

STRIKK DEN NORSKE KLASSIKEREN: Setesdalsgenser

UKE 8 • 21. FEBRUAR 2025 • KR 67

STØRST OG MEST FOR PENGENE

Hjemmet

INGERID
STENVOLD
FRA NRK

– Å bli lam i
halve ansiktet
er en pussig
opplevelse

*Fø oppskrift på
Ingerids genser*



TINAS HISTORIE
RØRER HELE NORGE:
– **Hun ville at folk
skulle forstå**

10 fantastiske
opplevelser på
LANZAROTE



**TID FOR
SKREI**
+ noe søtt
til kaffen



ANNE MARIES PIKANTE
DOBBELTSPILL
**Heltinnen som
ble stemplet
som forræder**



**Sett farge på
tilværelsen:
FLITTIGLISE**

INNHold

i Hjemmet

UKE 8/2025

28
Duften
av nybakt

60
Strikk en
vakker
genser

14
Vintermoro
i gamle
dager

Topp 10 på
Lanzarote
90

12
Frodig og flittig
plantevenn

En sterk historie

Det er et langt fall å gå fra og være politimann til å bli narkoman. Men ubearbeidet PTSD fra utenlandstjeneste kombinert med en turbulent oppvekst gjorde at den tidligere politimannen Ronny René Raveen tydde til kokain og alkohol. Han ble tungt narkoman, men klarte med riktig innstilling og hjelp å komme tilbake til et normalt liv. I dag jobber han med rusforebygging. En slik livsendring krever mye, og historien hans gir innblikk i en verden de fleste bare kjenner fra overskrifter.

Gry Hartvigsen, journalist

”Ingen i politiet visste hva som pågikk i fritiden min.

Ronny Rene Raveen

ARTIKLER

★ Hyggelig prat med Ingerid Stenvold	6
Tingene som forsvant	14
★ Tanker fra en pårørende	18
Katrin med det varme hjertet	76
★ Anne Marie lurte Gestapo	80
Ronny Renés tøffe reise	84
★ Lanzarote overrasker	90

HELSE OG VELVÆRE

Lev vel	24
---------	----

MAT OG BAKING

★ Søtbaksten vi drømmer om	28
★ Skrei på sitt beste	30

INTERIØR, TIPS OG HAGE

★ Det grønne hjørnet	12
----------------------	----

HOBBY OG HÅNDARBEID

★ Strikk Ingerids Davos-genser	60
★ Evigung klassiker	63

LESELYST

Sjokolade til besvær	36
Rovdyrfare	40
Hemmeligheter i Spurveveien (4:5)	66

LESERNE FORTELLER

Valget tvang seg frem	70
Svigermor er sjefen i huset	72
Øyeblikket som endret alt	74

FASTE SIDER

Kryssordmagasin i midten	
God uke med Hjemmet	4
Fra kvinne til kvinne	26
Ditt personlige horoskop	32
Hjemmets lille avis	34
Vet du det?	59
Et lite stykke Norge	98

★ Disse sakene finner du på forsiden

Coverfoto:
Agnete Brun



VM 1966:
Gjermund Eggen vant tre ganger gull i VM på ski i Holmenkollen og året var 1966. Hvem blir årets VM-helt?



Lyden av vinter

I vinterhalvåret er det mye TV-titting hjemme hos oss. Min kjære kommer ned om morgenen, slår på TV-en, ordner seg kaffe og frokost – og så er det skisport resten av dagen. Det spiller visst ingen rolle om det er bortoverski, nedoverski, om de har gevær på ryggen eller hopper ned de bratteste bakker. Om det er NM, VM, OL eller et vanlig mosjonsløp. Så lenge noen har ski på beina, er det verdt å følge med.

Selv blir jeg halvgal av den konstante bakgrunnsstøyen fra stua. Men hvis jeg våger meg bort for å dempe volumet – eller, gud forby, skru av – er han der med én gang: Hva skjedde nå? Han sitter nemlig ikke foran TV-skjermen i time etter time. Nei da, for ham er *lyden av skisport på TV*, lyden av helg om vinteren.

Faren min er likedan. Da jeg vokste opp, sto TV-en i kjelleren, og mens han satt ved datamaskinen, surret skisendingene i bakgrunnen. Jeg husker den ikoniske stemmen til Bjørge Lillelien, selve lyden av norsk sport. Da Ivar Formo gikk inn til gull på 5-mila i Innsbruck i 1976, ropte Lillelien: «Saken er biff, saken er karbonade, saken er ertesuppe!» Jeg var knapt to år den gangen, men klippet har blitt spilt så mange ganger i etterkant at jeg «husker» det likevel.

Selv i dag, når faren min ikke lenger kan bo hjemme, står TV-en på fra morgen til kveld i helgene – fra sesongstart i november til siste stavtak om våren. På side 14–17 får du et nostalgisk tilbakeblikk på gamle skihelter og uforglemmelige øyeblikk, i anledning Ski-VM i Trondheim som starter 26. februar. Hjemmet ønsker alle deltagerne lykke til, og la det regne medaljer!

21. februar fyller vår kjære konger 88 år! Til tross for alderen er han fortsatt aktiv og dedikert, og han reiser land og strand rundt for å møte det norske folk. Med sitt lune smil, sin gode humor og sitt ekte engasjement har han i alle år vært en samlende skikkelse for Norge. Gratulerer med dagen, og varme ønsker for året som kommer!

Vi er glade for
å fortelle at i uke
13 får Hjemmet et
bedre og blankere
papir.

Med ønsker om en god uke!
Kitty Jensehaugen

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

God uke med Hjemmet



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

Hilsen Cathrine



FACEBOOK:
facebook.com/HjemmetNO



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



LES OSS
PÅ NETT:
flipp.no/



NTB

LESERBREV

VERDENS BESTE BOLLER

Hjemmet-abonnent Gretha Klakken har sendt oss dette nydelige bildet av nybakte boller, etter en oppskrift hun fant i Hjemmet for 30 år siden. Ifølge Klakken gir oppskriften de aller beste bollene, og ut fra bollene vi ser på bildet, må vi jo si oss enige i det!

Bildet og tekst er inn-sendt av Gretha Klakken



Visste du at ...

... Inger og Ingjerd
har navnedag
26. februar?

TILBAKEBLIKK ...

... på en herlig gutt
ikledd oljehyre,
på forsiden av
Hjemmet,
26. februar 1955.



Fra barnemunn

Morfar liker veldig godt at de strør på veiene
fordi beina hans liksom er blitt litt tunggrødde.

Gustav (6)
SITATET ER HENTET FRA BOKEN
«EN FAMILIE BESTÅR AV 4 HODER,
8 ARMER OG 8 BEN»
AV UNNI LINDELL

NORGES BESTE!

Hans Kristian Nilsen er norsk mester i kryssord 2025. 3 x høyt HURRA! Nilsen bor i Kristiansand, er 50 år, og jobber som førsteamanuensis i matematikkdidaktikk på Universitetet i Agder. Og vant altså 1. premie i NM i kryssord 2025. Premien består av kr 10 000 og en flott pokal.



PRIVAT

GLIMT FRA FACEBOOK:

Fylt bløtkake lagd etter oppskrift funnet på Bakelyst med Hjemmet. Guri Egland forteller at hun pakket kaken inn med plast og lot den stå kaldt et døgn før hun pyntet den ferdig. Da blir den ekstra saftig og god. Godt tips å ta med seg der, altså.



Takk!

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

Husk å smile
før du sover.
Så går dagens
surhet over.

PIET HEIN

WOW - KUPP!!

SPAR UTROLIGE Kr. 894,- NÅ!!

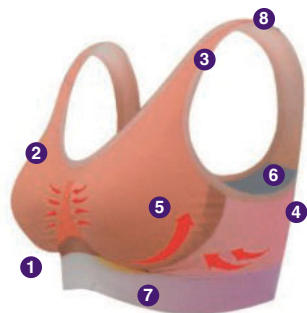
7 PAK *Den originale* BraVo™ BH

NÅ Kun Kr. 71,- pr bh!

Den ultimate komfort BH!

Hver pakke inneholder 7 stk BH'er i fargene

Hvit, Sort, Beige, Rosa, Blå, Rød og Lilla.



1. Ingen spiler og hekter.
2. Tilpasser seg kroppens form din slik at bh-en alltid sitter perfekt.
3. Figurtilpasset, sømløs utforming.
4. Kan maskinvaskes, mister ikke formen.
5. Myke og elastiske skåler som gir perfekt støtte.
6. Bekvemt, vedv stretchmateriale med lang levetid.
7. Bredt og bekvemt bystebånd som løfter busten uten spiler – aldri mer bh-bulker.
8. Brede skulterstropper avlaster skuldrene.

BRUK DEN SOM
"SOLTOPP"

SOM VIST PÅ
TV

Prøv GRATIS hjemme!

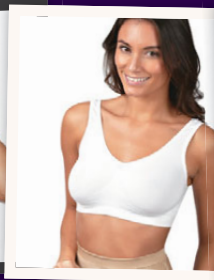
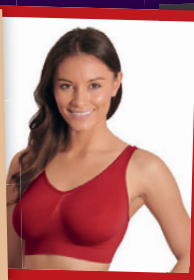
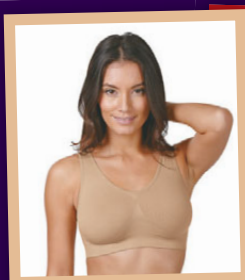
NYHET!
NÅ I STR.
S - XXXL!!

LEVERES I 7 PAK!

7 BH'er - 7 lekre
farger - NÅ KUN
Kr. 499,-

**Kun Kr 71,-
pr BH!**

SOLGT I FLERE MILLIONER VERDEN OVER - NÅ ER DET DIN TUR!



STØRRELSER: Velg størrelsen som tilsvarer klesstørrelsen din

S (34/36) M(38/40) L(42/44) XL(46/48) XXL(50/52) XXXL(54/56). Skålene er elastiske og passer for størrelse B, C, D, DD, E

INGEN STROPPER, SPILER ELLER HEKTER

NYHET I NORGE - KJEMPESUKSESS I RESTEN AV VERDEN! SPAR 100-LAPPER.

Dette er det unike, nye BH – konseptet som har befridd kvinner over hele verden fra ubekvemme BH'er. BH-en er utrolig behagelig, formende og støttende – du tror det ikke før du har prøvd den! Uansett hvilken kroppstørrelse du har, former denne BH-en busten din perfekt og gir deg en naturlig og mer ungdommelig buste på et blunk, takket være sin unike konstruksjon. Aldri mer BH bulker – den gir deg til og med bedre kroppsholdning ved hjelp av det unike spesial-designede bakstykket. Det spesielle stoffet er mykt, fjærlett, bekvemt og svært elastisk, men gir allikevel perfekt støtte uten å miste fasongen. EN skål for størrelse B til E. Enkel å ta på og av. Bestill BH etter klesstørrelsen din.

PRØV GRATIS!! Vi legger ved faktura i pakken, skulle du mot formodning ikke bli fornøyd returnerer du bare BH-ene til oss, og du skylder oss ingen ting! SÅ SIKRE ER VI PÅ AT DU BLIR FORNØYD!!

PS! Ønsker du BraVo BH MED blonder eller innlegg ring oss eller se www.bravobh.no

Art.: 514.003 7 pak BraVo BH Original NÅ KUN KR. 499,- (71,- pr BH)

DU SPARER Kr. 894,- i forhold til ordinær 1 stk pris som er Kr. 199,- pr BH.

BESTILL DINE BraVo BH'er I DAG! DET ER ENKELT!

På internett
www.bravobh.no

På e-post
ordre@bravobh.no
HUSK ditt mobilnummer og størrelse!

På telefon
312 93 030
Man - Fre 09:00 - 16:00

VINTERGLAD: En prolaps satte et solid punktum for Ingerid Stenvolds skikarriere, men hun har på ingen måte lagt ski og staver på hyllen av den grunn. – Jeg ser på det som en fin måte å trene på, som i tillegg ofte kan by på fantastiske naturopplevelser, sier hun.



Ingen romantikk, tak

Stress. Sykdom. Ski. Sang. Dagsrevyens Ingerid Stenvold mestrer det meste. Bortsett fra en ting.

TEKST: Eirik Alver FOTO: Agnete Brun og privat



«TURN AROUND, BRIGHT EYES ...» Stemmen er sterk og overraskende klar, og minner om at noen som er kjent for å være dyktig til å gjøre én ting, også kan ha helt andre talenter. «Every now and then I fall apart ... Turn around, bright eyes ...»

Årsaken til dette musikal-ske utbruddet er at fotograf Brun nettopp har bedt dagens hovedperson, Dagsrevyens Ingerid Stenvold (47), å gjøre akkurat det. Altså å snu seg rundt. Og hun svarer med å synge noen strofer fra Bonnie Tylers førti år gamle monster-hit. Å snu seg er forresten er en ganske omstendelig bevegelse, siden Stenvold står i snø til midt på lårene.

– Det er ikke så lenge siden jeg begynte å synge i NRK-koret, og det er bare så gøy! Så moro å lese noter igjen. For det begynner å bli ganske lenge siden jeg sist drev aktivt med det, sier Stenvold, før hun fortsetter snubevegelsen.

POSITIVT OG SAMLENDE

Halvannen time tidligere: Vi befinner oss på Frognerseteren, nesten 500 meter over havet, og akkurat denne dagen er hovedstaden velsignet med et tykt lag av kritthvit nysnø, dyplå og sky-

fri himmel og gnistrende sol. Og, der, midt i en stri strøm av skoleklasser som har skidag, og selfie-knipsende turister, kommer hun gående. Den blide, trygge og tilsynelatende alltid velopplagte Dagsrevy-anker-kvinnen Ingerid Stenvold.

– Jeg måtte ta meg et varmt bad etter at jeg var ute på ski tidligere i dag, så jeg beklager at jeg er litt sen, sier hun, selv om hun klokker inn bare sekunder etter avtalt tid.

– Det er knapt lunsjtid, og du har allerede vært ute på tur? Og badet?

– Når jeg går alene, benytter jeg ofte anledningen til å ta det som en treningsøkt mer enn en tur – selv om jeg ikke trener til noe. Forresten, jeg vurderer å gå Birken i år. Vi får se.

Om Birkeheinerrennet på Lillehammer er usikkert, er en annen ting helt klart: I likhet med mange andre nordmenn kommer Stenvold til å tilbringe mye tid foran skjermen de neste ukene.

– Jeg er sikker på at Ski-VM i Trondheim kommer til å bli helt ellevilt, slik det var i 2011, da Oslo hadde det, sier Stenvold idet hun passerer en gruppe turkleddede pensjonister og setter seg ved et vindusbord lenger inne i restauranten.

– Og like sikkert som norske



CAMPINGLIV:

Når man har hjemmeadresse i Troms, er Sverige et naturlig ferievalg. Her er lillesøster Ingerid og resten av familien Stenvold på tur en gang sent på 70-tallet.

LYSENDE

KARRIERE: Ingerid Stenvold siktet seg tidlig inn mot langrennsspolet. Og satset høyt. Her er hun for-evig et like etter at hun vant 5 km klassisk i junior-NM i 1994.





INGERID STENVOLD

Født: 20. juni 1977

Familie: Gift med Torkel Halmø. To barn, Idun (13) og Tuva (11).

Karriere: Stenvold er utdannet journalist og har jobbet i NRK i snart 24 år, siden 2010 i Dagsrevyen. Har ledet store direktesendte sendinger, fra både sportsarrangementer, valg og innsamlingsaksjoner.

pallplasseringer, kommer også kritikken?

Stenvold sukker.

– Altså ... jeg klarer ikke å se det kontroversielle ved dette. At man snakker om usunn nasjonalisme når Norge gjør det bra på ski. Kom igjen. Mesterskap som dette er da både positivt og samlende for Norge.

DRAMATISK KARRIERESTOPP

Skirenn. Her vet Stenvold hva hun snakker om. Planen var lenge at hun selv en gang skulle stå på pallen. Med gull i junior-NM var jenta fra Finnfjordbotn i Troms spådd en lysene idrettskarriere. Men slik gikk det ikke.

– Nei, det gjorde ikke det, sier hun og forteller om hvor-

dan nedturen begynte. Hvordan hun mot slutten av junioralderen, da hun var rundt 18–19, oftere og oftere ble satt ut av spill grunnet infernalske ryggsmarter.

– Prolapsproblemer var ikke så uvanlig blant utøvere den gang. Vi trente ikke så mye kjernemuskulatur, mage og rygg, som de gjør nå.

At prolaps gjør hverdagen vanskelig, vet hundretusenvis av nordmenn. Når hverdagen består av utallige timer med trening og konkurranser, går det rett og slett ikke opp.

– Jeg skjønnte det litt for sent, og holdt nok på et par år lenger enn jeg burde. Jeg bodde på Lillehammer, skulle satse fullt og helt, men så ble det likevel ikke sånn. På den annen side trengte jeg nok de årene for å omstille meg.

– Når man har satset hele oppveksten på å bli topputøver, ble vel omstillingen ganske dramatisk?



Jeg skjønnte det litt for sent og holdt nok på et par år lenger enn jeg burde.

Stenvold nikker.

– Det vil jeg si. Derfor er jeg veldig glad for at idrett ikke var hele livet mitt. Heldigvis hadde jeg andre interesser også.

TRAUMATISERENDE JULEGAVE

Tettstedet Finnfjordbotn i Senja kommune er ikke stort. Men hadde det unge Stenvold trengte for å dekke grunnleggende behov: Fotballbane, friidrettsbane og lysløype. Og alt lå i umiddelbar nærhet til hjemmet, som hun delte med sin lærer-far, bibliotekar-mor – og tre storebrødre. Som yngst og eneste jente, ble hun naturligvis degget med, sørget for, ja, nærmest båret på gullstol gjennom



ROLLESPILL: Virkelighetens Ingerid Stenvold har selvfølgelig mye til felles med hun du kan se på Dagsrevyen. Men det er også forskjeller. – Som veldig mange andre går jeg også inn i en rolle på jobb. Det er en veldig strengt definert rolle, og det er en av grunnene til at jeg liker den så godt, sier hun.

oppveksten. Hun nøt kort sagt et liv som prinsessen på ert ...

– Nei, nei, nei!

Stenvold himler med øynene og sier at det ikke kunne vært fjernere fra sannheten. Bortskjemt var et fremmedord. Det var heller slik at så snart hun kunne gå og snakke, så ble hun satt rett i konkurransemodus.

– Brødrene mine og jeg konkurrerte om alt. Absolutt alt. Alle drev med idrett, så det var selvsagt. Men det var også spørrekonkurranser av forskjellig slag. Kaste på blink. Kjøre bilbane fortest. Alt mulig. Og det var ganske høyrøstet. Eller riktignok: Ekstremt høyrøstet, uten at vi la merke til det selv. Nå og da fikk mamma nok, reiste seg og ropte: «Alle ut! Nå!!». Og vi var like overrasket hver gang. Ha-ha!

For ordens skyld: Lydnivået var ikke alltid på smertegrensen. Og det ble ikke bedrevet idrett hele døgnet. Veggene i det Stenvoldske hjem var dekket

av bokhyller, og unge Ingerid oppdaget tidlig de store klassikerne og gledet ved å forsvinne mellom to permer. Hun fikk også erfare hvordan en bok kan gjøre en koselig julaften til noe nesten uholdbart pinlig.

– Jeg husker godt den julen – det må ha vært i 83 eller 84 – da jeg pakket opp «Kroppen» av Trond-Viggo Torgersen, som jeg husker som full av nakne mennesker i alle aldre.

Bak brilleglassene lukker øynene seg et sekund, før det kommer et oppgitt stønn, etterfulgt av en kort latter.

– Alle de andre flirte av det, mens jeg ble så flau at jeg pakket den godt bort. Huff, nei, det var helt forferdelig.

– Hva var den første voksenboken du leste?

– «Landstryker-trilogien» av Hamsun. Pappa var veldig glad i Hamsun. Jeg var skeptisk, men oppdaget snart hvor underholdende det var. Og at det slett ikke var vanskelig eller tungt å lese.

– Snuste du på annen og mer, hva skal jeg si, vågal litteratur?

– Å, nei. Etter opplevelsen med «Kroppen» holdt meg langt, langt unna den slags. He-he!

Stenvold var også opptatt av musikk. I mange år spilte hun cello, så bra at spillelæreren mente hun burde søke på musikkonservatoriet. Men hun hadde andre planer.

– Jeg skulle bli lege med idrettsmedisin som spesialfelt.

– Toppidrettsutøver og lege. Høres trygt og fint ut ...

– Ja, og det var nok akkurat det som slo inn på et punkt. Etter ryggproblemene satte en stopper for idrettskarrieren, meldte behovet for å gjøre noe helt annet seg. Journalistutdanningen var bare toårig, så hvis det var borm, kunne jeg alltid gå tilbake til opprinnelig plan, uten å ha kastet bort for mye tid.

ALDRI PARTIPOLITISK

Vi vet alle hvordan den historien fortsatte. I snart femten år har Ingerid Stenvold vært en av disse velformulerte og vel-

SNILL OG TÅLMODIG:

Ingerid Stenvold mener en stor del av grunnen til at hun har kunnet ha en slik jobb som hun har, er en snill og tålmodig ekte-mann. De giftet seg i hjembygda hennes, Finnfjordbotn i Troms, sommeren 2012.

kledde menneskene som kommer hjem til hundretusener av nordmenn hver kveld for å fortelle oss hva som har skjedd, både i Norge og ute i den store verden. Og det til manges glede: I januar var seertallene til Dagsrevyen oppe i imponerende 700 000. Men det finnes kritiske røster.

– Kritikk tar jeg på alvor, men akkurat at vi skulle være politisk farget, nei, det tar jeg flortlett. Jeg har aldri vært partipolitisk og synes det er mye mer interessant å møte politiske utspill med åpent sinn, uavhengig av hvor de måtte komme fra. Og det er en av de viktigste oppgavene til programposter som Dagsrevyen, Dagsnytt 18 og Debatten: Å holde den åpne meningsutvekslingen i gang.

– Noen mener den er under press nå ...

– Jeg mener også det. Folk sitter i sine bunkere og hører på timelange skravle-podkaster med folk – og er det lov å si en overvekt av menn?

– bak mikrofonene med mer eller mindre sterke meninger om ting – uten at de blir utfordret eller møtt med motforestillinger. Hvis den typen formidling blir dominerende, er vi ute på en dum og farlig galei. Men dette gjør også av vi i de tradisjonelle mediene må skjerpe oss og holde kvalitets-fanen høyt. Den uavhengige og kritiske journalistikken er viktigere enn noen gang. Bare gudene vet hva som skjer i årene som kommer, sier hun og trekker pusten mellom tenene.

– Vel, kjedelig blir det i hvert fall ikke.

HELSEUTFORDRINGENE

Facialisparese heter det på legespråket latin. På godt, gammeldags norsk: ansikts-



lammelse. Og akkurat denne sjeldne lidelsen traff Stenvold med et solid smell for noen år siden. Hun var nettopp kommet hjem fra skitur, da hun oppdaget at noe var galt. Det føltes rart, som om hun nettopp hadde fått en megadose med bedøvelse hos tannlegen.

– Å plutselig bli lam i halve ansiktet er en pussig opplevelse. Det var for eksempel vanskelig å spise og drikke uten å søle, siden alt falt ut igjen på den siden av munnen som var lammet. He-he.

– Du tok det med godt humør?

– Mesteparten av tiden, ja. Jeg ble jo undersøkt for slag, borreliose – ja, alt mulig, og så kom de heldigvis fram til at det ikke var så alvorlig. For de aller fleste som blir rammet av dette, går det relativt fort over – som det også gjorde for meg.

Ansiktslammelse er ikke

den eneste merkelige sykdoms-opplevelsen Stenvold har hatt de siste årene. I fjor høst fikk hun krystallsyke, som ifølge helsenorge.no er en sykdom «i det indre øret som (...) utløser kortvarige anfall av svimmelhet. Symptomene kommer av krystaller (otolitter) som har løsnet fra føresenseorganene og ramlet inn i buegangene i det indre øret.»

– Nærmere 80 000 nordmenn blir rammet hvert eneste år. Så da er den vel strengt tatt ikke så veldig merkelig. Eller i hvert fall ikke veldig uvanlig. Men behandlingen var merkelig. Eller fascinerende. Og litt nifs, sier hun, nesten frydefullt.

– Det er en nesten futuristisk greie. Jeg ble spent fast i en slags stol og fikk jeg på meg VR-briller, som registrerte øyebevegelsene mine. Stolen ble så vippt til den ene siden, så til den andre, så bakover, →



forover – ja, du skjønner. Ut fra øyebevegelsene, kunne de raskt finne ut akkurat hvor i buegangene inni øret krystallene hadde samlet seg. Så var det bare å vippe meg i riktig retning, og bli kvitt disse små partiklene som forstyrret balansen.

– Jøss!

– Ikke sant? Det var ganske ko-ko. Som om noen hadde gitt meg beskjed om å stå på ett ben, si kykeliky, hinke i ring tre ganger, og så bli frisk. Men det virket som bare juling. Et kvarter i stolen og så var jeg så godt som kurert.

– Hverdagen din, med så mange direktesendinger, innebærer en god del stress. Tror du det kan være en sammenheng?

– Jeg vet ikke. Det kan sikkert ha noe med stress å gjøre, men det kan også være andre ting. Denne ansiktsslammelsen kan visst skyldes trekk. Ja, at man rett og slett blir utsatt for trekk. Eller en infeksjon som sprer seg. Man vet ikke hvorfor den oppstår. Det samme gjelder krystallsyken. Og mange andre sykdommer og lidelser, sier hun alvorlig.

Så lener hun seg over bordet, flytter blikket fra side til side, som om hun skal fortelle en hemmelighet.

– Men, man vet heldigvis hvordan det kan kureres. Og det er vel kanskje vel så viktig, ikke sant?

SNILL EKTEMANN

Arbeidsdagene er krevende. Vaktene lange og turnusen tøff. Hvor lett er det å kombinere en slik jobb med familieliv?

Stenvold sier at det går greit. Men også at hun setter familien først.

– Jeg savner konserter, teater, byturer og sånt, men prioriteringen er likevel enkel.



SVAKHET: Noen er dårlig i hoderegning. Andre sliter med small talk. Ingerid Stenvolds store svakhet er at hun har vanskelig for å forholde seg til romantikk. Og inderlighet. Som kan by på problemer i visse situasjoner.

Jeg hadde større sans for sånne litt rufsete rockegutter.

– I hvor stor grad har døtrene dine arvet dine interesser?

– De driver begge med fotball og langrenn – uten press hjemmefra. Ellers er begge glade i å lese. Men stadig påminnelse og oppmuntring må til, for å få dem til å legge vekk skjerm og ta frem bok. Men ... at jeg kan ha en slik jobb og samtidig et familieliv, er avhengig av tre ting: Snill mann, snill mann – og tålmodig mann.

Mannen hun snakker om heter Torkel Halmø, er økonom og jobber i næringsdepartementet. De har vært gift siden 2012, seks år etter de møtte hverandre under arbeidet med NRKs innsamlingsaksjon for Leger uten grenser. Kjærlighet ved første blick? Å, nei du.

– Det var ikke et sånn «Wow! Der er mannen i mitt liv!» -øyeblikk. Og det sier

absolutt mest, eller kanskje heller alt, om meg.

– Hva mener du?

– Å, jeg var fordomsfull. Forutinntatt. Men ... ærlig talt. Han var økonom fra Norges Handelshøyskole. Han hadde på seg skjorte og V-genser. Rosa V-genser! Nei, jeg var helt sikker på at han virkelig ikke var min type. Jeg hadde større sans for sånne litt rufsete rockegutter. Ha-ha!

Så snart latteren har stilnet legger hun til:

– Heldigvis er jeg blitt mye bedre med årene. Mer opptatt av å gi folk en sjanse. Og så har jeg lært at man ikke skal skue hunden på hårene, sier hun.

Ingerid Stenvold har mange talenter. Og så er det områder hun der det finnes et klart forbedringspotensial.

– Jeg sliter med romantikk. Og inderlighet. Så stakkars Torkel. Han hadde jo tilløp til å være en romantiker før han traff meg. Hadde han møtt en annen, ville han nok garantert fått mye mer utløp for den siden av seg.

Hun forteller at hun prøver. Hele tiden. Med vekslende hell. Som da hun og ektemannen for

noen år siden hadde invitert en gjeng av sine nærmeste venner for å markere sin 10-årsbryllupsdag i Finnfjordbotn.

– Det var en helt fantastisk opplevelse. 28 grader. Sol hele døgnet. Så, under middagen, skulle jeg holde en liten tale. Det bruste av pur lykke inni meg, og jeg hadde bestemt meg for at nå skulle jeg endelig si rett ut hva jeg følte.

– Noe ... romantisk?

– Ja, jeg vet, men ...

Hun rister på hodet. – Men, det gikk ikke. Jeg prøvde, men nei.

– Hva skjedde?

– Jeg heftet det på en god venninne som var der, og som ikke har den type problemer i det hele tatt. Så jeg sa at jeg skulle ønske jeg var mer som henne, for da å få sagt hva jeg følte.

– Så du er virkelig, virkelig dårlig på romantikk?

Stenvold skyter fram underleppen, lager hundedyne og nikker sakte. Så sprekker ansiktet i et bredt smil, før hun forretningsmessig, kort og kontant slår fast:

– Nei, jeg er ikke dårlig på romantikk. Jeg er helt elendig. •

Hyppig vannlating?

Hver fjerde mann over 50 år og nesten annenhver mann over 60 år, har en eller annen utfordring knyttet til prostata. De mest vanlige problemene er hyppige vannlatinger og dårlig nattesøvn på grunn av de hyppige vannlatingene.

Vannlatingen forandrer seg med alderen

Nattissing, problemer med å urinere eller en følelse av at blæren aldri er helt tom ...? Dette kan være tegn på det som er en naturlig del av aldringsprosessen for menn, nemlig at prostatakjertelen forandres. Det kan påvirke urinstrømmen og presse på urinblæren.

Problemer med å tisse blir ofte betraktet som et litt pinlig tema, og det gjør at mange menn går rundt med oppfattelsen: "Det må jeg bare lære å leve med."

Er du ofte oppe om natten for å tisse forstyrrer det nattesøvn din, og du kan få et uregelmessig søvnmønster. Lite søvn og dårlig søvnkvalitet kan lett påvirke energinivået, følelsen av opplagthet samt ha innvirkning på arbeidskapasitet, konsentrasjon og humør.

Det er med andre ord mange gode grunner til å ikke "bare la det stå til".

Naturen kan bidra

Forskning på naturstoffer har vist gode resultater i forhold til vannlatingsfunksjonen. De best dokumenterte forsøkene peker på at ekstrakter fra dvergpalmebær, kan hjelpe med å opprettholde normal vannlatingsfunksjon og støtter en sterk urinstråle.

Oppretthold normal vannlatingsfunksjon

I Norge har firmaet Wellvita introdusert produktet Sabalix, som nettopp er basert på de spesielle dvergpalmebærene. Sabalix inneholder i tillegg mineralet sink, som bidrar til et normalt testosteronnivå i kroppen.

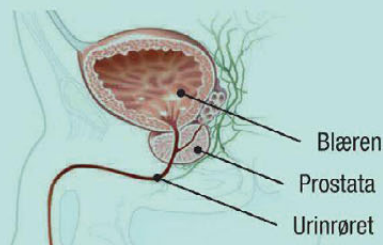
Sov om natten - ikke bruk tiden på toalettet

Opplever du å få forstyrret nattesøvn din fordi du ofte må på toalettet? Prøv Sabalix med ekstrakt fra dvergpalm. Det kan bidra til å opprettholde normal vannlatingsfunksjon og støtte en sterk urinstråle.

Les mer på wellvita.no

Slik virker det

Prostatakjertelen forandres med alderen og kan påvirke urinstrømmen og presse på urinblæren. Forsøk med ekstrakt av dvergpalmebær, har vist gode resultater på vannlatingsfunksjonen. De kan bidra til å bevare en normal vannlatingsfunksjon og støtte en sterk urinstråle.



Har du store plager bør du oppsøke lege for å utelukke sykdom.

SPAR 50% PÅ SABALIX

Kun 199,- for 1. pakke ved abonnement

Totalt 238,- inkl. frakt - 2 mnd forbruk

SMS: SABALIX 11 til 2210

RING: 37 08 13 00
Hverdager kl. 8-16

WEB: wellvita.no



Scan QR-koden og få tilbudet

- ✓ Ingen bindingstid
- ✓ Fornydggaranti

wellvita

Engenes 15, Åmli



Etter 1. levering vil du motta 2 mnd. forbruk hver 2. mnd. for kun 438,- inkl. frakt (219,- pr. mnd.). Avslutt abonnementet når du vil, men senest 2 uker før neste levering.

BRUKERUNDERSØKELSE:

FORNØYDE BRUKERE

Sabalix er et populært produkt i hele Norden blant menn i alderen 50+. Eneforhandleren Wellvita, gjennomførte en kundeundersøkelse blant brukerne av produktet. Det finnes mange vitenskapelige undersøkelser, men det er ingenting som slår kundenes egen vurdering. Og når det gjelder Sabalix, er kundene enige om at bærene fra dvergpalm virkelig kan noe.

Resultatet avslørte et rungende... JA! 77% av de spurte sa at plantestoffene i Sabalix har hjulpet dem ganske godt eller meget godt. Og de anbefaler det gjerne til andre.

Vil du anbefale produktet til andre?



2 FORNØYDE BRUKERE:



Markant endring

Jeg merket markant endring etter kort tid. Nå er jeg helt kvitt ubehaget. Sabalix fungerer veldig godt for meg, så jeg fortsetter å holde meg til dette naturproduktet.

Bjørn



Veldig fornøyd

Å ta naturtabletter et et greit nivå av tiltak vi menn kan velge mot vannlatingsproblemer. Sabalix har fungert veldig bra for meg i de 6 årene jeg har brukt det.

Per Erik



HENGENDE: Flittiglise liker seg godt i ampel i halvskyggen under taket.

PASSER OVERALT

Flittiglise blomstrer rikt og egner seg både i bed, ampler, krukker og kasser, inne som ute.

FARGESPENN: Størrelse og farge varierer mye, og blomsten kan være rosa, purpur, fiolette, oransje, røde eller hvite.

FRODIGE FLITTIGLISE

Ønsker du deg en flittig venn som blomstrer rikt og vakkert både i stua og ute? Flittiglise setter farge på tilværelsen.

TEKST: Irén Evensen FOTO: Getty Images og OBP

FLITTIGLISE ER EN kjær plante som mange er glad i. Den blir opp mot 30 centimeter høy, har opprett vekst og mørkegrønne, ovalt lange blader. Blomstene har farger i nyanser av rosa pasteller, rødt og oransje- og som det ligger i navnet Flittiglise er en ivrig og flittig venn som blomstrer mye og lenge.

Andre navn på denne vakre blomsten er lisespringfrø, balsamspringfrø og Impatiens walleriana. Slektsnavnet Impatiens betyr utålmodig, og viser til frøkapslene, som sprekker opp når frøene slynnes ut (springfrø). I Sverige kalles planten Flitiga Lisa, og i England Busy Lizzie eller Impatiens.

Flittiglise stammer fra tropiske strøk i Øst-Afrika, mest fra Kenya og Mosambik. Alle varianter vi har her i landet er såkalte hybrider (kryssninger). Dette kryssningsarbeidet er gjort i mange land over mange år. Det finnes derfor mange ulike sorter.

Blomsten trives best i næringsrik, god hagejord i lett skygge. Den bør overgjødles litt på sommeren og vannes i tørkeperioder. Den flittige lille følgesvennen tåler både vind og regn uten at planten tar noe særlig skade av det, men den tåler ikke frost. •

KILDER: PLANTEPORTALEN.NO, PLANTASJEN.NO OG OBP.NO

HJEMMET UKE 8/2025



STELL

Flittiglise trives best i næringsrik jord.

SPETTET:

Flittiglise finnes i mange farger, og takket være den rike blomstringen setter den virkelig farge på tilværelsen.

SLIK STELLER DU DEN

- 1. VANNING:** Knopper og blader faller lett av hvis planten tørker – vann derfor jevnlig
- 2. PLASSERING:** Blomsten foretrekker halv-skygge, men kan også blomstre bra selv om den står i bare skygge. Tåler ikke frost.
- 3. GJØDSEL:** Bland langtidsvirkende gjødsel i jorden når du planter, eller gi flytende gjødsel én gang i uken fra april til september.
- 4. PUSLE:** Plukk av visne blomster fortløpende, da får knoppene mer energi og blomstrer rikt.
- 5. POTT OM:** Blomsten er også takknemlig å potte om, noe som gjør at du kan ha den både som potteplante innendørs og i hagen om sommeren. Husk å ikke være for tidlig ute, den er nemlig er svært følsom overfor frost.

KILDE: PLANTASJEN.NO



FRODIG: Med sine mange blomster blant grønne blader blir en rosa flittiglise i vinduet nesten som en vakker blomsterbukett.

SÅ SELV

Flittig lise er takknemlig å sette som frø, og du finner frøposer med et spektrum av farger og sorter av blomsten i plantebutikkene.

SPRINGFRØ: Flittiglise (*Impatiens walleriana*) er en flerårig urt i springfrøfamilien.

LYSER OPP: Flittiglise blomstrer i stort sett uavbrutt og kan plasseres i både sol og halvsyggje.



MAJESTETISK ENTUSIASME

Allerede som prinser og kronprinser var kong Olav og kong Harald ivrige tilskuere på NM i skirenn og hopp. Selv om kong Harald ikke selv hoppet, slik hans far kong Olav gjorde, viste Harald om mulig vel så stor skiglede.



TIPS OSS!

Har du forslag til vår serie *Tingene som forsvant*, send en mail til hjemmet@egmont.com. Kanskje har du et bilde? Det kan du også dele på vår Facebook-side. Du kan også sende dette til Hjemmet, Postboks 4980 Nydalen, 0441 Oslo.

Tingene som forsvant VINTERMORO

I februar starter Ski-VM i Trondheim, men vi har opplevd ski-VM og NM før vi. Den gangen snøen lå meterhøy og saken var både biff og kjøttkake.

TEKST: Kristin Ma Berg FOTO: NTB, Nasjonalbiblioteket, Digitalt museum, Rindals skimuseum og Riksarkivet



HEIA WIRKOLA

«Å hoppe etter Wirkola» er et munnhell de fleste av oss kjenner godt. Uttrykket stammer fra idrettsverdenen og ble først uttalt av en kommentator for NRK under NM i 1966 da konkurrenten Toralf Engan sto på toppen av skibakken og skulle sette utfor etter Bjørn Wirkola, som nettopp hadde gjort tidenes hopp. Siden er uttrykket blitt synonymt med forventninger som det omtrent er umulig å innfri. Her Bjørn Wirkola til v. og Toralf Engan på trening i 1966, året Wirkola ble norgesmester. Siden ble han flere ganger verdensmester og vant den legendariske tysk-østerrikske hoppuka tre ganger på rad. Bjørn Wirkola ble vår nasjonale helt og Altas store sønn.



