

God nok som du er!

Kamille

SMARTE
LØSNINGER TIL
GJESTEROMMET

+ Knut og Kjartans
drømmehage

MOTE:
AVSLAPPET PÅ
STRANDEN

**GURO FOSTERVOLD
TVEDTEN FYLLER 50:**
– Nå tør jeg endelig
å utforske
drømmene mine

**EMMA
ELLINGSEN
TIL MAMMA:**
Tak for at
jeg fikk lov til
å være meg!

**BEKYMRE
DU DEG LETT?**
EKSPERTENES
BESTE TIPS

FERIE

favoritter

- ✓ Sommerskjønn på 1-2-3
- ✓ Digg piknik – bagel, burger og baguette
- ✓ København – den perfekte storbyferie

Voksen og singel: – Følelsen av utenforskap overrasket meg mest





GANT

TIME

Finn din nærmeste forhandler på www.feras.no [/ferasklokker](https://www.instagram.com/ferasklokker) [/ferasnorve](https://www.facebook.com/ferasnorve)



La uroen senke seg



For altfor mange kvinner er sommerferien noe av det skumleste som finnes. Sammen kan vi snu den brutale statistikken for partnervold og endre livshistorier. Støtt oss på sanitetskvinnene.no



Norske Kvinners
Sanitetsforening

Saker på forsiolen

42

Inspirasjon til
kul sommerstil
på stranden

70

Drømmer du om et
ekstra rom, her får du
masse gode ideer

30

Tina Ellingsen
er stolt av
datteren sin

98

Ta kontroll over det
du kan kontrollere

14

I portrettet:
Guro Fostervold
Tvedten



24

Singellivet:

- Jeg kan simpelthen ikke
sitte å vente

56: Sommerfresh i en fei
84: Tid for Piknik
104: København: Hyggelige folk,
god mat og mye spennende å finne på

Bare hos **RUSTA**

Roligdans på flaske

Guttene på den ene siden, jentene på den andre. Og i midten? Et helt hav av nervøsit, popcorn og utsølt brus. Men et klissete gulv har jo alltid vært et sikkert tegn på en god fest, så hvem bryr seg? Svupp, svupp. Plutselig husker du hvem du krysset havet for. Det var Kim. Kim i parallellklassen, Kim på mopeden, Kim tett inntil deg under en tre minutter lang, sentimental ballade.

«Neste stopp, Storgata.» Du er tilbake i virkeligheten.

Noen dufter har evnen til å forflytte oss i tid og rom. En nydusjet medpassasjer på bussen er alt som skal til. Slik dufter Jane Hellen.

Ulikt for alle, men alltid minnevekkende. Nå relanserer vi Jane Hellen i Rustas butikker. Velkommen innom!



Jane Hellen. Duften som forførte en hel generasjon.

Velkommen

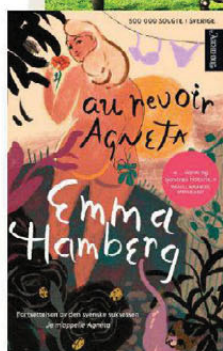
Følg oss på:  @bladetkamille  @kamillenorge

Tagg oss med #kamillenorge!

Gavetips!
Gi venninnene dine en gave som varer – et abonnement på Kamille! Du får det inne på bladkiosken.no.



Gøy på kino: Vi digget de to første filmene i «A Quiet Place»-serien, og nå går tredje film, «Day One», på kino! Denne gangen blir vi med til første dag etter invasjonen fra verdensrommet, hvor alle mennesker plutselig må være helt, helt stille.



Sommer i Frankrike: «Au revoir Agneta» er en perfekt bok i sommer! Emma Hamberg skriver om Agneta, som må prøve å redde klosteret i Saint Carelle når myndighetene kommer på døren.

⤴
Ble det litt fullt hus i sommer? Kanskje du drømmer om et lite anneks eller et nytt gjesterom. Her får du mange gode ideer!

Håndsåpe til gjestetoiletet. The Ritual of Sakura hand wash 300 ml kr 149.



Duftlys fra The Ritual of Sakura, kr 245



Sengesett i blått blomstermønstrert bomull fra Lexington, kr 2 595

Nå er sommeren omtrent halvveis – og det betyr at det er massevis av tid igjen til å nyte årets fineste tid! Nå bugner det av bær i skogen og blomster og planter er i sin fulle prakt. I Hagekvarteret på side 90 får du tips til hvordan du steller tomatplantene dine. Lite er vel bedre enn selvdyrkede grønnsaker til middag og selvplukkede bær til dessert?

Redaksjonen, spaltister og bidragsyttere:



Jorunn Egeland:
Innholdsansvarlig



Runhild Elgaaen: AD og innholdsansvarlig



Rebekka Østby:
Innholdsansvarlig



«Det finnes ingen fasit på hva menn vil ha. På samme måte som at det ikke finnes noen fasit på hva kvinner vil ha.»

Nastaran Kowkabi

AD OG INNHOLDSANSVARLIG
runhild.elgaaen@egmont.com

INNHOLDSANSVARLIG
jorunn.egeland@egmont.com

PRODUKTEIER
Kjersti Myhre

PRODUKSJONSKOORDINATOR
kate.wik@egmont.com

ANSVARLIG RED./DIREKTØR:
Marianne Gram

MARKEDSAVDELING:
Markedsansvarlig: Anne-Marie Røren
anne.marie.roren@egmont.com

ANNONSEAVDELING:
Salgsdirektør merkevare: Christian Dannevig
christian.dannevig@egmont.com +47 90 40 92 89
Annonsekoordinator: Elisabeth Haugerud
elisabeth.haugerud@egmont.com

ABONNEMENTSERVICE:
+47 22 58 54 47
Abo halvår (8 utg): kr 519
Abo helår (17 utg): kr 873
(Pristillegg utenfor Norge)
Abonnementet løper til det
sies opp muntlig eller skriftlig.

ANNONSER: Kontakt oss gjerne!
christian.dannevig@egmont.com +47 22 77 20 00
Mandag – fredag 8.00–16.00

JOURNALISTIKKEN:

Publisering av tekst og bilder i bladet skjer i henhold til Egmont Publishings generelle vilkår for rettigheter til stoff. Det gjelder både for honorert og ikke honorert materiale. Vi forbeholder oss retten til å lagre og utgi tekst og bilder i elektronisk form fra vårt redaksjonsarkiv eller andre databaser som vi har avtale med, herunder å publisere på internett. Innsendere av materiale kan, etter avtale med redaksjonen, reservere seg mot at deres stoff distribueres fra vårt elektroniske arkiv eller tilknyttede databaser. Redaksjonen kan ikke ta ansvar for innsendte bidrag som ikke er bestilt. Alle bildene i Kamille er fargejustert, og noen bilder er retusjerte. Du vil dog aldri finne bilder hvor kroppene er gjort tynnere, vi heier på kvinnekroppen! Kamille forplikter seg til å følge presse-etiske retningslinjer som vist i Vær varsom-plakaten.

DU STØTTER EN GOD SAK
Egmont er en stiftelse og Egmont Fondet deler årlig ut over 90 millioner kroner til et bedre liv for barn og unge.

KOMMERSIELT:

Reiser gjort i forbindelse med redaksjonelle saker er i all hovedsak egenfinansiert, og vi gjør oppmerksom på reiser som er sponset. Fra tid til annen mottar Kamille gratis produkter og tjenester. Dette påvirker ikke våre vurderinger i den redaksjonelle dekningen. Loyaliteten vår er hos leserne, og vi vil alltid gi vår ærlige, upartiske mening. Samarbeid med annonsører vil være merket.

PODKAST

Kamilles podkast Summa Summarum er sponset av KLP. Innholdet er produsert av redaksjonen, og annonsøren har ikke innflytelse på det redaksjonelle innholdet.

PRODUKTPLASERING

Hvis du ser denne **P**-en ved et produkt eller bilde i Kamille betyr det at en produsent har betalt for å være med i saken. De øvrige produktene er, som i resten av bladet, håndplukket for deg av våre journalister, uten bindinger til produsenter eller lignende.

PELS

Kamille trykker ikke bilder av pels fra oppdretts- eller utrydningstruede dyr i egenproduserte moteserier eller på shoppider.



**Story
house**
EGMONT

Utgiver: Egmont Publishing AS
Besøksadresse: Nydalsveien 12, Tlf: 22 77 20 00 Postadresse: Postboks 4980 Nydalen, 0441 Oslo
Trykk: Global Supply ISSN 0809-6678

Story House Egmont er en del av Egmont. Egmont er et av Nordens største mediekonserner med 6300 ansatte og aktivitet i 30 land. Vi er en stiftelse og Egmont Fondet deler årlig ut over 90 millioner kroner til et bedre liv for barn og unge. Vårt motto We bring stories to life – har sterke publisistiske verdier. Vi står bak mer enn 700 magasiner, tegneserier, Klikk.no, TV 2, Nordisk Film, kinodrift, samt flere deleide selskaper.

SUDOKU

1. Hvert av kvadratene på 3x3 ruter må fylles med alle tallene fra 1 til 9.
2. Hver vannrette linje og hver loddrette rad i det store kvadratet må også inneholde alle tallene fra 1 til 9.
3. Hvert tall skal bare forekomme én gang per linje eller rad, og i hvert av de små kvadratene.

Lykke til!

LETT

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

MIDDELS

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

VANSKELIG

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

Levert av: Egmont Kids

NYHET! TORRES EVX

KGM

kgm-auto.no



Endelig er den store, romslige, elektriske SUV'en her. Den perfekte familiebil med stort bagasjerom, 1.500 kg hengervekt og opptil 635km rekkevidde. Garantien er uslåelig!

INKL. I PRISEN: Intelligent Adaptive Cruise Control, Advanced Driver Assistance System (ADAS), automatiske LED-hovedlys, parkeringssensor+ryggekamera, varme i ratt, sorte skinnseter, varme og ventilerte seter foran, elektriske justerbare seter foran, oppvarmede bakseter, Android Auto/Apple Carplay, Diamond Cut-felger, 12,3" infotainment, 12,3" digitalt cluster, takrails, trådløs lading

**TORRES EVX
KUN 429.900,-**



SUVERENE GARANTIER

Nybilgaranti 7 år / 150 000 km. Batterigaranti 10 år / 1 million km

Som et av Sør-Koreas tre store bilmerker lanseres KGM i Norge. Den helt nye SUV'en Torres EVX er nå klar for levering. Torres er med sine 4,72 meter en stor SUV og med klassens største bagasjerom er det en perfekt familiebil. Med et nydelig interiør, 1,5 tonn hengervekt, rekkevidde fra 462 km til 635 km (WLTP) og alt av sikkerhets utstyr er det en bil du må se og prøve dersom du vurderer en elektrisk familiebil. KGM lanseres nå over hele Norge hos svært velkjente bilforhandlere. Les mer på kgm-auto.no.

På farten-veska

Rumpetaske, eller midjeveska som noen kaller det, har fått sin renessanse, og enten du er på reise, på shopping, gåtur eller i annen aktivitet, kan vi ikke si noe annet enn at den er veldig praktisk. Pen kan den være også, kanskje en i konjakkfarget skinn henger rundt midjen eller over skuldra di i sommer? Foto: Getty Images



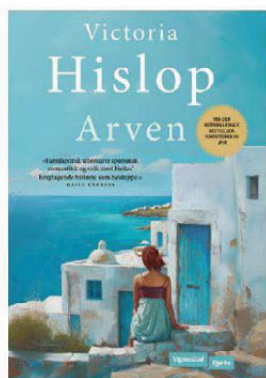
Rumpetaske i Portofino-skin, fra Adax, kr 1599.



Rumpetaske i 100 % mykt skinn, fra O my bag, kr 2699.



Rumpetaske i lær fra Ralph Lauren, kr 3095.



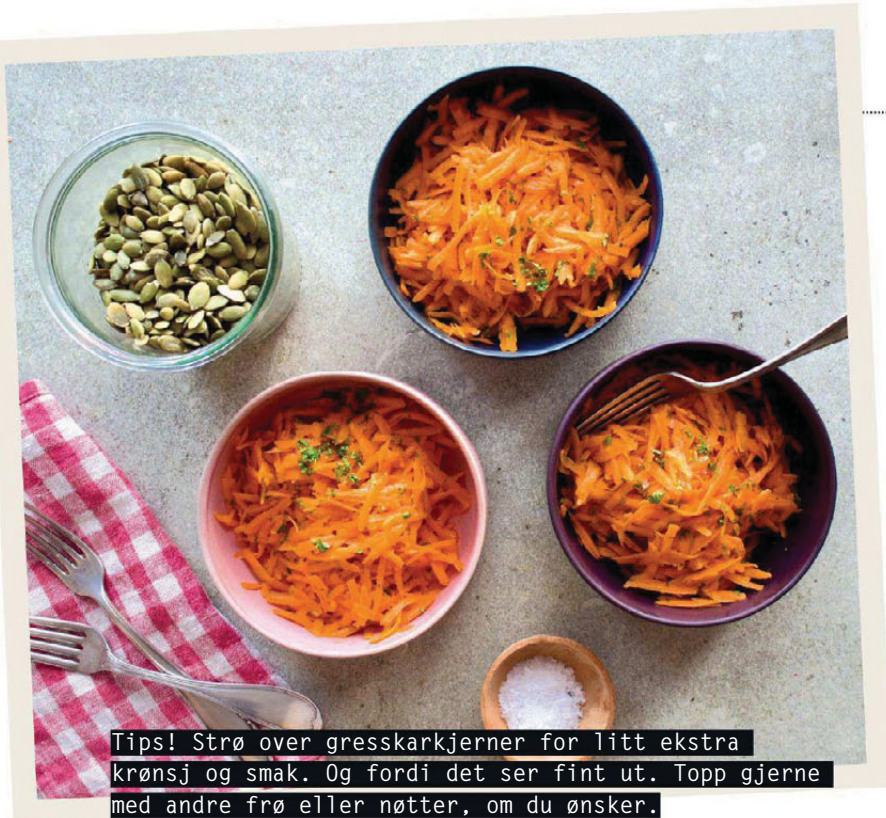
I HELLAS MED HISLOP

Victoria Hislop er tilbake med en fengslende historie om Hellas, kjærlighet, oppdagelsen av antikk kunst og en brutal familiefortid. I boka *Arven* møter vi Helena, som arver besteforeldrenes leilighet i Athen og blir overveldet av minner fra somrene hun tilbrakte der som barn, da Hellas var under et brutalt militærdiktatur. Hun arver også en rekke verdifulle gjenstander og antikviteter. Hvordan har bestefaren samlet en slik skare? Og hvilken menneskelig pris ble betalt for dem? Fra Vigmostad Bjørke, kr 449.

WOW!

Liten favoritt i veska i sommer er denne lille stiften. Dette er en krem-til-pudder øyenskyggestift som gir farge, fremhever og definerer øynene enkelt. Den glir jevnt på huden, gir en fløyelsmyk finish uten klebrighet, og fungerer også som primer. Stiften blendes lett med fingrene og kommer i 10 tidløse farger, inkludert både matte og perlemorfinish. Den kan brukes som skygge, liner, primer og highlighter. ColorLuxe Eye Shadow Stick fra Jane Iredale kr 355.

Med innebygget
blyantspisser!



Tips! Strø over gresskarkjerner for litt ekstra krønsj og smak. Og fordi det ser fint ut. Topp gjerne med andre frø eller nøtter, om du ønsker.

Gulrotsalat

Denne friske salaten passer som tilbehør til det meste, eller bare som en liten midt på dagen-snack.

4–6 porsj.

**500 g gulrøtter, revet
finhakket frisk persille
el. gressløk til pynt**

Dressing:

4 ss olivenolje

2 ss sitronsaft

1 ts dijonsennep

salt, sukker og pepper

Bland dressingrediensene, og smak til med salt, pepper og litt sukker for å balansere. Vend gulrøttene i dressingen. Smak til igjen med salt og pepper, og pynt med friske urter for servering. La gjerne salaten stå litt i romtemperatur før servering. Den holder seg godt og kan gjerne oppbevares et par dager i kjøleskapet.



Skikkelig gode salater: Ina-Janine Johnsen, mest kjent som bloggeren bak Mat på bordet, har lansert ei kokebok der hun vil inspirere til å spise salat året rundt. Her finner du 100 salater, både norske og internasjonale. Fra Frisk forlag, kr 399.



Varme kilder: Det er mulig å finne varmen på Island også, og en tur til de varme kildene i Blue Lagoon er nesten et must.



Reisetrend: «Coolcation»

Hetebølger over hele Europa i fjor sommer, gjorde at temperaturen i mange storbyer og populære feriedestinasjoner bikket over 40 °C. Det har gjort at mange turister har søkt etter kjøligere destinasjoner for årets ferie. Ifølge Google Trends-data har det vært en økning på 300 prosent i søkeordet «kjøligere ferier» sammenlignet med samme tid i fjor, og Norge og Island er på topplista for litt kaldere reisemål, kan Icelandair melde. For solhungrige nordmenn vil nok kanskje reiser sørover fortsatt friste mest, men kanskje en høsttur litt utenfor høysesong til vakre Island er noe å sette på bucketlista? Foto: Icelandair

HALLO

Nyheter og snakkiser!

Ååå så godt du lukter!

Nostalgisk gjensyn
fra 80-tallet når Rusta relanserer
skjønnhetsserien Jane Hellen!
Dusjsåpe, kr 29,90.



Veggteppe: Fem fine frøknar, 183x137 cm, kr 3900. Veggteppene kan også brukes som pledd eller sengetepper.

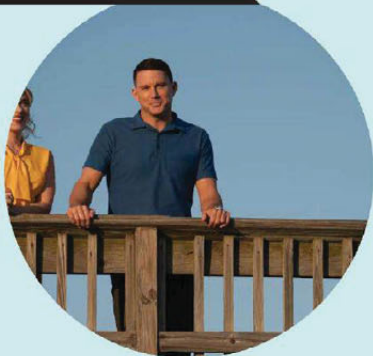
Alle vil ha Anneli

Nordnorske Anneli Bull jobbet egentlig i reiselivsbransjen, men har skapt sin egen arbeidsplass med det hun liker aller best; å illustrere og designe. Det startet med bybilder, først av hjembyen Tromsø, og etter hvert hele 18 ulike byer i Norge. De fargerike bybildene fenger folket, og inspirert av den nordiske naturen, geometriske linjer, mennesker og byliv, og med et skarpt blikk for detaljer, har Anneli også utvidet porteføljen sin til å inkludere en serie flotte veggtepper. Teppene har blitt en hit blant interiørinteresserte nordmenn og dansker, og er ordentlige blikkfang og wow-elementer i interiøret. Teppene er jacquardvevet i en blanding av 95 % bomull og 5 % polyester, der ca. 75 % av bomullen resirkulert. Se mer på annelibull.no eller [@annelibull](https://www.instagram.com/annelibull) design på Instagram.



Bybilde: Bergen vintage, 50 x 70 cm, kr 990.

FRA SOFAKROKEN



Skarp og stilig komedie

Filmen *Fly me to the moon* beskrives av Filmwebs kinoklubb som en romantisk og munnrapp komedie med NASAs historiske Apollo 11-månelanding på 1960-tallet som ramme, der hovedrolleinnhaverne Scarlett Johansson og Channing Tatum er i storform. Johansson spiller den oppegående og skarpe markedsføringsguruen Kelly Jones, som leies inn for å fikse NASAs image. Tatum spiller den litt introverte direktøren Cole Davis, og er ikke helt enig i den nye markedsførersens metoder. Ekstra utfordrende blir det når Det hvite hus begynner å blande seg inn og innser at oppdraget er altfor viktig til å mislykkes. Da må Jones ordne en backup-plan; nemlig å iscenesette en falsk månelanding ... På kino fra 12. juli



Sommer-OL i Paris

For første gang siden OL i London i 2012 avholdes lekene i Europa, og denne gangen skal vi til vakre Paris. Om du er sportsinteressert eller ei, skal det faktisk godt la seg gjøre å ikke finne en gren det er litt gøy å se på – om det så er de norske håndballjentenes jakt på OL-gullet, bueskyting, synkronsvømming, sykling, friidrett eller den helt nye OL-grenen breakdance! Norge har også flere medaljehåp, og troppen vår er på rundt 100 utøvere i ca. 17 ulike grener. Åpningsseremonien vil finne sted fredag 26. juli, og lekene varer frem til søndag 11. august. Discovery har rettighetene til å sende OL på TV i Norge, og absolutt alt av OL vil vises på strømmetjenesten Max, med en stor mengde på TVNorge og Eurosport-kanalene, samt at NRK sender friidrett.



En liten utfordring

Har du merket det, du også? At jo eldre du blir, desto verre er det å kaste seg ut i nye ting, ta sjanser og presse grensene? Spesielt når det gjelder det fysiske. Det har Kari Traa lyst til å utfordre i forbindelse med den nye kleskolleksjonen hennes med sportsklær, og en kampanje som hun kaller «UFF DA». Her vil hun feire kvinner som faller, sier «UFF DA» og reiser seg opp igjen. Og det handler ikke bare om å vise de gode sidene ved utendørsaktiviteter, men også om å feire hvert øyeblikk, selv de episke feilene og latterkrampene underveis. Ofte er det jo sånn at hvis man våger å presse grensene sine og omfavne litt risiko, så dukker man til slutt opp sterkere og mer bestemt enn før. Kanskje det er på tide å prøve den aktiviteten du har drømt om en stund, men ikke helt turt å kaste deg ut i? Gjerne med en god blanding av både selvironi og styrke, for om du faller (og ikke slår deg altfor hardt) er det bare å si «UFF DA», reise deg opp igjen og prøve på nytt. Se mer på karitraa.com.



Våge mer: Apropos å kaste seg ut i nye ting; Johanne S. Refseth, kjent som Psykolog med sovepose, har gitt ut boka *Tøffere enn du tror – gode verktøy for å drømme større og våge mer*, der hun skriver om alt vi ønsker oss, men som vi utsetter, er redd for å gjøre eller rett og slett ikke tør. Og hun byr på sine beste triks for å få det man ønsker seg, erfart fra eget liv og egen kamp for å gjøre det hun vil – men ikke trodde hun turte. Fra Bonnier Norsk Forlag, kr 399.

PÅ NYE STIER

Guro Fostervold Tvedten er ikke redd lenger. Nå som hun har fylt 50 år, tør hun endelig å utforske drømmene hun hadde som liten.

GURO FOSTERVOLD TVEDTEN (50): Utdannet journalist, jobber med kommunikasjon og formidling og driver Instagram-kontoen @gurotvedten. Gift med tidligere håndballspiller Håvard Tvedten (46) og mamma til Luka (14) og Daniel (13). Familien bor på Høvik i Bærum.



Stor dag: Den 14. juli fylte Guro 50 år, uten å ha noen planer på forhånd. – Jeg er egentlig ganske dårlig til å feire bursdagen min, jeg føler den er litt i veien siden den er midt på sommeren.



Leter innover: Det er mye som kan være terapi uten at man går til psykolog, mener Guro. – Det å være nysgjerrig på seg selv, å finne ut om det er noe mer der, er en reise man fint kan foreta på egen hånd, sier hun.

Hvordan jeg vil presentere meg hvis jeg ikke kan nevne jobb og relasjoner? Oi, det er et godt spørsmål. Hvem er jeg? Guro Fostervold Tvedten tar et langt utpust og skuer utover sjøen ved Henie Onstad Kunstsenter på Høvik

utenfor Oslo. Hun har ruslet gjennom skogen fra huset sitt ti minutter unna og sitter på en benk i vannkanten. Langsomme bølger skyller opp over stranda mens en kajakkpadler glir lydløst forbi.

– Jeg er et menneske på 50 år som er på et veldig godt sted i livet. Jeg skjønner meg selv bedre nå, derfor forstår jeg også andre bedre. Og ved å være romslig med meg selv, har jeg også blitt romsligere med andre. Hvis det hadde kommet et romvesen og spurt hvem jeg var, tror jeg at jeg ville svart noe sånt, sier hun og ler før hun fortsetter:

– Mange på min alder tar nok et oppgjør med seg selv. «Hvem er jeg, egentlig? Var dette alt? Har jeg valgt den riktige stien? Burde jeg ha utforsket mer av hva som bor i meg?» Jeg er der selv også. Jeg opplever ingen alderskrise, men jeg tenker mye på om det er noen flere dører i meg jeg burde ha åpnet.

Skriver og skriver

Guro er født i Tønsberg og oppvokst på Nesjestranda utenfor Molde, med lærerforeldre og to brødre – en eldre og en yngre. Hun var et kreativt barn, som elsket å spille rollespill med bestevenninna og å tumle rundt i mormorens hage i Stokke hele sommeren. Hun klatret i morelltrærne, vasset i den lille fontenen og hadde kroketurneringer med søskenbarna. Verden føltes uendelig stor og rik.

– Som voksen ble jeg mer opptatt av å være flink, og av å vise det fram. Det ble *driven* og da forsvant det kreative litt. Nå har jeg begynt å spørre meg selv hva jeg drømte om som liten og hva jeg likte aller best å gjøre. Jeg har alltid elsket å skrive og vært nysgjerrig på andre mennesker. Det har jeg begynt å ta på alvor.

I mormors hage:

– I barndommen feiret vi alltid bursdagene mine i hagen til mormor, med bløtkake og is. Siden det var sommerferie, syntes jeg bare det var litt kjipt å gå glipp av lærerens bursdagssang, sier Guro. Her er hun med storebroren Knut Anders.



Guros gjeng: – Tenk at de er mine! Dette bildet er tatt for tre år siden utenfor barndomshjemmet mitt på Nesjestranda, forteller Guro. Luka (tv.) har nå blitt 14, og Daniel er 13.

«Livet er som det er, vi får ikke gjort noe med det som treffer oss.»

Guro er utdannet journalist og var i mange år programleder i TV 2 og Viasat, der hun hadde sport som spesialfelt. I dag lever hun fremdeles av kommunikasjon og formidling. Blant annet leder hun konferanser og driver sin egen Instagram-konto. Men hun har også begynt å skrive.

– Ja, jeg skriver og skriver. Hva det blir, er jeg litt usikker på, men jeg skriver slik jeg tenker at jeg kan det best. Tidligere har jeg gjort det slik jeg tenker er «riktig». Nå er jeg mye mer uredd. Jeg vet ikke om teksten noensinne blir utgitt, det viktigste er at jeg gjør noe som føles veldig *meg*. Noe i meg er vekket, og jeg trenger å få det ut for min egen del.

Guro lener seg tilbake på benken og legger armene i kors. Du kjenner virkelig at hun mener det. Denne dama er ikke redd.

– Jeg tror at du kan bruke smertefulle erfaringer til å være offer resten av livet – eller så kan du bearbeide dem og lære av dem. Det er lett å si at du ville vært et helt annet sted i livet om ikke det eller det hadde skjedd, eller som i mitt tilfelle at jeg fortsatt ville vært programleder på tv om jeg ikke hadde blitt oppsagt i Viasat. Men livet er som det er, vi får ikke gjort noe med det som treffer oss. Jeg begynte å spørre meg selv: «Kan det komme noe godt ut av dette? Har jeg lært noe om meg selv som menneske? Om sårbarheten min? Om styrken min?» Jeg måtte kanskje lete litt etter svarene, men de var der.

Innpakket i bomull

Selv om Guro er lei av å snakke om at hun mistet jobben i en nedbemanningsprosess i 2016, har opplevelsen likevel blitt en viktig referanse i livet hennes. ➤



Favorittstedet: For et par år siden bygget Guro og familien hytte på Høgevarde i Hallingdal. Her feirer de gjerne både jul og påske, og i det siste har Guro også brukt hytta som skrivestue.



Vil stoppe tiden: – Det er bare et tidsspørsmål før gutta vokser forbi meg. Daniel (t.v.) skal nå opp i åttende klasse, og Luka i tiende, forteller Guro. Bildet er fra i fjor.

«Jeg har null aldersangst. Jeg kjenner mer på at kroppen er i et slags forfall. At den løsner fra beinet, liksom.»

En det er vanskelig å unngå når hun reflekterer over hva hun har lært så langt.

– Jeg lærte at livet kan være smertefullt, og at jeg til da hadde levd veldig trygt og innpakket i bomull. Det var nesten et sjokk for meg at bomullen ikke tok av for fallet. Jeg husker at noen sa til meg: «En gang kommer du til å se tilbake på dette og tenke at det var bra at det skjedde.» Den gangen ville jeg bare be det mennesket fjerne seg fra meg, det føltes helt uakseptabelt at noen kunne si noe sånt. Men i dag er jeg jo enig, det var bra at *noe* skjedde.

Guro mener at forandring må til for å vokse. I dag er hun i kontakt med andre deler av seg selv. Hun har blitt mer nysgjerrig og mindre dømmende – både overfor seg selv og andre.

– Det igjen fører til stadige hverdagsmirakler, som da hele familien var ute og spilte sandvolleyball for et par dager siden. På banen ble vi kjent med et brødrepar på rundt 20 år som delte den dramatiske livshistorien sin med oss. Vi ble stående og prate til skumringen kom og alle begynte å fryse. Jeg har vært privilegert og har fått oppleve mange spennende ting i livet, men da jeg sto der, tenkte jeg: «Det er *nå* jeg føler meg rik.»

Sure sokker

Små og store utfordringer har gjort Guro tryggere på hvem hun egentlig er. Hun vet at kjernen hennes er den samme, uansett hvilke erfaringer, tanker og følelser hun måtte ha. Etter noen måneder i terapi i 2016,

startet hun podkasten *Guro og Guru* sammen med terapeut Caspar Seip. Det ble 92 episoder om livets opp- og nedturer.

– Kanskje det var den egentlige terapien. Jeg er nok ganske ærlig om hvordan jeg ser på livet, både når det rammer meg på en god og en dårlig måte. Jeg er ikke så redd for å vise fram de sure sokkene, sier Guro.

– Det samme gjelder når jeg setter meg foran kameraet på Instagram, usminket og med håret til alle kanter. Jeg er mye mer insisterende nå enn før på at jeg vil vise fram den siden av meg, det tenker jeg man kan by på når man er 50 år. Ikke fordi jeg er et fantastisk menneske, jeg vil gjerne vise meg fra min beste side også og liker godt å bli tatt fine bilder av. Poenget er at det ene ikke utelukker det andre. Vi mennesker er både overfladiske og dype, sminkede og usminkede, glade og triste – og alt må være lov.

Det å bli eldre gjør at du blir mer klar over verdiene dine, mener Guro. Hun kjenner det i magen når folk er nedlatende og fordømmende mot andre, eller når noen blir urettferdig behandlet. Da må hun si fra.

– Urettferdighet har vært en sterk trigger for meg hele livet. Blir jeg vitne til det, er jeg villig til å gjøre nesten hva som helst. Det er kanskje litt utaktisk, jeg tenker ikke: «Hva betyr dette for meg? Kanskje jeg burde holde meg litt i bakgrunnen nå?» Nei da, jeg går på med full kraft. Noe som jo ikke alltid er så lur, men samtidig er det en integritet i det – og det er det fint å kjenne på nå som jeg er blitt 50.

Glimt av lykke

Likevel er det ikke alt som er like morsomt ved å bli eldre, synes hun.

– Jeg har null aldersangst. Det har jeg aldri hatt. Jeg kjenner mer på at kroppen er i et slags forfall. At den løsner fra beinet liksom, sier Guro med et lite flir.

– I tillegg begynner hormonene å spille inn, og når du ser bilder av deg selv, tenker du: «Hvem er hun der?!», fordi du går fortsatt rundt med et bilde av deg selv slik du var da du *peaka*. Sånn tror jeg mange har det. Det er en følelse av ikke å kjenne igjen seg selv. Klærne passer ikke lenger, og du er sur når du burde

A full-page photograph of a woman with long blonde hair, wearing a long, flowing, light pink dress with large, colorful floral prints. She is standing in a lush green field with tall grass and wildflowers. Above her, the branches of a large tree with vibrant green leaves frame the top of the image. She is looking slightly to the side with a gentle expression, her hand resting near her head. The lighting is soft and natural, suggesting a sunny day. In the bottom left corner, there is a small text box with a white background and black text.

Venn med kloa: – Jeg har lært meg noen teknikker for når «kloa» setter seg i brystet. Da puster jeg meg gjennom det og lar tankene komme og gå. Det er godt å ha oppdaget at jeg ikke er tankene og følelsene mine, jeg er noe mye mer konstant enn det, sier Guro.



Viktig lærdom: – Det viktigste livet har lært meg til nå, er at det er mitt eget ansvar å bli lykkelig. Og når jeg elsker meg selv, eller kjenner små glimt av egenkjærlighet, kan jeg også gi masse kjærlighet til menneskene rundt meg, sier Guro.



Glad i naturen: – Her er vi ved Vettisfossen, som Håvard overnattet i da han var med på 71 grader nord. Vi elsker Norge og forsøker å komme oss ut og i telt flere ganger i løpet av året, sier Guro.



I gode og onde dager: Omtrent sånn så det ut da Håvard fridde til Guro på Spansketrappen i Roma for mange år siden. Nå har de to vært sammen i 19 år.



Sjelevenner: – Håvard og jeg er veldig nære hverandre. Det føles som om vi har en evig pågående samtale, sier Guro. Bildet er fra en tur på Atlanterhavsvegen.

vært blid – fordi du har en sånn kjemisk surhet som man kan oppleve på vei inn i overgangsalderen. Det å bli eldre er ikke *bare* å føle seg klokere og oppleve alt så mye dypere og finere, sier hun kontant.

Guro retter litt på sommerkjolen og ser utover sjøen igjen.

– Se, så fint det er! Jeg er så takknemlig for at vi kan bo her, vi kastet bare en pil på et kart da vi bodde i Danmark og kjøpte huset usett. Jeg har jo vokst opp på et lite sted, og her får jeg det beste av to verdener. Bygdefølelse og kort vei inn til Oslo.

Glimtene av lykke kjenner hun nesten daglig.

– Her om dagen tenkte jeg at hvis jeg skulle dø nå, hadde jeg følt en enorm takknemlighet for livet mitt. Det er selvfølgelig lett å si når man ikke frykter at man skal dø. Jeg vil jo leve – jeg elsker å leve og er ekstremt lett-takknemlig. Der er jeg prikk lik min far. Han kan ringe bare for å si: «Nå skulle du ha sett rosene!» eller «Tenk å bli så lykkelig av å se mora di stå i toppen av stigen og male. Jeg må være verdens heldigste mann!»

Guro smiler.

– Akkurat som for pappa, er det de små tingene som gjør meg mest lykkelig. En samtale med en fremmed, å rusle langs stranda og kaste en pinne i vannet eller ligge inntil et av barna og snakke om noe vi gleder oss til – det er da hjertet blir fylt opp.

Passe frekk og tøff

I 2005 ble hjertet fylt til randen. Det var da Guro møtte håndballspiller Håvard Tvedten på jobb under VM i Tunisia. Historien om da de snek seg rundt for å unngå å bli sett av pressen, har du sikkert hørt før.

– Det første jeg sa til Håvard da jeg skjønnte at vi kom til å bli kjærester og være i hverandres liv, var: «Jeg føler at livet ikke er langt nok for oss to.» Det føltes som om det ikke ville være nok tid til alt jeg ønsket å oppleve med med ham og snakke med ham om. Det er ikke det at vi aldri krangler, er uenige eller kan bli frustrert over hverandre, men jeg er enormt takknemlig for å ha min nærmeste samtalepartner i mitt eget hus.

Guro blir stille. Myser litt mot sola mens hun tenker.

– Jeg kjente i hver celle av kroppen at Håvard var rett for meg. Han var passe utilgjengelig og passe

«Jeg kjente i hver celle av kroppen at Håvard var rett for meg.»

tilgjengelig – og passe frekk og tøff. Jeg kjente at jeg trengte noen som kunne være tøff med meg, samtidig som om han var der for meg hundre prosent.

Må kjempe litt

Den sterke kjærligheten har også gjort det lettere for Guro å elske seg selv.

– Håvard har hjulpet meg å jobbe med egenkjærligheten. Han har satt grenser for hva han skal bidra med, noe som føltes kjempetøft i starten. Du vet, slik du gjør med barna. Du har så troen på dem at du noen ganger er nødt til å ta brutale valg for å få dem til å forstå. «Jeg kan godt gjøre det for deg, men jeg ser at du trenger å gjøre det selv.» Håvard kjenner meg så godt og elsker meg så høyt at han visste at jeg ville få det bedre om jeg klarte å gå enkelte stier alene.

Bare fuglekvisper fra skogen bak oss høres i den lille pausen som følger.

– Jeg sier alltid at Håvard er det viktigste som har skjedd meg. Det mest fantastiske er barna, men det *viktigste* er Håvard. Han er det største vendepunktet i livet mitt – grunnen til at alt det andre kunne skje.

Guro forteller at hun har et rikt indre liv. Hvis hun og Håvard går tur og ser en gammel mann sitte alene på en benk, forestiller hun seg hvor ensom mannen er og hvor mye forferdelig han må ha opplevd.

– «Hæ, kanskje han er verdens største drittsekk, og så blir du rørt fordi han sitter der alene med stokken sin!» sier Håvard da, og så ler vi godt. Han vet utmerket at jeg allerede er inne på tanken om å dra hjem og fylle en termos sånn at jeg kan gi den gamle mannen en kopp kaffe.

Guro tror hun og ektemannen trenger hverandres perspektiver. De utfyller hverandre og har i tillegg de samme ryggmargsrefleksene.





Styling: Kjole fra Love Lolita, kr 3299.

«Det er egentlig rart at jeg har venner i det hele tatt. Jeg kryper fort inn i skallet.»

– Og så må jeg skjerpe meg for Håvard. Misforstå meg rett, men jeg må kjempe litt for ham hver eneste dag. Innimellom pynter jeg meg til og med – han ville sikkert protestert på det, for det er ikke så ofte, haha – men jeg anstrenger meg bitte litt, og det trenger jeg nok. Tidligere kunne jeg fort bli uinteressert og lei i et forhold, men det har jeg aldri blitt med ham.

Inn i skallet

Selv om hun var på tv i mange år og blir kjent med folk overalt hvor hun går, innrømmer Guro at hun kan være nokså introvert.

– Iblant har jeg veldig behov for å beskytte meg. Vennene mine ler bare av meg. Hvis vi skal treffes må de komme og hente meg, eller så må jeg få klar beskjed om hvor jeg skal møte opp. Jeg kan være ekstremt initiativløs. Det er egentlig rart at jeg har venner i det hele tatt. Jeg kryper fort inn i skallet.

Small talk er heller ikke Guros største styrke. I et bryllup en gang ble hun bare stående langs veggen med veska inntil magen. Men hun jobber med det. Med å tørre å bli sint også. For ikke å snakke om å gjøre ting saktere. Guro er så effektiv at det gjerne går et par glass og tallerkener i uka.

– Jeg tenker mye på noe min gode venn Anja Hammerseng-Edin skriver om i den nye boka si, nemlig hva framtidsversjonen av meg trenger at jeg gjør i dag for at jeg skal klare å oppfylle drømmene mine. Tidligere ville det å si høyt at jeg skriver på noe ha utløst så mye indre kritikk at jeg hadde sluttet med én gang. Nå er jeg mye mer tro mot framtidsgjeg-et mitt. Jeg må tørre å gjøre noe i dag jeg ikke normalt ville turt, slik at jeg om ti år slipper tenke: «Hvorfor gjorde jeg det ikke bare?!»

– Skjerp deg!

Guro bryter ut i latter når hun kommer på at framtidsgjeg-et nok vil at hun skal trene litt mer også. Det irriterer henne at hun ikke var mer glad i seg selv og kroppen sin da hun var yngre.

– Vi kvinner har en endeløs opplevelse av at vi skulle vært noe annet enn det vi er. Og når vi ser tilbake, sier vi: «Hvorfor var jeg ikke glad da, liksom? Jeg så jo helt *amazing* ut!» Selv da jeg var 20, gikk jeg aldri i kort shorts fordi jeg følte jeg måtte dekke over korsbåndsskaden min. Jeg får lyst til å gå tilbake og røske tak i fortidsversjonen av meg selv og si: «Skjerp deg! Det kommer bare til å gå nedover herfra, så *deal with it* – og nyt livet!»

Det store i det lille: For Guro er livet rikt i det små. – Jeg trenger ikke å gå på Mount Everest uten oksygen for at livet skal være meningsfylt. For meg er det rikt å tusle på stranda eller i skogen en hvilken som helst dag.

– Vi er de eneste som er igjen

Vil du lese denne saken?
Scan QR-koden!



Kun til deg som abonnerer på Kamille

Du logger inn med Vipps, men betaler ingenting som Kamille-abonnent når du registrerer deg.

KLIKK.NO



Gry Traaen

Styling: Skjorte fra Zara, kr 399.

Hverdagsmenneske:

– Jeg kan bli veldig glad og inspirert av å gå på kjendisfester, det er så mange gøyale og dyktige mennesker der, men jeg gleder meg alltid til å dra hjem igjen til gjengen min. Jeg kjenner at jeg er et hverdagsmenneske, sier Guro.

SINGELLIVET

– Jeg kan simpelthen ikke sitte og vente

Å være singel i 50-årene er noe helt annet enn i 20-årene, har Anette (51) erfart. Brått forsvant mange av de sosiale arenaene hun kunne delta i som gift. Nå har hun tatt saken i egne hender og nekter å la singelskammen stoppe henne.

Det var ingen dramatik i vår skilsmisse. Min eksmann og jeg holdt sammen på godt og vondt i 18 år – og da vi landet på å skilles, var det etter en lang prosess. For min del var det slett ikke fordi det var noen som sto og ventet i den andre enden, sier Anette Tollefsen (51) fra Skien åpenhertig, og utdyper:

– Det var heller ikke et behov for å være «young, free and single». Livet skjer, og for vår del så ble det slik. En sånn avgjørelse sitter langt inne og involverer mange blandede følelser og konflikter med seg selv.

Noe av det hun kjente aller mest på var den dårlige samvittigheten. En skilsmisse får konsekvenser for andre enn kun ekteparet, og det er så mye som brytes opp. Selv om de hadde relativt voksne barn på det tidspunktet, kjentes det allikevel ekstremt sårt å skulle splitte opp noe som var så trygt.

– Det å splitte familiære bånd, selv om det ikke var noen konflikter eller uvennskap, opplevdes tøft, medgir Anette.

«Det var tøft i starten. På en måte startet jeg jo helt fra scratch.»

Så, etter en stund – og over tid – følte hun på en enorm egoisme. Noe av grunnen var nok også fordi hun på dette tidspunktet hadde startet opp noe nytt i livet. 51-åringen byttet nemlig helt arena i voksen alder, og utdannet seg til personlig trener mens hun enda var gift.

– Jeg debuterte faktisk i fitness som 44-åring, med full støtte fra mann, barn og familien for øvrig. Jeg fikk «blod på tann» og gjorde det bra. Det ble pallplass i både NM og Nordisk Mesterskap, og jeg fikk mye positiv oppmerksomhet.

– Mange har spurt om dette var en årsak til skilsmisse. Men nei, både mann og barn støttet meg 100 prosent i denne prosessen, og jeg følte jeg hadde full frihet til å gjennomføre.

Fra scratch igjen

Anette hadde en tanke om at livet alene, som singel, kom til å bli bra. At det skulle bli ensomt streift henne ikke.

– Der tok jeg feil, og det var tøft i starten. På en måte startet jeg jo helt fra scratch – alt fra den økonomiske biten og til det å etablere egne og nye rutiner. For å få det til, jobbet jeg fulltid både som personlig trener og gruppeinstruktør.

Å ha den type uforutsigbarhet når du skal ha lån til egen leilighet, er likevel ikke nok, og Anette måtte derfor trå til med en «vanlig» 8–16 jobb i tillegg, rett og slett for å få lån i banken.

– Det var egentlig helt greit, siden det gjorde at jeg ikke rakk å kjenne så mye etter. Hverdagene besto av at jeg trente, og jobbet og jobbet.

>



Sterk og fri: Anette fylte tiden med trening og jobb etter skilsmissen. Da slapp hun å tenke og bekymre seg så mye over fremtiden.



Livsendring: Skilsmisken var ikke dramatisk, men Anette ble likevel overrasket over hvor annerledes livet ble etterpå.



Nye venner: En ferietur alene kan fort føre til at du blir kjent med nye personer.

– Jeg tenkte nok ikke på at det å være singel som 51-åring slettes ikke er det samme som å være singel som ung. Da er det mange i kretsen rundt som er i samme situasjon, men som voksen er det ikke slik, sier Anette.

I starten hadde hun først og fremst fokus på å etablere seg, både som singel, men også som personlig trener, slik at det ville være mulig å leve av det. Etter som tiden gikk, opplevde Anette likevel at det sosiale livet hadde blitt påvirket i mye større grad enn hun hadde sett for seg.

– Jeg har alltid hatt en stor vennekrets. Mat og midt-dager og selskapeligheter med både familie og venner har alltid stått i fokus. Jeg trodde ikke at det kom til å endre seg så mye etter bruddet. Vi hadde jo snakket en del om dette, også med venner, og var enige om at vår skilsmisse ikke skulle sette noen begrensninger på vårt sosiale liv, forteller Anette.

I starten føltes det greit, beskriver hun, men så kom pandemien. Livet gikk da fra singel til ensom, uten tilhørighet til noen kohort. De sterke begrensningene opplevdes tøffe. Mens venninnene var i etablerte forhold, kjente 51-åringen på et ganske så stort tomrom og vakuum.

– Det var nok følelsen av utenforskap som overrasket meg aller mest. Noe jeg nok var delvis årsak til selv – fordi jeg var ekstremt selvsentrert og fokusert mot konkurranse i fitness. Men, også fordi den følelsen tok meg litt på sengen.

– Det at JEG – som alltid har hatt så stor krets rundt meg – plutselig sto der som «viggo-venneløs». Så det å føle meg så uten venner var nok noe av det aller såreste, sier Anette ærlig.

Samtidig var hun veldig aktiv i sosiale medier, og «alle» rundt trodde det var full fart og at hun hadde det bra. Sannheten var imidlertid en ganske annen.

– Når jeg ikke jobbet eller trente, følte jeg meg enormt tom innvendig.

På jakt etter kjærligheten

Til tross for at 51-åringen beskriver seg selv som ei svært selvstendig dame, trives hun så absolutt best med å ha en annen voksen person i livet sitt, og mener singeltilværelsen de siste fem årene har bydd på lite positivt.

– Jeg synes jeg har vært singel fryktelig lenge, og det var nok ikke slik jeg ønsket å ha det som 50-åring. Samtidig opplever jeg at folk stusser over at jeg er singel, særlig siden det ikke er noe jeg trives med, og aktivt har søkt etter kjærligheten.

Anette legger ikke skjul på at singellivet helt klart har endret det sosiale livet og relasjonene hennes, og påpeker at det har en sammenheng med at hun har godt etablerte relasjoner rundt seg. Ressursene er ikke de samme alene som i et parforhold.

– Så det å eksempelvis skulle reise på ferie med venner, eller invitere på de samme middagene, begrenser seg med ett mer. Det er jo heller ikke helt



Ferietur: I år tok Anette mot til seg og reise alene på Sydentur. Det ble en stor suksess!



Jona Helgen

Annerledes: Singellivet i 50-årene er noe annet enn når man er 20.

«Det var nok følelsen av utenforskap som overrasket meg aller mest.»

uvanlig at vennepar gjerne synes det er hyggelig å være sosiale med andre vennepar.

– I tillegg kan det sikkert bli litt uinteressant å høre på hun single venninnen som helst har historier om de siste datene å dele rundt middagsbordet, sier Anette leende.

Allerede ganske tidlig i singeltilværelsen var hun «på jakt» etter kjærligheten, og opprettet datingprofiler med godt mot. I starten opplevdes det ordentlig spennende å sveipe seg frem og tilbake i en for henne helt «ny» verden. Det resulterte i en del dater, og 51-åringen hadde en periode hvor hun kjørte nærmest «land og strand» rundt for å ta en date, enten det dreide seg om en gåtur, en lunsj eller en kopp kaffe.

– Det er et eller annet merkelig med algoritmene på disse appene. Av en eller annen grunn, når man har gratis abonnement, så var det nesten umulig å finne matcher i eget nærområde. Når jeg valgte å sette ned avstanden til det minimale, så var det plutselig ingen matcher. Mens når jeg satt opp avstanden var det hun-deris, sier Anette med et smil.

Hun har møtt flere hyggelige menn, men opplevd at

det også er mange som fremstiller seg som noe helt annet enn det de i virkeligheten er. Da bommer man jo på date, og det er uansett først når man treffes at det blir en ekte dialog, fastslår Anette.

– Jeg har fått en del direkte og upassende tilbud, og tilbud om både turer og penger. Jeg møtte også en som jeg startet et slags forhold med, men det viste seg at jeg var én av fire han ønsket å treffe jevnlig. Man skal virkelig være oppmerksom og holde på integritet og selvrespekt.

Hoppet i det

I starten av 2024 kjente Anette sterkt på at det var skikkelig på tide å ta noen grep. Til daglig forteller hun kundene sine at for å gjøre positive endringer for seg selv og eget liv, så handler det om å legge hendene på eget ratt og våge å ta grep.

– Jeg har lenge hatt lyst til å reise mer, men så har jeg utsatt det. Både av økonomiske grunner, men også fordi det har vært unaturlig for meg å tenke på ferier når jeg ikke har hatt noen å dele det med. Men, så ser jeg hvordan årene flyr av gårde. Jeg kan simpelthen



Anettes tips

- For meg har det vært viktig og nyttig å bruke mye av tiden jeg har hatt alene til å ta vare på egen helse. Passe på at man i en ensom situasjon ikke faller fullstendig sammen og blir en dårlig versjon av seg selv. Da har man så mye mindre å gå på i hverdagen.
- Jeg skulle ønske jeg kom ut av denne datingapp boblen tidligere. For det har vært en befrielse å gjøre, så generelt vil jeg anbefale å ta med seg en STOR porsjon skepsis og måtehold inn i «Tinder-verdenen». Det er lett å bli «stuck».
- Ta vare på vennskap og kretsen din. Det kan hende du føler at du plutselig må jobbe litt mer for det – at du ikke lenger blir en like naturlig del blant parene du kjenner. Men vær ærlig om du føler deg ensom og minn dem på å ivareta deg litt ekstra en periode om du trenger det.
- Sett et mål litt frem i tid som kan motivere. Enten det er å sette seg et mål om personlig helse/trening, spare til noe eller bestemme seg for å gjennomføre noe.
- Når det kommer til stykket – så er det kun DU som kan snu din tilværelse.

Følg meg gjerne på @sterkmedanette: En personlig konto for motivasjon, helse og pågangsmot

Et nytt liv: Selv om Anette fortsatt savner en kjæreste, har hun lært seg å nyte livet alene.

«Å si at jeg trives som singel, ville være å overdrive. Fortsatt ønsker jeg sterkt å finne den rette.»

ikke sitte og vente – for jeg risikerer å vente forgjeves.

Anette bestemte seg raskt for å finne en ferie med en overkommelig pris for én, og resultatet ble ei fantastisk uke i greske Chania på vårparten. Det føltes både godt og befriende å «bare gjøre det», og snart tok hun en annen avgjørelse også.

– Jeg slettet alle profilene mine fra datingapper. Det har jo strengt tatt ikke gitt meg noe annet enn skuffelser og vært en skikkelig tidstyv!

For første gang på fem år kjenner hun på en bedre ro i kroppen. Fokuset er på det som virkelig betyr noe: Familie, det sosiale, egen helse og jobb. 51-åringen føler seg mer tilstedeværende enn på lenge. Kan hende er det tiden som har bidratt til økt trivsel i tilværelsen også, mener Anette.

– Men for min del, må jeg si at det å slippe fokuset mot den evinnelige letingen har vært nydelig. Bare et fåtall lykkes med for eksempel Tinder, og jeg tror disse appene er skapt for å skape en slags avhengighet – og slett ikke for å lykkes med kjærligheten.

På spørsmål om hun har slått seg til ro som singel og trives med tilværelsen, kommer svaret kjapt:

– Å si at jeg trives som singel, ville være å overdrive. Fortsatt ønsker jeg sterkt å finne den rette. Jeg ønsker en å dele mer av livet med og skape minner med. Legge planer med og oppleve mer av hverdagen med. Og jeg har fortsatt troen på kjærligheten!



Mamma ville skilles, men da fant pappa frem ektepakten hun signerte for 20 år siden

Vil du lese denne saken?
Scan QR-koden!



Kun til deg som abonnerer på Kamille

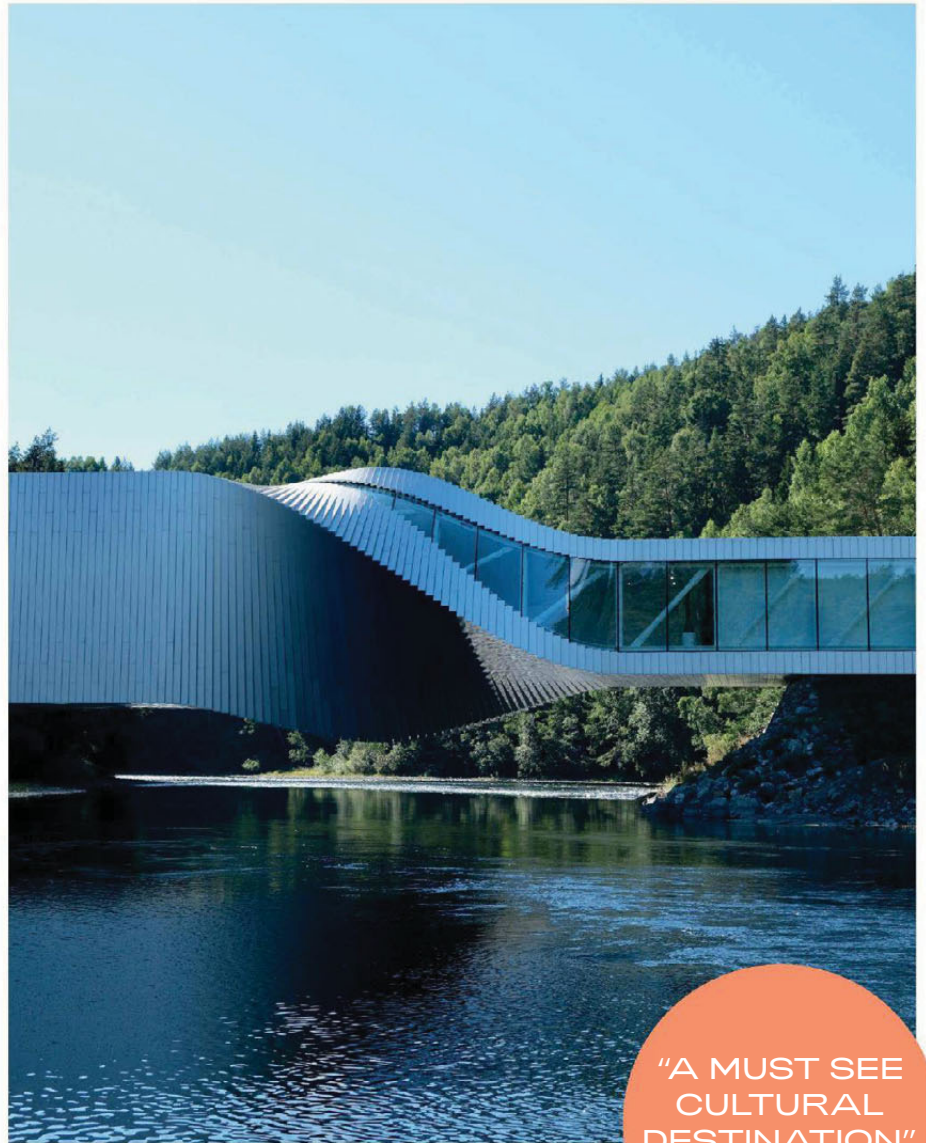
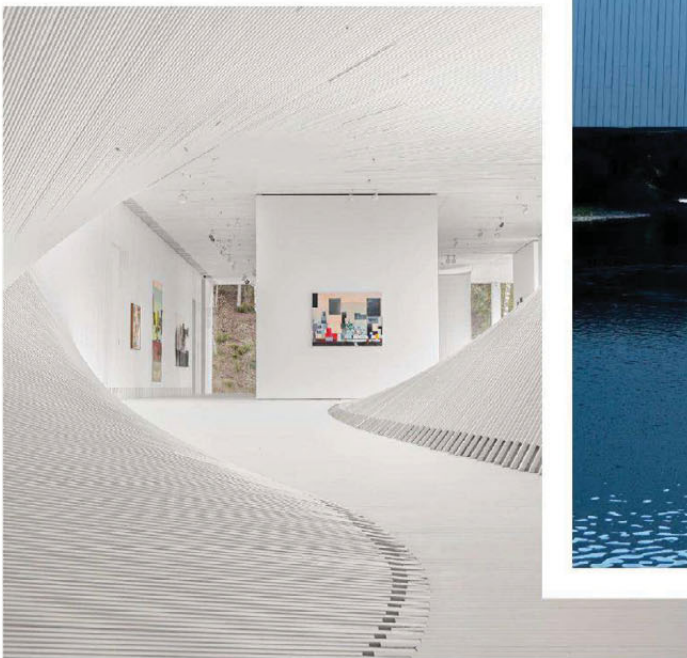
Du logger inn med Vipps, men betaler ingenting som Kamille-abonnent når du registrerer deg.

KLIKK.no

KISTEFOS

BESØK VAKRE KISTEFOS I SOMMER

Nyt en inspirerende dag med
The Twist, skulpturpark, tre
kunstutstillinger, industrimuseum,
museumsbutikk og kafé.



"A MUST SEE
CULTURAL
DESTINATION"

NEW YORK
TIMES



En perfekt dagsutflukt,
kun 1 time fra Oslo

kistefosmuseum.no

– Takk for at jeg fikk lov til å være meg!

Tina Ellingsen er stolt av datteren sin – og motet hennes. – Jeg er heldig som får lov til å være med på hennes unike reise, sier hun.

Vi sitter benket rundt spisebordet i den strøkne leiligheten Emma Ellingsen (22) leier av foreldrene på Majorstuen i Oslo.

– Det er én ting jeg aldri burde ha gjort, sier Tina (54).

Hun som datteren nettopp har kalt sin klippe, ser unnskyldende mot Emma. De vakre, store blå øynene til datteren blir enda større.

– Hva? spør Emma overrasket og trekker de lange bena oppunder seg på stolen.

– Jo, at jeg klippet håret ditt kort. Du vet, da du gikk i tredje klasse. Jeg tenkte bare, «det er penest på gutter». Og det var jo helt i orden for tvillingbroren din, mens du ble veldig lei deg, stakkars. Jeg kjøpte en parykk for å gjøre det godt igjen, husker du?

– Ja, den var så stygg! svarer Emma leende og slenger sitt nå lange hår bak skuldrene.

– Senere fikk jeg en annen, en jeg klippet kort. Den fikk en spesiell plass i hjertet mitt. Hver gang jeg tok parykken på kom mitt alter ego *Agneta* frem. Jeg elsket å kle meg ut.

Hun kan ikke huske å ha fått negative reaksjoner fra andre når hun som gutt kledde seg i kjoler og pyntet seg med det som glitret.

– Kanskje hjalp det at vi var to feminine gutter i klassen, som helst lekte med jenter? Sivert gikk også i barnehagen med meg, men det var først da vi begynte på skolen at vi ble bestiser. Vi konkurrerte

om hvem som fikk lengst hår. Mitt hadde grodd forbi ørene. Den klippen gjorde meg rasende og ydmyket, sier Emma.

– Fra da av lot jeg deg bestemme, både klær og hår, påminner moren.

– Garderoben din ble gradvis fylt med jenteklær, og på nytt sparte du til langt hår.

– Du må ikke tro annet enn at du er tilgitt, mamma, avbryter Emma henne muntert.

– Hva i all verden skulle jeg vel ha gjort uten deg?

Kledde seg ut

Ekteparet Tina og Paal merket fort at tvillingene deres var veldig forskjellige. Truls, som ble født først, ville prøve ut alt fra skøyter til klatring. Tobias likte å perle, fargelegge og pusle, og stelte med dukker. Tvillingene var mer som søster og bror.

– Vi hadde allerede to barn, Stian (32) og Mia (29), og derfor noen å sammenligne med. Jeg er glad for at vi som foreldre ikke var uerfarne, for foran oss ventet et ukjent landskap, sier Tina.

Å være født i feil kropp var på den tiden ennå et nokså ukjent begrep i Norge. Senere skulle det bli slik at familien Ellingsen hjalp oss å forstå hva det innebærer gjennom en dokumentarserie ved samme navn på TV2.

– Vi la tidlig merke til at Tobias var mye mer feminin enn Truls, men visste ikke omfanget av hva det innebar. Det eneste vi ønsket var at barna våre skulle ha det best mulig.

Hun trekker frem en spesiell episode, sommeren mellom første- og andreklasser for tvillingene. Tobias var sammen med venninner på den private brygga deres hjemme på Nøtterøy. Han spankulerte frem og tilbake i storesøsterens svarte bikini. Den var strammet inn med strikk på begge sider.

– «Er det for å kle seg ut?» spurte jeg meg selv. Jeg så hvor glad barnet mitt var og forsto at dette handler om noe mer.

«I dag kjenner jeg på en større trygghet og ro med tanke på hvem jeg er.»

Emma

>



Støttende: – Jeg kunne ikke ha fått en bedre mamma, sier Emma rosende og sin flotte mor, Tina.



Privat

Søt: Da dette bildet ble tatt, het hun fremdeles Tobias, men både så ut og følte seg som en jente.

Storesøster: Søsteren Mia har alltid vært Emmas forbilde.



Privat

Bunadkledd: – Endelig, jentebunad. Det føltes mest riktig, husker Emma tilbake.

Tvillinger: Emma til høyre har alltid hatt et godt forhold til tvillingbroren Truls. De er bare veldig forskjellige. Her med hunden til bestemoren.



Privat



Privat

Samme kveld tok hun det opp med ektemannen. De ble enige om å se an utviklingen, men for Tina var ikke det godt nok. Hun ville vite mer om barn som oppførte seg som Tobias, men hvem skulle hun spørre? Fastlegen ba henne ta kontakt med Rikshospitalet. De har et eget senter for behandling av barn som ikke passer til kjønnnet sitt, Nasjonal behandlingstjeneste for transseksualisme (NBTS).

– «Transseksualisme?» Jeg måtte google ordet. Kunne det virkelig være sånn at sønnen vår var født i feil kropp?

En ny verden

Tina fortsatte jakten på svar. Hun og mannen ble enige om å være åpne om det. På et foreldremøte fortalte de at Tobias best likte å gå i jenteklær. Med rette håpet de at åpenheten ville rive ned noen fordommer. Det ble et fint møte.

Deres yngste visste ennå ikke at det fantes en forklaring på de forvirrende følelsene. At han følte seg som en jente, men var utstyrt som en gutt. Øyeåpneren ble en amerikansk dokumentar om å være født i feil kropp.

– Dokumentaren åpnet en ny verden for oss. Jeg hadde trodd at Tobias måtte vente til han ble voksen for å leve som den han egentlig var, som Emma. Heldigvis stemte ikke det.

– Med den filmen falt mange biter på plass, husker Emma tilbake.

– Fineste mammaen min, du har gjort alt for å hjelpe meg.

Hendene til den kjente influenseren danser i luften når hun snakker. Det er umulig å se for seg at den 181,5 centimeter høye modellen ble født som gutt. Med det vakre ansiktet har hun ikke gjort annet enn å fremheve trekkene med sminke, en hobby hun har hatt siden barndommen og som nå har blitt ett av hennes mange levebrød.

Den nevnte dokumentaren ble livsforandrende.

– Jeg tekstet en melding til mamma. «Kan jeg få være jente?»

Barn er nysgjerrige

Emma er født i feil kropp, men – som hun sier – i rett familie.

– Det var meningen at du skulle komme til oss, sier moren rørt. Breddfull av kjærlighet og omsorg for alle sine barn, og nå også bestemor til tre.

Både Emma og Tina mener de har vært heldige. Som familie, med barnehage- og skolelærere, det sammensveisede nabolaget og med barnas venner.

«Min viktigste oppgave er å inspirere andre til å være seg selv.»

Emma

– I min supre klasse på barneskolen ble alt som var annerledes omfavnet og sett på som kult, forteller Emma.

– Jeg tror de fleste barn er mest nysgjerrige. Våre lærere ga oss muligheten til å luften den nysgjerrigheten og forklarte at vi mennesker er forskjellige.

Under oppveksten ble hennes problem i stedet læreansker og manglende konsentrasjon.

– Det ble felt mange tårer over leksene, forteller Tina og puster dypt.

– Jeg forsøkte å hjelpe, og lurte på hvorfor bare den ene tvillingen slet med skolearbeidet.

Født modig

Årsaken viste seg å være dysleksi og ADD, en manglende evne til å konsentrere seg.

– Det har vært noen humper i veien, sier Emma lett – lys til sinns.

– Heldigvis har selvtilliten min bestandig vært solid. Jeg skjønnte tidlig at hvis du virkelig vil noe, da får du det til!

Noe Emma så til de grader har bevist. Mer om det senere.

– Emma er født modig, slår moren stolt fast.

– Hun står opp for urettferdighet, og viser omsorg for andre. Tålmodig er hun også.

En tålmodighet som har fått stå sin prøve. Selv om Emma hadde det travelt med å bli anerkjent som jente, var det en endring som skjedde gradvis. Ved starten av femte klasse tok det driftige barnet selv initiativet til navnebytte.

– Jeg hadde langt hår og brukte sminke. Det passet ikke lenger å hete Tobias. En venninne og jeg ble enige om at Emma passet bra til Ellingsen. 'Kan du ikke vente litt?' ba mamma. Jeg svarte: 'Nei, det må skje nå', forteller Emma.

Først mange år senere fortalte storesøsteren Mia, hennes store forbilde, at nyheten om navneskiftet gjorde henne redd for å miste lillebroren. At det føltes som Tobias skulle dø.

– Det virket som alle var glade på mine vegne. Jeg >

«Det er viktig å tenke seg godt om. Selv var jeg aldri i tvil. Det var noe jeg trengte.»

Emma

har ikke opplevd annet enn støtte, som sagt – jeg har vært heldig, smiler Emma.

– Det var en lettelse å være enda et skritt nærmere målet mitt, sier hun, og understreker at det å bli jente ikke nødvendigvis betyr å skifte kjønn.

Norgeskjendis

På en sommerleir for barn som er født i feil kropp møtte familien den nå avdøde filmregissøren Petter Vennerød. Han spurte om familien ville være med i hans neste dokumentarfilm, «Født i feil kropp». Tina syntes det høstes ut som en fin måte å dele kunnskap og erfaringer på.

– Jeg visste hvor vanskelig det var å finne bra nok informasjon og håpet serien ville hjelpe andre, sier den sympatiske kvinnen.

Emma ble overlykkelig.

– Så langt tilbake jeg kan huske har jeg drømt om å være på TV, sier hun.

Det er noe forfriskende åpent ved Emma. Hun er hverken redd for å dele sine store drømmer eller for hva andre måtte mene om henne. Hun virker veldig trygg på seg selv.

– Da serien ble filmet, var jeg 11 år. Det ble lengre dager og mer venting enn jeg hadde trodd, men du verden så moro, minnes hun.

Dokumentaren gjorde Emma Ellingsen og hennes historie norgeskjent. Fra nord til sør banket hjertene våre for den søte jenta og hennes kamp.

– Vi får fremdeles hundrevis av henvendelser fra folk, forteller Tina engasjert.

– I våre øyne understreker det hvor viktig åpenhet er. Det er mange som føler seg annerledes – uten nødvendigvis å være født i feil kropp. Dessuten, åpenhet kan gi et skjold mot haterne. Det fungerte for oss. I dag vet vi at det også var et riktig valg å følge Emma i hennes tempo.

På nytt ser hun mot datteren med kjærlighet i blikket.

– Vi lot deg styre når og hvor du selv ønsket å legge kursen.

Emma lytter med haken hvilende på knærne.

– Først da programmet ble sendt, forsto jeg at

dette handlet om langt mer enn at jeg var på TV, kommenterer hun rørt.

Hun fikk meldinger fra fremmede som takket henne for å dele sin historie.

– Mamma, sier Emma – myk i stemmen, – jeg vet at også pappa fortjener ros, men du er virkelig min nummer én når det gjelder trygghet! Takk for at jeg fikk lov til å være meg.

Imponerende karriere

I dag er Emma en av Norges største youtubere og et internasjonalt moteikon. Influenseren har 648.000 følgere på Instagram og 455.000 på YouTube. Helt siden dokumentarserien har hun bygget opp en solid karriere, som også har gitt henne gjeve priser – blant annet som *Årets influencer*. Hun har vært programleder, lansert smykker og klær og har sitt eget sminke-merke, «Slayer Beauty». Og på starten av året møtte vi en usminket Emma i «Farmen kjendis».

– Det ble en fantastisk opplevelse, synes hun.

Hun har fortsatt kontakt med flere av deltagerne – blant andre kunstneren Unni Askeland (61).

– Unni er så fri og herlig og får meg alltid til å le.

På «Farmen kjendis» skrev Askeland et dikt om den unge jenta.

– Det viste at hun så meg og forsto min historie, sier Emma.

Diktet skal rammes inn og henges på veggen.

– Inviterer henne hjem til Nøtterøy i sommer, foreslår Tina spontant.

– Å dele en flaske vin med Unni ville ha vært gøy!

Datteren lover å bringe invitasjonen videre.

De siste 12 årene har Emma møtt mange spennende, nye mennesker. Hun har blitt vant til å ha kameraene rettet mot seg og stortrives i rampelyset.

– Min neste drøm som skal realiseres er å bli skuespiller, sier hun optimistisk.

Det overrasker ikke at hun har noe hemmelig på gang. Til tross for et svært travelt liv er Emma tydelig bevisst:

– Min viktigste oppgave er å inspirere andre til å være seg selv.

Ny trygghet

I mai er det tre år siden Emma fikk gjennomført en kjønnskorrigerende operasjon.

– Selv om den var etterlengtet, kjente jeg i forkant på et snev av klaustrofobi, betror hun.

– Det er en skremmende stor operasjon.

Heldigvis forløp den uten komplikasjoner.

– Operasjonen endret meg også mentalt, sier hun og blir tankefull.

– I dag kjenner jeg på en større trygghet og ro med tanke på hvem jeg er. Selv om jeg alltid har følt meg akseptert, satte jeg mye på vent til operasjonen var gjennomført. Som å gjøre som venninnene mine, og utforske det å date og være fysisk nær en ➤



Speilbildet: – Jeg er veldig komfortabel med den jeg er i dag, slår Emma fast.



«Det viktigste for faren din og meg er at du blir akseptert for den du er.»

Tina

Lars og Tonje møttes da hun var 18 år og han 27. – Vi har det aldri kjedelig sammen, sier «Sommerhytta»-dommeren.



Vil du lese denne saken?

Scan QR-koden!



+
Kun til deg
som abonnerer
på Kamille

Du logger inn med Vipps, men betaler ingenting som Kamille-abonnent når du registrerer deg.

KLIKK.no

Samstemte: – Vi ler mye sammen, fortelle Tina og Emma som vi har sett i programmet «Sofa».

gutt. Endelig er jeg fullt og helt komfortabel i min egen kropp.

Emma sier hun trengte de årene det tok før inngrepet ble gjort.

– Det er viktig å tenke seg godt om. Selv var jeg aldri i tvil. Det var noe jeg trengte.

Folk spør henne stadig: *Hvordan visste du?*

– Tja, jeg antar det er den samme følelsen som for deg. Vi bare vet. *Slik er jeg.*

Mens tvillingbroren kom i puberteten, ble hennes stoppet med sprøyter.

– Jeg slapp å komme i stemmeskiftet. Stemmen min er den samme, bare mer moden.

Hos tvillingbroren så hun hva som ville ha skjedd om hun ikke hadde fått hjelp i tide.

– Det var rart å følge med på. Truls har blitt maskulin og muskuløs, og er veldig populær blant jentene. Selv har jeg alltid vært guttegæren. Det mest maskuline ved meg er den markerte kjeven min. Som jeg synes er fin.

Kjærlighetslivet

Emma er på *Tinder*, men har ennå til gode å møte den rette.

– De jeg har flørtet med har vært fine, men jeg er litt lei av «Tinder-dating».

Hun får et skøyeraktig glimt i øynene.

– Kroppen fungerer imidlertid som den skal, sier hun muntert – vant med at folk stiller henne de mest private spørsmål.

– Kanskje er jeg fortsatt litt der at forelskelsen føles best i tankene? funderer hun.

– Du er jo en romantiker, supplerer moren.

– Det viktigste for faren din og meg er uansett at du blir akseptert for den du er.

På nytt danser Emmas armer grasiøst ut i luften.

– Det er ingen grunn til uro, forsikrer hun, – jeg ville aldri ha godtatt en som ikke elsker hele meg! Jeg føler bare ikke her og nå at jeg går glipp av noe i kjærlighetslivet. Det skjer så mye annet spennende, sier hun.

– Du er ung, sterk og trygg, og har vært gjennom vanvittig mye. Lev som du har vist oss at du mestrer, styr hver dag i *ditt* tempo, råder moren – som alltid støttende ved hennes side.

– Vi er uendelige stolte av deg, kjære Emma.

Halv pris på kino

Med Scarlett Johansson og Channing Tatum i hovedrollene, er **FLY ME TO THE MOON** en skarp og stilig romantisk komedie, med NASAs historiske Apollo 11-månelanding som bakteppe. Se den på kino til halv pris med medlemskap i Kinoklubben!



På kino fra 12. juli



Minst 10 gode kinofilmer i året
Meld deg inn på www.kinoklubb.no
NB! Nå har vi 2-for-1 på medlemskap!

FILMWEB Kinoklubb

En hyllest til deg som lar andre skinne

Eventyrere, ministre, idrettsstjerner, professorer, toppledere, idoler, forskere, primadonnaer og kjendiser. Historien er full av store personligheter som har satt sitt preg på samfunnet. Dette er ikke en hyllest til dem.

Intuitivt retter vi oppmerksomheten mot de storslagne, de synlige og de høyrøstede. Men så glemmer vi at bak disse menneskene, står tilretteleggerne. De som gjør det mulig for dem å være suverene og viktige.

Historie formes ikke bare av nyskapere, men også de som gir nyskaperne muligheten til å skape nytt.

Utvikling krever ikke bare kloke hoder, men også mennesker som gir de kloke rom til å tenke.

Samfunnet kan ikke formes av ledere, hvis de ikke har tilhengere som heier dem fram.

Til de trofaste

Dette er en hyllest til de som gir av sin energi for at andre skal skinne. De som lukker øynene for egne drømmer, slik at andre skal få oppfylt sine.

Som holder hjulene i gang uten å forvente belønning. Som bretter opp ermene når andre gir opp.

Som rydder opp når sirkuset har passert.

Dette er en kjærlighetserklæring til de uselviske og usynlige. Til kamel-svelgerne og de

altoppofrende. Til stayerne og de trofaste.

Til hun som reiser fra alt hun kjenner for at han kan ta drømmejobben i utlandet. Og til hun som jubler for kollegaen som fikk stillingen, den som hun lenge har ønsket seg selv.

De som blir sittende igjen

Dette er en hyllest til de som alltid stiller seg bakerst i køen og tar oppgavene som er igjen når andre har valgt. Til de som opererer bak i kulissene og sørger for at rampelyset følger de scenevante.

Heder til han som lar kjæresten klatre i farlige fjell fordi det får henne til å føle at hun lever. Og til faren som legger ned all sin tid for å følge opp datteren som har lyst til å satse.

Takk til deg som blir sittende igjen og tar hele ansvaret. Takk til deg som velger fellesskap over egen vinning. Takk til deg som er mer opptatt av å lytte enn å prate.

Og takk til deg som tok deg tid til å lese helt til siste punktum. ●

«Dette er en hyllest til de som alltid stiller seg bakerst i køen og tar oppgavene som er igjen når andre har valgt.»

MARIE LUNDE: Skriver fast for Kamille, Klikk.no og *Foreldre & Barn*. Marie bor på Ekeberg i Oslo med sønnene Laurits og Jæger og mannen Ola.





SUPERHELTER:
*Ikke alle superhelter
har kappe og hemmelig
identitet. Men mange
superhelter får aldri den
hyllesten de fortjener.*

Unsplash

MOTE SKJØNNHET & INTERIØR

// TEKST: Anette Von Osten FOTO: Getty Images og produsentene



Kjole med halterneck
fra Bik Bok, kr 599.



Emotionproof
Mascara fra
Tom Ford,
kr 570.

Eye Colour
Palette fra
Sensai,
kr 790.

Store øredobber
fra Glitter, kr 139.



Cardigan i økologisk
bomull fra Skall Studio,
kr 6299.



Dressbukse fra
Dagmar, kr 4850.



Skinnsandal
med hæl fra
Zara, kr 659.

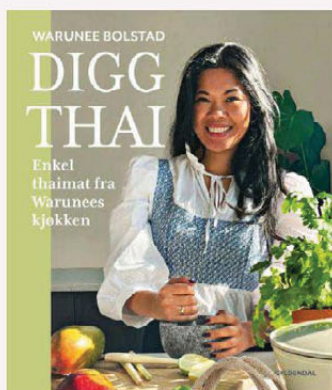


Chloé

Det California-baserte merket Døen har
nydelige plagg i fine materialer. Sjekk ut
instanen deres @shopdoen, og bli inspirert.



Chloé



Kokebok, Digg Thai av Warunee Bolstad hos Norli, kr 449.



Salatbestikk i tre fra Arket, kr 290.



Stor veske i jute fra Arket, kr 690.

Make it last!

Hvem har sagt at stil og design ikke kan være komfortabelt?

Vi elsker plagg i gode kvaliteter med tidløs design som sitter komfortabelt, som økologisk bomull og myk denim. Heldigvis er det mange norske merker som har fokus på tidløs design i gode materialer. Se for eksempel på Pierre Robert og FWSS. Her finner du plagg som du ikke bare vil bruke nå, men som garantert vil være med deg i årevis fremover. Disse materialene er både holdbare og utrolig komfortable.

Og hva er vel bedre enn å komplimentere garderoben med lett sommermat? La deg inspirere av spennende oppskrifter og skap smakfulle retter. Sjekk profilen @namfonfoods på Instagram. Warunee lager nydelig thai-inspirert mat som er enkel å få til på eget kjøkken. Hun har også kommet med en ny kokebok som du kan prøve deg på.

Og du, husk å sette pris på sommerkveldene. Sett deg ut med noe godt i glasset og bare nyt stillheten. Norge er nydelig i juli.

Store øredobber er i vinden om dagen. Sjekk ut Mango, der har de mange fine og rimelige varianter akkurat nå!

Mango



Blå skjorte fra FWSS, kr 2799.



Telysholder fra Holmegaard, kr 139.

Myke plagg i økologiske og bærekraftige materialer finner du hos det danske merket Aiayu.

Steinvasket sengetøy fra Høie, kr 799.

Kamille

LAV PULS I SANDEN

Vi pakker strandvesken med lekre badedrakter, løse skjorter og lange kjoler. Putter du også oppi noen enkle smykker og et par fine sko med hæler, er du klar til at gå fra zen i sanden til sommerfest.

Løse bluser kan også brukes som cover-up over bikinien.



Skjorte, Habiba, kr 1400.
Hatt, Ganni, kr 1500.
Øreringer, House of Vincent, kr 900.
Ring, Sezane, kr 600.
Ring, House of Vincent, kr 1200.
Ankellenke, feriefunn.
Flipfloppe, Sleepers, kr 500.

Med et par olashorts og en fin skjorte i skapet har
du alltid en enkel vei til en kul og sommerlig look.

Skjorte, Malene Birger, kr 2125.
Topp, Malene Birger, kr 760.
Shorts, H&M, kr 270.
Flipflopper, Havaianas, kr 380.
Øreringer, Pilgrim, kr 450.
Armbånd, Pilgrim, kr 450.



Bare skuldre kler sommerværet vi håper på!
Kombiner gjerne med voluminøse halskjeder.

Top, Gestuz, kr 1200.
Halskjede, Anni Lu, kr 1500.



Omslagsskjørtet har i flere år levd en litt anonym tilværelse, men nå er det tilbake i spotlightsen og hurra for det, for det er både pen og praktisk sammen med en badedrakt.

Badedrakt, H&M, kr 420.
Skjørt, Planet Nusa, kr 400.
Øreringer, Pernille Corydon, kr 835.
Ring, House of Vincent, kr 900.
Armbånd, Pernille Corydon, kr 600.

Tubekjolen er perfekt på stranden. Den holder seg fin i formen selv om den har vært stappet oppi en bag eller blitt brukt som hodepute.



Kjole, Gestuz, kr 1500.
Jakke, Modström, kr 1800.
Caps, Samsøe Samsøe, kr 600.
Øreringer, Pearl Octopussy, kr 3500.

Plagg i pustende og transparent mesh-stoff er en sommervenn!
Bruk den med for eksempel en bikini eller en badedrakt under.

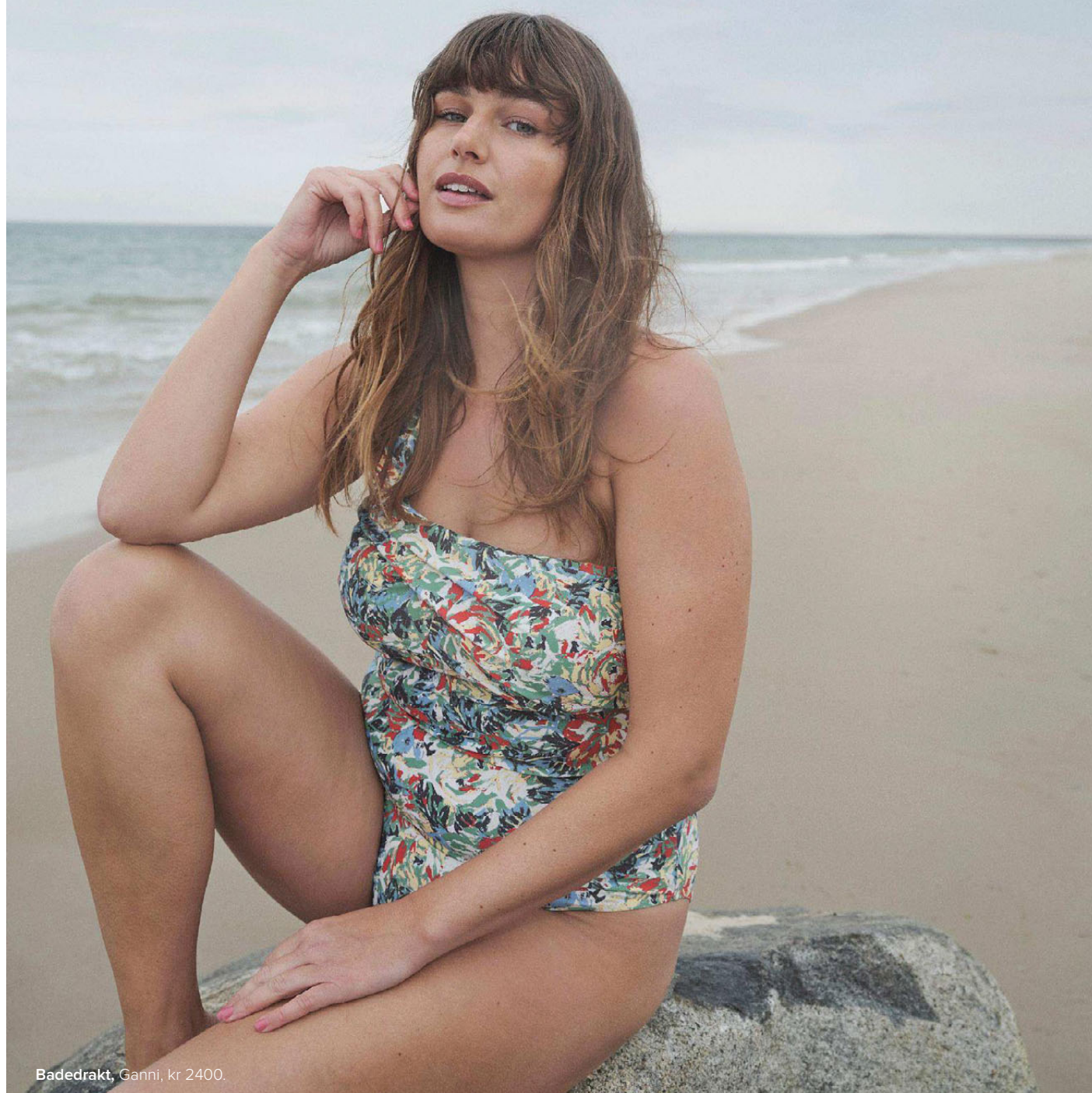


Kjole, Underprotection, kr 1300.
Øreringer, Pernille Corydon, kr 830.
Ring, Pilgrim, kr 150.
Sandaler med kilehæl, Anonymous Copenhagen, kr 2300.



Skjorte, Skall Studio, kr 4200.
Shorts, H&M, kr 420.
Veske, Ganni, kr 1500.
Tørkle, Aiayu, kr 1200.
Øreringee, Anni Lu, kr 1300.
Armbånd, Pernille Corydön, kr 600.
Ring, House of Vincent, kr 1200.

Investér i en badedrakt som også kan brukes i hverdagsgarderoben.
Husk å skylle den i ferskvann etter bruk så varer den i flere år!



Badedrakt, Ganni, kr 2400.

TIDENES BESTE BILKJØP!

0,- I INNSKUDD **3.916,-** PR MND

NÅ MED HENGERVEKT - 1.200 KG

SVÆRT BEGRENSET ANTALL

PRØVEKJØR I DAG!



NORDIC EDITION UTSTYRSPAKKE

Verdi kr. 36.000,-, Betal kr. 0,-.

Rabatt på bil kr. 75.000,- Totalt SPAR kr. 111.000,-

Nordic Edition inkluderer: 360-graders kamera, Ryggesensor, LED kjøre/hovedlys, Panorama soltak, Oppvarmede forseter, Vegansk skinninteriør, DAB+, Apple Carplay/Android Auto, Tonede ruter fra B-pilar

JAC e-JS4 299.900,-

Inkl Nordic Edition utstyrspakke

Låneeksempel: Nedbetalingstid 120 mnd. Egenkapital: kr. 0,- Etablering: 3.994,-
Tinglysningsgebyr 1-051,- Finansiert beløp 338.037,- Nominell flytende rente
6,40%, Effektiv rente 7,46% Termingebyr 95,- Totalt: å betale 469.920,-.



433/588

KM REKKEVIDDE
(KOMBINERT/BY)

450

LITER BAGASJEROM

LENGST

REKKEVIDDE PR. KR

1.200 KG

HENGERVEKT

En helt ny elektrisk SUV er lansert i Norge. Den høyreiste familie-SUV'en JAC e-JS4 har netto batterikapasitet på hele 65,7kW og hele 450 liter bagasjerom. Med klasseledende WLTP rekkevidde på 433km og hele 588 km ved bykjøring ble JAC e-JS4 utfordret med en «JAC CHALLENGE»: 3 land uten å lade? Med start i Halden kjørte JAC langs hele den svenske vestkysten forbi Göteborg og Malmø inn i Danmark uten å lade. Totalt 50 mil på motorvei! JAC Motors er en av Kinas største bilprodusenter med Volkswagen og Nio som samarbeidspartnere. Les mer på jacmotors.no

JAC
MOTORS

jacmotors.no

Madeleine Strand

Madeleine (37) bor på Smestad i Oslo med ektemannen, Christian Strand, og gutta, Liam (9) og Oliver (7). Hun er aktuell som forfatter av boka *Blomstrende hage – snarveien til hagen du drømmer om*, gitt ut på Aschehoug. På Instagram deler Madeleine sine beste hagetips på @hageterapi_madeleine.



Quadro Mini Evergold fra Daniel Wellington med urskive i fargen blush er som et smykke på håndleddet med sitt feminine uttrykk.



Min tid Bruker hagen som terapi

Tiden står stille når Madeleine Strand jobber i hagen. – Det blir ikke alltid som du planlegger, noe feiler, noe blir mer fantastisk enn du hadde trodd. Det synes jeg er helt magisk.

Ved Rubi Sørvik/ Core Content Foto: Ida Bjørvik/ Hest Agentur

Er du bevisst på hvordan du prioriterer tiden din i hverdagen?

– Jeg er veldig selektiv på hva jeg bruker tid på. Familietid er hellig og jobb kan jeg jo ikke prioritere bort. De små lukene som da er igjen, må jeg bruke på noe som gir meg noe. Enten det jeg trenger er sosialt påfyll, inspirasjon eller som oftest bare ro og muligheten til å senke skuldrene.

Når du setter av tid til deg selv – hva fyller du tiden med?

– Da blir det som oftest å gå ut i hagen! Det er jo faktisk godt dokumentert gjennom forskning, at det å være tett på naturen har god effekt mot stress. Har jeg litt kort lunte sender mannen meg ofte ut i hagen, for da vet han at jeg kommer mer fornøyd inn igjen. Det er noe med det å følge naturen, så et frø, se det spire, vanne og stelle, før du kan høste – eller bare

nyte blomstringen. Og det å få holde på med noe fysisk ute i frisk luft, et prosjekt som ikke er på skjerm, det er helt herlig!

Hva slags effekt har det på deg å tilbringe denne tiden i hagen?

Jeg tror ikke det er mulig å overdrive hvor avgjørende det er for min hverdag. Det holder meg i balanse! Gir meg ro og hvilepust. Et avbrekk som gjør at jeg kan prestere på andre områder i livet. Jeg blir en bedre kjæreste, bedre mamma, ja, til og med bedre på jobb. Det eneste er kanskje at jeg blir en litt dårligere venn, eller trener alt for sjelden, fordi jeg ofte prioriterer tid i hagen – og det går jo på bekostning av noe.

Hva er det ved hage og blomster som appellerer til deg?

– Det er jo helt utrolig vakkert med blomster!



Holder et øye med tiden! Madeleine er veldig bevisst på å sette av tid til hagearbeid og egentid. Klokken hennes er fra Daniel Wellington og står i nydelig stil til paletten i hagen med den lys rosa urskiva.



Naturens små vidunder. Hage kan ikke kjøpes fiks ferdig, det blir til og lever. Endrer seg hver sesong, hver dag. Det blir ikke alltid som du planlegger, noe feiler, noe blir mer fantastisk enn du hadde trodd. Det synes jeg er helt magisk.

Mindre hagearbeid, mer hageglede er din filosofi – hva legger du i det?

Det er fort gjort at alle hobbyer eller sideprosjekter i hverdagen bare blir enda noen områder vi skal mestre. Vi skviser inn så mye i våre hektiske dager, og strekker strikken for å

fra tidligere generasjoner, er unødvendig arbeidskrevende. Om ikke direkte feil, så finnes det i alle fall langt enklere veier til mål! Så nettopp derfor har jeg samlet alt jeg lærte på veien i en bok. Fylt med konkrete tips til hvordan du lykkes med drømmehagen – uten at det vokser over hodet på deg.

Har du noen gode hagetips til nybegynnere?

Det mest tidsbesparende hacket for en bugnende hage er å plante tett! Mye tettere enn det står på planteetiketter og frøposer.

"Hage for meg handler ikke om å perfektionere hagen, slik at alle som går forbi blir imponert. Det handler om tiden jeg bruker i den!"

gjøre alt 100 %. Hage for meg handler ikke om å perfektionere hagen, slik at alle som går forbi blir imponert. Det handler om tiden jeg bruker i den! Å kunne kose meg med hagen. For å få til det har jeg lært meg noen smarte hacks som minimerer hagearbeidet. Og ikke minst har jeg evnen til å nyte ett prosjekt av gangen, og ikke bry meg så mye om alt annet som skulle vært gjort.

Fortell om ditt seneste prosjekt – Blomstrende hage! Hvordan ble boka til?

Jeg søkte læring og inspirasjon om hagen, og opplevde at nesten alle som delte tips og råd enten jobbet fulltid med hage eller var pensjonert! Jeg tenkte at det må da være mulig å ha en vakker hage, også med full jobb og hektiske dager. Og det gjør det! Jeg skjønte at veldig mye av det vi har lært om hage, gjerne

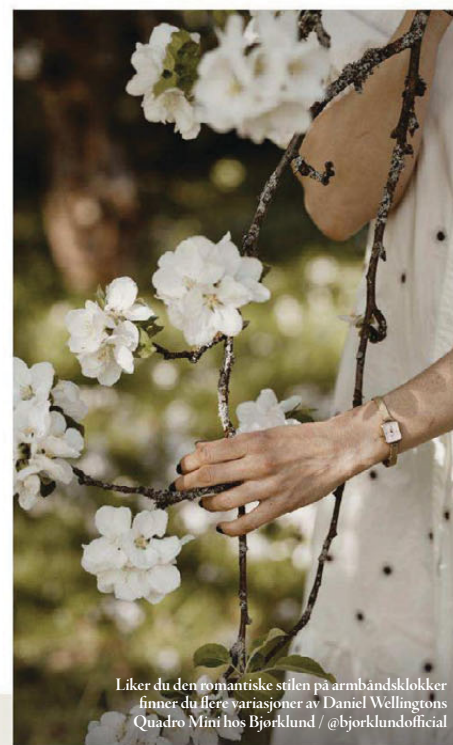
Tett med nydelige stauder og blomstrende busker i et stort imponerende bed. Da er det ikke plass til ugress, så du slipper å luke! Og tett med vekster gir gode forhold for mikrolivet i jorda, som er så avgjørende for at vekstene dine skal trives. Og når noe visner klipper du det av og lar det falle rett ned og kompostere på stedet. La naturen gjøre jobben for deg, så kan du lene deg tilbake å nyte solen og blomstringen!

Madeleines beste instatips:

@kewgardens i London har en vakker konto, og deler fra den imponerende botaniske hagen.

@gronn.form tar helt nydelige bilder i hagen!

@charles_dowding er en guru for «no dig»-filosofien, som både er bra for klima og bra i en hektisk hverdag.



Liker du den romantiske stilen på armbåndsklokker finner du flere variasjoner av Daniel Wellingtons Quadro Mini hos Bjørklund / @bjorklundofficial

FERAS

SKJØNNHET NYHETER

Fuktighet, glød og deilige dufter. Dette er tipsene du trenger for å få huden din til å stråle gjennom sensommeren.

// TEKST: Anette von Osten FOTO: Getty Images og produsentene



Maskemoro

Har du fått dilla på koreansk hudpleie? Moisture Calming Sheet Mask er en ultratynn maske som føles vektløs. Perfekt for tørr hud med ceramider, grønn te og oljer fra oliven, sitrongress og kamille. Masken gir fuktighet, beroliger og har anti-aldringseffekter. Emballasjen designet av Daria Song inkluderer et kunstverk du kan fargelegge. Fit Your Skin Moisture Calming Sheet Mask (5 stk.) fra Karebeauty.no, kr 269.

Tips! Fjern døde hudceller som kan ha samlet seg gjennom sommeren med mild peeling. Dette fornyer huden og forbereder den for de litt tyngre fuktighetskremlene som brukes om høsten.



Perlemorsmagi!

Gi huden et hint av glød med Strobe Dewy Skin Tint fra MAC Cosmetics. Denne fargede fuktighetskremlen kommer i 16 nyanser og gir lett dekning med strålende glød. Den perlemorskimrende formelen gir godt med fuktighet og er perfekt som erstatning for foundation i sommermånedene når du ønsker mindre dekning. Strobe Dewy Skin Tint fra MAC Cosmetics, kr 430.

BLOMSTERBAD!

Bli like glad i duftene fra Régime des Fleurs som vi er. Ingrediensene er rene, naturlige og av høyeste kvalitet. Glass Blooms fanger duften av en frodig hage med friske peoner og liljekonvaller, kombinert med røkelse, te rose og ylang-ylang, og er avrundet med myke basenoter av sandeltre, tonkabønner og ambrette musk. Parfyme, Régime des Fleurs, Glass Blooms Eau de Parfum, kr 2500 fra Gimle Parfumeri/Parfumeri.no.



Et øyeblikk

På jakt etter en øyeskygge som sitter hele dagen? Diorshow Mono Couleur-øyenskyggene kommer i 20 nyanser med matt, sateng, metallisk eller glitter-finish. Øyenskyggene har en behagelig konsistens og inneholder hudpleiende ingredienser. Øyeskygge, Diorshow Mono Couleur fra Dior i fargen 658 Beige Mitzah, kr 420.





VÅKENT BLIKK!

Mørke ringer under øynene kan skyldes lite søvn, dehydrering og genetikk. Slik kan du skjule dem:

Kald kompress: Legg noe kaldt på øynene, som en øyemaske eller agurkskiver. Dette reduserer hevelse og virker avkjølende.

Fuktighet: Bruk en god øyekrem for å minimere ringer og jevne ut fine linjer over tid. Se etter ingredienser som vitamin C eller retinol.

Spf: Bruk solkrem med høy faktor for å motvirke at linjer og mørke ringer blir mer fremtredende.

Sminke: Påfør fuktighetskrem før concealer. Velg en fuktighetsgivende concealer som matcher hudtonen for et naturlig resultat.

Anbefalt produkt: Wake Me Up-kremen fra Caia er et godt alternativ til denne utfordringen. Kremen lysner området rundt øynene, smelter inn i huden og gir glød. Den korrigerer blå fargetoner og kan brukes alene eller som primer under concealer.



Wake Me Up Cream
fra Caia, kr 235.

Shine bright like a diamond



Tryllestav! Dette alt-i-ett-verktøyet kombinerer hårføner, rettetang og varmluftsbørste. Den er liten, brukervennlig og lett å ta med seg. Air Sand fra BaByliss, kr 1499.

MYK MUNN

Drømmer du om myke, glatte og velpleide lepper? Sisley Phyto-Lip Balm gir en umiddelbar skjønnhetsboost. Med hyaluronsyre for plumping-effekt, sheasmør for næring og vitamin E for beskyttelse, får du synlig mykere og glattere lepper. Velg mellom tre nyanser – transparent, rosewood eller lys rosa. Phyto-Lip Balm fra Sisley hos Gimle Parfumeri, kr 595.



Inspirert av Dr. Barbara Sturms Glow Drops kommer nå Glow Cream. Kremen gir huden umiddelbar fuktighet og glans. Beriket med hyaluronsyre, sheasmør og solsikkefrøolje, jevner den ut fine linjer og forbedrer hudens tekstur. Lysreflekterende perlepigmenter gir en vakker, perlemorsglans. Duftfri og egnet for alle hudtyper, inkludert sensitiv hud. Glow Cream fra Dr. Barbara Sturm, kr 1995.

DR. BARBARA
STURM
GLOW CREAM
MADE IN GERMANY

SOMMERFRESH PÅ 1-2-3!

Du trenger ikke mange produkter for å få den fine sommergløden. Her er våre favoritter, som også passer perfekt oppi vesken.



Ops ble du sittende litt lenger i solen enn planlagt. Praktisk solspray med behagelig duft og silkemyk følelse fra Nuxe, kr 399.



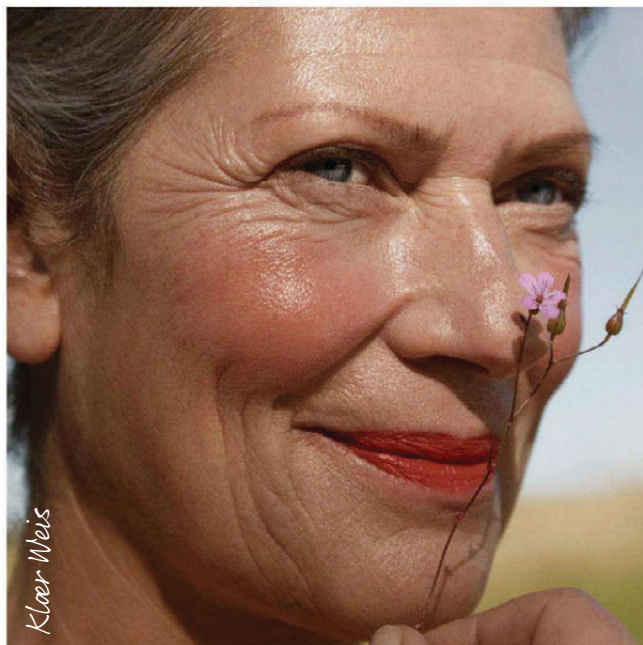
Helt krem!

Solfaktor er et must for å beskytte huden mot farlige UV-stråler. Pro Lab High Defense fra Amazing Space er en fuktighetskrem med solfaktor 50 som føles lett og fin på huden, og ikke klissete og tung slik som mange andre kremer med høy solfaktor kan være. Og best av alt, fuktighetskremen passer alle hudtyper. Pro Lab High Defense 80 ml fra Amazing Space hos Gimle Parfymeri, kr 929.



Naturligvis!

Om sommeren kan man fint droppe tung foundation og pudder. Det eneste man trenger, er en lett glød og lett dekning som gjør huden jevn og fin. En farget fuktighetskrem er et perfekt produkt i sommermånedene og etterlater huden frisk og glansfull. Tinted Moisturizer Light Revealer Natural Skin Illuminator SPF 25 (50 ml) fra Laura Mercier, kr 620 er et utmerket valg.



Klær Weis er et dansk merke som tilbyr økologiske produkter som gir et naturlig og fint resultat. Etuiene er luksuriøse, og man kjøper refill etter første gang.

Make me blush!

Highlightere og kremblush er et must om sommeren. Camilla Pihl har to ulike paletter i fine farger som kan brukes som øyenskygge, rouge og leppestift. Den lyseste fargen kan dessuten brukes i øyekroken for å åpne opp blikket. Den kommer også i et lekkert etui med speil, noe som gjør den perfekt å ha i vesken. Beauty Coral Creamy Highlighter Palette fra Camilla Pihl Cosmetics, kr 299.



Blunk Blunk!

Enten det regner, du gråter eller svetter i varmen, Cliniques Lash Power Mascara er en stayer som sitter som støpt på vippene gjennom dagen. Det gjør at du slipper å bekymre deg for at den sverter av. Den skiller vippene på en naturlig måte, og du fjerner den med vann som er 38 grader eller varmere. Lash Power Mascara fra Clinique, kr 330.



Myk stift

Sol kan tørke ut både hud og lepper. Denne leppepomaden er full av peptider og har nærende, fuktighetsgivende ingredienser som hjelper til med å gjenopprette og fukte leppene. Den er rik på omega-3-fettsyrer, antioksidanter og vitaminer. Den gir mye fuktighet til lepper som er tørre, såre eller bare trenger litt kjærlighet. Lippe Balm fra Drunk Elephant, kr 225.



Et kultprodukt!

Hvis du ikke har testet denne, må du gjøre det nå! Dette er en spray som gir håret fantastisk volum og tekstur uten å virke tyngende. Den kommer i en liten eller stor variant, hvor den lille er perfekt å ha i vesken. Den er usynlig i håret og inneholder også solfaktor som beskytter mot UV-stråler. Dry Texturizing Spray, 75 ml fra Oribe, kr 260.



Et dusj av friskhet!

Frisk opp huden og gi den masse fuktighet med en spray av Rudolph Cares Mist Delight. Den er mild og lett og får sminken til å sitte lenger. Den virker dessuten kjølede og oppfriskende, noe som er deilig enten du er på jobb eller nyter fridager i sola. Mist Delight, 30 ml fra Rudolph Care, kr 125.



Den elegante: Hos Dior er det de enkleste effektene som virker mest elegant. Deres klassiske look fokuserer på markerte øyne matchet med velpleide nude lepper, som bare har fått et strøk transparent leppepomade.

DIOR

Leppepomade Rouge Dior
Floral Care Lip Balm 000
Diornatural, Dior, kr 400.



Skjønnhet på fransk

Vi drømmer om å ha franske kvinners avslappede og elegante stil. Her deler vi hemmelighetene.



Den hemmelige: Touche Éclat har vært skjønnhetsbransjens beste hemmelighet i årtier, for den lille concealeren dekker alle små skjønnhetsfeil, fjerner mørke områder og fungerer samtidig som diskret highlighter på øyelokk og amorbuen på leppene.

Concealer Touche Éclat, YSL, kr 470.



Den uunngåelige: Det var Uma Thurman som udødeliggjorde Rouge Noir-lakken i filmen «Pulp Fiction» fra 1994, og siden da har den mørkerøde fargen vært Chanel's mest hypede og mest ikoniske farge til fingertuppene.

Negelakk Le Vernis 155 Rouge Noir, Chanel, 280 kr.



Den klassiske: Ingenting blir mer fransk enn et nesten makeup-fritt ansikt med knallrøde lepper, og ingen lager en flottare rød nyanse enn La Bouche Rouge.

Leppetift 70s America refill lipstick, La Bouche Rouge, kr 440.

Den beste: Hvis det er én ting, som profesjonelle makeup-artister er enige om, så er det at de beste maskaraene er de som kommer fra L'Oréal Paris.

Børstene definerer, produktene gir passe mye fylde, og holdbarheten er på topp.

Maskara Telescopic Lift Mascara, L'Oréal Paris, kr 230.

Tid for å pusle

Inviter venner og familie til DIY-dag, og start med en lang tur ved stranden, der dere finner skjell og steiner. Et lite sommerksted med litt småtterier å pusle med, det roer pulsen og det blir alltid mye latter rundt bordet når kreativiteten slippes løs.



Inviter venner på sommerverksted

Snart er det sommerferie med massevis av tid til hyggelige dager ved stranden sammen med familien. Let etter skjell og steiner, og forvandle dem til de fineste sommerprosjekter.

Speil med skjellramme

Finn et fint speil uten ramme i en gjenbruksbutikk. Gå på jakt etter massevis av strandskjell, sneglehus og kråkebolleskall og lim dem på kanten av speilet med limpistol. Varier gjerne både størrelsen og fargen på skjellene.



Tips: Plukk også med deg biter av rekved når du går langs stranden, det kan settes sammen til en bilde- eller speilramme!



Tips: Små stykker drivved kan også brukes til bordkort til en sommerfest.

Strandskilt

Finn et stykke drivved og skru to små øyeskruer i toppen, så skiltet kan henge i en snor. Skriv på treet med en tusj og lim på skjell og sneglehus som pynt.

Tips: Finner du ingen lampe du vil dekorere så prøv en vase med fin form eller en liten boks som er fin å ha fremme med småting oppi.



Romantisk bordlampe

Kanskje har du allerede en lampefot som trenger en fornyelse, ellers kan du finne en billig i en gjenbruksbutikk og forvandle den til en fin lampe i ditt sommerhjem. Samle først masser av strandskjell og sneglehus – du trenger en hel haug. Lim dem fast på lampefoten med en limpistol. Start øverst og jobb deg ned mot bunnen. Sørg for at du også har små skjell og sneglehus som kan dekke de små hulrommene til slutt.



Skjellsommerfugler i ramme

Det krever litt tålmodighet å finne små skjell der begge sider er intakt, men får du samlet en bunke, kan du lage det fineste kunstverk med skjellsommerfugler i flokk. Hjerteskjell egner seg spesielt godt. Finn en fin treramme i gjenbruksbutikken og mal bakplaten hvit eller i en lys nyanse før du limer skjellene på.

Dørkrans med strandfunn

Klipp en oval eller rund krans ut av kraftig papp og lim på blåskjell og sneglehus med limpistol. Pynt med en liten bukett korn eller siv, før du fester en snor eller sløyfe til oppheng. Det er viktig at pappen er tykk, så den kan bære vekten av skjellene.

Tips: Det er ofte fine strå å finne langs stranden, plukk med en bukett og heng til tørk eller sett i en vase uten vann.



Tips: Ta med en tom isboks til å samle skjellene i når du går ut på tur, så kommer de hele og fine hjem til en kreativ stund.

Tips: Fine perler av gjennomsiktig eller farget glass blir fine innimellom skjellene!

Uro med blåskjell

Uroen er enkel å lage, og den klirrer så fint i vinden. Klipp 8–10 snorer på ca. en meters lengde. Legg en stripe blåskjell på rekke med ca. 5 cm mellomrom. Legg en limklatt på «ryggen» av skjellene og legg snoren oppå. Fest snorene til en broderiring. Lag et oppheng av snorer og heng uroen et sted hvor vinden kan fange den.



SOL INNE

Forhåpentligvis er det sol ute, men uansett er det deilig med litt sommerstemning inne også. Her får du noen gode ideer til hvordan du kan invitere sommeren inn.

Bordets gleder

Vi gleder oss til en sommer full av gode anledninger til å møtes rundt bordet! Her er det dekket med en miks av materialer som gir en følelse av overflod, og som gir øynene mye å se på. Tallerkenene er fra Royal Copenhagen og bestikket av Koppel for Georg Jensen. Sjøampnaglassene er funnet i Spania. Spisebordet er plassert i et lyst hjørne av stuen og er Tulip av Eero Saarinen. Stolene er av Niels O. Møller og heter Model 75. På veggene henger kunst av Jon Erik Nyholm og Farshad Farzankia.

Tips: Tilsett farge! Vi tåler litt mer farge om sommeren, både i klær og interiør, prøv gjerne en ny kombinasjon, som gult og turkis!

Bordets midtpunkt

Som et pent midtpunkt på bordet står en bukkett som oser av sommer, og som slår an fargene i borddekkingen. Vannkannen er vintage, messinglysestakene fra Dora Shop, de snodde lysene fra Hay og skålen med lokk og vassen fra Helle Mardahl.

Tips: Forskjellige former funker sammen! Prøv deg fram med vaser, kanner, pyntegjenstander eller kanskje noen fine steiner eller skjell fra stranden?



Avslappet og hyggelig

I et sommerhus skal møblene helst ikke se for nye ut. De må gjerne ha patina, da det gir en avslappet og hyggelig stemning. Stuen er holdt i lyse toner tilsatt rolige blå nyanser i form av vintage Rölaka gulvteppe funnet på Stockholms Auktionshus og putene er fra The Apartment og Muslinge-stolen er av Philip Arctander fra Paustian. Åiloti-sofabordet er fra Fredericia Furniture og krakken fra E15. Både pendelen og gulvlampen er fra Vitra.

Tips: Skap en rød tråd ved å gjenta farger, det kan være en pute, en bok på bordet, en genser slengt over en stolrygg, bruk fantasien!





Myke tekstiler

Keep it simple! Deilig sommerhusstemning får du ved å la det enkle være det beste. I stedet for sofa står en daybed fra Karup Design. Lampen er fra Le Klint og safaristolen er kjøpt brukt. På veggen henger plakaten Svømmerne, kjøpt på plakatcph.com.

Tips: Det er ikke alltid det er noe som blomstrer i hagen, så husk å plukke med deg litt fint fra naturen på skogtur eller på kveldstur langs veien eller stranden.

Tips: Broderte duker med flekker som ikke vil gå av, eller som har hull og slitte kanter, kan du med god samvittighet klippe opp og gi nytt liv i et lappeteppe eller en pute.

Gode minner

En fin måte å skape sommerlig og hyggelig stemning er å ta frem gamle tekstiler. Et fint ferieprosjekt kan være å sy et lappeteppe av gamle, pene broderte duker fra mormors hyller eller fra gjenbruksbutikken. Klipp dem i firkanter og sy dem om til et patchworkteppe med et moderne uttrykk. Her er det bare å leke seg med farger og mønstre!



Bytt til sommer

Har du lyst til å ha mer farger og kreativitet i interiøret om sommeren så prøv å bytte ut detaljer som puter, lampeskjermmer og bilder på vegg. Lyset og friheten vi kjenner på om sommeren kan gjerne gjenspeiles også inne i stua, det gjør oss i godt humør!

Tips: Ta naturen inn! Blomstermønster og organiske former er ekstra fint i den lyse årstiden, og ikke vær redd for å blande ulike mønstre!



Plass til mange

Drømmer du om et ekstra rom når svigermor eller en feriegjest kommer på besøk? Da kan et anneks eller en uestue være løsningen.



Spiler som erstatter en vegg er kanskje ikke så privat, men både rimelig og smart med tanke på lysinnfall.

Sommerlig stil

Velger man et anneks som kun skal brukes om sommeren kan det gjerne innredes i sommerlig stil også. Her er en enkelt vegg malt grønngrå, mens de øvrige veggene, taket og gulvet er malt i en lys, grå farge. Den flotte bildecollagen er laget med loppefunn fra nær og fjern. Uroen av stein er hjemmelaget. Stilen er lett, lys og nordisk med naturlige farger og materialer, med mange loppefunn og gjenbruk.

Å innrede med bruktfunn gir en koselig og avslappet «hyttefølelse», som en liten ferie i hagen.



Hus i hagen

For en drøm å ha et ekstra lite hus tilgjengelig for gjester, hjemmekontor eller som et kreativt pusterom! Denne varianten er boden Tidlös fra leverandøren Sommarnöjen. Den har et klassisk stilrent eksteriør med store vinduer og saltak. Denne kan du få med tregulv, kjøkken og bad med fliser og gulvvarme, nøkkelferdig og vinterisolert.

En utestue eller et anneks kan gi deg ekstra plass til gjester, hobbyer og verdi-full oppbevaringsplass, samt øke verdien på boligen din. Salget av anneks og hagestuer har eksplodert de siste årene.

– Det merkes godt i bransjen at folk ikke har fått dratt på ferie. Kort tid etter at Norge stengte ned i 2020, skjøt salget i været, forteller Frank Akselsen hos Willab Garden, norsk leverandør av drivhus og hagestuer.

Definer bruken

Erfaringen er at de fleste ønsker komplette hagestuer, skreddersydd for sine behov. Tenk derfor gjennom hva bygget skal brukes til før du bestemmer deg, tipser han og utdyper:

– Skal det fungere som et selskapsrom, et hjemmekontor eller et hobbyrom? Dersom du skal sitte og jobbe i bygget, vil du kanskje ikke ha bare glassvegger, da det fort kan bli for mye lys og innsyn. Ønsker du å kunne dekke et langbord til tolv personer der, eller skal det primært brukes av én person? Skal det være mange her samtidig, trenger du kanskje mer enn 15 kvadratmeter. Skal det benyttes hele året, eller >

Gjestebad

Et lite bad med det aller mest nødvendige innredet i en hyggelig stil får gjestene til å føle seg ekstra velkommen i dette annekset fra Sommarnöjen. Alle småtingene er skjult bak et forheng, så badet fremstår som ryddig og får et mykt og koselig preg. Et gammelt speil tilfører personlighet og nostalgi. Myke håndklær, en god såpe og kanskje til og med en ny tannbørste og tannkrem lagt frem til overnattingsgjestene setter den lille prikken over i-en!



Det enkle er ofte det beste, og mer enn bra nok når det gjelder ekstra rom som ikke brukes så ofte.



Rene linjer

Enkle og funksjonelle former passer inn i de fleste miljøer, stor vindusflater reduserer behovet for belysning inne og skaper god sammenheng mellom ute og inne. Annekset Anton fra modulhus.se har et lett skrånet saltak og kan enkelt innredes som gjestestue eller kontor i hagen. Leveres nøkkelferdig med blant annet hvitmalt panel, parkettgulv, Ikea-kjøkken og flislagt badekar som standard.



flere små anneks kan naturligvis settes sammen til et lite hyttetun.

Hyttetun

Hållbar er en bod på 15 kvm fra Woodworks by Bergs. Det leveres nøkkelferdig og fins i ulike planløsninger, som kontor, badstue, gjestehus eller bod.

bare i sommersesongen? Om bygget skal vinterisolerres blir det dyrere, sier han.

Stabil grunn

Du må også bestemme deg for hvor du skal plassere bygget. Fundamentet bør ha et fast og stabilt underlag.

– En stabil grunn er ekstremt viktig. Dårlig grunnarbeid vanskeliggjør et godt sluttresultat. Tenk også igjennom om grunnen, vegger og tak skal ha isolasjon, anbefaler Akselsen.

Før du investerer i et anneks eller utestue, er det noen ting du bør være oppmerksom på. Sett deg først grundig inn i regelverket, råder advokat Anders Leisner hos huseierne.no. Det er i utgangspunktet søknadsfritt å bygge hagestue, men det er flere ting du bør tenke over før du setter opp et nytt bygg på tomten din.

Søknadsfritt

– Finn frem reguleringsplanen og få bekreftet om det er lov til å bygge mer på tomten din. Har du kjøpt eiendommen i moderne tid, kan det hende



Verksted i hagen

Ønsker du et ekstra rom i hagen, tenk alternativt! Kanskje du kan få tak i en lekestue eller en skogsbrakke? Her er en gammel togvogn på 27 kvadratmeter tatt i bruk som verksted for en kreativ dame. Vognen var ramponert da hun kjøpte den, men hun fikk lagt nytt gulv og isolerte veggene. Hun fikk også lagt inn strøm og satt inn en ovn til kalde vinterdager. Et stort vindusparti i enden gir godt med lys og utsyn, mens den lille terrassen blir til et ekstra rom i sommerhalvåret.



Nye materialer

I dette annekset er taket i bambus med på å skape en hyggelig og naturlig look. Det utgjør samtidig en fin kontrast til de kjølige fargene ellers i annekset. Umalt treverk myker opp og er fint å kombinere med malte flater og tekstiler. I et enkelt sommeranneks kan en lyskjede gi hyggelig belysning i sommernatta, og batterilamper fungerer godt om du ikke vil legge inn strøm.

Har du mulighet, vil du ikke angre på at du legger vann og strøm til annekset.

Ikke glem at uteplassen er verdifullt boareal. En terrasse til annekset gjør den komplett.



Trenger du egentlig bare en bod til saker og ting?
Kanskje lønner det seg å sette opp et kvalitetsbygg
likevel, så har du mulighet for flerbruk.

Til pryd og nytte

Dette annekset har et praktisk tøystativ i bambus. Bloomingville har et lignende. Her henger alt som er praktisk å ha for hånden i en sommerhytte.

Møbler og innredning som både er praktiske og pene og se på – og som skaper den rette stemningen – er viktig å tenke på der du har liten plass.



Få farger som passer sammen skaper ro. Blått og hvitt er en klassisk sommerkombo som ikke kan slå feil!

Blått og hvitt

Små kurver og florlette kjoler henger fremme for å skape en skjønn sommerstemning. Lette og lyse gardiner kan både brukes som romdeler og sikre gjestene litt privatliv. Når du innreder for gjester, tenk på hva du selv ville satt pris på om du kom på besøk, helt sikkert ville du tatt frem og luftet tøyet du har pakket i bagen eller kofferten, så noen kleshengere og krokar til å henge opp klær blir garantert satt pris på!

Putt inn noe rart! Ikke vær redd for å tilsette til humor, et pussig bilde du fant på et loppemarked for eksempel, det gir gjestene noe å feste blikket på - og noe å snakke om!



utnyttelsesgraden er maksimert, slik at du ikke har lov å bygge mer på tomten, sier han.

Dersom det er lov å bygge mer på tomten, er det bruken av det nye bygget som avgjør videre prosess.

– Du kan sette opp et bygg for varig opphold på inntil 15 kvadratmeter uten å søke, som vil si at det kan ha kjøkken, bad og/eller soverom. Et bygg som ikke er for varig opphold kan du oppføre søknadsfritt inntil 50 kvadratmeter, sier Leisner.

Meld fra

Men en hagestue kan ikke ha mer enn én etasje og mønehøyden må ikke være høyere enn fire meter. En frittstående hagestue må stå minst en meter fra nabogrensen og en meter fra andre hus/bygg.

Selv om det er søknadsfritt, er du ansvarlig for å kjenne gjeldende regelverk, reguleringsplan og kommunens arealplan. Du må også melde fra til kommunen når bygget er ferdigstilt.

Nabovarsel er ikke påkrevet, men det er en god idé å snakke med naboen før du setter i gang. Skulle de finne på å klage når bygget står ferdig, og får medhold, kan det ende med at du må rive.



Kompakt innredning

Smart og effektiv planløsning og mye funksjon på liten plass er et must når du skal innrede i et anneks. Et «bad» med alt du trenger er ikke nødvendigvis plasskrevende, du kommer langt med en servant, det må ikke være innlagt dusj. Her er det satt inn oppbevaring over vaskemaskinen. Lyst panel og trevekr i innredningen gir et sommerlig inntrykk. Setter du fram en toalettmappe med det aller nødvendigste til gjesten kan du være helt sikker på at hotellfølelsen er sikret og at gjestene gjerne vil komme igjen!

Inngangspartiet: – Den nye grønne fargen på hytta har gjort den mye mer sommerlig. Vi har bygget ny trapp ved døren med oppbevaringsrom under. Istedenfor gelender valgte vi en mer luftig løsning ved å trekke et tykt tau gjennom stolpene.

KNUT OG KJARTANS HAGE SOMMERDRØM I STORBYEN

Bak et idyllisk hvitt stakittgjerde og en hekk med dansende peoner har Knut, Kjartan og lille Olivia funnet sitt paradis i Sogn Kolonihage midt i Oslo.



Velkommen inn: En hvit port og en koselig grusvei leder inn i hagen. Guttene har malt den gamle hytta utvendig. Den har skiftet farge fra brun til grønnfargen Dewy green, fra Jotun.
– Dette er faktisk fargen hytta hadde da jeg var liten, sier Knut.

**KNUT IVAR PELERUD
OG KJARTAN HAUGEN:**
*Idyllisk hage i Sogn Kolonihage i
Oslo. Her nyter «Sommerhytta»-
paret sommeren sammen med
datteren Olivia.*



For Knut er lyden av føtter mot grus, knirking fra treporten, fuglekvisper og dunk-dunk-lyden fra den gamle Holmenkollbanen lyden av barndommen. Det var nemlig her i akkurat denne hagen han tilbrakte alle barndomssommere sine. Sogn hagekoloni rundet nettopp hundre år, og parsellen ble kjøpt av Knuts foreldre i 1976.

– Jeg kjenner hver grein i hagen, for her har jeg klatret mye i trærne. Det krydde av barn her, og vi løp fritt rundt og lekte. Jeg husker vi hørte mødrene våre rope «Det er middag!». Det var virkelig den komplette idyll. Å få lov til å gi det samme videre til Olivia betyr utrolig mye, sier Knut.

Han så ikke for seg at de noen gang skulle overta her, men da Olivia ble født, gikk det opp et lys for ham. Selvfølgelig skal hun få de samme gledene her som han hadde!



Sommerhyttelivet: Knut, Kjartan og datteren Olivia gleder seg til de kan flytte til kolonihagen i sommerhalvåret.

Livet med barn i hagen: Olivia har eget hageverktøy og er rett som det er med på å så frø. Såfavoritten er solsikker siden de blir så høye og er så gøyale å følge med på.



Personlig vri: Knut og Kjartan hadde kjøpt et moderne utekjøkken de ikke syntes passet inn i omgivelsene. Løsningen ble å fjerne benkeplaten og erstatte den med noen brede, gamle planker Knuts far hadde spart på i kjelleren. Olivia elsker å løpe rundt med vannkannen sin. Både planter og grus vannes raust.

Sommerkos: Knut og Kjartan elsker å grille i hagen og i dag har de invitert familie på grillfest. Serviset på bordet har de designet selv for Magnor Glassverk. Det heter Fjord og hedrer alle bestemødre. Det nostalgiske uttrykket passer godt inn her i kolonihagen.

Tips: Hvis du planlegger litt kan du spise fra hagen hele sesongen. Jordbærene her er fra egen hage.



Stødig uttrykk: – Vi liker at uterommet er som en forlengelse av stilen vår inne og ønsket å ta innekomforten ut, sier paret. Stigen er en gjenbruksskatt de fant i kjelleren i hytta.

Tips: Stigen er dekorativ og avlastning for hånkler og tepper men også super når de skal plukke epler på høsten.



«POENGET MED ET STED SOM DETTE ER JO I GRUNNEN IKKE Å BLI FERDIG MED ALT.»

– Samtidig er det viktig for meg at Kjartan får sette sitt preg på stedet, så han også føler eierskap til det, sier Knut.

Innekomfort i uterommet

Dette er den andre sommeren deres i kolonihagen.

– Vi overtok stedet i april i fjor, så forrige sommer var det fulle rulle her. Knut liker at ting skjer raskt, mens jeg liker å ha fokus på prosessen og at vi gjør det skikkelig. Sånn sett er vi nok en god kombo. Vi har gjort mye på kort tid. Men poenget med et sted som dette er jo i grunnen ikke å bli ferdig med alt. Vi liker å ha noen små prosjekter å kose oss med hele tiden, sier Kjartan.

Da Knut vokste opp, var kolonihagen





Stødig uttrykk: – Vi liker at uterommet er som en forlengelse av stilen vår inne og ønsket å ta innekomforten ut. Utesofaen er modulbasert og har vannavstørende trekk.

Slik skaper Knut og Kjartan soner i hagen

1. Start med å lage en hageplan. Tegn hagen sett fra luften. Etterpå tegner du inn prosjektene du ønsker å gjennomføre.

2. Bruk Pinterest til å samle inspirasjon til stilen og uttrykket du vil skape. Disse kan du samle i ulike mapper.

3. Tenk kontraster. Er hytta, huset eller plattingen rett og stram, er det fint med organiske former rundt for å myke opp.

4. Vi følger denne formelen når vi lager nye soner: Grafisk, organisk og taktilt. Det vil si at vi blander en grafisk form som en firkant, trekant eller sirkel med noe fra naturen eller noe som har en asymmetrisk form som en stein eller trerot. Så legger vi til noe som har struktur og kan føles med hendene, for eksempel planter med tekstur og struktur i bladverket eller i barken på trær.

5. Varier teksturen på underlagene. Det skaper spenning og understreker hvor nye soner begynner. Vi har kombinert stein, plen, tre og heller.

6. Ta bilde av hver nye plante på sitt plantested. Bruk infolappen fra plantesenteret på, slik at du har oversikt over sortnavnene.

Stilsikre: Paret har tatt med seg Signaturuttrykket de ble kjente for i «Sommerhytta» på TV2 videre hit til kolonihagen. Også her mikser de organiske former med hvit stein. Steinen heter «Nordisk hvit marmor» og er fra Mr. Pukk. – Vi kjøpte et tonn som ble lastet inn i hagen med kranbil, sier de.

Sommerhyttelivet: Knut, Kjartan og datteren Olivia gleder seg til de kan flytte til kolonihagen i sommerhalvåret.

– Olivia vil alltid hit med en gang vi henter henne i barnehagen. Her føler hun seg så fri og kan gjøre hva hun vil.



«JEG KJENNER HVER GREIN I HAGEN, FOR HER HAR JEG KLATRET MYE I TRÆRNE.»

omgitt av landlig skog og åker. Gjennom årenes løp har byen tettet seg rundt den.

– Vi elsker hvor sentralt det er her. Til vanlig bor vi litt lenger unna, på Ekeberg i Oslo.

Hovedinspirasjonen deres har vært å ta innekomforten ut. Paret har alltid vært interessert i interiør og å skape en god atmosfære inne, og nå har de også overført dette til uterommet. De er opptatt av å skape ulike rom i hagen og flyt mellom sonene.

– Når vi skal jobbe kreativt sammen, bruker vi alltid Pinterest. Vi prøver å finne et felles visuelt uttrykk som er oss. Vi samler ideer og lager felles collage-tavler. Den metoden har vi brukt både når vi designer møbler og til å forme hagen.

De startet med å lage en hageplan hvor de tegnet uterommet i fugleperspektiv. Som da de var med i TV2-programmet «Sommerhytta», har de brukt stikkordene grafisk,

organisk og taktilt som ledesnor. Dette er blandet med overganger av stein, tre og gress.

Hytta har blitt pusset opp både på inn- og utsiden. Ved å flytte kjøkkenet inn i stua fikk de laget et ekstra soverom til Olivia. En plating ble også bygget rundt tre sider av hytta, og felt med hvit stein er plassert ulike steder på tomten.

– Vi har vært opptatt av å ta hensyn til proporsjonene på tomten ved å lage store hovedsoner med mindre rom innimellom. Sonene er anlagt ut ifra hvor det er sol og skygge i løpet av dagen, og hva slags behov vi ønsker at de skal dekke, sier de.

Målet var å skape en hage der de kan gå rundt på oppdagelsesferd og oppleve noe nytt hele tiden – både å følge med på plantenes gjennom sesongen og prosjekter de har skapt.



Tilfeldig miks: Innholdet i stauvedet ved inngangspartiet ble til ved at alle tre fikk lov til å velge seg ut sine favorittstauder på et plantesenter. Her vokser blant annet hosta 'Francee', bregner og aksøybleblomst. Et gammelt epletre er integrert i bedet. De runde rullesteinene har Knut og Kjartan funnet hos Mr Pukk.



- Vi har satt på hvite rammer rundt de gamle vinduene for å få dem til å virke større. Det har gjort uttrykket på hytta mer velproposjonert, sier paret.

Komplett idyll: En lang peonhekk er et vakkert skue langs stakittgjerdet. Det er fascinerende at de samme plantene har produsert så vakre blomster i over 50 år, muligens lenger.
– Jeg husker at hekken var helt lik da jeg løp rundt her som liten gutt, sier Knut.



«DET KRYDDE AV BARN HER, OG VI LØP FRITT RUNDT OG LEKTE.»

Kontraster: Innslag av organiske former blandet med overganger av stein, tre og gress er en rød tråd i uterommet. Den organiske avslutningen på plattingen myker opp den firkantede hytta.

– Det skal ikke være for striglet her. Vi har latt være å klippe en del av plenen, og vi er ikke opptatt av å lese mye om vekstene før vi setter i gang med planting. Vi vil prøve og feile, så får vi heller flytte rundt på dem om de ikke trives. Blir plantene for store, flytter vi dem eller former dem med saks.

Gjenbrukskultur

Knut og Kjartan er glad i vakkert bladverk. Elefantgress, hosta, bronseblad og bregner er gjengangere i mange av bedene.

– Jeg elsker hvordan bregnene beveger seg i vinden, sier Knut.

Paret er opptatt av å gjenbruke mye av det de har funnet på tomta og skape sitt eget uttrykk. Den gamle frukthagen, stauder, peonhekken og de rundt hundre år gamle syrinene er beholdt.

– Sogn hagekoloni har en Facebook-gruppe hvor vi kan gi bort og hente ting. Det

er en super gjenbruks- og delekultur her, også når det gjelder planter.

Paret var i utgangspunktet ikke så interessert i hageliv. Hageinteressen våknet hos dem begge i voksen alder. Knut hjalp til her i hagen som liten og Kjartan hjalp til med å dyrke grønnsaker på gården han vokste opp på i Valdres, men det var først da de to skulle skape hagerom i «Sommerhytta», at de fikk øynene opp for hagelivet. Det er ikke bare det å bli ferdig med et prosjekt som er målet, men veien dit, og de ser for seg at de alltid kommer til å ha nye prosjekter på gang.

– Nå kan foreldrene mine komme på besøk, uten at de trenger å jobbe. De kan bare nyte, sier Knut. Hver kveld går han rundt og tenner lykter og telys plassert i gamle syltetøyglass. Sammen med lyslenkene i trærne skaper det en helt magisk atmosfære i skumringen.

Besøk en kolonihage

Fra 1. april til 1. oktober er hovedportene til kolonihagene åpne fra klokken 07:00 – 22:00. Da er alle velkommen til å ta en tur innom, rusle rundt, nyte og hente inspirasjon. Den første helgen i august arrangeres SeSogn kulturmarked. Da åpner mange kolonister opp de private parsellene sine for besøk, og i noen av hagene du kan oppleve intimkonserter, teater og historiefortelling. Se mer informasjon på Sesogn.no.

Sirkel på sirkel: I det nyanlagte staudebedet vokser blant annet vierhortensia 'Anabelle', syrinhortensia 'Vanille Fraise', blærespirea, brønseblad, ulike hostaer og elefantgress. Bedet er dekket med bark.

BAGUETTE, BURGER OG BÅGEL

Når solen står på sitt høyeste, er det herlig å innta måltidene under åpen himmel. Pakk piknikkurven eller ryggsekken med deilige sandwicher som er enkle å ta med seg og deilige å nyte på tur

Tips! Finn en fin park, strand eller et skogsområde. Pakk en kjølebag eller en kurv med et kjøleelement.





Tips! Smaker like godt varm, lun eller kald

Pulled østerssopp med coleslaw

Østerssopp kan være et godt alternativ til kjøtt, siden de har en god tyggemotstand. Her stekes de med barbecuesaus, slik at smaken minner om pulled pork. Det er raskt å lage, for soppene blir raskt møre.

4 porsjoner

500 g østerssopp
1 ss olivenolje
1 fedd hvitløk, finhakket
½ ts røkt paprika
1 ts søt paprika

salt og sort pepper

2 ss HP-saus

2 ss ketchup

1 ss soyasaus

Coleslaw:

200 g spisskål eller annen kål

150 g gulrøtter

1 dl crème fraîche

2 ss søt sennep

4 ciabatta- eller burgerbrød

Sopp: Riv østerssopp i strimler og stek dem i en panne med

olje i 5 minutter. Tilsett hvitløk og stek videre et par minutter. Tilsett paprika, salt og pepper. Tilsett HP-saus, ketchup og soyasaus, og la soppene småputre i 10 minutter.

Coleslaw: Finsnitt kål og grovrev gulrøtter. Bland begge deler sammen med crème fraîche og sennep, og smak til med salt og pepper.

Montering: Varm brødene og del dem. Legg dem sammen med sopp og coleslaw.

Bánh mì med lime-svin og chilimajones

Vietnamesisk bánh mì er et møte mellom Frankrike og Vietnam. En sprø baguette fylt med grønnsaker, urter og svinekjøtt med lime.

4 porsjoner

400 g nakkekoteletter

20 g ingefær

1 fedd hvitløk

1 ts brunt sukker

2 ss fiskesaus

3 limeblader (se tips)

½ lime, saften

1 ss nøytral olje, for eksempel solsikke

200 g gulrøtter

2 ss risvineddik (eller hvitvineddik)

1 ts sukker

½ agurk

2 vårløk

1 chili

50 g majones

4 ss sriracha-saus

en håndfull koriander

en håndfull mynte

4 små baguetter eller 2 store delt i halve

Skjær kjøtt i tynne strimler. Ha ingefær og hvitløk i en blender eller minihakker sammen med brunt sukker, fiskesaus, limeblader og limesaft. Bland

dette godt og vend det i kjøttet.

La det marinere i 30 minutter.

Stek deretter i en panne med olje i omtrent 12 minutter til det er gjennomstekt.

Riv gulrøtter grovt eller skjær dem i juliennestrimler. Vend dem i risvineddik og sukker. Skjær agurk i tynne strimler og skjær vårløk og chili i tynne skiver. Bland majones sammen med sriracha-saus.

Del brødene på langs og smør dem på innsiden med chilimajones. Legg i kjøttstrimlene og topp med gulrot, agurk, vårløk, chili samt koriander og mynte.

Tips! Friske limeblader (også kjent som kaffir lime) får du i grønnsaksdisken i store dagligvarebutikker eller internasjonale matbutikker. Du får dem også tørket, for eksempel fra Santa Maria. Eller kanskje du er så heldig at du har en plante i urtekassa!



Sandwich med grønnkål og parmaskinke

Denne sandwichen skal helst serveres varm. Ta med en engangsgrill eller lag den hjemme i panne eller stekeovn og nyt den lun eller kald.

4 porsjoner

8 skiver surdeigsbrød

2 ss olivenolje

150 g pesto

4 skiver parmaskinke

250 g fersk mozzarella

100 g cherrytomater

100 g finhakket grønnkål

Smør litt olivenolje på den ene siden av hver brødske. Legg fire av skivene med oljesiden ned og smør litt pesto på den andre siden. Legg en skive parmaskinke på hver og legg skiver av mozzarella over. Skjær tomater i skiver og fordel dem på mozzarellaen, deretter en håndfull grønnkål på hver. Smør de resterende skivene med pesto og legg dem med oljesiden oppå. Stek sandwichene i et paninijern eller stek dem i 6 minutter på hver side i en middels varm stekepanne. Vær forsiktig når du snur dem. De kan også lages i ovnen på en stekeplate med bakepapir i ca. 12 minutter ved 200 grader.

**Tips! Alle slags pesto kan brukes - rød eller grønn.
Kan luses på en grill eller nytes kald.**



A photograph of a garden path made of stone slabs, winding through a dense garden. The path is flanked by low-lying yellow flowers on the left and taller green bushes with red roses on the right. In the background, there are large, dark green trees. The lighting is soft, suggesting a shaded garden.

Tips! Sjekk om det er tillatt å ha piknik hvis du finner en park. Ta med et stort teppe å sitte på. Gjerne med vanntett underside.

Bagels med røkt laks og kremost

En bagel er solid og enkel å pakke med seg. Fyll den med den klassiske New Yorker-kombinasjonen av kremost og røkt laks, og bruk friséesalat, siden den holder seg sprø lenge.

4 porsjoner

150 g kremost naturell

2 ss kapers

2 ss dill

2 ss gressløk

½ ts revet sitronskall

salt og sort pepper

1 liten rødløk

4 bagels

200 g røkt laks i skiver

4 blader friséesalat

Bland kremost med grovhakket kapers, dill, gressløk og sitronskall. Smak til med salt og pepper. Skjær rødløk i tynne skiver. Varm bagels og del dem. Smør både øvre og nedre del med tartar-kremosten. Legg salat og laks på den nedre delen og topp med litt rødløk. Sett toppen på og pakk sandwichen inn.

Tips! Prøv også med varmrøkt laks.

Kyllingsandwich i burgerstil

En skikkelig digg sandwich med sprøstekt kylling og god, hjemmelaget burgerdressing.

4 porsjoner

4 små kyllingbrystfileter
3 dl skummet kulturmilk
1 ss tabasco eller annen chilisaus
salt og sort pepper
200 g hvetemel
1 ts søt paprika
1 ts malt koriander
1/2 l fritureolje
1/2 isbergsalat
2–3 sylteagurker
4 hamburgerbrød

Burgerdressing:

2 medium sylteagurker
75 g majones
3 ss crème fraîche 18 %
1 ts dijonsennep
2 ss ketchup
salt og sort pepper

Legg kyllingfiletene mellom to ark plastfolie eller bakepapir, og bruk en kjøttøks eller baksiden av en kasserolle for å banke kjøttet litt flatere. Rør melk sammen med tabasco og ha i litt salt og pepper. Legg kjøttet i blandingen og la det marinere i minst 2 timer eller natten over. Bland mel med paprika, koriander og godt med salt og pepper. Ta

kjøttet opp av melken og vend det i melblanding. Ha olje i en panne og varm den opp til omtrent 175 grader. Stek kyllingen i ca. 10 minutter og vend den underveis. La den renne av seg på et rent kjøkkenhåndkle eller kjøkkenpapir.

Snitt isbergsalat fint og skjær sylteagurk i skiver.

Burgerdressing: Hakk sylteagurker fint og rør dem sammen med majones, crème fraîche, dijonsennep og ketchup. Smak til med salt og pepper.

Smør dressing på hver del av hamburgerbrødet, og legg sammen med salat, kylling og sylteagurker.

Tips! Legg salaten og dressingen i bokser og monter sammen burgeren rett før servering. Kyllingen stekes på forhånd og kan eventuelt luses på en grill før du monterer sandwichen. Da kan du varme litt på brødene også.





Tips! Vil du ha kald drikke på tur en varm sommerdag kan du fryse ned et par flasker med kaldt vann og ha de som kjøleelement. Husk å ikke fylle de helt fulle når de skal i fryseren.

God tur!



– Hva er galt med meg?

UNDRET CHARLOTTE. SVARET
KOM FØRST I VOKSEN ALDER

Da Charlotte Bergslien (41) fikk svar på spørsmålet, kjente hun på en lettelse: – Folk fikk meg til å hate meg selv og livet, men det var aldri noe galt med meg.

Det er som å ha et annet operativsystem enn andre. Alle har Windows og jeg har Mac OS. Enkelte snarveier på Windows, fungerer ikke på Apple. Vi har ikke Ctrl + alt + delete. Vi har ikke de samme ordene og funksjonene. Det kommer en feilmelding hele tiden. Man møter på spørsmålstegn og «error».

Slik beskriver Charlotte Bergslien (41) diagnosen sin til Klikk.no.

Hun har store deler av livet sitt lurt på hvorfor hun er annerledes, og om det er noe galt med henne.

Da hun fikk diagnosen autisme for tre år siden, kjente hun på en lettelse.

– Den største forskjellen etter å ha lært om autismen min, er at jeg ikke hater meg selv. Folk fikk meg til å tro at jeg var verdiløs og ubrukelig. I dag har jeg ressurser til å forstå mitt operativsystem. Jeg har fjernkontroll og brukermanual. Nå lar jeg mine styrker gro, istedenfor å pakke dem vekk.

Autisme hos jenter

Charlotte vokste opp i Nord-Norge i Tromsø på 80-tallet. Der var det lite kunnskap om autisme og adhd hos jenter.

**«Jeg følte meg malplassert. Jeg
skjønte aldri hvorfor. Det var en
veldig ensom følelse.»**

Under oppveksten følte hun seg alltid annerledes. Hun lekte sjeldent med sine jevnaldrende og fant ikke interesse i de samme tingene. Hun klarte aldri å forstå leken deres. «Hva er poenget med dette? Hva er moro med dette?», tenkte Charlotte.

Hun skilte seg heller ikke ut på en måte som utgjorde noen store, merkbare problemer for de voksne. Det førte til at hun sakte, men sikkert, ble mer og mer usynlig og satt på sidelinja. Ingen fanget opp den unge jenta som trengte hjelp.

Hun begynte å kjenne på en sterk ensomhetsfølelse. Til tross for at hun kunne være i et rom fullt av mennesker, følte hun seg helt alene.

– Det var veldig tøft å ikke bli fanget opp av helsevesenet eller skoleomsorgssystemet. Mamma studerte og jobbet i tillegg til å være alenemor med to barn. Hun gjorde sitt beste, men hun klarte heller ikke å fange opp utfordringene mine.

Charlotte opplever at hun ble sviaktet av systemet som skulle tatt vare på henne.

– De burde gitt meg spesialundervisning og hjulpet meg. Jeg slet ikke bare med sosiale koder, men også med adhd. Jeg dagdrømte mye og lærte ting på en annen måte enn andre. Jeg følte meg malplassert. Jeg skjønnte aldri hvorfor. Det var en veldig ensom følelse.

Charlotte hadde heller ingen trygghetspersoner rundt seg. Det var ingen hun følte hun kunne snakke med om den vonde følelsen i kroppen.

Mobbing og utfrysing

I tenårene, ble ikke ting bedre. Hun ble fryst ut av sine jevnaldrende, og hun opplevde å bli hakket på av kollegaer og sjefer på arbeidsplassen sin.

>



Diagnosen: Mange autister er sensitive overfor lyd, og da er øreklokker gode å ha. Charlotte har lært mange gode triks etter at hun fikk diagnosen.

Vanskelige år: I tenårene prøvde Charlotte å passe inn, men det førte til at hun mistet seg selv mer og mer.



Privat

Ensom: Gjennom årene vokste ensomhetsfølelsen, og Charlotte følte hun aldri klarte å finne sin plass.



Privat

«I mange år måtte jeg anstrenge meg for å passe inn og late som at jeg var en annen. Jeg mistet meg selv.»

– De merket at det var noe annerledes med meg. Jeg hadde en forsinket respons. På grunn av autismen og adhd'en tar jeg inn enormt mye informasjon. Det tar derfor litt tid for meg å stokke om informasjonen og gi en reaksjon.

Videre beskriver hun seg selv som «The lost girl» under tenårene.

– Du blir bare glemt. Folk tenker ikke over det. Du blir bare den tapte jenta som ble oversett og som aldri ble funnet. Folk later som at du ikke er der. Det har vært sånn hele livet mitt.

– Hvis jeg prøvde å engasjere meg i ting, fikk jeg ofte høre at jeg var «belærende», «bitch» eller «frekk», selv om jeg kun hadde gode intensjoner. Jeg ble ofte misforstått. Det var et mareritt.

Charlotte ble mer og mer usikker på seg selv. Hun mistet selvfølelsen og den dårlige selvtiliten ble sterkere. Det utviklet seg til depresjon, utbrenthet og selvmordstanker.

Hun tok derfor på seg en maske, og den ledet henne til et mørkere sted.

– Autistisk maskering, kaller man det. Det er som en overlevelsesmekanisme. Jeg prøvde å være en person folk ville jeg skulle være. Jeg kunne aldri være meg selv. Jeg turte ikke å si det jeg tenkte.

– I mange år måtte jeg anstrenge meg for å passe inn og late som at jeg var en annen. Jeg mistet meg selv.

– Er jeg autistisk?

Charlotte begynte å undre på hva meningen med livet var hvis man aldri kunne være seg selv. «Hva er feil med meg?» spurte hun seg selv.

Trenger du noen å snakke med?

Det finnes flere hjelpetelefoner, chat-tjenester og støttegrupper der du kan dele tanker og følelser helt anonymt, og få støtte, råd og veiledning.

Mental Helse: 116 123

Kirkens SOS: 22 40 00 40

For barn og unge:

Alarmtelefonen for barn og unge: 116 111 (og chat)

Kors på halsen (drevet av Røde Kors): 800 333 21 (chat 14-22)

Alt ble verre og verre. Til slutt sa det pang i en alder av 36 år. Hun var nødt til å slutte å jobbe og ble sykemeldt.

– Jeg startet å gå i terapi fordi jeg sleit med angst og depresjon som følge av indirekte mobbing i mange år. Etter hvert som det ble bedre, stilte jeg terapeuten min et spørsmål jeg lenge hadde lurt på; «Jeg tror kanskje jeg er autistisk. Kan det stemme?». Da svarte terapeuten «Det tror kanskje jeg og».

Dette spørsmålet stilte hun seg selv tidligere, men hun turte aldri å konfrontere det. På grunn av autistiske stereotyper og dårlig folkeopplysning, skammet hun seg.

– Man blir litt flau over å tenke at man kan være det. Det er det samfunnet har fått det til å bli – en ting man skammer seg over.

Etter at Charlotte ble henvist til nevropsykolog, ble det utført tester og kartlegginger. Svarene kom frem tydelig: Hun er autistisk. Diagnosen ble endelig satt i en alder av 38 år.

Bedre selvtilitt

I dag er det tre år siden Charlotte fikk diagnosen. Da kunne hun endelig tørre å kaste fra seg masken, og finne seg selv.

– Da kunne jeg endelig konsentrere meg om hvem jeg egentlig er. Individualiseringsprosessen jeg skulle hatt i tenårene mine, startet da. Da kunne jeg endelig finne min plass og bli kjent med meg selv og mine interesser.

Charlotte fikk bedre selvtilitt. Nå skjønnte hun endelig hvorfor hun aldri passet inn i gruppene. Det var rett og slett fordi hun er en annen type menneske enn dem.

– De har en annen kobling i hjernen. Det gjør saken lettere å se tilbake på. Jeg sitter ikke og føler på at det er noe galt med meg. Det er noe galt med de andre som ikke inkluderer meg. Det var en enorm lettelse for hjertet, sjela og selvbildet mitt.

Deler kunnskap om autisme

Charlotte ønsker endringer på samfunnsnivå. Hun ønsker mer rom for å normalisere at noen mennesker er «rare» og annerledes.

– Det bør være greit å være rar. Det er ikke noe feil i å være «rar». Vi burde kunne inkludere hverandre og være snille med hverandre uansett.

Nå bruker Charlotte sine digitale plattformer under kallenavnet The Spectrum Girl til å dele moderne folkeopplysning samt personlige eksempler om autisme. Det var også her hun for første gang kjente på tilhørighet ved å få kontakt med andre autister gjennom sosiale medier.

– Jeg prøver å dele kunnskap, men også mine erfaringer. Folk trenger å bli litt mer opplyst slik at vi kan se litt bort fra stereotyper og fordommene i samfunnet.

Hun har ved tidligere anledning gjort et sosialt eksperiment som går ut på å teste om folk er interessert i å lære noe om autisme og har derfor stått ute i gatene med en plakat som opplyser at hun er autist, og gir folk mulighet til å stille spørsmål.

Det har vist seg at det er flere enn man skulle tro som stopper for å spørre spørsmål. Noen spør fordi de ikke kan noe om autisme og gjerne vil lære, mens andre spør hvordan det er å være autistisk.

– Mange sa til meg: «Men du ser jo ikke autistisk ut». Da blir jeg stående og tenke: Er det det eneste som er >



Autisme: Ingen la merke til at Charlotte var «annerledes». Det førte til at hun gjennom hele oppveksten følte seg malplassert og satt på sidelinja.

«Jeg sitter ikke og føler på at det er noe galt med meg. Det er noe galt med de andre som ikke inkluderer meg.»

– Jeg vokste opp som enebarn. Så gjorde jeg en overraskende oppdagelse



Vil du lese denne saken?

Scan QR-koden!



Kun til deg som abonnerer på Kamille

Du logger inn med Vipps, men betaler ingenting som Kamille-abonnent når du registrerer deg.

KLIKK.NO

innbakt i samfunnet? Vi knytter så mye verdi opp mot utseende og fremtreden.

– Det er forferdelig hvor fokusert på utseende man er, selv om folk flest ikke mener noe vondt. Det er en del av grunnen til at jeg bruker meg selv som et visuelt virkemiddel i eksperimentet for å knuse gamle autisme stereotyper.

Hun er også veldig opptatt av menneskerettigheter og at alle skal ha like rettigheter, folk med funksjonsnedsettelse og andre utfordringer bør være første prioritet og ikke bare en ettertanke når man utvikler samfunnet.

– Dersom noe er tilpasset for folk med funksjonsnedsettelse så er det jo brukelig for alle.

– Alle burde ha de like rettighetene og mulighetene. Samfunnet har et ansvar, og man bør ikke se den andre veien. Hvis man ser den andre veien, og aldri sier noe på det som blir oversett, er man også skyldig. Man hjelper med å opprettholde et system som er ødeleggende for mange mennesker, avslutter hun.

Autisme hos jenter

Personer med autismspekterforstyrrelse (autisme) har vansker med sosial samhandling og kommunikasjon sammen med begrensede interesser og repeterende atferd.

- Autisme diagnostiseres oftest hos gutter og menn. I tidligere studier er det funnet at det er omtrent fem ganger så mange menn som kvinner som får autismediagnose. Nyere studier viser at autisme hos kvinner er mer vanlig enn tidligere antatt og at kjønnsratioen er nærmere 3:1.
- Kvinner med autisme fremstår først og fremst med en tilsynelatende bedre sosial fungering enn mennene, men mange forteller at de opplever betydelige vansker i sosial samhandling.
- De kan også ha omfattende vansker med emosjonsregulering, men klarer som regel ikke å fortelle om vanskelige følelser. De kan oppleve forvirring og forstyrret selvoppfatning knyttet til en uspesifikk opplevelse av annerledeshet.
- Faktorene nevnt over bidrar i vesentlig grad til at autisme overses diagnostisk hos jenter og kvinner, noe som fører til at de kan få diagnosen først som voksen eller sent i livet.
- En mestringsstrategi som går igjen hos jenter og kvinner med autisme er kamuflering. Det går ut på (bevisst eller ubevisst) å skjule autismesymptomene ved å oppføre seg på samme måte som jevnaldrende.
- Forskning viser at kvinner som maskerer symptomer oftere rapporterer høyt stressnivå enn de som ikke maskerer.
- Hos de som først får en autismediagnose i skolealder kan tegnene være at barnet strever med å:
 - få venner.
 - forstå sosiale koder og ikke alltid vet hvordan hen skal reagere på det andre mennesker sier eller gjør.
 - starte en samtale og lytte til og svare på det andre sier.
 - være fleksibel i atferd og tenkemåte, som å mislike forandringer, like å vite på forhånd hva som skal skje, opptatt av regler, intense interesser.

Kilde: Oslo universitetssykehus og Helsenorge

Fåes kun i
Apotek



Sensitiv mage?

Prøv vår naturlige enzymserie som bistår i fordøyelsen

Nogasin GO – Bidrar i fordøyelsen av **fiber**



Gluten GO – Bidrar i fordøyelsen av **gluten**



Lactrase GO – Bidrar i fordøyelsen av **laktose**



Multienzym GO – Bidrar i fordøyelsen **generelt**



Gluten GO er ikke egnet for cøliakere og erstatter ikke et glutenfritt kosthold ved cøliaki.



Les mer på verman.no

MENTAL HELSE

Bekymrer du deg lett?

Ta kontroll over det du kan kontrollere, og la det andre ligge. Det vil gi deg en større ro, også i relasjon med andre mennesker, råder ekspertene.

Bekymrer du deg ofte? Gjerne for ting du selv har null kontroll over? Om det blir regn på den planlagte sommerfesten, for eksempel? Eller om svigers kommer til å like kaka du har bakt (den du egentlig vet smaker fantastisk)? Eller om det er noe galt med flyet når du skal på ferie?

Slutt med det!

– For veldig mange er det slik at vi kan tappes for energi når vi hele tiden grubler og bekymrer oss over ting vi ikke kan gjøre noe med, sier Jan Ivar Røssberg, psykiater ved Oslo universitetssykehus og professor ved Universitetet i Oslo.

Han påpeker at det er tre ting i livet vi ikke har

noen som helst kontroll over:

Fremtiden, hva andre mennesker tenker om oss og døden. Likevel er dette noe som for mange gir grobunn for bekymring.

– Det stjeler mye energi, og personer med denne tilbøyeligheten til bekymring eller overtenkning kan slutte å være sosiale, synes det er slitsomt å være på jobb eller studere.

Hvis det blir ille, går det

definitivt utover både den daglige funksjonen og livskvaliteten. Og det å forsøke å ta kontroll over det vi ikke kan kontrollere, kan føre til både stress og frustrasjon, og en følelse av maktesløshet, forklarer psykiateren.

– Du kan i verste fall komme inn i et mønster hvor denne bekymringen tar så mye krefter, oppmerksomhet og tid at du har lite overskudd til å gjøre andre ting i livet.

– Vedvarende stress kan gi en rekke fysiske helse-skader: Alt fra økt tendens til hjerte-karlidelser til det å i større grad få infeksjoner. På det psykiske planet, vil det å hele tiden prøve å kontrollere det vi ikke kan, først og fremst gi tretthet og søvnproblemer, men også i mye større grad depresjon og angst, sier Røssberg.

OPPLEVELSE AV KONTROLL?

Han får støtte av Vidar Kristiansen, psykologen som står bak @psykolog.pappa. Han tror mange, oftere ubevisst enn bevisst, har et behov for å forsøke å kontrollere eller gjøre våre omgivelser så forutsigbare som mulig.

– Noen ting kan vi kontrollere, som egne valg, hvordan en prioriterer og hvem en omgir seg med. Du kan derimot ikke kontrollere hva som vil skje frem i tid, hvordan andre oppfører seg eller hvordan andre føler eller tenker.

Likevel bruker flere av oss mye energi på å forsøke å kontrollere nettopp det ukontrollerbare. Det kan for eksempel handle om å forsøke å skape en (falsk) opplevelse av kontroll på innsiden om ting er kaotisk i livet for øvrig, beskriver psykologen.

– Eller det kan handle om at en har vokst opp med å skanne omgivelsene rundt seg på jakt etter familiens sinnsstemning, for å kunne tilpasse seg – hvilket kan være noe som en drar med seg inn i voksen alder, sier Kristiansen.

Så, hvorfor er det så vanskelig å gi slipp, selv om all >

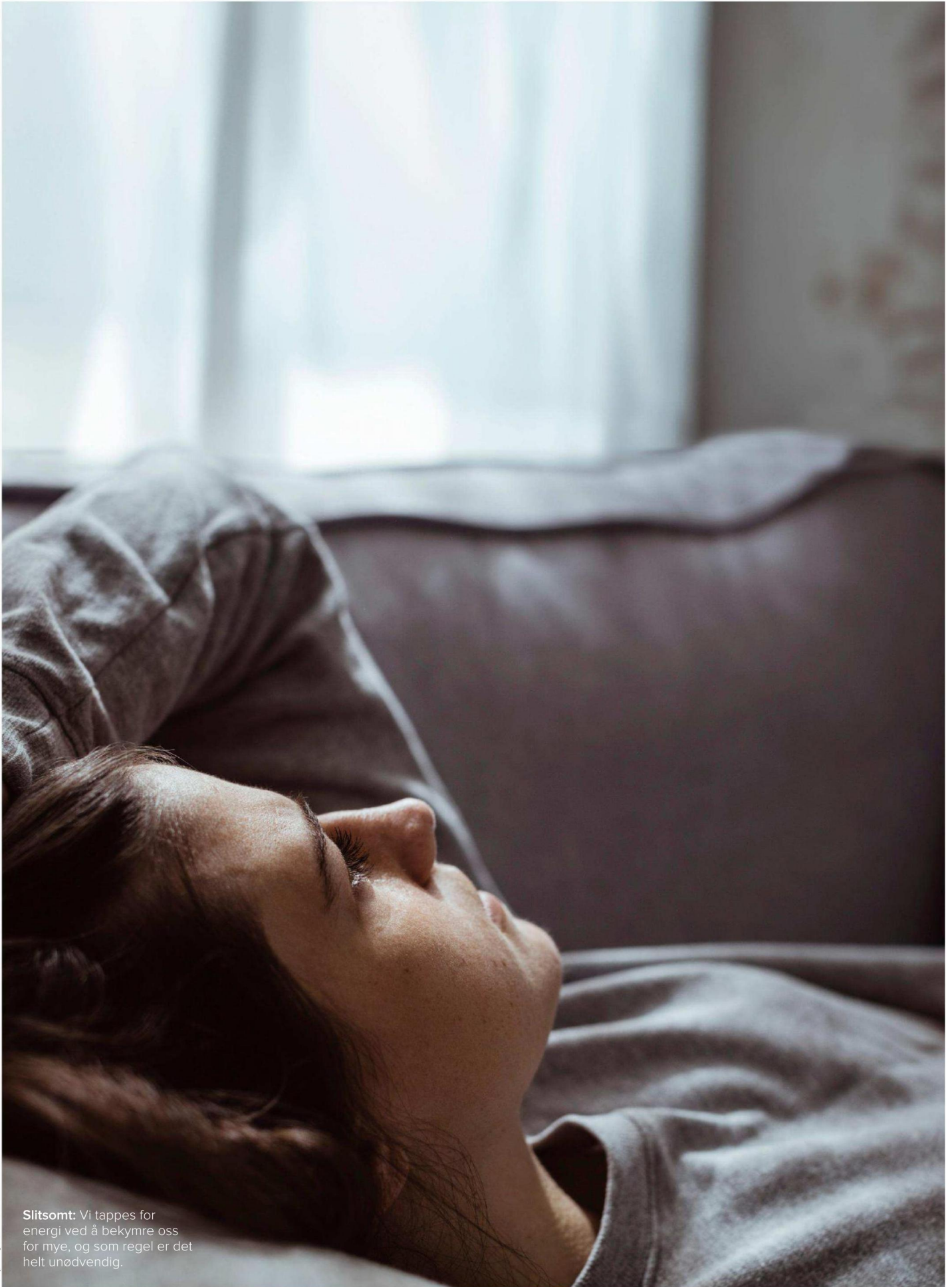


Privat

«Noen er mer utrustet fra naturen til å gruble mer og bekymre seg.»

JAN IVAR RØSSBERG:

*Psykiater ved Oslo universitetssykehus
og professor ved Universitetet i Oslo*



Slitsomt: Vi tappes for energi ved å bekymre oss for mye, og som regel er det helt unødvendig.

Lave skuldre tips

- Lag en liste for deg selv: Hva er det rimelig å tenke at jeg kan kontrollere og ikke?
- Gå gjerne gjennom denne listen med en god venn – et utenifrablikk skader aldri, spesielt ikke om en står midt oppe i noe vanskelig eller stressende selv.
- Om du tar deg selv i å forsøke å kontrollere noe som antagelig er utenfor din kontroll: Minn deg selv på at «denne tankerekken leder ingen vei, jeg anerkjenner at tankene/behovet er der, men nå forsøker jeg å gå videre».
- Jo mer stresset eller engstelig en kjenner seg, desto vanskeligere kan det være å gi slipp på kontrollbehovet. For noen kan det å bevege seg (gå en tur eller ta en treningsøkt) dra deg inn i en mental flytsone der det kjennes enklere å koble av de uhensiktsmessige tankene.
- Noen ganger klarer vi ikke å fri oss helt fra behovet for å skape kontroll – det er helt i orden, det skjer den beste fra tid til annen.
- Husk at selv om det er mange ting du ikke kan kontrollere, så er det fortsatt mange ting du ikke bør finne deg i eller akseptere – det er ikke samme sak!

Kilde: Vidar Kristiansen, psykolog og står bak @psykolog.pappa

Bli bevisst: Det er lettere å gjøre noe med bekymringene når du er klar over at de er der.



Ha fokus på det som du kan kontrollere

- Valgene du tar
- Dine grenser
- Hva du bruker tiden din på
- Dine vaner
- Hvordan du snakker til deg selv
- Hvem du omgås
- Hvordan du prioriterer
- Dine holdninger

Kilde: Vidar Kristiansen, psykolog
og står bak @psykolog.pappa

grublingen gir oss både tankespinn og ubehag? Her er vi ulike, og har ulike personligheter – og dette skyldes en kombinasjon av gener og det miljøet vi har vokst opp i, ifølge psykiateren.

– Noen er mer utrustet fra naturen til å gruble mer og bekymre seg. Tankemønstrene våre blir ofte en vane som det er vanskelig å endre, sier Røssberg.

– Det å gruble mye og bekymre seg kan også gi oss en følelse av å være i forkant og det å ha kontroll. En kontroll det kan være vanskelig å gi slipp på, selv om det gir ubehag, legger han til.

Det handler nok mye om at det å gi slipp innebærer å anerkjenne at en må leve med en viss usikkerhet, tror psykologen.

– Den usikkerheten er bare en naturlig del av livet, men når vi har det vanskelig eller er stresset, så har vi gjerne mindre mental kapasitet til å «tåle den slags», forteller Kristiansen.

KREVER BEVISSTHET

Det er likevel fullt mulig å snu tankegangen vår, selv om det ikke alltid er så lett, skal vi tro psykiateren. Første steg er å bli klar over at man har denne tendensen, og deretter øve seg på å bryte den.

– Dette kan man øve på ved å lære seg å sette søkelys på andre ting: Det kan være alt fra fokus på sin egen pust til ytre begivenheter, som for eksempel å telle antall biler man ser. Poenget er at fokuset endres utover istedenfor inn i seg selv, sier Røssberg.

Prøv å kjenne på at det gir en større ro i hverdagen dersom vi aksepterer at vi ikke kan styre det som er utenfor vår kontroll. Da blir du mer til stede her og nå.

– I sin tur vil det kunne føre til at du blir mer sosial og har mer energi til å være sammen med andre. Fokuset endres slik at du kan konsentrere deg om andre mennesker fremfor det som skjer inne i deg, og som ikke fører til noe som helst godt, råder Røssberg.

GJØR DET TIL NOE KONKRET

En god start på å bevisstgjøre deg selv på hva du kan kontrollere og ikke, er å skrive dette ned på et ark, tipser Kristiansen.



Ina Therese Visting Knutsen

«Noen ting kan vi kontrollere, som egne valg, hvordan en prioriterer og hvem en omgir seg med.»

VIDAR KRISTIANSEN: Psykolog og står bak @psykolog.pappa

– Når du har en bevissthet rundt det, kan det være enklere å fange opp når du forsøker å kontrollere ting utenfor din kontroll. Jo oftere du tar deg selv i å «gå i fella», desto oftere får du en sjanse til å korrigere deg selv, forteller han.

Selve bevisstgjøringen er en viktig del av prosessen, nettopp fordi disse tankene ikke alltid foregår bevisst.

– For flere vil en slik bevisstgjøring over tid gjøre det enklere og tryggere å falle til ro med en viss usikkerhet, med vissheten om at det er slik det må være. Dette skaper gjerne en økt mental ro, som gjerne også gir seg utslag i form av at en slapper mer av kroppslig, sier Kristiansen.

TA ET OPPGJØR

Om vi klarer å falle til ro med et fokus på hva vi kan ha kontroll over, vil vi i større grad også akseptere at andres adferd er utenfor vår kontroll. Noen vil kanskje oppleve at de ikke liker adferden til andre rundt deg.

– Kanskje stiller du deg spørsmål som: Skal jeg godta den type adferd? Er dette en person jeg ønsker å tilbringe tid rundt?

– Om relasjonen derimot er god, så vil de fleste oppleve at man ved en bevissthet på hva man kan og ikke kan kontrollere, har mer kapasitet til å være «til stede i rommet her og nå», sier Kristiansen. ■

2024
KAMILLEWEEKEND
13.-15.
september

Bli med du og!

FJELLTURER

FOREDRAG

TRENING

UNDERHOLDNING

KJOLETUR

MAT OG DRIKKE

SHOPPING

Med:

Kim Wigaard
Dora Thorhallsdottir
Per Henrik Stenstrøm
Lise Vermelid
Kim Anne Hiorth
Ingeborg Sol Fure
Yngvar Andersen
med flere.

kamilleweekend.no



*Les mer og
meld deg på her!*



Tren med
**YNGVAR
ANDERSEN**



*Idiotene
på jobben*
**PER HENRIK
STENSTRØM**



Få sparetips
**LISE VERMELID
(PENGESNAKK)**



Kjoletur med
INGEBORG SOL FURE



*Hør hennes
utrolige historie*
KIM ANNE HIORTH



God stemning med
DORA THORHALLSDOTTIR



Kim Wigaard

Dirigent og sanger Kim Wigaard er vår syngende konfransier under banketten. Med sitt sprudlende humør og sin nydelige stemme, kan vi love at han vil spre glede og latter over oss! Kanskje setter han i gang en liten allsang også?

Årets herligste JENTETUR!

Bli med på høstens vakreste eventyr! Kamille inviterer til en inspirerende og gøyal helg med innhold for kropp, sjel, hode og hjerte.

KAMILLE-WEEKEND 2024!

Vi er klare for Kamille-weekend
13.-15. september!

Gå inn på kamilleweekend.no for
oppdatering og informasjon.

Pris: Kamille abonnenter, kr 4490,-
Ikke abonnent, kr 4690,-

VESTLIA RESORT GEILO

DU FÅR:

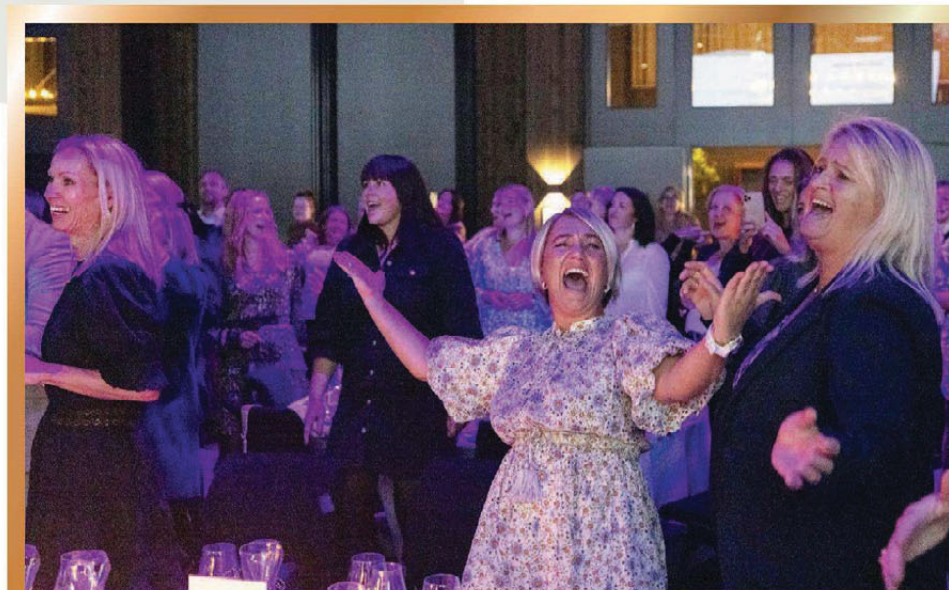
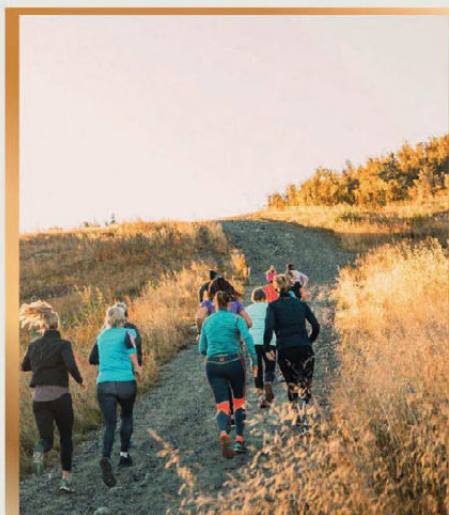
- ♡ 2 netter på hotell
- ♡ Frokost, lunsj og middag
- ♡ Festmiddag
- ♡ Morsom underholdning
- ♡ Inspirerende foredrag
- ♡ Masse herlige treningstimer
- ♡ Gode tilbud i shoppinggate med mer..



NAARDIC

IKEA®

**story
house**
EGMONT



EN DEILIG FARGEKLATT

*København er en perfekt storby! Ikke for stor og ikke for liten.
Flotte turistattraksjoner og ukjente perler. Og hyggelige folk,
god mat og masse gøy å finne på. Kan vi be om mer?!*



Christianshavn: På øya
Amager finner du det
fargerike nabolaget
Christianshavn. Hvis du
går eller sykler, følg veien
over Knippelsbro.

Mathias Brandt

Se byen: Vi leide en sykkel for å se mer av København enn hva vi rakk over – eller orket – ved å gå. Det føltes trygt å sykle i de mange fine sykkelfeltene i byen.

Livet langs Havneringen

Havneringen er en 13 kilometer lang gå- og sykkelsti, men kan kortes ned ved å krysse de mange broene. Den tar deg gjennom byens indre havn, forbi severdighetene i Nyhavn til Sydhavnen. Du kan se Holmen, Christianshavn, Islands Brygge, Amager og Vesterbro. For eksempel har Christianshavn fargerike, skjeve hus fra 1600-tallet og trange, brolagte gater.

Hvis du leier sykkel, er Havneringen en super sykkelrute. Hvert sted du opplever på turen, har sin sjarm.

Se byen fra vannet

Opplev København fra kanalsiden. «Sosial seiling» kalte vår kaptein Nicholas turen, og det stemte bra. Om bord var det fem ulike nasjonaliteter, og på engelsk kommunisert alle med hverandre. På en varm sommerdag smakte det at kapteinen kunne by på et bredt utvalg av drikkevarer – inkludert i prisen. Langs ruten vil du blant annet se Amalienborg Slott, Operahuset og hovedkanalene i Christianshavn og Frederiksholm. Underveis slo det oss at langt flere strøk enn Nyhavn har vakker kulør. Apropos: Se det nye, kule Urban Rigger, et flytende bofelleskap i havnen på Refshaleøen med blå og grønne bygninger. Den er på veien til byens herlige street food-marked, Reffen, som du må få med deg. heycaptain.dk

Lei en sykkel

København gir assosiasjoner om småbydyll, men har mange bydeler – hver med sin sjarm. Gjør som de lokale; sykle mellom dem.

Vesterbro: Nært sentralstasjonen og Tivoli og midt i smørøyet for shopping, klubber og restauranter. Start i Vesterbrogade.

Nørrebro: Kul, koselig og multikulturell. Mat fra alle verdens hjørner. Her står også den originale danske pølsevognen, Harry's Place. Spennende vintagebutikker, se Ravensborggate og Elmegade. Jægerborggade med nyoppussede murhus i pastell. Eventyrforfatteren H.C. Andersens er forresten gravlagt i Nørrebro.

Østerbro: Oppdag en juvel av en butikk med klær i Nedre Frihavsgade 13. Den har ingen nettside, men du finner den på Instagram: @pourquoidk



Båttur: Å se København fra sjøsiden ble en enda finere tur enn vi hadde forutsett. Neste gang velger vi to-timers-turen. På den vil kapteinen vise mange «hidden gems». Raust med drikkevarer og god stemning om bord.

Hey Captain: Det finnes mange tilbud når det gjelder å se København fra sjøsiden. Vi var på båttur med denne blide kapteinen, Nicholas.



Tips! DFDS er eneste ferge mellom Oslo og København. Stadig tilbud. dfds.com



Idylliske Frederiksberg Have

I denne vakre hagen finner du alt fra slyngende stier til vakre «sjøer», og som planleggeren kalte det – mange små overraskelser. Den romantiske barokkhaven ble til mot slutten av 1690-tallet, takket være Frederik VI. Hver sommer bodde han og familien på det praktfulle slottet i parken. Det ble spilt levende musikk, og fornemme gjester ble invitert. De lokale tok gjerne med piknik-kurvene og fulgte fra gressplenene med på livet til de rike. I likhet med nåtidens navnebror sies datidens konge også å ha vært en vennlig kar. Han kledde seg gjerne ut og gikk rundt i parken for å se om «folket hans» hygget seg. Først i 1865 ble hele parken åpen for alle.

I parken er koselige Fasangården, anbefalt av Michelin-guiden. Til lunsj kan du få danske smørbrød. Vi valgte smaksprøver på kveldens à la carte. Det historiske spisestedet er et slags moderne dansk-fransk landkjøkken med høy kvalitet, men greie priser. meyers.dk/restaurant/fasangaarden

Sanselige matgilder

Paesano: Napolitansk trattoria med deilig «hjemmelaget» mat til rimelig pris og topp kvalitet! Husets spesialitet er pasta og poteter. Hvis du har vært i Napoli, vil du her føle at du er tilbake. Svært hyggelige ansatte ledet an av en anerkjent sjefkock, Davide Laudato. paesanocph.dk

Cofocu: Restauranten i hjertet av Vesterbro gir deg en palett med matvalg, både rustikt og elegant, akkurat som lokalet. Maten er «nyskapende nordisk med middelhavspreg». Rettene serveres små, slik at du kan smake på flere. cofocu.dk

Juju: Her serveres koreansk mat med en sanselig opplevelse. For tiden er asiatisk mat svært populært i København. jujuhp.dk



Ettermiddaghygge:

Frederiksberg Have er åpenbart fremdeles et populært sted å ta med pleddet og piknik-kurven. Slik det har vært helt siden parken ble anlagt på slutten av 1690-tallet.



Innovative Selma: Et dansk smørrebrød har på restauranten Selma fått en betydelig «facelift». Stedet som er drevet av en svenske er svært populært. Her er rugbrødet dekket med rødbeter og pepperrotsild med røkt sildekaviar og kefir.



Paesano: Sjefskokk Davide Laudato til venstre og hans italienske team leverer både en hjemmekoselig atmosfære og deilig søri-taliensk mat.

Dansk hygge på sitt beste

Finnes det noe mer dansk enn et smørbrød? Et slankt rugbrød dandert med godsaker som reker, sild eller lun leverpostei. Nå finnes det mange moderne versjoner av snitene. Vi valgte en klassiker – karrisild med hardkokte egg, løk og kapers og røkt ål med lun eggerøre på gamle Kronborg Restaurant. restaurantkronborg.dk

Aamanns Genbo: i Carlsberg Byen, hovedstadens nye bykvarter, har rimeligere smørbrød enn den tradisjonelle Aamanns i Indre By, men du verden så gode. aamanns.dk/restaurant/aamanns-genbo

Selma: innovative smørbrød på et sted drevet av en svenske. selmacopenhagen.com

Verdens beste bakerier?

Helt siden 60-tallet har jeg assosiert Danmark med velduftende, deilig bakst. Vi bodde på Villa Copenhagen, som er tilknyttet bakeriet og kafeen RUG. Du finner det i første etasje ut mot gaten og togstasjonen. Bakeren er argentiner. Ved disken får du vann i munnen av de nydeligste kaker og dansk søtbakst som smørkake og kanelboller. De selger også et surdeigsbrød med økologiske ingredienser, som kanskje er Københavns beste. Også mange lunsjretter. villacopenhagen.com/rug-bakery

Juno the Bakery: Østerbro har også sin perfektionist på bakekunsten. Svensken bak stedet savnet skikkelig gode kanelboller. Surdeigsbrød finner du også her. junothebakery.com

Alice: En skult perle på Amager, som også har ypperlig kaffe og is. alicecph.dk

Toppen av smørøyet

Det innbydende hotellet Villa Copenhagen har skapt nytt liv i det over hundre år gamle tidligere hovedposthuset og telegramsentralen i Danmark. Alle originale detaljer er blitt bevart og gir luksushotellet med 390 rom en varm atmosfære. Det sto klart akkurat da pandemien rammet verden. Nå pulserer livet på Villa Copenhagen, som vår norske hotell-konge Petter Stordalen står bak.

København byr på mange ulike overnattingssteder. Vi ville ha valgt dette om igjen på grunn av terrassen på toppen, The Hidden Garden, med et 25 meter oppvarmet basseng som er åpent hele året, med nydelig utsikt. Få med deg solnedgangen, raus frokost med bakst fra RUG, utmerkede senger og super service. Vi hadde under et tre dagers opphold ikke mulighet til å teste ut hotellets restaurant Kontrast eller baren T37. Nordic Choice drifter hotellet. villacopenhagen.com



Husbåtkos: Det er morsomt å gå tur langs havnen og kanalene og se på de mange båtene som er gjort om til helårsboliger. Hunden virket båt vant og fornøyd.



Nyt solnedgangen:

Det finnes mange fine utsiktspunkter i København. Vi hadde mest glede av å se utover byen fra takterrassen på Villa Copenhagen.

Elle melle: Ja, hvilken av disse frister mest? PÅ RUG Bakery tok vi hver dag en Ole Brumm, ja, takk, begge deler. Slik jobbet vi oss gjennom godsakene.



Tips! Tårnet i Vor Frelzers kirke - med sitt kjente spiralspir - er åpent for alle. 400 trappetrinn og du ser utover hele København.



Bestill
på nett:
Storytravel.no
post@storytravel.no
Tlf: 22 22 22 26



Storytravel.no



Pris per
person fra
16 900,-

8-dagers tur, avreise 26. november 2024

Levadavandring på Madeira

Bli med oss til Portugals frodige blomsterøy for herlige fotturer langs Madeiras unike levadaer.

Midt ute i Nord-Atlanteren ligger blomsterøya Madeira, Portugals frodige perle. Øya sies å ha «evig vår» – et svalt og behagelig klima året rundt, perfekt for deg som er glad i å gå tur!

På denne reisen skal vi gå flere flotte vandringer langs Madeiras unike levadaer. Levadaer er en type vanningsanlegg som er

særegent for øya. Kanalene er flere tusen kilometer lange, og fører vann fra øyas vest- og nordvestside til de tørrere områdene i sør og sørøst.

Denne vandreturen til Madeira gir deg en deilig, aktiv ferie med helt uforglemmelige naturopplevelser, god mat og drikke og hyggelig sosialt samvær med andre nordmenn som er glad i å gå tur.



ALT DETTE FÅR DU INKLUDERT

- Fly Oslo-Madeira t/r
- Hotell i 7 netter
- Frokost på hotellet hver dag
- 3 lunsjer + 1 pikniklunsj
- Middag 5 kvelder
- Transport, vandringer og aktiviteter
- Skandinavisktalende reiseleder
- Alle skatter og avgifter

Fra 16 900,- per person i dobbeltrom.

STORY TRAVEL

**Bli med i
reiseklubben**

Vinn reisegavekort verdt 3000,-

Meld deg inn i reiseklubben og få de beste tilbudene først.
Vinner av reisegavekort à 3000,- trekkes hver måned!

Send sms «reise» til 2205.

Finn din drømmereise til Madeira!



FORBEHOLD OM TRYKKFEIL OG ENDRINGER I DATO ELLER PRIS.

Pris per
person fra
16 900,-

8-dagers tur, avreise 19. november 2024

Den ville, vakre og frodige øya

Opplev «Atlanterhavets perle» – hvor natur og kultur møtes! Dette blir en reise for minnebøkene.

På Madeira, kjent som «Atlanterhavets perle» kombinerer skjønn natur med rik kulturhistorie. Vår reise starter i hovedstaden, Funchal, som ligger på sørsiden av øya, omgitt av frodige fjell og det krystallklare Atlanterhavet.

Reisen inkluderer blant annet besøk til Mercado dos Lavradores, det lokale markedet hvor fargerike blomster og eksotiske

frukter er til salgs, vi skal se den botaniske hagen og vi rekker også å ta taubanen til Monte, som gir panoramautsikt over byen, samt oppleve São Vicente-hulene og det vulkanske senteret. Reisen inkluderer også flere muligheter til å smake på lokal mat.

Reisen avsluttes med et par rolige dager, hvor du kan oppleve det du selv vil, eller bare nyte været og alle de fine inntrykkene.



ALT DETTE FÅR DU INKLUDERT

- Fly Oslo-Madeira t/r
- Hotell i 7 netter
- Frokost på hotellet hver dag
- Middag 7 kvelder
- Transport, utflukter og lunsj som nevnt i program.
- Skandinavisktalende reiseleder

Fra 16 900,- per person i dobbeltrom.

*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.

STORY TRAVEL

www.storytravel.no

Voksen, singel og lykkelig

Jeg trodde aldri jeg skulle være 38 år og singel, men her sitter jeg og swiper etter drømmemannen på Tinder. Finnes han egentlig?

To the left, to the left». For mange er dette starten på Beyoncé sin låt Irreplaceable. Og det er det jo, men for meg er det også låta som spinner i hodet mitt hver gang jeg swiper på Tinder.

To the left, to the left. Fingeren går nesten automatisk. Det er akkurat nok stimuli, variasjon og dopamin til å holde meg tilfreds og opptatt en liten stund, frem til jeg går lei og skifter over til Happn. Så til Hinge. Så til Bumble.

For deg som ikke er singel høres dette kanskje ut som gresk, men for de av oss som er single er dette en del av hverdagen. Datingapps. Swiping. Meningsløse og endeløse samtaler om alt og ingenting. Noen av de følges opp med en date eller to. Andre ender opp i intet, eller en ny kontakt på Snapchat som du har glemt at du har på vennelista di frem til du plutselig får en melding klokken 02:54 en vilkårlig helg; «Hvor er du?»

Mens vennene mine skifter bleier, pusser opp leilighet eller er i ferd med å gifte seg, er jeg på vei til min n'te førstedate.

Dette var ikke slik jeg så for meg voksenlivet. Jeg skulle jo gifte meg, ha mann, to små barn, stasjonsvogn og hus

innen jeg var 25. Slik ble det altså ikke, for her sitter jeg i en alder av 38 og swiper etter drømmemannen på Tinder. Men er det egentlig så ille?

En ny epoke

Jeg har vært singel siden 2021. Offisielt, i hvert fall.

Vi møttes på Tinder i 2014. Han visste hva han ville, i motsetning til meg. Jeg har nemlig en tendens til å date i evigheter, for så å avslutte det før vi rekker å snakke om eksklusivitet eller status. Jeg rakk aldri å avslutte det med denne mannen, for etter noen måneder stilte han meg et ultimatum. Det var alt eller ingenting.

Derfra gikk ting fort; han flyttet til Oslo, vi kjøpte vår første leilighet, pusset opp, gjorde det slutt, flyttet fra hverandre og ble sammen igjen et år senere. Så var vi på'n igjen. Leilighet, oppussing, hund og forlovelse – før et nytt brudd var faktum.

Dette bruddet var et vendepunkt for meg. I stedet for å være sønderknust og lei meg, pakket jeg kofferten og dro til Stavanger i to måneder. Helt alene. Uten mål og mening.

Etter 2 år med koronarestriksjoner, dødsfall i familien og samlivsbrudd trengte jeg å komme meg bort. Akklimeres. Jeg sto på bar bakke, men i stedet for å se på det som et nederlag, så jeg på det som en mulighet. En mulighet til å finne ut hvem jeg egentlig er. Hvem jeg vil være. Til å starte på nytt.

De siste årene har jeg måttet være brutalt ærlig med meg selv, og har innsett at mitt forrige forhold varte altfor lenge. Og på helt feil grunnlag. Jeg ville >

NASTARAN KOWKABI:

Samfunnsdebattant og en ivrig aktivist når det kommer til kropp, mangfold og politikk. Er fast spaltist i Kamille.

Ha det gøy: Du er den viktigste i ditt eget liv! Sørg for å gjøre ting som gjør deg lykkelig – som å dra på alenedate for å se solnedgangen på stranden.



Privat



Privat

Utvidet familie: Omring deg med gode venner og familie – og ikke la dem komme i andre rekke om du har, eller får deg kjæreste.

«Jeg nekter å gå inn i en ny relasjon bare fordi det er beleilig, fordi den biologiske klokken tikker eller fordi jeg vil unngå å være alene.»



Privat

Drømmedate: Min hovedregel for første date er «45 minutter og en kaffe», men noen ganger er det så hyggelig at man blir sittende og tegne i bilen til halv tre på natten.



Nye utfordringer: Det er mye moro utenfor komfortsonen! Her var jeg plutselig modell igjen.

«Vi lengter etter sommerfugler i magen og etter å fylle et tomrom vi innbiller oss at bare en partner kan fylle.»

rett og slett ikke dø alene.

Etter bruddet måtte jeg lære meg selv å kjenne. Jeg måtte lære meg å sette grenser, til å trives i eget selskap og til å erkjenne egne behov. Ikke minst måtte jeg jobbe med å se min egen verdi – for jeg ville ikke gjøre samme feil igjen. Jeg nekter å gå inn i en ny relasjon bare fordi det er beleilig, fordi den biologiske klokken tikker eller fordi jeg vil unngå å være alene. Det tror jeg altfor mange av oss har gjort en eller flere ganger. Og det er fullt forståelig.

Ikke glem deg selv

Mennesker er flokkdyr. Vi er ikke skapt for å være alene. Vi er blitt fortalt at vi må reprodusere oss, og helt siden vi var små har vi vært klistret til TV-skjermen og ventet på den lykkelige slutten når han møter henne.

Vi bruker store deler av livet på å lete etter drømmemannen eller drømmedama. Vi lengter etter sommerfugler i magen og etter å fylle et tomrom vi innbiller oss at bare en partner kan fylle – for det var tross alt ingen Disney-film, romantisk komedie eller TV-serie som fortalte oss at vi kan fylle dette tomrommet selv.

Jeg har alltid vært «hun tjukke, stygge venninna». Du vet, hun som var høyere og større enn alle andre – og sjukt høylytt. Hun morsomme som ble kompis med alle gutta, mens alle de andre jentene ble kjærrestene deres.

Min usikkerhet tidligere i livet har nok bidratt til at jeg har tatt til takke med relasjoner som ikke har vært for meg. Jeg var mer opptatt av at de skulle like meg, enn om jeg likte dem. Men det var da.

Mer enn bra nok

For meg har det faktum at jeg måtte lære meg å trives i eget selskap vært alfa og omega. Det er ikke lenger en sorg å være singel, men heller en frihet. Jeg har det bra.

Jeg drar på aleneferier, spiser det jeg vil til middag og slipper å konstant måtte ta hensyn til noen andre. Jeg vet hva jeg vil ha og hva jeg har å tilby. Men medaljen har sin bakside – for her sitter jeg i en alder av 38 mens «to the left, to the left» spinner i hodet samtidig som jeg swiper etter drømmemannen på Tinder. Eneste forskjellen nå er at jeg ikke blir lei meg over at han tilsynelatende ikke finnes. Eller over at jeg ikke har funnet han enda.

Singellivet er plutselig er gøy – og givende!

Jeg har sluttet å anse første date som en mulighet til å møte drømmemannen. Derimot anser jeg det som en mulighet til å møte et nytt menneske, høre historier om andres liv, få nye perspektiver og inntrykk – helt uten krav og forventninger.

Jeg tror heller ikke lenger at det er noe galt med meg fordi jeg er singel. Selv om jeg er høyere, tjukkere og mer høylytt enn de fleste andre. For det er ikke slik at menn bare vil ha en slank og pen dame. Det finnes ingen fasit på hva menn vil ha. På samme måte som at det ikke finnes noen fasit på hva kvinner vil ha.

Og om du skulle være i tvil; DU er bra nok. Du bare har ikke funnet noen som er bra nok for deg.

En epost avslørte sannheten om mannen min. Den begynte med «Elskede ...»



Vil du lese denne saken?

Scan QR-koden!



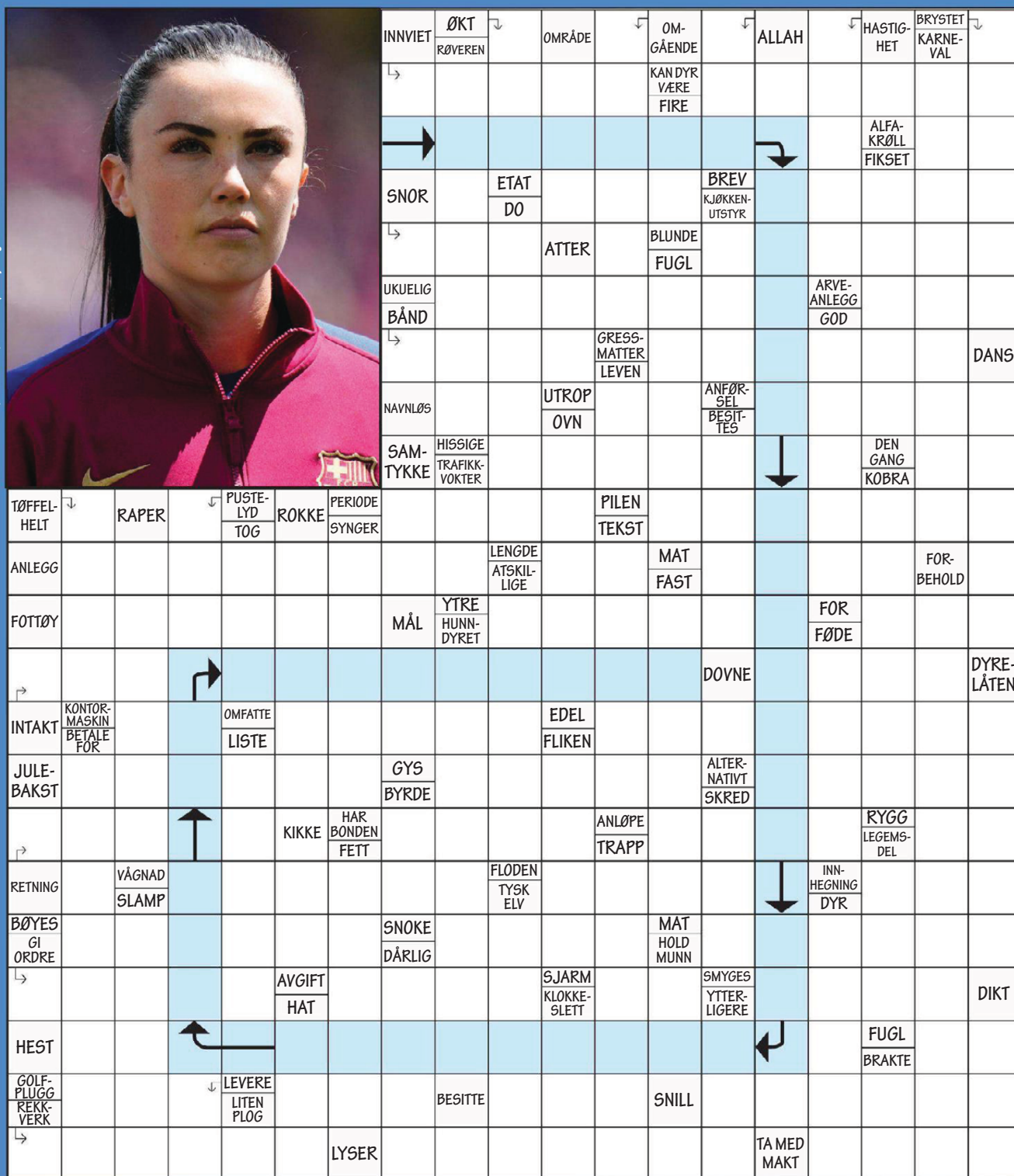
+
Kun til deg som abonnerer på Kamille

Du logger inn med Vipps, men betaler ingenting som Kamille-abbonent når du registrerer deg.

KLIKK.no

I Kamilles premiekryss skal du finne frem til setningen i den fargede gaten.

FOTO: Jose Breton, Pics Action, NurPhoto/Getty Images



- Send SMS med kodeord KAMKRYSS <ditt svar> til 2205. Koster kr 5,-
- Svar via Kryssord.no
- Send til Egmont Kids Media Nordic AS, Kamille nr. 10, PB 4683 Nydalen, 0405 Oslo.

Svarfrist: 9. august 2024



VINN

Spillet Helt enig!
Supermorsomt spill om
alt det du trodde dere
var helt enige om!

Løsningen er:

Navn:

Adresse:

Tlf.:



NESTE NOMINIER

I SALG 9. AUGUST

Roadtrip i Norden! Her får du tips til steder du kan besøke en langhelg på sensommeren.



Sensommeren byr på lune og mørke kvelder, perfekt for en lesestund ute i sofaen, med pledd og Kamille!

MYE Å LESE:

- **PORTRETET:** Carina Olset
- **LISE FJELDSTAD:** Samfunnsengasjert og hjertelig
- **INTERIØR:** Fra hvitt til pastellfarger
- **MAT:** Nistemat og pastafavoritter
- **EKSPERTEN:** Føl deg mindre ensom
- **MENTAL HELSE:** Lær deg stressmestring
- **REISE:** Hotellene med instant feriefølelse!



Sniktitt på
høstens trender!

Høsten hos By Malene Birger og flere andre av de skandinaviske merkene byr på myke strikkeplagg i duse fargetoner.

Hei hverdag!

Neste utgave kommer i begynnelsen av august, når sommerferien er på hell og vi ubønnhørlig må begynne å tenke på hverdagen igjen! Vi byr her på masse tips til digge pastaretter og nistemat, og tips til hverdagsmestring – men vi slipper ikke sommeren helt, ennå!



Ønsker du å abonnere? Gå inn på bladkiosken.no.

NYHET! SEAL U

BYD



UEFA
EURO2024
GERMANY

UEFA EURO 2024™ Official Partner

Verdens største
elbil produsent

Stor SUV med henger- og takvekt

Nå lanseres BYD Seal U! En romslig, praktisk og effektiv familie-SUV med mye utstyr og god rekkevidde.

500km WLTP rekkevidde • 1300kg hengervekt

75kg takvekt • Høyt utstyrsnivå

82,5 kW batterikapasitet



4.883,-

pr. mnd. 0,- kroner i forskudd

* Egenkapital kr 0,-. Etableringsgebyr 5.225,-.
Rente 7,4%. Effektiv rente 8,39%, o/10
år. Totalt kr. 585.960,-. Frakt, klargjøring,
metallic lakk og vinterhjul kommer i tillegg.

Lanserings-
kampanje kun

399.900,-

LANSERINGSPAKKE

VERDI 69.000,- BETAL KR 0,-

Inneholder blant annet følgende: Head-up Display • To stk trådløs mobillading 15,6" Infotainmentskjerm • Flerfarget atmosfærelys • Elektrisk bakluke Apple Carplay og Android Auto • Sotede bakruter • Panorama soltak 19" felger • Fjernlysassistent • Stemmestyring • "Følg meg hjem" funksjon Infinity by Harman Kardon lydsystem med 10 høyttalere • PM 2.5 luftrensesystem 360 grader parkeringskamera • Sportsseter med oppvarming og ventilering V2L-funksjon m/adapter • 3* Isofix. Les mer på byd.no



Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

RAYMOND WEIL

GENEVE



tango collection