsord: Dobermann
Kjell Haakenstad,
Klavestadhaugen.

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

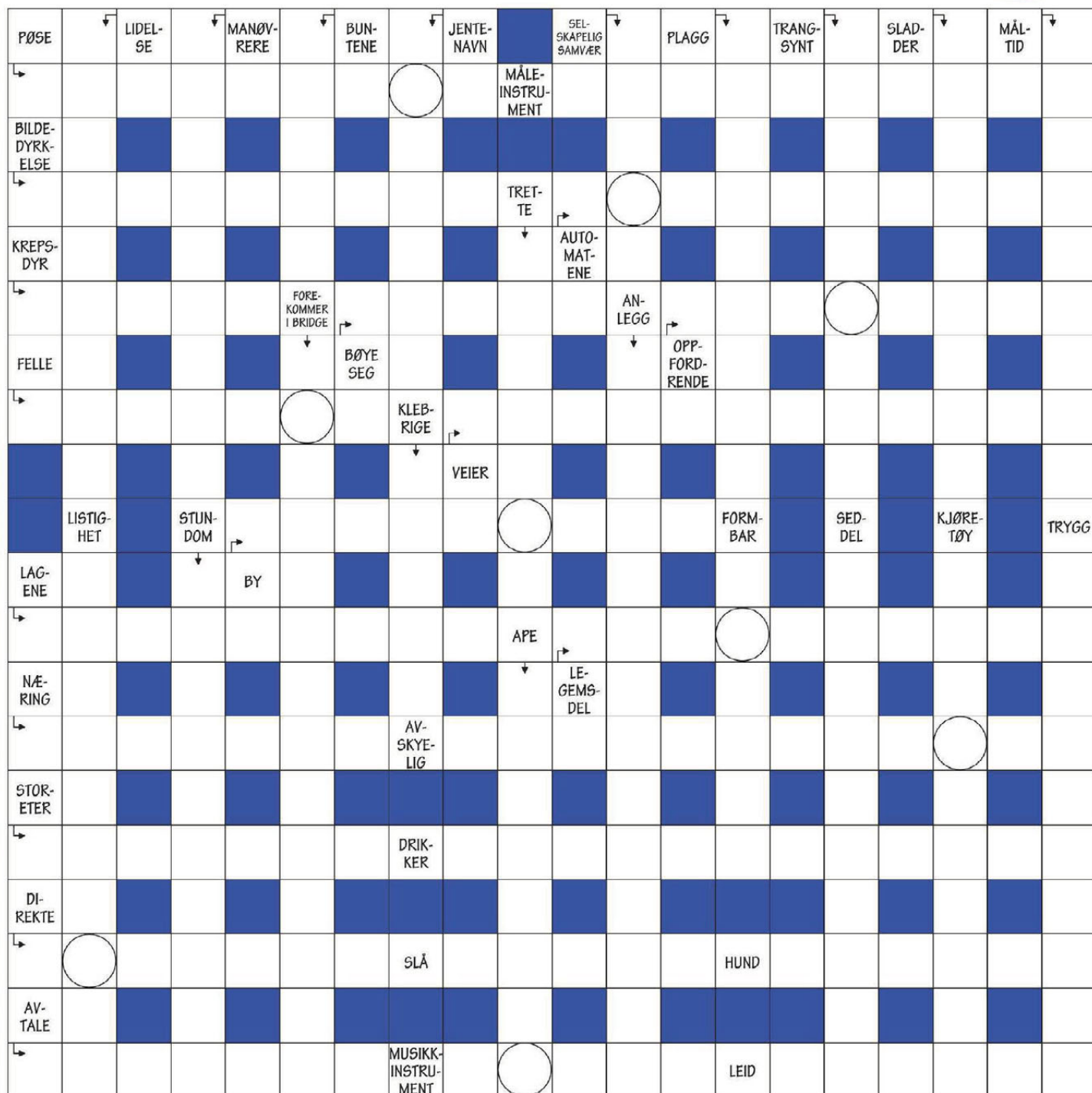
Bokstavene i de merkede rutene danner til sammen et løsningsord, som er det du skal sende inn. Se siste bilagsside. Sett bokstavene inn i diagrammet under, så ser du hva løsningsordet blir.

1	2	3	4	5	6	7	8	9

MESTERKRYSS



KRYSSORD AV
Torunn Klevjer



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



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

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

Løsning og vinner av Mesterkryss i nr. 31: Elise Petra Eikenes, Hestenesøyra.

LØSNINGER PÅ SUDOKU FRA FORRIGE SIDE

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

MIDDELS

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

VANSKELIG

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

FUTOSHIKI

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



KONKURRANSEKUPONG KRYSSORDMAGASINET

Nr. 41/2025 • Må være oss i hende: 22. september

Kjendiskryss:

Familiekryss:

Kombikryss:

Kodekryss:

Temakryss:

Tripp-trapp-tresko:

Dobbeltkryss:

Noe å bryne seg på:

Gavekryss:

I dyrenes verden:

Førstehjelp:

Ukens nøtt:

Mesterkryss:

Vinner av hovedpremien i nr. 31:
Kristin Edvardsen, Dal.

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 52.

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 per sms.

• **VIA POST:**

Skriv inn løsningsgatene og send kupongen her til **Hjemmets kryssordmagasin nr. 41, Story House Egmont, Postboks 4683 Nydalen, 0405 Oslo.** Husk porto. Underfrankerte sendinger kommer ikke med i betraktning.



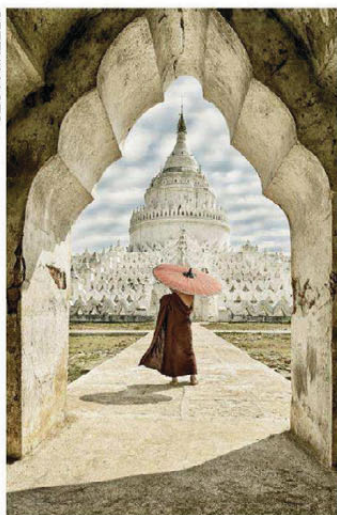
✧ FOR HELE FAMILIEN ✧

1. Hva kaller vi tegneseriefiguren som heter Popey på engelsk?
2. Hva er valgspråket til speiderbevegelsen?
3. Hvor havner den som kommer aller sist i sangen Bro, bro brille?
4. Hvor mange år er det siden historien om Pippi Langstrømpe ble til?
5. Hva handler filmen Lilo & Stitch om?
6. Hva heter NRKs nyhetssending for barn?
7. Kan en struts fly?
8. I hvilken by ble Anne Franks dagbok skrevet?



✧ EN LITEN UTFORDRING ✧

1. Hva heter rockebandet som ga ut sangen Hjerterknuser?
2. Hva slags erter brukes i hummus?
3. Hva gjør tarmtottene?
4. Hva het det svenske orlogsskipet som kantret og sank i Stockholms havn på jomfruturen i 1628?
5. Hvilken by i Norge kommer Ravi (Ivar Christian Johansen) fra?
6. Hvor mange innbyggere var det i Norge ved utgangen av 1. kvartal 2025?
7. Hvem regisserte filmen Affeksjonsverdi?
8. Hvor i Danmark ligger Hvide Sande?



✧ HJERNETRIM ✧

1. Hva er en hematolog spesialist på?
2. Hva het filosofen som grunnla pliktetikken?
3. Hva heter jordmor på svensk?
4. Når ble Gokstadskipet bygget?
5. I hvilket land ligger byen Mandalay?
6. Hvilke åtte land koloniserte Afrika?
7. Hvor stor andel av befolkningen i India er hinduer?
8. I hvilket skuespill møter vi karakteren Gregers Werle?

VET DU DET



✧ PÅ PULSEN ✧

INSEKTER

1. Hva kalles insekter som overfører pollen fra hannblomst til hunnblomst?
2. Kan blomsterflua stikke?
3. Hva kalles en gjennomgripende fysisk forandring som mange insekter gjennomgår i løpet av levetiden?
4. Tilhører insektene leddyrene?
5. Hva kalles læren om insekter?
6. Er pinnedyrene insekter?
7. Hvilket insekt dreper flest mennesker?
8. Hva kalles et samfunn med en dronning, hannbier (droner) og arbeidsbier?

FOR HELE FAMILIEN: 1. Skipper'n 2. Alltid beredt 3. I den sorte gryte 4. 80 år 5. Den unge Lilo, som adopterer det rampete romvesenet Stitch, og sammen lærer de betydningen av familie og vennskap 6. Supernytt 7. Nei 8. Amsterdam

EN LITEN UTFORDRING: 1. Kaizers Orchestra 2. Kikerter 3. Fanger opp næringsstoffene i maten 4. Vasaskipet 5. Tønsberg 6. 5 601 049 7. Joachim Trier 8. På vestkysten av Jylland

HJERNETRIM: 1. Blod og blodsykdommer 2. Immanuel Kant 3. Barnmorska 4. Rundt år 890 5. Myanmar 6. Belgia, Nederland, Tyskland, Frankrike, Storbritannia, Portugal, Italia og Spania 7. Ca. 80 prosent 8. I Henrik Ibsens Vildanden

PÅ PULSEN: 1. Pollinatorer 2. Nei, den hverken stikker eller biter 3. Metamorfose 4. Ja 5. Entomologi 6. Ja, tilhører ordenen spøkelsesinsekter 7. Mygg 8. Bifolk

KAPITTEL 7:10

Husmorskolen

Stakkars Kikki, tenkte Randi, men visste at faren hennes neppe ville være like forståelsesfull om han fikk vite hvem datteren delte rom med på skolen. Faktisk trodde hun at han ville bli så rasende at han forlangte at hun byttet skole umiddelbart. Og det ville ikke Randi, så da fikk det forbli en hemmelighet for ham.

AV: Martine Strømsnes



HUSMORSKOLEN: Dette kapittelet er en del av første bok i den populære serien «Husmorskolen» av Martine Strømsnes fra Norske Serier. Les mer på norskeserier.no.

HANDLINGEN HITTIL (7:10): KIKKI kommer fra fattigslige kår, og ved å pantsette tyvegods hjemmefra har hun skaffet penger til nye, moderne klær. Nå skal hun fremstå selvsikker og chic, en som alle vil være venninne med på Husmorskolen i Lilleby, og kanskje også finne en rik ektemann. Hun deler rom med advokatdatteren RANDI og ANNE-MARTA som savner kjæresten sin fryktelig. Bestyrerinnen FRU MORTENSEN er svigermoren til husstellærerinnen NINA, som er fortvilet fordi hun ikke blir gravid, og hun får heller ingen trøst av sin ektemann, den selvopptatte legen ARVID. Kikki, Randi og Anne-Marta drar til Lillevik sentrum, og der møter de den kjekke WILLY som Kikki blir betatt av, men som pedell ARNESEN advarer pikene mot. Bestyrerinnen beror Randi at Kikki ikke kommer fra en bemidlet familie slik hun gir inntrykk av, og at Kikki har en hemmelighet som kan være livsfarlig for henne. Kikki selv føler seg helt utslitt av skuespillet og alle løgnene, og tenker at hun vil ta livet sitt hvis hun blir avslørt.

Det var blitt lørdag, og dagen for Lillevik Husmorskoles store jubileumsselskap var endelig kommet. De siste dagene hadde elevene fått bryne seg på litt av hvert. Deres første møte med slakt hadde vært en felles oppgave, som en introduksjon til en av de mer krevende husmoroppgaver. Deretter var de blitt inndelt i grupper og fått opplæring hver for seg som forberedelse til selskapet. Nina Mortensen var jammen ikke sikker på om denne oppdelingen egentlig hadde vært et godt påfunn av svigermoren.

Selvsagt hadde bestyrerinnen bedyret at neste gang skulle pikene bytte på rollene. Problemet var bare at det antagelig ikke ville bli noen neste gang. De hadde aldri holdt et lignende selskap på husmorskolen før, og det kunne bli årevis til neste gang. Dessuten var ikke jentene plukket ut til sine roller ved loddtrekning, men ut fra cvner og utseende. De var ikke dummere enn at de selv forsto hvordan det lå an, og Nina hadde merket seg knivingen som hadde oppstått helt fra de fikk vite om selskapet.

Det gikk i døren nederunder, og Nina kastet et blikk på armbåndsuret. 10 over to.

Så var han hjemme til riktig tid i dag, tenkte hun med et smil og gikk over dressjakken hans med klesbørsten nok en gang. Buksen var presset, skjorten strøket, og alt hang klart til ham.

– Skal si du steller godt for meg, kjære Nina, sa Arvid fløyelsmykt da han kom inn på soveværelset der hun sto med strykebrettet oppslått.

Hun pustet lettet ut over at han var i godt humør.

– Selvsagt. Du kommer til å være den flotteste mannen i rommet i kveld, sa hun, men ordene føltes fremmede i munnen. Kunstige og innøvde, som en replikk i et skuespill.

– Skal si du steller godt for meg, kjære Nina, sa Arvid fløyelsmykt.

Han smøg seg inntil henne, hendene gled over silhuetten hennes, og han dro sakte ned glidelåsen på skjortet i bevegelsen.

– Å, Arvid, sa hun. Det var ment som en nøling, for hun hadde fremdeles tusen ting som skulle gjøres før selska-



pet, både her og på skolen, og hun hadde akkurat tatt ut hårrullene.

Arvid tolket imidlertid utsagnet hennes som at hun ble opphisset, og ble straks ivrigere med hånden innenfor skjørtet. Han gjorde et nikk mot sengen, og Nina presset frem et smil før hun trakk ut støpselet og forsøkte å øke entusiasmen for det som ventet henne.

Den egentlige grunnen til at hun nølte, var vel hverken hårruller eller gjøremålslisten, når sant skulle sies. Det var at sjansen for å unnfange et barn akkurat nå var så liten. Hun hadde satt seg meget godt inn i dette, telte dager og noterte i en bok, og hadde til sist greid å beregne hvilke dager hun måtte være mest fruktbar.

I den tiden tok hun selv initiativet og lot Arvid få slippe til så mye han orket, kun fordi lengselen etter et barn var sterkere enn motviljen til å ligge med ham.

Hun hadde aldri vært til sengs med andre enn

Arvid, og første gangen hadde hun nok hatt for høye forventninger. Han var eldre enn henne, og hun innbilte seg at han også hadde mer erfaring.

Den hete og pirrende elskoven hun hadde drømt om, den typen som fikk kroppen til å

spenne seg som en bue i sengen, hadde aldri skjedd. Kanskje var det bare i dameromaner at slike menn fantes.

Nå hadde Arvid kledd av seg på underkroppen, og hun visste at det ikke var noen vei tilbake. Hun ålte seg ut av det trange skjørtet i samme bevegelse som hun steg ut av de høyhælte skoene. Hun fikk heller bare være ekstra forsiktig med frisyren.

Plutselig ble hun irritert på seg selv. Kanskje hadde hun lagt altfor mye i disse beregningene sine. Menneskekroppen var vel egentlig ikke så finstilt som hun hadde trodd da hun leste i bøkene. Stadig hendte det jo at unge jenter ble gravide etter å ha hatt samleie i de sikre periodene. Kanskje var det hennes nøling overfor mannen som gjorde at hun ble skuffet måned etter måned? Tanken på at dette kunne være en ny sjanse til endelig å bli med barn, gjorde henne vennligere innstilt, og hun spredte bena for ham og lot ham presse seg på.



Lengselen etter et barn var sterkere enn motviljen til å ligge med ham.

Hun forsøkte å holde hodet løftet over puten, men måtte til slutt innse at nattesøvn hun hadde ofret ved å sove med de vonde hårrullene, hadde vært fullstendig forgjeves.

Da han var ferdig, veltet han seg utmattet ned i sengen ved siden av henne.

– En deilig kvinne, det er du sannelig, Nina.

Tidligere hadde hun følt stolthet og glede når han sa slikt til henne, men i det siste hadde ordene gitt henne mer ubehag enn lykke. Det fikk henne til å føle seg som en vare. En kake som han visste han bare kunne forsyne seg av når han ønsket.

Hun ble liggende en stund til med bena godt sammenklemt mens han kom seg i

tøyet igjen. Først da han hadde forlatt soverommet, sto hun opp og stelte seg. I speilet på badeværelset betraktet hun skadene på frisyren. Det hadde ikke gått som ille som hun fryktet, og hun skulle nok klare å få orden på det verste.

Tilbake på soveværelset plagget hun inn støpselet til strykejernet igjen og fortsatte med arbeidet som gjensto.

Plutselig ringte telefonen som hang i entreen nederst. – Doktor Mortensen, vær så god, hørte hun Arvid svare etter to signaler.

De hadde fått installert telefon svært tidlig på grunn av hans virke som lege. Det var også grunnen til at de var så heldige å ha en bil parkert i oppkjørselen. Den brukte han når han reiste rundt på sykebesøk i området. Bare det ikke var noe slikt han måtte ut på nå, like før selskapet!

– At du våger å ringe hit! utbrøt han, og senket så stemmen. Nina spisset ører. Hvem i all verden kunne det være han snakket slik til? Noen han var dus med, i alle fall.

– Hva? Til selskapet i kveld? Aldeles ikke! hørte hun ham si inntrengende. Jernet hadde hun plassert på strykebrettet, og hun hadde listet seg bort til døråpningen for å høre bedre. Kunne det være moren? Brått la han på røret, uten å si noe mer. Merkelig!

Hun håpet at han ville komme opp og fortelle hva den merkelige oppringningen hadde handlet om, men den gang ei. Da strykingen endelig var overstått, fant hun frem sitt eget antrekk for kvelden. En mosegrønn kreasjon med belte i livet som fremhevet den smale midjen. Selvsydd, naturligvis.

Nede i stuen hadde Arvid skjenket seg en konjakk. Han satt i godstolen ved vinduet med et morskt uttrykk og knuget så hardt om glasset med den brune væsken at det så ut som om glasset når som helst kunne gå i stykker mellom fingrene hans.

– Hvem var det som ringte?
– Ingen. Det var galt nummer.

Nina skulle til å protestere, men ville ikke avsløre at hun hadde tyvlyttet.

– Er alt virkelig klart til middagen der borte? Du kommer ikke til å sette meg i forlegenhet?

– Nei, aldeles ikke. Jentene har tatt sine oppgaver svært høytidelig.

– Hva med menyen? Er den kontrollert av mor?

– Naturligvis. Din mor har hatt en hånd med i laget når det gjelder alt sammen. Jentene har jo tross alt bare vært på skolen i et par uker.

Arvid kastet i seg resten av drinken og satte glasset fra seg, før han begynte å trave rundt i stuen.

– Og du blir sittende hos meg hele kvelden, ikke sant? Du lover å ikke snike deg ut på kjøkkenet for å hjelpe til?

