

STØRST OG MEST FOR PENGENE

Hjemmet

**Cornelia fra «Jakten på
kjærligheten» på TV 2
– Frykten er
å bli såret**

HEKLE
ditt nye
favoritt-
teppe

VIBEKE SÆTHER
– *Det var mye
moro, men også
mye uro i min
oppvekst*

**HØSTENS
HERLIGSTE
BUKETTER**

**HØYDEPUNKTER
RUNDT MJØSA**

**FAMILIENS FAVORITT:
Middag i form**

Finn og vinn årets Rosa sløyfe-kopp

KREFT-GJENNOMBRUDD: Mette fikk ny energi etter brystkreft

INNHold

i Hjemmet

UKE 41/2025



8
Høstens
frodige
farger

76
Fluffy
stortrives
på tur



26
Livet
etter
kreft

30
4 rimelige
middags-
favoritter



20



Et fint møte

Å møte på mennesker som tør å dele personlige tanker og følelser, gjør alltid inntrykk på meg. I høst har alle kunnet se tobarnsmoren Cornelia i «Jakten på kjærligheten». Jeg var så heldig å få komme på besøk til henne i det herskkelige hjemmet hennes i Vestfossen i Buskerud. Alt var så flott, hun også. Hun delte ærlig at selvbeskyttelsen slås på i møtet med menn. Fordi hun er redd for å bli såret. Jeg håper hun finner en flott fyr, som får henne til å føle seg trygg og glad. Alle fortjener å ha en spesiell i livet sitt.

Siri Walen Simensen, journalist

“Jeg har bodd alene med døtrene mine i flere år og er vant til å klare meg på egen hånd.

Cornelia Sofia Undheim

ARTIKLER

★ Lekestue for gamle og grå	12
★ Jakten på kjærligheten-Cornelia	20
Katten Fluffy ble Patricias redning	76
Anita ble født på mødre hjem	80
Reinholdt har vært gullsmed i 85 år	88
★ Mjøsa rundt	92

HELSE OG VELVÆRE

Lev vel	24
★ Trening etter kreft	26
★ Rosa sløyfe-konkurranse	29

MAT OG BAKING

★ Middag i form	30
-----------------	----

INTERIØR, TIPS OG HAGE

★ Det grønne hjørnet	8
----------------------	---

HOBBY OG HÅNDARBEID

★ Heklet teppe	62
----------------	----

LESELYST

En drøm av en svigermor	34
Dødelig sjalusi	37
Skyggespill (2:5)	64
Ingrids valg	84

LESERNE FORTELLER

Jeg er heldig, tross alt	70
Ordet snill har fått en ny betydning	72
Barna hans kom alltid først	74

FASTE SIDER

Kryssordmagasin i midten	
Et lite stykke Norge	4
God uke med Hjemmet	6
Ditt personlige horoskop	40
Vet du det?	59
Hjemmets lille avis	60
Fra kvinne til kvinne	68

BARNDOMMENS

HELTER: Vibeke Sæther, Geir Børresen og ikke minst Labbetuss ...



Hva kommer nå? Lekestue!

Da jeg vokste opp, sto radioen alltid på kjøkkenet og fylte huset med en jevn summing av nyheter og underholdning. Men det var først på lørdager jeg virkelig lyttet. Når tonene til «Nå kommer barnetimen» lød, satte jeg meg ned – helt stille, slik sangen ba om: «hysj, hysj, hysj, vær stille som mus». Det var ukens høydepunkt.

Min store drøm var å få bidra til «Barnetimeboka», gjerne med tegninger. Jeg syntes det var fascinerende at en historie kunne starte hos en forfatter, og så vokse videre gjennom tekststafetter og illustrasjoner fra lytterne. Hos moren min står det fremdeles noen av disse bøkene, fulle av barndomsfantasi. Jeg blar i dem av og til, men jeg innser at dette er en skatt mine egne barn aldri helt kunne forstå verdien av.

Barnetimen var bare stemmer, men på barne-tv fant jeg mine virkelige helter. Favoritten – og lenge det eneste jeg så – var «Lekestue». Jeg husker både Geir Børresen og Jon Skolmen, men aller fremst sto Vibeke Sæther. Hun hadde en helt spesiell måte å møte barn på – med varme, respekt og en smittende lekenhet. I Lekestue lærte vi alt fra å telle til å kjenne igjen bokstaver, synge sanger og forstå klokken. Like viktig var atmosfæren hun skapte: trygg, inkluderende og fylt av glede. For oss barn på 70- og 80-tallet føltes hun nesten som en ekstra venn i stua – en som både lærte oss noe og fikk oss til å smile.

Denne uken får du et hyggelig gjensyn med Vibeke Sæther på side 12–17 – et ansikt og en stemme som fulgte en hel generasjon barn. Da hun pensjonerte seg fra NRK, fikk hun sin egen lekestue i gave. Den er ikke stor nok til Lille Trille, men rommer likevel en hel liten verden.

ROSA SLØYFE-AKSJONEN

I år bruker jeg den samme Rosa sløyfe-nålen som i fjor. For meg handler denne aksjonen om noe langt viktigere enn å ha en ny nål på jakken – det handler om å vise støtte. Hvis du kjenner det på samme måte, kan du bidra med et valgfritt beløp via Vipps. Det er enkelt: åpne appen, søk etter «Rosa sløyfe-aksjonen» eller bruk nummer 2266. Og bli gjerne med på vår lille «finn og vinn»-konkurranse også – da kan du være heldig å få én av fem fine Rosa sløyfe-kopper. Se side 29.

Med ønsker om
en god uke!
Kitty Jensehaugen

Redaksjonssjef,

kitty.jensehaugen@egmont.com

Hjemmet, Postboks 4980 Nydalen, 0441 OSLO

★ Disse sakene finner du på forsiden

Coverfoto:
Charlotte Wiig



ET LITE STYKKE
NORGE

Små hender
hjelper til
under potetonna
i femtitallets
Løten.

*En mann kan være brødløs,
har han potet så er
han ikke matløs.*

KNUT HAMSUN



–Det finnes kun én original Blue Berry™

Ingvar lever livet som aktiv senior, og innså hvor viktig synet er for livskvaliteten. Ingvar ble tipset om kosttilskuddet Blue Berry Plus Øjenvitamin.

Fantastisk med klare øyne hele livet

Ingvar er en frisk og engasjert mann, som hele livet har hatt fullt opp med krevende jobb som ingeniør, innkjøper og entreprenør. Samtidig har han brukt mye tid på familie, venner og fritidsinteresser. Det har derfor alltid vært viktig med et godt syn. Nå som Ingvar har vært pensjonist i mange år og fremdeles leser mye, er aktiv og omgås med familien har han funnet Blue Berry™, som har fungert som et godt tilskudd for øyets viktige funksjon.

Holder seg i form

Ingvar er en skarpsynt mann, og han har ingen planer om å ta det mer med ro. –Jeg er fremdeles veldig aktiv. Jeg er derfor opptatt av å holde meg i god form og har funnet mine knep, forteller Ingvar entusiastisk.

Test deg selv! Hvordan er øynene dine?

- ☐ Er det vanskelig å se klart på avstand? (f.eks teksten på TV eller bilskilt)
- ☐ Merker du forandringer i oppfattelsen av farger, eller ser du dårligere i mørket?
- ☐ Må du holde boken lenger unna for å lese bra?
- ☐ Har du sporadisk uskarpt syn?
- ☐ Er du mer avhengig av lys enn før?

Prøv Blue Berry™ Plus øjenvitamin for å fremme sunne og friske øyne.

Ble tipset om Blue Berry

For flere år siden, da han nettopp hadde gått av med pensjon, ble Ingvar tipset om å ivareta synet sitt med Blue Berry™ Plus Øjenvitamin. –Å beholde et normalt syn er viktig hele livet, men som senior er det alfa og omega. Av de tipsene og rådene jeg fikk forstod jeg hvor høy kvalitet Blue Berry™ har, forteller Ingvar videre.

Fornøyd år etter år

Han har brukt kosttilskuddet i flere år og er fremdeles like fornøyd. –Jeg har ingen planer om å ta det mer med ro, og da er synet viktig for meg. Jeg er så fornøyd med Blue Berry™, og anbefaler det til alle vennene mine som ser etter et førsteklasses kosttilskudd for øynene, avslutter Ingvar med glimt i øyet.

Det finnes kun en original Blue Berry™ Plus Øjenvitamin.

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



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

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.

God uke med Hjemmet



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

Hilsen Cathrine

f FACEBOOK:
facebook.com/HjemmetNO

Instagram
@ukebladethjemmet

flipp

LES OSS
PÅ NETT:
flipp.no/

Bry deg om meg

Verdensdagen for psykisk helse, 10. oktober, er en nasjonal kampanje som markeres over hele landet fra uke 39–42 hvert år. Årets kampanje inviterer til at skoler, arbeidsplasser og samfunnet som helhet legger til rette for å styrke vår psykiske motstandskraft i en urolig tid. Vi må alle bidra til inkludering, mangfold og deling av kunnskap. Med andre ord, vi må bry oss om hverandre. Vi er alle verdifulle.

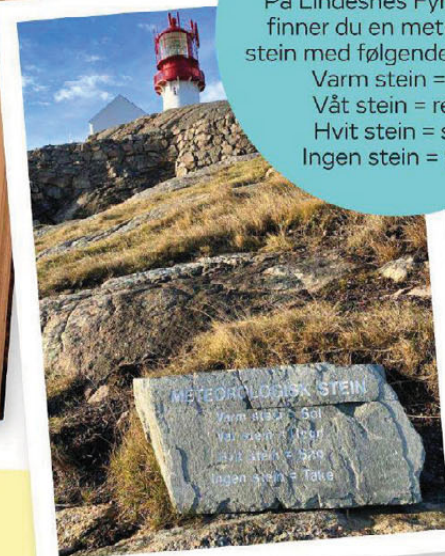
Visste du at ...

....andre fredag i oktober står i eggets tegn? Joda, vi har en egen eggdag, så denne fredagen er det bare å klekke ut gode retter med egg.

TILBAKEBLIKK ...
... på en nydelig og høststemt forside av Hjemmet, 7. oktober 1950.

GENIALT VÆRMERKE

På Lindesnes Fyr i Agder finner du en metrologisk stein med følgende påskrift:
Varm stein = sol
Våt stein = regn
Hvit stein = snø
Ingen stein = tåke



GLIMT FRA FACEBOOK:

Ritha Helen Håkonsen har bakt denne flotte kaken til en konfirmant. Utgangspunktet var en kakebunn som ble helt skeiv. Prøvde å lage en til, som også ble skeiv... (det viste seg at risten inne i ovnen sto skeivt). Derfor ble det en to lags kake slik at skjevhetene rettet ut hverandre. Mandelbunn med sitronkrem.



Fra barnemunn

Politikerforakt er når en dame som er gift med en politiker vil skilles.

Lars Ove (8)
SITATET ER HENTET FRA BOKEN
«DET ER TI KUER I HORTEN»
AV UNNI LINDELL

Takk!

Hver uke leser 227 000 personer Hjemmet.
KILDE: LESERTALLSUNDERSØKELSEN FRA MBL OG KANTAR

Så glemte jeg et øyeblikk hvor heldig jeg er.

TRYGVE SKAUG

A close-up photograph of a person's upper arm. A healthcare professional's hands are visible, one holding a small white bandage and the other applying it to the skin. The person is wearing a white t-shirt. The background is a plain, light-colored wall.

ÅRETS INFLUENSAVAKSINE ER HER!

Du kan få både resept og vaksine i apoteket.
Bestill time når det passer deg.

BRUK QR-KODEN
FOR Å BESTILLE TIME



 **APOTEK1**

VÅR KUNNSKAP – DIN TRYGGHET

WOW-EFFEKT: En skikkelig fest av en høstbukett med rognebær, roser, georginer, nellik, lisianthus og krysantemum. Hvem blir vel ikke glad av å gå inn i rommet og legge øynene på dette fyrverkeriet?

Høstens herligste buketter

Blomster er fantastiske gledesspredere! Sett sammen din egen nydelige høstbukett med en herlig miks av butikkbloster og egenplukket. Rimelig – og rålekkert!

TEKST: Cecilie H. Eggen

EVIGBLOMSTRENDE:

Ok, kanskje ikke helt evig – men Alstroemeria står utrolig lenge! De spiller ikke alltid hovedrollen i buketten, de er gjerne støttespillere – men de er absolutt fine nok til å fylle en vase og stå og være godteri for øyet på stuebordet.

MESTER GRØNN

**ENSOM MAJESTET:**

En hortensia troner over et par myke eukalyptusgrener og bærer denne «buketten» nesten alene. Det er ikke alltid det er så mye som skal til.

**SNITTBLØMSTENE
SOM STÅR OG STÅR**

Her er noen fine bukettblomster som holder seg godt i vase.

Krysantemum:

ca. 10–21 dager

Alstroemeria:

ca. 10–14 dager

Nellik: ca. 14–21 dager**Zinnia:** ca. 7–12 dager**Lisianthus:**

ca. 10–15 dager

Germini (mini-gerbera):

ca. 7–14 dager

Gladioler:

ca. 7–10 dager

Solsikke:

ca. 5–10 dager

Roser:

ca. 7–14 dager

**SKIFT
VANN
JEVNLIK**

Bytt vann annenhver eller hver tredje dag for å holde bakterier unna. Friskt vann gir friske blomster og hindrer stilkene i å tette seg.

**RYDD I
BUKETTEN**

Begynner buketten se litt sørgelig ut? Ta en grundig opprydning og fjern skrapelige og visne blomster. Tilfør gjerne noen grønne skatter fra naturen. Voilå – og du har en ny buket!

MØRK OG MYSTISK:

Mørke blomster og blader gir en buket eksklusiv eleganse og mystikk, og er nydelig – og dessuten veldig passende – nå om høsten. Her er det gradert fra hvitt til svart, men innslag av rosa og fersken for å friske opp. Slikt blir det blikkfang av!

MESTER GRØNN



VARMT OG KALDT: Se for en herlig bukett i både kjølige og varme toner. Det er kontrastene som lager moroa, legg merke til blomstene som strekker seg oppover som spir mot de runde og kompakte nellikene og krysantemumene. Se de blanke bærene mot de matte, kjølige eukalyptusgrenene. Det er effektive virkemidler som vi enkelt kan herme etter.

ELSK DIN NELLIK: Det er jo nesten så de står evig – ikke rart at nellikene, så fine – og i utrolig mange farger – har blitt noen av de mest brukte bukettblomstene vi har. De blir også kalt fattigmansrose siden de er så hyggelige på pris, men utseende er det slett ikke noe «fattigslig» over! Disse er fine også fordelt på bordet i småvaser, eller som kuvertblomst.



KUN ÉN SORT:
Krysantemum kan også fint utgjøre en bukett – bare se her!

BYGG EN BUKETT

Før du begynner, start med å gjøre klar en ren vase og fyll den med rent kaldt vann. Bruk holdbarhetsmiddel. Rens så stilkene for blader. Ved å bygge buketten i den ene hånden, kan du enkelt legge til og trekke fra blomster. Da er det også enklere å tilpasse lengden på stilkene. Men det går selvsagt også helt fint å plassere dem rett i vasen og dandere derfra.

1. BEGYNN MED DET GRØNNE

Legg et solid rammeverk ved å plassere grøntfyll (som eukalyptus, blader og bregner) først. Det definerer formen, strukturen og gir støtte til resten.

2. «STJERNEN PÅ LAGET»

Fordel de største og mest uttrykksfulle blomstene (fokalblomstene) i ujevne antall – for eksempel 3 eller 5 – for blikkfang og visuell balanse. Hodenellik, roser, solsikker og germini er nydelige «stjerner».

3. FYLL MELLOMROMMET

Små fyllblomster eller kvaster gir volum, tekstur og binder sammen. Det kan være alstroemeria, grennellik eller brudeslør for eksempel.

4. LEGG TIL DE LANGE

Noen langbeinte spir eller prydgress løfter buketten, skaper rytme og litt mer «action» rett og slett. Astilbe eller slørsparges kan være flott.

5. SKARPE SNITT

Snitt stilkene med skarp kniv og sett i vasen – og du har en nydelig bukett du har glede av lenge.





HAGELAND

VAKRE HØSTVASER

«Alt» kan i prinsippet brukes som vase, hva med en kanne i høstfarget keramikk eller en karaffel i farget glass for eksempel? Det er fint når vasen matcher fargene i blomstene.

LANGT VASELIV:

Nellik, brudeslør, eukalyptus og bær – denne buketten kan nesten stå til evig tid! Og godt er det, så fin som den er. Brudeslør er forresten en super støtte-spiller som letter uttrykket i alle buketter og gjør den mer luftig og frisk.



MESTER GRØNN

I BRANN: La høsten komme innenfor dørstokken og varme opp huset innenfra! Denne består av kun tre ingredienser: Alstroemeria, krysantemum og eukalyptus. Og så hjelper det på høststemningen med litt matchende dekor selvsagt.

BRUK NATUREN

Lag din egen personlige buketten ved å plukke litt i utekrukkene dine eller i hagen, eventuelt gå en tur ut og se etter skatter. Dette er kjempefint å bruke i buketter:

- Blåbærlyng – de stive stilkene gir god støtte
- Nypekvister og bær
- Lyng
- Grener med høstfarget løv
- Prydgress eller strå
- Eucalyptuskvister

GRØNT ER GULL

Ofte tenker vi at vi trenger så mange blomster, men du kan fint få superfin buketten på budsjett med ganske få blomster så lenge du har fint fyll. Grønt i form av kvister og blader er supert her, og dessuten veldig billig om du plukker det ute.

SOL PÅ VASE: Solsikker er en av høstens gladeste blomster, og er så store at du trenger ikke mange. Her er det brukt gul og oransje krysantemum og masse grønt. Legg merke til at grønne blader gjør buketten mer luftig og levende. Hva med noen grener rogn for eksempel?



GETTY IMAGES



TINGENES TALE

Noen ting er viktigere enn andre fordi de knytter oss til spesielle opplevelser.

EIER: Vibeke Lalla Louise Sæther (82)

GJENSTAND: Et dukkehus i tre etasjer – med kjeller og loft.

DETALJRIKT UNIVERS:

Et dukkehus er mer enn lek – for samlere og entusiaster er det et kreativt prosjekt som aldri blir helt ferdig.

VIBEKES MINIATYRVERDEN

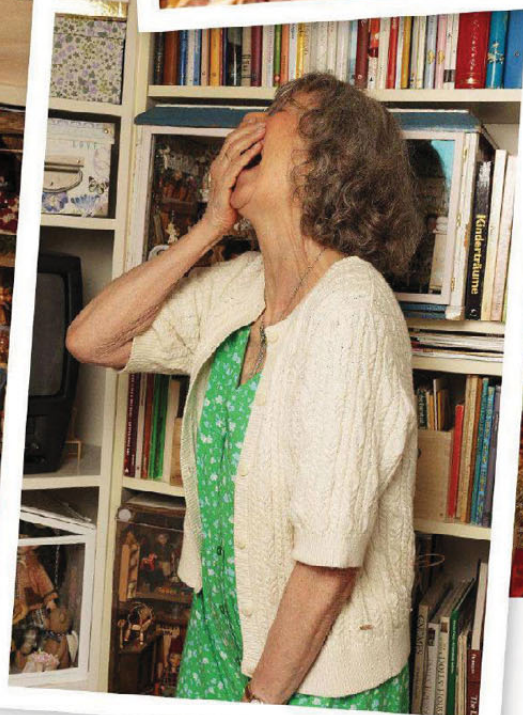
Lekestue for gamle og grå

Vibeke Sæther vokste opp i et av Oslos mest myteomspunne kunstnerhjem – og ble selv et ikon i barne-TV. Først da hun ble pensjonist, fant hun sin egen lekestue.

TEKST: Jonas Rein Seehuus FOTO: Agnete Brun og privat

ILLUSJON: Det kan være vanskelig å se forskjell på et ekte interiør – og et rom i dukkehuset til Vibeke Sæther.

INSPIRASJON: I innredningen av dukkehuset har Sæther hentet ideer fra et opphold i London, som au pair i ung alder. Her er kokka i sving på kjøkkenet.



KREVENDE HOBBY: Man skal være tålmodig og ikke minst stødig på hånden når man innreder et dukkehus. 3-4 år tok det å få alt på plass.

ET HUS I HUSET: Vibeke Sæthers staselig dukkehus i viktoriansk stil var en gave fra kollegaer i NRK da hun gikk av med pensjon i 2007. I dag er det en kilde til mye lek og moro.

TIL GLEDE OG LYST: Lek er viktig, også i de voksnes verden, mener Vibeke Sæther. I hennes dukkehus skjer det stadig ting som overrasker.

Huset ligger godt gjemt på Briskeby i Oslo. Ja, du må ha et ærend her – eller i det minste vite om «Villa Gro-Gro» – for å finne frem, innerst i Lalla-kroken, gatestubben som er oppkalt etter kvinnen som en gang bodde her: den legendariske revyskuespilleren Lalla Carlsen. Nå er det barnebarnet

Vibeke Sæther som ønsker velkommen – med et stort smil.

Vårt ærend er å snakke om en ting hun har kjær – en ting med en spesiell historie, men Sæther har forberedt oss på at ting med historier er så mange i dette huset, så vi nesten bare må komme og se oss litt rundt, så får vi velge «på øverste hylle». Og hun har rett. Her er det klenodier i hopetall; gjenstander av alle slag – malerier, fotografier, plakater, møbler, kostymer, instrumenter, figurer, pokaler, heders-

priser, dukker, dekketøy og jeg-vet-ikke-hva.

Vi har likevel fått nyss om at det skal finnes et lite hus i dette store huset, som spiller en viss rolle i Vibeke Sæthers liv.

– Å ja, sier Sæther og lyser opp.

– Dere vil se dukkehuset mitt!

HISTORISK SUS

Men først byr Sæther på en liten omvisning i det som en gang var et av Oslos mest berømte kunstnerhjem. Hun

viser oss inn i storstua, som er tungt møblert i gjennomgående 1800-tallsstil, omtrent fra den epoken huset ble bygget i 1859.

– Da mine besteforeldre, Lalla og Carsten Carlsen, flyttet inn her i 1930, så fulgte hans foreldre, Louise og Anton, med. De var nøysomme metodister som ikke kjøpte mye, men heller aldri kastet noe. Men min oldemor hadde arvet en gammel onkel som levde på midten av 1800-tallet, og mye av møblementet her stammer fra ham. ➔

FARGERIK BARNDOM:

Å vokse opp i et kunstnerhjem var både spennende og utfordrende. Lille Vibeke trodde flere av husets stamgjester bodde der. En av dem var skuespilleren og revyartisten Leif Juster.



KVINNESAMHOLD: I en periode på 1940-tallet bodde fire generasjoner i Villa Gro-Gro. Fra venstre: mormor Lalla Carlsen, oldemor Louise med lille Vibeke i armene – og mamma Gjertrud, kalt «Vessa».

Å innrede et dukkehus med så mange små elementer krever konsentrasjon. Så det har faktisk blitt en form for meditasjon for meg.

Sæther tar oss med inn i spisestuen, som står omtrent slik oldemoren en gang innredet den. Midt i rommet står et massivt spisebord med ti stoler rundt.

– Her satt de etter teatertid – ikke bare skuespillere, men musikere, forfattere og malere – og pratet, drakk og røykte til langt ut i de små timer. Og det var ikke få flasker eller sigaretter som gikk med. Den største forskjellen mellom den gang og nå er jo at alle var storrykere. Men det var også et mye større og heftigere bohemmiljø – ja, en litt sånn 'leve

eller dø'-holdning. De tok det helt ut, og vi var jo vitne til flere som ikke klarte seg, sier Sæther, og legger til at hun som barn ofte satt under spisebordet og fulgte med.

– Er det noen samtaler du kan huske?

– Nei, som barn forsto jeg ikke hva de snakket om. Men de var alle veldig hyggelige med meg. Og lekne. Kunstnersjelen dyrker jo fantasien.

FARGERIK BARNDOM

Vibeke Lalla Louise, oppkalt etter både mormor og oldemor, kom til verden en junidag i

1943. Vibekes foreldre hadde truffet hverandre etter at Norge ble okkupert av tyskerne, og de giftet seg sommeren 1942.

– Ikke lenge etter at jeg ble født, måtte min far – som så mange andre – flykte fra tyskerne og endte opp i Sverige. Da krigen var over, ja, så var også ekteskapet slutt. Da mamma så giftet seg på nytt, sa Lalla: Jeg tar barnet. Så jeg har vokst opp med henne i dette huset. Og siden jeg var hennes første barnebarn, og hadde de samme lange, gule krøllene hun hadde hatt som barn, skjemte hun meg bort.

Hun tenker seg om et øyeblikk.

– Det var mye moro, men også veldig mye uro i min oppvekst. Og jeg vet ikke hvor mye peiling Lalla hadde på barneoppdragelse.

– Så det har ikke vært ute-

lukkende positivt å vokse opp i et fritt kunstnerhjem?

– Nei, og jeg bestemte meg veldig tidlig for at jeg ikke skulle bli skuespiller. Jeg måtte ha ordnede forhold og en jobb som kunne skaffe mat på bordet.

– Hva er de første minnene du har fra dette huset?

– Alle måtte flytte ut herfra noen måneder før krigens slutt, for da skulle tyskerne ha både huset og skolen som ligger vegg i vegg. Og jeg husker da vi kom hjem igjen etter krigen. Jeg kom opp her sammen med Lalla – og så begynte hun å gråte. Alt var revet ned, rosene hennes var vekk, men det var glederstær. For plutselig så eide hun huset sitt igjen. Jeg husker det som en veldig sterk opplevelse.

Sæther husker også en skummel situasjon da det noen dager senere ble oppdaget en



KULTURARV:

Både huset og store deler av interiøret i Villa Gro-Gro er fredet. Vibeke Sæther håper på sikt at huset kan gjøres om til et museum.



ARVTAGER: Vibeke Sæther forvalter Lalla Carlsens arv med stor glede – både i form av omvisninger i huset, og i forestillingen: «Lalla Carlsen, min bestemor på stjernehimmelen».

udetonert bombe på verandaen, og alle måtte komme seg ut inntil bomben var uskadeliggjort og fjernet.

Hun blir tankefull – så smiler hun plutselig.

– Og så husker jeg at det hang et bilde av Hitler på do, som alle mennene sørget for å tisse på. Det var veldig morsomt.

EN BARNDOMSDRØM

Det var musikken som ble Vibeke Sæthers vei inn i voksenlivet. Først musikklinja på Nissen gymnas, hvor hun møtte Gunnar, som hun, 62 år senere, fremdeles lever sammen med. Så ble det musikkonservatoriet, før hun tok en barnehagelærerutdanning. Men utdanningen til tross, det var i NRK hun skulle tilbringe mesteparten av sitt yrkesaktive liv – blant annet ved å inspirere tusenvis av barn til å leke, i

den klassiske barne-TV-serien «Lekkestue». Hun begynte på Marienlyst i 1969 og ble der helt frem til hun gikk av med pensjon nesten førti år senere.

Mens hun leder an gjennom flere overdådig innredede rom, sier hun at bakgrunnen fra musikk, pedagogikk og interessen for psykologi slett ikke var så dum å ha i NRK. Så setter hun kursen opp i andre etasje, hvor dukkehuset – som har en direkte tilknytning til hennes avskjed med NRK for 17 år siden – befinner seg.

– Helt siden jeg var liten, har jeg vært opptatt av sånne bitte, bitte små ting. Og jeg husker veldig godt da jeg fikk et bitte, bitte lite serveringssett av min farmor. Det var fascinerende flott, og jeg tenkte at én dag skal jeg få meg et dukkehus.

Hun rister på hodet.

– Men så gikk tiden med et hektisk liv i NRK, barn, barne-

barn og ikke minst dette huset, som var ganske forfallent da min mann og jeg overtok det. Jeg fikk derfor aldri realisert den drømmen.

Mot slutten av sin karriere i NRK – Vibeke var hovedverneombud de siste årene – hadde Kringkastingssjefens forverelsesdame spurt henne om hva hun ønsket seg som avskjeds-gave. Et dukkehus, sa hun på spøk.

– Så ble det arrangert en vakker avskjedsfest for meg – det skal de ha – og da pleier det jo alltid å vanke en gave. Men hvor var den?

Sæther forteller at hun hadde store forventninger, men merket seg bare en bitte liten pakke, som umulig kunne være takken for 40 år i tjeneste. Med mindre det var en ring?

– Men nei. Pakken inneholdt en bitte liten stol, men en konvolutt fulgte også med. Det

viste seg at det var satt inn adskillige tusen kroner i «Vibeke Sæthers dukkefond». Så ble det hentet frem en stor, flat pakke og en tube med Karlssons lim. Og det var altså et dukkehus på fem etasjer som møysommelig måtte settes sammen og møbleres.

Det skulle vise seg å være lettere sagt enn gjort, så Sæther skaffet seg rett og slett en mentor i en annen «dukkehusdame» ved navn Ruth Wesenlund.

– Jeg ante ikke hvor jeg skulle begynne. «Du må begynne nå – før du dør! Ellers blir det bare snakk,» sa Wesenlund. Klar tale! Så meldte hun meg på et kurs, og jeg, eplekjepp og grei, sa: Flott! En av oppgavene der var å lage en lysekrone bestående av tusen små perler. Men etter at jeg sluttet i NRK, ble jeg syk. Jeg fikk en svulst i hjertet →



STORT ANSVAR: Å bo i et hus hvor store deler av interiøret er fredet, krever påpasselighet. Men Vibeke Sæther elsker å bo i Lallakroken på Briskeby.

og måtte opereres, og det satte meg helt ut. Men da hadde jeg bestilt og betalt for dette kurset, så da syntes kursholderen oppriktig synd på meg – så hun sendte meg en fiks ferdig lysekrone.

Sæther smiler.

– Da skjønte jeg at det var Herrens vilje at jeg skulle bli syk, for jeg hadde aldri klart det selv. Jeg er på et helt annet nivå.

EN FINURLIG VERDEN

Dukkehuset i viktoriansk stil – med både loft og kjeller – er plassert mot veggen i et av rommene i andre etasje. Nå

hefter hun av ytterveggen og det åpenbarer seg finurlig innredede rom, tapetserte og teppebelagte, og like detaljrike som rommene vi har vært innom i Villa Gro-Gro.

Det skulle vise seg at «dukkefondet» var knyttet til et engelsk firma som laget dukkehusmøbler, og Sæther kunne bestille møbler og gjenstander fra en omfattende katalog. I tillegg hadde fascinasjonen over det bitte lille serveringssettet hun fikk av farmoren ført til at hun hadde begynt å samle små ting som kanskje en gang kunne bli en del av et fremtidig dukkehus

*Jeg er opptatt av
at man ikke
må slutte å leke,
uansett hvor
gammel man er.*

– og noe har hun fått av venner og familie.

– Når det gjelder innredningen, hadde jeg en fordel av å ha jobbet i NRK – ikke som programleder, men som produsent. Jeg ble blant annet kurset i bilderegi, og det var

faktisk det jeg gjorde mest av – selv om de fleste forbinder meg med programlederrollen i «Lekestue».

Hun tenker seg om.

– Jeg var faktisk fed up med barne-TV, og syntes det var både morsommere og mer utfordrende å jobbe med voksen-TV, sier Sæther som legger til at hun overhodet ikke savner NRK.

Men kursingen hun fikk, skulle altså vise seg å komme godt med på vei inn i pensjonisttilværelsen.

– Ja, jeg vil faktisk takke disse kurslederne. Vi studerte blant annet malerkunst, fargekombinasjoner og lys, samt hvordan tingene står i forhold til lyset. Og alt dette har kommet til nytte når jeg har innredet dukkehuset – og hjemmet mitt for øvrig. Ja, det har faktisk blitt en yrkesskade. Jeg tenker bilderegi hele tiden.

– Hvor lang tid har du brukt på dette?

– Det tok nok tre–fire år å få alt på plass. Men da har jeg jobbet veldig rolig, og det må du. Å innrede et dukkehus med så mange små elementer krever konsentrasjon. Så det har faktisk blitt en form for meditasjon for meg. Når det ellers i hverdagen suser barn og voksne rundt meg her, kan jeg sette meg ned, puste dypt og forestille meg livet inne i dette huset. Ser du hun der?

Sæther gjør oss oppmerksom på en liten jentefigur.

– Det er datteren i huset. Hun er litt frivol og har begynt å provosere foreldrene med litt vovet undertøy. Hun vil gjerne bli sangerinne, så nå driver hun og øver i det små.

Sæther fjerner nok en yttervegg. Denne gangen til loftet.

– Her er «the nursery» hvor barna holder til. De skal jo holdes borte fra foreldrene. Og i rommet vegg i vegg bor det en tjenestepike, som syr og hjelper til i huset. Hun er litt religiøs. Og hun er forlovet, men kommer aldri til å bli

gift. Han driver bare og lurer henne.

å viser Sæther frem serveringssettet som hun fikk av farmoren sin, noen miniatyrmøbler som hun har fått av barna sine – og en lekker skinnsofa som var en gave fra Ruth Wesenlund.

Jeg husker at det hang et bilde av Hitler på do, som alle mennene sørget for å tisse på. Det var veldig morsomt.

ENGELSK INSPIRASJON

Sæther finner frem et engelsk magasin for dukkehusentusiaster, som helt og holdent er viet til denne hobbyen. Og det er Sæthers miniatyrverden som pryder forsiden.

– De har vært her på besøk?

– I wrote to them, sier Sæther med perfekt britisk uttale. For hele dukkehuset er faktisk inspirert av et opphold i London i ung alder.

– Jeg jobbet som au pair i Belgravia Square, et litt finere strøk av London, hvor jeg passet på en liten jente. På femårsdagen ble hun invitert på te og kaker hos en jevn gammel venninne, i øverste etasje hvor barneværelset lå. For meg var det en åpenbaring – en helt ukjent verden som åpnet seg. Jeg tror husets mamma så min begeistring, så hun tok meg med rundt for å vise meg huset – et sånt skikkelig «upstairs – downstairs»-hjem med stuer og salonger i overetasjene og kjøkken og tjenerskap i kjelleren. Kjøkkenet var fullt av messing, og der sto kokka, og jeg husker at jeg neide til henne, som om hun var husets dronning. Det glemmer jeg aldri.

Heller ikke at jeg tenkte: Et sånt hus skal jeg en dag ha selv.

– Og det har du fått?

– På en måte, har jeg det, sier hun.

Nok en fasade hektes av – til kjelleretasjen denne gang – og der har vi kjøkkenet, slik hun opplevde det i Belgravia Square. Der står kokka og danderer fisk og skalldyr på et fat av is.

– Og ser du skinkene som henger der? Noe sånt måtte jeg vel kunne klare å lage, tenkte jeg. Så jeg tok et nytt kurs, men jeg strøk i skinke. Jeg kom ikke lenger enn til kjøttdeigen. He-he.

– Dette er jo virkelig et kunstverk?

– Ja, jeg syns det. Jeg er veldig stolt av dette dukkehuset – og jeg elsker å skryte av det.

– Så det er en drøm som har gått i oppfyllelse – i godt voksen alder?

– Ja, en livslang drøm.

– Har dukkene som bor her navn?

– Nei, nei, nei! De er egentlig bare mine tjenere. For det er jeg som bor her, sier Sæther, og smiler.

– Og det er mye mer her enn det blotte øyet kan skue. Ser du trappen der bak. Innenfor den igjen er det en stor

ballsal hvor jeg titt og ofte svinger meg i valsen.

– Så du leker fremdeles?

– Ja, absolutt. Men så er det jo godt med litt voksen visdom ved siden av. Det hadde også mange av kunstnerne som satt rundt bestemors bord. De gikk lett inn i leken, men var samtidig voksne, sier Sæther.

Hun tenker seg om.

– Jeg er opptatt av at man ikke må slutte å leke, uansett hvor gammel man er. Derfor holder jeg i disse dager på med å legge siste hånd på en ny forestilling som skal hete: Så banker vi på, hva kommer nå? Lekestue for gamle og grå ... •



VILLA GRO-GRO: Det eventyrlige huset har fått navnet sitt fra en av Lalla Carlsens første populære viser på Chat Noir: «Gro, lille steinsopp, gro».

Vital Plus+

Sirkulasjonsstimulator

Vitalplus 1003

Oppgradert bestselger!

Medisinsk godkjent

30 000 solgte i Sverige og Norge

SPAR
800,-

~~2750,-~~
KAMPANJE:
1950,-



NYHET!

Nå også med varme

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 legg-musklene utvider og trekker seg sammen, på samme måte som å gå en lang tur. Meget enkel i bruk! Behandlingen gjøres sittende i 10 - 30 minutter etter behov, mens du leser eller ser på TV. Helt uten smerte. Passer til alle aldre.



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 1003. Styres med fjernkontroll.

NYHET! Sirkulasjon og varme

- Varmefunksjon for kalde føtter
- 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

BESTILL I DAG! Telefon: 69 39 90 40 | www.postshop.no

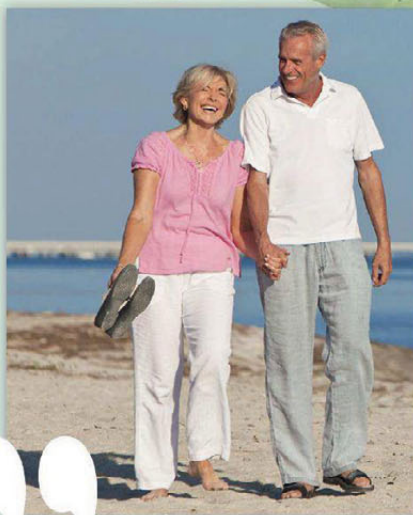
Klarna.

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS

ØK BLODSIRKULASJONEN I BEN OG FØTTER!



- 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 sirkulasjons-
stimulator!

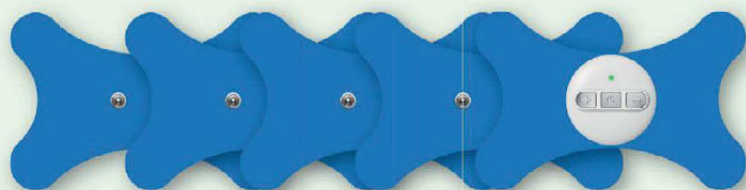
TENS Smertelindring Vitalplus 1005

Ønsker du å lindre muskel og leddsmerter på en enkel og effektiv måte?
Da er våre TENS-padsputer løsningen for deg! Muskelstimulasjon og smertebehandling
av bl.a rygg, skuldre, nakke og armer. Perfekt for behandling av korsryggen! Helt uten bivirkninger!

De er laget av høykvalitetsmateriale som er behagelig mot huden, og har en god klebeevne som
sikrer at de sitter på plass under bruk.



Inneholder:
Trådløs massasjeenhet inkl. batterier og 5 stk utskiftbare TENS-padsputer
(Hver padspute har en varighet på 12 – 15 behandlinger)



PAKKEPRIS
695,-

BESTILL I DAG! Telefon: 69 39 90 40 | www.postshop.no

Klarna.

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS

HERSKAPELIG:
Den som kaprer
hjertet til Cornelia,
får kjenne på livet i
en gammel sveitser-
villa i Vestfossen.



CORNELIA FRA «JAKTEN PÅ KJÆRLIGHETEN»

– Drømmemannen må ha tiltakslyst

Hvem kaprer hjertet til vakre og driftige Cornelia i høstens TV 2-jakt på kjærligheten? Tobarnsmoren innrømmer at hun har selvbeskyttelsen oppe i møtet med menn. Hun er redd for å bli skuffet.

TEKST: Siri Walen Simensen FOTO: Charlotte Wiig, privat og TV 2



MAMMA: – Jeg er først og fremst mamma, sier Cornelia. Her med døtrene Alba (5), Kaja (9) og hundene Bianca og Iris.

Den store, hvite sveitervillaen hennes ligger midt i idylliske Vestfossen i Buskerud. Rundt boligen er det en stor og innholdsrik hage med epletrær og blomster. Plenen er trimmet. I hjørnet går syv høns og kakler tilfreds, og på trappen sitter to små jenter og fniser og prater. Kort sagt er det harmoni og orden overalt.

Også inne er det striglet og flott. Ikke minst er det stil-sikkert og stilig. Rot finnes ikke. Det er som om alt er gjort klart til en fotografering i regi av et interiørblad.

NY SESONG

For 22. gang kan det norske folk glede seg over at nok en sesong av TV 2-programmet «Jakten på kjærligheten» vil bli sendt. Fire nye bønder er klare for romantikk, og Cornelia er en av dem. Jan Thomas (58) fortsetter i rollen som programleder.

– Jeg er glad i å ha orden rundt meg, sier mammaen til Alba (5) og Kaja (9), og bekrefter hva vi tenker i et hundredels sekund. Hun vil helst ikke ha en mann som slenger våte håndklær og sko rundt seg. Men det sies med latter i stemmen og et varmt blick.

VANT TIL Å KLARE MEG
Cornelia Sofie Undheim (33) utstråler driftighet. Når vi skal



HØSTENS DELTAGERE: Fra venstre Magnus Mikkelsen (28), Kristian Niklas Johansson (35), Cornelia Sofie Undheim (33) og Daniel Viem (35). Jan Thomas er programleder også i år.

ta bilder, går hun inn i hønsegården og fanger en høne på et blunk. Dagen før småløp hun med gressklipperen over den store tomten. Alt som skal gjøres, gjør hun selv.

Hun er boligstylist og driver firma sammen med moren. Ved siden av er hun hundeoppdretter. Hun har en whippet som heter Una og de kinesiske nakenhundene Bianca og Iris, som hun bruker mye tid på.

– Jeg har bodd alene med døtrene mine i flere år og er vant til å klare meg på egen hånd. Jeg er nok veldig selvstendig. Når jeg rydder, vasker og ordner opp ute og inne, gir det meg ro. Alt føles bedre når

Når det gjelder menn, er jeg på vakt. Frykten er å bli skuffet og såret.

jeg har ting på stell, sier hun lattermildt.

Mange vil kjenne seg igjen i henne. Når hun har hatt gjester, hvilket hun liker å ha, legger hun seg før det er ryddet og alt er «gjenopprettet». Neste morgen kan ingen se hvor kaotisk det på et tidspunkt var etter den store middagen med glade gjester.



VAKKER VILLA: Cornelia er opptatt av å ha det pent rundt seg, inne og ute. Uavhengig av hva høsten byr på, er helt klar på at det ikke blir aktuelt å flytte fra den vakre villaen i Vestfossen.

DRIFTIG: Cornelia gjør det meste selv, som å dyrke grønnsaker.



LANDSBYLIV: Syv høner er gårdsalibiet til Cornelia, og de er tamme og vant til å bli håndtert.



– I sommer har jeg hatt friere på besøk, og de var alle veldig hyggelige og ordentlige, sier hun.

Mer får vi ikke vite, men at hun håper på å finne den ene, som kan være den og det hun har savnet i hverdagene, innrømmer hun mer enn gjerne.

KUSINEN MASTE

Når vi nå følger Cornelias jakt på kjærligheten på TV2, er det kusinens fortjeneste, for hun mente i flere år at den single tobarnsmoren ville ha passet som kandidat i serien. Riktignok bor hun ikke på en gård, men eiendommen minner om et småbruk med et herskaps hus i midten, og Vestfossen ligger tross alt ikke veldig bynært.

– Plutselig i år traff det meg da hun sendte en link med påmeldingsskjema, og jeg agerte spontant. Da var det brått ingen vei tilbake. Det første jeg gjorde når jeg visste at jeg var med, var å informere familien og jentene mine, forteller hun.

Mange kjenner til faren hennes, samtidskunstneren Morten Viskum, han som la hårløse rottebabyer i olivenglass og plasserte dem i matbutikker. For det fikk han masse oppmerksomhet. I dag er han en av Norges mest kontroversielle kunstnere gjennom tidene og følges også med på av kunstinteresserte dronning Sonja, som har besøkt ham i Vestfossen Kunstlaboratorium.

PÅ VAKT OVERFOR MENN

Kanskje ser alt perfekt ut i livet hennes. Hun er så blid, positiv og imøtekommende at det er lett å tenke det. Men Cornelia er en virkelighetsnær person, som ikke er redd for å si at hun gjennom livet også har møtt motgang som har farget henne.

– Når det gjelder menn, er jeg på vakt. Frykten er å bli skuffet og såret. Jeg har erfart at noen lover mye i ord, men ikke følger opp i handling.

– Hvilke krav har du til en potensiell kjæreste?

– Jeg ser etter en aktiv, sporty og snill gutt. Han trenger ikke å være superkjekk å se på, men må ha tiltakslust. Jeg faller lett for de som er morsomme og frempå, de med selvtillit.

Hun har barn og har ikke gjort seg opp en mening om det er et pluss eller minus om frieren har barn også.

– Folk har sagt at det vil bli enklere hvis ikke han også er forelder, men jeg ser litt annerledes på det. Hvis jeg velger en som har barn, betyr det bare at han ikke kan bo veldig langt unna, for det vil selvfølgelig bli vanskeligere for ham for eksempel å flytte hit. Jeg flytter ikke.

Hun smiler, sier at målet nødvendigvis ikke er å få en mann inn i huset. Hun er åpen for særboerlivet også, om det skulle bli den beste løsningen.

– Hva jeg trenger, er en person som forstår at jentene mine er blitt en stor del av min identitet. Samtidig skal jeg

klare å få ham til å føle at han er viktig. Håpet er livslang kjærlighet, oppsummerer hun.

OMSORGSFULL

Når vi ber Cornelia beskrive seg selv, er hun flink til å bruke ord som snakker henne ned. Sta, distré, en person som leter etter bankkort og telefon hele tiden, for eksempel. Da vi spesifiserer at vi vil ha de positive ordene, kommer først ordet omsorgsfull, så kjærlig, positiv, godt humør.

– Generelt tenker jeg godt om folk og tror at det meste

Små ting i hverdagen gjør meg glad, som når jeg ser hønene tripper over plenen en solskinnsdag.

ordner seg, legger hun til.

Det er noe rørende ved damen som sitter på en benk med kaffekoppen og snakker. Uten at hun kanskje forstår det selv, lar hun oss forstå hvem hun er, hva hun står for, hva hun drømmer om.

– I mange år har jeg vært en veldig travel dame, som aldri har vært i ro. Jeg har reist rundt i Norge og stilt ut hundene mine på utstillinger, har hatt valpekull her hjemme, hatt prosjekt etter prosjekt. Jeg har tenkt mye på at det kanskje er grunner til at det er sånn. Mangler jeg noe – er det en flukt?

Spørsmålene blir hengende litt i luften, og i neste øyeblikk snakker vi om hva motgang gjør med mennesker. Også med henne.

– Jeg tror at vi ofte kommer sterkere og klokere ut av det. Vi lærer jo så lenge vi lever. Hva jeg har lært, er å sette pris på det når livet er lett. Små ting i hverdagen gjør meg glad, som når jeg ser hønene tripper over plenen en solskinnsdag, sier hun.

ÅPEN: Cornelia er ærlig på at hun håper på å treffe en å dele livet med gjennom «Jakten på kjærligheten».



KJÆRLIGHETEN

Kjærlighet trenger ikke å være vanskelig. Det handler å se hva den andre trenger for å føle og gi kjærlighet.

Ordene er Cornelias. Hun vet hvor viktig det er å snakke sammen, ha god kommunikasjon. For det gir trygghet og et godt fundament.

– Men for meg er det også viktig med lidenskap, for jeg har det i utgangspunktet fint alene, legger hun til.

Mange har minnet henne om at de fleste Jakten-bøndene ikke ender opp med en hjertevenn eller venninne, men hun har hele veien vært innstilt på at resultatet blir en kjæreste. Hun så Camilla Sagen og hvor inderlig det klaffet for henne og håper på det samme.

– Alt snakket om å dempe forventningene har jeg egentlig ikke lyttet så mye til, sier hun og ler.

Hun er glad i dyr og mennesker, liker å omgås andre, opplever at det ofte blir god stemning. Derfor var hun ikke redd for å få huset fullt av friere.

– Jeg hadde plukket dem ut selv og de var flotte mennesker, alle sammen. Ikke på noe tidspunkt følte jeg frykt for at det skulle bli en merkelig eller vanskelig stemning, for om de riktige følelsene uteble, så var det bra karer.

Når vi snakker om frierne, kaller hun dem for gutter – og når vi påpeker det, ler hun

– Altså, det er kanskje fordi jeg håper at fyren jeg møter

fortsatt tør å være leken. Vi skal ha det gøy også, sier hun og ler.

LUKKER IKKE DØREN

For et par år siden tenkte Cornelia at hun var ferdig med å få barn, og at det letteste ville ha vært å få en kjæreste som var far allerede. Nå har hun døren mer på gløtt.

– Om jeg får en kjæreste som ikke har barn og ønsker seg det, føler jeg at jeg må vurdere det på nytt. Vi får se hva som skjer.

Hva som skjer med Cornelia, vet vi ikke, men det får vi svaret på i høst. Hva vi vet, er at sveitervillaen er på mer enn 260 kvadratmeter og har fem soverom, så det er ikke plassen det står på. •

LEVEVEL

TEKST: Sidsel Jøranlid FOTO: Getty Images

Smått og godt om helse og livsstil

VISSTE DU

... at å drikke nok vann kan bidra til å redusere stress? Årsaken er at dehydrering frigjør hormoner som skaper en stressreaksjon i kroppen. Vi bør drikke 2–2,5 liter vann per dag.

KILDE: ILLVIT.NO



MIKROPLAST

Vi får i oss plastbiter gjennom mat og drikke, og emballasje og temperatur påvirker hvor mye som frigis. Varm drikke i engangskopper og te i dyre teposer er noe av det som avgir mest. For å redusere mengden mikroplast, er det lurt å ta med egen kaffekopp når man er ute og bruke drikkeflaske og teposer som ikke er av plast.

KILDE: FORSKNING.NO

Lyst til å bli blodgiver?

Disse tingene er det viktig å være klar over.

Visste du at blod ikke kan fremstilles kunstig? Den eneste måten å få tak i blod er fra blodgivere. Og hvert år trenger norske sykehus store mengder blod, både for medisinsk behandling, men også for å ha i beredskap i tilfelle en større katastrofe.

Hvis du har lyst til å bli blodgiver, er det likevel noen ting du må være klar over. Først og fremst må du være mellom 18 og 60 år, og du må være frisk. I tillegg er det en rekke kriterier som påvirker hvem som kan gi blod:

Akupunktur: Hvis du har vært hos osteopat, homeopat, naprapat eller akupunktør, må du vente i seks måneder før du kan gi blod.

Allergi: Har du alvorlig allergi, kan du ikke gi blod.

Antibiotika: Har du gått på antibiotika, må

du vente i 14 dager, og det er dessuten viktig at du er helt frisk.

Diabetes: Personer som bruker insulin, kan ikke være blodgivere.

Flått: Et bitt uten komplikasjoner gir fire ukers karantene, mens ved komplikasjoner må du vente i seks måneder.

Hull i ørene: Tatovering, piercing eller andre kosmetiske inngrep gir seks måneders karantene.

Munnsår: Gnagsår eller infiserte kviser gjør også at du må vente i 14 dager etter at såret har grodd.

Tannbehandling: Man bør vente i 24 timer, og ved rotfylling er det en uke.

Vaksine: Har du fått vaksine, må du også vente med å gi blod, men karantenetiden varierer.

KILDE: RODEKORS.NO



FORSTOPPET?

Treg og hard mage er både vondt og slitsomt. Men det er flere ting som kan få fart på tarmene. Pærer, vannmelon, bringebær og svsker får garantert magen i gang. Det samme gjør havregrøt, yoghurt, linser og popkorn. Husk å drikke nok vann!

KILDE: NHI.NO



Du må gi deg selv barnets grenseløse nysgjerrighet og barnets enorme tabbekvote.

LIV ARNESEN

HJEMMET UKE 41/2025



STREVER

Norge ønsker å bli det mest digitaliserte landet i verden innen 2030. Men hvor klok er egentlig denne målsettingen? Nå viser forskning at halvparten av alle eldre trenger hjelp til å betale regninger. Digital hjelp er også det flest voksne barn gir foreldrene.

KILDE: OSLOMET.NO

100

En viktig fellesnevner for mennesker som blir 100 år er at de får færre sykdommer i løpet av livet. Bare 12,5 % av dagens hundreåringer hadde hatt et hjerteinfarkt da de rundet 100 år.

KILDE: FORSKNING.NO



KVINNERS HELSE

I 125 år har Sanitetskvinnene jobbet for å styrke kvinners rettigheter og helse. Nå ønsker de at hormonbehandling for overgangsplager skal bli tilgjengelig på blå resept. Hele 30 % av alle kvinner har såpass store plager i overgangsalderen at det går ut over familie, jobb og livskvalitet. Men hormonbehandling som kan lindre plagene er dyr.

KILDE: SANITETSKVINNENE.NO



VISSTE DU

... at forskning viser at kvinner takler influensa bedre enn menn? Dermed er det all grunn til å gi omsorg til den syke mannen og ta «Man flu» på alvor.

KILDE: NRK.NO

Høstterapi i hagen

Å jobbe i hagen er bra for både helse og humør.

Når dagene blir kortere og alt rundt oss visner, er det lett å føle seg både trist og motløs. Men det beste du kan gjøre nå, er å ta på deg arbeidshanskene og gå ut i hagen. Det er nemlig en skikkelig helseboost.

Hagearbeid er bra for kroppen vår fordi vi gjerne gjør litt ulike bevegelser mens vi beveger oss rundt, enten det er raking, beskjæring eller å grave opp et bed. Det å ha hendene i jorden har dessuten vist seg å være bra for den psykiske helsen vår, vi blir rett og slett gladere av det.

Her er noen tips til hva du kan gjøre i hagen nå i oktober:

Gressklipping: Finn frem gressklipperen en siste gang, men ikke klipp for kort. Da

er plenen mer utsatt for frost. Strø gressfrø på brune flekker.

Rydd og rak: Plenen har det best når den får lys og luft. Når du raker bort løv og samler sammen kvist, rask og kanskje nedfallsfrukt, unngår du soppdannelser og mosevekst.

Klipp: Sjekk hvilke busker og trær som bør klippes ned og beskjæres nå.

Plant: Nå kan du planlegge vårens blomstring ved å sette løk til tulipaner, krokus, allium og pinse- og påskeliljer.

Vedlikehold: Hagemøblene bør vaskes og settes bort, eller eventuelt pakkes godt inn i en presenning. Gå over alle hageveredskaper og sørg for at de er rene og tørre før du henger dem bort.

KILDE: HAGELAND.NO



BREMSER KREFT

En fersk studie viser at regelmessig trening kan øke sjansen for å overleve brystkreft hos kvinner som har sykdommen. Årsaken er blant annet signalproteiner, myokiner, som skilles ut fra musklene når man er fysisk aktiv. Disse proteinene viser seg å ha en egenskap som kan redusere kreftsvulstene med opptil 30 %. Trening vil også kunne forebygge brystkreft.

KILDE: NHI.NO

SPREK MORMOR:
– Jeg klarer å leke med
Fay og Mathea, og det gir
stor glede, sier Mette.

Trening etter brystkreft

Endelig klarer jeg å leke med barnebarna

13 år etter brystkreften var Mette fortsatt sliten. Så fikk hun tilbud om veiledet trening. Da begynte ting å skje.

TEKST: Siri Walen Simensen FOTO: Siri Walen Simensen

SOMMERLEK: Mormor blåser såpebobler, som Fay og Mathea forsøker å fange.



Turene ble etter hvert veldig korte. Jeg gikk til skogkanten og satte meg på en stubbe.

Forskningsprosjektet ga meg en mulighet til å bidra i noe samfunnsnyttig, og for brystkreftsaken. Samtidig fikk jeg ny livsglede. I dag har jeg energi og krefter nok til å leke med barnebarna mine. Jeg er veldig takknemlig, sier Mette Synsteli (63) i Hønefoss.

For 16 år siden ble hun rammet av brystkreft, og som mange andre medsøstre, slet hun med langvarige senskader, som redusert fysisk form, fatigue og nedsatt livskvalitet. Nå ønsker hun å bidra til å få formidlet hvor viktig det er å komme seg i organisert trening etter kreftbehandlinger.

– Da jeg sa ja til å bli med i studien, ble det en mulighet til å erfare hva som er bra for kroppen når du føler at den ligger nede. Hjelp og støtte til å få det til, bør være en del av rehabiliteringen og i regi av helsevesenet, sier hun bestemt.

I april 2009 var hun i full jobb, hadde en 17-årig datter boende hjemme, en 19-årig sønn på hybel og hadde endelig funnet kjærligheten på nytt etter en skilsmisse åtte år tidligere. Hun var en aktiv turgåer og trente til å sykle Birken.

– Jeg fant en uregelmessighet i det ene brystet, og under

et legebesøk for å få orden på et neseblod-problem nevnte jeg det for legen. «Men Mette, brystkreft finnes ikke i din familie», sa han. Selv om jeg ikke var bekymret, syntes jeg det var greit å få sjekket ut, minnes hun.

SJOKKET

På mammografiundersøkelsen tok de først ett bilde, så ett til. Deretter ble det ultralyd. Så biopsi.

– Da jeg ventet på svaret, hørte jeg plutselig navnet mitt og to personer kom ut. Da skjønte jeg at det var alvorlig. I pasient-samtalerommet fikk jeg vite at jeg hadde kreft. Hva jeg gjorde, var å argumentere. Jeg skulle jo sykle Birken og hadde en tenåringsdatter hjemme. Hva skulle jeg si til henne?

Da hun kom hjem, gikk hun en lang tur med kjæresten for å få klarnet tankene, og hun fikk lagt en slags plan.

To uker senere var hun operert i et brystbevarende inngrep i venstre bryst. Fordi det ble oppdaget kreft i to lymfeknuter, ble lymfene under armen også fjernet.

Det ble en tøff tid. Seks uker senere begynte hun på cellegift.

– Det gikk greit til den femte kuren. Da begynte jeg å glemme og jeg sovnet overalt. Jeg hadde før behandlingene satt meg mål om å spise godt, gå tur hver dag og stelle og kle meg ordentlig. Turene ble etter hvert veldig korte. Jeg gikk til skogkanten og satte meg på en stubbe. Formen gikk drastisk ned, forteller hun.

ÅTTE MÅNEDER

Hun måtte gjennom 33 strålinger etter behandlingen med cellegift. Før hun var ferdig med alt, fikk hun også åtte booster med stråling.

– Først i desember kunne jeg sette meg ned og tenke på de nye hverdagene. Jeg hadde en støttende kjæreste og en tenåringsdatter som hadde sluttet å skjenne på meg. Det syntes jeg var vanskelig, det ble et bilde på hvor syk jeg var. Første gangen hun kjeftet på meg igjen, ble jeg så lykkelig. «Nå begynner hverdagen igjen», husker jeg at jeg tenkte.

For Mette ble den første tiden tøff. Hun hadde nesten ingen krefter, følte seg ekstremt sliten. Hun ble satt på Tamoxifen som etterbehandling, et middel for å blokkere effekten av østrogen på brystkreftceller. Det første forsøket

på å komme seg tilbake i jobb, strandet.

På Radiumhospitalet hadde de gitt henne ett råd: Skynd deg langsomt. Utover det, var det ingen spesifikk oppfølging på hvordan håndtere plagene hun hadde fått. Hun jobbet som driftsteknolog og var mye på byggeplasser. Det var hardt fysisk arbeid. Men hun ville tilbake.

– Jeg følte stress fordi jeg slet med en skulder. Da jeg fikk behandling for den, sa en fysioterapeut til meg: «Jeg ser du er mer og mer sliten for hver gang du kommer hit. Du har fått livet i gave igjen. Bruk det godt». Da forsto jeg at jeg måtte roe ned. Først ett år senere kom jeg meg i jobb igjen, da i en annen stilling, forteller hun.

REDUSERT

Hun pendlet til Oslo og jobbet, gikk faste turer, men klarte ikke å få flyt i treningen og var sliten.

I 2022 ble hun med i en studie på Norges idrettshøgskole, som skulle se på hva som skjer med brystkreftframmede, når de 10–15 år etter at de gikk gjennom behandlinger, begynner å trene systematisk og under oppfølging. En referansegruppe med personer



SLIK TRENTE DE

Mandag: 4x4 minutter intervall, over 90 prosent av makspuls.

Onsdag: Rolig langkjøring, 30–40 minutter 75 prosent av makspuls.

Fredag: 4x8 minutter, 85–90 prosent av makspuls.

TRENING ETTER KREFT

Fem måneder med trening ga brystkreft-rammede kvinner forbedret livskvalitet, bedre søvn og funksjon, og gjorde at de følte seg mindre utmattet. De var også mer fornøyd med livet enn medsøstre i den friske gruppen.

Forskningsprosjektet gikk ut på å se om trening hadde noen effekt på kvinner som har overlevd brystkreft. 140 brystkreft-overlevende fra hele landet ble rekruttert. Mange av dem slet med sen effekter og fatigue ved oppstart.

Ingen av kvinnene i studien hadde trent regelmessig før. Alle hadde hatt brystkreft for 10–15 år siden, og hadde en snittalder på 59 år.

KILDE: SARA HASSING JOHANSEN, STIPENDIAT VED PROSJEKTET

som ikke hadde hatt kreft fulgte det samme opplegget.

«The Cause» ble studiet kalt. Det ble tatt blodprøver, målt kroppssammensetningen, ultralyd av hjertet, lungefunksjonstester og muskelbiopsi. Aktivitetsnivået ble kartlagt, og det ble utført belastningstest på tredemølle. Deltagerne måtte svare på spørreskjemaer om livsstil, helse, sykdommer og plager.

– Jeg fikk en personlig trener, som fulgte meg opp tre



LYKKELIG KJØP: – Da resultatet forelå etter studien, gikk jeg til innkjøp av pulsklokke. Den er viktig for meg, sier Mette.

dager i uken i fem måneder, og i sentrum var pulsen. Det var så moro, for jeg følte fremgangen ganske fort. Noen økter gikk i lav puls, andre i høy og jevn puls. Så var det intervalltrening, da jeg skulle ha makspuls på slutten, forteller 63-åringen.

Hun merket at livskvaliteten ble bedre, at hun ble mer utholdende og glad. Slitenheten hun hadde slitt med, forsvant gradvis. Da hun etter endt studie sammenlignet resultatene fra testen før og etter, ble hun overrasket over hvor god formen var blitt.

EN SPREKERE BESTEMOR

Da studiet ble avsluttet, kjøpte Mette en pulsklokke til seg selv som premie, og den følger henne fortsatt når hun trener.

Det var så moro, for jeg følte fremgangen ganske fort.

Før hun setter i gang, bestemmer hun seg for hvor pulsen skal ligge. Hun har lært å utfordre seg fysisk og synes det er deilig å bli fysisk sliten og kjenne at hun tåler det.

På en video av henne, tatt for ett år siden, løper hun rundt i hagen med sitt treårige barnebarn.

– Jeg har to små barnebarn og to bonusbarnebarn, som jeg nå klarer å leke med. I sommer var jeg hest på trampolin, sier hun og ler.

Forskergruppen i «The

Cause» håper at funnene i studiet kan bidra til at trening blir en integrert del av kreftbehandling og rehabilitering. De fikk bekreftet at kreftbehandling sitter i kroppen i mange år, for effekten av treningen på det maksimale oksygenopptaket var bedre i referansegruppen enn blant brystkreftoverlevende.

– 24 av sykehusene våre har i dag Pusterom-treningssenter for kreftpasienter. Når legen henviser til MR mandag, så bør han eller hun også henvise til en helse- og treningsfysiolog på onsdag, sier Sara Hassing Johansen, som var stipendiat på prosjektet og i dag jobber som forsker ved Institutt for medisinske basalfag ved Universitetet i Oslo. •

*Knut & Kjartan har
designet kopp til
Rosa sløyfe-aksjonen*



ROSA: Årets flotte
ROSA SLØYFE-
KOPP er designet av
Knut og Kjartan for
Magnor Glassverk.

JAKTEN PÅ ROSA SLØYFE- KOPPENE

Designerparet Knut og Kjartan har ivret i mange år for å få designe noe til Rosa sløyfe-aksjonen, og det er det en helt spesiell grunn til.

TEKST: Redaksjonen FOTO: Magnor Glassverk

– **ETTER AT** vi selv fikk en datter, har kvinnehelse fått en helt ny betydning i livene våre. Det er viktig for oss å bidra til at forskning og oppmerksomhet rundt brystkreft får den oppmerksomheten og plassen den fortjener. Vi søkte faktisk Magnor og Rosa sløyfe et par ganger for å få muligheten til å gjøre denne designjobben, hvilket viser hvor sterkt engasjementet vårt er for denne saken, forteller designerparet Knut og Kjartan Haugen Pelerud.

De forteller at de har opplevd brystkreft på nært hold gjennom gode venner og kolleger.

– Vi vet hvor inngripende sykdommen kan være, både for den som rammes og for de som står rundt. Det har gitt oss enda mer motivasjon for å bidra, forteller de.

For noen år siden kom de med Fjord-serviset i jeans-blått, som var en hylles til bestemors kjøkken. Rosa sløyfe-koppen har sitt utgangspunkt derfra.

– Vi ønsker at alle kvinner skal få leve lenge nok til å bli bestemødre. Derfor har vi jobbet mye med å treffe de riktige rosatonene, slik at designet ble både vakkert og meningsfullt. Designet handler om å symbolisere håp, styrke og fellesskap gjennom varme former og farge-toner.

FINN & VINN!

Vi har gjemt Rosa sløyfe-kopper i bladet – hvor mange finner du? Send inn riktig svar, og bli med i trekningen om én kopp. Vi trekker fem vinnere. (Koppene på denne siden skal ikke telles med.)

Hvor mange kopper fant du?

A: 5

B: 9

C: 12

SLIK GJØR DU:

Send svaret ditt på mail til
hjemmet@egmont.com

SVARFRIST: Innen 17. oktober



Rosa sløyfe-koppen er et samarbeid mellom Knut og Kjartan, Magnor og Kreftforeningen. Kruset koster kr 299 og rommer 30 cl. For hver solgte kopp doneres kr 60 til Rosa sløyfe-aksjonen.



4 favoritter

HELE MIDDAGEN I FORM

Sett middagen i ovnen og la den kose seg mens du gjør noe annet.
Bruk gjerne rester – det gir både ekstra smak og lavere pris.

OPPSKRIFTER: Hanne Buxrud og Lise Finckenhagen FOTO: Hanne Buxrud og Sara Johannessen

NOE GRØNT?

Server gjerne med dampet brokkoli eller grønne bønner.

Pølseform med bacon og grønnsaker

Det finnes et godt utvalg av gode og smakfulle pølser i butikken. Prøv noen av dem i denne retten.
4 porsjoner

1 løk
1 paprika
1 gulrot
300 g småpotet
2 hvitløkfedd
600 g smakfull rå pølse, som f. eks salsiccia, siciliana picante ol.
1 ss vegetabilsk olje
4 remser bacon
3 dl kyllingbuljong
1 boks hakkede tomater
2 ss tomatpuré
3 stilker timian
TIL SERVERING:
persille

Del løk i strimler, paprika i munnfullstore biter, gulrot i små biter, poteter i litt tykke skiver og press hvitløk. Stek pølsene gylne i litt olje. Legg til side. Stek bacon i samme panne, til sprøtt. Legg til side. Ha i løk, paprika, gulrot og hvitløk og stek i 5 minutter på middels til høy varme. Hell i buljong, hakkede tomater, tomatpuré og timian. Kok opp og ha i poteter. Smak til med salt og pepper. Skru ned varmen, ha i hele pølser og bacon i biter, dekk med lokk, la så vidt putre i ca. 15 minutter, til potetene er møre. Dryss med hakket persille.

TYPE PASTA

Her er det brukt pasta med fasong som ris (risoni eller orzo). Andre typer pasta som for eksempel penne eller spaghetti kan selvsagt også brukes.

Gratinerte kjøttboller med pasta og pesto

Mors hjemmelagde kjøttboller er noe å satse på.
4 porsjoner

600 g kjøttdeig
1 middels store løk
2–3 hvitløkfedd
1½ dl kald melk
1 dl loffsmuler
50 g revet parmesan
2 ts knuste fennikelfrø
½ dl hakket persille
1 dl rødvin
1 dl kjøttkraft, oksebuljong
2 bokser hakkede gode tomater (400 g)
en god klype tørket chili
300 g pasta
200 g revet mozzarella basilikum og/eller bladpersille
salt, kvernet pepper og sukker
mild olivenolje til steking

PESTO:

1 potte basilikum
2 fedd hvitløk
3 ss ristede pinjekjerner
3 ss revet parmesan
1 dl mild olivenolje
½ dl solsikke- eller rapsolje
salt og kvernet pepper

Finhakk løk og hvitløk og fres det mykt og blankt i litt olje. Bland sammen brød og melk, la det svulle i 10 minutter. Bland det oppbløtne brødet i kjøttdeigen. Tilsett løk, parmesan, fennikel og persille. Krydre godt med salt og pepper. Rør deigen sammen til den er jevn og alt er godt blandet. Trill ut 20 like store boller med våte hender. Brun kjøttbollene i en stor stekepanne. Løft bollene ut av pannen og kok ut pannen med vin til det meste av væsken har kokt inn.

Tilsett kjøttkraft/buljong og tomater, kok opp og smak til med salt, pepper, knust tørket chili og litt sukker. La sausen småputre i 10 minutter.

Ha bollene over i sausen og la det putre forsiktig i ca. 15 minutter. Kok pastaen mens saus og boller putrer. Hell av kokevannet og ha pastaen over i en smurt ildfast form. Hell over kjøttboller og saus, dryss over revet ost og gratiner det hele ved 220° midt i ovnen til osten har smeltet, 15–20 min. Plukk basilikumbladene fra stilkene. Skrell og hakk hvitløken. Kjør basilikum, hvitløk og pinjekjerner med en stavmikser, eller knus det sammen i en morter. Spe med olje og bland til slutt inn parmesan. Smak pestoen til med salt og pepper. Topp de gratinerte kjøttbollene med pesto før servering.

**MER
GRØNNSAKER
I FORMEN?**

Små buketter av brokkoli
passer godt her.



**Ravioligrateng
med kylling**

*Fersk pasta er perfekt å bake i
ovnen. Pass bare på at det er nok
fuktighet.*

4 porsjoner

250 g sjampinjong
400 g kyllingbryst
65 g spinat
100 g grønne bønner
3 hvitløkfedd
2 dl kremfløte eller matfløte
2 dl kyllingbuljong
500 g fersk ravioli eller tortellini
80 g parmesan
URTEBAGUETT:
1 lang baguett
100 g meierismør, romtemperert
3 ss finhakke urter,
som basilikum og persille
2 hvitløkfedd
TOMATSALAT:
250 g tomater
basilikumblader

Del sopp i skiver og kylling og spinat i strimler. Stek sopp gyllen i litt olje, krydre med salt og pepper, ha i kylling, stek raskt med sopp (kyllingen blir ferdig gjennomstekt i ovnen), til lett gyllen. Legg til side. Del bønner i to. Finhakk hvitløk og stek på middels varme med litt olje i et minutt. Tilsett fløte og buljong, kok opp og la småputre på lav varme i ca. 8 minutter, til den tykner litt. Ha i spinat og bønner det siste minuttet. Smak til med salt og pepper. Ha litt av sausen i bunnen av en ildfast form, legg i halvparten av ravioli, dekk med kylling og sopp. Dra noen runder med pepperkverna mellom lagene. Hell i halvparten av sausen, halvparten av parmesan og gjenta med resten av ravioli, sopp, kylling og saus. Avslutt med resten av parmesanen. Dekk med aluminiumsfolie og stek ved 200° i 20 minutter.

Bland smør, urter og presset hvitløk. Del baguetten i skiver nesten gjennom, smør innsiden av skivene med urtesmøret, legg i ovnen ved siden av formen. Fjern folie og stek noen minutter til. Del tomat i mindre biter, hakk basilikum og vend inn med litt god olivenolje og et dryss flaksalt. Server ravioligrateng med tomat-salat på toppen og hvitløksbrød ved siden av.

URTEOLJE PÅ TOPPEN

Lag en enkel urteolje ved å kjøre friske urter som persille, timian og/eller basilikum med litt mild olivenolje og en klype salt til en grønn, smaksrik olje. Drypp over torskformen ved servering.



Torsk i tomatsaus

En smaksrik ovnsrett som løfter torskemiddagen til nye høyder.

4 porsjoner

800 g torskefilet eller lett-

saltet torsk

1 stor løk

2–4 hvitløkfedd

½–1 rød chili

en klype tørkede chiliflak

2 bokser hermetiske tomater

4 grillede paprika (fra glass eller boks)

salt og nykvernet pepper

olivenolje

friske urter som basilikum og/eller persille

Finhakk løk, hvitløk og rensset chili. Fres alt på middels varme under omrøring til løk er myk og lett gyllen. Tilsett chiliflak og tomater. La sausen småkoke i ca. 10 minutter. Smak til med salt og pepper.

Skjær paprika i jevne biter og rør dem inn i tomatsausen. Hell sausen over i en ildfast form.

Del fisk i jevne stykker og krydre med salt og pepper (utelat salt hvis du bruker lettsaltet torsk). Legg fisken i formen og drypp over litt olivenolje. Stek midt i ovnen på 180° i ca. 12 minutter, til fisken flaker seg ved lett trykk.

Server med ris eller pasta og en grønn salat.

TOMAT – EKTE SUPERMAT

Tomaten er full av godsaker som gjør den til ekte supermat. Den er rik på vitamin C som styrker immunforsvaret og hjelper kroppen å ta opp jern, betakaroten som kan omdannes til vitamin A og er viktig for både hud og syn, og kostfiber som holder fordøyelsen i gang og styrker tarmfloraen.

Det mest unike er likevel lykopen, en kraftig antioksidant som finnes i ekstra store mengder i skallet. Jo rødere tomaten er, desto mer lykopen. Når tomaten varmebehandles, frigjøres enda mer av dette stoffet, og sammen med litt fett tas det lettere opp i kroppen. Forskning viser at lykopen kan redusere risikoen for blant annet prostatakreft.

Tomater finnes i alle farger og størrelser, men felles for dem alle er at de gir mye næring og lite energi – bare 4 gram karbohydrat per 100 gram. Det betyr at du kan spise så mye du vil, med god samvittighet.



EN DRØM AV EN SVIGERMOR

Mie klarte ikke å bli klok på svigermoren sin. Hun hadde aldri direkte vært ufin mot Mie eller sagt noe galt, men noen ganger virket hun bare så likegyldig. Som om Mie ikke betydde noe som helst. Så skulle hun virkelig invitere henne med for å prøve brudekjoler?

Mie sank sammen på den lille krakken i entreen. Hun ble sittende en stund mens hun jobbet med å få pusten under kontroll. Tenk at det faktisk fantes mennesker som elsket å løpe! Hun kunne ikke begripe det. Selv om hun de siste to månedene trofast hadde dratt seg selv opp etter nakkeskinnet og knytt på seg skoene for å løpe ut i mørket, hadde hun altså ikke begynt å like det noe mer. Jo da, det var selvfølgelig deilig å kjenne at hun kunne løpe litt lenger for hver gang og ikke ble like fort andpusten. Men derfra og til å elske det ...

Hun vrent av seg den klissvåte treningsjakken og slengte den på gulvet. Den fikk hun henge opp senere, akkurat nå måtte hun i dusjen så fort som mulig. Hun hadde egentlig fått nok vann, for oktoberregnet hadde øst ned, og en stund var hun sikker på at det hadde gått over til sludd. Nok en gang tenkte hun at det måtte være mulig å finne en annen idrett.

Hun kastet et blikk på treningsjakken på gulvet, men bøyde seg likevel ned og hang den opp. Den hadde tross alt kostet en formue.

Etter en rask dusj og et stort glass vann følte hun seg straks bedre. Akkurat der, på det lyse kjøkkenet ved det runde spisebordet, strømmet energien gjennom henne og bekreftet at det kanskje likevel var noe fornuftig med denne treningen. Hun tok en kjapp selfie og sendte den til Mads. To minutter senere kom svaret,

og hun smilte da hun leste det: «Du er nydelig med og uten treningstøy.»

Tenk at hun hadde vært så heldig å møte ham! Snille, gode, herlige Mads med smil hullene og de brune øynene. Hun hadde aldri følt seg så forelsket, trygg og glad i et forhold som hun gjorde med ham. Han jobbet som ambulansearbeider og hadde derfor vakter både sent og tidlig. Vanligvis plaget det henne ikke, men akkurat i dag savnet hun ham ekstra mye.

Hele løpesirkuset var jo egentlig også hans skyld. Ikke så mye på grunn av de ekstra kjærestekiloene som hadde sneket seg på det siste året – det var nok mest hennes egen skyld – men fordi han hadde fridd. Tanken fikk henne til å smile enda bredere. Han hadde fridd! De skulle gifte seg! Neste sommer. Med hvit kjole og kirke og stor fest og alt som hører med. Hun gledet seg så mye at det var vanskelig å beskrive. Og hun ville så gjerne se så bra ut som mulig. Helst uten de ekstra kiloene, selv om Mads sverget på at han var likegyldig. Men det var ikke hun, og derfor fant hun seg i å pine seg gjennom løpeturene tre ganger i uken. Som oftest om kvelden, når Mads likevel var på vakt.

Mie reiste seg fra spisebordet og smurte seg en brødskive. Hun gadd sjelden lage noe stort ut av middagen når Mads ikke var hjemme. Hun tok tallerkenen med inn i stua, hvor hun vennlig, men bestemt, dyttet katten ned fra sofaen. Den store skogkatten strakte seg dovent og hoppet

fornærmet opp i vinduskarmen og stirret ut på regnet. Tok det ikke til i styrke? Det var vanskelig å se i mørket. Mie sjekket været på telefonen. Jo da, det stemte. Alle appene varslet store nedbørsmengder de neste dagene. Æsj, da ble det jo enda vanskeligere å komme seg ut på løpetur.



– Du skal bare konsentrere deg om å prøve kjoler, se flott ut og drikke champagne.

Mens hun spiste, skrollet hun gjennom Instagram. Hun fulgte alt som hadde med bryllup å gjøre, og skjermen flommet over av kjoler, blomster, ringer, kaker og alt det andre fantastiske som hun og Mads snart skulle velge. Hun stoppet opp ved et par nydelige brudekjoler. Et eventyr i hvit tyll og blonder. Selv om foreldrene hennes ønsket å betale litt, ville hun aldri få råd til en slik kjole.

Hun klarte nesten ikke vente til hun skulle prøve kjoler. Om tre uker hadde hun avtale med butikken inne i gågata. Den butikken hun og venninnene hadde stirret lengselsfullt inn i da de vokste opp. Nå var det endelig hennes tur. Det var nesten ikke til å tro!

Det eneste lille skåret i gleden handlet om hvem som skulle være med. Moren og søsteren hennes, selvfølgelig.

De var selvsikre. Og hennes to beste venninner, som hun hadde kjent siden barne-skolen. Da var det én plass igjen. Butikken var ikke særlig stor, så innehaveren hadde bedt henne om å ta med maks fem gjester. Mie var virkelig i tvil. På den ene siden ville hun helst invitere kusinen Fredrikke, som hun alltid hadde vært nær, men så var det jo det med svigermor ...

Mads' mor var helt annerledes enn hennes egen. Hun hadde aldri vært ufin mot Mie, men noen ganger virket hun bare så likegyldig og kald. Som om Mie overhodet ikke betydde noe. Hun spurte sjelden om Mies hverdag og virket ikke interessert i noe av det Mie syntes var spennende.

Det var selvfølgelig også langt fra Mies jobb som kontorassistent på rådhuset til svigermoren, som jobbet for en stor medisinalproducent. Visstnok med noe forskning? Mie var faktisk ikke helt sikker. De så visst heller ikke de samme filmene. Faktisk var Mie litt i tvil om svigermoren noen gang så noe annet enn nyhetene på TV.

De siste par gangene hadde svigermoren riktignok spurt veldig interessert om Mies løpetrening, men det hadde mest etterlatt henne med en dårlig følelse. Som om Mie var helt feil og burde gjøre mer for å gå ned i vekt. Det var ikke noe hyggelig, men Mads bare avfeide det og sa at hun var for nærtagende. Moren hans var bare glad i sport. Det var med andre ord temmelig vanskelig å holde samtalen i gang når de møttes til den faste søndags-



frokosten én gang i måneden hos familien til Mads.

I begynnelsen hadde Mie bare deltatt når Mads var med, men etter et år som kjærester hadde hun begynt å komme uansett om Mads hadde vakt eller ikke. Svigerfar var mer livlig. Han var lærer og utrolig lett å prate med, og han hadde alltid en eller annen historie på lur. Han ville faktisk vært den hyggeligste å invitere med på brudekjoleprøving, men det gikk jo ikke.

Mie sukket. Det var vanskelig å gjøre alle til lags.

Det var ingenting på TV som fristet, så i stedet ringte hun til Laura, den ene av sine to beste venninner. Hun sjekket raskt klokken – jo, det var greit, den lille var lagt for kvelden nå.

– Hei du, hvordan går det?

– Hei, Mie. Fint, fint.

Rasmus har endelig sovnet.

– Åh, kjære deg. Er det slitsomt for tiden?

– Ikke mer enn vanlig, sa Laura kjekt, og Mie lo medfølende. Rasmus var den første babyen i venninnegjengen, og Laura hadde fra starten av involvert alle i de utfordringene som fulgte med en liten en. Heldigvis var det også mange gode historier. Mie hadde i hvert fall ikke blitt skremt bort fra tanken på barn. Hun og Mads hadde snakket litt om kanskje å prøve etter bryllupet.

– Hvordan går det med løpeprosjektet?

– Det er like forferdelig som alltid. Nå var det Mies tur til å sukke, og Lauras til å være medfølende.

– Du er tøff, det vet du, ikke sant?

– Jo, ja, det er jeg vel ...

– Nei, nå må du gi deg. Du har allerede gått ned tre kilo! Det er jo kjempebra.

– Takk, men vi får se. Med det regnværet vet jeg ikke når jeg kommer meg ut igjen.

– Ja, det er virkelig ille. Det lå allerede mye vann da jeg var ute med søpla etter middagen. Men, du, da er det jo perfekt å bli med meg på zumba på torsdag!

– Åh, Laura, jeg vet ikke helt, det er liksom ikke noe for meg det der med dans.

– Det vet du da ikke før du har prøvd! Og viurrer alle sammen litt rundt. Det er jo det som gjør det gøy. Vi ler av oss selv, alle sammen.

– Njo ...

– Nei, helt ærlig, Mie. Bare én gang? Det er gratis prøvetime og alt mulig, og vi har verdens søteste instruktør. Hun er kjempeflink.

– Kanskje. Vi får se hvor ille det regnværet blir, ok? Nå har jeg jo også kjøpt løpesko.

– Greit. Men jeg gir meg ikke før du sier ja.

– Det ligner deg. Men, du, jeg ville spørre deg om noe.

– Ja?

– Altså, alt dette med svi-germor og brudekjolen, ikke sant? Jeg er fortsatt veldig i tvil.

Laura var allerede fullt oppdatert på dilemmaet, men lyttet likevel tålmodig til Mies kvaler enda en gang. Hun kunne godt forstå problemet, men

det fine med Laura var at hun var god til å skjære igjennom.

– Hør nå her, Mie. Du vet like godt som meg at det riktige er å invitere henne.

– Jo, men ...

– Ikke noe men! Fredrikke forstår det sikkert, det er jeg helt sikker på. Og så kan dere jo bare finne på noe annet koselig sammen, du og kusinen din. Inviter henne med for å velge blomster til kirken. Er hun ikke flink til sånt?

Jo, det var hun faktisk. Fredrikke elsket alt som hadde med blomster å gjøre og var lærling som gartner, så kanskje Laura hadde et poeng. Det var bare det at ...

– Hva om hun ikke klarer å snakke med dere andre? Tenk om hun bare sitter i hjørnet og surmuler.

– Det er vårt problem.

– Men hva om hun begynner å snakke om vekten min og treningen og sånt? Mie kjente en klump i halsen. Dette var vanskelig.

– Det gjør hun ikke. Det er jeg sikker på. Nå må du slutte å tenke så mye på det, Mie. Du skal bare konsentrere deg om å prøve kjoler, se flott ut og drikke champagne.

Mie lo høyt. De avsluttet samtalen, og kort tid etter sendte hun Laura en melding med et bilde av et stort hjerte. To sekunder senere kom svaret: «Jeg elsker deg også, din tullebukk.»

Hva skulle hun vel gjort uten venninnene sine?

Dagen etter regnet det voldsomt, og all trafikk sto nærmest stille. Mie bestemte seg for at det var best å jobbe hjemmefra. Det var en av fordelene med å ha kontorjobb. Det var straks verre for Mads, som hadde vakter som trakk ut i det uendelige på grunn av alle oversvømmelsene været førte med seg. Han ringte når han hadde mulighet, men Mie var mest opptatt av å minne ham på å ta vare på seg selv.

Han hadde blitt glad da hun fortalte at hun ville invitere moren hans med på brudekjole-

leprøving. Først da gikk det opp for henne at det faktisk betydde noe for ham også, og hun bestemte seg for at hun måtte bli flinkere til å huske på ham midt i alt dette. Det var jo tross alt deres bryllup, ikke bare hennes.

Tidlig på morgenen hadde hun derfor resolutt sendt svigermoren en melding og invitert henne med på brudekjoleprøving. Hun visste godt at hun egentlig burde ha ringt, men det orket hun ikke. Det var så vanskelig å finne de riktige ordene. Først et par timer senere tikket det inn et kort svar: «Takk. Jeg kommer.»



– Jeg trodde ikke du var typen til sånt som dette.

Takk, jeg kommer? Virkelig? Var det det mest entusiastiske svigermoren hennes klarte å svare? Mie hadde med det samme lyst til å trekke invitasjonen tilbake, men nå var det for sent.

Etter jobb tok hun på seg treningstøyet, men rakk knapt å komme ned gata før hun måtte snu. Det var vann overalt, og hun ville blitt gjennomvåt. Åh, så frustrerende! Nå som hun endelig var i gang med å gjøre noe fysisk, skulle været selvfølgelig ødelegge. Kanskje hun bare skulle si ja til Lauras forslag og bli med på zumba. Én enkelt time kunne vel ikke skade.

Som sagt, så gjort. Neste skveld kom Laura innom og tok Mie med seg. Det var allerede mørkt da de parkerte foran idrettshallen, men lysene skinte innbydende fra inngangen. Inne i hallen la de støvler og yttertøy fra seg. Flere andre kom, og de hilste blidt på hverandre. Det var tydelig at stemningen var god her.

Mie så seg rundt. Deltagerne var veldig forskjell-

lige. Flest kvinner, men også et par menn sto og gjorde seg klare. Aldersspennet var stort, og Mie konstaterte fornøyd at hun slett ikke var den største i forsamlingen, slik hun hadde vært bekymret for.

– Det begynner om fem minutter. Janne kommer straks. Vi sier bare til henne etterpå at du har vært på prøvetime. Det går helt fint.

– Janne?

– Ja, det er instruktøren vår. – Å, så morsomt. Det er jo det samme som sviger ...

Mie rakk ikke å si mer, for i det samme kom svigermoren hennes inn døren, iført tattsittende rosa tights og sports-BH. Hun var i ferd med å feste en liten mikrofon rundt det ene øret.

– Hei, alle sammen! Så hyggelig å se dere! Er dere klare for litt zumba?

Alle i salen nikket eller svarte ja, mens de fordelte seg på gulvet med god plass mellom seg. Mie visste ikke om hun skulle le eller gråte. Dette hadde hun virkelig ikke sett for seg. Hva i all verden skulle hun gjøre nå?

– Men, hei, Mie! Så hyggelig å se deg her! Alle sammen, dette er Mie, svigerdatteren min, som står der!

Janne pekte på Mie, og rundt henne hilste alle vennlig. Bak henne fniste Laura så hun nesten sprutet av latter, men rakk ikke å si noe før musikken plutselig dundret ut av to store høyttalere.

De neste 50 minuttene ble en merkelig blanding av latter og morsomme dansetrinn, kluss i koreografien og masse herlige rytmer. I smug ble Mie flere ganger overrasket over at svigermoren hennes klarte å skape en stemning av fest og svette på pannen, samtidig som hun utstrålte et enormt overskudd. Hun var en virkelig dyktig danser, men det beste var at hun fikk med seg alle.

Etter timen kollapset Mie og Laura på gulvet med hver sin drikkeflaske, mens de lo og diskuterte utfordringene med trinnene. Mie var helt høy

på følelsen i kroppen. Dette slo løping ned i støvlene! Svigermoren hennes la tingen sine i en ryggsekk og gikk bortom de to venninnene på vei ut av hallen.

– Jeg ble virkelig overrasket over å se deg. Jeg trodde ikke du var typen til sånt som dette, Mie.

– Det var kjempegøy. Du er virkelig flink! Mie reiste seg og ga svigermoren sin en svett klem.

– Tusen takk! Jeg elsker å danse. Det har jeg gjort i mange år.

Mie smilte, mens hun prøvde å finne på noe å si. Janne kom henne i forkjøpet.

– Jeg ble så glad da du skrev om det med brudekjoleprøvingen! Jeg trodde jo ikke ... altså ... vi er jo ikke så nære, og jeg ville ikke trenge meg på. Og så svarte jeg visst litt kort, og det er jeg lei meg for.

Mie stirret overrasket på Janne, som plutselig virket usikker. Dårlig samvittighet skylte inn over Mie, mens hun febrilsk skrudde på korken til vannflasken. Det var jo slett ikke meningen at Janne skulle føle det sånn! Så tok hun en beslutning.

– Jeg er veldig glad for at du skal være med! Det blir hyggelig. Og så kan vi jo alltså lære de andre noen zumbatrinn.

Janne lyste opp.

– Ja, det hadde vært morsomt. Jeg tenkte faktisk på om vi alle sammen skulle starte med å spise lunsj hos oss før vi drar til butikken? Ja, altså, bare hvis du har lyst? Det er helt greit å si nei.

Mie ble rørt. Det var så lett å misforstå hverandre. Og hun hadde vel heller ikke gjort seg så veldig flid, hvis hun skulle være ærlig med seg selv.

– Det er en fantastisk idé. Vi kan jo avtale nærmere neste torsdag.

– Torsdag?

– Ja, jeg har i hvert fall tenkt å melde meg på timen. Jeg har jo verdens kuleste zumba-svigermor. •

SPENNENDE KRIM



Dødelig sjalusi

Etterforskeren så på Dina og spurte hvordan det kunne ha seg at ektemannen hennes hevdet at de to hadde vært sammen, når Dina nå benektet det? Om det var fordi han trodde at hun, som den lojale hustruen, ville gi ham et falskt alibi for drapet på elskerinnen hans?

Dina laget seg en gin tonic og satte på en CD. Med Chopins rolige klavermusikk strømmende ut i stuen, slo hun seg ned i den gode stolen – Christians stol – og trakk fot-skammelen til seg. Hun tok en slurk av drinken, lente seg tilbake og sukket dypt. Nå ville det snart være avgjort. Kanskje allerede i morgen. Juryen hadde trukket seg tilbake for å stemme, og hvis det sto til aktor, ville de dømme Christian til et sted mellom 12 års feng-

sel og livstid for drapet på Katinka.

Katinka. Christians unge, vakre kollega, som han hadde blitt hodestups forelsket i. Han var villig til å kaste alt over bord for å følge henne til verdens ende. Dina grøsset og strakte seg ut etter pled-det som lå over sofaryggen ved siden av. Det hadde vært en hard tid de siste månedene. Hun hadde ikke selv overvært rettssaken, for hun orket ikke å se Christian i øynene. Han hadde sviktet henne og alt de

sammen hadde kjempet for. Villaen med havutsikt. Det komfortable livet. Penger i banken, så de om noen få år kunne realisere drømmen om tidlig pensjon for å reise ut og oppleve verden mens de fortsatt var forholdsvis unge og sterke. Alt det hadde han kastet bort i sin lengsel etter en 24 år gammel, langbent blondine.

Dinas søster, Rebecca, hadde derimot fulgt alle rettsmøtene og hver ettermiddag gitt rapport, så Dina visste hva som foregikk. Christian

hadde erklært seg uskyldig. Selvfølgelig. Det overrasket henne ikke. Det var mer overraskende å høre at Katinka, ifølge flere vitner, ikke engang hadde sett til Christians side. Hennes nærmeste venninne skulle ha sagt at Katinka nærmest foraktet ham, «den gamle narren», som hun hadde kalt ham.

Det rev i hjertet, det gjorde det. For det var Dina som hadde måttet leve med at Christian trakk seg unna. Hun som hadde sett hvordan han

begynte å kjøpe nye klær, trene, og til og med byttet ut brillene med kontaktlinser for å gjøre seg til for det pikebarnet. Det hadde på samme tid vært ynkelig og sårende. Og så for ingenting? Hadde det i det minste vært for den store, og ikke minst gjensidige, kjærligheten. Da kunne hun kanskje forstått det. Ikke at det ville gjort det lettere å bære. Hun ville fortsatt sittet igjen som et skadeskutt dyr, fullstendig ødelagt, såret og ulykkelig. Men kjærlighet må man bøye seg for. Ingenting i verden kan slå den ekte kjærligheten, og hadde Christian og Katinka bare *måttet* ha hverandre ... ja, da ville hun vel på et tidspunkt ha erkjent sitt nederlag og latt dem gå. Hva annet kunne man gjøre?

Hun løftet blikket og så ut over horisonten, ut på havet, som i skumringen lå blåsvart ved foten av bakken. Det var som om det først nå virkelig gikk opp for henne at hun var alene i det store huset, og at hun ville være det for alltid. Hun kunne selvfølgelig selge hele greia og dra på den jordomseilingen? Det var da en mulighet. Kanskje. En gang. Akkurat nå klarte hun ikke å tenke så langt. Christian var ikke dømt skyldig ennå, men etter det Rebecca sa, pekte alt på ham. Hver gang forsvareren hadde spurt hva motivet skulle være, hadde aktor svart at det var det klassiske sjalusidrapet: «Hvis ikke jeg kan få henne, skal ingen ha henne.»

Dina skvatt til da det ringte på døren. Hun blunket med øynene, for hun hadde visst duppet litt av, og kom selvfølgelig i klammeri med pleddet da hun reiste seg. Hun plukket det opp fra gulvet og kastet det over i sofaen, før hun kjørte hendene gjennom håret og gikk ut for å åpne.

– God kveld, Dina. Beklager at jeg forstyrrer deg så sent.

– Ja, det ... øh ...? Dina så forvirret på Lotte Holm, som

sto på trappen. Hun hadde snakket med henne flere ganger under etterforskningen av drapet på Katinka, men det var før rettsaken begynte. Faktisk flere måneder siden, nå som hun tenkte over det.

– Hva, øh ... kan jeg hjelpe deg med? spurte hun etterforskeren. – Kom inn.

– Takk, svarte Lotte Holm og trådte inn i entreen.

– Jeg vet jo at selve rettsaken er over, sa hun og tok imot kleshengeren Dina rakte henne. – Det er bare fordi ... mannen din har stort sett ikke sagt et ord gjennom hele prosessen. Det er også hans rett. Ingen kan tvinge ham til å snakke, eller for den saks skyld tvinge ham til å snakke sant. Derfor er det et par løse tråder jeg gjerne vil ha knyttet sammen, og som du kanskje kan hjelpe meg med?

– Ja? Jeg vet ikke om jeg kan være til noen hjelp, men ... jeg vil gjerne prøve.

De måtte gjennom kjøkkenet for å komme inn i stuen. Dina stanset ved kjøkkenbenken.


Han hadde sviktet henne og alt de sammen hadde kjempet for.

– Kan jeg by på noe? Te, kaffe, en drink? Jeg sitter selv med en gin tonic.

Lotte Holm viftet avvergende med hendene.

– Takk, men nei takk. Eller jo ... kanskje et glass vann?

– Det var beskjedent, svarte Dina med et lite, blekt smil og tok et glass ut av skapet. Hun likte Lotte Holm. I motsetning til kollegaen hennes, Bo Bjørnø, som også hadde avhørt henne flere ganger, var Lotte hyggelig og lyttende. Rett og slett et vennlig menneske som forsto hva hun gikk igjennom.

Dina slo ut med hånden mot sofaen og ba Lotte Holm ta plass.

– Hvis du ikke har noe imot det, vil jeg heller sitte ved spisebordet. Det er litt mer praktisk hvis jeg skal ta noen notater underveis, svarte hun.

– Ja, selvfølgelig.

Dina tok med seg drinken, der isbitene for lengst var smeltet, og trakk ut en stol ved det vakre teakbordet hun og Christian hadde kjøpt kort tid før Katinka ble en del av deres virkelighet.

Lotte Holm åpnet skinnmappen sin og tok frem en mappe. Hun satte seg og åpnet den.

– Nå skal du høre. Det gjelder Christians alibi, sa hun. – Mannen din sier at han var sammen med deg på gjerningstidspunktet.

– Ja, men det stemmer jo ikke, utbrøt Dina. – Som jeg har fortalt tidligere, besøkte jeg min gamle far på sykehjemmet den dagen, og Christian var ikke med.

Lotte Holm nikket langsomt.

– Det har vi også fått bekreftet fra sykehjemmet, hvor det var flere som så deg komme og gå tre timer senere. Uten Christian. Det som bare fortsetter å gnage i hodet mitt, er hvorfor Christian hevder at dere var sammen? Tror han at du, som den lojale hustru, vil gi ham et falskt alibi?

Dina trakk på skuldrene. Hun visste det ikke. Hun forsto det faktisk heller ikke. Jo, hvis de hadde vært det de var en gang, ville hun ha gått på glødende kull for hans skyld. Hun ville ha løyet politi, aktor og dommer rett opp i ansiktet, hvis det kunne reddet ham. Men det var i gamle dager. Da han fortsatt elsket henne. Før Katinka kom inn i livet deres og ødela alt.

Og det måtte han vel vite? At han ikke kunne regne med henne etter den behandlingen han hadde gitt henne det siste året. Igjen og igjen hadde han avvist henne når hun prøvde

å nå inn til ham. Ingen kyss, ingen sex, ingen dype og gode samtaler på lang tid.

De fleste kveldene hadde han tilbrakt inne på kontoret sitt under påskudd av å ha arbeid med hjem. For ikke å snakke om helgene; de hadde vært en sann prøvelse å komme gjennom, slik de hadde listet rundt hverandre og bare snakket overfladisk om været, om at bilen trengte nye dekk, og hva de skulle ha til middag.

De få gangene hun hadde forsøkt å spørre hvordan han egentlig hadde det, hadde han snappet: «Har man ikke lov til å være litt tankefull?» «Må du absolutt blande deg i alt?» «Kan du ikke bare la meg være.» Noe i den duren.

I månedsvis hadde han oppført seg som en blanding av forelsket tenåring og utro ekte-mann. Så hvordan i all verden kunne han tro at hun ville lyve for hans skyld nå? Christian var ikke dum. Han kunne ikke unngå å vite hvor hardt han hadde såret henne.

– Det gir jo ingen mening, sa hun og slo ut med hendene, oppgitt og rystet på hodet. – Du har ikke spurt ham direkte?

– Nei. Jeg har overhodet ikke snakket med ham siden dere pågrep ham.

Lotte Holms øyenbryn skjøt opp i pannen.

– Ikke i det hele tatt?

– Nei. Jeg klarer det ikke ...

Hun stoppet opp og lot blikket gli formålsløst rundt i stuen.

– Jeg tror ikke jeg orker det, sa hun til slutt og vendte igjen oppmerksomheten mot etterforskeren på den andre siden av bordet.

– Hmm, sa Lotte Holm tankefullt. Hun satt og prikket med kulepennen på papirene foran seg. – Vel, vi kommer vel ikke nærmere svaret, konkluderte hun til slutt og begynte å samle sammen sakene sine.

Dina reiste seg for å følge henne ut. På vei gjennom

kjøkkenet stanset Lotte Holm foran kjøleskapet.

– Er det foreldrene dine? spurte hun, med et nikk mot det aller siste bildet som var tatt av faren og moren hennes sammen, og som nå hang på kjøleskapsdøren.

– Ja, smilte Dina ømt. – De var gift i 64 år. Moren min døde for to år siden, og etter det gikk det fort nedover med faren min.

– Han har alzheimers, ikke sant? spurte Lotte Holm.

Dina rykket litt forundret til, før hun kom på at politiet jo hadde snakket med sykehjemmet for å bekrefte alibiet hennes. Det måtte være noen derfra som hadde fortalt det.

– Jo. Det er en grusom sykdom.

– Jeg vet det. Jeg har selv en tante som er rammet. Men ...

Lotte Holm rynket pannen, som om hun måtte tenke over noe. Dina så spørrende på henne.

– Nei, det var ingenting, sa Lotte Holm og ristet lett på hodet. – Jeg tenkte bare at du må være et tålmodig menneske, når du kan sitte i tre timer hos faren din hvis han er helt borte.

Hun ledsaget ordene med et lite, medfølelse smil. Dina smilte sørgmodig tilbake.

– Jeg pleier heller ikke å være der så lenge, men akkurat den dagen hadde han et øyeblikk. Du vet hvordan det er. De går inn og ut av mørket og blir gradvis slukt av det, før de til slutt forsvinner helt. Det er i hvert fall slik jeg har fått det forklart.

– Men han hadde en god dag?

– Ja. Han visste hvem jeg var med en gang jeg kom inn døren. Det er ellers ikke alltid han gjør det. Men derfor tok jeg frem det gamle familiealbumet vårt, og så satt vi og så på bilder. Han og mamma. Meg som nyfødt, som konfirmant, student ... sølvbryllupet deres. Det var ikke alle bildene han kjente igjen, men mange flere enn jeg hadde trodd.

Ja, og plutselig hadde det gått tre timer.

– Fantastisk. Det må ha vært litt av en gave, ikke sant?

Lotte Holm smilte varmt og klemte Dinas arm. Det lille tegnet på menneskelighet rørte henne dypt, og det var nesten så hun hadde lyst til å kaste armene rundt etterforskeren og gi henne en klem da de kort etter tok farvel ute i entreen. Men det gjorde hun selvfølgelig ikke.



I månedsvi hadde han oppført seg som en forelsket tenåring.

Dina var tung og sliten i hele kroppen da vekkerklokken ringte neste morgen. Det hadde vært dumt å ta den sovepillen i går kveld, og egentlig hadde den hatt stikk motsatt effekt av det hun ønsket. Hun ville jo være opplagt og uthvilt i dag, når dommen over Christian skulle falle. Det hadde i hvert fall vært planen. I stedet var hun utslitt og vaklet som i en tåke ut under dusjen. Det hjalp litt. Tankene var fortsatt uklare, men hun hadde i det minste fått fart på blodomløpet da hun avsluttet med et kaldt gys.

Hun var på sin andre kopp kaffe da hun så en politibil rulle inn på gårdsplassen. Hva nå? tenkte hun. De kunne da ikke allerede ha holdt rettsmøtet hvor Christian fikk dommen sin? Klokken var bare kvart over syv?

Hun gikk ut og åpnet døren før noen rakk å ringe på.

– God morgen? sa hun og så spørrende på Lotte Holm, som i dag var i følge med den forferdelige Bo Bjørnø.

– God morgen, nikket Bjørnø avmålt og nådde som den første av de to frem til hovedtrappen. – Klokken er

07.17, og du er arrestert, siktet for drapet på Katinka Bjerre. Du har rett til å ikke ... Dina hørte ikke mer av remsen, for akkurat da raste verdenen hennes sammen. Hun gispet etter luft, og forsøkte å sende et bedende blick til Lotte Holm, men det var hverken smil eller menneskelig varme å hente fra den kanten i dag.

– Vi har snakket med personalet på sykehjemmet der faren din bor, sa hun i et nøkternt tonefall. – Vi har forstått at faren din for lengst har mistet sine siste kognitive evner. Han kan hverken snakke, stå, gå eller sitte selv. Han kan bare ligge i sengen og må mates til hvert måltid. Med andre ord har du ikke sittet og sett på gamle familiebilder sammen med ham under et tre timer langt besøk den dagen Katinka Bjerre ble drept.

Ordene hennes var som is som la seg tettere og tettere rundt Dina. Hun grep tak i dørkarmen for ikke å falle sammen.

– Til gjengjeld vet vi nå også at farens leilighet på sykehjemmet har en hagedør, og siden han bor helt i hjørnet av bebyggelsen, har du ikke engang trengt å passere noen vinduer da du smatt ut hagedøren, dro av sted og drepte Katinka Bjerre, før du skyndte deg tilbake. Kort etter forlot du sykehjemmet gjennom hovedinngangen, hvor du til og med stanset opp og slo av en liten prat med en hjelpepleier, fulgte Bo Bjørnø opp.

Dina satt i den lille, stygge cellen og hadde det helt forferdelig. I morgen skulle dommen i saken mot henne falle, og hun visste allerede hva utfallet ville bli. Helt uventet hørte hun en nøkkel i døren. Det var for tidlig for kveldsmat, og luftegården var for hennes del avlyst i dag, fordi hun hadde vært i retten helt til for en halvtime siden.

– Det er post, sa fengselsbetjenten som stakk hodet inn og rakte henne et brev.

Hun grep det begjærlig, for det var første gang noen utenfra kontaktet henne siden arrestasjonen. Kanskje Rebecca hadde tilgitt henne? Hun fikk et lite sjokk da hun så håndskriften. Brevet var fra Christian. Hun nærmest kastet det fra seg, som om hun hadde brent seg, så overrasket ble hun. Og redd. Hva ville han annet enn å fylle henne med skyld og skam? Hun hadde fortjent det. Det visste hun godt. Hun hadde bare ikke lyst til å høre det, ikke fra ham.

En time senere klarte hun likevel ikke å la være å åpne det. Det sto: «Kjære Dina. Jeg vet godt at jeg har såret deg med min latterlige forblinding av Katinka. Det skulde aldri ha skjedd. Men det skjedde. Hvis du bare hadde hatt litt mer tålmodighet med meg, ville det gått over av seg selv. Ja, faktisk var min forelskelse i ferd med å slukne da du drepte henne. Jeg skriver ikke dette for å gi deg skyldfølelse, bare fordi jeg synes du skal vite det. Hvis du bare hadde forstått at jeg prøvde å gi deg et alibi ved å si at vi to hadde vært sammen den dagen. Jeg hadde jo regnet ut at det var du som hadde gjort det, og jeg ville så gjerne se deg slippe unna, så vi kunne selge huset, gå av med pensjon og reise jorden rundt. Du og jeg for alltid. Hvis du ikke hadde vært så rasende på meg, hadde du forstått det, og da hadde vi begge gått fri. Men slik ble det ikke. Jeg er ikke sint for at du prøvde å legge skylden på meg. Du var dypt såret og sjalu, så jeg forstår det godt. Jeg vil alltid elske deg. Din Christian.

PS: Jeg har aldri vært utro mot deg. Min affære med Katinka foregikk utelukkende inne i hodet mitt, aldri i virkeligheten.»

Dina lot brevet synke. Av alt det som hadde vært uutholdelig det siste halve året, var dette det aller verste. •

DITT PERSONLIGE HOROSKOP

Kjære leser

Solen befinner seg i Vektens tegn og mange gode aspekter utspiller seg denne uken. Venus preger bildet og bidrar til sosialisering og god stemning. Det er tid for å nyte livet og utvikle relasjoner, samt styrke bånd til noen du trives sammen med. Å bli kjent med andre og bygge relasjoner tar tid. Med Venus i Jomfruen er det lett å analysere, sortere og eliminere før du handler. Det er fint å være forsiktig med hvem du omgås, men det er også naturlig å ha tillit når du føler deg trygg. Benytt anledningen til å bli kjent med noen du vanligvis ikke ville omgås. Det kan gi deg mer enn du tror. Mars i Skorpionens tegn øker interessen for intensitet i lidenskap, flørting og sterke forbindelser.

Vennlig hilsen Nina Skjemstad, Hjemmets astrolog

UKE 41 10.-16.10. 2025



VÆREN

21. mars–21. april

Dette er en fin periode der brikkene faller på plass slik at du kan bli tilfreds. Solen belyser nære relasjoner og øker interessen for å involvere deg med noen, enten det en potensiell partner, samarbeidspartner eller andre du ønsker å utveksle noe med. Single kan møte den rette og det kan føre til et langsiktig forhold. Forlovelse og bryllup er tema for dem som ønsker å forplikte seg. Å utrette plikter eller oppgaver sammen med din kjære eller en kollega kan gi deg ekstra mye i denne omgang. Inkluder dem du stoler på.

★ Ha tillit til andre



TYREN

21. april–21. mai

Hellet er med deg i finansielle saker i denne perioden. Nå kan du realisere drømmer og oppnå mer av det du har lengtet etter en stund. Venus i området for lidenskap og kreativ selvutfoldelse øker interessen for å skape, leke og le mer. Optimismen stiger og du kan bli overrasket over noe som involverer verdier og justerer dine fremtidsplaner. Det er nødvendig å legge merke til detaljene i dine investeringer, plikter og ansvar. Du kan oppdage noe som trenger en justering for å skape fremgangen du drømmer om.

★ Detaljene faller på plass



TVILLINGENE

22. mai–21. juni

Lidenskapen og kjærligheten blomstrer, og det er naturlig å engasjere seg i aktiviteter du brenner for og verdsetter høyt for tiden. Intensiteten øker i kreative aktiviteter, og det er naturlig å yte en ekstra innsats i det du skaper nå. For noen kan det dreie seg om romantikk, seksuell utfoldelse, flørt, fest og moro. Svangerskap er aktuelt for dem som er i den fasen. Involvering i barn og barnebarn inspirerer for dem som har det. Vitaliteten og energinivået forsterkes, og tiltrekningskraft er sterkere enn ellers.

★ Effektiviteten øker



KREPSEN

22. juni–22. juli

Familien og privatlivet betyr ekstra mye for deg i denne perioden. Dette er en perfekt tid for å vende fokuset innover, også på et psykologisk nivå. Nå har du sjansen til å bli bevisst hvor du selv befinner deg emosjonelt og komme i kontakt med din dypeste, innerste kjerne. Benytt sjansen til å tilbringe tid alene og bli mer oppmerksom på egne emosjonelle sider. Begivenheter fra barndommen kan komme tilbake og minne deg om noe som skjer i nåtid. Rydd i ditt indre og i familierelasjoner.

★ Ta vare på deg og dine



LØVEN

23. juli–23. august

Interessen for søsken, naboer, kolleger og andre nære øker betydelig. Å kommunisere, diskutere og lytte til samtaler og andres opplevelser kan gi deg ekstra mye. Har du en fullbooket timeplan, er tiden inne for å sortere i avtaler og involveringer. Nye forbindelser kan overraskende dukke opp og bidra til rokering av timeplanen. Når tingene flyter som de skal, er det best å flyte med. Geniale ideer kan dukke opp og påvirke fremtidsplanene, og med smidig ydmykhet kan du få hjelpen og innsiktene du drømmer om.

★ Vær en eksemplarisk lytter



JOMFRUEN

24. august–23. september

Solen belyser området for økonomi og personlige verdier. Det øker interessen for å styrke dine inntekter og eisdeler, altså det du har. En konfrontasjon kan inntreffe mellom deg og en annen. Det kan resultere i at relasjoner utvikler seg og brikker faller på plass. Sørg for å få klarhet i hva den andre virkelig mener. Overraskelser kan dukke opp via karrieren eller sjefen i disse dagene. Det kan føre til nye arbeidsoppgaver og en ny stilling for din del. Du kan plutselig gjøre noe helt uvanlig på jobben.

★ Vær åpen for flere oppgaver



VEKTEN

24. september–23. oktober

Med Solen gjennom ditt tegn øker interessen for livsstil, helse, image og utseende. Det er naturlig å bli lagt merke til når Solen passerer ditt tegn. Din sjarm, magnetisme og store utstråling forsterkes og øker tiltrekningskraften. Dine kreative evner er ekstra sterke, og driver du med presentasjon, historiefortelling eller formidling, er tiden inne for å gjøre mer ut av det. Du kan gjøre deg bemerket nå. Motivasjonen for å hjelpe noen på din vei forsterkes, og du kan oppnå mer ved å være tydelig og synlig.

★ La motet trosse frykten



SKORPIONEN

24. oktober–22. november

Denne perioden er perfekt for å gjenkjenne vaner og holdninger fra barndom og oppvekst, slik at du kan observere dem og gjøre noe med dem. Underbevisstheten belyses og kan gjøre deg bevisst på følelser som til nå har vært ubevisst eller undertrykt. Med Mars gjennom ditt tegn har du stor viljekraft og pågangsmot i denne perioden. Det gjør at du tør mer enn du ellers gjør. Mønstre fra fortiden kan med fordel slippe taket. Nye ideer og tanker kan dukke opp i denne perioden. Du vil mer enn du får til innimellom.

★ Definer hva som motiverer



SKYTTE

23. november–21. desember

Solens posisjon retter lyset mot vennskap, sosiale nettverk og likesinnede. Din rolle i vennekretsen er noe å se nærmere på. Hvem ønsker du å involvere deg i, og hvem oppfatter du som din vennekrets? Ønsket om å være gruppens midtpunkt kan være tema for noen i denne perioden. Din kjære eller en annen nær kontakt kan overraske deg og påvirke dine avgjørelser. Har du selv klare planer og holder fast på dem, kan du bevare roen. Å være en støttespiller for noen inspirerer mye. Ditt behov for å være til nytte er ekstra stort.

★ Du er verdifull



STEINBUKKE

22. desember–20. januar

Solen belyser toppen av horoskopet, og det involverer ambisjoner, karriere, status og posisjon. Behovet for å skape gode resultater er ekstra stort, enten du har karriere eller ikke. Det gjør at du kan bli lagt merke til og imponere noen på din vei. Du kan oppnå ros, anerkjennelse og bekreftelse. Nye visjoner, gode ideer og samarbeidspartnere kan bidra til å styrke deg nå. Planlegging og organisering må til for å lykkes i å oppnå dine målsettinger. Gode samarbeidspartnere er en styrke og gjør jobben enklere.

★ Unngå for mye småpirk



VANNMANNEN

21. januar–19. februar

I denne perioden er det klokt å utvide horisonten på alle måter. Enten det er via studier, eller ved å gjøre noe du ikke har gjort tidligere. Det er tid for å bevege seg utenfor komfortsonen og prøve noen nye, ukjente erfaringer. Det kan skje via reiser, eller via møter med mennesker med en totalt annerledes bakgrunn enn deg. Nå kan du forsøke å omskape det mest kjedelige dagliglivet til å bli spennende opplevelser. Dette er en fin periode for å søke nye studier, ny retning, hobby eller intellektuell kunnskap.

★ Vær nysgjerrig og åpen



FISKENE

20. februar–20. mars

Møte med personligheter som får stor betydning for din utvikling, er naturlig nå. Det kan føre til at du tar nye valg som får konsekvenser for fremtiden. Solen belyser ressurser du deler med noen, som bank, forsikring, leieforhold, samboerforhold og investeringer. Det er naturlig å rette oppmerksomheten mot felles investeringer og din partners finansielle saker. Du kan se tydeligere hva verdier generelt betyr for deg, hva du bør vedlikeholde og forbedre og hva du ikke lenger ønsker å holde fast på.

★ Velg med omhu

GoEast

Sveip for å vinne 2 billetter på business class til drømmedestinasjonen din



Skann QR-koden i dag!

Eller gå til www.goeast.no for å sveipe deg til din drømmedestinasjon og vinne 2 billetter dit på business class.

Vinneren trekkes 20. oktober!



 **THAI**
Smooth as silk

Hjemmet



KRYSSORD MAGASIN

Send inn løsningsgatene via post, sms eller Internett. Må være oss i hende innen 27.10.2025. 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 5 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 5
Flax-lodd

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

Løsning og
vinner av
Kjendiskryss
i nr. 37:

Reidar Storm
Jansen,
Sørumsand.



FOTO: HENRIETTE DÆHL, NRK

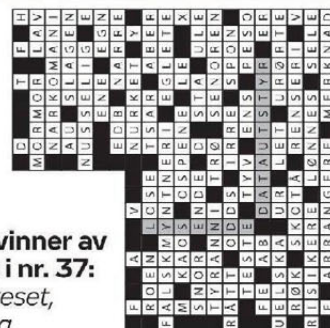
				STOR ØRKEN	REINSDYR	VIA	LEKE	FUGL	HIVER	INTIM-PRODUKT BERGENS-AVIS	LØVTRÆRNE	FIOLIN	LAND	
				VELLUKT					FISKEN KUNSTLØP					
				→									PLASSERTE TONE	
						ASKE HIMMELLEGE			IKKE VÅRT PRØVE					
	REKKE					BITENE						DRIKKEN		
	SKRIKE					3,14								
	DEN HELE					AVVERGE PENSERTERK					DUO FORKJØLSE			
EKTEFOLK	LÆREMIDDEL	GRUPPE	ODD MAGNUS ...	MODERNE	REPARER	SØTSTOFF			UTFLUKT	IKKE KJAPP				
→		TRÅDLØST NETT				ANTALL VOKALER		BYENE				BJEPPER		
		IKKE RÅ				HALE		FJÆRFE						
BADEPLAGG						RANSEL			FRILUFT DASS-ENE	UERFAREN GLI SAKTE				
						TOPP								
KUL				SKOTSK SKJØRT ADHD			BOSTED	VERNET				ALVER		
IKKE FRAMTID		ELEVGRUPPE ELENIG HUS					BANKET		VINTERSPORT		FØRE ELY TRONDHEIM			
→					SKJÆRE		RIMER		KUNSTNER					
					BAKKE				PAPEGØYE-SLEKT					
RAD AV BILER		SLÅTIL RIDDER LEGGES TIL				BADSTUE	STJAL		BØYE KNÆRNE	SNU SIDER		SMÅREGNER		
	SÅ GODT! ELLIPSE				HUSDYR	DEL AV KJEDE					SEC VINDUG-VASKE-UTSTYR			
→														
					GUTTE-NAVN			FYR	ENE	VENDE		LATTER FORK.		
ILDSTEDET							TIDLIGERE «HVA», DIAL.		TO LIKE		SAMTLIGE MÅL			
AVLES		ENSOM			REPORTASJE									
→														
				AKSEPTERE				DIER			DRETT			

KOMBI-KRYSSORD



PREMIE

**1 vinner
får 5
Flax-lodd**



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

**Løsning og vinner av
Kombikryss i nr. 37:**
Magne Bjerkeset,
Botnfjordsøra.



EN SOM TEMMER	16	GLATT	↓	19	PEN	MINKE	↓	LITEN	HOP	MÅNED	1	6	5	20	6	13	METALL	11	MONOPOL
TEGNE	13	10	3	12	ALDRI					GRUE					TOPP				
					GRIØK	5	10	11	4	BÅTENE	6	13	5	12	BAL	10	4	4	12
→ 4	12	4	8	5	17	12	5	OPUS	19	12	13	11	BRØLET						
TIDEN					FLOKK					DAMPER					AVKOM				
GLED	4	12	17	13	BØLLENE	13	12	10	FLATE	12	10	14	12	13	DUMT	4	14	21	ARVE- RETTE
→ 10	4	3	↓	7	21	→	14	6	13	11	12	16	12	3	BLOM- STRING GLØTTE	22	9	8	13
FRYST	23	FARE			GRENER	UTFOLDE SEG	6	13	14				DORME				PRON.		
		UMODEN	5	23	16					ETTERPÅ	16	23	4	12	FIRES	16	12		
→ 22	13	20	LITE DYR LAGRES TØNNE	15	10	9	9	12	TANGE	FUGLE- FAMILIE	5	12	4	INNI	19	12	13	4	12
DAME- TITTEL	AVLØSE								FEENE						BOLIG				
	STAU	22	23	9	17	12	SI	6	4	12	5	12	5	12	GRIPE	3	12	9	3
REIM	4	12	9	12	HIVD	OPPHØRE	11	18	9	3	KURENE								
										PARAT	16	10	12	3	3	12	5	12	VALUTA
→ 4	3	13	STUNDEN BUNN- FALL	5	20	12	3	BUD	UTBYGG	24	13	12	5	16	12	13	LEDD TIL DET STEDET	11	5
STØR- RELSE									ARTIGE	TRAFIKK- VOKTER	13	6	13	12	HEV	12	10	UTROP	10
LØFTET	6	16	9	12	3														ART.
→ 4	11	10	6		FUGLE- BOLIGER	16	20	12	13	12	16	12	13		BLEKKER	6	19	10	4
SPORTS- UTSTYRET KONKUR- RANSE	12	17	17	9	23	7	KRAV- STORHET	11	13	12	4	12	5	2	12	3	PAR	3	8

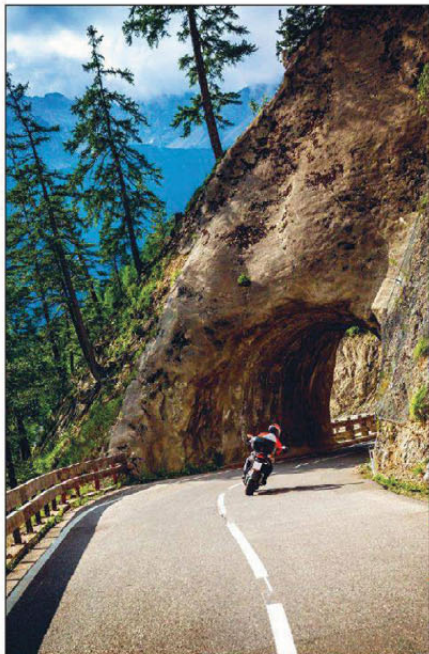
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	29													

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

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



Løsning og vinner
av Kodekryss i nr. 37:
Gunn Thorbjørnsen, Slemmestad.



The image shows a composite of a photograph and a crossword puzzle. On the left is a photograph of a road tunnel entrance with a motorcycle parked in front. On the right is a 20x20 crossword puzzle grid. The grid contains numbers and letters, with some cells highlighted in blue and yellow. Arrows indicate the start of words. The puzzle is a 20x20 grid. The top-left corner of the grid is labeled '1' and '2'. The bottom-left corner is labeled '21' and '22'. The grid contains various numbers and letters, with some cells highlighted in blue and yellow. Arrows indicate the start of words.

ENS	TJATT	OO	ISE
GYMSALLER	REDEN		
GILDRINGS	RENE		
ILDRINGS	RENE		
AVE	ABES	MJURE	
VAERE	NEVEDR	AL	
LANGTE	NEDE	LL	
AN	GELLEN	ERLE	
RAMADAN	MEN	GUK	EP
EDUR	UGRESS	LASUR	ED
E	SVARTOR	KVAS	NUTENE
LEBENE	BETAR	KU	EKER
TRO	ANSE	SPAS	KENO
ILBREV	AA	KAFETERIA	
AT	ØK	AMPRE	NON
KRONID	OT	UEDE	T
HEINER	RER	KUJE	HORNE
MEINTEALLE	EURO	SJØVOLL	
ORREIT	SUNN	HEIR	RA
BRATT	PS	HEIR	RA
TEID	ENKE	T	PU
TEID	ENKE	T	PU

KRYSSORD AV *Gjermund Hurum*

TEMAKRYSS

PREMIE

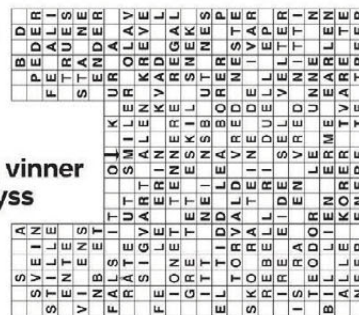
Finn ordet som går ut fra bildet. Dette ordet er oppgavens tema, og det er også løsningsgaten som skal sendes inn. Se siste bilagsside.

1 vinner
får 5
Flax-lodd



Løsning og vinner
av Temakryss

i nr. 37:
Tove Eilen
Syversen,
Skjeberg.



TEMA	KORT TEMA	FOR- NAVN	LITT TIL HILSE PENT	TEMA	TEMA	SITTE TIL HEST VIDDE	DIGER BE- SKYTTE
OM- GAN- GER					RØRE		
↳					↳		FRED ER HELT SIKKER
SKAR- PING				ANGÅ	FLER- RER FJERN- SYN		
PAPE- GØYER					↳	SVER- GING NIKS	HANN- GRISENE
HOLDE BØNN STAD		OPP- DRETT	LA ER PLAG- SERT		TEMA		
↳		BRANN- SFØR ILD- STEDENE		ESKEN	DRIKK SINT		VENDE HØY
STOFF- HUSET				HELT PUSTEN			ELV KRAN- MERKE
		STEDS- NAVN OLD- TIDSBY	MIS- VEKST AV		ETTER MANGE FIRMA- NAVN	BILDE TEMA	BLOD- BANE BESIT- TELSE
UKLAR ISTEM- MEN	TEMA TEMA				KAKENE SIDEN		ADV. HAR SEG
EN SPEL- MANN KJEGLE			HAVN TRIST	FALLE SAKTE		OG	TANTE- BARN STEKE
↳		DOVNE TILTALE- FORM		OG STYKKE		FINS	SYN- KER
GREIE TIL SJØS			TEMA	MERK! GJEN- LYD	VISE UTØY	VÆRE NESTEN SIKKER ART.	FØRER- KORT- KLASSE
↳		BESATT ØNSKER		HISSIGE BRO- DERER		SKUE- SPILL- DELENE STJERNE	FERDIG KNA
FRA SÅNN		VEVNAD BUSKAP				VERDT TANN- HJUL	DAL- SIDE VED
↳			UNNGÅ FORE- LESER	KORT- SPILLER START- STED		KIKKE MAKE- LØS	TEMA TEMA
RETTS- LØFTE	TEMA TEMA				DRIKKE- BEGER TVINNE		DEMPE KIOSK
↳		SURR SKOLE- BARN		GNA- GER	ETUIET KEISER		BYGE KANEN ER EN
ORDNE SENGEN KJØRE- TØY		SLAGET				TEMA TEMA	NEVNE GASS- FIRMA
↳		DIKT SOLO		ELVE- UTLØP DEKAR		REKKE FARE	SNAK- KET HØNE- KULE
SMER- TER			FLAU		3.14	VISE VIRK- NING FINS	
AN- LEGG RØYS			SETTE NED FØTEN = 1000		FØ OPP PREP.		KANTEN
↳		PLAGG- DEL		KLIST- RER		DEL AV BIBELN (FORK.)	SPISE

FOTO: ANNIKEN JENSEN

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.



GAMET	HOVED- STAD	SLEKT- NING RETNING	GLISE	TÆRE FLEIP
GUTTE- NAVN			DRIKK URO	
VASE		TONE HEL		ØYDE IKKE
FØLGE	TRE DAMP		ANFALL USTØ	
SMYK- KER	DYR STREK	GRUNN BYGE	VIA	LITEN FYR
SERE- MONI			DILTE	
MARK		STIK- LING FUGL		
MU- SIKK- DRAMA	DANS KOKE		ERG- RET	SNAK- KE FRI
VENTER MED	RØM	FUGL VOKSER	HOVED- STAD	
PRYD- PLANTE		RAKE	STREV MYNT	
DYR	ALTSÅ		KLAR I HODET	DREGG
PRON.	SVÆRE			
SIF- FER		SKLIR SKAPE	METALL SAMT- LIGE	
GUTTE- NAVN		VIRKE- LIG		KIKKE ORDNE
REGN	SMULE		PUG- GER	
HA		GJEN- TA		

GUDS- TJE- NESTE	BY I FRANK- RIKE	HUNDE- GÅRD	KLEBE- MIDDEL	FANA- TIKER
TALL			YTTRE- LIGERE	
KANT- TAU			TALL	FLOSS HUNN- DYR
FOR- SIKTIG				
TOPP			RET- NING	
GRY- ENDE	TEAM MÅL			TRIST
			GREI RØ	
RED- SKAP				
SYNGE	INSTRU- MENT FADESE			GUTTE- NAVN JENTE- NAVN FELSVÆRK
LIK			KORTET IRRJ- TERT	
KONGE		GUTTE- NAVN MØBEL		KA- RIES
OM- GANG	REDD SJUS- KETE			
				ROM- VESEN
REN				SALT SINT
UKLAR	SPØKE KONGE			
		AN- LØPE		
TONE		FARGE FASE		
PLASS			SPRÅK	
DEKKE				

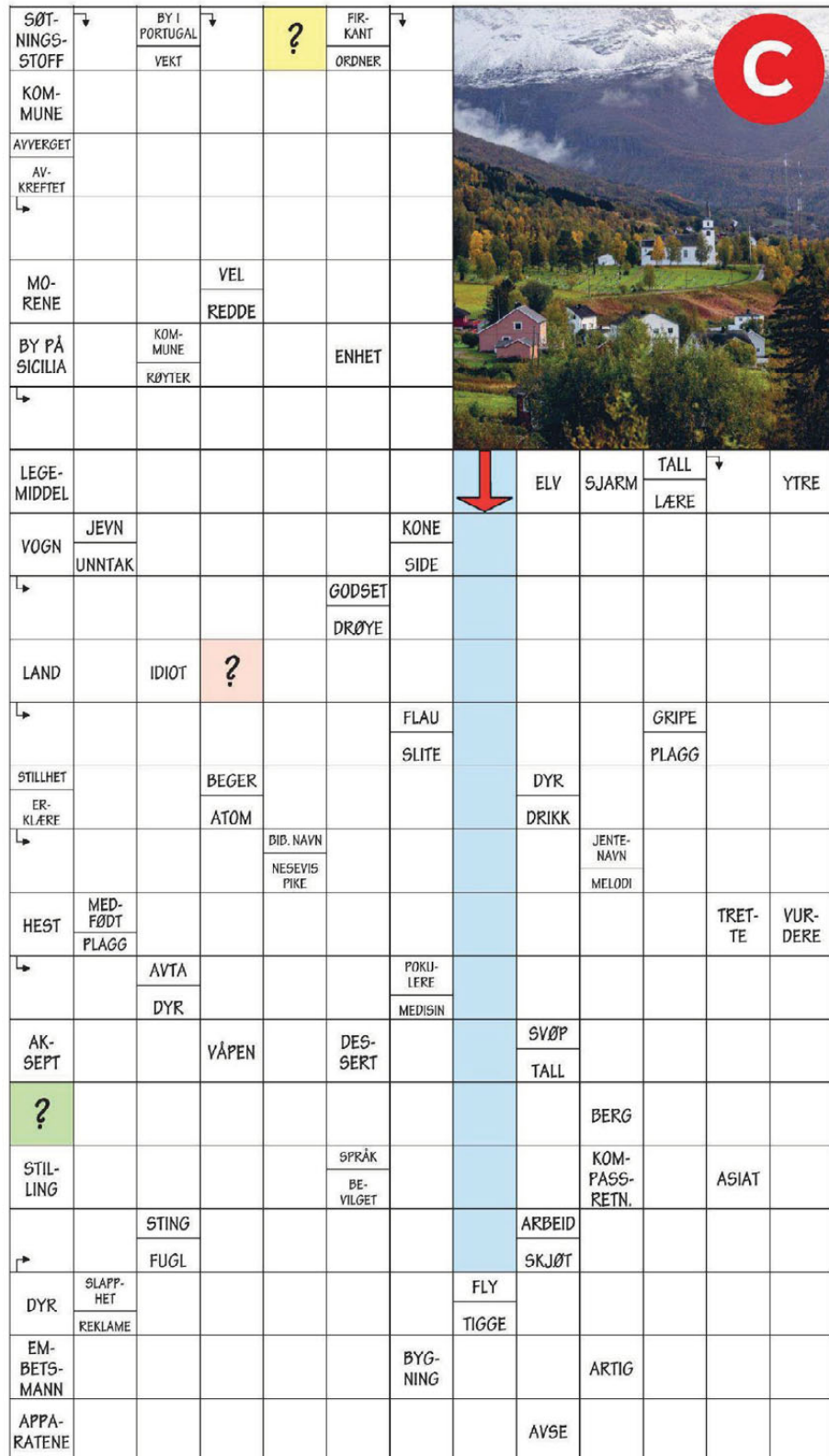
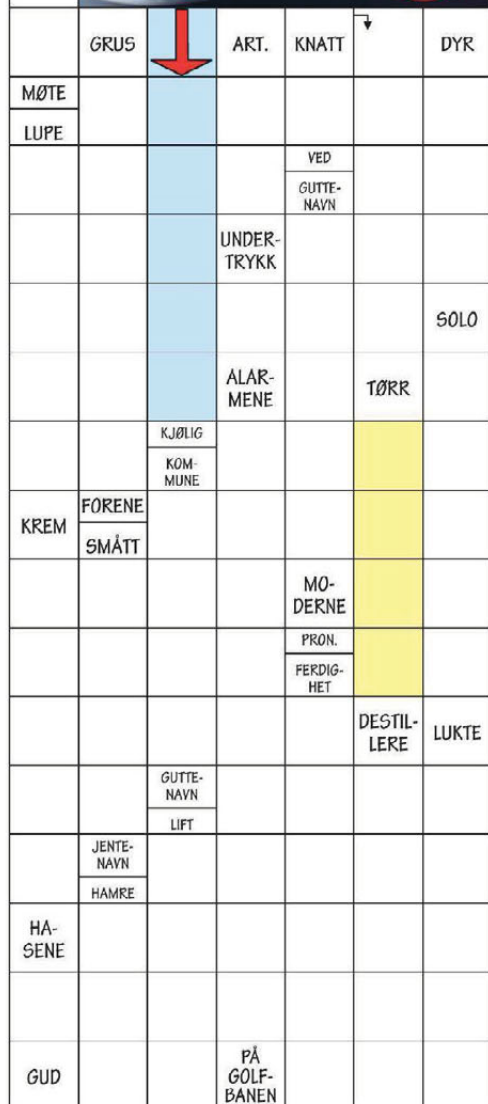
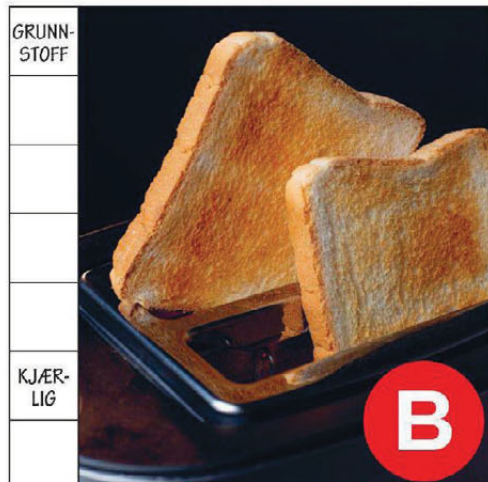
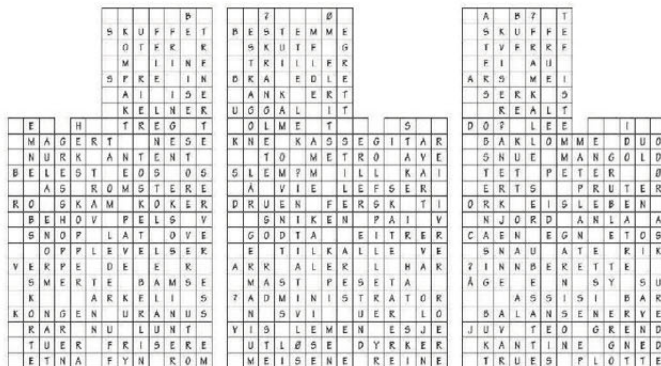
PREMIE

**1 vinner
får 5
Flax-lodd**



KRYSSORD AV
Torunn Klevjer

**Løsning og vinner
av Tripp-trapp-
tresko i nr. 37:**
*May Tone
Johannessen,
Gimsøysand.*



DOBBELTKRYSS



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

										BANA- NAS	PLAG- SOM	FRED ABER	↓	FEST	FOLKE- TOMT	↓	OPP- SPILT FREM- DELES	↓	ELTE	↓	BILEN ER EN	
										AGN					HVOR HOLDT SENGEN			OVER- TALE SKEPSIS				
										↳			0.6275 METER STRID				AN- GRIFE OPP- FØRSEL					
										BE- REGNE HYL					MIDT I HJULET PLENTY			KIKKE LAY- LAND				
										↳		VARE VERN			PRE- SENS NÅL					SVIN TÆL		
										BRO- DERE	KASTE- TAU RESUL- TAT						SKAM- FULL VENDE					
										DET NEST BESTE			BEIST	SATTE OPP = 50				BRØD				
A	SPISE- STED SMERTE	↓	HØYDE- DRAG FINGRE	↓	PREKEN	POP KVINNE	↓	KIOSK STA	↓	SAUE- PELS SLUTT			TUMME- LUMSK HJERTE- LØS			BRANN- SPOR	TEGN	HØVE- LIG				
↳									→							→		→				
				FRA		MERK! DANS		↓	INVI- TERE FERSK		HVA MED MORSOM			FJERN- SYN	HVIS							
↳	GALT	VENDE HØY		DYRE- STADIUM UKLART SVAR					HALE BE- DRAG			PRON. TIL			STEMME SPASERE							
↳	BLUND	KVEKA ER ET																				
				DRIKK LUR		IKKE OVERTA		MØTE VIRVLE		BRU- TAL BYGE		EGEN- NAVN	EN AVIS TILTALE- FORM			SKYVER FOR						
	GURI MALLA RØYS				VENTE																	
↳		VARIA- BEL TOPPEN			↓			PRON. KØYE		DAL- SIDE NEDBØR		UJEVN PLANTE			BETALE	SLAG- STED TELE- GRAFIST		↓				
	STRUTS STOR- MAKT			HAST FIKTE		HALVT DUSIN VISER				PUSSE FLEIP			SELV- NYTER VI									
↳			GJØRE AV KRØLL- ALFA					KJEDE- LIG	FASE EGNER- FIGUR		GNA- GER BUSK						SLETTE DEL AV GRUVE					
↳																						
B	FANT STED				GNAGE					MOT SLAPP			OLJE- PLANTE GLØD					↓				
										↳			NIKS PUNG- BJØRN			BOKDEL (FORK.) DUFT			ART. RADER			
										SJEL KASTE KORT					UKLAR			GITTER PADLE				
										PASTILL- MERKE	ILTE STATI ASIA				ESS KLAGE							
										DUSK- REGN				SINT STJER- NE			TYR FLEKK- FRI					
										↳			MYK RUSK			FINS = SØLV		SALME FERSK				
	STATI USA FOTTØY											FOR- LIKES										
↳								DALTE				INDRE ORGAN										

KANAL		LEKT	FESTET			BRÅTT	TIL SJØS TIDSRØM	DEN GANG		KILLE	INN-HOLDSLØS	MELDING		FLIRE	SVERGING SI	SÆRT TRÆL	
		SVEVER			BLØTE	FERDSLSVEI		HANDLING				KAN HUNDEN VÆRE SMERTER					
				GRØSS				SLEIP FISK								VERN SÅRT	
MENIG KORT-SPILLER FUGE				KRY SELEDEL		LÆR-REIM GRUEGANG		PLATESEL-SKAP KLUT				HUKTE	STELL ROLIG				
			PIZZA-FYLL MODIG		ALTI ORDEN DOKK		FORSTÅ SPIRE				HUDLIDELSE ULEMPE					SERMAN DET	FYR
		KLOKKERMAN			FRISK	MERKE VINDSIDE				ILDSTED SKAT-TER					FESTE		
																HULE HJØRNE	
LUKT FØLE NØD-SIGNAL			STYRE HAVN			VON BLAD-METALL PERIODEN						PLAGG ILDSTED					
		REISE FORBI			VEKST	BLODBÅNE VINGLETE		KJEMME FØ OPP				VÅGER HELE					DUK-KERT ØY-BOER
	DIKT ELVE-UTLØP			GLORIE URO			ADV. INN-BRUDD				FOR-TALTE		REDSEL KNEKT				
											HELLENDELENDE						
SLEDESKINNE FORME FETT			ØGLE BIL-DELER LEKER				KLAR-GJØR ANTALL BUD				VANN-VEI					MANN FØRER-KORT-KLASSE	
	JEG EN AV TI			STABLE SLÅ			SKIKKE KANT		PURKE								
		GLØDE HEISE-INN-RETNING				SNERTEN OM-DØMME											
				GREVE ILDSTED				KOLLE STING									
	MELDE NÅ FYLKE				MYNT-ENHET DYRE-NEGL			OVERREK-KER RØRE									
			DRIVING OPP-DRETT			BESKYTTELSE RADIO-BØLGE											
DYRE-LYDORD				OPP-DIKTET COLLIE													
FROST				RUNDT			VEKST										

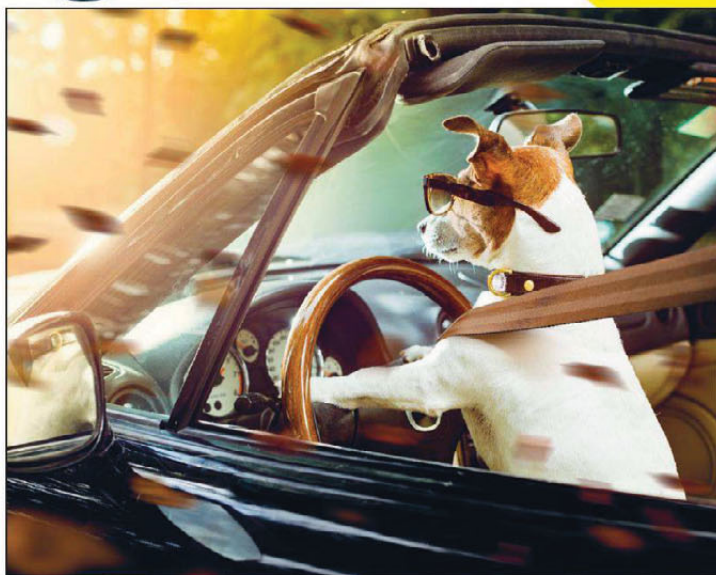
5° 99min



**1 vinner
får 5
Flax-lodd**



KL V O S
 VARE SLAETS
 REIV ELET
 NOK ALI VE
 SYLFLUET
 SLEKT RI
 TE DETTE
 RAT EAGLE
 VIRRER OR
 AH GAS OSET
 NOKSAGT NEDRE
 LE TIET AD FA
 NERO VERB LAST EARL
 MADAM OBS KVANTUM
 GT RA ELGITAR ET
 LARE MENIG AKEREN BO
 REIT IT IS EVEN HAV
 GRUNDIGT LIT SFERE
 STIRENO ONE TEE ER
 RER KAYR NI OSLO
 IN ETISE ATFERD GAND
 ASINA TENOR IDE SAN
 LEIDER FELFGI MIL EVA



FOR-
GJEN-
GELIG

**1 vinner
får 5
Flax-lodd**

[illegible]A large, ornate brick church with multiple green-tiled spires and a large tree, situated on a grassy bank overlooking a body of water under a blue sky with clouds.

**1 vinner
får 5
Flax-lodd**

**Løsning og vinner av
I dyrenes verden i nr. 37:**
*Bodil Gautesen Rosenberg,
Tønsberg.*



10



PREMIE

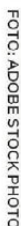
**1 vinner
får 5
Flax-lodd**



Løsning og vinner av Førstehjelp i nr. 37:

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!

Al Du Et Fe Ge Is La Si Bal
Bom Emu Gel Geo Ili Ish
Kor Mam Mur Nee Raf Rei
Rot Rur Sag Sfo Ure Urk
Ved Agne Efta Eina Ekko
Elsk Gaul Kjee Knak Kniv
Krek Leir Menn Måke
Nato Reka Sess Skir Soge
Tvil Unik Alvor Aperi Diare
Edelt Edikt Eirin Feter
Gjeld Jekke Karpe Legal
Nesen Notis Omega Orver
Remsa Ruhet Sakes Seter
Skage Snåve Solur Tekno
Trygg Ublyg Vedbu Vinsj
Yrker Ystad Diesel Djervt
Evaene Juleøl Navaho
Oasene Oljete Reolen
Straff Street Ubytta
Alkover Anmerke Føreren
Tjuende Topplue Årelate
Agerende Kronglet
Skolemat Rammeverk
Springende Verdensrom
Monopolisere



१०८

SUDOKU

MIDDELS

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

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

VANSKELIG

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

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

FUTOSHIKI

	<	>		3		<	>	
>						>		7
	<					<		
	>							
>								
		5		<				
	<					<		
	>					<		
1				<	<			

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

- Kledning
- Pivoterer
- Artikler med subjektiv form
- Rovdyret
- Tørst rekke
- Påpasselighet
- Tustrig
- Noe man sjekker i taxfree-butikken
- Ny
- Voks-
- Sammenføyres
- Dømmekraft
- Føle anger
- Stjernebilde
- Kumys
- Kyststrekningen
- Vekst
- En type bad man ikke blir ren av
- Punkt

LODDRETT

- Avfall
- Rovfugl i fuktig lende
- From
- Attrå
- Kan pianotimer være
- Delikate seg med
- Pent ord for hundesvette
- Tråd
- Øyboere
- Bolverk
- Bokstaven
- Infus
- Butikkjede
- Tidligere leder
- Noksagten
- Jomfrunalsk
- Den samme gamle tralten
- Holder vannet unna båtens innside
- Livbåtutsetter
- Reimene
- En type burger

PREMIE

1 vinner får 5 Flax-lodd



DOMBRA KVISEN
BÅV TIS
ENDETID PIGGHAI
TEEDUPPAEKK
LOCKE KVADRATET
EERKJEIUNNSLA
HEMSKSNØESSE
EOPSNATIGE
MUFORGJENGELIG
TIOESAUODG
UNDERVERK TODDI
FUAASIEIRRN
FOTPLEIER ETANG
ETTLNENGE
RÆERE GANGETEGN

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

Løsning og vinner av Ukens nøtt i nr. 37:
Løsningsord: Hagefleck
Steinar Jørgen Lindberg,
Silsand.

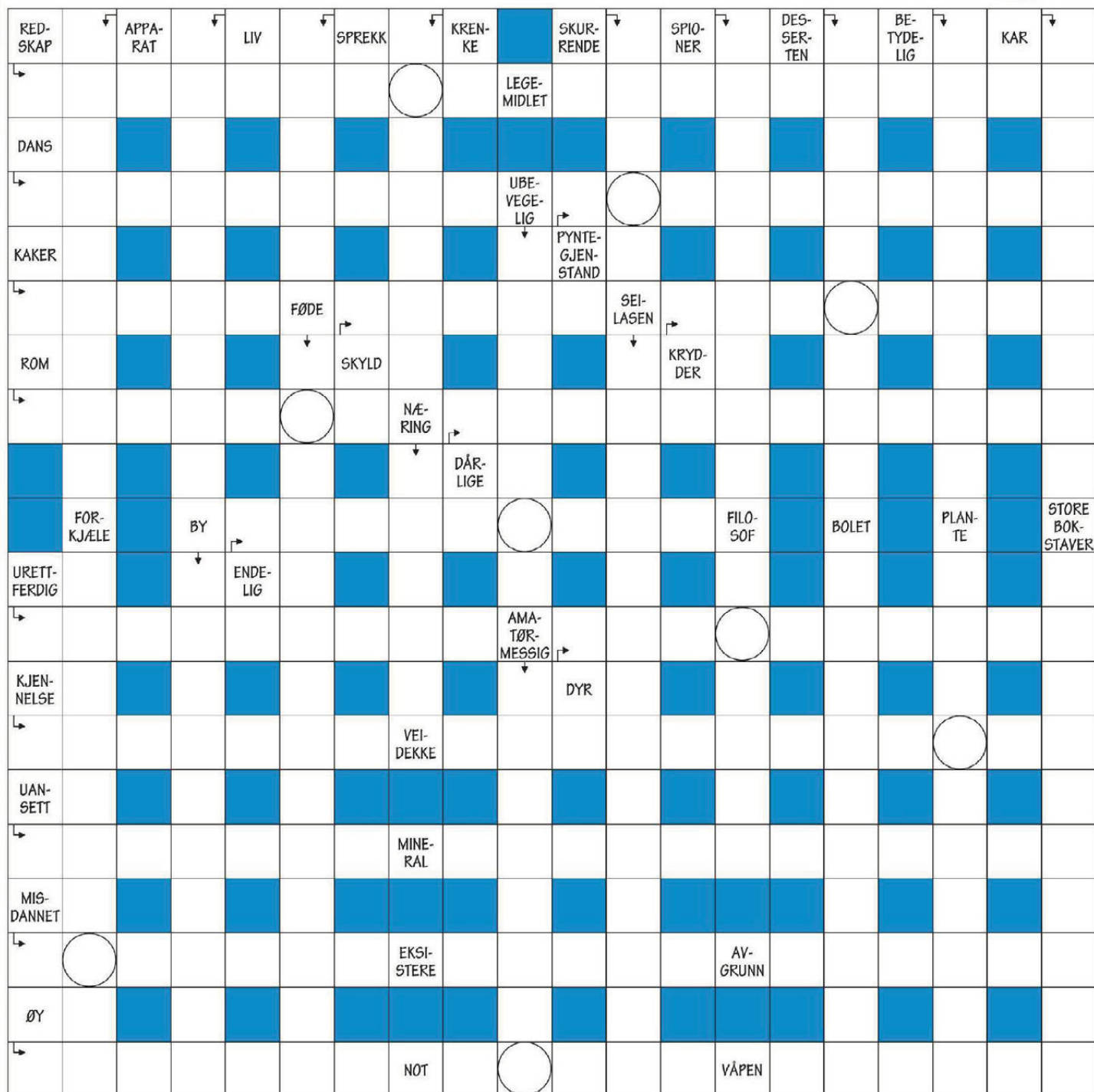
Bokstavene i de merkede rutene danner til sammen et løsningsord, som er det du skal sende inn. Se siste bilagsside. Sett bokstavene inn i diagrammet under, så ser du hva løsningsordet blir.

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

MESTERKRYSS



KRYSSORD AV
Torunn Klevjer



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



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. 37: Frødis Herland, Arnatveit.

LØSNINGER PÅ SUDOKU FRA FORRIGE SIDE

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

MIDDELS

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

VANSKELIG

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

FUTOSHIKI

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



KONKURRANSEKUPONG KRYSSORDMAGASINET

Nr. 47/2025 • Må være oss i hende: 27. oktober

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. 37:
Ida-Katrine O. Bergene, Tønsberg.

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 58.

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



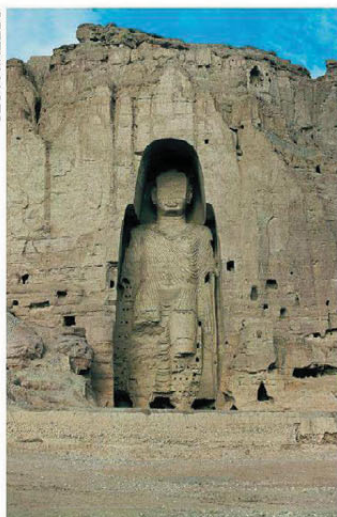
✧ FOR HELE FAMILIEN ✧

1. Hvem møtte det norske kvinnelandslaget i åpningskampen under fotball-EM i år?
2. Hva slags ape er Julius som bor i dyreparken i Kristiansand?
3. Hvor ofte er det skuddår?
4. I hvilke historier er Greven av Gral en karakter?
5. Hva heter verdens lengste giftslange?
6. Står en meridian vinkelrett på ekvator?
7. Hvilken flott plassering fikk Tobias Halland Johannessen på Uno-X- laget i årets Tour de France?
8. Hvilken ost er den mest tradisjonelle å bruke på pizza?



✧ EN LITEN UTFORDRING ✧

1. Hvilken tittel har personen som er øverste myndighet på Svalbard?
2. Hva er en forbønn?
3. Er kobolt og nikkel viktige mineraler i batteriproduksjon?
4. Hva er du redd for hvis du lider av talassofobi?
5. Hva beskriver topografi?
6. Hvor mange norske konger har hatt navnet Harald?
7. Hvor mange kanter har Davidstjernen?
8. Hvem malte det kjente maleriet Det syke barn?



✧ HJERNETRIM ✧

1. Hva heter Kinas lengste elv?
2. I hvilket hav ligger øyrekken Kurilene og hvilket land tilhører de?
3. Hvem sprengte og ødela verdens største, stående Buddha-statue nær byen Bamiyan i 2001?
4. Hvilken norsk lyriker debuterte i 1977 med samlingen Kall på heltene?
5. Hva betyr ordet enigma?
6. Hva kalles en periode i polo?
7. Hva er antropocen en betegnelse på?
8. Hvilken stjerne kalles hundestjernen?

VET DU DET



✧ PÅ PULSEN ✧

FREDSAVTALER

1. Hvem underskrev en fredsavtale i Brömsebro 13. august 1645?
2. Hva forpliktet fredsavtalen i Kiel i januar 1814 den danske kongen til å gjøre?
3. Hvilke to parter inngikk Oslo-avtalen?
4. Hvilke to år ble Oslo-avtalen I og Oslo-avtalen II underskrevet?
5. Konvensjonen i Moss (Mossekonvensjonen) av 15. august 1814 var en våpenhvileavtale mellom den norske regjering og hvem?
6. Hva er Paris-traktatene av 1947?
7. Hvilket land meklet fram Fredsavtalen på Sri Lanka, undertegnet i 2002, som innebar en våpenhvile mellom regjeringen og LTTE (Tamiltigrener)?
8. Hva er Versailles-traktaten og når ble den underskrevet?

FOR HELE FAMILIEN: 1. Sveits 2. En sjimpanse 3. Hvert fjerde år 4. I historiene om Kaptein Sabeltann 5. Kongekobra 6. Ja 7. 6. plass 8. Mozzarella

EN LITEN UTFORDRING: 1. Sysselmester 2. En bønn hvor man ber på vegne av andre eller for spesifikke situasjoner 3. Ja 4. Frykt for havet, innsjøer og generelt dype vann 5. Terrengforhold, som høyde, vegetasjon, hav, innsjøer, elver, bebyggelse o.l. 6. Fem 7. Seks 8. Edvard Munch

HJERNETRIM: 1. Chang Jiang, også kjent som Yangtze 2. Stillehavet, tilhører Russland 3. Taliban 4. Håvard Rem 5. Noe gåtefullt eller en gåte 6. Chukka 7. Menneskets tidsalder 8. Stjerna Sirius i stjernebildet Den store hunden

PÅ PULSEN: 1. Danmark-Norge og Sverige 2. Å avstå Norge til kongen av Sverige (etter Napoleonskrigene) 3. Israel og PLO (Palestinas frigjøringsorganisasjon) 4. 1993 og 1995 5. Den svenske kronprins Karl Johan 6. En serie avtaler mellom de seierrike allierte i annen verdenskrig og en del land som hadde kjempet mot dem 7. Norge 8. En fredsavtale mellom de allierte og Tyskland etter første verdenskrig, underskrevet i juni 1919, trådte i kraft fra januar 1920

Hjemmets lille avis



Selges

Tiffany-bordlamper, høyde 30 cm.
Ring: 482 54 243



Kjøpes

Symaskinen min, Husqvarna SKE 6670, er ødelagt. Ønsker å kjøpe en tilsvarende.

Ring: 414 31 485

Selges

Heklet løper i bomulls-garn, 90x34 cm

Ring: 464 77 861



Selges

Lyseblå brikke strikket i tynt garn, diameter 47 cm.
Ring: 464 77 861



Selges

Pyntehåndkle, nydelig håndarbeid på hvit bomull. Blå kant på begge sider, 59x120 cm. Kr 300 + porto.
Ring: 958 65 674



Selges

Minimaleri av Øyvind Sørdsal. 8,5x6,5 cm.
Ring: 908 72 932



Selges

Tykke ullsokker str. 39. Kr 300 + porto.
Ring: 971 45 973



Selges

Fint brodert hvit hardangersømduk. Hullsøm rundt. Str. 103x103 cm. Uten slitasje.
Ring: 975 15 324



Selges

Kaffesett, 830 sølv, 0,5 l kanne, sukkerkopp, fløtemugge.
Ring: 928 67 108



Selges

To vegghengte prisme-lamper i krystall.
Ring: 922 98 464



Selges

Eggoppsett, PP, lite nag.
Ring: 416 57 537

Kjøp og salg

Send annonsetekst og bilder til loppetorget@egmont.com
eller **Hjemmet, Postboks 4980 Nydalen, 0441 Oslo**. Oppgi telefonnummer eller e-postadresse og pris.
Hjemmet har ikke ansvar for mulige uoverensstemmelser mellom partene. Bilder sendes ikke i retur.
Annonsene kommer i både Hjemmet og Familien.



Selges

Stilig og klassisk skulder-/håndveske i gobelinstoff. Str. 35x24 cm. Som ny.
Ring: 975 15 324



Selges

Nytt dobbelt sengeteppe, kr 3500.
Ring: 478 50 679



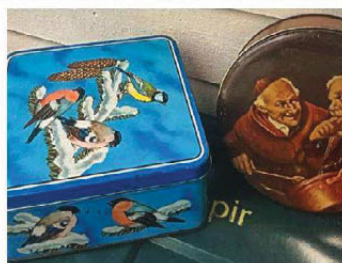
Selges

Koselige nisser og mus og diverse pynteting.
Ring: 951 67 775



Selges

Kunststrikkduker, mange farger.
Ring: 478 13 205



Selges

Kakebokser, den med fugle-motiv er fra 1950-tallet. Den andre er fra 1970-tallet.
Ring: 482 54 243



Selges

2 retromugger, Stavanger flint. Hvit, slitt kant.
Ring: 416 57 537



Selges

Heklet dorulldukke i ulike farger, 23 cm høyde.
Ring: 464 77 861



Selges

2 par bunadssko, str. 7 og 7½. Lite brukt.
Ring: 415 74 717



Selges

Tre heklede brikker, én på 47x34 cm, og to som er 24 cm i diameter.
Ring: 464 77 861



Selges

4 pare rosekopper med gullkanter.
Ring: 464 77 861



Selges

Har mange sett med fine klær i ull til babyer.
Ring: 924 38 318

Selges

Diverse bøker: «Familien på villa Solgry», 1-20, kr 600 + porto, «Magdale-nas døtre», 1-12, kr 360 + porto.
Ring: 971 70 734

Selges

Gullarmbånd med sharms, kr 500.
Ring: 991 02 114



Selges

Fin og fargerik gryteklut-samling.
Ring: 464 72 677

Selges

Ringe-riks-bunad, str. 42, som ny, med veske, bluse, lue.
Ring: 415 74 717



Selges

Strikkede ullsokker, kr 250. Str. ca. 37-38.
Ring: 918 24 988



Selges

Nystrikket dåpskjole, kr 800. Sløyfer kan skiftes ut.
Ring: 900 41 517

Selges

7 stk. Alv fra Wik & Walsøe, nye dessertskåler. Kr 700 +porto.
Ring: 938 57 745



BLÅTT I BLÅTT

Nydelig pledd av bestemorsruter i flotte blåtoner.

DESIGN OG FOTO: Drops Design

FESTE TRÅDER

Fest trådene på hver rute etter hvert som de blir ferdige, ellers får du veldig mange tråder å feste når du skal sy dem sammen!



LAPPETEPPE

Mål: Bredde: ca. 90 cm

Lengde: Ca. 110 cm

Garn: Drops Karisma fra Garnstudio (100 % ull, 50 g = ca. 100 m)

350 g f.nr 01, naturhvit

150 g f.nr 30, lys jeansblå

150 g f.nr 37, mørk blågrønn

150 g f.nr 43, isblå

Heklenål: Nr 5 – eller den nålen du må ha for å få 15 st i bredden på 10 cm

Fargebytte:

Rute 1:

1.–2. omg: lys jeansblå

3. omg: naturhvit

4.–5. omg: isblå

6.–8. omg: naturhvit

Rute 2:

1.–2. omg: mørk blågrønn

3. omg: isblå

4.–5. omg: lys jeansblå

6.–8. omg: naturhvit

Rute 3:

1.–2. omg: lys jeansblå

3. omg: naturhvit

4.–5. omg: mørk blågrønn

6.–8. omg: naturhvit

Rute 4:

1.–2. omg: isblå

3. omg: lys jeansblå

4.–5. omg: mørk blågrønn

6.–8. omg: naturhvit

Rute 5:

1.–2. omg: mørk blågrønn

3. omg: lys jeansblå

4.–5. omg: isblå

6.–8. omg: naturhvit

Rute 6:

1.–2. omg: isblå

3. omg: mørk blågrønn

4.–5. omg: lys jeansblå

6.–8. omg: naturhvit

Montering: Se diag M. 1 og M. 2 for montering av rutene.

TEPPE

Det hekles totalt 30 ruter, derav 5 ruter av hver sort. Rutene hekles sammen til slutt.

RUTE

Hekle 4 lm med 1 tråd Karisma på nål 5 og samle til en ring med 1 kjm i første lm.

1. omg: 4 lm (= 1 st + 1 lm), * 1 st om lm-ringen, 1 lm *, gjenta fra *-* totalt 7 ganger, avslutt med 1 kjm i 3. lm fra beg av omg = 8 st. HUSK HEKLEFASTHETEN!

2. omg: 3 lm (= 1 st), 1 st i den første av de 3 lm, men vent med siste gjennomtrekking (= 2 m på nålen), 1 st i samme lm, men vent med siste gjennomtrekking (= 3 m på nålen), 1 kast om nålen, trekk nålen gjennom 3 m = 1 m på nålen (= 1 st-gruppe). Hekle * 1 lm, 1 st om neste lm, men vent med siste gjennomtrekking (= 2 m på nålen), 1 st om samme lm, men vent med siste gjennomtrekking (= 3 m på nålen), 1 kast om nålen, trekk nålen gjennom 3 m = 1 m på nålen (= 1 st-gruppe), 1 lm, 1 st i neste st, men vent med siste gjennomtrekking (= 2 m på nålen), 1 st i samme st, men vent med siste gjennomtrekking (= 3 m på nålen), 1 kast om nålen, trekk nålen gjennom 3 m = 1 m på nålen (= 1 st-gruppe) *. Gjenta fra *-* omg rundt, avslutt med 1 st-gruppe om siste lm, 1 lm og 1

kjm i 3. lm fra beg av omg = 16 st-grupper. Klipp tråden.

3. omg: Bytt farge. Hekle 4 lm, * 3 st om neste lm, 1 lm *, gjenta fra *-*, avslutt med 2 st i siste lm og 1 kjm i 3. lm fra beg av omg. Klipp tråden.

4. omg: Bytt farge. 1 lm, 1 fm om først lm, * 3 lm, 1 fm om neste lm, 3 lm, 1 fm om samme lm, 3 lm, 1 fm om neste lm, 7 lm, 1 fm om samme lm, 3 lm, 1 fm om neste lm, *, gjenta fra *-*, avslutt med 1 kjm i 1. fm fra beg av omg. (Det er de fire 7-lmbuene som danner hjørnene videre).

5. omg: 1 lm, 1 fm i første fm fra forrige omg, * hopp over 3-lmbuen, i neste 3-lmbue hekles det slik: 4 st, 1 lm, 4 st. Hopp over neste 3-lmbue, 1 fm i neste fm, hopp over neste 3-lmbue, i 7-lmbuen hekles det slik: 6 st, 2 lm, 6 st. Hopp over neste 3-lmbue, 1 fm i neste fm *, gjenta fra *-*, avslutt med 1 kjm i første fm fra beg av omg. Klipp tråden.

6. omg: Bytt farge. * 1 st (=erstattes av 3 lm første gang) i 1. fm, 3 lm, 1 fm om

lm i 8-stgruppen, 3 lm, 1 st i neste fm, 5 lm, i hjørnet (2-lmbuen) hekles det slik: 1 fm, 3 lm, 1 fm, 5 lm *, gjenta fra *-*, avslutt med 1 kjm i 3. lm fra beg av omg.

7. omg: Hekle * 4 st (= erstatt 1. st med 3 lm først gang) i 3-lmbuen, 4 st i neste 3-lmbue, 5 st i 5-lmbuen, i hjørnet (3-lmbuen) hekles det slik: 3 st, 2 lm, 3 st. 5 st i neste 5-lmbue *, gjenta fra *-*, avslutt med 1 kjm i 3. lm fra beg av omg.

8. omg: 1 lm, 1 fm i hver av de neste 16 st, * i hjørnet (2-lmbuen) hekles det slik: 1 fm, 1 lm, 1 fm. 1 fm i de 24 neste st * gjenta fra *-*, avslutt med 1 fm i hver av de siste 8 fm, avslutt med 1 kjm i 1. lm fra beg av omg. Klipp tråden. Fest alle tråder.

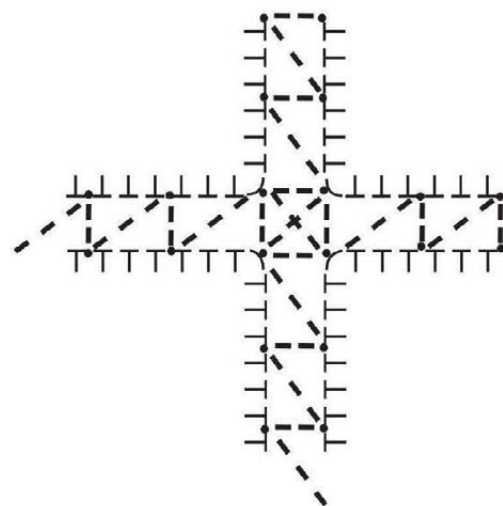
MONTERING

Plasser rutene etter farge som vist i M. 1 med 5 ruter i bredden og 6 ruter i høyden – se forkl over! Hekle rutene sammen med naturhvit på nål 5 som vist i M. 2 – rutene hekles først sammen på langs og deretter på tvers.

M.1

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

M.2



— = 1 lm

• = 1 fm

TTT = siste omg av rutene

Skyggespill

Ellen så på Jane og tok endelig mot til seg. Hva mente hun med at Ellen hadde en affære med Harald? Hun måtte jo bygge den grove anklagen på noe, og kanskje visste hun noe som Ellen ikke gjorde.

HANDLINGEN HITTLIL (2:5): Ellen forbereder seg spent på et hemmelig møte med tidligere kollega Harald, men til hennes dype skuffelse uteblir han. Hennes tanker dreier seg mot fortiden som journalist, drevet av farens idealer. Ellen avslører eiendomsmagnat Anders Lermark, noe som fører til at hun blir presset ut av jobben i avisen og ender som servitør. Hun føler seg isolert i leiligheten sin, og kun venninnen Dorte fungerer som en viktig livline. Senere, på jobben som servitør, blir Ellen konfrontert av Haralds kone, Jane. Jane anklager Ellen for å ha et forhold til Harald. Ellen benekter på det sterkeste enhver romantisk tilknytning til Harald. Dramaet når et klimaks da Jane, i fortvilelse, avslører at Harald er forsvunnet og har etterlatt et brev. Jane bryter sammen i Ellens armer, og Ellen forbinder Haralds manglende oppmøte med hans plutselige forsvinning. Et dystert mysterium utspiller seg.

Da Ellen kom hjem, kastet hun seg på sengen uten å ta av seg klærne. Tankene gikk i ring, mens katten Carlo la seg til rette på magen hennes. Det var Harald som hadde bedt Ellen om å møtes på den kafeen. Hvorfor hadde han gjort det, hvis planen hans var å forsvinne?

Hun hadde vært så skuffet over å bli stående der alene, men hva om det hadde skjedd Harald noe som hadde hindret ham i å komme? Og Haralds kone, Jane, som hadde laget en scene foran kollegene på restauranten og anklaget Ellie for å ha en affære med mannen hennes. Tanken var absurd. Hun hadde klart å roe Jane såpass ned at hun fikk henne plassert på en stol på kjøkkenet med en øl, mens hun selv gjorde ferdig arbeidet sitt. Da det var gjort, satte hun seg overfor henne.

– Forklar meg igjen hva som har skjedd.

Jane, som nå hadde roet seg litt, tok en slurk av ølen.

– Han er borte. Jeg har ikke sett ham siden i morges. Nei, siden i går kveld, da vi la oss. Han var borte da jeg sto opp i dag tidlig, men det var ikke

så rart, for han pleier å dra tidligere på jobb enn meg.

– Kan det ikke være at han bare er på besøk hos noen?

– Nei, for han har lagt igjen et brev. Et brev hvor han sier «unnskyld». Og mobilen sin. Den lå på kjøkkenbordet

– Jeg må få klarhet i ditt forhold til Harald Frederiksen, sa betjenten.

sammen med brevet. Men jeg så det først da jeg kom hjem i ettermiddag. Jeg la ikke merke til det i morges. For pokker, hva slags menneske er jeg når jeg ikke ser sånt?

– Har du kontaktet politiet?

– Nei. Jeg trodde du kunne fortelle meg hva som hadde skjedd.

Ellen kjente hvordan magen snørte seg sammen. Hun så rett på Jane.

– Hvorfor trodde du det, Jane? Og hvorfor sa du i stedet at Harald og jeg har en affære?

– Fordi han har snakket om

deg. Fordi nummeret ditt er lagret på telefonen hans.

Blandingen av følelser som skylte gjennom Ellen, lammet henne et øyeblikk. Så tvang hun seg til å fokusere.

– Du sier nummeret mitt er lagret på telefonen hans. Har han ringt meg?

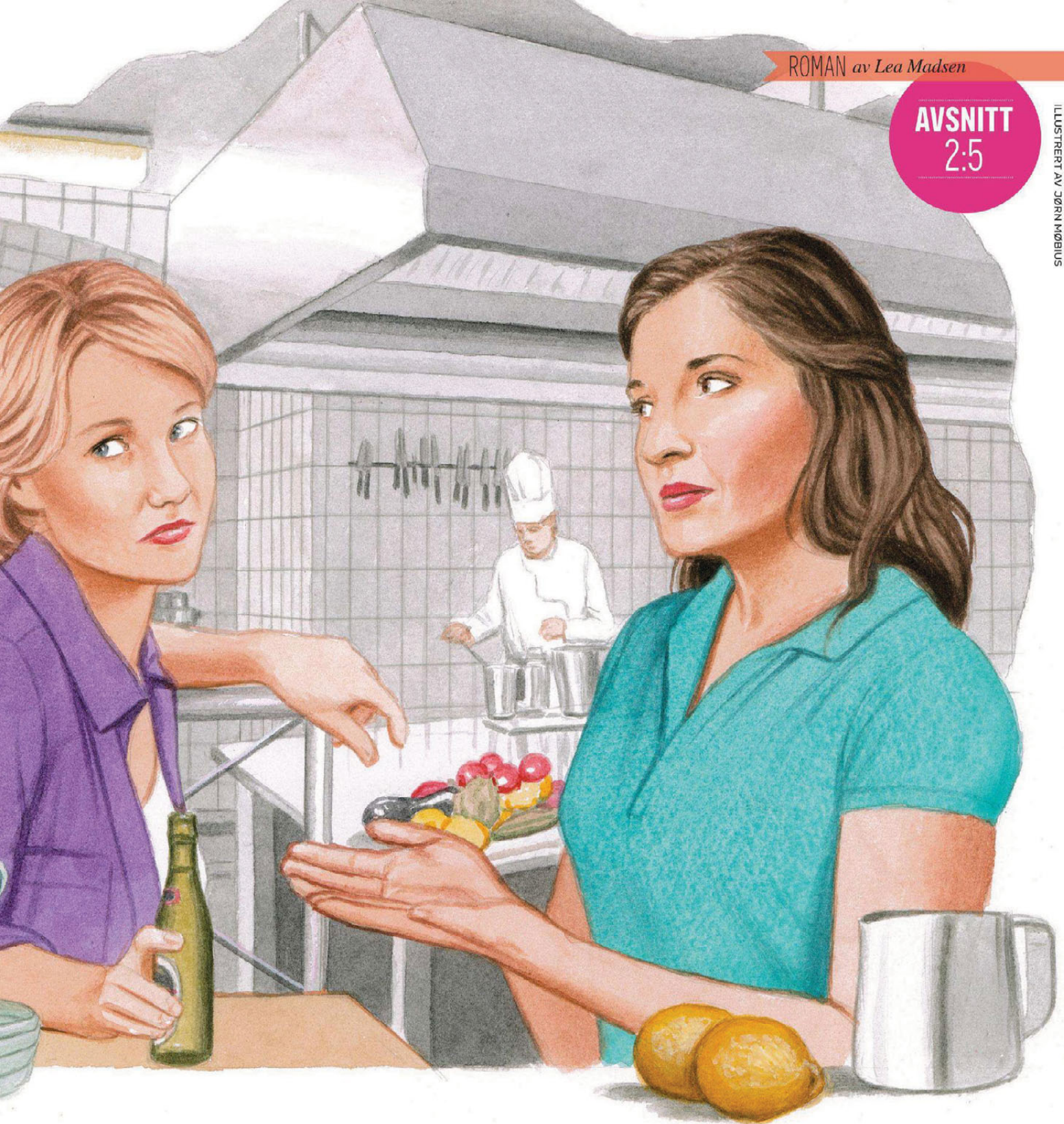
– Ikke så vidt jeg kan se.

– Ok. Tror du fortsatt vi har en affære?

Jane trakk på skuldrene.

– Det var bare den mest





opplagte forklaringen. Det kan godt hende han har virket litt nedfor en stund, men jeg kan ikke tro at han har gjort noe med seg selv. Og så likevel. Når han skriver det brevet og bare lar telefonen ligge igjen.

– Jeg synes du skal kontakte politiet og vise dem brevet. Og så skal du vite at jeg faktisk skulle ha møtt Harald i formiddag.

Jane så forbløffet på henne. Hun sendte igjen et anklagen-

de blikk, og Ellen holdt en av-
vergende hånd opp foran seg.

– Jeg aner ikke hva han ville. Han spurte om vi kunne møtes, fordi det var noe han gjerne ville snakke med meg om. Det kan ha vært noe fra jobben. Noe han ikke ønsket å diskutere mens kollegene hørte på. Jeg vet ikke, for Harald dukket aldri opp. Hvis du ser i telefonen hans, vil du finne én oppringning fra meg til ham. Den er fra rundt lunsjtider i

dag. Jeg ringte for å spørre hvor han ble av. Ellers har jeg aldri ringt.

Ellen strøk Carlo over ryggen. Hun hadde ikke sagt noe til Jane som ikke stemte. Men nyheten om at nummeret hennes var lagret på Haralds telefon, og Janes ord om at han hadde snakket om henne hjemme, varmet henne midt i all forvirringen. Den følelsen klarte hun ikke å legge fra seg,

selv om den ga henne et stikk av dårlig samvittighet.

Jane hadde forlatt restauranten i noenlunde ro, med beskjed om at hun ville kontakte politiet neste morgen hvis Harald fortsatt ikke hadde dukket opp. De hadde utvekslet telefonnumre, og Jane hadde lovet Ellen å gi beskjed så snart det var noe nytt.

Da Ellen våknet neste dag, var det midt på formiddagen. Opplevelsene fra kvelden før

lå tungt i bevisstheten hennes, og hun stilte seg under dusjen mens hun forsøkte å skille de virkelige hendelsene fra nattens drømmer. Hun var knapt ferdig med å kle på seg da politiet ringte. De ville gjerne be henne komme til stasjonen for å avgi forklaring i forbindelse med Haralds forsvinning.

– Har det skjedd noe nytt? Er han fortsatt savnet?

– Han er fortsatt savnet. Vi kan snakke mer når du kommer hit, sa betjenten.

Ellen var i opprør innvendig. Hun forsøkte å drikke en kopp kaffe før hun skulle dra, men hjertet slo allerede altfor fort, og hendene skalv som om hun hadde tømt hele boksen med kaffebønner. Det var vel ikke så rart. Hun var jo bekymret for Harald, tenkte hun. Men innerst inne romsterte følelsen av at hun nok en gang var i ferd med å miste grepet om seg selv. Akkurat som den gangen med Lemark-saken.



Det følte helt feil å se Haralds smilende ansikt på en etterlysning.

Jeg må bare få klarhet i ditt forhold til Harald Frederiksen.

Betjenten satte en kopp med svart kaffe foran Ellen. Til hennes store lettelse satt de på et vanlig kontor, ikke i et av de forhørsrommene man ser på TV. Ellen fortalte hvordan hun kjente Harald.

– Og så forstår jeg at du møtte ham i går formiddag?

Ellen rynket pannen.

– Nei. Vi hadde en avtale om å møtes, men Harald dukket ikke opp.

– Ok. Og det er du sikker på?

– Selvfølgelig! Altså ... Dere kan jo sjekke på kafeen der vi skulle møtes. Jeg ventet på ham i mer enn en halvtime.

Betjenten nikket tankefullt.

– Og før det møtet hadde du ikke hørt fra Harald Frederiksen på lenge?

– Nei. Ikke siden vi var kolleger i Mediehuset.

– Haralds kone virker ikke helt sikker på at det stemmer. Hun forteller at Harald ofte snakker om deg. Han har etterlatt telefonen sin i leiligheten. Den inneholder en melding til deg om at han er noen minutter forsinket til møtet deres.

Ellen så overrasket på betjenten.

– Den har jeg ikke mottatt.

– Nei, for den er ikke sendt.

– Det forstår jeg ikke, sa Ellen lavt.

– Og Harald Frederiksen har ikke snakket med deg om å reise bort?

Ellen ristet på hodet.

– Vi har funnet bilen hans, sa betjenten.

Opplysningen fikk Ellen til å se rett på ham.

– Hvor?

– I Drammen. Nær togstasjonen.

– Så hva tror dere har skjedd?

– Akkurat nå tror vi ingenting. Jeg kan få ransakingsordre for å gå gjennom telefonen din. Men det ville være til stor hjelp om du gir meg lov til å se i den.

Ellen vred seg på stolen.

– Altså ... det er ingenting relevant på den telefonen.

– Fint. Da er det fort gjort, sa betjenten og rakte ut hånden.

Motvillig la Ellen telefonen i hånden hans.

Hun måtte vente en time før hun fikk telefonen tilbake. Og da det endelig skjedde, følte den skitten i hendene hennes. Nå kjente de til alle hemmelighetene hennes, tenkte hun. Selv om hun egentlig ikke hadde noen hemmeligheter.

Ellen hadde ikke planlagt å bruke flere timer på politistasjonen, så nå hadde hun det travelt. For det var i dag hun skulle ut sammen med moren

for å besøke et privat sykehjem de hadde funnet til henne. Det tok tid å gjøre seg klar til avgang, for Ellens mor var etter hvert så preget av MS at hun ikke lenger hadde krefter til selv de mest grunnleggende ting. Det var også derfor de hadde bestemt seg for at sykehjem var veien videre.

– Du har et liv du skal leve. Og det handler ikke om å passe på meg så mange timer som du har gjort i det siste, hadde moren hennes sagt.

For Ellen følte det som et svik, men hun hadde gjort grundig research på akkurat dette stedet, og anmeldelsene var gode. Det var heller ikke noe billig sted, men Ellens mor hadde arvet fra søsteren sin, så hvis de la et nøkternt budsjett, kunne det gå rundt.

Ellen var andpusten da de kom frem, for hun måtte skyve rullestolen i et litt høyere tempo enn hun hadde planlagt, for å rekke det i tide. Men de ble tatt godt imot, og det var pleiehjemslederen Conny selv som viste dem rundt i bygningene. Ellen hadde allerede sett mange bilder på nettet, og stedet levde opp til forventningene. Det var faktisk hyggelig her.

– Hei, Ellen.

Ellen snudde seg mot lyden og fikk øye på et kjent ansikt.

– Line!

Ellen gikk bort til kvinnen, som tydeligvis jobbet der. De klemte hverandre.

– Er du her med moren din?

– Ja. Det har dessverre blitt nødvendig med hjelp. Men da er det jo godt at det finnes så fine steder som dette.

Line nikket.

– Jeg må videre på jobb, men la oss treffes en dag. Det hadde vært hyggelig.

Line fortsatte nedover gangen, mens Ellen fant tilbake til moren og pleiehjemslederen.

– Vi gikk på barneskolen sammen, forklarte Ellen.

De kom inn på kontor, hvor de fikk all praktisk informasjon. Ellen kjente en lettelse over at hun snart ville få god hjelp til alle oppgavene

som fulgte med å ta seg av moren.

De kom ut i gangen – fortsatt tett fulgt av pleiehjemslederen Conny. Plutselig lød det en rungende latter i enden av gangen, og da de snudde seg, så de en stor, kraftig mann i dress stå og snakke med en ansatt.

– Åh ... det er Anders Lemark! Han har moren sin boende her, og han er vår absolutte største sponsor. Klarer dere selv det siste stykket? Jeg vil gjerne bort og hilse på.

Ellens mor forsikret Conny om at det gikk helt fint. Ellen kjente at munnen ble tørr, og hendene skalv. Hun bet tenene sammen og satte opp farten. Det hjalp å komme ut i den friske luften.

Hun trillet moren hjem, og de spiste en sen lunsj sammen før Ellen gjorde seg klar til å dra tilbake til leiligheten sin.

– Skal du jobbe i kveld? spurte moren.

– Nei, ikke før til helgen. Jeg kommer innom en av dagene, så vi kan begynne å pakke ned ting.

Da Ellen litt senere sto og ventet på bussen, ringte Jane. Hjertet til Ellen hoppet over et slag. Var det nytt om Harald?

– Han har fortsatt ikke kommet hjem. Det er ikke til å holde ut. Men jeg vil gjerne si unnskyld. Jeg skulle ikke ha reagert sånn i går kveld. Har du tid til å komme innom? Jeg har tenkt å få trykket noen plakater med Haralds ansikt på. Og du er jo god med ord, så kanskje du kan hjelpe meg med hva som skal stå?

Ellen nølte, men lovet likevel å komme.

– Jeg kan være der om 20 minutter, sa hun.

Hun ringte på døren, og Jane åpnet nesten med det samme.

– Kom inn, sa hun.

Ellen gikk inn, og først da kjente hun hvor merkelig det var å være i Haralds hjem. Hun følte seg som en frem-

med. Gangen var liten, og det sto en rekke sko der. De fleste var åpenbart Janes, men et par blå Adidas-sko fikk Ellen til å stanse opp. Hadde stemningen ikke vært så alvorlig, ville hun ha smilt. For skoene minnet henne om det første møtet med Harald. Det var i kantinen på jobb. Ellen hadde hatt det travelt, for hun måtte rekke å spise lunsjen før en telefonsamtale med en kilde. Det var soppsuppe på menyen.

Ellen hadde fylt en suppeskål nesten til randen, og da hun rakte ut etter et stykke brød, kom hun til å søle suppen ned på gulvet, der den plasket over et par tålmodige føtter som ventet i køen bak henne. Haralds. Hans blå sko var mørke av suppe.

– Nei, så klønete jeg er. Det må du virkelig unnskyldes.

Ellen hadde sett fra skoene og opp på Haralds ansikt. Han var en fyr omtrent på hennes egen alder, med velstelt frisyre og et tettklippet skjegg som kledde det unge ansiktet hans. Mest av alt var det forbauselse som lyste ut av de blå øynene.

– Nei, det skal du ikke tenke på. Det tørker nok igjen.

– Nei, jeg er virkelig lei meg. Er det et par nye sko?

Spørsmålet fikk dem begge til å le, for det var åpenbart at det ikke var det. De var godt brukt. Men Harald hadde ledd ferdig, sett alvorlig på henne og sagt:

– Faktisk er det mine favorittsko. Jeg har arvet dem fra bestefaren min, som hadde dem på da han innvandret fra Usbekistan i 1911. Jeg sover faktisk også med dem på, så det kan godt hende du får en klage fra kona mi. Hun er nemlig ikke så begeistret for soppsuppe.

Dagen etter hadde Ellen kjøpt et par nye sko til Harald, som hun overrakte ham midt i kantinen, og flere av kollegene moret seg. Først hadde han nektet å ta imot dem, men da hun insisterte, takket han henne mange ganger og lovet at han ikke skulle ta et eneste

skritt uten at de skoene satt på føttene hans.

Det var to år siden nå, og inntil Ellen så skoene i Haralds egen entré, hadde hun aldri sett dem andre steder enn på føttene hans. Derfor lignet de opprinnelige blå skoene til forveksling. Innvandret fra Usbekistan eller ei. Hun beholdt historien for seg selv og grøsset litt da Jane viste henne inn i stuen.

– Hvor lenge har dere bodd her?

– Siden vi giftet oss for tre år siden.

– Det er en fin leilighet, løy Ellen.

– Takk, den ble også pusset opp rett før vi flyttet inn.



**Anders Lermark
hadde knust
livet hennes.**

Ellen nikket. Hun hadde vanskelig for å kjenne igjen Harald i disse omgivelsene. Hun slet i det hele tatt med å finne tegn på at det bodde en mann her. Alt var holdt i svart og hvitt. Møblene var hvite, mens flatskjerm, bilderammer og noen få pyntegjenstander var svarte. Det lå et par svarte tepper på det hvitmaltet tregulvet, og det var de eneste punktene øyet kunne hvile på. For selv i det sparsomme vinterlyset skar gulvets farge i øynene. Hun likte seg ikke her. Men hun hadde jo heller ikke sett alt.

– Jeg vil gjerne vise deg brevet. Kanskje du kan få noe ut av det, sa Jane og gikk ut i det lille kjøkkenet, som Ellen syntes var det hyggeligste rommet i leiligheten.

På et lite rundt bord i hjørnet lå en mobiltelefon og et ark. Jane tok arket og rakte det til Ellen.

«Kjære, jeg skriver dette fordi jeg ikke lenger kan se noen fremtid. Du skal ikke lete etter meg. Unnskyld. Kjærligst H.»

Ellen fikk en klump i halsen. Jane la en hånd på ryggen hennes.

– Jeg vet det. Jeg har selv grått mye i løpet av natten. Det fortvilende er at jeg ikke helt kjenner ham igjen i dette. Er det et brev hvor han forlater meg, eller hva er det? Jeg klarer ikke å finne ut av det.

– Jeg kan ikke forestille meg Harald som en som ville gjøre noe sånt. Men du kjenner ham selvfølgelig mye bedre, sa Ellen forsiktig.

– Politiet har funnet bilen i Drammen, sa Jane.

Ellie nikket.

– Jeg har hørt det. Kjenner han noen der?

– Ikke som jeg vet om.

Jane viste Ellen hva hun hadde laget på PC-en. Hun hadde funnet et godt bilde av Harald, og sammen fikk de raskt på plass en tekst:

«Har du sett denne mannen? Han er dypt savnet.»

Og så Janes telefonnummer.

– Takk for hjelpen. Jeg sender filen til kopibutikken nå, og så går jeg ned og henter plakaten. Jeg er nødt til å gjøre noe, ellers blir jeg gal, sa Jane.

– Jeg vil gjerne hjelpe deg. Jeg skal ikke jobbe i kveld.

– Det er snilt av deg. Det sier jeg ikke nei takk til.

En halv time senere sto de i butikken og fikk utlevert de 25 plakaten som Jane hadde bestilt. Det føltes helt feil å se Haralds smilende ansikt på en etterlysning, og et øyeblikk kjente Ellen et stikk av redsel. Hun var sikker på at det hadde skjedd Harald noe alvorlig. Men hun tok seg sammen og fulgte Jane ut i byen, hvor de med plaststrips hengte opp plakaten på lyktestolper og ved bussholdeplasser.

De fordelte lyktestolpene mellom seg, så de snakket ikke så mye sammen underveis. Det var Ellen takknemlig for. Det var vanskelig å finne noe å snakke med Jane om. Hun var naturligvis i sjokk, men Ellen kunne likevel ikke la være å undre seg over hvor-

dan Harald og Jane egentlig passet sammen. Leiligheten, som var så fargeløs og upersonlig. Men hva visste hun egentlig om Harald? At han var god å snakke med. At han var varm og vennlig. Kanskje hadde hun tillagt ham en masse ekstra egenskaper, slik at han passet inn i det drømmebildet hun hadde bygget opp av ham. Kanskje var det hun som hadde et sort-hvitt syn på verden.

Da de var ferdige med plakaten, tok de farvel med hverandre. Ellen trengte å komme seg på toalettet, og Jane sa at hun ville ta bussen hjem til leiligheten.

– Takk for hjelpen. Jeg lover å skrive til deg så snart det er noe nytt, sa Jane.

Ellen krysset gaten og gikk inn på et butikkssenter som lå på motsatt side. Hun fant toalettene og skyndte seg inn. En voldsom tretthet skylte plutselig over henne. Hun måtte komme seg hjem, så hun kunne få litt avstand til det hele.

Det var uvirkelig at Harald var forsvunnet, men det hadde faktisk hjulpet å henge opp plakaten. Derimot kunne hun tydeligvis fortsatt ikke gjøre noe med kroppens reaksjon når hun kom i nærheten av Anders Lermark. Mannen som hadde ødelagt karrieren hennes og knust livet hennes. Hvor lenge skulle det fortsette å være sånn?

Hun kastet en serviett i søppelbøtten og gikk med raske skritt ut av senteret og mot fotgjengerfeltet. Til sin store overraskelse sto Jane fortsatt på den andre siden av veien. Hun hadde gått bort fra bussholdeplassen og sto nå og så mot en stor Mercedes som rullet inn til siden. Jane gikk bort til bilen, åpnet døren og satte seg inn. Da bilen blinket ut på veien igjen, fikk Ellen et klart glimt av sjåføren, og en iskald følelse for gjennom kroppen hennes.

Sjåføren var Anders Lermark.

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

Hurra for elsykkelen!



Før kunne jeg gå til jobb, men etter at vi flyttet til nye lokaler, tar det for lang tid. Derfor har jeg kjøpt en elsykkel og er strålende fornøyd. Jeg trenger ikke å ha på motoren, utenom i lange oppoverbakker. Jeg får trim, sparer penger, sparer slitasje på bilen min og unngår slitasje på miljøet.

Jeg prøver å sykle uansett vær, har klær på jobben som jeg skifter til. Jeg har ikke dusjmuligheter på arbeidsplassen, så det er jo bra jeg ikke blir supersvett.

Noen av mine kolleger mener jeg ikke er så gammel at jeg trenger elsykkel, det er juks, jeg får ikke nok trim osv. Jeg blir skikkelig lei av slike kommentarer, men «lukker ørene».

Jeg har gjort det som er best for meg, så får andre gjøre som de vil! Og sykkel er en investering for resten av livet.

Hilsen fornøyd elsykkel-bruker

«OVERHJELP»

... skrev «Kristin» om i uke 9. Hun var på et norsk helse-senter i Syden og ble forskrekket over hvor mye koner «overhjelp» sine handikappede menn, og dermed heller gjorde dem en bjørnetjeneste. Vi har hatt mange svar, og i uke 22 svarer «Kristin» på noe av kritikken hun ble møtt med.

Her gir «Vesla» et motsvar:

TIL KRISTIN

Det er fint å lese respons fra innskrivere som har hatt innlegg og har fått svar i spalten, og hvordan det reageres på det. Vi blir liksom mer kjent og forstår hverandre bedre på den måten, og selvsagt må det være greit og på sin plass å være enig eller uenig.

Jeg er en av dem som lurte på om misunnelse var inne i bildet. Det sier seg selv at ingen tror noen misunner en rullestolbruker eller den som skyver den, men derimot

muligens om de aldri har fått oppleve den godheten og nærheten med en livspartner som gjør at vi vil hjelpe, trøste og styrke hverandre der vi kan. Jeg har ofte hørt av venner at «Jeg misunner deg det samholdet og varmen dere har dere imellom». Og det har alltid gledet meg.

Ingen kan vite hvordan totalt fremmede har det sammen, eller hvem som har gjort hva for den andre. Et lite overgrep vil jeg fremdeles kalle det om noen mener de vet best hvordan jeg bør takle en situasjon som den Kristin beskrev i sitt første innlegg.

Et overgrep betyr slett ikke bare fysisk mishandling eller grov psykisk svikt, men også blant annet å være anmasende eller selvgod, og det er det vel også lov til å mene noe om når vi lufter våre meninger i spalten?

Hilsen Vesla

«HVORDAN STANSE MIN NEVØ?»

... skrev «tante Gro» om i uke 25. Hun synes nevøen ødelegger livet sitt fordi han har kjæreste fra Thailand, og han vil ha et friår for å bli kjent med hennes hjemland.

Her er to svar:

TANTE OG MOR MOBBER

Jeg synes dere er mobbere, både du og din søster. Skamelig å uttale seg slik om et menneske som har vist styrke og pågangsmot i et fremmed land mot alle odds. Dere hverken kjenner henne, eller ønsker å bli kjent med henne, og dere kaller henne en «beregner dame» som ikke vil la den stakkars nevøen og sønnen være i fred. Dere vurderer sågar å tilby henne penger i all hemmelighet for at hun skal trekke til seg klørne. Noe så frekt og respektløst.

Og så vil dere ha en «kjekk» norsk ekskjæreste inn i bildet igjen.

Som dere stakkarslig gjør denne unge mannen! Hvordan våger dere å påstå at den thailandske damen er «altfor gammel», og hva i alle dager har det med dere å gjøre?

Fryd dere over at gutten er «kjekk, intelligent, snill og stødig», og dermed fullt i stand til å ta egne valg.

Det triste er så langt fra at han er i ferd med å «ødelegge sin egen fremtid», men at tante og mor prøver å gjøre det for ham.

Hilsen Vesla

DU SKAL IKKE STANSE DIN NEVØ

Det var vondt da vårt barnebarn fikk jobb i utlandet. Skulle jeg kanskje ikke få se ham mer? Jeg følte det som om han skulle til månen. Men jeg ønsket ham lykke til, og lykken har han virkelig fått. Han har nå bodd utenlands i tre år, og til våren skal han gifte seg med en dame fra dette landet, som også er syv år eldre enn ham.

Før han traff sin tilkomne, var vi og besøkte ham. Vi så hvordan han stortrivdes. Vi ble så glad på hans vegne,

selv om vi var redd for at han skulle treffe en dame og bli der for godt. Det skjedde. Men nå kommer han og kjæresten hjem på ferie for tredje gang. Vi er blitt glad i denne jenta. Å se hvor godt de har det sammen betyr alt.

I høst skal hele familien reise og besøke ham. Vi gleder oss, og vi gleder oss over at han har det så godt i sitt nye hjemland.

Hilsen Bestemor

ER HUN EN VENNINNE?

Min barndomsvenninne er gift, har barn og et stort flott hus. Hun og mannen har gode jobber, svært god råd og et godt ekteskap. Men som jeg ser det, lever de et kjedelig A4-liv. Selv er jeg enslig med flere forhold bak meg. Jeg har bodd mye utenlands, og jeg har tatt strøjobber for å livnære meg. Nå har jeg skaffet meg et krypinn i Oslo, men foretrekker fremdeles å reise og leve et fritt liv.

Jeg forstår at det er tryggere, mer akseptert og naturligere for folk flest å leve et fantasiløst A4-liv.

I de siste årene har min venninne stadig kritisert måten jeg lever på. Det er tydelig at hun mener at hennes livsstil er den riktige. Jeg har en kort og grei utdanning som hjelpepleier, en utdanning jeg også har fått bruk for under alle mine utenlandsopphold.

Min venninne har en akademisk utdanning, og hun mener tydelig at jeg som var skoleflink, har skuslet bort mine evner. Hun sier stadig at jeg må slå meg til ro og gifte meg. Hun sier at jeg

lever som en bohem, og det er *ikke* positivt ment.

Jeg forstår at det er tryggere, mer akseptert og naturligere for folk flest å leve et fantasiløst A4-liv. Kan kritikken hennes ha noe med sjalusi å gjøre?

Vi har jo beveget oss i forskjellige retninger. Hun snakker om barn og hjem, mens jeg er et helt annet sted. Hun får meg til å føle meg sær og spesiell på en negativ måte.

Vi har kjent hverandre om trent hele livet, så det er ikke bare å trekke seg unna heller, og jeg er glad i henne også på et slags vis.

Hilsen Rita

Kjære deg.

Din venninne synes du lever som en bohem, noe som ikke er positivt ment, sier du. Mens du kaller hennes livsførsel for fantasiløs, kjedelig og A4. Det er heller ikke særlig positivt. Du mener at det er hun som kritiserer deg. Men trolig lar også du det skinne igjennom hva du mener om hennes levemåte.

Det du oppfatter som kritikk, kan også være omsorg. I hennes øyne lever du utrygt, ufornuftig, uten tanke på fremtiden, uten tanke på å skaffe deg en trygg plattform med fast jobb og familieliv. Jeg tror det hun sier, egentlig bunner i omsorg for deg, og jeg har vanskelig for å se at hun er sjalu på deg. Hun synes nok at hun lever verdens beste liv, og dette gode livet ønsker hun for deg også.

Mon tro om dere begge har skylapper, og at dere sliter med å forstå og akseptere den andres livsvalg?

Et godt ekteskap, et godt familieliv, kjekke barn, god jobb og god økonomi er vel hva de fleste drømmer om. Dette beskriver du som et kjedelig, fantasiløst, ufritt A4-liv.

Jeg synes jeg kan lese mellom linjene at dere har fordommer begge to. Hun klarer åpenbart ikke å se

verdien av ditt frie, og uforpliktende liv.

Hvis dere bruker litt tid på å utforske hverandres liv, stille åpne spørsmål uten å kritisere, kan dere få en dyper innsikt i hverandres liv. Og det kan være berikende.

Dere er jo glad i hverandre, og det er et fantastisk utgangspunkt. Dere må finne en dag hvor dere har god tid og kan møtes, bare dere to. Da må dere snakke ut om ulikheter i personlighet og forskjeller i livsførsel. Begge må lytte til den andre, og dere må være åpne overfor hverandre. Ingen av dere har lyst til å miste kontakten med den andre.

Med din utdannelse har du klart å skaffe deg jobb over mesteparten av kloden. Du er nysgjerrig, glad i mennesker og søker spenning. Det er din natur. Og med din jobb har du hjulpet mange og får lett kontakt med folk. Dessuten føler du en frihet i ikke å eie for mye. Alt dette er «det gode liv» – for deg.

Akkurat som hennes liv, er det livet din venninne vil ha.

Med respekt og nysgjerrighet har dere muligheten til å utvide deres horisont, og det er alltid spennende.

Jeg ønsker dere lykke til.

Hilsen Eva

SPØKELSER, FINNES DE?

Jeg har noen tilsynelatende oppegående bekjente som hevder at gjengangere finnes. Eller rettere sagt, de tror på urolige sjeler som går igjen fordi de ikke har greid å finne seg til rette som døde. Disse er spesielt opptatt av å romstere på kjøkkenet, samt at de liker å kaste ting rundt omkring i boligen.

Da er det jeg spør: Er dere fra vettet, folkens? Selvfølgelig går ikke de døde igjen, da ville det vært kaos her i verden.

Jeg trodde slik overtro forsvant etter hvert som vi ble mer opp-

lyste. Hvis det virkelig skulle finnes spøkelser, er det kort vei til at det også finnes troll og tusser, underjordiske, hulder og hekser. Men, nei, det tror de ikke på! Hvorfor ikke?

De som tror på spøkelser, har gjerne sett et omriss av vedkommende, gjerne gjennom et vindu eller i en døråpning. Heldigvis kan de uvelkomne vesenene sendes til «den andre siden» ved at en «klarsynt» maner vedkommende til å gi opp gjengangertilværelsen.

Noen føler seg støtt når jeg avviser dette med spøkelser. De spør om jeg tror at de lyver.

Hvorfor velger et dødt menneske å forstyrre de levende? Hva ønsker vedkommende å oppnå? De går jo gjerne igjen hos mennesker de ikke kjenner, så noe hevnmotiv kan det jo ikke være snakk om.

Noen føler seg støtt når jeg avviser dette med spøkelser. De spør om jeg tror at de lyver. Jeg tror ikke det. Men min tolkning av overnaturlige opplevelser er styrt av fornuft. Det er snakk om syner og fantasi, ikke virkelighet.

Hilsen Huldra



LIVSGLEDE: Svigermors forømmelse av meg som person er hennes tap. Hun går glipp av så mye hygge med de flotte barnebarna sine.

JEG ER HELDIG, TROSS ALT

«Hun har en mor som er narkoman og en far hun ikke vet hvem er. Tenk deg om, Jonas!» Jeg glemmer ikke da min svigermor sa dette. Jeg sto på badet og skulle møte foreldrene til kjæresten min for første gang. Det var meg de snakket om.

JEG ER STOLT av livet mitt og familien min. Dette er hva jeg ønsker å åpne min historie med. Mot alle odds har mannen min, Jonas, og jeg klart å holde sammen. Til tross for masse motbør og krefter som har jobbet mot oss, er vi fortsatt glad i hverandre. Men livet mitt har ikke vært lett.

Jeg vokste opp med en mor som var rusmisbruker. Da jeg var åtte år gammel, så de at jeg ikke hadde det bra, og jeg

ble flyttet til besteforeldrene mine. Faren min hadde aldri vært inne i bildet – hvem han var, visste ingen. Sannsynligvis var han narkoman, han også. Jeg fikk resten av barndommen hos mormor og morfar, som egentlig var altfor gamle og slitne til å ha ansvaret for meg. Men de uttrykte takknemlighet for at de fikk lov til å ha meg hos seg.

Jeg forsto tidlig at slike løsninger ikke alltid lot seg

gjennomføre via barnevernet. Mormor trodde at de fikk ha meg fordi hun hadde en bakgrunn som lærerinne. Jeg ble elsket av besteforeldrene mine, men de var så redde for at jeg skulle havne i dårlig selskap, at de ikke lot meg få gjøre mye på egen hånd. Ungdomstiden ble utfordrende fordi jeg kom i opposisjon. Straks jeg hylte ut et eller annet, sa mormor at jeg lignet moren min.

«Hvis du ikke passer deg, blir du som henne», gråt hun.

At mammaen min var en taper innså jeg tidlig, men samtidig hadde jeg fine drømmer om henne og følte en slags lengsel. Jeg husket vagt fine stunder da hun holdt rundt meg og sa at jeg var prinsessen hennes. Jeg ønsket meg en ung mor, ikke en gammel bestemor, som alltid visste best. Mamma fikk ikke komme hjem til mormor og morfar.

De hadde brutt med henne fullstendig og sa klart fra at vi ikke skulle ha noe med henne å gjøre.

«Hun er fortaapt», fikk jeg høre.

Selv om jeg hadde det bra, på den måten at jeg ble fulgt opp og hadde alt jeg trengte, bar jeg på en sorg. Konkret hva den sorgklumpen besto av, klarte jeg ikke å definere. Jeg var middels flink på skolen og tok videregående skole med bestått i alt unntatt matematikk.

«Det er noen gener der, som ikke er bra», hørte jeg mormor si til morfar en kveld, da de diskuterte fremtiden min. De genene hun snakket om, tilhørte selvfølgelig en ukjent far. Jeg forteller om barndommen for å vise hvordan et barn og en datter kan bli fordømt og sett ned på i kraft av en mors triste rus-historie. Jeg var en ordentlig jente, som knapt gikk på fest, men likevel var folk skeptiske.

Frem til et visst punkt klarte jeg likevel å leve med det. Jeg innså at uansett hva jeg gjorde, kunne jeg ikke komme fra at kvinnen som var moren min, var en narkoman. Det var ingen ting jeg kunne gjøre med denne situasjonen: Hun hang på gaten og solgte kroppen sin for å få penger til det kroppen skrek etter.

23 år gammel møtte jeg Jonas, som var like gammel som meg. Han kom fra en velstående familie, som var vel ansett og gjorde det bra. Moren hans var også aktiv i lokalpolitikken på ytterste høyre fløy. Jeg vet ikke om det betydde noe for de holdningene hun hadde overfor meg, men sannsynligvis innvirket det. Det jeg aldri har klart å forstå, er at hun ikke evnet å se på meg som det uskyldige barnet jeg var. Alle voksne vet at ingen velger sine foreldre.

Jonas og jeg hadde holdt sammen i flere måneder da han fridde. Jeg fikk en forlovelsesring i gull og med diamanter, og jeg gråt av glede.

«Nå skal du møte mamma og pappa», bestemte han.

Jeg hadde ikke møtt dem, og noen syntes kanskje at det var rart, men selv reflekterte jeg ikke over det. Jeg hadde ingen mor eller far å presentere ham for. At han hadde vært hos besteforeldrene mine og gått gjennom kryssforhør, syntes jeg var morsomt. Han var godkjent som vordende svigersønn, antageligvis i kraft av hvor han kom fra.

Jeg bryr meg ikke om hvem moren din er. Det er deg jeg elsker.

Jeg hadde kledd meg pent og sminket meg moderat til middagen hos hans foreldre. Ingen hadde fortalt meg at jeg hadde vært et tema i hjemmet deres siden forholdet til meg ble kjent. I min naivitet trodde jeg at jeg skulle i en hyggelig middag med mennesker som ønsket å bli kjent med meg. På det tidspunktet jobbet jeg som sekretær på et tannlegekontor, og jeg trivdes med det. Jonas ville være ferdig med jusstudiene ett år senere.

Da jeg hilste på moren hans, følte jeg at hun holdt avstand. Med et stivt smil tok hun meg i hånden mens blikket gransket meg. Fordi jeg hadde klappet på en hund, ba jeg om å få gå på badet og vaske hendene mine, og det var da jeg var der, at jeg hørte en hissig kvinnestemme si de ordene jeg aldri har klart å glemme:

«Hun har en mor som er narkoman og en far hun ikke vet hvem er. Tenk deg om, Jonas.»

Straks følte jeg meg uvel. Jeg forsto at jeg var uønsket i familien – at jeg ikke ble sett på som bra nok.

Samtalen jeg overhørte den gangen var ikke et engangstilfelle, men selv om begge

foreldrene til kjæresten min gjorde alt de kunne for å få sønnen til å se på meg med mer kritiske øyne, så overlevde vår kjærlighet til hverandre. Ja, vi ble kanskje bare enda mer glad i hverandre.

Da svigermor forsto at hun ikke klarte å ødelegge mellom oss, tok hun avstand fra sin egen sønn. Hun gjorde det klart at de ikke under noen omstendigheter kom til å støtte oss økonomisk eller på andre måter. Giftet han seg med datteren til en narkoman, fikk han klare seg selv.

Jeg vet at Jonas hadde fått en lang «velmenende» forklaring om at rusmisbruk er arvelig, og at de var imot meg «for hans skyld».

«Du kommer til å gå på en smell. Hva om dere får barn og så ender hun opp som sin mor», sa svigermor.

Utrolig nok sto kjæresten min fast på at jeg var hans livs store kjærlighet.

«Hvis ikke dere klarer å bli glad i Marianne, kan dere glemme meg», sa han sint.

Men for Jonas var det samtidig så tøft at jeg på et tidspunkt sa at jeg ville frigjøre ham.

«Du skal ikke velge bort familien din på grunn av meg», sa jeg og åpnet for å avbryte forlovelsen. Han ble rasende på meg, og sa at ingen i hele verden skulle klare å ødelegge for oss. Så vi giftet oss, selv om det var stor motbør. Motvillig kom mine svigerforeldre, og de gjorde gode miner til slett spill. Bare én ting ble ikke gjort: Ingen av dem sa så mye som en setning om at de var glad for å få meg i familien.

I alle år siden er jeg blitt møtt med svigermors kritiske og misbilligende blikk. Jeg er ikke utdannet nok, og bakgrunnen min er for henne en katastrofe. Hun vil ikke bli kjent med meg, eller gi meg en sjanse. Da Jonas fortalte henne at min rusmisbruker-mor hadde vært hos oss på

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

middag en dag, ble hun fra seg.

«Og dette lar du mine barnebarn vokse opp i?» sa hun.

Gjennom årene har det vært mange episoder. Jeg kunne ha tatt meg nær av dem og følt sorg og fortvilelse, men jeg har ikke latt det skje. Det skyldes at jeg har verdens flotteste mann, som aldri har vært i tvil om hvem som står ham nærmest. «Jeg bryr meg ikke om hvem moren din er. Det er deg jeg elsker», sier han.

Jeg deler historien min for å minne om at ingen kan stå til ansvar for hva foreldre har gjort eller gjør. Å dømme en person på bakgrunn av opphavets feil og mangler, viser totalt mangel på dømmekraft.

Det har gått bra med meg. Jeg lar alle svigermors kommentarer fare. Hun når ikke inn til meg, får ikke til å såre meg. For når det kommer til stykket, er jeg den heldige. Jeg har to friske barn, som det går bra med, og jeg nyter hver dag som kone og mor.

Svigermors fordømmelse av meg som person er hennes tap. Hun går glipp av så mye hygge med sin egen sønn, og hun kommer ikke nær de flotte barnebarna. Nei, hun vil aldri, aldri klare å ødelegge livsgleden min. Faktisk tenker jeg at det også er et tap ikke å bli kjent med meg, for jeg har mye bra å by på og mange sider hun ikke har sett. Jeg er et ok menneske. •

ORDET SNILL HAR FÅTT NY BETYDNING

Det var ingen overraskelse for andre at mine foreldre gikk fra hverandre. Pappa var en streng oppdrager, mens moren min ikke klarte å si nei. Uenigheten ble for stor.



ILLUSTRASJONSFOTO: NTB

JEG VAR BARE ni år da mamma og pappa ble skilt, og spesielt for mamma var det en katastrofe. Hun hadde bygd sin identitet rundt det perfekte familiebildet, og ville i grunnen ikke forstå at han ikke ville være sammen med henne mer.

«Vi må da kunne finne ut av tingene», sa hun.

Det ville ikke faren min. Tre måneder etter at han dro fra oss, hadde han fått en ny kjæreste, som hadde en datter på samme alder som meg. Når jeg ser på bilder av meg selv

den gangen, ser jeg at jeg allerede da var blitt rund og lubben. Den nye stesøsteren min var tynn og slank. Mens jeg elsket mat og kunne spise et halvt brød til frokost, rørte hun knapt skiven sin.

Å ha to hjem var en utfor-

dring i seg selv, og det ble ikke lettere av at mine to foreldre praktiserte så vidt forskjellig barneoppdragelse. Jeg kom fra mamma, der jeg ikke ble nektet noe, og møtte en far, som hele tiden ville begrense matfatet mitt og få meg i fysisk aktivitet.

«Hun må få bestemme selv. Hvis hun ikke vil, kan du ikke tvinge henne», husker jeg at mamma sa en gang det var diskusjon rundt fritidsaktiviteter. Pappa ville at jeg skulle begynne på friidrett sammen med datteren til den nye samboeren hans.

«Det er viktig å røre på seg. Hun kan ikke bare sitte på rommet og lese og høre på musikk», argumenterte han.

Jeg hadde ingen interesse av å løpe – det var for slitsomt. Og ikke for noe i verden ville jeg gi slipp på godteri og brus. Da pappa sa at det var forbud mot slikt alle dager unntatt lørdag, gråt jeg og sa at jeg ikke ville være hos ham mer. Slik jeg følte det, sultet jeg meg gjennom helgene hos ham, og jeg hatet at jeg ble tvunget til å spise grønnsaker og salat til middagene, og at de til og med tvang meg med på sykkelturer i marka.

I dag ser jeg at mamma lot meg bruke mat som trøst og hyggespreader.

Jeg hadde to foreldre som begge sa at de elsket meg. Den ene var en far, som var streng og ikke lot meg gjøre eller spise hva jeg ville, og den andre en mor, som syntes at han var altfor streng og urimelig mot meg.

«Hun må få bestemme selv» ble mammas mantra, og dette gjaldt også etter hvert om jeg ville være hos faren min annenhver helg.

Det uunngåelige skjedde. Et barn på ti-elleve år velger det som gir minst motstand, og jeg valgte å være hos mamma. Mamma var verdens snilleste, og jeg fikk hennes oppmerksomhet praktisk talt hele tiden. Hun gikk i bresjen for meg når jeg ble ertet fordi jeg var tykk, og hun arrangerte store kakefester for vennene mine i håp om at det skulle gi meg en

lykkelig hverdag. Aldri sa hun med ett ord at jeg var stor. Ikke engang stoppet hun meg hvis jeg kom for å hente kakestykke nummer seks eller syv.

Pappa forsøkte i lang tid å få meg til å være hos seg, men etter hvert ga han opp. Fordi jeg forsto at jeg såret ham, sa jeg ja til å spise middag hos ham av og til, men etterpå ville jeg hjem.

«Hun føler ikke at ditt hjem er hjemme. Tingene hennes er jo her», forklarte mamma ham, og gjentok at når barn ble så store som meg, måtte de få bestemme selv. Pappa tok ikke opp kampen – han orket ikke. Jeg ble i det hjemmet der jeg ikke ble nektet noe som helst, og kiloene formelig rullet seg på i ungdomsårene. Jeg ble «hun store», og jeg led under det.

Jeg forelsket meg i gutter og ønsket å være pen og slank, men samtidig elsket jeg mat så inderlig at jeg ikke på noe vis kunne se for meg et liv uten pottes frites, godteri og kaker.

I dag ser jeg at mamma lot meg bruke mat som trøst og hyggespreader. Hun klaget til andre på at pappa ville tvinge meg ut på tur. «Kan skjønne at hun ikke vil dit. Der er det jo et regime. De spiser knapt vanlig mat. Det evinnelige maset hans om å spise mindre og trene mer, er rene mobbingen», sa hun.

Jeg var ikke voksen nok til å sortere ut hva som var sant. Nå, i ettertid, ser jeg at pappas kosthold var normalt. Men jeg elsket å være hos mamma og var glad jeg slapp å bo hos faren min, som var så streng. Han snakket om viktigheten av å bevege seg, og sa at jeg måtte passe meg, slik at jeg ikke ble en enda større. Hvis jeg spurte mamma om jeg var tykk, svarte hun: «Nei, prinsessen min, du er helt perfekt.» Hun trodde i sin forestillingsverden at jeg ville kunne få spiseforstyrrelser hvis hun fortalte meg sannheten.

Det paradoksale er at hun var gjennomsnittlig slank og

selv brukte tid på å trene. Som 18-åring hadde jeg praktisk talt et ikke-forhold til pappa. Jeg merket blikkene samboeren hans sendte meg.

«Så trist at hun er blitt så stor, pene jenta», var det som om hun sa, og jeg taklet det ikke. Det letteste var å sky den slanke familien som pesten.

Jeg tror egentlig at mamma likte situasjonen. Hun likte ikke den nye kvinnen, og var sint på pappa fordi han var så uansvarlig den gangen han bare reiste fra oss. I disse årene var det mamma og meg – og vi kranglet praktisk talt aldri. Å hyle og skrike til en som ikke nekter deg noe, er umulig, rett og slett. I mine øyne var det mamma som var den snilleste personen i hele verden. Hos henne fikk jeg omsorg og alburom til å være meg selv.

Men så, i en alder av 28 år, ble jeg syk som et resultat av sykkelig overvekt, og legen min mente at jeg måtte gjøre noe drastisk for å slanke meg. Etter å ha klart å gå ned ti kilo fikk jeg en såkalt slankeoperasjon. I månedene som fulgte rant kiloene av meg, og det var først da det gikk opp for meg hvor inderlig jeg hadde hatet min egen, store kropp siden jeg var liten jente.

I tiden etter operasjonen fikk jeg kontakt med faren min igjen. «Så fint at du gjør dette. Nå skal jeg støtte deg. Vi kan gå tur sammen hver dag fremover», foreslo han.

Jeg ble kjent med ham på nytt, og han fortalte om den bekymringen han hadde hatt på vegne av meg. «Jeg ville bare passe på deg. Jeg orket ikke tanken på at du skulle bli så tykk at andre mobbet deg», sa han.

I dag ser jeg at jeg som barn ikke burde ha fått velge ham bort. Jeg trengte de grensene han ga. Noen burde ha fortalt meg at man ikke kan spise så mye man orker hver

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

dag, for da blir man stor og tykk. Noen skulle ha tvunget meg ut på tur. Han var hverken slem eller streng da han stilte krav til meg den gangen.

Før så jeg på mamma som tvers igjennom snill. I dag ser jeg at hun gjorde meg en bjørnetjeneste ved å la meg spise og drikke kontinuerlig gjennom dagen. Å bare si ja til et barn er misforstått kjærlighet og grenser mot omsorgssvikt. Faktisk er det voksne som bestemmer om barn blir tykke eller slanke. Det er de som skal avgjøre hva og hvor mye som puttes i munnen, og dette skal jeg huske den dagen jeg selv får barn.

Jeg er blitt slank, og heia-jengens rundt meg er stor. Også mamma støtter meg, slik hun alltid har gjort, uansett. Hun har måttet tåle at jeg har vært kritisk til hennes grenseløse oppdragelse. «Det var ikke snilt av deg å la meg gjøre som jeg ville», har jeg sagt, og hun er enig i dette nå, heldigvis.

Jeg forteller historien min for å minne om at ingen barn skal få velge bort en forelder. Et barn velger minste motstands vei og forstår ikke sitt eget beste. For meg har ordet snill fått et helt nytt innhold. Å sette grenser for barn er kjærlighet i praksis. •

BARNA HANS KOM ALLTID FØRST

At barn skal komme i første rekke, foran foreldres eventuelle kjæresten, er jeg helt enig i. Det betyr ikke at det er greit bestandig å bli nedprioritert.

ALT FOR JENTENE:

Jeg så med én gang at det var to meget bortskjemte barn, som tvinnet pappaen rundt lillefingeren.



JEG ØNSKET VIRKELIG at forholdet til Tom skulle fungere. Det var min plan at han og jeg skulle bli gamle sammen, stelle for hverandre, være glad i hverandre og ta vare på hverandre. Nå sitter jeg alene og er i grunnen veldig lei meg, samtidig som jeg innser at jeg ikke hadde et valg. Jeg kunne ikke bli i en familiesituasjon der jeg alltid tapte i kampen om hans gunst og tid.

For fem år siden var jeg deprimert og nyskilt. De to ungene mine var nesten voksne, og begge var flyttet ut. Det var en brå overgang å bli alene etter å ha vært i en familiesituasjon i nesten 20 år. Riktignok hadde ikke eksmannen min og jeg hatt det veldig bra på noen år, men vi var ikke uvenner, og derfor kom det som et sjokk at han valgte å forlate meg.

Jeg trodde ikke at jeg ville klare å forelske meg igjen, men der tok jeg feil. Ett år etter at Ove dro, ble jeg kjent med Tom gjennom en dating-app. Ingen av oss hadde bilde lagt ved profilen, og det syntes jeg var et positivt tegn. Jeg er en slank og ok dame utseendemessig og hadde ingen grunner til å skjule meg, utover tanken på at en eventuell mann skulle sette mer pris på tankene mine enn det ytre.

Da Tom og jeg begynte å samtale om disse tingene, forsto jeg at vi var like. Han ville ha en dame med et godt hode og gode verdier. Han var far til to jenter på åtte og ti år og hadde dem annenhver uke. «De kommer foran alt», skrev han. «Endelig en ordentlig mann», tenkte jeg.

Det gjorde meg varm om hjertet at han var så glad i og opptatt av ungene sine. Vi snakket mye om kjærligheten til barna før vi bestemte oss for å møtes, og vi var enige om absolutt alt. Også jeg satte mine to gutter foran alt og alle. At en far var så dedikert, syntes jeg var sjarmerende. Det fortalte i grunnen alt om ham som menneske.

Vi møttes til en kopp kaffe første gang, og det ble et godt møte. Det slo meg at Tom ikke hadde tapt noe på å legge ved et bilde av seg selv, for han var både kjekk og tiltalende. Praten mellom oss gikk lett og ledig. Vi hadde mye til felles, ikke minst som foreldre. «Ja, slik er det å ha små barn», sa jeg og lo.

Jeg følte meg tilsidesatt og neglisjert når døtrene var til stede.

Alle bemerket at jeg så mye mer fornøyd ut enn jeg hadde gjort på mange, mange år, og jeg så det selv også: Jeg smilte oftere og bredere. Guttene mine lurte på hva som skjedde siden jeg virket så oppstemt. Jeg fortalte dem om mannen jeg hadde møtt, som var så glad i ungene sine, og de ønsket meg alt godt og syntes det var hyggelig om jeg fikk en kjæreste.

Vi ble ikke kjæresten over natten, men tok små skritt mot nærhet. De første møtene ga vi hverandre en klem og sendte hverandre gode blikk. Det gikk så sakte at jeg til slutt ble utålmodig. En god venninne sa til meg at jeg måtte be mannen på middag med vin og drinker.

«Da blir det fart i ting», påsto hun. Tom sa ja på strak arm da jeg ba ham på middag den lørdagen han hadde barnefri, og jeg begynte å planlegge menyen og gjøre det

koselig hjemme hos meg. Samme dag som han skulle komme, fikk jeg en telefon fra en frustrert mann.

«Vi må utsette stevemøtet vårt. Min ekskone er blitt syk, og jeg må ta vare på jentene», fortalte han. Jeg sa at jeg forsto. Selvfølgelig måtte han prioritere dem. Inni meg var jeg veldig lei meg. Kanskje burde jeg allerede da ha hørt noen alarmklokker, men sannheten er at jeg så gjerne ville bli kjæresten hans at jeg fant meg i at avtalen ble torpedert enda en gang. Den ene datteren hadde brått bestemt seg for at hun heller ville være hos Tom enn hos moren den helgen vi skulle møtes.

Nok en gang svelget jeg kamelene og gjorde et nytt forsøk på å få til en romantisk middag. Den tredje gangen kom han, og kvelden ble akkurat slik jeg hadde drømt om, full av omsorg, begjær og fine ord.

«Verdt å vente på», sa jeg til meg selv, da vi sent søndag ettermiddag omfavnet hverandre for å avslutte en deilig helg sammen.

«Vi satser på mer av dette», hvisket han i øret mitt, og jeg nikket som svar. Vi var kjæresten.

Allerede samme kveld tikket det inn en tekstmelding som sa: «Kjæresten min, jeg vet at vi har noe spesielt sammen og gleder meg til å se deg igjen.» Jeg trengte ikke mer, for sannheten er at jeg svevde på en rosa sky, så lykkelig var jeg.

Fra å gå sakte, begynte Tom og jeg å gå fort. Han ville at jeg skulle flytte inn i hans hjem, og det var logisk at det var mest praktisk, for han var den som fremdeles hadde barn boende hjemme. Jeg ble introdusert for de to døtrene hans, som var pappajenter, begge to. Jeg forsøkte å like dem, selv om det var vanskelig. Jeg så med én gang at det var to meget bortskjemte barn, som tvinnet pappaen rundt lillefingeren.

Kan foreldre bli for opptatt

av ungene sine? Før jeg møtte Tom ville jeg ha sagt nei, men i dag sier jeg ja. Hvert minste, lille ønske fra en av jentene ble forfulgt og tatt på alvor. «Pappa, jeg vil på kino i morgen», betydde at det ble kino. At jeg hadde planlagt noe annet, ble ikke sett på som viktig. «De er bare hos meg halvparten av tiden», minnet han om, og ba om forståelse for avgjørelsen. Jeg ville ikke være en dårlig kjæreste og lot som om det var greit.

Livet med Tom var fantastisk når jentene hans var hos ekskona, men etter hvert ble det mindre og mindre tid til oss alene. Både ekskona og barna forventet at han stilte opp på deres fritidsaktiviteter, og han syntes det var viktig å følge opp. Helgene hans gikk til å kjøre dem på håndballkamper og dansetreninger. I disse settingene ble ikke jeg inkludert.

«Gå deg en tur i marka og nyt stillheten», sa samboeren min. Jeg lot lenge som om jeg gjorde det, men jeg løy. For hver gang han dro uten meg, følte jeg meg mer og mer ensom. «Så fantastisk han er som far», fikk jeg høre av venner og familie, og jeg bifalt det og bekreftet at han var akkurat så velmenende og tilstedeværende som han virket. «De kommer foran alt», sa jeg.

Jeg elsket Tom når han og jeg var sammen alene. Etter hvert ble det vanskeligere å ha de samme følelsene når ungene bodde hos oss. Hvis jeg forsøkte å gi ham en klem, kom en pike sprettende og kastet seg i armene hans, og jeg var glemt. Han overså meg fordi han ble oppslukt av jentungen.

Fantastiske personer er ikke bare fantastiske å leve sammen med. Den gode far ble for meg utholdelig. Det skyldtes at jeg følte meg tilsidesatt og neglisjert når

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

døtrene var til stede. Jeg fikk ikke mene at de var bortskjemte eller trengte grenser, slikt likte Tom dårlig. «De er skilsmissebarn og har ikke hatt det greit. Jeg vet hvor fælt det er, for jeg opplevde det samme», sa han til meg.

I tre år bodde vi sammen, men det siste året var jeg mer lei meg enn glad. Jeg følte at jentene var sjalu på meg fordi de kuppet pappaen i alle sammenhenger. Hadde han og jeg en samtale, ropte de på ham og han forlot meg for å følge opp dem. Ofte og oftere kom de til oss i helger da de skulle vært hos mammaen. Det skyldtes at hun reiste mye.

«Jeg vil ikke at de skal ha en tilfeldig barnevakt. Jeg er faren deres og får aldri sett dem nok», sa han da jeg spurte om ikke vi trengte litt kvalitetstid sammen som par.

Så det ble slutt mellom oss. Heldigvis hadde jeg ikke solgt den gamle leiligheten min og kunne flytte hjem igjen. Nå har jeg vært alene i seks måneder og ser ikke for meg et nytt forhold.

Skulle det bli flere sjanser, skal jeg i hvert fall sørge for at vedkommende ikke har hjemmeboende barn. Jeg er blitt så gammel at jeg forventer å bli prioritert, verdsatt og respektert. Å være nummer to hver dag er rett og slett en utholdelig situasjon. •

FLUFFY ER PATRICIA BESTE VENN OG KOLLEGA

– Alle blir glade når de treffer katten min

Padleturer, skogsturer, seminarer og besøk på pleiehjem, ble redningen da Patricia Kennies fikk kreft.

TEKST: Kirsti Ellefsen
FOTO: Gry Traaen

SPESIELL KATT: Fluffy er både terapikatt og friluftskatt. Fluffy og matmor Patricia Kennie er bestevenner og arbeidskollegaer.

SAMMEN PÅ TUR:
Fluffy elsker å være med på Jessica turer til lands og til vanns.



en kano på innsjøen Nøklevann i Østmarka, i utkanten av Oslo, sitter en dame med med rødt hår og rosa boblejakke. Hun heter Patricia og hun smiler. Ved første øyekast ser det ut som om Patricia er alene, men ved nærmere øyesyn viser det seg at de er to. Foran i båten sitter nemlig en liten katt med redningsvest. Sola skinner, og vannet er blankt og stille.

Patricia Kennie (40) og Fluffy (6) er på tur, en vanlig aktivitet i hverdagen deres. På vannet, i skogen, bare de to eller sammen med andre – barn, eldre, turister, skoleklasser eller mennesker med sykdom og handikap. For Fluffy er ikke en vanlig katt.

– Fluffy elsker å være på tur og hjelpe andre, og det gjør jeg også.

Patricia smiler. Livet er bra. Men det har ikke alltid vært sånn.

DRØMMEN OM NORGE

Patricia Kennie er kanadisk, men har alltid visst at hun hadde forfedre fra Norge, og syntes derfor at det var interessant å høre om sine norske røtter.

– Jeg ble fascinert av dette landet, særlig fordi jeg forsto at friluftsliv var en viktig del av kulturen.

I 2006 dro hun til Norge. Først bare for en sommer. Året etter flyttet hun hit for å studere friluftsliv og miljøvitenskap. Hun tok eksamen i Miljøvitenskap, og deltidstudium i Friluftsliv ved Norges idrettshøgskole. Patricia er glad og fornøyd. Men ting skal komme til å endre seg.

TRE DØDELIGE DIAGNOSER

Året er 2012. Patricia får den brutale beskjeden om at begge foreldrene hjemme i Canada har kreft, med dødelig diagnose. Det kommer som et sjokk, og hun klarer nesten ikke å forstå at det er sant.

GODT UTSTYRT:

Selv en pelsdott kan ha behov for praktisk turutstyr. Her i matmors tursekk med mulighet for panoramautsikt.

– De var jo ikke gamle, bare tidlig i 60-årene og veldig spreke og glade i friluftsliv, forteller Patricia.

Det blir flere turer frem og tilbake mellom Norge og Canada den neste tiden. Patricia, foreldrene og Patricias bror håper på det beste. Det er jo mange som overlever kreft på tross av alvorlige diagnoser.

LANGT HJEMMEFRA

Men det går ikke bra. Kreften er ikke mulig å kurere, og det går knapt to år før begge foreldrene er døde. Patricia er knust. Men hun velger å bli boende i Norge. Som om ikke livet skulle være tøft nok etter foreldrenes død, oppdager Patricia, midt i sorgen – en kul i brystet.

– Legen mente det var ufarlig, men jeg insisterte på å ta flere undersøkelser, forteller Patricia.

Det viser seg at det er brystkreft og hun går gjennom en lang periode med tøff behandling.

– Det var en vanskelig tid. Jeg var deprimert og ensom, selv om jeg hadde venner og folk som brydde seg om meg. Men ingen familie i nærheten.

Patricia vet ikke om hun vil overleve kreften.

FLUFFY ENDRET ALT

Så skjer det noe: Mens Patricia er under kreftbehandling kommer katten Fluffy inn i livet hennes. En lodden gråbrun



pus som komme til å bli sentralt i livet hennes. Katten var hjemløs og trengt et sted å bo, og Patricia trengte en venn og støtte.

Hun bestemmer seg for å gi Fluffy en trygg havn. Katten hjelper Patricia gjennom vanskelige år med sorg og tøff kreftbehandling: stråling, cellegift og operasjoner. Fluffy sto med henne i last og brast.

– Fluffy er min beste venn, smiler Patricia.

MOTVIRKER STRESS

I dag er Patricia kreftfri, men må leve med ettervirkningene

av behandlingen og innse at hun ikke orker like mye som før. Det har vært krevende, fysisk og psykisk

– Fluffy hjalp meg til å finne roen, jeg fikk det bedre psykisk og søvnen ble bedre. Det er veldig beroligende å klappe en katt, sier Patricia og stryker den myke pelsen.

– Hun er ren kjærlighet.

SPRER GLEDE

Etter hvert begynner Patricia å tenke at Fluffy kanskje også kunne hjelpe andre som trenger trøst og ro, slik hun hadde hjulpet henne.



FLUFFY PÅ INSTAGRAM:

[instagram.com/
friluftskattenfluffy](https://www.instagram.com/friluftskattenfluffy)

SAMMEN I TØFFE

TIDER: Da Patricia Kennie fikk kreft og måtte gjennom krevende behandling, var Fluffy med på å gi henne ro og livslust.

STASELIG FRAKT:

I tursekken har Fluffy transport, en dronning verdig.

Fluffy hjalp meg til å finne roen, jeg fikk det bedre psykisk og søvnen ble bedre.

Fluffy blir etter hvert sertifisert terapikatt. I dag studerer hun selv Dyreassisterte Intervensjoner og tar etterutdanning i Naturbasert Terapeutisk Arbeid.

I dag reiser de to rundt og har kalenderen full av oppdrag. Fluffy har også en egen Facebook- og Instagram-konto, og mange er glade i henne. De har faste avtaler med sykehjem, turarrangører og diverse friluftskurs og organisasjoner.

FLUFFY + NATUR = MEDISIN

– Vi hjelper barn med utfordringer, syke, gamle, flyktninger, funksjonshemmede, personer med demens, og andre fysiske eller psykiske diagnoser. Fluffy er med på padlekurs, turer i skogen og skiskole, og hun blir klappet på av unge og gamle. Alle blir glade i Fluffy.

På grunn av ettervirkninger av kreftbehandlingen jobber Patricia deltid og sesongbasert. Planen er å kunne ta flere oppdrag etter hvert.

USIKKER PÅ Å FÅ EGNE BARN

I dag har Patricia en kjæreste, som også har to katter. Det kan by på utfordringer.

– Vi jobber med å få dem til å like hverandre, og det går absolutt fremover.

Patricia smiler. For å bli kvitt kreften måtte Patricia fjerne eggledere og eggstokker.

– Det er rundt 20 prosent sjanse for at jeg skal kunne bli gravid, da med eggene som ble tatt ut på forhånd.

– Er det en sorg?

– Nei, ikke egentlig. Jeg må bare være glad for at jeg lever. Og sånn jeg har det nå, tenker jeg det ville være for slitsomt med barn som krever full oppmerksomhet. Men jeg har jo Fluffy, kjæreste og to katter jeg er stemor til.

Fluffy og Patricia går ned til kanoen og skal ta dagens padletur. To bestevenner på en blank innsjø. •



6 tips til mykere ledd

Sliter du med stive ledd?

Her gir vi deg noen gode råd.

GURKEMEIE

1

Curcumin er det vidunderlige virkestoffet som finnes i gulkemeie, som kan ha en meget høy antiinflammatorisk virkning. Gulkemeie har svært mange positive egenskaper for en god helse og livskvalitet. Forskning tyder på at gulkemeie kan ha en lindrende virkning på ømme og stive ledd.



2

KOLLAGEN 2

Kollagen 2 er en av kroppens viktigste proteiner og det er hovedingrediensen i alt brusk og ledd. Forskning har vist at kollagentilskudd har positive effekter på både muskler og ledd.

CAMELINAOLJE

Camelinaoljen som blir brukt i Reumex Curcumin er dyrket i Østfold. Det er en ekstrem stabil olje med høyt innhold av blant annet omega-3-fettsyrer. Omega-3 fettstoffer kan være betennelsesdempende. Camelina inneholder også andre fettløselige komponenter som kan være gunstig for helsen, som plantesteroler og antioksidanter.

VITAMIN C

Vitamin C er viktig for en rekke ting i kroppen vår, blant annet også for knokler og ledd. Vitaminet stimulerer kroppens dannelse av kollagen, som har en viktig betydning for knoklenes og bruskens normale funksjoner. Fukt, bær og grønnsaker er gode kilder til vitamin C.

4

VITAMIN D

Vitamin D er et fettløselig vitamin som lages i kroppen når sollys treffer huden. Vitamin D bidrar til å opprettholde normal knokkel- og muskelfunksjon. Fet fisk, rogn og fiskelever er rike på vitamin D, og en porsjon fet fisk dekker dagsbehovet.

Muskel og leddpakke:

**Curcumin +
Arnica-gel
kun kr. 298,-
(ordinær pris
kr. 548,-)**



Optimal effekt med
ARNICA-GEL
Gunstig for ømme
stive muskler og
ledd



MUSKLER OG LEDD

Reumex Curcumin inneholder den nye patenterte og dokumenterte Longvida® Curcumin, som har 65 ganger høyere biotilgjengelighet sammenlignet med vanlig curcumin. I tillegg inneholder den vitamin C, vitamin D, udenaturert kollagen 2 og Camelinaolje. Studier viser til longvidas egenskaper mot inflammasjoner i kroppen, plager i ledd og muskler, fordøyelsesplager, påvirkning på nervesystemet (hjernen), immunsystemet og mye mer. For å unngå rask utskillelse av kroppen, blir longvida curcumin absorbert direkte kroppens vev hvor den forblir stabil og oppnår en maksimal effekt.

Produktet kan også kjøpes hos Life, Kinsarvik Naturkost og Sunkost.
Kontakt oss på 69 33 50 29 eller info@biosan.no

Biosan er norskprodusert – Trygghet og kvalitet siden 1986

Biosan

Skammens barn

Størst av alt er kjærligheten

Da Anita Østerbø ble født på et mødre hjem i Bergen i 1956, visste morens familie ingenting. Å være ugift alenemor var en stor skam. Kjærligheten til datteren ga henne styrke til å stå rakrygget i møte med urettferdighet og håpløshet.

TEKST: Siri Walen Simensen FOTO: Private bilder

NÆRT FORHOLD:

Anita var nært knyttet til mammaen Aslaug, men også når de var hos hennes gamle mor i Sogn, jobbet hun hardt og mye.



ET IKKE-TEMA: Anitas mor Aslaug snakket ikke om hvordan hun ble alenemor.



BARNEHJEM:
Anita fotografert
da hun bodde på et
barnehjem i Bergen
på 1950-tallet.



Mamma giftet seg aldri og fikk bare meg. Hun ofret seg for å gi meg en best mulig oppvekst.

14. AUGUST 1956:

Hushjelpen Aslaug Østerbø har født sitt første barn. Hun, som vokste opp på et småbruk i Sogn, og i flere år har jobbet som hushjelp for en finere familie i Bergen, er 35 år, ugift og fortvilet. På mødrehjemmet er det flere kvinner i samme situasjon som henne; de har født barn utenfor ekteskap, hvilket er en skam så stor at fødslene foregår i det skjulte.

I dag sitter Anita, barnet som ble født den dagen, og tenker på hvordan moren må ha hatt det.

– Jeg har dukket ned i alenemødrenes situasjon den gangen. Mange valgte å adoptere bort barnet sitt fordi de følte seg presset til det. Kvinnene som hadde skrevet under på

adopsjonspapirer, fødte under laken og fikk ikke engang se barnet før det ble tatt fra dem. Alenemødre fikk heller ingen smertelindring under fødselen, forteller hun.

I avisene sto det annonser som dette: «Pikebarn gis bort til god familie». Kvinner som valgte å beholde sitt «ekte» barn, sto i stormen. Moren til Anita ble fortalt av paret hun jobbet for at hun måtte gi fra seg barnet. Gjorde hun ikke det, kunne hun ikke fortsette å jobbe for dem. Men i stedet fikk hun datteren plassert på et barnehjem når ukene på mødrehjemmet var over.

– Mamma snakket aldri om disse årene. Hun nevnte ikke faren min med navn, tiet situasjonen i hjel. Nå er hun død,

og jeg kan ikke stille henne alle de spørsmålene jeg kunne ha tenkt meg å stille, sier datteren.

PÅ BARNEHJEM

Fire bøker om «Skammens mødre» er det blitt. Den fjerde og siste boken «Ingrids valg» er en frittstående oppfølger av de første tre bøkene Anita har skrevet om alenemødrenes tøffe kamp fra 50-tallet og fremover mot vår tid. Tematikken og mange av hendelsene i bøkene er hentet fra eget liv.

– Jeg fikk mine to første leveår på barnehjem og husker ingen ting fra tiden, men jeg har lest om overgrep og omsorgssvikt som skjedde. Om noe av dette hendte meg, vet jeg ikke. Det jeg vet, er at jeg

manglet språk da jeg ble hentet hjem av mamma, og at jeg var redd og forskremt i møtet med fremmede. At jeg var understimulert er innlysende, sier Anita.

Hun vet nå at moren ikke fikk besøke henne mens hun var på barnehjemmet, hun fikk bare se på henne gjennom en glassvegg. Årsaken var at de var redd for smitte.

– Altså fikk jeg ingen klemmer av mamma de to første årene av livet mitt, sier hun.

I 2003 opprettet Bergen kommune en erstatningsordning for beboere på et kommunalt barnehjem, det gjelder barn som bodde på barnehjemmet i perioden 1954-1980. 700 av de tidligere be-

GODE VENNER: Som voksen har Anita valgt å bo alene, i selskap med hundene sine.

KVINNERS KAMP

Anita Østerbø har skrevet fire romaner i serien «Skammens mødre», den siste «Ingrids valg» ble utgitt på Kagge i høst. I bøkene følger vi Anna og hennes fire venninner som alle ble alenemødre på 50-tallet. Kvinnene ble fordømt og sett ned på, og måtte leve et liv i skam. Men de hadde hverandre, og gjennom sterke vennskapsbånd tok de opp kampen både mot den sterke fordømmelsen og den sosiale uretten de opplevde.

Bøkene er basert på forfatterens egen historie.

arbeid, slik situasjonen var.

– På en måte levde vi der på nåde. Tatt i betraktning dette, er det ekstra imponerende at hun likevel valgte å beholde meg. Det viser hvor sterkt hun ønsket å ha meg – hvor glad hun var i meg.

Hun minner om at de fleste ugifte mødrene ble sviktet av alle den gangen; både fedrene, familien og det offentlige. Trygd for ugifte mødre kom først i 1964.

Fedrene til barna slapp billig unna. De hadde uforpliktende sex, stakk av og nektet farskap.

– Jeg forsto tidlig at jeg var annerledes fordi jeg ikke hadde en far. Når vi skulle skrive farsdagskort på skolen, lot jeg som om jeg skrev til pappaen min. Når jeg ble spurt hva pappaen min het, diktet jeg opp et navn og sa ting som ikke var sant. 'Hvorfor henger det ikke et bryllupsbilde av moren og faren din på veggen?', husker jeg at en venninne spurte om en gang hun var på besøk hos meg. Jeg løy og sa at bildet lå i en skuff, minnes hun.

MYE KJÆRLIGHET

Selv om myc var leit, fikk hun også en god oppvekst, for hun hadde en mor som elsket henne og ga kjærlighet. Når hun kom sliten fra jobb, satte hun seg ned med Anita på fanget og leste bøker.

– Da jeg ble større, forsto jeg at vi hadde veldig dårlig råd. Jeg fikk ikke det samme

Jeg vil si at moren min jobbet som en slave. Hun hadde aldri fri og jobbet til sent på kveld hver dag.

boerne søkte erstatning og 440 fikk totalt 92 millioner kroner i erstatning. (red. anm.)

Moren fikk ingen stønad fra det offentlige og var avhengig av å ha jobb for å klare å ta vare på datteren. Etter først å ha blitt kastet ut av arbeidsgiveren fordi hun valgte beholdt barnet, tok de henne inn igjen. Hun var en pålitelig arbeidstager som de hadde gjort seg helt avhengig av og vanskelig klarte seg uten, men Anita måtte på daghjem til hun kom i skolealder.

– Jeg vil si at moren min jobbet som en slave. Hun hadde aldri fri og jobbet til sent på kveld hver dag. Hele situasjonen rundt alenemødrene

gangen var håpløs. Det var en så stor skam å bli gravid utenfor ekteskap at mamma ikke engang turte å fortelle familien sin om meg før jeg var tre–fire år gammel.

KUMMERLIGE FORHOLD

Anita viser oss et bilde av den store og flotte direktørboligen moren jobbet i. Når du ser den slik den ser ut i dag, tenker du umiddelbart at familier som har bodd i den må ha hatt det veldig bra. Men når bildet av trappeoppgangen til hushjelpen på baksiden av bygningen blir synlig, går det opp for deg at bygningen bærer med seg flere historier. Og alle historiene er ikke like fine.

– Jeg fikk oppveksten min i et rom under gatenivå, sier hun, og peker på inngangen, rundt nabohuset og opp et trangt smug.

– Frem til jeg var ti år bodde mamma og jeg på kammeret, i samme etasje som direktørfamilien, men vi hadde en annen og mer usynlig inngang enn dem, forteller hun.

De skulle hverken synes eller høres – de måtte hviske. Når Anita hørte på barnetimen, hadde hun en pute rundt radioen.

– Vi fikk ikke skru på springen når arbeidsgiveren hvilte middag, måtte alltid lukke døren forsiktig og ta hensyn til dem.

LEVDE PÅ NÅDE

I dag vet Anita at det var over og ut da direktøren og fruene fikk vite at moren var gravid, og at hun ikke visste sine arme råd. De gjorde det klart at ingen andre ville gi henne

som «alle» andre, men arvet fra kusinene mine, og vi kunne aldri være med på ting. Det var så vidt vi hadde penger til å reise på sommerferie til mors familie i Sogn, minnes hun.

Ti år gammel snoket Anita i morens papirer og fant navnet til faren sin. Der lå det også et brev der han benektet farskapet og skrev at han hadde en annen familie og ikke ville ha noe med barnet å gjøre.

– Det var veldig viktig for meg i barndommen at jeg var god nok. Ingen skulle ha noe mer å utsette på meg annet enn det at jeg manglet en far. Derfor var jeg opptatt av å gjøre både lærere og mamma fornøyd. I perioder ble det litt for mye «flink-pike-streng-kra» til meg selv, resonnerer hun.

VOND OG SKAMBELAGT

Da hun ble større så hun morens slit og underbetalte situasjon. «Du må be om lønnspålegg!», sa hun til henne. Men moren

gjorde det klart at det kunne hun ikke.

Vendepunktet kom da arbeidsgiverens bror tilbød henne jobb etter at de to brødrene ble uvenner. Da fikk de bedre boforhold, og moren ble mer verdsatt. Anita var da blitt 16 år gammel.

Heller ikke da Anita ble voksen snakket moren om tiden da hun ble gravid med en gift mann. Hun forsto etter hvert at dette var så vondt og skambelagt at hun ikke klarte å sette ord på det.

Men det var også gode stunder. Både på mødrehjemmet og daghjemmet ble moren kjent med andre alenemødre, og de ble gode venninner. Når de var sammen og Anita var sammen med deres barn, følte hun seg ikke annerledes.

– Jeg har nok blitt noe skadeskutt, kanskje som et resultat av de to første årene av livet mitt? Gjennom livet har jeg hatt vanskelig for å knytte

meg til andre mennesker og trives best alene. Jeg giftet meg og fikk fem barn, men har bodd alene etter at barna ble voksne og flyttet ut, forteller hun.

KLAGET ALDRI

Anira kan ikke huske at moren klaget; hun var nøysom og fornøyd med lite. Hver sommer, når de var på besøk hos storfamilien på slektsgården i Sogn, var hun avslappet og glad. Men hun måtte avlaste moren på gården, så noen ferie ble det ikke. Ei heller fikk hun ferie-penger.

– Jeg har stor kjærighet og respekt for min mor og den jobben hun gjorde som eneforsørger for meg. Selv om hun fortiet mye, var hun en god og omsorgsfull mor som sto på for at jeg skulle ha det best mulig. Jeg bærer også med meg stor respekt for de andre alenemødrene jeg ble kjent med under oppveksten, sier Anita.

Senere i livet har hun vært opptatt av rettferdighet. Å se folk bli utnyttet, slik moren ble, har alltid gjort henne vondt.

Aslaug Østerbø, Anitas mamma, døde for 16 år siden, 87 år gammel. Mor og datter fikk aldri tatt den store samtalen. Først de siste årene, i arbeidet med å skrive om alenemødre på 1950-tallet, har det gått opp for datteren hva det må ha kostet henne da hun valgte å bli alenemor.

– Mamma giftet seg aldri og fikk bare meg. Hun ofret seg for å gi meg en best mulig oppvekst. Ikke med materielle goder, men hun viste meg gleden over dyr og natur, god litteratur og kreative sysler. Vi sto hverandre veldig nær fordi vi bare hadde hverandre. Hun støttet meg, samme hva. Jeg skulle ha ønsket at hun var her, slik at jeg fikk takket henne, sier Anita. Selv har hun jobbet som lærer og alltid vært opptatt av å se det gode i alle barn. •



Stopp snorking

Sov
Godt
asonor®



Fås på
apoteket

Nesespray mot snorking

Snorking er et vanlig problem som kan påvirke søvnkvaliteten og helsen din. Sov Godt Asonor® er en enkel og effektiv behandling som lindrer eller reduserer snorking. Sov Godt Asonor® kan hjelpe deg med å nyte roligere netter og føle deg frisk og uthvilt om morgenen.

TannerMedico A/S · DTU Science Park · 2970 Hørsholm · Danmark · www.asonor.dk

En god søvn er svært viktig for kroppen din og velværet ditt



Ingrids valg

Om kvinners kamp for et verdig liv – basert på virkelige hendelser.

TEKST: Utdrag fra boken «Ingrids valg» av Anita Østerbø ILLUSTRASJON: Getty Images

Endelig var sommerferien der, og Ingrid kunne nyte dagene sammen med barna. Det var rart å være på gården og ikke skulle stå på med slåtten og alt det førte med seg. Gården var ikke lenger hennes ansvar, så nå var det bare marken rundt huset hun slo med lja og en tungdreven gressklipper som en måtte skyve rundt på. Ellers vokste gresset til overalt, nå som det hverken var dyr eller høster som holdt det nede.

Ingrid ville jo ikke bry seg med det, prøvde å overse det hele og rette tankene mot det nye huset sitt, men det var like fullt vemodig å se på at den velstelte gården forfalt, at beitene vokste til og at bingene i fjøset sto tomme. Erik brydde seg lite, og hun tok seg stadig i å tenke på hvorfor han i det hele tatt var

så opptatt av å beholde denne gården. Hun mistenkte ham for å tviholde på den bare for at hun ikke skulle få den. Det var bare sånn han var, og nå lengtet hun seg syk etter å komme lenger bort fra ham, slippe å se det selvsikre fliret hans og høre de vemmelige kommentarene.

Disse første feriedagene brukte hun på å flytte staudene og epletrærne som hun hadde plantet. Hun hadde allerede laget til noen bed utenfor det nye huset og gledet seg stort til å gjøre det fint rundt huset nå som sommeren for alvor hadde satt inn. Dette var arbeid som hun likte og brant for, en fin avkobling fra alt innendørsarbeid som skulle ferdiggjøres nå på tampen, og planen var å flytte om en ukes tid. Hvis hun bare rakk det alt sammen ... Men det måtte og skulle hun få til. Det var bare å stå på fra morgen til kveld, hun hadde ikke noe annet valg. Selv babyen i magen måtte pent finne seg i å ikke bli tatt særlig hensyn til. Hun kjente det sparket, hun kjente på kynnerne og hun merket godt at magen var i veien i alt hun gjorde. Men hun gav den ikke mye plass, hun gav seg ikke tid hverken til å glede seg eller tenke over det mirakelet som snart skulle skje. Hun fant ikke engang tid til å pleie seg selv, det var tusen andre ting å gjøre. Jo visst hadde hun kjent et stikk av dårlig

samvittighet fordi hun ikke hadde møtt opp på svangerskapskontroller, men trøstet seg med at dette barnet allerede hadde overlevd så mye at det var ingenting som kunne knekke det. Nå var det aller viktigste å holde avtalen med Erik, da kunne hun forhåpentligvis slippe å ha noe mer med

Det var bare å stå på fra morgen til kveld, hun hadde ikke noe annet valg. Selv babyen i magen måtte pent finne seg i å ikke bli tatt særlig hensyn til.

ham å gjøre. Det var mens hun satt på huk og spadde opp kjempeprestekragen og busknekkene at hun skvatt til av stemmen hans like bak seg. Hun hadde ikke hørt ham komme, vært i sine egne tanker som vanlig.

«De der lar du stå, de tilhører gården!» var den korte beskjeden hans. Ingrid krympet seg. Først ble hun redd, den myndige stemmen hadde

satt sine spor, hadde holdt henne nede som en underdanig partner i altfor lang tid, og hun kjente hvor vanskelig det var å fri seg fra det taket. Spaden bare glapp ut av hendene og hun våget ikke snu seg, langt mindre si ham imot. Og dette merket han, så klart. Han var på offensiven nå: «Du tar ikke mer fra meg! Er det forstått?»

Men snart kokte det i Ingrid, etter at hun hadde fått summet seg og tenkt seg litt om. Han som aldri hadde brydd seg om blomstene! Som aldri kom til å stelle med dem. Aldri i livet om de skulle bli der på gården. Hun snudde seg brått og det bare fosset ut av henne: «Det kan du bare glemme, disse blomstene har jeg fått av min tante i Sogn, og aldri i livet om de skal bli her med deg.» Dermed satte hun spaden i jorden igjen og rykket kjempeprestekragen opp med roten, helt uten å tenke på konsekvensene. Barna var jo et sted i nærheten, han kunne umulig skade henne når barna var her. Men det gikk bare noen tiendedels sekunder før han var rett ved siden av henne, løftet frem den ene foten og trampet med all sin styrke og tyngde over den spinkle planten. Det som en gang hadde vært en høyreist og kritthvit blomsterprakt var ugjenkjennelig, skitten og knekt i tusen små biter. Ingrid gispet og holdt seg for munnen. At han kunne finne på noe sånt! Og



ILLUSTRASJONSFOTO: JANE ØDEGAARD

UTDRAG FRA BOKEN
«INGRIDS VALG»
AV ANITA ØSTBØ



denne planten som hun var så glad i og hadde funnet en fin plass til i den nye hagen. Denne som hadde fulgt slekten i mange år og skulle videreføres der hos henne. Sånt noe som han aldri ville forstå og hun aldri ville bry seg med å forklare. Hun bare slengte ut det som kom til henne, glemte at barna var i nærheten, men hun måtte bare: «Sadist! Du unner meg ingenting!» Dermed tok hun restene av

den maltrakterte planten var-somt i hendene, kom seg på trygg avstand og kylte en jordklump i retning av Erik. Hun kunne ha kastet så mye mer etter ham, alt ugresset hadde han fortjent å få i fjeset, men hun stoppet i tide akkurat idet barna kom springende over åsen og lurte på når det var middag. Hun skulle på ingen måte synke så dypt at hun tok barna med inn i denne konflikten, så hun var lettet da de

virket helt uanfektet og opptatt av andre ting.

«Det er snart middag, men først skal vi plante litt rundt det nye huset,» sa hun så rolig og behersket hun maktet. Barna var straks med på notene og sprang av gårde, de syntes alt med det nye huset var spennende. Og spesielt nå som de hadde fått se rommet sitt og bestemt fargen på veggene. De gledet seg stort til å flytte inn. Ingrid kom etter. Erik

hadde heldigvis forsvunnet inn i drengestuen. Kanskje han hadde en flau smak i munnen? Syntes han hadde gått over streken? Hun kunne jo håpe på det, men innerst inne visste hun at den mannen ikke var i stand til å tenke i de baner. Han var altfor opptatt av seg selv og ville styre og ha makt over andre slik det passet ham. Det var på høy tid å komme seg vekk, hun hadde allerede latt seg kue for lenge

og skulle aldri mer la seg styre av den psykopaten: blid og storkar overfor andre, men ufordragelig og nedlatende overfor de nærmeste. At hun ikke hadde sett det før det var for sent! Hun hadde kan hende vært for opptatt av dette med gården og å flytte på landet, hadde fått skylapper og tenkt at alt ville bli bra. Men takk og pris, nå var det over. Livet hadde så mye mer å by på.

Da hun satte seg på huk med spaden foran bedet ved det nye huset, kjente hun babyen sparke og tok seg forsiktig på magen. Hun kunne begynne å glede seg til den lille skulle komme. Ingrid kjente på forventning for første gang. Hun hadde stengt så mye ute, ikke minst hadde hun stengt Bjørn ute.

Men så klart lå det der under alt annet, under spenningen med hus og ny baby, under arbeidet med å få alt ferdig i tide og under sommerens vakre blomster. Det var rett og slett ikke plass til å dra frem Bjørn nå, på dager som denne.

Ikke om hun skulle ha glede av livet, øyeblikket her og nå.

Og akkurat nå var det kjempeprestekragen hun skulle redde. Om planten var knekt og avrevet, trampet flat og hang med hodet, var roten like hel.

Den hadde fortsatt en jordklump rundt seg og skulle hvis den ble plantet med det samme, kunne overleve den grusomme behandlingen den hadde blitt

utsatt for. Den skulle reise seg igjen og snart stå like vakker som alltid. Og det skulle Ingrid også.

Det var da hun nesten var ferdig med å få alt i hus at hun kjente den første rien. Da hadde hun stått på både sent og tidlig, og endelig var det flyttedag. Den dagen som hun hadde lengtet etter så lenge, den som hun hadde vært så bekymret for: Ville hun rekke å flytte innen den tidsfristen som Erik hadde satt? Det var en stor lettelse at hun hadde kommet så langt, men skulle babyen likevel hindre henne på målstreken? Kunne det virkelig være fødselen som nærmet seg? Det var fremdeles et par uker til termin. Men snart var hun ikke i tvil. Riene kom stadig hyppigere og ble sterkere, men hun nektet å gi seg, måtte få inn de siste tingene før hun hadde tid til å føde. De andre fødslene hadde jo tatt sin tid, så hun regnet med at hun var mange timer unna en fødsel og bet tennene sammen og fortsatte å lempe på møbler og annet utstyr. Inni hodet jobbet det febrilsk. Hun måtte få tak i Marianne, det var jo hun som skulle passe ungene når hun dro på føden, så hun fikk ringe henne litt senere. Nå måtte hun først lempe alt i hus.

Ungene gledet seg stort til å sove i huset for første gang. Sengene var kommet opp på rommet deres, og de løp frem og tilbake med leker som de fylte på i skuffer og skap. Snart var det leggetid, men det ble nok utsatt litt denne første kvelden, og det fikk gå, lyse sommerkvelden som det var. Smertene hadde heldigvis roet seg, og hun bestemte seg til slutt for å vente og se. Ingen grunn til panikk når det var så lenge til termin. Det var nok all løftingen som hadde gitt henne sterke kynnere, tenkte hun, og fortsatte som om ingenting hadde hendt. Ungene fikk etter hvert lagt seg, men det tok lang tid før de sovnet. Med tindrende øyne og bamser på rekke i sengene var de altfor oppskjor-

tet til å tenke på å sove. Da de endelig sloknet, kunne Ingrid puste lettet ut og satte seg på den enkle stolen ved vinduet i den tomme stuen. Her hadde hun en fantastisk utsikt mot fjorden og fjellene i sør, og hun kjente hvor godt det var å hvile blikket på det deilige landskapet. Å kunne puste ut og nyte stunden, det var himmelsk, og for øyeblikket savnet hun ingenting, hverken sofa eller tv eller alt det andre hun ikke hadde fått på plass ennå. Det manglet både lamper og skap, bord og stoler og alt en trenger i hverdagslivet, men hun hadde huset, hun hadde et hjem som var sitt, og det var gull verdt. Så fikk han bare sitte

Det var på høy tid å komme seg vekk, hun hadde allerede latt seg kue for lenge og skulle aldri mer la seg styre av den psykopaten

der og tviholde på møblene, hun hadde ikke orket å ta den kragelen. Hun hadde i det minste fått med seg bildene hun hadde tatt, likeså kisten og stolen som morfaren i Sogn hadde laget. Det som hadde tilhørt slekten. Det som bare var hennes. Han kunne ikke ta fra henne det. Og for henne var det verdifullt. Alt annet kunne med tid og stunder erstattes, når hun en gang fikk litt mer penger inn på kontoen. Nå var det nærmest skrapet, men hun hadde til mat, heldigvis. Midtsommerkvelden var lys og stille. Ingrid ble sittende lenge der ved vinduet og se utover fjorden og den voldsomme himmelhvelvingen som åpenbarte seg over det vidstrakte landskapet. Her ville hun få været tett på, være en del av små og store væromslag

og kunne følge skyenes ferd over et uendelig område. Hun ville kunne føle seg liten og ubetydelig, men også fri til å kaste seg ut i det åpne landskapet og leve livet slik hun selv ønsket og hadde behov for. Ingen skulle diktere henne lenger, hun skulle aldri mer kripe stille rundt i rommet og bli herset med av en mann. Den tid var forbi, aldri mer, lovet Ingrid seg selv.

Hun reiste seg, tok en tur ut på terrassen og trakk inn den deilige sommerduften. Lot blikket hvile på den endeløse sommerengen med tusen små blomsterkroner som fylte luften med denne vidunderlige duften. Den beste av dem alle. De kunne lage så mange parfymet de ville, men ingenting kunne slå duften av tidlig sommereng. Det fantes ikke noe bedre, ikke for Ingrid, i hvert fall. Biene summet fremdeles i det fjerne, men ellers var det helt stille. Det var bare henne og naturen, ingenting annet som forstyrret. Men jo, der kom det igjen. Det måtte være kynnere som skulle skremme henne litt. Hun fikk ta kvelden nå. Men akkurat da hun hadde lagt seg, jog smerten gjennom henne og hun skjønnte at fødselen måtte være i gang. Kynnere kunne umulig være så kraftige som smerten hun kjente på nå. Hun nærmest hoppet ut av sengen og begynte febrilsk å lete blant de mange kartongene som sto rundt omkring for å finne tøy hun kunne ta med seg. Det ble plutselig så mye hun måtte ordne. Hun måtte ringe nå! Med en gang! Marianne måtte komme og taxien måtte komme. Og hvordan skulle hun selv komme seg over fjorden? Det var jo ingen ferger som gikk på nattetid. Ingrid kjente panikken stige. Hun hadde ikke engang telefon i huset og måtte bort i gamlehuset. Var det åpent der nå? Og der kom enda en ri. Litt for tett og litt for kraftig. Ingrid ynket seg og krøp sammen til en bylt. For øyeblikket hadde hun nok med å holde ut smerten. •

Den beste kremen jeg noensinne har prøvd

Sabine har testet den nye og helt naturlige ansiktskremen **Natural Magic™ Anti-Ageing Cream**.

-Jeg er imponert. Det er den deiligste kremen jeg noensinne har hatt. Den er luftig, lett, og huden føles så myk!



Sabine har alltid passet godt på huden sin, og vært veldig opptatt av å beskytte den. -Jeg vil gjerne forebygge de vanlige aldringstegnene, som rynker og fine linjer. Jeg bestemte meg for å finne en god antirynkekrem. Jeg hadde noen ønsker for kremen; den skulle være effektiv og trenge raskt inn i huden. Den kunne gjerne være naturlig og vegansk samt ha en mild og god duft.

Da jeg så Natural Magic var jeg solgt

-Jeg har vært stor «fan» av

produktene til New Nordic i mange år, og har god effekt av flere av kosttilskuddene deres. Da jeg så at de hadde lansert en eksklusiv og naturlig ansiktskrem basert på effektive urter, var jeg solgt!

Eksklusiv og deilig krem

-Kremen kommer i en glasskrukke med et utrolig flott og eksklusivt uttrykk. Duften er himmelsk, veldig frisk og mild. Den er virkelig innbydende.

Unik konsistens

-Jeg har aldri hatt en krem med en så deilig konsistens.

Den er virkelig luftig og lett. Jeg liker godt at konsistensen ikke er tykk. Den er enkel å påføre, jeg har kun litt på fingerspissene, og så er den utrolig drøy i bruk.

Eksepsjonell myk og deilig hud hele dagen

-Det beste ved det hele er at huden min føles utrolig deilig og myk. Kinnene mine er eksepsjonelt myke. Kremen gjør at huden er elastisk og lett. Natural Magic™ Anti-Ageing Cream er uten tvil den beste kremen jeg noen gang har prøvd, og jeg er veldig glad i den.

Hvor kan man kjøpe Natural Magic™ Anti-Ageing Cream?

Natural Magic Anti-Ageing Cream kan kjøpes direkte på newnordic.no, eller der du kjøper helsekost.

Bestill Natural Magic™ Anti-Ageing Cream

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

Fåes også der du kjøper helsekost

ANSIKTSKREM MED NÆRMEST MAGISK EFFEKT PÅ RYNKER

Hemmeligheten bak den effektive Natural Magic™ Anti-Ageing Cream er det høye innholdet av høykonsentrerte urter. Disse påvirker hudens økosystem, og resultatet er enestående. Hver eneste testdeltaker, dvs. 100 %, synes at kremen bidrar til å redusere rynker. Den helt nye, naturlige Natural Magic™ Anti-Ageing Cream gir en øyeblikkelig kosmetisk effekt. Kremen påvirker rynker og fine linjer. Resultatet er en strålende, sunn og vakker hud.



FAR OG DATTER: Reinholdt og Renate har jobbet sammen i familiebedriften siden 90-tallet.



SAMMEN OM FAMILIEBEDRIFTEN

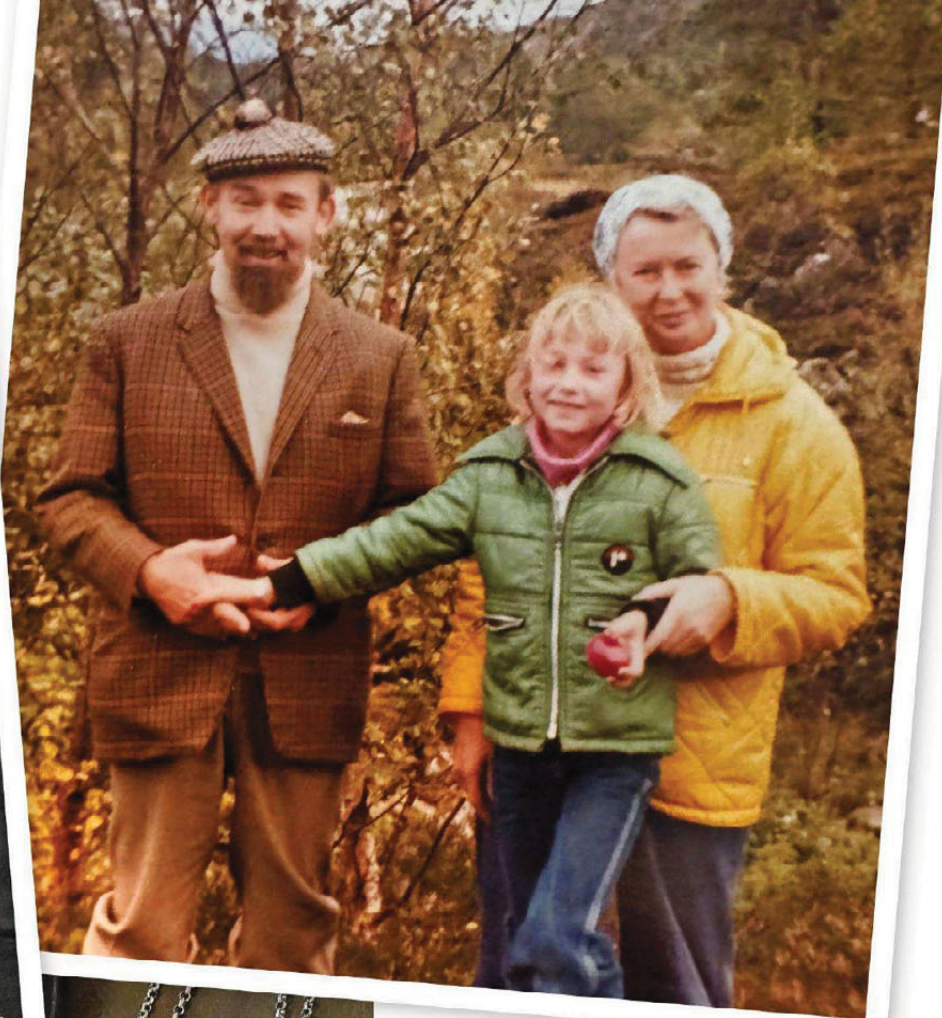
Reinholdt (100) har ingen planer om å pensjonere seg

Reinholdt Mathias Unhjem har vært gullsmed i 85 år. De tre barna hans er alle utdannet gullsmeder, og i dag har yngstedatteren Renate overtatt farens livsverk.

TEKST: Marit Vebenstad FOTO: Privat



LITEN GUTT: Reinholdt som 7-åring.



I BARNDOMMEN: Lille Renate sammen med pappa Reinholdt og mamma Jorunn. Moren gikk bort for 29 år siden.

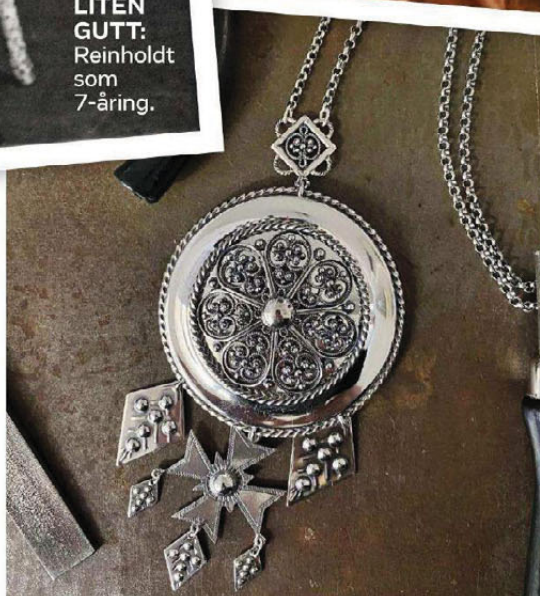
Storgata, sentralt i Kristiansund ligger Gullsmed Unhjem. Her er det både butikk og verksted, og i 2026 fyller familiebedriften hele 130 år. I 85 av disse årene har Reinholdt laget bunadssølv.

Bestefaren Mathias Unhjem startet Gullsmed M. Unhjem i 1906, og etter hvert tok faren Rudolf over som gullsmed. Reinholdt, som ble født 27. januar 1925, vokste bokstavelig talt opp i verkstedet.

– Jeg begynte tidlig. Allerede fra 13 årsalderen jobbe jeg litt på verkstedet, og husker godt at jeg laget ringer i messing som jeg solgte til venner for 10 øre stykket. Det var det samme som en Freia melkesjokolade kostet den gangen, forteller han.

OSLO UNDER KRIGEN

I 1942 startet Reinholdt på Oslo Fag- og Forskolers gullsmedlinje.



– Veien min var staket ut nokså tidlig, og jeg var klar for å flytte til Oslo for å begynne på yrkesskolen. Krigen hadde brutt ut, men jeg var helt tydelig på at jeg skulle komme hjem med svennebrev til tross for det, sier Reinholdt, og fortsetter;

– Det var tragisk med okkupasjonen i Oslo. I helgene dro jeg ofte til Nordmarka og overnattet på Skiforeningens hytter. Det betydde mye for meg å komme meg litt ut i naturen.

Unge Reinholdt fortsatte i lære hos David Andersen, og gleden over å lage smykker motiverte.

– Det var tøffe tider under krigen, og det var ikke bare enkelt for en ung mann som var alene i byen. Jeg spiste middag på hybelen, og ordnet meg selv. Jeg var jo ung og sprek den gangen, sier han.

HJEM MED SVENNEBREV

I 1945 avla Reinholdt svennepróven. Det ble godt mottatt hjemme i Kristiansund.

TIL BUNADEN: Offerdåsen til Nordmørsbunaden. Den består av 12 til 14 forskjellige deler som må lages på forhånd.

Jeg er så imponert over pappa.

RENATE UNHJEM

– Jeg fikk 50 kroner av bestefar, og det var mye penger den gangen.

Reinholdt startet umiddelbart i familiens firma, og jobbet både i butikken og i verkstedet. Han forteller at nasjonalfølelsen var sterk etter krigen og at mange nordmenn ønsket seg bunad. Reinholdt gikk i gang med å utvikle et nytt bunadssølv til Nordmørsbunaden, basert på gamle modeller.

– Dette var den spede begynnelsen, og etter hvert utviklet vi flere varianter av



GODT SAMARBEID: Renate skryter av sin spreke far som i en alder av 100 år fremdeles er i full sving i verkstedet.



FAR OG DATTER: Reinholdt og Renate med valsens som presser sølvet flatt.

Når jeg sitter med håndverket mitt, kan tankene bare fly.

REINHOLDT MATHIAS UNHJEM

sølvet. Jeg samarbeidet godt med Husfliden i disse årene, forteller han.

SKISSER SOM LØRDAGSKOS

Reinholdt og kona Jorunn fikk tre barn, og den yngste i søskenflokket er Renate (56) som ble født i 1969. Hun gikk i farens fotspor, utdannet seg til gullsmed og har tatt over den daglige driften av firmaet.

– Som barn var Renate en søt og hyggelig jente. Hun var pliktoppfyllende og flink. Det var mye liv rundt henne, og hun var en morsom jente å ha i familien, minnes Reinholdt.

Familien Unhjem var av det kreative slaget, og på lørdagskveldene tok Reinholdt gjerne frem blokken og laget skisser av nye smykker.

– Da satt vi hele gjengen og spiste godteri og snakket om design. Barna var jo interessert også, forteller han.

De tre barna var vant til å være i butikken og ta del i produksjonen. Reinholdt fortalte villig om bedriften, men barna fikk selv velge hvilken yrkesretning de ville gå. Det unte han flokken sin.

– Det er så viktig å bestemme selv hva man skal jobbe med. Å våkne hver morgen å glede seg til jobb, det finnes ikke noe bedre. Det er en stor glede for meg å jobbe. Tenk om det skulle vært motsatt, det å tenke «å nei, ikke i dag igjen» og ha lyst til å trekke dyna over hodet.

I FARENS FOTSPOR

Alle de tre søsknene er utdannet gullsmeder, og Renates bror og søster har begge jobbet i familiebedriften tidligere. I dag er imidlertid Renate den eneste som jobber der.

– Jeg visste tidlig at jeg skulle jobbe med noe kreativt

og jeg var jo interessert i faget. Pappa sa jo tidlig «se på de gullsmed-tomlene der», så jeg ble tidlig hjernevasket, ler Renate.

Etter videregående jobbet Renate ett år i butikken, før hun reiste til Fredrikstad for å gå gullsmed-linjen. Det var tre fine år før hun kom hjem med svennebrevet i 1992. Etter dette tok hun også mesterbrevet som handler om ledelse og det å drive butikk.

Renate tok over driften av butikken i 1996, det året firmaet fylte 90 år. Hun er utdannet gullsmed og sammen driver far og datter Unhjem design, der de lager sølvsmykker. Og i 2016 startet hun sin egen smykkekolleksjon – Renate Jewellery.

– Det lå ikke i kortene at jeg skulle ta over, men etter hvert så falt det seg naturlig. Og det første pappa gjorde etter at han overleverte firmaet til meg, var å dra hjem og etablere et nytt firma, ler Renate.

IMPONERT AV FAREN

Hun skryter av sin spreke far som i en alder av 100 år fremdeles er i full sving i verkstedet.

– Jeg er så imponert over

pappa. Han er så klok og inspirerende, han er en læremester for meg, både i livet og som håndverker, forteller Renate.

Siden Reinholdt fikk svennebrevet i 1945 har verkstedet vært hans arbeidsplass, og han har ingen planer om å gi seg.

– Jeg har alltid gledet meg til å gå på jobben. Hva hadde jeg gjort uten? Nei, jeg vet ikke om jeg hadde vært i live en gang. Dette er en livsstil.

– Ja, vi er heldige begge to, som får jobbe med det vi elsker mest, istemmer Renate.

EN STOR GLEDE

Skapertrangen og lysten er der hos de begge, og nå er Renate i full sving med å få opplæring i produksjon av bunadssølv. Reinholdt er den beste læremesteren hun kunne få, og pappa er glad for at kunnskapen blir ført videre til neste generasjon.

– Det er fint at Renate kan lære av meg. Så slipper hun å gå i alle grøftene jeg har gått i. Jeg har jo lært meg noen gode knep etter et langt liv i verkstedet. Samtidig er det viktig at hun får sjansen til å sette sitt eget preg på ting.

De to gleder seg til å gå

I KRISTIANSUND:
Gullsmed Unhjem i
gamle dager.

YRKESSTOLTHET:
Reinholdt har jobbet
som gullsmed i 85 år.



VERKTØY:
Alt utstyr må
være på plass
når vakre ting
skal lages.

på jobb, hver eneste dag. Jobben er like meningsfull som før, og de er begge glade i prosessen det er å skape noe så fint som smykker og bunadssølv.

– Det er fantastisk, og en stor glede å jobbe med dette hver eneste dag, sier Renate.

HAR SINE ANSVARSOMRÅDER

Far og datter forteller at de har et meget godt samarbeid på alle plan. De har gode samtaler om ulike temaer og de er stort sett enige om ting. Reinholdt produserer, og Renate har stått for salget.

– Vi har tett dialog hele

veien. Vi har hele tiden hatt hvert vårt ansvarsfelt, men vi har samarbeidet godt i alle disse årene, forteller Renate.

Samarbeidet beskriver de som en god blanding av avstand og nærhet. De har aldri gått og trakkett i hverandres bed, fordi de har sine ansvarsområder.

Sammen har de delt opp- og nedturer gjennom 30 års drift. Vi er begge tilpasningsdyktige og vi er opptatt av å ta vare på gamle håndverkstradisjoner.

– Men det er klart vi kan diskutere saker og ting, i alle fall i den perioden jeg var ung og naiv, ler Renate.

Hun er full av lovord om sin driftige pappa, og forteller at Reinholdt har tyngden og erfaringen som kreves i yrket.

– Og det som kanskje er litt mer uvanlig, er at pappa er så fremtidsrettet. Han er nysgjerrig og løsningsorientert, og har alltid sagt at det er i fremtiden mulighetene ligger. Vi er begge opptatt av å finne balansen mellom det gamle og det nye.

GIR LIVSGLEDE

Reinholdt kan ikke tenke seg en hverdag uten verkstedet. Han er like engasjert som før, og tenker selv at det er jobben som gjør han ung og sprek til sinns. Han

har laget bunadssølv for hånd siden etterkrigstiden, og det akter han å fortsette med.

Å lage søljer og offerdåser gir han glede og mestringfølelse. Han har ingen planer om å pensjonere seg. Bestillingene av offerdåser renner inn, og i de travle periodene må Reinholdt ha vekkerklokken på klokken 7 for å rekke over alt.

– Å skape fine ting i verkstedet gir meg både hverdagslykke og indre ro. Når jeg sitter med håndverket mitt, kan tankene bare fly. Det gir meg energi og livsglede å holde på som gullsmed, sier den spreke 100-åringen. •

LANGTUR: Mjøstråkk er en 234 kilometer lang tur rundt hele Mjøsa, gjennom vakkert kulturlandskap, skoger og åser. Man kan gjøre den på to eller fire hjul.

Roadtrip på to eller fire hjul!

MJØSA RUNDT

Området rundt Mjøsa byr på gamle husmannsplasser, staselige storgårder, smaragdgruver, akevittbrenneri, Norges beste gårdsutsalg og et museum amerikanske Travel + Leisure har kåret til et av verdens beste.

TEKST: Torild Moland FOTO: Torild Moland, Ronny Frimann, Maverix Media, Visit Innlandet og Sør-Norge, Prøysenhuset



GLADE DAGER:

Om sommeren holder Mjøsa deilig temperatur, så sett av tid til å nyte badelivet.

**MJØSTRÅKK**

Ruta rundt Mjøsa har fått navnet Mjøstråkk, og er 234 kilometer fra Hamar til Minnesund, Gjøvik, Lillehammer og tilbake til Hamar. Mjøstråkk har selv delt ruten opp i syv etapper av varierende lengde. Men man kan ta dem i helt eget tempo, med bil, sykkel eller buss. Det er opplevelsene underveis som er spesielle. visitostnorge.no/mjostrakk

Det er lørdag formiddag, og vårt frodige innland viser seg fra sin beste side. Solmoden havre vaier flyktig i vinden, og solen reflekteres i Mjøsas speilblanke flate, der de duvende åsene på Gjøviksiden av innsjøen tegner et dobbeltbilde i vannet. Vi har akkurat kommet ut av turistinformasjonen på Hamar med to fulladede elsykler og er klare for å oppdage Mjøsas hemmeligheter. For ordens skyld – denne turen kan tas med både bil, båt eller buss også!

HAMARS RIVIERA

Etter en titt på ruinene ved Domkirkeodden setter vi nesa sørover langs Mjøsas riviera. Hamas sjøside har utviklet seg enormt de siste årene, og her er nå en rekke koselige kafeer med lyslenker i taket og solstoler i sanden utenfor. Det utskjelte stupetårnet kostet muligens i overkant mye, men gir på en solrik dag også

åpenbart mye tilbake – det plaskes og bades høyløyt.

Vi er ikke kommet mer enn noen få kilometer ut av bykjernen før det lukter søtt og godt. Vaffer? Vi følger lukten og trækker inn på Fjetre Gård, en staselig, hvit hovedbygning med et rødt stabbur på tunet. Om sommeren er det kafé og pub her.

VAFLER OG AKEVITT

– Vi har mye Mjøstråkk-gjester her som kommer på elsykkel som dere, ler Astrid Marie Sinnerud og skjenker opp en romslig kopp med kaffe.

– Og så vet vi jo at restitusjon er viktig, både for mosjonister og verdensmestere.

Atlungstad brenneri rett

nede i veien har laget akevitt siden 1855 og er fortsatt i drift deler av året. Men enda så godt norsk potetsprit er, egner nok ikke akevitt seg som påfyll på hverken sykkel eller biltur. Da er kaffe og vaffer bedre!

Med fornyet energi trækker vi på grusveier gjennom Stanges kornlager. Vi sykler forbi skilt med selvplukk av bringebær og gjør et nytt stopp på Fredheim gårdsutvalg, kåret til Norges beste. Der laster vi inn litt frukt og grønt som kan nytes videre på turen.

Når solen legger seg på åskanten over Gjøvik, kan vi omsider parkere syklene ved vannkanten nedenfor den gule DNT-hytta ved Morskogen.



UNIK: Mjøsas Sjøfartsmuseet er et åpent fri-luftsmuseum som byr på en vandring i og mellom de gamle sjøhusene hvor selveste Skibladner ble satt sammen i 1856.



DAMPBÅT: Du må ikke ta selve Skibladner – den gamle dampbåten Viken II er i dag restaurant i vannkanten ved Evjua Strandpark.

HØYDEPUNKT

- **MJØSAS SJØFARTSMUSEUM:**

Mjössamlingene i Minnesund er en utendørs utstilling som alltid er åpen. Her kan du vandre blant flere hundre år gamle bygninger i miljøet der selveste Skibladner ble bygget i 1856. mjosmuseet.no/mjossamlingene

- **PEDER BALKE-SENTERET:**

I en fredet bygning på Billerud Gård fra 1700-tallet hvor Peder Balke dekorerte festsalen med 12 veggmalier kan du også oppleve mer kunst med flere og flyktige utstillinger. pederbalke.no

- **PRØYSENHUSET:**

På oversiden av husmannsplassen Prøysen, der vår alles Alf Prøysen bodde de 25 første årene av sitt liv, ligger et moderne hus tegnet av Snøhetta, med utstillinger, scene og kafé. proysenhuset.no

- **DOMKIRKEODDEN:**

Kulturhistorisk museum på Domkirkeodden i Hamar som består av flere deler, inkludert Storhamarlåven og Domkirkeruinene med glassvernbygg, folke-museum og urtehage. Kåret til et av verdens vakreste museer av amerikanske Travel + Leisure. domkirkeodden.no



SIKKER VINNER: Underveis kan du fylle på lageret med ferske varer fra Fredheim Gård, kåret til Norges beste gårdsutsalg.



GIR ENERGI: Vaffelstopp på Fjetre Gård er obligatorisk!



HISTORISK: I Hamar er Domkirkeruinene et vakkert og ikke minst interessant stopp.

LES FØR TUREN

For den som vil ha mer enn trim og sightseeing, er det et godt tips å lese «Mjøsa rundt med mor» av Bjørn Hatterud før turen starter – den er fin refleksjon over livet på vei rundt Norges største innsjø.

Så fester vi hengekøylene i trærne og lufter tærne i vinden.

SKIBLADNER OG ANDRE SKATTER

Mjøsa var i sin tid en av innlandets viktigste transportårer. Denne fargerike historien med båter og sjøfart kan man fortsatt oppleve enten ved å ta en tur med Skibladner – verdens eldste dampskip som fortsatt går i rute – eller besøke Mjøsas sjøfartsmuseum i Minnesund. Som faktisk er Europas eneste innenlands sjøfartsmuseum.

Det åpne friluftsmuseet byr på en vandring mellom de

flere hundre år gamle sjøhusene og gamle båtdelene, hvor selveste Skibladner ble satt sammen i 1856.

Sjøfartsmuseet i Minnesund er en del av MjøsMuseet, som har flere museer spredd rundt Mjøsa. Et fint og lærerikt stopp som gir innsikt i Mjøsas rolle i vår egen historie.

Om man reiser med barn, har veldig god tid, eller er som oss – bare er nysgjerrige, er det hyggelig å legge inn et stopp på Smaragdgruvene, hvor man kan sile stein i vannkanten og jakte på ekte smaragder.

Mjøsa var i sin tid en av innlandets viktigste transportårer.

– Smaragdene her er dannet for 270 millioner år siden. Det er også en rekke andre mineraler og steiner her, som kvarts, topas og beryl. Man kan bli steinrik, pleier jeg å si, forteller Anne Grete Røise, som eier gården og har drevet Smaragdgruvene i flere tiår.

NY OG GAMMEL KUNST

Etter en god lunsjstopp på Evjua Strandpark, der Viken

II, en nedlagt kloning av Skibladner er gjort om til restaurant, blir det stopp på Peder Balke-senteret på Billerud gård. Det var her kunstneren Peder Balke sommeren 1834 var på høyden av sin kunstneriske karriere og malte de vakre motivene i festsalen på det som nå er en fredet bygning fra 1700-tallet. Men her er mer – Balke-senteret er blitt et kunstnerisk

MAT OG DRIKKE

• ATLUNGSTAD BRENNERI:

Omvisning og smaking av akevitt i en vakkert gammel murfabrikk med tilhørende uteservering (av mat).

atlungstadbrenneri.no

• FREDHEIM GÅRDS-UTSALG:

Kåret til Norges beste, og her får du all verdens fine grønnsaker fra fargerik hodekål til smakfulle tomater, alt avhengig av sesong. facebook.com/fredheimgardsutsalg/

• EVJUA STRAND-

PARK: Campingplass med super beliggenhet ved sjøkanten, og restaurant i den gamle dampbåten Viken II som ligger ved Skibladner Brygge. Sesongåpent. evjua.no

• KVARSTAD

SJOKOLADE: For litt skikkelig Willy Wonka-stemning, stopp innom sjokoladefabrikken på Rudshøgda like ved Prøysenhuset. kvarstad-gaard.no

sentrum på denne siden av Mjøsa, både med vandrende utstillinger og med flere stor-slagne skulpturer ute i landskapet på gården, inkludert den lyseblå portalen Allium av Sverre Wyller.

Da er kontrasten stor til neste kulturopplevelse – Prøysenhuset nord for Hamar. Her bodde den folkekjære visesangeren i sine 25 første år, og ved siden av hans barndomshjem ligger et moderne hus tegnet av Snøhetta, med utstillinger og scene og flere aktivitetsrom, samt en kafé.

Og ikke langt unna venter et av Mjøsas vakreste overnattingstilbud, den nydelige, hvite Hoel Gård med utsikt mot Helgøya.

Et godt bilde på det moderne Mjøsamiljøet – der gammelt blir nytt, og det spirer og gror, med røttene godt plantet i jorda. •

SOV GODT: Det finnes mange fine overnattingsalternativ langs ruten, fra flotte historiske gårder til enkel camping. Hoel Gård er en sikker vinner.



OGSÅ TIL FOTS: Deler av Mjøstråkk går langs Pilegrimsleden mellom Oslo og Trondheim.

REISEFAKTA

KOMME HIT:

Mjøstråkk er egentlig 234 kilometer, fra Hamar til Minnesund, Gjøvik, Lillehammer og tilbake til Hamar. Men det er lett å hoppe over avstikkeren til Lillehammer, og da kan man gjøre hele turen på en helg. Hamar er et godt utgangspunkt. Her kan man leie el-sykler på Turistinformasjonen, og mange av de fineste stoppene er allerede i Stange, sør for Hamar. Dovrebanen mellom Oslo og Trondheim stopper på Hamar. NB – det er superenkelt å ta båt eller buss mellom de forskjellige stoppene, sjekk tider og ruter på entur.no

OVERNATTING:

I Stange rett sør for Hamar er det flere staselige storgårder, som Fjetre Gård (fjetre.no), Sveen Gård (sveen-gaard.no) og pilegrimsgården Herkestad gård (pilegrimsleden.no). Legg på en liten avstikker ut mot Helgøya ute i Mjøsa og nyt livet på Hoel Gård (hoel-gaard.no). Det er selvfølgelig mange gode alternativer i Gjøvik, Hamar og Lillehammer.

Les mer: visitostnorge.no/mjostrakk



MJØSAS SØNN:

Alf Prøysens tidligere barndomshjem er i dag et levende museum med teater, kafé og masse aktiviteter hele sommeren.



KUNST OG KOS: På jorden utenfor Peder Balke-senteret på Ballestad Gård vokser Sverre Wyllers «Allium» tilsynelatende rett opp av jorden.



STASELIG: Hvil ut etter strabasjose dager på Hoel Gård i nydelige omgivelser med utsikt mot Helgøya.

Bestill
på nett:

storytravel.no
post@storytravel.no
Tlf: 22 22 22 26



Pris per
person fra
9900,-

11. OG 18. APRIL 2026 | FLY | 1 ELLER 2 UKER | FRA 9900,-

Bli med på badeferie til solfylte Fuengirola

Gjør mørketiden litt lettere og bestill en tidlig sommerferie til neste år! Reis alene eller sammen med din kjære – eller ta med hele storfamilien, om du vil.

Tjuvstart sommeren og dra på badeferie til den spanske solkysten allerede i april! Her bor du på det trivelige strandhotellet Fuengirloa Playa, et moderne, komfortabelt og velutstyrt hotell med herlig beliggenhet på strandpromenaden. Hotellet har romslige leiligheter med kjøkken og balkong – samtlige med utsikt mot havet. Her bor du i rolige omgivelser, med kort vei til både supermarked, kafeer og restauranter. Hver morgen kan du starte dagen med en spasertur langs stranden eller en kopp kaffe i solen, før du velger hvordan du vil fylle resten av dagen.

Kos deg på stranden, nyt livet ved bassenget på hotellet eller meld deg på utflukter til ulike steder i det vakre omkringliggende området. Det er også hyggelig å dra inn til sentrum av Fuengirola for å utforske alle butikkene og kafeene der. Ta bussen eller rusle innover – det tar cirka 40 minutter.

Unn deg litt alenetid i varmen, reis med din kjære eller ta med hele storfamilien på tur! Barn fra to til tolv år reiser for kun kr 3000 pr. person i rom med to voksne. Med stranden rett utenfor døren og koselige spisesteder like ved, ligger alt til rette for en perfekt ferie for både store og små!



INKLUDERT I PRISEN

- Fly Oslo-Málaga tur/retur
- Innsjekket bagasje, to koller à 23 kg
- Leilighet med kjøkken og balkong på Fuengirola Playa i hele perioden
- Transport fra og til flyplassen i Málaga
- Mulighet for ekstra aktiviteter og utflukter til spennende steder i området
- Norsk reisvert tilgjengelig

STORY TRAVEL

Meld deg inn i reiseklubben vår og få de beste tilbudene først! Send sms «STORY» til 27333.

**VINN REISE-
GAVEKORT
3000,-**
Send sms:
STORY til 27333



Frodige Madeira

Madeira blir ofte kalt Europas Hawaii – og det er ikke vanskelig å forstå hvorfor! Klimaet er subtropisk, det er blomstring året rundt, og i vinterhalvåret ligger gjennomsnittstemperaturen på 18-21 grader. Vi bor sentralt i Funchal, med gamlebyens trange gater, markeder og koselige restauranter i gangavstand. I løpet av reisen skal vi dra på flere utflukter, blant annet til Nonnens dal, der fjellsidene reiser seg dramatisk rundt en frodig, grønn dal. Dette er et av de flotteste områdene på hele øya, hvor vi nyter utsikten til bratte fjell, grønne terrasser, fargerike blomster og koselige, lokale hus.

Vi besøker landsbyen Monte, kjent blant annet for sine vakre hager, og vi legger turen langs nordkysten og stopper ved spektakulære utsiktspunkter. Vi skal også få oppleve å vandrest langs de såkalte levadaene, vanningskanaler som er bygget i fjellsidene, og dra på båttur til den idylliske fiskelandsbyen Camara de Lobos. Det blir også rikelig med tid til å nyte Funchal i ro og mak, spise god mat og bare slappe av i den behagelige vårsolen. Håper vi ses!

3-10. MARS 2026 | FLY | 8 DAGER

Gled deg til ...

- Sentralt hotell i Funchal, nær gamlebyen og markedet.
 - Byvandring i Funchal med besøk i katedralen.
 - Nonnens dal med storslått utsikt fra Eira do Serrado.
 - Besøk til byene Monte og Santana med lokal lunsj.
 - Å oppleve nordkysten og vandring langs levadaene.
 - Besøk til den koselige fiskelandsbyen Camara de Lobos.
 - Fridager til egen utforskning.
 - Frokost og middag inkludert hver dag.
 - Skandinavisktalende reiseleder.
- Se storytravel.no for priser og mer informasjon.**

Opplev den storslåtte Gardasjøen i Italia

Bli med Story Travel til vakre Gardasjøen – et av Italias mest populære ferieområder, kjent for sin spektakulære natur, sine pittoreske landsbyer og sin nydelige mat og vin. Vi bor i den koselige byen Garda. Herfra utforsker vi flere småbyer i området, og drar på en fantastisk utflykt til Dolomittene, der vi får oppleve de mektige og dramatiske fjelltoppene. Vi skal også besøke romantiske Verona, udødeliggjort gjennom historien om Romeo og Julie, og titte innom Malcesine, Riva del Garda og Sirmione.

Underveis nyter vi deilige båtturer, slående utsikt og ekte italiensk stemning. Det blir også god tid til å slappe av ved sjøen, smake på lokal vin og nyte verdens beste pastaretter. Vår skandinavisktalende reiseleder og våre dyktige guider sørger for en trygg og sosial reiseopplevelse – perfekt enten du reiser alene eller sammen med noen. Er du glad i komboen kultur, natur og kulinariske opplevelser, er dette turen for deg. Meld deg på nå, så har du noe å glede deg til!

6-13. APRIL 2026 | FLY | 8 DAGER

Gled deg til ...

- Å bo i den koselige byen Garda, vår base ved Gardasjøen.
 - En flott utflykt Gardasjøen rundt med både båt og buss.
 - Å oppleve Verona, kjærlighetsbyen til Romeo og Julie, udødeliggjort av William Shakespeare.
 - De dramatiske fjellene i Dolomittene og utsikten herfra.
 - Byen Sirmione, som ligger på en halvøy – der vi også skal smake på deilig lokal vin.
 - Frokost og middag inkludert.
 - Å bli kjent med vår hyggelige reiseleder og mange nye venner.
- Se storytravel.no for priser og mer informasjon.**

Finn din
drømmereise:

AKTIV FERIE

Ferie med aktiviteter som gjør godt for både kropp og sjel.

LANGTIDSREISE

Nyt livet på et herlig leilighets-
hotell i Spania fra 2 til 8 uker!

HOBBYTURER

Fordyp deg i håndarbeid,
hageliv, mat og vin med mer.

TEMAREISER

Gruppetur med inspirerende
temaer og dyktige guider.



VI ER HJEMMET

REDAKTØR:

Ole Martin Bjørklid

ole-martin.bjorklid@egmont.com

REDAKSJONSSJEF OG VISUELT ANSVARLIG:

Kitty Jensehaugen

kitty.jensehaugen@egmont.com

INNHOIDSANSVARLIGE:

Cathrine Barland Jensen (reportasje)

cathrine.jensen@egmont.com

Vigdis Winge

(mat, hage, interiør, mote og antikk)

vigdis.winge@egmont.com

Eva Glorvigen (helse)

eva.glorvigen@egmont.com

REDIGERERE:

Linda Kirkeby Isenhang

linda.isenhang@egmont.com

Trine Skjølhaug

trine.skjølhaug@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 redaksjonssaker 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 delidele selskaper.

Hjemmet

storyhouse
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

Årets TV-aksjon på NRK



ANN-ELI OM Å VÆRE MAMMA TIL LIVE
– Hun beriker livet vårt på mange måter



REISE
VAKRE KYPROS
Solsikker klassiker

Ekstra bilag til deg!

Strikk hostens fineste SOKKER

GRØNT LEVENDE HJEM

Slik blir plantene et viktig møbel



BRUK OPP RESTEGARNET
✓ 8 oppskrifter
✓ Gaveideer til hele familien



MAT
KOTELETTER TIL HVERDAG OG FEST

+ en rask delikatesse til dessert



Vi ses igjen **NESTE UKE**

I SALG 17. OKTOBER



*– Mamma var mye syk
da jeg var liten så jeg
lærte tidlig å lage mat
og gjøre husarbeid.*

Linda Johansen

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

KAMPANJE!

KJØP DEN ORIGINALE **V** VAGNER PREMIUM
Retro 7-i-1 STEREO MUSIKKSENTER
NOSTALGISK UTENPÅ - HIGH TECH INNI
DAB+ / FM RADIO + PLATESPILLER + KASSETTSPILLER + CD + USB + BLUETOOTH



Nå kan du spille dine
gamle LP'er, CD'er
og kassetter!

-35%

**SPAR
1503,-**



VAGNER 940 PREMIUM
SORT

DAB+
Digital Audio Broadcasting

Bluetooth



VAGNER 940 PREMIUM
BRUN

VAGNER PREMIUM 940

- DAB+ AM/FM radio med vakker stereoklang
- Bluetooth for å spille av lydfiler fra smarttelefon og nettbrett
- Platespiller, hastigheter 33, 45, 78 (steinkaker) runder/min.
- Kassettpiller • CD-spiller for audio-CD og Mp3-CD
- USB-inngang for avspilling og lagring av musikk fra radio, plate, CD, kassett, mp3 og Bluetooth
- Integrerte stereohøytalere **2 x 10 watt RMS (2 x 80 watt PMPO)**
- Equalizer med 5 forskjellige lydmuligheter
- Eksterne avspillingsenheter kan tilkobles
 - Tilkobling for eksterne høytalere (forsterker påkrevd)
 - Hodetelefontilkobling • Fjernkontroll
 - Norsk bruksanvisning • Kabinett i solid eikefiner
 - Dimensjoner (b/d/h): 51 x 35 x 22 (51 åpen) cm

VÅR BESTSELGER!

VAGNER 940 PREMIUM:	4 195,-
EKSTRA STIFT:	99,-
	4 294,-
-35%	1 503,-
KAMPANJEPRIS:	2 790,-



Klarna.

Enkel bestilling - rask levering Telefon: 69 39 90 40 - www.postshop.no

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS