

God nok som du er!

SNIKTITT PÅ  
HØST-  
MOTEN5 kjente damer om  
**OVERGANGS-  
ALDEREN**Sjekk hva de ble  
mest overrasket over– Hvis jeg ikke er  
en fertil kvinne,  
hvem er jeg da?

Janne Formoe

JOHANNE FIKK  
SLAG DA HUN  
VAR BARE 18 ÅR:  
*Sekundene som  
endret livet totalt***INTERIØR:**Fargene som  
omfavner deg  
som en varm klem!**MYK START**

- ✓ Sunne, gode hverdagsmiddager
- ✓ Herlig spahelg med venninnene
- ✓ Kosejakke på tykke pinner

Anja Hammerseng-Edin:  
– Hold avstand, syting pågår!



**FINMAT**

kaffekopp. Hun likte bedre te. Det er mange år siden hun gikk bort nå, men i det siste har han begynt

**59,-**







MOSSMAL

å glemme litt, og på de dagene han glemmer litt ekstra setter han fortsatt frem hennes tekopp

69,-

Laget for livet





# Mange vet at vi lager en skikkelig god brus.



Men det er jo en tid for alt. Og noen ganger er  
det kjernetid. Bare sånn hvis du vil prøve litt mer  
av det som er litt bedre.



VI SOM VIL DET ANNERLEDES

Du finner oss hos REMA 1000



# Velkommen

Følg oss på:  @bladetkamille  @kamillenorge

Tagg oss med #kamillenorge!

**Gavetips!**  
Gi venninnene dine  
en gave som varer  
– et abonnement på  
Kamille! Du finner  
det inne på  
bladkiosken.

Hverdagen  
er servert!



Det kan koke litt bølge  
i kroppen og toppen  
i overgangsalderen!



Sett farge  
på høsten!



*Klimakteriet, menopause, overgangsalder – kjært (?) barn har mange navn. Legg også til perimenopause, og buketten er komplett! Selv om alt det rare som rører seg i kropp og sinn i denne perioden, kan være slitsomt, så skjer det også bra saker. Sjekk hva de seks kjendisdamene vi har snakket med, sier om ups and downs i overgangsalderen!*

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



**«Du har mulighet  
til å legge armene  
i kors og glede deg  
til neste ferie.»**

Anja Hammerseng-Edin, spaltist





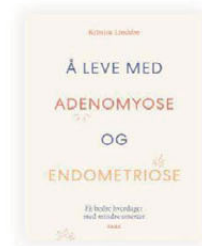
## Kunstgalleri i egen stue

Det er ikke alle som er superfan av at tv'en forstyrrer resten av interiøret, og er du en av dem, har du kanskje gått til anskaffelse av kunst-TV'en «The Frame»? Det er faktisk hele åtte år siden Samsung lanserte sin første TV forkledd som et kunstverk, og nå kommer en ny og forbedret utgave som heter «The Frame Pro». TV'en er den første som tilbyr trådløs overføring av alle tilkoblinger, og enda bedre teknologi for å vise vakre, klare kunstverk på skjermen. Over 3000 kunstverk er tilgjengelige hvis man abonnerer i Samsung Art Store, så her er det jo muligheter for å invitere til kunstutstilling i egen stue. Kommer i størrelsene 65», 75» og 85», fra kr 24 999.



## Deler erfaringer

Kristine Lindebø har selv kvinnesykdommene adenomyose og endometriose, og hun har skrevet ei bok om å leve med nettopp dette. Hun har tatt et dypdykk i forskning, reflektert over sin egen sykdomserfaring og intervjuet ti andre. Her er historier om å ha «adeno» og «endo», fortalt av noen av dem som daglig kjenner det på kroppen.



Ny bok: «Å leve med adenomyose og endometriose», fra Frisk Forlag, kr 399.

## @HJARTESMIL

Mariell Øyre er en forfatter, fotograf og gründer som evner å fange hverdagens magi på en nydelig måte, både med tekst og bilder! Dette deler hun på Instagram, og som en av få, fortsatt også i bloggformat. Her er det en deilig dose familieliv, mat (hun og mannen Jostein driver bakeri og kafé i Lærdal), natur, reise og annet vakkert som krysser Mariells vei. Bloggen finner du på [hjartesmil.substack.com](https://hjartesmil.substack.com).





## BILLIG BUDSJETT LUKSUS

GOD  
VESKEBALANSE

Ikke for å gni inn at hverdagen straks er over oss igjen, men på et vis er det litt motiverende også. Det er jo som en ny start, akkurat sånn det var da vi begynte på et nytt skoleår. Og kanskje skal du tilbake på skolebenken som student, har fått ny jobb eller rett og slett har lyst på en ny «skolesekk»? Vi anbefaler ei veske med eget rom til laptop'en og som har håndtak det funker å bære litt tungt med.

Laptop-/jobbveske  
i lærimitasjon,  
fra Anna Field.

**kr 379**



Gelli laptop-/jobb-  
veske i kuskinn,  
fra Saddler.

**kr 2799**



Adele laptop-/  
jobbveske  
i italiensk skinn,  
fra Arv.

**kr 5299**



Ny kokebok:  
«Skikkelig gode  
kaker» av mat-  
blogger Ina-Janine  
Johnsen, Frisk  
Forlag, kr 399.

## Deilige kaker på bordet

Ina-Janine Johnsen, kjent fra @matpaabordet og som en av Norges mest populære matbloggere, har samlet 90 av sine aller beste kaker mellom to permer. Dette er hennes sjuende kokebok – alle bestselgere, og selv er hun sikker på at dette er hennes beste bok hittil. Her er en smakebit.

## Krydret gulrotkake

1 ½ dl nøytral olje  
200 g sukker  
2 egg, romtempererte  
150 g hvetemel  
1 ts bakepulver  
1 ts malt kanel  
¼ ts malt nellik  
¼ ts malt muskatnøtt  
150 g finrevet gulrot (1–2  
gulrøtter)  
50 g valnøtter, grovhakket

## Glasur:

100 g kremost naturell  
ca. 50 g melis

Sett stekeovnen på 180 °C  
varmluft.

Pisk olje og sukker sammen.  
Pisk inn eggene. Bland hvetemel

med bakepulver og krydder. Sikt  
blandinga over røra og bland  
sammen. Rør inn gulrøtter og  
valnøtter til slutt.

Hell røra i ei lita brødform,  
ca. 20×10 cm, kledd med  
bakepapir og stek i ca. 1 time.  
Kaka er ferdig når en bakepinne  
kan trekkes ut ren.

Bland kremost med melis til  
glasuren. Smak gjerne til med  
mer melis om du ønsker den  
søtere. Fordel glasur på toppen  
av kaka når den er helt avkjølt.





# HALLO

Nyheter og snakkiser!

## Hallo hverdag!

Batteriene er forhåpentligvis oppladet etter ferien, og hjernen begynner å skru seg på hverdagsmodus igjen. Er det én ting vi trenger for å få en god start på dagen, er det «ordning & reda» på badet. Det blir liksom tre hakk hyggeligere å stå opp og møte speilbildet sitt før klokka har bikka sju hvis ting rundt oss er både ryddig og litt fint. Ny Mist-kolleksjon i farga harpiks fra Ferm Living. Priser fra kr 89.



Skål til ringe og andre smykker, fra Søstrene Grene, kr 58,90.



Marmorfat, kr 249, Lagerhaus.



Boks til papirlommetørkler, fra Ferm Living, kr 779.



HØR  
PÅ



## Den sassy sannheten

Nyskjerrig på hva som *egentlig* ligger bak de store overskriftene i media? I podkasten «Chit Chat med Helle» snakker Helle Nordby med kjente personer om livene deres fra a til å. Her går det i dybden på spektakulære hendelser, skandaler og traumatiserende opplevelser, sånt som vi later som at vi ikke vil vite, men som vi elsker å høre om likevel! Lytt på Spotify eller i podkast-appen din.

«Styrke er evnen til å bryte en sjokoladeplate i fire deler med bare hendene – og så bare spise én av delene.»

Judith Viorst



# SUKSESSEN ER TILBAKE

I 2023 gikk «Moulin Rouge! The Musical» sin seiersgang i Oslo med 100 forestillinger og over 80 000 publikummere, og musikalen er faktisk en av de mest påkostede produksjonene på Chateau Neuf til dags dato. I etterkant ble det nærmest et folkekrav om å sette den opp igjen, og nå skjer det snart! Sondre Lerche, Heidi Ruud Ellingsen og Anders Baasmo gjenforenes, og sammen med resten av et ensemble på nærmere 30 dansere og skuespillerne blir det forestillinger i en begrensa periode fra 5. til 14. februar i 2026. Billetter på Ticketmaster.



## Vennskap og forviklinger

I den franske dramakomedien «Tre venninner» følger vi venninnene Joan, Alice og Rebecca, som alle står overfor ulike utfordringer i kjærlighetslivet. Joan er ikke lenger forelska i Victor, men sliter med skyldfølelse over å såre ham. Alice forsikrer henne om at kjærlighet ikke alltid trenger å være lidenskapelig, og selv lever hun i et stabilt, men lidenskapsløst forhold med Eric. Det hun ikke vet, er at Eric har en affære med deres felles venninne, Rebecca.

På kino nå

## FILM/SERIER



## Kaotisk kroppsbytte – igjen

Husker du «Freaky Friday» fra 2003 med Lindsay Lohan og Jamie Lee Curtis? Nå er damene tilbake i rollene som Anna og Tess Coleman i oppfølgeren «Freakier Friday». Historien fortsetter flere år etter at de gjennomgikk identitetsbyttet sist. Anna har nå en egen datter og en kommende stedatter. Mens de navigerer gjennom utfordringene som dukker opp når to familier slår seg sammen, oppdager Tess og Anna at lynet faktisk kan slå ned to ganger på samme sted ...

På kino fra 8. august.



## Stjernespekka trekantdrama

I filmen «Materialists» møter vi Lucy (Dakota Johnson), en ambisiøs New Yorker som lever av å gjøre kjærlighetssyke single til perfekte par. Når hun plutselig står ansikt til ansikt med sin egen perfekte match (Pedro Pascal), blir imidlertid kjærligheten alt annet enn enkel. For på sidelinja lurar også en ikke fullt så perfekt eks (Chris Evans), og før Lucy vet ordet av det, befinner hun seg i et aldri så lite trekantdrama.

På kino 15. august.



# HALLO

Nyheter og snakkiser!

## Ny skjønnhetsrutine for nye tider

Overgangsalderen fører ikke bare til endringer i kropp og sinn – huden forteller også sin egen historie. Tap av elastisitet, tørrhet og en mer sart hud er noen av utfordringene mange opplever i denne fasen av livet.

### 1 Glød for moden hud

Døde hudceller får huden til å se matt og grå ut. Denne eksfolierende kremen lover å gi huden ny vitalitet og glød og gjøre den klar til å dra full nytte av etterfølgende produkter, som serum og krem. Dermabrasion Cream, Phformula, kr 850.



### 2 Gi næring fra topp til tå

En god body lotion styrker hudens barrierefunksjon, gir intensiv fuktighet og etterlater huden smidig og fin. Niacinamide Repair Body Lotion, Woods\_Copenhagen, kr 468.



### 3 Nattevakten

Tar du på deg en ansiktsmaske før du legger deg for kvelden, gir du kremen god tid til å virke natta over, slik at huden kan få mer glød. Autocorrect Texture and Glow Mask, ByNacht, kr 1 910.



### 4 Oppstrammende essens

Gi den daglige hudpleierutinen et løft med en multifunksjonell pre-serumessens som skal finjustere porene, glatte ut, gi fuktighet i dybden og etterlate huden fastere og med en naturlig glød. Niacinamide Treatment Essence, Raaw Alchemy, kr 690.



### 5 Målfakta pleie

Et øyeserum kan redusere rynker, mørke ringer og hevelser under øynene. Dette serumet er uten parfyme og skal gi intens fukt og næring til den sarte huden rundt øynene. Boosting Eye Serum, Yrolí, kr 929.





# 3 NYE MODELLER FRA VERDENS STØRSTE ELBIL PRODUSENT

**BYD**  
byd.no

## SEALION 7 4X4

Den perfekte norske  
familiebil fra verdens  
største elbilprodusent

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

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

Lanseringskampanje fra

**469.900,-**



**SEAL U - Stor SUV med  
henger- og takvekt**

**LANSERINGSPAKKE  
VERDI 69.000,-  
BETAL KR 0,-**

500km WLTP rekkevidde  
1300kg hengervekt  
75kg takvekt  
Høyt utstyrsnivå  
82,5 kW batterikapasitet

Lanseringskampanje fra

**399.900,-**



## DOLPHIN

Vinner Årets bilkjøp Europa  
2024 av Autobest

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

Lanseringskampanje fra

**299.900,-**







**Modig:** Janne har fra barnsben av lært å holde deler av livet privat. I «Janneloven» byr hun på mer enn hun er vant til. – Det kaller jeg modig, sier hun selv.



# – JEG ER IKKE LENGER SÅ REDD FOR Å TRÅKKE I SALATEN!

Janne Formoe vil vise oss at det kan komme noe positivt ut av overgangsalderen. Den ga henne et dytt til å tørre mer og ta større plass – og det med veldig god samvittighet.

*JANNE MIRIAM RUDOLFSEN FORMOE (50): Hun er utdanna ved Statens teaterhøgskole i 1997–2000. Hun debuterte på scenen i 1990 med barneshowet «Kaptein Sabeltann og skatten i Kjuttaviga» i Kristiansand Dyrepark. Senere har hun spilt mange roller på scener, i filmer og TV-serier. Janne er mamma til Felicia (20).*



**H**vis jeg ikke er en fertil kvinne, hvem er jeg da? Det er snart 11 år siden dette spørsmålet plaget Janne Formoe (50). Det var én av mange tunge tanker, utløst av en stor endring i livet.

Det første varslat kom en septemberdag hun var toastmaster i et kjendisbryllup. Janne reiste seg ved bordet, pent pyntet i lårkort, og merket plutselig at det bølget en intens varme gjennom kroppen. Svetten piplet frem.

Disiplinert forsøkte hun å fortrenge ubehaget. Tross alt var hun betrodd en oppgave av brudeparet. Den sjarmerende skuespilleren klarte å løse bryllupet vel i mål. Selv om den klamme varmen uroet henne.

«Var det noe alvorlig galt?» tenkte hun.

Det endelige svaret kom som et sjokk.

### Alene

Janne var bare 38 år. Hun kunne smykke seg med en velfylt timeplan som skuespiller. Hun var kjent for å turnere flere genrer, fra teater til TV. Den blide sørlandsjenta var også en stolt mamma til Felicia (nå 20) – hennes øyensten. Hun hadde en stor vennekrets, et nært forhold til sine skilte foreldre – og brødrene Marius (43) og Henrik (30).

«Kunne hun være utbrent?»

Vi møtes hjemme hos den sympatiske skuespilleren på St Hanshaugen i Oslo.

**«Av vesen er jeg prikk lik mamma Ragnhild. Vi er supersosiale og nokså vimsete, men vi har orden i sysakene.»**

Legen fant ingen «feil» ved Janne. Da hetetektene kom hurtigere, dro hun tilbake.

– «Skulle nesten tro jeg var i overgangsalderen?» slang jeg ut – uten selv å tro det. Tross alt er gjennomsnittsalderen for menopausen 51 år. Jeg tenkte snarere at legen hadde foreskrevet for mye tran, sier hun skøyeraktig.

Det ble tatt en ny blodprøve. Jo da, hun var så visst i «livets overgang».

– Hvordan jeg reagerte? Jeg gikk i total fornektelse. Jeg var overhodet ikke interessert i at kroppen skulle kjøre sitt eget løp og tenkte at dette gikk jeg ikke med på, sier hun med glød i de blå øynene.

– Da jeg gikk fra legen, var jeg i krigshumør. Ikke søren om jeg ikke hadde flere egg igjen! Jeg visste ikke om jeg ville ha flere barn, men jeg ville jo ha muligheten til å velge selv.

Legen sendte med henne en liste over vanlige endringer i kroppen i forbindelse med overgangsalderen – fysisk og psykisk. Den var både lang og dyster.

– Absolutt alt som sto der, var negativt.

Hun søkte trøst og støtte hos venninner. De var ennå i 30-årene, og det virket ikke som om de forsto at dette også kom til å skje med dem. Hverken de eller hun visste mye om overgangsalderen.

– Det er nettopp dét jeg vil til livs; at det er så lite informasjon og kunnskap om denne overgangen, og at det er forbundet med så mye skam.

For eksempel kan pre-fasen vare i fem til ti år. og gi plager som hukommelsesproblemer, vektendringer, humørsvingninger og søvnproblemer.

– «Åh, har du fått dét?» sa mine venninner overrasket. Som om jeg hadde blitt smittet med «noe» som ikke angikk dem. Noe de *aldri* ville bli berørt av.

### Større åpenhet

Vi kvinner pleier å dele mye med hverandre, men generelt i samfunnet prater vi ikke nok om hva som skjer med kroppen før, under og etter overgangsalderen. Janne etterlyser derfor større åpenhet.

– Kvinnehelse er på langt nær nok prioritert, mener hun bestemt.

>





**Endring:** De siste årene har Janne etter dyp fundering endret mye av sitt tankesett.





**Neste sommer:** Janne trivdes med å spille i den populære TV-serien «Neste sommer». Trond Fausa Aurvåg (Per Ivar) og Janne Formoe (Eva) spiller et par med et til tider turbulent ekteskap.



**Stolt mamma:** Helt fra starten av har Janne og dattera Felicia hatt et nært forhold. Akkurat som hun selv har til sin mamma, Ragnhild.



**Bursdag:** – Her feirer jeg fire år sammen med mamma, forteller Janne.



**Sammen på scenen:** Janne spilte sammen med pappa Terje Formoe i «Kaptein Sabeltann og Grusomme Gabriels skatt» i Kristiansand i 2013.

## 3 kjappe

**Hva er det beste ved denne fasen av livet?**

Jeg er ikke lenger så redd for å tråkke i salaten og bruker ikke lenger krefter på å skamme meg over alt mulig. Det er en befrielse å sette grenser!

**Hva har overraska deg mest?**

At perimenopausen varer så lenge og har så mange og diffuse plager.

**Hva er ditt beste råd til de som ikke har kommet i overgangsalderen ennå?**

Sjekk eggene dersom du planlegger å få barn. Og frys dem ned om du har få.

**Speilbildet:** Janne har blitt snillere med seg selv. – Jeg hadde en tendens til å rakke ned på meg selv, forteller hun.





## «Det føles rart å være på samme alder som Bamsefar.»

Det virker som om Janne har lyst til å banke neven i den lekke, runde spisebordsplata.

– Jeg synes vi kvinner bør øve oss på å ta større plass.

Skuespilleren mener de fleste kvinner har en tendens til å sette alle andre foran seg selv – barn, partner, foreldre og jobb – helt til vi «forstrekker» oss.

– Jeg har vært redd for å si hva jeg mener av frykt for ikke å ha «rett mening», betror den engasjerte sørlandsjenta.

Det endret seg da hun ble bedre kjent med seg selv – i nettopp overgangsalderen.

– Jeg lærte å ta større plass – med god samvittighet.

Hun høres seirende ut når det sies. Skøyeraktig legger Janne til:

– Det *kan* være at et fallende østrogennivå og et stigende testosteronnivå ga meg et dytt til å tørre mer.

Hun startet arbeidet med å rive ned «blondegardinene», fasaden ut mot verden. Selvinnsikten har ført til et underholdende soloshow, «Janneloven». Til stor jubel har hun ulike steder i landet testet ut sin suksessoppskrift på både underliv og kjærlighetsliv, og mye mer

– Jeg var livredd for hva folk ville si, men ble overveldet av responsen. Den første gangen gråt jeg så mye av glede at jeg glemte å gå av scenen.

Forestillingen, som har fått strålende mottagelse, er inne i sitt andre år på turné, og starter opp igjen i september. Billettene rives vekk.

– Skam er et sentralt tema, deler hun.

– Jeg har brukt altfor mye tid og krefter på frykten for andres blikk på meg. Tok jeg for mye plass? Var jeg ikke til stede nok? Virket jeg ikke smart nok?

Det er noe av det viktigste hun har prøvd å lære datteren, Felicia:

– Å kjenne sin egen verdi. At hun våger å sette grenser og si ifra – *uten* å kjenne på skam eller føler seg slem. Selv trengte jeg grundig skriveterapi for å nå dit, innrømmer 50-åringen.

Det ga godt stoff til forestillingen.

– Jeg avslører mye som er privat, og det er



veldig ulikt meg. Jeg går «all in» med å befri meg fra fasaden.

Jenta fra bibelbeltet på Sørlandet er nok et menneske som gjør det meste grundig. Også et oppgjør med seg selv. Janne skrev ned livserfaringene sine og gikk nøye gjennom dem. Det kostet blod, svette og tårer, men på sikt har det beriket henne. Blant annet har hun gitt seg selv lov til å ikke *hele* tiden være blid.

Å bli mer bevisst, har også skapt rom for et harmonisk kjærlighetsliv. For snart to år siden fant Janne endelig *sin* person, Alexander Even Henriksen (51). Sjefen i Bonnier Norske Forlag har sammen med Pernille Haaland vært medskribent til «Janneloven». Vi kommer tilbake til kjæresten, som ifølge Janne er «den nydeligste som finnes».

Først har hun mer på hjertet om soloshowet.

– For meg er det viktig å vise frem at det også kan komme noe positivt ut av overgangsalderen, understreker hun.

– Jeg fikk klare tanker om hva jeg vil videre i livet. Som å lage et nytt soloshow.

Forrige gang var i 2004, som ung og nyutdannet med «Neverendig story».

**Hjemmekos:** – Jeg stortrives i min nye leilighet på St. Hanshaugen, forteller Janne. Nå bor hun så å si et stenkast fra kjæresten Alex.

➤





## «Det er så deilig å være forelsket!»

**Forelsket:** I september er det to år siden en felles venn koblet dem på en forlagsfest. Siden har Janne og Alexander vært et par.

– Å basere underholdningen på mitt privatliv, synes jeg er modig av meg, sier hun og gir seg selv et velfortjent klapp på skulderen.

### Årets bursdag

Da vi treffes, er Janne 49 år, men neste bursdag er nært forestående. Den populære skuespilleren, som begeistrer oss med sitt komiske talent i TV-serien «Neste sommer», er et sommerbarn – 13. juli er den store dagen.

– Hva tenker du om å runde 50 år?

– Det føles rart å være på samme alder som «Bamsefar», svarer Janne humoristisk og refererer til en kjent figur i Thorbjørn Egners univers og barne-sangen «Bamsens fødselsdag».

– Og var det ikke i fjor mine foreldre fylte 50?

Foreldrene, Ragnhild Rudolfsen og Terje Formoe, er nå 72 og 75 år.

Janne har planen klar for bursdagen. Festen blir i showteltet i Farsund hvor hun og John Brungot har sommershow. En haug med venner kommer for å feire henne.

– Helt siden jeg var barn, har jeg sett tall i farger. 50 ser lyst og fint ut, hvitt. Det tolker jeg som lovende.

Hun smiler når det sies, unektelig vakker, men ved tanken på å fylle et halvt århundre, slipper selv hun ut et lite – «hjelp!»

– «Husk at markedsverdien din er som «Titanic»; alltid synkende», lyder et av budene mine i «Janneloven», nevner hun humrende.

Janne forsikrer at det sies med humor, men det er et snev av alvor i ordene.

– Jeg tror mange kvinner føler på dette, at vi blir bedømt av andres blikk – at markedsverdien er synkende når vi mister fertiliteten. Til å begynne med var jeg redd for å miste kvinneligheten og meg selv. «Hvem var jeg, da?»

Det tok henne ett år å rense hodet.

– All skremselspropagandaen om hormoner gjorde meg mer nedstemt enn nødvendig. Jeg slet både med søvnløshet og glemsomhet. Det er heldigvis hjelp å få. Om du opplever at det ikke fungerer godt

nok med den første gynekologen, så prøv en ny! Jeg er takknemlig for min gynekolog. Hun er svært kunnskapsrik og har gitt meg uvurderlig hjelp.

### Ble spleiset på fest

Dagens Janne utstråler en ro og trygghet. Hun som nærmest vokste opp i en dyrepark, som datter av en pirat – selveste «Kaptein Sabeltann», alias Terje Formoe (75) – lever i bedre harmonisk balanse.

– De siste årene har jeg endret mye av tankesettet og blitt tryggere på meg selv. Kjærligheten har også gitt meg ny kraft, men jeg hadde ingen hast med å finne en ny partner, forsikrer hun.

En felles venn av henne og Alexander Even Henriksen mente derimot at de *måtte* møte hverandre. I september 2023 ble de spleiset på en forlagsfest.

– Det første jeg la merke til, var at han hadde veldig varme, snille øyne.

De utvekslet noen høflige fraser, før Alexander var i ferd med å gå.

– Det føltes plutselig veldig viktig at han ble værende. Derfor grep jeg ham hardt i armen og sa: «Ikke gå!»

Dermed ble de stående og prate, og siden det har de vært et par.

– Det er så deilig å være så forelsket, sier Janne med kraft i hvert ord.

Hun roser kjæresten, som hun kaller Alex, for å ha vært en støtte fra dag én.

– Han hadde nettopp møtt meg da han brettet opp ermene og hjalp meg med «Janneloven». Se det for deg: «Hei, skal vi være kjærester, og vil du være med å skrive om mine opp- og nedturer, overgangsalder og samlivsbrudd?»

Hun ler trillende godt.

– Det krever jo sin mann, noe Alex er med stor «M». Han er til og med «handy»!

Det høres ut som ekte kjærlighet.

### Fremtidsplanen

Ennå bor de hver for seg.

– Vi har lyst til å flytte sammen en gang. Foreløpig >





**Elegant:** Denne kvinnen trenger ingen fasade for å bli sett som både vakker og allsidig dyktig.





**Blusedesigner:** – Mormor lærte meg å sy. At jeg nå har min egen blusekolleksjon, ville hun ha jublet over, sier Janne.





**Farmor:** – Farmor Miriam døde altfor tidlig. For å hedre henne, tok jeg navnet Miriam som mellomnavn, forteller Janne.



**Kommer hjem:** Det siste året har dattera Felicia gått på dramalinje i København. Janne gleder seg til hun kommer hjem.

har jeg forlatt mitt kjære Grünerløkka og bor nå i nabolaget til Alexander. Jeg stortrives her. Vi pleier å si at vi bor i nord- og sørfløya av St, Hanshaugen.

– *Hvordan er det å starte et nytt forhold i overgangsalderen?*

– Null problem! svarer Janne.

Hun trenger ikke å tenke seg om. Takket være den dyktige gynekologen, er kroppen hennes i bedre balanse. Hun tar tilførsel av østrogen, progesteron og testosteron.

– Det hever livskvaliteten min på alle plan, for å si det sånn, sier hun med et lurt smil, før hun legger til:

– Jeg er heldig som har en mann som støtter og forstår meg og ikke er redd for å snakke om overgangsalder og kvinnekropp. Vi har et forhold der vi deler smått og stort både i jobb og kjærlighet.

### Sterke kvinner

Janne snurrer på en av ringene på den ene hånda. Den har et hjerte av gull; akkurat slik som hun hun beskriver datteren. Alle smykkene Janne designer, er oppkalt etter sterke kvinner, alt fra Wenche Foss til Kim Friele. Denne ringen heter Felicia.

– Snart kommer hun hjem, forteller Janne glad.

Det siste året har Felicia vært elev på dramalinja ved en folkehøyskole i København.

– Du kan tro jeg gråt da hun flyttet! Å se henne fly ut av redet, var veldig trist, men samtidig helt riktig. Tenk å ha ei datter som vil ut og oppdage verden! Jeg er så stolt av henne.

Det neste året skal hun bo sammen med Janne, jobbe og reise. Etter hvert vil hun studere og drømmer om å bli skuespiller.

– Da Felicia sa hun ville bli skuespiller, var min første tanke: «Oi, da, dette kan bli tøft!»

For selv om Janne har opplevd suksess, er hun ikke ukjent med avslag.

– Det er harde bud i bransjen, og viktig at Felicia er klar over det. Jeg synes, for eksempel, at det er krevende å konkurrere mot mine egne venninner. Du må være raus og ikke konstant sammenligne deg med andre. Når det er sagt: Selvsagt har jeg troen på dattera mi. Jeg skal heie henne frem!

## «Da Felicia sa hun ville bli skuespiller, var min første tanke: «Oi, da, dette kan bli tøft!»

Hun er en dedikert og kjærlig mamma.

– Jeg har jo det beste forbildet i min egen mamma. Hun er heeeelt fantastisk!

Janne slår armene ut for å understreke vekta av ordene.

– Av utseende sier folk at jeg ligner pappa Terje, av vesen er jeg prikk lik mamma Ragnhild. Vi er super-sosiale. Det går også ofte litt fort unna for oss. Da blir det synlig at vi er nokså vimsete, men vi har orden i sysakene. Det er ikke noe slinger i valsen, forteller hun og ler.

Opp gjennom årene har Janne fått mange gode råd av moren.

– For mange år siden fikk jeg tilbud om en rolle i «Hotel Cæsar». Jeg var i tvil. «Ville det ødelegge skuespiller-ryktet mitt?»

– «Sex avler sex, og jobb avler jobb», sa mamma friskt og ba meg ta den. Jeg kan se henne for meg. Hun er så sprudlende og gøy, varm og snill, og leken. Over alt sprer hun livsglede. At mamma er elsket av mange, er ikke det minste rart.

Janne er stolt av kvinnene i familien. Hun sto også sine bestemødre nær.

– Farmors navn er nå mitt mellomnavn – Miriam. Jeg tok det for å hedre henne, da hun gikk bort så altfor tidlig. Hun var en av de snilleste jeg visste om.

Mormor Ingrid var også veldig nær Janne. Hun var motetegner og utdannet på Kunst- og håndverksskolen.

– Hun lærte meg å sy som barn. At jeg nå har en min egen blusekolleksjon, ville ha gledet henne stort.

Med seg bærer Janne styrken og kjærligheten fra disse flotte kvinnene, en arv hun er dypt takknemlig for å kunne føre videre til sin Felicia.



TUNGSINN  
TABU  
HORMONER  
ÅPENHET  
DÅRLIG SØVN  
KLOKERE  
LEDDSMERTER  
TØRR  
MODIGERE  
GLEMSK  
HUMØRSVINGNINGER  
BLODPRØVE  
SVETT  
SULTEN  
FLIS I TRUSA  
HORMONSPRAY  
ØSTROGEN  
HJERNETÅKE  
ENERGI  
TRYGGERE  
FERTILITET  
HORMONSPIRAL  
SKAM  
MER TID TIL SEG SELV  
KORT LUNTE  
HETE TOKTER  
IRRITERT

## Dette har overraska oss mest – på godt og vondt

Vi trenger enda større åpenhet om et kapittel i livet som alt for lenge ha vært tabu å prate om. Det er disse damene skjønne enige om – og deler åpenhjertig om alt det strevsomme, men også fine, ved livet i overgangsalderen.



«Kunne en ikke bare ha skrudd av mensenen?»

Eli Kari Gjengedal (54)

**D**a de første plagene kom, intense smerter i alle ledd, ble Eli Kari fryktelig redd. «Har jeg fått ALS? Da kommer jeg jo til å dø!» tenkte hun. ALS er en dødelig neurologisk sykdom som påvirker muskelbevegelser.

– Jeg var 48 år. Smertene var så ille at jeg knapt klarte å holde telefonen. Jeg ante ikke at det skyldtes overgangsalderen, sier Eli Kari, kjent som værtpresentatør og nå redaksjonssjef for været på TV 2.

Etter flere blodprøver kom svaret på plagene: overgangsalderen.

– Jeg ble kjempeglad! Alternativet var jo så mye, mye verre!

### Har kjent på mye uro

Siden har Eli Kari vært en talskvinne for denne overgangen.

– Jeg vil så gjerne hjelpe andre. Alle kvinner bør vite hva som kan skje med kroppen før, under og etter

overgangsalderen. Jeg har kjent på mye uro, for den minste, lille ting. Å våkne med en følelse av frykt som du ikke har en forklaring på, det er pyton! Det tok meg lang tid å skjønne at også det var en del av «pakka». I starten holdt symptomene på å ta knekken på meg.

Over tid har hun lært å leve med endringene.

– I dag har jeg det bra. Selv om det kan dukke opp en og annen svettetokt, og søvnen kunne ha vært bedre. Innimellom er jeg også litt fjortis; tar meg nær av ting, og kan bli litt sint.

### – Legg vekk skammen!

Tilførsel av hormoner har hjulpet henne.

– Da jeg oppdaga hvor tabubelagt det var å prate om overgangen og hjelpen som finnes, ble jeg rasende! Derfor skrev jeg ei bok om mine opplevelser: «48 – en overgang.» Ingen skal få meg til å være flau over alderen min! sier hun bestemt.

– Legg vekk skammen! Prøv å se denne reisen som en ny og spennende måte å bli kjent med deg selv på. ●

#### Hva er det beste ved denne fasen av livet?

Det beste er å kjenne seg selv enda bedre. Å være klokere og tryggere. Det som føltes skummelt før, er ikke så skummelt lenger.

#### Hva har overraska deg mest?

Hele greia er egentlig fascinerende. Tenk at det skal være så mye styr å bli eldre og ufruktbar! Kunne en ikke bare ha skrudd av mensenen, liksom? Jeg visste så å si ingenting om hva som skjedde før jeg sto til knærne i det.

#### Hva er ditt beste råd til de som ikke har kommet i overgangsalderen ennå?

Nyt tida i forkant, men vær forberedt på hva som kan skje. Enn så lenge, nyt å ha mye energi, og gled deg over å sove godt, og ditt glansfulle hår.





Kathrine Sørland (45)

«Å bli deprimert  
overraska meg.  
Livet var jo bedre  
enn noensinne!»

Jeg har ennå ikke kommet i selve overgangsalderen, åpner Kathrine vår prat over telefon.

– Men – jeg *har* allerede symptomer, klare indikasjoner på den såkalte pre-fasen.

Før hun kommer inn på hva, vil hun rette en stor takk til de kvinnene som er åpne om denne overgangen i livet.

– De har vist meg at dette er ingenting å skamme seg over! Disse foregangskvinnene har garantert hjulpet mange. Nå er jeg forberedt på plagene som kan komme. Det er jo bare noen ytterst få som slipper unna! påpeker 45-åringen, som har jobba som modell siden hun var 15, og som lager podkast sammen med mannen sin.

### Nattesvette og svingende humør

Allerede før hun overhodet hadde merket noen symptomer på overgangsalder, hadde Kathrine fått tips om blant annet dyktige gynekologer.

– Det har gjort meg bedre rusta, sier hun takknemlig.

Siden hun var 38 år, har Kathrine opplevd nattesvette.

– Jeg husker at mamma svetta en god del i den delen av livet, og var derfor forberedt på at det kunne skje med meg også. Det som derimot overraska meg, var at også humøret mitt begynte å svinge. Å være

deprimert har jeg kjent på tidligere, da Anders og jeg gikk fra hverandre etter 12 år som ektepar. Men etter at vi ble sammen igjen i 2021, har jeg aldri hatt det bedre. Så derfor undret jeg meg: «Hvorfor i all verden dukket de mørke tankene opp igjen nå?»

### Hormonspiral og -spray

Hun er glad for å ha mange rundt seg å prate med om dette, blant annet svigerfaren.

– Svigerfar er lege. Han er, som Anders, veldig fin å prate med, og har dessuten vært til praktisk hjelp og støtte. Det som til nå har hjulpet meg, er å få satt inn hormonspiral. I tillegg har jeg en hormonspray.

Etter det føler Kathrine at humøret har blitt mer stabilt igjen, og at kroppen er tilbake i en bedre balanse.

– Det hender derimot at sinnet tar meg. Det kan gå fra null til hundre på et blunk! forteller hun og ler.

– Akkurat når det gjelder sinnet, tenker jeg om mann og sønn: «Stakkars!».

Sønnen Leon er snart 17 år og har fått seg kjæreste, kan Kathrine fortelle, og hun er opptatt av at også han bør få høre hva som skjer med mamma, og de fleste kvinner på hennes alder.

– Det er ikke bare døtrene som bør forberedes. En dag er det kanskje Leons tur til å støtte sin kjære i denne fasen, slik pappaen hans stiller opp for meg, sier Kathrine.





## Guro Fostervold Tvedten (51)

**«Overgangsalderen  
ga meg motet til å kaste  
meg ut på dypt vann.»**

**D**et er naturlig å kjenne på motstand mot endringer i livet, og det er ingen tvil om at overgangsalderen er en stor endring, sier det tidligere sportsanker i TV 2:

– Jeg visste veldig lite om overgangsalderen før jeg selv var på vei inn i den.

Det første hun la merke til, var at nattesøvnen ble forstyrret. Irritasjon ble også et symptom. I fjor sommer viste en blodprøve at hun var i begynnelsen på overgangsalderen.

Da hadde Guro allerede tatt initiativ til et viktig vendepunkt i livet sitt: Hun, som egentlig hadde gitt opp å like å trene, ønsket seg et skreddersydd treningsprogram i 50-års gave. Det ble til så stor glede at hun delte mye om treninga på Instagram.

– Andre ville vite hva som var drømmeoppskrifta. Derfor lanserte jeg trenings-appen «Pinne for livet», forteller hun.

– I appen har jeg samla mange herlige folk. Å trene sammen gir mer overskudd og energi. Noe som ikke minst er viktig i denne fasen av livet.

### Har det bedre enn noen gang

Guro har fletta sin nøkkelfilosofi inn i trenings-appen: å senke nivået av press og stress. Å skynde seg langsomt.

Det positive ved denne delen av livet synes hun er å se flere sammenhenger og kompleksiteten ved det å være menneske.

– Jeg har også mer tid til seg selv fordi barna er større. For min del har jeg det bedre nå enn noen gang, slår hun fast.

– Jeg er ikke lenger en sofaslitter – og jeg har blitt modigere. Jeg hadde for eksempel aldri våget å lansere den appen som yngre. Nå derimot, tenker jeg: «Hva er det verste som kan skje, liksom?»

Hun forteller at mange av kvinnene som trener med henne i appen, er i samme alder.

– Det er veldig fint å støtte hverandre og fremme åpenhet.

#### Hva er det beste ved denne fasen av livet?

Det er noe veldig fint ved å komme midt i livet. Jeg er tryggere, vet bedre hvem jeg er, hva jeg liker og ikke liker.

#### Hva har overraska deg mest?

Hvor mye som skjer med kroppen, både fysisk og mentalt, som dårlig søvn.

#### Hva er ditt beste råd til de som ikke har kommet i overgangsalderen ennå?

Les deg opp på grunnleggende litteratur. Og når du kjenner de første endringene, oppsøk en ekspert på feltet, så du kan starte tidlig med hormonpreparater. Og – del reisen din med andre!



«Overgangsalderen  
varer heldigvis  
ikke evig.»



Dora Thorhallsdottir (52)

**L**a meg starte med det beste ved denne alderen: At vi blir eldre, klokere og klarer å skille bedre mellom hva som er viktig, og hva som er meningsløst å bruke tid og energi på – som hva andre tenker om oss, sier Dora entusiastisk.

Hun har mye på hjertet, og både som relasjonsterapeut, journalist, forfatter og komiker er hun opptatt av å spre mer kunnskap om overgangsalderen, blant annet gjennom Kamille-podkasten «Hetebølgen». Hun har også laget et sceneshow om temaet, kalt «Overganger».

### Forventa hetetokter

Showet begynte hun å planlegge da hun var 47 fordi hun visste at hennes egen mor kom i overgangsalderen da hun var 48.

– Selv om jeg nærma meg min egen overgang, visste jeg på langt nær nok. Som at vi får mindre østrogen i kroppen, og derfor ikke lenger er så opptatt av å drive med «people-pleasing».

Dora forventet å få hetetokter. Hun ble overraska over at overgangsalderen innebar mye, mye mer.

– Herregud, den er jo så omfattende! Ingen fortalte meg at du blir rød oventil og tørr nedentil, sier hun vittig.

– Det som overraska mest, var den psykiske delen. Nedstemthet snakkes det lite om, den tristheten som kan komme over deg, er så overraskende, for det skjer ofte i en tid der du egentlig har det veldig fint.

Ikke bare det, en annen side ved humøret tok også Dora på senga:

– Du verden så irritert jeg har vært! Det har særlig godt ut over mannen min. Jeg er ikke alene om i denne alderen å si ting du aldri ellers ville ha lira av deg. Det gjør at du tenker: «Hvem er hun monsteret her?» Det er ganske rart å ha en reaksjon du verken kjenner eller skjønner. Det var også et sjokk at overgangsalderen varer så lenge, i snitt syv år.

Dora er også opptatt av å belyse at østrogenbehandling ikke medfører så stor risiko for kreft, som mange tror. Helsemyndighetene informerer på [helsenorge.no](https://helsenorge.no) om at selv om risikoen for brystkreft øker noe ved hormonbehandling, må denne risikoen veies opp mot nytte kvinner kan få av behandlingen. Risikoen for brystkreft avhenger blant annet av hvor lenge og hvilket preparater du bruker.

Østrogenbehandling øker risikoen for livmorkreft, men for å unngå dette, får kvinner med livmor en kombinasjonsbehandling med østrogen og gestagen/progesteron, som motvirker denne risikoen.

– Jeg vil hevde at det er langt flere fordeler enn ulemper ved hormonerapi, alt fra plaster, gelé, piller, og andre former. Vær så snill: lid ikke unødvendig! Det finnes hjelp å få, er Doras råd til andre kvinner som har plagsomme symptomer.

Til slutt vil hun minne om et kjent sitat: «This too shall pass.»



# Rask og enkel tomatsuppe til middag?



**Kjempegodt  
nok!**



# – Mamma kom løpende med frykt i ansiktet og 113 på tråden

I løpet av kun få sekunder skulle livet slik Johanne kjente det, bli snudd fullstendig på hodet. Ut av intet sto 18-åringen plutselig midt i en kamp om liv og død.



**Lykkelig uvitende:** Her nyter Johanne sommeren på familiens hytte i 2016, helt uvitende om hva som skal komme til å ramme henne bare noen måneder senere.



**F**rem til en mørk og kald februar morgen i 2017 hadde Johanne Hemnes (26) levd et liv som 18-åringer flest: Hun bodde hjemme hos sine foreldre, gikk siste året på videregående og brukte fritida på å trene, være sammen med venner og ellers ta det med ro.

Selv husker hun ingenting fra den fatale dagen, men vet at hun akkurat hadde stått opp, kledd på seg og sminket seg for å dra av gårde på skolen som vanlig. Idet hun gikk ut av soverommet i andre etasje i eneboligen, falt hun brått om. Pappaen befant seg til alt hell i umiddelbar nærhet, og han fikk fort ropt ned til kona at hun måtte skynde seg å ringe ambulansen.

– Mamma kom løpende opp trappa med frykten i ansiktet og med 113 på tråden og stilte meg flere spørsmål. Jeg var litt panisk og hadde store spasmer i den høyre delen av kroppen, mens den venstre sida min var blitt helt lam, forteller Johanne åpenhertig.

På spørsmål om hun hadde vondt i hodet, svarte hun benektende. Det eneste hun klarte å fokusere på, var at hun ikke kunne føle den venstre armen sin. Idet ambulansepersonellet etter få minutter kom inn døra, trodde de 18-åringen hadde fått et epilepsi-anfall. I all hast ble hun lagt på båra og sammen med mammaen fraktet til Ullevål sykehus.

Et CT-bilde skulle gi svaret og vise at det som hadde rammet den unge jenta, var mye verre enn først antatt. Johanne hadde hatt en massiv hjerneblødning, og ble sendt rett til Rikshospitalet. Her ble hun raskt operert, for så å bli lagt i kunstig koma på grunn av høyt trykk i hodet.

### Klarte ingenting

I tre lange uker ble hun liggende i kunstig koma mens familien engstelige våket over henne. Fra begynnelsen av februar til rundt midten av mars det året er alle minner som fullstendig visket bort fra hukommelsen. Da Johanne omsider var sterk nok til å bli vekket, var hun fortsatt kjempesyk og kroppslig veldig svekket. De første, vage minnene er fra da hun var tilbake på Ullevål sykehus ved avdeling for fysikalsk medisin i påvente av å kunne starte opp rehabiliteringen ved Sunnaas sykehus.

– Jeg klarte ingenting selv. Ikke sitte, spise eller kommunisere. På grunn av store problemer med å svelge, noe mange får etter en hjerneskade, fikk jeg fortsatt bare sondeernæring, selv etter jeg ble vekket fra koma.

Etter en stund kunne hun begynne å trene litt og klarte å holde seg våken store deler av dagen. Sammen med pappaen satt hun time etter time, dag etter dag, og øvde seg på å snakke igjen.

– Etter mye trening klarte jeg endelig å hviske «mamma er best», som vi overrasket mamma med at jeg sa en dag.

Det var først da hun begynte å faktisk kommunisere med familien og sykepleierne ved å «snakke». Det var en befrielse å kunne begynne å kommunisere med familien og sykepleierne, selv om det var ekstremt anstrengende å hviske, og hun kun klarte å si korte ord og setninger.

– Det bidro til å gjøre tida der litt lettere å holde ut.

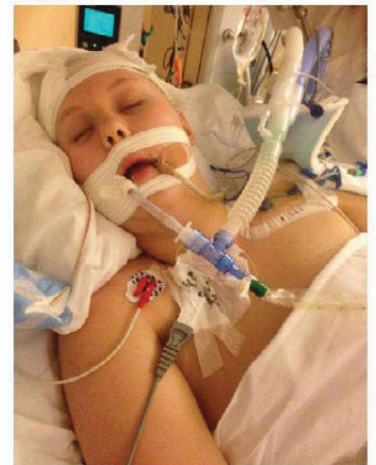
Etter nesten åtte lange uker på Rikshospitalet og Ullevål sykehus ble Johanne sendt videre til Sunnaas. Selv følte hun seg på ingen måte klar – hun var rett og slett livredd.

– Tanken på å skulle komme til et helt nytt sted med nye mennesker gjorde meg engstelig. Ikke minst var jeg redd fordi jeg da ville være mye lenger unna mammaen og pappaen min, men de kjørte hver eneste dag én time hver vei for å besøke meg, sier Johanne takknemlig.

### Lang vei tilbake

Midt i påskeuka ble hun sendt videre med ambulansen. Siden hun var så redd, og ikke i det hele tatt fornøyd med å måtte reise til Sunnaas, fikk mora lov til å sove på rommet hennes den første uka der. Det kjentes både trygt og godt, og hele prosessen opplevdes med ett litt lettere.

– Siden det var midt i høytida, skjedde det lite de >



**Alvorlig:** Her ligger Johanne i kunstig koma på Rikshospitalet et par dager etter slaget.

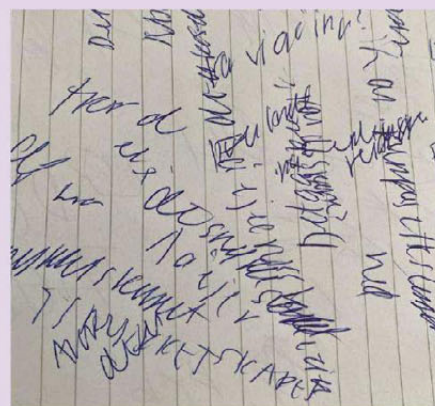
**«Jeg hadde store spasmer i den høyre delen av kroppen, mens den venstre sida min var blitt helt lam.»**



**Smilende:** Johanne er hjemme på sin første permisjon fra Sunnaas sykehus 17. mai. Russedressen er på.



**Fremgang:** Her er Johanne under opptreningen på Sunnaas sykehus. De vanligste, fysiske konsekvensene av et hjerneslag er blant annet lammelser, dårligere førlighet, balanseproblemer og svimmelhet.



**Kråketær:** Én av tre slagpasienter får afasi, det vil si svikt i evnen til å bruke og forstå ord. Johanne unngikk dette, men fikk en skade på stemmebåndet under operasjonen. Derfor måtte hun kommunisere ved hjelp av penn og papir, men i begynnelsen var håndskrifta ikke lett å tyde. – Jeg ble veldig frustrert da ingen klarte å tolke hva jeg skrev. På den tida skjønte jeg ikke hvordan de ikke skjønte det, men i ettertid ser jeg problemet deres! forteller Johanne.

## Tegn på hjerneslag

**Symptomene på hjerneslag oppstår plutselig, og kan variere. De vanligste symptomene er:**

- Lammelse i ene sida av ansiktet.
- Lammelse på ene sida av kroppen, i en arm eller et ben.
- Språk- og taleforstyrrelser.
- Andre symptomer som kan være tegn på hjerneslag, er lett svekkelse i en hånd eller arm, kraftig hodepine, synsproblemer eller svimmelhet.

Prognosene for pasienter med hjerneslag har bedret seg veldig de siste åra, takket være utvikling av nye og effektive behandlingsmetoder.

Kilde: helsenorge.no



**Dette er meg:** – Jeg har lært at jeg ikke skal starte med å presentere meg med min diagnose fordi jeg er så mye mer enn diagnosen jeg har. Ja, jeg er Johanne Marie Hemnes – slagrammet, men jeg er også Johanne Marie Hemnes med en sprudlende utstråling og positiv innstilling til livet, forklarer den tøffe dama.



## Et uvanlig tilfelle

Både gamle og unge kan få hjerneslag, men det er sjelden at så unge som Johanne rammes. Omtrent 12 000 nordmenn får hvert år slag, og risikoen øker betydelig med alderen. For kvinner er gjennomsnittsalderen 76 år.

Et hjerneslag gir plutselig tap av kroppsfunksjoner på grunn av forstyrrelser i hjernens blodsirkulasjon. I de aller fleste tilfellene skyldes hjerneslag en blodpropp, det vil si at en blodåre i hjernen tettes igjen av en blodklump. I 10–15 prosent av tilfellene skyldes hjerneslaget en hjerneblødning, det vil si at ei blodåre i hjernen sprekker. Det var sistnevnte som var tilfelle for Johanne.

Under et hjerneslag får hjernen for lite eller ingen tilførsel av oksygen, noe som gjør at hjerneceller dør. Et hjerneslag kan gi forskjellige funksjonsutfall avhengig av hvor i hjernen skaden inntreffer, og hvor omfattende blødningen eller blodproppen er.

Kilde: helsenorge.no

første dagene. Den «gale» familien min fant derfor ut at vi selvsagt måtte opprettholde påsketradisjonen vår med påskerenn! Hyttenaboene våre ble invitert til Sunnaas, og det var veldig stas og god stemning, sier Johanne med et smil.

Da «hverdagen» vendte tilbake etter påska, begynte rehabiliteringa for alvor. Johanne ble tildelt et team bestående av ergoterapeut, fysioterapeut, lege, nevropsykolog, logopeder, sosionom og sykepleiere som skulle følge henne tett i ukene og månedene som fulgte.

– De tre månedene jeg var der, fikk jeg ukentlig en timeplan med masse opplegg fra de forskjellige profesjonene.

Hun fikk selv være med på å sette opp mål for min egen rehabilitering, og det opplevdes både gøy, lærerikt og viktig.

– Jeg fikk blant annet en fantastisk flink logoped som hjalp meg med å trene opp stemmebåndet mitt igjen. Dette gjør at jeg i dag har normal funksjon i begge stemmebåndene mine, heldigvis! Men jeg kommer nok aldri til å ta det å kommunisere for gitt igjen.

Da hun etter en tid fikk lov til å dra hjem på permisjon i helgene, kjente hun på at det var litt skummelt, men mest av alt utrolig deilig. På høsten var hun igjen tilbake på videregående skole, og startet i klasse med kullet under seg.

Våren 2021 sto hun der, etter 2,5 år ekstra på videregående skole, stolt med vitnemålet i hånda. Johanne følte seg klar for videre studier, søkte på ergoterapiutdanningen og kom inn. Den nye studiehverdagen fikk henne for alvor til å kjenne på hvordan det var å skulle leve et «normalt» liv med de senskadene hun har etter slaget.

– Jeg har blant annet fatigue, konsentrasjonsvaner og problemer med følelsesregulering. Jeg tror helt ærlig ikke jeg hadde klart å gjennomføre studiet på normert tid om det ikke hadde vært for at jeg

bodde hjemme og fikk ekstremt mye støtte fra foreldrene mine, sier Johanne takknemlig.

De kjørte og hentet på skolen hver dag og sørget samtidig for at hun slapp å bruke tid og energi på klesvask, husvask og matlaging. Dette bidro til at hun hadde nok krefter til å klare å studere 100 prosent.

### Den gode balansen

I dag, nesten åtte år etter slaget, er Johanne fortsatt opptatt av å finne en perfekt balanse mellom jobb og fritid. I samråd med et team på Sunnaas kom man frem til at mer enn 50 prosent arbeid er uaktuelt om hun skal kunne ha god livskvalitet og fungere i hverdagen.

Johanne legger ikke skjul på at det mest utfordrende i hverdagen, er mangelen på energi og en fatigue som er så uforutsigbar at den er umulig å planlegge for. Det krever at hun er bevisst på å legge inn nok tid til hvile både før og etter omtrent alle aktiviteter.

– Jeg kan bare bruke den ene armen, balansen min er dårlig, og jeg har et ben jeg ikke kan stole 100 prosent på. Nå som det har gått så mange år, er jo dette blitt helt normalt for meg og ikke noe jeg tenker altfor mye på til vanlig, sier hun.

Likevel føler hun av og til på at hun er annerledes. >

«Etter mye trening klarte jeg endelig å hviske  
*mamma er best.»*





#### Hjelp i hverdagen:

– Jeg er evig takknemlig for alle hjelpemidlene som gjør at jeg klarer alt jeg klarer i dag, slik som å kjøre bil, sier Johanne. Men hun opplever at det er mye stigma rundt mennesker som bruker ulike former for hjelpemidler, for eksempel rullator.



**Aktiv:** – De siste åtte åra har jeg jobbet hardt hver dag for å komme hit jeg er nå, så nå skal jeg kun fokusere på å leve livet mitt på best mulig måte, sier Johanne.

«Jeg synes det er litt komisk at jeg selv må tenke meg om før jeg tør å kalle meg selv for funksjonshemmet. Ikke fordi jeg er usikker på om jeg er det, men fordi jeg er redd for hvordan andre skal reagere», skriver hun på sin Instagram-konto, @slagjenta, der hun er opptatt av å spre kunnskap om å leve med kronisk sykdom.

Selv opplever hun stort sett å bli møtt med forståelse av mennesker rundt seg.

– De fysiske handikapene mine er så synlige at folk er raske med å oppfatte, og tilbyr meg hjelp. De som ikke kjenner meg, ser derimot ikke de kognitive utfordringene mine og har derfor ikke like stor forståelse for disse. Jeg er så heldig å ha mange kjempegode venner og en familie som tilrettelegger for meg. For det er jeg evig takknemlig, sier Johanne.

#### Ting har falt på plass

I over to år har Johanne vært kjæreste med samboeren, Ruben (30). Leiligheten deres er i stor grad



**Kjærlighet:** Johanne er full av lovord om samboeren Ruben og forteller at han er en stor støtte for henne i hverdagen.

**«Ruben er den beste personen jeg kunne ha bedt om.»**

tilrettelagt for hennes behov. Hun beskriver ham som en klippe i livet og en uvurderlig, god støtte. Mange av de fysiske oppgavene i hjemmet faller på ham.

– Ruben er den beste personen jeg kunne ha bedt om. I tillegg til å ta seg av så mye av det praktiske hjemme, er han en fantastisk psykisk støtte ved bare å være der for meg på dager jeg synes er tøffe og tunge, sier Johanne.

Hun ser lyst på fremtida. Etter ergoterapistudiet har hun nå fått fast jobb som ergoterapeut.

– Drømmejobben! sier hun.

På fritida liker hun å være aktiv og sosial, men hun er avhengig av å legge til rette for nok ro og hvile. Derfor har hun lært seg å bli en ekspert på å gjøre gode prioriteringer.

– Det å si nei til noe, betyr faktisk å si ja til noe annet. Og det betyr ikke at jeg sier nei til alt, heller det stikk motsatte! Jeg sier ja til ting jeg virkelig har lyst til å prioritere, og jeg sier ja til mer hvile for å få et mer velfungerende hode og kropp, sier 26-åringen. ●



# Alle dine favorittblader – i en app

PRØV  
30 DAGER  
GRATIS



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



Flipp.no

**Superpris til deg som er abonnent  
på dette bladet, kun 29 kr per måned!**

Les over 90 ukeblader og magasiner i Flipp.  
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

Fåes kun i  
**Apotek**



## Sensitiv mage?

Prøv vår naturlige enzymserie som  
bistår i fordøyelsen

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



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



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



**Multienzym GO** – Bidrar i fordøyelsen **generelt**



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

 **VERMAN**

Les mer på [verman.no](https://verman.no)



# INDIAN-SUMMER I BYEN

*Vi elsker den urbane sommerstilen og ønsker å bevare byens avslappede feriefølelse. Bruk semsket skinn, lekre print og kult tilbehør som løfter antrekket ditt – og som enkelt kan mikses og matches.*





Topp, Rouge Edit, kr 950.  
Shorts i semsket skinn, Oval Square, kr 2800.  
Joggesko, Veja, kr 1500.  
Sokker, Plissé Copenhagen, kr 140.  
Solbriller, Flatlist, kr 2700.







En caps er ikke bare praktisk i solen, den kan også gi en feminin sporty og avslappet stil.

Topp, Boss, kr 500.  
Skjørt i semsket skinn, Second Female, kr 3900  
Joggesko, Adidas, kr 999.  
Kappe, Blanche, kr 780.  
Veske, Jérôme Dreyfuss, kr 9000.  
Halskjede, Enamel, kr 550  
Armbånd, Pandora, kr 1900.  
Ringer, Pandora, kr 1100.





Semsket jakke, Oval Square, kr 3800  
Jeans, By Malene Birger, kr 2500.  
Cap, Samsøe Samsøe, kr 550.  
Briller, Ray-Ban, kr 1190.  
Ringer, Jane König, kr 550 pr. stk.  
Belte, Bitte Kai Rand, kr 1700.  
Joggesko, New Balance, kr 1000.





Topp, Lovechild 1979, kr 1500.  
Shorts, Lovechild 1979, kr 900.  
Veske, By Malene Birger, kr 3000.  
Øredobber, Pilgrim, kr 360  
Halskjede, Ragbag, kr 2500.  
Armbånd (t.v.), Pandora, kr 1200.  
Armbånd (t.h.), Heide Heinzendorff, kr 470.  
Ring, Bybiehl, kr 1400.





Et mønstret sett, eller bare en enkel skjorte med trykk, kan løfte hele antrekket og gi det personlighet. Nå er det dyreprint i nøytrale jordfarger som dominerer hos de største designerne.

Bluse, Second Female, kr 1250.  
Shorts, Lovechild 1979, kr 2000.  
Joggesko, Adidas, kr 1000.  
Veske, Gestuz, kr 3000.  
Sokker, Ganni, kr 235.  
Armbånd, Pandora, kr 1900.





Joggesko er perfekt for en dag i byen -  
og en glimrende måte å gi skjørtet ditt  
et mer avslappet uttrykk.

Topp, Nadia Wire, kr. 1400  
Skjørt, Co.couture, kr. 1100  
Joggesko, New Balance, kr. 1350  
Halskjede, Pandora, kr. 1900  
Veske, Cala Jade, kr. 5400  
Armbånd, Pandora, kr. 1900  
Sokker, Excercere, kr. 140





Sjal, By Malene Birger, kr 2390.  
Topp, By Malene Birger, kr 1600.  
Skjort, Second Female, kr 1590.  
Solbriller, Emporio Armani, kr 2400.  
Halskjede, Enamel, kr 560.  
Armbånd, Pandora, kr 1900.  
Ring, Maria Black, kr 1400.



# VARM SJOKOLADE

Høstens mest sofistikerte farge er dyp, rik og full av varme. Mørkebrun, eller mørk sjokolade som vi kaller den, preger alt fra yttertøy, tilbehør og interiør denne sesongen.



Mørkebrun og denim er en perfekt kombinasjon.

Ull, skinn, silke og denim; den mørkebrune fargen passer til det meste. Når du blander ulike materialer i samme farge, får du et spennende antrekk uten å bruke sterke kontraster.



Caps fra Day Birger, kr 499.



Jakke fra Lindex, kr 699.



Cardigan fra Samsøe & Samsøe, kr 2700.



Joggesko fra Skall Studio, kr 1600.





Billi Bi

Mørkebrunt passer ekstra godt sammen med varme farger som terracotta, rustrød, beige og burgunder. Sammen blir det en perfekt høstpalett.



Ganni

Nå vil vi ha fine og forseggjorte detaljer i interiøret. Manta håndtak i valnøtt, 16 cm, kr 210, Beslagonline.no.



Jakke fra Rouge Edit, kr 3500.



Kåpe fra Samsøe & Samsøe, kr 4700.



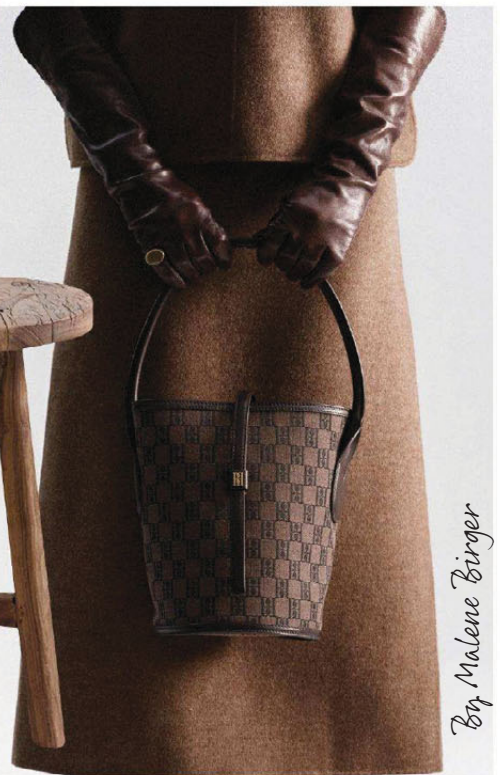
Semsket veske fra Cala & Jade, kr 8000.



Bukse fra Munthe, kr 2599.



Stol fra Nordal, kr 2500.



By Malene Birger



# HELT SJEF

Denne høsten handler det om å ta plass! Skulderputer er tilbake, silhuettene er skulpturelle, og jakkene er både innsvingede og autoritære. Akkurat slik en ekte power lady ville gjort det.



Clutch fra Cult  
Gaia, kr 4599.



Vest fra Cos,  
kr 1050.



Lys blazer fra  
Zara, kr 1599.



Belte fra  
Cos, kr 800.

Velg plagg med markerte skuldre,  
innsving i midja og rene linjer.



Gå for nøytrale toner hvis du vil holde det klassisk, eller kast deg på sterke farger for ekte 80-tallsvibber.

Vase fra  
Ferm Living,  
kr 1599.

Body fra Arket,  
kr 799.

Bluse fra & Other  
Stories, kr 899.

Pumps fra Arket, kr 2490.

Jake fra Baum  
und Pferdgarten,  
kr 3100.

Skjørt fra Baum  
und Pferdgarten,  
kr 1000.

Pyntepute fra  
Meublé, kr 699.

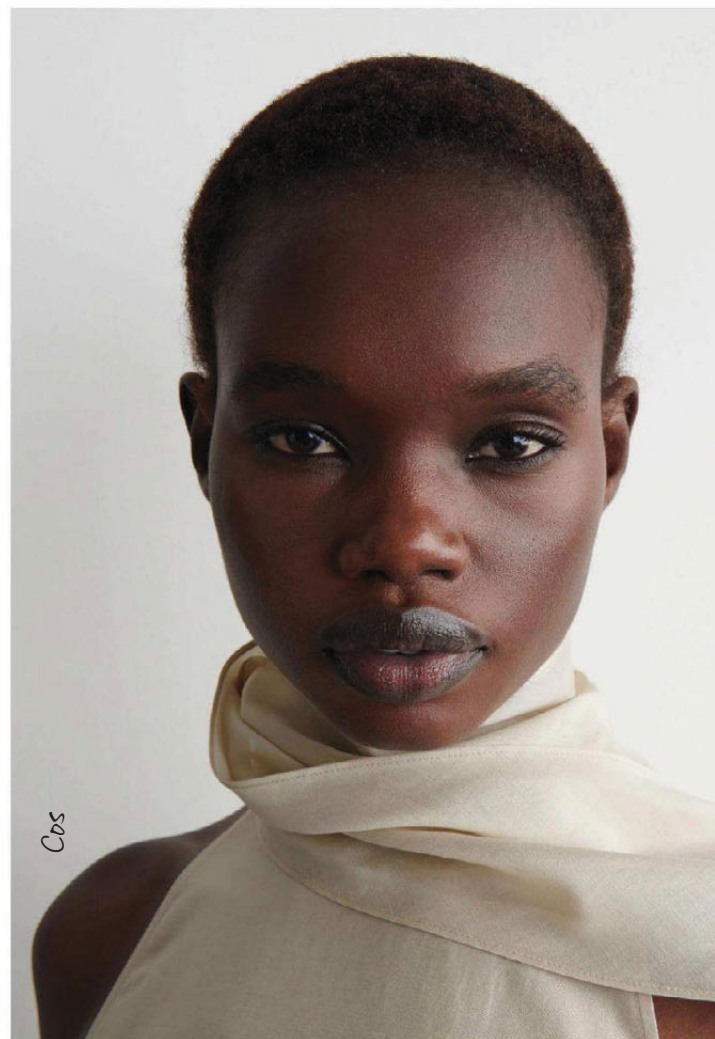
Darja Barannik i en fotsid frakk  
under Copenhagen Fashion Week.

Ganni



# SØT SOM SUKKER

Sesongens mest feminine stil kombinerer delikate blonder, fuskepels og undertøysinspirerte kjoler. Myke materialer og kontraster i farge og form kombineres på enkelt vis. Stilrent og lekkert.



Cos



Stilikon og designer Jeanette Madsen bruker fargerike bukser fra Loewe under Paris Fashion Week.



Halskjede fra Maanesten, kr 1000.

Skjerf fra Becksondergaard, kr 699.

Genser fra Skall Studio, kr 5300.

Kjole fra Baum und Pferdgarten, kr 1899.



Pasteller og lyse farger blir mer interessante når du setter dem opp mot mørkere toner som svart, marineblå eller burgunder.

Kombiner lette stoffer som silke og chiffon med grovere materialer som fuskepels, skinn eller denim. Det skaper spennende kontraster og gir antrekket mer dybde.

Magnor

Chloé



Blondekjole fra Baum und Pferdgarten, kr 2999.



Hjerteveske fra Baum Und Pferd-garten, kr 1599.



Ballerinasko fra Billi Bi, kr 2999.



Skjørt fra Ganni, kr 3695.



Fuskepels fra Ganni, kr 8595



Bluse fra Rouge Edit, kr 1000.



Mugge fra H&M Home, kr 249.



*Viking garns katalog «Chunky strikk i Snorre»  
er laget i samarbeid med Sofie Karlstad, og inneholder  
store kosegensere og noen litt nettere jakker.*



**Størrelser:**  
Mønsteret på  
Nordheimsund-  
jakke fås fra small  
til XL.



**Designsamarbeid:**

Influenser Sofie Karlstad er kjent fra ulike realityserier på TV, som «Spillet», «Farmen kjendis», «Bloggerne» og «Paradise Hotel».

# Høstfavoritt på tykke pinner

*Med myk merinoull på pinner nummer 6 og 7 og et gjentakende mønster er dette en jakke det går rimelig raskt og enkelt å strikke. Den blir varm og god å bruke utover høsten!*

## OPPSKRIFT

### Nordheimsund jakke

**Størrelser:**

Small, medium, large, x-large

**Overvidde:**

96, 109, 121, 132 cm

**Hel lengde:** 60, 62, 64, 66 cm

**Ermelengde:** 48, 49, 50, 51 cm

**Garn:** Viking Snorre 100 % highland merinoull. Beige nr 207: 10, 10, 11, 12 nøster à 100 g.

**Veiledende pinner og tilbehør:**

Pinner nr 6 og 7.

5 knapper.

**Strikkefasthet:** 12 m glattstrikk

i bredden på pinne nr 7

eller 8 måler ca 10 cm. 14 m

mønsterstrikk på pinne nr 7

eller 8 måler ca 10 cm. Husk at strikkefastheten må holdes hvis resultatet skal bli vellykket.

Legg opp på pinne nr 7, 149 – 171 – 189 – 203 m og strikk: 1 kantmaske (= rett på alle pinner), 1 rett, 1 vrang fram og tilbake i vrangbordstrikk over de neste 147 – 169 – 187 – 201 m, og slutt med 1 kantmaske. Fortsett fram og tilbake etter denne inndelingen til vrangborden måler ca 8 cm.

Sett et merke i hver side med 35 – 40 – 45 – 48 m til hvert forstykke og 79 – 91 – 99 – 107 m til bakstykket. Den første og siste m på bakstykket = merkemasker. Strikk mønster A (se neste side) fram og tilbake etter diagrammet (husk kantmaske), samtidig som det felles 1 m på hver side av merkemaska ved å ta 1 m løs av, strikk 1 m rett og trekk den løse

m over, før merkemaska og 2 m rett sammen etter merkemaska. Fell deretter på samme måte ca hver 5 ½ – 4 ½ – 4 ½ – 5 cm til det er 129 – 147 – 165 – 179 m på pinnen og arbeidet måler ca. 38 – 38 – 39 – 41 cm.

På siste pinne fell av merkemaska i hver side. Det er nå 30 – 34 – 39 – 42 m til hvert forstykke og 67 – 77 – 85 – 93 m til bakstykket.

**Bakstykke**

Fortsett fram og tilbake med mønster A som før til arbeidet måler ca 60 – 62 – 64 – 66 cm målt midt i arbeidet. Sett de 27 – 29 – 31 – 33 midterste maskene på en hjelpepinne for halsfelling = 20 – 24 – 27 – 30 m igjen til hver skulder.

**Venstre forstykke**

Fortsett fram og tilbake med mønster A som før, og fell samtidig for V-hals på slutten av hver 4. pinne slik: Strikk til det gjenstår 3 m. Strikk 2 m rett sammen og til slutt kantmasken. Fortsett å felle på denne måten til det er 20 – 24 – 27 – 30 m igjen på pinnen. Strikk til forstykket er like langt som bakstykket

**Høyre forstykke**

Strikkes som venstre forstykke, men fell nå for V-hals på begynnelsen av pinnen slik: Strikk kantmaske. Ta den neste m løs av. Strikk 1 m rett og trekk den løse m over.

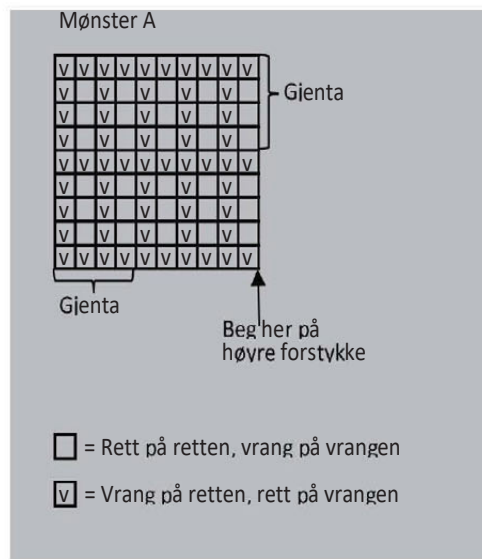
**Ermer**

Legg opp på pinne nr 7, 72 – 78 >





**Detalj:** De vide, lange ermene gir jakken det lille ekstra.



Snorre er et tykt, men luftig garn som egner seg til tykke, varme plagg. Det finnes i 28 fargevarianter.

– 82 – 82 m og strikk 1 rett, 1 vrang rundt i vrangbordstrikk ca 6 cm. Sett et merke rundt den første maska i omg (= merkemaske). Strikk mønster A rundt etter diagrammet og fell på første omg 1 m på hver side av merkemaske. Fell deretter 1 m på hver side av merkemaske ca hver 8 – 7 – 7 – 7 ½ cm til det er 62 – 66 – 70 – 70 m i omg og ermet måler ca 48 – 49 – 50 – 51 cm. Fell av med rett over rett og vrang over vrang.

### Forkanter

Strikk eller plukk opp innenfor kantmaska på pinne nr 6 slik: Plukk opp ca 84 – 87 – 90 – 93 m langs høyre forstykke. Strikk deretter de 27 – 29 – 31

– 33 m på bakstykket og til slutt 84 – 87 – 90 – 93 m langs venstre forstykke = 195 – 203 – 211 – 219 m på pinnen. Fortsett fram og tilbake med 1 rett, 1 vrang i vrangbordstrikk. Etter ca 2 cm, strikk 5 knapphull på høyre forkant. Det første skal være 4 m fra nederste kant, det siste i overgangen til V-fellingen og de andre med jevne mellomrom. Knapphull strikkes ved å felle 3 m som legges opp igjen på neste pinne. Strikk til forkanten måler ca 5 cm. Fell av med rett over rett og vrang over vrang.

### Montering

Sy sammen under ermene. Fest alle løse tråder pent på vranga.

**TRENGER DU HJELP?**  
Opplysninger om oppskrift 2509-6 og garnet får du hos Viking Garn på tlf. 51 61 16 60 eller [viking-garn.no](http://viking-garn.no)





**BLI INSPIRERT!** Made by Me er et nytt trendmagasin for alle som elsker håndarbeid. Få 100 sider med kreative ideer, redesign fra arkivet og eksklusive oppskrifter fra bl.a. Helene Moo, RunaStrikk og PetiteKnit.

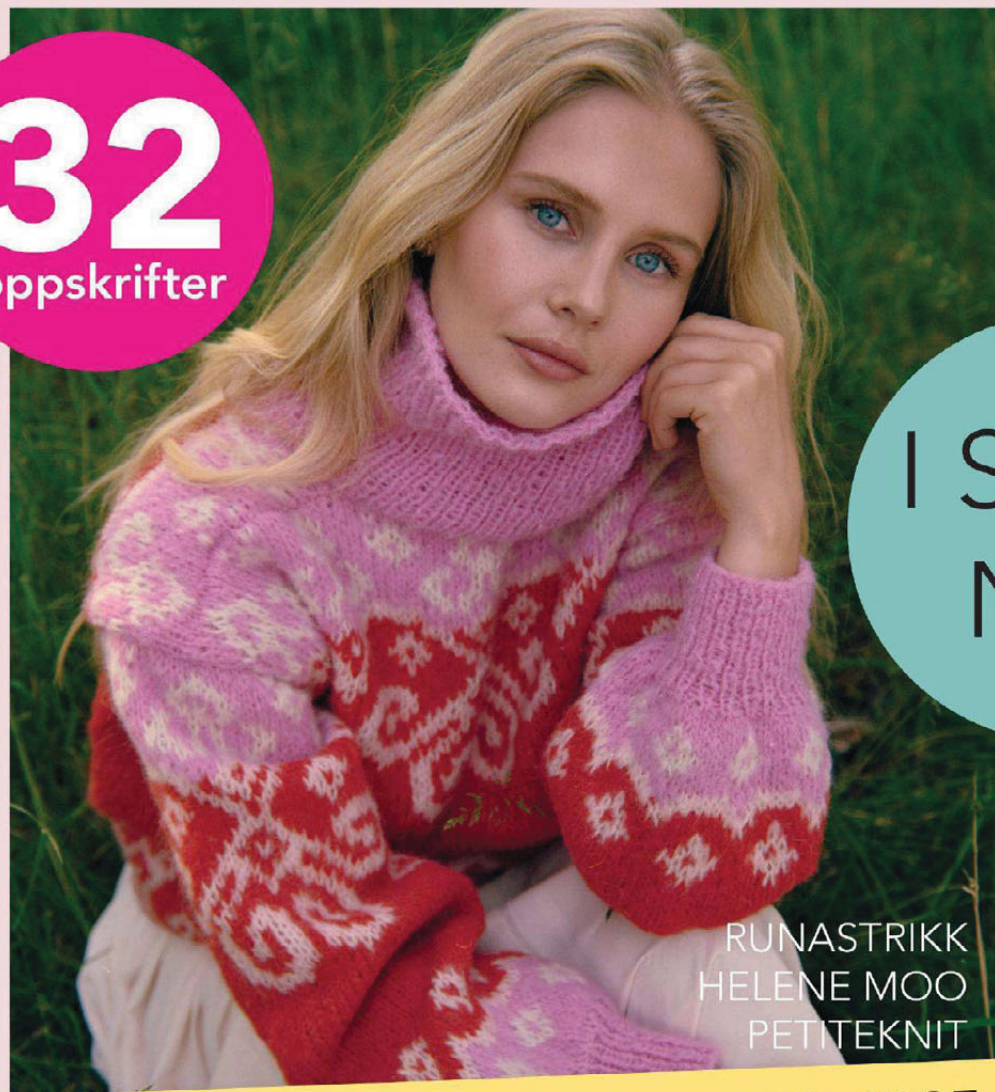
2025

STRIKK & INSPIRASJON

# Made by Me

NYHET • NYHET • NYHET

**32**  
oppskrifter



I SALG  
NÅ!

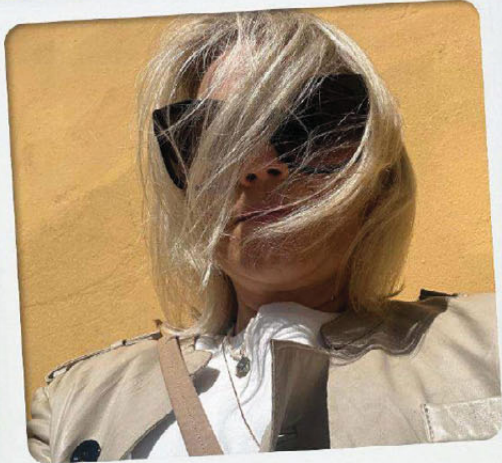
RUNASTRIKK  
HELENE MOO  
PETITEKNIT

Bestill på sms! SEND **MADE25 TIL 2205**

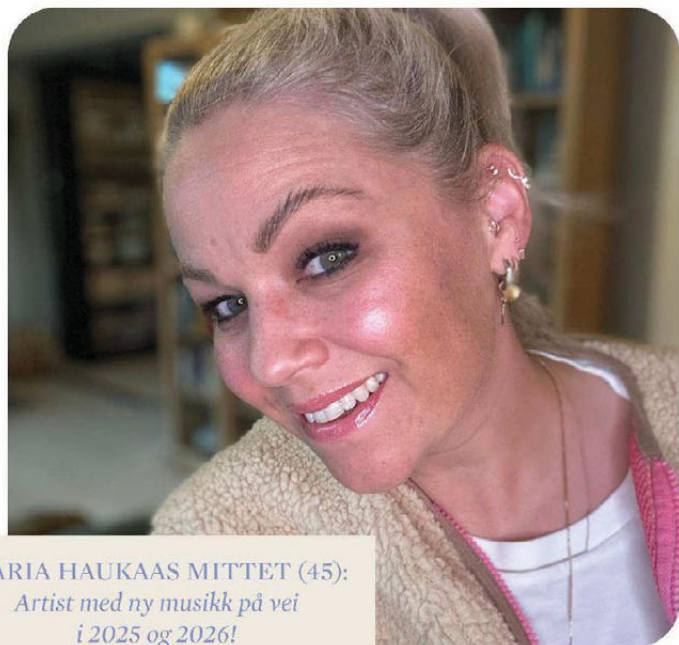
Kr. 149,- + 49,- i porto blir trukket direkte via din telefonregning og utgjør alle kostnadene ved bestilling.

STRIKK / MOO / PETITEKNIT

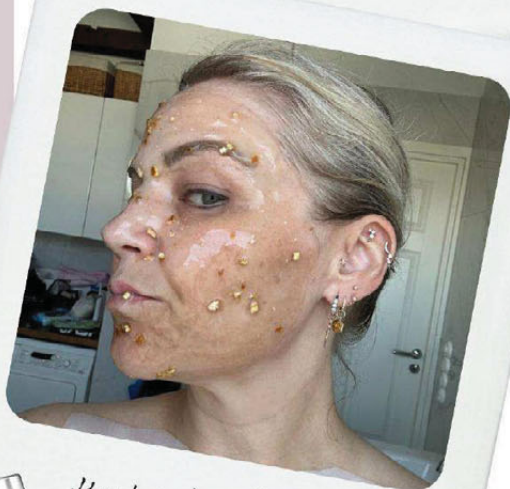




Jeg sverger til solfaktor 50  
- og litt hår som beskyttelse!



MARIA HAUKAAS MITTET (45):  
Artist med ny musikk på vei  
i 2025 og 2026!



Her har jeg på meg  
Esthemax Hydrogelly-  
maske med c-vitamin.



Ansiktsmaske,  
illuminating Orange  
mask 2. pk., fra  
Etshemax, kr 499.

**Ultra** Lift Filler fra  
Froika, kr 1150.

Jeg sliter med melasma i ansiktet, og C-vitaminmasken til Esthemax hjelper med å lysne pigmenteringen uten at jeg flasser.

*Hun beskriver seg selv som en tier på jåleskalaen, men artist Maria Haukaas Mittet er ikke bare glitter og glam, hun har også en av landets mest kraftfulle stemmer. Nå er hun aktuell med ny musikk i 2025 og 2026.*

## Hvor jålete er du på en skala fra én til ti?

Rimelig fullskala jåla. Jeg lagde til og med en forestilling for noen år siden med tittelen «Jåla fra Lakselvnes». Jeg liker å føle at jeg har gjort en innsats hver dag ved å tenke over antrekk, følge en daglig hudpleierutine, sminke meg litt og få håret på plass. Og ja – jeg liker å pynte meg med ting som glitrer og blir ofte ukomfortabel hvis jeg ikke har ordna meg eller kledd meg etter hva dagen krever. En tier, med andre ord!

## Hva er de tre beste skjønnhetsproduktene du har prøvd?

Siden januar har jeg brukt en medisinsk hudpleieserie som heter Froika og kremen Ultra Lift Filler. Den har glattet ut litt av sinnarynka mi på fire måneder. It's a keeper! Nå skal leppestripene få seg en liten oppstramming også. Esthemax sine Hydrogelly masker er også knallbra. Jeg sliter med melasma

i ansiktet, og C-vitaminmaska deres  
hjelper med å lysne pigmenteringen  
uten at jeg må flasse. Huden blir bare  
jevn og myk.

Jeg er egentlig en nysgjerrig type som liker å teste nye ting, men sverger alltid til MACs blush i fargen Into The Pink Dimension. Den gir meg Hollywood-kinn! Den er lysreflekterende og mykner inntrykket. Ikke for mye rødt, bare en sunn, frisk glød med glatte eplekinn.

## Produktene du bruker nesten hver dag?

Jeg er ganske strikt med hudpleien fordi jeg i mange år har slitt med melasma; hyperpigmentering i ansiktet som skyldes hormoner og små solskader. Ser jeg på sola, blir jeg dalmatiner i trynet!

Jeg holder meg som regel til én produktserie, gjerne medisinsk og fra salong. Jeg vasker ansiktet morgen og





*Styket og klar for konsert!*

*På scenen med  
Oslo Filharmonien.*

Jeg har fått sansen for plommefargede eyelinere og maskara. Det fremhever de grønne øynene mine.

kveld med Dr. Dennis Gross Alpha Beta Daily Cleanser Gel, så følger jeg opp med Froika-produktene mine: Ultra Lift Filler, Ultra Lift Anti Ageing Serum med C-vitamin, øyekrem (også Ultra Lift), Ultra Lift Cream Light, og til slutt det viktigste: Hyaluronic SPF 50+ med litt farge. På kvelden dropper jeg SPF og bytter til et annet serum i samme serie.

Det er mye greier, men det føles utrolig godt å ta vare på seg selv i en rutine. Jeg har få faste rutiner ellers i hverdagen, så noe må jeg jo holde på med!

Når det gjelder sminke, har jeg fått sansen for plommefargede eyelinere og maskara. Fargen fremhever de grønne øynene mine. Jeg bruker Shiseido eyeliner og Sky High fra Maybelline. I tillegg må jeg ha brynmascara fra MAC, som holder bryna på plass – de vokser, til min store irritasjon, nedover! Og så er det den blushen fra MAC, da.



Brynsgele,  
Pro Locked  
Brow Gel fra MAC  
Cosmetics, kr 360.



Lash Sensational  
Sky High Mascara  
fra Maybelline,  
kr 149.



MicroLiner Ink  
Plum fra Shiseido,  
kr 365.

Cosmetics Extra  
Dimension Blush  
fra Mac, kr 435.





– Jeg har vært ganske uredd og latt stylisten få fritt spillerom. Noe nasjonen fikk se på «Idol» for over 20 år siden: blond afro!



Leave-in-krem,  
Oil In Cream fra  
Maria Nila, kr 309.

Styling gel,  
Luscious curl definer  
fra Maria Nila,  
kr 285.



## «Jeg har begynt å følge en del damer som er eldre enn meg, med fantastisk klesstil, nydelig hud og hår, helt uten filter og ekstreme klinikk-løsninger.»

### Hva er signaturduften din?

Jeg har ikke én fast signaturduft, men akkurat nå går det i den lyserosa Good Girl fra Carolina Herrera. Det kan fort endre seg! På sommeren går det i lettere dufter, som Love fra Chloé eller originalen fra Tiffany's. Elsker å bytte litt parfyme – da føler jeg meg litt ny – i ny og ne.

### Hva er ditt beste skjønnhets-tips?

Mitt beste tips er å aldri hoppe over ansiktsrens og pleieprodukter før leggetid. Det er så lett å tenke «tar det i morgen» når man har sovna på sofaen. Men det er bare å hale seg bort til vasken. For meg ligger mye av hemmeligheten til en hud uten urenheter der. Og å ta en maske av og til – det er også forfriskende. Og her er ett til: hatt og SPF 50+ om sommeren. Sola er ikke alltid din venn!

### Hva gjør deg skjønn, fra innsiden og ut?

Jeg liker følelsen av at noe er i emning – som nå, når ny musikk er på vei. Da kan jeg boble over av kreativitet og føle meg helt på topp. Jeg elsker å leke med idéer om noe som kan bli til. Det får meg til å smile og gir meg lyst til å legge litt ekstra innsats i klær, hår og sminke. Jeg liker også følelsen etter en treningsøkt, når man har fått ut litt gørr – da smiler jeg også. Og etter sigende, er jo det en måte å være skjønn på ... har jeg skjont.

### Hvordan pynter du deg til fest?

Jeg må alltid holde meg litt i ørene når det gjelder gull og glitter – det kan fort bli for mye, så jeg tar på masse, og skreller av til det sitter. Jeg prøver å balansere antrekk og hår/sminke slik at det er i samme «pynte-temperatur». Får helt hetta hvis jeg føler meg

overpynta eller fanga i et antrekk! Det er kjipt å ende opp med «sittesko» og «ståkjole», hehe – det lar seg dårlig kombinere. Har jeg et voldsomt skjørt, blir det en enkel topp. Har jeg jeans, kan overdelen få bråke litt. Jeg trives ellers veldig godt i dressjakke.

### Hva ser du når du ser deg selv i speilet?

Jeg blir alltid fascinert over hva håret har funnet på i løpet av natta, og må le når jeg tenker på den gamle Wella-reklamen fra 90-tallet der noen aper gjør husarbeid med håret til en fyr. Det MÅ jo være det som skjer! Ellers prøver jeg å ta vare på det jeg har fått utdelt, men også å akseptere det livet gir av synlige erfaringer.

### Hvordan styler du håret ditt?

Nå har jeg akkurat gjenoppdaget krøllene mine gjennom Maria Nilas





*– Jeg er aldri på stranda uten solskjerm eller hatt. Har lært min lekse når det kommer til sol og hyperpigmentering!*

stylingserie for krøller. Jeg bruker også diffuser på føneren. Nå er det ganske jevn krøll og sprett i håret. Hurra!

### Stikkord som oppsummerer livet ditt nå?

Kaotisk, spennende, krevende, givende, travelt, rolig, gøy, frustrerende og altoppslukende.

### Hva er det vakreste du vet?

Det blir feil av meg å svare noe annet enn barna mine. Jeg kan se på dem i timesvis, hvis jeg får lov. Mannen min har verdens vakreste indre og er kjekk på utsida, seff. Ellers er det mye vakkert i musikk, særlig for sjela.

### Har synet ditt på hva som er vakkert, endra seg i løpet av livet?

Ja, det har det. Som de fleste, prøver jeg å følge med i tida, og det som ble

sett på som «vakkert» for 20 år siden, som å ha en BMI på minusnivå, føles ganske snevert i dag. Nå oppleves skjønnhet mer åpent.

Jeg har også begynt å følge en del damer som er eldre enn meg, med fantastisk klesstil, nydelig hud og hår. Helt uten filter og ekstreme klinikk-løsninger. Veldig inspirerende. Sånn vil jeg bli!

### Dine beste tips for å holde huden fresh?

Unngå sola og bruk SPF 50+ i ansiktet. Ta en behandling i salong innimellom. Jeg sverger til Procell-behandling, som er mer skånsom enn microneedling. Det er en kur på fire behandlinger over fire uker – og ingen «nedetid», som de sier. Man blir bare litt rød etterpå, men det går over i løpet av en time. Den hjelper mot mye: pigmentering, akne, arr, strekkmerker og linjer. Og det hele avsluttes med en deilig maske. Digg!

### Hva er det merkeligste du har gjort når det kommer til utseendet ditt?

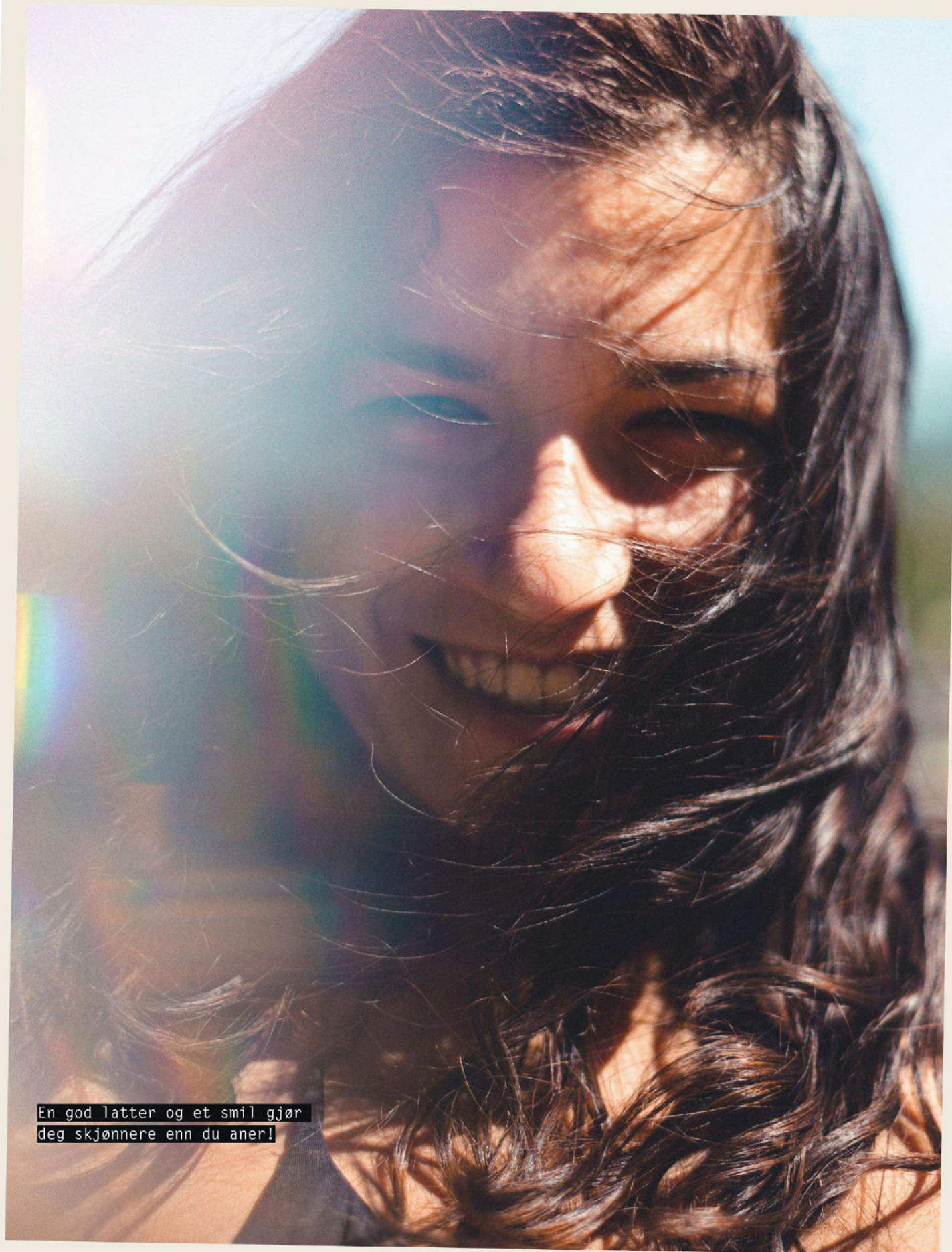
Vi må vel snakke om hårsveiser! Jeg har vært ganske urredd og latt stylisten få fritt spillerom. Noe nasjonen fikk se på «Idol» for over 20 år siden: blond afro! Jeg har også hatt mahognifarget hår. Det var gøy en liten stund, men ekstremt vanskelig å få ut; det tok over ett år å bli blond igjen.

Jeg har også prøvd en hjemmebehandling for å fjerne pigmentering som etset bort huden på kinnene mine. Huff... Fikk en liten allergisk reaksjon, visstnok. Vondt var det i alle fall! Herregud, som vi holder på!

Parfyme, Good Girl Blush, fra Carolina Herrera, kr 1460 (30 ml.).







En god latter og et smil gjør  
deg skjønnere enn du aner!



# Smart skjønnhet

Det er ikke bare kremer, dufter og sminke som kan gjøre en forskjell i skjønnhetsrutinen din. Kanskje du trenger å drikke mer vann, øke blodsirkulasjonen eller bare fjerne noen hårstrå? Vi har samlet en håndfull skjønnhetsdingser som er (nesten) uunnværlige.



## Lite speil på veggen der

Med et tastetrykk viser dette speilet huden din i negativ, der svart betyr at alt er som det skal, mens hvite flekker viser områder der du trenger å påføre mer solkrem eller rense huden grundigere med en vaskeklut. UV Mirror, Bijo, kr 1500.

## Enkel hårfjerning

Med disse smarte barberbladene kan du enkelt fjerne uønsket hårvekst uten å plage huden eller betale en formue til en hudpleier. Magic Razor Wands, Votary, kr 350.

## To liter om dagen

Det aller beste og billigste skjønnhetstrikset er å drikke nok vann. Elevates smarte vannflaske gjør det enkelt å nå dine daglige hydreringsmål. Faded Pink Water Bottle, Elevate, kr 150.

## Masserer huden

Sisleys nye massasjevertøy for ansikt og hals er designet for å tilpasse seg konturene i ansiktet ditt. Og fordi den er laget av en naturlig kjølede materiale, skal du oppnå en utglattende og beroligende effekt. Ginkgo Gua Sha, Sisley, kr 1600.



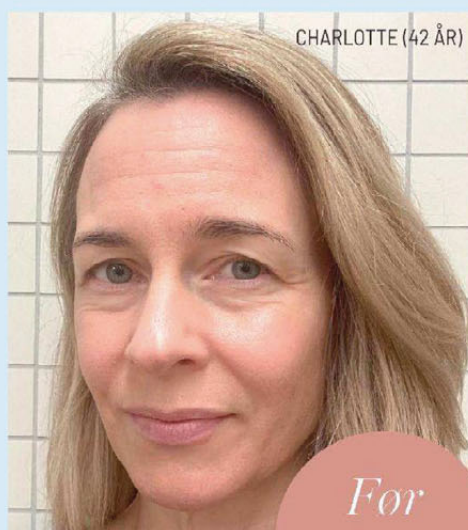
# Kollagenpulveret fra Oslo Skin Lab: – *Virker det egentlig?*

**Ja, det virker!** Studier\* bekrefter at de bioaktive kollagenpeptidene i The Solution™ kan redusere rynker, forbedre hudens elastisitet og redusere cellulitter. Dette får vi også stadig bekreftet fra våre kunder, og her deler noen av disse sine bilder og historier.



“  
Jeg ser mest forskjell og forbedring på huden på lårene, som tidligere var rynkete og ru. I tillegg har huden over hele kroppen blitt mykere og glattere.

JETTE (55 ÅR)



“  
Jeg opplever at huden min føles mer spenstig, og at jeg ser mye freskere ut. Jeg begynte å merke en bedre spenstighet og glød etter ca. 2 måneder.

CHARLOTTE (42 ÅR)



NADJA (40 ÅR)

Før  
Etter





Et smaksnøytralt kollagentilskudd som består av 100% hydrolysert kollagen type 1 med dokumentert effekt på forbedring av huden\*. En dagsdose blandes i valgfri mat eller drikke.

DIN PRIS:  
**227,-**  
Ord.pris: 649,-

+ *Gave*  
**HYDRO BOMB  
SHEET MASK**  
Verdi: 169,-

- ✓ Mindre synlige linjer og rynker
- ✓ Fastere og spenstigere hud
- ✓ Reduserer cellulitter
- ✓ Forebygger aldringstegn
- ✓ Forbedrer hudoverflaten

Vil du se om det kan gi lignende effekt på din hud? Nå får alle lesere av KAMILLE **65% AVSLAG + SHEET MASK I GAVE**. SKANN QR-KODEN MED MOBILKAMERA OG BLI TATT RETT TIL DITT TILBUD, ELLER BRUK RABATTKODEN **KAMILLE65** PÅ OSLOSKINLAB.NO

Bestill nå og du får tilsendt The Solution Beauty Collagen™ hver 4. uke med 65 % på første kjøp – dvs. kun 227,-. I tillegg får du 30 % avslag på alle senere forsendelser dvs. 454,-. Ingen bindings- eller oppsigelsestid. 14 dagers full returret.

\*Dobbeltblindet placebo-kontrollert studie på rynker: Proksch EI, Schunk M, Zague V, Segger D, Degwert J, Oesser S. Skin Pharmacol Physiol. 2014; 27(3): 113-9. doi: 10. 1159/000355523. Dobbeltblindet placebo-kontrollert studie på cellulitter: Dietary Supplementation with Specific Collagen Peptides has a Body Mass Index-Dependent Beneficial Effect on Cellulite Morphology. Michael Schunck, Vivian Zague, Steffen Oesser and Ehrhardt Proksch, J Med Food 18 (12) 2015, 1340-1348.





**Midt i blinken:** – Stua var tidligere malt i en dyp vinrød farge som ble for hard og mørk. En venn kom med gode forslag, som ledet meg til Muted Coral, en ny farge fra Jotun. Den var midt i blinken, og vi malte også taket i samme farge. Om dagen er den softere og blekere i uttrykket, og om kvelden lun og varm, sier Line.

INSPIRERENDE MED FARGER

# Fra kaldt «venterom» til varm hule

– Jeg vil ha farger som omfavner meg som en lun klem, sier Line, som sammen med samboeren har skapt en personlig ramme rundt familielivet i Bergen.





**Fargeglad:** Line er fornøyd med å ha endt opp med den korall-røde kuløren i stua.

### Lines fargerike hjem

Line Birkeland og samboeren Johannes Evanger bor i en 100 kvadratmeter stor leilighet på Minde i Bergen, og annenhver helg bor også Johannes' sønn her.

**INSTAGRAM:** @min\_interiorlekestue



Leiligheta ligger i bydelen Minde, i et murhus i jugendstil som ble bygget i 1916 og som i dag rommer fire boenheter. Den ene tilhører altså Line og Johannes. Den som kommer på besøk til familien i dag, slås av fargebruken, som gir en følelse av å svøpes inn i en behagelig stemning som både roer ned og fyller på med energi.

For Johannes og Line er det viktig at hjemmet skal være et fristed.

– Verden der ute har nok av planer, tidsfrister og rammer. Stilen vår er levende, oppdagende og historiefortellende i aller høyeste grad, oppsummerer hun.

### Alt som er vakkert

Slik så leiligheten slett ikke ut da de overtok den for tre år siden, kan Line fortelle.

– Da vi flyttet inn, var leiligheta langt mer nøytral. Gangen lignet urovekkende mye på et venterom med kalde, grå vegger og mørke grå fliser på gulvet. Flisene er her fortsatt, men de kalde veggene er blitt varme! >



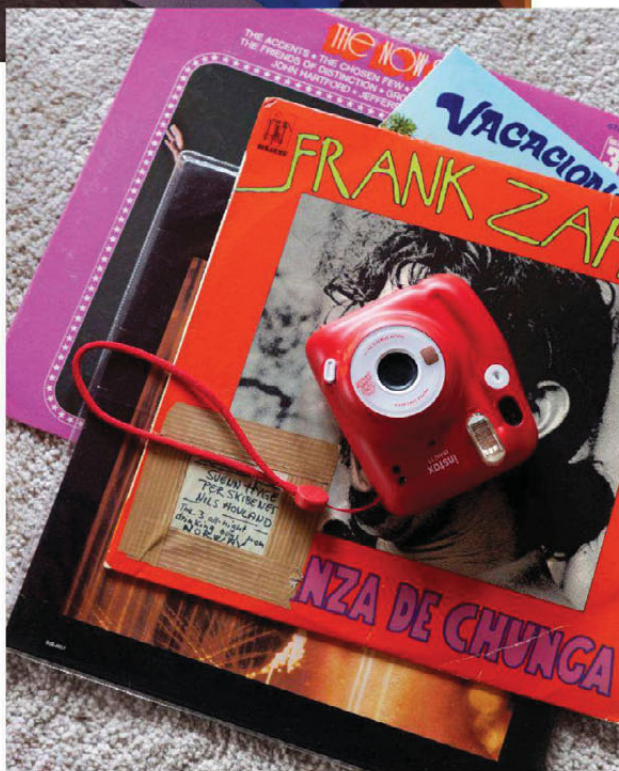
**Bruktfunn:** Veggampa fra Design By Us er en gave fra Johannes, og veggteppet er kjøpt på Finn, der Line ofte finner skatter. – Ikke glem å sjekke «gis bort»-annonnene!

**Blomsterprakt:** Også bukkettene i leiligheta preges av Lines fargeglede. Her er flamingoblomst kombinert med blant annet rosa brudeslør.





**Lun ankomst:** I gangen er veggene malt i Embrace, en lun terrakottafarge fra Jotun. Puffen er fra Sofacompany, speilet er fra Ikea og knaggen er Nest fra Northern. De koksgrå gulvflisene var der da paret flyttet inn.



**Vinyl:** Den gamle LP-samlinga spilles ofte og gjerne. Instax-kameraet er av nyere dato og kommer fra Fujifilm.

**Lyspunkt:** I vinduet står en lysestake fra Kid interiør, mens hodet er en suvenir fra Kos. Glasskåla er et bruktkupp.



«DAGENS PALETT  
ER RESULTATET  
AV EN DANNELSES-  
REISE I FARGER.»

### Felles kunstinteresse

Johannes' store interesse for kunst har smittet over på Line, og sammen har de en spennende samling som bidrar til hjemmets særpreg.

– Vår felles interesse for kunst har gjort lommeboka litt mer slunken, og andre prosjekter i leiligheta settes naturlig nok på vent. Nytt bad eller kjøkken koster penger, sier Line.

Oppussinga har stort sett handlet om å svinge malerkosten. Dagens palett er resultatet av en dannelsesreise i farger via både pudderrosa og mørke nyanser.

– Jeg vil ha farger som omfavner meg som en lun klem.





**Nytt og gammelt:** Bildet på veggen er Rom 0719 av Bjarne Melgaard. Skjenken er kjøpt på Finn, og på den står statuen Lightbulb Man, også den av Bjarne Melgaard, sammen med en lysestake fra Stoff Nagel og en vase som Line har arvet etter sin mormor. LP-stativet på gulvet er fra AYTМ, og lenestolen Karin er designet av Bruno Mathsson.





#### Kunstsamling:

I spisestua er vegger og tak malt i Gul antikk fra Jotun. Spisebordet er et samarbeid mellom Hay og Ikea, og kjøpt på Finn, der også de to gamle stolene ved bordene er fra. Resten av stolene er Beetla fra Gubi. Fotobildet ved vinduet er av kunstner Mari Slaattelid, mens bildet på andre siden av vinduet er av Bjarne Melgaard. Skapet under er et gammelt DIY-hack.





## Vi elsker dette fordi ...

... Line vet hvordan man skaper en behagelig balanse mellom det fargeglade og det rogivende i interiøret. Og hun er en kløpper til å blande nye og gamle skatter!

**Dyrisk:** Gepardfigurene er en gave fra Lines tante, som kjenner til hennes forkjærlighet for dyremønstre.



«OM JEG SKAL  
KOMME MED ET  
GODT RÅD, SÅ MÅ  
DET VÆRE Å VÅGE.»

### Spenning og nysgjerrighet

For dem som følger hennes Instagram-konto @min\_interiorlekestue, er det lett å la seg inspirere til å bruke mer farger og overraskende innslag i interiøret. For Line handler det å innrede om å skape en følelsesmessig opplevelse – både for familien og de som kommer på besøk.

– Å tilføre «uventede» elementer i et rom, gir spenning og nysgjerrighet. Det kan være en rosa boksehanske eller en lampe formet som en munn, sammen med en orientalsk krukke. Det gir ikke en naturlig mening, men det funker. Jeg vil få mennesker til å kjenne ro, spenning og nysgjerrighet gjennom et møte med både nytt og gammelt, kunst og farger. >



### Lines supre interiørtips

- Tenk igjennom hvilke farger du liker og vil omgi deg med. Begynn med å male et rom som strekker seg forbi beige og hvite toner. Se på taket som en femte vegg, og sett farge der også.
- Ikke vær redd for å mikse farger og materialer. Det gjør det hele mer spennende.
- Tenk nytt og gjerne utenfor boksen. Livet utenfor hjemmet er styrt av så mange regler, så ikke la det være sånn i ditt eget hjem. Har du fått det fulle potensialet ut av rommet ditt? Flytt på møbler og gjenstander, og opplev rommet på en ny måte.
- Ta eierskap til stilen din. Hvis du styres kun av trender, går du glipp av mye moro.
- Tenk stort! Det er fort gjort å kjøpe for mye smånips.
- Ikke nøl hvis det er noe du liker i en bruktbu-tikk. Mest sannsynlig er det borte neste gang.

**Gyllengrønt:** På kjøkkenet er veggene og taket malt i kuløren Studio fra Jotun, en farge som beskrives som en gyllen grøntone av produsenten selv. Bordlampe fra Ikea er et bruktfunn, og det er også taklampe.





**Frynser og farger:** Bildet over senga er av kunstneren Victor Vasarely. Taklampe er kjøpt fra en butikk som ikke skulle ha den i innredninga lenger, og er trukket om, sprayet med gullfarge innvendig og pålimt frynsekant. Det flotte overkastet er egentlig en gardin, men passer flott sammen med resten av fargene i rommet.

**Tofarget:** På soverommet er det malt en brystning i Bordeaux på veggen som senga står mot, mens resten av veggflatene og taket er malt i Blushing Peach, begge fra Jotun. Nattbordene er en gave fra en venn, og leselampene er vintage Ikea.



**Utsiktspunkt:** Gardinene som rammer inn soveromsvinduet, er fra Jysk, mens lampen i vinduskarmen er gammel og fra Ikea.



«HJEMMET VÅRT  
ER ET PÅGÅENDE  
PROSJEKT SOM TAR  
LANGE PAUSER.»

### Våg å bruke farger

– Hjemmet vårt er et pågående prosjekt som tar lange pauser, og vi har ingen tidsfrist. Jeg elsker å bli inspirert, og det skjer hele tida gjennom Instagram, Pinterest, en bytur, ferietur eller en kveld hjemme hos venner.

Det aller beste med hjemmet, i Lines øyne, er at det både har en avslappende stemning og gir inspirasjon til nye ideer, både små og store.

– Om jeg skal komme med ett godt råd, så må det være å våge. Våg å bruke farger, og våg å kjøpe noe som ikke er nytt.



# Lag plass til det du liker!

Hold maten fersk lengre, og let mindre. Med god matoppbevaring blir kjøkkenlivet enklere!



Prisene gjelder til og med 7. oktober 2025

Tørrvarer som beholder sprøheten! Åpnes med et knappetrykk.



Hold bær og grønnsaker friske lenger. Hver smak for seg.



Med god oppbevaring får både tingene og livet bedre plass hjemme.

Vi har et bredt utvalg av oppbevaringsløsninger for alle hjemmets kroker.

**Nyhet!**  
Krydderoppbevaring  
149,90



For alle hjemmefiksere, siden 1918. Vi hjelper deg med å få orden på kjøkkenet og andre rom!

Velkommen til butikk eller [clasohlson.no](https://www.clasohlson.no)  
**Vi fikser det!**

Glassmatbokser som tåler både ovn, fryser og mikro. Fra 44,90



 **Clas Ohlson**



# NYTT TIL KJØKKENET

*Kjøkkenet er ikke hva det engang var.  
De sterile, kjedelige rommene er en saga  
blott. Fremtidens kjøkken er personlige,  
fulle av smarte løsninger og fungerer  
som smykker i hjemmet*

**Flere farger:** Det typiske, nordiske kjøkkenet i svart, hvitt eller beige utfordres av nye farge, her gult fra Sigdal kjøkken.





### Art deco-inspirert

I mai lanserer Sigdal et nytt kjøkkenkonsept kalt Signatur Form, inspirert av symmetri og geometriske former og med elementer fra Art Deco-stilen. Samtidig lanseres en ny kjøkkenfarge, en varmbeige tone ved navn Lun, en ny knott i støpejern og vitrinedører i eik med rillet glass. Kjøkkenmodellen Line er i sortimentet fra før. Den har en glatt front i MDF. Pris som vist fra kr 200 000, ekskl. frakt, montering, benkeplate og hvitevarer.

Man bør la andre ting enn trender spille inn før man lander et interiørvalg, særlig i et dyrt rom som kjøkken, sier Christine T. Fredriksen, som er interiørarkitekt og jobber for Curious Yellow.

Når det er sagt:

– Vi er alle påvirket av trender, og får rett og slett ikke kjøpt noe som ikke på et vis er en trend, påpeker hun.

Likevel er det noen andre faktorer du bør tenke på, som at kjøkkenet helst bør passe til boligen for øvrig.

– Jeg ville ikke valgt et pompøst shaker-kjøkken i et minimalistisk nybygg, og kanskje heller ikke et superstramt kjøkken i et gammelt bygg, sier interiørarkitekten.

– Tenk igjennom både det praktisk og estetiske ved et kjøkken, og velg noe som passer til din smak og dine behov.



### Overskapene returnerer

Flere som har levd lenge uten overskap, ønsker seg nå tilbake til mer oppbevaringsplass.

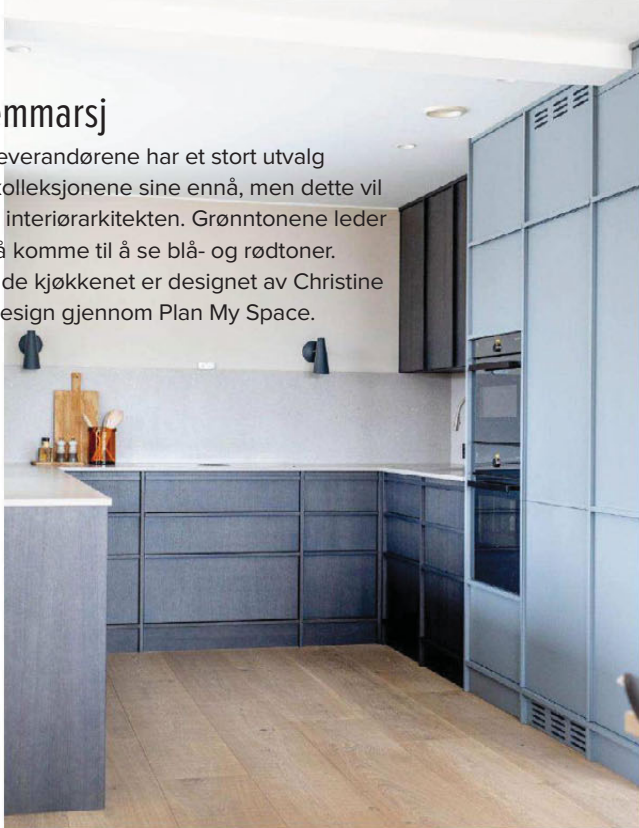
– Åpne hyller samler støv og krever for mye styling i hverdagen, sier interiørarkitekt Fredriksen, som har tro på at vi vil fremover vil se mer til blant annet vitrineskap med rillet glass.

En kombinasjon av lukket og åpen oppbevaring er også aktuelt. Her fronter fra Superfront, som leverer skapdører til Ikeas kjøkken. Priseksempel for et medium kjøkken med 8 skuffefronter, 2 sidepaneler og 2 kjøkkensokler kr 11 120 for slette, lakkerte fronter, kr 30 400 for trefronter.



## Farger på fremmarsj

Ikke alle kjøkkenleverandørene har et stort utvalg fargede fronter i kolleksjonene sine ennå, men dette vil endre seg, mener interiørarkitekten. Grønntonene leder an, men vi vil også komme til å se blå- og rødtoner. Dette snekkerbygde kjøkkenet er designet av Christine i Curious Yellow design gjennom Plan My Space.



## U-formet

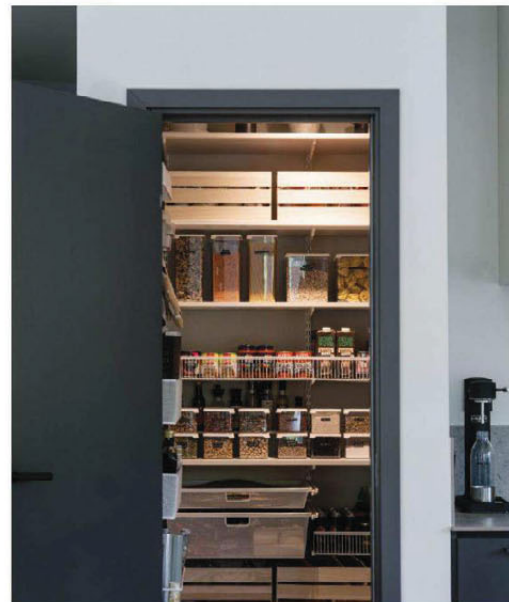
Et U-formet kjøkken gir mange muligheter, dersom rommets størrelse og planløsning gjør det mulig. Her er en av kjøkkennyhetene fra Designa i lys, rustikk natureik fra kolleksjonen Nature by Designa. Med benkeplate i Dekton og messinggrep har det blitt et spennende og behagelig rom med optimal arbeidsflyt. Fra kr 249 880 inkludert sokler, benkeplate og vegghylle.

## Varm minimalisme

Det nye kjøkkenkonseptet Varm minimalisme er et samarbeid mellom Sigdal og den svenske designeren Lotta Agaton, som har valgt ut ulike deler fra Sigdals eksisterende produktsortiment til serien.

– Med et stramt og gjennomført fundament, der kjøkkenet i en asymmetrisk komposisjon får utfolde seg, viskes grensen mellom kjøkken og stue ut, og gjenstander i ulike materialer tilfører varme, sier Agaton.

Som vist fra kr 300 000.



## Spiskammerset returnerer

Det ryddige, møblerte og minimalistiske kjøkkenet fordrer rolige flater og kan vanskelig gjøre synlig oppbevaring. Pantry, grovkjøkken eller spiskammers er derfor noe mange ønsker seg nå. Det trenger ikke nødvendigvis kreve enormt med plass. Dette spiskammerset er installert i et lite rom på knappe 2 m<sup>2</sup> og har innredning fra Elfa.



## Cottage core

Vi beveger oss stilmessig i retning av «cottage core», og det gjelder også kjøkkenet. Stilen kjennetegnes ved at den er nostalgisk og romantisk, noe som vises i både farger, mønstre og naturlige elementer av ull, lin, rotting og keramikk. Dette kjøkkenet fra Sigdal kjøkken er et godt eksempel.





## Ny nordisk

Den skandinaviske kysten er inspirasjonskilden til kjøkkenserien New Nordic fra Nordiska K  k. Det stilrene k  kkenet i rustfritt, børstet og slipt stål, er slitesterkt og holdbart, skapt for bruk. En unik terrazzo skapt av østers er brukt i ventilatorhetta. Fra kr 135 000, Nordiska K  k.





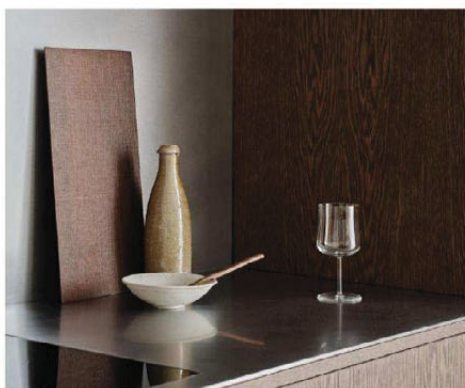


### Grønt og skjønt

Grønne kjøkken er på fremmarsj. Det er en (bokstavelig talt) naturlig del av den overordnede trenden der vi søker oss mot naturens farger. Axstad kjøkkenfronter er nyheter fra Ikea i vår. Fra kr 490 per skapfront.

### Litt smartere

Fremtidens kjøkken er fulle av smarte løsninger. Quooker, kranen som serverer både kokende vann og kullsyrevann og som mange nordmenn har trykket til sitt bryst, er bare begynnelsen, tror eksperten. Fremtidens kjøkken er fulle av smarte løsninger. Quooker Fusion Round, kr 23 490.



### Stålkontroll

De slanke benkeplatene i rustfritt stål er det mange som ønsker seg nå. Kontrasten mellom varmt treverk og det kjølige stålet er både spennende og elegant. Benkeplate i rustfritt stål, fra kr 9700 for to meter, Nordiska Kök.



### Runde former

Dette er en trend som klart har kommet for å bli en stund, og fremover vil vi ikke se de runde formene bare på kjøkkenøya, men også på øvrig innredning og skap, mener interiørarkitekten. Her kjøkkeninnredningen Veda Light Oak, som vist kr 212 265, Kvik.



## GEORGINE

# Dronninga av buketten

Med blomsterdekoratørens beste tips lager du en flott sensommerbukett med en majestetisk georgine i hovedrollen.

Georginer (Dahlia) kan kombineres med andre blomster for å skape en spennende og fargerik dekorasjon. De går fint sammen med mange andre blomster, for eksempel roser og solsikker.



**Fin miks:** Det gir god effekt når du blander blomster og bær, for eksempel er svarthyll superflott og holdbar i buketter på denne årstida.



## DU TRENGER:

- 1 stor, rosa georgine
- bringebærgrener
- eukalyptus
- svarthyll med mørke blader
- rosa løvemunn
- vinrød løvemunn
- vinrød Scabiosa
- hvit ryllik
- høststråblomst  
(*Xerochrysum bracteatum*)
- frøstander fra høstanemone  
(*Anemone hupehensis*)
- reveamarant  
(*Amaranthus caudatus*)
- grener av mastiktre  
(*Pistacia lentiscus*)

... men du kan selvsagt bytte ut med annet du finner i blomsterbutikken, naturen og hagen!

## GODE TIPS TIL BUKETTEN

- Bruk gjerne blomster med et spesielt utseende, som du kan blande i buketten for å gi den personlighet. Reveamarant med sine røde, halelignende blomster, gjør seg for eksempel godt i blandede buketter.
- Vil du ha solsikker i flotte, gylne nyanser til buketter, kan du gå etter solsikkeblandingen 'Autumn Beauty', som har blomsterhoder på cirka 15 centimeter i diameter.
- I slanke, livlige buketter er det flott å mikse inn prydgress, som gir naturlig luft i buketten.
- Du kan finne mange flotte planter i naturen eller blant ugresset i hagen, som er vakre i buketter.
- Skål buketten din stå inntil en vegg, kan du binde den slik at alle blomsterhodene vender ut i rommet.
- Når du binder en høy, slank buket, er det viktig at du bruker blomster i varierende høyder. På den måten blir alle blomstene synlige, og buketten utstråler en flott og enkel overdådighet.
- Når buketten er ferdig, kutter du stilkene slik at de blir like lange. Men vent med det til du vet hvilken vase blomstene skal stå i.

Kilde: Blomsterdekoratør Esther Geneser fra Esthers Have



## TRINN 1

Fjern de nederste bladene på stilkene og del plantene i grupper etter type. Bruk den store georginen som sentrum i buketten og la bringebær, svarthyll, høstanemone og mastiktre støtte rundt blomsten. Disse fem stilkene skal vende rett ned.

## TRINN 2

Bind deretter i spiral, ved å legge til én blomst om gangen mens du vrir på buketten. Da blir hver nye stilk du legger til, liggende litt på skrå over den forrige.

### Dronninga:

En stor georgine er et opplagt sentrum i en buket. Ofte er blomsterhodene veldig tunge på de største sortene, men du kan støtte den opp med annet plantemateriale, for eksempel bringebærgrener.

## TRINN 3

Vurder buketten underveis, slik at du sikrer at den blir harmonisk. Virker den glissen, legg til flere blomster eller bladgrønt. Men sørg for at georginen fortsatt er blikkfanget.

## TRINN 4

Når du er fornøyd, surrer og knytter du bast rundt stilkene, på oversida av den hånda du holder buketten med. Kutt stilkene i en høyde som passer til vassen buketten skal stå i.



# ENKLE RETTER HVERDAGEN ER SERVERT!

*De lange sommerukene er historie, og hverdagen  
presser på. Men hverdagsmiddagene kan  
likevel være noe å glede seg til!*

Omeletten fyller du med  
det du måtte ha av gode  
rester i kjøleskapet.





Chipotle er tørket, røkt chili, ofte av typen jalapeño, som er mye brukt i meksikansk matlaging.



## Omelett med sopp og asparges

På travle hverdager er omelett et godt valg.

4 porsjoner

6 egg  
2 ss olivenolje eller smør  
½ løk  
200 g sjampinjong  
100 g asparges  
100 g sukkererter  
12 små tomater  
70 g revet ost  
nykvernet pepper  
godt brød

Rens, del og stek sjampinjong i 1 ss olje eller smør. Legg til side. Finhakk løk og stek i panna sammen med olje eller smør på middels varme. La det surre til det er mykt og blankt.

Pisk eggene, hell de i panna og la det stivne litt. Legg på sopp og revet ost på den ene halvdel.

Gi aspargesen et oppkok og kok i et par minutter. Legg på asparges og brett over.

Server omeletten med snittede sukkererter, små tomater, nykvernet pepper og godt brød.

## Taco med kylling og guacamole

En herlig tacorett med mange spennende ingredienser.

4 porsjoner

700 g kyllingfilet  
8 mellomstore tortillas  
2 slangeagurker  
syltede jalapeños  
frisk koriander  
limebåter

### Marinade:

1½ ss chipotlechili  
2 ss røkt paprika  
1 ts malt spisskummen  
½ ts salt  
1 ½ dl olivenolje  
4–5 hvitløksfedd

### Hurtigsyltet rødløk og rødkål:

½ dl limesaft  
2 ss honning  
1 knivsodd salt  
ca. 400 g rødkål  
2 store rødløk

### Guacamole:

5 avokadoer  
3 ss gresk yoghurt  
1 lime, saften  
2–3 hvitløksfedd  
salt og pepper

Bland ingrediensene til marinaden. Skjær kyllingfiletene i tynne skiver og bland dem godt med marinaden. Sett kyllingen i kjøleskapet i minimum 30 minutter, eller opptil 2 døgn.

Bland limesaft, honning og salt i en bolle. Skjær kål og løk i tynne skiver og bland dem med marinaden.

Mos avokadone og rør til guacamole med resten av ingrediensene.

Stek de marinerte kylling-bitene i litt olje i en varm panne til de er gjennomstekte.

Skjær agurk i tynne skiver.

Varm tortillas som angitt på pakken. Ha et par skjeer guacamole på en tortilla og topp med kylling, agurk, syltet løk/kål og server med syltede jalapeños, koriander og limebåter ved siden av.





## Varmrøkt laks på en grønn seng

Røkelaks er en slager, her med nydelig, grønt følge.

4 porsjoner

8 store blader romanosalat  
3 dl kokt perlebygg  
100 g feltsalat  
2 avokado  
250 g varmrøkt laks

### Vinaigrette:

5 ss olivenolje  
3 ss sitronsaft  
2 ts honning  
2 ts Dijon-sennep  
salt og nykværnet pepper

### Dryss:

1 ss svarte sesamfrø  
1 ss hampfrø  
hakkede valnøtter  
frisk timian

Skyll romanosalat og legg to blader i hver salatbolle. Fordel kokt perlebygg over. Legg skylt feltsalat på den ene sida og laksestykker på den andre.

Del avokadoene, fjern steinene og skjær hver halvdel i tynne skiver. Legg en halvdel i hver bolle.

Rør sammen vinaigretten og drypp over bollene. Dryss over frø, nøtter og timian og server.



### Aubergine-salat

Vegetarlunsj eller -middag, eller server kylling, svinefilet eller greske kjøttboller ved siden av om du ønsker det.

4 porsjoner

**2 store auberginer**

**½ blomkål**

**5 ss ekstra virgin olivenolje**

**salt og nykvernet pepper**

**100 g rucola**

**8–10 reddiker**

### Rødbete-tzatziki:

**2 små, skrelte rødbeter (ca. 250 g)**

**1 ts malt spisskummen**

**2 hvitløksfedd**

**400 g gresk yoghurt**

**1 ts honning**

**2 ts finhakkede mynteblader**

**½ sitron, saften**

**1 ss ekstra virgin olivenolje**

**salt og nykvernet pepper**

### Pynt:

**½ dl grovhakkede hasselnøtter**

**1 neve mynteblader**

**1 neve bladpersille**

Skjær aubergine og blomkål i biter og buketter. Vend grønnsakene i olivenolje og fordel dem på en bakeplate med bakepapir. Krydre med salt og pepper og bak grønnsakene i ovnen ved 200° i 20–25 minutter til de er gylne.

Kok de skrelte rødbetene i en liten kjele i ca. 20 minutter. Hell av vannet og la rødbetene avkjøles. Riv dem fint i en bolle og tilsett de øvrige ingrediensene til tzatzikien.

Skjær reddiker i tynne skiver. Rist hasselnøtter i en tørr panne i et par minutter.

Fordel tzatzikien i fire boller. Legg ovnsbakt aubergine og blomkålbuketter over og topp med rucola, reddik, nøtter, ferske mynteblader og litt grovhakket bladpersille.

Server med godt brød til.

Rødbeter har sterke fargestoffer, så bruk gjerne hansker.



## Blomkålsuppe med sprø parmaskinke

Når du baker blomkålen i ovnen først, får blomkålsuppa en fyldigere smak enn vanlig.

4 porsjoner

*1½ kg blomkål i små buketter*

*2 ss olivenolje*

*1 ss knust spisskummen*

*4 kvister timian*

*1 løk*

*1 fedd hvitløk*

*4 stilker stangselleri*

*1 ss olivenolje*

*1 liter hønsefond*

*5 dl fløte*

### Topping:

*8 skiver parmaskinke*

Ha blomkålbuketter i en ildfast form, drypp den med olivenolje og krydre med spisskummen og timian. Bak blomkålen i ovnen ved 200° til den får farge, ca. 15–20 minutter.

Kle et stekebrett med bakepapir og legg på skinka. Bak parmaskinka i ovnen til den blir sprø, ca. 8–10 minutter. Avkjøl.

Hakk løk og hvitløk fint. Skyll stangselleri og skrell av det ytterste laget hvis de er grove. Hakk dem fint. Varm olje i ei gryte. Surr løk, hvitløk og selleri i 5–6 minutter.

Ha den bakte blomkålen i gryta, men legg av litt til pynt. Tilsett fond og kok i 10 minutter før du heller i fløten og gir suppa et oppkok. Kjør suppa glatt med stavmikser.

Anrett suppe i skåler, pynt med bakt blomkålog smuldre over parmaskinke.

Server rundstykker, baguetter eller godt brød til.  
dfdfdfsdfsdfs





Ha gjerne litt chili i sausen eller dryss over knust, tørket chili. Andre grønnsaker, som sopp, asparges, aspargesbønner, sukkererter, squash, bambusskudd og vannkastanjer, passer også godt i woken.

## Wok med biff og brokkoli

Her ristes de gode smakene sammen til et godt måltid.

4 porsjoner

**500–600 g mørt biffkjøtt,**  
f.eks. ytrefilet eller mørbrad  
**1½–2 ts sort pepper, grovkvernet**  
**2 ss soyasaus**  
**1 ts sesamolje**  
**1 ss maisenna**  
**¼ ts bakepulver**  
**4 hvitløksfedd**  
**400 g brokkolini**  
eller 1 brokkoli  
**1 bunt vårløk**  
**nøytral olje til steking**

### Saus:

**2 ss soyasaus, saltreduert**  
**5 ss østerssaus**  
**2 ts sesamolje**

### Til servering:

**kokt ris eller nudler**  
**sesamfrø**  
**en håndfull cashewnøtter**  
eller peanøtter

Skjær kjøttet i tynne skiver på tvers av fibre i kjøttet. Ha det over i en bolle og vend det godt med pepper, soyasaus, sesamolje, maisenna og bakepulver. La kjøttet marinere mens du forbereder resten. Kjøttet kan gjerne forberedes

god tid i forveien og marineres i kjøleskapet i 2–3 timer.

Rør sammen ingrediensene til sausen og sett den til side så lenge.

Skjær hvitløk i tynne skiver. Rens brokkolini og del eventuelt i to og brokkoli i små buketter, skrell stilken og skjær den i skiver. Rens og del vårløk i grove biter.

Varm litt olje i en wok eller stekepanne. Stek kjøttet raskt over høy varme i flere omganger. Ha kjøttet over på en tallerken så lenge.

Varm woken på nytt med litt olje. Tilsett brokkolini/brokkoli

og stek videre under stadig omrøring til brokkolinien er knapt mør. Hell det ut av panna så lenge.

Fortsett med å steke vårløk, tilsett hvitløk og stek videre under omrøring i et lite minutt.

Ha kjøtt og brokkolini tilbake i panna, hell over sausen og bland alt godt sammen. Dryss over sesamfrø, nøtter og server med kokte nudler eller ris.



# SMELTER PÅ TUNGA!

*Fløyelsmyk ostekake passer til alle anledninger, både når noe skal feires, og i et hyggelig kaffeslabberas.*



Bringebærpuré lager du enkelt ved å mose 250 g bringebær og 1 ss sukker med en stavmikser. Sil gjennom en finmasket sil for å fjerne frøene.



## Bringebærostekake

En frisk kake med bringebær.

300 g havrekjeks,  
f.eks. Digestive  
50 g mandelmel eller malte  
mandler  
175 g smelta smør

### Fyll:

4 pl. gelatin  
2 eggeplommer  
1½ dl melis  
400 g kremost naturell  
250 g bringebærpuré  
1 ss ferskpresset sitronsaft  
2 dl kremfløte

### Pynt:

125 g bringebær  
siktet melis  
1 kvast sitronmelisse

Knus kjeks til smuler og bland med mandelmel og smelta smør. Fordel blandingen i en bakepavirkledd springform, 20 cm, og stek bunnen midt i ovnen ved 175° i ca. 10 minutter. Avkjøl og sett kaldt.

Pisk eggeplommer og melis lyst og kremet. Tilsett kremost og pisk til en jevn masse. Ha i bringebærpuré og visp til alt er godt blandet.

La gelatin ligge i kaldt vann i 5–8 minutter, klem ut vannet av og smelt den i sitronsaft på svak varme.

Ta kjelen av varmen og rør inn ca. 2 dl av ostefyllet. Hell gelatinblandingen i resten av fyllet og rør til en jevn masse. Pisk kremfløten lett og vend den forsiktig inn i fyllet med en slikkepott til en luftig masse.

Kle kantene på forma med en konditorremse eller bakepapir. Hell fyllet over bunnen og glatt ut overflata. Dekk forma med plastfolie og la den stå i kjøleskapet i minst 6 timer, gjerne over natten.

Pynt kaka med friske bringebær, siktet melis og sitronmelisse før servering.



Pynt med friske mynteblader eller revet limeskall for ekstra farge og friskhet.

## Porsjonsostekaker med mango

Frisk og kremet dessert med lag av mango, mascarpone og knuste Oreo-kjeks.

6 porsjoner

1 stor eller 2 små mango  
½ dl vann  
½ dl sitronsaft  
150 g sukker  
4 eggeplommer  
50 g melis

2 ts revet sitronskall  
1½ dl kremfløte  
250 g mascarpone  
eller naturell kremost  
200 g Oreo-kjeks

Skrell mango og skjær fruktkjøttet i små biter. Kok opp mango, vann, sitronsaft og sukker. La småkoke i ca. 5 minutter. Avkjøl helt.

Pisk eggeplommer, melis og sitronskall til en kremet blanding.

Pisk fløte til krem og bland inn mascarpone. Vend forsiktig blandingene sammen.

Knus kjeks og fordel halvparten av smulene i porsjongsglass. Legg halve mascarponeblandingen over, etterfulgt av halve mangokompotten. Gjenta med resten.

La glassene stå tildekket i kjøleskapet i noen timer før servering.





## Hvit sjokolade-ostekake med pasjonsfrukt

Kombinasjonen av fyldig ostekrem og frisk pasjonsfruktgelé gir en herlig smaksopplevelse.

**100 g smør**  
**150 g havrekjeks,**  
 gjerne Digestive

### Fromasj:

**8 pl. gelatin**  
**100 g hvit sjokolade**  
**½ dl kremfløte**  
**400 g naturell kremost**  
**4 egg (4 plommer, 3 hviter)**  
**4 dl crème fraîche**  
**frø fra 1 vaniljestang**  
**eller 2 ts vaniljeekstrakt**  
**2 ts finrevet appelsinskall**  
**1 dl friskpresset appelsin**

**3 eggehviter**  
**100 g sukker**

### Pasjonsfruktgelé:

**4 pl. gelatin**  
**1 dl vann**  
**½ dl sitronsaff**  
**1½ dl pasjonsfruktkjøtt**  
**100 g sukker**

### Til servering:

**150 g crème fraîche (35 %)**  
**rød gaukesyre**  
**piska krem**

Smelt smør og bland med finmalt kjeks. Fordel i en plastfoliekledd springform, 22 cm.

Finhakk sjokolade. Kok opp fløte, ta den av varmen og rør

inn sjokoladen til den smelter.

Legg gelatin i bløt i kaldt vann i ca. 10 minutter. Klem ut vannet og rør gelatinen inn i sjokoladeblandingen til den er oppløst.

Pisk kremost, eggeplommer, crème fraîche, vanilje, appelsinskall og -saft til en jevn blanding. Rør litt av ostemassen inn i sjokoladeblandingen for å jevne temperaturen, og bland deretter alt sammen.

Stivpisk eggehviter. Tilsett sukker litt etter litt og pisk til fast og luftig marengs. Vend marengsen forsiktig inn i osteblandingen. Hell osteblandingen over kjeksbunnen. Dekk forma og la stå i kjøleskapet til neste dag.

Kok opp vann, sitronsaff, pasjonsfruktkjøtt og sukker. La det småkoke i 3–4 minutter. Ta kjelen av varmen. Legg gelatin i kaldt vann i ca. 10 minutter. Klem ut vannet og rør gelatinen inn i pasjonsfruktblandingen til oppløst.

Avkjøl geleen til den er nesten kald og hell den forsiktig over kaka. La kaka stå kjølig i ca. 4 timer til geleen har stivnet.

Dekk sidene av kaka med crème fraîche. Topp med rød gaukesyre og server med piska kremfløte.



## Miniostekaker med sjokolade

Små ostekaker med rik sjokoladesmak, toppet med sjokoladesaus og dekorative sjokoladespon. Nam!

8–10 stk.

200 g havrekjeks,  
gjørne Digestive  
2 ss bakekakao  
3 ss sukker  
100 g smelta smør

### Fyll:

600 g kremost naturell  
2 dl kremfløte  
100 g sukker  
frø fra 1 vaniljestang  
4 egg  
200 g mørk sjokolade

### Sjokoladesaus:

100 g mørk sjokolade  
50 g smør

### Sjokoladespon:

75 g mørk sjokolade  
75 g melkesjokolade

Ha kjeks, kakao og sukker i en food prosessor og kjør til smuler. Tilsett smelta smør og bland godt.

Kle 8–10 små former med bakepapir. Fordel blandinga i formene og press den sammen. Sett formene tildekket i kjøleskapet.

Pisk ost, fløte, sukker og vanilje til en jevn blanding. Tilsett ett egg om gangen og pisk godt mellom hvert.

Smelt sjokoladen over vannbad eller i mikrobølgeovn. Rør den smelta sjokoladen inn i osteblandinga. Fordel fyllet over bunnene.

Stek kakene midt i ovnen ved 160° i ca. 50 minutter. Avkjøl helt,

og sett dem tildekket i kjøleskapet i 4–5 timer eller over natten.

Ta kakene forsiktig ut av formene før servering. Smelt sjokolade og smør til sjokoladespon og rør godt sammen.

Smelt sjokolade og bre den utover et bakepapir til et rektangel, ca. 30 x 20 cm. Når sjokoladen nesten har stivnet, bruk en ostehøvel eller skreller for å krølle opp sjokoladespon.

Hell sjokoladesausen over ostekakene og pynt med sjokoladespon.



Tilsett litt revet appelsinskall  
i ostefyllet for en fruktig  
kontrast til sjokoladen.



# – Det jeg vet nå, er vanskelig å akseptere

Trine Lise Olsens storebror var ikke helt som andre. Hele sitt liv har hun levd i troa om at det var fordi han hadde en medfødt hjernefeil. Men da hun fikk lese sin egen barnevernsmappe, fikk hun sjokk.

Det var da komiker og TV-personlighet Trine Lise Olsen (49) jobbet med boka om sin egen oppvekst preget av rus, utrygghet og omsorgssvikt hun oppdaget opplysningene som var helt nye for henne.

– Jeg trodde det var en medfødt hjernefeil broren min hadde, som ble oppdaget på den tida han begynte å bli syk. At det var det som gjorde ham funksjonshemma og senere lam. Men da jeg skrev boka mi, fikk jeg tilgang til barnevernsmappa mi, og dermed sannheten bak Fred Børres skjebne, forteller Trine Lise rolig.

## DÅRLIG SAMVITTIGHET

Hun trekker pusten dypt og sender et langt blick ut av vinduet fra den fargerike leiligheta på Manglerud i Oslo. I vinduskarmen treffer solstrålene en ensom orkidé, som har våknet til liv etter

vinterdvalen – til Trine Lises barnlige glede. På bordet foran henne ligger remser med modelleringsleire i de samiske fargene som finnmarkingen rutinert setter sammen til øredobber i ulike fasonger.

– Jeg håper det er ok at jeg holder på mens vi prater. Det gir meg en ro å kunne holde på med noe.

Å gjennomføre en mental reise tilbake til barndommen, det koster. Tanken på brorens altfor korte liv setter i sving følelser i alle ender av skalaen. Sorg, glede, samvittighetskvaler, frustrasjon og stolthet.

– Det var en periode i livet hvor jeg var redd for å bli mobba om de rundt meg visste om Fred Børre. Jeg har hatt mye dårlig samvittighet. Før kunne jeg ikke snakke om ham i det hele tatt. Jeg har noen venninner som har kjent meg siden videregående, men som aldri har hørt om ham. Nå har jeg greid å legge noe av den dårlige samvittigheta bak meg, deler Trine Lise mens de mørkebrune øynene fylles med tårer.

## UFØR SOM 6-ÅRING

Mens Trine Lise ble flyttet fra fosterhjem til fosterhjem som barn, bodde Fred Børre på et hjem for funksjonshemmede. Men han var ikke ramma av en hjernefeil, slik hun har trodd store deler av livet. Fred Børre ble, ifølge Trine Lise, syk med alvorlige følgeskader etter meslinger i seksårsalderen. Broren fikk skade på hjerne- og nervesystemet, forteller hun. Språket forsvant litt etter litt, og han ble etter hvert lam.

Meslingvaksina ble introdusert i barnevaksinasjonsprogrammet i 1969, året etter at storebroren kom til verden.

– Han levde som en helt vanlig gutt fram til han



**Storebror:** Trine Lises syv år eldre bror, Fred Børre, tilbrakte store deler av livet på et hjem for funksjonshemmede.



«Det var en periode i livet hvor jeg  
var redd for å bli mobba om de rundt  
meg visste om Fred Børre.»





**Sårbar:** Det krever mye av Trine Lise å dele brorens historie, men hun gjør det i dag for å understreke viktigheten av å vaksinere barna.





**En god bror:** Trine Lises storebror ble bare 17 år, men selv om han var veldig syk, og til slutt ble både blind og lam, har hun mange gode minner fra tida sammen med ham.



## «Om han hadde fått meslingvaksina, kunne alt det han gikk gjennom, vært unngått.»

ble syk. Det jeg vet nå, er vanskelig å akseptere. Om han hadde fått meslingvaksina, kunne alt det han gikk gjennom, vært unngått. I stedet ble han en ung gutt som ble ufør.

At Trine Lise nå velger å prate høyt om det broren gikk gjennom, handler om den bølgen av vaksinemotstand vi ser skylle over verden. 40 år etter Fred Børres død, har meslingtilfellene i Europa og Sentral-Asia doblet seg på 25 år. Tall fra Det europeiske smittevernbyrået (ECDC) viser at det i fjor var nesten ti ganger så mange meslingtilfeller i Europa som året før.

– Jeg kjenner på en fortvilelse og et ønske om å ville redde folk. Vi må høre på dem som vet bedre enn oss og stole på forskningen som ligger til grunn. Meslinger er alvorlig, og også dødelig. Og det er ikke «bare» sykdommen som er farlig, ettervirkningene kan også ramme hardt! påpeker Trine Lise engasjert.

– Meslinger er en sykdom som egentlig var utryddet mange steder, men nå er den tilbake fordi noen mennesker mener å sitte på en større sannhet. Vi er privilegerte som blir tilbudt vaksiner på denne siden av verden. Da er det provoserende å se at det blir tatt for gitt! mener 49-åringen.

### EN SAMTALE HUN ALDRI GLEMMER

Trine Lise har mange gode minner fra tida hun fikk sammen med Fred Børre. Hun husker særlig godt en kveld hun besøkte ham på omsorgshjemmet i Vadsø, hvor han bodde den gangen. De lå og tulla, han i senga og hun nede på gulvet. De fikk tilsnakk av de voksne flere ganger: «Nå må dere legge dere!»

– Vi bare: «Jada». Vi flirte og følte oss litt rampete. Plutselig ble han helt alvorlig og sa: «Jeg vet at jeg ikke er som alle andre». Jeg skjønnte hva han mente. Han ville at jeg skulle forstå at han ikke var dum, og at han forsto at han ikke var som alle andre.

Trine Lise mener hun var rundt seks år, og Fred



## En svært smittsom virussykdom

Meslinger er en av de mest smittsomme sykdommene vi kjenner. Virusset spres via dråpesmitte, og vanlige symptomer på sykdommen er først forkjølelse, øyekatarr, lysskyhet, lett feber, hoste og utslett i munnen, deretter høy feber og et utslett som vanligvis begynner i ansiktet, bak ørene og på halsen, for så å bre seg raskt til resten av kroppen, samt armer og ben. Det er ingen spesifikk behandling for meslinger.

Sykdommen varer omtrent en ukes tid, men ødelegger viktige deler av immunsystemet, og derfor øker også sannsynligheten for at barna kan bli ekstra utsatte for alvorlig sykdom etter smitte med mange andre virus og bakterier i årene etter at de var syke, som ørebetennelse, bronkitt og lungebetennelse. Den kan også gi langt mer alvorlige komplikasjoner som hjernebetennelse og død.

Før var meslinger en ledende dødsårsak blant barn globalt. Vaksine mot meslinger ble innført i det norske barnevaksinasjonsprogrammet i 1969. De siste 15 årene før vaksina ble tatt i bruk i Norge, ble opp mot 30 000 personer smitta per år, 20–30 personer fikk alvorlig hjernebetennelse og 5–10 personer døde. I dag får svært få meslinger i Norge.

Kilder: FHI og WHO





**Krevende:** Trine Lise er en kreativ sjel og liker å lage fargerike smykker. Å fortelle om brorens altfor korte liv, setter i sving mange ulike følelser, men å holde på med noe med hendene mens hun prater, gir henne en ro.



**EKSPERTEN:**  
*Gunnveig Grødeland,  
professor i immunologi og  
leder av Pandemisenteret  
ved Universitetet i Oslo.*

Børre var 13, da denne samtalen fant sted.

– Jeg vil alltid huske Fred Børre som så snill, god og blid. Og så flørtet han masse med sykepleierne! Han var veldig pen og ville nok ha vært en skikkelig hjerteknuser, ler hun høyt og hjertelig.

### AVSKJEDEN

Med årene ble Fred Børre gradvis dårligere og mistet både synet og førligheten. I 1985 kom beskjednen om at det nærmet seg slutten. Den 22. desember fikk Trine Lise en stund alene med storebroren.

– Sykepleierne mente det var tvilsomt at han hørte noe. Han lå der, urørlig i senga. Jeg husker jeg var litt redd for at noe skulle skje mens jeg var der alene sammen med ham.

Preget av alvoret betraktet 10 år gamle Trine Lise storebroren ved sengekanten.

– Så lente jeg meg inntil ham og sa: «Nå kan du dra. Det er nok best for deg. Så slipper du å ha vondt mer. Vi skal klare oss.»

Dagen etter, klokka syv om kvelden, døde Fred Børre, 17 år gammel.

Å vokse opp med en storebror som Fred Børre, har gjort noe med hvordan Trine Lise møter livet.

– Han var et fantastisk menneske. Han gir meg hele tiden den styrken og påminnelsen om hvor heldige vi er, som har friske kropp, og at det ikke er noe vi må ta for gitt. Derfor må vi også høre på dem som vet bedre når det kommer til vaksiner, mener hun.

## Økt vaksineskepsis

USA er rammet av det verste meslingutbruddet på mange år, og meslingtilfellene øker også i Europa. Det er en følge av at korona-pandemien har ført til en økt vaksineskepsis hos flere, mener Gunnveig Grødeland, professor i immunologi og leder av Pandemisenteret ved Universitetet i Oslo.

– I deler av befolkninga festet det seg en oppfatning av at det var mye nytt og ukjent rundt vaksinene med mRNA-teknologi som ble tatt i bruk, og at utprøvinga ble gjort på en annerledes måte med en lavere kvalitet – noe som ikke er tilfelle, sier professoren.

Hun forklarer at bruken av for eksempel koronavaksina fra Astra-Zeneca i noen sjeldne tilfeller ga alvorlig sykdom og død. I Norge og Danmark ble denne usikkerheten kommunisert ut fra myndighetene med en gang, men i mange andre land ble det lagt lokk på denne informasjonen.

– Det har nok redusert tilliten til myndigheter og vaksiner generelt i mange land, tror eksperten.

Det har i mange år også versert konspirasjonsteorier som påstår at MMR-vaksina, som er en del av barnevaksinasjonsprogrammet og beskytter mot virusinfeksjonene meslinger, kuma og røde hunder, kan føre til autisme.

– Det er renspikka tull. Det er gjort flere studier på hundretusenvis av barn som eksklusivt har undersøkt og avkrefta en slik sammenheng, understreker professor Grødeland.

## FARE FOR HJERNESKADE OG DØD

I Norge har vi fortsatt en vaksinasjonsgrad på over 95 prosent, som er avgjørende for å oppnå flokkimmunitet. Selv om meslinger er et av de mest smittsomme virusene vi kjenner, mener Grødeland det er viktig at foreldre selv får velge om de vil vaksinere barna sine eller ikke.

– For de fleste som blir smitta, er heldigvis ikke meslinger livstruende farlig. Men selv for friske barn er sykdommen forbundet med en fare som jeg mener er altfor høy. Vi har en vaksine som kan beskytte barn mot død og alvorlig sykdom, så jeg mener jo det forsvarlige valget er å vaksinere barna mot meslinger, sier hun.

Dersom utviklingen med færre vaksinasjoner ikke stanser, vil flere barn dø, forklarer professoren.

– Flere barn vil også bli hjerneskada, og flere barn risikerer å ende opp med livsvarige skader. Det ser vi tydelig allerede nå i USA. Der er det krystallklare data i områder der en del har valgt å ikke vaksinere barna mot meslinger, påpeker Grødeland.



# MAISON mat & vin

Matglede for matglade



## BLI ABONNENT

og få bladet rett hjem til deg!

Maison mat & vin byr på fristende oppskrifter og tips til både hverdags- og festmat. Du møter entusiastiske kokker som deler av oppskriftene sine, og vinkjennere som gir gode tips til hva du bør drikke til maten.

Maison mat & vin er laget for alle som trives rundt et dekket bord, og er fylt med inspirerende, nyttig og nytbart lesestoff. Livet er for kort til å spise kjedelig mat.

**Bon appétit!**

Bestill vårt  
supertilbud på SMS:

Send **MAT41**  
til 2205

*Super-  
tilbud*

**FÅ 6 UTGAVER  
+ KNIVSETT I TO  
STØRRELSER  
FRA SUBARASHII  
TIL KUN KR 299\***

**SPAR 84 %**

\*+ porto kr 49  
for utsendelse  
av gaven

|                         |          |
|-------------------------|----------|
| 6 utgaver i butikk      | kr 774   |
| Knivsett fra Subarashii | kr 1095  |
| Totalverdi              | kr 1869  |
| Din pris                | kr 299 * |
| Du sparer               | kr 1570  |

\* + porto kr 49 for utsendelse av gaven

Et stilig knivsett  
fra Subarashii med  
kokkekniver i to størrelser.  
Verdi kr. 1.095,-

*#matglede for matglade*





# En dag for historiebøkene

1. juni ble abortloven endra da retten til selvbestemt abort ble utvida. Dødsstraff, fengsel, synd og skam hører aborthistorien til. Mange valgte å ta abort i det skjulte, noen ganger med livet som innsats.





**Kampsak:** 1. mai-toget passerer Stortinget på vei ned Karl Johans gate i 1968. Kvinner har i århundrer utført ulovlig aborter med livet som innsats. Først i 1975 kunne kvinner i Norge søke om abort ikke bare av medisinske årsaker, men også på grunn av sosiale forhold.

I Norge var det fra 1687 dødsstraff for å gjennomføre svangerskapsavbrudd. Dødsstraffen ble fjerna i 1842, men fremdeles var abort straffbart. Først i 1975 ble abort tillatt både på grunn av medisinske og sosiale årsaker. Men det var nemnda som bestemte.

Å møte opp der var vondt, forteller «Maja», som vi møter i boka «Ikke send meg til en «kone», doktor: Fra 3 års fengsel til selvbestemt abort» skrevet av tidligere NRK-journalist Ellen Aanesen:

18 år gamle Maja er gravid. Det passer dårlig. Hun er student og vil gjerne fullføre studiene. Hun ønsker å ta abort. Men året er 1971, og derfor kan ikke Maja bestemme slikt selv. Hun må legge fram ønsket sitt for ei nemnd, så skal de avgjøre om Maja får lov til å ta abort eller ikke.

I nemnda sitter gjerne to leger og én kurator. Majas framtid ligger i deres hender. Og loven sier at abort kun kan innvilges av medisinske årsaker. Maja er frisk som en fisk.





**Gros kamp:** I over 50 år har Gro Harlem Brundtland vært den fremste forkjemperen for selvbestemt abort. Her er hun på Arbeiderpartiets Landsmøte våren 1975 sammen med Ivar Leveraas og Reiulf Steen.

#### **Jobbet for selvbestemt abort:**

Som sosialminister var Ruth Ryste med på å lage loven om selvbestemt abort. Det førte blant annet til at hun, sammen med Kongen og Ap-leder Reiulf Steen, ble lyst i bann av prestene Ludvig Nessa og Børre Knudsen.

I boka forteller «Maja» videre:

«Jeg får ikke sagt det jeg har planlagt. Alt er avgjort, og allerede første setninga forteller meg at svaret blir nei. Det vil gå så fint, så. Statistikken viser at mange studentpar med barn, klarer seg utmerket. Alle mine bekymringer er grunnløse – alt vil gå bra. Mine følelser betyr åpenbart intet, og jeg får ikke komme frem med noe. Det ekteskapet som jeg nå bør inngå, vil gå fint, både økonomisk og ellers.»

Maja får avslag på søknaden sin. Abortloven fra 1960

ga kun tillatelse til trygg abort på sykehus dersom det var på grunn av medisinske årsaker som ei nemnd hadde funnet gyldig nok til at abort kunne utføres. Maja har nå to alternativer; illegal abort eller å bære frem barnet.

Tusenvis av kvinner før henne har vært i samme situasjon. Mange har valgt å ta abort i det skjulte, noen ganger med livet som innsats. Hvis det ble oppdaget, har straffen variert fra dødsstraff til seks års straffarbeid, og fra 1902 til 1960 bøter og inntil to år i fengsel. I tillegg kommer fortvilelse, sorg og skam.

#### **Ikke bare medisinsk**

«At noen er imot abort og gjør en trygg abort mindre tilgjengelig, betyr ikke at færre kvinner slutter å ta abort. Det betyr bare at flere slutter å ta en trygg abort», sa Gro Harlem Brundtland på talerstolen i Stortinget i 1974.

Hun satt selv i ei abortnemnd og kunne vise til en statistikk som beviste at hun hadde rett. Da hun holdt sin legendariske tale til i Stortinget det året, hadde kvinnebevegelsen allerede i flere tiår kjempet for kvinners rett til selvbestemt abort. Nå var denne retten blitt

**«Loven om fri abort uten nemndenes innflytelse gikk ved avstemninga i 1975 ikke igjennom på grunn av én stemme.»**

Ragnhild Halvorsen





**Talskvinne:** I juni i år ble 50 år med abortkamp avsluttet for tidligere statsminister Gro Harlem Brundtland da den nye loven ble innført.

## «Gros betydning i denne kampen er rett og slett uvurderlig.»

Ellen Aanesen

### Lave aborttall

Tallene i Norge har vært historisk lave i flere år. Åtte av ti aborter ble i 2023 utført før 9. uke, og ni av ti aborter ble utført medikamentelt. I 2024 ble det til sammen registrert 12 811 svangerskapsavbrudd i Norge.

Kilde: Fhi.no

Gros viktigste kampsak, og nå skulle det stemmes i Stortinget.

– Loven om fri abort uten nemndenes innflytelse gikk ved avstemninga i 1975 ikke igjennom på grunn av én stemme, og det var fra SVs representant Otto Hauglin, forteller lege og tidligere medlem av abortnemnda ved Ullevål sykehus, Ragnhild Halvorsen.

Hun husker den dagen med gru.

– Vi var jo rasende, minnes Ragnhild, som synes SVs representant kunne holdt seg hjemme på den avstemningsdagen.

– Men som et plaster på såret, fikk vi i 1976 i hvert fall innvilget at man fra da av kunne søke abort ikke bare grunnet medisinske årsaker, men også på grunn av sosiale forhold som for eksempel problemer med trangboddhet, store barneflokker og dårlig økonomi, fortsetter Ragnhild.

### Veldig, veldig redde

Likevel var det hennes erfaring at særlig mannlige leger i nemndene følte for å vise at makta og den endelige avgjørelsen, ja, den lå i deres hender.

– Noen abortnemnder kunne være mer restriktive enn andre, for eksempel på Aker sykehus der det satt en lege med et kristens livssyn. Der ble det omtrent aldri innvilget abort på grunn av sosiale årsaker, kun medisinske, sier Ragnhild.

På Ullevål, hvor hun satt i nemnda fra 1972 til 1975, ble de fleste søknadene godkjent. Kvinnene var altså prisgitt den legen de kom til. Hele systemet var rett og slett svært personavhengig. I tillegg hadde alt helsepersonell reservasjonsrett. Det vil si at de som av samvittighetsgrunner ønsket det, kunne fritas fra å utføre eller assistere ved svangerskapsavbrudd.

«Trine» var en av de som i 1974 søkte abort på Aker sykehus. Hun forteller:

«Vi satt sånn på rad og rekke, jeg tror vi var 16 stykker i en lang korridor – én og én ble ropt opp av gangen, og jeg var den aller siste. Du så hvor nervøse alle var, og noen var helt fortvila. Noen var stramme og skulle slåss. Du så hvor enda bleikere de var da de kom ut – og noen så letta ut. Så begynte du å gjette hvem som hadde fått innvilga, og hvem som ikke hadde fått det. Det var ordentlig fælt. Jeg ble enda mer >



**I NEMDA:**  
*Lege Ragnhild Halvorsen  
satt i abortnemnda på  
Ullevål sykehus.*





**Lovendingr:** Med stort flertall stemte Stortinget 12. desember i fjor å endre abortloven.

**Takket Gro:** Da journalist Ellen Aanesen traff Gro Harlem Brundtland i NRK i fjor, benyttet hun anledningen til å takke Gro for at hun orket å stå i denne kampen i 50 år.



## Ny abortlov fra 1. juni

Med innføring av den nye abortloven 1. juni 2025 endres grensen for selvbestemt abort i Norge fra uke 12 til uke 18.

– Dette gjør at vi er på linje med de andre skandinaviske landene når det gjelder selvbestemt abort. Danmark øker nå også grensen for selvbestemmelse til uke 18, og Sverige har hatt denne grensen siden 1974, sier Hilde Myhren, divisjonsdirektør for spesialisthelsetjenester og internasjonalt samarbeid i Helse- direktoratet.

Fra 1. juni er også fosterantallsreduksjoner, også kalt tvillingabort, selvbestemt fram til utgangen av 18. svangerskapsuke, forutsatt at inngrepet er medisinsk forsvarlig. Fram til nå har man måttet få tillatelse fra ei abortnemnd, uavhengig av tidspunkt i svangerskapet.

Etter uke 18 er det fortsatt mulig å ta abort, men det må besluttet av ei abortnemnd. Antallet abortnemnder reduseres fra 23 til 7. Før bestod abortnemdene av to leger, nå består de av én lege, én jurist og én person med helse- eller sosialfaglig kompetanse.

Vilkårene for abort er som før knyttet til sykdom hos mor eller fosteret, sosiale årsaker og vanskelig livssituasjon, eller at graviditeten er et resultat av straffbare forhold. Nemndene skal som tidligere legge betydelig vekt på den gravides oppfatning av situasjonen.

Etter utgangen av 22. svangerskapsuke kan abort bare innvilges dersom fosteret ikke er levedyktig.

Kilde: Helsedirektoratet.no



**Abortkampen:** «Ikke send meg til en «kone», doktor» av Ellen Aanesen (Forlaget Oktober, 1981).

nervøs enn jeg var fra før – veldig, veldig redd for å ikke få innvilga.»

Historien er hentet fra boka Ellen Aanesen skrev om abortlovens historie.

### Provoserte mange

– Det er så utrolig mange ufortalte historier fra den tiden, sier Ellen Aanesen.

Tenk bare på hvor mange eldre kvinner på rundt 70 år som i dag går med alle disse vonde minnene inni seg. De fikk aldri anledning til å bestemme over egen kropp.

Ellen Aanesen har tidligere jobbet i Dokumentar- og samfunnsavdelinga i NRK og var i en årrekke aktiv i Kvinnefronten og Norsk Kvinnesaksforening. Hun har skrevet flere bøker om temaet, og var også redaktør for boka «Vi var mange» om kvinneaktivistene på 1970-tallet.

– Kravene vi stilte den gangen, ble ansett som radikale og provoserte mange. I dag er det meste vi kjempet for, innfridd. Yngre kvinner synes selvfølgelig at det nærmest er utrolig hvordan det var for 50 år

siden. Men det var en annen tid. I de såkalte husmortiårene på 40-, 50- og 60-tallet hadde kun få kvinner utdanning og egen økonomi. Var du ugift, var det nesten umulig å få tak i prevensjon, og det var forbudt å bo sammen dersom man ikke var gift. Homofili og abort var forbudt ved lov og regulert i straffeloven. Og så sent som i 1968 døde en kvinne i Norge etter en illegal abort, forteller Ellen.

### Kister, kors og blod

Da den endelige loven om selvbestemt abort frem til uke 12 ble vedtatt i 1978, lot protestene ikke vente på seg. Sognepresten i Balsfjord, Børre Knudsen, ble på 1970- og 80-tallet kjent som den mest innbitte anti-abortaktivisten i landet. Han tydde til makabre virkemidler for å vise sin avsky mot den nye loven. I 1988 helte han saueblod over hodet utenfor Stortinget for å markere at han betraktet abort på lik linje med drap og slaktning.

Sammen med sin kumpan, den kristen-konservative presten Ludvik Nessa fra Jørpeland, tok han med seg små kister, blodige babydukker og kors som





**Brutale virkemidler:**  
Prestene Børre Knudsen og Ludvik Nessa var blant de fremste motstanderne av loven om selvbestemt abort. De benyttet brutale virkemidler som kister, babydukke og blod for å fremme sitt syn.

**«Aksjonene vakte oppsikt og avsky og forårsaket sjokkbølger og hatmeldinger.»**

rekvisitter i sine protestaksjoner mot selvbestemt abort. Aksjonene vakte oppsikt og avsky og forårsaket sjokkbølger og hatmeldinger.

Da loven om selvbestemt abort uten nemndenes påvirkning ble vedtatt, var det nøyaktig 65 år siden kvinneaktivisten Katti Anker Møller i 1913 startet sin kamp for kvinners rett til selvbestemt abort og krav om avskaffelse av straff overfor kvinner som valgte å ta abort.

### Fra 12 til 18 uker

Abortloven fra 1978 ga kvinner rett til selvbestemt abort innen utgangen av uke 12. Ved abort etter uke 12 har det siden da vært slik at en søknad om abort har blitt behandlet av ei nemnd ved et sykehus. Men fra 1. juni 2025 endret dette seg. Da trådte nemlig den nye loven om selvbestemt abort frem til uke 18 i kraft.

Loven ble vedtatt i desember i fjor, og en av de fremste talskvinnene for denne loven, var nok en gang lege og tidligere statsminister Gro Harlem Brundtland. Hun hadde da argumentert mot nemnder i 50 år, og hun står fortsatt for det hun sa på Stortingets talerstol i

1974: «Det blir aldri likhet eller renslighet i disse sakene, så lenge leger eller andre skal frata kvinnene det ansvar som det i virkelighet ikke er mulig å dele med andre.»

– Jeg traff Gro Harlem Brundtland i NRK på et pensjonisttreff for et halvt år siden og benyttet da anledningen til å takke henne for det engasjementet og den kampen hun har stått i i 50 år. Gros betydning i denne kampen er rett og slett uvurderlig, sier Ellen Aanesen.

### Nye metoder

I dag utføres abort enten medisinsk eller kirurgisk. Hvilken metode som anbefales, avhenger av hvor langt man er kommet i svangerskapet. Medisinsk metode innebærer at man får tabletter som tas med to dagers mellomrom, og aborten kan da skje enten hjemme eller på sykehuset, hvis man ønsker det. Kirurgisk abort utføres på et sykehus.

Fra 1. juni i år er det kvinnene selv som bestemmer, mens råd, veiledning og hjelp tilbys helt kostnadsfritt. Det er en merkedag som setter punktum etter over 100 års kvinnekamp.



# – Jeg redda ferien for venninna mi

## Det angrrer jeg bittert på nå

– Jeg lånte henne nemlig penger, sier en kvinne, som nå sliter med å få venninna til å betale tilbake. Sjekk hvordan advokaten mener hun kan løse problemet.



**ADVOKAT:**  
*Anders G. Haug jobber ved advokatfirmaet Dehn.*

**J**eg lånte penger til venninna mi så hun kunne dra på ferie med sønnen. Nå sliter jeg med å få henne til å betale tilbake.

Dette er min barndomsvenninne, som jeg kjenner veldig godt, så jeg stolte fullt og helt på henne. For noen år siden ble hun, som er alenemor, arbeidsledig på grunn av nedbemanning, så i fjor sommer lånte jeg henne 10 000 kroner så hun fikk råd til å ta med seg sønnen til Syden.

Avtalen, som vi bare gjorde muntlig, var at hun skulle slippe å betale renter, men at hun skulle betale tilbake så fort hun fikk seg ny jobb.

Nå har hun fått seg en deltidsjobb, og jeg forventet at hun da ville begynne å betale tilbake lånet, om enn ikke alt på en gang. Men nå kommer hun med ulike unnskyldninger for ikke å betale.

Jeg begynner å angre på at jeg i det hele tatt lånte henne penger, og at vi ikke avtalte noe mer formelt om hvordan tilbakebetalinga skulle skje.

Hva kan jeg gjøre nå? Og hvordan burde vi egentlig avtalt dette på forhånd?

*Hilsen venninna*

### Advokaten svarer:

Dette er en kjedelig situasjon, som det er vanskelig å løse uten at det blir gnisninger i vennskapet. Generelt burde man som et minimum avtale to ting når man låner ut penger; renter eller ikke renter, og dato for tilbakebetaling.

En avtale med åpen ende, av typen «betale tilbake så fort som mulig», burde man unngå. Det blir fort en kilde til konflikt. Da er det bedre å avtale en dato,

og så får man heller avtale en betalingsutsettelse senere, hvis den første datoen ikke blir mulig å overholde.

### Få en skriftlig bekreftelse

Det vil ofte virke kunstig og unødvendig å lage en formell låneavtale mellom venner, men skriftlighet i form av SMS/epost eller lignende bør man uansett ha. Er det snakk om store beløp, bør også venner lage en ordentlig låneavtale.

Det første skrittet for å løse slike problemer bør alltid være dialog. Kanskje er det lettere for henne å innse at hun må gjøre en innsats for å kunne tilbakebetale hvis du forklarer at du har behov for pengene, og at manglende tilbakebetaling vil medføre et problem også for din økonomi? Kanskje har hun mulighet til å betale lånet ned gradvis?

Siden dere ikke har noen skriftlig avtale, har du en dokumentasjonsutfordring. Som en del av dialogen, bør du i det minste få på plass en erkjennelse fra henne om at hun faktisk skylder deg pengene.

### Tvangsinnkreve pengene

Hvis dialog ikke hjelper, finnes det muligheter for å tvangsinnkreve pengene ved hjelp av namsfogden. Det er ikke en særlig trivelig prosess å igangsette mot sin venninne, så det bør være absolutt siste utvei.

Hvis du vil gå den veien, må du først sende et «påkrav»; en skriftlig melding til henne om at hun skylder deg penger. Hvis dere ikke har avtalt noen forfallsdato, kan du som långiver selv sette en forfallsdato i påkravet.

Når forfallsdatoen er passert, kan du begjære tvangsfullbyrdelse av kravet. På politiets nettsider finner du en beskrivelse av fremgangsmåten, samt nødvendige skjemaer.

Som nevnt er en slik prosess veldig ødeleggende for vennskapet. Det bør brukes kun som siste utvei. ●

*«Generelt burde man som et minimum avtale to ting når man låner ut penger.»*





**Penger til ferie:** Gode venner hjelper hverandre, og det kan føles unaturlig lage en lånekontrakt om man låner penger til venner. (Illustrasjonsfoto)



# TA EI HELG I SLÅBROKEN!

*Ta med ei venninne eller kjæresten til et av disse fem svenske badhotellene, som ligger på rekke og rad langs kysten – det nærmeste bare en drøy time fra Svinesund.*



**Helgekos:** Smögens Hafvsbad er et herlig sted å reise på venninetur.



## 1

## Populære Smögen

Er sommerferien over, og du trenger noe å se frem imot? En sensommerhelg med fokus på velvære, god mat og vakker natur, kanskje?

I over hundre år har Smögen, rundt åtte mil sørvest for Strömstad, vært en av Sveriges mest populære sommerdestinasjoner. Naturen er typisk for den svenske vestkysten – innbydende på en dramatisk måte med blant annet klipper med lysegrå eller rosa granitt.

Den vakre skjærgården byr på et mylder av små øyer og holmer å utforske. Det er et landskap som innbyr til ro, bare sitte og lytte til bølgene som slår mot land, men som også inspirerer til både gåturer og kanskje en dukkert hvis sensommeren er deilig? Dette er ikke stedet for deg som ønsker sandstrender. Her bader du fra brygger eller svaberg.

### Smögens Hafvsbad

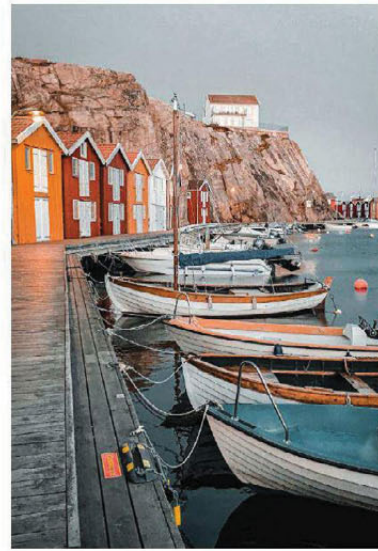
Midt i idyllen finner du Smögens Hafvsbad. Herfra kan du gå til båthavna og den populære brygga med mange fine, små butikker, gallerier og kafeer. En koselig rusletur.

Smögens Hafvsbad er kjent for en velutstyrt spa-avdeling. Bassenget er oppvarmet, og dere finner garantert en behandling som passer for dere. Eller kanskje bare slappe av i badstua, som har utsikt over skjærgården?

Kjøkkenet er opptatt av lokale råvarer og kan by på mye god sjømat. Dere bør smake den fylldige fiskesuppa!

Enten dere kommer hit midt på sommeren når det yrer av liv, eller en kjølig vinterdag med lav sol over svabergene, har Smögen sin sjarm.

[smogenshafvsbad.se](http://smogenshafvsbad.se)



**Harmonisk:**  
Omgivelsene er vakre, og brygga i Smögen er viden kjent.



**Flere bassenger:**  
Utendørsbassenget ligger vestvendt og nedsenka i terrassen med utsikt over havet. Temperaturen varierer etter årstiden, men ligger på 35–38 grader.

## Utforsk havgrottene!

Ta en båt- eller kajakkstur langs Smögens dramatiske kystlinje og oppdag skjulte havgrotter og trange passasjer i granittklippene.





# 2

## Skjærgårdsidyll i Marstrand

12 mil lengre sør ligger Marstrand. Helt siden 1800-tallet har det vært et populært feriested, og med god grunn. Øya er kjent som Sveriges seilermekka og har en historie som strekker seg tilbake til middelalderen.

Carlstens festning troner over byen og vitner om Marstrands strategiske betydning som handels- og forsvarspunkt. En omvisning på festningen gir et fascinerende innblikk i området historie, og utsikten fra toppen er, ja, topp!

Selve byen Marstrand, med sine brosteinsgater og vakre, hvitmalt trehus, har beholdt sin sjarmerende, historiske karakter. Om sommeren yrer det av liv her, og havna er fylt av båter og besøkende som nyter lokal sjømat og iskrem.

Men øya er like innbydende også når turistsesongen er på hell. Marstrand er velsigna med vestkystens karakteristiske natur med svaberg, salt havvind og krystallklart vann, og øya byr på flere flotte turstier som tar dere gjennom naturreservater, langs klipper og til skjulte badeviker.

### Marstrands Havshotell

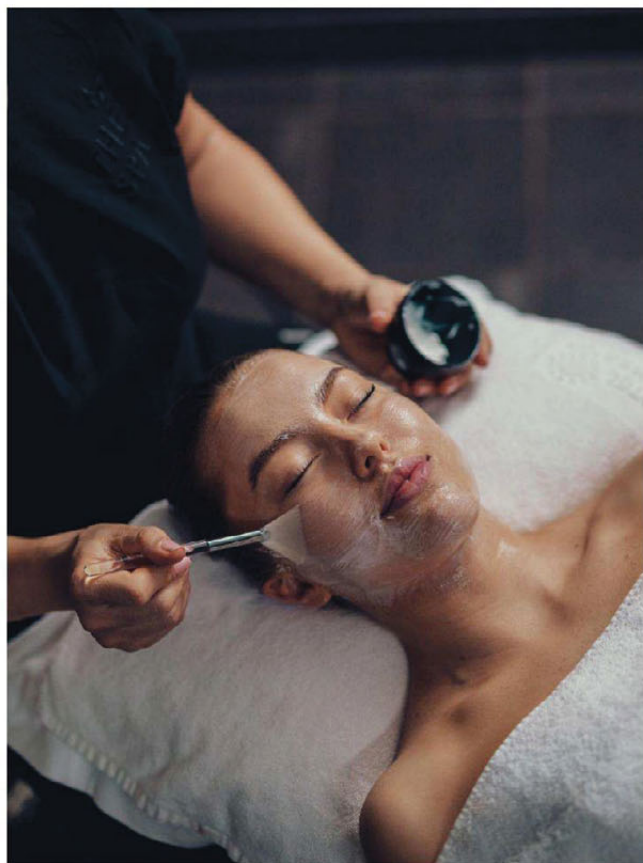
Hotellet, som ligger ved innløpet til Marstrand, 45 minutter nord for Göteborg, er viden kjent for sitt spa, der havet står i sentrum. Spaet tilbyr behandlinger inspirert av havets helbredende egenskaper, samt bassenger, badstuer og et utendørs boblebad med utsikt over sjøen. Et høydepunkt for mange er den tradisjonelle, svenske sjøbadstuen, etterfulgt av en forfriskende dukkert i havet.

Restauranten på Havshotellet serverer nyfanget fisk, skalldyr og husets egne delikatesser mens dere ser sola gå ned under horisonten.

[marstrands.se](http://marstrands.se)



**Sommerby:** Byen Marstrand ligger på to øyer og er et populært sted for turister og seilere. Flere seilkonkurranser starter herfra. På Marstrandsøyas høyeste punkt ligger Carlstens festning.



**Skjem deg bort:** Jo da, du bør unne deg minst én spa-behandling på en helg på badehotell.

## Ut på tokt!

Utforsk Carlstens festning i Marstrand om natta. Bli med på en guidet tur hvor du får høre om pirater, fanger og festningens rolle i Sveriges historie.





## Legendariske Tylösand

Kjører dere 18 mil videre sørover fra Marstrand, kommer dere til Tylösand, ikke langt fra Halmstad, som flere ganger er kåret til «Sveriges sommerby».

Tylösand er en legendarisk strand, rett og slett en av Sveriges vakreste strender! Den strekker seg nesten fem kilometer langs Kattegat. Flere vandre- og sykkelstier tar dere gjennom den kystnære naturen, og det er lett å finne et rolig sted å beundre havutsikten fra.

Like ved ligger også Halmstad Golfklubb.

### Tylösand Havsbad

Ved stranda ligger også et av Sveriges mest kjente badhoteller. Tylösand Havsbad har vært et populært reisemål siden begynnelsen av 1900-tallet. Her kombineres historisk sjarm med moderne fasiliteter i omgivelser som kan ta pusten fra deg.

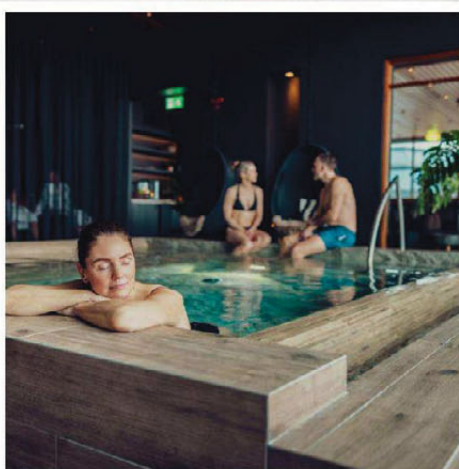
Hotellet har en fascinerende historie. Det har utviklet seg fra å være et klassisk kurhotell til et moderne hotell for alle livsnytere. Hotellet er ikke bare kjent for sin beliggenhet, men også for sin sterke tilknytning til kunst og musikk. Det har en imponerende kunstsamling som er kuratert av Per Gessle, kjent fra bandet Roxette. Han er én av de to eierne av hotellet.

Tylösand et sted hvor dere kan senke skuldrene og nyte livet fullt ut. Kjøkkenet på hotellet fokuserer på lokale råvarer fra regionen Halland. Strandrestauranten er spesielt populær, og en middag her, med nyfanget fisk, skalldyr og sesongens grønnsaker ved solnedgang, er en opplevelse dere sent vil glemme.

[tylosand.se](http://tylosand.se)



**Hotel Tylösand:** En bedre beliggenhet langs den svenske vestkysten finner du neppe.



**Trening:** Velg mellom over 80 treningsøker i uka, noe som betyr at det finnes noe for enhver smak. Da smaker det ekstra godt med avslapning i bassenget etterpå!



**Vannkino:** Kom i maksimalt chill-modus med en av dagens swim in-filmer i evighetsbassenget! Fiberoptisk teknologi i det svarte taket lager dessuten stemningsfulle mønstre i rommet og på vannets overflate.

## Prøv lykken med fiskestanga!

Tylösand Fiskeopplevelser tar dere med til de beste fiskeområdene, og dere får også lære litt om lokale fisketradisjoner.



# 4

## Båstad for livsnytere

Tre kvarters kjøretur sørover fra Tylösand, og dere ankommer tettstedet Båstad, som siden 1920-tallet har vært Sveriges ubestridte tennis-hovedstad. Hver sommer arrangeres Swedish Open her.

Båstad ligger ved Bjärehalvøya, som med sine grønne åser er et paradys for naturelskere. Her finner dere flotte tur- og sykkelstier. Kysten er preget av små, intime vik og strender, mens innlandet byr på bølgende landskap med gårder, frukthager og åpne enger. Utsikten fra Hallandsåsen er formidabel!

Med en historie som strekker seg til 1800-tallet, et yrende kulturliv og en idyllisk beliggenhet, er det lett å forstå hvorfor folk fra hele Norden finner veien hit.

### Hotel Skansen

Her ligger også et av Sveriges mest kjente badehoteller. Båstad ble tidlig kjent som et kursted. I 1905 åpnet et lite badehus på halvøya. Det ble forløperen til dagens Hotel Skansen.

Først kom kunstnere, forfattere og andre som søkte inspirasjon i deilige omgivelser. I dag kommer gjester som ønsker en eksklusiv, men samtidig avslappende opplevelse. Hotel Skansen har mye å by på, ikke minst om dere vil gi kroppen en full «overhaling». Skjem den bort!

Og smak på regionens kulinariske arv. Hotel Skansen serverer flere lokale retter, som Bjärekylling, nyplukket asparges og lokal eplesider.

Fra hotellet har dere også kort vei til både sandstrender og golfbaner.

[hotelskansen.se](http://hotelskansen.se)



**Hotellet:** Skansen hotell ligger i tettstedet Båstad. Dere kan leie sykler på hotellet og utforske området på to hjul.

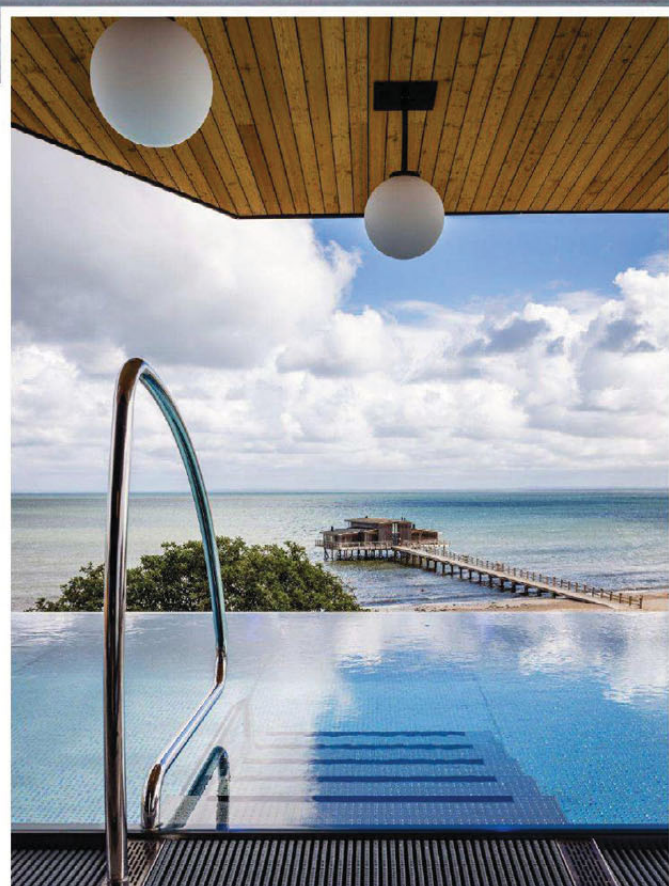
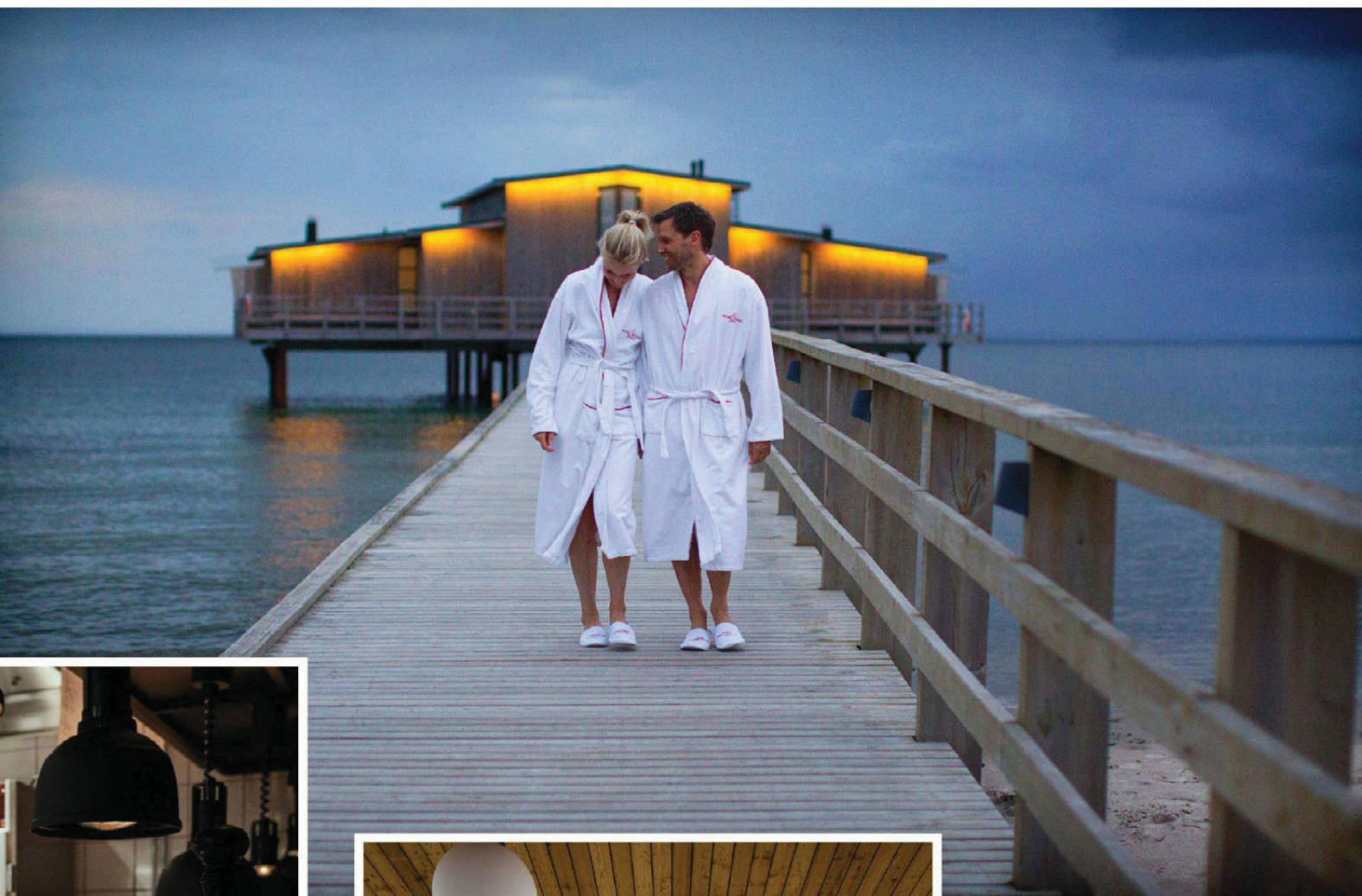


**Et godt måltid:** Hotel Skansens restaurant Sand byr på en livlig atmosfære, moderne mat og utsikt over havet.

## Historisk skatt

Under Hotel Skansen skjuler det seg en gammel kaldsjøbadstue, som har røtter tilbake til begynnelsen av 1900-tallet. Den har blitt ikonisk for hotellet.





**Romantisk:** Å dra på tur til et bad hotell egner seg godt for en romantisk langhelg for to.

**Panorama:** Høyt oppe på taket kan dere bade i varme utendørsbassenger, slappe av med en godbit i loungen eller strekke dere ut på divanen med utsikt over havet.



# 5

## Åhus – i hjertet av Skåne

Lengter dere etter langstrakte sandstrender? Da kan Åhus i sydøstre Sverige være stedet for dere. Her, ytterligere 12 mil og én time og tre kvarters kjøring fra Båstad over mot Østersjøen, finner du denne lille, sjarmerende byen i vakre Skåne.

Åhus har en historie som strekker seg tilbake til middelalderen. Gamlebyen har smale, brosteinsbelagte gater, små trehus og rester av en bymur fra 1100-tallet. Et kjent landemerke er kirka Sankt Maria.

Byen har lange tradisjoner innen glassblåsing og snapsproduksjon, spesielt merket Ab. Her startet produksjonen av Absolut Vodka på slutten av 1800-tallet, og de har et stort museum hvor dere kan få med dere historien rundt det kjente vodkamerket.

### Åhus Seaside

Helt siden 60-tallet har Åhus Seaside lokket til seg et bredt utvalg av besøkende. Her våkner dere til lyden av bølgene, for hotellet ligger direkte ved Tåppetstranden. Bedre kan det ikke bli!

Åhus er viden kjent for sin kilometerlange, hvite og langgrunne sandstrand, som har gjort byen til en av Sveriges mest populære badedestinasjoner. Bakfor stranda står majestetiske furutrær og gir området en særegen kystatmosfære. Her finner dere mange fine sykkelstier.

Som på de andre hotellene vi har valgt ut, har også dette et moderne spa. Mat og drikke på høyt nivå hører med. Visste du at en typisk skånsk sjørett er røkt ål? Kanskje det er nettopp dét du skal bestille til middag på dette badehotellet?

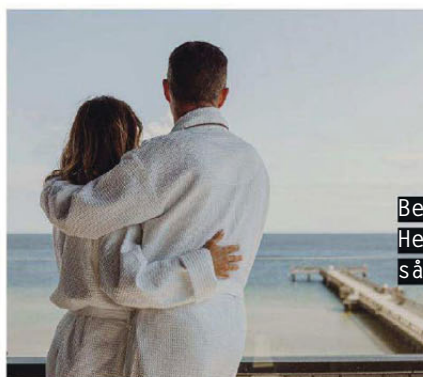
[ahusseaside.com](http://ahusseaside.com)



**Strandliv:** Åhus, som ligger på østkysten av Skåne, er kjent for sine lange sandstrender og er en populær badeby.



**Ro ned:** På Seasides Spa, bare et steinkast fra havet, møter naturens ro en følelse av luksus.



Be om et rom med havutsikt!  
Her strekker horisonten seg  
så langt øyet kan se.

## Bruk øyne og ører!

Området rundt Åhus har et rikt fugleliv, spesielt om våren og høsten.



# VERDENSNYHET!

# e VITARA



PRIS OG AVGIFTSVINNER  
FIREHJULSTREKK 2025

## Elektrisk SUV med firehjulstrekk Som skapt for norske forhold

Avansert ALLGRIP-e 4x4 inkl. i prisen

Fire kjøremodus inkl. Trail-mode

412km WLTP rekkevidde

Suzuki Connect App

40/20/40 Justerbart baksete

Opptil over 500 l bagasjerom

Høy bakkeklaring

Les mer på [suzuki.no](https://suzuki.no)



**Introduksjonspris**  
**e VITARA ALLGRIP-e 4X4 fra kun 334.500,-**

### SNOWTRAIL-UTSTYRSPAKKE INKLUDERT I PRISEN

19 tommer mørke aluminiumsfelger • 10-veis elektrisk justerbart fører sete • Ambient stemningsbelysning • Adaptive fjern- og hovedlys  
Ikonisk 3-point led matrix • Trådløs mobillading • Stemmestyring • INFINITY by Harman lydsystem med subwoofer • Oppvarmet ratt & frontrute • 10.25-tommers skjerm & 10.1-tommers senter skjerm • Apple Carplay og Android Auto • 360 graders kamera





## – Kan det ikke bli litt vel positivt?

S pørsmålet kom fra en kar jeg møtte på en arbeidsplass en gang. Det var høst, og akkurat som nå, var folk tilbake igjen fra ferie. Kulturen skulle forsterkes. Men for denne mannen var det mer enn nok å møte opp på jobb. Måtte han virkelig være positiv i tillegg?

Jeg har i ettertid skjønnet at mange kjenner seg igjen i at det kan bli mange krav. Vi ønsker å strekke til, men irritasjonen innvendig bygger seg opp. Ofte iblandet utilregnelige togtider, tidlig overgangsalder kombinert med barnas pubertet, og for ikke å snakke om avokadokonsistens. Og uansett hvordan vi vrir og vender på det, vil det vi snakker om, påvirke stemninga både hjemme og på jobb. Men som denne mannen påpeker: Kan det bli litt vel positivt, og påtrengt?

### Vær så god, ta plass i sytefeltet!

Men det finnes alternativer til seriøse møter og peke-fingre dersom negativiteten ta helt overhånd. I flere

år har jeg hatt prosjekter med sosialantropolog Ivar Haugstad. Han er ekspert i å bruke humor og lekenhet som verktøy. Jeg har selv blitt opplært av Ivar, og sett effekten av følgende verktøy: sytefeltet.

Det er enkelt å sette opp: 1×1 meter med sportsteip på gulvet og en enkel lapp i øyehøyde på veggen, hvor det står: «Hold avstand, syting pågår!»

Det fine med dette sytefeltet, er at det viser seg å være sytepreventivt. Det er nemlig vanskelig å sitte i sofaen og syte, når sytefeltet er godt synlig rett foran øynene. Så om du kjenner på en gryende irritasjon over for mye positivitet, så kan du jo velge å etablere deg et lite sytefelt, sånn at du kan syte fra deg i trygge rammer?

NB: Varm anbefaling fra meg dersom du kjenner at dette hadde vært noe for din familie eller arbeidsplass: Ikke møt opp i morgen og si: «Her er det så sykt mye syting, og jeg er drittlei av det, spesielt DU, Per, så nå har jeg laget et sytefelt ...» Ta det heller som humor, og bruk deg selv som eksempel. Da blir det langt mer smaklig for dem rundt deg!

### Alle som én

Noe i meg kan forstå denne mannen som syntes det kan bli litt vel mye fokus på det å være positiv hele tida. Det er klart det kan oppleves som en påtvungen greie å skulle være motivert for en ny sesong dersom du aller helst vil være pensjonist. Men det er likevel noe i det; at det vi ser på – og etter – påvirker oss. Akkurat slik som sytefeltet påvirket samtalene i sofaen. Rundt deg finnes det kanskje kolleger, familiemedlemmer eller bare fluer på veggen. Har du tenkt på hvilken effekt du har på disse?

Kjæresten min, Gro, er en av de råeste jeg kjenner når det kommer til lagbygging og kultur. I voksen alder har hun vært kaptein i alle lag hun har vært en del av. I de fleste engasjementer hun takker ja til, er det stort sett bare et tidsspørsmål før noen vil at hun skal søke på en lederstilling. Men denne kompetansen ble ikke dannet tilfeldig. Én dame så Gro. Brukte blikket bevisst og så noe i henne, lenge før

**«1×1 meter med sportsteip på gulvet og en enkel lapp i øyehøyde på veggen, hvor det står: «Hold avstand, syting pågår!»**









## «Mange ser sin egen rolle som ubetydelig. Men laget du er en del av, finnes ikke uten deg.»

hun så det selv. Denne dama heter Marit Breivik, tidligere landslagstrener for det norske kvinnelandslaget i håndball.

Marit sa det veldig fint: «Det er ingen som fortjener å høre til et bedre lag enn de er villige til å være med på å skape selv». Og det var kraft bak de ordene. Det lå en forventning til at Gro, uansett hvor ung og ny hun følte seg i laget, var med og tok ansvar for å skape den kulturen hun ville være en del av. Og med kontinuerlig trening og bevissthet rundt det, ble det en del av det hun skaper når hun er med i et lag.

### Gjør ting på din egen måte!

Uansett hvem du har på ditt lag, så vit dette: Du har mulighet til å legge armene i kors og glede deg til neste ferie. Men du har også muligheten til å åpne opp og være med på å bygge det laget du vil være en del av. For her er sannheten: Noen mennesker har gått i front før deg, og de kan brukes som inspiratorer om du trenger det. Sånne som Ivar, med humor som verktøy. Som Marit Breivik, med kultur som konkurransefortrinn.

Trikset er å gjøre det på *din* måte. Så lek litt med tanken nå: Hvis frem til nå ikke trenger å være det samme som fra og med nå, hva vil du i gå front med? Hege Duckert viser oss gode eksempler i boka «Norsk kvinnehistorie på 200 sider»:

- Frem til 1888: Kvinner ikke myndige. Menn var styrt av fornuft, og kvinner av følelser og derfor helt utilregnelige (ifølge prest og fogd).
- 1935: Kvinner er ikke bygd for idrett.
- 1976: Norges fotballforbund åpner banene sine for jenter.

Og her er en faktaopplysning som kom etter at boka ble skrevet:

- 2025: Kvinnelige ledere har hatt det største fallet i livskvalitet av alle grupper.

Hva hvis det er mulig at dette også er året der vi løser denne utfordringen? Og endrer den statistikken?

### Finn din plass på banen

Som vi kan lese i boka om norsk kvinnehistorie, finnes det mennesker som har funnet løsninger i saker som kanskje har virket inngrodde. Men jeg er glad for at noen gikk i front. Jeg er takknemlig hver eneste dag for Kim Friele, som viste oss at vi kunne leve i et land med like rettigheter. For Sonia Hennie, som viste oss at kvinner kunne drive idrett. Og også for Marit Breivik, som ser og som tror på at hver eneste spiller, uansett erfaring, må ta sin plass i laget som bygges.

Mange ser sin egen rolle som ubetydelig. Men laget du er en del av, finnes ikke uten deg. Det vil finnes et lag. Men ikke dét laget. Det laget du er en del av, enten det er i familien eller på jobb, er farget av det du bringer inn.

Så hva hvis det er mulig at du er viktigere enn du tror? Hvis du ikke fortjener å høre til et bedre parforhold enn det du er villig til å skape selv. Hvilket ansvar tar du da? Hvem har du rundt deg i hverdagen som bidrar med trivsel, og som du er avhengig av for å ivareta produktivitet i din hverdag? Når anerkjente du dem sist?

### 176 884 615 ruller sportsteip

At folk ikke er engasjerte på jobb, koster verdenssamfunnet 438 milliarder dollar i året. Det er cirka 176 884 615 ruller sportsteip, det!

Kanskje får du lyst til å gjøre noe med det hele. Lage noen sytefelt, eller endre på statistikken? Jeg skal være ærlig; du er ikke alene. Da er vi nemlig minst to.

Så kanskje hører du en stemme som kommer hviskende frem fra hjertet. Den delen av deg som ser deg for så mye mer enn jobb og arbeidsoppgaver. Hun som aldri roper, men hvisker. Og kanskje hører du da: «Velkommen hjem!»





# BLI MED PÅ ÅRETS HERLIGSTE JENTETUR!

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

*Herlig show  
med komiker  
Trine Lise Olsen*

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

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

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



Meld deg på på [kamilleweekend.no](https://kamilleweekend.no)



Kim Wigaard lager god stemning i baren.



Inspirerende foredrag med Kathrine Sørland.



Erlend Elias holder foredrag og leder an i quiz.



Trening med Yngvar Andersen.



Afternoon tea med kongehus-ekspert Tove Taalesen

*+ Vinkurs, podcaster, strikkeworkshops.*



# 8 av 10 Kamille-lesere velger dette

**Kr 119 i butikken**



**Kr 29 i postkassa\***



## Hva velger du?

**Bestill abonnement  
og velg din velkomstgave  
på [bladkiosken.no/abonnement/kamille](https://bladkiosken.no/abonnement/kamille)**

\* Denne prisen gjelder introduksjonstilbud  
på 17 utgaver + VELKOMSTGAVE.  
Du kan også velge et kortere og rimeligere tilbud.  
Abonnementet løper til oppsigelse.

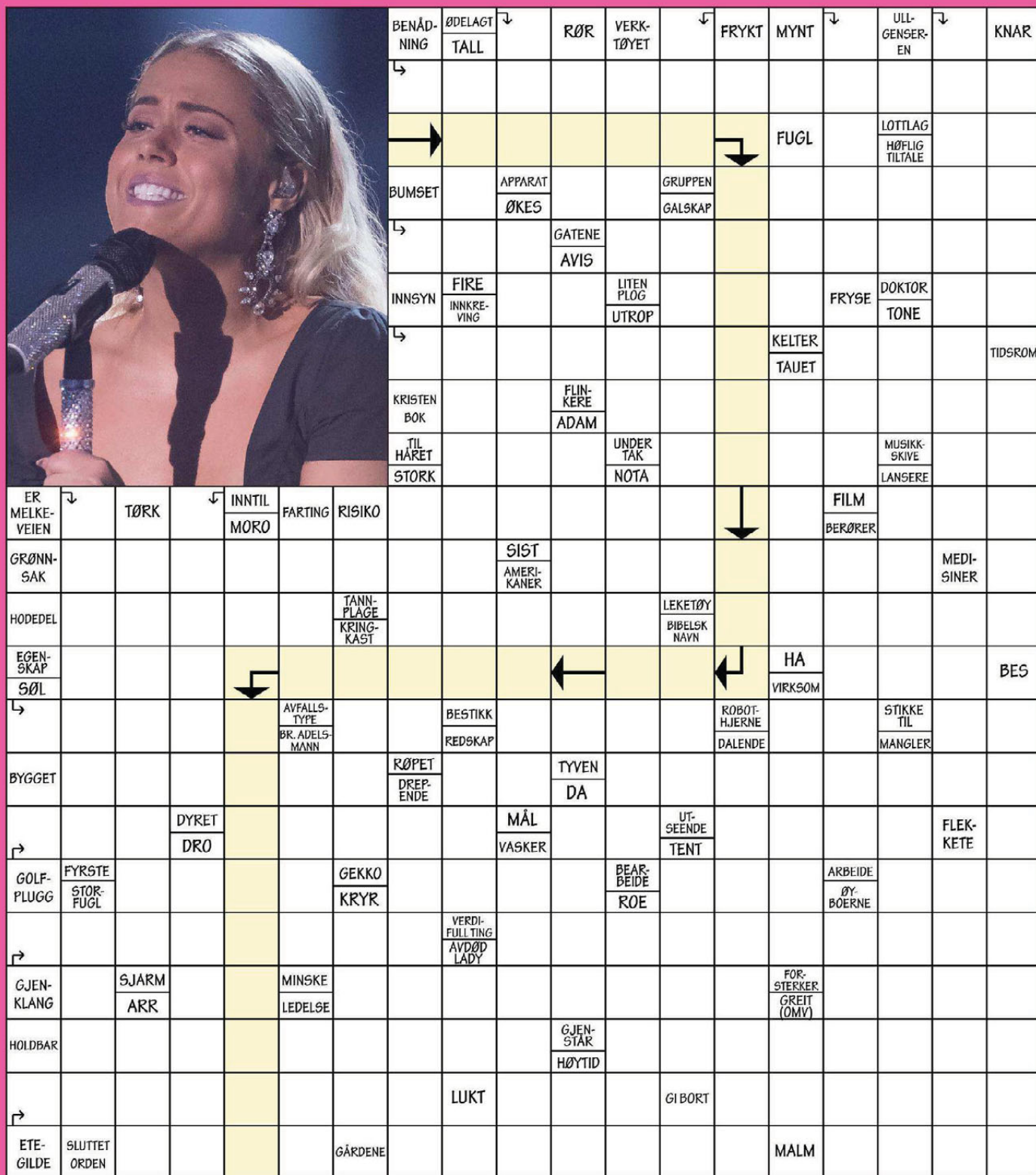


Velkomstgavene kan variere.

Scann QR-koden!







**Vinn**

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

I Kamilles premiekryss skal du finne frem til setninga i den fargede gata. Send inn ditt svar på [kryssord.no/innleveringer/kamille](http://kryssord.no/innleveringer/kamille), eller på SMS med kodeord KAMKRYSS + ditt svar til 2205, kr 5.

**Svarfrist: 29. august**

Helt gratis! →



På [kryssord.no](http://kryssord.no) finner du flere kryssord og morsomme ord-oppgaver!



## AD OG INNHOLDSANSVARLIG

Runhild Elgaaen  
runhild.elgaaen@egmont.com

## REDIGERER OG AD

Nina Kirkenær

## PRODUKSJONSKOORDINATOR

Kate Wik  
kate.wik@egmont.com

## ANSVARLIG RED./DIREKTØR:

Marianne Gram

## INNHOLDSANSVARLIG

Jane Holma  
jane.holma@egmont.com

## INNHOLDSANSVARLIG

Rebekka Østby

## REDAKTØR

Monica Smith  
monica.smith@egmont.com



## MARKEDSANSVARLIG

Anne-Marie Røren  
anne.marie.roren@egmont.com

## ANNONSER

For annonse og kommersielle muligheter, kontakt Ad.venture AS: ad@ad-venture.no, for annonsemateriell: anita.myrvang@ad-venture.no

## ABONNEMENT

Bli abonnent på blakkiosken.no, ett år/17 utg. kr 908, halvt år/8 utg. kr 519 (pristillegg utenfor Norge). Abonnementet løper til det sies opp muntlig eller skriftlig. På minside.egmont.no kan du enkelt administrere ditt abonnement, eller kontakt oss på +47 22 58 54 47. Ha ditt kundennummer klart ved henvendelse til oss.



Les mer om hvordan du kan bruke fordelene dine på blakkiosken.no/fordeler

## JOURNALISTIKKEN

Kamille forplikter seg til å følge presseetiske retningslinjer gitt i Vær varsom-plakaten. Publisering av tekst og bilder i bladet skjer i henhold til Story House Egmonts 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. Bildene i Kamille er fargejustert, og noen bilder er retusjerte. Du vil dog aldri finne bilder hvor kroppene er gjort tynnere, vi heier på kvinnekroppen!

## DU STØTTER EN GOD SAK!

Egmont er et nordisk mediekonsern og en stiftelse, og gjennom Egmont Fondet gir vi hvert år rundt 100 millioner danske kroner av overskuddet fra medievirksomheten vår til organisasjoner som arbeider for barn og unge som lever under vanskelige forhold i Norge, Sverige og Danmark.

## PELS

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

## PODKAST

Vår podkast «Hetebølgen» er sponset av Femarelle, mens «Summa Summarum» er sponset av KLP. Annonserne har ikke innflytelse på det redaksjonelle innholdet.



story house  
EGMONT

Utgiver: Story House Egmont

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

## SUDOKU

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

Lykke til!

## LETT

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

## MIDDELS

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

## VANSKELIG

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

Løst av: Egmont Kids

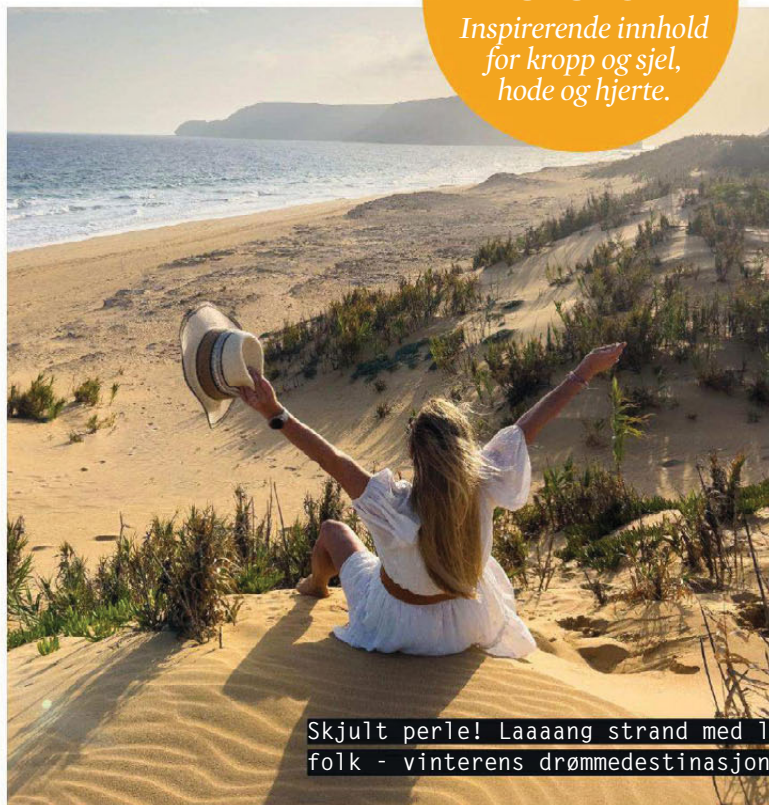


# NESTE NUMMER

I SALG 29. AUGUST

**ALLTID  
MYE GODT  
LESESTOFF**

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



Skjult perle! Laaaang strand med lite folk - vinterens drømmedestinasjon!

INTERIØR-  
SPESIAL!  
25 sider tips og  
inspirasjon +  
Halvor Bakkes  
drømmehus i  
Cape Town

## TRENDY HØST

*I tillegg til ekstra mye  
inspirerende interiør,  
får du i neste utgave våre  
favoritter blant jakkene,  
kåpene og støvlettene  
som butikkene fylles  
med nå.*



Sesongens fineste jakker,  
kåper og støvletter.



Ønsker du å abonnere?  
Gå inn på [bladkiosken.no](https://bladkiosken.no).



Returadresse:  
ART AS  
Postboks 209  
2021 Skedsmokorset

DANIEL WELLINGTON

WATCHES & ACCESSORIES



Scann her >

[www.kokker.no](http://www.kokker.no) [/klokker\\_no](https://www.instagram.com/klokker_no) [/klokker.no](https://www.facebook.com/klokker.no)

TWA-dbytes.org