– Jeg lover, sa hun, overrasket over hvor fort humøret hans hadde snudd. Da han forlot henne på soveværelset, hadde han vært fløyelsmyk og hengiven. Nå nærmest bjeffet han til henne. Det måtte skyldes telefonsamtalen, tenkte Nina og vred hjernen for å finne ut hvem det var som kunne ha ringt og brakt ham så ut av fatning. Var det også derfor han plutselig begynte å grue seg sånn til middagen?

– Alt er på stell, fortsatte hun for å få ham til å slutte med vandringen. – Din mor har plukket ut to riktig søte piker til å være vertinner, og de skal påse at alt går riktig for seg. De skal kontrollere maten, servitrisenes uniformer og alt annet.

– Og hvem er disse to jentene?

– Randi Jensen og Mette Abel. Frøken Jensen er advokatdatter og svært nidkjær i skolearbeidet. Frøken Abels far har arbeidet på ambassaden i London.

Ordene hennes lot til å blidgjøre ham en anelse.

– Jeg har dessuten gode nyheter. Lensmannen med frue

meldte tidlig avbud, men i går fikk jeg høre at planene deres hadde endret seg og de hadde svært lyst til å komme likevel.

Arvid rykket til og stønnet. – Hva? Kommer de likevel? Hva sa mor til det?

Nina trakk på skuldrene. – Hun virket da glad for det. Det var ikke til noe hinder, vi hadde jo beregnet mer enn nok mat.

Nå hadde Arvid fått noe nytt og hektisk over seg. Han mumlet noe for seg selv, før han ble stående og stirre ut av vinduet.

– Vel, jeg skal gå bort nå. Ser jeg fin ut?

Det var som om Arvid først nå la merke til at hun hadde pyntet seg. Han lot blikket gli over henne og smilte kort. – Bedårende. Aldeles praktfull.

– Alt er klart til deg ovenpå. Jeg skal bare bort og se over forberedelsene, men straks du kommer, er jeg bare din for kvelden, sa hun, men nå hadde Arvid meldt seg ut igjen, der han sto og stirret betenkt ut av vinduet.

Brått følte Nina seg ikke engang sikker på om mannen hennes ville dukke opp i det store middagsselskapet.

– Arvid, er alt i orden? Du virker så ...

Han tok en beslutning. – Kan du ikke vente på meg i fem minutter, så går jeg sammen med deg bort?

– Allerede? Men de andre gjestene er jo ikke ventet før om to timer. Du vil sikkert kjede deg.

– Jeg må veksle noen ord med mor, sa han, allerede på vei opp trappen for å skifte klær. Hun hadde ikke annet valg enn å bli stående og vente på ham. Da han kom ned igjen, rettet hun på slipset hans, ba ham velge de sorte skoene istedenfor de brune, og så kom de seg av sted.

Fuglene kvitret muntert i trærne rundt den store skolebygningen. Pedellen hadde stelt i bedene tidligere på dagen, og det blomstret

fremdeles vakkert inntil husveggene.

Selv om det kunne virke som en hvilken som helst rolig ettermiddag, kunne Nina formelig kjenne den sitrende, pulserende spenningen før selskapet. Og ganske riktig, straks de åpnet hoveddøren, ble de møtt av deilig matduft, småsurr av stemmer og fullt liv i spisesalen. Der var det dekket på med hvit damaskduk, pent servise, lysestaker med lange, hvite stearinlys, linservietter, sølvbestikk og små vaser med hageroser. Nina følte seg trukket mot synet, men fulgte etter mannen sin. Akkurat nå var hun mer nysgjerrig på hva det var som hadde fått ham til å haste hit for å snakke med moren.

I kjøkkenet var det hektisk aktivitet. Alle var opptatt med sitt, også bestyrerinnen. Bare én jente satt virkesløs ved benken.

– Stakkars, har du brent deg? sa Nina og gikk bort til Anne-Marta Foss, som satt mismodig med den ene hånden i en bolle med vann.


– En deilig kvinne, det er du sannelig, Nina.

– På et stekebrett, nikket hun. – Jeg var så dum, jeg tenkte ikke. Å, bestyrerinne Mortensen, kan jeg ikke få gjøre noe? Den andre hånden er jo helt i orden. De kan da ikke mene at jeg skal sitte slik i et kvarter!

– Visst mener jeg det. Og min sønn, doktor Mortensen, vil støtte meg i det, eller hva?

Arvid tok en rask titt på fingrene som Anne-Marta løftet fra glassbollen. De var røde, og et par små, hvite blemmer var kommet til syne på fingertuppene, men heldigvis var det ikke noen alvorlig brannskade. – Absolutt, du gjør klokt i å kjøle det kraftig ned om du vil unngå et sviende sår.

Jenta stakk lydig hånden ned i bollen igjen, og sukket tungt ved synet av de andre pikene som hastet rundt med sine oppgaver. Bestyrerinnen hadde nok tatt jentas plass ved grytene.

– Lytt til doktoren. Jeg forstår at det gjør vondt å sitte uvirksom, men dette er også viktig læring for vordende husmødre. Dere har en kropp og en helse å ta vare på, sa bestyrerinnen, så konsentrert over grytene at hun ikke la merke til at Arvid forsøkte å fange oppmerksomheten hennes.

– Om dere ikke tar dere tid til å kjøle ned en brannskade, kan resultatet være at man ikke kan bruke hånden på flere dager. Da er ikke et kvarter lenger så ille, er det vel? Det er dessuten lærerikt å sitte slik og kjenne den dårlige samvittigheten over å ikke kunne bidra. Det virker oppbyggende på arbeidsmoralen, og man lærer forhåpentlig å være mer forsiktig neste gang.

Endelig kikket hun opp og la merke til Arvids blikk. Hun rynket pannen. – Hva er det du kommer så tidlig for, forresten? Sa du ikke til ham at det ikke begynner før klokken seks? sa hun henvendt til Nina.

– Jeg må veksle noen ord med deg, sa han sammenbitt.

– Kan det ikke vente? Du ser vel at vi har mye å gjøre.

– Det kan ikke vente.

– Så får vi gå inn i dagligstuen, sa bestyrerinnen med et sukk, tørket hendene på forkleet og fulgte etter ham ut av kjøkkenet.

Nina skjønnte ikke hvorfor de holdt henne utenfor. Det var helt tydelig at dette gjaldt noe privat, noe som hun ikke skulle høre.

– Vel, jeg får gå og se om alt er som det skal i spise-stuen, sa hun til elevene, men ingen ensat henne da hun forlot kjøkkenet. Hun ble stående ved trappeavsatsen og strakte hals mot dagligstuen. Hun hørte stemmene deres der inne.



– Hvorfor lot du ham endre seg i siste liten? Ingen ville ha reagert om du hadde beklaget og sagt at det dessverre var for sent.

– Hvorfor skulle ikke han og fruene få komme til jubileumsmiddagen? sa fru Mortensen, men forundringen i stemmen lød falsk, så godt kjente Nina henne.

– Ikke spill skuespill for meg, mor. Du vet hva jeg synes om den mannen. Og min mening har hele tiden vært at vi burde holde avstand. Hva om det blir prat om det?

– Så vet du vel hva du skal si. Nå må jeg tilbake. Var det dette du kom hit så tidlig for? Nå har du to timer å slå i hjel før selskapet. Kjære vene, det ligner da ikke deg å bli så oppjaget.

– Jeg vet ikke hva jeg skal si. Det har vært mye i dag. Jeg hørte at Billa Hansen også kommer. Det var også nytt for meg.

– Klart fru Hansen kommer. Hun er jo nettopp blitt leder i helserådet, det kan være nyttig å ha en god tone med henne, ikke sant?

– Takk, jeg vet det. Jeg er også medlem i helserådet, som du kanskje husker, kom det tørt. – Jeg får vel gå hjem, da.

– Eller du kan sette deg oppe hos meg en stund. Jeg skal få en av pikene til å lage i stand et kaffebrett til deg.

Stemmen hennes ble høyere, og Nina forsto at de var på vei tilbake til kjøkkenet. Hun smatt rundt trappen og inn til



spisesalen uten at de så henne.

Hjertet slo fort i brystet. Hva var det Arvid hadde imot lensmannen? Og hvem var det egentlig som hadde ringt og gjort ham så sint?

Hun bestemte seg for å skjerpe alle sanser og være på vakt under middagen.

Alt ser svært bra ut, roste Randi jentene som hadde arbeidet med å dekke på bordet i spisetuen. – Men dere har kanskje glemt at suppeskjeen skal ligge med skaftet mot høyre, ikke mot venstre.

– Frøken ordenspoliti, hørte hun en av jentene mumle hånlig bak henne. – Det var Kikki som la på bestikket, så det er henne du får kjefte på.

Hun overhørte dem. Hun hadde ikke tenkt å kjefte på noen. De var bare misunnelige fordi hun hadde fått kremjobben som vertinne under middagsselskapet.

Følelsene hadde vært splittet i dagene før selskapet. Hun hadde håpet hun skulle få en rolle på kjøkkenet og få lov til å lage mat og anrette pent på fatene. Så hadde bomben sprunget, og hun hadde endt opp i den merkelige og uklare rollen som vertinne. Det hadde føltes som et slag i magen. Tårene hadde vellet opp i henne straks hun innså at bestyrerinnen hadde plassert henne på bunnen. Vertinne! Bare smile søtt og si takk og god dag til gjestene hele kvelden ...

Det var helt til bestyrerinnen tok henne og Mette Abel til side og sa at de slett ikke skulle være lei seg over oppgaven de hadde fått utdelt, men tvert imot beåret. De var blitt håndplukket til jobben på grunn av sitt friske utseende, gode manerer og fordi de rett og slett var de som var flinkest i alt. De skulle være limet som holdt hele selskapet sammen, som sørget for at alt gikk etter planen og at tilstelningen ble en suksess. Ikke minst – de skulle få møte og snakke med alle gjestene.

Randis humør hadde straks blitt bedre, især da hun fikk vite at en del av jobben var å sette sammen menyen. Hun elsket slikt, og hadde kost seg med å bla igjennom kokebøker for å se etter hva som fristet. Deretter skrev de handliste og gjorde alt klart. Egentlig skulle hun aller helst ha laget maten selv også, men det ville hun få gjøre den dagen hun sto som kone og husmor i sitt eget hjem. Da kunne ektemannen hennes be hjem sine kolleger eller forretningsforbindelser og vise henne frem.

Hun smilte ved tanken og valgte å ignorere den ørlille følelsen av ubehag som dukket opp ved tanken. Det var slik livet skulle være. Slik hadde moren hennes levd, og slik ville hun også ha det. De syrlige kommentarene hun hørte bak ryggen, tok hun med knusende ro. De var bare misunnelige, det visste hun godt. Spesielt de lokale jentene, som måtte se seg slått av en av internatjentene. Hele tre av dem hadde havnet i oppvasken, og det var nok ekstra flaut når spisetuen ble fylt av bygdas viktigste folk.

Randi stakk hodet innom kjøkkenet. Matlagningen var i henhold til timeplanen, selv om Anne-Marta hadde klart å brenne seg på en stekeplate. Fru Mortensen hadde dessuten dukket opp i en nydelig kjole og med krøller i håret, selv om frisyren var litt rufsete bak. Det hadde vel gått litt fort med krøllspennene. Stakkars, hun

hadde sikkert altfor meget å gjøre, både i eget hjem og på husmorskolen. Mannen hennes måtte være både snill og tålmodig mot henne.

– Frøken Jensen, jeg har bedt Arnesen feie trappen og ellers sørge for at det ser pent ut utenfor, sa bestyrerinnen.

– Vil du se om han er ferdig med det og at alt er på stell? Jeg vil nødig at gjestene skal komme til en haug med ugress eller en bøtte med skrell på trappen.

– Naturligvis, nikket Randi og forsvant ut. En titt på klokken sa henne at det var en time igjen til gjestene var ventet. Hun måtte rekke å skifte kjole og stelle seg litt også. Det kriblet i magen av spenning. Det føltes faktisk som om hun skulle i selskap selv.

Det var en nydelig ettermiddag. Strålene fra den lave solen traff henne i ansiktet da hun gikk ut av hoveddøren. Arnesen sto og feide det nederste trappetrinnet.

– Anklager du meg for å være en kriminell også nå?

– Så flott, De er snart ferdig, sa Randi og så seg rundt etter annet som måtte gjøres.

– Jeg tror jeg har fått med meg alt, kom det fra ham.

– Og jeg skal selv sitte musestille borte i Hønsarhuset, slik at jeg ikke forstyrrer selskapsløvene der inne, la han spøkefullt til og lente kosten mot rekkverket.

Randi plasserte hendene i siden. – Det var da en temmelig nedlatende kommentar. Si meg, er De misunnelig for at De ikke selv er bedt i selskapet? De har kanskje egentlig skrekkelig lyst til å sitte til bords med disse selskapsløvene, som De kaller dem?

I grunnen var det ikke rart at pedellen ikke var bedt. Fru Fjell skulle heller ikke sitte til

bords, men ha overoppsynet på kjøkkenet gjennom kvellden.

Arnesen lo, og det hørtes ut som om han oppriktig moret seg over kommentaren hennes.

– Misunnelig, ja. Det må du gjerne tro, frøken Jensen.

– Hvor lenge har De forresten arbeidet her?

– Ikke noe De til meg, vær så snill. Kall meg bare Arnesen.

Randi lot seg ikke vippe av pinnen. – Fire år, var det vel? Hva gjorde De før De kom til Lillevik?

Arnesen sprakk opp i et smil og knep øynene sammen mens han betraktet henne. – Jeg skjønner hvorfor De ble valgt til vertinnerollen. De er nesten mer myndig enn bestyrerinnen selv.

Den muntre, flørtete tonen hadde ingen virkning på henne. Han var nok vant til å kunne sjarmere seg ut av enhver knipe, innså hun. Og stakkars Kikki, som hadde gått rett i fella og tatt ham på ordet da han sa det skulle komme dyr til skolen. Plutselig ble hun irritert på dette mannfolket som trodde han kunne si hva han ville til hvem han ville. Visst hadde han et godt utseende, det kunne hun innrømme. Han hadde rene og skarpe ansiktstrekk som ikke lot seg skjule av arbeidstøy og et ubarbert fjes. Men så kjekk at hun falt pladask, det var han vitterlig ikke, selv om han lot til å tro det selv.

– Min far syntes forresten at det var noe kjent ved Dem, sa Randi og smalnet blikket, som om hun selv også forsøkte å plassere ham.

– Å? Han ble brått avmålt. Han grep kosten og gjorde tegn til å gå.

– Vel?

– Jeg kjenner ikke din far. Han må ha tatt feil.

– Min far tar sjelden feil, sa Randi kjølig. – Han er advokat, la hun til, som for å hjelpe ham med å sette fart på hukkommelsen. – Kanskje De har vært involvert i en sak og truffet ham i den anledning?

– Anklager du meg for å være en kriminell også nå?

– Det sa jeg ikke! Far driver ikke engang med straffesaker, men forretningsjuss.

Han rykket til litt, men forsøkte å skjule det ved å utstøte et forarget fnys.

– Snushøne, det er det du er! Jeg kjenner ham ikke, sier jeg jo.

– Hvorfor blir De så sint? fisket hun, sikrere enn noen gang på at faren hadde vært inne på noe. Hun kunne bare ikke fatte og begripe i hvilken sammenheng han kunne ha truffet Arnesen.

– Sa jeg ikke at jeg ikke ville ha noe av dette De og Dem til meg? Frøkna har vel uansett viktigere ting å gjøre enn å drive på med å utspørre meg? Hva interesserer det deg? Jeg er bare en enkel pedell, dette er vel ikke et forsøk på å vise interesse for meg? Hva vil pappa si til det?

Nå var det plutselig han som fikk overtaket igjen. Randi kjente at hun rødmet.

– Aldeles ikke. For noe tull! Hva er det De innbiller Dem, egentlig?

– Ikke se på meg, det var du som frittet ut meg, sa han og moret seg tydelig igjen.

– De skulle ikke snakke slik til meg! Det kunne være at jeg rapporterte Dem til bestyrerinnen.

– Jeg må nok en gang få minne frøkna på at det var du som innledet praten. Om du er fornøyd med arbeidet jeg har gjort her, skal jeg trekke meg tilbake og ta kvelden.

Randi ranket ryggen, så myndig over trappen og nikket kort.

For en frekk type, tenkte hun da hun gikk opp til værelset i annen etasje. Mekan til casanova hadde hun aldri møtt. Han lot til å tro at han var fryktelig uimotståelig, men der tok han feil. Og jammen skulle hun skrive til faren og spørre om han hadde kommet på hvor han hadde ham fra. Hvis ikke, kunne hun kanskje helt tilforlatelig spørre

bestyrerinnen ut om ham, for å skaffe litt flere opplysninger som kanskje kunne hjelpe faren med husken.

Heldigvis hadde hun værelset for seg selv og kunne skifte tøy i fred. Å bo sammen med to fremmede jenter hadde vært mer slitsomt enn hun kunne ha forestilt seg, især etter å ha bodd hjemme med et stort værelse og badrom som hun stort sett fikk ha helt for seg selv. Nå nøt hun hvert eneste sekund hun hadde alene, men måtte innrømme at det stadig gikk bedre å være sammen med Anne-Marta og Kikki også. Især etter at bestyrerinnen hadde betrodd seg til henne om Kikkis fortid og familiehistorie.

I brevet hadde han ikke lagt skjul på at han likte henne.

Stakkars jente, tenkte Randi, men visste at faren hennes neppe ville være like forståelsesfull om han fikk vite hvem datteren delte rom med på skolen. Faktisk trodde hun at han ville bli så rasende at han forlangte at hun byttet skole umiddelbart. Og det ville ikke Randi, så da fikk det forbli en hemmelighet for ham. Akkurat som sigaretene hun hadde gjemt i vesken. Dem hadde faren vært nær ved å se den dagen han satte henne av utenfor skolen, og det hadde ikke vært særlig bra. I hans øyne var hun fremdeles bare en søt og uskyldig jentunge, og det var i grunnen greit slik.

Randi åpnet vinduet, satte seg til rette i vinduskarmen i bare underkjolen og tente en Blue Master. Hun tok et dypt trekk og blåste ut røyk mens hun betraktet utsikten fra tredje etasje. Det var vakkert i Lillevik. Tunet var helt tomt for folk, og hun lot blikket gli

over området, og holdt nesten på å ramle ut da hun innså at Arnesen satt på trappen til Hønsarhuset. Han gjorde en liten hilsen til lua, og selv om hun ikke kunne se det, hadde hun på følelsen av at han lo.

Hun dro vinduet til seg, festet haspen og trakk gardinene for. Herregud, kunne han ha sett at hun knapt hadde klær på seg? Nå ville han vel sladre til bestyrerinnen om at hun hadde røykt også. Kinnene ble varme, og hun la de kalde hendene på dem for å kjøle seg ned. Men hvem brydde seg om en selsom pedell uansett?

Den sorte finkjolen hang på en kleshenger fra bokhyllen hennes. Hun tok den på, rettet på frisuren og la på et nytt lag med lepestift, øyensverte og rouge.

Dette var nok også litt av grunnen til at de andre jentene var misunnelig. De måtte stå i skaut og forklær hele kvelden, mens hun til og med kunne ta på seg perlekjedet etter moren. Hun trakk ut nattbordskuffen for å finne frem smykket. Under lå brevet som hadde kommet fra Magnus Gram. Fingrene hennes rørte ved pennestrekene som formet navnet hennes så fint.

«Frk. Randi Jensen» hadde han skrevet. Det hadde vært litt av en overraskelse å finne et brev fra ham på skolen. Åpenbart hadde han ikke glemt henne, til tross for at de bare hadde møttes én gang og hun var noen år yngre enn ham. I brevet, som hun omsider hadde fått lest, hadde han ikke lagt skjul på at han likte henne og gjerne ville bli bedre kjent, i første omgang gjennom brev. Til og med i brevform hadde han opptrådt som en perfekt gentleman. Nå var det opp til henne hva som skulle skje videre. Tanken var smigrende, men også skremmende. Var hun virkelig klar til å finne mannen hun skulle gifte seg med allerede nå? Og var Magnus Gram den rette?

Faren ville i alle fall synes det. Hva ville moren ha sagt? Og likte hun ham egent-

lig selv? Randi sukket. Hun hadde ikke bestemt seg ennå for om hun ville svare ham, og hva hun i så fall skulle svare. Nå måtte hun først konsentrere seg om selskapet.

Vel nede igjen travet hun rundt og dobbeltsjekkete alle detaljer.

– Der ser jeg de første ankomme, sa bestyrerinnen etter en liten titt i sidevinduet.

– Det er lensmannen med frue, la hun til.

– Kom, Nina, la oss sette oss i salongen, sa doktoren og trakk i sin kone.

Nina het hun altså, tenkte Randi og smakte litt på navnet. Nina. Hun passet til det.

– Vil du ikke heller bli her og ta imot lensmannen når han kommer? kom det fra konen.

– Nei, du ser vel at pikene ordner det, sa doktoren, og virket plutselig hektisk.

– Kom, beordret han, og denne gangen var det ikke rom for diskusjon.

Selv trakk Randi pusten dypt da det endelig banket på.

Hun åpnet døren, og med sitt varmeste smil sa hun:

– Velkommen til Lillevik husmorskole.

Fortsetter i neste nummer

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

Vedhugst ga selvtillit



Vi flyttet til et nytt sted i slutten av juni for noen år siden. Min mann og jeg hadde fått nye jobber og skulle jobbe hele sommeren. Gutten vår på 12 år surmulte og kjedet seg. Ingen ting var moro lenger, og han var sint fordi vi hadde flyttet.

Han kjente ingen og vi bodde litt ensomt til. Men vi hadde blitt kjent med en fenomenal nabo. Han var pensjonist og skulle inn i skogen for å hugge ved, og han foreslo for sønnen vår at han kunne bli med. Merkelig nok ville han det.

De to dro ut på skogsarbeid hver dag, uansett vær. Resultatet ble en solbrun og frisk gutt som var stolt av seg selv og som hadde lært så utrolig mye om natur, hugst, dyr og værtegn av denne eldre mannen. Penger tjente han også.

Jeg tror eldre er en stor ressurs for de unge.

Hilsen Takknemlig mamma

«OSLO, EN FRYKTELIG BY?»

... skrev «Irritert søring».

På ferie i utlandet traff hun noen nordlendinger som rakk ned på byen hennes, Oslo. De hadde ikke noe godt å si om landets hovedstad, selv om de aldri hadde bodd der.

Her er tre svar:

HYGGELIGE?

Du sier at disse nordlendingene ellers var hyggelige, men jeg synes ikke folk er hyggelige om de rakker ned på noe eller noen jeg er glad i, og at de dermed gjør meg oppbrakt og lei meg. De var neimen ikke snaue heller, disse «blide og pratsomme nordlendingene» som kalte byen din «skitten, og med snørrhovne og kriminelle innbyggere», og som attpåtil mente søringer generelt er et suspekt folkeslag. Frekt, og uten folkeskikk i det hele tatt!

Selv vokste jeg opp i en vakker bygd på Vestlandet, men har vært en farende fant gjennom voksenlivet.

Jeg har også bodd i Oslo, der jeg stortrivdes og fikk mange gode venner.

Noe av det mest kontaktskapende jeg vet om, er å vise interesse for hvor folk kommer fra, enten det er i vårt eget eller andre land, og patriotisme er så visst ikke å rakke ned på andre steder enn der en selv er fra.

Kriminalitet er et økende problem over alt på kloden. Det sier seg selv at den er størst der det bor flest mennesker, i de aller fleste tilfeller.

Møte med nye mennesker burde være en berikelse, ikke en opplevelse til irritasjon.

Hilsen Lillemor

UHELDIG ELLER OVERDREVET?

Enten har du vært særdeles uheldig med feriebekjentskap, eller så er dette sterkt overdrevet. Jeg er en 72 år gammel dame, født i Nordland, men har bodd i Troms mesteparten av mitt voksne liv, og jeg kjenner meg aldeles ikke igjen i din beskrivelse av oss nordlendinger.

Ingen ting var moro lenger, og han var sint fordi vi hadde flyttet.

Alle de jeg kjenner, er stolte av hovedstaden vår. Vi reiser dit på konserter og på besøk til familie, venner og andre bekjente. Vi er ofte på kurs i Oslo og har det supert. Jeg kan ikke forstå at noen nordfra mener at narkotika bare finnes i Oslo.

Jeg ble ganske arg over at oslofolk kan tro at vi nordfra har slike meninger som du beskriver. Det er ikke slik.

I dag er situasjonen helt annerledes enn den var for 50 år siden, den gang folk med nordnorsk dialekt ikke hadde mulighet til å få seg bopel i Oslo. Dette er noe alle vet, men heldigvis har tiden endret seg, og en stor del av Oslos befolkning er nok nordfra.

Hilsen Synnøve

MIN FULLE SYMPATI

Du irriterte søring har min fulle sympati. Jeg kan godt forstå at du ble irritert over disse personene som rakk ned på Oslo, og de bør være veldig glad for at de ikke klagde til meg. Da hadde de fått svar på tiltale. Jeg er født i Oslo, bor i Oslo og har tenkt å dø i Oslo. For meg er Oslo et eldorado for svært mange aktiviteter og interesser.

Slike kritikkpsyke menneskler bør motsies og følges til toget nordover. Da hadde de kanskje forstått at de hadde dummet seg ut, og Oslo hadde blitt kvitt slike sutrepaver. Det har nemlig vist seg at de som klager mest i samfunnet, har minst. Så det er vel heller her problemet ligger?

Hilsen pensjonist fra Oslo

«ULVEDEBATTEN»

... skrev «Sint» om i vinter. Hvem har rett til å tvinge folk til å leve tett på disse farlige rovdynene, spør hun. Vi har hatt flere svar. Blant

annet har innlegget «Stas med ulv» i uke 24 tirret flere.

Her er et svar:

TIL DEG SOM SYNES DET ER STAS MED ULV

Det går ikke frem av innlegget hvor gammel du er. Mye kan tyde på at du er svært ung. Det begrunner jeg med at da jeg vokste opp på 50- og 60-tallet var det ikke snakk om at det var ulv i Norge, unntatt kanskje langt nord.

Ulven har kommet tilbake, og den har endret adferd. Det er nytt at ulven nærmest oppsøker mennesker, og det kan ikke føles særlig trygt å ha barn lekende på gårdsplassen når ulven lusker rundt. Tidligere het det seg at ulven var sky.

Jeg har også full forståelse for at man er engstelig for å sende små barn på skoleveien alene. Du sier at hverken du eller kattene dine er viktigere enn ulvens rett til å leve på sin måte, og du godtar derved at kattene dine kan bli ulvemat. Jeg har forståelse for at bønder som driver med sau, ikke synes det er like greit at sauen blir ulvemat. Eksempler vi har sett på TV, hvor et 20-talls sauer er drept, viser også at ulven ikke bare dreper fordi den er sulten.

I Norge har vi opprettholdt bosetting i distriktene, noe de fleste av oss finner både riktig og viktig. Med ditt forslag om at mennesker bare kan flytte hvis de føler seg utrygge med ulv i nærheten, vil bosettingen i distriktene nærmest opphøre, noe i alle fall ikke jeg ønsker.

Med mindre du er vegetarianer, ønsker du vel mest mulig norskprodusert mat. Den blir sett på som den reneste og beste maten. Hvordan skal vi få det hvis bonden må gi opp sauehold fordi han ikke ønsker å produsere ulvemat?

Å sammenligne redsel for

ulv med redsel for edderkopper faller på sin urimelighet, all den stund edderkoppene i Norge ikke er giftige.

Hilsen Anne-Lise

VANSKELIG LEIEBOER

Jeg har et lite hus med en hyggelig underetasje. Denne har jeg i flere år leid bort til en dame som nå er i 60-årene. Hun har alltid vært veldig stille, søt og grei og har alltid betalt husleien den første hver måned. Vi har felles inngang og er enige om å vaske den annenhver uke. Det har heller aldri vært noe problem.

Men de siste månedene har hun ofte glemt å vaske. Hun betaler heller ikke husleien uten at jeg minner henne på det, og jeg må ofte mase både to og tre ganger før leien blir betalt. Det verste er at hun har begynt å dra med seg underlige typer hjem, de er ofte svært høylytte, og bråket varer til langt på natt. Noe som gjør meg både nervøs og søvnløs. Jeg har sett at det ofte ligger ølflasker og andre flasker i søpla.

Det verste er at hun har begynt å dra med seg underlige typer hjem.

Jeg begynner å bli engstelig for henne. Hun virker som et menneske andre lett kan utnytte. Men jeg synes også at hun gradvis har forandret seg i løpet av de siste par årene. Jeg har rett og slett i lengre tid lurt på om hun kan ha en begynnende demens.

Jeg vet ikke om hun har familie. Hun har alltid vært svært reservert, og hun har aldri sagt noe personlig om seg selv.

Nå er jeg engstelig for hvordan hun kommer til å klare seg fremover.

Blir ikke leieforholdet bedre,

er jeg redd jeg må si henne opp. Jeg føler meg usikker på hvor mye jeg kan blande meg i hennes privatliv, og nå synes jeg situasjonen er ganske problematisk.

Hilsen Anne

Kjære deg.

Huff, dette er ikke greit. Leieboeren din holder ikke husleiereglene. Hun betaler ikke husleie, vasker ikke gangen og gjestene hennes bråker til langt på natt. Å påpeke dette, og si at blir det ikke bedre, er konsekvensen at du må si henne opp, er du i din fulle rett å gjøre. At du også er engstelig for henne er lett å forstå, men jammen ikke lett å ta opp med henne. At du mistenker noe så alvorlig som demens, gjør jo at du har havnet i en vanskelig situasjon.

Jeg synes du skal invitere damen opp til deg på kaffe og f.eks. vafler. Sørg da for at det er bare dere to til stede. Snakk vennlig med henne om dine bekymringer, både om leieforholdet og om at du synes hun har forandret seg. Om hun sliter med ting, lytter du gjerne og vil hjelpe så godt du kan. Si at du i alle år har vært så fornøyd med henne som leieboer, og derfor bekymrer disse forandringene deg.

Hvis damen betror seg, f.eks. sier at hun er blitt så glemsk, kan du jo også tilby deg å følge henne til lege. Sier hun derimot at alt er bra og ikke innrømmer noe som helst, får du ganske enkelt si at du må si henne opp hvis hun ikke holder husordensreglene og betaler husleie, uten at du må mase og minne henne på det.

Oppsigelsesfristen er tre måneder, og leieboeren din har da rimelig god tid til å finne seg et nytt sted å bo. Jeg ønsker deg lykke til.

Hilsen Eva

TENK OVER HVA DU SIER

En dame jeg kjenner, er stolt av at hun er så ærlig. Hun sier rett ut hva hun mener, noe jeg ikke alltid synes er en god egenskap, for på den måten kan man jo unødig såre andre.

Her om dagen var jeg på en tilstelning, hvor jeg og noen damer, blant andre «rett frem-damen», ble stående i pausen og prate i foajeen. Plutselig sier den frittalende: «Der kommer NN, hun som er mor til de to ekstremt tjukke guttene.» Jeg så at denne moren hørte hva som ble sagt. For hun sank sammen i det samme, bråsnudde og gikk ut samme vei som hun var kommet inn.

Feig som jeg er, sa jeg ikke noe. Det er jo ofte slik at man unngår konfrontasjoner.

Neste gang damen kommer med en sårende uttalelse eller karakteristikk av et annet menneske, har jeg bestemt meg for å si hva jeg mener om den slags.

Hilsen Mary

GÅ EN TUR, ALDRI SUR

Å komme seg ut, samme hva slags vær det er, trave av sted på mine egne ben, pus-te inn frisk luft og naturens dufter, det setter i alle fall meg i godt humør.

Jeg er faktisk avhengig av mine daglige turer. For når jeg går, uansett hvor, går jeg fra mine plager og problemer, og hodet fylles av inntrykk og gleder. Det tunge og vanskelige forsvinner når jeg går.

Når man går, går det seg til. Det får gå som det vil, bare jeg går, så skal jeg klare det meste.

Hilsen Den glade vandrer

NEDTUREN: Lenge sto jeg foran speilet og så på meg selv. Jeg var sikker på at Geir ville synes at jeg var vakker i den nye kjolen, og gledet meg til å vise meg frem for ham ...



ILLUSTRASJONS-FOTO: NTB

JEG VAR BLIND AV FORELSKELSE

Geir ville ha full kontroll på meg, og det fikk han ved å gjøre meg usikker. Jeg var så forelsket at jeg fant meg i at han behandlet meg dårlig.

FRA JEG VAR 18 til jeg var 32 år bodde jeg sammen med Geir, en mann, som stjal fra meg all selvtillit. Det rare er at jeg faktisk elsket ham. Når jeg i dag sitter her og skriver ned min historie, ser jeg at han var mitt livs store kjærlighet. Det var fordi jeg var så glad i ham, at jeg fant meg i at han behandlet meg dårlig.

Da vi møttes, var han 20 år, og alle som så oss sammen, sa at vi var et vakkert par, som passet så godt sammen. Utad var kjæresten min blid, omgjengelig, mild og sosial av natur, og jeg var stolt av ham og den personen han var.

«Dere kler hverandre. Dere passer som hånd i hanske», ble det sagt. Jeg ville at forholdet vårt skulle bli sett på sånn, og jeg solte meg i disse uttalelsene. De fikk meg til å føle meg vellykket. Sannheten er at vi ikke passet sammen.

Når det bare var ham og meg, ga han meg aldri ubetinget ros. Hadde jeg møtt ham som voksen, tror jeg at forholdet vårt ville tatt i vei på en annen måte, men jeg var ung, naiv og godtroende, og ikke minst: Jeg var blind av forelskelse. Derfor hadde jeg ikke motet til å stå opp for egne synspunkter.

Varselklokkene ringte ikke, selv om han aldri skrøt av meg uten at det kom et «men» bak. «Jo da, du har vært flink til å vaske, men du kunne ha brukt kluten lenger opp enn gulvlis-tene!» «Frisyren er fin den, men jeg liker deg bedre med langt hår.» «Buxsen er sikkert moderne den, men jeg liker ikke lommene, som er plassert så høyt opp». Slike ting ble sagt. Alltid.

Det rare var at jeg i stedet for å bli irritert på Geir, ble usikker på meg selv og min egen dømmekraft og dyktighet. Jeg ble nøye på å tørke støv oppover vegger og oppå

flater. Jeg lot håret være langt, og jeg kjøpte bukser med lommer midt på baken. Jeg ble en dame som ikke torde stole på egen smak eller egen kunnskap om ting. Hele tiden strevde jeg etter å bli den kvinnen han ville ha – hun som var perfekt i hans øyne.

Da Geir fridde, svevde jeg. Jeg var 24 år, vi hadde vært kjærester i mer enn fem år, og alle som så oss sammen, syntes vi var praktfulle sammen. Når vi var sammen med andre, var han gjennomgående positiv, og han var oppmerksom og søt mot meg hele tiden, så det var ikke rart at de

tenkte slik. Det var han jeg ville ha, koste hva det koste ville. At det var min selvtilitt som måtte ofres, hadde jeg ikke et bevisst forhold til.

Ikke engang da vi forberedte bryllupet og mine forslag suksessivt ble trampet på og latterliggjort, sa jeg ham imot. Det begynte med at jeg fant et lokale jeg syntes at var fantastisk. «Det er helt ok, men faktisk litt harry», sa han. Jeg mistet selvfølgelig gløden og gleden, og vi fant et annet sted, som han foreslo, og selv om jeg syntes det var et upraktisk lokale, sa jeg ingen ting. Det overordnede målet gjorde at jeg tidde; jeg ville i grunnen bare bli kona til denne mannen.

Jeg glemmer ikke da moren min og jeg skulle finne bordpynt. «Det er ok, men ...», var setningen jeg ble møtt med da jeg kom hjem og viste hva vi hadde kommet frem til. Geir sa at jeg måtte be hans søster om hjelp, for hun hadde så god smak, så slik ble det. Og selv om jeg ikke likte fargene hun valgte for oss, laget jeg ikke et nummer av det heller. Jeg tilpasset meg. Jeg ble en verdensmester i å holde tilbake hva jeg tenkte, av frykt for at min kommende ektemann skulle synes at jeg var dum eller ikke eide stil.

Det går an å elske et menneske som holder deg nede. Det er fullt mulig å forgude en mann, som vil ha kontroll på deg hele tiden. Det vet jeg, for sannheten er at jeg både elsket og forgudet Geir.

Da vi ble foreldre til en liten gutt, var lykken fullkommen. Jeg hadde klart å slanke meg tilbake til den vekten jeg hadde før graviditeten, og jeg dro ut for å feire med å kjøpe meg en pen genser. «Er jeg ikke fin nå?» spurte jeg mannen min. «Genseren er grei den, men den sitter litt trangt over magen», sa han.

Selvfølgelig ble jeg opphengt i magen, og samme hva jeg hadde på meg i ukene som fulgte, ble jeg ikke helt fornøyd. Det var et mønster i det Geir gjorde og sa, men jeg

forsto det ikke. I stedet ble jeg usikker på meg selv og følte meg ikke i stand til å avgjøre ting på egen hånd. Vi hadde det godt seksuelt og var nær hverandre på mange måter. Fordi jeg hadde liten selvtilitt, var det godt å ha Geir, som alltid var så sikker. Han sa at han ville meg vel, og det trodde jeg på. At han var årsaken til min vinglete tankegang, evnet jeg ikke å se før jeg nærmet meg 30 år.