VINTERPRINS

Harald var den første norskfødte prinsen på over 500 år, og en mer vinterglad konge kunne vi ikke fått. Her på rattkjelke utenfor Skaugum like før han måtte flykte landet i 1940.



TIPP TOPP LUE

1960-tallets hodemote var topplue for herre og hjelmlue for damene. Gjermund Eggen vant tre ganger gull i VM på ski i Holmenkollen og året var 1966. I armene holder verdensmesteren sin moteriktige venninne Lise Wahl ikledd tidstypisk heklet hvit hjelmlue.

Holmenkollen kokte, kronprinsen jublet og Bjørge Lillelien snakket om kjøttkake og ertesuppe.



FISKEBEN

Vi gikk på skiskole, hadde klippekort rundt halsen og lærte oss å gå fiskeben. På den siste dagen fikk vi diplom og skimerke som mødrene våre kunne sy fast på ermet på anorakken. Det var knall og fall i bakken og skrekkelig mye moro.

UNNA VEI

Sparkstøtting er et eldgammelt fremkomstmiddel her i landet, og samtidig opphav til mye fart og moro. Men sparken er dessverre ingen norsk oppfinnelse, den var det svenskene som fant opp i 1872 i byen Piteå i Nord-Sverige. Byen har i dag et eget sparkmuseum der du kan studere de eldste doningene.



SAKEN ER KJØTTKAKE

Sportsreporter Bjørge Lillelien kunne skrike ut «en hel meny» når en norsk ski- og skøyteløper eller hopper gjorde det bra i NM eller VM. Holmenkollen kokte, kronprinsen jublet og Lillelien snakket om kjøttkaker, kålstuing og ertesuppe.





TIDLIG KRØKES

Det var beksømstøvler med rem over vristen, kandaharbindinger og treski som gjaldt. Skiene ble satt inn med tjære for å holde kladdene unna, men hui og hei hvor der gikk unna i nedoverbakker. Ull, vadmél og skianorakk holdt oss varme i kulden. Åttebladrosen og lus på genseren var moderne da som nå. Det tre små barna smiler til fotografen en vinterdag i 1960. Skigleden var på topp!



SOLID FOTTØY

Bedre skodd i Vinter-Norge enn dette går det neppe an å bli. Beksømstøvler i lær med sauefôr var den vanligste skistøvlen frem til 1960-tallet. Støvel og overlær ble sydd sammen med såkalt bektråd, det vil si tråd impregnert med bek, derav navnet beksøm.



ANORAKK, TAKK

Strekkbukser og anorakk, selbuvotter og tupert hår var et must i løypa på begynnelsen av 1960-tallet. Noen sverget allerede da til rottefellabindinger og tynne langrennsski, men ikke vi. I løypa var det langt viktigere å se stilig ut enn å gå fremst i sporet.



MED STIL

Bjørn Wirkola fra Alta hoppet med samlede ski til stilkarakter 20 fra samtlige dommere. Så ble han da også tidenes hopper, og mange mener at det aldri har vært hoppet så vakkert i noen bakke etter ham.



PÅRØRENDE: Selv om de har veldig ulike erfaringer, Aud med Tina som reiste til Sveits – og Marianne med en far som ligger på sykehjem – så har de et fellesskap i sorgen som pårørende.

HJEMMETJOURNALIST SKREV BOK OM TINAS LIV

Aud har blitt en kjær venn

Noen menneskemøter setter seg fast i hjerterota, og nekter å gi slipp. Mitt møte med mamma Aud ble et slikt møte.

TEKST: Marianne Smeby Strand FOTO: Gry Traaen og privat



ARENDA/DRØBAK

Det er mange måter å starte denne historien på. Jeg kan fortelle om mitt møte med Aud Pedersen (69) i Arendal, som fulgte sin datter Tina (29) til Sveits for å dø. Jeg kan fortelle om min egen pappa (84) som i årevis har ligget til oppbevaring på et sykehjem. Eller jeg kan ta det fra start; før sykehjem, før Sveits og før både Aud og jeg ble pårørende, på hvert vårt vis.

Jeg tror jeg begynner i 2020 da jeg på oppdrag for Hjemmet intervjuet Aud. Den sterke kvinnen som støttet sin unge datters valg om å dø, gjorde dypt inntrykk på meg. Historien om Tina var hjerteskjærende. Etter mange års runddans i helsevesenet fikk hun som 24-åring diagnosen cerebral ataksi. Det er en sjelden degenererende, nevrologisk sykdom som angriper lillehjernen. Prognosen var brutal. Sykdommen var gene-

BARNDOMMEN: Tina kom til verden en solskinnsdag i 1990. De var hodestups forelsket fra første stund.

SAMMEN: Tinas pappa døde da hun var 18 år. Etter ungjentas ønske ligger hun sammen med faren.

tisk, og det var ingen medisin som kunne hjelpe henne. Hun ville gradvis miste funksjoner, og ville til slutt ende helt ute av stand til å bevege seg, høre, se – men ville være intellektuelt fullt til stede.

Den unge jenta med den sterke viljen var tydelig overfor moren; hun ville heller dø enn å bli fullstendig hjelpeløs. Hun levde noen år med sykdommen, men det gikk fort nedover, kroppens funksjoner sviktet en etter en. Og Tina, som så gjerne ville klare seg selv, forsøkte i det lengste å være selvstendig. Så skjønte hun at det ikke gikk, funksjonsnivået var så dårlig at hun



– Det er INGEN i denne verden JEG BEUNDRER mer enn TINA

Tina hadde ikke lyst til å dø. Men sykdommen gjorde at hun ikke ønsket å leve. I april var mamma Aud og resten av familien med henne da hun reiste til Sveits for å gjøre det.



Vår inderlig kjære tapre og modige

Tina Matthes Pedersen

født 16. desember 1990, fikk avsluttet livet sitt på en verdig måte i Sveits, 9. april 2020.

Aud og Jan Olav

Tommy og Lene Kasper

Urnebegravelse fra Arendal kapell onsdag 24. juni kl. 12.30.

En stor takk til fastlegen og hjemmesykepleien på Solhaug for all støtte og omsorg.

REPORTASJE: Marianne Smeby Strand fortalte i 2020 i Hjemmet om Tina og mamma Aud.

Jeg tror mange kjenner på den forferdelige håpløsheten du får som pårørende til noen som er alvorlig syke.

De siste årene har mellom én og tre nordmenn fått assistert dødshjelp her. Det er en omstendelig prosess for å få innvilget assistert dødshjelp ved Dignitas, og når godkjenningen først er gitt og de kommer til Sveits, må den enkelte selv være i stand til å administrere den dødelige medisinen, og å ta en slik beslutning. Tina måtte selv utføre handlingen og alt ble dokumentert og sendt sveitsisk politi.

ÅPENHET

«Vår inderlige tapre, kjære, modige Tina fikk avsluttet livet sitt på en verdig måte i Sveits», sto det å lese i Agderposten. Dødsannonsen levnet ingen tvil om hva som hadde skjedd. Det var også hensikten.

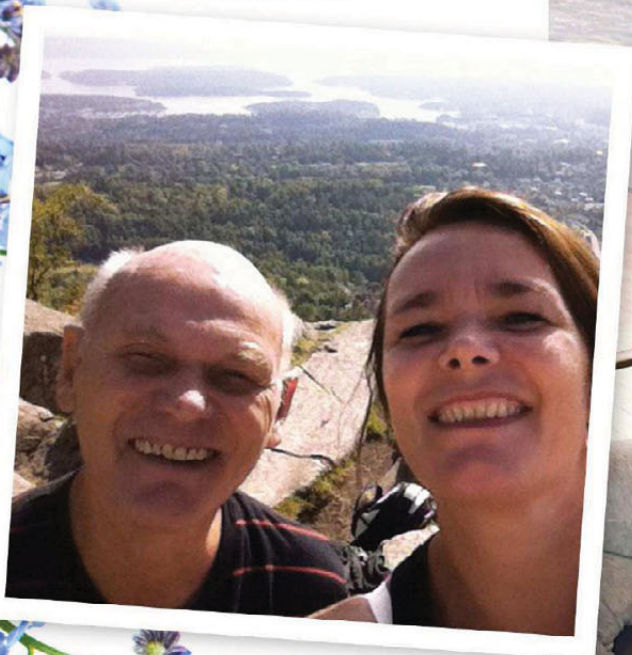
– Tina valgte selv å være åpen fra første stund, understreker Aud.

– Både om valget hun hadde tatt og hva det lå i det å skulle reise til Sveits. Tina ville at folk skulle forstå, det var ikke døden hun fryktet, men livet. Og hun ville at alle rundt skulle forberedes på at hun skulle dø, så de ikke fikk sjokk, sier Aud.

Hun og jeg har møttes mange ganger gjennom det siste halvannet året. For jeg klarte ikke å glemme Tinas historie, ➔

FRILUFTSMANNEN:

Marianne og pappa Knut på deres siste tur til Kolsåstoppen i Bærum i 2014.



Jeg tviholder på de gode minnene, og gjør mitt beste for å huske han som den han var før sykdommen tok han.



SVEITS: Her er Tina og mamma Aud på flyplassen, og har tatt fatt på det som skulle bli en krevende reise for Tina.

og Auds styrke. I årene etter vårt første møte tenkte jeg gjentatte ganger på Aud. Jeg er mor selv, og tanken på hvor vanskelig det må ha vært for en mamma å støtte sin datter i valget om å dø, kan jeg ikke engang forestille meg.

Tinas egen åpenhet og ønske om at folk skulle forstå mer av valget hun tok, var også grunnen til at Aud sa ja til at hele Tinas historie skulle komme frem. Før hun døde opphevet datteren taushetsplikten til legen sin. I boken som bærer ungjentas navn, får du derfor hele historien; om Tinas reise fra barnsben av, gjennom sykdom, utfordringer – og hennes valg om å dø. Du får også bli med til Sveits, der Aud åpenhertig forteller om datterens siste dager.

MANGE TÅRER

Det har blitt mange tårer, både hos Aud og meg i dette arbeidet. Men også mye lærdom gjennom leger, fagfolk og

«vanlige folk», som jeg også har intervjuet i boken.

Jeg visste at dette var et tema som opptok mange. Da jeg i en kronikk i 2023 skrev om min egen families opplevelse med min far på sykehjem, forsto jeg at Aud og jeg ikke var alene om å være pårørende i en fortvilt situasjon. Det er mange ektefeller, sønner og døtre, barnebarn og venner som er vitne til uverdige og langdryge måter å møte døden på. Og flere av de som kontaktet meg var redde for å havne i samme situasjon selv. Redde for å glemme egne barn og barnebarn, redde for å miste seg selv litt etter litt.

En av kvinnene jeg intervjuer i boken kunne fortelle om sin egen frykt for alderdommen. «Jeg er ikke så redd for smerter, for det tenker jeg at det kan du få hjelp til. Men det å være totalt hjelpeløs og helt avhengig av andre, det er et skrekkszenario for meg» sier Ellen (77) i boken. Hun har

brutalt nok tenkt gjennom ulike måter å ta livet av seg på.

Den erfarne legen Gro Nylander forteller i boken om mennesker som ikke er redd for døden, men for den siste tiden. Og pasienter som trygler om hjelp til å dø: «Jeg vil bare dø. Jeg vil slippe. Kan du ikke hjelpe, spør de meg» sier hun i boken.

Der stadig flere nordmenn er for en legalisering av døds-hjelp, er både legeföreningen og politikerne imot. Det er kun Fremskrittspartiet av partiene på Stortinget som er for dette. Og det er heller ikke noe flertall for å utrede dette.

«KrF er tydelig på at aktiv døds-hjelp ikke kan være samfunnets svar på lidelse» uttaler blant annet Olaug Bollestad i boken. Hun mener at samfunnets svar til dem som ønsker å dø, skal være livshjelp, ikke døds-hjelp.

Legeföreningen er imot døds-hjelp, men også her er det skjedd en endring i legers

holdninger, viser undersøkelser. Spørreundersøkelser til Legeforskningsinstituttets legepanel i 2016 viste at 30,7 prosent av legene sa seg litt eller svært enig i at aktiv døds-hjelp burde være tillatt ved dødelig sykdom med kort forventet levetid. Leder av rådet for legeetikk, Svein Aarseth, er motstander av aktiv døds-hjelp, og uttaler blant annet i boken at aktiv døds-hjelp kan få utilsiktede effekter over tid. «Vi tenker først og fremst på skråplanseffekten. Men også på synet på mennesker som da er i en sårn situasjon at det forventes en død.

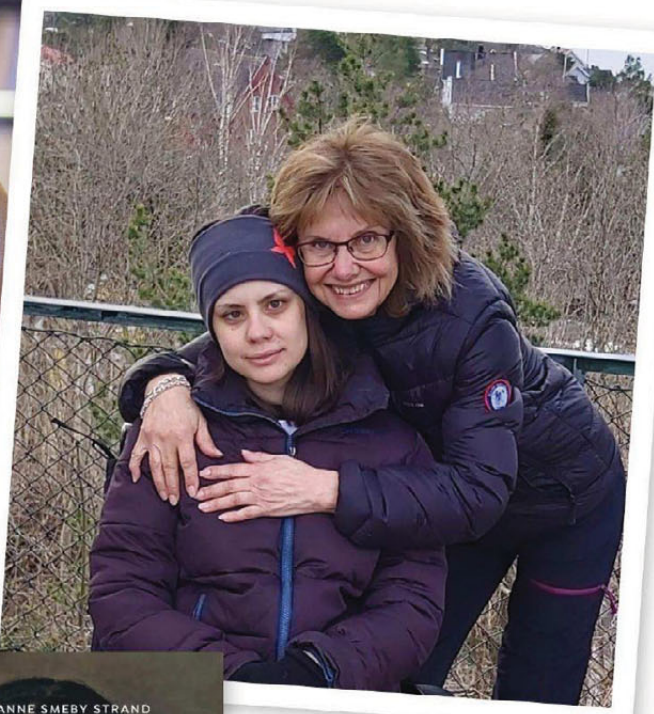
Å MISTE SEG SELV

Tina var ikke bare redd for smerter, men det å miste kroppens funksjoner litt etter litt. Min egen far mistet seg selv. Det er mange år siden han forsvant for oss, og årevis siden Alzheimer-diagnosen var et faktum. Pappa som var så snill, alltid positiv, energisk og



TÅRER OG TRØST:

Marianne og Aud har ikke samme historie, men de deler mange like erfaringer som pårørende.



«TINAS HISTORIE – OG EN MORS UMULIGE VALG»

Boken tar for seg det betente og kontroversielle temaet aktiv dødshjelp. Den kombinerer dyp personlig erfaring med grundig gjennomgang av politiske, juridiske og etiske perspektiver fra eksperter, leger og politikere, samt personlige historier fra pårørende.

en sosial mann. En ildsjel for familien, for jobben og idrettslaget, og en mann som ble hedret og æret både her og der. Som bestefar var han den beste, barnebarna forgudet han. De siste ti-tolv årene har det vært uendelig trist å se han gradvis forsvinne. I snart ni år har han vært på sykehjem, helt uten tilstedeværelse i sitt eget liv. Vi går bare og venter på at det sterke friluftshjertet hans skal slutte å slå.

Det har vært så uverdlig, og nesten ikke til å holde ut. Ikke fordi helsepersonell gjør noe galt eller ikke gir god pleie, men fordi han er hensatt til et liv i fullstendig hjelpeløshet, pleietrengende ned til den minste ting og totalt uten evne og mulighet til å kjenne igjen noen av oss i familien.

I årevis har han bare ligget der, og gradvis har de små gledene forduftet, og selv ikke sukkerbiten til kaffen, små biter med sjokolade eller Elvis-låter fra den lille kassettspille-

ren på rommet, har gitt noen reaksjon på at det er liv der inne.

De tre barnebarna som betydde alt for han, har for lengst innsett at bestefar er borte. De to oldebarna som har kommet til verden de siste årene, har han ingen anelse om.

HJELPELØS TILSKUER

Det er ensomt å være pårørende, innser Aud.

– Den fortvilelsen over ikke å kunne endre på noen ting. Det å se hvordan Tina trakk seg tilbake, hvordan hun døde litt etter litt. Det var fryktelig vondt å se på. Samtidig gjorde det også at vi forsto mer, vi så jo hvordan hun hadde det. Jeg tror mange kjenner på den forferdelige håpløsheten du får som pårørende til noen



AVREISE: Tina og mamma Aud dagen før avreise til Sveits i 2020. Tina er svært redusert og redd hun ikke skal klare reisen sammen med mor, stefar og storebror.

BOK: Boken om Tina og aktiv dødshjelp bærer ungjentas navn. Tinas liv skal ikke være forgjeves, håper mamma Aud.



som er alvorlig syke. Du blir en hjelpeløs tilskuere, men skal også være sterk. Det er den tøffeste rollen jeg har stått i.

Det var først etterpå Aud kjente hvor sliten hun var.

– Når du er midt oppi det så tenker du ikke så mye, du bare er der. Jeg fikk så mange krefter, og jeg klarte å stå gjennom sykdommen, reisen til Sveits og også bisettelsen. Det hadde jeg ikke trodd. Erfaringen har gitt meg en utrolig styrke, jeg vet at jeg er sterk. Men så kom jo smellen når alt var over. Og da trengte jeg noen måneder å hente meg inn igjen. Uten støtten til Jan

Olav vet jeg ikke hvordan jeg hadde klart meg, sier Aud om ektefellen, og Tinas stefar.

Hun skulle ønske flere klarte å snakke om døden.

– Som pårørende trengte vi å snakke om Tina og det vi hadde vært igjennom. Det gjør godt og gir en trygghet. Men det ukjente er kanskje skremmende for folk, og da holder mange seg unna.

Mange vet ikke hva de skal si, men det handler ikke om at du må si så mye, forsikrer Aud.

– Det er mange som sliter med å finne ord, og det var det også for mange rundt oss da Tina døde. Men det holder å gi ➔



en god klem. For meg så var alle klemmene jeg fikk gode å få.

Aud har mistet andre familiemedlemmer til andre sykdommer. Demens i nær familie – og uverdigg og håpløs personlighetsforandring – har vært trist og være vitne til. Ulike sykdommer gir også ulik åpenhet, er Aud sin erfaring.

– Vi har alle en bekjent eller familiemedlem som har hatt kreft, eller har dødd av kreft. Det er noe kjent, og da tror jeg også det er lettere å snakke om. Men derfor er det så viktig at også vi som har andre erfaringer med sykdom og død, kan prate om det. Åpenhet gjør at det ikke blir så skremmende.

DØDEN OG DØDSHJELP

Pappas sterke hjerte banker fortsatt. Det gjør ikke Tina sitt. Hun kom seg til Sveits, og døde med et smil om munnen, beskriver Aud.

– Det ble verdig for Tina og for oss. Jeg kunne aldri tilgitt meg selv hvis jeg ikke hadde støttet henne, sier Aud.

I Arendal har årene gått, og livet har gått seg til. For Aud og Jan Olav er dagene gode, selv om tankene på Tina er der alltid, i gode og vonde dager.

Hun sørger ikke, men hun savner, har hun innsett.

– Sorgen ligger i det Tina måtte stå i og diagnosen hun fikk, sier Aud.

Hun har aldri angret på støtten hun ga datteren, men er i stedet takknemlig for at de klarte å stå i det, helt til det siste. Samtidig tenker hun ofte på hvor mye det hadde betydd for Tina å få dø hjemme, og få ro i sine siste uker og måneder, i stedet for belastningen med reisen.

Det er også en av grunnene til at hun forteller sin historie, hun vil sette søkelyset på debatten om dødshjelp i Norge, understreker 69-åringen.



Å LEVE: Det handler om å leve mens man kan, mener Aud og Marianne. Å leve best mulig, er bedre enn å leve lengst mulig, er de to enige om.

– Hvis kritikerne hadde havnet i samme situasjon med en av sine kjære som vi har stått i, så hadde de kanskje endret mening. De prater om verdighet, men hvis noe føles uverdigg for meg, så er det spesielt at andre skal bestemme og si at; «jo da, dette er verdig for deg». Det provoserer meg, innrømmer Aud.

Selv kjenner hun at det er godt å snakke om Tina.

– Hver eneste gang jeg får fortelle om Tina og hva som lå i hennes valg og om å reise til Sveits, kjennes betydningsfullt. Historien hennes er ikke forgjeves.

Pappas historie skal heller ikke være forgjeves. Jeg sørger selv om han ikke er død. Jeg strever med dårlig samvittighet for at jeg ikke klarer å besøke han så ofte. Men jeg blir bare sint, trist og maktesløs over å se han slik han er nå. Besøkene vekker ingen reaksjon hos han. Det gjør heller ikke stryk, kos eller klemmer fra meg.

Hvis kritikerne hadde havnet i samme situasjon med en av sine kjære som vi har stått i, så hadde de kanskje endret mening.

At jeg sier høyt at jeg ønsker at han skal få dø, høres så fryktelig brutalt ut. Men det er ikke fordi jeg ønsker en fin pappa død, men fordi jeg ønsker at min fine pappa skal få slippe. Men jeg har innsett at det tar den tiden det tar. Og derfor tviholder jeg i stedet på de gode minnene, og gjør mitt beste for å huske pappa som den han var før sykdommen tok han. Det er den mannen og de minnene jeg for alltid skal gjemme godt i hjertet mitt.

Marianne Smeby Strands mor og øvrig familie er enige i at det er viktig at hun deler historien om faren i denne saken. •

AKTIV DØDSHJELP

Aktiv dødshjelp deles gjerne opp i to kategorier. Eutanasi betyr at helsepersonell forårsaker en persons død med hensikt ved å gi dødbringende medikamenter på personens forespørsel.

Assistert selvmord er å bidra til å forårsake død ved å bringe til veie dødbringende medikamenter som personen kan ta selv.

Begge deler er forbudt etter norsk lov.



3 NYE MODELLER FRA VERDENS STØRSTE ELBIL PRODUSENT

BYD

byd.no

SEALION 7 4X4

Den perfekte norske
familiebilen fra verdens
største elbilprodusent

Firehjulstrekk
502 km WLTP rekkevidde
578 l baggasjerom
1500kg hengervekt
75 kg takvekt
Høyt utstyrsnivå

**Excellence-utstyrspakke
inkludert – spar 129.000,-**

Lanseringskampanje fra

469.900,-



DOLPHIN

**Vinner Årets bilkjøp Europa
2024 av Autobest**

V2L-funksjon
Varmepumpe
427km WLTP rekkevidde
Høyt utstyrsnivå
345l bagasjerom
5 stjerner NCAP

**2,99%
RENTEKAMPANJE**

3.040,-

pr. mnd. 0,- kroner i forskudd

Lanseringskampanje fra

299.900,-



**TANG 4x4 - Stor SUV
med 7 seter**

**STORT UTSTYRSNIVÅ OG
MANGE NYHETER**

Firehjulstrekk
530 km WLTP rekkevidde
108 kWh batterikapasitet
1500kg hengervekt
75 kg takvekt

3,99% RENTEKAMPANJE

5.990,-

pr. mnd. 132.500 i forskudd - Lån 10 år

Lanseringskampanje fra

699.900,-



*Mål. betyingsperiode 113 år 5.990 kr, Mål. betyingsperiode 217 år 6.604 kr, Bålpriis 709.800 kr, Egenkapital 132.500 kr, Elbils-/Anslagsingsgebyr 5.235 kr, Mål. feringsgebyr 95 kr, Lånebeløp inkl. etats-/Anslagsingsgebyr 582.525 kr, 10 år, Flytende nom. kampanjerente 1,3 år Lt. 3,99 %, deretter flytende nom. produktrente 1,7 år Lt. 6,99 %, Eff. rente Lt. 6,02 %, Kostnad 199.187 kr, Totalt 770.487 kr. Både kampanje- og produktrente er flytende og følger normal renteutvikling i hele låneperioden, og vil aldri bli lavere enn 0,05 %. Renten kan endres ved utbet. tidsp., hvis det har vært rentendringer mellom søknadstidsp. og utbet. tidsp. Lån fra bank som tar pant i bilen som sikkerhet.

LEV VØVEL

Smått og godt om helse og livsstil

TEKST: Sidsel Jøranlid FOTO: Getty

VISSTE DU

...at du bør sjekke røykvarslerne hver gang du kommer på hytta og alltid ha ekstra batterier liggende? Batteriene kan tappes og bli tomme mens du ikke er der.

KILDE: BRANNVERN-FORENINGEN.NO



REDD FOR SEX

Mange hjertepasienter blir engstelige for å ha sex. Men det er det liten grunn til! En god regel er at hvis man klarer å gå opp to trapper, eller gå en rask tur uten å få vondt i brystet, går det helt fint å ha samleie. Det er imidlertid lurt å unngå sex rett etter store måltider. Ha det gjerne om morgenen når man er uthvilt og bytt på med å være mest aktiv.

KILDE: NASJONALFORENINGEN.NO

Lett å la seg friste?

Veien til kjøkkenet kan bli kort med hjemmekontor

Det er mange fordeler ved å jobbe hjemmefra. Men dessverre kan det også være lett å ty til litt kosemat med kjøleskap og kjøkkenskap lett tilgjengelig. Det er godteri fra helgen, kakerestene fra dameklubben og rosinbollene i fryseren. Her er noen tips:

NÅR DU HANDLER: Hva du har i kjøkkenskapene blir avgjort i butikken. Sørg for at du kjøper god og sunn mat og unngå å ta med deg fristelser hjem. Faste rutiner: Stå opp og legg deg til samme tid hver dag, for lite søvn kan påvirke sultfølelsen. Ha en fast måltidsrytme gjennom dagen og spis lunsj på samme tidspunkt. Da slipper du å lure på om du egentlig er sulten og bør spise. Mat som metter: Å spise et ordentlig måltid med grove kornprodukter og mat-

varer som inneholder protein reduserer sjansen for småspising. Velg matvarer som fisk, kjøtt, egg, belgvekster og melkeprodukter. Og husk å fylle på med grønnsaker og frukt!

SMART SNACKING: Når søtsuget kommer, er det lurt å være forberedt. Gjør klar en skål i kjøleskapet med oppskåret frukt og bær, eller grønnsakstaver. Frosne druer og bær er også godt!

DRIKK NOE: Av og til skyldes søtsuget at vi er tørste. Ta deg en kopp te eller drikk et glass vann som du smaksetter med sitron, bær eller agurk.

AVLEDNING: Legg inn en liten pause som kan få tankene over på noe annet enn mat.

KILDE: MATPRAT.NO



KVINNER LEDER

Flere kvinner enn menn liker å lese. Nå viser en fersk undersøkelse fra Statistisk sentralbyrå at dette gir resultater. I perioden 2012–23 har kvinner forbedret leseferdigheten kraftig og ligger nå foran menn. De, derimot, er fortsatt best på tallforståelse.

KILDE: FORSKNING.NO

Poenget er ikke hvilke feil du gjør, men hvordan du greier å komme deg tilbake på sporet.

INGRID BJØRNOV

HJEMMET UKE 8/2025



MAT I FARTA

Stadig flere spiser mens de er på farten eller driver med andre ting. Det gjør at kroppen prioriterer hjernen og musklene i stedet for fordøyelsen. Resultatet kan bli at vi får vondt i magen. I tillegg mister vi samhörigheten ved å sitte sammen rundt et bord og spise.

KILDE: FORSKNING.NO

VISSTE DU

...at forskerne har funnet ut at jo høyere emosjonell intelligens folk har, desto oftere brukte de emoji'er når de sender sms, mail eller kommuniserer på sosiale medier?

KILDE: NRK.NO



Hvis jeg bare ...

Det er ikke uvanlig å misunne det motsatte kjønn

Hender det at du ønsker du hadde egenskaper som det motsatte kjønn har? Da er du ikke alene! En fersk studie fra Tsjekkia viser at dette er langt vanligere enn vi tror. Forskerne intervjuet 1769 deltagere mellom 15–94 år for å finne ut hva som ligger bak misunnelsen. Årsaken er både biologiske og samfunnsmessige faktorer og bunner i at kvinner og menn er ulike, med forskjellige styrker og svakheter. Mennene fortalte at de kunne misunne kvinner evnen til å vise og snakke om følelser uten å bli dømt. De misunne også den fysiske skjønnhet. Noen av deltagerne sa at de dessuten synes kvinner er heldige som har evnen til å føde og oppdra barn. Det var også

flere som synes kvinner er heldige som greier å multitask ved å gjøre flere ting samtidig. Kvinnene, derimot, misunne mennene som slipper både menstruasjon og graviditet. De fortalte også at de var misunnelige på menn som slipper presset med å opprettholde et vakkert utseende. Mange kjente i tillegg på samfunnets press om at kvinner ikke kan eldes naturlig, mens dette er akseptert for menn. Flertallet av kvinnene i studien svarte dessuten at de synes mennene var heldige som har bedre karrieremuligheter, høyere lønn og større sosiale privilegier både på jobb og i samfunnet.

KILDE: ILLUSTRERT VITENSKAP

42

Hva ville du gjort hvis du fikk en uventet fridag? 42 % av befolkningen sier at de ville ha brukt den til å være sammen med familie og venner. 32 % hadde ønsket å bruke dagen ute i naturen.

KILDE: IPSOS.NO



VOND LUKT

Om vinteren lever føttene sitt eget liv i tykke vinterstøvler. Svetter du mye på bena kan resultatet bli vond lukt og fotsopp. Sørg for at sko og såler tørker godt etter bruk. Vask føttene daglig, tørk godt mellom tærne og hold tåneglene korte og rene. Ta på nyvaskede sokker av ull eller bomull hver dag, skift sokker i løpet av dagen hvis du blir svett.

KILDE: NHI.NO



NY HÅRVEKST

Å miste håret kan oppleves som en stor belastning. Grunnen til at noen opplever hårtap kan skyldes flere ting, men en av årsakene er tilstanden androgen alopeci. Nå viser en ny studie at lavintensitets lysterapi med rødt eller grønt LED-lys kan ha positiv effekt. Seks måneders lysbehandling forbedret hårveksten og økte tettheten og tykkelsen på håret.

KILDE: NHI.NO

FRA
KVINNE TIL
KVINNE
med adgang
for menn



SKRIV TIL EVA

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

E-POST:

frakvinnetil Kvinne@
egmont.com

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

«UMODERNE Å TRO PÅ GUD?»

... skrev «Marit» for noen
uker siden. «Det virker som
om det å tro på Jesus og
Gud er like naivt som å tro
på julenissen», skriver
Marit.

Her er to svar:

MANGE HAKKER PÅ VÅR RELIGION

Nei, Marit, det er ikke umoderne å tro på Gud. Det kan jo synes sånn, slik samfunnet er blitt. Mange hakker på vår religion. At du som kristen får skylden for korstog og heksebrenning, og blir stilt til ansvar for alt det gale som er gjort opp gjennom tidene i kristendommens navn, forteller mye om dem som uttaler seg på en slik måte. Hva tenker de med?

Jo, vi har en blodig forhistorie, men det kan da ikke vi som lever i dag, stilles til ansvar for? Åpent har jeg stått frem som kristen i lokalmiljøet og blir respektert for det, sammen med de andre i vår menighet.

Dette med skolegudstjenestene som enkelte steder skal avskaffes? Jeg skjønner rett og slett ikke hvorfor. Jeg har selv som lærer deltatt regelmessig på skolegudstjenester. De elevene som ikke fikk lov hjemme til å delta, hadde et likeverdig tilbud på vår skole.

Jeg synes det er trist, Marit, at du føler at du må skjule din tro. Kanskje kunne du oppsøke et kristent miljø, for eksempel Frelsesarmeen? I Frelsesarmeen trives jeg godt. Praktisk kristendom har alltid talt meg.

Hilsen Iris

RELIGION ER ET VANSKELIG TEMA

Ja, jeg tror det er mange i dag som ikke våger å bekjenne at de er så «dumme og naive» at de tror på Gud og Jesus. Jeg har også vokst opp med at de kristne verdier er grunnleggende for samfunnet vårt. På skolen lærte vi De ti bud og bibelhistoriene, i hovedsak om Jesu liv og gode gjerninger. Vi fikk en rimelig god forståelse av hva som var rett og galt, ondt og godt. De som laget Grunnloven, var kloke nok til å sette kristne verdier som overordnede mål for vårt samfunn.

Du stiller spørsmål ved om vi er et kristent land. I Grunnlovens §2 heter det: «Verdigrunnlaget forblir vår kristne og humanistiske arv.» Så

GODE GENER?

Jeg er snart 78 år og er i god form. Legen min påstår at jeg er mer enn ti år yngre enn hva min biologiske alder tilsier. Det feiler meg ingenting, og jeg tar ingen medisiner. Jeg trener, sykler og går på ski og omgås mange mennesker.

Dette høres jo som renspektet skryt, jeg innser det, men mitt poeng er at jeg stadig får høre at jeg må ha gode gener. Det er med andre ord ikke min fortjeneste at jeg holder meg frisk, det er en gave fra mine forfedre.

Til det har jeg å si: Mine foreldre døde tidlig av langvarig sykdom, og det gjorde mine besteforeldre også. Min bror på 82 har vært på sykehjem i to år nå. Han har to sønner. Den ene er halvt uføretrygdet, den andre døde for et år siden, bare 52 år gammel, av hjerteinfarkt. Mine jevnaldrende fettene og kusiner er enten døde eller skrøpelige.

Så hvor i all verden har jeg de gode genene fra? Jeg tror det er blitt en slags mote å skyld på genene. Sannheten er vel at livsstil betyr mer. Det koster å holde seg frisk i alderdommen.

Hilsen Friskus

lenge denne paragrafen står, antar jeg at vi kan kalles det.

Men ettersom Den norske kirke ikke lenger er statskirke, regner jeg med at det er første steg til «avkristning».

Religionsfrihet er viktig, ingen skal tvinges til å tro. Det jeg har svært vanskelig for å forstå, er at Human-Etisk Forbund og en del politikere så aktivt jobber for å avskaffe kristendommen som vårt verdigrunnlag. Jeg kan jo ikke se at de har noe bedre å stille opp med.

Religion er et vanskelig tema og praktiseres ulikt rundt om i verden. Mennesker har i religionens navn forårsaket mye grusomhet og elendighet. I dag lever hele verden i frykt for terrorisme praktisert av fanatikere.

Uansett hvor man er i verden, har man en tro, og vi er så heldige å få bygge vårt land på kristne verdier. Vi har likevel religionsfrihet, og

ingen tvinger oss til personlig tro. Slik jeg ser det, finnes det flere og flere ikke-troende som jobber aktivt for å avskaffe våre kristne verdier, slik at kristendom bare skal være for spesielt interesserte. Dermed får ikke den oppvoksende slekt noe forhold til hvilke verdier Jesus sto for. Jeg har forståelse for at man ikke klarer å tro på noe guddommelig, men hvorfor motarbeide dem som tror, så lenge det handler om gode verdier?

Det sies at verden går fremover, men når man ser på utviklingen i verden, tror jeg de fleste føler seg utrygge.

Hilsen en med mange
spørsmål

MERKELIG OG FREKT

Jeg er med i en klubb, og vi møtes hjemme hos hverandre én gang i måneden. Den som har klubbkvelden,

serverer en rett, baker en kake og serverer kaffe.

For en tid siden flyttet et av klubbmedlemmene hjem til sine foreldre etter et samlivsbrudd. Da det var hennes tur til å ha klubben etter dette, «inviterte» hun klubben ut på restaurant, og alle måtte selvfølgelig betale for hva de spiste og drakk. Det var ingen billig restaurant hun innkalte oss til heller.

Hun får gratis servering hos alle oss, når det da er hennes tur til å ha klubb, må vi altså betale selv!

Jeg synes dette blir veldig urettferdig, da hun får gratis servering hos alle oss andre. Når det da er hennes tur til å ha klubb, må vi altså betale selv.

Det er jo også mye koseligere å være hjemme hos hverandre, man kan sitte med et strikketøy osv. Jeg synes hun kan invitere oss hjem til foreldrene de gangene det er «hennes» klubbkveld. Hun har kanskje en grunn for å la dette være, men da bør hun fortelle oss hva grunnen er. Ingen av oss får oss til å spørre.

Hilsen Undrende

Kjære undrende. Din venninne står i en alvorlig livskrise, og da er det viktig ikke å dømme henne, men heller møte henne med varme og forståelse. Bosituasjonen er åpenbart noe som ikke er en permanent løsning. Hun vil garantert ikke bli boende hos sine foreldre i flere år.

Jeg skjønner at du kan synes at det er urettferdig at hun spiser gratis hos dere, men livet er ikke et regnestykke som går opp. Og det

er dessuten også urettferdig til tider. At hun ikke inviterer dere hjem til foreldrene sine, har nok en sår årsak, så den ballen er det bare å la ligge. Jeg synes ikke dere har krav på noen forklaring fra henne om det tema.

Det du kan gjøre, er å ta kontakt med henne å si at du stiller ditt hjem til disposisjon for «hennes» treff. Du kan høre med henne om hun har overskudd til å stille med maten, det er det ikke sikkert hun har. Et koselig alternativ er jo at du tilbyr henne at dere kan lage mat sammen. Å lage mat sammen er noe av det koseligste man kan gjøre. Da vil du vise deg som en raus venninne, og det er jo slike hun trenger rundt seg nå. Når du går foran som et godt eksempel, kan det godt tenkes at de andre vil stille sitt kjøkken og hus til disposisjon.

Og husk, raushet avler raushet. En dag er det kanskje du som trenger varme og forståelse fra venninnene dine.

Lykke til.

Hilsen Eva

RYNKEFRIE 70-ÅRINGER

Jeg hørte nylig på radioen at det ble snakket om fokuset på fjerning av rynker og andre ujevnheter, spesielt hos oss kvinner. Jeg har selv passert 60 år og har både smilerynker og bekymringsrynker. Er ikke det helt naturlig? For meg er det unaturlig at jeg som 60-åring skal se ut som en 40-åring.

Det reklameres for ulike

Det fine med reklamen for Botox er at jeg er blitt overbevist om at det ikke er noe for meg.

antirynkekremer i utallige varianter, med før- og etterbilder. Jeg har også prøvd slike kremer, men har kommet frem til en enkel og rimelig krem med UV-filter fra apoteket, pluss daglig rens av huden. Jeg sørger også daglig for frisk luft og mosjon. Jeg spiser sunt, med unntak av noe usunn mat av og til.

Det fine med reklamen for Botox etc. er at i alle fall jeg – og sikkert mange andre med meg – er blitt overbevist om at det ikke er noe for meg!

Så lurar jeg på hva dere andre lesere synes om kjendiser som fremstår som rynkefrie helt til de er oppi 70-årene?

Mitt motto er: Alt med måte!

Hilsen dame i sin beste alder

VIN I VERTINNE-GAVE

Jeg er med i en veldig koselig klubb, og i gjengen er det flere som sliter med forskjellige matintoleranser. Det forsøker vi alle å ta hensyn til når vi planlegger menyen. Vi har også alltid med en gave til vertinnen. Ofte er det en flaske vin.

Det jeg synes er litt underlig, er at når de kommer til meg, har de ofte med en flaske rødvin, enda de vet at jeg ikke tåler rødvin. Jeg har alltid flere alternativer til drikke til maten, både med og uten alkohol. Både rødvin og hvitvin, øl og brus. Jeg legger min ære i at drikken skal passe perfekt til maten. Vertinnegaven skal jo være til vertinnen, altså til meg, og noe jeg kan kose meg med en annen dag. Så hvorfor tar de med rødvin?

Jeg vil ikke virke frekk og utakknemlig, men da det var på tide for gjestene å gå hjem sist de var hos meg, ga jeg rødvinsflaskene tilbake til giverne. Jeg sa på en pen og hyggelig måte at her ville de bare bli stående og surne. Det var noen som ble litt stramme i overleppen, men

de lot i hvert fall som de tok det med et smil.

Jeg er veldig spent på hva de har med til meg neste gang de kommer.

Hilsen vertinnen

HVORDAN SKAL JEG TAKLE RASISTEN?

Etter at jeg flyttet til en annen kant av byen, begynte jeg å gå en tur daglig. Jeg møtte ofte en dame på min alder som stopper og slo av en prat. Jeg syntes damen var hyggelig, så etter hvert satte vi oss på en benk når vi møttes og ble bedre kjent.

Selv synes jeg fryktelig synd på alle de menneskene som er på flukt fra krig i Ukraina og fra andre land med vanskelige leveforhold. En dag fortalte damen at hun hadde vært på sykehus, og hun hadde blitt helt «kvalm av å se på alle svartingene som vasket på sykehuset». Jeg ble helt forskrekket over dette utsagnet, men i stedet for å si imot, ble jeg taus.

Etter hvert har hun kommet med flere utsagn som har fått meg til å forstå at hun er en rasist. Hvordan skal jeg takle alt dette jeg misliker så sterkt å høre på, som at hun ikke vil ha en eneste flyktning til Norge? Skal jeg bare si at jeg har det travelt og gå min vei?

Hilsen Elisabeth

Kjære Elisabeth. Her er det bare én ting å gjøre: Du må vise hvem du er. Slike utsagn må ikke møtes med taushet. Det blir spennende å høre om vennskapet deres tåler en slik uenighet. Lykke til.

Hilsen Eva

SKREI PÅ SITT BESTE

Vi er midt i skreisesongen, og kanskje havner en av de delikatessehvite fiskene, som fiskes fra Stadt og opp til Finnmark, på middagsbordet ditt. Vi byr på to gode oppskrifter.

AV: Lise Finckenhagen, Tine.no
FOTO: Sara Johannessen, Tine.no



HVIT FISK

Om det ikke er skrei-sesong, kan du tilberede torsk, sei eller annen hvit fisk på samme måte.

Skrei med soya og honning

Nye smaker på den tradisjonsrike torskemiddagen.
4 porsjoner

600–800 g skreifilet/
torskefilet, helst loin
(den tykke delen)
2–3 ss flytende honning
3 ss soyasaus eller søt
soyasaus
1 ss limesaft eller
riseddik
2 hvitløkbåter
1 ts revet frisk ingefær
½ ts chiliflak
salt og kvernet pepper
MANGO- OG
AVOKADOSALAT:
1 mango
1 avokado
1 liten rødløk
1 lime
en klype chiliflak
hakket koriander

Del fileten i fire jevne stykker. Visp sammen honning, soyasaus, lime/eddik, revet eller finhakket rødløk, ingefær og chili. Krydre fiskestykkene lett med salt og pepper og vend dem i sausen. Hvis du har tid kan du gjerne la fiskestykkene marinere i sausen i 30 minutter. Legg fiskestykkene over på et lite stekebrett og stek fisken ved 180° midt i ovnen i 8–10 minutter til fisken flaker seg ved et lett trykk. Rens og skjær mango og avokado i jevne terninger og finsnitt løk. Bland sammen mango, avokado, rødløk, limesaft, chiliflak og koriander. Server med ris, mango- og avokadosalat.

RYGGFILET

Spør etter ryggfileten når du er i fiskebutikken, som er det beste stykket.



Ovnsbakt skrei med tomat

Skreien kler den deilige tomat-sausen med mye godsaker.
4 porsjoner

800 g skreifilet
2 ts salt
1 løk
3 hvitløkfedd
1 ss meierismør
1 ts chilipasta
2 ss tomatpuré
1 boks hermetiske tomater
1 boks kikerter
1 dl matfløte
½ ts sukker

½ ts salt
¼ ts pepper
4 ss kapers
TIL SERVERING:
2 dl lettrømme 10 %
3 ss bladpersille, hakket
4 grove brødsiver
2 ss meierismør

Del skreifilet i porsjonsstykker og dryss med salt, og la dem helst ligge å godgjøre seg i 20 minutter. Skjær løk i skiver og finsnitt hvitløk. Surr i en varm panne til myk, ca. 4 minutter. Rør inn chilipasta og tomat-

puré og la steke i et par minutter. Skyll kikertene godt og bland inn med tomater og kremfløte. Smak til med sukker, salt og pepper.

Ha tomat-sausen over i en ildfast form. Skyll saltet godt av fisken og tørk med kjøkkenpapir. Fordel stykkene i formen og dytt litt ned i sausen. Dryss over kapers. Stek i ovnen ved 200° i ca. 15 minutter eller til fiskekjøttet flaker seg. Server med rømme og finhakket bladpersille med godt brød og smør til.



TØRRGJÆR

Om du bruker tørrgjær, blander du den med mel og sukker før du har i væsken.

Kanelknuter med kryddertopping

Sett deilig kryddersmak på bakverket.

12 stk.

85 g meierismør

3½ dl helmelk

50 g fersk gjær

650 g hvitemel

100 g sukker

1 ts salt

1 egg

FYLL:

80 g meierismør,

romtemperert

100 g brunt sukker

1 ss kanel

KRYDDERTOPPING:

125 g kremost

100 g meierismør,

romtemperert

1½ ts vaniljeekstrakt

200 g melis

1 ts kanel

¼ ts allehånde

¼ ts ingefær

¼ ts kardemomme

Smelt smør, ha i melk og løs opp gjæren. Tilsett halvparten av melet, sukker, salt og egg og la maskinen gå på lav hastighet. Tilsett resten av melet mens maskinen går og elt deigen i 8–10 minutter, til den er smidig og elastisk. Dekk til og hev i ca. 60 minutter, til dobbel størrelse.

Bland smør, sukker og kanel til fyll. Ha deigen på benken og kjevle til rektangel, ca. 30 x 40 cm. Fordel kanelblanding utover, brett den ene kortsiden mot midten og den andre siden over der igjen. Kjør lett med kjevlet over og del i 12 remser. Dra litt i hver remse og tvinn og knyt sammen til en knute.

Legg på stekebrett med bakepapir og etterhev i 1 time. Stek ved 180° i 20–25 minutter på nest nederste rille. Avkjøl. I mellomtiden, bland sammen ingrediensene til kryddertoppingen. Når knutene er avkjølt, smør på ønsket mengde topping.

Disse vil du ikke gå glipp av SØTBAKSTEN VI DRØMMER OM

Gjestene dine er ikke sene å be når duften av nybakte godsaker brer seg i huset. Smaker like godt til ettermiddagskaffen som en kopp te til kvelds.

AV: Hanne Buxrud og Anita Bakker FOTO: Hanne Buxrud og Svein Brimi



Brioche i brødform

Overrask med søtbrød til kveldsmaten.

2 brødformer à 1½ l

FORDEIG:

1 dl helmelk

100 g hvetemel

25 g fersk gjær

DEIG:

6 egg, romtempererte

400 g hvetemel

100 g sukker

2 ts salt

220 g meierismør, romtemperert

egg til pensling

Varm opp melken til fordeigen til fingervarm. Bland med mel og gjær i en eltebolle, og la stå tildekket i 45 minutter. Når blandingen har fått puffet seg litt, tilsett egg, mel, sukker og salt. Bland godt, i maskin med eltekrok på middels til høy

hastighet, 10 minutter. Tilsett smør, 1 ss om gangen, la det blandes inn før du tar i mer. Bruk 10–15 minutter på dette. Fortsett eltingen i 5–7 minutter. Dekk med plast og la deigen heve i 1 time, til dobbel størrelse.

Ha deigen ut på et melet bord og del i to. Del hver bit i 6 og klem dem til små, flate rektangler. Fold endene inn mot hverandre, som et brev, klem ned igjen og rull hver bit til en liten rull. Legg 6 emner i hver sin smurte form med skjøten ned. Dekk med plast og etterhev til dobbel størrelse, ca. 1½ time.

Stek briochebrødene ved 180° på nest nederste rille, til gylne, i ca. 30 minutter. La avkjøle de første 5 minuttene i form på rist. Ta ut og avkjøl videre på rist. Server med deilig meierismør og syltetøy.

Klassiske skolebrød

Skolebrød med melis, kokos og eggekrem løfter frem barn- domsminnene.

Ca. 18 skolebrød

50 g gjær

100 g smør

3½ dl melk

1 dl sukker

1 l hvetemel

EGGEKREM:

5 dl H-melk

2 ts potetmel

2 eggeplommer

3 ss sukker

PYNT:

3 dl melis

ca. 2 ss vann

kokos

Smelt smør og bland med melk. Varm blandingen til den er lunken. Smuldre opp gjæren i en bakebolle og løs opp i den lunkne smør- og melkeblendingen. Tilsett sukker og mesteparten av melet til en løs deig. Heves til dobbelt størrelse på et lunt sted, ca. 30 minutter.

Ha deigen på et melet bakebortet og kna inn resten av melet. Form ca. 18 runde boller som settes på en bakepapperkledd stekeplate. Etterhev i ca. 20 minutter. Ha melk, potetmel, eggeplommer og sukker i en kjele. Varm opp mens du rører hele tiden til det hele blir til en passe tykk krem. Avkjøl.

Trykk en stor fordypning i midten av hver bolle med fingrene og legg en spiseskje eggekrem i fordypningen. Stek bollene midt i ovnen ved 225° grader i 8–10 minutter. Avkjøles helt. Lag melisglasur av melis og vann og smør glasuren rundt kanten av bollene. Dypp bollene i kokos

før glasuren stivner på bollene. Pass på å lage dype nok groper i bollene før du har i eggekremen, ellers vil eggekremen renne utover bollene under steking.



EGGEKREM

Bruk gjerne ferdigkjøpt eggekrem.

DITT PERSONLIGE HOROSKOP

Kjære leser

Solen befinner seg i Fiskenes tegn, og det er mange planeter i vann tegn og bevegelige tegn i denne perioden. Det indikerer en emosjonell tid med endringer. Det gjelder å tilpasse seg situasjoner som oppstår. Noen kan føle seg maktesløse, og det øker muligheten til å gripe tak i situasjonen og gjenvinne kontrollen. Planeten Mars' 11 ukers retrograde periode er over mandag 24. februar. Den stagnerer frem til onsdag og vender fra 26. februar forover i Krepsens tegn. Noe som har stagnert i denne perioden, kan forløses og man kan oppleve fremdrift. Det kan dreie seg om familiære situasjoner, eller andre nære relasjoner. Behovet for å løfte blikket og se muligheter for utvikling forsterkes.

Vennlig hilsen Nina Skjemstad, Hjemmets astrolog

UKE 8 21.-27.02. 2025



VÆREN

21. mars–21. april

Det er mye som foregår på innsiden i denne perioden. Enten du drømmer mye eller selv har vært redusert, gjelder det å gjøre det du føler for. Du kan oppnå klarhet i noe du lenge har tenkt eller grublet på. Har du poetiske eller kunstneriske evner, kan de forløses i denne perioden. Din planet Mars' vending forover etter 11 uker på vei bakover fører til et bevissthetsskifte, skaper forløsning og øker interessen for fremgang. Venus i ditt tegn og dens møte med Jupiter øker magnetismen, tiltrekningskraften og handlekraften.

★ **Stol på deg selv**



TYREN

21. april–21. mai

Solen belyser området for venner, sosiale nettverk, grupper og øker din sosiale frekvens. Du kan ha en tendens til å holde deg selv tilbake, men tiden er nå inne for å by på deg selv og være litt frempå. Mars' vending forover øker hastigheten i dine engasjement, både i relasjoner, nettverk og prioriteringer. Har du hatt utfordringer med å finne ordene, kan du i løpet av uken oppleve at ideene popper opp og ordene flyter lettere enn noen gang. Forretningsutveksling og sosiale nettverk kan blomstre fremover.

★ **Planlegging er viktig**



TVILLINGENE

22. mai–21. juni

Solen i toppen av horoskopet belyser resultatene du har oppnådd. Det blir tydeligere hva du fortsatt ønsker å oppnå og hva som kreves av deg for å gjøre noe med det. Om du har finpusset dine kvaliteter den siste tiden med Mars på vei bakover, kan du fra onsdag få synliggjort og brukt flere av dine eminente egenskaper. Din sjarm og tiltrekningskraft er upåklagelig, og ditt sosiale nettverk utvides. Driver du med kunstneriske aktiviteter, er tiden inne for å komme ut med dine påfunn. Skjerp kvaliteten.

★ **Vis dine talenter**



KREPSEN

22. juni–22. juli

Mars befinner seg i ditt tegn og vender forover fra onsdag etter ca. 11 uker på vei bakover. Det indikerer at følelsen av stagnasjon kan lette noe. Hindre og begrensninger du har erfart på veien, ser ut til å fordufte. Brikker faller på plass slik at du kan aktivisere deg på den måten du selv ønsker. Perspektivet utvides og nye visjoner inspirerer til å vokse. Lysten til å lære mer om noe som kan styrke fremtidsmulighetene, preger bildet. For noen kan det lede til jakten på ny kunnskap, informasjon eller utdanning.

★ **Erkjenn hva du vil**



LØVEN

23. juli–23. august

Solen belyser ditt åndelige perspektiv og verdier du har involvert deg i. Du gjennomgår en forvandling for tiden, og det kan føre til at du vokser ut av visse verdier til fordel for andre. Det kan også føre til at du vil selge noen saker eller avslutte oppgaver og frigjøre tid og penger til noe annet. Å be om bedre betingelse i bank og forsikring kan være på sin plass. Forholdet til arbeidsgiver er et viktig tema, og jobbskifte er aktuelt for noen. Nye jobbmuligheter kan dukke opp. Fra onsdag klarner bildet.

★ Hvilke verdier betyr mest?



JOMFRUEN

24. august–23. september

Nære relasjoner er tema i denne omgang. Solens posisjon viser en tid for å være ekstra engasjert i dem du omgås. Det kan dreie seg om parforhold, kolleger, samarbeidsforhold og andre nære relasjoner. Mars' vending forover gjør det også tydelig hvilke vennskap du ønsker å prioritere. Om det har vært tvil om hvem du ønsker å involvere deg i, blir det tydeligere fra onsdag. Grupper av likesinnede betyr mer fremover. Du er ekstra romantisk og flørtende. Single kan møte sin utkårede og hete følelser kan oppstå.

★ En forelskelse er i gjære



VEKTEN

24. september–23. oktober

Daglige rutiner, livsstil og helse er tema og flere oppgaver og mer ansvar krever mer av deg. Aktiviteter i utemiljø som øker oksygenopptak, styrker kondisen og sirkulasjonen vil gjøre susen. Nyre og blæresystemet er din sterke og svake side, og det dreier seg om å finne balanse og harmoni der du befinner deg. Er det ikke mulig, kan det tære på kreftene. Mulighet for vekst og utvikling ekspanderer nå. Mars, din planet for relasjoner, vender forover etter mange uker på vei bakover og gjør at brikker faller på plass.

★ Fremgang er i sikte



SKORPIONEN

24. oktober–22. november

Solens ferd gjennom området for kreativ selvutfoldelse øker interessen for å skape noe du kan tilby andre. Ønsker du å selge noe du selv har skapt, er tiden inne for det. Du kan tiltrekke deg flere lukrative oppgaver eller oppdrag, om du ønsker det i denne perioden. Om du har kjent på stagnasjon noen uker, kan du oppleve at noe løsner nå. Din planet Mars vender forover fra onsdag og bringer optimisme og nye visjoner på banen. Det er lettere å rette fokus mot fremtidsplaner og mål enn det har vært en stund.

★ Vær åpen for kjærligheten



SKYTTE

23. november–21. desember

Solen belyser ditt fundament, privatliv og forholdet til familiemedlemmer. Det berører også minner fra fortiden, fra barndom og oppvekst. Opplever du nå å få mer ansvar for familiemedlemmer, kan det begrense friheten. Ønsker du å ta mer ansvar for deg selv og egne handlinger, er tiden inne for å gjøre det. Om du har vært veldig engasjert i å ta hensyn til andres behov en periode, kan du fra onsdag inspireres til å rette blikket mot høyere inntekter og lønnsomhet i investeringer. Livsgleden øker utover uken.

★ Treghet fordufter



STEINBUKKEN

22. desember–20. januar

I denne perioden øker fokuset rundt kommunikasjon, formidling, prioriteringer, markedsføring og PR. Det kan også involvere sosiale medier og nære relasjoner. Mars' vending forover etter flere uker på vei bakover i området for parforhold utgjør en forskjell denne uken. Det kan bety at du har vært litt reservert i parforhold eller samarbeidsforhold en tid. Single kan få kontakt med en eks i denne perioden. En anstrengende situasjon forløses, og brikker kan falle på plass. Det kan lede til forlovelse eller bryllup.

★ Vend blikket forover



VANNMANNEN

21. januar–19. februar

Solens posisjon belyser ditt syn på åndelige og materielle verdier. Du kan legge merke til hva du mottar i forhold til hva du gir i denne perioden. Det blir også tydeligere hva du ønsker å bruke energi på. Mars' vending forover indikerer at noe kan ha gått i tregeste laget noen uker. Nå ser det ut til at visse plikter og ansvar fordufter som dugg for sol. Det frigjør energi til noe annet. Behovet for å leke og le mer forsterkes. Venus' gode aspekt til Jupiter øker humoren, eventyrlysten, lekenheten og kreativiteten.

★ Dyrk verdier du elsker



FISKENE

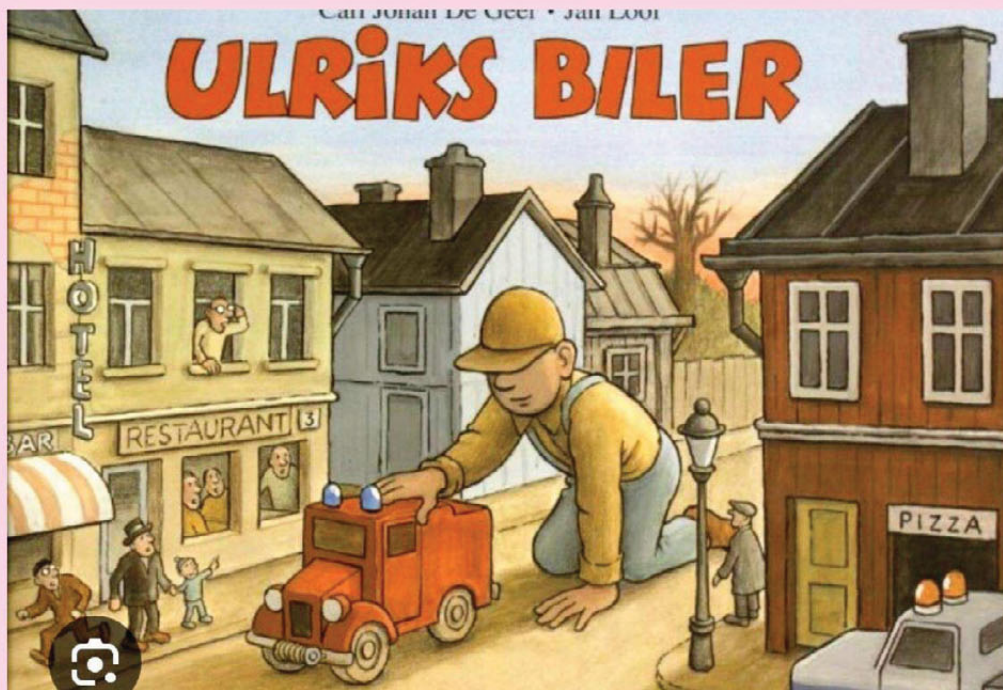
20. februar–20. mars

Med Solen i ditt tegn er dette den beste perioden i år for deg. Mars vender også forover etter ca. 11 uker på vei bakover i området for romantikk og kjærlighet. Sammen med Neptuns møte med måneknuten indikerer dette et møte med kjærligheten. Romantikken kan ta deg i en ny retning i denne perioden. Lengselen etter lidenskap og nærhet forsterkes, og brikker kan falle på plass onsdag når Mars vender forover. Det gir mulighet for at parforhold og lidenskap kan blomstre. Svangerskap er aktuelt for de fruktbare.

★ La deg rive med

Hjemmets

lille avis



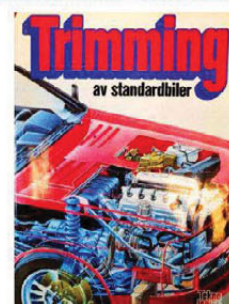
Kjøpes

Bildeboken «Ulriks biler».
SMS: 916 09 251



Kjøpes

En slik mugge, nisse som sitter på gris. (Nostalgisk minne fra barndommen.)
SMS: 901 37 709



Kjøpes

Boken «Trimming av standardbiler», utgitt 1986.
SMS: 916 09 251



Selges

Gamle, vintage tesiler, noen er i nysølv. Selges samlet eller enkeltvis.
Ring: 930 65 608



Selges

Strikkede sokker, dame, kr 250, herre (bildet), kr 300, barn, kr 100, luer, kr 200.
Tar imot bestilling, har Vipps.
Ring: 958 22 294



Selges

Nydelig kaffesett med kanne, 0,5 liter, sukkercopp og fløtemugge i 830 sølv, kr 10 000 + frakt.
Ring: 928 67 108



Selges

Bøkene på bildet, har flere bøker i hver serie.
Ring: 415 05 852



Selges

Flere modellbiler (ca. 22 cm) i original eske, feilfrie, har bare stått til pynt. Sender bilder.
Ring: 928 67 108



Selges

Sigarkasse.
Ring: 415 05 852



Kjøpes

To kopper som på bildet, koppene er 12 cm høye.
Ring: 970 53 808



Selges

Babysett, ca. 3 md., barnehagevotter, ca. 1-2 år, kr. 90, barnehagevotter, ca. 3-5 år, kr. 100, + porto.
Ring: 473 83 448

Har du noe du vil selge eller kjøpe?

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



Selges

«Sagmesterens barn»,
siste ti bøker i serien,
nr 41 til og med 50.
Ring: 907 83 244



Selges

Colin Archer-båt, lengde
47 cm, kr 2000 pluss porto.
Ring: 905 58 830



Selges

Flott, håndmalt trefat,
30 cm, kr 450, frakt
kommer i tillegg.
Ring: 902 65 907

Selges

Følgende bøker: L. Berg:
«Nøtterø – en bygdebok»,
1922, kr 200, Y. Hauge:
«Bogstad 1773-1955»,
kr 150, «Den norske
husfliden», 1968, norske
bunader, kr 175, «Bygde-
bok for Eidsberg»,
bind 1-2, kr 175.
Ring: 476 16 014

Selges

Komplette bokserier:
Laila Brenden: «Fjellroser»,
1-14, Frid Ingulstad:
«Sønnvind», 1-124,
kr 20 pr. bok + porto.
Ring: 954 43 856



Selges

Klær til Baby Born-dukker,
selger pakker med ti plagg,
kr 500.
Ring: 415 15 112



Selges

Nydelig sengeteppe, hånd-
strikket i tynn bomullstråd,
ubrukt, sendes mot frakt.
Ring: 976 71 643



Kjøpes

Jeg ønsker å kjøpe slike
kopper.
Ring: 907 56 124

Selges

Følgende bokserier:
«Jordbærpikene» av
Synnøve Eriksen, 25 bøker,
kr 375, «Utvalgt av gudene»
av Jane Mysen, 30 bøker,
kr 300, «Bare Maja» av Liv
Almendingen, 19 bøker,
kr 250, «Livsarven» av
Ann-Christin Gjersøe,
36 bøker, kr 540, «Mors-
hjerter» av Anne Lise
Boge, 31 bøker, kr 465, +
porto.
Ring: 467 86 679

Selges

Bøker: «Jenny Lyng» av
Elisabeth Havnsund, 45
bøker, kr 1500, «Hittebarnet»
av Torild Sullivan, 10 bøker,
kr 450, «Gruvearbeidernes
datter» av Elisabeth Almen-
dingen, 10 bøker, kr 450,
«Gullburet» av Trine Angel-
sen, 18 bøker, kr 800, «Trøn-
derroser» av Tone Lilleenget
By, 14 bøker, kr 550, «Hotell
Arendal» av Øystein Anton-
sen, 20 bøker, kr 850,
«Amber» av Jorunn Johan-
sen, 22 bøker, kr 900,
«Vilda fra Verket» av
Liz Skardal, 10 bøker,
kr 450. Garn: Gjestal hekle-
garn 12/4, 100 % bomull,
farge: hvit 102, 20 stk., 200
gram, kr 1000. Alt inkl. frakt.
Ring: 926 86 177



Selges

Fin nisse, 29 cm, kr 180.
Ring: 478 51 108



Selges

Strikkejakke til å ha over bu-
naden, str. M, vidde under
ermene: 104 cm, lengde fra
halslinjen: 42 cm. Mer info.
Ring: 473 86 994



Selges

Broderier i korssting, har
mye ferdig, tar imot bestilling-
er, har Vipps.
Ring: 958 22 294



Selges

Lue + to par sokker i fine
mønstre, str. dame, kr 1000
+ frakt.
Ring: 906 84 273



Selges

Nissefigurer, har samleverdi,
kr 9000.
Ring: 482 76 311



Selges

Nydelig metervare til dåps-
kjoler, 4,90 m, kr. 350,
metervare til underkjoler,
5,80 m, kr 250, + porto.
Ring: 473 83 448

Sjokolade til besvær

Jeg likte ikke å innrømme det, men speilet løy ikke: Jeg hadde forandret meg i løpet av de siste månedene. Jeg var i ferd med å bli tykk, lat og deprimeret. Jeg bestemte meg for å gjøre noe med saken, men ting blir jo som kjent ikke alltid som man planlegger ...

Jeg satt med nesen plantet i en bok da jeg med ett fikk en følelse av å være iaktatt. Med et oppgitt sukk rev jeg meg løs fra et kapittel som var så spennende at det hadde fått meg til å glemme både tid og sted.

Blikket mitt streifet konfekt-esken som sto på salongbordet. Jeg stirret forbauset på de store, gapende hullene i esken før jeg lot blikket gli videre til Egil, mannen jeg hadde lovet å elske i gode og onde dager. Hadde noen spurt meg, ville jeg ha sverget på at det ikke var jeg som hadde fortært de manglende konfektbitene, noe som sannsynligvis ville virket lite troverdig, i og med at esken hadde vært uåpnet for mindre enn en halv time siden, og jeg var den eneste som hadde vært hjemme.

Blikket mitt landet på Egil, som sto og stirret på meg med et oppgitt uttrykk i ansiktet. Noe som var ganske irriterende, i og med at jeg ikke hadde gjort noe for å fremkalle tilstanden.

– Hei, vennen min, sa jeg og kostet på ham et smil, selv om han unektelig var et forstyrrende element der han sto. For én gangs skyld ville det ikke ha vært meg imot om han var blitt litt lenger på jobben, i og med at jeg hadde gitt meg i kast med et kapittel som var så spennende at det var en lidelse å legge fra seg boken.

I det samme gikk det opp

for meg at jeg hadde glemt å lage middag. Igjen. Nå som jeg hadde all verdens med tid til å gjøre akkurat det. Noe så snodig. Jeg hadde vært permittert fra jobben i fem måneder omtrent, og jeg hadde omsider forstått at oppgaver som omhandlet regnskap, ikke vokste på trær lenger. I begynnelsen hadde jeg tatt situasjonen med godt humør. Den første dagen i «frihet» halte jeg frem en stol fra kjelleren og utstyrte meg med maling og pensel. Etter å ha malt stolen i en munter lillafarge, plasserte jeg den på soverommet. To dager senere tok jeg for meg en kommode som merkelig nok hadde overlevd furutrenden. Men etter den kommoden sa det liksom stopp.

Det er aldri noen mellomting med Egil. Alt eller ingenting, er hans motto.

Jeg hadde begynt å drøye stundene ved frokostbordet. Kjente meg trett og uopplagt store deler av tiden, selv om jeg som regel ikke hadde gjort stort dagen før. Den korte spaserturen til butikken var i ferd med å ha blitt dagens høydepunkt. Noen ganger sløyfet

jeg den også. Gårsdagen, for eksempel, hadde jeg tilbrakt under et pledd, etter å ha innbilt meg selv at jeg fortjente en hviledag, ettersom jeg var blitt rammet av en forkjølelse. En mild variant, riktig nok, men likevel.

Egil snudde seg og forsvant ut av stua. Like etterpå kunne jeg høre at han romsterte inne på kjøkkenet. Døra til fryseren ble slått i med et smell, og stekeovnen satt på, noe som sannsynligvis betydde ferdig-pizza.

Jeg forsøkte å fordype meg i boken igjen, uten å lykkes. Samvittigheten plaget meg. Før, da jeg også hadde hatt en jobb å gå til, hadde vi skiftet på å lage middag. Nå som jeg gikk hjemme, burde jeg strengt tatt klart å ta meg av den saken, på hverdagene i det minste.

Jeg ga opp lesingen. La fra meg boken på salongbordet og tuslet inn på kjøkkenet, fast bestemt på å redde stumpene.

Ti minutter senere hadde jeg funnet frem en duk og dekket bordet. Tent levende lys, til og med, og det på en helt vanlig onsdag. En enkel salat hadde jeg også klart å raske sammen.

Humøret til Egil steg i takt med matinntaket. Vi drøydde stunden ved bordet. Ble sittende og småprate om alt og ingenting. Vi koste oss, på tross av det enkle måltidet. Jeg bestemte meg for å ta meg sammen fremover, bli mer flittig.

Da middagen var unna-gjort, traktet jeg kaffe som jeg bar inn i stuen. Etterpå slengte jeg meg under pleddet og fortsatte på boken, pluss sjokoladen som fremdeles sto lett tilgjengelig på salongbordet.

Jeg forsvant raskt inn i min egen verden, våknet opp av at Egil kremtet høylytt. Beskjemmet rakte jeg frem konfekt-esken og spurte om



han ville ha en bit. Han puttet de tre siste sjokoladebitene i munnen, én etter én, mens han så på meg som om han var redd for at jeg hadde planer om å rappe dem fra ham igjen.

– Lena, sa han, med munnen full av sjokolade. – Dette går ikke lenger. Du har forandret deg i løpet av de siste månedene. Det virker som om du er i ferd med å bli deprimeret. Du har for eksempel

gjort kål på tre konfektesker i løpet av de siste par ukene. Og så vidt jeg husker, er dette de eneste bitene jeg har fått glede av.

Som for å poengtere elendigheten, pekte han på sin egen munn.

– Du burde begynne å røre på deg, fortsatte han. – Gå turer. Melde deg inn i et treningssenter, med tanke på å komme i bedre form. Det du

holder på med nå, kan umulig være sunt.

Først ble jeg litt sur. Jeg likte meg faktisk på sofaen, i påvente av bedre tider, riktig nok. Og jeg gjorde da mitt for å komme i gang. To ganger i uken forfattet jeg jobbsøknader som ble sendt av gårde til diverse bedrifter, noe som begynte å bli skikkelig deprimerende, i og med at jeg ikke var blitt innkalt til intervju en

eneste gang. Det var nok sant det som ble sagt. Damer på femti pluss var nok ikke den mest attraktive gruppen på jobbmarkedet.

Neste formiddag skjedde det noe som gjorde at jeg følte meg tvunget til å ta forslaget til Egil opp til vurdering. Jeg sto på badet og gjorde meg i stand til dagens høydepunkt, nemlig turen til butik- ➔

ken, da det dukket opp et problem. Dongeribuxsen, som jeg ikke hadde brukt på en god stund, nektet å lystre ordre. Til tross for at den var produsert i et behagelig stretchmateriale som var kjent for å være svært brukervennlig, fikk jeg den ikke engang opp over hoftene.

Etter å ha tatt en tur inn på soverommet for å betrakte meg selv i speilet, gikk sannheten opp for meg. Egil hadde rett, selv om han hadde forsøkt å pakke den inn ved å foreslå trening. Jeg hadde virkelig forandret meg i løpet av de siste månedene. Jeg var i ferd med å bli lat. Og tykk. Deprimert kanskje, akkurat som han hadde påpekt.

Jeg endte med en joggebukse i rommelig størrelse før jeg la i vei til butikken. Jeg la merke til at skrittene mine var blitt betydelig langsommere, og at den lille bakken som lå omtrent midtveis, var blitt merkelig tung å forsere.

Neste morgen var planen klar. En plan jeg skrev opp for hånd og hengte opp på kjøleskapet. Bare for å vise Egil at jeg mente alvor. Jeg hadde fremdeles tenkt å slappe av på sofaen med bøkene mine. Så lenge jeg hadde alarmen på, skulle det gå helt fint. To timer om gangen, det var maks.

Ukene gikk og humøret begynte å stige. Egil var stolt av sin målbevisste kone. Rett som det var påpekte han at jeg var blitt riktig flink. Tonen i søknadene jeg fremdeles sendte av gårde, forandret seg også, noe som resulterte i et par innkallelser til samtale. Riktignok hadde jeg fremdeles ikke fått noen jobb, men ifølge intervjuerne hadde jeg havnet langt oppe på listene.

Fremgangen varte i en måned, omtrent. Så, da alt gikk på skinner, begynte hjernen min å sabotere opplegget. Så umerkelig at jeg nesten ikke la merke til det i begynnelsen. Jeg begynte å slå av alarmen som fortalte meg at den oppsatte lesestunden var over. Etter som dagene gikk, bevil-

get jeg meg stadig flere timer på sofaen. Hvis jeg skulle av gårde for å trene, trakk jeg ut tiden som en liten unge. Så pass lenge at jeg så vidt rakk å bli ferdig med middagene før Egil sto i døren. For ikke å snakke om bollen med oppkuttet kålrabi og gulrøtter jeg pleide å sette i kjøleskapet. Etter som ukene gikk, ble den mindre og mindre attraktiv. Jeg hadde begynt å føle meg som en gnager der jeg satt i sofaen og hev i meg. Snart begynte jeg å drømme om det forbudte. Det mest vidunderlige i hele verden. Sjokolade, selvfølgelig. Store, myke biter som smeltet i munnen. Himnalske biter som gjør enhver kjedelig hverdag til en fest. Den usle, lille sjokoladeplaten jeg unte meg hver lørdag, den jeg hadde gledet meg til i begynnelsen av prosjektet, ble bestandig fortært før jeg fikk sukk for meg.



Jeg stilte meg på tå og ga ham et langt, dvelende kyss.

Jeg nevnte ingenting om forfallet for Egil. Det var enklest å late som om fremgangen fortsatte. Tanken på å få diverse gode råd fra min bedre halvdel var ikke særlig fristende. Alt var ikke tapt, trøstet jeg meg med. Fremdeles gjorde jeg mange av de riktige tingene. Jeg gikk for eksempel turer i skog og mark. Så stakk jeg innom treningssenteret for å trene tredje hver dag, omtrent, noe som burde ha indikert en viss fremgang.

Hadde det bare ikke vært for at jeg etter trening som regel endte opp på en kafé for å slarve med et par damer jeg hadde blitt kjent med. I begynnelsen var jeg flink og forsynte meg med vann og salat. Men stadig oftere i det

siste hadde jeg begynt å bevilge meg forskjellige kaffevarianter som alle inneholdt en god del melk. For ikke å snakke om kakestykkene som liksom sto og ropte på meg bak glassdisken, noe som skyldtes at appetitten hadde en lei tendens til å øke etter en hard treningsøkt.

Egil mistenkte ingenting. Distré som han er, la han ikke merke til at jeg var i ferd med å vende tilbake til gamle synder. Han gikk ut fra at fremgangen fortsatte som før. Regnet nok med at jeg var like selvgående som en nyoverhalt motor nå som jeg hadde en plan jeg fulgte. En plan jeg mer enn en gang hadde hatt lyst til å kyle i søpla.

Sakte, men sikkert begynte kiloene å legge seg til rette på sidebena, et problem jeg løste ved å kle meg lurt. Det ble en vane å iføre seg store, luftige klesplagg som ikke blottla ubehagelig mye av figuren. En liten utsettelse, det var alt jeg behøvde. Snart ville jeg være tilbake på det riktige sporet. Jeg trengte bare litt tid.

Tiden gikk og ingenting ble bedre. Tvert imot. Sakte, men sikkert økte selvsabotasjonen. Før jeg visste ordet av det, var jeg på sjokoladekjøret igjen. Halvt ubevisst begynte jeg å slenge digre konfektesker oppi handlekurver som riktig nok fremdeles ble stappet fulle av sunne middager.

Egil nøt i det minste godt av planen min. Han kjente seg mer opplagt enn på lenge, påsto han. Så opplagt at han hadde begynt å sykle til jobb.

Jeg virket nok ikke like opplagt. Noen ganger la jeg merke til at han sendte undersøkende blikk i min retning. Heldigvis våget han ikke si noe, sikkert fordi jeg fremdeles dro av gårde for å trene.

Det hadde regnet flere dager i strekk. Uten stans. Jeg hadde heldigvis flere bøker jeg kunne fordype meg i. De fristende konfekteskene hadde jeg gjemt bakerst i kjøkken-

skapet. Med andakt i blikket åpnet jeg dem én etter én, for å nyte godt av de lekre bitene mens Egil var på jobb. Jeg hadde en ekkel følelse av at jeg når som helst kunne bli avslørt.

En gang hadde det vært nære på. Egil hadde fått for seg at han skulle spise lunsj sammen med meg. Som tenkt, så gjort. Han slengte seg på sykkelen og raste hjem, noe som resulterte i at jeg så vidt rakk å gjemme unna sjokoladen før han sto i døren. Jeg hadde hevet i meg ekstra mange biter den formiddagen. Så mange at jeg nesten ikke fikk i meg noe av den sunne maten jeg ble nødt til å dekke bordet med.

Det var denne «nestenulykken» som fikk meg til å tenke ut noe lurt. De fleste konfektesker har som kjent to brett med godsaker, noe som fikk meg til å begynne å plassere halvspiste og tomme brett i bunnen av esken, for deretter å sette det fulle brettet øverst. På den måten lurte jeg meg selv til å tro at jeg hadde spist mindre konfekt enn det som var tilfelle. Og Egil, hvis han skulle slumpe til å finne en av eskene.

En søndag fikk vi overraskende besøk. Egils yngre bror og hans bedre halvdel, pluss to sønner som var kommet i den alderen der lemmene vokser i alle retninger. Jeg oppvartet gjestene etter beste evne. Fant frem en fristende krydderkake fra fryseren som jeg tinte opp i mikroovnen mens jeg lagde kaffe.

Kaken gikk ned på høykant. Egil la flittig i seg mens han skrøt av hjemlige bedrifter.

Stolt som en hane, la han ut om den nye livsstilen vi hadde begynt å dyrke. Jeg følte meg ille til mote der jeg satt, i og med at jeg la merke til at Egils kone, Mai, rett som det var, kastet undersøkende blikk i min retning. Blikk som fortalte meg at hun mente at fremgangen var godt skjult i mitt tilfelle.

Snart var kakefatet tomt, og det var da Egil kom på den briljante ideen. – Sjokolade, sa han og rusket en av brorens sønner i håret. – Tenker du har lyst på en bit, hva?

– Jeg kan kjøre ned på butikken, sa jeg fort. Nå som den holder søndagsåpent, er ikke det noe problem.

Egil stoppet meg med en talende håndbevegelse.

– Det behøver du ikke, sa han. – Jeg har funnet en skatt, sa han henvendt til guttene som stirret oppmerksomt på ham. – En sjokoladeskatt som må ha ligget i skapet siden jul.

Det er aldri noen mellomting med Egil. Alt eller ingenting, er hans motto. Nå var det tydeligvis full rulle. Snart sto det ikke mindre enn tre esker konfekt på bordet. Esker som de heldige guttene stirret på med stjerner i øynene.

Egil åpnet den første esken med talende bevegelser. Jeg pustet lettet ut da jeg så at den

Det er aldri noen mellomting med Egil. Alt eller ingenting, er hans motto.

tilsynelatende var full. Det virket ikke som om Egil la merke til at plasten var fjernet.

– Hogg inn, gutter, sa Egil og rakte frem esken.

Snart fikk jeg erfare hvor mye gutter i voksealderen er i stand til å legge i seg. I og med at de var slanke som siv begge to, hadde jeg gått ut fra at de ville forsyne seg med et par biter eller tre. Men, nei. Før jeg visste ordet av det, hadde de støvsugd det øverste brettet, noe som fikk Egil til å blottlegge det neste.

– Hm, sa han. Her er det visst like tomt som i bankhvel-

vet etter at Olsenbanden har vært på ferde.

Han lo av sin egen sammenligning før han strakte seg frem for å åpne eske nummer to, som dessverre manglet flere biter i toppetasjen, noe som i sin tur raskt åpenbarte de manglende bitene i første etasje.

– Her har det visst vært tyver på ferde, sa broren til Egil og lo. – I og med at dere dyrker en sunn livsstil, begge to.

Det var da det begynte å gå et lys opp for Egil. Han plasserte den torpederte konfektesken på bordet med en ettertenksom mine. Stirret på meg med et blick som fortalte meg at han brant etter å stille et spørsmål eller to. Jeg kjente at det glødet i kinne- ne. Sekundene gikk av sted mens jeg gransket hjernen for å finne en avledningsmanøver. Uten resultat. Hodet mitt var like tomt som konfekteskene.

Akkurat idet stillheten var

i ferd med å bli uutholdelig, kremtet Egil og sa:

– Det er sant. Disse eskene har som sagt stått i skapet siden jul, og i romjulen fikk vi julebukker på besøk. Det ser ut til at jeg var litt for rundhåndet i iveren etter å dele ut godsaker.

En time senere var stuen tom for gjester. Egil ryddet av bordet med øvede hender. Han hev tre tomme konfektesker i søpla uten å kommentere mangelen på biter.

– Lena, sa han. – Jeg har tenkt på en ting. Det er kanskje på tide at vi gjør noe sammen. Begynner å gå turer, kanskje. Eller sykle? Hva sier du til det?

Jeg gikk bort til mannen min. Stilte meg på tå og ga ham et langt, dvelende kyss. Et kyss som uttrykte alt jeg følte for ham akkurat da.

– Jeg skal virkelig tenke på det, sa jeg da jeg fikk pusten igjen. – Jeg lover. •

3 svært gode kremer for tørr og kløende hud, eksem og psoriasis! ANBEFALES!



Aloe Vera Kroppskrem

En universalkrem for hele familien. Svært god til behandling av forskjellige eksemtyper og er glimrende mot tørr og kløende hud. Feks. etter sterk eksponering av sol, eller ved hårfjerning. 350 ml. Nr. 100232. Dette produktet bør finnes i et hvert hjem! Deilig duft!

Pr. stk kr. **359,-**



Siliconkrem

Brukes på psoriasis, eksemer, kløende hud, bleieutslett og ikke minst atopisk eksem. Solgt i 23 år i Norge. 250 ml. Ny design! For deg som blant annet sliter med atopisk eksem.

Pr. stk kr. **359,-**



PSO Naturkrem

Lindrer hudproblemer som psoriasis og eksem, irritasjon og kløe, rubbing, utslett og ekstrem tørrhet med sprekker og rødhet. 200 ml. Varenr. 100518.

Anbefales av mange, mange, mange!

Pr. stk kr. **698,-**

Kjøp alle 3 produktene og få med Aloe Vera Bio-Gel (Husets apotek) verdi kr. 279,-

GRATIS MED PÅ KJØPET!

IKKE VENT,
RING OG BESTILL NÅ!
TLF. 37 27 70 07

VeliForm.no
DEN GRØNNE LEGEN
veliform.no - dengronnelegen.no

Produisert i Israel
Importør:
Gullknapp Pharma as

Har du vond rygg, vonde knær, ledd- eller muskulære lidelser? Prøv disse produktene!



ALOE VERA TERAUTISK GEL

Fantastisk i behandling av vonde muskler, ledd, rygg og nakke/hodepine, sår eller kløende hud, kviser, nupper i huden, kleggstikk, mygg og biestikk samt smerter fra brennmaneter. Anbefales av mange, mange, mange! Nydelig duft! 250 ml.

KJØP 4 STK. OG FÅ DEN 5. GRATIS!

ET MULTIPRODUKT!

Kun kr. **389,-**

MUSKELAVSLAPPENDE OG VARMENDE SALVE

Lindrer effektivt muskelkramper, ryggsmarter, smerter i hofter, skuldre, nakke, forstuinger, leddsmerter, og forbedrer blodsirkulasjonen. Anbefales til idrettsutøvere og for alle personer med vonde muskler og ledd. 50 ml. Varenr. 100645

Dette er et må-ha produkt i alles hjem! Prøv denne og bli fascinert over virkningen. (Må ikke brukes i åpne sår).



Kun kr. **389,-**



GURKEMEIE

Et sterkt og godt produkt som du bør gi en sjanse. Bruk 2-3 kapsler hver dag. Gurkemeie (Curcuma longa) er brukt medisinsk i lang tid spesielt i Kina, India, Peru og Indonesia. Pga Gurkemeiens antatte betennelsesdempende virkning omtales den ofte som "naturens egen kortison". 120 kapsler.

Nok til 2 måneders forbruk.

Kun kr. **398,-**

Jeg har i mange år brukt Gurkemeie for muskelverk og min vonde rygg. Dette produktet virker svært godt. Anbefales! Jan Trygve Alvsøike, daglig leder Gullknapp Pharma as

Tranebær i pulver

NYTT OG EFFEKTIVT produkt for urinveiene
Tranebærpulver er et høykonsentrert pulver som er godt for urinveiene. Glimrende sammen med vår aloe vera juice! Høykonsentrert tranebær, nok til 50 dagers bruk. Røres ut i vår aloe vera juice, eller lunken vann eller te og drikkes til frokost. Brukes daglig!



Kun kr. **289,-**

Kjøp alle 3 produktene og få med Aloe Vera Bio-Gel (Husets apotek) verdi kr. 279,-

GRATIS MED PÅ KJØPET!

IKKE VENT,
RING OG BESTILL NÅ!
TLF. 37 27 70 07

VeliForm.no
DEN GRØNNE LEGEN
veliform.no - dengronnelegen.no

Importør:
Gullknapp
Pharma as

Rovdyrfare

Ørnulf var overhodet ikke klar for å møte noen dame. Til det var livet hans altfor komfortabelt. Eller, tenkte han, var han i ferd med å bli en gammel gubbe? Hvor farlig var det egentlig å ta en kaffe med en hyggelig dame?

SPENNENDE KRIM



ILLUSTRERT AV RAGNA LISE VIKRE

Gaupa er det eneste kattedyret som lever vilt i Norge. Den er en rask og effektiv jeger som kan bli opptil 1,2 meter lang. Gaupa har en kort hale med svart tupp. Hodet er rundt, med lange øretufser og kinnskjegg, og beina er lange med store pelskleddede poter. Pelsen er dekket med mer eller mindre tydelige svarte flekker. Om vinteren er den tykk og gråhvit, mens den om sommeren er tynn, glatt og rødbrun med hvit buk.

Ørnulf Ravn kunne fint sitet hele lørdag uten noe annet på programmet enn å lese i «Dyrenes fascinerende verden». Boken hadde han fått da han fylte åtte år, noe som nå var 30 år siden. Han måtte ha lest den tusenvis av ganger, den var nesten slitt i filler. Den store drømmen var en dag å se en gaupe. Dessverre spiste jobben som finansrådgiver opp mesteparten av tiden, på bekostning av å være ute i naturen. – Pling, lød det fra mobilen. Motvillig la han ned boken og sjekket meldingen med et desorientert uttrykk i ansiktet.

– Hva med kaffe i formiddag?

Langsamt kom gårdsdagen tilbake. Kollega Rein hadde lenge ertet ham med singellivet, og langt nede i den tredje halvliteren etter jobb fikk han vann på mølla.

– Nytter ikke å finne dame når du bare sitter inne i helgene. Du nærmer deg 40, Ørnulf, snart gror det mose på deg.

Før han fikk sukk for seg, hadde Rein opprettet en profil på Tinder, med bilder og alt. «Spontan og sporty finansmann søker snill og aktiv kjæreste.» Der og da hadde det vært en

morsom spøk, de hadde fleipet med hvor mange som kom til å melde sin interesse. Ørnulf la seg i oppadgående rus og spenning, bare for å våkne midt på natten full av anger. Profilen skulle slettes i det samme han sto opp neste morgen.

Til sin store overraskelse så han at det allerede lå flere meldinger i innboksen. Og denne siste ville møte ham om ... han kikket på klokken, en time.

Blodet forsvant fra ansiktet, dette gikk altfor fort, han var overhodet ikke klar for å møte noen dame. Til det var livet hans altfor komfortabelt. Jobben, kompisene, dyreboka. Eller, tenkte han idet han skrudde på vannet i dusjen, var han i ferd med å bli en gammel gubbe? Hvor farlig var det å ta en kaffe med en hyggelig dame?

Hun skrådde over gaten, slank, langbent og med rødbrunt, halvlangt hår. Profilbildene hadde absolutt ikke løyet, konstaterte han fra vindusbordet. Med katteaktig smidighet smøg hun seg mellom bordene. Rakte frem hånden, smilte med grønne øyne som satt litt på skrå.

– Vilde Gaup, stemmen var lav og myk.

Oppildnet reiste han seg og trakk galant ut stolen for henne.

– Hva sier du til å bli med på hyttetur på fjellet?

Ørnulf satte kaffen i halssenen. Frem til nå hadde daten gått over enhver forventning. Lett småprat, latter og ufarlige tema. Begge likte grillmat, og ikke minst, være ute i naturen når de hadde fri. Intuitivt lot han være å nevne at han også pleide å sitte med nesa i en gammel dyrebok, det ville hun nok funnet for sært. Og så, brått lente hun seg over bordet, satte katteøynene i hans og kom med invitasjonen.

– Eh, jeg vet ikke, rakk han å stotre frem før hun fortsatte.

– Jeg har arvet en hytte av besteforeldrene mine i Vassfaret. Øynene gnistret entusiastisk.

Jøss, Vassfaret? Ørnulf rettet seg opp med fornyet interesse. Han hadde lest alle bøkene til Mikkel Fønhus om bjørn og ulv fra området. Han hadde aldri fått besøkt Vassfaret selv, nå satt han med utsikten til å tilbringe en hel helg der. Kjemien mellom dem var god, altfor tidlig å si riktignok, men dette kunne være en spire til noe.

Kom igjen, insisterte Vilde.
– Du skrev at du var spontan, gjorde du ikke?

Vel hjemme igjen kom angeren snikende. Hva var det han hadde innlatt seg på nå, han ante ingenting om denne Vilde Gaup. Hun kom garantert til å skjønne at han bare var en kjedelig fyr og gå fort lei.

**Angeren kom
snikende. Hva
var det han
hadde innlatt
seg på?**

Men det var noe annet som gnagde i hukommelsen hans der han travet rastløst rundt i leiligheten. Brått knipset han ut i luften. For et par år siden, med noen måneders mellomrom, hadde et par menn på hans egen alder forsvunnet sporløst i fjellet. Begge to ble funnet ved bunnen av stup. Avisene slo sakene stort opp. Spekulerte i både det ene og det andre. En av tabloidavisene hadde skrevet at det virket som om de var jaget av rovdyr. Politiet konkluderte med at det var uhell, og begge sakene ble henlagt.

De var finansmenn, husket han. Ikke at han kjente dem personlig, men de hadde vært på noen kurs og konferanser sammen. Nå måtte han ikke komplisere ting og lage konspirasjonsteorier. Noen ganger måtte man våge seg ut av komfortsonen. Fort tastet han en melding på mobilen. Svaret kom før han rakk å legge fra seg mobilen.

«Plukker deg opp fredag klokken 17.» Vilde avsluttet med et smilefjes.

Sommerfuglene romsterte i magen. Rein hadde oppmuntrert ham med sin vanlige entusiasme.

– Helgen kommer til å bli helt konge. Snart er du en gift mann, Ørnulf! Og hva hadde han egentlig å tape, hadde han tenkt mens han pakket sekken. Lange turer og god mat og drikke foran peisen. Kanskje han til og med ville få se noen rovdyr i løpet av helgen.

Vildes grønne Golf svingte inn til fortauskanten og hun spratt ut. Håret var satt opp i en hestehale, og hun hadde på seg en grå og hvitspettet turjakke. Selv hadde han vært på Intersport og fornyet garderoben, etter streng beskjed fra Rein.

– Du viser deg ikke i de gamle fillene jeg pleier å se deg i.

De la ettermiddagstrafikken bak seg, og snart hadde de Tyrifjorden på venstre side. Vilde var en sikker sjåfør.

– Tøff uke på jobben?

Han sendte henne et skråblikk og nikket.

– Som alltid, sa han.

– Hva gjør egentlig en finansrådgiver?

Samtalen mellom dem gled lett og ukomplisert, registrerte han med lettelse. Hun var en god lytter, skjøt inn relevante spørsmål.

– Hva slags råd gir du til kundene? Hva er et obligasjonsfond?

Han forklarte at han veiledet kundene om pengeplassering. Avhengig av risiko, kunne man få mye eller lite avkastning.

Golfen la milene bak seg, og før han visste ordet av det, passerte de et skilt som opplyste at de var kommet til Flå. Vilde sakket farten og svingte til høyre i rundkjøringen. De passerte bommen og tok fatt på en smal grusvei.

– Veien har ikke vært utbedret på 30 år, lo hun mens hun rattet bilen forbi et dypt hull.

Hyttefeltet lå inne i et skogsterreng. Det var en kilometer å gå inn til hytta. De passerte flere hytter som alle lot til å være bygget på 60-tallet. Brått svingte hun inn på en mindre sti, og en brun hytte med rutete vinduer og en liten veranda lå foran dem. Vilde låste opp, og et kaldt og rått gufs slo mot dem. Innvendig viste hytta seg å være liten, men funksjonell. To soverom, på hver side av gangen, stue og åpent kjøkken.

– Du kan ta rommet til venstre, sa hun. – Det andre er mitt. Om du hjelper til med å fyre opp, begynner jeg på maten.

– Så, fortell om deg selv.

De hadde spist en god pastarett og delt en flaske vin. Rein skulle sett ham nå, der han satt, nonchalant og avslappet foran peisbålet og snurret på vinglasset mens han ubesværet konverserte med en vakker dame.

– Du fortalte at du arvet hytta av besteforeldrene dine. Hva med foreldrene dine, lever de?

En rykning dro over ansiktet hennes. Hun smalnet øynene, grep om glasset, tømte det i en slurk.

– Pappa var litt for glad i det sterke, han drakk seg i hjel, døde da jeg var fem.

– Det var leit å høre. Han la hånden på armen hennes, hun trakk den raskt bort.

– Det er ikke synd på meg, sa hun, – jeg har alltid klart meg bra.

– Og moren din?

Ørnulf angret i det samme spørsmålet var stilt. Hun lente seg mot flammene, det var dørgende stille i hytta, i flere sekunder hørtes bare sprakingen fra peisbålet.

Ordene kom ut som en lav knurring.

– Mamma slet døgnet rundt for å få endene til å møtes, men klarte ikke å ta seg av meg. Jeg ble plassert hos fosterforeldre, et eldre, velmenende par, mens mamma prøvde å få orden på livet sitt. En stund, da jeg var i tiårsalderen, så det

ut til at det gikk bedre. Hun hadde spinket og spart hvert øre hun tjente, arvet en slant også, og snakket om å kjøpe en leilighet til oss. Så skjedde det noe, og ... Vilde holdt inne.

Den gode stemningen var definitivt borte. Ørnulf kikket stjålet på henne og kvapp til. Hytta var bare opplyst av det svake lyset fra peisbålet, og fra denne vinkelen kunne det nesten se ut som om kinnene hennes var hårete. Han gned seg i øynene, må være trøttere enn han trodde.

Så reiste hun seg og ga seg til å trave rastløst rundt i hytta. Fra der han satt hørtes det ut som om hun snerret lavt. Forvandlingen var total, han kjente henne ikke igjen. Plutselig gikk hun mot døren, stakk føttene i noen store støvler, tok på seg en tykk, sort-flekket jakke, åpnet døren og forsvant ut. Ørnulf satt rådløs igjen uten å ane hva han skulle gjøre. Foran ham hadde peisbålet sluknet, den rå lufta slo inn fra de dårlig isolerte veggene.

Omsider reiste han seg, kjente at han var segneferdig. Vilde hadde vel bare kjent behov for en kveldstur, hun var jo lommekjent i området, og klarte seg nok fint. Hva visste vel han om kvinner, kanskje oppførselen hennes var helt normal. Like greit å komme seg i seng. Fort smatt han inn på rommet og lukket døren forsvarlig igjen etter seg.

Sengen var kald, sengetøyet rått. Han lyttet etter lyder utenfor, men hørte bare suset fra trærne. I tankene gikk han gjennom kvelden. Den lette stemningen fra bilturen hadde holdt seg mens de lagde maten, spøkte og lo. Vilde hadde fortalt historier fra tidligere turer på hytta, snakket om hvor de skulle gå i morgen. Under middagen hadde de drukket vin, hun hadde fortalt om jobben sin i et reklamebyrå. Foran peisen hadde han vurdert å legge armen rundt skulderen hennes. Før han kom så langt, hadde han spolert alt med å spørre henne om foreldrene. Dyreboken lå oppslått på

dynen, han lot fingrene gli over de slitte sidene Gaupa er et nattdyr, leste han, den er en einstøing som ikke trives samme med andre. Den er et nattaktivt rovpattedyr og det eneste villlevende kattedyret som finnes i Norden. Gaupa kan jakte byttet sitt over lange avstander, den angriper ikke mennesker, men kan drive byttet sitt utover stup.

Brått og med en plutselig innsikt visste han at han var i fare. Kollegene som ble funnet døde, ble de jaget utfor stupet av en gaupe? I samme øyeblikk hørte han at inngangsdørra gikk opp, og like etter skrapet det på soveromsdørra.

– Er du der inne, Ørnulf? Hva med å bli med på en kveldstur? Stemmen hennes lød mørk og bitende gjennom døren.



**Skal se du blir
gift før du fyller
40 likevel.**

Hjertet hans dundret panisk, men han tvang seg til å være rasjonell. Med en dyp, indre visshet skjønte han at han måtte komme seg unna, og det raskt. Stille svingte han bena ut av sengen og dro lydløst på seg klærne. Pakket de få sakene sine ned i sekken, åpnet vinduet, og kjente den knivskarpe natteluften mot ansiktet. Hev seg ut og la på sprang mot det han håpet var i retning veien. I det samme hørte han en dør som slo opp bak ham.

Ørnulf stormet gjennom skogen, spisse grener rispet opp ansiktet. Bak seg hørte han kvister som brakk. Han ba til høyere makter om at kreftene holdt til han nådde veien. Og der, som om han ble bønnhørt, så han to billys på parkeringsplassen. Med fornyede krefter sprang han videre. Nådde parkeringsplassen, hvor en bil var på vei til å starte. Veivet med armene og rev opp døren.

– Kan jeg sitte på ned til Flå? Kastet seg heseblesende inn og smelte igjen døren.

Seks måneder var gått siden hytteturen i Vassfaret. Ørnulf satt ved et bord på Aker Brygge og kikket på menneskemengden som fløt forbi. Forelskede par, forretningsfolk, småbarnsforeldre med vogner, i en travel og livlig strøm. Selv her, nede i byen, satt angsten i ham. I flere måneder etter at han kom hjem fra Vassfaret hadde han vært traumatisert. Vurderte frem og tilbake om han skulle kontakte politiet, men hva skulle han sagt, og ville de ha trodd ham? En kvinne, eller en gaupe, søker opp finansrådgivere på Tinder, tar dem med seg til fjells og jager dem utfor stup. Nei, det ble for søkt, ingen ville trodd ham, han ville blitt tatt for en raring som hadde forlest seg på dyrebøker.

Han hadde gjort noen undersøkelser i Kredittbankens portefølje og funnet Vilde Gaups mor. Brikkene falt på plass mens han leste. Moren hadde vært kunde hos Kredittbanken. Fått råd av en finansrådgiver til å sette alle sparepengene sine i et høyrisiko obligasjonsfond, slik at hun skulle få en bedre avkastning og kunne kjøpe seg en leilighet. Så stupe fondet i verdi. Over natten var fondet ikke verdt mer enn en brøkdel av verdien. Vildes mor tapte hver krone, og kom aldri over det. Et par år senere døde hun. Alt dette på grunn av kyniske finansrådgivere som ham selv, som lurte lettroende kunder til å sette pengene i høyrisikofond.

Det ble umulig for ham å beholde jobben som finansrådgiver, han sa opp i Kredittbanken, og begynte i stedet i økonomiavdelingen på et sykehus. Borte ved Nesoddførgen så han en kjent skikkelse komme slentrende.

– Rein!

– Ørnulf, gamle venn, hvordan står det til?

De ga hverandre en bamseklem og bestilte to øl.

– Savner du finansbransjen? Rein strakte bena ut foran seg.

Ørnulf gliste bredt.

– Overhodet ikke, jeg trives utmerket på sykehuset. Helsevesenet har selvsagt også sine problemer på økonomifronten. Pengene strekker aldri til, ledelsen må gjøre noen beinharde prioriteringer, det er ikke til å unngå at noen pasientgrupper blir tapere. Ingen bransjer er perfekte.

– Hvordan går det på damefronten, da? Rein tok en stor slurk av ølen. – Synd det ikke ble noe mer med hun som du dro på hyttetur med.

Ørnulf ristet hardt på hodet. – Nei, vi passet overhodet ikke sammen. Han hadde aldri fortalt Rein om det som skjedde i Vassfaret, i ettertid var det bare flaut at han hadde rømt på den måten.

– Men, la han til, – jeg kan berolige deg med at jeg har møtt en annen.

Rein lyste opp. – Ser man det, da er det fortsatt håp! Skal se du blir gift før du fyller 40 likevel.

Ørnulf hadde lagt merke til henne i kantina på sykehuset, en søt, litt kraftig og stillferdig brunette. En dag ble de sittende ved samme bord og kom i prat. Hun var sykepleier og jobbet på slagavdelingen. Hun hadde fortalt ham historien sin, om hvorfor hun ble sykepleier. Faren døde etter et hjerneslag. – Sykehuset driver med systematisk nedprioriteringer av enkelte avdelinger, sa hun bitert, – folk dør i ventekø.

Ørnulf hadde fått sympati for henne, hun virket så nedslått og oppriktig fortvilet over farens vanskeligheter, og de hadde begynt å gå ut sammen. Til helgen hadde hun invitert ham på tur, hun hadde en koie på fjellet, for første gang etter Vassfaret kjente han at han gledet seg til å komme bort fra byen.

– Hva heter den utvalgte? Rein gliste over ølglasset.

– Birte Nina svarte han,

– Binna blant venner. Binna Bjørn. •

KRYSSORD MAGASIN

Send inn løsningsgatene via post, sms eller Internett. Må være oss i hende innen 10.03.2025. Bli med i trekningene om premier for hver enkelt oppgave. I tillegg kan

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

HOVED- PREMIE!

Kryssordkoppen og Flax-lodd!



KJENDIS- KRYSS



PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

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

**Løsning og
vinner av
Kjendiskryss
i nr. 58:**

Eva
Salamonsen,
Sørkjosén.



FOTO: NRK

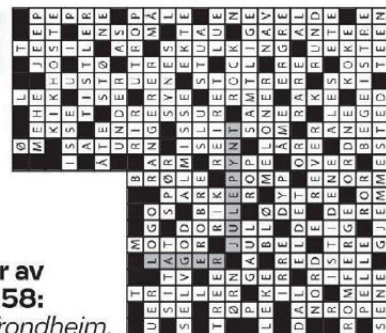


	PÅ BILEN	↓	SNEI	↓	GNIIST	↓	SMÅ-GODT	↓	ROV-FUGLENE	↓	JENTE-NAVN	↓	UKJENT	↓	KASSE
	↳		ORD-KLASSE						KØENE		ÅTE				
	→								GLATT						
	→												↘	JENTE-NAVN	
	TULL					DAMPEN						LØVTRE			
					MOT-STANDS-DYKTIG						SMUG				
BE-FALING			EVENTYR-FIGUR								SMERTE				
↳			PILSPILL								KOMM.I AKERS-HUS				
							LAG						↓		TRØR
							PART								
DJEVEL	↓	M.NAVN	FJERT	↓	LINN ...	NEI	ØNSKET		MENING			RED-SKAPET			
									EURO-PEISK BY						
ORG.			STIVNE					RUVE			IDRETTS-MANN	BALLEN			
			STYGT					FINNES				SOLAS FARGE			
			ORD												
SPORTS-UTSTYR							TALLORD			SKAPE			KNA		
FUGL					DYRKET MARK				SØT-SAKER	DRIKKEN	HELL			DRETT	
LEDD					FABEL-DYR						KV.NAVN				FLOD
↳															
			SYKKE-MERKE				FORDEL	STÅL					FØLER		
			APPARAT					STUDERE					AKTE		
GYMNA-STIKK	EURO-PEER	TALL				IDEENE						STRØM			HEL
						PARTI						IRLAND			
↳			SPÅR												
			ERTE							ELLER				SPØRRE-ORD	
										ESS					
ART.															
FOR-LANGER						KNEPENE						KIOSK			LOKKE-MID-DELET
↳						HOIET						SMYGE			
						UPRESIS				ODDE	BRUKES I ROBÅT			GOAL	
						TORSKE-FISK					REISE			SINT	
FINN															
FORSTÅ				VI				VARIERE					LAPP		PADLE
↳													MOTTA		
							AVVERGE								
TYKT TAU					KLOKKE-SLETT			SNUTA				AVLUKKE			TÆL
															

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



**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

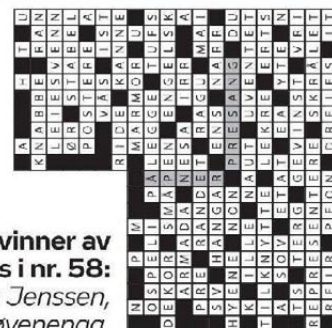


**Løsning og vinner av
Familiekryss i nr. 58:**
Haldis Isachsen, Trondheim.

44



**1 vinner
får 10
Flax-lodd**



Løsning og vinner av Kombikryss i nr. 58:
*Anton Jenssen,
Vøyenenga.*

[illegible]

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.												

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

KODEKRYSS



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



1 vinner
får 10
Flax-lodd

Løsning og
vinner av Kodekryss i nr. 58:
Magne Bjerkeset, Batnfjordsøra.

FAAN	ODDE	USBEK	NIISEN	TJERN	IN	LEK	VANE	GA	VALUTAHANDLER	LIM	PART	ELEV	SE	PS	UMERKA	E	ANSELIGE	OVNER	HEIL	PAMADAN	MAKARA	ATIRER	VEL	R	LINTOLRANSE	ASER	GILO	NEP	VANKE	ØRE	RØRES	UBLEIDE	TETID	GRISENE	SAL	ASPIK	DEV	AKTE	N	KAST	ED	LIKKE	NDE	AP	PONARE	ISE	ETTER	SAR	AKET	ISTINKT	ENES	TRONER	IN	TINKT	NY	KN	TE	SN	GNAG	MANITENE	ER	CE	BO	LES	NIO	TRØSTEBREVET	LEGGENE
------	------	-------	--------	-------	----	-----	------	----	---------------	-----	------	------	----	----	--------	---	----------	-------	------	---------	--------	--------	-----	---	-------------	------	------	-----	-------	-----	-------	---------	-------	---------	-----	-------	-----	------	---	------	----	-------	-----	----	--------	-----	-------	-----	------	---------	------	--------	----	-------	----	----	----	----	------	----------	----	----	----	-----	-----	--------------	---------

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

TEMAKRYSS



Frøydís
Johansen,
Lillestrøm.

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 10
Flax-lodd**

[illegible]



KRYSSORD AV
Torunn Klevjer



PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

**Løsning og vinner
av Tripp-trapp-
tresko i nr. 58:**
*Brit Sandve,
Sandefjord.*

[illegible]

OFRE					
DYR					
			YRKE	GRY- ENDE	OPPMERK- SOMHET ↓ FAKTIKSK
	INSEK- TET				
	FUGL				
					PRES- TERE
VENE				FERSK	
FISK				LYS- KRANG	
			TIL- BAKE		
			TUTE		
			KROPPS- DELEN		
	PLAGG				ID- RETTSGRE- NEN
	KLAGE- SANG				
	GLEMMER				
		LEVE			VILL
FREDE- LIG		STØY			
		FIS- KER		GUD	
				FRUKT	
					UNDER- TRYKKE
			RED- SKAP		
			HAUG		

ORIGINAL	↕	?	↕	HISSER	↕	BYDEL						
				DEKSEL		SPISS						
STEKT												
SKYTE												
FLUKT												
↙												
DRIKK			FLOSS			TANK						
ÅND			PKETEN- DERE									
↙					?							
FYL- LING												
↗				MÅL			↓	↕	SKRÅL	↕	MED- DELE	DYR
CAMP	GUD- INNE			BY PÅ ISLAND					VENN- LIG			
	FLAGG			LEVEMENN								
?											KARET	
FOR- BUND									LE- GEMG- DEL			
			BUNDET						FAG- MANN		TEKKE	
↗			VÅTE									
KUNST		BURFUGL				STIL- LING						
		GUTTE- NAVN									LEVER	
↗						MEGET					UTROP	
MEST- RER	GUTTE- NAVN					TEPPER						FISK
	DELER					TALJE						
↗				BOLIG					BARN			
FAT										FJAS		
RARE						DYR				GÅ		
FESTE				STEIK							MYNT	FIN
				MUSIKK- STYKKE								
AKSEPT			OVER- LØPER									
HOVED- STAD			MUDDER									
↙						VASS- DRAG		SVER- TE				
		LIKT						KOMPASS- RETNING			MÅL FORK.	
DYR		HELLIG- DOM						↙				
↙			GREN- SE									
BY I USA					DREIE				OM- RÅDE			

DOBBELTKRYSS



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



ETE	↓	OPP-DRETT SINT	↓	TVUN-GET	↓	GULV ANTALL KATTE- LIV	↓	TIL SJØS LYS- BILDER	↓	SNO	↓	HELE
ENDE ØNS- KER				SKIFTE SIDE						GILOV JORD- VENDER		
↓				STEDS- NAV- STATER	↓					FLA BLØD- TYPE		
ROLIG ALV						FØR- NAV- MEL- DELER					KLISTER STEKE- PANNE	
↓		GREIE ENHET FOR TRYKK					FORE- STIL- LING POP					BANGE TRAU
DEN GANG	TRYG- LET KVINNE			STUNDE GRESK BOK- STAV				BANDE- LEDER POLITI- ENHET				
HULL	↓			ULEMPE EN AV TI						BULE LIDE		



SKLI BUTIKK- KJEDE				INVI- TERE RIPE				GJØING FOR- BRYTER			HVA MED	↓
KVISE	ARTIK- KEL DRIKKE						VISE BRUS- MERKE			FES- TER FYLKE		VISE AU
KOLLE	↓					FLESKE- SKINN LUKT					ET ELLER ANNET DREIS	
↓				NIKS KNEKT				FORE- LEGG OPP- DRETT				MAS URO
SIDE- TALL DEMON- TERTE	↓								PIKE- SPEI- DER			
						MO- DELL			SNEI			

A	DRIV- STOFF INN- MARK	↓	DRI- VING	BEIST	↓	BILDE- KORT 100m²	↓	FEST	↓			GÅRD	KRO TVERR- TRE			ØY- BOER	SETTE OPP STANG
↓				↓				↓				↓					
→				KRY PLUM- PE				SLAG- STED NOK		SAND- STEIN	MØTE KLIPPE- REDSKAP BLEKTING				BETY EN DRØSS FUGL		
TUPPE	BYGE ME- NINGS- MÅLING					INNHEG- NING SVINDEL			FØR- FEDRE KALD				VEDER- BUK TIL VÆRS			FINS NØLEN- DE SVAR	
HOLDE			LEIE FOR (FØR)					OLLE SÅTID			SLETTE KJÆR- LIGHET		FERDIG AVGI ULL				UTLØP TONE- TRINN
MOT DRIKK					DUSK- REGN					←		←					←
↓		TIL AVSE			LANG- SOM			FASE KVAL- MENDE		SÅR KOLLE		EN ELV SEL			UTRØP KASTE- TAU		PRYL BRUS- MERKE
RUSK SKRAL			AN- TALL KLIN			FREM- DELES JOD				JAVEL VENDE HØY		BYGE GÅ NED			SETER SKIFTE		
↓				BÅND SMER- TE				LÆR- REIMA	KROPP STOFF				FOR- KYNTE TIDLIG				
↓										↓	BAN- DET	TØFF SJEF					PC- MERKE
B	KLAGE- SANG					FLUKT											OVER HULE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**

GÅ	MED-DELTE GNAGER	↓	KORT-SPILL	TURILD- STED	↓
ELTON JOHN ER EN	↗				
↓		STY- RER			
		FLAMME FALLE SAKTE			
				DAL- SIDE	ARBEID
BOLT SPRIN- GE					
	JORD- ART GREY- SKAP				
			KVEG	OSS FOR- NAVYN	
		→			
		EPLE- SORT ØVERD- LILJE			
DEKA- DRYS- SE			GLATT SÅLE		
	RØYK- STUE OVERTA				AN- GREP FLYK- TER
				←	
			A STABLE DELAY GRUVE	↓	
		VARME- KILDE SVIKE- FULL			
VASKE- FILLA FREIDIG				MASKIN VISSENT	
			→		
			SUSE- TE DANS		
	GLOSE OM- DØMME				AVIS- NAVYN ETUI
		LUFT ELVE- NAVYN			
				FUNDA- MENT ART	
	HISSIG LOKKE- MAT				
			MYK E		
EMNE					OVER ALT ANNET
SAMD					HOLDE

Løsning og vinner av Klokkekryss i nr. 58:
Rolf Lura, Sandnes.

	JORD-ART				EPLER-SORT	FRA ETTER MANGE FIRMANAVN	HYBEL-KANINER		REISE		FYRE	FLIRE		SJARM	SØVNIG	SPIRE INNEHATT	
	GREVSKAP		KVEG	055 FÖR-NAVN	UKLART IKKE				SITTE TIL HEST GALT			GIFT KRÖLLET					
													?				
		EPLER-SORT SVERDLILJE			DESERT ØRN	HUD EGEN-NAVN VIRVEL			LAY-LAND 1/100 YEN			BØYD	GRUPPE FOLKETOMT MORENE				
DEKADRYSE		GLATT SÅLE			SPIRE SPION			FRYSE RINGØY				PLANTE BUTIKK				BELEGG = 7	
	RØYKSTUE OVERTA			ANGREP FLYKTER				FØ OPP FLOKK			RACK OM						
														KORTSPILL	HERJETÆRT		
		A STABLE DEL AV GRUVE			MAN ATOM	GUD-INNE SLØYFE			SPISELYD STOFF VESEN								
	VARMEKILDE SVIKEFULL				TULLE TRE-SORT				NYDELIG PREST							GRESK BOKSTAV	ÅPEN
VASKEFILLA FREIDIG		MASKIN VISSENT				DOVNE FISKE			ER SLITSOM APPARAT								
		SUSETE DANS			PLUSS FREMME HJØRNE			HØYTIDELIG HELT STILLE								NEKTINGGRETT SPAK	
	GLOSE OM-DØMME				AVIS-NAVN ETUI	KVITTER TUTE											
		LUFT ELVENAVN				GRIPE PLASSERTE											
				FUNDAMENT ART				BYGE OKSIDERE									
	HISSIG LØKKE-MAT				EGEN-NAVN FARE			TONE-TRINN	OVER								
		MYK E			TREFAT UTSIKT												
EMNE				OVER ALT ANNET													
SAMD				HOLDE		HEVE SEG											



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



KRYSSORD AV
Gjermund Hurum



PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**



**Løsning og vinner av
Noe å bryne seg på i nr. 58:**
Ann-Britt Andresen, Moss.

L	S	E	A
HEKTA	SVAL		
KVERN	KALL		
STA	DIE	LA	
	RA	FRA	
AKTRE	PIRE		
AV	TIL	TALE	
ER	SLAR		
	PRO	TI	TAU
IMMO	BOL	S	TER
EMS	RIS	KO	LA
DE	LER	OL	GR
	OG	AV	TA
ODD	ETSE	RENSK	EDEL
IRONI	BABLE	AB	LIE
SUM	PSYKE	ROMANTIK	K
SESSJON	SIG	LEDERE	
FE	LA	OK	DEKAR
UKAN	OM	S	IT
ENG	AULE	IV	TI
ANES	ESSO	MAIS	SPO
DIESE	REOL	KOPE	AME
AKNER	AL	AMER	TE

52

PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**



**Løsning og vinner av
Gavekryss i nr. 58:**
Thor Hagen, Harstad.

[illegible]

I DYRENE'S VERDEN



PREMIE

1 vinner
får 10
Flax-lodd

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

Løsning og vinner av
I dyrenes verden i nr. 58:
Odd Boye Tonning, Skien.



FOTO: ADOBE STOCK PHOTOS



ORGANET		LAST		BRÅK		SI IFRA		TRENDY		SAND- BANKEN		KAMPERE WC		MINDRE		BY I ITALIA PUBLI- KUM		BLEKK		SKIKKE KELTER	
→		↓						BE						MEN- NESKE- FIENDE MÅNE							
RENSE								LERERNE FRUE								SNADRET SU					
BEGJÆ- RING								MISTER ADAM				RUNDEN						AMERI- KANSK MYNT		ORG. HUSENE	
LØVTRE		↙										↘		LEGGESAMMEN		SMART- ING WOW				SENE	
→		HJELP		BINDE						BIBELSK NAVN				DAMPET VALUTA- KODE				BETALT BY			
FYR				DAMP- FARTØY		FORHATT		PLANTE MALJER								KORT KOMM. IVEST					
MYNTER		DIKT		↘						PÅ DANSKE BILER VILES BRØR		KVELDEN FIRMA									
→						PERU ÅRE				SVAKERE HUSTRU						ILDSTED FULL- STENDIG					
SKRAPER ATMO- SFÆRE				TIGGER BUD- SJETTET								HØYERE						RYKNING		VARME	
→		↙										→				LEDEREN BUKT					
PLANTE- DEL						BANN- SKAP BÅND						NERD FYRSTE						PAR- DANS		DYR	
RASK		OKSE		GRESK TORG ENDELSE						I VANNET		DUNST RENN				PASSIV- ITET DATA- TAST					
→								REDSKAP RETNING										TEGN			
MUNKEN										TREET								HÅR			
SUGNE						SPISE- ROM										DRIVE OMKRING					

JOJO

FØRSTE- HJELP



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

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!

Cd Da El Es Fa Fe Gl Il Kl
Lp Om Sd So Åk Air Cat
Eem Egd Ege Era Gas Ios
Ise Kun Ljå Lyr Nal Nkr Slå
Øsa Albu Anja Asal Gutt
Håbu Isne Neve Rapp
Rund Rælt Smøg Stab
Tren Ytte Ålte Akmer Alibi
Arsen Arter Asien Feire
Ghana Grana Grant Kairo
Livat Lånes Maori Menge
Nette Okker Radio Sprei
Stort Terte Vagge Entrer
Ertsen Hektar Knoker
Kulsig Kvetje Peseta
Retusj Roerne Seksti
Sprede Veibit Anorakk
Bosnier Enkefru Platina
Trespak Edelsten Slovenia
Veisaken Vårherre
Ørnereir Klarering
Pensjonat Etterlign
Sirkulerte Understreker
Vibrasjonene
Transportabel

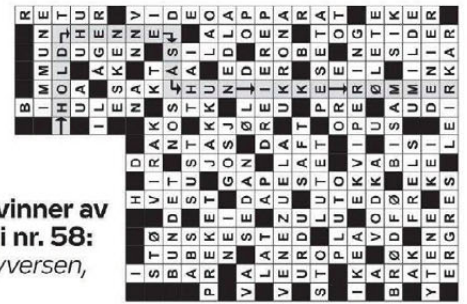


FOTO: GETTY IMAGES



KLAGER	POENG-TERER	HENDEL	SKIVE	STIVNE	AFRI-KANSK BY	PLAGG	HJEM	MUSIKK-STYKKE	KASTE
ENE		FØR-MIDLER	BETER		AD	EURO-PEER	HUGG		HOTELL
LEDD		TIDSAN-GIVELSE		KRØP			GRIS		
JUVEL				HEV					
DRESSER					TALL			SVENSK PARTI	
		GAMMEL MYNT			KAFFE-MAT		GÅ	FLYTT-BAR	
STOFF	FRUKTEN	BYRDE		GUD	BUKTET				
		TOPPER		BEAR-BEID-ELSE					
MANN-SKAP			VRØVLET						
VARI OMLØP			TORSKE-FISK						
ELV I NEDERL. TITTEL		GA							
		STONE							
KULTUR-RÅD	MUSIKK-GRUPPE		SPRUT						
	KALD		LEIES						
		DRØYT	BONDE-REDSKAP		FRYSE			LASTE-BIL-MERKE	TEMPO
GRUNN-STOFF	KNAKKE		MUNTER		AFRI-KANSK LAND			AS	
	BØY			KV.NAVN					
EURO-PEISK STAT				MÅL					SØRLEN-DING
DUR-INGEN				ØY					
PODE			PLANTE						

Løsning og vinner av Førstehjelp i nr. 58:
Tove Eilen Syversen,
Skjeberg.



SUDOKU

MIDDELS

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

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

VANSKELIG

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

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

FUTOSHIKI

A 5x5 grid of boxes with numbers and arrows. Row 1: [] [] 7 5 > [] 6 []. Row 2: [] [] [] 3 < [] [] []. Row 3: [] [] [] [] < [] [] 6. Row 4: 3 [] [] [] [] [] [] < []. Row 5: [] < [] [] [] [] [] 3. Row 6: 2 [] [] [] [] [] [] > []. Row 7: [] > [] [] [] < [] < 7 []. Arrows indicate relationships between adjacent boxes.

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

UKENS NØTT

**VANNRETT**

1. Planteslekt
4. Stadig
8. Herm
10. Strikkes argen-
tinske gensere av
12. Bantuspråk
13. Tidl. handelsskip
18. Spritselger
19. Skuespillhus
20. Luke
22. Ublandet
24. Kanal
28. Fortrolig
30. Plante
31. Rappenskralle
35. Hårete
36. Der man
kommer fra
37. Fyller
38. Slet
39. Emefalopati

LODDRETT

2. Merkbare
3. Har franskmenn på hodet
4. Skogånd
5. Melkekjertler
6. Kvalitetskriterie
7. Bremse på ski
9. Stige
11. Mutthet
14. Krangel
15. Forstavelse
16. Hunderase
17. Skrikende
21. Får betalt for jobben
23. Preposisjon
25. Dyreunge
26. Usåelig
27. Kulp
29. Syk
31. Motorveiers ønsketilstand
32. Væske
33. Utmattet
34. Verdens lønn

PREMIE

**1 vinner
får 10
Flax-lodd**



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

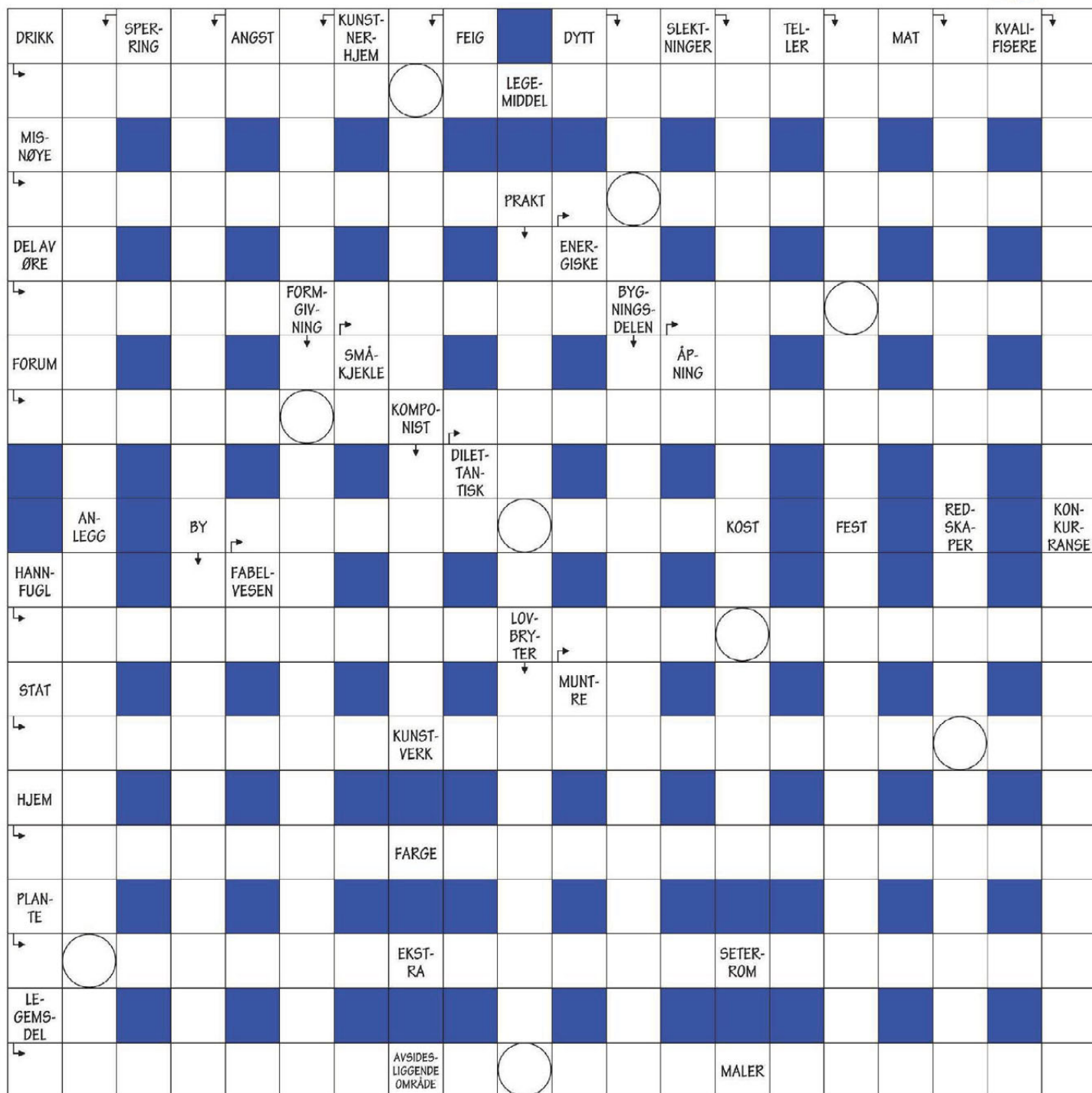
**Løsning og vinner av
Ukens nøtt i nr. 58:**
Løsningsord: Aftenbønn
Gullni Bjune, Narvik.

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

MESTERKRYSS



KRYSSORD AV
Torunn Klevjer



G	D	B	T		B	K	G	T	F
L	E	I	R	M	Ø	R	J	E	K
M	A	L	U		C	P	N	R	L
L	Y	D	B	I	L	D	E	T	F
T	A	A	E	E	A	N	I	B	F
S	T	A	N	D	S	T	A	V	E
L	T	A	T	L	L	D	E	M	M
T	I	L	D	E	T	V	E	L	R
G	Y	G	A	T	E	E	E	K	T
M	F	N	K	E	S	S	S	B	E
H	U	S	O	R	G	L	E	R	K
N	I	S	I	S	K	Ø	O	D	S
S	T	Ø	L	B	U	S	T	Ø	R
R	A	I			R	I	D	S	A
F	A	B	I	O	L	A	G	A	L
S	S	U	L		T	N	N	S	S
S	J	Ø	T	E	K	D	E	B	I
O	L	T			G	N	E	U	V
A	N	Ø	P	T	E	B	I	N	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. 58: Liv Galåsen, Nybergsund.

LØSNINGER PÅ SUDOKU FRA FORRIGE SIDE

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

MIDDELS

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

VANSKELIG

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

FUTOSHIKI

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



KONKURRANSEKUPONG KRYSSORDMAGASINET Nr. 9/2025 • Må være oss i hende: 10. mars

Kjendiskryss:

Familiekryss:

Kombikryss:

Kodekryss:

Temakryss:

Tripp-trapp-tresko:

Klokkekryss:

Noe å bryne seg på:

Gavekryss:

I dyrenes verden:

Førstehjelp:

Ukens nøtt:

Mesterkryss:

Vinner av hovedpremien i nr. 58:
Lisbeth Skjellestad, Asker.

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 20.

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

• VIA INTERNETT:

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

• VIA SMS:

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

• VIA POST:

Skriv inn løsningsgatene og send kupongen her til **Hjemmets kryssordmagasin nr. 9, Story House Egmont, Postboks 4683 Nydalen, 0405 Oslo.** Husk porto. Underfrankerte sendinger kommer ikke med i betraktning.



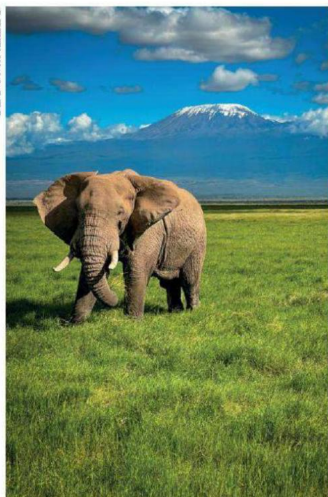
✿ FOR HELE FAMILIEN ✿

1. Hvilket fotballag spiller Marcus Rashford for?
2. Hvem ble kåret til «Årets navn» under Idrettsgallaen 2025?
3. Og hvem ble kåret til «Årets lag»?
4. Hvilken pokémon kan utvikles til Sylveon og Espeon?
5. Hvor mange Vaiana-filmer er det laget?
6. Hva heter de to heksene fra Oz i filmen Wicked?
7. Hva heter Oslos hovedgate?
8. Hva mangler i denne filmtittelen: Kaptein Sabeltann og skatten i ...?



✿ EN LITEN UTFORDRING ✿

1. Er sikade og siriss det samme?
2. Hvilken amerikansk skuespiller ble verdenskjent gjennom Star Wars- og Indiana Jones-filmene?
3. Hva slags mat er de spanske albondigas?
4. Hvilke to hav møtes ved Grenen på toppen av Danmark?
5. Hva kalles restene av maltet fra ølbrygging etter at det meste av stivelsen er fjernet?
6. Hvilke fire åpne mesterskap må man vinne samme år for å ta Grand Slam i tennis?
7. Hvem ga ut musikkalbumet Millimeter?
8. Skylder en debitor penger til noen eller er det noen som skylder debitor penger?



✿ HJERNETRIM ✿

1. Hva heter det største viltreservatet i Sør-Afrika?
2. Hvilken by ligger nær munningen av elven Mersey i Irskesjøen?
3. Hvordan oppstår nordlys?
4. Hvem har skrevet romanen Fyrstene av Finntjern?
5. Hvilken verdenskjent oppfinnelse gjorde den danske snekkeren Ole Kirk Christiansen?
6. Hvilket rom i en kirke kalles skipet?
7. Hva kalles de to linsene i en kikkert?
8. Hvor lever piraja-fiskene?

VET DU DET



✿ PÅ PULSEN ✿

VINTERLIG KUNST, FILM OG BØKER

1. Leif Juster spilte i filmen Fjolls til fjells, hvem spilte rollen i den nye versjonen fra 2020?
2. I filmen om Ask og Ylva legger de to ut på en reise nord i Canada, hva slags dyr er Ask og Ylva?
3. Hvem har malt det ikoniske bildet Vinternatt i Rondane?
4. Hvem har skrevet krimromanen Blod på snø?
5. Første bok i Ken Folletts Århundre-trilogi het Vinter over verden. Hva er tittelen ...
6. Hvem av disse malte bildet Snekjøring ved Seinen: Frits Thaulow, Christian Skredsvig eller Christian Krohg?
7. Hvilken svensk forfatter skrev «Mellom sommerens lengsel og vinterens kulde»?
8. Hvor i Norge ble det filmet scener fra isplaneten Hoth i Star Wars: Imperiet slår tilbake?

FOR HELE FAMILIEN: 1. Manchester United 2. Markus Rooth 3. Håndballjentene 4. Eevee 5. To 6. Glinda og Elphaba 7. Karl Johans gate

8. Lama Rama **EN LITEN UTFORDRING:** 1. Nei 2. Harrison Ford 3. Kjøttboller 4. Kattegat og Skagerak 5. Mesk 6. Wimbledon, Australian Open, French Open og US Open 7. Anne Grete Preus 8. En debitor skylder penger

HJERNETRIM: 1. Kruger nasjonalpark 2. Liverpool 3. Nordlys oppstår når energirike partikler blir slynget fra Sola mot Jorda, og elektroner og protoner kolliderer med atmosfæregassen 4. Lars Elling 5. Han oppfant Legoklossene 6. Hovedrommet der menigheten sitter 7. Objektiv og okular

8. I elvene i Sør-Amerika **PÅ PULSEN:** 1. Herbert Nordrum 2. Polarrever (fjellrever) 3. Harald Sohlberg 4. Jo Nesbø 5. Kjempenes fall og På grensen til evigheten 6. Christian Skredsvig 7. Leif GW Persson 8. Finse og isbreen Hardangerjøkulen

Fra størrelse S til XL

PRAKTSTYKKE

Davos er en lekker genser med en vakker bord og perler på bærestykket.

DESIGN: Tine Solheim FOTO: Bjørn Inge Karlsen



DAVOS GENSER

Størrelser: (S) M (L) XL

Overvidde: (90) 94 (98)
104 cm

Hel lengde: (58) 60 (62)
64 cm

Ermelengde: (43) 45 (47)
49 cm

Garn: Rauma Tumi (50 % ull,
50 % alpaka, 130 m = 50
gram)

Frg 1 rød 1017: (550) 550
(600) 600 g

Frg 2 natur SFN10: (50) 50
(100) 100 g

Frg 3 rødilla 0592: (50) 50
(100) 100 g

Frg 4 mørk gul 0052: (50) 50
(50) 100 g

Garninfo: Rauma Ullvare-
fabrikk, tlf. 71 22 05 00 eller
raumauill.no

Tilbehør: Gullfargede perler
4 mm, (40) 40 (40) 40 g

Pinner: Strømpep, lang og
kort rundp nr. 3,5

Strikkefasthet: 25 m glattstr
på p nr. 3,5 = 10 cm

PERLER

Træ ca. 50 cm perler på garnet
om gangen ellers blir det tregt
å dra perlene nedover garnet
fortløpende mens du strikker.
Strikk inn perlen der det er
angitt i diagrammet. Neste
omg str m over en perle vridd
rett, da holdes perlen på plass i
den rette m.

BOLEN

Legg opp (240) 248 (252) 260
m med frg 1 og strikk rundt.
Str 1 omg r. Strikk 10 cm vr-
bord etter Diagr A. Fortsett i
glattstrikk med frg 1 og fell 24

m jevnt fordelt på 1. omg =
(216) 224 (228) 236 m. Sett en
merketråd i hver side med
(108) 112 (114) 118 m til for-
og bakstykket.

Fell i sidene: Strikk 2 m sm
før og etter merketråden (= 4
m felt på omg) hver 2. cm til
sammen (5) 6 (6) 6 ggr = (196)
200 (204) 212 m. Strikk til arb
måler (23) 24 (25) 26 cm fra
opplegget.

Øk i sidene: Øk 1 m på hver
side av merketråden hver (2.)
2. (1,5.) 2. cm til sammen (7) 8
(9) 9 ganger = (224) 232 (240)
248 m. Øk 1 m ved å hente
opp tråden mellom 2 m og str
den vridd r. Strikk til arb
måler (37) 38 (40) 41 cm fra
opplegget.

Ermehull: Fell av (5) 5 (6) 6
m på hver side av sidemerkene
= (102) 106 (108) 112 m igjen
til for- og bakstykket. Legg
arb til side og strikk ermene.

ERMER

Legg opp (48) 48 (52) 56 m
med frg 1. Strikk 1 omg r.
Strikk 14 cm vr-bord etter
Diagr A. Strikk 1 omg glatt-
strikk og øk samtidig 7 m
jevnt fordelt = (55) 55 (59) 63
m på p. Sett en merketråd midt
under ermet.

Øking: Øk 1 m på hver side
av merketråden hver (5.) 5. (6.)
7. omg til sammen (13) 16 (16)
17 ganger = (81) 87 (91) 97m.
Str til arb måler (43) 45 (47)
49 cm

Ermehull: Fell av (10) 10 (12)
12 m midt under ermet = (71)
77 (79) 85 m. Legg erme til
side og strikk ett til.

BÆRESTYKKET

Perler: Træ til sammen ca.

(480) 480 (528) 528 perler på
frg 2.

Sett alle delene inn på rundp i
denne rekkefølgen: Forstyk-
ket, ene ermet, bakstykket,
andre ermet = (346) 366 (374)
394 m. Beg å strikke på høyre
side av forstykket. Strikk 4
omg glattstrikk med frg 1,
samtidig på 1. omg fell på
størrelse S og M (4) 6 m og
øk på størrelse L og XL (4)
2 m jevnt fordelt = (342) 360

(378) 396 m. Str Diagr B og
fortsett direkte på Diagr C og
deretter Diagr D. Fell på de
omg hvor det er angitt i diagr.
Når Diagr D er ferdig, str 14
cm til hals etter Diagr A. Fell
alle m r av.

MONTERING

Fest tråder og sy sammen
under ermene. Press plagget
forsiktig med fuktig klede. ➔

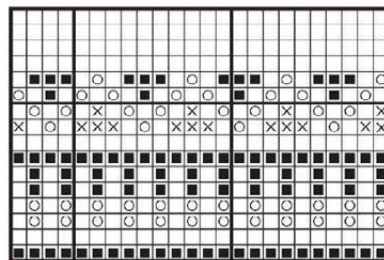


INGERIDS FAVORITT: Den fine genseren til Ingerid er en gave fra en god venninne. Genseren ble raskt en favoritt hos oss i redaksjonen også, og nå kan du strikke deg din egen. Lykke til.





Diagram D



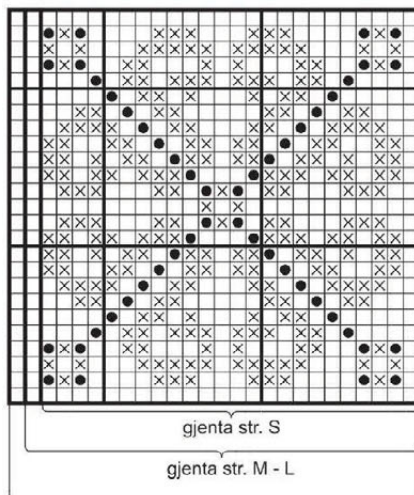
Fell jevnt fordelt
(24) 25 (33) 25 m =
(116) 120 (124) 128 m

Fell jevnt fordelt
(24) 25 (33) 32 m =
(140) 145 (157) 163 m

Fell jevnt fordelt
(30) 32 (35) 36 m =
(164) 170 (190) 195 m

Fell jevnt fordelt
(16) 18 (20) 22 m =
(194) 202 (225) 231 m

Diagram C



Fell jevnt fordelt
(20) 20 (20) 22 m =
(210) 220 (245) 253 m

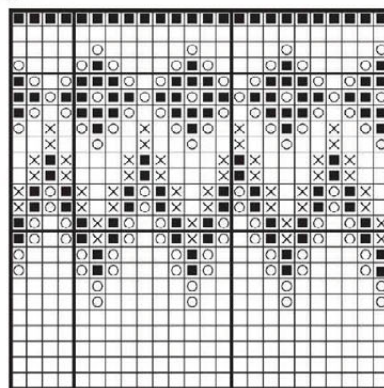
Fell jevnt fordelt
(10) 10 (10) 11 m =
(230) 240 (265) 275 m

gjenta str. S

gjenta str. M - L

gjenta str. XL

Diagram B



Fell jevnt fordelt
(27) 31 (24) 28 m =
(240) 250 (275) 286 m

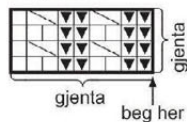
Fell jevnt fordelt
(18) 19 (16) 16 m =
(267) 281 (299) 314 m

Fell jevnt fordelt
(57) 60 (63) 66 m =
(285) 300 (315) 330 m

= (342) 360 (378) 396 m

gjenta

Diagram A



Tegnforklaring:

- = Frg 1, r på retten, vr på vrangen
- ◼ = Frg 1, vr på retten, r på vrangen
- ▤ = Frg 1, str 2. m r bakfra, 1. m r, slipp begge m av p
- ▥ = Frg 1, 2 r sm
- ⊗ = Frg 2
- ⊙ = Frg 2 med perle
- ⊛ = Frg 3
- ⊞ = Frg 4



OL- GENSER

Dale Garn gjorde setesdals-
genseren til et moteplagg da
den ble offisiell OL-genser
under vinter-OL i Calgary,
Canada, i 1988.

Passer til både ham og henne

EVIGUNG KLASSIKER

Setesdalsgenseren er en ullgenser strikket i 100 % ull,
med tinnknapper og vevde bånd.

DESIGN: Dale Garn FOTO: Terje Bjørnsen



SETESDALSGENSER

Størrelser: (S) M (L) XL (XXL) XXXL

Garn: Natural Lanolin Wool, (100 % ren ny ull, 50 gram = ca. 100 meter)

Plaggets mål:

Overvidde: Ca. (102) 109 (116) 124 (131) 138 cm

Lengde: Ca. (62) 64 (66) 69 (61) 73 cm

Ermelengde: Ca. (49) 50 (51) 53 (54) 55 cm

Finn riktig størrelse:

Ta mål av et strikkeplagg som passer. Sammenlign målene med oppskriften. Velg størrelse ut fra overvidden på bolen. Lengde på bol og ermer kan du strikke lenger eller kortere ved behov.

Garnforbruk:

Farge 1: Natur 1401 (13) 14 (15) 16 (17) 18 nøster

Farge 2: Svart 1404 (4) 4 (5) 5 (5) 6 nøster

Pinneforslag: Rundp og strømpep nr. 2½ og 3½ eller 4

Strikkefasthet: 22 m x 27 omg mønster = 10x10 cm

Tilbehør: 2 par hekter + bånd rundt halsen. Ca. 130 cm bånd for str M

Opplysninger om oppskrift 267-08 og garnet:

Dale Garn AS, strikkehjelp@houseofyarn.no

Forkortelser: r = rett, vr = vrang, m = maske, p = pinne, frg = farge, arb = arbeidet, beg = begynn

FOR- OG BAKSTYKKE

Legg opp med frg 1 på rundp nr. 2½ (224) 240 (256) 272 (288) 304 m. Strikk rundt 3 cm glattstrikk + 1 omg vr = brettekant. Videre mål tas herfra. Fortsett rundt med glattstrikk og strikk Mønster A. Når Mønster A er ferdig strikket, skift til p nr. 3½ eller 4. Fortsett med Mønster B til arb måler ca. (37) 39 (41) 44 (46) 48 cm, slutt som diag viser. Strikk Mønster C. Sett et merke i beg av omg og etter (112) 120 (128) 136 (144) 152

m. Strikk Mønster D for genser m/bånd (beg og slutt som pilene viser både på for- og bakstykket). Strikk Mønster E, men når arb måler ca. (7) 7 (8) 8 (8) 8 cm før hel lengde felles de midterst (16) 16 (18) 18 (20) 20 m til halsen. Fortsett med mønster frem og tilbake samtidig som det felles videre for halsen i beg av hver p (4,3,2,2,1,1) 4,3,2,2,1,1 (4,3,2,2,1,1) 5,3,2,2,1,1 (5,3,2,2,1,1) 5,3,2,2,1,1,1 m, men når arb måler ca. 2 cm før hel lengde, felles de midterste felles de midterste (32) 34 (36) 38 (40) 42 m for nakken. Strikk hver side ferdig for seg og fell videre ved nakkesiden annenhver p 3,2 m til alle str = (35) 38 (41) 44 (47) 50 m igjen til hver skulder. Fell av restm ved hel lengde.

ERMER

Legg opp med frg 1 på strømpep nr. 2½ (52) 54 (56) 58 (60) 62 m. Strikk rundt 3 cm glattstrikk + 1 omg vr = brettekant, videre mål tas herfra. Strikk Mønster A, se pila på diag som viser midt på ermet og tell ut til siden

hvor du skal beg på mønsteret. Øk 1 m på hver side av 1 vr midtm midt under ermet ca. hver 1½ cm. Når Mønster A er ferdig strikket, skift til p nr. 3½ eller 4, fortsett med Mønster B til ermet måler ca 7 cm før hel lengde. Strikk Mønster C + 2 omg med frg 2. Øk i alt (20) 22 (24) 26 (28) 30 ganger = (92) 98 (104) 110 (116) 122 m. Når Mønster C + de 2 omg er ferdig strikket, fortsett med frg 1. Strikk 1 omg r, vring ermet, del det midt under og strikk 6 p glattstrikk frem og tilbake til belegg. Fell av med r m.

MONTERING

Sy maskinsømmer i sidene i ermets bredde og klipp opp mellom sømmene. Sett en merketråd midt foran til halsplitt ca. 18–19 cm fra halsen øverst, eller ønsket lengde. Sy to maskinsømmer på hver side av merketråden og klipp opp. Sy sammen på skuldrene.

HALSKANT

Strikk opp m rundt halsen med frg 2 og p nr. 2½, ca. 11

m pr. 5 cm. Strikk frem og tilbake glattstrikk 2 cm, 1 p r på vrangen = brettekant + 2 cm glattstrikk og fell av. Brett i vr og sy til på vrangen.

KANT FORAN I SPLITTEN

Strikk opp m med frg 2 på p nr. 2½, ca. 11 m pr. 5 cm, innenfor maskinsømmen langs halssplitten foran og halskanten. Strikk frem og tilbake 2 p glattstrikk, 1 p r på vrangen = brettekant + 4 p glattstrikk og fell av. Strikk andre side på samme måte. Brett i vr p og sy til på vrangen.

Sy bånd foran i halssplitten og rundt halsen. Sy i 2 par hekter.

Sy i ermene: Fest ermet midt på skulderen og i ermehullets underkant. Beg på skulderen og sy hver side for seg fra retten ved å sy et sting i m innenfor maskinsømmen på bolen og et sting i ermet i overgangen mellom mønsteret øverst og belegget. Brett brettekanten nederst på bolen og ermene mot vrangen og sy pent til.

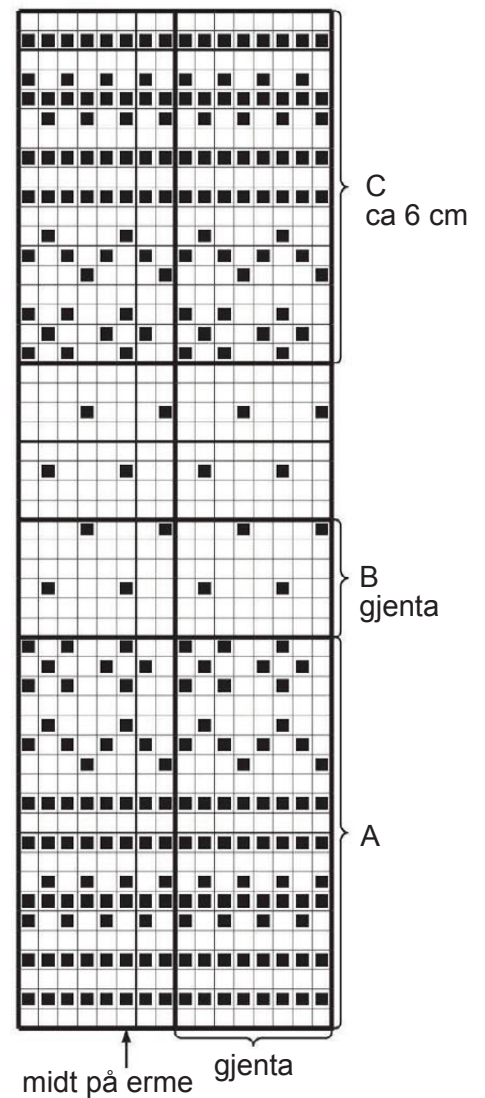
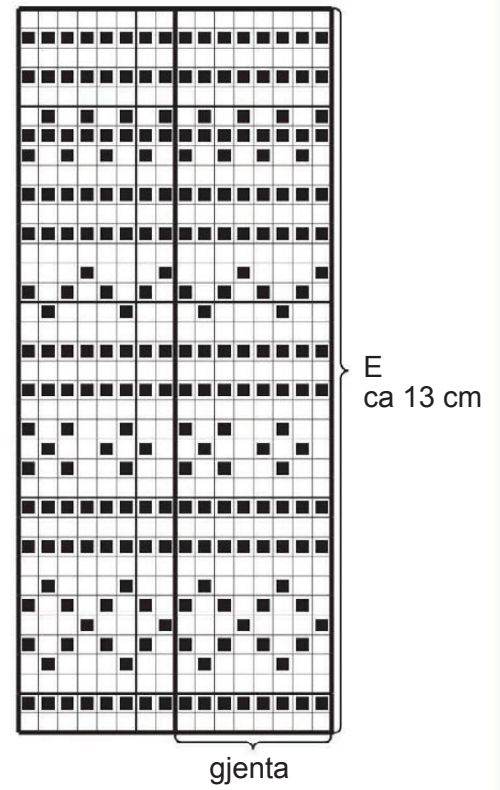
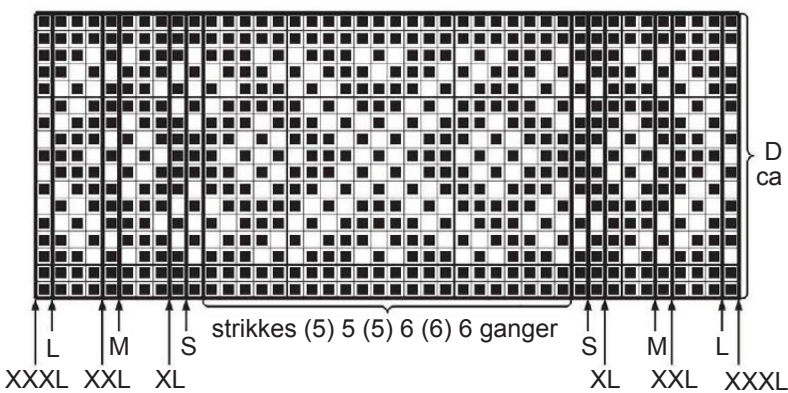
FAKTA OM LUSEKOFTEN

- Opprinnelig var lusekofte en strikket trøye til å trekke over hodet, og den er blitt brukt som mannplagg i Setesdal fra midten av 1800-tallet.
- Koftene var opprinnelig en del av setesdalsbunaden til menn, men på 1900-tallet begynte folk å bruke den fritt.
- Nederst på de eldste lusekofte var det alltid et 10–25 cm langt, hvitt felt. Denne delen skulle skjules i buksene, og det ble ikke kastet bort tidkrevende farging og mønsterstriking på det som likevel ikke skulle synes.
- Det var setesdalsmaleren Harald Lund som i 1932 kom på ideen om å åpne lusekofte med broderi fra halsen og ned.
- Det aller første publiserte

- mønsteret etter en gammel setesdalskofte hadde Anniken Sibbern Bøhn i den første mønsterboka som ble utgitt i Norge i 1929.
- Jorunn Rysstad mener at hun i 1935 var den aller første jenta i Setesdal som gikk i lusetrøye.
- De broderte båndene ble opprinnelig aldri tegnet på forhånd, men ble sydd på frihånd
- Gyro Rygnestad fikk til ideen om å strikke lusekofter for salg i 1942. Hun strikket til Lord Salvesen fra Skottland og til utlendinger som både kunne være professorer og filmstjerner.
- Da Norge kom i verdens sentrum som skinasjon på 1950-tallet, oppsto en ny interesse for kofter. Bitten Eriksen strikket setesdals-

- gensere uten lus til sønnene Marius og Stein. Designeren Unn Søyland Dale hadde et samarbeid med sportsforretningen til familien Eriksen, og laget sin personlige vri på dette mønsteret. Resultatet ble Mariusgenseren.
- På 1960-tallet hadde «alle» setesdalskofter.
- Lusekofte fikk en ny oppblomstring i 1987, da medlemmene i popgruppen A-ha brukte lusekofter under en audiens hos kongen.
- Setesdal er det mest populære norske strikkemønsteret gjennom tidene, og det eksisterer i utallige variasjoner.

KILDE: LUSEFOFTA FRA SETESDAL AV ANNEMOR SUNDBØ OG STORE NORSKE LEKSIKON



□ = Farge 1
 ■ = Farge 2

Hemmeligheter i Spurveveien

– Hva er det du driver med? Hvis du ikke vil fortelle Jon sannheten, kommer jeg til å gjøre det! sier Line opprørt og strekker seg etter Mias mobiltelefon. Men Mia holder den utenfor hennes rekkevidde, og så skynder hun seg å skru den helt av før Mia og Line blir stående og stirre på hverandre.

HANDLINGEN HITTLIL (4:5): MIA er gift med JON, men er lei seg fordi hun føler at han trekker seg unna henne. En fredagskveld drikker de vin med naboen SISSEL som er gift med SVEIN, og RIKARD som er gift med LINE, og Rikard flørter med Mia. Mia er søvngjenger, og den natten våkner hun til sin forferdelse i Rikards seng i nabohuset, og Line er ikke der. Mia håper at Line ikke har oppdaget noe, men neste morgen får hun vite at Line har tatt bilen og forsvunnet. Det ligger også et papirark med ordene «Si sannheten» i Mias postkasse, og beskjedene er skrevet med Lines håndskrift. Først tror Mia at beskjedene er til henne og gjelder episoden med Rikard, men Jon innrømmer at den handler om en dyr motorsykkel som han har kjøpt bak hennes rygg, noe han betrodde Line. Mia oppdager også at da Line lånte mobiltelefonen hennes fredag kveld, brukte hun den til å søke på en adresse utenbys. Er det der Line begynner seg nå?

Mia sjekker nærmere rundt adressen som Line brukte mobiltelefonen hennes til å søke opp, og finner ut at den ligger i en liten by ved kysten med en campingplass og mange sommerboliger. Hun zoomer inn på et kart, og ser at det er ett av disse sommerhusene som Line har søkt opp.

– Hva holder du på med?

Mia skvetter til av Jons stemme da han dumper ned i sofaen ved siden av henne og kaster et blikk på mobiltelefonen hennes. Hun snurper munnen sammen. Hun er fremdeles ikke på talefot med ham etter krangelen tidligere på kvelden om kjøpet av den dyre motorsykkelen. Tenk at han kunne bruke så mange av sparepengene deres på noe så egoistisk! Og uten å si ett ord om det til henne ...

– Ikke noe, svarer hun kort.

Han legger hånden på armen hennes. – Jeg er så lei for det. Jeg burde ha fortalt deg om motorsykkelen for lenge siden. Og jeg skal gjøre alt jeg kan for å komme meg ut av det kjøpet, det lover jeg.

– Bra, sier hun, like kort.

Selv om det slett ikke er bra. Ikke noe av det.

Jon kikker på bildet av sommerhuset på Mias mobiltelefon, og stemmen hans dirrer plutselig da han løfter blikket og ser på henne med fortvilelse i øynene.

– Skal du ... Skal du flytte?

Hun rister på hodet. – Nei. Men Line lånte mobiltelefonen min fredag kveld, for hennes

egen hadde visst gått tom for strøm. Det virker som om hun har søkt opp denne adressen.

– Hva ...? Da er det kanskje der hun er nå!

– Ja, kanskje det. Det er ikke så langt, så jeg kan dra dit i morgen. Bare for å gjøre et eller annet. Det er bedre enn å bare sitte her med hendene i fanget, og det vil jo fort



**Han løfter
blikket og ser
på henne med
fortvilelse
i øynene.**

vise seg om hun er der eller ikke.

– Jeg kan bli med deg, tilbyr han seg.

– Du får heller bli her og dulle med motorsykkelen din, sier hun hardt.

Hun er sint, og hun føler seg tilsidesatt. På grunn av en motorsykel. Dessuten må hun snakke med Line under fire øyne. Hun vil finne ut

om Line så noe den natten da hun våknet opp i hennes og Rikards seng. Den samtalen kan hun ikke ha med Jon til stede, det er for risikabelt. Og det vil uansett bli fint med en kjøretur alene.

Hun trenger tid til å tenke i fred og ro. Det har jo skjedd så mye de siste dagene, og det som tidligere var en idyll av et nabolag, er nå en hengemyr av

mistanker, anklager og usikkerhet.

Hun reiser seg og går og ser til barna. Inne på Odas værelse lyser den lille lampen på nattbordet, og Mia setter seg på sengekanten og betrakter sin datter. Det krøllete håret hennes ligger spredt over puten, og ansiktet hennes er så fredelig og avslappet. Mia bøyer seg ned og kysser hen-

ne på pannen. Tenk å være så ubekymret og uvitende om alt det som skjer i hennes foreldres liv. Akkurat nå vet jo ikke Mia om hun noen gang vil klare å tilgi Jon for det han gjorde med sparepengene deres, samtidig som hun ikke tviler et øyeblikk på at han vil gå fra henne hvis han finner ut av det med Rikard. Og da vil både hun og barna bli kastet ut i et kaos av sorg og sjalusi.



Hvis noen oppdager henne og lur på hva hun gjør der, kan hun jo bare fortelle sannheten, at hun leter etter sin venninne.

Mia passerer klyngen med et bakeri og noen andre forretninger i den lille kystbyen, og pulsen hennes stiger da hun nærmer seg stranden og området med sommerboliger. Snart er hun fremme ved det hvitmalte huset som Line søkte opp på mobiltelefonen hennes. Innkjørselen der er tom, men det kan hende at Line har satt bilen i den gamle garasjen ved siden av huset, tenker hun.

Uansett er det et forsøk verdt, så hun går ut av bilen for å se seg rundt. Hvis noen oppdager henne og lur på hva hun gjør der, kan hun jo bare fortelle sannheten, at hun leter etter sin venninne. Hun går bort til døren og banker på, men det er ingen som åpner, og selv om hun står og lytter en stund, kan hun ikke høre noen lyder innenfra.

Hun går rundt huset til hagen der det står et par gamle, krokete epletrær i det lange gresset som tydeligvis ikke er på klippet på lang tid. Hun kikker inn gjennom stuevindue og ser at på stuebordet ligger en åpen potetgullpose ved siden av et glass vann.

Ellers er det ingen tegn til at huset er bebodd. Hun prøver å se for seg sist når noen var der. Hvordan de satt og hygget seg, og så plutselig bestemte seg for å dra hjem. De pakket ned klær og tannbørster og låste seg ut, mens potetgullposen ble glemt igjen der den lå gapende på stuebordet ved siden av glasset.

Men så oppdager hun noe ... Det er visst ikke vanlig vann fra kranen i glasset, men kanskje Farris eller en annen type mineralvann, for det bobler jo! Små kullsyreperler stiger opp fra bunnen av glasset, så det er tydelig at det ikke har stått der så lenge at vannet har rukket å bli dovent. Hun tenker seg fort om. Line ville vel ha lukket opp for henne hvis hun var der, men kanskje finnes det noen andre beboere i huset og som bare er ute en tur. Kanskje hun burde komme seg bort derfra før de dukker opp igjen.

Hun skynder seg tilbake til forsiden av huset igjen og setter seg i bilen. Men da hun skal til å starte motoren, får hun et glimt av noe i øyekroken. En bevegelse bak kjøkkengardinene. Det er noen inne i huset likevel.

Hun går ut av bilen igjen og går og banker på døren. Fremdeles ingen reaksjon. Mia tar et skritt frem og stiller seg helt inntil det lille vinduet i ytterdøren. Skjermer for sollyset med hendene slik at hun kan se bedre gjennom ruten. Så gisper hun. På den andre siden av døren står Line! Hun stirrer rett på Mia med fortrukket ansikt.

Line sitter i sofaen der et gammelt, heklet teppe ligger over armlenet og sofaputene er brodert med små fugler og sommerblomster. Hun tar en slurk av vannglasset, men setter det fort fra seg igjen som om vannet smaker vemmelig.

– Jeg fatter bare ikke hvordan du kunne gjøre det. Han er jo mannen min! sier hun.

Mia trekker pusten for å si

noe, men Line holder avvergende hånden i været.

– Du trenger ikke å benekte det. Jeg så deg. Klokken var fem over to om natten, og jeg så at du gikk over veien og inn i huset vårt. Og jeg er ikke dum, selv om man noen ganger skulle tro det, sånn som jeg finner meg i Rikards flørting i øst og vest. Jeg hadde bare ikke trodd at dere ville gjøre alvor av det. Du har jo Jon og barna! Jeg var sikker på at du ikke ville sette ekteskapet ditt over styr.

– Nei, det ville jeg aldri gjøre, sier Mia.

– Selvfølgelig ikke, sier Line sarkastisk. – Men det spiller ingen rolle. Egentlig handler ikke dette om deg i det hele tatt. Jeg hadde allerede bestemt meg for å reise bort litt. Jeg trengte tid for meg selv. Tid til å puste. Da jeg så deg, var det bare dråpen som fikk begeret til å flyte over. Jeg vil ikke mer. Så det er ikke fordi du er så spesiell på noen måte, hvis det er det du tror!

– Nei, nei, det tror jeg ikke, sier Mia fort.

– Rikard flørter med alt og alle. Og nå har han altså vært utro. Jeg føler meg som et gammelt, unyttig løv som har falt av treet om høsten og bare ligger der og tørker inn. Men jeg tror ikke Rikard har noen anelse om hvordan oppførselen hans påvirker meg. Det faller ham rett og slett ikke inn hvor lei meg jeg blir når han hele tiden flørter med andre kvinner.

– Alle leter etter deg, sier Mia stille. – Og Rikard er helt ute av seg.

Line skjærer en grimase. – Det tror jeg ikke noe på.

– Jo! Han er rasende på politiet fordi de ikke gjør nok for å finne deg. De har forsøkt å spore mobiltelefonen din, uten resultat.

– Mobiltelefonen min er i stykker. Det er noe galt med batteriet, for den ville ikke lade lenger. Jeg lot den bli hjemme.

– Ja, Rikard oppdaget den til slutt.

– Men hvordan fant du meg? spør Line.

Mia holder opp mobiltelefonen sin. – Du hadde søkt etter adressen hit på telefonen min.

Line sukker. – Jeg tenkte ikke på at du kunne se søkehistorikken. Dette sommerhuset tilhører en kollega av meg, og hun sa at jeg kunne bruke det siden hun og mannen er på besøk hos foreldrene hans i Brasil. Hun vet hvor dårlig det står til med ekteskapet mitt.

Mia nøler litt. – Har du tenkt å gå fra Rikard?

– Jeg vet ikke.

De blir sittende i taushet litt. Så ringer plutselig Mias mobiltelefon. Hun ser på displayet at det er Jon, men hun har ikke lyst til å snakke med ham mens Line sitter rett ved siden av.

– Bare ta telefonen, sier Line.

Mia reiser seg og går ut på det lille kjøkkenet i huset før hun svarer.

– Hvor blir det av deg? spør Jon i den andre enden.



Lines stemme er iskald. Så begynner hun plutselig å le hysterisk.

Stemmen hans er litt høy, og hun vil skru ned volumet på telefonen så ikke Line kan høre ham, men fomler med volumknappen og ender med å miste telefonen i gulvet.

– Uff, unnskyld, sier hun da hun får plukket den opp. – Det tok litt tid å finne huset, men nå tror jeg at ...

– Du har vel GPS i bilen?

– Jo da, men den førte meg inn på alle mulige slags smale skogsveier, lyver hun. – Og før jeg havnet på rett kurs igjen så ...

– Men du er fremme nå? avbryter han igjen. – Hva med Line?

– Line er ikke her.

Men i det samme dukker Line opp i døråpningen til kjøkkenet og vifter med armene mens hun rister på hodet. Hun vil tydeligvis ikke at Mia skal lyve.

– Jeg må gå nå. Vi ses senere, sier Mia fort og legger på.

– Hva er det du driver med? spør Line opprørt. – Hvis du ikke vil fortelle ham sannheten, kommer jeg til å gjøre det!

Hun strekker seg etter Mias mobiltelefon, men Mia holder den utenfor hennes rekkevidde. Så skynder hun seg å skru den helt av, og Mia og Line blir stående og stirre på hverandre i det lille kjøkkenet. Alt som høres er tikkingen fra en klokke på veggen.

– Du er nødt til å høre på meg, sier Mia til slutt. – Det er ikke som du tror.

– Du lyver jo for Jon!

– Hør på meg, vær så snill, ber Mia. – Da du så meg på vei til huset deres ... Jeg gikk i søvne!

Line himler med øynene og rister på hodet. – Ærlig talt, Mia ...

– Det er sant! Det er mange år siden sist jeg gikk i søvne, det var like etter at vi flyttet inn i huset. En natt våknet jeg plutselig av at Jon ropte på meg, og så oppdaget jeg at jeg sto barbert og i bare nattkjolen utenfor barnehagen i utkanten av villaområdet! Jon pleier fremdeles å låse ytterdøren om natten og gjemme nøkkelen så jeg ikke kan låse meg ut og vandre av gårde, men den fredagen glemte han å gjøre det.

Line stønner bare oppgitt og tror tydeligvis ikke på det Mia sier.

– Hold opp, Line! Jeg gikk virkelig i søvne den natten! Jeg husker ikke noe av det, bare at jeg våknet opp i sengen deres og at Rikard sto i døråpningen til soverommet og lo. Jeg aner ikke hva som skjedde før det. Jeg ville i alle fall ikke komme mellom deg og Rikard! Og hvis det likevel skjedde noe, betydde det helt sikkert ikke ...

Line holder seg før ørene, og Mia tar fatt i håndleddene hennes og drar hendene bort fra ørene hennes så hun er nødt til å høre etter.

– Hvis det skjedde noe, betydde det ingenting! fortsetter hun. – Og Rikard lo bare av det hele, som om alt sammen bare var en stor vits. Jeg er sikker på at det ikke betydde noe for ham heller, hvis det foregikk noe. Og nå vil han ha deg tilbake. Det kan så være at han flørter ustanselig, men han savner deg virkelig, Line.

Line lar hendene falle ned til siden, men hun er fremdeles taus.

– Han sier det til alle, hvor høyt han elsker deg, sier Mia inntrengende.

– I så fall har han en merkelig måte å vise det på! fnyser Line. Stemmen hennes er iskald. Så begynner hun plutselig å le hysterisk.

– Hva er det? spør Mia og rynker pannen.

– Alt sammen er jo bare komisk! Her står du og gir meg ekteskapsråd etter at du nettopp har løyet for din egen mann. Og hvis du virkelig bare gikk i søvne den natten, hvorfor har du ikke fortalt Jon om det som skjedde? spør hun hardt.

– Jeg vet ikke om han noen gang vil tilgi meg hvis jeg forteller ham at jeg våknet i Rikards seng, sier Mia stille. Så sukker hun tungt. – Jon og jeg har glidd fra hverandre. Jeg oppdaget at han har brukt nesten alle sparepengene våre på en dyr motorsykkel uten å fortelle det til meg. Men det vet du jo ... Hun slår oppgitt ut med armene. – Jeg aner ikke hvordan vi skal finne tilbake til hverandre igjen. Men det vil i alle fall ikke hjelpe med en historie om at jeg kanskje har vært sammen med Rikard! Det spiller ingen rolle at jeg ikke husker noe av det. Ville ikke du også ha latt være å si noe?

Line rister oppgitt på hodet. – Så nå vil du be meg også om å holde tett om det som skjedde? Vil du at jeg skal

bidra til en løgn i ekteskapet ditt? Til og med en løgn om at du ikke har vært sammen med mannen min? Du må jo tro at jeg er en idiot!

– Men, Line ..., begynner Mia før det plutselig lyder motorlarm utenfor huset. – Å nei! utbryter hun da hun snur seg mot kjøkkenvinduet og ser den gamle motorsykkelen som svinger inn i oppkjørselen.

Line følger blikket hennes og legger armene i kors over brystet. – Nå går du ut og forteller Jon sannheten.

– Nei, nei, det kan jeg ikke, protesterer Mia.

– Jo, det kan du! sier Line bestemt og nikker mot døren.

Jon blekner og ser sjokkert på Mia.

Da Mia åpner døren og går ut, er bena hennes som gelé, og hun skjelder i kroppen. Jon tar av seg motorsykelhjelmene og glatter på det buskede håret med en hånd mens han ser alvorlig på henne.

– Hvorfor er du her? spør hun og prøver å presse frem et smil.

– Fordi jeg husket adressen som sto på mobiltelefonen din, og motorsykkelen trengte å bli luftet litt. Men mest fordi jeg er bekymret for deg. Jeg ville forsikre meg om at du er OK.

– Å ja ... Hun tier og vet ikke helt hva hun skal si.

– Da vi snakket i telefonen, syntes jeg det virket som om det var noen i bakgrunnen, fortsetter Jon. – Er Line her, eller er hun ikke?

Bak Mia kommer også Line ut av huset. – Jeg er her. Hei, Jon.

– Line! Men hvorfor er du egentlig her?

– Det skjedde noe den natten da jeg dro. Noe du også burde vite om.



Line ser oppfordrende på Mia, men Mia rister på hodet.

– Jeg så Mia gå inn i huset vårt. Hun påstår at hun gikk i søvne, men du så vel også hvordan Mia og Rikard flørter med hverandre tidligere på kvelden!

Jon blekner og ser sjokkert på Mia. – Er det sant? Du og Rikard ...?

– Jeg ... Jeg gikk i søvne! Jeg husker ikke noe av det, protesterer Mia.

– Hvorfor har du ikke fortalt meg det?

– Du har jo heller ikke fortalt meg sannheten om alt! plumper det ut av henne.

Jon rister på hodet og snur seg halvt bort fra henne, som om han ikke orker å se på henne så mye som et sekund til. – Det gir deg ikke rett til å være utro.

– Jeg ville ikke være utro. Plutselig våknet jeg bare i sengen på soverommet til Line og Rikard!

– Spar meg detaljene, glefser Jon. – Hvordan kunne du gjøre noe sånt?

Han rister på hodet igjen. Så setter han seg på motorsykkelen, gasser opp og forsvinner ut av innkjørselen med et brøl fra motoren. Motor-drønnet gir et ekko i Mia, som blir stående igjen og se etter ham i en dunst av bensin og eksos. Nå er det definitivt slutt mellom henne og Jon, det er hun helt sikker på.

Slutter i neste nummer

VALGET TVANG SEG FREM

Hver gang jeg hadde vært sammen med min beste venninne, var det som om jeg datt sammen litt. Samme hva jeg gjorde, klarte jeg ikke å bli like pen eller vellykket som henne.



SKJEVT: På et vis ble mitt vennskap med Nora skjevt.

ILLUSTRASJONSFOTO: GETTY IMAGES

VI GIKK I fjerde klasse da vi ble kjent med hverandre. At Nora og jeg ble venninner fra første dag, skyldtes i stor grad at vi begge var nye i klassen og at vi drev med den samme idretten, nemlig dans. Jeg husker godt at jeg likte henne fordi hun var sprudlende og pen. Frem til da så jeg på meg selv som ganske fin også, og jeg hadde god selvtillit. I utgangspunktet var vi to likeverdige personer som delte masse og hadde det gøy sammen. Etter hvert skulle det vise seg at det

var store forskjeller i hennes liv og mitt.

Mens jeg vokste opp i et vanlig, norsk hjem med alminnelig god råd, hadde Nora en rik far, hvilket gjorde hennes hverdag veldig annerledes enn min. Som tiåring var det ikke så mye å være misunnelig på, utover at hun stadig fikk nye klær og dro på fine reiser. Jeg var glad i min egen tilværelse og følte ikke at jeg manglet noe. Mine besteforeldre hadde en liten, gammeldags hytte med utedo, som jeg elsket å

være på. Jeg var dessuten stolt av å ha en bestevenninne som alltid hadde penger og som hadde et veldig fint hjem.

Jeg solte meg i glansen hennes, det innrømmer jeg gjerne. På et vis var hun mitt trofé. Vi dro på dans sammen, og jeg var like flink som henne. At hun hadde penere antrekk enn meg når det var show, fordi moren handlet fra USA, gjorde meg kanskje litt misunnelig, men ikke mer enn at jeg la det bak meg. Det betydde masse for meg at jeg var hen-

nes ene utvalgte bestevenninne.

Så kom tenårene, og da snudde min uberørthet. Også jeg fikk lyst på merkeklær. Også jeg drømte om å dra på ferier til Bali og Thailand. Disse drømmene gikk ikke i oppfyllelse, fordi mine foreldre ikke hadde råd til slikt. 14 år gammel fikk jeg en jobb ved siden av skolen. Siden jeg nå tjente egne penger, kunne jeg kjøpe meg noen fine plagg, slik at jeg bedre «gled inn» som Noras venninne.

Noen ganger var jeg heldig fordi moren hennes hadde bestilt for store klær til henne, og jeg fikk dem i stedet. Den lille misunnelsen som begynte å vokse seg frem inni meg, fikk ikke komme til uttrykk, fordi jeg visste og følte at de var veldig snille mot meg.

Gjennom videregående skole fortsatte vi å være bestevenner, men noe skjedde. Mens hun alltid var glad, oppstemt og populær, ble jeg mer og mer stille, og når jeg kom hjem, følte jeg meg ofte trist.

Min drøm var å være på samme «nivå» som min venninne.

Det kostet meg mye å henge med på den «perfektgalloppen» som min venninne la opp til. Hun fikk penger hjemme, mens jeg måtte jobbe mer og mer for å klare å holde følge. Jeg ville så gjerne være like pen og populær og la listen veldig høyt for hvordan jeg skulle fremstå.

«Du brenner deg fullstendig ut», husker jeg at mamma sa da jeg var 18 år gammel. Nora hadde sagt ja til å være med på den dyreste russebussen, og jeg lot meg overtale til å slå følge, selv om jeg ikke hadde råd. Mens hun seilte på en rosa sky og fikk festlighetene dekket hjemmefra, jobbet jeg sent og tidlig ved siden av skolen. Mens hun kunne sitte og lese rolig til prøver og hadde fokus på skolearbeidet, måtte jeg ta nettene til hjelp. Jeg ville være like flink som henne. Det begynte å koste veldig mye å holde følge.

Noen ganger, når jeg så hvor lett hun hadde det i forhold til meg, følte jeg meg helt kvalm. Følelsen av urettferdighet la seg som et teppe over hverdagen min, uten at jeg torde snakke om det. Jeg ble skamfull over at jeg ikke unte henne å ha det så bra, for

sannheten var at jeg drømte om å få det som henne.

Noe skjedde da vi gikk ut av videregående. Noras far snakket om hvor viktig det var å komme seg inn på boligmarkedet, og han kjøpte likeså godt en liten leilighet til henne. Jeg ville ikke være dårligere, så jeg brukte alle sparepenger og lånte hos besteforeldrene mine for å få nok egenkapital til å kjøpe bolig, jeg også. Det var som om jeg ikke fikk ro før jeg var i samme situasjon som Nora. Hvis vi ikke var likeverdige, følte jeg meg så ekstremt mislykket.

I dag vet jeg at unge som egentlig ikke har penger til å kjøpe bolig, bør droppe det. Jeg hadde ikke foreldre som kunne hjelpe meg, det store boliglånet og alle de andre økonomiske forpliktelsene tok knekken på meg mentalt. Hver måned var jeg livredd for ikke å klare å betale renter og avdrag, strømgregningen eller andre faste utgifter.

Nora og jeg studerte sammen og var fortsatt venner, men jeg ble mer og mer nedfor hver gang jeg hadde vært sammen med henne. Det hendte at hun spanderte middag på meg ute. Det burde ha gjort meg glad, men det ble ikke slik, for i stedet ble det en påminnelse om hvor heldig hun var og hvor lite jeg hadde. Det ga meg ingen god følelse, snarere tvert imot.

«Jeg skal til Østerrike i vinterferien, blir du med?»

Hun ville ha meg med overalt. Problemet mitt var at jeg ikke hadde penger til slik luksus. «Det går ikke», sa jeg. «Å, så leit», sa hun, og så tok hun med en annen i stedet, som hadde samme slags «støtteapparat» økonomisk.

Nederlagene sto i kø, men jeg var bestemt på at vi skulle fortsette å være venner og tok på meg enda en ekstrajobb ved siden av studiene for å henge med. Nora betydde så mye for meg at jeg nektet å ta innover meg de bekymringene familien min uttrykte.

«Innse at du er alminnelig og ikke kan nå opp til henne», sa de. Jeg ville være perfekt. Min drøm var å være på samme «nivå» som min venninne. Selvfølgelig gikk ikke det. Sannheten er at jeg gikk på en smell da jeg var 25 år gammel. Da klarte jeg ikke lenger å ha to deltidsjobber og fikk problemer med å dekke utgiftene mine.

Banken var forståelsesfull i et halvt år, og besteforeldrene mine sa at det ikke hastet med å betale tilbake lånet til dem, men så kom kravene. Jeg måtte selge, og det i en periode da prisene hadde stått stille en stund. Det ble ingen gevinst, og jeg måtte flytte hjem på pikerommet.

Jeg fortsatte å være sammen med Nora, og hun ville ha meg med til USA et år for å ta tilleggstudium. Jeg

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

hadde lyst, men tok heldigvis til fornuften. Men i stedet for å si det som det var, fant jeg på en dårlig unnskyldning. Året da hun var borte, møtte jeg igjen en nabo jente som jeg har kjent hele livet, og for første gang på mange år kunne jeg slappe av i vennskap. Sammen med henne slapp jeg å være perfekt, for hun var alminnelig og var fornøyd med det.

Nå er jeg en kvinne på 40 år, og livet har endelig falt på plass. Sent, men godt. Det er flere år siden jeg så Nora sist, og egentlig er det greit. Jeg har for lengst innsett at forskjellene mellom oss ble for store. At den ene parten kommer til kort i ett og alt er aldri bra i et vennskap, for det fører til en sterk følelse av å være mislykket og mindre verdt. Like barn leker ofte best. •

ILLUSTRASJONSFOTO: GETTY IMAGES



EKSTRA!

«Hytta skapte splid i familien. En dag ringte pappa med en opprørende nyhet»

GRATIS KUN TIL HJEMMET-LESERE!

Scan QR-koden med mobilen og les saken gratis på klikk.no. Her kan du også skaffe deg tilgang til flere hundre Historier fra virkeligheten og tusenvis av andre artikler.





ILLUSTRASJONSFOTO: GETTY IMAGES

DÅRLIG KJEMI: Jeg var rystet over hvor uforskammet svigermor var ved vårt første møte, men Svein bare så bort og sa ingenting.

SVIGERMOR ER SJEFEN I HUSET

Da jeg kom hjem fra jobben i dag, så jeg at stolen som jeg hadde flyttet bort til vinduet, demonstrativt var blitt skjøvet tilbake til sin faste plass. Svigermor vasker nemlig huset vårt hver uke, og en feilplassert stol hos hennes sønn finner hun seg ikke i.

HADDE ENDA MIN samboer Svein støttet meg, kunne jeg muligens ha klart å leve med en vrang svigermor som ikke liker meg. Men mannen som driver et firma med fem ansatte og er vant til å lede og ta beslutninger, blir som et føye-lig, lite lam overfor sin egen mor. Flere ganger har jeg påpekt at det virkelig ikke er noen grunn til at hun skal komme hver uke og vaske huset for oss to voksne mennesker, men Svein vegrer seg for å ta det opp med henne.

– Husk at mamma har stilt opp for meg i alle år, og at det er viktig for henne å føle at det

er behov for henne, sier han.

Og det stemmer vel at uten svigermors hjelp ville det vært dårlig stell da han ble enke-mann for ti år siden.

Sveins kone døde av bryst-kreft, og han satt igjen med to gutter i begynnelsen av ten-årene. Da trådte svigermor til og laget mat, vasket og stelte for dem. Men situasjonen er jo en helt annen i dag. Sveins sønner er blitt to selvstendige og kjekke karer som har flyttet ut for å studere. Svein har møtt kjærligheten på nytt og er blitt samboer med meg. Men for svigermor er det som om tiden har stått stille. Og hun vil ikke

akseptere at jeg har kommet for å bli. For henne er jeg fremdeles en fremmed. En uvelkommen inntrenger.

Jeg var fortsatt gift med Anders da jeg møtte Svein for tre år siden, men ekteskapet mitt hadde vært dødt i mange år. Anders og jeg holdt sammen av gammel vane og av hensyn til datteren vår, Silje. Da jeg dro med venninnegjengen på den årlige hytteturen vår, gledet jeg meg bare til en helg med god mat, rødvin, turer og jentepprat. Men denne turen ble et vendepunkt i livet mitt.

– Jeg tror jammen det er fest borte på nabohytta, sa en

av damene da vi hadde benket oss rundt middagsbordet fredag kveld.

Det stemte, for en kompis-gjeng med menn på vår egen alder var på guttetur. Utpå kvelden ble vi damene invitert bort til dem på en drink, og vi ble enige om at det ikke kunne skade. Vi var da godt voksne damer som kunne passe på oss selv! Jeg ble sittende ved siden en trivelig kar som presenterte seg som Svein, og fra første stund ble vi fascinert av hverandre. Resten av kvelden og helgen ensat vi knapt de andre.

Svein fortalte at han var enkemann, og han var åpen

om at han ønsket å møte en ny kvinne. Jeg betrodde ham at jeg lenge hadde følt meg ensom i ekteskapet. I løpet av helgen rakk jeg å bli yrende forelsket i Svein, og han ga tydelig uttrykk for at følelsene var gjensidige. Da vi skiltes den søndagen, var det med et løfte om å ses igjen snart.

Møtet med Svein var uansett bare et påskudd for å gjøre noe med livet mitt. Anders og jeg levde sammen som om vi skulle ha vært søsken i stedet for mann og hustru, og Silje var blitt 18 år og skulle flytte hjemmefra den høsten for å studere. Likevel satt avgjørelsen om skilsmisse langt inne.

Anders og jeg hadde vært et par siden tenårene. Hans og min familie var flettet sammen. Vi hadde også en stor, felles vennekrets. Tanken på hvor mange som ville bli berørt av en skilsmisse mellom oss, plaget meg døgnet rundt.

Mens jeg var i tenkeboksen, fikk jeg glødende tekstmeldinger fra Svein. Han bodde i en annen by, men reiste mye i forbindelse med firmaet sitt, og i månedene som fulgte klarte vi å snike oss til noen hemmelige møter.

Langsomt kom jeg frem til en beslutning. Jeg ville satse på et liv sammen med Svein. En sjanse som dette ville kanskje aldri komme igjen. Mitt håp om en skilsmisse i all vennskapelighet gikk ikke i oppfyllelse. Anders slo seg helt vrang.

– Tror du ikke jeg har skjønt at du har bedratt meg i månedsvis! slengte han rasende mot meg, og det var nytteløst å nekte. Det var jo sant.

Anders beklaget seg til venner og familie og fikk all sympati. Han fremsto som den bedratte, og jeg ble den store, stygge ulven som hadde sviktet familien på det groveste. Gamle venner vendte meg ryggen, og mine egne foreldre beskyldte meg for å være kald og egoistisk. Silje var også sint, selv om vi har et fint forhold igjen nå.

De ukene alt dette sto på, var som et mareritt. Anders og jeg la ut huset for salg og delte boet, og jeg lot ham få beholde nesten alt, for det var ikke så mye jeg trengte å ta med meg inn i min nye tilværelse. Sveins hus inneholdt jo alt vi hadde bruk for. Svein tok imot meg med åpne armer, og jeg var lykkelig for at alle hindringene var overvunnet. Jeg var sikker på at jeg hadde gjort et godt valg. Jeg hadde fulgt mitt hjerte og satset på kjærligheten i godt voksen alder, og det hadde heller ikke vært noe problem å få jobb på mitt nye hjemsted, for utdannede førskolelærere er det behov for overalt.

– Like greit at dere blir kjent med hverandre. Hun kommer til å bli en god støttespiller for deg, mente Svein.

Fremtiden så lys ut i mine øyne. Sveins mor bodde bare et steinkast unna, oppdaget jeg, og vi inviterte henne til middag en av de første dagene.

– Like greit at dere blir kjent med hverandre. Hun kommer til å bli en god støttespiller for deg, mente Svein.

Han kunne ikke ha tatt mer feil. Fra første stund demonstrerte svigermor at jeg ikke er bra nok for hennes eneste sønn. Svinesteken jeg hadde laget i stand til middagen, var tørr og hadde stått for lenge i ovnen, påpekte hun. Og sausen var litt rar, hadde jeg virkelig brukt posesaus? Hun måtte tydeligvis lære meg å lage ordentlig saus fra bunnen av, for det var Svein vant til å få, informerte hun meg om og snurpet munnen sammen.

Jeg var rystet over hvor uforskammet hun var, men

Svein bare så bort og sa ingenting. Og det har han fortsatt med å gjøre hver gang svigermor kritiserer og herser med meg. Han bare lar henne holde på som hun vil. Ja, etter nesten ett år i mitt nye hjem føler jeg meg fremdeles som en inntrenger. Huset er uhensiktsmessig innredet og trenger oppussing, og i starten var Svein enig i mine forslag til forbedringer og forandringer. Men når det kom til stykket, fikk jeg ikke lov til å endre på en ting. Jeg skjønnte at han bare hadde snakket meg etter munnen. Sveins mor tillater nemlig ikke den minste forandring, og hun er den ukro-nede dronningen i hans liv. Det er hun som bestemmer i huset vårt.

I stedet for at jeg slår rot her hos Svein, griper jeg meg stadig oftere i å savne hjembygda mi. Jeg savner det gamle huset mitt og alle tingene som jeg hadde samlet gjennom et helt liv. Vitrineskapet som jeg pusset opp og malte så fint. Maleriet over sofaen, det som Anders og jeg fikk i bryllupsgave. Nå angrer jeg på at jeg lot ham få så mye, for jeg føler meg ribbet for minner.

Noen ganger savner jeg også det livet jeg hadde med Anders, til tross for de problemene vi hadde. Hverdagen og rutinene våre, familien og alle de felles vennene, betydde mer enn jeg trodde. Og den følelsen av ensomhet som jeg hadde i ekteskapet mitt, og som jeg flyktet fra, har fulgt med som nissen på flyttelasset.

Svein jobber lange dager, og jeg blir gående mye alene om kveldene. I voksen alder er det heller ikke så lett å knytte vennskap på et nytt sted, og Svein har ingen stor omgangskrets. Det lille han har hatt av fritid i årenes løp, har han stort sett tilbrakt sammen med moren. Allerede nå har Svein og jeg begynt å hakke på hverandre. Den første forel-

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

skelsesrusen gikk jo over, og nå klarer jeg ikke å la være å la min misnøye gå ut over Svein.

Han på sin side blir irritert og trekker seg unna, og stadig oftere får jeg inntrykk av at han helst ville ha vært alene igjen. Jeg venter bare på at han skal si det rett ut. Det er fryktelig å føle at jeg går her på nåde. For meg er det heller ingen vei tilbake, for i hjembygda er jeg jo det skrekkelige, slemme kvinnemennesket som bedro og forlot Anders.

Det viste seg også at de enslige kvinnene i bygda ikke var sene om å kaste seg over den stakkars, forlatte mannen etter at jeg flyttet derfra. Silje fortalte meg at de stadig dukket opp på døren med mid-dager og hjemmebakst brød. Anders har visstnok fått seg en ny kjæreste nå, og meg vil han uansett ikke vite av.

I etterpåklokskapens lys ser jeg at jeg handlet overilt i forelskelsesrusen. En så stor avgjørelse som den jeg tok, krever mye mer tid. Og skal jeg ha en fremtid sammen med Svein, er det mye som må endre seg. Jeg får bare håpe at tiden jobber for meg, og at svigermor vil lære å respektere meg. Eller at Svein omsider manner seg opp og setter noen grenser for sin herskesyke mor. •

ØYEBLIKKET SOM ENDRET ALT

Jeg har akkurat sett en film om hvor store konsekvenser et bitte lite valg kan få. Den setter meg i en svært vemodig sinnsstemning, for temaet i filmen er hvordan små detaljer og tilfeldigheter kan få livet til å ta en helt annen retning.



ILLUSTRASJONSFOTO: GETTY IMAGES

ENDELIG OSS:
Tiden med Mikael fikk meg til å se hvem jeg er og hvem jeg alltid vil være, uansett livssituasjon.

JEG BLE KJENT med Mikael i en periode av livet mitt da jeg hadde mistet meg selv. Jeg hadde i to år vært alene med et lite barn, og hele livet mitt dreide seg om barn, jobb og husholdning. Jeg hadde ikke noe voksenliv og følte at jeg var en slave i min egen tilværelse. Da det for første gang på to år dukket opp en barnefri sommerferieuke, greide jeg med en venninnes hjelp å bestemme meg for å ta en tur med toget til Stockholm.

Jeg skulle bo på hotell i fire dager, og jeg skulle spise på restauranter og sitte på kafeer, sove lenge om morgenen, gå på utstillinger og shoppe. Det hele skremte nesten vettet av meg. Jeg var ikke vant til å være alene. Mens jeg satt på toget, fikk jeg en SMS fra en mann jeg hadde kommet i kontakt med gjennom felles kjente. Vi hadde ikke møtt hverandre, og det var i første rekke beggees interesse for skriving som gjorde at vi holdt kontakten.

De siste tre månedene hadde vi med ujevne mellomrom teksten hverandre. Gjennom kontakten med denne fremmede kunne jeg utforske den delen av meg som var så sørgelig forsømt, den delen som fantes langt der inne, godt gjemt under lag på lag av plikter og roller jeg hadde. Det fascinerte meg at han hadde så mange fine tanker. Han het altså Mikael og hadde funnet nummeret mitt. Det viste seg at han befant seg to timer unna Stockholm.

Den opprinnelige planen for dagen hadde gått i vasken, og nå vurderte han å ta tog inn til

byen. «Vil du ha selskap gate-
langs?» spurte han. Tilfeldig
var det nok ikke, for jeg hadde
fortalt ham i en SMS hvor jeg
skulle. Ingenting skremte meg
mer enn tanken på å møte dette
mennesket som jeg kjente så
godt – uten å kjenne det i det
hele tatt. Men jeg svarte ja.

Dagen etter var jeg tilbake
på stasjonen. Jeg visste ikke
hvilket tog han kom med eller
fra hvor, bare et omtrentlig
tidspunkt. I stedet for å avtale
møtested, fortsatte vi å vandre
rundt mens vi sendte hverandre
små hint via tekstmeldinger.
Det ble en slags lek. Så var
han der. Plutselig kom han
gående imot meg, og jeg visste
umiddelbart at det var ham.
Vi hadde blikkene plantet i
hverandres i flere sekunder før
vi side om side gikk ut av
området.

**Jeg skal ikke
nekte for at jeg
er ør og svimmel
av tanken på å
skulle møte
ham igjen.**

Ingen av oss sa stort. Deret-
ter fulgte noen underlige,
intense dager. «Gatelangs» er
beskrivende for vår tid
sammen; vi gikk mange kilo-
meter hver dag, og innimellom
satt vi i timevis på en kafé,
eller vi lå på en gressplen i en
park og så på skyene. Vi kun-
ne være stille i et par timer, for
så å prate uavbrutt igjen.

Jeg hadde aldri vært så
våken i mitt liv. Jeg var full-
stendig skjerpet. Mikael
intense tilstedeværelse utford-
ret meg noe voldsomt, og det
var slitsomt, men samtidig
utrolig inspirerende og til-
fredsstillende. Jeg måtte gå
langt inn i meg selv for å parere,
matche og respondere på hans
tankesprang og problemstil-
linger, og jeg nøt det.

Han fikk meg til å føle at jeg
var et eget, selvstendig vesen

med egne behov, lidenskaper
og evner, og det var fantastisk
å kjenne det så tydelig. For
meg var det klart at jeg hadde
funnet min sjelevenn, min
tvillingsjel, min uovertrufne
match som hentet ut det aller,
aller beste i meg.

Bortsett fra én natt, hvor vi
lå rygg mot rygg i samme
hotellseng og kjente varmen
fra den andres kropp, var for-
holdet vårt fullstendig plato-
nisk. Vi var totalt oppslukt av
hverandre, av hverandres
blikk, tanker og tilstedeværel-
se. Vi var så på bølgelengde at
det hele føltes fysisk, selv om
det som vibrerte mellom oss,
var av mental, intellektuell og
åndelig art.

Avskjeden på perrongen var
tårevåt. Idet toget rullet ut fra
perrongen og jeg så ham stå
igjen der, visste jeg med sik-
kerhet at våre veier ville kryss-
ses på nytt. En dag ville det bli
oss.

Den høsten møttes vi mange
ganger. Vi passet som hånd i
hanske. Men vi hadde utford-
ringer: Mikael hadde for flere
år siden gått inn i en dyp
depresjon han ikke greide å
komme seg ut av. På grunn av
dette ble han uforutsigbar.
Han kunne forsvinne for flere
uker om gangen, uten å gi livs-
tegn fra seg. Men jeg aksep-
terte det. At jeg ble advart mot
ham fordi han var psykisk syk,
tok jeg ikke hensyn til.

Han hadde vært umulig å få
tak i en lang periode da jeg
plutselig fikk en lang mail.
Han sa at han følte seg bedre
enn på lenge. Han hadde gått i
terapi hos en psykiater hele
våren og følte at ting hadde
falt på plass. «Hvis du fortsatt
vil være kjæresten min, vil jeg
møte deg», skrev han.

Mikael brydde seg ikke
stort om den slags, men jeg
kjøpte meg nye klær til møtet
vårt, til og med nye sko, og jeg
husker at jeg tok en saks og
fikset litt på håret.

Da jeg med sekk på ryggen
låste meg ut av huset, følte
meg ekstremt opprømt fordi
jeg endelig skulle møte ham.
Det lå et alvor i dette møtet

– vår fremtid skulle avgjøres.
Etter et par hundre meter
oppdaget jeg at jeg hadde
glemt å ta på meg øre-
dobbene, og selv om
jeg hadde dårlig tid,
snudde jeg. Hvorfor
var jeg så irrasjonell?
Jeg så toget rulle ut
fra stasjonen da jeg
var bare 30 meter fra
perrongen. Jeg løp og
ropte, ropte og løp, men
toget rullet fortere og fortere
og forsvant snart ut av syne.

Hva ville ha skjedd – hvor-
dan ville livet mitt vært i dag
dersom jeg ikke hadde glemt å
ta på meg øredobbene den
kvelden for 14 år siden? Eller
hva ville ha skjedd dersom jeg
ikke hadde brydd meg om det,
dersom jeg bare hadde kon-
statert at øredobbene lå igjen
hjemme og heller småløpt
videre på de vonde, men fine
skoene?

I årene siden har jeg trøstet
meg med at avgjørelsen var
den eneste riktige der og da,
for absolutt alt sto på spill.
Jeg måtte presentere meg selv
som den aller beste utgaven av
meg selv. Både innsiden og
utsiden måtte være perfekt
den kvelden, for det skulle
avgjøres hvorvidt Mikael var
klar for å satse på et liv
sammen med meg. Øredob-
bene spilte nok ingen rolle
fra eller til i så måte, det vet
jeg jo i etterkant. Men når
man er 24 og føler at man står
foran den store avgjørelsen, da
blir gjenglemte øredobber
intet mindre enn en liten krise.

Han hadde ikke følt seg
sikker på om jeg ville komme,
det vet jeg nå, og det hadde
han grunn til. Det var ingen
selvfølge at jeg ville gi ham
enda en sjanse etter alle gan-
gene han hadde sviktet. Da
jeg ikke kom som avtalt, ble
han borte. Han svarte ikke på
telefoner eller SMS, og jeg ga
til slutt opp å få tak i ham.

Etter tre år kom det en ny
mann inn i livet mitt. Vi had-
de ti fine år sammen før vi i
all vennskapelighet gikk hver
til vårt. Da jeg ble alene igjen,
begynte jeg på ny å tenke på

VIL DU DELE DIN HISTORIE MED ANDRE?

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

Mikael. Jeg googlet og lette på
sosiale medier, men fant ingen
ting.

Grunnen til at jeg nå fortel-
ler historien min, er rett og
slett at jeg i forgårs fikk en
tekstmelding fra ham. «Kjære
Sunniva. Jeg bor i Stockholm.
Litt ensomt gatelangs, ellers
ok. Håper det er greit at jeg
kontakter deg om litt. Mikael.»

Jeg svarte ikke. Jeg vet at
han kontakter meg, jeg vet at
han foreslår et møte og da skal
jeg rekke toget. Det som skjer,
det skjer. Jeg skal ikke nekte
for at jeg er ør og svimmel av
tanken på å skulle møte ham
igjen, men samtidig er jeg
ganske avslappet. Er det
meningen, er det meningen.

Hvis vi har den samme kon-
taktan som vi hadde for 14 år
siden, er det ikke tvil i min
sjel. Da blir det oss igjen. Hvis
det magiske mellom oss har
forsvunnet, blir jeg nok skuf-
fet, men jeg kommer over det.
For uansett hva som skjer, har
han betydd enormt mye for
meg.

Tiden med Mikael fikk meg
til å se hvem jeg er og hvem
jeg alltid vil være, uansett livs-
situasjon. Det var han som
åpnet øynene mine. Øredob-
bene fra den gangen var to
små dytblå glassperler. Jeg
har dem fortsatt, men jeg har
aldri mer brukt dem. Kanskje
blir det dem jeg velger når vi
skal møtes neste gang. •

RØRT: – Jeg gleder meg veldig til å få delt ut alle disse flotte og varme babyluene, sier Katrin. Håpet er at varmen fra luene holder nyfødte varme nok til å overleve i teltene i Gaza.



Katrin med det varme hjertet
– NÅ VET JEG AT
FOLK BRYR SEG

Feltarbeideren Katrin i «Leger uten grenser» hørte om babyer som frøs i hjel i Gaza og tok grep. Responsen hun fikk da hun oppfordret folk til å strikke babyluer, griper henne veldig.

TEKST: Siri Walen Simensen FOTO: Private bilder

Det er vanskelig å snakke om Gaza og samtidig føle glede, men det finnes historier, som viser omsorg og omtanke for et rammet folk, og som derfor gir håp og glede midt i alt det som er fryktelig.

Katrin Glatz Brubakk (54) fra Trondheim vet dette bedre enn de fleste. I januar reiste hun til Gaza for å hjelpe barn med krigstraumer. Med seg hadde hun en koffert full av hjemmestrikkede baby-luer i ull.

– Å gi bort de små, fine luene til fødeavdelingen på sykehuset, gir glede og kraft, både til meg, kollegene mine og barselkvinnene. Jeg har gledet meg til å fortelle dem om alle de flotte, norske damene, som tok oppfordringen og satte seg resolutt ned for å hjelpe. Bestemødre satt oppe om natten for å rekke å strikke flere lue før jeg skulle reise fra Norge, og det er bilde på at folk bryr seg og ønsker å gjøre en forskjell, sier barnepsykologen.

Hun er nå på sitt andre oppdrag i den krigsherjede, lille regionen i Palestina.

Sannsynligvis drar du kanskje på navnet hennes. I høst kom boken «Dagbok fra Gaza», som mottok strålende kritikker. Den ble skrevet etter at hun kom hjem fra sitt første oppdrag på Nasser-sykhuset i Khan Younis. Tidligere har hun hatt bistandsoppdrag både i Moria-leiren på Lesbos i Hellas, i forbindelse med jordskjelvet i Tyrkia, i Libanon og Kongo og har mottatt en rekke priser for sin innsats. Bare for noen uker siden ble hun kåret til «Årets trondhjemmer» i avisen Nidaros.

– Å holde håpet levende og motet oppe, er viktig. For meg ble baby-luene en anledning til å tenke på noe positivt før jeg skulle reise inn i krigen igjen, konstaterer hun.

TRAGISKE SKJEBNER

Situasjonen er ubeskrivelig vond og smertefull for både små og store i Gaza. De er på

flukt i eget område og bor i kalde telt. Barna har sett ting ingen barn burde. Friske babyer fryser i hjel.

– Da jeg så et nyhetsoppslag om at enda et spedbarn døde av kulde og en palestinsk kollega fortalte meg at de med nød og neppe hadde klart å redde en baby fra å dø av nedkjøling, brukte jeg energien på å tenke på hva som kan gjøres. Varmetapet fra kroppen er stort fra hodet. En varm lue kan derfor redde liv. Små luer tar liten plass i en koffert og det ville være mulig for meg å få med mange, sier Katrin.

Aller helst skulle hun ha tatt med senger, varme tepper, soveposer, ullplagg til hele kroppen. Men det er praktisk talt umulig å få inn store ting til Gaza. Når hun reiser til Jordan først og så til Gaza via Israel, sjekkes bagasjen nøye. Ikke alt får nødvendigvis bli med videre.

SKJELLSETTENDE

I hele sitt voksne liv har Katrin vært opp-tatt av å gjøre en forskjell og hjelpe folk i nød, men frem til 2015 skjedde innsatsen hjemme i Norge gjennom Amnesty og Redd Barna.

– Et fagseminar på Lesbos i august 2015 førte til at jeg begynte å reise ut. Vi skulle egentlig på en såkalt påfyllsturn med faglig og sosialt innhold, men innen vi rakk å komme dit, startet flyktningkrisen, og det kom ti tusen mennesker om dagen til den greske, idylliske øya. Det var hetebølge da vi kom og folk måtte gå 60 kilometer til fots for å komme til flyktningleiren. Det var forbudt for oss å skysses de hardt prøvede menneskene i bil. Kort fortalt møtte vi en mor med et tre måneder gammelt barn. Både hun og barnet var apatiske og utmattede.

REISER UT: Katrin er barnepsykolog og har de siste 15 årene reist ut i verden for å hjelpe traumeutsatte barn.



MORIA: Katrin i Moria-leiren i Hellas i 2019. Overalt hvor hun er på oppdrag, er målet å bidra til at barn blir trygge og glade.

BABYER: Nyfødte og små babyer dør av nedkjøling i Gaza og en varm lue kan redde liv, sier Kristin.



Bestemødre satt oppe om natten for å rekke å strikke flere luer før min avreise fra Norge, og det er bilde på at folk bryr seg og ønsker å gjøre en forskjell.



ENGASJERT: Jeg føler at jeg må ut i verden og hjelpe barn i krise, sier barnepsykologen Katrin.

VIKTIG VARME

Å holde hodet varmt kan være livsnødvendig for en liten kropp, som sliter med å holde på kroppsvarmen. Mange strikkere i Norge har tidligere bidratt frivillig med varme, små ull-luer til premature barn, både i Norge og andre land. Med dette i bakhodet oppfordret Katrin nordmenn til å strikke baby-luer til nyfødte i krigsrammede Gaza. I telt kan det bli så kaldt at de minste fryser i hjel. En liten lue kan faktisk være det som redder dem.

Flukten fra Syria hadde vært så traumatisk at hun hadde mistet melken og hun hadde bare vann å tilby barnet. Vi dro på apoteket og kjøpte morsmelkerstatning og da jeg kom hjem, var jeg så opprørt at jeg forsto at jeg måtte gjøre noe, forteller hun.

«Jeg må dra tilbake», sa Katrin til sjefen, og sjefen sa: «Det skjønner jeg». 13 ganger reiste hun til Moria-leiren for å hjelpe traumatiserte barn, som hadde kommet sjøveien med eller uten foreldre fra krigsrammede Syria. Deretter tok hun oppdrag for Leger uten grenser.

– På Lesbos var det rolig og fredelig, men de som kom dit hadde opplevd dramatik på liv og død. Da jeg reiste til

Tyrkia for å bistå etter jordskjelvet opplevde jeg det som har vært mest skremmende i forhold til eget liv. Det kom etterskjelvens mens jeg var der. Alle oppdrag har ulikt trykk, beskriver hun.

Katrin sier at hun har evnen til å være uredd når hun likevel ikke kan gjøre noe med situasjonen.

– Hadde jeg vært en person som blir lammet av angst når det skjer ting, hadde jeg ikke kunnet gjøre jobben min. Da jeg dro til Gaza, var det et aktivt valg å stole på sikkerhetssystemene og de gode rutineene Leger uten grenser har. Også denne gangen er det slik, sier hun.

SKREV AVSKJEDSBREV

Avskjedsbrevene hun for et halvt år siden skrev til ekte-mannen og de to voksne

Jeg er ikke redd, men vet at det går an å ha uflaks og være på feil sted til feil tid.

barna, i tilfelle hun ikke kom hjem igjen fra oppdraget i Gaza, er blitt omtalt i media tidligere. «Unnskyld» starter hun dem med. Brevene ligger fortsatt i uåpnet i skrivebordsskuffen, og slik håper hun at de fortsetter å ligge.

– Jeg er ikke redd, men vet at det går an å ha uflaks og være på feil sted til feil tid. Det er en kalkulert risiko jeg tar, resonnerer hun, og legger til:

– Hva som er spesielt med Gaza, er at ingen er uberørt av det som skjer. Omfanget er så stort. Barna der er mer traumatiserte enn noen andre barn jeg har sett.

Katrin sier at det verste for henne, er andres smerte, men i stedet for å ha fokus på det og bli opprørt og trist, prøver hun å tenke på hvilke flere ting hun kan gjøre for å hjelpe.

– Jeg har tidligere vært med på å samle inn flere enn 7500 par barnesko til Moria og har også deltatt aktivt i en innsamlingsaksjon mannen min hadde i Libanon. Hva jeg har sett, og som varmer veldig, er at nordmenn hjelper hvis de får muligheten. Nå har jeg fått flere enn ett tusen baby-luer, som jeg håper at jeg klarer å få med meg helt til jeg er fremme.

Før Katrin reiste til Gaza for andre gang, fikk hun til stadighet meldinger fra kolleger i krigssonen. «Fortsett å tenke på oss. Dere er vår livslinje til å holde ut», sa de. Og det er hva hun ønsker at alle vi andre skal huske på.

– For å klare å tro at krigen skal ta slutt, og for å orke å fortsette, betyr støtten fra oss alt. Nå vet jeg at folk virkelig bryr seg og det skal de få vite, avslutter årets trondhjemmer med et smil. •

HIGH FIVE: Katrin i Tyrkia etter jordskjelvet i 2023.



Kyllinggryte til middag?



STØTTE: Anne Maries to viktigste støttespillere kjente til og støttet dobbeltspillet og forholdet til Gestapo-sjefen Fehmer: faren Roal Breien og Breiens kontakt og forbindelsessledd inn mot hjemmefrontledelsen, Reidar Bergwitz-Larsen.



Anne Maries
dristige dobbeltspill

Lurte Gestapo-sjefen til sengs

– REDDET 90 NORDMENN

RESSURSSTERK:

Anne Marie Breien fotografert på trappen på Breien gård på Ringerike. Hennes familie balanserte hele krigen mellom å støtte og delta i motstandsarbeidet og holde tyskerne fornøyd.

Anne Marie Breien forførte Gestapo-sjefen Siegfried Fehmer. Takket være henne unnslopp motstandsfolk død og tortur. Men etter krigen ble hun aldri kvitt stempelet som forræder.

TEKST: Morten Løken Kværnstrøm

Med en tysk vakt i hælene braste den 27 år gamle Anne Marie Breien inn på kontor nr. 46 på Victoria terrasse, en høstdag i 1942. Bak skrivebordet satt den mest forhatte mannen i Norge. En herre over liv og død. Med sin signatur kunne Fehmer avslutte et liv. Eller redde et. Han vek heller ikke fra å finne frem den beryktede batongen dekket med flettet lær fra skrivebordsskuffen for selv å delta i forhør om anledningen skulle tilsi det.

Siegfried Wolfgang Fehmer, jurist, medlem av nazipartiet allerede i 1930, SS-offiser og sjef for den tyske kontraspionasjen i krigens Norge, kikket overrasket på den lyse, vakre kvinnen. Fehmer var svak for flotte kvinner, og var selv en mann flotte kvinner lett falt for. Og han gikk ikke av veien for å bruke beundrerinner og elskerinner til å løpe hans ærend. Av hans faste «kjæresten» hadde minst én infiltrert motstandsbevegelsen.

Med en bydende håndbevegelse ba han henne om å sette seg ned. Hun presenterte seg på tysk som fru Anne Marie Langballe, bosatt i Oslo og gift med juristen Kjell Bügel Langballe. Selv var hun gymnastikk lærerinne.

Det brå besøket gjaldt hennes far, Roal Breien.

Den 27 år gamle freidige, fryktløse og viljesterke kvinnen stirret Fehmer dypt i øynene. Besøket omtalte hun senere som resultat av en innskytelse. Planen var neppe å innlede av 2. verdenskrigs dristigste dobbeltspill.

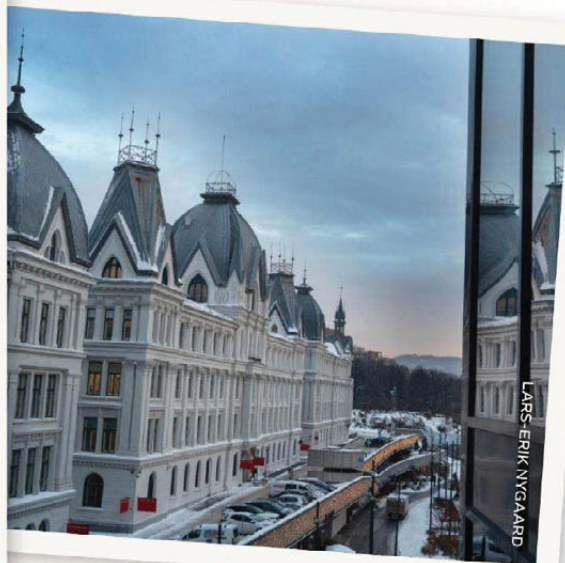
En av okkupasjonsårenes mest pikante affære omtales i den nye boken «Fehmers liste» av forfatterne Jan-Helge Østlund og Alexander Wisting.

I TYSK FANGENSKAP

Roal Breien eide storgården Breien ved Ask utenfor Hønefoss, der Anne Marie,



DOBBELTSPILL: Gestapo-sjefen Wolfgang Siegfried Fehmer og motstandskvinnen Anne Marie Breien utkjempet 2. verdenskrig på hver sin side, men i sengen var de tett forbundet. Den nylig utkomne boken «Fehmers liste» nyanserer bildet av både motstandshelt og krigsforbryter.



TERRORBASE: Victoria terrasse i Oslo var Gestapo-hovedkvarter. Her stormet Anne Marie Breien inn på Gestapos-sjefen Wolfgang Siegfried Fehmer kontor for å be for sin fengslede far. Det ble starten på et av de mest spektakulære dobbeltspillene under 2. verdenskrig i Norge.

Vi begge var klar over at min forbindelse med Fehmer gikk utover mitt rykte.

søsteren og broren vokste opp. Breien var også medeier og direktør i Hønefoss Karosserifabrikk (Høka). I mai 1940 fikk Roal Breien ordre om at Høka skulle produsere utstyr for den tyske okkupasjonsmakten. Breien vurderte for og imot: Som offiser og patriot satt det langt inne å følge fiendens ordre. På den annen side; krigen endret ikke at folk trengte arbeid. Og Høkas fortjeneste på arbeidet for tyskerne kunne pløyes inn i motstandsbevegelsens slunkne kasse. Roal Breien spilte dobbelt: Fabrikken jobbet for tyskerne, privat styrket han motstandsbevegelsen, der også han sønn Roal Breien jr. var aktiv. Sensommeren 1941 tok kapteinen Roal Breien endog over som Milorgs distriktssjef for Øvre Buskerud.

8. januar 1942 sprakk dobbeltspillet: Far og sønn ble arrestert under en razzia på Breien gård.

Anne Marie Breien var redd. Nazistenes grusomheter hadde hun opplevd på nært hold før krigen, den gang hun gikk på gymnastikkstudier i Tyskland.

«Jeg har sett saker og ting (til og med her fra vinduct mitt), som jeg aldri kommer til å glemme», skrev hun hjem til Ringerike.

Og nå var faren og broren arrestert og anbrakt på celler i fryktede Møllergata 19 i Oslo.

Anne Marie tumlet med tanken på å befri faren og broren. Hun innså at hun måtte ha hjelp fra innsiden, fra noen høyt oppe i Gestapo. Hun gikk like godt helt til topps, til SS-offiseren Siegfried Wolfgang Fehmer, sjef for den tyske kontraspionasjen.

SKRANTENDE EKTESKAP

Da Anne Marie forlot Fehmers kontor etter det første møtet, hadde de to avtalt å møtes igjen. På kafé, men privat.

At de to var gift på hver sin kant, var ikke til hinder. Fehmer var frempå med damene. Anne Marie var bare halvannet år inne i ekteskapet med Langballe, men ekteskap hadde skrantet en stund. Anne Marie hadde allerede et knapt år etter bryllupet truffet en annen mann, betrodde hun sin søster.

Knut Langballe mislikte sterkt den etter hvert tette forbindelsen hustruen hadde med Fehmer, som hun forklarte med innsatsen for landet. Det hun ikke fortalte hjemme, var at innsatsen for landet ble brakt mellom laken og dyner, der også Fehmer var til stede.

Effekten var slående:

Få uker etter Anne Maries innrykk på Victoria terrasse, ble Roal Breien hentet på cellen og ført til Fehmer. Under møtet ga Fehmer beskjed om at Roal var satt fri. Ikke nok med det, han spurte om Breien hadde noen ønsker. Roal Breien ramset opp flere navn. Disse ble også løslatt.

Etter ni måneder i enecelle på Akershus fengsel kunne faren reise hjem til gården.

Roal Breien fikk snart en anelse om hvorfor tyskerne plutselig var blitt så rausere:



Anne Marie kom svært nær ham i sitt livsfarlige dobbeltspill.

Gjennom kona fikk han vite at datteren Anne Marie hadde besøkt Fehmer.

Etter hennes eget utsagn var faren sentral i avgjørelsen om å gå fra «fang til seng» med Fehmer, som ville bryte kontakten med henne hvis ikke forholdet ble «fullbyrdet».

«Min far oppmuntret meg hele tiden, til tross for at vi begge var klar over at min forbindelse med Fehmer gikk utover mitt rykte», skrev hun etter krigen.

En uke etter faren ble en annen venn av familien løslatt.

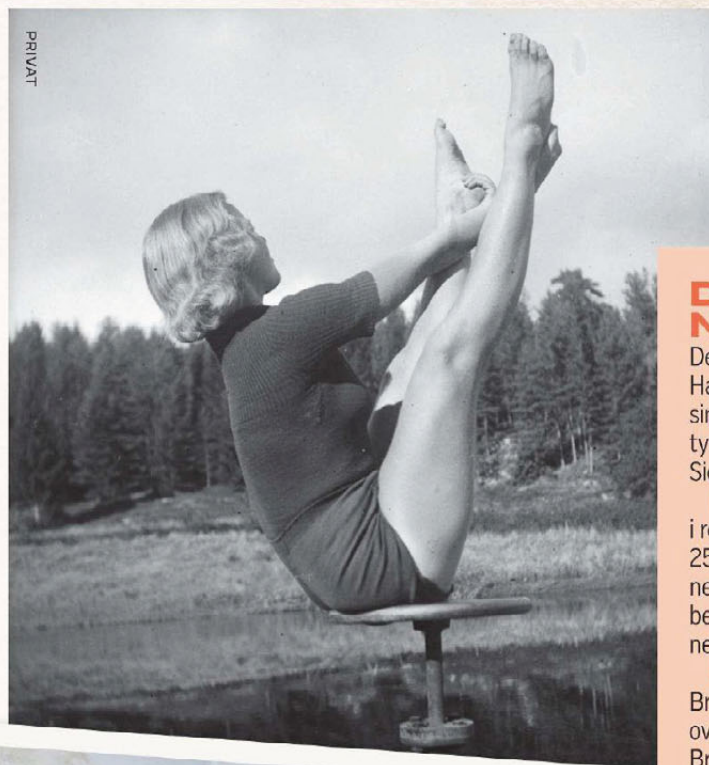
«Allerede uken etter min fars løslatelse skulle jeg igjen få bruk for forbindelsen til Fehmer» skrev Anne Marie Breien senere.

Anne Marie hadde spunnet et nett Fehmer hadde viklet seg inn i. Ganske raskt satt hun selv fast.

LIVSFARLIG SPILL

Anne Maries bekjentskapet med Fehmer ble tettere. Begge søkte til hverandre – fysisk og psykisk. Anne Marie kom svært nær ham i sitt livsfarlige dobbeltspill. At det kun var en målrettet aksjon med hensikt å tappe informasjon som kom motstandsbevegelsen til gode, er lite trolig.

Datidens offentlige moral brød ikke Anne Marie Breien seg synderlig om. Som søsteren var Anne Marie kjent for sitt ytre, og for å ha hatt flere kjæresten samtidig. Samtidens moralske grenser la ikke hindre i veien. Kvinnene var frie, og levde på et sosialt nivå som beskyttet dem fra den verste skittkastingen.



VELTRENT: Anne Marie Breien var aktiv idrettskvinne og turner, noe som gjorde at hun allerede under studier i Tyskland før krigen stiftet bekjentskap med nazismens grufulle side. Hun skulle bli brennmerket for resten av livet som følge av sin høyst spesielle motstandskamp.

DEN SORTE NELLIK

Den svenske visekonsulen Gustav Harald Edelstam i Oslo visste å pleie sine kontakter blant de høyere, tyske offiserene i Oslo. Blant dem var Siegfried Fehmer.

Men bak de dobbelte eikedørene i representasjonsboligen i Hovfaret 25 jobbet diplomaten og adelsmannen Edelstam med norsk motstandsbevegelse. Dekknnavnet «Den sorte nellik» oppsto i motstandsmiljøet.

Edelstam oppsøkte Anne Marie Breien. Han ønsket hjelp med en oversikt over gestapister og angivere. Breiens forhold til Fehmer var nøkkel. Men snart lå Anne Marie i adelsmannens armer. De to møttes i hemmelighet, til og med i Fehmers leilighet når han var ute av huset.

Fehmer mistenkte Edelstam både for samarbeid med motstandsbevegelsen – og for å ha et forhold til Anne Marie. En gang møttes de to utenfor inngangen til hennes leilighet i Fagerborggaten, men uten at det kom til noe oppgjør mellom de to rivalene.



EGEN MEDISIN: Signaleringsbilder av Wolfgang Fehmer tatt av politiet i Oslo etter at han ble avslørt mens han forsøkte gjemme seg blant menige tyske soldater etter krigens slutt.

Det gled over i et kjærlighetsforhold. Våren 1943 viste de to seg åpent sammen i byen, og Anne Marie satt ofte på Fehmers kontor. Uansett om han mistenkte Anne Marie for å drive dobbeltspill, risikerte begge mye.

Fehmers personlighet var en gåte. En nordmann som kom innenfor kontoret beskrev Fehmer som om det var to fullstendig ulike personer han satt overfor. «Den ene var en tilnærmet grenseløs torturist,

den andre kunne aktivt gå inn og gi dødsdømte nytt liv, uten at det dreide seg om personlig vinning.», skriver forfatterne av boken Fehmers liste.

Fehmer gikk utover sitt mandat ved å løslate fanger. Straffen ville vært døden.

Anne Marie Breien brukte sitt nye kontaktnett til å hjelpe flere nordmenn, blant annet ved å smugle inn matpakker til motstandsfolk som satt fengslet på Akershus festning.

Men utad fremsto Anne

Marie Breien som det farligste som fantes: Tyskertøsen til gestaposjefen. Hun kunne når som helst få en kule i hodet fra dem hun støttet, hjalp og jobbet for; Motstandsbevegelsen.

BLODBADET

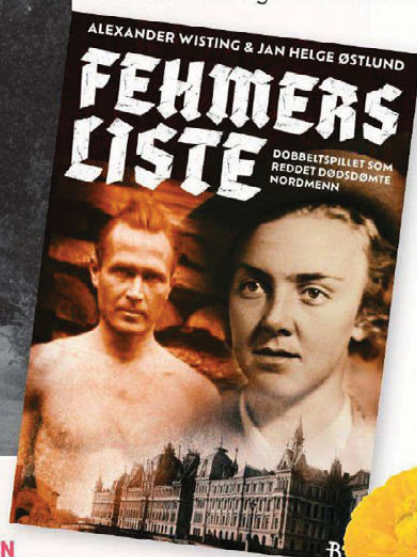
Osломannen Knut Reidar Bergwitz-Larsen ble Breiens kontakt til hjemmefronten fra våren/sommeren 1943. Han hadde sittet på Akershus samtidig med Roal Breien, og veide bare 40 kilo da Fehmer slapp ham ut ved påsketider 1943, etter påtrykk fra Anne Marie. Bergwitz-Larsen var innforstått med Breiens dobbeltspill. Anne Marie Breien var opptatt av at Bergwitz-Larsen tydeliggjorde hennes rolle overfor ledelsen i Milorg.



TRYGT UTGANGSPUNKT:

Breien gård lå høyt og fritt med utsikt over Tyrifjorden på Ask ved Hønefoss. Her søkte Anne Marie Breien råd for sitt arbeid for motstandsbevegelsen, og hit tok hun med en skuddskadet gestapo-sjef Wolfgang Fehmer.

NY BOK: «Fehmers liste» forteller om krigsinnsatsen til Anne Marie Breien og hennes familie.



Uklar kommunikasjon kunne sette den kvinnelige agentens liv i fare, men også føre til at livsviktig informasjon ikke kom frem til hjemmefronten.

Men hjemmefront-ledelsen holdt hardt på need to know»-prinsippet. Kanskje ledet dette til blodbadet som senere ble kjent som «Operasjon Corncrake»:

Sommeren 1944 meldte Breien to ganger fra om at den illegale radiosenderen «Corncrake» på Nesodden var i ferd med å bli avslørt. 4. juli gikk tyskerne til aksjon med Fehmer i spissen. En blodig kamp oppsto rundt sommerhuset på tettstedet Flaskebekk. To norske radiooperatører ble drept på stedet, mens en tredje døde av skudd- og granatskader. To fra den tyske troppen ble drept. Fehmer ble selv såret. Han fikk et skudd i hodet.

Informasjonen som kunne reddet mange liv, hadde ikke blitt tatt til følge av Milorg.

DOBBEL RYKTEFLOM

Etter blodbadet på Flaskebekk krevde Anne Marie Breien at man avklarte hennes rolle med

motstandsledelsen. Bergwitz-Larsen fikk bekreftet at hun kunne fortsette sitt livsfarlige dobbeltspill. Med det fikk hun status som en kilde av høy viktighet for motstandsbevegelsen.

Men utad var hennes nære forhold til okkupasjonsmakten mest øyenfallende.

Folkesnakket blant «gode nordmenn» på Ringerike ble ikke mindre av at Fehmer tilbrakte mye av rekonvalesens-tiden etter skuddskaden fra Operasjon Corncrake, hjemme hos familien Breien på gården deres. Fehmer var stadig å se nede ved Tyrifjorden sammen med badenymfen Anne Marie. Ekteskapet med Kjell Langballe var gått til separasjon.

Ivrige sjeler på begge sider var aktive: For sitt arbeid med motstandsbevegelsen ble Roal angitt av en av bygdas mange nazister. På grunn av datterens forhold til Fehmer var mange «gode norske» overbevist om at familien var stripete.

Da krigen var over, ventet arrestasjon. Anne Marie ble arrestert 27. mai 1945. Faren og broren likeså.

INNHEMTET AV FORTIDEN

Anne Marie Breien satt ikke lenge fengslet. Men til tross for rik dokumentasjon om hennes oppdrag under krigen, ble landssviksak opprettet.

Siegfried Wolfgang Fehmer ble pågrepet mens han forsøkte å skjule seg blant menige tyske soldater. Hunden hadde han overlatt i Anne Marie Breiens varetekt. Mens han satt fengslet på Akershus festning, skrev Fehmer en redegjørelse hvor han innrømmet at han visste at Anne Marie Breien flere ganger lurte ham, og utnyttet hans kontakter. Han nevnte blant annet matpakkene til norske fanger på Akershus, som foregikk fra 1942 og til freden.

Først halvannet år senere ble saken ble henlagt. I begrunnelsen skrev statsadvokaten «Saken bes henlagt i det jeg etter de beviseligheter som vedligger, anser det på det rene at det ikke foreligger noe straffbart forhold. Fru Breien må tvert imot ved sine handlinger sies å ha innlagt seg store fortjenester til gagn for sine landsmenn.»

Siegfried Fehmer ble dømt til døden og henrettet på Akershus festning 16. mars 1948.

Anne Marie arbeidet en stund på den amerikanske ambassaden og senere på Nato-hovedkvarteret på Kolsås et års tid. Men ryktene innhentet henne alltid, og feige ansvarlige tok den letteste utveien: Å be henne gå.

Med nedslitte nerver flyttet Anne Marie Breien til USA, til den lille byen i California der søsteren bodde. Resten av livet ble vondt for Anne Marie Breien – motstandskvinnen som reddet så mange gode nordmenn. Senere opptellinger har vist rundt 90 navn. I boken «Fehmers liste» skriver forfatterne at hun bar på et savn: En forbudt kjærlighet. Hun døde i 2003. •

KILDER: JAN HELGE ØSTLUND/
ALEXANDER WISTING: FEHMERS
LISTE, BONNIER 2024
ANNE MARIE BREIEN –
I HEMMELIG TJENESTE,
DOKUMENTARFILM, NRK 2021

ANSVAR: Ronny møtte
riktige mennesker i
behandling, som lærte
ham å ta ansvar for seg
selv og handlingene sine.
I dag er han rusfri og lever
et godt liv sammen med
kona, Lene.

Ronnys berg-og-dal-bane
**Endelig har
jeg funnet
tryggheten**

Ronny gikk fra å være politimann til å bli narkoman
– og til slutt rusforebygger.

TEKST: Gry Hartvigsen FOTO: Gry Traaen, privat

ROMJULEN 2011:

Ronny Rene Raveen (54) våkner opp i et lyst enerom på Bergen legevakt. Han er desorientert, avmagret og utslitt etter en lang periode med mye rus. Dagen før, den andre juledag, var han nær å bli drapsmann. Den en gang stolte og dyktige politimannen med utenlandstjeneste i Libanon og Kosovo var nedbrutt. Han visste det ikke selv den gangen, men innleggelsen ble vendepunktet. Etter flere år som rusmisbruker i både Oslo og Bergen klarte han endelig å komme ut av den destruktive livssituasjonen. Han har skrevet romanen «Blålys og kokain» for å forsøke å nøste opp i og kanskje selv forstå hvordan han kunne havne her.

– Flere stiller meg det spørsmålet. Hvordan kan en politimann, som jaktet på narkomane og slo hardt ned på kriminalitet, selv bli narkoman og kriminell? Det finnes ikke et enkelt svar, men sånn jeg ser det var det utløsende årsaker til at jeg begynte med rus, også var det andre årsaker til at jeg fortsatte, sier Ronny.

De utløsende årsakene, mener 54-åringen ligger i utenlandstjenesten, men oppveksten gjorde at han fortsatte. Ronny vokste opp i Bergen med moren, lillesøsteren og de to-tre første årene sin biologiske far. De blir skilt mens Ronny er liten og moren gifter seg på nytt med mannen som han i dag kaller pappa. De får en sønn sammen.

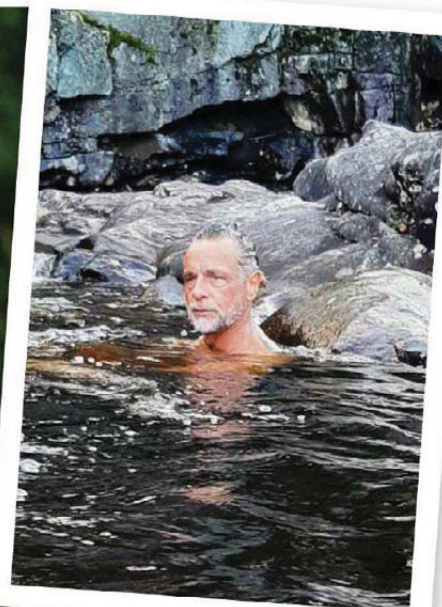
– Oppveksten min var turbulent og preget av mye uro, forklarer han.

UTHOLDENDE OG VILJESTERK

Men Ronny har en trygg havn hos farmor og farfar. Det er hit han drar når ting skrur seg til hjemme, og særlig farfarens stabile trygghet betyr mye for

HEIDI MARIE GØPEROD

GIFT: Ronny og Lene møtte hverandre og fant kjærligheten i voksen alder. Nå er de gift.



ISBADING: Ronny har fått en ny vane. Han tar seg et bad i elven nær hytta uansett temperatur.

ham. Ronny er skoleflink, og etter to års befalsutdannelse i sjøforsvaret tar han politiutdanning. Han har oppdaget at han har utholdenhet og en sterk vilje. I de ulike testene opplever han igjen og igjen at når andre gir opp står han i det. Det gir ham selvtilit, men tryggheten når ikke inn til kjernen av hvem han er. Selvfølelsen hans er lav, og han er søkende og umoden.

I tjeneste som politimann ved Bergen politikammer ser han opp til de som regjerer med hardest hånd mot de narkomane i miljøet rundt Nygårdsparken. Menneskesynet hans er unyansert. Han får et kick av å jakte kriminelle.

Da han får mulighet til å tjenestegjøre i Libanon griper han den med begge hender. Han oppdager at han håndterer sterke konfliktsituasjoner veldig godt, og det gir ham en mestringfølelse.

Men på grunn av oppveksten er han ikke følelsesmessig moden nok til å håndtere erfaringene på en god måte. De påvirker selvbildet og psyken hans på en måte som gjør at han blir mer og mer grenseløs. Noen av situasjonene han

står i handler om liv og død, og når han kommer tilbake til den vanlige hverdagen som politimann holder det ikke lenger å jakte på narkomane for å stille behovet for spenning og mening. Han trenger nye utfordringer og flytter til Oslo. Det tar ikke lang tid før han tar del i utagerende festing og trækker over grenser. Han oppsøker og blir en del av den underverdenen han bekjemper i arbeidstiden. Den harde festingen med mye alkohol og sene nattetimer når et nytt nivå med kokainbruk.

– Festene foregikk i et spennende miljø i Oslo med kjendiser og vakre damer. Det var veldig gøy, og med kokain kunne jeg holde det gående lenge. Det tok en god stund før jeg kjente at jeg ikke lenger hadde kontroll, og hele denne tiden levde jeg et dobbeltliv. Ingen i politiet visste hva som pågikk på fritiden min, sier han.

I RUSENS VOLD

Men på et tidspunkt erkjenner han ovenfor seg selv at det har gått over styr. Rusen blir viktigere enn festingen. Han vil være i fred og blir paranoid av

lite søvn. Han innser at han må slutte med kokain og bestemmer seg for at han vil flytte tilbake til Bergen. På det tidspunktet jobber han med Nokas-saken i Stavanger. I dag beskriver han flyttingen som en flukt.

– Men strategien fungerer ikke som jeg hadde planlagt. Motivasjonen til å slutte med kokain var ikke der på ekte. Jeg husker at jeg på et tidspunkt tenkte: «Hvorfor skal jeg slutte? Jeg har ingen jeg er redd for å skuffe.» Jeg innbilte meg nok også at jeg hadde en form for kontroll, sier han.

Den siste rest av kontroll forsvinner etter at han ankommer Bergen. Det eneste han får tak i her er amfetamin, og han drar i tråder for å få smuglet inn kokain fra Oslo. Spiralen er nedadgående, og han blir etter hvert avslørt og mister jobben som politimann. Ronny tester sakte, men sikkert ut ulike narkotiske stoffer og blir selv en av de narkomane i Bergen, et miljø han beskriver i boken som «ekstremt voldelig». Rollene er snudd, nå er det han som er fritt vilt for sine tidligere kolleger. Herfra er veien kort til et liv i fornedrelse ➔



KREVENDE: Veien tilbake til samfunnet var krevende, men Ronny ga ikke opp selv om han møtte på utfordringer.

Det har alltid vært meg og Ronny, og det var naturlig å stille opp for ham da han trengte hjelp og en behandlingsplass.

og kampen for neste dose. Det eneste som betyr noe, er rusen.

– Jeg har ingen god forklaring på hvorfor jeg ikke klarte å slutte da jeg tok valget om å flytte til Bergen, men jeg tror nok en vesentlig årsak var at det ikke slo meg at jeg også måtte slutte å drikke alkohol. Alkoholen gjorde at kokainsuget, som var sterkt fra før, ble mangedoblet, forteller han.

SER INGEN UTVEI

På julaften i 2011 blir han invitert hjem til moren og faren på julemiddag. Ronny kommer altfor sent, men dukker opp. Moren vil at han skal overnatte, men det er helt uaktuelt. Han er sprøytenarkoman uten fast bo-

lig og avhengig av de narkotiske stoffene GHB og GBL, amfetamin og piller. Ute av stand til å ta vare på seg selv blir han totalt ukritisk til rusbruk og konsekvensene av dette.

I romjulen blir han vekket av at naboen står i rommet og skriker rasende til ham.

Naboen er en tidligere yrkes-soldat og har flere voldsdommer på seg, og de er egentlig venner. Men Ronny har sparket inn døren hans og dratt en skjøteledning fra hans leilighet til sin egen fordi sikringene hans gikk. Og nå er naboen forståelig nok forbannet.

Denne høsten har Ronny gått på flere kraftige smeller. Han er ikke i stand til å stå opp for seg selv lenger. Det er

det som er tankene hans når han bykser opp fra madrassen og vurderer å ta livet av mannen som står foran ham. De to ser på hverandre. Ronny kjenner at det er enten naboen eller ham som ryker.

Heldigvis resignerer naboen og trekker seg unna. Etter den brutale hendelsen klarer moren å få ham inn på legevakten. Der blir han godt mottatt og får et enerom. Rommet er lyst, og sengen er ren, han blir sett til, og han er trygg. Trygg nok til å bryte sammen.

– Jeg husker at jeg snakker med lege og psykiater. Men det er ikke plass til meg og det finnes ingen behandlingstilbud. Likevel får jeg lov til å bli en dag ekstra, som i senere tid viser seg å skyldes at de prøver å finne en behandlingsplass til meg, forklarer han.

Det er lillesøsteren som sammen med en sykepleier leter intenst etter et sted han kan få hjelp. Til slutt finner

de en plass til ham på et behandlingssted utenfor Tønsberg. Lillesøsteren takker ja selv om tilbudet er privat og koster mye penger. Hun er desperat og ber om hjelp på Facebook. Takket være manges sjenerøsitet får de inn nok penger til å betale for plassen.

Lillesøsteren Anita bekrefter den turbulente oppveksten, og forteller at det var en stor sorg for henne da Ronny startet å ruse seg.

– Det har alltid vært meg og Ronny, og det var naturlig å stille opp for ham da han trengte hjelp og en behandlingsplass. Men jeg hadde ingenting annet enn en Facebookgruppe, og der tok det helt av. Vi fikk inn 69 000 kroner, og han fikk mye støtte og positiv oppmerksomhet. Han har vært kjempeflink, og jeg er så stolt. Han har jobbet knallhardt, og jeg unner ham alt det gode som skjer i livet hans nå, sier hun.



NÅTID: Ronny Raveen lever et godt liv sammen med sin kone i Sandefjord. Men det har tatt tid for ham å bygge seg opp igjen.



UTENLANDSTJENESTE:

– Jeg håndterte risikofylte situasjoner veldig godt, men taklet dem ikke bra i ettertid, sier Ronny.

KOSOVO: Ronny jobbet som politi i Kosovo og ble vant til en helt annen hverdag enn hjemme i Norge.



I dag er Ronny rørt og takknemlig for søsterens handlinger, men også for rausheten han opplevde fra folk i Bergen. Det reddet antagelig livet hans. Kort tid etter avrusing dør to av vennene hans av overdose.

– Jeg husker ikke hvordan, men jeg kjente til dette behandlingstilbudet utenfor Tønsberg. I motsetning til alle andre tilbud jeg hadde lest om, så hadde jeg tro på det.

RUSFRI PÅ ALFA

Ronny har rukket å bli 41 år. Han pakker tingene sine i en plastpose, det er ikke stort han cier av klær, kanskje han tar med ett skift. Lillebroren kjører ham til Flesland flyplass sammen med søsteren, og han setter seg på flyet til Torp. Natt til den 29. desember går han inn døren hos behandlingsstedet Alfa. De første dagene sover han stort sett hele tiden, bare avbrutt av møter med lege,

sykepleiere og noen i administrasjonen. Så flyttes han over i en annen avdeling hvor den aktive behandlingen foregår.

– Jeg syntes veldig synd på meg selv, men får hjelp til å håndtere følelsene mine. Når man ruser seg påvirker det hvordan du opplever samfunnet, men det gjør også noe med hvordan du ser deg selv. Og når du har et vridd selv-bilde vil det påvirke deg slik at du også opplever andre mennesker på en vridd måte, forteller han.

Ronny blir rusfri på Alfa, men det tar lang tid og mange terapitimer for å endre måten han ser seg selv og andre på. Han blir konfrontert med at han er selvmedlidende i en gruppetime, og selv om det er tøft for ham å høre der og da blir det veldig viktig for ham i prosessen videre. Han må begynne å ta ansvar for valgene sine og ikke skyldte på andre eller omstendigheter.

– Jeg har jobbet hardt for å bli en person jeg liker og vært villig til å stå i ydmykelser og virkelig se på meg selv ordentlig. Det er det som har endret livet mitt. Jeg har funnet en trygghet og en indre ro, som alltid er der. Den er litt uforklarlig, men roen kommer av at jeg vet hva jeg har gjort for å komme hit. Og alt startet med miljøterapeuten Mikael, sier han.

ET AKTIVT VALG

Det er lørdag, og på lørdager skal alle i fellesskap vaske og gjøre det fint i felleslokalene. Når det er gjort, får man permisjon til å dra på kafébesøk i Revetal, men det gjelder kun de som har vært med og vasket. Det visste ikke Ronny da, og selv om oppgavene hans bare var å vaske noen vinduskarmer, så droppet han det. Han valgte å sove i stedet. Han møter de andre på vei ut når han kommer ned trappen, og sier: «Vent på meg, jeg skal bare skifte!».

– Da får jeg beskjed om at jeg ikke får lov til å være med fordi jeg ikke har vasket. Rullegardinen går ned og jeg går i svart, og svarer: «Men da forlater jeg behandlingen, og så blir jeg med til Revetal.» Ingen skulle fortelle meg at jeg ikke kunne være med, forteller Ronny.

Den eneste miljøterapeuten på jobb den dagen er Mikael. Han er selv tidligere rusmisbruker, og har en tyngre historie enn Ronny. Likevel har han bygget seg et nytt liv og vært rusfri i flere år.

TRYGG OG AUTENTISK

– Han visste at jeg hadde vært politi og i utenlandstjeneste, og jeg visste at han så litt opp til meg. Han tar meg med ut på trappen og ber meg om å vente til mandag med å bestemme meg. Han stammer og er nervøs for at situasjonen skal gjøre at jeg drar. Likevel ser jeg noe i øynene hans. Han →



ENDELIG: Da Ronny endelig var klar for å få hjelp fikk han støtte fra uventet hold – søsteren sin.

ble nysgjerrig og la meg til på Facebook. Vi starter en samtale på Messenger i forbindelse med jobben hennes, forteller han.

Men det er først når Lene legger ut et bilde hvor hun overnatter i skogen med sine to barn midt i uken at nysgjerrigheten hans virkelig vekkes. Det er jo dette han vil ha, en kjæreste uten en rusbakgrunn som ham.

– Vi avtaler å møtes på 17. mai. Jeg er 46 år, hun er 44 år. Ingen av oss er tenåringer, men det oppstår noe mellom oss som er uforklarlig. Jeg visste at det jeg så var det som var. Fra dag en vet jeg at dette er kvinnen jeg vil ha. Lene er det mennesket i verden jeg beundrer mest, og nå er vi gift, sier han.

Lene kjente allerede før de møttes at Ronny var den livsledsageren hun ubevisst lette etter.

– Det var oss to fra første stund. Ronny spiller ingen roller, han er den samme uansett. Han er utrolig god til å jobbe med seg selv, og jeg er imponert over det han har fått til. Det at vi nå er gift er prikken over i-en, og jeg gleder meg over å dele livet med ham, sier hun.

Livet med Lene og hennes to barn er godt. Ronny holder foredrag og workshops om rusforebygging, og nyter roen og stillheten på parets hytte sammen med Lene og alene så ofte han kan.

– Lene ga meg ubetinget kjærlighet fra dag en, som gjorde at jeg kunne være meg selv. Hun later aldri som, og det er så vanvittig befriende. Det har skapt den tryggheten jeg trengte, og er den største gaven jeg noensinne har fått, sier han. •

Jeg har jobbet hardt for å bli en person jeg liker og vært villig til å stå i ydmykelser og virkelig se på meg selv ordentlig.

har en trygghet i blikket som jeg blir nysgjerrig på, fortsetter han.

Der og da tar Ronny et aktivt valg om å bli. Han velger å finne tilbake til den han en gang var. I et senere møte med Mikael går det opp for Ronny hva han så i miljøterapeuten den gangen og som vekket nysgjerrigheten i ham: autenticitet. Det betyr å finne fram til kimen i seg selv.

– Det er dette som er budskapet mitt når jeg holder foredrag i dag, hvor utrolig attraktivt det er med autenticitet. Tryggheten som ligger i å kjenne og akseptere seg selv, og i denne bevisstheten ta ansvar for valg og handlinger i

livet ditt. Jeg er helt overbevist om at det er det som gir lykke, sier han.

Mikael i boken heter Thomas Palm i virkeligheten.

– Det har ikke noe å si hvilken sosial bakgrunn, historikk eller jobbsammenheng du kommer fra. Ronny hadde evnen til å lytte, reflektere og gjøre de nødvendige endringene. Jeg er veldig direkte, og jeg kunne trække litt til fordi jeg har samme rusbakgrunn som han. Han likte ikke det jeg sa, men valgte likevel å høre etter og følge rådet mitt, sier Thomas Palm.

Etter hendelsen med Mikael jobbet Ronny for å bli et autentisk menneske. Det ble også

nøkkelen for de neste stegene tilbake til samfunnet. Han klarte å få finne seg en bolig, få en gjeldsordning og ta en utdanning. Og ikke minst å finne kjærligheten.

SVARET ER ANSVAR

– Da jeg holdt et foredrag på Intrum, et av Norges største inkassobyråer, møtte jeg en av dem som behandlet saken min. Hun sa at det var gjennom samtaler med meg at de fikk tillit nok til å lage en gjeldsordning for meg. Mange rusmisbrukere havner i bunnløs gjeld. Å finne en løsning på dette er avgjørende for å kunne ha en god fremtid, sier han.

Men det var på Facebook han først la merke til kvinnen som skulle vise seg å være hans store kjærlighet.

– Jeg er ikke vokst opp i en familie hvor alle elsker hverandre og snakker godt om hverandre, så dette var belønningen. Lene hadde hørt om meg fra tre ulike mennesker,

I salg nå!

Familien

FOR DEG MED STRIKKEDILLA

KOFTER

& tradisjonsstrikk

34

oppskrifter

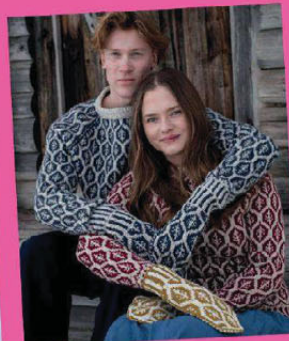
STRIKK
TIL HELE
FAMILIEN

**KOSELIGE
KLASSIKERE**

Trinn for trinn

- Slik plukker du opp masker
- Strikk pene knappestolper

Lun og vakker
MØNSTERSTRIKK



Bestill på SMS!

**SEND KOFTER25
TIL 2205**

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

◊ LUER ◊ VOTTER ◊ SOKKER ◊ HENTESETT ◊

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

LILLEBROR: Den fjerde største av Kanariøyene er vel verdt en reise og har nydelige strender som her ved Papagayo.



GOD MAT: Sjømaten er svært kortreist på øya – nyt den med solnedgangen i vest.

VULKANSK: Det er «bare» 300 år siden nasjonalparken Timanfaya ble spydd ut av vulkanen i hjertet av øya.



10
UNIKE
OPPLEVELSER

En skattekiste

LANZAROTE OVERRASKER

Eksotisk landskap og myke strender. Lanzarote havner ofte i skyggen av de mer populære naboene Gran Canaria og Tenerife, men den allsidige øya kan by på mange fine overraskelser.

TEKST: Runar Larsen FOTO: Runar Larsen, Torild Moland, Ronny Frimann og NTB

Med månelandskap, fascinerende arkitektur, imponerende hager og rolige strender er Lanzarote en øy som overrasker. Dra på handel i et av øyrikets største utendørsmarkeder, smak på vulkansk vin og reis på sporet av Cesar Manrique – en av Spanias mest markante kunstnere og Lanzarotes store sønn.



LOKAL HELT: Kunstneren Cesar Manrique har på mange måter formet framtiden til Lanzarote – Jardin de Cactus er et av høydepunktene.

1 På sporet av Cesar Manrique

Over alt på Lanzarote vil du høre snakk om Cesar Manrique (1919-1992). Ingen mennesker har påvirket Lanzarote mer enn øyas store sønn, og kunstneren har hatt en finger med i det aller meste som har skjedd på øya fra 60-tallet, deriblant etableringen av Timanfaya nasjonalpark og vedtaket om at ingen bygg skal være over tre etasjer – eller i palmehøyde.

Følg sporet av kunstneren fra hans eget hjem i Tahiche (Cesar Manrique Fundacion). Et prakteksempel på at arkitektur kan bygges i harmoni med naturen. Jardin de Cactus i Guatiza noen mil nordøst-

over er et annet produkt av Manrique og garantert den mest utrolige kaktushagen du har sett. Husk kamera! Jameos del Agua i nord bør også stå på listen over attraksjoner; en underjordisk verden av grotter helt ut mot sjøen, ofte regnet som det mest imponerende av Manriques prosjekter.

Og ikke glem Timanfaya nasjonalpark, hans kanskje mest synlige prosjekt. Selve parken ble formet av et vulkanutbrudd for 300 år siden, men alt annet – fra design av logo til utforming av lokaler, er signert Manrique.

fcmannique.org

4 Sjarm i solnedgang

Når ettermiddagen er på hell, finnes det ingen bedre plasser å nyte solnedgangen enn på en av de koselige fiske-restaurantene i El Golfo. Noen er gjemt inne i den hvite landsbyen med terrasser vendt mot havet, andre ligger helt nede ved sjøkanten der du kan spise middag og med sjøsprøyt som garnityr. I tillegg får du utsikt over både havet og Lago Verde – den grønne lagunen – en kort spasertur unna landsbyens spisesteder. Alle som husker filmen «For en million år siden» fra 1966 med Rachel Welch i hovedrollen kan sikkert forestille seg monsterskilpadder, jordskjelv og sinte dinosaurer i voldsom kamp med mennesker ved den fargerike sjøen. Det skjer kanskje ikke så like mye ved virkelighetens utgave av sjarmerende El Golfo, men det er i alle fall et nydelig sted når solen går ned.

BEST I VEST: Se solen forsvinne ned i havet fra hyggelige El Golfo.



SHOPPING: Kortreist aloevera eller en lokalprodusert duk? Du finner det i Teguisse hver søndag.



2 Søndagsmarked

Den gamle hovedstaden er en vakker, men ganske søvnig by stort sett hele uka – men akkurat på søndager skjer det mye. Kremmere, kunstnere og matprodusenter inntar sine boder over hele byen, i det som er et av Kanariøyenes mest tradisjonsrike søndagsmarked. For glem kjøpesenter og turistbutikker; her kan du fråse i syltetøy og aloeverakrem fra Lanzarote, lete etter lokalprodusert brukskunst – og alt mulig annet, fra suvenirer til klær og sko som neppe er veldig kortreist eller autentisk. Husk å prute! Teguisse er dessuten et koselig sted med en litt tidløs stemning – bare 15 minutters kjøring fra kysten.



KOSELIG: Teguisse er i seg selv en trivelig by vel verdt besøket.

IKONISK: Playa del Papagayo er selve postkortmotiv på Lanzarote.



3 Sol og strandliv

De flotte Papagayo-strendene like utenfor turistbyen Playa Blanca på sydkysten er Lanzarotes fineste. Her finner du alt du trenger for en deilig dag i solen, deriblant et par spisesteder hvor de serverer både tapas, sjømat og kalde drikker. For en enda roligere strandopplevelse, gå over til Playa Caleta del Congrio eller Playa de la Cera. Playa Grande i Puerto del Carmen er selve klassikeren på Lanzarote. Dette har vært en turistfavoritt siden charterreisens spede begynnelse.

SPESIELL NATUR: Timanfaya nasjonalpark er som en reise til en annen planet.



5 Vulkansk park

Timanfaya nasjonalpark er noe helt for seg selv og litt som å dra på utflykt til månen. Eller er det planeten Mars? Landskapet er formet av forrige vulkanutbrudd for 300 år siden. Demonstrasjonene ved parkeringsplassen er det de fleste husker best. Vann helles ned i et gapende hull i bakken og kommer opp igjen som en geysir, mens tørre vedpinner raskt tar fyr når de kastes ned i varmen. Her koker det! På restaurant El Diablo på toppen av det vulkanske fjellet stekes kylling og sjømat på varme fra jordens indre. Det er vel verdt å bli med på busstur inn i det fantastiske landskapet.



6 Herskapelig overnatting

Mens de fleste turistene som reiser til Lanzarote sjekker inn på moderne strandhotell ved kysten, har øya også et godt utvalg av litt alternative overnattingssteder. Dersom du er ekstra sulten på vinsmaking og helst ikke vil kjøre videre etterpå, er det verdt å merke seg de mange *casas rurales* – landhotell. Casa Hilario (casadehilario.com) i landsbyen Yaiza er et godt valg, nært både nasjonalparken Timanfaya og vindistriktene. Dobbeltrum fra kr 900. Hotel Rural Finca de La Florida (hotelfincalaflorida.com) er midt i vinrankene ved San Bartolomé, rom fra kr 700 per natt. Dette er herskapelig overnattingssted som alle har sin egen unike historie å fortelle, enten som gamle vingårder eller herskapshus. Felles for den nevnte duoen er avslappende luksus i rolige omgivelser.



SOV SØTT: Hva med noe annet enn en klassisk resort ved kysten? Lanzarote har flere nydelige landhotell.

8 Fargerik hovedstad

Ikke gå glipp av øyhovedstaden Arrecife. Charco de San Ginés er en saltvannslagune omtrent midt i byen. Her er det en fine muligheter for å spasere langs promenaden og blant historiske og fargerike bygninger, via et godt utvalg restauranter. Castillo de San Gabriel er stedet for en smak av historien. Festningen ble opprinnelig bygget for å beskytte Lanzarote mot pirater og er i dag museum med blant annet utstillinger om urinnvånerne kultur. For moderne kunst skal du se mot Museo Internacional de Arte i Castillo de San José. Den historiske byen har massevis av små butikker, men også en moderne marina med mer eksklusiv standard og fancy restauranter – inngangsporten for den som ankommer med cruiseskip.



7 Salt suse!

Det hvite gullet har blitt høstet fra saltslettene sørøst på Lanzarote i nesten 130 år, og en guidet tur i det spesielle landskapet gir et innblikk i historien og produksjonen. Dette er Kanariøyene eldste saltgruve som fortsatt er i drift. Omvisningene tar vanligvis i overkant av en time og handler om familiene som etablerte seg med saltproduksjonen, de spesielle hydrauliske systemene som ble utviklet – og selvsagt smaksprøver av signaturproduktet Flor de Sal. salinasdejanubio.com

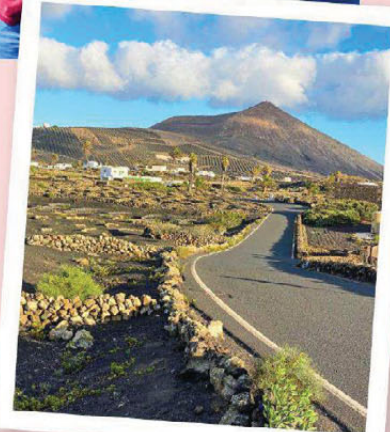
HVITT GULL: Lenge var salt en viktig del av Lanzarotes økonomi. I dag er det en turistattraksjon.

SJARMØR: Ofte oversett, men veldig fargerik og fin. Gå ikke glipp av øyhovedstaden Arrecife.



9 Den umulige vinen

Det virker nærmest naturstridig at det lages vin på en øy som knapt har vegetasjon. Men i dalen La Geria sentralt på Lanzarote står vinrankene tett i tett, godt nedi den fruktbare vulkanske jorden. De fleste vinene er laget på lokale druer som kun vokser her. De beste vinene kan du smake for eksempel på El Grifo (lgrifo.com), hvor det også finnes et informativt vinmuseum med historie flere hundre år tilbake i tid. Bodega Stratvs (stratvs.com) og Bermejós (losbermejós.com) er også verdt et besøk.



FRA ASKE TIL VIN: I La Geria produseres det vin av høy kvalitet.



STRANDØYA: Lanzarotes lille nabo Isla Graciosa har de nydeligste strender!

10 Sett seil

Sol fra skyfri himmel, Atlanterhavet ligger som et speil. Da er ingenting mer behagelig enn å se Lanzarotes kyst fra dekket på en båt, og kanskje «oppdager» du til og med en ny øy? De fleste turoperatører har båtturer til Isla Graciosa i sine utfluktsprogram, for eksempel med en katamaran som gjør at du kommer tett på både land og vann. Kanskje ser du delfiner på ferden utover? Den lille øya er bare en kilometer nord for Lanzarote, men har en helt egen stemning – og er nesten fri for turister. Det går også ferje hit (lineasromero.com) fra Orzola, og uansett hvordan du legger opp reisen så er det vel verdt en dagstur. Havnen i Caleta del Seba på Isla Graciosa har noen få restauranter, mens øya for øvrig stort sett er øde og helst oppdages på sykkel.



Bestill
på nett:

Storytravel.no

post@storytravel.no
Tlf: 22 22 22 26



LANGTIDSFRIE PÅ ALBIR HILLS | MARS 2025 ELLER HØST/VINTER 2025/2026 | 3, 4 ELLER 6 UKER | FRA 14 990,-

Nyt langtidsferie på vinteren

Reis på langtidsferie i solfylte Spania, og bo 3, 4, 6 eller 8 uker på et av våre flotte langtidshoteller!

Sjekk ut Albir Hills – et herlig leilighetshotell med naturskjønn beliggenhet og flotte fasiliteter.

Albir på Costa Blanca, er perfekt for langtidsferie! Vårt leilighetshotell, Albir Hills, har alt du trenger for et behagelig opphold, inkludert utendørsbasseng, boblebad og treningsrom. Med mildt klima og vakre naturomgivelser er dette et ideelt sted for både avslapning og aktive dager. I nærheten finner du hyggelige kafeer, restauranter og butikker, samt

flotte turstier i naturparken Serra Gelada. Hotellet har en gratis shuttlebuss som går ned til sentrum av Albir flere ganger om dagen, slik at du enkelt kan utforske byen eller ta en tur til stranden.

Reiseverten arrangerer hyggelige, frivillige sosiale aktiviteter som utflukter, morgenturer, quiz og trivelige kaffestunder.

NORSKTALENDE REISEVERTER

Alle våre langtidsferier inkluderer en norsktalende reisevert som bor på samme hotell som deg.

FINN DITT FAVORITTHOTELL

På vår nettside finner du all info og kan se flere bilder fra alle våre langtidshoteller. Sjekk ut **Storytravel.no**.



Velkomstmiddag og utfukt inkludert i prisen

MARBELLA BEACH RESORT

Romslige leiligheter med flott beliggenhet i Elviria, et idyllisk område mellom Marbella og Fuengirola. Her kan du nyte det milde klimaet, flotte strender og naturskjønne turmuligheter. Hotellet har utendørsbasseng, treningsrom og kort vei til stranden. I nærheten finner du restauranter, butikker og Marbella med sin sjarmerende gamleby og eksklusive havn er lett tilgjengelig.

4 ELLER 8 UKER | FRA 22 900,-



WYNDHAM RESORT I MIJAS

En komplett ferieopplevelse på deilige Costa del Sol! Her bor du i komfortable leiligheter, hvor du kan nyte privatliv og ro, samtidig som du har tilgang til et stort, flott resort. Med flere bassenger, restauranter, treningscenter og butikker, finner du alt du trenger for et langtidsopphold. Et lite tog frakter deg enkelt rundt på området. Resortet ligger nær feriebyen Fuengirola.

4 ELLER 8 UKER | FRA 17 900,-



Uten singeltilllegg. Frokost inkludert i prisen.

KYSTBYEN SANTA POLA

Santa Pola er en sjarmerende kystby med rolige omgivelser, perfekt for langtidsopphold. Her bor du på et komfortabelt hotell med egen balkong, nær både strand, sentrum og flotte naturopplevelser. Frokost er inkludert, og middag kan kjøpes på hotellet. Dette er et ideelt valg for deg som reiser alene og ønsker en sosial og avslappende ferie med nærhet til storbyen Alicante.

3 ELLER 6 UKER | FRA 14 990,-



FUENGIROLA PLAYA

Leilighetshotellet Fuengirola Playa ligger på stranden i et rolig område av Fuengirola. Her bor du i moderne, velutstyrte leiligheter med kjøkken, stue og bad, og kan nyte soloppgangen fra din egen balkong. Hotellet har eget utendørsbasseng. Med nærhet til både strandpromenaden og byens mange tilbud, er dette det perfekte stedet for et langtidsopphold på Costa del Sol.

2, 4 ELLER 8 UKER | FRA 9 990,-

STORY TRAVEL
**Bli med i
reiseklubben**

Meld deg inn i Story Travels reiseklubb
for å få de beste tilbudene først!
Send sms «STORY» til 27333.

**VINN REISE-
GAVEKORT**
3000,-
Send sms:
STORY til 27333



MUSIKALSK OPPLEVELSE I VERONA, ITALIA

Bli med til Verona, der vi nyter operaforestillinger i storslåtte Arena di Verona, et romersk amfiteater med magisk atmosfære. Når mørket senker seg og orkesteret spiller, venter en uforglemmelig opplevelse. Vi skal bo sentralt i Romeo og Julies by, og nyte italiensk kultur og mat. Forestillingene varierer etter avreisedato:

- 14. august: Carmen og Nabucco
- 21. august: Carmen og Rigoletto
- 3. juli: Carmen og La Traviata + vinbesøk i Valpolicella.

14. AUG., 21. AUG. OG 3. JULI | FLY | 3 ELLER 6 DAGER | FRA 15 990,-



OPPLEV PUCCINI-FESTIVALEN I ITALIA

Bli med på en uforglemmelig operareise til Toscana og opplev Puccinifestivalen i Torre del Lago, der vi ser Turandot og Madam Butterfly under åpen himmel ved den idylliske Massaciuccoli-sjøen. Vi bor i sjarmerende Montecatini og utforsker historiske Lucca, Pisa og vakre Lericci, nyter vingårdsbesøk og båttur til operaen.

21. AUGUST 2025 | FLY | 6 DAGER | FRA 14 900,-



AMALFIKYSTEN: FERIE FOR ALLE SANSENE

Bli med til Sant'Agata sui Due Golfi, en sjarmerende landsby omgitt av sitronlunder ytterst på Sorrento-halvøya. Her får du det ekte italienske landsbylivet, med kort vei til Sorrento, Capri, Pompeii, Positano og Amalfi. Vi utforsker kystens vakreste byer, smaker lokale delikatesser og vandrer den berømte Gudestien med utsikt over Middelhavet. Nyt krystallklart badevann, sjarmerende spisesteder og uforglemmelige solnedganger!

9. JUNI 2025 | FLY | 8 DAGER | FRA 17 900,-



Denne reisen er «all inclusive» - alt inkludert i prisen!

KULTURREISE TIL VÄRMLAND OG DALARNA

Vi besøker hjemmene til de kjente kunstnerne Carl Larsson og Anders Zorn, samt Selma Lagerlöfs herskapelige herregård. På denne reisen får du oppleve fantastisk kunst, interiør og tekstil-design som har preget svensk historie. Forfatterne Tove Taalesen og Helén Wigh gjør turen ekstra spesiell med spennende fortellinger og høytlesing. Vi bor på luksuriøse herregårder, nyter deilig mat og avslappende omgivelser. Reisen er all inclusive – proppfull av kultur, kunst og komfort – og alt er inkludert i prisen!

18. MAI OG 2. SEPTEMBER 2025 | BUSS | 4 DAGER | FRA 11 900,-

Finn din
drømmereise:

AKTIV FERIE

Ferie med aktiviteter som gjør godt for både kropp og sjel.

LANGTIDSREISE

Nyt livet på et herlig leilighets-hotell i Spania i 4 eller 8 uker!

HOBBYTURER

Fordyp deg i håndarbeid, foto, maling, hageliv, mat, med mer.

TEMAREISER

Gruppetur med inspirerende temaer og dyktige guider.



VI ER HJEMMET

REDAKTØR:

Ole Martin Bjørklid

ole-martin.bjorklid@egmont.com

REDAKSJONSSJEF OG VISUELT ANSVARLIG:

Kitty Jensehaugen

kitty.jensehaugen@egmont.com

INNHOIDSANSVARLIGE:

Cathrine Barland Jensen (reportasje)

cathrine.jensen@egmont.com

Vigdis Winge

(mat, hage, interiør, mote og antikk)

vigdis.winge@egmont.com

Eva Glorvigen (helse)

eva.glorvigen@egmont.com

REDIGERERE:

Linda Kirkeby Isenhang

linda.isenhang@egmont.com

Trine Skjølhaug

trine.skjolhaug@egmont.com

MARKEDSANSVARLIG:

Lise Burud Bullen

lise.bullen@egmont.com

PRODUKSJONSKOORDINATOR:

Kate Wik • kate.wik@egmont.com

ANSVARLIG REDAKTØR/DIREKTØR:

Marianne Gram

VIKTIG INFORMASJON OM ABONNEMENT

Bli abonnent på: **bladkiosken.no**
På **minside.egmont.no** kan du enkelt se på og administrere ditt abonnement.

KUNDESERVICE

Tlf. hverdager kl. 08–16: 22 58 51 40

E-postadresse:

abo-hjemmet@egmont.com

Postadresse:

Hjemmets Abonnementsservice

Postboks 4980 Nydalen,

0441 OSLO

Fint om du har ditt kundennummer klart ved henvendelse til oss. Abonnementet løper til du sier det opp.

ABONNEMENTSPRISER:

1 år kr 1749 1/2 år kr 1091



TIPS OSS!

Kjenner du noen vi bør skrive om? Send en av oss en e-post.

VI DU BLI ABONNENT?

abo-hjemmet@egmont.com

eller gå inn på

www.bladkiosken.no

BLADKIOSKEN.no

Trykk: Egmont Printing Service • ISSN-0018-2842

Utgivelse av stoff i bladets publikasjoner skjer bare i henhold til våre generelle vilkår for rettigheter til stoff. Dette gjelder både for stoff som honoreres og for stoff som ikke honoreres. Vi forbeholder oss blant annet retten til å lagre og utgi stoffet i elektronisk form fra vårt redaksjonsarkiv eller andre databaser som vi har avtale med, herunder å utgi stoffet via Internett. Innsendelse av stoff kan, etter spesiell avtale med oss, i hvert enkelt tilfelle, reservere seg mot at deres stoff distribueres til Hjemmets kunder fra det elektroniske arkivet. Avfotografering av Hjemmets redaksjonelle stoff for videre produksjon er ikke tillatt uten skriftlig avtale.

Egmont er et av Nordens største mediekonsern med 6300 ansatte og aktivitet i 30 land. Vi er en stiftelse, og Egmont Fondet deler årlig ut over 100 millioner kroner til et bedre liv for barn og unge. Vårt motto We bring stories to life – har sterke publisistiske verdier. Vi står bak mer enn 700 magasiner, tegneserier, klikk.no, TV 2, Nordisk Film, kinodrift, samt flere delidele selskaper.

Hjemmet

story house
EGMONT

Hjemmet arbeider etter Vær Varsom-plakatens regler for god presseskikk. Den som mener seg rammet av urettmessig omtale i bladet oppfordres til å ta kontakt med redaksjonen. Pressens Faglige Utvalg er et klageorgan som behandler klager mot pressens presseetiske spørsmål. Adressen er: PFU, postboks 46 Sentrum, 0101 Oslo. E-post: pfu@presse.no

INGER MARIE FIKK MED SEG EKTEMANNEN TIL SLEKTSGÅRDEN

– Jeg føler meg aldri ensom her



PLANTER SKJØNT MED GRØNT

Vakkert, lett og praktisk



MAT IMPONÉR MED FASTELAVNS-BOLLER

Prøv tre nye varianter



EKSTRA BILAG TIL DEG!

Lises favoritter SUPPER OG GRYTER

12

PPSKRIFTER

20 smarte triks

✓ Budsjettmat

✓ Lag i en fei

STRIKK FLETTEFIN GENSER

Lett mot følsom hud



Vi ses igjen

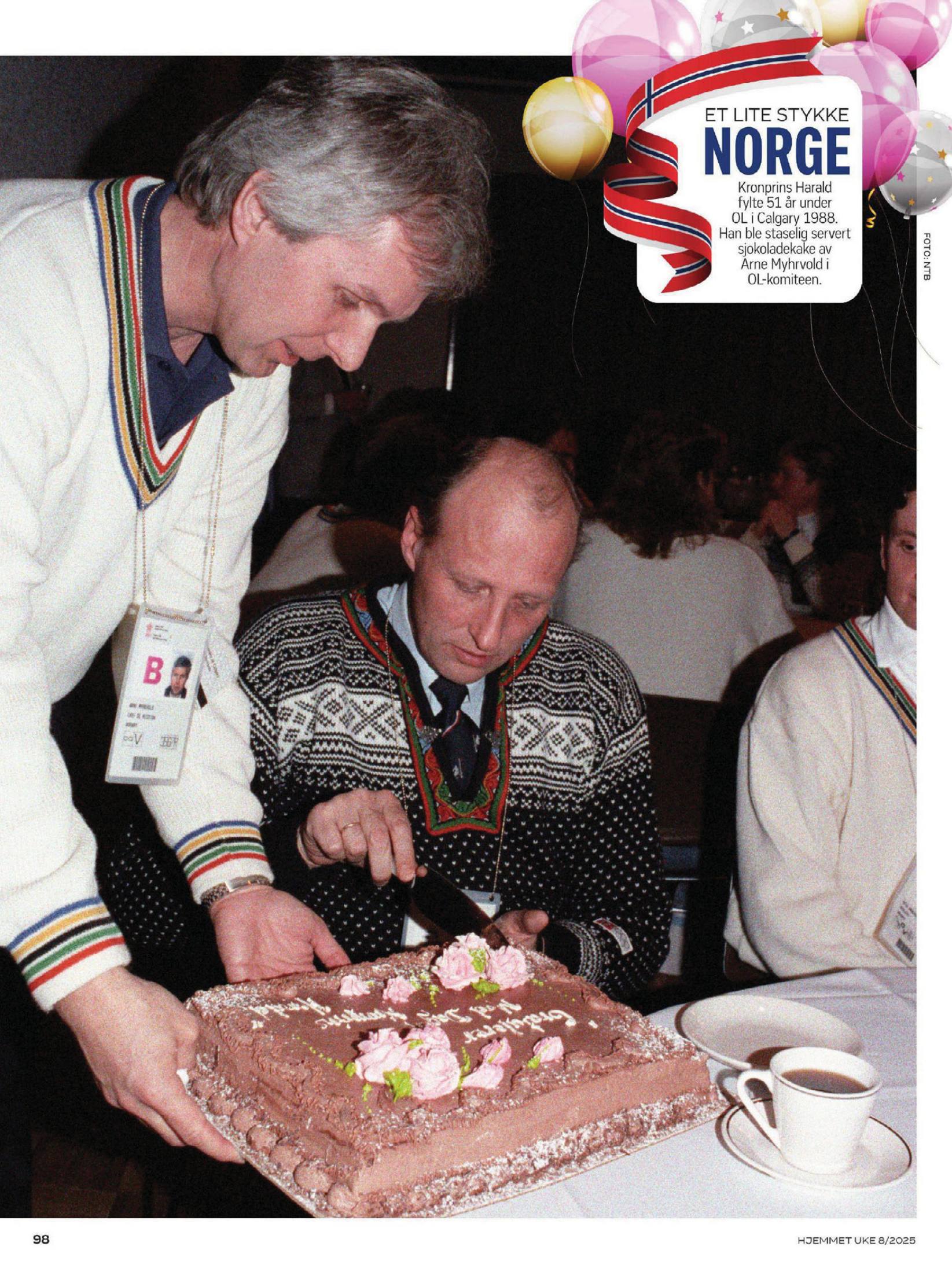
NESTE UKE

I SALG 28. FEBRUAR

*Åpenhjertig møte med
Bjarte Hjelmeland*

– Jeg er usikker på hva det
vil si å være romantisk





ET LITE STYKKE
NORGE

Kronprins Harald
fylte 51 år under
OL i Calgary 1988.
Han ble staselig servert
sjokoladekake av
Arne Myhrvold i
OL-komiteen.

FOTO: NTB

FRA TINGVOLL

GRATIS
BEFARING
-
SE MER HER

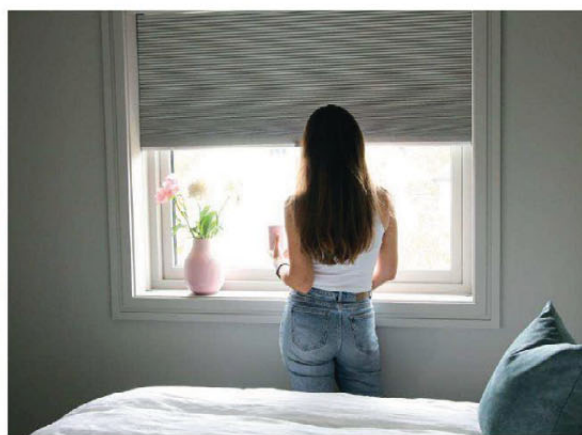


Vi gjør
solskinnsdager
enda bedre

NORSOL®

Lunhet og hygge med funksjonelle liftgardiner

✓ Skann QR koden over og lær alt om gardiner og solskjerming fra Tingvoll.



1

GRATIS BEFARING

Vi gir råd, viser prøvekolleksjon, tar nøyaktige mål, og gir prisoverslag.

2

PRODUKSJON

Vi besørger din bestilling som blir skreddersydd på vår fabrikk.

3

MONTERING

Vi monterer din ferdige bestilling der du ønsker den, raskt og fagmessig.

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Vital Plus +

Sirkulasjonsstimulator

Oppgradert bestselger!

Medisinsk godkjent

30 000 solgte i Sverige og Norge

SPAR
745,-

BESTILL I DAG!

Telefon: 69 39 90 40 - www.postshop.no

Medisinsk godkjent apparat som brukes av tusenvis av nordmenn hver dag.

Milde elektriske impulser stimulerer blodsirkulasjonen i ben og føtter.

Resultatet er at føttene og leggmusklene utvider og trekker seg sammen - på samme måte som å gå en lang tur. Meget enkel i bruk, i valgfri stilling. Behandlingen gjøres sittende i 10 - 30 minutter etter behov, mens du leser eller ser på TV.

Helt uten smerte. Passer til alle aldre.



”

- hei, jeg kan ikke få fullrost Vitalplus. Etter å ha brukt den i et par uker - 30 min. hver dag - er leggkrampene mine borte!

- er en svoren bruker av Vitalplus - smertene i bena er borte og ny blodtrykksmåling kunne konstatere at blodtrykket i bena var perfekt!

- jeg kjøpte den for 8 måneder siden. og er veldig fornøyd - kalde føtter er historie - takket være Vitalplus sirkulasjonsstimulator!



Vitalplus 1002

~~2 595,-~~
NÅ KUN
1850,-

ØK BLODSIRKULASJONEN I BEN OG FØTTER!

NYHET! Oppladbar og lettere

- Øker blodsirkulasjonen, og kan forhindre kalde, urolige og hovne ben
- Vil kunne bidra til å redusere stivhet i muskler og ledd, samt forebygge åreknuter - en effektiv helseinvestering
- Hvis du har pacemaker eller er gravid må lege konsulteres før bruk
- Fjernkontroll og norsk bruksanvisning • Drives på strøm • 30 dagers full returrett



GRATIS! • Verdi kr. 249,-



4 stk. pads inkludert i prisen ved svar innen 14 dager. Muskelstimulasjon og smertebehandling av bl.a. rygg, skuldre, nakke og armer. Helt uten bivirkninger. Kobles til Vitalplus 1002. Styres med fjernkontroll.

**Kjøp nå.
Betal senere
med Klarna.**

Klarna

TWA-dbytes.org

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS