

God nok som du er!

Kamille



Planlegg
drømmereisen
**STRAND,
SOL OG
SJARM**

MYK, TRENDY

**STRIKKE-
GENSER***Få oppskriften her!*

**SMART
LAGRING**
Plass til alt

*– Jeg er sikker på
at jeg har fått minst
ti år lenger å leve*

Elin Tvedt

Stor spesial
FRISK START!

- ◆ Mat som sikrer en digg morgen
- ◆ Øvelser som gir god holdning
- ◆ Klær som får deg til å ville trene



Dagsnytt 18-Sigrid om det alle nordmenn hater og frykter



Litt sunnere – mye gladere

Hurra!
I år har Kamille
20-årsjubileum!

Saker på forsiden

100

Deilige
reisemål
i vinter

58

Kunsten å finne
gode plasser til
oppbevaring

46

Tradisjonelt mønster
i ny form



14

«Da fant jeg kjær-
ligheten og roen jeg
aldri har hatt»

Møt Elin Tvedt
i portrettet

63

Stor Kamille Puls-
spesial

28

Smarte tips for
å lykkes med small
talk

Lag plass til det du liker!



Klubbpris -30% på matoppbevaring!

Mandag 6.1. – søndag 12.1.

Se produktenes tilgjengelighet i butikk og alle våre tilbud på clasohlson.no



49⁹⁰

Coline ildfast form

Matboks i glass som kan brukes i kjøleskap, fryser og stekeovn.

44-1898-1

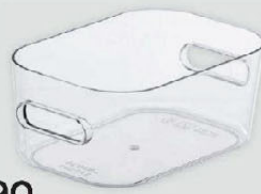


99⁹⁰

Påleggsboks i 3 lag

Gjennomsiktig boks for pålegg – god oversikt i kjøleskapet gjør det enklere å begrense matsvinnet.

44-5517



Fra
39⁹⁰

SmartStore Compact Clear systemboks

Oppbevaringsboks produsert i Finland. Næringsmiddelgodkjent og BPA-fri.

44-3185



Fra
129⁹⁰

Oppbevaring grønnsaker

Skyll, la det renne av og oppbevar – for ferske bær og andre småvarer.

44-4709-1



69⁹⁰

Osteklokke

Transparent osteklokke for oppbevaring og servering.

44-4172



Fra
79⁹⁰

Oppbevaringsboks i plast

100 prosent lufttett oppbevaring – holder innholdet friskt og bevarer aromaen lengre.

44-1740-1



149⁹⁰

Uttrekkbar eggoppbevaring til 18 egg

Uttrekkbar eggholder – gjør det lettere å oppbevare egg i kjøleskapet.

44-5506



99⁹⁰

Snurrebrett Lazy Susan

Populært snurrebrett – passer i kjøleskapet, på badet eller matbordet.

44-4179



99⁹⁰

Hylle med 3 hylleplan for oppbevaring i kjøleskap
Næringsmiddelgodkjent oppbevaring av PET-plast.

44-4710



Vi fikser det!

Velkommen til din butikk eller clasohlson.no

Velkommen

Følg oss på:  @bladetkamille  @kamillenorge

Tagg oss med #kamillenorge!

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



I takt med at lyset nå vender tilbake, våkner også vi sakte, men sikkert fra vinterdvalen. Så godt det er å kjenne på en voksende lyst til å sparke i gang 2025 på en bra måte! Uansett hvor du er på motivertskalaen, håper vi du sitter igjen med en god følelse etter å ha kost deg med denne «opp av dvalen»-utgaven vår. Godt nytt år!

Vi som lager Kamille:



Jane Holma:
Innholds-
ansvarlig



Runhild Elgaaen: AD
og Innholds-
ansvarlig



Rebekka Østby:
Innholds-
ansvarlig



Nina Kirkenær:
Redigerer
og AD



Monica Smith:
Redaktør



**«Gi folk en ny
sjanse, da!
Vi lever
ikke evig.»**

Janecke Weeden, spaltist

AD OG INNHOLDSANSVARLIG
runhild.elgaaen@egmont.com

INNHOLDSANSVARLIG
jane.holma@egmont.com

INNHOLDSANSVARLIG
Rebekka Østby

PRODUKSJONSKOORDINATOR
kate.wik@egmont.com

REDIGERER OG AD
Nina Kirkenær

REDAKTØR
Monica Smith

ANSVARLIG RED./DIREKTØR:
Marianne Gram

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

ABONNEMENTSERVICE:
+47 22 58 54 47

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

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 90 40 92 89
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 kropp er gjort tynnere, vi heier på kvinnekroppen! Kamille forplikter seg til å følge presse-etiske retningslinjer som vist i Vær varsom-plakaten.

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

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

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.



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, Kikk.no, TV 2, Nordisk Film, Kinodrift, samt flere deleide selskaper.

SUDOKU

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

Lykke til!

LETT

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

MIDDELS

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

VANSKELIG

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



EXTRA

Gjør det billig!

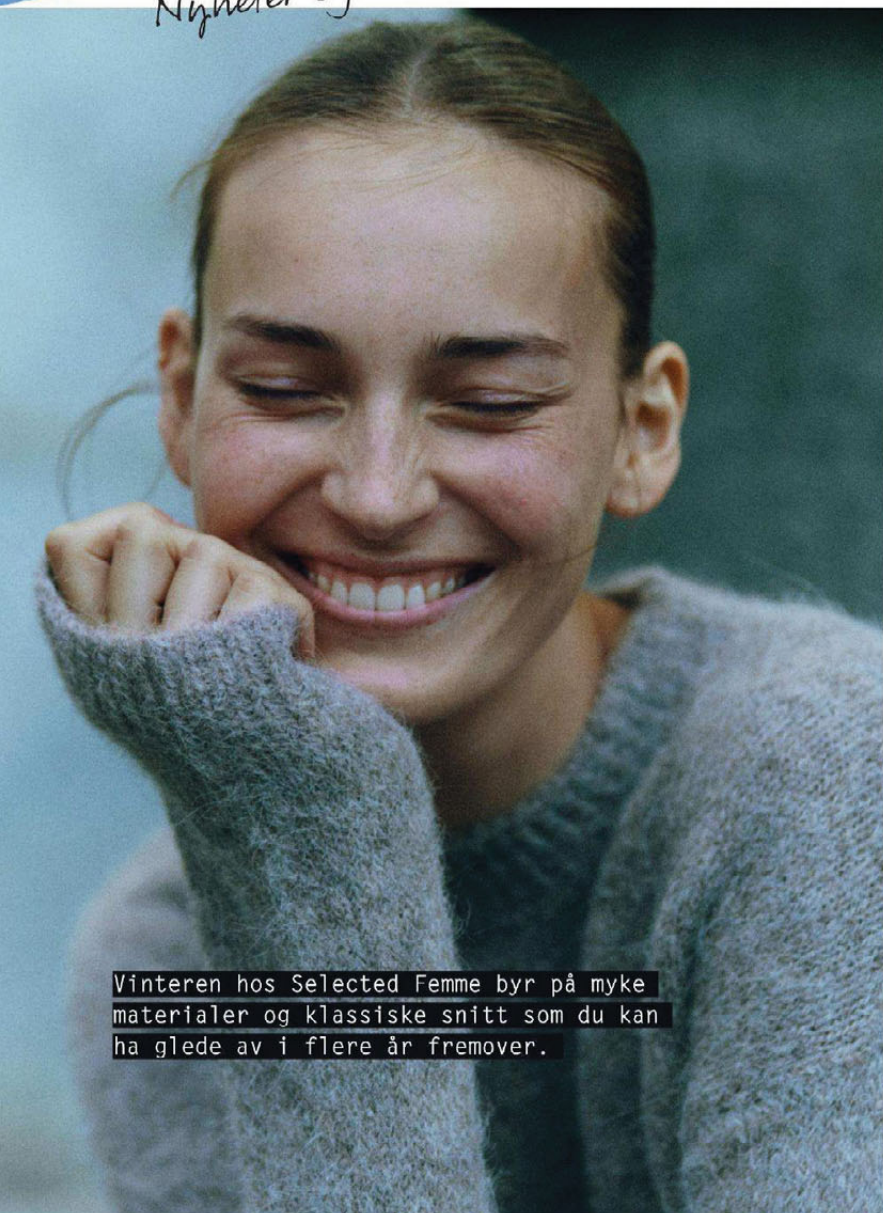
Så mange som 2 av 3 barn vil kanskje
spise fisk hvis du sier dette:

**“Pappa og jeg skal
spise fisk. Men du
kan sikkert få noe
barnemat.”**



-20% på fisk

Tilbudet gjelder utvalgte produkter hos Extra til og med 26. januar.
Se alle tilbudene på coop.no/extra



Vinteren hos Selected Femme byr på myke materialer og klassiske snitt som du kan ha glede av i flere år fremover.



Sølvvarmbånd
fra Lié Studio,
kr 3200.

Hvit strikkehals
fra Pierre Robert,
kr 349.

En ny favoritt denne vinteren er sølv-smykker. Spesielt vakre er de mot hvit og grå strikk, men de passer også perfekt til vinterens mørkere toner.

BILLIG BUDSJETT LUKSUS

STILIG I STRIKK

Det er mye å glede seg over med vinteren, blant annet at det er kaldt nok til å gå i strikkekjoler! I hvert fall dem som inneholder en del ull. Stilig både til hverdags, som helgeantrekk eller på en venninnemiddag.

Flettestrikket
midikjole i 50%
polyester, 40%
akryl og
10% polyamid.
Fra H&M, kr 549.

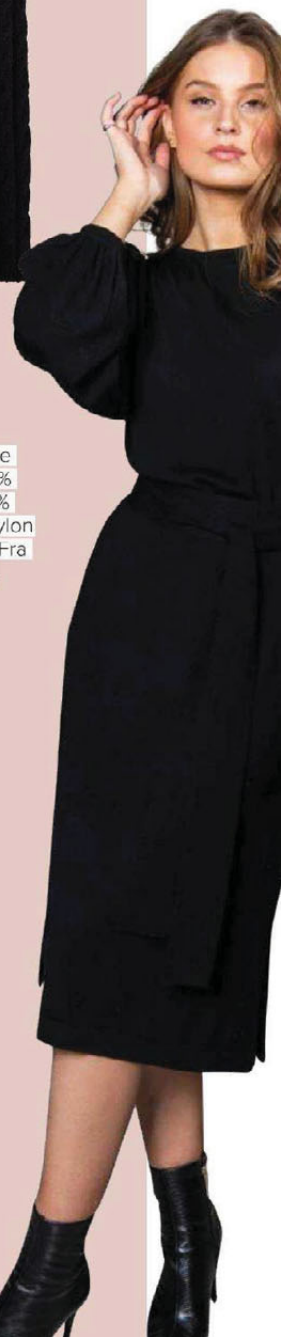


Strikket Vitrine
midikjole i 55%
polyester, 30%
polyakryl, 13% nylon
og 2% elastan. Fra
Vila, kr 579.



Ribbestrikket midi-
kjole i 39% ull, 24%
polyester, 20% alpaka,
15% polyamid og 2%
elastan. Fra Selected
Femme, kr 999.

**Helene strik-
kekjole** i 100%
merinoull. Fra
Missmaya, kr 1699.



Reisefavoritter i 2025

Reisebokgiganten Lonely Planet har valgt sine favoritter som de mener er best å reise til i det nye året. Lista, som består av 30 utvalgte steder, er noe de jobber med hele året, og her er topp 10 land som kan være verdt å sjekke ut hvis reiselysten melder seg. På bildet ser vi litt av kysten i Litauen, som ifølge reiseeksperter er verdt å utforske. Landet er nummer to på lista, og er det med kortest reisevei fra Norge. Foto: Getty Images

1. Kamerun
2. Litauen
3. Fiji
4. Laos
5. Kasakhstan
6. Paraguay
7. Trinidad og Tobago
8. Vanuatu
9. Slovakia
10. Armenia

Se mer på lonelyplanet.com.



Tilbake til hverdagen: Den nye kokeboka fra Linda Stuhaug tar for seg hverdagsmiddager laget fra bunnen av. Disse skal nødvendigvis ikke være mer tidkrevende enn å varme en frossenpizza eller mekke sammen noe fra Toro. Boka lover å by på over 60 sunne, raske og enkle retter med gode, rene råvarer og mye grønnsaker. Fra Frisk Forlag, kr 399.

Linda Stuhaugs heimelaga tacokrydder

— Eg har laga mitt eige tacokrydder i mange år. Eg synest det smaker betre, eg slepp unna unødvendige tilsetningsstoff, sukker og mykje salt som er i dei fleste ferdigkjøpte tacokrydder. Det finst nokre gode merke på marknaden, men det går raskt å lage det sjølv. Mykje rimelegare er det også, skriver Linda Stuhaug i den nye kokeboka si, Kvartagsmiddager. Etter julemat og julekos tipper vi mange lengter etter tacofredagen igjen. Hva med å gjøre tacoen ørlitt sunnere med å lage ditt eget krydder?

- 3 ss paprikapulver
- 3 ss spisskummen
- 1 ss tørka oregano
- 1 ss kvitløkspulver eller løkpulver
- 1-3 ss chilipulver avhengig av styrke
- 2 ts salt
- 1 ts pepar

1. Ha kryddera i eit lite glas og rist godt.
2. Oppbevar i krydderskuffa. Bruk 2-3 ss per 500 g hovudingrediens (kjøtt, fisk eller vegetar).



HALLO

Nyheter og snakkiser!

Speil speil på veggen der. Asymmetriske former vil vi ha denne våren. Speil fra Ferm Living.



FØLG PÅ
INSTAGRAM

HER ER DET
RENT NOK TIL
Å BEHOLDE HELSEN
OG RØT NOK
TIL Å BEHOLDE LYK

@kaffesitatet

Personen bak kontoen håper å inspirere, glede og motivere kolleger - og oss følgere - med noen velvalgte ord på en post-it lapp på ei kaffekanne.

FRA SOFAKROKEN



Carola på Kjerringøy

Vi blir liksom aldri lei av musikere som sitter rundt et bord og deler smått og stort fra livet, og underveis framfører egne versjoner av de andres musikk. Og derfor kjører TV 2 heldigvis på med sesong 15 av *Hver gang vi møtes!* I år kommer programmet med en liten vri; for første gang er en artist fra et annet land med. Og det er ikke hvilken som helst artist heller, men den folkekjære Carola Häggkvist. Vi tipper at mange synes det var stor stas å høre hennes slagere i ny drakt da hun var hedersgjest i første program, for utvalget av andre artister som er med er heller ikke til å kimse av. Ina Wroldsen, Astrid S, Kjartan Lauritzen, Stein Torleif Bjella, Thomas Dybdahl og Jonas Benyoub vil nemlig også sitte rundt bordet på Kjerringøy i ukene fremover.

På TV 2 og TV 2 Play fra 1. januar



Cameron gjør comeback

For 12 år siden sa Cameron Diaz at nok var nok og pensjonerte seg fra skuespillerkarrieren. Siden den gang har hun rukket å gifte seg og få barn, men nå er 52-åringen klar for skjermen igjen. I den nye filmen, med det treffende navnet *Back in action*, spiller Cameron og Jamie Foxx to tilsynelatende vanlige foreldre som pleide å jobbe som CIA-agenter før de gikk i skjul. Det blir det en slutt på når identitetene deres blir avslørt, og de blir kastet ut av sin fredelige, pensjonerte tilværelse i forstaden. Filmen har også med Glen Close og Kyle Chandler i sentrale roller, og er regissert av Seth Gordon.

På Netflix 17. januar



Beige ryggsekk
25l. fra Twentyfour,
kr 899.



Myk jakke med
glidelås fra Bik Bok,
kr 399.



Sporty og kule.
Joggesko fra New
Balance, kr 1799.



Flokekam
med godt
grep fra
Wet Brush,
kr 109.

Start året sporty! Gå for en trendy treningsstil à la Röhnisch. Finn frem joggeskoene og hopp i treningstightsen. Fullfør stilen med et par kule, hvite tennissokker – den ultimate, trendy detaljen.

Frisk start!

Etter maks avslapning og mye god mat i julen kjenner mange på en indre rastløshet – og kanskje et mot til å starte året med nye, sporty vaner. Får du lyst til å komme i gang, er det bare å kaste seg rundt. For én ting er sikkert: man angre sjelden på en treningsøkt, selv om det bare blir med den ene gangen. Når det gjelder trender innen treningstøy, beveger de seg ikke like raskt som andre moteområder. Likevel ser vi tydelige innslag av retrostilen – blant annet har slengbukser nå også inntatt sportsbutikkene. 80-tallsstilen med tennissokker er fortsatt en favoritt, og de varme, lange boblekåpene holder stand i trendbildet, og de er jo praktiske etter en treningsøkt også.



Sporty fleece fra
Patagonia, kr 2299.



Hvite tennissokker
med logo fra Aim'n,
kr 199.

Dag- og natt-
krem Acai All In
One Moisturizer
fra Rudolph
Care, kr 1025.



Klassisk termos
0,5 l. fra Vild-
mark, kr 199.



Myk og behagelig
treningstights fra
Aim'n, kr 799.

Lacoste

Psst! Mer treningstøy på s. 72

HALLO

Nyheter og snakkeser!



MESTRE STRESSET

Vanskelig å ikke la stresset ta overhånd nå på nyåret? Trenger du hjelp til å bli mindfull, og å bare være litt mer til stede her og nå? Mestre er en app og et stressmestringsprogram utviklet av dr.med. Bjarte Stubhaug og mindfulness-instruktør Hanne Suorza. Appen skal hjelpe med stressmestring, mindfulness og økt velvære i en hektisk hverdag, og inneholder foredrag, øvelser og en podkast. Kr 99 pr. mnd eller kr 499 pr. år. Se mer på stressmestre.no.



Klær for deg sjæl

Kreative Sandra Lyng er ikke bare artist, foredragsholder, mentaltrener, podkastvert, forfatter og influenser, nå har hun også blitt klesdesigner! Med kolleksjonen LYNG Wear ønsker hun å skape klær som ikke bare ser bra ut, men som også har som mål å få oss til å føle oss bra – fra innsiden og ut. Med mottoet *Dress to self-impress* oppfordrer hun oss rett og slett til å kle oss for oss selv. Kolleksjonen består av myke bomullsgensere, t-skjorter, sokker, tights og joggebukser, og etter hvert kommer det flere plagg. Pris fra kr 139-799, lyngwear.no.

Mote møter porselen

Når en 140 år gammel norsk håndverkstradisjon slår seg sammen med et populært (og en god del yngre) norsk klesmerke blir resultatet både delikat og av god kvalitet! Nå har nemlig byTiMo, kjent for sitt design der feminine, vintage-inspirerte elementer kombineres med moderne snitt og fargevalg, og Porsgrunds Porselænsfabrik designet et servise sammen. Serviset består av ni ulike deler og i tre nøye utvalgte farger; blå, antrasitt og burgunder. Fra porsgrund.com, kr 249-699 pr. del.



byTiMo

HAR DU NOEN GANG LURT PÅ HVOR SPREK DU KUNNE BLITT PÅ ET ÅR?

Nå har du sjansen til å finne det ut



GJØR 2025 TIL DITT TRENINGÅR

**JØRGINE GIR DEG EN ØKT, HVER DAG, HELE ÅRET.
DU KAN BEGYNNE NÅR SOM HELST, OG TRENE HVOR SOM HELST.**

CAPPELEN DAMM

Elins metode: Når Elin skulle legge om livsstilen i «16 ukers helvete», var det viktig for henne at fokuset ikke lå på ekstreme levereregler.



ELIN TVEDT (51): Tidligere væranker og programleder, var nylig aktuell som «16 ukers helvete bootcamp»-deltager, jobber i SpeakLab og har en deltidsjobb innen rus og psykiatri. Hun bor i Ølen sammen med barna Mikkel (13) og Milla (16).

HELT UPERFEKT!

Da Elin Tvedt forsto at ingen lever flotte og tilsynelatende feilfrie liv, sank skuldrene betraktelig. Det markerte også starten på hennes kamp for å omfavne det uperfekte.

A flytte tilbake til Ølen kunne ha blitt slutten på karrieren min - det var jeg smertelig klar over. Men det fantes ting som var viktigere i livet. Da det sto på som verst og «alle» visste hvem jeg var, forble denne plassen som før. Her kjente alle meg, men alle kjente også alle andre.

Elin Tvedt tar et dypt pust og skuer utover den speilblanke fjorden, bare 100 meter i luftlinje fra stuevinduet. Fjordidyllen brytes av en massiv plattform og noen overdimensjonerte tankere som dupper i fjordmunningen. Kontrasten er slående: Det nasjonalromantiske Vestlands-landskapet utenfor vinduet møter Elin, som sitter midt i stuen omgitt av flotte klær, sminke, hårprodukter og ekstravagante smykker.

– Dette stedet gir meg en jording og ro som har vært avgjørende. Jeg har fått mange rare tilbud opp gjennom karrieren, hvor folk har feilvurdert meg som naiv. Jeg husker godt at bygdejenta i meg tenkte: «Dette er jo totalt ufornuftig, det går jo ikke an!» Den samme jordingen ønsket jeg å gi ungene mine.

En tid for ro

Det var her i Ølen, det lille tettstedet som åpenbarer seg mellom fjell og fjord, en drøy times kjøretur fra Haugesund lufthavn, hun omsider ga seg selv rom for å puste ut etter ti års mediesirkus. Frem til det

tidspunktet i livet hadde Elin kjent på en konstant uro i kroppen og et jag etter en vellykket karriere. Nå var tiden inne for å være rausere med seg selv.

– Ett år etter at jeg flyttet hjem til Ølen, ble jeg mamma for første gang. I det sekundet Milla ble lagt på brystet mitt, forandret livet mitt seg totalt. Jeg har alltid hatt fokus på å komme meg opp og frem. Jeg har vært mye urolig i livet mitt, men i det øyeblikket slapp det. Da fant jeg kjærligheten og roen jeg aldri hadde hatt. Alt var ikke så nøye lenger.

Redd for å bli avslørt

Elin trekker en myk strikkegenser i fargesprakende rosa- og oransje over hodet. Det får de klare øynene å skinne akkurat slik vi husker fra tiden som TV 2s helt egne vær-superstjerne. For det var det hun endte opp som etter TV-debuten i 1996. Alle elsket vær-Elin og tidvis følte det som journalistene sirklet inn den karismatiske vestlendingen som sultne rovdyr.

– Jeg var bare 22 år gammel da jeg begynte i TV 2. Jeg var ung og slet med å skjønne hvor grensene gikk. Skulle jeg si ja eller nei til intervjuer? Hva skulle jeg dele og hva skulle jeg holde for meg selv?

Hun gikk på noen smeller intervjumessig, men synes journalister har blitt snillere med årene.

– Eller så er det bare jeg som fikk unger og ble snillere mot meg selv, ler Elin.

➤

«Jeg har fått mange rare tilbud opp gjennom, hvor folk kanskje har feilvurdert meg som naiv.»

Bak den hjertelige latteren skjuler det seg også et alvor. For det er perioder i livet hvor hun lot tankene spinne i destruktive retninger. Til tross for side opp og side ned med godord over jobben hun gjorde som værmelder og senere som programleder for blant annet «71 grader nord», klamret «styggene» seg på ryggen.

– Jeg følte ikke at jeg var god på noe. Når alt som ble sagt bare var positivt, følte jeg at «de» lå og ventet på å ta meg. Jeg tenkte: «En dag kommer det ikke til å være bra og da kommer alle til å skjønne at jeg egentlig ikke kan noe,» forteller Elin om det som de senere årene har blitt et velkjent fenomen, bedragersyndromet.

Frykten for å bli avslørt har i dag strøket sin kos. Det var et resultat av eksponeringsterapi på sitt mest intense. Opplevelsen var så grunnvollsrystende at hun, 19 år senere, fortsatt synes det er ubehagelig å snakke om. Som programleder i NRKs «Frokost-TV», ble hun fanget i et mareritt i våken tilstand.

– Jeg la et enormt press på meg selv knyttet til den jobben. Selv om jeg fikk tydelig beskjed om at jeg ikke kunne lære alt om alle de 52 sakene vi skulle dekke i løpet av en uke, så prøvde jeg på nettopp det, rister hun på hodet.

Etter hvert ble søvnrytmen så forstyrret av de tidlige morgene at hun til slutt sluttet å sove helt.

Møtte veggen

– Midt i en direktesending, stoppet det helt opp. Jeg mistet tid og sted, erindrer Elin, og trekker rolig pusten.

Hun kan ennå se for seg det som skjedde i detalj.

Hvordan panikken tok henne midt i intervjuet med informasjonssjefen i SAS, vedrørende den pågående streiken. Det var som om rullegardinen gikk ned og hun greide ikke å komme på et eneste fornuftig spørsmål å stille. Det var direkte, og Elin visste hun måtte sitte der og bli ydmyket i de tre lengste minuttene i sitt liv. Ikke nok med det, direktesendingen var heller ikke ferdig.

– Jeg tenkte «nå skjer det jeg alltid har fryktet». Jeg løp bort til produsenten i en liten pause og sa: «du må bære meg gjennom resten av sendingen, for jeg vet ikke om hodet mitt kommer til å virke». Etterpå la jeg meg rett ut i garderoben. Jeg hadde totalt panikk og turte ikke forlate rommet. Legen sykmeldte meg, og kort tid etter dro jeg hjem til Ølen.

Elin vrir seg litt i stolen – en bekymringsrynke trer frem i pannen. Etter ti år i medias søkelys møtte hun altså veggen, og det på verst tenkelig tidspunkt. Overskriftene som dukket opp i etterkant av sendingen var brutale, og ryktene om at hun hadde fått sparken begynte å svirre.

– «Nå er alt ødelagt», tenkte jeg da. Jeg ble spurt om å komme tilbake etter sykmeldingen, men svarte at jeg trodde jeg ikke kunne. Jeg ble også tilbudt et musikkprogram, men valgte å si opp i NRK.

Hun trengte en pause etter alle disse årene på TV, og hadde behov for å prioritere seg selv.

En rød tråd

Det hun hadde fryktet aller mest, ble altså til virkelighet. Hun hadde nådd bunnen og derfra kunne det tross alt bare gå én vei. Selv om det var tøft, var det likevel med ett noe som løsnet. Ryggen var fri fra «styggene» og endelig kunne hun puste fritt.

– Det som skjedde etterpå, var at jeg ble mye friere i jobben min. Jeg slappet mer av og var ikke så redd lenger. Jeg trengte å gå på en smell. Selv om det var fælt da det sto på, var det det beste som kunne ha skjedd meg på det tidspunktet.

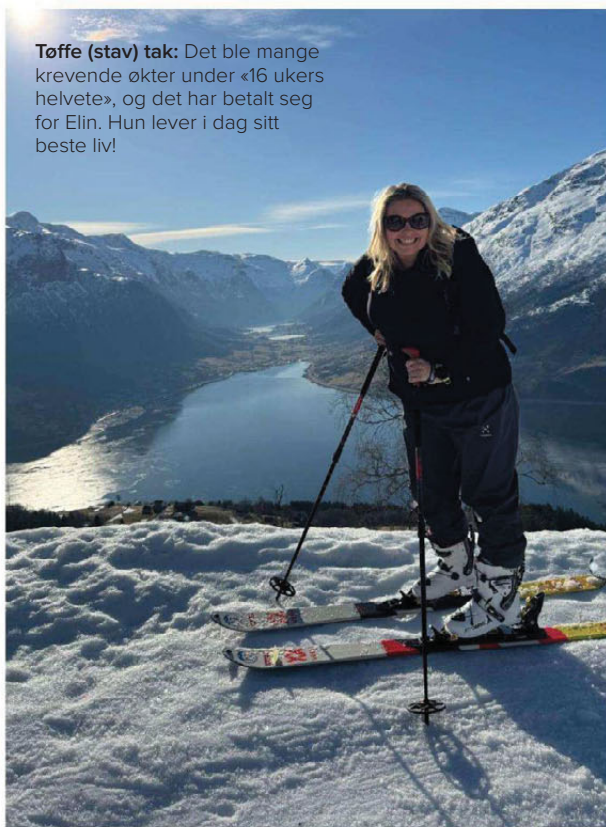
En livsomveltende prosess hadde startet for Elin og hun begynte å dyrke det uperfekte i stedet.

– Før levde jeg av en eller annen grunn i troen på at alle levde perfekte liv, og mitt mål var at en dag

Frigjort: Da Elin flyttet hjem og kort tid senere ble mamma, gjorde hun det til sin livsoppgave å omfavne det uperfekte.



Tøffe (stav) tak: Det ble mange krevende økter under «16 ukers helvete», og det har betalt seg for Elin. Hun lever i dag sitt beste liv!



Spiseforstyrrelser:

– Andre året på videregående måtte jeg droppe ut, fordi jeg var for syk og slet med masse fravær, forteller Elin. Her er hun tilbake som russ etter en periode i behandling.



Tenåringsbarn: Elin Tvedt er i dag stolt mamma til Mikkel (13) og Milla (16) som begge bor hos henne.

Topp: Diesel Armbånd: Caroline Svedboom Lånt av Den lille Hjørnebutikken



Ut mot fjorden: Etter ti år i medias søkelys, flyttet Elin hjem til Ølen. I den lille bygda kjenner alle alle og den tidligere programlederen fant roen.



Royal velkomst: Da kongeparet kom på besøk til Ølen, satt Elin Tvedt klar for å ta dem imot.



Storesøster: Elin vokste opp som eldst i en søskenflokk på tre, like ved fjorden.

ville det også være min tur. Da jeg etter hvert forsto at alle har ting å slite med, ble livet mye lettere å håndtere. Da sluttet jeg å kjempe for det perfekte livet.

I hjembygda fant hun seg selv. Etter kort tid kom tilbudene om nye TV-jobber, og Elin var også tilbake som væranker i TV 2 i en periode. Senere har hun studert både journalistikk og sykepleie, og har blant annet en liten stilling innenfor rus og psykiatri. Men det som er hennes viktigste livsoppdrag i dag (sett bort fra mammarollen) og som opptar mesteparten av tiden, er kommunikasjon. Sammen med tidligere TV 2-kolleger kurser hun blant annet politikere, universiteter og små og store bedrifter i kommunikasjon via jobben sin i SpeakLab. I tillegg tar hun frilansoppdrag innen TV på si.

– Jeg har ordnet meg ganske bra, vil jeg si. I dag har jeg det akkurat som jeg vil ha det, med en variert arbeidsdag. Kommunikasjon er en rød tråd i alt jeg har gjort tidligere, og det gjennomsyrrer alt jeg bruker tiden min på i dag også.

Kroppen sviktet

Med årene har det likevel vært én ting Elin, som hardtarbeidende alenemamma til to, ikke har prioritert. Etter hvert ble neglisjeringen vanskeligere og vanskeligere å overse. Den dårlige søvnen, tungpusten og mangelen på overskudd i hverdagen talte for seg. Etter et legebesøk, forsto hun at skuta måtte snus.

– Jeg nærmet meg 50 og innså at jeg ikke lever evig. Jeg kjente på en redsel for hva som kunne skje om jeg ikke skjerpet meg.

Legen bekreftet at hun sto i fare for å bli rammet av ulike livsstilssykdommer og hun kjente det også godt på kroppen.

– Jeg hadde pustestopp om nettene, jeg hev etter pusten bare jeg gikk opp en trapp og jeg merket det på hud, negler og hår. Jeg følte meg ræva og dårlig. Selv hjernen fungerte tregere, og jeg var konstant trøtt i hodet, deler hun med et dypt sukk.

Tobarnsmoren har alltid vært nøye med et variert kosthold og måtehold rundt søtsaker når det gjelder Milla (16) og Mikkel (13). Men midt i den hektiske

«Jeg hadde pustestopp på nettene, jeg hev etter pusten bare jeg gikk opp en trapp og jeg merket det på hud, negler og hår.»

hverdagskabal, glemte hun seg selv.

– Det ble en ond sirkel med inaktivitet, fastfood og småspising. Det ble bare verre og verre, og jeg klarte ikke å bryte mønsteret. Det var da jeg tok kontakt med «16 ukers helvete», for å høre om det var plass til meg. Jeg fikk ikke til å gjøre en endring selv. Stikker du et kamera opp i ansiktet på meg, derimot – da blir jeg sta! Jeg ville ikke bli ydmyket på TV, ler Elin.

Trengte hjelp

Om det å bli mamma var et avgjørende vendepunkt i livet, så har et annet viktig vendepunkt vært deltagelsen i «16 ukers helvete bootcamp».

– Det har vært livsendrende. For jeg var så langt der ute, og nå har de dratt meg inn igjen. Det trengtes – jeg var helt desperat.

Men når Elin Tvedt skulle komme i form på 16 uker, var det på hennes måte. Hun ville vise at du ikke trenger å sette i gang ekstreme tiltak for å få det bedre, for det er få som greier å følge opp veldig strenge leveregler over tid.

– Jeg ville bevise at du kan leve et normalt, aktivt liv og få like gode resultater, forklarer Elin entusiastisk.

Å fokusere på alt hun ikke kunne unne seg, var aldri aktuelt. En stadig lengre liste med fymat var ikke veien å gå for Elin som ikke helt ser for seg å leve et liv hvor hun skal nekte seg alt det gode.

– For det første kan du bli syk av et slikt fokus. Vi har kun ett liv og for meg er det viktig å spise variert, normalt og ikke minst nok, samt prøve å holde godteri, fastfood, brus og alkohol til helger og ferier. Hvis jeg i tillegg er aktiv, får ned stressnivået og

«Jeg fikk ikke til å gjøre en endring selv. Stikker du et kamera opp i ansiktet på meg, derimot – da blir jeg sta! Jeg vil ikke bli ydmyket på TV.»

sover, så kan jeg leve et godt liv uten dårlig samvittighet. Det ville jeg bevise – og det klarte jeg.

Resultatene talte for seg selv. For da de 16 ukene var over, viste det seg at Elin er en av deltagerne som har fått til best resultat gjennom tidene. Og det gjorde hun på sin måte.

På gamlehjem

Dette var ikke en tankegang og løsning som hun tok ut av løse luften. Den var i høyeste grad erfaringsbasert, for Elin har selv kjent på kroppen hva restriktive matvaner kan føre til. Tidlig i tenårene brygget det noe i henne. En usikkerhet i den sjenerte 13-åringen. Elin ble påvirket av omgivelsene og forbudene som lyste mot henne i bladene. Det er et mørke hun ikke vil tilbake til.

– I starten følte jeg at jeg hadde en viss kontroll på kroppen og matinntaket – så mistet jeg den kontrollen på et tidspunkt. Andre året på videregående måtte jeg droppe ut fordi jeg var for syk og slet med masse fravær, forteller Elin.

Læreren endte med å ta henne til side i klasserommet. Da la hun alle kortene på bordet.

– Jeg spurte om hun kunne si det til mamma og pappa. De hadde nok sett det på meg allerede, men frem til da hadde jeg nektet. Det var ikke lett å slippe noen inn.

I året som fulgte var Elin i behandling. Hun husker fremdeles den usikre følelsen som satt i kroppen da hun 16 år gammel satte seg på et fly til Østlandet, for å få profesjonell hjelp. Det var få behandlingstilbud den gangen, og hun hadde fått plass på et rehabiliteringssenter for eldre. Der bodde hun sammen med

tre andre jenter med lignende diagnoser.

– De var veldig flinke der og jeg lærte mye, men jeg mistrivdes veldig. Det var noe med følelsen av at du hadde blitt stuet bort på et gamlehjem. Det gikk så langt at jeg ble dårlig av å bo der, det føltes som om kroppen var rammet av en hard influensa. Likevel hjalp de meg i hvert fall litt på riktig vei.

Ti år tok det før spiseforstyrrelsens jerngrep endelig slapp taket.

– Jeg var 23 år gammel og hadde begynt i TV 2 da jeg endelig følte meg helt frisk. Det dukket opp et sinne og en beslutsomhet i meg på et tidspunkt, som gjorde at jeg klarte å bli kvitt den siste resten av sykdom så lå under der.

I dag er hun 100 prosent sikker på at hun aldri vil dit igjen. Og det er summen av alle disse egne erfaringer som gjør at hun så steil rundt det ekstreme.

– Jeg skal aldri gjøre noe som kan fremme en spiseforstyrrelse, men ha fokus på å forebygge at noe slikt kan skje, understreker Elin med et bestemt, blått blikk.

Ti år ekstra

Fordelene Elin kjenner på nå etter å ha tatt egen helse på alvor, handler om veldig mye mer enn bare et tall på vekten.

– Det er det beste jeg har gjort. Jeg sover bedre, jeg har ikke vondt i kroppen og jeg er sikker på at jeg har fått minst ti år lenger å leve. Bare det å få lov til å være aktiv med barna, er en stor seier.

Hun husker godt den første fjellturen sammen etter programmet, hvor barna endte opp med å puste og pese bak henne!

– Det kommer jeg aldri til å glemme, gapskratter hun.

Hun er helt sikker på at hun ikke vil havne tilbake i gammelt mønster. Tilbake til en tid hvor hun nesten sluttet å være sosial fordi helsen var så dårlig og hun ikke følte seg bra.

– Da skammet jeg meg. Nå er jeg sosial igjen og plutselig kommer det masse jobber i min retning. Jeg tror at når du utstråler positiv energi, så tiltrekker du deg bra ting. Jeg lever et helt nytt liv!

Lys fremtid: Elin Tvedt er lettere i både kropp og sinn etter sin deltagelse «16 ukers helvete bootcamp». I dag har hun overskudd til å leve livet hun alltid har drømt om.





Forløsende: Redselen og angsten da Astri fikk brystkreft, gikk mye dypere enn hun noen gang hadde opplevd. – Men da jeg turte å gå inn og kjenne på følelsene, oppdaget jeg at jeg hadde krefter jeg ikke visste at jeg hadde, sier hun.

DA LIVET RAKNET, FANT
ASTRI NY STYRKE:

– Jeg skulle søren meg ikke dø fra dattera mi!

Det Astri fryktet mest da hun fikk brystkreft, var at dattera på ni år skulle bli igjen alene. I kampen for livet fikk hun en ny kraft, som hun deler med andre på en helt spesiell måte.



Det viktigste i livet: Da kreftsykdommen rammet, var det viktigste for Astri at Laura, som nå er blitt 19 år, fortsatt skulle få ha en mamma.

De siste åra har tekstforfatter Astri Hansen Juvik (53) fra Steinkjer stått på scener rundt om i Trøndelag og Nordland med forestillingen «Skjærp dæ» sammen med Terje Tranaas, for mange kjent fra Åge og Sambandet. Her leser hun sine egne, dypt personlige tekster, og hun formidler dem med et følelsesregister og en innlevelse som gjør et sterkt inntrykk på publikum.

Tekstene handler om livet, sorgen og gleden. Erfaringene kommer fra eget liv, både det å føle seg utenfor og frykten for døden. Og gleden over å leve livet fullt ut.

– Scenen er fristedet mitt. Her kan jeg få gi kreativiteten fritt spillerom og få bruke erfaringene mine til å inspirere andre, sier Astri, som er utdannet førskolelærer og grafisk designer.

Etter å ha overlevd brystkreft med spredning, sitter hun på verdifull livsvisdom hun ønsker å dele. Og hun har oppdaget at det å dele de innerste følelsene, gir gjenklang i andre mennesker.

– Det er lettere for meg å formidle følelser som

>



Kreativ: Skriveprosessen består både for hånd og digitalt. Mac'en har gode hjelpeverktøy som tilrettelegger for hørselshemmingen. Astri har også gitt ut bøkene «Livet. Minutt for minutt» og «Ord».

Humor i alvor: Astri er blitt stadig modigere og tør å tro at hun blir tatt godt imot på scenen. – En god dose humor i alvor er viktig, mener hun.

kommer innenfra, og jeg tror også det er dette folk setter pris på. Når vi tør å grave i dypet av oss selv, finner vi gull, sier hun og smiler.

Måtte finne frem styrken

Det var i 2014 at Astri fikk diagnosen brystkreft. Kreften hadde spredt seg til lymfeknutene. Det var ingen selvfølge at det skulle gå bra.

– Verden stoppet plutselig opp, og den vanlige måten å håndtere ting på, fungerte ikke lenger. Jeg følte meg nesten lammet. Min største frykt var at dattera mi skulle bli igjen alene, uten meg, forteller Astri.

Det ble ni lange måneder med operasjon, stråling og 16 cellegiftkurer.

– Redselen og angsten gikk mye dypere enn jeg noen gang hadde opplevd. Men når jeg turte å gå inn og kjenne på følelsene, oppdaget jeg også at jeg hadde krefter jeg ikke visste at jeg hadde. Det var løsende og ble et vendepunkt for meg, sier hun.

Hun hadde nettopp begynt på en ny og spennende utdanning innenfor gestaltterapi. Det hun lærte her, begynte hun også å bruke som egenerapi.

– Jeg klarte å formulere noen gode råd til meg selv. Et av dem var å gjøre ting så sakte jeg kunne. Å gå, for eksempel. Sette foten sakte, sakte foran den andre. Da forstår kroppen instinktivt at alarmen er avblåst, forklarer hun.

Disse rådene har hun også med i boken sin «Ord», som kom ut i 2023.

– I denne tiden lærte jeg meg å være til stede i øyeblikket. Vår frykt er ofte knyttet til både fortid og bekymringer for fremtiden. Når jeg er fokusert på øyeblikket, forsvinner denne frykten.

Å føle seg utenfor

Nå er hun friskmeldt, men de verdifulle erfaringene har hun fortsatt med seg. Og hun deler dem gjerne med andre. Derfor er noen av dem også med i forestillingen.

Noe annet hun formidler i forestillingen, er følelsen av utenforskap. Astri har nemlig vokst opp med en alvorlig hørselshemming, som ikke ble oppdaget før i voksenalder.

– Vi har alle kjent på følelsen av å være utenfor, selv om vi har forskjellige grunner til det. For meg var det totalt overraskende at jeg hadde en hørselshemming, sier hun.

Brikkene falt på plass da hun som 25-åring deltok i Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag (HUNT), hvor



«Verden stoppet plutselig opp, og den vanlige måten å håndtere ting på, fungerte ikke lenger.»

hørselshemmingen først ble oppdaget. Likevel kom det som en total overraskelse.

Siden hørselstapet var medfødt, fremsto det som normalt for henne.

– Plutselig forsto jeg hvorfor jeg hadde følt meg så annerledes og utenfor. Jeg skjønte jo at noe var galt. Jeg forsto bare ikke hva det var, sier Astri.

På mange måter tror hun likevel at hørselstapet har ført gode ting med seg.

– Jeg har blitt veldig oppmerksom og fokusert. Det har vært helt nødvendig for at jeg skulle kunne få med meg hva den andre sa.

Det har også medført at Astri føler de andre sansene har blitt sterkere, og hun har blitt god på å lese kroppsspråk.

Hun er helt avhengig av høreapparat i hverdagen. Og hvis mange snakker samtidig, får hun problemer.

– Jeg vet at ingen har noe ønske om å ekskludere meg. Men følelsen er der likevel; den har fulgt meg gjennom oppveksten. Hvis stemningen er høy i en forsamling, kan det være motsatt for meg, sier Astri.

Ville gjemme seg

De første barneskoleårene i Lofoten husker hun riktignok med glede.

– Jeg gikk på en liten barneskole, og vi var bare seks stykker i klassen. Jeg tror det var derfor det gikk så bra de første årene, forteller hun.

Ungdomstiden bød på større utfordringer. Spesielt videregående var en vanskelig tid. Da kom hun i en stor klasse og følte seg mer utenfor.

– Jeg trodde jo at alle hadde det som meg, bare at >



Trygghet: Ektemannen Stig har vært en stødig klippe ved Astris side.

Ekte og ærlig: – Jeg trekkes mot det ekte og sanne, det motsatte holder jeg meg helt unna. Det jeg sier, skal jeg mene fullt og helt. Det ønsker jeg også selv fra andre, sier Astri.

alle klarte det bedre. Venninnene mine ble støttekontaktene mine, noe jeg er utrolig takknemlig for i dag, sier hun.

Selv om hun hele tiden hadde følelsen av å komme til kort, ga hun aldri opp.

– Ved begynnelsen av hvert skoleår var jeg like optimistisk. Jeg startet med blanke ark og topp motivasjon. Skuffelsen var stor hver gang når jeg ikke klarte det, forteller hun.

Følelsen av å ikke være bra nok fikk etter hvert fotfeste. Det ble en ond sirkel hvor hun ønsket å gjemme seg, og hun fant fort den bakerste pulten i klassen. Hun trodde problemet var at hun ikke fikk til å konsentrere seg.

– Jeg skammet meg selvfølgelig, og slik ble det til at jeg aldri snakket om det, forteller Astri.

For foreldrene hennes var det ikke lett å oppdage at noe ikke stemte.

– For mamma og pappa er det sårt at de ikke oppdaget hørselshemmingen, men jeg klandrer dem ikke. Hvordan skulle de kunnet oppdage det når heller ikke jeg selv klarte det?

Kjærlighet, omsorg og raushet

Astri oppdaget gleden over å bruke sin egen historie for å gi håp til andre nærmest ved en tilfeldighet.

– Jeg har alltid vært glad i å skrive, men jeg skrev mest for min egen del. Men da jeg leste opp noen av tekstene mine for noen venninner, ble de veldig rørt, noe som overrasket meg. Da forsto jeg at dette var det jeg skulle holde på med, sier hun.

Det resulterte etter hvert i en forestilling der hennes

kraftfulle, livsfilosofiske tekster kombineres med musikk spesielt utvalgt eller komponert av musiker Terje Tranaas.

Forestillingen heter «Skjærp dæ», som er et nordnorsk kraftuttrykk som kan virke strengt, men som også vitner om kjærlighet, omsorg og raushet.

– Det handler om at vi må skjerpe oss for å ta vare på oss selv og hverandre. Leve i øyeblikket. Ta vare på jorda vår. Se at hver enkelt av oss kan gjøre en forskjell.

Men det handler også om å formidle at det ikke er farlig å være redd. Og det gjør Astri med en god dose humor.

– Vi trenger humor i alvor. Det er alltid håp, og mye av vår redsel er ubegrunnet, mener Astri.

En opplevelse som sitter sterkt i, er da Astri vendte tilbake til rehabiliteringssenteret på Røros, der hun selv var etter sykdomsperioden.

– Å komme tilbake dit og fortelle om hvor bra det hadde gått med meg, til mennesker som ikke visste om de ville få oppleve det samme, var ikke bare enkelt. Jeg hadde hjertet i halsen.

Hun skildrer møtet med en dame som ble veldig berørt, tårene bare rant.

– Jeg ble så glad da hun etterpå takket meg for at jeg hadde gitt henne håp.

Raus med seg selv

«Skjærp dæ» har nå blitt spilt for de fleste aldersgrupper, på ungdomsskoler, biblioteker og eldrecentre, i kirker og samfunnshus.

Og også i fengsler.

– Det har vært spesielt gripende. Å kunne røre mennesker som soner lange dommer, kjennes helt spesielt. Vi er alle mennesker og trenger kjærlighet, omsorg og håp. I slike stunder forstår jeg at vi gjør noe som er viktig.

Hun nyter så mange øyeblikk som mulig sammen med dattera Laura, som nå har blitt 19 år, og ektemannen Stig.

– Vi elsker å samles rundt spisebordet og høre på Kari Bremnes og kose oss med god mat og drikke og ha lange, gode samtaler. Vi går også mye på tur sammen.

Med årene har Astri også lært å bli snillere med seg selv.

– Jeg har skjerpa meg og blitt rausere med meg selv, sier Astri og smiler.

«Vi må skjerpe oss for å ta vare på oss selv og hverandre.»

NORDISK & NATURLIG

Steen genser

Naturlige toner og nordisk eleganse

35%
RABATT



EKSKLUSIVT HOS

 **GARNIUS.no**

Pratmakeren

Du har helt sikkert opplevd det, du også? Å stå sammen med noen du ikke kjenner på en eller annen tilstelning, og føle på den vonde stillheten? NRK-programleder Sigrid Sollund har flere triks i ermet for å lykkes med det mange nordmenn både hater og frykter: small talk.

Hei! Så hyggelig. Kom inn, sier Sigrid Sollund (48). For å komme fra en som relativt nylig ga ut en bok om samtalekunst, det være seg diskusjonsteknikk eller small talk, må det være lov å si at åpningsreplikken er skuffende?

Hverken særlig oppfinnsom, original eller noe som øyeblikkelig åpner opp for en interessant, eller i det minste, uanstrengt samtale.

Til Sollunds forsvar må det tilføyes at vi ikke er i en small talk-situasjon, men på jobb. Uansett – åpningsreplikken virker både hjertelig og oppriktig.

– Kaffe?

Sollund forsvinner rundt hjørnet og inn på kjøkkenet i rekkehuset på Bogerud, øst i Oslo. Over lyden fra kaffemaskinen snakker hun om viktigheten av å få folk til å føle seg komfortable så fort som mulig. Noe som jo er nyttig, enten det handler om folk man møter i sosiale sammenhenger, eller gjester i radio- og TV-programmet «Dagsnytt 18», som Sollund har ledet i mange år.

– Målet er å skape en hyggelig tone, men at spørsmålene er skarpe. Selv om jeg må innrømme at jeg synes det kan være litt artig når stemningen i studio blir litt heftig. Vel å merke så lenge gjestene som debatterer, er noenlunde likeverdige, sier hun.

Overfladisk og dumt

I høst kom boka «Vinn diskusjonen – debatteknikk og samtalekunst» der den erfarne programlederen både

røper yrkeshemmeligheter og -metoder, samt dykker ned i det mange nordmenn både hater og frykter: small talk. Rett og slett fordi så mange av oss er så hjelpeløst dårlige til det.

– Jeg er ingen forsker, så jeg har ikke noe vitenskapelig belegg for å påstå at nordmenn er dårligere enn mange andre på small talk. Eller konversasjonskunst. Men det jeg vet, er at veldig mange sier at de skulle ønske at de var bedre til det, sier Sollund.

Hun plasserer et par breddfulle kaffekrus på spisebordet.

– Det er også et ord med en viss negativ klang. At det er noe overfladisk og dumt, som bare amerikanere driver med ...

– *Ja, mens vi nordmenn er dype og sindige, og opptatt av genuine samtaler?*

Sollund smiler.

– Her hører det også med å si at dette er en grov generalisering. For noen nordmenn er også veldig dyktige på small talk. Og elsker det.

– *Hva med deg selv?*

Sollund tenker seg om.

– Etter som jeg blir eldre og mer erfaren, blir jeg også flinkere til mange ting. Jeg slår et slag for small talk. Ikke bare fordi det er praktisk og nyttig i sosiale sammenhenger, jeg tror også det er viktig for samfunnet at vi klarer å kommunisere med hverandre på alle nivåer.

Bruk fantasien

Så står du der, da, side om side med noen du aldri har sett før, og kjenner på den lammende tausheten, som du føler et desperat behov for å bryte. Men hvordan?

– Åpningsreplikken er viktig. Den kan være avgjørende for hvordan samtalen går videre, sier hun.

Det betyr ikke at den må være perfekt; målet med åpningsreplikker er såre enkelt: å få samtalen i gang.

– *Hva er din favoritt?*

– Jeg har ikke noen faste åpningsreplikker, jeg pleier heller å satse på noe enkelt. Noe om stedet vi er på, hvorfor vedkommende jeg snakker med, er >

**«Åpningsreplikken er viktig.
Den kan være avgjørende for
hvordan samtalen går videre.»**

Lang erfaring: Sigrd Sollund har ledet debatter og diskusjoner i flere tiår, så når hun gir råd om hvordan å oppføre seg under ordvekslinger, om det er på jobb eller privat, er det kanskje lurt å høre litt etter.



Mann, barn og katt: Sigrid holder vanligvis til på Bogerud, sammen med ektemann, fire barn – og katt. Når hun da ikke holder styr på taletrengte folk i «Dagsnytt 18».



Ordstyrer: Sigrid kaller seg selv nevrotisk og hadde ingen planer om å få seg en stressende jobb som nyhetsjournalist – eller debattleder «på direkten». – Det byr ikke på problemer på jobb. Da går jeg inn i en rolle, sier hun.

her. Hvis det er en privat setting, hvilket forhold han eller hun har til vertskapet. Og så forsøke å følge opp svaret jeg får.

– *Dermed er isen brutt, og samtalen i gang. Men som så mange har erfart, den kan også være fort over?*

– Ja, det kan den. Og det er da det er viktig å stille noen spørsmål som får i gang praten igjen. Og det kan være alt mulig. I prinsippet er det bare fantasien som setter grenser.

Unngå penger og religion

Sjenanse, mangel på trening og usikkerhet er åpenbare grunner til at så mange frykter small talk. Men det kanskje aller mest skremmende, er at det er så lett å trå feil.

Small talk kan virke tilforlatelig, men det kan også være et sosialt minefelt.

– Selv om mange nordmenn går rett på politikk, er ikke det alltid det lureste. Du bør i hvert fall ikke ta for gitt at alle er enige med deg, enten det gjelder bompenger eller rasisme. Religion kan også være problematisk, og penger er generelt noe man bør styre unna, sier Sollund.

En trenger ikke ha veldig høy IQ for å se at dette henger tett sammen med vanlig høflighet, eller god, gammeldags skikk og bruk, mener Sollund.

– Når det gjelder enkelte temaer, kan det virke som om mange tror det bare er å fyre løs. Jeg har opplevd å høre at transpersoner er blitt spurt om hva de egentlig har nedentil. Eller barnløse som er blitt konfrontert med spørsmål om hvorfor de ikke har barn.

– *En bør kanskje også unngå å spørre kvinner om de er gravide?*

– Mange av oss har gått i den fella, ja. For å gjøre det enkelt: En grunnregel kan rett og slett være ikke å kommentere andres kropp. Vekttap kan for eksempel skyldes sykdom. Så før man gir noen et kompliment, bør man tenke godt over om det kan oppfattes som en fornærmelse.

– *Handler ikke dette også mye om hvordan man sier ting? Tonefallet, og hvilke ord man legger trykk på?*

– Selvfølgelig. Du kan leke deg med ironi, men da må du være helt sikker på at den andre skjønner ironien. Sarkasme bør man være svært forsiktig med. I hvert fall til man er blitt litt kjent. Eller veldig godt kjent.

Sin egen medisin

Det er på tide å la Sigrid få smake litt på egen medisin. I boka nevner hun flere replikker som skal



«Small talk kan virke tilforlatelig, men det kan også være et sosialt minefelt.»

få samtalen til å gli lettere. Her er tre av dem: Hvilket dyr ville du helst vært, og hvorfor? Hva tenker du på når du ikke får sove? Hva er det dyreste du har stjålet noen gang?

– Oi.

Sollund gjør ingen forsøk på å skjule overraskelsen. Men henter seg fort inn igjen.

– Når det gjelder dyr, så ville jeg svart «katt». De blir kost med, blir matet og gjør likevel som de vil. Når jeg ikke får sove, tenker jeg på bekymringer. Som gir deg mulighet til å spørre om ...

– *Hva du bekymrer deg for?*

– Nettopp! sier hun fornøyd.

– *Og hva er det dyreste du har stjålet noen gang?* Hun lukker øynene et øyeblikk.

– Å ... Jeg tror det må være noe sminkegreier en gang da jeg var tidlig i tenårene. En øyenskygge, tror jeg, sier hun og rister på hodet.

– Det var selvfølgelig helt feil å gjøre, men jeg tror mange barn går igjennom en sånn fase. For de fleste blir den kortvarig. Heldigvis ble den det også for meg. Men hvis du lurer på hva slags miljø jeg vokste opp i, så er det helt på sin plass å spørre om det.

– *Hvilket miljø vokste du opp i?*

Sollund smiler fornøyd.

– Der ser du! Nå er samtalen i gang!

Nevrotisk legning

Skullerud er en drabantby sørøst i Oslo, og det var her Sigrid Sollund vokste opp. Foreldrene ble skilt da hun var tre år gammel. Det var ikke like vanlig da som nå, uten at hun mener det har preget barndommen hennes negativt.

Unge Sollunds karrieredrømmer var mange og varierte, hun var innom – blant annet – lege, prest og psykolog. Det siste såpass lenge at hun rakk å ta grunnfagseksamen. Men det stoppet der.

– Det var så mange som tok psykologi at det var >



Sweet sixteen: Skulle Sigridd gitt et råd til seg selv som ung, slik som her, når hun er 16 år og straks klar for å ta de første famlende skrittene inn i «voksenlivet», ville det vært å ikke være så opptatt av andre, men heller kjenne mer etter hva hun selv tenker og vil.

venteliste for å komme seg videre, så da begynte jeg på produktdesign på Høgskolen i Akershus. Jeg gikk på metallinja, så jeg smidde kniver, sveiset og loddet. Før jeg etter to år fant ut at dette var noe jeg ikke var egnet til.

Heldigvis, i noen yrker er virkelig all erfaring god erfaring, så Sollund dro til Volda for å utdanne seg til journalist. Hun så for seg et relativt stressfritt yrkesliv som magasin- eller helsejournalist, men havnet i motsatt ende av skalaen: i NRKs nyhetsavdeling.

– Det fine med nyhetsjobbing, er at det er blanke ark hver eneste dag. Jeg slipper å ha ting hengende over meg lenge. Men, jo, det var stressende. Så stressende at jeg fikk senebetennelser overalt. Betennelser som bare satte seg i kroppen og har forblitt der siden.

– Du har omtalt deg selv som nevrotisk ...

Sollund avbryter.

– Jeg har vel sagt at jeg har en nevrotisk legning. Jeg har en tendens til å overtenke. Og jeg tror alltid at ting vil gå galt. Eller, i hvert fall nesten alltid.

– Blir det ikke da slitsomt å ha en jobb med et så stort tidspress hele tiden?

– På jobb har jeg en veldig tydelig definert rolle. Da er jeg journalisten Sigridd Sollund, ikke

privatpersonen. Og jeg er ikke nevrotisk på jobb. I hvert fall ikke veldig nevrotisk. He-he.

Krangel eller diskusjon

Det hender at diskusjoner og debatter ender i krangler – også i «Dagsnytt 18»-studioet. Men det skjer mye sjeldnere enn man kanskje skulle forvente.

Det er i hvert fall aldri noe mål for Sollund.

– Det er de gode og konstruktive diskusjonene som er målet. Selv om ...

Hun tar en liten pause. Smiler forsiktig, som om hun skal komme med en innrømmelse hun ikke er direkte stolt av.

– Jeg må innrømme at det kan være deilig med to sterke debattanter som går i tottene på hverandre. Det skjer ikke så ofte, de fleste i norsk offentlighet er både høflige og hyggelige. Og jeg ser stadig at deltagerne klapper hverandre på skuldra etter endt debatt. Men så er det noen som virkelig misliker hverandre. På ordentlig. Som setter opp en skikkelig isfront og ikke engang ser på hverandre i studio. Det er noe litt fascinerende ved det. He-he.

– Hva slags folk er det?

– Eh ... jeg skal ikke nevne navn, men det er stort sett politikere. De er jo mennesker, de også, og kan bli skikkelig opprørte over ting som blir sagt. Erna Solberg og Jonas Gahr Støre var i studio i forbindelse med statsbudsjettet i høst, og stemningen var ikke akkurat kjempehyggelig. Jeg tror Støre til og med avsluttet med å kalle Solberg et petimeter, eller noe sånt.

– Sånt synes du er gøy?

– Det skaper øyeblikk. Og det er jo ... interessant. Også for seerne og lytterne.

I den nye boka til Sollund er hele første halvdel viet diskusjons- og debatteknikk, en bruksanvisning til folk som vil «vinne» diskusjonen, om det er i klasserom og styrerom, eller over kantine- og middagsbord.

Men hvorfor er så mange av oss redde for å delta i diskusjoner?

– Mange frykter å tape ansikt, og er redde for å bli avslørt fordi de ikke kan nok om temaet. Og så synes mange at uenighet er noe skummelt – som jeg mener er synd. For det er jo gjennom å lytte til andres argumenter man får testet egne argumenter og oppfatninger, ja, kanskje til og med lærer nye ting.

– Hvor går grensen mellom krangel og diskusjon?

– Jeg mener det går en tydelig grense når engasjementet blir flyttet fra sak til person. Når man begynner å kalle hverandre ting. At mange ikke er så glad i diskusjoner, kan også ha noe med barndom å gjøre. At vi som barn ofte fikk høre at de voksne ikke kranglet, de «diskuterte».

– Du har også opplevd det?

>

«Jeg har en tendens til å overtenke. Og jeg tror alltid at ting vil gå galt. Eller, i hvert fall nesten alltid.»



Krangling: – Når folk blir usaklige og begynner å kalle hverandre for ting, er det ikke lenger en diskusjon, men en krangel, mener Sigrid.



Ny bok: I «Vinn diskusjonen» lærer Dagsnytt 18-programlederen deg både small talk og hvordan gå seirende ut av hverdagslivets mange diskusjoner. Kagge forlag, kr 429.

SOLLUNDS SEKS SMALL TALK-REGLER

1. Du trenger ikke å pønske ut en perfekt åpning. Det viktigste er å få samtalen i gang.
2. Lytt til hva den andre sier, ikke bare tenk på hva du selv skal si.
3. Merk deg nøkkelord som blir sagt, og følg dem opp. «Du sa tidligere at ...»
4. Husk at ikke alle mener det samme som deg. Vær forsiktig – med mindre målet er å starte en diskusjon.
5. Finn balansen mellom å lytte og å snakke. Det er fint å stille spørsmål, men du må også by litt på deg selv.
6. Det er lov å røre på seg. Du trenger ikke komme med en lang og intrikat forklaring for hvorfor du beveger deg fra en person til en annen.

Glidemiddel: Ifølge Sigrd Sollund er small talk et viktig glidemiddel i veldig mange situasjoner. Tidligere har hun gitt ut bøker om hersketeknikker og skikk og bruk.

– Å, ja. Og i ettertid har jeg tenkt: Det der, den gangen, var ikke en diskusjon. Det var en skikkelig krangel. Og krangler, i motsetning til diskusjoner, er jo ikke noe trivelig.

En kjempestor sorg

Sigrd Sollund har en datter fra et tidligere ekteskap, og to døtre og en sønn med sin nåværende mann, journalist Ole Mathismoen. Aldersspennet på barna er fra atten til åtte, som betyr at hun har vært småbarnsmamma i ganske mange år.

Hun vedgår at planleggingen kanskje ikke har vært den beste, men det er ikke alt man er herre over, og hun ville uansett ikke hatt det på noen annen måte. At hun nærmer seg en av livets store milepæler, opptar henne ikke i nevneverdig grad.

– Å miste foreldrene mine, var mye tøffere enn det er å nærme seg 50. De døde begge av kreft, og det var veldig trist. En kjempestor sorg. I tillegg til at man selv har rykket frem i køen, er det som om en stor kunnskapsbank har forsvunnet.

– *Et spørsmål som nærmest naturlig følger etter at man har mistet en mor eller far, er hvor gamle de ble? Og hvis de har hatt et relativt langt liv, er liksom alt greit.*

– Da jeg fikk høre det, tok jeg meg i å tenke: 'Vel,

jeg synes det hadde vært fint om mamma og pappa kunne ha fått leve litt til'. En annen ting som ofte blir sagt er: 'Det var godt han eller hun fikk slippe'. Og det synes jeg man skal være forsiktig med, for hvilken forutsetning har en til å vite det? Man vil gjerne trøste, men det kan fort bli feil. Da er det bedre å si noe mer nøytralt. Rett og slett noe som 'Det var trist å høre. Hvordan har du det?'.

Kaffen er blitt kald. Snart kommer yngstemann hjem fra skolen.

Sollund jobber skift, og denne dagen har hun helt fri. I hvert fall nesten. Nyhetsstrømmen stopper aldri, men vi rekker et siste spørsmål, som gjerne kunne kommet fra boka hennes:

– *Hva er det beste rådet du vil gi til en ung utgave av deg selv?*

– Hm ...

Med en rutinert håndbevegelse fester Sollund en blond hårlokk bak øret.

– Jeg ville sagt til meg selv at jeg ikke skulle være så opptatt av andre, men kjenne mer etter hva jeg selv tenker og vil. Det skulle jeg ønske jeg hadde gjort i større grad. I stedet for å vente på at andre velger meg, være litt mer aktiv. Særlig på guttefronten, sier hun.

– Ja, her har dere min livsvisdom: «Ta for dere, jenter!» Ha-ha!

– *Seriøs?*

Hun rynker på nesen.

– Hvis jeg skal være seriøs, vil jeg si at man ikke skal være så redd for å gjøre litt feil. Det er helt greit. Om hundre år er allting glemt. Eller allerede neste uke. ●

**«Å miste foreldrene mine,
var mye tøffere enn det er
å nærme seg 50.»**



Gi et abonnement på
Maison mat & vin i gave!
8 utgaver kr 399,-

Bestill på bladkiosken.no



Abonnementet løper så frem til mottaker har fått alle utgavene. Etter dette vil mottaker om ønskelig kunne videreføre abonnementet. Dersom abonnementet ikke ønskes videreført, stopper det automatisk.

MIX AND MATCH

Praktisk kan også være leket og kult! Det handler bare om å kombinere overdimensjonerte strikkegensere, denim og varme dunjakker med velvalgt tilbehør som en flerfarget balaklava, lange leopardstøvler og iøynefallende vesker.



Et varmt skjerf kan fint også brukes innendørs om vinteren. Kombinert med en oversized skjorte, slik som her, blir dongeriantrekket ungdommelig og kult.

Skjorte, Samsøe Samsøe, kr 2490.
T-skjorte, H&M, kr 155.
Jeans, Samsøe Samsøe, kr 1870.
Skjerf, Baum und Pferdgarten, kr 1245.





Dra på med litt ekstra bling i ørene, store armbånd og
ringer, og sammen med ei stilig veske blir et ellers
helt vanlig antrekk litt stiligere.

Strikkegenser, Cos, kr 1870.
Jeans, Levi's, kr 1400.
Veske, Ganni, kr 4200.



Boblevest, ball, kr 2805.
Cardigan, Baum und Pfergarten, kr 2800.
Jeans, Levi's, kr 1870.
Lue, Baum und Pferdgarten, kr 930.
Veske, Cos, kr 2100.

En liten, snerten veske gir en fin kontrast til dette antrekket. At boblevesten er i et blankt stoff, gjør at den skiller seg ut i mengden.



Balaklava-lua gir vinterlooken din en
leken vri på null komma niks, samtidig
som den holder deg god og varm.

Jakke, Ganni, kr 6670.
Hjemmeheklet balaklava,
oppskrift kr 45 på
laurahjertefryd.com.



De lange boblekåpene er fortsatt in i vinter, og de finnes i mange ulike farger, lengder og uttrykk. Her er kåpen kul i seg selv, men enhver boblekåpe ser litt tøffere ut med et par sko som ikke er sorte og kjedelige.

Jakke, Apof, kr 4520.
Bluse, Signe, kr 2180.
Jeans, Copenhagen Muse, kr 1560.
Ballerinasko, Lolo Ballerina, kr 3895.



Jeans og en varm og god genser er kanskje det mest vanlige hverdagsantrekket i Norge. Men med spisse sko, knøsj farge eller stilig mønster på tilbehør som lue, sko og veske, blir antrekket langt fra kjedelig.

Strikk, Copenhagen Muse, kr 1400.
Jeans, Samsøe Samsøe, kr 1870.
Lue, Ganni, kr 1245.
Veske, Baum und Pferdgarten, kr 1555.
Støvletter, Ganni, kr 5450.



Dyreprint løfter ethvert antrekk, både til hverdag og fest.

Cardigan, Remain Birger Christensen,
pris på forespørsel.
Skjørt, Baum und Pfergarten, kr 3115.
Støvletter, Ganni, kr 5450.



Nytt år - nye muligheter?: Noen nyttårsforsetter kan føles uoverkommelige, men å gi huden litt ekstra pleie hver dag er et mål som er både realistisk og gjennomførbart.

Enkle løfter å innfri

Å være litt ekstra snill med deg selv er et godt nyttårsforsett. Du kan jo starte med huden og skjønnhetsrutinene dine?



Glem alle de restriktive reglene om null sukker, og la leppene dine bli honningfylte – og myke: Réve De Miel Lip Honey, Nuxe, kr 280.



Gå til sengs med god samvittighet etter å ha gitt huden en fuktboost med et serum med fuktgivende aloe og beroligende lavendelolje: Aloe Hyaluronic Moisture Boost, Monastery, kr 1060.



Bryt rutinen og eksperimenter med nye måter å legge festsminken på, for eksempel med delikate, franske glitterdetaljer: Eye Bijoux, Violette_FR, kr 468.



Unngå impulsjøp av klær, og bruk heller pengene på skikkelige produkter som pleier kroppen din og skjønner bort luktesansen din: Parisian Musc Hand and bodylotion, Matiere Premiere, kr 655.



Unn deg selv en dramatisk, ny duft av gylne gardeniaer, sjasmin og mørke bær: I Want Choo Le Parfum, Jimmy Choo, 40 ml edp, kr 820.



Gjør noe godt for kroppen din hver eneste dag og smør den med en kroppsolje som er rik på jojoba- og havreolje: Skin Relief Body Oil Spray, Aveeno, kr 170.



Dropp de sterke produktene mot akne og urenheter, og sats heller på et enkelt og effektivt produkt som inneholder retinol – også kjent som A-vitamin: Retinol Blemish Complex, ZO Skin Health, kr 1365.

Oversized it-genser

*Tykke gensere med store, tradisjonelle
mønstre er i vinden som aldri før.
Strikk i dine favorittfarger!*

Redesign: Dette designet er
en redesign av en klassiker
fra Gjestal-arkivet.

NB! Genseren har en oversized fasong. Velg ønsket størrelse etter måltabellen.

OPPSKRIFT

Carly-genser

Størrelser:

S (M) L (XL)

Plaggets mål:

- Overvidde ca. 107 (124) 141 (156) cm
- Hel lengde midt foran ca. 49 (52) 53 (55) cm
- Hel lengde midt bak ca. 57 (60) 62 (64) cm
- Ermelengde ca. 44 cm, eller ønsket lengde.

Garn:

- Fnugg in Florence White fra Bæstmor (100% alpaka) 50 g = ca. 80 meter.
- Caness Ocean Breeze fra Du Store Alpaka (63% fin alpaka, 37% polyamid) 100 g = ca. 300 meter.
- Alternativt garn til Fnugg White: 2 tråder Faerytale.

Garmengde:

- Farge 1: Fnugg White (nr. 902) 6 (7) 8 (9) nøster.
- Farge 2: Caness Ocean Breeze (2506) 2 nøster alle størrelser.

Veil. pinner:

Stor og liten rundp og strømpen nr. 5 og 7.

Strikkefasthet:

14 m og 16 omg glattstrikk og mønster på p nr. 7 = 10 x 10 cm.

Ermer

NB! Strikk ermene først. Les beskrivelsen nøye, det skal økes på ermet samtidig som mønsteret strikkes.

Legg opp 36 (38) 40 (42) m med farge 1 på p nr. 5. Strikk 4 cm vrbord rundt med 1 r, 1 vr. Skift til p nr. 7, og strikk 1 omg glattstrikk, samtidig som det økes 1 m i beg av omg = 37 (39) 41 (43) m. Sett et merke rundt første og siste m i omg (= merke-m). Strikk glattstrikk og mønster etter diagr A.

NB! Tell ut fra midt på ermet hvor diagr beg.

Når mønster A er strikket ferdig, strikkes mønster etter diagr B. Også her telles det ut fra midt på ermet hvor diagr beg.

Samtidig, når ermet måler ca. 9 cm, økes 1 m på hver side av merke-m. Øk 1 v etter merke-m og øk 1 h før merke-m. De økte m strikkes med i mønsteret etter hvert. Gjenta økningene på hver 3,5. (2,5.) 2,5. (2,5.) cm i alt 11 (13) 14 (15) ggr = 59 (65) 69 (73) m. Strikk til ermet måler 44 cm, eller



ønsket lengde.

På siste omg felles 10 m av midt under ermet (= merke-m + 4 m på hver side) = 49 (55) 59 (63) m.

Legg arb til side, og strikk et erme til på samme måte.

Mål 22 (23) 24 (25) cm maskerett ned fra avfelling, og sett et merke. Dette er referansemerke for hvor mønsteret skal begynne på bolen.

Bolen

Legg opp 150 (174) 198 (218) m med farge 1 på p nr. 5. Strikk 4

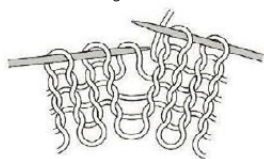
Enkel felling: Genseren har raglanfelling, en teknikk som gjør at du slipper det meste av montering.

NB! Strikk ermene først. Les beskrivelsen nøye, det skal økes på ermet samtidig som mønsteret strikkes.

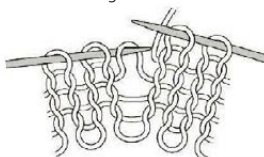


ØK 1 H OG 1 V

Øk 1 v: Ta tråden mellom 2 m, sett den på venstre p som bildet viser og strikk i bakre m-lenke.



Øk 1 h: Ta tråden mellom 2 m, sett den på venstre p som bildet viser og strikk i fremre m-lenke.

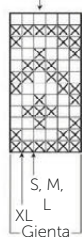


Trenger du hjelp?

Opplysninger om oppskriften og garnet kan fås hos strikkehjelp@houseofyarn.no

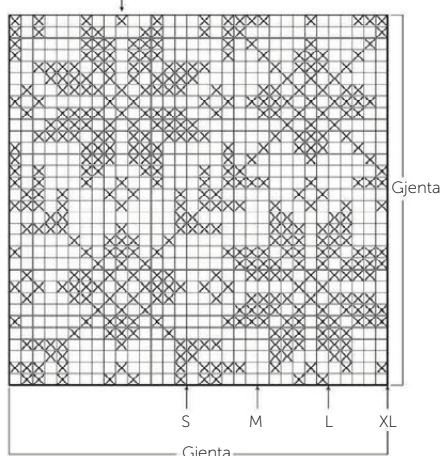
DIAGRAM

A
Midt på ermet



S, M, L
XL
Gjenta

B
Midt på ermet



□ Farge 1
■ Farge 2

cm vrbord rundt med 1 r, 1 vr. Sett et merke i hver side med 75 (87) 99 (109) m mellom merkene til for- og bakstykket. Skift til p nr. 7, og strikk 1 omg glattstrikk. Strikk deretter glattstrikk og mønster etter diagr A.

NB! Begynn ved pila for valgt størrelse ved hvert sidemerke (mønsteret går ikke opp over sidemerkene, men blir likt på for- og bakstykket).

Når mønster A er strikket ferdig, strikkes mønster etter diagr B. Bruk referansemerket på ermet for å bestemme på hvilken rad diagr beg. Strikk til arb måler ca. 33 (34) 35 (36) cm. På siste omg felles 10 m av til ermehull i hver side (= 5 m på hver side av hvert merke) = 65 (77) 89 (99) m til for- og bakstykket.

NB! Bolen skal avsluttes på samme rad i diagr som ermene. La m stå på p.

Bærestykket

Sett venstre erme, forstykket, høyre erme og bakstykket inn på p nr. 7 = 228 (264) 296 (324) m. Sett et merke i hver sammenføring (= 4 merker). Fortsett med mønster etter diagr på hver del som før. På 2. omg felles det til raglan ved å strikke 2 vridd r sm før hvert merke og 2 r m etter hvert merke. Fell alltid med farge 2.

Gjenta raglanfellingene på hver 2. omg 16 (15) 13 (11) ggr til, og videre på hver omg 4 (9) 15 (20) ggr (= i alt 21 (25) 29 (32) raglanfellingene).

Samtidig, når det er felt til raglan i alt 13 (14) 15 (18) ggr, felles de midterste 13 (15) 19 (21) m på forstykket av til hals = 111 (137) 157 (159) m. Fortsett fram og tilbake i glattstrikk og mønster, og fell videre til halsen i beg av hver p 3, 3, 7, 5, 3, 1 m i hver side. Halsfellingene vil etter hvert gå over til ermet. Fortsett raglanfellingene så lenge det er m til dette. Fell av.

NB! Når det felles til raglan fra vrangen, strikkes 2 vr sm før hvert merke og 2 vridd vr sm etter hvert merke.

Montering

Sy sammen under ermene.

Halskant

Bruk p nr. 5 og farge 1. Strikk opp ca. 7 m pr. 5 cm rundt halsen. Strikk 14 cm vrbord rundt med 1 r, 1 vr, samtidig som det felles jevnt fordelt til ca. 76-86 m på første omg. Fell løst av. Brett kanten dobbel mot vrangen, og sy til med løse sting.

Når det strikkes mønster med to farger, er det veldig viktig at du alltid holder trådene likt på fingeren, altså hvis den mørke tråden ligger foran på fingeren, må den ligge slik gjennom hele arbeidet. Dersom du kaster tråden, må det alltid kastes med samme fargen. Da får du et jevnt og pent resultat.

Alternative farger:

Her er samme genser
strikket i farge 1: Fnugg in
Florence White fra Bæstmor
(nr. 902) og farge 2: Caness
Sunshine fra Du Store Alpakka
(nr. 2503).



Samlingspunkt:

Spiseplassen, med den plassbygde kjøkkensofaen, er flittig brukt og har rom for mange. Bordet er gammelt og kjøpt hos Det Modæne Skur i København, mens stolene er fra en kirke i Tsjekkia. Over bordet henger tre Spin-lamper fra Arkoslight.

AVSLAPPET OG NATURLIG I HAGEBYEN

MYK LANDING

Da familien vokste fra fire til fem, var det på tide å finne et større hjem. Heldigvis kunne de bli værende i det elskede nabolaget sitt, der både store og små stortrives.

Tospann: Filip og Gitte deler både hjem og jobb. Basen er leiligheten i Lindern hageby som de deler med de tre sønnene sine.



Hjemme hos Gitte og Filip:

Filip Loebbert og Gitte Witt bor sammen med sine tre sønner i en leilighet på 105 m² i Lindern hageby i Oslo.

Paret er lidenskapelig opptatt av mat og utga sin første kokebok i 2017.

Sjekk Instagram: @gitteogfilip



Tips! Veggene er malt i kuløren Silke fra Jotun.

Det er nesten som et urbant Bakkebygrenda, sier Filip når han skal beskrive miljøet i Lindern hageby, litt nord for Oslo sentrum. Sammen med kona Gitte har han siden 2016 bodd i dette unike området med sjarmerende og solide bygårder bygget for over 100 år siden.

– For oss er dette det beste av to verdener: rolig og grønt, samtidig som alle tilbudene i en storby er lett tilgjengelige, sier Filip, som er fra Sverige og har flyttet mye rundt gjennom årene.

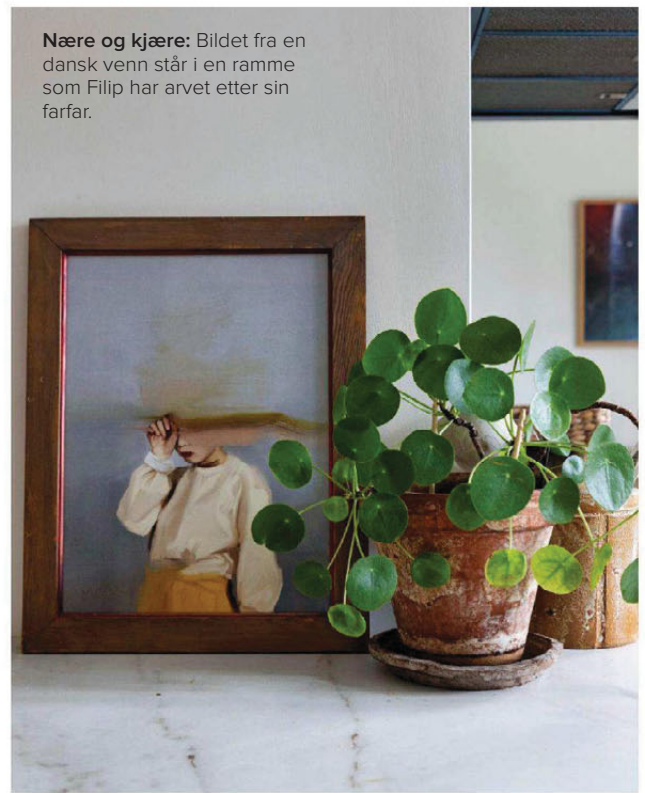
Den tidligere rastløsheten forsvant samtidig som flyttelasset gikk til Lindern.

Hagebyen er delt inn i fem kvartaler, alle med frodige bakgårder og godt naboskap. Den forrige leiligheten til Gitte og Filip lå i det første kvartalet, men ble med sine 76 kvadratmeter i minste laget da barn nummer tre var i anmarsj. Heldigvis ble en leilighet med 30 ekstra kvadratmeter til salgs i hagebyens fjerde kvartal, slik at familien >



Langstrakt: Kjøkkenets arbeidsstasjon, der det hakkes og skjæres og bakes, er plassert mot ytterveggen, som vender inn mot bakgården. Dagslyset og «grønsken» fra bakgården får sette sitt preg på de gardinløse vinduene på kjøkkenet. Over kjøkkenbenken er det montert en hylle fra Søstrene Grene, og fra taket henger lampen Alaska fra Arkoslight.

Øyliv: Kjøkkeninnredningen er fra Sigdal og malt i en beigetone. Benkeplaten fra Cosentino er brukt også på sidene av kjøkkenøya, som er plassert ved leilighetens pipeløp. På sikt kan det bli en ovn på andre siden, men enn så lenge er det komfyren fra Smeg som får opp varmen. Gulvet er originalt og har fått nytt liv etter flittig bruk av slipemaskin for å få vekk flere lag med lakk.



Nære og kjære: Bildet fra en dansk venn står i en ramme som Filip har arvet etter sin farfar.

«FOR OSS ER DETTE DET BESTE AV TO VERDENER.»

kunne fortsette sitt liv i det samme miljøet.

– Vi opplever at barna våre har enorm glede av alle de andre barna som bor her, og det er en stor verdi for hele familien.

Opp- og nedturer

Vi er mest fornøyde med at vi la ned time etter time på originalgulvet og fikk det akkurat slik vi ønsket, og at vi bare malte stueveggene opp til den gamle originallisten og lot resten være i samme farge som taket. En hyllest til det som var, med en moderne touch.

Å kjøre full renovering samtidig som renten holdt på å skyte i været, og tenke at «det ordner seg» – det gjør vi nok aldri igjen! Den største utfordringen har vært å ikke belaste familieøkonomien for mye.

Til tross for at vi er en stor familie, klarer vi å unngå at rotet flyter. Vi har gode systemer og forsøker så godt vi kan å få barna til å hjelpe til – og til å forstå tings verdi.

I familien Witt-Loebbert er det finn.no som er den soleklare favoritten på nett!

Grønne fingre: Levende vekster er en viktig ingrediens i innredningen til matinspiratorene og kokebokforfatterne Gitte og Filip, som er opptatt av å skape en sammenheng mellom hjemmet sitt og den grønne bakgården utenfor. Magasinholderen er kjøpt hos Artilleriet i Göteborg, mens trillebordet og stolen er fra PR Living.

Soner som henger sammen

Selv om paret også har karrierer hver for seg – Gitte er skuespiller, mens Filip er fotograf og mindfulnesslærer – har de sammen etablert seg som mat- og livsstilsinfluensere og kokebokforfattere. Duoen har dessuten et produksjonsselskap der de lager innhold for eksterne kunder.

– Vi forsøker å flette inn våre verdier i det vi arbeider med. Det er viktig for oss at det vi gjør, enten det er i egne eller andres mediekkanaler, presenteres på en smakfull og inspirerende måte. Vi er også veldig bevisst på at det skal være tilgjengelig for mange, forklarer Filip.

Også på hjemmebane er duoen opptatt >

Fredfylt hule: I stua er veggene malt i en behagelig, gyllenbrun nyanse som kler de andre fargene i rommet. Sofaen er Ikea-klassikeren Söderhamn, og på veggen over henger et verk av kunstneren Henrik Kleppe. Sofabordet er håndlaget i India, mens krukken er fra Home & Cottage, der også teppet er fra. I taket henger Norrgavels pendel Ellips.

Veggene er malt i fargen Dempet Savanne fra Jotun.





Bereiste møbler: Det lille, runde trebordet er opprinnelig fra Tsjekkia, mens den gamle industrikrakken er fransk.

Stilleben: Gamle familiefotografier står samlet på toppen av skapet. Metallhodet er kjøpt hos Artilleriet.



«ELDRE MATERIALER GIR EN RO TIL ET HJEM.»

av å ta gode valg. Et eksempel er kjøkkensofaen, som er utformet slik at den er blitt et samlingssted også utenom måltidene.

– Her kan Gitte og jeg for eksempel ta et glass vin sammen om kvelden, eller lese en bok og utfordre den fort litt enkle veien til tv-en, sier Filip.

I forbindelse med oppussingen har det vært viktig å skape attraktive steder for å møtes. Blant annet er en dør med tilhørende karm blitt fjernet mellom kjøkkenet og stuen, slik at det nå er en liten åpning mellom de to rommene.

– Det er nok det beste med hjemmet vårt – at man kan røre seg veldig fritt.

God arbeidsflyt på kjøkkenet

For to som jobber med mat, og dessuten har tre aktive smågutter å mette, har det vært viktig å få et velfungerende kjøkken. Etter ➤



Fremtidsplaner: Innenfor stuen ligger leilighetens fremtidige bibliotek, der det skal plassbygges bokhyller og dagseng. Enn så lenge er rommet enkelt innredet og malt i samme veggfarge som stua. Skapet Chloe i mangotre og rotting er fra Home & Cottage.

Studio: Da bygården ble bygget i 1918, hadde leiligheten en balkong vendt ut mot gata. Siden den gang har trafikkstøyen økt betraktelig, og balkongen er blitt bygget inn. Her spiller Filip inn mindfulness-podkasten «Viggo & Filip». Skrivebordet er en gave fra regissør og familievenn Marie Kristiansen, mens stolen er fra Tsjekkia. På gulvet står en fotoveske som Filip selv har designet i samarbeid med det norske merket Ile av Eli.



Opptur: Trappa fra underetasjen, der soverommene ligger, og opp til kjøkkenet er malt i fargen Teblad fra Fargerlike.



«VI LIKER MØBLER
SOM HAR ET
ORGANISK
AVTRYKK.»

Filip og Gittes favoritter på Instagram:

@_designtales_
@1924us
@eyeswoon

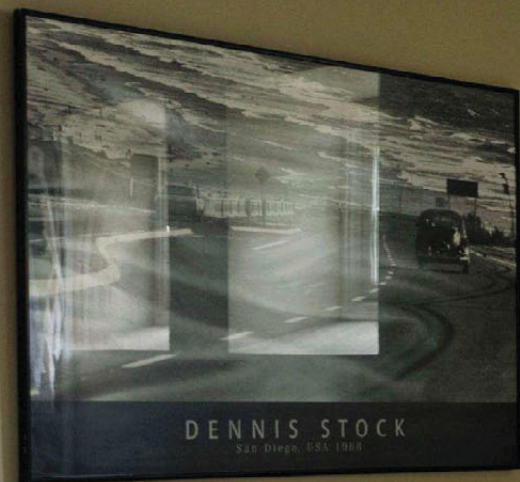
Rent og pent: Familiens bad ligger i underetasjen, og er nyoppusset fra topp til tå. Servant, kraner, skap, badekar og toalett er fra Bathlife, mens flisene er fra Fagflis, og speilet er et bruktfunn. Veggene er malt i Almond Beige fra Jotun.

å ha fjernet en vegg inn til et spiskammer, er rommet blitt fire kvadratmeter større, og den slitte kjøkkeninnredningen er byttet ut med solide skuffer og skap i klassisk stil.

Filip og Gitte har valgt å dele kjøkkenets ulike funksjoner i tre soner for å skape en god arbeidsflyt. Oppvaskkummen er plassert på den ene kortveggen, mens arbeidsstasjonen er ved langveggen ut mot bakgården. Midt i rommet står kjøkkenøya med kokesone.

— Inndelingen gir oss større frihet i bevegelsene enn slik det var i den forrige leiligheten med to kjøkkenbenker på motsatt side av hverandre, forklarer Filip.

Rolig nå: Soverommet er enkelt innredet og fargesatt for å skape en rogivende stemning med vegger malt i fargen Dempet Savanne fra Jotun. Senga er Zen fra Beliani, sengetøyet er fra Myyk og overkastet en gave fra Gittes mor.



SMART OPPBEVARING PLASS TIL ALT

*Tenk kreative løsninger til oppbevaring
og få ekstra plass du ikke trodde at du hadde!*



Hjemmelaget sofa

Sofaen er hjemmelaget av skuffeseksjoner, Brick box, og sokler, Brick Box, fra traeverer.no. Oppå ligger en tykk skummadrass, trukket i et møbelstoff. Sofaen utfyller plassen maksimalt og har godt med oppbevaring under.



Hyller under benkeplaten

Bordplata på kjøkkenet går ut på baksida mot stua. Egentlig skulle det brukes som spisebord, men det fungerte dårlig, syntes beboeren. Isteden kom hun på den gode ideen å bygge hyller under den ekstra tykke bordplata for å lage en avslutning, og det har gitt masse deilig plass til oppbevaring av loppefunn og servise.

Mikkel Dahlstrøm



P. Wessel

Trapp av kryssfiner

Kanskje ikke det enkleste møbelet å lage selv, men er du litt over gjennomsnittlig handy, så kan du klare det. Hvis ikke, kan du søke hjelp hos noen som kan. Trappa er i kryssfiner og fører opp til en hems. Den er ikke bare praktisk med innebygget plass til oppbevaring, den gir også en kul effekt til leiligheten. Veggene er malt i to forskjellige farger for å skape litt dynamikk. Teppet og bildet er brodert av beboeren med såkalt punch needle, se mer på @punchbydrake.

Integrert garderobe

Den ene vegg i soverommet har integrerte Pax-garderobeskap fra Ikea med dører i malt i Natural Blue fra Jotun. Senga er redd opp med sengetøy fra Høie og overkast fra Missoni. Det er arkitekt Ingrid Brunborg Pay som har laget løsningen.



Filippa Tredal



Filippa Tredal

Walk in closet

Et eget garderoberom i forlengelsen av soverommet rommer blant annet en samling sko. Skapfrontene er fra Noremax, håndtakene fra R. Bergersen og puffen fra Kalma Interiør.



Kathrine Sjørgård

Flere funksjoner

Det kan være fint å legge til rette for ekstra sitteplass i stua eller på soverommet, og en benk langs en vegg eller ved vinduet er en god løsning, spesielt hvis du benytter anledningen til å kombinere den med oppbevaring. Benken er tegnet av beboerne, som fikk den snekret av Interiørprodukter i Valnesfjord. Fargen på veggen er Blushing Peach, og gulvteppet er fra Trendcarpet.

Kurver til oppbevaring

Her har beboeren valgt en annen løsning enn lukkede skap på badet. Isteden har hun valgt åpne hyller og fylt dem med kurver fra Zara Home. De rommer blant annet tøy, håndklær og kremer. De flettede kurvene i naturmateriale bidrar dessuten til å myke opp uttrykket på det litt strenge badet. Krakken er fra Søstrene Grene.

P. Wessel



Bokhylle rundt døra

En hjemmelaget reol rundt kjøkkendøra gir plass til alt fra serviser til kokebøker og pyntegjenstander. Mal den i samme farge som veggen og skap en sammenheng, eller la den tre frem som her, hvor den er malt i en støvet valmueblå farge.



Tia Borgsmidt

Skjenk bak sofaen

En grå skjenk fra Ikea har fått plass bak sofaen. Det er praktisk med tanke på oppbevaring, og så er det et fint sted å stille lamper og annet du vil ha stående fremme. Skjenken er malt i samme farge som resten av rommet, 8094 fra Jotun. Nyansen heller mot grønt og skifter valør etter tidspunkt på døgnet. Den hvite vassen til høyre, Balloon, er fra Louise Roe, mens den i midten er fra Bohus. Bordlampe med beige skjerm fra Hadeland Glassverk belysning.

Ikea hack

Her er det montert lister på frontene av et Ivar-skap fra Ikea, så det får en mer spennende overflate og et annet uttrykk. Skapet og bena er fra Ikea, stolen og bordlampa fra & Tradition, fiskevasen, skåla og den stripete puten fra Notre-Dame, og lysestaken fra Madam Stoltz.

Sånn gjør du det: Ta av dørene og mal skapet et par ganger, så malingen dekker. Mål opp listene og sag dem til med en baufil. Slip endene lett med sandpapir. Legg listene på skapdørene med den ønskede størrelsen på mellomrommene. Bruk en slipekloss eller lignende som avstandsmåler. Mal listene og dørere og la tørke. Lim listene på dørene med trelim og sett ben på skapet.

For lignende farge, se Paint Purple Fame fra File Under Pop.



Pernille Enoch



Filippa Tredal

Reol fra vegg til vegg

En gigantisk bokhylle går over en hel vegg på hjemmekontoret. Det er satt sammen av 12 hyller av typen Garsby fra Ikea, som er saget til og tilpasset. Skrivebordet er fra Menu Space og lampen fra & Tradition. Poenget var å ha en dekorativ og praktisk hylle rundt skrivebordsplassen. Stolen er kjøpt på Finn.



Mint Agency

Hems og oppbevaring

Her bor det tvillinger, og den supersmarte hemsen på det store barnerommet gir plass til både lek, lekse- og soveplass. Hemsen har beboerens far laget. De malte hyllene er Ivar fra Ikea. Nyansen er S0515-Y. Stolen ved pulten er fra Alvar Aalto/Artek.

livsstil | mat | velvære | trening

Kamille PULS

35
—sider—

Frisk start

Litt sunnere – mye gladere



«En joggetur, sa du?»

Frister en god bok og en stor kopp kaffe mer enn en joggetur i minusgrader? Sjekk hva disse seks kjente fjesene gjør for å ha det bra både fysisk og psykisk – og hva som hjelper de dagene det går litt trått.



Bernt Hulsker, TV-profil:

Dyrt triks

Hva er ditt beste tips for å ha det bra fysisk og psykisk?

– Jeg vil anbefale alle å kjøpe seg et par skikkelige treningssko som er så dyre at de ikke kan ligge der å støve. Det er en god start, og så kanskje en frekk shorts.

Hva gjør du når du har en dårlig dag?

– Da gjelder det å komme seg ut. Få dagslys og tenke at det finnes folk der ute som virkelig har det ille. Som ikke er like privilegerte som vi er her i Norge.



Hallgeir Kvadsheim,
«Luksusfellen»-profil:

Av og til er noen få meter nok!

Hva er ditt beste tips for å ha det bra fysisk og psykisk?

– Å trene regelmessig. Og man trenger ikke treningsstudio. Mange finner mye glede i skogen og i gatene. Det finnes billige måter å gjøre det på.

Hva gjør du når du har en dårlig dag?

– Da prøver jeg å trene. Og så henter jeg meg inn i naturen. Jeg kan gå noen meter inn i skogen og se meg omkring, og da blir jeg i bedre humør.

«Jeg tror på balansen mellom det å måtte gjøre ting og det å ville gjøre ting.»

Fátima Pinto,
tidligere kampsportutøver:

Balanse mellom å ville og å måtte

Hva er ditt beste tips for å ha det bra fysisk og psykisk?

– Å gjøre ting som gjør meg glad, enten det er trening, kunst eller andre aktiviteter. Det er viktig for meg. Jeg tror på balansen mellom det å måtte gjøre ting og det å ville gjøre ting.

Hva gjør du når du har en dårlig dag?

– Jeg går ut i naturen eller på trening for å få luftet hodet.





**«Hvis det er mange
dårlige dager, prøver
jeg å komme meg ut.»**

Aksel Lund Svindal,
tidligere alpinist og programleder:

Lytt til kroppen

**Hva er ditt beste tips for å ha det bra
fysisk og psykisk?**

– Fysisk og psykisk helse henger sammen. Jeg prøver å være ute så mye som mulig, delta i aktiviteter jeg liker, samt få naturopplevelser. Det gir meg både fysisk og psykisk velvære.

Hva gjør du når du har en dårlig dag?

– Det varierer, men noen ganger er det viktig å lytte til kroppen. Hvis jeg føler meg nedfor, kan det være godt å slappe av på sofaen. Men hvis det er mange dårlige dager, prøver jeg å komme meg ut. Å være alene, for eksempel på en sykkeltur i skogen, kan hjelpe.



Gyda Bloch Thorsen, danser:

Bra for kropp og sinn

Hva er ditt beste tips for å ha det bra fysisk og psykisk?

– Jeg jobber med helse gjennom bevegelse og dans. Jeg mener at fysisk aktivitet, som styrketrening eller dans, er bra for både kropp og sinn.

Hva gjør du når du har en dårlig dag?

– Dansing hjelper meg å få utløp for dårlige følelser.

«**Min guilty pleasure er å se på en eller annen dårlig serie.**»

Lene Drange, «Luksusfellen»-profil:

LOGG AV!

Hva er ditt beste tips for å ha det bra fysisk og psykisk?

– Logge av sosiale medier, mobil og TV, og komme seg ut. Man trenger ikke gjøre det så lenge, men 20–30 minutter hver dag. Det er digg!

Hva gjør du når du har en dårlig dag?

– Da er min «guilty pleasure» å se på en eller annen dårlig serie. Akkurat nå ser jeg på «Sex og singelliv» i reprise. Jeg elsker det! Da blir ting litt enklere.





Kickstart en god tankestrøm i deg selv når du våkner ved å tenke på hva du gleder deg til, og hva som er viktig med denne dagen.

Opp av dvalen

Mørketida kan ta motet fra mange. Har du også ligget i dvale i vinter? Nå er det på tide å våkne opp igjen! Slik finner du tilbake til treningsgleden.

Start med topplokket!

Enten du er klar over det eller ei, så har tankene dine mye å si for hvordan fokuset ditt er. I takt med at vi sluntrer unna med trening, øker den negative selvpraten. En trøtt vinterkropp har det med å skape negative, demotiverende tanker. Et negativt mønster av automatiske tanker leder til et negativt mønster i handlinger.

I mørketida er det kanskje ekstra lett å kjenne på en indre stemme som gjerne kommer med «gode» forslag og unnskyldninger for å droppe trening. Gjenkjenn denne indre røsten og tenk motsigende når de negative tankene begynner å sabotere for målene dine!

I takt med at de negative tankene øker, øker også produksjonen av stresshormoner. For å få til endringer, er det derfor viktig å stoppe opp og rett og slett tenke over hva som gjør deg mer glad og positiv.

Dagens første tanker kan

fortelle demotiverende og energitappende setninger om hvor tøff, vanskelig, tung eller overveldende de kommende timene blir. For å få en optimal start på dagen, må vi endre disse villedende tankene.

Hent frem tanker og ord som trigger og aktiverer deg! Hjernen er din sterkeste muskel og et fantastisk redskap vi har for å skape hverdagslykke, nærmest som å slå på lyset på innsiden. Ved å ta et valg om å være optimist, produserer du lykkehormoner i stedet!

*Aaaaah, så godt jeg har sovnet i natt!
En stor kopp kaffe nå, så skal det bli
deilig å komme seg ut og gå en lang og god
skravletur med ei god venninne!*



Ta det første steget!

Husk at fysisk aktivitet er noe du gjør for deg og din helse – du vet at du får mer overskudd og blir i bedre humør når du beveger på kroppen.

Ved å ha en plan på forhånd, og kanskje til og med noen mål, blir det enklere å gjennomføre treningen. For da har du allerede bestemt deg! Det er ingen hemmelighet at det er lettere å droppe en økt hvis du hver eneste dag skal sitte å vurdere «skal, skal ikke?».

Du skal bevege deg fordi du fortjener det! Derfor kan det være smart å ha en avtaleliste med deg selv for hver dag eller hver uke. En slik plan kan du gjøre så detaljert som du selv ønsker – det viktigste er at du har bestemt deg på forhånd. Da ligger du ett skritt foran deg selv hele tiden, og du unngår å gjøre den berømte dørstokkmila lengre enn den trenger å være.

Gjør gjerne avtaler om å

trene med andre. Det er ofte vanskeligere å bryte en avtale med andre enn med seg selv. Fysisk og mental trener Mariann Deila understreker også at det er helt normalt å kjenne på treningsmotstand.

– Husk at du ikke trenger å føle deg motivert for å dra på trening. Treningsmotstand er bare en følelse som du ikke trenger å følge. Du kan dra på trening selv om du ikke har lyst, akkurat som du også gjør oppgaver på jobben din som du synes er kjedelige. Slik kan du tenke om trening også.

Som Deila påpeker: Du må bare ta det første steget!

– Minn deg selv på at du jo bare kan gjøre litt, og det trenger ikke å være så hardt. Når du først er i gang, så løsner det, og du blir mer motivert, er hennes oppfordring.

Velg trening du synes er lystbetont, og som du føler du mestrer. Mestring gir motivasjon!



KILDE: Mariann Deila er utdannet fysisk og mental trener og har mange års erfaring fra treningsbransjen. Hun har skrevet boka «Robust – 6 konkrete steg til å tåle en trøkk og våge å leve».

Yoga i morgen tidlig?

Legg frem matte, utstyr og klær før du legger deg!



Alle monner drar!

En annen ting som er viktig å huske på, er at å gjøre litt, alltid er så mye bedre enn å gi helt blaffen.

– Unngå alt eller ingenting-tankegangen. Kanskje orker du ikke å trene like ofte og like hardt, og det er ok. Bare du gjør noe. For det gjør stor forskjell, både for energien og formen, sier Deila.

Noe av det beste med trening, er at det gir umiddelbar effekt. Allerede ved lett aktivitet skjer det positive helsegevinster, både fysisk og psykisk. Tiden du bruker til trening, er tid du investerer i deg selv og din kropp – og det du får tilbake, er større velvære, mer overskudd og bedre livskvalitet.

Det er ikke uten grunn at vi sier «menneskekroppen er skapt for å være i bevegelse». Sannheten er nemlig at stadig flere får plager på grunn av en inaktiv hverdag, med nettopp for lite bevegelse. Det er

ikke nødvendigvis snakk om å komme seg på treningsstudio for å være der i timevis. Bare det å reise seg opp og gå litt rundt i rommet, eller å gå seg en liten tur ute i frisk luft, kan gjøre underverker for både kropp og sinn.

Musklene og skjelettet må brukes for å vedlikeholdes, og jevnlig mosjon kan blant annet bidra til å minske ulike smerter og stivhet i kroppen. I tillegg viser forskning at fysisk aktivitet har en god innvirkning på den mentale helsen, og at trening blant annet er god medisin mot depresjon.

Når vi er aktive, frigjøres endorfiner, som gir deg en følelse av å være glad og fornøyd. Endorfiner omtales gjerne som «kroppens lykkehormoner» som løfter både humør og energinivå. Dette er rett og slett kroppens måte å fortelle oss at det vi gjør, er bra – og det kan vi jo like!

Husk: Bare noen få minutter med fysisk aktivitet gir deg langvarig positiv energi tilbake.





HOPP OG SPRETT

*Noen ganger er bare det å komme seg inn i treningstøyet en seier i seg selv!
Og om du føler deg ekstra fresh, kan det rett og slett være det som skal til for
å få deg opp av sofaen og på trening. Kanskje kjøpe noe nytt på januarsalget?*



Pilatesmatte,
Oysho, kr 719.

Tights,
Sporty & Rich,
kr 1405.

Langermet topp
Columbia,
kr 705.

Sports-bh,
Bareen,
kr 545.

Tights, Casall,
kr 1095.

Topp, Etirel,
kr 95.

Sokker,
Arcteryx,
kr 360.

Loungebukser,
Gina Tricot,
kr 390.

Veske,
Athleta,
kr 515.

Bomberjakke,
H2O Fagerholt,
kr 2980.

Løpesko, Nike, kr 1255.

MIKS AV PASTELLER

*Lys opp hverdagen og drøm om
våren med en lysegrønn look.
Gi den et feminint preg ved
å mikse den med sart rosa.*



Wraptop,
Adidas
Performance,
kr 829.



Kort shorts,
7 Days Active, kr 939.



Jumpsuit,
Oysho, kr 780



Sports-bh,
Oysho, kr 359.



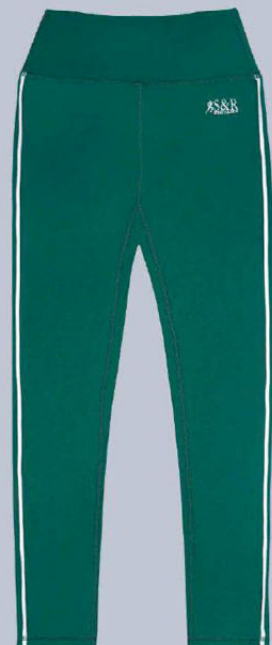
Yogablokk,
Gaiam, kr 170.



Sports-bh,
Girlfriend
Collective,
kr 585.



Singlet, Retinkit,
kr 785.



Tights,
Sporty & Rich,
kr 1350.

Treningsbukser,
Adidas, kr 860.



Sokker, Moshi Moshi
Mind, kr 155.



T-shirt, Alayu,
kr 1245.



Langermet
topp, Eyda,
kr 780.



Veske,
Adidas by Stella
McCartney,
kr 1880.



Langermet
topp, Planet
Nusa, kr 770.



Bukse,
Oysho, kr 720.



BRUNT OG BEIGE

*Det er to av sesongens viktigste
farger i motebildet. Bland fargenyansene
og skap en feminin, ren og elegant stil.*

Tights,
Energetics, kr 470.



Caps,
Eyda,
kr 545.

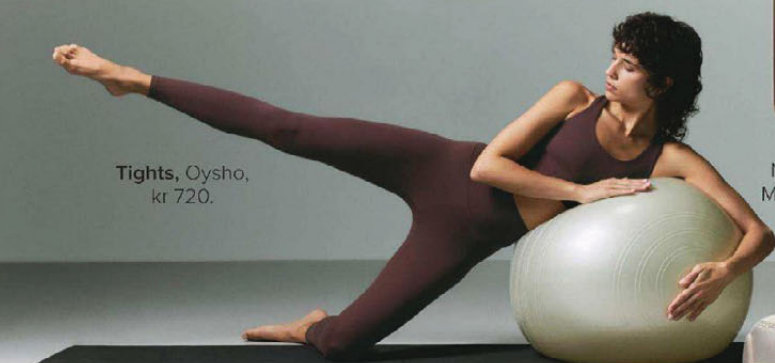


Drikkeflaske,
Nalgene x Moshi
Moshi Mind, kr 310.



Bomberjakke,
Rethinkit, kr 2040.

Tights, Oysho,
kr 720.



Sko, Nike,
kr 1540.



Hårstrikk,
Becksöndergaard, kr 230.

Slippers, H2O
Sportswear, kr 625.



Langermet topp,
Gai + Lisva,
kr 940.



Jakke, Résumé,
kr 1410.



Collegegenser,
7 Days Active,
kr 1565.



Tights, H&M,
kr 470.



Elastiske treningsbånd,
Moonchild Yoga Wear,
kr 470.



Sports-bh, kr 360,
og tights, kr 470.
Fra Oysho.



Sports-bh, kr 595,
og shorts, kr 705.
Fra Exercere.

Joggebukse,
Ball, kr 1410.



Sports-bh,
Rebook, kr 325.



Sport-bh, Röhnisch,
kr 500.



Høretelefoner,
Apple, kr 7210.



Shorts, 7 Days
Active, kr 940.



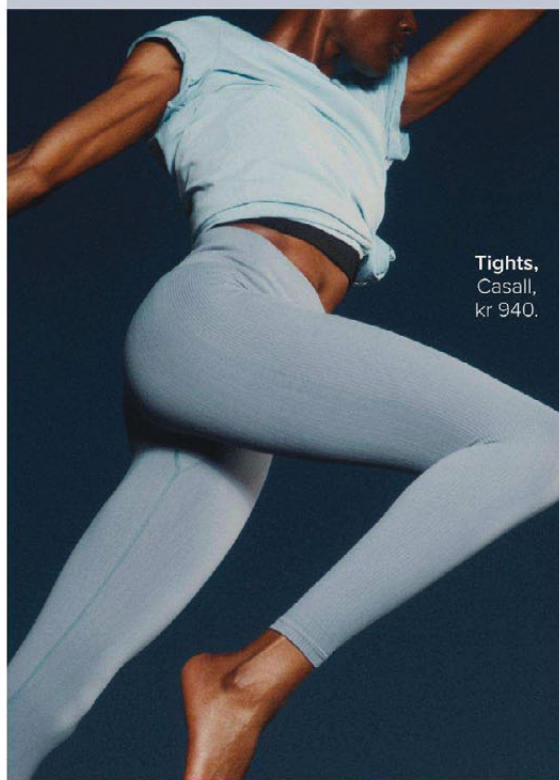
T-shirt, Endurance,
kr 625.



Tights,
Röhnisch,
kr 655.

HIMMELBLÅTT

*Skyfri himmel eller en grå
regnværsdag – treningsgleden skal
vi klare å beholde okke som!*



Tights,
Casall,
kr 940.



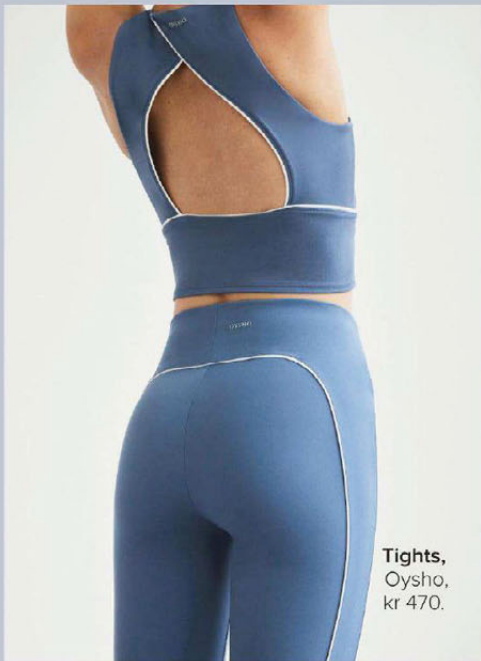
Hettegenser,
Globe Studios,
kr 780.



Sports-bh, Athlecia,
kr 360.



Bag, Adidas By Stella
Mccartney, kr 2510.



Tights,
Oysho,
kr 470.



Genser, Aim'n,
kr 1015.



Tights,
Casall,
kr 940.



Sokker,
Oysho,
3 stk.
kr 230.



Caps, Opéra
Sport, kr 940.



Sports-bh, Casall,
kr 705.



Tights, Aim'n, kr 625.



Shorts,
The Jogg Concept,
kr 470.



Vannflaske,
Dellia, kr 155.



Håndvekt,
Endurance,
kr 280.



Topp og tights,
H&M, kr 545.

KJERNESUNN TRENING

*Ønsker du bedre holdning? Dette er øvelsene for deg!
En svak kjernemuskulatur vil nemlig kjapt kunne gjenspeile
seg i dårlig holdning, vondter og skader.*

Målet med programmet:

Å styrke opp kjernemuskulaturen
gjennom effektiv trening uten noen
form for treningsutstyr.

Slik gjør du:

Dette programmet er optimalt
å gjennomføre på stuegulvet.
Gjør antall oppgitte repetisjoner.
Ta en pause på 1–2 minutter,
før du setter i gang igjen.
Kjør tre sett på hver øvelse,
og gjør deg ferdig med én øvelse,
før du går videre på neste.

Sterk kjerne

Musklene våre kler opp ryggraden med
indre og ytre magemuskler, små og store
ryggmuskler samt stabiliserende og
viktige hoftemuskler. Disse musklene er
svært viktige å utfordre jevnlig.

The Lewit

Hvilke muskler trenes?

Magemusklene og respirasjonsmusklene. Denne første øvelsen i dette programmet er en oppvarmingsøvelse. Målet med denne øvelsen er å aktivere magemusklene og engasjere riktig pusteteknikk.

Slik gjør du:

Ligg på rygg med beina i 90 grader. Kjenn etter at magen går ut og fylles med luft når du puster inn.

For hvert tredje eller fjerde utpust samler du leppene som om du skulle puste gjennom et sugerør, og blåser luften ut mens du strammer magen. Denne måten å puste på kalles leppepust, og er med på å strupe utpusten slik at musklene jobber mer.

Antall repetisjoner:

10 utpust.



Død bille

Hvilke muskler trenes?

Magemusklene og hofteleddsøylerne.

Slik gjør du:

Ligg på rygg med beina i 90 grader og med armene rett opp i lufta. Samtidig som du fører det ene beinet ned mot bakken, senker du motsatt arm

mot bakken over hodet, og den andre ned langs kroppen. Før armer og ben samtidig tilbake til start, og bytt side. Øvelsen skal skje rolig og kontrollert. Hvis ryggen slipper opp fra bakken, har du senket beinet for langt ned.

Antall repetisjoner:

8 på hver side x 3 sett.



1



Diagonalhev

Hvilke muskler trenes?

Rygg- og hoftemusklene.

Slik gjør du:

Stå på alle fire. Strekk den ene armen strakt foran deg, samtidig som du løfter motsatt ben opp strakt bak deg. Hold i noen sekunder, før du rolig senker ned og bytter side.

Antall repetisjoner:

10 på hver side x 3 sett.

2



Sideplanke

Hvilke muskler trenes?

Sidemusklene i magen.

Slik gjør du:

Plasser albuen i bakken og hold kroppen i en rett linje. Løft deg opp slik at du står rett og jobb med å holde hofta i en rett posisjon.

For en lettere variant setter du det nederste kneet i bakken.

Antall repetisjoner:

Hold så lenge du klarer på hver side. 30 sekunder er bra. Gjenta tre ganger på hver side.



Seteløft med benbytte på topp

Hvilke muskler trenes?

Setemusklene.

Slik gjør du:

Ligg på rygg og ha fotsålene i bakken. Press opp hofta til overkroppen og låret danner en rett linje mot kneet. Fra denne utgangsposisjonen skal du løfte opp annethvert ben. Jobb hele tiden aktivt med å holde hofta stabil slik at den ikke faller mot siden.

Antall repetisjoner:

8 på hver side x 3 sett.

1



2



Planke med vektforflytning

Hvilke muskler trenes?
Magemusklene.

Slik gjør du:

Stå i en høy planke og ha en gjenstand foran deg, for eksempel en stein eller et eple. Legg gjenstanden ned ved den ene hånden og flytt den over til motsatt hånd. Gjenta. Pass på at kroppen er helt rett hele tida, og unngå rotasjon i hofta. For en tyngre variant flytter du beina lengre bakover og bruker en tyngre gjenstand.

Antall repetisjoner:

10 forflytninger fra side til side x 3 sett.

1



2



Lær alt det grunnleggende om oppussing, smarte og geniale triks og hacks for hvordan du kan pusse opp på lavt budsjett uten at det går ut over et fint og eksklusivt resultat!

Du får vite hva du trenger å planlegge, hvilket utstyr du behøver, og ikke minst hvordan du praktisk pusser opp ditt eget hjem. I tillegg får du en forståelse av farger, romplaner, helhet og hvordan du kan bygge ditt eget interiør.

I boken «PUSS OPP SELV» gir Stine Skoli Ommedal og Camilla Bakken deg verktøy som kan spare deg for store kostnader og gjør at du kommer raskere i mål med arbeidet.

Stine Skoli Ommedal
& Camilla Bakken



I
SALG
NÅ!



PEOPLE
EGMONT

SAFTIGE BRØD OG RUNDSTYKKER

KICKSTART DAGEN

La duftende hjemmebakst trylle frem smilet rundt bordet på mørke januardager. Blir det noe igjen, er det bare å putte i matboksen, så kan du glede deg også til lunsj!

Rugrundstykker

Disse supre rundstykkene er enkle å lage.

15 stk.

25 g gjær
3½ dl vann
1½ ts salt
75 g rugflak
100 g rugmel
ca. 325 g hvetemel

Til pensling:

1 pisket egg
1 dl rugflak eller 2 ss
valmuefrø

Rør ut gjæren i lunkent vann og rør inn salt, rugflak, rugmel og halvparten av hvetemelet. La hvile i 15 minutter. Tilsett resten av hvetemelet. Elt deigen grundig til den er smidig. Sett den tildekket til heving på et lunt sted i rundt 1 time. Form 15 rundstykker og sett på bakepapirkledt stekebrett. La dem etterheve i 20 minutter. Pensle med egg og dryss med rugflak. Stek rundstykkene ved 225° midt i ovnen i ca. 18 minutter.

Nybakt til frokost

Hvis du nøyer deg med 10 g gjær og lar deigen heve tildekket natten over i et kjølig rom eller kjøleskap, kan du bake ut rundstykkene om morgenen.



Havrerundstykker med tranebær

Disse er raske å lage uten heving, og tranebærene dukker opp som en søt overraskelse.

12–14 stk.

Server gjerne med en god ost, flytende honning og pærer i skiver.

425 g hvetemel

150 g fullkornshvetemel

75 g havregryn

75 g tørkede tranebær

1 ts bakepulver

1 ts salt

2½ dl skyr

3 dl vann

Til pensling:

1 pisket egg

1 dl grovhakkede gresskarkjerner

Bland mel, havregryn, tranebær, bakepulver og salt i en bolle. Rør inn skyr og vann. Deigen skal være fuktig og klebrig. Form deigen til rundstykker med to spiseskjeer. Legg dem på en bakepapirkledd stekeplate. Pensle med pisket egg og dryss gresskarkjerner over. Stek rundstykkene ved 225° i ca. 15 minutter midt i ovnen.



Solsikkebrød med skyr

Skyr er et fettfritt melkeprodukt som gjør brødet ekstra saftig.

1 brød

3 dl rugkjerter, malt (fås på helsekost)

1 dl havregryn

6 dl lunkent vann

1 ss flytende honning

100 g skyr

15 g gjær

2 ts salt

150 g solsikkekjerter

200 g fullkornshvetemel

ca. 400 g hvetemel

1 ss olje

Ha rugkjerter, havregryn og vann i en kjele. Kok opp og la det småputre i 2–3 minutter mens du rører hele tiden. Avkjøl til det er lunkent og rør i skyr, gjær og salt. Tilsett solsikkekjerter og de to melslagene. Bland sammen deigen til den er smidig, litt fuktig og slipper bollen. Det er lettest i en maskin. Form deigen til en kule. Ha 1 ss olje i en bolle. Vend deigkulen rundt i oljen. Dekk deigen med et rent klede og la den heve i ca. 3 timer.

Ha deigen på et bakepapir-kledd stekebrett og form et stort, avlangt brød. La brødet etterheve ca. 30 minutter dekket med et rent klede. Snitt brødet med en skarp kniv og pensle det med vann.

Stek brødet midt i ovnen ved 225° grader i ca. 40–45 minutter.

Brødskalaen

Visste du at du kan plotte inn mengden korn og mel og få opp hvor grov baksten er. Sjekk brodogkorn.no

Gresskarrundstykker

Setter du en fordeig dagen før, fremhever du smaken og får luftigere bakst.

15 stk.

Fordeig:

5 g gjær

3 dl vann

150 g hvetemel

100 g fullkornshvetemel

Deig:

3 dl lunkent vann

1½ ts salt

200 g fullkornshvetemel

100 g hakkede gresskarkjerner

100 g linfrø

ca. 350 g hvetemel

Til pensling:

1 pisket egg

4 ss hakkede gresskarkjerner

Bland fordeigen og la den stå natta over med plastfolie på kjøkkenbordet. Dagen etter blander du først 3 dl vann i og så resten av ingrediensene. Bland sammen deigen til den er smidig og slipper skålen. Det er lettest i en kjøkkenmaskin. Deigen skal være fuktig. Sett deigen tildekket til heving i 3 timer.

Lag 15 rundstykker av deigen. La dem etterheve i 30 minutter dekket med en rent klede. Pensle med pisket egg. Dryss med gresskarkjerner.

Stek rundstykkene midt i ovnen ved 225° grader i 20–25 minutter.

Lunsj

Overrask kjæresten med denne matpakken fylt med parmaskinke og andre godsaker.



TACO

PÅ NYE, SUNNE MÅTER

Taco er mye mer enn kjøttdeig. Sjekk så mye godt og sunt du heller kan bruke som fyll!

Syltede gulrøtter kan spises med det samme, men og holder seg også i 3-4 uker i kjøleskapet.

Oppskrifter på neste side



Visste du at bønner er en god proteinkilde, sunne og gode på smak? De finnes både ferdigkokte og ukokte.

Oppskrifter på neste side >



Taco med laks

Vips er denne raske middagen servert.

4 porsjoner

Syltede gulrøtter:

- 1½ dl vann
- 1½ dl risvineddik
- 1½ dl epleeddik
- 1 ss sukker
- 1 ss salt
- 1 ss knuste fennikelfrø
- 1 pose små gulrøtter

Edamamepesto:

- 200 g edamamebønner, friske eller tinte
- 2 avokadoer
- 1 lime
- ½-1 dl vann
- salt og pepper

Laks:

- 600 g laks
- 1 bunt vårløk
- 2 ss kokosolje
- 1 lime
- 4 pitabrød/andre flate brød

Kok opp vann og eddik med sukker, salt og fennikelfrø i en kjele til sukkeret og saltet er løst opp. Ta kasserollen av varmen. Skyll og skrell gulrøttene. Del gulrøttene på langs og legg dem i et rent syltetøyglass. Hell laken over gulrøttene.

Ha edamamebønnene i en blender sammen med avokadokjøtt. Skyll limen og riv skillet fint. Tilsett limeskall- og saft i blenderen, sammen med vann. Kjør til en jevn konsistens. Tilsett mer vann hvis konsistensen er for tykk. Krydre med salt og pepper. Skjær laks i biter på ca. 5 x 5 cm. Skjær vårløk fint. Varm kokosoljen i en stekepanne. Stek fisk og løk i 5 minutter. Press limejuice over fisken. Varm brødene i ovnen eller i en brødrister. Smør flate brød med edamamepesto. Legg laksen oppå, sammen med syltede gulrøtter. Drypp med sitron- eller limesaft.



Tortilla med bønnestuing

Prøv vegetarvarianten av taco.

4 porsjoner

Tomatsalsa:

- 300 g tomater
- 1 rød løk
- ½ rød chili
- 2 ss tomatketchup
- salt og pepper
- 1 lime

Bønnestuing:

- 1 rød løk
- 1 fedd hvitløk
- 1 ss olivenolje
- 1 boks røde kidneybønner, ferdigkokt
- 1 boks svarte bønner, ferdigkokt
- 2 ts malt spisskummen
- 1 ts malt kanel
- ½ ts tørkede chiliflak
- 2 ss tomatpuré
- ½ dl vann
- ½ ts sukker
- salt og pepper

Guacamole:

- 2 avokadoer
- 1 lime
- salt
- Til servering:
- 8-12 små maistortillaer
- 2 dl crème fraîche
- 1 potte frisk koriander

Skjær tomater i terninger, og la dem renne av i en sil. Finhakk løk og hakk chili fint. Bland tomat, løk, chili og ketchup i en bolle, og krydre med salt og pepper. Smak til med limesaft. Skrell og finhakk løk og hvitløk. Skyll og la de to bønnesortene renne godt av. Stek løken i 1 minutt i olje. Tilsett bønner, spisskummen, kanel og chili, og stek videre i 2-3 minutter. Tilsett tomatpuré og vann, og la retten småkoke i 5 minutter. Smak til med sukker, salt og pepper.

Mos avokadokjøttet grovt med en gaffel og smak til med limesaft og salt. Varm tortillalefsene og fyll dem med bønnemiksen, tomat salsa og avokadomos. Topp med crème fraîche, frisk koriander og server straks.

Psst! Oppskrift på hjemmelaget tacokrydder finner du på side 14.

Tacopai med karbonadeideig

Saftig pai med tacovri og karbonadeideig, som er sunnere enn kjøttdeig.

Paiform 24 cm

Paideig:

- 200 g hvetemel
- 50 g sammalt hvetemel
- 1 ts salt
- 1 dl olivenolje
- ¾ dl vann

Kjøttfyll:

- 1 løk
- 500 g karbonadeideig
- 3 ss meksikansk tacokrydder
- 2 ss tomatpuré
- 2 ss vann
- 1 liten boks mais
- 3 egg
- 2 dl crème fraîche
- salt og pepper
- 1 tomat
- 1 grønn paprika
- 50 g revet cheddar

Til servering:

- 1 håndfull persille
- tortillachips

Bland alt det tørre i en bolle. Tilsett olje og vann og arbeid sammen til en deig. Trykk deigen ut i en paiform slik at den dekker både bunn og sider. Prik bunn med en gaffel og sett formen i kjøleskapet i 30 minutter. Kjøttfyll: Skrell og finhakk løk og stek sammen med karbonadeideig i olje i omtrent 5 minutter til kjøttet er brunet. Tilsett tacokrydder og stek videre i 1 minutt. Tilsett tomatpuré, vann og godt avrente maiskorn og la kjøttfyllet småkoke i 5 minutter. Smak til med salt og pepper. Pisk sammen egg, crème fraîche, salt og pepper i en bolle. Ha kjøttfyllet i paibunnen og hell over eggeblandingen. Skjær tomat og grønn paprika i små terninger og fordel dette over paien sammen med revet cheddar. Stek paien ved 200° i ca. 30 minutter. Topp paien med hakket persille og server med tortillachips.

Spar tid og bruk ferdig paideig.





Del deigen i mindre emner så alle
får sin egen innbakte pizza.

Oppskrifter på neste side

Genialt!

Har du rester etter taco, er det supert å bruke på denne måten og gjerne spe på med andre lefser du har.





Innbakt taco

Ny favoritt på fredagskvelden?

4 porsjoner

Deig:

2½ dl lunkent vann
2 ts tørrgjær
1 ss flytende honning eller sukker
1½ ts salt
2 ss olivenolje
ca. 7 dl mel

Fyll:

500 g karbonadedeig
1 løk
2 hvitløkfedd
1 ts knuste korianderfrø
½ – 1 ts knuste fennikelfrø
2 ts malt/knust spisskummen
2 ts paprikapulver
1–2 ts chilipulver
1 boks knuste tomater eller 5 hakkede plommetomater
1½ dl maiskorn
1 dl hakket koriander
250 g revet ost
salt og pepper
olje til steking

Guacamole:

2 modne avokadoer
1 lime
2 hvitløkfedd, finhakket
2 ss finhakket rødløk
½ rød chili, finhakket

Bland sammen tørrgjær, vann og sukker i en bakebolle. Dekk til bollen med plastfilm, la blandingen stå i ca. 10 minutter til det begynner å skumme/boble litt i overflaten. Tilsett salt, olje og halvparten av melet. Arbeid

deigen sammen og tilsett resten av melet litt etter litt. Elt deigen ved full hastighet i 6 minutter til deigen blir blank, glatt og elastisk. Løft deigen ut av bollen, smør bollen med litt olje og legg deigen tilbake. Dekk til med plastfilm og et kjøkkenklede over der igjen. La deigen heve i romtemperatur til dobbel størrelse.

Finhakk løk og hvitløk og fres løk og hvitløk i olje. Tilsett de tørkede krydderiene og karbonadedeigen. Stek videre til karbonadedeigen er godt brunet. Tilsett tomater og la det hele putte videre til det meste av væsken fra tomatene har fordampet. Smak til med salt og pepper, juster eventuelt med mere krydder hvis nødvendig. Rør til slutt inn mais og koriander. Mos avokadokjøttet med en gaffel og bland inn limesaft, finhakket hvitløk, løk og chili. Smak til med salt og pepper. Dekk med plastfolie og sett til side så lenge. Kna sammen deigen og kjevle den ut til en stor rund leiv. Legg den over på et stekebrett dekket med bakepapir. Legg kjøttblandingen på den ene halvdelen, men ikke legg helt ut til kanten. Dryss over osten og brett den andre siden over fyllet. Klem skjoten godt sammen slik at fyllet er ordentlig innpakket. Stek den innbakte tacoen ved 250° i ca. 15 minutter eller til deigen er stekt og pent gyllen.



Quesadillas med kylling, spinat og mais

Under den sprø overflaten gjemmer det seg nydelig fyll.

4 porsjoner

Kyllingfyll:

500 g filet av kyllingbryst
1 ss olivenolje til steking
2 ts malt spisskummen
1 ts malt koriander
1 ts tørket oregano
1 ts paprika
½ ts røkt paprika
salt og pepper

Quesadillas:

1 rødløk
75 g frisk babyspinat
1 boks mais
75 g revet mozzarella
75 g revet cheddar
8 tortillalefser
4 ts olivenolje
Til servering:
2 dl crème fraîche
1 bunt frisk koriander

Skjær kyllingbryst i små terninger og stek lett gylne i pannen. Tilsett alt krydderet og stek videre til kjøttet er gjennomstekt. Krydre med salt og pepper. Skjær rødløk i tynne skiver. Skyll og la babyspinaten renne av. La maiskornene renne av. Bland ostetypene i i en bolle.

Legg en lefse i en varm panne med litt olje og fordel litt revet ost, spinat, kyllingfyll, mais og rødløk over. Trykk en tortillalefse på toppen. La det steke til den nederste tortillaen er gyllen og osten begynner å smelte. Vend forsiktig og stek ferdig på den andre siden. Gjenta på samme måte slik at det blir 4 quesadillas totalt. Skjær quesadillas i halve eller kvarte og server med crème fraîche og frisk koriander.

Fisketaco med syltet rødløk

Lur inn fiskemiddagen i tortillalefsene.

4 porsjoner

Syltet rødløk:

1 stor rødløk
1 dl sukker
1 dl eddik
1 dl vann

Chilidressing:

2 dl crème fraîche
1 ss søt chilisaus
1 ss tomatketchup
1 ts sterk chilisaus (for eksempel sambal oelek)
salt og pepper

Fiskefyll:

600 g hvit fisk, filet eller loin av torsk, lysing eller sei
1½ dl hvetemel
2 ss meksikansk tacokrydder
salt og pepper
2 egg
3 dl panko (brødsmler)
4 ss olje til steking
Til servering:
½ spisskål
1 lime
1 agurk
8 tortillalefser

Skjær rødløk i tynne skiver og legg i et glass. Kok opp sukker, eddik og vann i en kjele til sukkeret er løst opp. Ta kjelen fra varmen og hell laken over løken. Sett lokk på og sett glasset kaldt i minst 2 timer, helst til neste dag. Bland crème fraîche, søt chilisaus, ketchup og sterk chilisaus i en bolle. Smak til med salt og pepper. Sett bollen kaldt. Skjær fisk i munnfullstore biter og fjern ev. ben.

Bland hvetemel, tacokrydder, salt og pepper i en dyp tallerken. Knus eggene i en annen dyp tallerken og pisk lett sammen. Ha panko i en tredje dyp tallerken. Vend fiskebitene først i melblandingen, deretter i egg og til slutt i panko. Varm olje i en dyp panne og stek fiskebitene i 2–3 minutter på hver side til de er gylne og sprø. La dem renne av på kjøkkenpapir. Skyll og snitt spisskål fint og bland det med ferskpresset limejuice. Skjær agurk i små terninger.



Server fiskebitene i varme tortillalefser sammen med spisskål, agurkterninger, syltet rødløk og chilidressing.



Følg sesongen!
Velg hvit fisk som er i sesong når du lager fisketaco. Du kan også bruke frossen fisk, bare tine den opp før tilberedning.



ÅRETS HERLIGSTE JENTETUR!

*Bli med på høstens vakreste eventyr!
Kamille inviterer i år igjen til en inspirerende og gøy
helg med innhold for kropp, sjel, hode og hjerte.*

Hipp hipp hurra



Kamille
WEEKEND
GEILO 12.09-14.09
2025



KAMILLE-WEEKEND 2025!

Vi er klare for Kamille-weekend 12.-14. september!

Gå inn på for oppdatering og informasjon.

Pris: Abonnenter, kr 4790. Ikke abonnent, kr 4990.



Bli med, da vel!

Se så gøy vi hadde det i fjor



Energikick: Frister det å bytte ut norsk, hvit vinter (eller grå, om det ikke er snø) med noen fargerike uker lengre sør akkurat nå?

A woman with blonde hair, wearing a bright pink t-shirt and a colorful floral skirt, is captured mid-jump on a vast, golden sand dune. Her arms are outstretched, and her hair is flying in the wind. A long, dark shadow of her is cast onto the sand to her left. In the background, the dunes stretch towards a clear blue sky, with some distant, rocky hills visible on the horizon.

5 VARME REISEMÅL

DIREKTE TIL SOL OG SAND

*Lengter du etter sol på kroppen, sand under tærne
og varmegrader nok for en dukkert? Bli med til noen av våre
vinter-favoritter, som du kan nå med direktefly.*

Ørkensand: Mosteparten
av sanden på Kapp Verde-
øyene har kommet med
vindene fra Sahara.

1

Boa Vista i Kapp Verde: Slående vakre strender

For ti år siden var det knapt noen som visste om øygruppa Kapp Verde. Siden har flere opplevd at den tidligere portugisiske kolonien utenfor Senegal har mye av det vi nordmenn lengter etter i vinterhalvåret – masse sol, varme og lange sandstrender.

Selv om Kapp Verde har noen av de flotteste strendene vi har sett, er de ikke alltid tilgjengelige. Bølgene slår tidvis hardt innover land, og da er det ikke anbefalt å begi seg havet i vold.

Det gjør i grunnen ikke så mye, for de aller fleste kommer seg likevel ikke lenger ut i det våte element enn til hotellenes lune ferskvanns-bassenger.

Etter noen dager under med solbading, blir man uansett litt rastløs. Da passer det med en tur rundt på øyene – eller mellom øyene.

En av utfluktene på øya Boa Vista tok oss først til et lite pottemakeri, deretter ut i et månelignende landskap der sanddynene bølget bortover mellom nakne rabber av vulkanstein. Det var akkurat passe varmt, lufta tørt og frisk, som skyldtes en svak bris som strøk svalende over øya.

I en av landsbyene vi stoppet opp i, tok vi en kaffe og kjøpte oss noe snacks og kaldt å drikke. I gaten like ved var en gruppe unggutter ivrig opptatte med å spille fotball, mens et knippe gateselgere flokket seg rundt oss. Mange av dem senegalesere, som har søkt lykken over havet.

Turen endte til slutt ute ved kysten igjen, på en langstrakt og bred strand der bølgene hev seg inn over land. Vi tok sjansen og kastet oss uti – en opplevelse vi sent vil glemme.

Reisen dit:

Vi reiste med TUI til Boa Vista. Ving har turer til øya Sal, og i tillegg til Oslo har de nå også reiser direkte fra Bergen og Stavanger. Priser fra rundt 8 525 kr per person/reisetid ca. 9 timer.



Aktiv: Kapp Verde kan by på mange aktiviteter, som utflukter med disse firehjulingene.



Vindfullt: Det blåser friskt på Kapp Verde, som gjør øyene til noen av verdens beste for kitesurfing.



Naboøy: Dette er i Santa Maria, en fargerik badeby på øya Sal, nord for øya Boa Vista.

Øyhopping

Øyriket Kapp Verde består av 15 øyer, hvorav ni er bebodde, og er et fint sted for å dra på øyhopping med fly eller ferge. Alle øyene er spredd over et stort område, og mens noen øyer har sandstrender så langt øyet kan se, består andre av svart vulkansand. De vanligste feriestedene er de små øyene Sal og Boa Vista.



Annerledes:
En fin, mørk lavasandstrand danner sentrum i den lille feriebyen Playa de la Arena på Tenerife.

Tenerife: Det beste av to verdener

Tenerife er den største og grønneste øya på Kanariøyene. Her kan du bade på noen av Spanias vakreste strender. Her er det både surfestrender, barnevennlige strender, gylne strender og strender med sort lavasand. Bare å velge sin egen favoritt!

I tillegg til strålende natur og flotte strender arrangeres det et karneval på øya som nesten overgår dem du finner i Brasil. Jo da, Tenerife har mye spennende å by på, men for mange er øyas flotte vandrestier den største attraksjonen.

For noen er en tur opp til Teide – Spanias høyeste fjell (3715 moh.) – et opplagt valg. Da vi dro ut på vandretur en dag sent på høsten, valgte vi Mascadalen, som hovedsakelig går gjennom en ravine og ender i havet. Herfra blir du hentet med båt, men du har god tid til en dukkert.

Reisen dit:

Flere av de store turoperatørene (og flyselskapene) har flere avganger i uka til Tenerife, også fra andre byer i Norge enn Oslo. Priser på fly fra 1249 kr én vei (Norwegian).



Vel bekomme: Paella er spanjolenes nasjonalrett og kommer i utallige varianter.

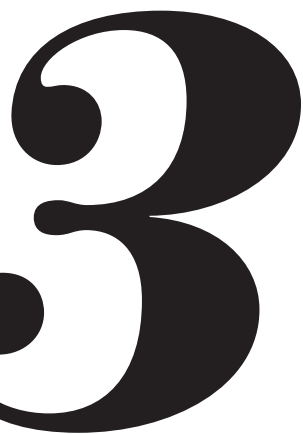
Fargerikt: På Tenerife arrangeres det i løpet av vinteren et av de største karnevalene i verden.



Topptur

På Tenerife er en tur opp til fjellet Teide et opplagt valg! Med sine 3718 meter over havnivå, og anslåtte 7000 meter over havbunnen, er det det høyeste fjellet i Spania, det høyeste fjellet på noen øy i Atlanterhavet og den tredje største vulkanen i verden. Og hvis du lurte: Det siste utbruddet skjedde i 1909.





Gatemat: Noe av det mest spennende du kan gjøre i Bangkok, er å smake deg gjennom byens gatemat.



Thailand: Herlige Bangkok

Pandemien satte en brå stopp på direkteflyvningene til et av nordmenns favorittreisemål vinterstid, men nå er det igjen mulig å fly direkte til denne fargerike og spennende storbyen.

Thailand har alt vi som reisende lenger etter. Behagelige temperaturer, hyggelige mennesker, strålende strender – og ikke minst fenomenal og rimelig mat.

Innfallsporten til landet fra Norge er Bangkok, og vi anbefaler å være her et par dager i for- eller etterkant av badeferie ved havet. Gå gatelangs, inn sidegater, der mye av byens puls ligger. Benk deg til på et fortau og smak deg gjennom en gatemat som savner sin make.

En fin måte å reise gjennom byen på er å bruke elven Bangkok ligger ved. Chao Praya er byens puls og livsnerve.

Reisen dit:

Thai Airways begynte å fly til Bangkok 1. juli i år. Priser fra 8 272 kr (Norse).

Sigthseeing: Bangkok er en moderne storby, men med mange spennende turistattraksjoner. Hopp inn i en tuk-tuk og sus av gårde!

Ikke ved havet: Det er mulig å kombinere strand og storby, men det tar et par timer å kjøre fra Bangkok og ut til kysten.



Strandliv

Det finnes flere byråer i Bangkok som arrangerer både kortere og lengre turer til strendene i områdene rundt Bangkok, men det er fullt mulig å finne veien selv også. For eksempel kan det være en idé å kombinere en ferie i Bangkok med en tur til øya Ko Samet, en populær ferieøy cirka fire timers kjøring sør for Bangkok.

Storby: I tillegg til norske
Norse, flyr nå også Thai
Airways direkte til Thailands
hovedstad.





Sol og bad: Det er de viktigste ingrediensene for de aller fleste som reiser til Rødehavet og de to feriebyene Sharm el Sheikh og Hurghada.

4



Hurghada: I tillegg til å nyte strendene, kan du også være med på ekskursjoner ut i den vilde naturen rundt Hurghada.



Husk høy faktor: Egypt regnes som et av verdens mest solsikre reisemål.

Hurghada i Egypt: Eksotisk ferieby

Hurghada er Egypts mest populære reisemål. Her venter krystallklart vann, deilig vær og fine strender. Under Rødehavets havoverflate gjemmer det seg en fantastisk verden av fargerike fisker og koraller. Liker du å dykke eller snorkle, vil du trives her!

Tross den økende turismen, har Hurghada beholdt den egyptiske småbyfølelsen. I den gamle bykjernen El Dahar går livet sin vante, spennende gang.

Havna er det naturlige samlingspunktet, og langs havnepromenaden er det et trivelig uteliv med kafeer og butikker.

Reisen dit:

Flere norske turoperatører har pakkereiser til Hurghada. Priser fra 7147 kr per person (Apollo).

Rødehavet

Åtte land har kystlinje mot Rødehavet, som skiller Afrika fra Asia (Arabia): Egypt, Sudan, Eritrea og Djibouti på den afrikanske siden, og Jemen, Saudi-Arabia, Jordan og Israel på den asiatiske siden. Visste du at Rødehavet er det eneste havet på jorda uten vedvarende ferskvanntilførsel fra elver?

5

Gambia: Lite land, stort hjerte

Gambia er nok aller mest kjent for sin 80 kilometer lange kyststripe med vuggende palmetrær og vakre strender, hvor turister slapper av med en tropisk drink og et avkjølende bad. Det er det minste landet i fastlands-Afrika, men dets hjerte er stort, og historien om det enda større.

Gambia er på mange måter eksempelet på at et land som regel er større enn summen av alle historiene det rommer. En gang var lille Gambia del av det mektige og etter hvert styrtrike maliske imperiet – det største og mest innflytelsesrike i Vest-Afrika helt frem til 1500-tallet. Maliriket brakte med seg islam til denne delen av verden, et livssyn som også bidro med utdannelse, teknologi og kunnskap.

Da kongen av Mali – Mansa Musa – i 1324 foretok en pilegrimsreise til Mekka, hadde han på ferden over Sahara med seg 60 000 tjenere og slaver og så mye gull at gullprisen i Kairo sank med over ti prosent i løpet av kongens opphold der. Deler av denne rikdommen, både i penger og kultur, drysset utvilsomt også over de fjernere utpostene i imperiet; som Gambia.

Reisen dit:

Ving arrangerer turer til Gambia. Priser fra ca. 10 600 kr per person.



Avslapning: Gambia tilbyr mange turer inn i landet langs elven som har gitt landet sitt navn, i tillegg til latmannsliv på stranda.



FARGERIKT: Gambia er et fargerikt møte med et lite land med en stor og spennende kultur.



Aper: Du kan ikke sammenligne Gambia med for eksempel Kenya, Tanzania eller Sør-Afrika, for De fem store er ikke å finne i Gambia. Men de har likevel et rikt dyreliv.

Nasjonalpark

River Gambia nasjonalpark, også kjent som Baboon Islands, er et unikt økosystem som omfatter fem øyer i Gambia-elven. Disse øyene er et tilfluktssted for mange truede arter, blant annet flodhesten, som er i ferd med å forsvinne fra Vest-Afrika. Parkens økologiske systemer spenner fra frodig jungelregnskog til siv, savanne og mangrovesumper. En guidet båttur er en fin måte å oppleve dyrelivet på.

Nytt år, gamle muligheter?

Vi skriver januar, og Donald Trump skal igjen bli USAs president. Når til og med han får en ny sjanse, er det jammen mange andre som også fortjener det!

Arets første måned er kanskje årets tris-
teste måned – selv om jeg personlig
tviholder på at november er hakket dyst-
rere. Men folk er lei i januar. Lei jula, lei
familien, lei ribbe, julegrøt, julebord og
venner. Og enda mer lei av mørket, kulda og glatta.

Januar er litt trist, det er lov å synes det.

I tillegg befinner vi oss i måneden Trump får innta
rollen som verdens mektigste mann igjen. Derav
«Nytt år, gamle muligheter».

Tenk at den oransje mannen med så mange forun-
derlige uttalelser og krasse meninger atter en gang
er president. Det er jo litt til å gråte av, det også?

Men, dette har fått meg til å filosofere litt over nye
sjanser. Nye muligheter. Når er det verdt å gi noen en
ny sjanse? Og når er «nok, nok»?

Når holder et «unnskyld»?

Det å «gi noen en ny sjanse», er en avgjørelse som
ofte må tas i de aller fleste relasjoner; som venner,

foreldre, søsken, kjærester og ektefeller. Og innen
rettssystemet, ansettelsesforhold og i idretten.
Uttalelser, handlinger, baksnakking, stjeling. Felles for
alle disse temaene er at det alltid finnes en historie
bak. Gjerne flere.

Om 8-åringen som stjal tyggis på butikken, ven-
ninna som utelot informasjon, faren som drakk, kjæ-
resten som var utro, helsepersonell som forgrep seg.

Det sprer seg fra bagateller til tung kriminalitet.

Så hvilken relasjon er det enklest å tilgi i? Holder
det med et «unnskyld for at jeg var utro, det skal aldri
skje igjen»?

Hva med «beklager at jeg ikke utøvde bedre
dømmekraft som helsepersonell»? Eller «beklager
at jeg ikke ringte deg tilbake på to uker»?

Jeg tror de fleste som leser dette, kan kjenne seg
igjen i én eller flere av de beskrevne scenarioene.
Om man har vært den som ble skuffet, eller den som
skuffer. Nok et nøkkelord. Når skuffer man, når sårer
man og når sviker man?

Hvem eier historien?

Innenfor tematikken å gi noen en ny sjanse, tror jeg
det bør handle om konsekvensen av det noen har
gjort. Og selvsagt hva relasjonen er mellom to eller
flere det er begått urett mot.

Og hvem eier historien?

Hvem er det egentlig som «vinner» en situasjon
der én mener det er begått urett, og den andre
mener det motsatte? Eventuelt at ingenting ble gjort
med intensjon om å søre.

Gjennom et levd liv har det blitt noen relasjoner
opp igjennom. Noen gjennom hele livet, andre som
kortere innhopp i livet, og de som det er like enkelt

**«Uttalelser, handlinger,
baksnakking, stjeling. Felles
for alle disse temaene er at det
alltid finnes en historie bak.
Gjerne flere.»**



JANNECKE WEEDEN:
*Programleder og foredragsholder.
Er åpen om utfordringer i hverdagen
og jobber for å viske ut skillet mellom
menneskers fysikk og psyke.*



«Januar er en trist måned, synes jeg. Det hjelper å kle seg som et drops og øve på baklengsstup i snøen!»

«Jeg har aldri kalt noen for «bestevenninne» eller «bestevenn». Jeg har rett og slett aldri hatt behov for å rangere vennskapene mine.»

å forholde seg til om det har gått to timer eller to år siden forrige treff.

Eller, som psykiateren min så fint sa det: «Some come for a reason, some for a season and some for a lifetime.»

Rangering av vennskap

Jeg har aldri kalt noen for «bestevenninne» eller «bestevenn». Jeg har rett og slett aldri hatt behov for å rangere vennskapene mine.

Dermed blir det rart hvis noen plutselig rangerer meg. Særlig hvis det blir brukt mot meg. For små spurvefjær blir plutselig til kjempestore, triste høns dersom makten i ordet «beste» blir misbrukt.

- «Min beste(!) venninne fortalte meg ikke at hun skulle flytte.»

- «Min beste(!) kompis fortalte ikke at han kranglet med fetteren min.»

- «Jeg kommer aldri til å tilgi beste(!)venninna mi for det hun gjorde.»

Alt blir på en måte sterkere i lys av noe som i utgangspunktet bør være en ærefull tittel.

Jeg har denne høsten hatt en uoverensstemmelse med ei venninne. Det har ført til at hun ikke lenger ønsker å være i livet mitt, mens jeg på min side av gjerdet, tenker at det som skjedde, var bagatellmessig.

Hennes narrativ er at jeg, som hennes beste(!) venninne, ikke burde ha gjort det jeg gjorde. Men hun, som min venninne, er ikke interessert i å høre min side av historien. Hun er ikke villig til å gi meg en ny sjanse.

Er ikke det litt forunderlig da?

At det bare er å kaste fra seg (beste)venninner, eller kjærester, eller familie fordi man er uenige i alvorlighetsgraden i et tillitsbrudd. Eller et svik. Eller et bedrag.

Lytt til hverandre!

Hvem «vinner» narrativet? Den som velger å ikke gi noen en ny sjanse? Eller den som mister et betydningsfullt menneske i livet sitt? Og hvis den som velger, ikke er villig til å tilgi eller prøve å forstå, var relasjonen da så verdifull?

Hvor går egentlig grensa?

Jeg tenker i alle fall at når Trump(!) får en ny sjanse, så er det svært mange, ekstremt små bagateller i hverdagslige relasjoner som fortjener nye muligheter.

Lytt til hverandre. Prøv å se situasjoner fra utsida. Tenk gjennom om uretten som er begått deg, er gjort for å såre deg med beregning.

Er den ikke det? Gi folk en sjanse, da! Vi lever bare én gang.

Ønsker alle et fredfylt 2025!

Liker du å løse kryssord?

Kryssord gir timesvis med underholdning, hjernetrim og avkobling.

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

Noen av våre mest populære kryssordblader:



Nybegynnerkryss

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

5 utgaver til
kr 229



Skann QR koden med mobilkamera for å gå til bestillingsside

6 utgaver til
kr 249



Skann QR koden med mobilkamera for å gå til bestillingsside

Kryssord for alle

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



5 utgaver til
kr 249



Skann QR koden med mobilkamera for å gå til bestillingsside



Kryssord for entusiasten

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

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



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

I salg nå!

Familien

FOR DEG MED STRIKKEDILLA

KOFTER

& tradisjonsstrikk

34
oppskrifter

STRIKK
TIL HELE
FAMILIEN

**KOSELIGE
KLASSIKERE**

Trinn for trinn

- Slik plukker du opp masker
- Strikk pene knappestolper

Lun og vakker
MØNSTERSTRIKK



Bestill på SMS!

**SEND KOFTER25
TIL 2205**

Kr 109 blir trukket direkte via
din telefonregning og utgjør alle
kostnadene ved bestilling.

GENSERE ♦ LUER ♦ VOTTER ♦ SOKKER ♦ HENTESETT ♦

Familien er Norges største håndarbeidsblad, og gir i tillegg ut flere spesialer. «Kofter og tradisjonsstrikk» er på 100 sider og du kan kjøpe den i butikk, bestille den på bladkiosken.no eller via SMS.

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

FOTO: Roberto Tommasini, NurPhoto - Gettyimages



SKOG-SLETTE	JUBLET FISK		LAND	FØR-HANDLE	STØTE SAMMEN	DRIVE DIKT	HEVET	ELTER
↳					LÆR- REMMENE BESITTE			
OGSÅ								AVGÅTT
STØRFE			KUNDER BELEGG					
→						↘	KILO- BYTE FLEIP	
AKTER	HARMONI HOVDYR				SPRUTE PART			
↳				ALTER- NATIVT SKJØNN				INKLU- SIVE
EKSISTE- RER			BEKYMRE				PERIODE DUNSTE	
SJARM			OVER- SKUDD ENGST- ELSE					BØNN- FALLE VISER
FØLE								
LØPENE	KLAGE- SANG	BEITET	SETER- HUS	SKRÅDD MULEN		PRØVER GAVMILD		
PROSESS					RYDDER SPØKENE	DALER HODE- PLAGG		ERKLÆ- RING
DRETT		↘			←		↘	TAU DET GIR FRUKT
NETT- VERK			GJERRIG MANN		KIOS- KENE			TRASKE
TILLAT			KROPP		GJERDE			TEMPO
↳			BLOD- PRØVE LETT		ARBEI- DET ANTA		LUE- MERKER OPP- DRETTET	
DYRENE				KONGE UT- HUSENE		NUM- MERET ROPE		
	LISTEN PARTI				FOR- STERKER PASSE- LIG			FAKKE OS
BE- TRAKTE	EKKEL DRØV- TYGGER			FILIPEN- SENE LUFT		INNTA STØLE		PARET
↳			AGURK NÆR BLINK		USIKKER HALV			
MAGE	FINEST INSEKT				INN- TREFFE NASKET		FUGL HANN	RETNING
STIRK			FORMANE VERE MUNTER					WOW SLITEN
↳					VASKE- MIDDEL	MELO- DIEN		
DYR	INNTAR			FOLK			ØKT	

- 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. 1, PB 4883 Nydalen, 0405 Oslo.

Svarfrist: 24. januar 2025



VINN

5 FLAXLODD
og muligheten til å bli
millionær, eller bare
få litt spenning
i hverdagen.

Løsningen er:

Navn:

Adresse:

Tlf.:



NESTE NUMMER

I SALG 24. JANUAR



**ALLTID
MYE GODT
LESESTOFF**

*Inspirerende innhold
for kropp og sjel,
hode og hjerte.*

VINTERKOS
FOR TO
Romantiske
helgeturer
i Norge

Få maks ut av boligen!

*Lyset vender tilbake,
og vi vil slippe våren inn!
Få inspirasjon til gode farge-
valg og innredningstips for
å utnytte plassen bedre i vår
store interiør-spesial.*



Både morsdag
og Valentine's;
klart vi må
ha kake!

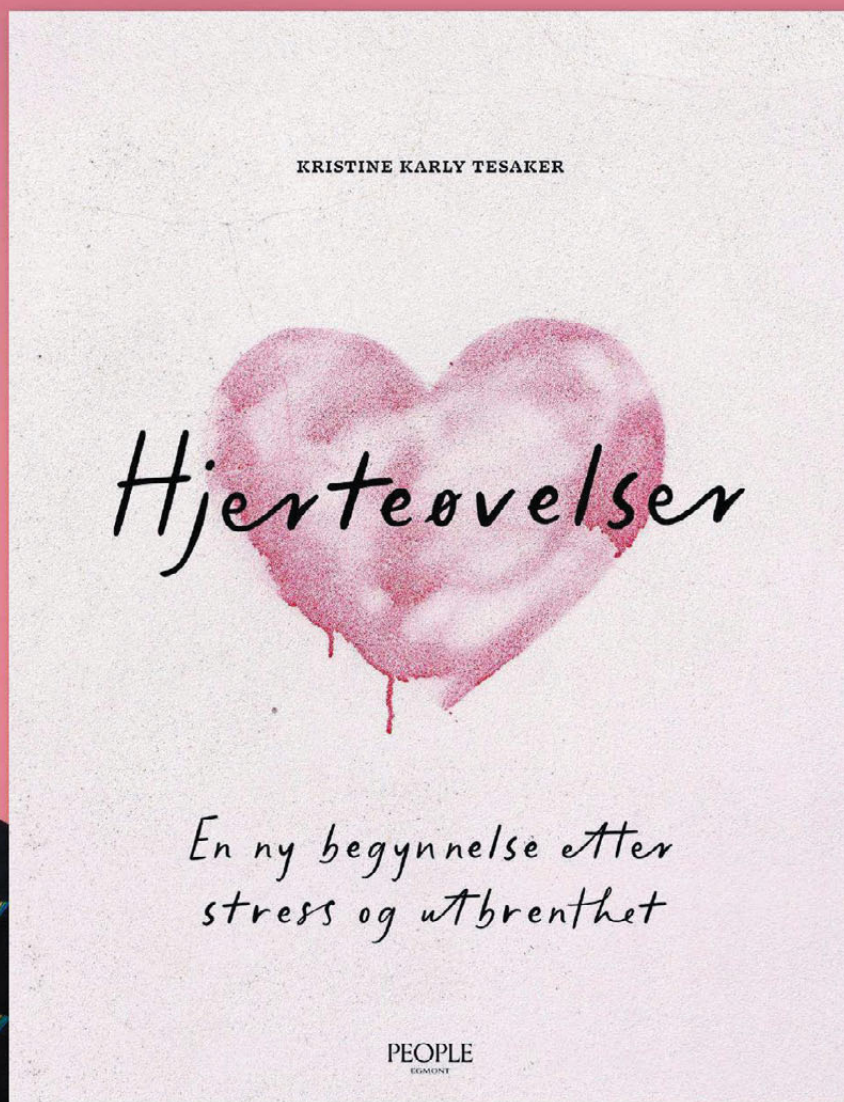


Ønsker du å abonnere?
Gå inn på bladkiosken.no.

Hjerteøvelser

KRISTINE KARLY TESAKER

Med denne boken får du et verktøy til å vinne tilliten til kroppen og hjertet tilbake. Heling er en praksis, og en ny måte å bevege seg videre i verden på. I boken får du øvelser og praksiser som kjennes riktige for deg.



PEOPLE
EGMONT

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Alle dine favorittblader – i én app



**PRØV
30 DAGER
GRATIS**

Hold kamera over
denne QR-koden for
å komme i gang!



Flipp.no

Med Flipp får du tilgang til mer enn 90 magasiner og ukeblader. La deg inspirere av det nyeste innen interiør, mat, mote, skjønnhet og livsstil. Test gratis i 30 dager! Registrer deg på flipp.no og kom i gang.

Ingen bindingstid, abonnementet løper til du stopper det. Ordinærpris etter gratisperiode er 129 kr for nye kunder, kun 29 kr for abonnenter på dette bladet. Gratisperioden gjelder hvis du ikke har brukt gratisperioden tidligere.

flipp