Ingen mann skal få gjøre meg usikker og forvirret igjen.

Vi var bedt i et stort selskap hos gode venner, og jeg hadde kjøpt meg en ny kjole, som min beste venninne sa at passet perfekt til meg, og den skjulte den litt brede baken, som jeg alltid har forsøkt å gjøre mindre. Lenge sto jeg foran speilet og så på meg selv, og jeg var fornøyd. Jeg var sikker på at Geir ville synes at jeg var vakker, og jeg gledet meg til å vise meg for ham.

I dag ser jeg at jeg burde ha visst bedre, for jeg hadde på det tidspunktet levd sammen med den samme mannen i mer enn ti år, men det gjorde jeg altså ikke. Full av forventning trippet jeg inn i stuen, der min elskede satt og fiklede med sin mobil. «Hva synes du?» spurte jeg kokett og smilte mot ham. Han så på meg, lenge, smilte ikke tilbake, og så sa han: «Tja, jo da, den er grei nok, men kanskje litt for trang, og du kunne ha hatt andre sko!»

Jeg hadde kjent den skuffelsen før, mange ganger, men likevel slo den meg i magen, og gleden over å føle meg fin, var forsvunnet i løpet av et lite øyeblikk. I stedet for å tenke at han var smålig og slem, begynte jeg i tankene mine å lete etter noe annet å ha på



VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

meg. Jeg gikk tilbake til speilet, betraktet meg selv, og konkluderte med at kjolen var for utringet og trang.

De neste minuttene prøvde jeg tre gamle kjoler, og da jeg kom inn i stuen i den som var mest gammelmødig og klassisk, sa Geir at jeg fikk gå som jeg var, for vi måtte komme oss av gårde fort. Ingen av oss snakket om det som hadde skjedd. «Men hvor er den nye kjolen?» spurte Lotte, da vi entret festlokalet. «Den var ikke helt meg», svarte jeg. Hun sukket og sa at jeg var håpløs. «Jeg har aldri sett deg så vakker som du var i den. Den rosa fargen var nydelig til deg», uttalte hun.

Den nydelige kjolen ble levert tilbake til butikken den kom fra, ubrukt. Jeg innså at jeg ikke kom til å ha glede av den, men jeg må innrømme at det var med sorg i hjertet. I dag ser jeg at kjolen kanskje ble begynnelsen på min oppvåkning, og det skyldtes at jeg endelig torde fortelle venninnen min om årsaken til at jeg leverte den tilbake.

Tre uker senere satt Lotte og jeg og pratet, og hun kom inn på hvor nydelig jeg hadde vært i den spesielle fasongen, og da sa jeg: «Men det var ikke jeg som ikke likte den!»

«Lar du Geir styre hva du går i?» spurte hun, og var tydelig sjokkert. Lotte var klar: «Hvis han ikke likte deg i den kjolen, er det fordi han er sjalu og ikke vil at andre menn skal se til din kant!»

Jeg lettet hjertet mitt den kvelden, og min nærmeste fortrolige venninne sa at jeg ikke måtte la Geir gjøre meg

usikker mer. «Han psyker deg ned», sa hun, og jeg forsto hva hun mente.

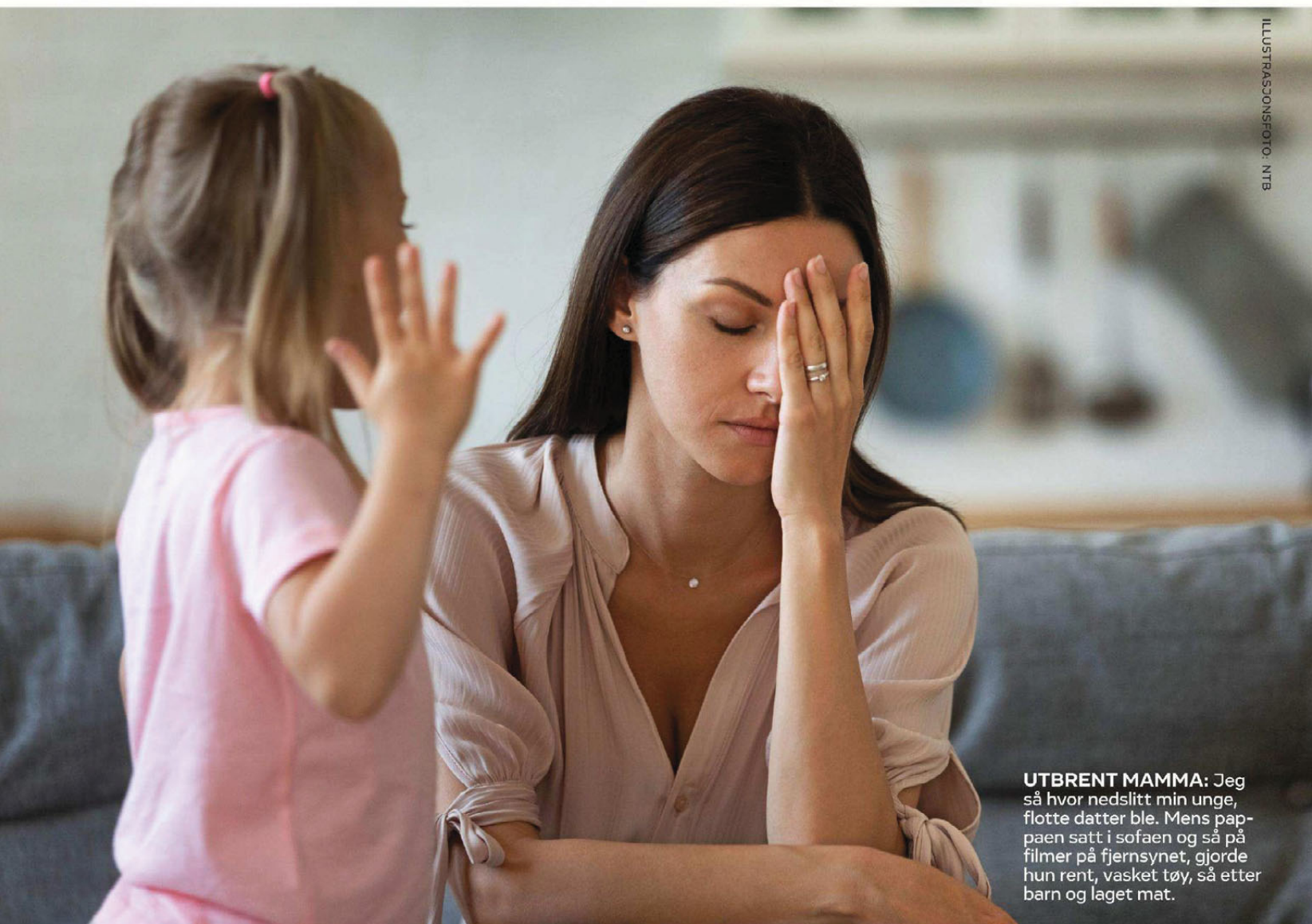
Da jeg gikk hjem den kvelden, hadde jeg lovet å stå opp for meg selv i større grad. Selv om jeg begynte å forstå min manns spill, fortsatte jeg å leve sammen med ham, men inni meg hadde det begynt å skje noe. Hver gang han sa «men», ble jeg opprørt og sint. Mønsteret ble tydelig for meg. Han ville holde meg nede. Da jeg gjorde ham oppmerksom på det, ble han rasende og sa at det ikke kledde meg å være manipulerende.

For tre år siden tok jeg ut separasjon. Da hadde jeg fått nok. Begeret var fullt. Geir påsto at jeg lot en bitte liten sak velte familielivet, men det er ikke sant. Det var alle de små tingene til sammen som ødela for oss. Hver gang han gjorde meg usikker, bygde fortvilelsen seg opp. Til slutt ble det for mye til at jeg kunne leve med det.

Jeg bor alene nå, og jeg kaller fortsatt min eksmann min store kjærlighet, men jeg trives i min nye hverdag. Jeg går i de klærne jeg vil, har klippet håret halvkort og får høre at jeg har god smak og er fin. Beilere finnes, og jeg tror at jeg en vakker dag finner kjærligheten på nytt. Da skal jeg være en voksen, moden og sterk kvinne. Ingen mann skal få gjøre meg usikker og forvirret igjen. Det min eksmann kalte kjærlighet, er ikke kjærlighet for meg. Du løfter den du elsker, og du bryter ikke ham eller henne ned. •

JEG KAN IKKE LEVE LIVET FOR HENNE

Jeg har en datter som valgte å gifte seg med en halvkriminell trygdemisbruker, og i mange år har jeg kjempet for at hun skal våkne opp og forstå hvor håpløs han er.



ILLUSTRASJONSFOTO: NTB

UTBRENT MAMMA: Jeg så hvor nedslitt min unge, flotte datter ble. Mens pappaen satt i sofaen og så på filmer på fjernsynet, gjorde hun rent, vasket tøy, så etter barn og laget mat.

HVOR MANGE SØVNLØSE netter jeg har hatt de siste årene fordi det har vært ting i livet som jeg ikke har klart å akseptere, har jeg ikke oversikt over, men det er mange, svært mange. I sene nattetimer, mens solen går ned og opp, har jeg ligget og grublet på hvordan jeg kan få Elise ut av ekteskapet hun er i. Det har vært

fånyttet. Elise er min eneste datter, og hun er 34 år i år.

Det er ti år siden hun ble gift med Erlend, som er to år eldre enn henne, og som til dags dato ikke har hatt en ordentlig jobb. Mens hun sliter og arbeider, tar på seg ekstravakter og knapt har hatt ferie, sitter han i sofaen eller foran datamaskinen. Det er forferde-

lig opprivende å se på at mitt kjære barn sliter seg ut for en døgenikt av en mann.

Allerede da hun kom hjem med ham første gang, visste jeg at noe ikke stemte. Han virket så likegyldig og lite engasjert, så stille og mutt. Når jeg stilte spørsmål om hva han drev med, svarte han unnvikende.

«Mamma, du skjønner det, at Erlend falt ned fra en stige og ødela ryggen, og derfor klarer han ikke å jobbe», sa Elise, nærmest irettesettende.

Da hun og jeg var for oss selv, ba hun meg om å være så snill ikke å stille alle spørsmålene om hva kjæresten ønsket og ville med livet sitt, eller hva han drev med.

«Det er sårende for ham. Han vil jo aller helst gjøre noe, men klarer det ikke», forklarte hun meg.

«Er du sikker på at det er dette du vil – ha en mann som ikke klarer å jobbe eller bidra?»

Jeg husker at jeg spurte henne om dette. Hun sa at hun elsket Erlend, og minnet om at det ikke var hans skyld at han ble skadet den gangen.

Selv om jeg tydelig ga uttrykk for at jeg var imot det, sa hun ja til å gifte seg med ham da han fridde, og de ble gift, uten at han kunne bidra i stor grad. Det slo meg under vielsen at han måtte være verdens heldigste mann, som fikk min datter som kone. Han fikk en mor, husholder-ske, forsørger og elskerinne i en og samme person.

Jeg trodde at hun ville våkne opp og forstå hvor skjevt forholdet var.

Nå skal det sies at min svisgersønn aldri har vært voldelig eller slem. Han er ikke oppfaren og driver ikke med maktutøvelse. Problemet er at han ikke har engasjement eller initiativ til noe som helst. Med hånden på hjertet tror jeg at de fleste andre hadde reagert som meg hvis de var i samme situasjon.

Det høres følt ut å si at du ønsker at barnet ditt skal bli skilt, men det er hva jeg har ønsket helt siden de sa ja til hverandre. Fra første dag var det Elise, som tok ansvar i deres hverdag sammen, og hun jobbet nesten dobbelt for å få endene til å møtes da de kjøpte seg et rekkehus i utkanten av byen.

Hans uføretrygd var ikke stor, og de pengene han fikk inn på konto, viste seg etter hvert å forsvinne i Lotto-kuponger og til bildeler. Det eneste som kunne få Erlend til å smile,

følte jeg, var den gamle bilen han mekket på i tide og utide.

Så lenge de var barnløse, klarte jeg likevel på et vis å slappe av. Jeg trodde at hun ville våkne opp og forstå hvor skjevt forholdet var, tenkte at de kom til å bli skilt. Men så ble hun gravid. Elise var blind av godhet og kjærlighet. Hun hadde tatt på seg en slags beskytterrolle overfor ekte-mannen.

Da hun ble mor, fikk hun to barn å passe på, babyen og Erlend. Det rare var at hun ikke forventet noe av ham, og når jeg kommenterte at han kunne ha vært til større hjelp siden han bare gikk hjemme, kom alle unnskyldningene. Det virket som om alle mine kommentarer gjorde vondt verre.

I årene som kom, så jeg hvor nedslitt min unge, flotte datter ble. De fikk et barn til. Mens pappaen satt i sofaen og så på filmer på fjernsynet, var i garasjen og holdt på med bil eller holdt på med PC-en, gjorde hun rent, vasket klær, så etter barn og laget mat. Det eneste han gjorde, var å følge ungene til og fra barnehagen i de årene de gikk der. At han gjorde det, syntes hun var fantastisk.

Da Elise ble 30 år gammel, slo deg meg at hun så ut som om hun var 40. Hun hadde store, blå ringer under øynene og var blek og utslitt. Jeg innså at jeg måtte trå til, og jeg begynte å ha barna mye mer hos meg, samtidig som jeg laget mat og vasket hos henne. Jeg hadde egentlig ikke krefter til det, men forsto at det var nødvendig for at hun ikke skulle falle sammen.

«Du må ikke ha det som dette», ymtet jeg frempå, men hun ville ikke høre på meg.

«Ikke begynn med dette maset om Erlend, mor, da blir vi uvenner», sa hun. Hun tok på seg ekstra vakter på sykehjemmet hele tiden, og sa også ja til å være nattevakt på en institusjon for vanskeligstilt ungdom.

«Det kan da ikke være nødvendig», sa jeg, men tok vare på barna.



VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

Pappaen deres slet med ryggen og klarte ikke å følge dem opp. Etter hvert fikk jeg vite hvorfor min datter jobbet seg halvt i hjel, med det resultatet at jeg jobbet meg sliten også: Erlend hadde pådratt seg gjeld gjennom pengespill på nettet. «Han gjorde det fordi han ønsket å bidra. Han føler at han kommer til kort», sa hun.

Det er typisk henne å vri tingene i en retning som fremstiller ektemannen positivt. Da jeg spurte hva han gjorde med alle pengene han dro inn gjennom alle de bilreparasjonene han tok på seg for andre, sa hun at hun ikke visste.

I flere år sov jeg ekstremt dårlig. Jeg lå og tenkte på Elise og var bekymret. Den eneste løsningen, slik jeg så det, var skilsmisse.

«Du kan ikke leve som dette lenger. Se hvordan du sliter. Jeg nekter å tro at du har det bra», sa jeg.

Hun ville ikke snakke om det. Dette leste jeg som sorg, og det ble min fortvilelse. Det er vanskelig å ha det bra som mor når et barn sliter. For at hun skulle få det bedre, gikk jeg på akkord med egne krefter. Jeg passet barn etter arbeidstid, og det endte med at jeg ble så sliten at jeg kollapset og ble sykmeldt.

«Men jeg kan ikke bli syk, for datteren min trenger meg», sa jeg til legen, med tårer i øynene, da jeg ble beordret til å ta det med ro.

«Nå må du først og fremst tenke på deg selv. Blodtrykket ditt er skyhøyt», advarte han.

Det siste året har jeg ikke vært i jobb. Kroppen min har streiket. Jeg går rundt med smerter i alle ledd. Fordi jeg ikke har hatt krefter, har jeg ikke kunnet hjelpe datteren min i samme grad som før, og hun merker selvfølgelig dette. Hun er sliten og nedkjørt, hun også. Men jeg er blitt fulgt opp gjennom terapi og samtaler hos en psykolog, og jeg er blitt fortalt at jeg må sette hatten på riktig person.

«Slutt å plage deg selv med hva datteren din bør gjøre. Hun er en voksen dame og må selv finne ut hvordan hun vil leve», har jeg fått streng beskjed om. Det er ikke mitt ansvar at min voksne datter har det bra. Hun må sørge for sin egen lykke.

Heldigvis har jeg nå innsett at jeg ikke kan leve livet for Elise. Hun må få gjøre sine egne valg og ta konsekvensene av at hun velger å være gift med en lat slendrian. I grunnen kjennes det godt å ha kommet dit, at jeg ikke lenger føler fortvilelse på vegne av henne. Jeg har nok med meg selv.

Ting går sakte, men sikkert bedre med min helse. Jeg har fått noen verktøy, som jeg drar stor nytte av. Å være snill mot meg selv og tørre å si nei hvis noen trenger min hjelp, er blitt lettere enn jeg trodde. Det beste av alt er likevel at Elises hverdag ikke lenger tar fra meg nattesøvn. Hun er 34 år og bestemmer selv om hun skal fortsette å være gift. Vanskeligere enn det er det i grunnen ikke. •

MOR STYRER – OGSÅ ETTER SIN DØD

I mer enn 20 år har min far daglig tatt kjøreturen til kirkegården for å stelle min mors grav. Jeg skulle så inderlig ha ønsket at han i stedet gikk videre i sitt eget liv.

SJEFEN I FORHOLDET:
I ekteskapet var hun arbeidslederen og sjefen. Pappa adlød ordrer og stilte opp på hennes anmodning ved hvert minste lille vink.



JEG VOKSTE OPP med en sterk mamma som bestemte over alle i familien. Hun styrte pappa som en marionett omkring og ga sjelden oss barna store valg om hva vi burde eller måtte gjøre. Denne historien handler om henne og hva hennes personlighet har ført til.

Nå er det snart 22 år siden jeg mistet henne, men fremdeles tenker jeg på henne hver dag.

Det er mange gode minner å hente frem, og jeg kan si mye pent om min mor. Ikke minst var hun driftig og flink. Hos oss var det alltid middag på bordet, og det var rent og pent til enhver tid. Men mamma var også en som elsket å ha kontroll på alt og alle.

I ekteskapet var hun arbeidslederen og sjefen. Pappa adlød ordrer og stilte opp på hennes anmodning ved hvert minste lille vink. Nå skal det i rettferdighetens navn sies at mine foreldre ikke kranglet ofte, og det virket som om pappa syntes det var greit å ha en kone som til enhver tid hadde styringen. Jeg tenker på alle de gangene hun sukket fordi hun mente at pappa ikke gjorde ting bra nok.

«Nei, men, Trygve, da», sukket hun. Da kom han og gjorde forbedringene hun ønsket seg.

Mens pappa var nær og ga klemmer, var mamma mer kjølig og distansert. Hun skrøt av oss når vi var flinke på skolen og kunne også si pene ting når vi hadde pyntet oss i kjole, men generelt sett ble hun ikke ofte begeistret, og hun var

svært opptatt av hvordan det så ut rundt henne.

«Hva vil folk tro hvis de ser dette?» sa hun ofte.

Situasjonen til tross, vil jeg si at jeg hadde et godt hjem, for det var ordnede forhold. Min mor var flink med penger, og hjemmet vårt var pent. Foreldrene våre drakk ikke, festet ikke eller gjorde dumme ting. Det eneste dumme var mors sukking over alle oss andre, når vi ikke levde opp til hennes standard. I dag ser jeg at det var bagateller hun hengte seg opp i.

Jeg var ikke i tvil om at jeg hadde foreldre som var glad i meg og som ville meg vel, og jeg visste at jeg bestandig ville ha et hjem å komme til. Da jeg var 20 år gammel, ble mamma alvorlig syk av kreft. Det viste seg at det var spredning, og legene kunne ikke si noe om hvor lenge hun hadde igjen å leve. Vi reagerte med vantro, fortvilelse og sorg.

Mens pappa var nær og ga klemmer, var mamma mer kjølig og distansert.

Til tross for sine negative sider, var hun som en bauta. Brått måtte vi ordne middager og klesvask selv, og det var en stor overgang.

Hun var en flink pasient som forsto at hun måtte slappe av, og hennes ledertalent slo ut i full blomst i denne tiden.

«Trygve, du må gjøre sånn og sånn», sa hun, og pappa føk omkring og ordnet opp etter hennes ønsker. At han hadde det tungt, så alle. Han fikk tårer i øynene hver gang noen spurte om hvordan det gikk med mamma.

Hun ble grå i ansiktet og mistet så mange kilo at hun var en skygge av seg selv. Vi forsto at det gikk mot slutten.

En kveld ba mamma meg og søsteren min om å sette oss ned på sengekanten hennes. Hun ville gi oss gode råd på veien inn i våre voksne liv. Det var en fin samtale, der hun ba oss om å være sterke kvinner.

«Husk at jeg er glad i dere, og ikke glem meg når jeg er borte», ba hun.

Vi gråt så snørr og tårer rant og lovet at vi skulle ha henne med oss i hjertet inn i evigheten.

Det vi ikke visste var at hun hadde en tilsvarende samtale med pappa. I den hadde hun bedt ham om å love at han ikke fant en ny kone. «Kom på graven til meg hver dag. Jeg kommer til å vite at du er der», sa hun.

Han var i bunnløs sorg og var livredd for å bli alene, og han ga henne alle de løftene hun ville ha.

I ukene før mamma døde, så vi en mann som var lut i ryggen og nærmest stum av redsel. Han var så vant til å ha en som fortalte ham hva han skulle gjøre, at han ble forvirret når hun ikke lenger klarte å beordre ham til noe som helst.

«Stakkars Reidun», sa han, igjen og igjen.

«Pappa, det kommer til å gå bra», sa jeg, men jeg visste at det var en løgn, og det forsto selvfølgelig han også.

For meg var det en slags *lettelse da hun døde, for hun var så syk og hadde så store smerter at livet ikke var godt. Men pappa var knust.

Da vi skulle i begravelsesbyrået, ville søsteren min og jeg spare ham for opprivende ting og sa at han kunne slappe av hjemme, men det ville han ikke.

«Mor sa at jeg måtte ordne dette. Jeg vet hvordan det skal være», sa han.

Mamma hadde regissert sin egen begravelse, og det var greit nok. Jeg lo litt inni meg over at hun også etter sin død hadde full kontroll på pappa, men jeg viste ikke at jeg syntes det var morsomt. Salmene,



VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

solisten som sang, typer blomster, inskripsjon på gravsteinen – alt var bestemt før mors død.

«Vår umistelige kone og mor, vi ses igjen», sto det, og navnene våre var under.

Mamma trodde på et liv etter døden. Hun var sikker på at hun fra et annet sted skulle ha full oversikt over oss, også etter sitt jordiske liv.

Mer enn 20 år er gått siden hun trakk sitt siste sukk. I alle årene siden har min gamle far dratt til graven hennes hver dag. Han har ikke engang vurdert å se etter ny kjærlighet. I stedet har han dyrket minnene om det som var. Jeg er fortvilet, fordi jeg ønsker så mye mer for pappaen jeg er så glad i.

«Jeg lovet henne det», sier han hvis vi forsøker å si at han må gå videre i livet sitt.

Han har ikke engang fjernet klærne etter mor fra skapene. Hun er fremdeles som en slags skygge i huset han bor i, og som de to en gang kjøpte sammen.

«Kommer han aldri over det?» spurte en slektning meg her om dagen.

Alle vet at far hver dag etter jobb setter seg i bilen og drar til graven. Der står han lutrygget og ser på steinen mor selv valgte ut. Så går han hjem, og der sitter han ofte alene.

Min far er en fantastisk snill mann som stiller opp som bestefar og er grenseløst tålmodig med barnebarna. Han var bare 47 år da han ble enkemann.

I dag synes jeg det er trist at han har brukt så mange år av sitt liv på å gjøre det en avdød kvinne forventet av ham, i stedet for å ta grep om egen tilværelse. Han kunne ha hatt så mye mer glede i livet sitt. Han kunne ha funnet ny kjærlighet, for det fortjener han.

De siste årene har jeg vært sint på moren min, som la slike begrensninger på min fars liv videre. Det er hennes skyld at han lever som han gjør. Det er løftene hun ba ham om å gi, som har hindret ham i å fortsette å leve.

Min eldre søster og jeg har gjort alt vi kan for å få pappa til å se situasjonen, men vi har ikke nådd inn med vårt budskap. Heller ikke hans kamerater har klart å få ham til å se seg selv. De ga ham opp på et tidspunkt, orket ikke å forholde seg til hans evigvarende sorg.

I grunnen er jeg sint på mamma. Når jeg en sjelden gang besøker graven hennes, tar jeg meg i å skjenne på henne.

«Så snill som pappa var mot deg, skulle du ha unt ham å få det godt igjen. Det er slemt av deg å forvente trofasthet når du ikke er her mer», sier jeg da.

Og siden det finnes én ting som både hun og jeg enes om å tro på, er jeg sikker på at hun hører meg. •

TROMSØ GENSER

Lækker, helmønstret genser som klippes opp til slutt. Strikkes nedenfra og opp.

DESIGN: Ber-Lin Design v/Berit Ramsland
STYLING: Tone Skipa Foto: Esten A. Borgos



MØNSTERSTRIKK

Størrelser: XS (S) M (L) XL (XXL)

Plaggets mål:

Overvidde 87 (98) 109 (120) 131 (142) cm

Hel lengde 58 (60) 62 (64) 66 (68) cm

Ermelengde 50 (50) 50 (51) 51 (51) cm

Garnkvalitet: SandnesGarn Smart (100 % Superwash ull), 50 g = ca. 100 m

Farge nr. 1: Hvitt 1012: 8 (9) 10 (11) 12 (13) nøster

Farge nr. 2: Gammelrosa 4244: 2 (2) 2 (3) 3 (3) nøster

Farge nr. 3: Lys blå 6531: 2 (2) 2 (3) 3 (3) nøster

Farge nr. 4: Lys rosa 4332: 2 (2) 2 (3) 3 (3) nøster

Farge nr. 5: Mørk blå 6355: 2 (2) 2 (3) 3 (3) nøster

Farge nr. 6: Lys beige 2125: 2 (2) 3 (3) 3 (3) nøster

Strikkehjelp: Opplysninger om garnet får hos Sandnes Garn tlf.: 51 60 86 00 (hverdag mellom 14.00 – 15.00) eller se sandnesgarn.no

Veiledende pinner: Rundp og strømpep nr. 3 og 3 ½

Strikkefasthet: 22 m glattstrikk i bredden på p nr. 3 ½ måler ca. 10 cm

NB: Pass på å alltid ha trådene likt på fingeren når det strikkes mønster i 2 farger. velger

du å ha bunnfargen innerst fullføres dette gjennom hele arbeidet.

BOLEN

Legg opp med farge 1 på p nr 3, 192 (216) 240 (264) 288 (312) m. Strikk 1 r, 1 vr rundt i vrangbordstrikk til vrangbordens måler ca. 7 cm.

Skift til p nr 3 ½. Sett merker i hver side med 97 (109) 121 (133) 145 (157) m til forstykket, og 95 (107) 119 (131) 143 (155) m til bakstykket.

Strikk rundt i glattstrikk med farge 1 til arb måler ca. 10 (11) 12 (13) (14) 15 cm. Fortsett med mønster etter diagrammet (beg ved pilen for riktig str). Når mønsteret er ferdig strikket fortsettes det med farge 1 til hele arb måler ca. 58 (60) 62 (64) 66 (68) cm. Fell av.

ERMER

Legg opp med farge 1 på p nr 3, (44) 44 (48) 48 (52) 52 m. Strikk samme vrangbord som nede på bolen.

Skift til p nr 3 ½ og strikk 1 omg rett med farge 1 samtidig som det økes jevnt fordelt til (63) 65 (69) 73 (75) 79 m. Sett merke i beg av omg = midt under ermet. Strikk først 2 (2) 2 (3) 3 (3) cm glattstrikk med farge 1. Fortsett rundt med mønster etter diagrammet (tell ut fra midten hvor mønsteret





MÅL ÅPNINGEN

Før du klipper opp til ermer må du måle hvor stor åpningen skal være. Er åpningen for liten, vil ermet bli klumpete. Er den for stort, vil bolen klumpe seg.



skal begynne). Samtidig med dette, økes det 1 m på hver side av merket ca. hver 3 (3) 3 (2 ½) 2 ½ (2 ½) cm til det er 89 (93) 97 (101) 105 (111) m. Når mønsteret er ferdig strik- ket, strikkes det videre med farge 1 uten mønster til ermet måler ca. 50 (50) 50 (51) 51 (51) cm (eller ønsket lengde). Vend vrangsiden ut og strikk 5 omg glattstrikk til belegg med farge 1. Fell av. Strikk det andre ermet likt.

MONTERING

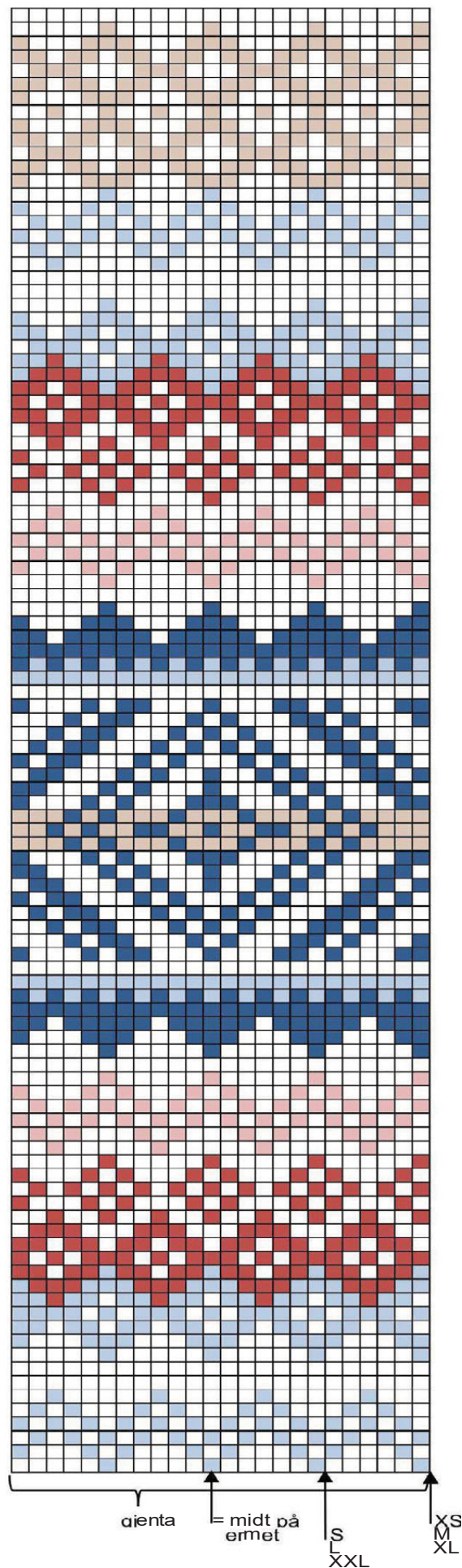
Damp forsiktig på vrangsiden. Tråkle med merketråd en avrundet hals på forstykket som måler ca. 23–25 cm på tvers midt på arbeidet (nakken), og ca. 10 cm ned midt foran. Sy nå med minste sikksakk 1 maskinsøm rundt. Klipp bort overflødig strikk. Sy med vanlig sikksakk en søm over sårkanten etter oppklipp. Sy deretter med sikksakk 2

maskinsømmer i hver side til ermehull (NB! ta mål øverst på ermet). Klipp opp mellom sømmene. Sy med vanlig sikksakk en søm over sår- kanten etter oppklipp. Mask eller sy sammen skul- drene.

HALSKANT

Plukk eller strikk opp med farge 1 og p nr. 3 ½ ca. 104 (108) 112 (112) 116 (116) m. Strikk rundt i vrangbordstrikk med 1 r, 1 vr. Strikk til hals- kanten måler ca. 7 cm. Fell løst av i rette og vrang m. Brett halskanten dobbelt mot vrangen (også over sårkanten) og sy den til med løse sting. Sy i ermene og sy belegget til på vrangen. Fest alle løse tråder.

□ Farge 1	□ Farge 3
□ Farge 4	□ Farge 5
■ Farge 2	■ Farge 6





BLI INSPIRERT! Made by Me er et nytt trendmagasin for alle som elsker håndarbeid. Få 100 sider med kreative ideer, redesign fra arkivet og eksklusive oppskrifter fra bl.a. Helene Moo, RunaStrikk og PetiteKnit.

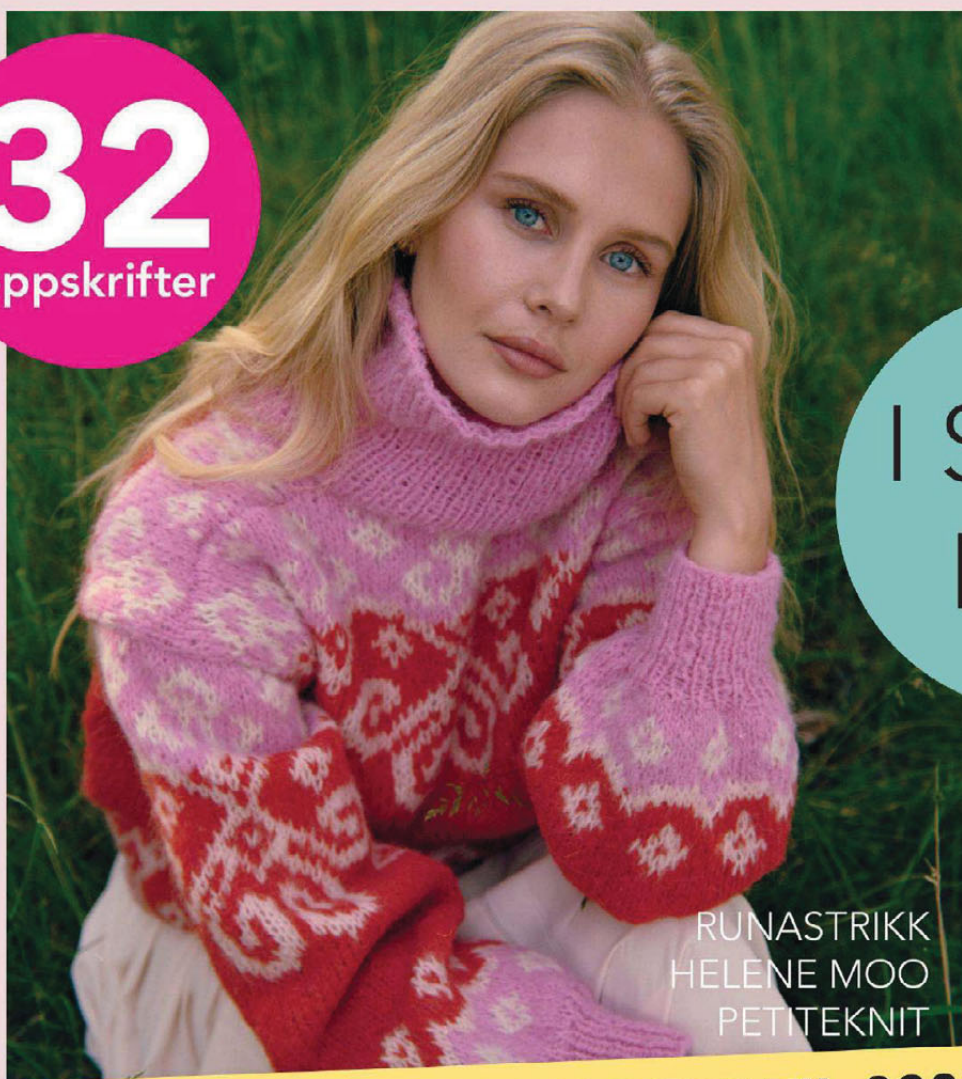
2025

STRIKK & INSPIRASJON

Made by Me

NYHET • NYHET • NYHET

32
oppskrifter



I SALG
NÅ!

RUNASTRIKK
HELENE MOO
PETITEKNIT

Bestill på sms! SEND **MADE25 TIL 2205**

Kr. 149,- + 49,- i porto blir trukket direkte via din telefonregning og utgjør alle kostnadene ved bestilling.

... / ... / ... for ...

LANDLIG SJARM: Det vakre rødmalte tømmerhuset har røtter helt tilbake til 1907, og det ligger idyllisk til på den svenske landsbygda, en 1,5 timers kjøretur fra Oslo.



HUSET MED DET RARE I

Det er ikke mye nytt og moderne som får komme over dørstokken i det rødmalte, over 100 år gamle huset til Mette på landsbygda i Sverige. Helt siden hun var liten har hun samlet på gamle skatter, og huset er innredet med de utroligste bruktfunn.

TEKST: Vibeke Stiansen FOTO: Anne Andersen

Det vakre rødmalte huset ble i sin tid bygget av familien Adolfsson, nærmere bestemt i 1907. Tre av barna, søstrene Signe og Edith og broren Carl, tok etter hvert over huset og bodde der sammen hele livet.

– Da vi kjøpte det i 2000, hadde det stått ubebodd i cirka 30 år. Søsknene hadde nok ikke gjort noen oppgraderinger av huset så lenge de bodde der. Innvendig var det som om tiden hadde stått stille i nesten 100 år, forteller Mette Hermansen.

Foruten et spartansk kjøkken, uten innlagt vann, og en jernovn til matlagning, var huset tomt for møbler ved overtagelse.

– Ovnens gikk ikke an å redde, men jeg fikk tak i en helt lik fra en nabo her. Ellers var det to åpne peiser fra tiden da huset ble bygget, og de står der fortsatt i dag.

SMÅ ENDRINGER

Opprinnelig var huset i Årjäng i Sverige på ca. 100 kvadratmeter.

– Vi har forsøkt å bevare huset mest mulig slik det var, men har bygget på det bakover, slik at fronten og sidene av huset er som det var originalt.



GOD HJELPER: Elise Moe er stadig på besøk hos moren Mette Hermansen og hjelper henne gjerne med å holde styr på det gamle huset – og ikke minst drivhuset!

Innvendig var det som om tiden hadde stått stille i nesten 100 år.

Hovedhuset er i dag på rundt 150 kvadratmeter, i tillegg har vi bygget tre små hytter på tomten der det tidligere var stall og uthus.

Huset, som har en stamme av tømmer, ble bygget i solide materialer med vakre detaljer.

– Vi har ikke gjort noen



VELKOMMEN INN: Rett innenfor inngangsdøren står en koselig gammel sittebenk.



FINE FUNN: Ifølge Elise er dette det perfekte stedet for en morgenkaffe. Fuglehuset i tre er fra Indonesia, mens krystallkronen trolig er fransk. Begge er kjøpt på Blomqvist.

SAMLEROBJEKTER:

Tallerkenhyllen på kjøkkenet er fylt opp med all slags servise i blått og hvitt. Dette er noe Mette har samlet på lenge, og hun tar nesten alltid med seg en tallerken når hun besøker de lokale bruktbutikkene.

forandringer annet enn å etterisolere ytterveggene og satt inn nye, men identiske vinduer som de originale. Det var også nødvendig å ta ned pipen og reparere muren i huset, samt legge nytt tak. Ellers har vi satt inn kjøkken og tidstypiske tapeter, forklarer Mette.

RARITETER OG BRUKTFUNN

Alt av møbler og inventar er et resultat av hennes store lidenskap for brukte skatter, en hobby hun har hatt helt siden hun var liten. Og det meste i huset har Mette funnet i bruktbutikker, på loppemarkeder eller auksjon. Særlig Blomqvist er en stor favoritt, kan datteren Elise Moe fortelle.

– Alt av møbler har mamma funnet og satt inn her selv. Hun har ofte vært flink til å by på det som ingen andre vil ha, og har opp gjennom årene gjort mange gode kjøp. Så det meste i huset er ikke særlig dyrt, men hun kjøper ting som har en verdi for henne. Blant annet er hun opptatt av at det skal være godt håndverk, eller at det ligger en god historie bak.

Selv beundrer hun morens evne til å sette sammen ting som i utgangspunktet ikke hører sammen til å bli noe nytt, fint og funksjonelt.

– Jeg synes det har blitt et veldig flott og sjarmerende sted, og jeg får en veldig ro av å være her og av de landlige omgivelsene. Samtidig liker jeg å sjau og gjøre ting når jeg er her, men det føles mest som koselig dugnadsarbeid. Det er fint å være sammen med mamma og hjelpe henne med å holde ting ved like. Særlig i drivhuset, understreker Elise.

Det unike drivhuset er et av de nyere tilskuddene på gården,

Selv om det er en god miks av stiler og epoker her, så har det likevel en slags rød tråd.



KJØKKENKOS: Her starter dagen – med frokost rundt det lille bordet. Stolene hentes fra her og der, og så samles man til et uformelt fellesskap.

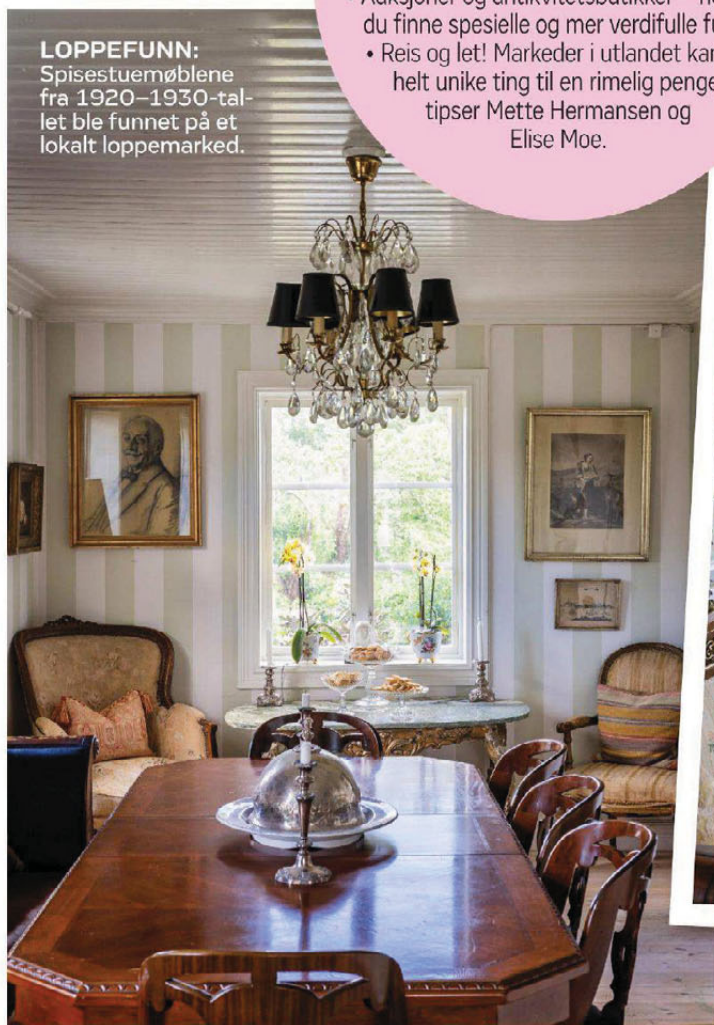
METTE OG ELISES GJENBRUKSTIPS

- Gi gamle ting en liten «makeover». Noen ganger holder det å male, tapetsere, trekke om eller pusse opp en gammel skatt for å få den til å passe perfekt inn.
- Tenk kreativt! Gamle dører kan bli til bord, vintagekofferter kan være nattbord og gamle rammer kan brukes på nye måter.
- En gammel lampe med ny lampeskjerm, eller en antikk lysekrone, kan bli et flott blikkfang i rommet.

LOPPEFUNN: Spisestuemøblene fra 1920–1930-tallet ble funnet på et lokalt loppemarked.

SLIK GJØR DU GODE BRUKTFUNN

- Gå på skattejakt på loppemarkeder og i bruktbutikker! Her kan du ofte gjøre kupp på unike møbler og interiørdetaljer.
- Auksjoner og antikvitetsbutikker – her kan du finne spesielle og mer verdifulle funn.
- Reis og let! Markeder i utlandet kan ha helt unike ting til en rimelig penge, tipser Mette Hermansen og Elise Moe.



SOFA MED SJEL: Den flotte gamle Biedermeier-sofaen fra ca. 1880 er kjøpt på Blomqvist. Den har en herlig blanding av historie og sjel, synes Mette.

I GJESTEHUSET: Dobbeltsengen er satt sammen av sengene som Mettes døtre, Elise og Cecilia, hadde da de var små. Øvrige møbler og bilder er enten kjøpt brukt eller funnet på auksjon.



GULLKANT: På kommoden står et gammelt unionspeil i støpejern, trolig fra tidlig 1900-tall. Fargeskalaen går også her i nyanser av blått, i kombinasjon med hvitt.



INSTAGRAM
@elisemoedesign

WOW: Det imponerende fuglehuset i tre er fra Indonesia, kjøpt på Blomqvist.



SVENSKT: La det ikke være noen tvil om hvilket land vi befinner oss i! To store og en liten rød Dalahest har fått plass i en bokhylle.

som ble oppført i 2019. Det er utelukkende bygget av gjenbrukte vinduer og bjelker fra gårder som skulle restaureres i nærområdet.

ET GODT BLIKK

– Mamma er veldig god til å finne ting og materialer som kan gjenbrukes på nye måter. Selv om det er en god miks av stiler og epoker her, så har det likevel en slags rød tråd. Og hun får alltid nye funn til å passe inn på et vis. Jeg kunne nok ikke hatt så mange ting om jeg skulle bodd her selv, men jeg er oppvokst med en mor som alltid har likt mye detaljer, og hun kunne ikke hatt det noe annerledes.

For deg som kunne tenke deg å ta gården nærmere i øyesyn, leier Mette faktisk ut et av gjestehusene sine gjennom Airbnb.

– Dette er en fin mulighet dersom du har en landlig drøm, eller bare har lyst til å besøke et sted «der ingen skulle tru at nokon kunne bu», avslutter Elise. •

FRODIG OASE: Ifølge Elise er drivhuset et magisk sted hele året, men aller finest i juni. Moren Mette har innredet det med bruktfunn, som et indisk sofabord, en kurvstol, kelimputer, lykter, krukker og kar.



SMART GJENBRUK:

Drivhuset er bygget av gjenbrukte vinduer og bjelker fra gårder i nærområdet. Her trives både planter, frukt og grønnsaker, godt hjulpet av solens varme og en næringsrik jord laget av matavfall, gjødsel, kaffegrut og knuste eggeskall.

Jeg synes det har blitt et veldig flott og sjarmerende sted, og jeg får en veldig ro av å være her.

En gripende historie

Puslespillet pappa

Dette er historien om pappaen min. En familiehemmelighet fra krigen – og jakten på sannheten. Det er også en historie om skam, adskillelse og forsoning. Og om å snakke sammen. Før det er for sent, skriver bokaktuelle Tommy Halvorsen.

TEKST: Tommy Halvorsen FOTO: Privat



BARNDOM:

Tommy Halvorsen (t.h.) sammen med faren Rolf hjemme i rekkehus-hagen i Risør på slutten av 70-tallet. Nå er Tommy aktuell med boken «Puslespillet pappa».

Jeg ble født 31 år etter andre verdenskrig. Jeg så ingen bli skutt, drept eller torturert. Jeg måtte ikke sitte bak blindingsgardiner eller søke tilflukt i mørke, kalde kjellerrom når flyalarmen gikk. Jeg hørte ingen bomber smelle. Likevel har krigen preget livet mitt fra dag én. Åtti år etter at freden kom til landet, er familiens liv fortsatt påvirket i stor grad av det som skjedde den gangen.

I over tjue år som journalist har jeg formidlet gripende historier om mennesker landet rundt – blant annet for Hjemmet, Norsk Ukeblad, VG og Dagbladet. I nesten alle

disse årene lå tanken der og kvernet i bakhodet: Er det én historie jeg virkelig burde fortelle, så er det den om min egen familie, med faren min, Rolf Halvorsen, som historiens midtpunkt.

Han ble født i Oslo i mars 1944, noen få kvartaler bak Slottet. 15 år senere fikk han vite at han var både adoptert og «tyskerbarn», sønn av en norsk kvinne og en tysk soldat. Pappas verden raste sammen. Skammen og stillheten preget ikke bare hans liv, men satte spor i oss som fulgte.

66 år senere forsøker jeg å nøste opp i den glemte fortiden, og finne svar på spørsmålene

ingen ville snakke høyt om. Hvem var egentlig den biologiske farmoren min Else, og hvem var tyske Hans? Hva skjedde den gangen under krigen, og hvorfor ble alt fortiet?

Jeg brukte lang tid på å bestemme meg om jeg kunne skrive denne historien. Om jeg burde skrive. Kanskje vil ikke alle sette pris på at den havner mellom to permer. Historien føles for viktig til at jeg kan la det være.

Håpet mitt ved å fortelle en høyst personlig historie, er at flere skal få et mer nyansert syn på Norges historie. Kjennskap til skjebner og historier som ennå i liten grad er fortalt.

Det vanskeligste med å fortelle en historie som ligger meg selv så nær har vært hensynet til de rundt meg, min nærmeste familie. Jeg forberedte dem tidlig på at boka inneholder informasjon og hendelser som nok ville være vanskelig for dem å lese. Da jeg underveis i arbeidet igjen informerte pappa om at jeg forteller historien ærlig fra mitt perspektiv, inkludert hendelser i barndommen knyttet til hans alkoholbruk, svarte han: «Ja, det skjønner jeg. Det er slik det må være. Ekte og ærlig. Man skal verken trekke

fra eller legge til.» Reaksjonen hans gjorde meg lettet og glad. Og han har helt rett. Jeg kunne aldri fortalt denne historien uten å være hundre prosent ærlig. Det betyr ikke at jeg må være hensynsløs. Tvert imot vil jeg si, jeg har forsøkt å behandle de nærmeste og det såreste i familien vår med respekt, varme og omsorg. Jeg håper jeg har lyktes. Og jeg håper ingen vil tvile på kjærligheten til min nærmeste familie etter å ha lest boka. Pappa, mamma og storebroren min, Morten.

I mange år hadde jeg ingen kontakt med faren min, og selv etter forsoningen har jeg kjent at noe har manglet. Jeg har manglet noen brikker i puslespillet pappa. Håpet var at arbeidet med boka skulle gi meg disse brikkene, og bringe meg nærere både pappa og meg selv.

Han fylte 81 i år. Han har levd et hardt liv med mye alkohol. Han har kjempet og vunnet over alvorlig kreftsykdom. Om ikke lenge kan broren min og jeg være de eldste mennene i familien. Selv er jeg trolig over halvveis, med nesten like mange venner og familiemedlemmer på kirkegården som i live.

Vi har ikke tid til å vente lenger. ➔



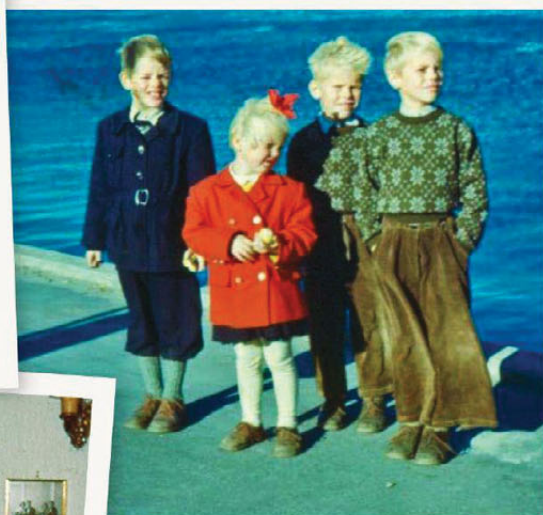
TETTERE: Bokas forfatter, Tommy, sammen med Rolf utenfor sistnevntes hjem i Arendal. Arbeidet med boka har ført far og sønn nærmere hverandre.

”

I mange år hadde jeg ingen kontakt med faren min, og selv etter forsoningen har jeg kjent at noe har manglet.



STILIGE SMÅ: Rolf (t.v.) sammen med tre av sine søskenbarn, Ingeborg, Jørgen og Inge.



STOR FAMILIE:

Rolfs adoptivfar Håkon sammen med flere av ungene i familien med venner foran Havva-bygget; kombinert forretningslokale og hjem.

PÅ HJEMMEBANE:

Mabel med fem av de totalt åtte barna. Fra venstre Bjørn Håvard, Tore, Dag, Reidun og lengst til høyre, Rolf.



I en av sengene på fødeavdelingen, onsdag 15. mars 1944, ligger 23 år gamle Else Marie Magnussen. Om noen timer skal hun føde sitt første barn.

UTDRAG FRA BOKEN

Det meste som har en mørk side, har også en lys. Så også faren min. Når han er seg selv, når kropp og hode ikke er fylt av alkohol og tunge tanker, er han særdeles godt selskap. Han var den barna i nabolaget kom løpende til og brukte som lekestativ. Han kilte, kastet dem opp i lufta og så selv ut til å ha det aller gøyest. Faren min er fortsatt sosial, alderen til tross, i mye større grad enn meg. Jeg lader alene. Mens pappa kan komme inn på en kafé med bare fremmede, og før kaffekoppen er tom, har han snakket med de fleste i rommet. At vi har svake sider, utelukker ikke at vi kan besitte gode egenskaper. Vi er mennesker. Vi er mangelfulle. Og vi er mangesidige.

Jeg ser ham også slik. Det mennesket han er en lys, varm sommerkveld hjemme i skråninga sentralt i Arendal – der

han dyrker både jordbær og tomater. Han trenger ikke å gå mer enn fem meter fra inngangsdøra før han befinner seg på toppen. Livets eget jordbærsted. Der står han. Nesten alltid i bar overkropp. Fra mars til slutten av oktober. Så lenge sola skinner, må skjorta vike. Huden hans som bourbon.

Nå tennes grillen. Snart er både pølser, grillribbe og maiskolber klare. Potetsalat og salat står allerede på bordet. Sammen med en øl. Han spør om jeg også vil ha. Jeg takker som vanlig høflig nei. Det pleier å knyte seg i magen når pappa åpner en ny boks, eller flaske. Men ikke på disse kveldene. Kveldene fylt av lys, slik også han er det. Når han er seg selv, og jeg vet at det ikke blir flere enn én, maks to flasker til maten. Disse kveldene hvor han snakker mer enn han

drikker. Ikke motsatt. Og han ler. Latteren børster bort støvlaget som ligger over fortida. Får meg til å minnes at det har vært slike stunder tidligere. Før han ble borte.

Tenk om han alltid kunne vært den han er i disse stundene, mens den tidlige kveldsola lyser opp ansiktet og gir ham en gyllen glød.

FREM FRA STØVET Arendal, jula 2019:

Han tar sats og nærmest kaster kroppen ut av den nedsunkne lenestolen. Føttene tripper raskere enn på flere tiår over stuegulvet, i retning det gamle, brunfargede vitrineskapet. Fra vedovnen i hjørnet høres den uforutsigbare, men likevel beroligende knatrelyden av tørr ved som brenner.

Det er mindre enn et minutt siden jeg omsider maktet å forløse ordene jeg har båret på

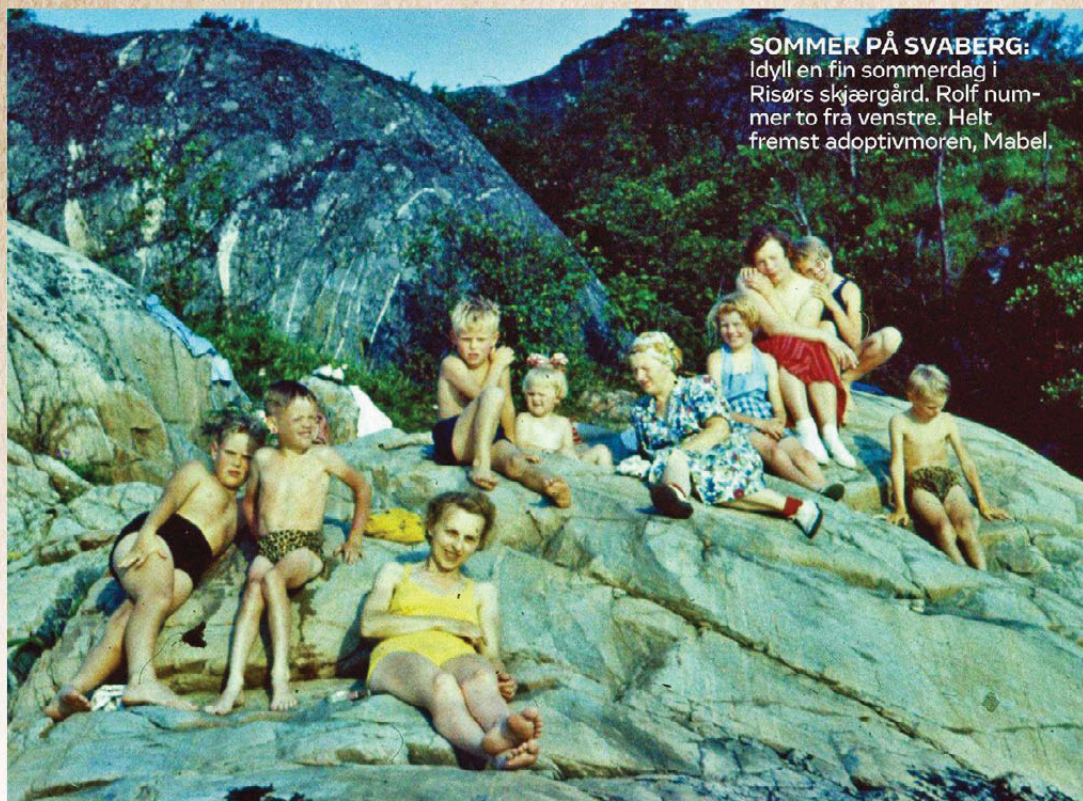
i over tjue år. De usagte ordene som har fylt et tomrom mellom oss og gjort det vanskelig å puste.

«Hva vet du egentlig om bakgrunnen din? Har du forsøkt å finne ut hvem de var?» spurte jeg.

Pappa lot blikket gli fra TV-skjermen over til meg.

Jeg holdt på å utsette det enda en gang. Et kvarter før jeg måtte løpe for å rekke bussen tilbake til Oslo, klarte jeg å hente ordene opp fra dypet. Hvorfor var det så vanskelig? Hadde jeg sett for meg en eksplosjon av sinne? Eller en mann som gikk opp i liminga, oppløst i tårer? Ingen av delene skjedde. I stedet er han nå positiv, ja nærmest opprømt.

Han trekker i den øverste skuffen, romsterer litt, før han løfter ut noen ark beskyttet av en gjennomsiktig plastlomme.



SOMMER PÅ SVABERG:
Idyll en fin sommerdag i
Risørs skjærgård. Rolf num-
mer to fra venstre. Helt
fremst adoptivmoren, Mabel.

Så vender han seg rundt og kommer mot meg, legger plastlomma oppå de grønne keramikkflisene som utgjør overflaten av stuebordet.

I et kort glimt ser jeg hånda hans sånn den må ha vært da han var barn. Små, slanke fingre med glatt hud. Mange år før de skulle gripe etter flaska og nekte å slippe taket. Jeg lukker øynene. Når jeg åpner dem, ser jeg hånda slik den er i dag: rynkete med pigmentflekker. Hånda til et menneske med mesteparten av livet bak seg.

«Her er det jeg har», sier han.

Jeg kjenner prikkingen mot tinningen idet jeg trekker ut arkene. Papirene med de sjokkerende opplysningene som ble holdt skjult for ham i mange år, og som har preget alle årene siden.

Slik begynner historien. Pappas historie. Og min.

NUMRE JEG IKKE KAN RINGE

Dokumentet med informasjonen unntatt offentlighet ble puttet i en brun konvolutt og sendt fra fylkesmannen i Aust-Agder 30. november 2005. Nå hadde det ligget i skuffen hjemme hos pappa i fjorten lange år. Jeg børstet støvlaget forsiktig unna, og leste:

OPPLYSNINGER I ADOPSJONS-/FARSKAPSSAK

Fylkesmannen viser til samtale 23.11.05 der du ber om opplysninger om mor og far i forbindelse med at du har søkt om krigsbarnerstønad.

Det fremgår av adopsjons-saken at din biologiske mor het Else Marie Magnussen. Fra Riksarkivet har vi fått opplyst at hun var født 10.04.1920. Hun hadde den gangen adresse i Oslo.

Som far er oppgitt Hans Harmel. Fylkesmannen har ikke flere opplysninger om Harmel. Riksarkivet har imidlertid pr. tlf. opplyst at han hadde feltpostnr. 59642 og at saken hadde lebensbornnr. 5173. Det fremgikk også av dokumentene der at mor, og senere pleieforeldrene (adoptivforeldrene), fikk utbetalt penger fra den tyske Abteilung Lebensborn.

Det fremgår av dokumentene i adopsjonssaken at du kom til dine adoptivforeldre den 26.04.1944.

Håper disse opplysningene kan være til hjelp i forbindelse med søknad om erstatning.

Plastlomma inneholder enda et dokument fra fylkesmannen i Aust-Agder, datert 10. juni 2007:

OPPLYSNINGER OM BIOLOGISK MOR

Fylkesmannen viser til tidligere korrespondanse i saken.

Siden vi ikke hadde din biologiske mors fødselsnummer og hun senere hadde skiftet navn har det tatt noe tid å finne frem til opplysninger om henne.

Som vi tidligere har opplyst het din biologiske mor Else Marie Magnussen da du ble født. Hun har senere endret slektsnavn til Bjør og er i dag registrert i folkeregisteret med navnet Else Bjør. Hun var født 10.04.1920 og døde 09.06.1993.

Når det gjelder biologisk far har vi ikke flere opplysninger enn de du allerede har fått.

Omtrent midt på arket står «Råde» skriblet for hånd, mellom signaturene til utdanningsdirektøren og førstekon-sulenten ved fylkesmannens kontor. Faren min mener dette må ha blitt nevnt som stedet hans biologiske mor flyttet til en gang etter at han ble født. Han skal også ha blitt fortalt at moren senere fikk en datter.

Det er altså der jeg står i desember 2019. Alt jeg har å forholde meg til, er to fremmede navn jeg nettopp har sett for aller første gang, en

fødselsdato, en dødsdato, morens mulige bostedskommune etter Oslo, samt to numre jeg ikke kan ringe. Et feltpostnummer og et lebensbornnummer.

På begynnelsen av 90-tallet var han nær ved selv å begynne å dykke ned i historien. Pappa hadde kommet i kontakt med en tysker som tilbød seg å hjelpe ham med å spore opp mulig slekt i hjemlandet.

«Han skulle ha 1500 kroner for jobben. Jeg vurderte det en stund, men landet på at jeg ikke hadde råd til å betale en slik sum. Det kunne jo vise seg å bli penger ut av vinduet», sier faren min i dag.

Han har aldri visst noe mer enn de sparsommelige opplysningene tilsendt fra fylkesmannen i Agder, de som havnet i en plastlomme og ble puttet i skuffen hjemme i leiligheten han leier.

Innenfor den hvitmalte trefasaden som flasser, lik den slitne kroppen hans etter en sommer i bar overkropp, sitter han med et godt tak rundt ølflaska, mens alle spørsmålene, alle de vonde tankene, okkuperer hodet.

Pappa har vært alene siden et samlivsbrudd i 2021. Periodedranker er et ord som i mange år har beskrevet ham godt. Han kan ha fine, edru perioder, men så fort svirevenner med et like godt tak rundt flaska som han selv, ramler inn dørene, er han lett å lede. Da blir gjerne de neste to, tre ukene både fuktige og mørke. De dårlige periodene ser ut til å komme oftere enn før. Og de varer lenger.

I tida som har gått siden «prosjekt fortid» startet hjemme i stua hans, har vi hatt mange samtaler. I de kommende månedene skal jeg vic tida mi fullt og helt til prosjektet.

Jeg har tatt turen til Nasjonalbiblioteket for å finne ut mer om dagen pappa ble født. Avissamlingen her er så godt som komplett fra 1763 og frem til i dag. Noen enkle klikk på tastaturet leder meg til riktig dato.



UØNSKET BARN: Rolf ble etterlatt på et spebarnshjem i Oslo kort tid etter fødselen, før han ble adoptert til Risør.

Et overlegent utgangspunkt

de sa du var et «rent» barn norsk mor og tysk far det beste fra to verdener, sa de den nordiske og germanske rase smeltet sammen den ariske rase, over alle så ren og fin du var, der du lå med mykt, brunt hår og et overlegent utgangspunkt for et godt liv

TOMMY HALVORSEN

Morgenutgaven av Aftenposten som legges i postkasser og utenfor inngangspartier her på Oslos vestkant 15. mars 1944, melder at «krigen går med kjempeskritt mot sitt dramatiske høydepunkt». En av titlene på aftenutgaven samme dag kunne like gjerne vært hentet fra i dag: «Slagene i Ukraina et kappløp om meter og sekunder».

Noen få kvartaler bak Slottet, ikke langt unna bygget som i dag rommer Nasjonalbiblioteket, lå Oslo kommunale kvinneklinikk.

De fleste vinduene på den grå fasaden i Josefines gate 30 er avlange og firkantede i formen. Hvert av dem delt i fire ruter. To høye nederst, og to mindre ovenfor. På hver side av det brune inngangspartiet, og helt øverst i et slags utbygg, eller en ark, er vinduene runde. Som kuøyer på et ærverdig passasjerskip.

Bygget i nybarokk stil ble oppført i 1915. I begynnelsen huset det dr. Einar Lindboes kirurgiske klinikk. I 1929 solgte han det videre til kommunen, som sårt trengte mer plass til sin kvinneklinikk, og i mai 1930 åpnet klinikken med 38 senger i fødeavdelingen og 23 i gynekologisk avdeling. Stedet tok imot fødende fra hele Oslo. En rekke av hovedstadens innbyggere så dagens lys her, inntil fødeavdelingen ble flyttet til Ullevål i 1974.

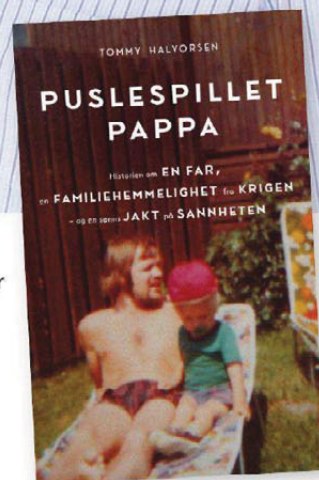
I en av sengene på fødeavdelingen, onsdag 15. mars 1944, ligger 23 år gamle Else

Faren min og jeg har begge trodd at moren forlot ham på kvinneklinikken få dager etter fødselen, og at han ble sendt til et barnehjem i Bærum.

Marie Magnussen. Om noen timer skal hun føde sitt første barn. Var livets kanskje tøffeste valg allerede tatt? Hadde hun bestemt seg før hun ankom klinikken?

De ansatte, sykesøstre og jordmødre, bærer hvite uniformer med oppbrettede ermer. Helt øverst: en hvit hatt. Til forveksling lik et matros-hodeplagg. Kanskje gir de ansatte Else dårligere behandling enn de andre kvinnene på avdelingen. På denne tida fikk gjerne ugifte kvinner dårligere oppfølging og hjelp under fødselen. De ble for eksempel ofte ikke tilgodesett smertestillende. Blant leger og jordmødre rådet holdningen «har

LIVETS PROSJEKT: Tommy Halvorsen er frilans journalist og forfatter. «Puslespillet pappa» er hans andre bok.



NY BOK: «Puslespillet pappa» utgis på Bonnier Norsk Forlag i høst.

de fått den inn, må de også klare å få den ut.»

Smertestillende eller ei, utpå ettermiddagen kommer barnet. I fødselsdokumentet som signeres av lege og jordmor – og som jeg på et senere tidspunkt skal lykkes i å få fatt i – noteres følgende:

Anmeldelse av et levende guttebarn født den 15/3 1944 kl. 15:30.

Er barnet født i eller utenfor ekteskap? utenfor ekteskapet

I hvilken måned av svangerskapet foregikk fødselen: 9

Ble kunsthjelp anvendt ved barnets fødsel: nei

Ble kunsthjelp anvendt ved etterbyrdens fødsel: nei

Hvorledes var morens sunnhetstilstand etter fødselen? bra

Ble lege tilkalt under eller etter fødselen? nei

Når det gjelder opplysninger om far, er ingenting annet nevnt enn navnet på den tyske soldaten Hans Harmel.

Kanskje var Else helt alene på Oslo kommunale kvinneklinikk i midten av mars 1944? Hans var i all fall ikke til stede.

Enda et navn ble notert med sirlig håndskrift for dokumentet fant veien til helserådets ordfører. Navnet på en person som er helt vesentlig for historien, og som jeg aldri før har hørt nevnt. Hvem er Harry Magnussen?

Svaret på denne gåten skal stå klart for meg først i midten av september 2024, etter at Arkivverket har godkjent kravet om innsyn i alle dokumenter vedrørende min fars historie, inkludert opplysninger fra Lebensbornarkivet, i dag en del av Riksarkivet. Dokumentene unntatt offentlighet skulle forundre og overraske også på andre måter.

Faren min og jeg har begge trodd at moren forlot ham på kvinneklinikken få dager etter fødselen, og at han ble sendt til et barnehjem i Bærum. Senere skal jeg finne ut av ingen av disse opplysningene stemmer.» •



15 UTG. KUN KR 349*

+ 3 i 1 barbermaskin

Gave til deg: 3 i 1 elektrisk barbermaskin

Her får du både barbermaskin, nesehårstrimmer og skjeggtrimmer i ett. Barbermaskinen er oppladbar og vanntett.

Verdi kr 415,-



**DU SPARER
1551,-**

Så mye sparer du

15 blader	kr 1485
+ 3 i 1 barbermaskin	kr 415
Totalverdi	kr 1900
Din pris	kr 349*
Du sparer	kr 1551

*+ porto kr 49 for gaven

Det lønner seg å abonnere!

Som abonnent får du Vi Menn levert hjem hver uke! + Eksklusive temautgaver som Vi Menn Bobil, Vi Menn Båt og Vi Menn Premier League.

Abonnementet løper til du sier opp. Du kan si opp når du vil. Etter introduksjonstilbudet er ordinær pris kr 571 for 16 utgaver.

Send SMS **VIM74** til 2205 eller scan QR-koden



IRRITERT: I mange år har det opprørt og irritert meg at folk slenger søppel ut av bilvinduer, sier Tore.



TORES HJERTEPROSJEKT

Sånn kan vi ikke ha det!

Folk på Frøya i Trøndelag har sett en skikkelse vandre i veikanten, enten krumbøyd mens han plukker opp ting, eller med en søppel-sekk over ryggen. Det er Tore Strømøy som rydder.

TEKST: Siri Walen Simensen FOTO: Privat

Han har gått mye langs veien gjennom livet, i unge år som en av Norges beste kappgjengere. Nå, som sykmeldt, rusler han i roligere tempo – både som trening og som en aktivitet som gir livsglede.

Hele Norges «Tore på sportet» avsluttet arbeidskontrakten med NRK i 2024. Nå har han fokus på naturen, miljøet og dyrelivet.

– På turene mine har jeg sett så mye rart og miljødeleggende som folk bare har

kastet ut av bilvinduet, og det har irritert meg i alle år. «Nå kan de komme og rydde etter seg», har jeg ergret meg. Men det skjer jo ikke, sier han.

FRØYA ER MITT PARADIS

Tore hadde en mor som pleide å si: Den som har vettet, må bruke det. Og det var akkurat hva han bestemte seg for – å bruke sitt. For litt siden startet han en egen Facebook-gruppe, «Landeveiens ryddere», og etter bare ett døgn hadde 250 personer meldt seg inn.

– Jeg tar noen mil vei og andre gjør det samme. Resultatet kan bli at vi rydder hele Norge, sier han, og minner om at det å rydde og plukke opp søppel i veikanten er glimrende trim.

Forleden, etter en runde på åtte kilometer, var han støl i ryggen. Den strekningen skal gås motsatt vei allerede samme dag som vi snakker med ham. Det tar cirka to timer av dagen hans.

Øya Frøya har helt siden barndommen vært hans paradisi.

Dersom vi bare regner land-områdene, er den 147 km², mens kommunen utgjør 244 km². Kommunen består av til sammen rundt 5 400 holmer og skjær, og regnes som ren og skjær idyll av mange.

Navnet betyr på gammel-norsk «den fremste øya» og personer derfra kalles frøyvæ-ringer. Som Tore også er kvalifisert til å kalles. Den flotte naturen og det rike dyrelivet de har der, har han hatt glede av siden han var liten gutt.

Men forsøplingen kom til dem også. Gjennom år, har han sett det og blitt opprørt. Nå er det slutt på å gå forbi!

OMSORG

Tore har alltid engasjert seg, mest i menneskeskjebner, men klodens skjebne tar også tak i ham, og ikke minst dyrenes.

– Hva jeg har sett forferdelig mye av, er tomme energidrikkbokser, som er kastet i naturen, rett ut fra bil. Når Vegvesenet rydder veikanten med klipper, klippes boksene i skarpe og livsfarlige små biter, som dyr får i seg. Det blir hull i mage og tarm og de blør i



TRENING: Som landeveis-rydder får jeg også trent godt. Jeg bærer sekker med søppel med meg, minner Tore om.

hjel. Når jeg plukker det opp, er det fryktelig lett å skjære seg på det, sier han.

– Nei, vi trenger ikke å vente på den som kastet og tenke at vedkommende skal komme og plukke opp etter seg. Gjør vi det, lar vi naturen fortsette å lide.

– Jeg håper at også at de som forsøpler, får med seg hva vi driver med og tenker seg om før de gjør det samme igjen. Det er jo bare å ha en tom søppelpose liggende i bilen og legge søppelet i den, for så å kaste i en søppelboks eller container. Når det gjelder emballasjen til drikke, kan de jo pante og få penger tilbake. Egentlig er det uforståelig at søppel fra biler er et så omfattende problem med tanke på hvor lett det er å la være, minner han om.

STORT PROBLEM

Det anslås at det kastes om lag 60 millioner gjenstander langs norske veier hvert eneste år, ifølge en artikkel på forskning.no. Her heter det at det antas at et mindretall av trafikantene bidrar til forsøplingen. Miljørådgiver Hanne Mørch i Statens vegvesen sier til forskning.no at vi likevel har et felles ansvar for å sikre at veien og omgivelsene holdes rene og hyggelige.



LANDEVEIENS RYDDERE

Søk opp gruppen på Facebook. Her deler medlemmene små rapporter fra turer rundt på Frøya. Søppel vi slenger ut av bilvindue blir ikke bare et stygt syn, men er også en kostbar affære for dem som har ansvaret for å fjerne det. Rundt 700 tonn søppel etterlates langs norske veier hvert år.

SØPPELFRITT:

Tore Strømøys paradiset Frøya, som han vil rydde rent for søppel.

Gjennom å sette dette i gang og faktisk rydde, gjør jeg meg selv glad. Nå håper jeg at andre lar seg inspirere.

Etter sigarettneiper og snus er det matemballasje og annen plast som for det meste ligger strødd i veikantene.

– Det burde ikke være nødvendig å si det, men søppel skal i søppelkassa, ikke i grøfta. Statens vegvesen bruker store ressurser hvert år på å rydde opp søppelet langs veiene. En god del av dette kunne vi i stedet brukt til andre tiltak som er nyttige for trafikantene, uttalte Mørch.

RIDDER

Tore Strømøys så seg lei og tok tak. Han har hatt et ønske om å være en landeveiens ridder, så da FB-gruppen skulle gis et navn, ga det nesten seg selv. Landeveiens ryddere er gode ord. Håpet er å få med seg hele Norge. For det trengs.

– På gruppen kan medlemmene legge ut hvor de har gått, og forhåpentligvis inspirerer det andre til også å ta en strekning. Mange bekker små gjør stor å. Nå som jeg bor på Frøya og har ryddet en del, gjør det meg glad å gå tur der det ikke lenger er søppel. Da er det ikke lenger irriterende å gå, og det blir som ren medisin, sier han smilende.

Han har plukket med seg store sekker, fulle av alt som ikke skal ligge i naturen. Snusbokser, brusbokser, ispapir og kaffekopper. Noen har helt tydelig samlet søppelet i bilen i en pose før de kastet,

og måkene har kommet og hakket hull i posen og dratt alt utover.

– Det er altfor fint på Frøya til at det skal forsøples, og det gjelder alle andre steder i landet også. Å bidra koster så lite hvis du uansett skal ut og gå. Kanskje skal du ikke ut og gå, egentlig, men får en skikkelig god grunn til å komme deg ut, resonnerer han.

Han drømmer om å få laget egne søppelposer til bil, som kan ligge på gulvet baki, og som kastes der det skal kastes når den begynner å fylles.

– Gjennom å sette dette i gang og faktisk rydde, gjør jeg meg selv glad. Nå håper jeg at andre lar seg inspirere. Sammen kan vi få bort dritt og lort fra grøfter og veikanter og bidra til at det blir mye hyggeligere å gå på tur, sier Tore Strømøys, som nå skriver på en bok om det spennende og innholdsrike livet han har levd. •

IDYLLISK: På utsiden av Dønna en stille sommerdag er det ren idyll på den måneformede Breivikstranda.

Dønna og Herøy ØYHOPPING PÅ HELGELANDSKYSTEN

Med rundt 12 000 små og store øyer, gode fergeforbindelser og et nettverk av veier og broer, er Helgelandskysten et eldorado for øyhopping med eller uten bil.

TEKST: Torild Moland FOTO: Torild Moland, Ronny Frimann, Terje Rakke og Kristoffer Møllevik



ØYRIKE: Med broforbindelse mellom Herøy og Dønna og gode fergeforbindelser til fastlandet er det lett å komme seg til disse umake tvillingøyene.



PÅ TO HJUL

Øyhopping med sykkel er et enkelt og miljøvennlig alternativ til bil – og gir en mer naturnær opplevelse. Herøy er flat og lettskyet, og til tross for at Dønna har mange høye topper, er veinettet relativt flatt. Også de andre øyene langs Helgelandskysten egner seg for oppdagelsesferd på to hjul.

PÅ TO HJUL: Herøy er flat og lettråkket, Dønna krever litt mer innsats.



SMAKEN AV DØNNA:

Med økologiske råvarer og lokale produkter har Heidi Lorentzsen skapt et helt unikt sjokolademakeri ytterst på Dønna.

HØYDEPUNKT

Etcetera: Nord-Norges mest unike interiør- og blomsterbutikk der hvert rom er som en oppdagelsesferd i et sansenes tivoli. etcetera.no

Heidis Sjokoladedrøm:

I et hvitt hus på bryggekannten nord på Dønna byr Heidi Vold Lorentzsen på sin egen håndlagde luksussjokolade, med kun de beste og økologiske råvarer. facebook.com/sjokoladebrygga

Fallosen: Nord-Europas største fallosstein hugget i hvit marmor står på toppen av en av de største gravhaugene i Nord-Norge. Det sies at kvinner som tar på eller sitter på steinen vil bli lettere gravide. Kanskje er det sant, fruktbarheten på Dønna er visstnok over landsgjennomsnittet.

Breivika: På yttersiden av Dønna, der stien til Dønnamannen starter, ligger en av Nordlands vakreste strender med plass til både telt og noen få campingbiler. Den måneformede Breivikstranda omkranses av turkist hav og grønne fjell.

Vi velger oss to umake tvillinger rett utenfor Sandnessjøen: Herøy er monoton og flat, med en rekke småøyer, strender og turkise bukter. Dønna er på sin side en kjempe på over 800 meter som reiser seg opp av havet. Her frister topturer, ensomme strender, røde og hvite rorbuer, historiske skatter og et vakkert øyrike man helst burde sett fra fugleperspektiv.

SI DET MED BLOMSTER

Men det mest unike stoppet står søringen Tommy Eide for i den kombinerte blomster-, interiør- og oppdagelsesbutikken Etcetera. Etter ankomst Herøy fergekai med båt fra

Søvik, er dette et naturlig førstestopp på en rundreise i øyriket.

På Etcetera er det bare å gå seg vill i et frodig kaos av friske blomster, nydelig interiør og fristende nips. Tommy Eide er blant annet kåret til Norges beste blomsterdekoratør, og det å gå rundt i butikken er som å være på oppdagelsesferd i et sansenes tivoli.

– Det har skjedd mye på Herøy siden jeg kom for over et tiår siden, og vi har store forventninger til fremtiden. Men vi må tenke litt annerledes og ikke kopiere Lofoten. Ingen har noen gang vunnet pris for å kopiere noen, påpe-

ker den kreative entreprenøren og byr på lakriskuler, kaffe og en god prat.

UNIKE ØYER

Men det trenger de heller ikke, Herøy er noe helt for seg selv. Fra brygga til Seløy Kystferie er det bare å legge ut på oppdagelsesferd i RIB til fuglefjell og nedlagte fiskevær, og i etterkant kan man skylle ned opplevelsene med noe godt å spise og drikke i restaurant Augustbryggo. Her serverer en fremragende kokk og tredje generasjons eier Herøys beste måltid i et tidligere fiskemottak, hvor det også er et tilhørende visningsenter for fiskerinæringa.

ROEN I EN RORBU: Elfis sjøstuer er kanskje det hyggeligste overnattingsstedet på hele Herøy, med flere små trehus helt i sjøkanten og utsikt mot Dønnamannen.



UNIK OVERNATTING

I en nedlagt skole på Seløya i Herøy kommune har Oslo-paret Ingrid Erøy og Remi Fagervik skapt et unikt og historisk overnattingssted, med kafé der de baker pizza i det gamle sløydrommet. I øst og vest er det strender som ser ut som et Stillehavsparadis.

skolo.no



HALVT TIL TOPPS: Dønnamannen rager 856 meter over øyriket og er en drøy toppstur. Men utsikten er vel så fin bare halvveis.



CAMPINGLIVET: Finn frem primusen og nyt et måltid i det fri!

Det Herøy mangler av storslagne fjelltopper, tar den igjen med over 3000 små øyer og bortgjemte bukter.

Og det Herøy mangler av storslagne fjelltopper, tar den igjen med over 3000 små øyer og bortgjemte bukter, hvor du kan ligge langflat på glattskurte svaberg eller grave tærne dypt ned i en melete sandstrand. Herøy er ekte og urørt og fortsatt et godt stykke unna Lofoten.

TOPP OG BUNN

Med magen full av godsaker har vi krefter nok til å gå løs på nabøya Dønnas store mann dagen derpå. Dønna er Herøys rake motsetning og preges av Dønnamannen som rager 858 meter over havet og kan sees fra fastlandet som en

kjempe som ligger på ryggen med nesa i været. «Toppen» kan være både pannen, nesen, leppen og haken, og uansett hvilken man velger, er det en bratt stigning opp fra Breivikstranda. Dette er en tøff toppstur, men Dønna har også flate og lette turer i fjæra. Her kan alle få sitt! Til og med en historictime.

– Dønneskirka og middelalderhistorien er kjent og markedsført. Men at vi har en enda eldre historie her ut på Dønna, det er mindre kjent, sier historiker og guide Tove Alfheim fra Dønna Opplevelser.

I tillegg til å leie ut SUP og kajaker, tar hun gjester med

på en historisk vandring til bortgjemte gravfelt. Her er nemlig gravplasser fra lenge før vikingtiden og etterlevninger helt fra bronsealderen.

– Dønna var et maktsentrum, og skipsleia ut til Træna og Lovund var datidens E6. På alle oddene bortover er det sinnssykt med graver, forteller hun mens vi trasker innover skogen mot det mest kjente og utgravde feltet.

– Vi hadde jern, og det ble eksportvare. Det bodde folk her før vikingene som hadde kommunikasjon og handel med omverdenen – blant annet er det funnet et romersk sverd i en av gravene, forteller hun.

Det er både litt rart og imponerende å tenke på – det det er en fin tursti i dag gikk det mennesker også for 2000 år siden.

SMAKEN AV HELGELAND

I et hvitt hus på bryggekannten nord på Dønna byr Heidi Vold Lorentzen på sin egen håndlagde og veganske luksussjokolade, med kun de beste og økologiske råvarer, uten sukker, nøtter eller laktose. Den er inspirert av den rene, friske og rå naturen på Dønna. På bryggekannten er det sitteplasser, og inne står Heidi selv bak disken.

– Her, smak på denne, min egen brownies-sjokoladekule.

AKTIVITETER

TOPPTUR TIL DØNNAMANNEN

Høy, bratt, mektig – Dønnamannen er ikke en tur for pyser. 858 meter over Helgelandskysten troner nesa til Dønnamannen som et fyrtårn over øyriket. ut.no

UT PÅ HAVET

Om sommeren har Seløy Kystferie fast utflukt på havet i RIB. Her får man oppleve storhavets krefter, besøke de fraflyttede fiskeværerne Gåsvær og Skibbåtsvær, se havørna fly og få et innblikk i fiskebondens tøffe tilværelse. seloykystferie.no

SUP OG GUIDING

Hva har SUP og historisk vandring til felles? Jo, at de begge utføres av Tove Alfheim fra Dønna Opplevelser. donnaopplevelser.no



SYDEN: Turkist hav og gylne strender med utsikt mot De syv søstre på fastlandet.



ROADTRIP: På to eller fire hjul så er øyriket langs Helgelandskysten velegnet for oppdagelsesferd.

INNE OG UTE: Tommy Eide byr på en helt unik reise i sin kombinerte blomster- og interiørbutikk Etcetera.



Den er syndig god, men veldig sunn! Og disse må dere ha, spis dem med en god flaske rødvin i kveld, frister Heidi og byr på små, mørke godbiter tilsatt friske bringebær.

Godbitene kommer godt med når vi senere på kvelden parkerer vår campervan nesten alene på den bortgjemte stranden i Breivika ved foten av Dønnamannen på yttersiden av Dønna.

Vi skulle gjerne fortsatt øyhoppingen nordover mot Rødøya, og ut til både Lovund og Træna. Men med begrenset tid må resten av øyriket vente. Men da har vi en grunn til å komme tilbake neste sommer. •



AKTIV: En rolig dag på sjøen gjør godt for både kropp og sjel.

ØYHOPPING

Det er enkelt å øyhoppe på Helgelandskysten, spesielt om sommeren når sommerruten går i skyttel mellom Sandnessjøen og Bodø, med mange stopp underveis i blant annet Nesna, Stokkvågen, Lovund, Træna, Myken, Rødøy, Ørnes og Støtt.

Herøy og Dønna er forbundet med bro. Det går ferge fra Søvik på fastlandet til Herøy fergekai og fra Bjørn på Dønna til Sandnessjøen.

Med Travel Pass Nordland kan man bruke båtene i et hop-on hop-off system og reise så mye man vil i en hel uke med hurtigbåt, ferge eller buss (reisnordland.no/travel-pass-nordland) for bare 1350 kroner. NB! Ferge tar med biler, hurtigbåt kun passasjerer. Planlegg reisen på reisnordland.no – og book billetter i god tid!

Les mer på visithelgeland.com, reisnordland.no, kystriksveien.no og utioyan.no



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 Skjølhaug

trine.skjolhaug@egmont.com

MARKEDSANSVARLIG:

Bente Skogsrud

Lene Haanes Ingier

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 redaksjonsserke 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 aktiviteter i 30 land. Vi er en stiftelse, og Egmont Fondet deler årlig ut over 100 millioner kroner til et bedre liv for barn og unge. Vårt motto: We bring stories to life – har sterke publisistiske verdier. Vi står bak mer enn 700 magasiner, tegneserier, Klikk.no, TV 2, Nordisk Film, kinodrift, samt flere delide 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

GUNVOR FRA FINNMARK DREV EKSLUKSIV VINGÅRD I FRANKRIKE

– Det har vært en lang og morsom reise



**EKSTRA
BILAG TIL
DEG!**

Frist med kaker i LANGPANNE

**12
SAFTIGE
DRØMMER**
Tradisjonsrik med vri
Sukkerfri ostekake
✓ Enkle



**STRIKK
RETRO-
GENSER**
Flott i
mønster!

MAT
**FAVORITTER
MED KYLLING**
3 smaksrike retter



**GRØNT
TID FOR
LØK**
Liten innsats
nå sørger
for store
resultater
til våren

HJEMMET UKE 36/2025

Vi ses igjen

NESTE UKE

I SALG 12. SEPTEMBER

*– Jeg har vært
heldig som har hatt
foreldre og familie
som har støttet meg
i idretten.*

Ezinne Okparaebo



ET LITE STYKKE NORGE

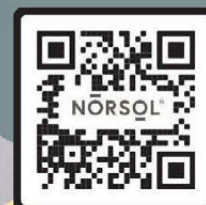
Solen senker
seg sakte, og
september-
kvelden fylles
med stille
skjønnhet.

*Høsten ... den svale, fine årstid
da allting skifter farve og forgår.*

KNUT HAMSUN

FRA TINGVOLL

GRATIS
BEFARING
-
SE MER HER

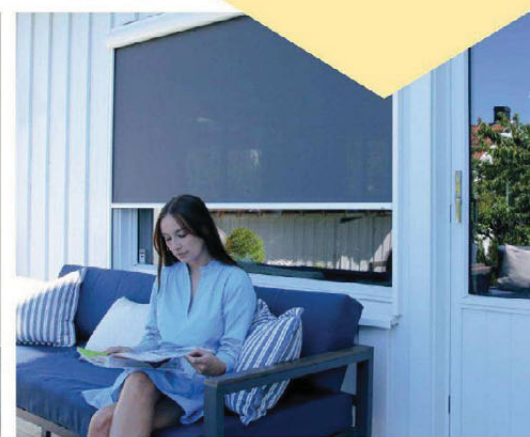
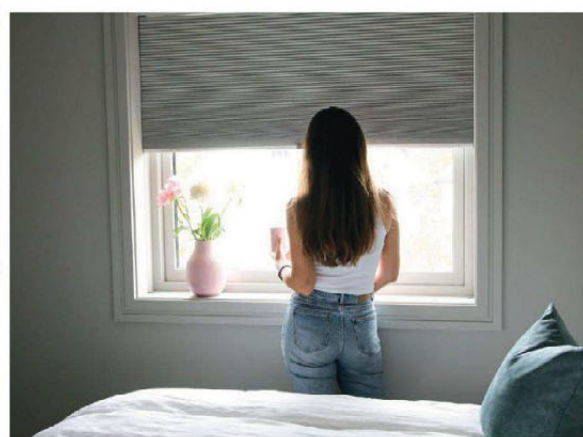


Vi gjør
solskinnsdager
enda bedre

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

Vital Plus+

Sirkulasjonsstimulator

Oppgradert bestselger!

Medisinsk godkjent

30 000 solgte i Sverige og Norge

**SPAR
745,-**

BESTILL I DAG!

Telefon: 69 39 90 40 - www.postshop.no

Medisinsk godkjent apparat som brukes av tusenvis av nordmenn hver dag.

Milde elektriske impulser stimulerer blodsirkulasjonen i ben og føtter.

Resultatet er at føttene og leggmusklene utvider og trekker seg sammen -

på samme måte som å gå en lang tur.

Meget enkel i bruk, i valgfri stilling.

Behandlingen gjøres sittende i 10 - 30 minutter etter behov, mens du leser eller ser på TV.

Helt uten smerte. Passer til alle aldre.



”

- hei, jeg kan ikke få fullrost Vitalplus. Etter å ha brukt den i et par uker - 30 min. hver dag - er leggkrampene mine borte!

- er en svoren bruker av Vitalplus - smertene i bena er borte og ny blodtrykksmåling kunne konstatere at blodtrykket i bena var perfekt!

- jeg kjøpte den for 8 måneder siden. og er veldig fornøyd - kalde føtter er historie - takket være Vitalplus sirkulasjonsstimulator!



Vitalplus 1002

~~2 595,-~~
**NÅ KUN
1850,-**

ØK BLODSIRKULASJONEN I BEN OG FØTTER!

NYHET! Oppladbar og lettere

- Øker blodsirkulasjonen, og kan forhindre kalde, urolige og hovne ben
- Vil kunne bidra til å redusere stivhet i muskler og ledd, samt forebygge åreknuter - en effektiv helseinvestering
- Hvis du har pacemaker eller er gravid må lege konsulteres før bruk
- Fjernkontroll og norsk bruksanvisning • Drives på strøm • 30 dagers full returrett



GRATIS! • Verdi kr. 249,-



4 stk. pads inkludert i prisen ved svar innen 14 dager. Muskelstimulasjon og smertebehandling av bl.a. rygg, skuldre, nakke og armer. Helt uten bivirkninger. Kobles til Vitalplus 1002. Styres med fjernkontroll.

Klarna.

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS