

God nok som du er!

## Kamille

WEEKEND GETAWAY

KØSEMØSE  
I KØBEN**HENRIETTE  
STEENSTRUP**– Det er fordeler  
og ulemper ved å møte  
hverandre i livets høst

34

**LEKRE  
KJOLER**& smarte  
stylingtips**ENKEL STRIKK:**Lunt sjal til  
rufsete dager**STOR  
JULEGAVE-  
GUIDE**Bli ferdig leenge  
før adventSterk,  
frisk og  
LEKEN

- ✓ Styrkeøvelser for armene
- ✓ Sunne samtaler i topplokket
- ✓ Frist sexlysten tilbake!



RIMELIG OG GOD MIDDAG I EN FEI



Nyhet

## STOCKHOLM 2025- kolleksjonen



Da **STOCKHOLM**-kolleksjonen ble lansert i 1985, ble den kalt «det beste av IKEA». Siden da har den vært et symbol på godt håndverk og møbler som varer. Så da vi i år utvidet kolleksjonen med 96 nye produkter, skal du ikke se bort fra at noen av disse også dukker opp på ønskelista til neste generasjon – på samme måte som de første produktene fortsatt gjør – nesten 40 år etter.





STOCKHOLM 2025  
serveringsfat  
**129,-**/2 stk



STOCKHOLM 2025  
serveringsbestikk  
**149,-**



STOCKHOLM 2025  
tallerken  
**189,-**/2 stk



STOCKHOLM 2025  
bolle  
**99,-**/2 stk

Laget for livet







Strikkeenser, Gestuz, kr 2190.



Øreringer, Siersboel, kr 2425.



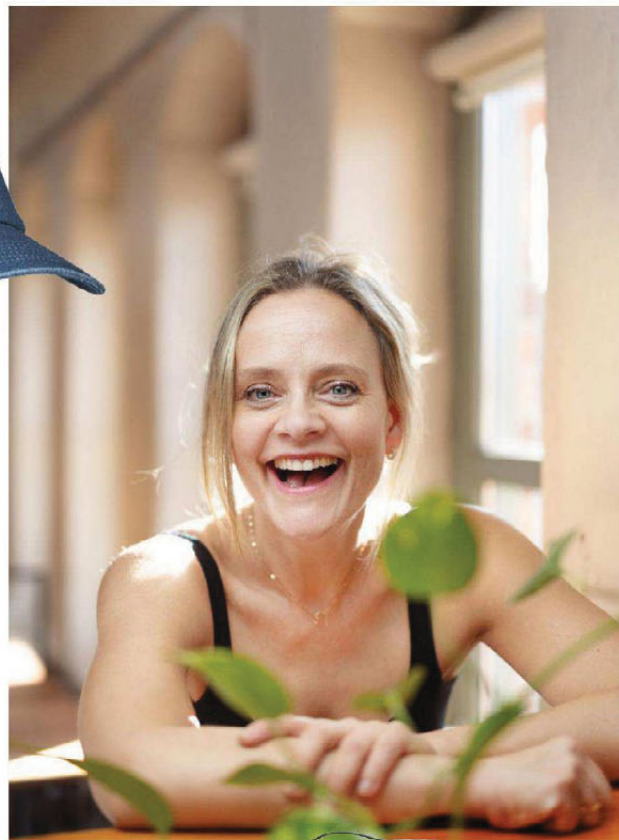
Caps, Samsøe Samsøe, kr 705.



Singlet, Planet Nusa, kr 430.



Sokker, Mads Nørgaard, kr 188.



Vannflaske, 7 Days Active, kr 280.

## SPORTY CHIC

Myke, løse og ledige plagg gjør hverdagslooken både behagelig og sporty.



Pung på snor, Lululemon, kr 595.

Armbånd, Nørdahl Jewellery, kr 625.



Jakke, Casall, kr 1720.



Wrapbluse, Neo Noir, kr 625.



Sportsbag, Champion, kr 515.



Sneakers, Asics, kr 2340.



Treningsbukse, H2O, kr 780.



# NYHET! JAC E30X

Norges kuleste kompaktbil



[jacmotors.no](http://jacmotors.no)



LEASING  
**0,- I STARTLEIE**  
**KUN 2.990,- I MND.**

36 mnd / 10 000 km per år Startleie kr 0,-. Etableringsgebyr 4.995,-. Totalt kr 112.630,-.  
Frakt, klargjøring, metallic lakk og vinterhjul er inkl. i prisen.

Lanseringskampanje fra

**219.900,-**

**Nå lanseres JAC E30X! Prisgunstig og romslig kompaktbil med stor Nordic Edition-pakke – perfekt for både komfort og praktisk bruk!**

Høyt utstyrsnivå | 15,6" skjerm | 374 km rekkevidde | Rask levering  
41/51,5kW batteri | 310l bagasjerom | [jacmotors.no](http://jacmotors.no)





Jeg sa det var greit at mamma og pappa kommer innom på kaffe om 20 selv om jeg er borte og du er alene med kidsa. Håper det går fint 👍



## Kjeks å ha

når du har fått denne fra typen og har noen "interessante" timer foran deg



# Velkommen

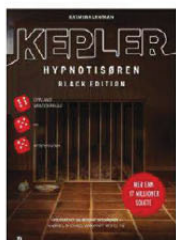
Følg oss på:  @bladetkamille  @kamillenorge

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

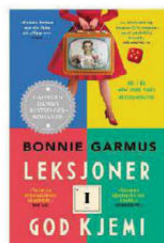
*Les ei bok, og la den vandre, fra den ene til den andre*

*En god historie bør ikke stå og støve ned i ei bokhylle.  
Gi den heller videre til noen som trenger en liten oppmuntring  
i hverdagen. En bokgave kan være en fin anledning til å ta  
kontakt med noen du kanskje ikke har snakka med på lenge.  
(PS: Når du har lest ferdig dette bladet, må du  
gjærne gi det også videre!)*

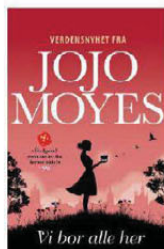
Denne gangen får alle  
som abonnerer på Kamille,  
søte bokmerker med bladet 



**Krim:** Det beste ved å kunne gi «Hypnotisøren» av Lars Kepler videre til noen, er at hvis hen liker boka like godt som meg, er det ytterligere ni bøker i serien om politietterforsker Jonna Linna å glede seg til!  
**Innholdsansvarlig Jane**



**Artig historie:** Denne lille gullklumpen av ei bok har vandra rundt blant oss i redaksjonen, og nå har «Leksjoner i god kjemi» landa hos dattera mi i Alta!  
**AD og Innholdsansvarlig Runhild**



**Romantikk:** «Vi bor alle her» er en morsom, sjarmerende og underholdende historie med variert persongalleri. Genialt fra Jojo Moyes – igjen – og perfekt å gi videre til noen som trenger en opptur.  
**Redigerer og AD Nina**



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



**«Vi krabba  
i gjørme  
under biler.»**

Anja Hammerseng-Edin, spaltist



Veiledere: Datter og mor Mari og Elin Fossland, i Elin Fossland Interiørdesign, tilbyr skreddersydd rådgivning og profesjonell interiørhjelp hos Kid interiør.



@yuji\_beleza

Er du en liten språknerd, er denne kontoen gøy å følge med på. Yuji Beleza er en japansk-irsk herremann som kan et imponerende antall språk fra hele verden. På Instagram- og TikTok-kontoene sine legger han ut videoer der han snakker med folk han møter tilfeldig på gata, og som oftest klarer han å snakke noen setninger med dem på originalspråket deres – uansett hvor de kommer fra.



Future Romanian doctors.

## Slutt på gardinkrøll og puteforvirring

«Hvor skal sofaen stå, hvilke puter passer egentlig til veggfargen, skal jeg ha gardiner, og hvor stort bør egentlig gulvteppet være?» er kanskje spørsmål du har stilt deg selv når stua eller et annet rom i hjemmet ditt trenger en oppdatering. Hjelpen kan du nå få hos Kid, som har inngått et samarbeid med interiørarkitektene Elin og Mari Fossland. Du kan velge mellom tre prispakker med ulik grad av rådgivning, med blant annet veiledning i fargevalg, dekor, møblering og interiørløsninger, samt forslag til materialer som fliser og tekstiler. Se mer på [kid.no/inspirasjon/interiorveiledning](http://kid.no/inspirasjon/interiorveiledning).

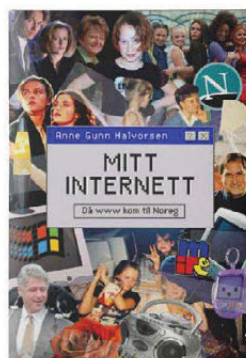


Stor vase, Kid interiør, kr 3000.

Lampe, Kid interiør, kr 600.

## Age, sex, location?

Husker du mIRC, ICQ og MSN? Og hva med ASL? I den nye boka «Mitt internett. Då www kom til Noreg» utforsker Anne Gunn Halvorsen hvordan internett egentlig ble en del av oss. Boka tar utgangspunkt i hennes egen oppvekst i ei bygd på 90-tallet, om den første generasjonen som levde ungdomstida si digitalt. Hva gjorde det egentlig med dem? Og hvorfor nekter de nå egne barn å oppleve det samme?



«Mitt internett. Då www kom til Noreg», Samlaget, kr 399.



Kirundi snakkes i Burundi, et lite land i Øst-Afrika.



## BILLIG BUDSJETT LUKSUS

Invitert på førjulslunsj eller middag rett etter jobb, og vil jåle deg opp i en fei? Et kult smykke kan være nok. Tar omtrent null plass i veska!



Halskjede fra Glitter

kr 349



Portovenere halskjede fra Guess

kr 2295



Halskjede fra høstens nye Revive-kolleksjon hos Caroline Svedbom

kr 12 995



## Ikke bli uggen fordi maten er muggen!

Er du lei av at maten ikke holder seg fersk lenge nok? Eller blir du irritert når du har brukt tid på å lage et lekkert måltid, og restene ender med å bli kastet fordi de er blitt tørre og kjedelige – eller muggete? Heldigvis finnes det noen enkle triks som kan gi matvarene dine et lengre liv – og dermed redusere matsvinnet.

**Ulik mat krever ulik oppbevaring:** Ikke alle matvarer skal i kjøleskapet, og egg, poteter, gulrøtter, løk og rødbeter har for eksempel best av å bli oppbevart mørkt og kjølig. Har du rester du ikke regner med å spise innen to til tre dager, er innfrysing en god løsning. Faktisk kan nesten all mat fryses – også poteter, nøtter og sjokolade.

**Riktig temperatur:** Temperaturen i kjøleskapet og fryseren spiller en viktig rolle for å hindre bakterievekst og holde matvarene ferske lenger. Den optimale temperaturen i kjøleskapet er 4 °C, og i fryseren –18 °C.

**Ikke fyll opp kjøleskapet for mye:** Et overfylt kjøleskap hindrer god luftsirkulasjon og reduserer kjøleeffekten.

Kilde: Electrolux

WOW!

## To fine damer

Semsk skinn er i vinden denne høsten, og vi liker hvordan de to nye «The Voice»-mentorene, Marion Ravn og Ingebjørg Bratland, kombinerer dette med rysjer og fargene brunt og burgunder, som er to andre trender denne sesongen.

Neste sesong av det populære musikkprogrammet kommer på TV 2 på nyåret.





BASERT PÅ H. C. ANDERSENS *SNØDRONNINGEN*

# SAMLE FAMILIEN TIL EN MAGISK JULEOPPLEVELSE

H.C. ANDERSENS KLASSIKER  
SOM NORSK ANIMASJONSFILM PÅ KINO.

# REISEN MOT NORD

ÅRETS VAKRESTE JULEEVENTYR FOR HELE FAMILIEN

**FESTIVAL**

Victoryland STUDIO 100 COMING NORAD NORAD INSTITUTTS NED

PÅ KINO 7. NOVEMBER



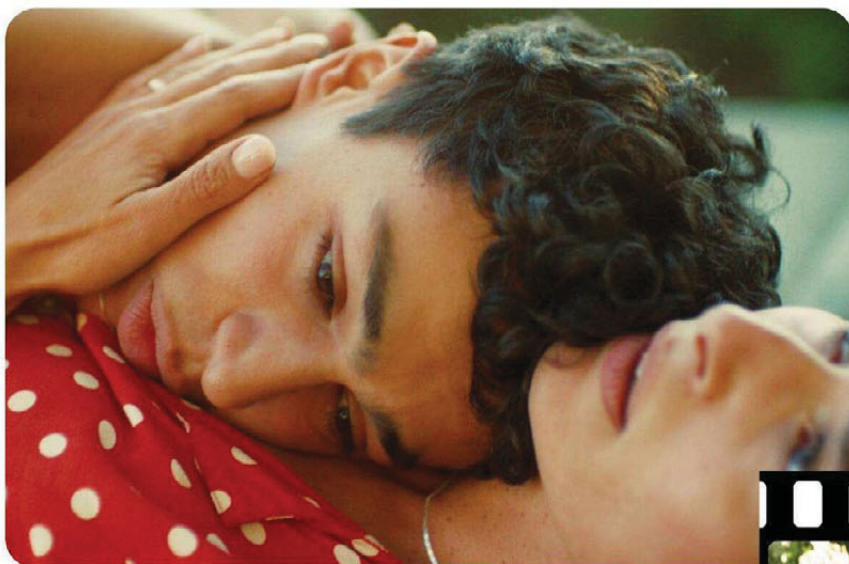
## Julestemning på hjul

Klar for litt tidlig julestemning i november? I snart fem år har Live Nelvik og Ronny Brede Aase invitert til felles koselomme og pusterom i en stressende tid, i det som hver desember har blitt landets største podkast. I november tar duoen turen ut fra podkaststudioet og besøker scener på 12 plasser i Norge, som en oppvarming til årets podkast-sesong. Det blir både post i pipa, glede, sang og musikk, og forhåpentligvis et blaff av julestemning. Finn billetter på [julestemningturne.com](http://julestemningturne.com).

PS: Fra 1. desember er podkasten tilbake daglig i hele adventstida på NRK Radio.

1.-25.  
nov.

## JULESTEMNING MED LIVE OG RONNY



### Forbudte følelser

I filmen «Se meg» blir Eva (Pia Tjelta) satt på sitt livs prøve når hun forelsker seg i en ung asylsøker (Tarek Zayat). De innleder et ulovlig forhold, som viser seg å få enorme konsekvenser for dem begge. Eva går fra trygghet og ekteskapelig kjedsommelighet med mannen (Kristoffer Joner) til å oppleve lidenskap i møte med den unge poeten, for så å møte veggen i en dyp, personlig krise når tilværelsen rakner. Filmens regissør er Nina Knag, som også har skrevet manuset sammen med Kathrine Valen Zeiner.

På kino fra 31. oktober.

## FILM/SERIER



### Årets store julefilm

Filmen «Stargate – en julefortelling» bygger på boka av Ingvild Rishøi, som har blitt en bestselger og anmelderfavoritt i land over hele verden. Historien følger søstrene Ronja og Melissa, som må finne styrke og håp når faren deres stadig svikter og forsvinner inn på den lokale puben, Stargate. Men fokuset er likevel på hvordan de klarer seg, og hvordan små, men avgjørende, holdepunkter – en vennlig nabo, en lojal venn eller en kollega – kan gi livsmot selv i vanskelige tider.

På kino fra 17. oktober.



### Pamela svinger sleiva

I serien «Pamela's cooking with love» inviterer Pamela Anderson noen av dagens mest ettertraktete kokker til det idylliske hjemmet sitt på Vancouver Island i Canada. Sammen lager de smakfulle, plantebaserte retter og deler dem i vakre middagsselskaper for familie og venner. Med en score på hele 8.6 av 10 på IMDB, og kommentarer om at Pamela er jordnær, selvironisk, imøtekommende og søt på skjermen, er dette feelgood-TV vi skal kose oss med i vinter.

Sesong 1 på Prime Video nå.



# HALLO



**Lett dun:** Dyna Stay balance kommer i tre størrelser, norskdun.no, fra kr 3495.

## Fra hetetokter til heite drømmer

Hetetokter, nattesvette og dårlig søvnkvalitet er realiteten for mange kvinner i overgangsalderen. Søvn skal gi energi, men for mange blir natta en kamp mot kroppen. Da kan det være lurt å tenke over hva slags dyne og sengetøy man bruker, for det finnes faktisk produkter som kan hjelpe. Norsk Dun har for eksempel utviklet dundyna Stay Balance, av damer, for damer, spesielt designet for å gi bedre søvn når hetetoktene melder seg. Dyna skal være spesialkonstruert for å slippe ut varm luft og slippe inn frisk luft.

– Vi kan ikke løse utfordringer med overgangsalder, men vi kan bidra til at nattesøvnen blir bedre, sier Kari Setsaas, daglig leder i Norsk Dun. Det heier vi på!



hormonelle frida

HØR PÅ

Simpl

## Kvinnehelse på agendaen

I podkasten «Hormonelle Frida» utforsker Frida Grande temaer innenfor kvinnehelse vi ikke kan nok om, som hvordan kvinners syklus fungerer, hvor vanlig det er å spontanabortere og hva som egentlig skal til for å skape et samfunn der vesentlige kjønnsforskjeller tas hensyn til. Samt en million andre ting! Lytt gratis i Spotify eller i podkast-appen på mobilen.

## HVERDAGSFAVORITTER

Har du også kjøpt de samme produktene år etter år? Her er noen anvendelige produkter til en god pris, og kanskje noen nye merker å teste ut?



Naturlig glød med bare noen få strøk. Mineral Bronzer, Nillens Jord, kr 429.

Intensivt fuktighetsgivende serum fra et koreansk merke. Hydro Boost Serum, 11 Village Factory, kr 155 hos amazon.com.



Volum og glans til blondt og grått hår. Blonde Shampoo and Conditioner Pack, Gun Britt, kr 562/2x250 ml.



Mild og fuktighetsgivende olje som renser og beskytter normal til tørr og sensitiv hud. Decubal shower & bath oil, kr 125/200 ml.



Allroundkrem som kan brukes på lepper, neglebånd og hender, samt som nallkrem når huden trenger litt ekstra pleie. Skin Food, Weleda, kr 129/75 ml.



# HAR DU HØRT HISTORIEN

# OM

# NORGES

# ENKLESTE

# FISKEMÅLTID?





# KATASTROFETENKER I MEDVIND

Skuespiller, manusforfatter og serieskaper  
Henriette Steenstrup lever i sterk medvind  
akkurat nå. Og det bekymrer henne. Veldig.

*HENRIETTE STEENSTRUP (51): Gift med Rune Assmann, mamma til Ebba (17) og Billy (13) og bonusmamma til Ingvild (29), Eilert (25) og Andreas (15). Som skuespiller har hun gjort suksess både innen film, TV og teater. De siste årene har hun også markert seg som manusforfatter, ikke minst med TV-serien «Pørni», som etter fem sesonger ble avsluttet i vår. Nå er hun aktuell med dramaserien «Nepobaby», der hun også er delansvarlig for manus. Serien hadde premiere på TV 2 23. oktober.*





**Suksess:** Det blåser friskt rundt Henriette Steenstrup om dagen. I vår vant den nye serien «Nepobaby» to priser i Cannes, siste og femte sesong av «Pørni» har fått glitrende kritikker (New York Times kaller den «briljant») og i mai fikk hun LOs kulturpris – for å nevne noe.





**Gøy på jobb:** Nå kommer første sesong av «Nepobaby» på TV, men Henriette er allerede langt inne i manuset til andre sesong. At arbeidet er lystbetont, er det ingen tvil om.



En nepobaby er en person som har fått en fordel i karrieren sin på grunn av foreldrenes berømmelse eller innflytelse.



**Ny serie:** «Nepobaby» på TV 2, der Henriette (t.h.) spiller en steinrik forretningskvinne, er et morsomt, spennende og rørende familiedrama om hvordan penger påvirker familieforhold. Serien hadde premiere 23. oktober.

**F**are? Ja, det er klart det er en viss fare knyttet til det! De fra før av store øynene til skuespiller og serieskaper Henriette Steenstrup blir om mulig enda større. Og rundere.

– Ja, folk kan jo rett og slett bli lei av meg. Og det er jo ikke bra.

Hun kan være inne på noe, for akkurat nå synes Henriette Steenstrup å være overalt. Hun er elskovssyk og enslig i serien «Evig singel», viser frem sine fluefiskeferdigheter i «Fiskekrigen», er etterforsker i krim-podkasten «Ding-dong, du er død!» og nylig var hun tilbake i femte – og siste – sesong av den internasjonale seriesuksessen «Pørni».

Og om ikke det er nok, nå er hun å se i den splitter nye TV-serien «Nepobaby», som ble invitert til å konkurrere i den prestisjetunge konkurransen Cannes-series i festivalbyen på den franske riviera, praktisk talt før noen hadde sett den. Og som gikk hen og vant to priser: for beste ensemble og beste manus.

– Det føltes utrolig fint! Manusprisen skal Siri Seljeseth og Tina Rygh ha mest ære for. Og så var det særlig fint å få pris for beste ensemble, for når alt kommer til alt, så er det aller beste med å være skuespiller, at man jobber i et team. At man er del av en gjeng.

### – Gruer meg til nedturen

Det er fredag ettermiddag. I den øverste etasjen av en gammel fabrikk på Tøyen i Oslo, lokalene som vanligvis syder og koker av folk med såkalte «kreative yrker», er det nå stille. På et luftig kontor helt innerst i det enorme bygget er Henriette Steenstrup i ferd med å avslutte nok en uke med intenst skrivearbeid. På kontoret er den ene veggen full av post it-lapper i noe som viser seg å være et intrikat system.

– Vi er godt inne i arbeidet med sesong to av «Nepobaby», og du må love å ikke fortelle til noen hva som står på lappene på veggen, sier Steenstrup og tar plass bak et stort skrivebord.

Hun ligger selvfølgelig milevis foran oss andre, og selv om «Nepobaby» akkurat har hatt premiere, er hun allerede langt inni manusarbeidet til sesong 2.

Stressnivået er rimelig høyt, men hun påstår det er til å leve med. Hun trives med å ha hendene fulle. Og når tilbakemeldingene på det hun gjør er så

formidable, gjelder det å nyte øyeblikket. Eller?

– Ja, jeg vet. Selvfølgelig. Jeg vet at det jeg opplever nå, ikke er noe som skjer hver dag, eller hvert år.

– *Eller kanskje aldri?*

– Nei, men jeg er en katastrofetenker. Når ting går bra, som nå, er det lett for at jeg begynner å grue meg til nedturen, som jeg vet må komme.

– *Må den det?*

Hun rister på hodet.

– Altså. Jeg er fullt klar over at det kun er noen få ganger i livet man treffer planken, sånn skikkelig. Og jeg vet selvfølgelig at derfor gjelder det å nyte dette her.

– *Klarer du det?*

– Nei.

### Manglende selvinnsikt

– Jeg elsker blokk!

Innrømmelsen kommer på spørsmål om hvordan det var å vokse opp på Hovseter, langt vest i Oslo, men som på grunn av sterk blokkbebyggelse ofte blir omtalt som «østkanten på vestkanten». Med en medfødt evne til å «ta rommet» – samt et intenst ønske om å stå i rampelyset – allerede fra barnehaugen av, hadde det sine fordeler å bo på den måten: Det manglet aldri på lekekamerater. Eller publikum.

At Henriettes mor jobba i NRK, var heller ingen ulempe. Før ordet «nepotisme» hadde dukket opp i vokabularet til folk flest, var det ofte sånn at barna til NRK-ansatte gikk foran i køen. Så raskere enn du kan nynne første strofe av «Vi tenner våre lykter når det mørkner», var purunge frk. Steenstrup på skjermen i «Jul i Skomakergata», sendt på NRK jula 1979, og siden ble serien sendt i reprise både på 80-, 90-, og 2000-tallet.

– Om det var stort? Hvis jeg skal være helt ærlig, tror jeg ikke jeg tenkte på det. Jeg var mer opptatt av andre ting. Å få pølser av Fru Enebær, for eksempel. Eller at det var morsomt med kunstig snø.

>

**«Det kun er noen få ganger i livet man treffer planken, sånn skikkelig.»**





## «De var på date, men det gikk dårlig. Heldigvis.»

– Du var for ung til å skjønne at du var med i det som skulle bli «tidenes julekalender»?

Hun rynker på nesen.

– Jeg var seks år gammel, og hvis du ser på «Skomakergata» nå – den ligger i NRK-spilleren – er det helt tydelig at jeg ikke var det minste selvbevisst eller forfengelig. Herregud, jeg står jo og peller buser mens jeg synger!

Med årene økte selvbevisstheten. Og ambisjonene. Henriette Steenstrup må ha noe i nærheten av rekord når det gjelder å søke på Statens teaterskole.

– Jeg kom først inn på sjette forsøk, sier hun tørt.

– Vitner det om ekstrem målbevissthet? Svært godt utviklet tålmodighet?

– Ja. Samt manglende selvinnsikt. He-he, ha-haa!

Latteren er brå, høy og ender nesten i et gisp etter luft.

– Sannheten er at jeg rett og slett ikke hadde noen plan B. Hvis det hadde vært nå, hadde jeg nok gitt meg tidligere, eller kanskje gjort noe annet ved siden av å forberede søknader i alle de årene. Jeg kunne for eksempel tatt noen fag på universitetet.

– Du hadde rukket en god del på seks år ...

– Jøss, ja! Jeg kunne jo tatt en Ph.d.!

– Eller du kunne blitt lege?

– Ja! Men – jeg måtte liksom inn på den skolen. Det var ekstremt viktig for meg. Selv om jeg hele tida drev med skuespill, følte jeg ikke at jeg kunne kalle meg skuespiller uten å ha gått der. Jeg har forresten mareritt om det fremdeles. Jeg drømmer at jeg igjen har søkt. I en alder av 50.

**Kjærligheten:** Først prøvde Henriette å koble den usedvanlig hyggelige fyren hun tilfeldigvis hadde møtt, med ei singel venninne. Så falt hun for han selv.

Hun rister på hodet.

– Det triste med det hele, er at så snart man har kommet inn på teaterskolen, og tror at man er ferdig med opptaksprøver og auditions for godt, skjønner man at det bare var starten. At yrket består av en endeløs rekke av auditions. Det er det jeg liker minst ved å være skuespiller.

Men akkurat da Henriette hadde nådd den alderen der kvinnelige skuespillere ofte klager over at det ikke lenger finnes gode roller for dem, fant hun en smart – og skulle det vise seg – usedvanlig vellykket måte å unngå dette problemet på.

Men før det, litt om det som virkelig betyr noe i livet: kjærligheten.

### «Livets sensommer»

– Er det virkelig sant at du møtte din mann i en trikkeskinne?

Henriette ler.

– Ja, det er faktisk det. Jeg så en mann som fikk sykkelhjulet inn i en trikkeskinne og tryna skikkelig. Jeg løp bort for å sjekke hvordan det gikk, men han spratt opp igjen. Så det gikk bra.

Etter å ha oppdaga at mannen som tryna, kjente søsteren hennes, og viste seg å være en usedvanlig hyggelig fyr, prøvde Henriette å koble ham med en singel venninne.

– De var på date, men det gikk dårlig. Heldigvis, for jeg skjønte jo at det var jeg som hadde lyst til å gå på date med ham. Men – dette tok sin tid.

Den viktigste grunnen til det, var at Henriette på det tidspunktet nylig hadde skilt seg fra skuespillerkollega Fritjof Såheim og ikke var spesielt klar for å gå inn i et nytt forhold. Men av alle naturkrefter er kanskje kjærligheten den sterkeste, så for seks år siden sa Henriette Steenstrup og Rune Assmann høytidelig «ja» til hverandre i vitners nærvær.

Bryllupet var stort og staselig, varte tre dager til ende, men uansett: «Det er hverdager det er flest av», som Henriettes far sa i talen til sin datter, akkurat slik han hadde gjort i hennes første bryllup.

– I hverdag og fest, hvordan holder man det gående?

Henriette tenker seg om.

– Det er både fordeler og ulemper med å møtes hverandre i «livets høst», sier hun med dyp og dramatisk røst.

– Kom igjen! Du er da ikke så gammel ...

– Nei, kanskje «livets sensommer» er riktigere. Vel, jeg tror det handler om at vi rett og slett må sette av tid til å være sammen, bare oss to.







**Humørspredrer:** Fra barndommen av var Henriette kjent for å by på seg selv. Her møter hun sin rake motsetning, «Sinnataggen».

**Lykkeresepeten:** Når man med mine og dine barn er en hel gjeng, kan alenetid som par være utfordrende å finne plass til. Men det er viktig å prioritere, er Henriette klar på.



**Pangstart:** Det var Rune Assmann som falt først for Henriette – bokstavelig talt. Han veltet på sykkel i en trikkeskinne, og hun kom løpende til for å hjelpe. Det endte med bryllupsfest tre dager til ende.



**Den fødte skuespiller:** Henriette har hatt en medfødt evne til å «ta rommet» og et intenst ønske om å stå i rampelyset helt fra hun var liten av.



**Turglad:** Henriette er innfødt Oslo-jente, og familien var flinke til å benytte hovedstadens herligheter. Her er Henriette (t.h.) og søsteren Kathinka på tur på Bygdøy.





**Byr på se selv:** Henriette er kjent for sitt veldig uttrykksfulle ansikt – og den herlige latteren!



## «Jeg er nok mer konfliktsky enn Pørni, som er fullstendig uredd i møte med vanskelige situasjoner, både på jobb og hjemme.»



**Ved veis ende:** Siste sesong av «Pørni» sto ikke tilbake for de foregående. Selv New York Times var fulle av lovord.

Hun sier at det kan være utfordrende, siden de begge har barn fra tidligere forhold og ønsker å være sammen med dem så mye som mulig. Men hun understreker at de er kjempeheldige siden barna liker hverandre, og tenker på dem alle som en stor gjeng.

– Jeg tror også felles interesser er veldig viktig. Så jeg har begynt med fluefiske og ser på fotballkamper.

– *Hva har vært mest utfordrende?*

– Å se på fotball sammen med gjengen er bare moro, så da blir nok svaret fluefiske.

Henriette forteller at ektemannen hadde sagt til henne hvor viktig det var å være musestille når man fisket, selv om man fisker i ei stri og bråkete elv. Noe hun etter hvert skjønte ikke stemte.

– Da ble jeg litt sur. Jeg, som hadde stått ved ei elv i åtte timer uten å si ett ord. Men samtidig skjønner jeg at en av de sentrale tingene ved fluefiske, er at man skal være stille. Man skal være rolig. At tida bare skal flyte av gårde, akkurat som elva.

### Stolt av Pørni-effekten

«Skaper: Henriette Steenstrup». Det står det på rulleteksten til «Pørni», serien om den fraskilte tobarnsmora som med vekslende hell forsøker å balansere impulsive og krevende tenåringsbarn, en selvsentrert eksmann, ymse kjæresten og kolleger samt mer eller mindre skakkjorte folk hun møter i jobben som barnevernspedagog.

Det geniale – og imponerende – Henriette gjorde, var altså å skape sin egen jobb. Å skrive en rolle til seg selv. Slik slapp hun det hun liker minst ved yrket sitt: å gå på audition.

– Det er klart det er en kjempefordel, men samtidig må det være lov å være «bare» skuespiller også. Alle kan ikke skrive sine egne roller. Men for meg har det vært bra, siden det har gitt meg flere ben å stå på.

Hun tenker seg om.

– Slik var det også før jeg begynte å skrive. Jeg har hele tida veksla mellom humor og film og mer «seriøse» teaterroller. At jeg aldri har vært jålete på sånt, tror jeg har vært lurt.

– *I hvilken grad kan du takke «Pørni» for der du er karrieremessig i dag?*

– Jeg tror nok det har gitt meg litt kredibilitet og helt klart mange muligheter, ja.

– *Men nå er det altså slutt for «Pørni».*

– Ja. Jeg skrev de to siste sesongene frem til at det skulle være en dundrende finale, så det føltes riktig å gi seg. Å forlate Pørni der hun havner på slutten av sesong 5.

– *Når du ser tilbake, hva tror du den viktigste grunnen til seriens suksess har vært?*

– Det er flere grunner til at den har truffet bredere enn jeg drømte om. For det første tror jeg mange kjenner seg igjen i familiedynamikken. Og så er det nok veldig mange som føler at de kjenner en Pørni i virkeligheten. At de har en venninne, ei tante, en mor eller en kollega som er en Pørni. Eller – at de selv føler seg litt som en Pørni.

– *Hvor mye har du felles med henne?*

– Hun er nok mer sånn jeg skulle ønske at jeg var, enn jeg faktisk er. Jeg er nok mer konfliktsky enn Pørni, som er fullstendig uredd i møte med vanskelige situasjoner, både på jobb og hjemme. Hun er nok et slags forbilde for meg.

– *Og for mange andre, åpenbart?*

Henriette smiler. Stolt. Og med god grunn. For en tid tilbake ble det kjent at flere enn før nå søker seg til helse- og sosialfagutdanning, som noen mener til dels kan skyldes serien. Ja, det snakkes sågar om «Pørni-effekten».

– Det gjør ikke at jeg føler meg kjempeviktig, eller noe sånt, men det er selvfølgelig veldig tilfredsstillende med en sånn bieffekt. Ja, det er veldig kult!

– *Det er ikke så ofte at barnevernsansatte blir helter i TV-serier?*

– Nei, vi hører vel stort sett om dem når de får kjeft, når ting går galt eller at barnevernssaker ender i den europeiske menneskerettsdomstolen i Strasbourg. Men i en dramaserie kan man løfte opp tjenesten og kanskje si noe om at det er ganske mange som får hjelp fra barnevernet.

– *Et håndfast bevis på at kunst og kultur er viktig for samfunnet?*

– Ja, jeg tror det. Mange, også vi som jobber med dette, har dessverre en tendens til å snakke ned







**Treningslyst:** – Når folk spør meg hva slags trening jeg foretrekker, så er det ærlige svaret «ingen trening», sier Henriette.

effekten av det vi driver med. Hjernekirurgi er selvfølgelig viktigere, men likevel.

– *Kan Pørni dukke opp igjen i en annen sammenheng?*

– Som min far pleier å si: Man skal aldri si aldri.

### Som å pusse tennene

Som de fleste over en viss alder, har Henriette Steenstrup forstått at en viktig faktor for å leve et godt liv, er å ta vare på kroppen. Altså å trene. Hun forteller at hun trener styrke på treningssenter, noe hun mener er såpass krevende at hun har unnet seg kostnaden ved å ha en personlig trener, som drar henne gjennom «det groveste». I tillegg spiller hun tennis og går på ski.

– Når folk spør meg hva slags trening jeg foretrekker, så er det ærlige svaret «ingen trening». Men det er rett og slett ikke noen aktuell mulighet for meg. Jeg tenker det blir litt som tannpuss; det er kjedelig, men man må jo bare gjøre det. Jeg ble forresten både glad og letta da en sånn treningstype forleden sa høyt at trening egentlig ikke er gøy for noen.

Hun tenker seg om et øyeblikk, før hun skyter entusiastisk inn:

– Men å gå på ski, er gøy. Og tennis, det elsker jeg!

– *Er du god?*

## «Jeg tenker det blir litt som tannpuss; det er kjedelig, men man må jo bare gjøre det.»

– Nei. Verken spesielt god, eller spesielt egnet. Men det er likevel veldig moro.

– *Hvor viktig er regelmessig trening for deg?*

– Åh! Det er veldig viktig. Både for psyken og for å kjempe mot det brutale forfallet. For kroppen vil jo egentlig bare sakte dra seg mot total kollaps. Horisontal stilling herfra og ut synes å være målet. Så jeg kjemper daglig imot.

– *Hva gir trening deg, ja, utover at formen blir bedre, selvfølgelig?*

– Trening er jo nok et punkt på den tilsynelatende endeløse lista over ting jeg må gjennomføre, men samtidig gir det meg faktisk en god følelse. Både endorfiner og overskudd. Og en viss mestringsfølelse. Trening er en dyd av nødvendighet for meg. Jeg gjør noe som koster litt, men som betaler seg «in the end». For handler ikke livet litt om det? Å stå i det dölle, det krevende og det tunge?

### Steinrik forretningskvinne

For manusforfatter Henriette Steenstrup begynner det å bli lenge siden Pørni la beslag på mesteparten av tankevirksomheten hennes. For tida er hun langt inni hodene på rollegalleriet til «Nepobaby». Spesielt i den steinrike forretningskvinnen Margrete Bullmann, som hun selv spiller, og som er et gigantisk sprang fra den eiegode Pørni, for å si det forsiktig.

– Jeg er ingen «method actor», jeg blir ikke rollefiguren min på fritida også. Begynner ikke å røyke hasj privat fordi rollen jeg spiller, gjør det. Men siden jeg også har skapt Margrete Bullmann på papiret, sammen med medforfatter Siri Seljeseth, blir akkurat det der litt sterkere. Så under innspillinga i fjor kunne jeg begynne å tenke tanker av typen «men er ikke perleøredobber egentlig ganske fint?» Og: «Er jeg ikke ganske fin i dress, da?».

– *Er du det?*

– Nei! Så nå har jeg to dressar, sånne power suits, i skapet hjemme som jeg aldri kommer til å bruke. Ha, ha!

– *Når alt kommer til alt, har du tross alt mer til felles med Pørni?*

Henriette nikker sakte.

– Ja. Heldigvis.



# Enkel og digg lasagne til middag?



**Kjempegodt  
nok!**





# Livets ytterpunkter

Mari var gravid, og livet smilte. Lite visste hun om hvor knapp veien kan være fra stor glede til mørk sorg.

Sommeren 2022 var både Mari Låtun Stebekk, mannen Rune og sønnen Tobias mye syke. De hadde både lungebetennelse og bihulebetennelse på kort tid. Det var en rekke av sykdommer som aldri ga seg, slik det ofte er i småbarnsfasen.

– Rune hadde mye hodepine, han var slapp og sliten og hadde dårlig allmenntilstand. Symptomene var sammenfallende med bihulebetennelse, så noen videre undersøkelser ble ikke gjort. Men da han også fikk dobbeltsyn, som ikke ga seg ved å prøve briller, krevde han å få en MR, forteller Mari.

Først trodde sykehuslegen at han hadde en parasitt, men etter et langt utredningsforløp ble det oppdaga at plagene kom

fra en stor svulst i hjernen og flere små svulster i lillehjernen.

– Det kom som et sjokk, forteller Mari.

De ble imidlertid betrygget med at Rune skulle få stråling og cellegift, og at det ikke nødvendigvis var så farlig som det kunne høres ut som.

– Derfor var vi ikke i alarmberedskap med en gang, selv om det selvfølgelig var en krevende periode, sier 36-åringen.

## Dramatisk høst

Den samme høsten gikk Mari gravid med lillebror Edvin, og hun hadde begynnende svangerskapsforgiftning. Rune var inn og ut av sykehuset, han måtte ta biopsier og hadde komplikasjoner i forbindelse med dette.

Edvin ble født for tidlig og måtte ligge to uker på nyfødtintensiven. Foreldrene byttet på å være hjemme med storebror Tobias på to år. Foreldrene hadde fokus på at han skulle ha en så normal hverdag som mulig midt i all dramatikken.

– Når jeg tenker tilbake, ser jeg hvor krevende det var. Jeg hadde mye barselhormoner og måtte forlate babyen for å passe storebror Tobias. Edvin var full av

>



**I pappas favn:** Her hviler nyfødte Tobias i pappas myke favn. Bare noen få år senere er de begge syke samtidig. For pappas del var det mer alvorlig enn de kunne ane.

**«Han dro alene til sykehuset  
den dagen. Vi var helt uforberedt  
på beskjeden.»**





**Det utenkelige:** Mari Låtun Stebekk står alene igjen med to små barn etter at ektemannen døde av hjernekreft bare 38 år gammel. – Jeg prøver å fokusere på takknemligheten for alt vi fikk oppleve sammen, sier hun.





1

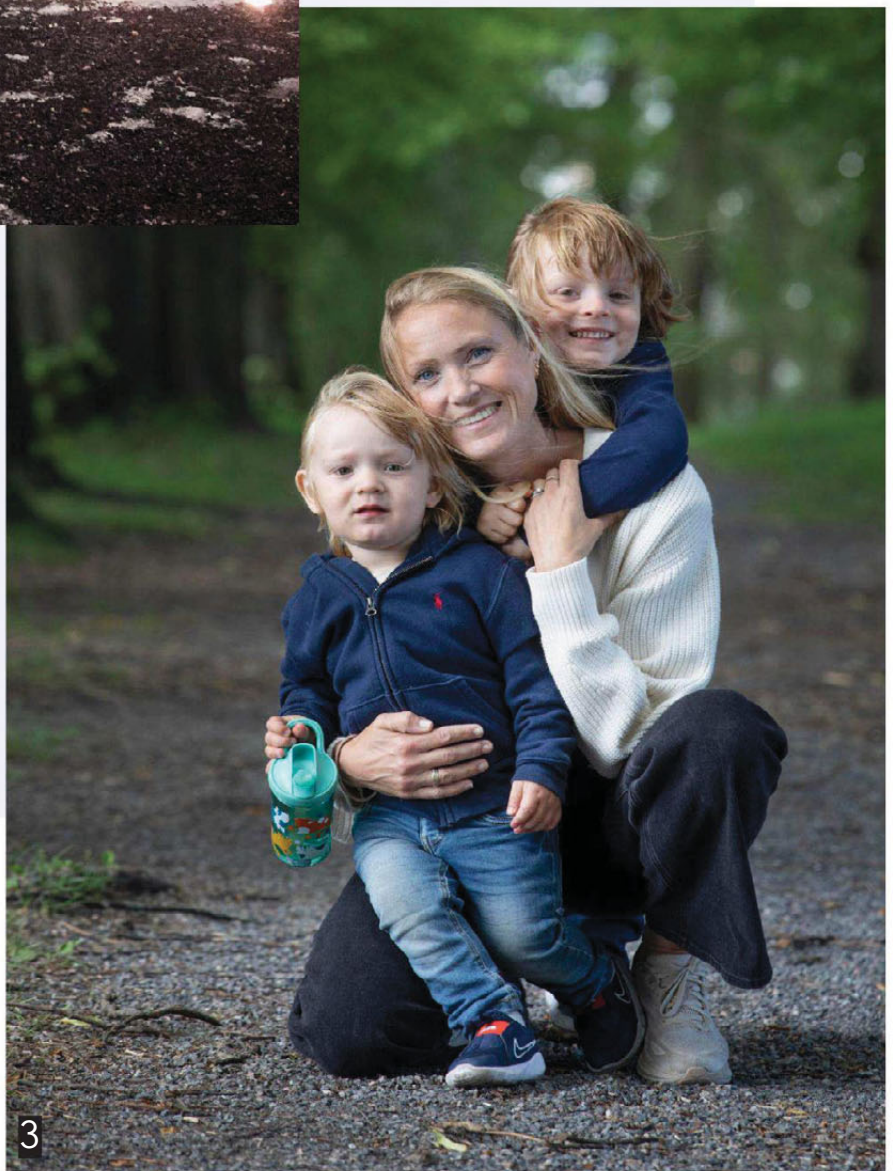
**1 Ungdomskjærester:** Mari og Rune møttes på ferie i Ayia Napa da de bare var 19 og 23 år gamle. Lykkelig uvitende om hva som ventet dem, giftet de seg senere i et drømmebryllup på Kronovall vinslott i Sverige.

**2 En siste fest:** To uker før Rune døde, var paret i bryllup. Rune med smertepumpe og i rullestol.

**3 Alenemor:** Mari snakker ofte med Edvin og Tobias, som på bildet er 2 og 5 år, om pappa Rune. – Det er viktig å komme seg videre, samtidig som vi må holdene minnene ved like, mener hun.



2



3



## «Jeg husker jeg la opp cellegift og medikamenter til Rune i dosett, samtidig som jeg sondematet minstemann.»

ledninger og måtte sondemates. Var jeg hos det ene barnet, lengtet jeg alltid til det andre.

Men det skulle bli verre. Dagen etter at Mari og lille Edvin kom hjem fra nyfødtintensiven, skulle Rune til legen.

– Han dro alene til sykehuset den dagen. Vi var helt uforberedt på beskjeden, forteller Mari.

For der og da fikk Rune diagnosen glioblastom grad 4, en svært aggressiv form for hjernekreft.

– Rune ønsket ikke å vite noe om prognosene sine, men jeg hadde allerede «googlet» og visste at det innebar 12 til 14 måneder levetid, inkludert behandlingstid, erindrer Mari.

### Sondemat og cellegift

Livet slik de kjente det, ble snudd på hodet. De var i sjokk. Rune gikk i gang med stråling og cellegift. Behandlinga var tøff, og Rune hadde mange plager av bivirkningene.

– Det var en absurd periode. Vi forsøkte å beholde litt normalitet for Tobias, som bare var to år og akkurat hadde blitt storebror. Jeg husker jeg la opp cellegift og medikamenter til Rune i dosett, samtidig som jeg sondematet minstemann, som i tillegg hadde kolikk på grunn av umodne tarmar. Det var krevende, og det

er først nå i ettertid jeg faktisk skjønner hvor sinnssyk situasjonen var, sier Mari.

Hun husker ikke dåpsdagen til minstemann.

Hele perioden fra februar til mai det året har gått i glemmeboka.

– Jeg vet at vi hadde dåp for Edvin fordi jeg har sett bilder av det. Men jeg husker ingenting fra den dagen – det er helt blokkert, forteller hun.

### Dro på turer

Rune måtte bruke kortison og steroider for å dempe smertene. Han fikk binyrebarksvikt, og det kompliserte forløpet. Det ble mange innleggelser på kort tid. Familien bestemte seg likevel for å gjøre det beste ut av tiden de hadde igjen sammen.

– Vi ante ikke tidsaspektet, men vi bestemte oss for at alt ikke skulle dreie seg om sykdommen. Vi planla sydentur og tur til Lilleputthammer. Vi la det opp på Runes premisser, med ekstra overnattinger og rom for hvile. Og vi tenkte at om han ikke orker, så drar vi andre likevel.

De hadde vært et par som aldri krangla. Nå krangla de plutselig mye. I sosiale medier leste hun om andre familier som makset dagene og «rosemalte» situasjonen.

– Jeg begynte å lure på om jeg var en dårlig pårørende. Jeg hadde mye dårlig samvittighet i den perioden og klarte ikke helt å forstå hvorfor vi ikke fikk til det alle andre tilsynelatende fikk til. Nå skjønner jeg at dette nok handla om at veldig få setter ord på disse tingene, og at bildet derfor ikke blir nyansert nok. Jeg ser heller ikke helt hvordan jeg kunne løst situasjonen annerledes. Det er på en måte en trøst i det nå, å vite at jeg faktisk gjorde så godt jeg kunne.

### Sushi og bobler

Til tross for den altoppslukende ventesorger, prøvde paret å streve etter normaliteten. Den siste måneden, da Rune bodde på palliativ avdeling, inviterte de gjerne venner og familie på middag dit.

– Bare uker før han døde, hadde vi venner over på sushi og bobler. Vi prøvde å lage oss en hverdag i det absurde. Det er rart med det, man har ikke noe >

### Når sorgen varer lenge

Kompliserte sorgreaksjoner fortsetter med uforminsket styrke i mange måneder etter et tap. Dersom sorgen fortsetter ut over seks måneder med sterk lengsel og savn, vansker med å akseptere tapet, unngåelse av det som minner om tapet, bitterhet og sinne, endret identitetsfølelse, følelser av at livet er tomt og meningsløst, og vansker med å gå videre i livet, snakker vi om en forlenget sorgreaksjon.

Kilde: Psykologspesialist Marion Zoe Ørseng





**God hjelp:** Mari leder i dag Kompani Fønix, en organisasjon for barn som har en forelder med uhelbredelig kreft. Hun har selv fått støtte og hjelp fra foreninga.

valg og tilpasser situasjonen etter det man står i.

Rune døde 31. august 2023. Han ble bare 38 år gammel.

– Jeg trodde jeg skulle være forberedt da dagen kom, men da han døde, forsto jeg at jeg ikke var forberedt i det hele tatt. Jeg mistet rett og slett fotfestet da jeg mistet Rune. Han var jo kjæresten min – livspartneren min. Det var jo også en kjærlighetssorg.

For hvem var hun som voksen uten Rune? Hun var jo bare 19 år da de ble sammen. Hvordan skulle hun nå komme seg videre?

– Det enkleste hadde kanskje vært å bare legge seg ned, men svaret er at man må reise seg, og deretter sette én fot foran den andre – å komme seg videre.

### Snømåking og brødbaking

Nå er det gått drøyt to år siden Rune gikk bort. Gjennom organisasjonen Kompani Fønix har Mari møtt andre i samme situasjon. I dag leder hun organisasjonen og opplever det som svært meningsfylt å kunne hjelpe andre. Trening har også vært god terapi for Mari.

## Ingen rett og galt

– Det er viktig å anerkjenne at man gjorde det man kunne under de forutsetningene man hadde. Kanskje man ikke var den beste versjonen den siste tida, men sett tilbake på resten av livet, hvordan var det da? Jeg tror det er viktig å ikke bruke den siste tida som målestokk på et liv sammen, sier Marion Zoe Andresen.

Hun er psykologspesialist i klinisk voksenpsykologi, kjent som @traumepsykologen på Instagram.

Sorg er vanskelig, og særlig ventesorgen i forkant. Det er vondt, og er bare med å forlenge sorgen om man skal piske seg selv for noen få øyeblikk i et liv sammen. Det er viktig å få plassert skylden og skammen rundt dette og snakke åpent om det med andre, sier psykologen.

Sorgen er individuell, og det finnes ingen fasit. Istedenfor å ha mål om å komme seg videre, er det viktig å anerkjenne at sorg er noe som tar tid, og det er ikke sikkert målet er å komme videre, men heller leve med sorgen side om side med livet.

– Jeg tenker det er viktig i en sorgprosess å tillate alle følelser; både de gode og de mindre sjarmerende følelsene. Det er viktig å ikke glemme livet. Rutiner skal gjenopptas, søvn, mat, bevegelse; alt dette er en del av å ta tilbake hverdagen. Sorg tar tid, og man må romme sorgen og gi den denne tiden, råder **Ekspert:** Psykologspesialist Marion Zoe Ørseng.



– Jeg har heldigvis fine folk i livet mitt som stiller opp sånn at jeg får tatt meg en løpetur i marka når jeg trenger det. Det har ikke akkurat vært så mye fokus på meg selv de siste årene.

Mari er takknemlig for all hjelp og støtte hun har fått etter at Rune gikk bort. Venner, familie og naboer har stilt opp med avlastning, selskap, snømåking og brødbaking.

– Jeg merker at folk vil oss vel, og det er godt. Det finnes ingen mening i at et så ungt menneske som Rune skulle dø, men jeg prøver å fokusere på takknemligheten for alt vi fikk oppleve sammen.





# NEW

## NYE TENA SILHOUETTE

Den NYE TENA Silhouette-serien gir opptil 100% beskyttelse, og ser ut som og føles som ditt vanlige undertøy.

Med en diskret, kroppsnær og komfortabel passform gir produktene den beskyttelsen du trenger, slik at du kan bruke de klærne du vil og leve livet slik du ønsker.

TENA.no





# Skilt ved fødselen

*Hvilken kjendis likner du på? Her er syv kjente, norske damer som er slående like internasjonale stjerner!*



## Stort smil

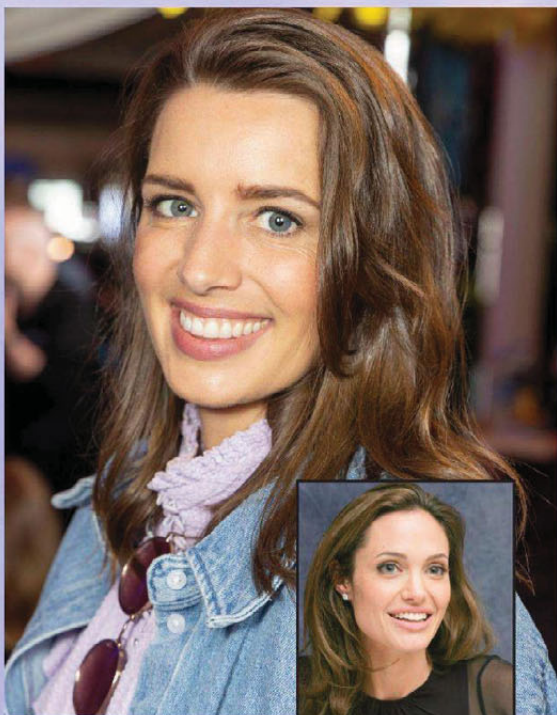
Det er nærmest bare hårfargen og lengden på sveisen som skiller programleder Anne Rimmen fra skuespiller Julia Roberts.





### Prikk like

– På noen av bildene trodde jeg virkelig det var meg, skrev Maria Mena på sosiale medier da hun ble gjort oppmerksom på sangeren Loreen, som vant Eurovision både i 2012 og 2023.



### Som to søsken

Med store, blå øyne og fyldige lepper er det ikke mye som skiller programleder Susanne Wergeland fra filmstjernen Angelina Jolie.



### Stjerneskudd

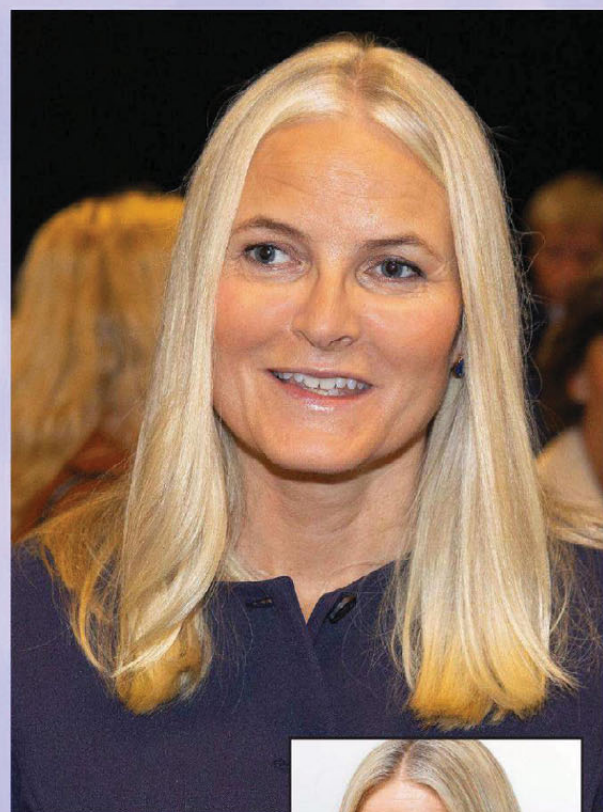
Ingrid Bolsø Berdal har de siste årene gjort seg bemerket i flere Hollywood-produksjoner. Det er kanskje ikke så lenge til skuespilleren fra Inderøy tar over filmrollene til Nicole Kidman?





### To dråper vann

TV-profil Linni Meister har tidligere fått høre at hun ligner på den amerikanske realitystjernen Nicole Richie.



### Ny karriere?

Om Kronprinsesse Mette-Marit hadde vært stand-in for Gwyneth Paltrow i en film, kunne det fort vekk vært at publikum ikke hadde lagt merke til det. Kronprinsessen og filmstjernen er for øvrig gode venninner.



### Samme utstråling

Danser og koreograf Mona Berntsen kan fort bli forvekslet med hertuginnen av Sussex, Meghan Markle.





## Har du en dobbeltgjenger?

Mest sannsynlig har du det! Etter gammel folketro, kjent over hele verden, har mennesker en dobbeltgjenger som iblant viser seg, og da helst som et varsel for eksempel om dødsfall.

Hvis ikke dét skremmer deg til å la være, finnes det nå flere mer eller mindre gode, digitale verktøy for å søke etter noen som likner på deg selv. Her er tre eksempler det kan være gøy å leke seg med:

**Google Arts & Culture:** En app som skal kunne sjekke om det finnes kunstverk med personer i som likner på deg.

**Faceskanner who do I look like:** Denne appen sammenligner bildet ditt med kjente personligheter og skal så finne ut hvem du ligner på.

**Twinstrangers.net:** Denne nettsida hevder også å finne din dobbeltgjenger blant vanlige mennesker på nett.



## Tvillinger

Popartist og nå «The Voice»-mentor Marion Ravn og filmskuespiller Liv Tyler kunne vært tvillingsøstre.



# INNE

i barmen

*Høsten er sesongen for myke bukser, varme gensere og lag på lag. Loungelooken, der komfort møter stil, passer både for en filmkveld med venninnene og lange, gode søndagsbrunsjer.*



Pimp opp kosedressen med et vintage silkeskjerf rundt livet.

Collegejakke, Ganni, kr 3450.  
Topp, Skall Studio, kr 940.  
Silkesjal, Skall Studio, kr 785.  
Bukser, Gestuz, kr 1880.  
Øredobber, Jane König, kr 1100.







Grønt er en av høstens hotteste farger og finnes i mange vakre nyanser. Her er den mikset med brunt, som er en like het farge.

Strikkegenser, Ganni, kr 4230.  
Bukser, Urban Classics hos Zalando, kr 780.





Strikkegenser, Lolly's Laundry, kr 1645.  
Shorts, Alayu, kr 1400.  
Sokker, Mp, kr 125.  
Øredobber, Pilgrim, kr 470.  
Ring, Spirit Icons, kr 1165.





Strikkeoppskrift på ulike pulsvanter finner du  
for eksempel hos Drops Design.

Strikkekjole, Skall Studio, kr 5800.  
Ring, Jane König, kr 470.





Husk å ikke oppbevare perlesmykker i lufttette plastposer.  
Perler er et naturprodukt som må kunne «puste» for å bevare glansen.



Cardigan, Skall Studio, kr 3760.  
Jeans, Munthe, kr 2350.  
Øredobber, Pilgrim, kr 470.  
Perlekjede, Heide Heinzendorff, kr 3445. >





Strikkegenser, Aiayu, kr 6105.  
Pyjamas, Aiayu, kr 2343.  
BH, Sloggi, kr 263.



Lag-på-lag er det ultimate hacket for overgangsperioden når været skifter og temperaturene er uforutsigbare. En tynn, høyhalset genser kan du både ha en T-skjorte under eller en strikkegenser over.



Genser, Elise Gug, kr 5170.  
Høyhalset genser, Seamless Basic, kr 625.  
Pysjbukse, Triumph, kr 530.  
Briller, Louis Nielsen, kr 1245.  
Ring, Jane König, kr 470.





**laget av resirkulerte  
fashion tekstiler**



**THE  
SEXIEST  
PAPER ON  
EARTH**

**Produktet er tilgjengelig i alle Rema 1000-butikkene**





# SESONGENS FINESTE KJOLER

Julebord med jobben, middag med venninner eller familieselskap? Her har du sesongens fineste kjoler i alle prisklasser. Vil du heller børste støv av en gammel kjolefavoritt, bør du ta med deg stylingtriksene som får antrekket til å føles som nytt.







Kort kjole med lange blondeermer fra By Malina, kr 4600.



Satengkjole med blonderkant fra Zara, kr 659.



Rysjer og blonder fra Baum Und Pfdgarden, kr 2999.



Undertøysinspirert kjole fra Mango, kr 1999.

**Lekre blonder**  
Lyse eller mørke; blonder er alltid klassisk og elegant – og det perfekte valget når du skal pynte deg til fest. Fullfør stilen med stramt hår og enkle, stilrene smykker.



Feminine kjoler med delikat tilbehør preget visningen hos Chloé denne høsten. Sammen med langt, utslått hår ga det en romantisk og bohemsk stemning.



Burgunderrød kjole med markert midje fra Self Portrait, kr 5250.



Beige blondekjole fra Kappahl, kr 899.

Miks det maskuline med det feminine, som ved å kombinere en oversized blazer over blondekjolen.

Lange øredobber fra Camilla Pihl, kr 1600.



Glitrende hårbøyle fra Dark, kr 199.



## Dress to impress

Når du stiler partykjolen denne sesongen, tenk kontraster. Er kjolen iøynefallende i seg selv, er det best å tone ned tilbehøret og holde det enkelt. Er kjolen derimot minimalistisk, kan du leke deg mer med tilbehør. Et par detaljerike sko kan være nok til å gi nytt liv til en gammel favoritt i skapet.



Pumps med fjær fra Zara, kr 999.



Veske fra Zara, kr 499.

# Pimp favoritten!





Småblomstret maxikjole  
fra & Other Stories,  
kr 1190.



Elegant og drapert  
i silke fra Pia Tjelto,  
kr 5099.



Smal kjole med  
blondekant fra Bik  
Bok, kr 799.



Løs kjole  
fra Ganni,  
kr 3695.



Med struttetkjørt fra  
By Malina, kr 4500.



Fotsid med  
røde blomster fra  
Rodebjer, kr 4250.

#### Blomsterprint:

Influenseren Isabelle  
Tan bar en blomstret,  
skulderløs kjole under  
New York Fashion  
Week i år.



### Vinterblomster

Blomstermønster er  
ikke bare for sommeren.  
I festsesongen dukker de  
opp i mørkere valører og mer  
eksklusive materialer som  
silke og viskose.

Myke bølger eller krøller u håpret gjør blomsterkjolen  
ekstra romantisk. Velg enkle sko, som gir en fin  
kontrast til det søte uttrykket.





Lange kjoler forlenger silhuetten og får deg til å virke høyere. Bruk hæler for ekstra effekt.



Omslagskjole med knytting fra Ellos, kr 799.



Rød og ermeløs fra Cos, kr 1050.



Minikjole med lange ermer fra Gestuz, kr 1999.

Smale og kroppsnære kjoler er en stor trend akkurat nå. En lang kåpe eller trench gir antrekket et mer sofistisert preg.

### Lady in red!

Rødt og burgunder setter preg på årets festsesong. Dropp den lille sorte, velg heller en rød kjole! Den gjør deg garantert til midtpunktet på festen.



Fotsid i sateng fra Zara, kr 1395.



Stroppeløs kjole med sløyfe på ryggen fra By Malina, kr 5500.



Jakkekjole med dobbeltspente knapper fra Zara, kr 799.



Flatterende: Den russiske modellen Mary Leest iført en smal, rød kjole med fine draperinger.



Prikkete veske fra Ganni, kr 2599.



Spisse boots fra Arket, kr 2990.

Kvadratisk silkeskerf fra Le Scarf, kr 1699.



## Fløyelsmyk

Speilfløyel med draperinger gir et eksklusivt uttrykk. Style kjolen med tynne, svarte strømper og sorte sko. Tidløst og elegant!

En fløyelskjole med draperinger faller penere og legger seg flatterende rundt kroppen.



60-tallsinspirert kjole fra & Other Stories, kr 1090.



Svart velourkjole fra Match, kr 1499.



Svart med draperinger fra Ganni, kr 3295.



Brun og kneleng fløyelskjole fra Kappahl, kr 399.



Buksedress i velur fra Mango, kr 849.



**Klassisk:** Den danske modellen Mathilde Gohler i en midilang fløyelskjole under moteuka i Paris.



Store øredobber fra Pearl Octopussy, kr 3800.



Knytebelte i semsket skinn fra Cos, kr 800.

Marker en oversized blazer med et belte i midja, slik Michael Kors gjorde på sin høstkolleksjon.

## Herre min hatt!

Den klassiske herredressen kan styles på mange måter. Et silketørkle i halsen gir et sofistisert preg, mens et belte i midja gjør uttrykket mer feminint. Store øredobber tilfører 80-tallsvibber, og spisse skinnboots gir en mer rocka stil. Lek deg med ulike muligheter, og la tilbehøret definere uttrykket.

Hårstrikk fra Arket, kr 170.

# Pimp favoritten!



## På en prikk

En av sesongens store trender er prikker. Det lekne mønsteret dukker opp i klassiske svart-hvitt-kombinasjoner og i mange ulike snitt og varianter.



Omslagskjole med store prikker fra Cras, kr 2599.



Hvit med blomst fra Ellos, kr 699.



Med store puffermer fra Neo Noir, kr 1199.



Buksedress med belte fra Mango, kr 849.



Minikjole med prikker fra Faithful the Brand, kr 2199.



Kjole med v-hals fra Gestuz, kr 1800.

Bruk prikker til fest med glitrende øredobber og hæler, eller til hverdags med boots og en løs skinnjakke.



Ermeløs kjole: Stilstjerne Candela Pelizza med en fotsid, prikketkjole kombinert med en klassisk, svart blazer.



## Skirt alert!

Midi, mini eller maxi – finn frem ditt favorittskjørt og gi det et preppy, elegant preg à la Chanel med en tweedjakke. Lange perleøredobber og sko med sløyfer setter prikken over i-en. Vil du ha en mer avslappet stil, kan du kombinere skjortet med høye støvletter eller boots. Et smalt belte i midja gir en feminin fasong, og det finnes mange fine varianter å velge mellom akkurat nå.

På catwalken i høst presenterte Chanel en mørk og romantisk stil med luksuriøse materialer, perler, sløyfer og glitrende detaljer.







Med tynne stropper  
fra Zara, kr 799.



Lang med puffermer  
fra Rotate by Birger  
Christensen, kr 6149.



Blomstrete og glitrende  
fra Gestuz, kr 2499.



Minikjole med lange ermer  
fra Bik Bok, kr 599.



Enkel og glitrende  
fra Lindex, kr 499.



Svart kjole med glitrende  
rysjer fra Love Lolina,  
kr 3299.

Gå gjerne opp én størrelse hvis  
kjolen har stift paljettstoff  
uten stretch, det gir en penere  
fasong og mer komfort.

## Glitter og glam

Paljetter skriker fest og er  
en sikker vinner år etter  
år. Finner du en variant du  
liker, har du partykjolen  
klar i flere år fremover.

**Den lille sorte:** Artist og modell  
Proud Oranicha Krinchai kombiner  
paljettkjolen til stilrent og svart tilbehør.





## GATEMOTE

Lun og lekker  
småstrikk



**Stylingtips:** Velger du å ha knuten foran, fungerer det som et sjal, men flytter du knuten bak i nakken og bretter ned foran, slik som her, fungerer sjalet mer som en løs hals.

# ENKELT OG RASKT! En perfekt venninnegave

*Det er ingenting som er så koselig som å få en hjemmelaga gave! Dette sjalet strikkes med kun rette og vrange masker på en tykk rundpinne.*



Sjalet er ferdig når du ikke har mer Kid Silk igjen.

Stort eller lite?  
Målene er kun cirkamål, da du kun skal bruke ett nøste av hver kvalitet for mindre svinn, og målene avhenger av strikkefastheten din i bredden, men også i høyden.

#### På tykke pinner:

En tommelfingerregel er at jo tykkere pinner du bruker, jo større blir maskene – og du blir raskere ferdig. Til dette sjalet brukes pinnestørrelse nr. 9.

Start nå, og du kan strikke flere gaver ferdig før jul.  
(PS: Ikke glem gave til deg selv!)

Tips: I diagrammet er det referert til rettsiden og vrangsiden. Du kan bruke sjalet på begge sider, men det er skrevet slik for lettere å se hvilke pinner økingene skal gjøres på.

## OPPSKRIFT

### Sans sjal

#### Mål ferdig dampet

Bredde ca. 83 cm og lengde ca. 37 cm.

#### Garn

Alpaca Dream fra Merinor eller Alpaca Bris fra Viking Garn (60% baby alpaka, 11% merino-ull, 29% nylon, 50 g/150 m) og Kid Silk fra Merinor (75% mohair, 25% silke, 25 g/212 m).

#### Garnforbruk

Alpaca Dream/Alpaca Bris beige (307) 50 g, Kid Silk kald beige (130) 25 g.

#### Pinner

Lang rundp nr. 9.

#### Strikkefasthet

9 m strukturmønster på p nr. 9 = 10 cm

### Sjal

Legg opp 9 m. Strikk frem og tilbake etter diagrammet, første p er fra rettsida. Diagrammet viser begynnelsen av sjalet, videre gjentas mønster-rapporten i den røde ramma i bredden og i høyden, og økingene markert med blå klamme, gjentas i høyden.

Når du har igjen Kid Silk til kun 1 p til, feller du av.

#### Montering

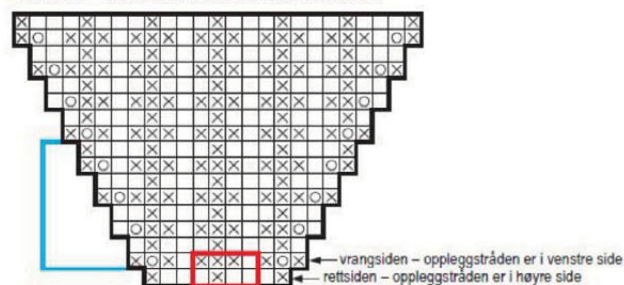
Fest løse tråder og damp sjalet lett for få en løs og jevn struktur.

PS: Garnius' majoritetseier er Egmont, som også gir ut Kamille.

#### TEGNFORKLARING

- ☐ = r på rettsiden og vr på vrangsiden
- ☒ = vr på rettsiden og r på vrangsiden
- ☒ = øk 1 m på vrangsiden (oppleggstråden er i venstre side): løft tråden mellom de 2 ytterste m i hver side opp på p og strikk den r eller vr (som tegnet inn i diagrammet) på neste p
- ☐ = 1 rapport som gjentas i bredden og i høyden
- ☐ = økinger som gjentas i høyden

#### DIAGRAM – viser strukturen fra rettsiden av arbeidet



Sjalet starter nederst, og du strikker frem og tilbake med økinger i hver side på hver annen pinne.



# Innfallsmetoden

*Guro og Marius hadde egentlig ikke planlagt å pusse opp, men plutselig var de igang. Det nevenyttige paret har sågar laget mange av møblene selv, men det koseligste er å lage julepynt på juleverksted med vennene.*



**Fin miks:** Spisebordet er et vintage Niels Gammelgaard-bord for Ikea, i modellen Moment, funnet på Finn. Understellet har paret malt i rosa bengalakk. Rundt bordet står J39 Folkestolen av Børge Mogensen, en stol fra FDB Møbler, to stoler av ukjent møbelsnekker og én stol i eik fra Bolia. Til to av stolene har Guro og Marius flettet nytt sete. Pendellampen er en PH5 fra Louis Poulsen, og det grønne bildet over kjøkkenbenken en vintage plakat fra en kunstutstilling på 70-tallet. Veggene i stue og kjøkken er malt i Klassisk Hvit.

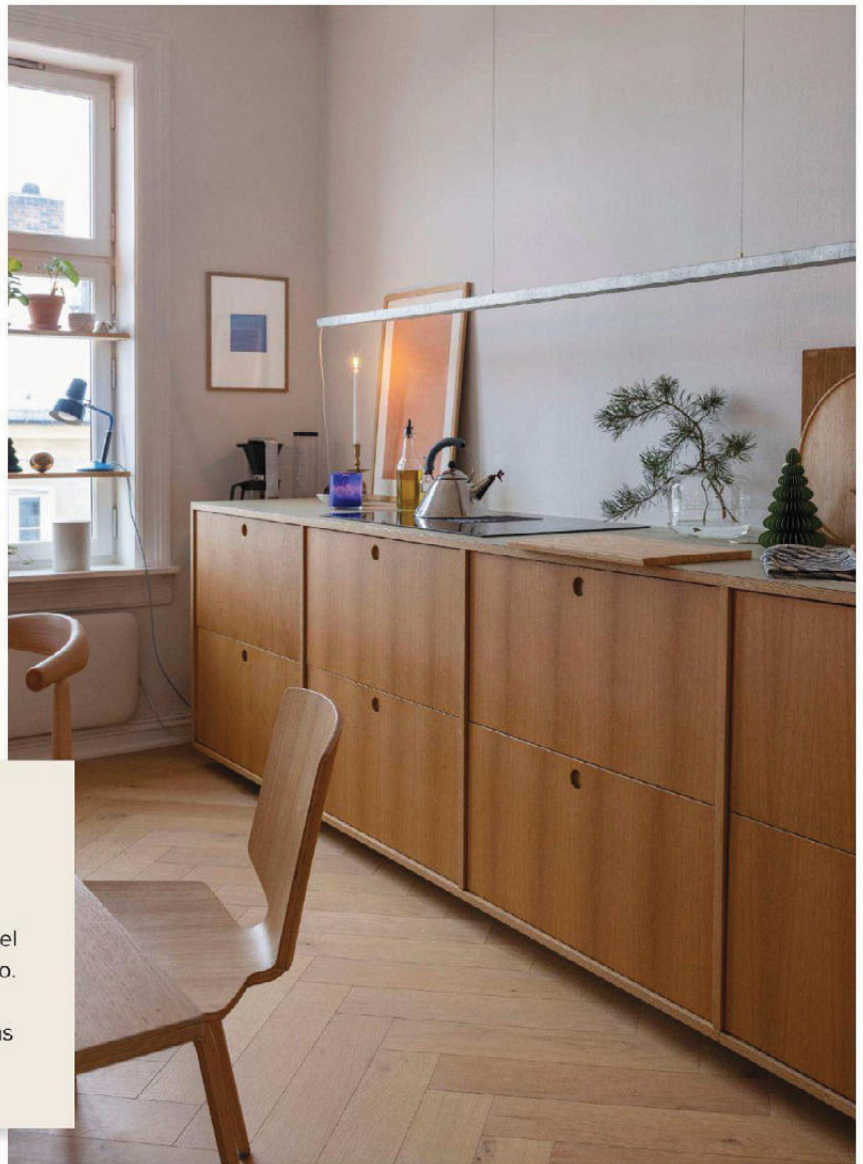




**I julestemning:** Guro elsker jul og starter gjerne tidlig med pyntinga. Mye av pynten lager hun selv, gjerne sammen med gode venner som hun inviterer på juleverksted.

## Guro Kloppen

Bor sammen med Marius og lille Bendik (i magen når bildene ble tatt) i en leiligheten som ligger i en gammel bygård fra 1880 på Grünerløkka i Oslo. Den er på 74 kvadratmeter og har to soverom. Guro jobber med salg, mens Marius er arkitekt.



Vi var på utkikk etter ny leilighet og dro tilfeldigvis på visning. I utgangspunktet hadde vi ikke tenkt å by på den, men da det ikke kom inn noen andre bud, slo vi til. Vi er veldig glade for det nå. Både leiligheten og området viste seg å være helt fantastisk!

Guro og samboeren Marius kunne overta bygårdsleiligheten på Grünerløkka i oktober 2021.

– I utgangspunktet hadde vi ingen direkte plan om å pusse opp, før jeg en dag i november dro opp gulvet på soverommet. Det ene ledet til det andre, og plutselig hadde vi satt i gang med alle rommene utenom badet, forteller Guro.

## Nevenyttige

Den største endringen som ble gjort, var å flytte kjøkkenet. Det lå «gjemt» i det som i dag er et av soverommene.

– Det meste har vi gjort selv, med unntak av det du må ha faglærte til.

Det kreative og nevenyttige paret



## Selvlaget og vellaget:

Kjøkkeninnredninga består av skrog fra Ikea, med fronter i eik fra Noremax. – De tynne eikellistene mellom skrogene og rundt frontene har vi montert selv som en slags ramme. Benkeplata har vi laget av en sponplate med linoleum limt oppå, i fargen Pistachio. Lampa over kjøkkenbenken er laget av en U-stålbjelke med Philips Hue LED-stripe limt inni. Den er festet i taket med stålwire, forklarer Guro.

**Litt av hvert:** Bildet på kjøkkenbenken har Guro malt selv. Den blå lyslykta er fra H&M Home, og den hvite skåla er fra Kid Interiør. Lysestaka er vintage.



**Vær hyllet:** Hyllene i vinduet har paret laget selv av hobbyplater i furu. Den lille, blå lampa av ukjent merke har de fått fra Marius' bestemor, og den lyseblå vasen på bordet er fra Louise Roe.



**Tid for te:** Tekoppene i glass er fra Bodum.

**Åpnet opp:** Det var opprinnelig en dør mellom kjøkken og stue, men den valgte Guro og Marius å fjerne, samt gjøre åpningen større. Den brede eikekarmen har de satt inn selv. Parkettgulvet er Moland Super Eik Fiskeben, klikksystem, Brisbane, og det har paret lagt selv.



«KJØKKENET  
ER HJERTET  
I LEILIGHETEN, OG  
EN FANTASTISK  
PLASS HVOR VI  
KAN SAMLE ALLE  
VI ER GLAD I.»

har nemlig designet og laget mange av møblene selv, slik som benken i stua, senga på soverommet og den «svevende» lampa over kjøkkenbenken, for ikke å glemme den brede dørkarmen mellom stue og kjøkken, rammene på kjøkkenfrontene og benkeplata oppå. Og gulvet? Det har de også lagt selv.

### Klassisk og skandinavisk

– Hele prosessen tok mye lengre tid enn det vi hadde sett for oss, men sånn er det jo alltid med oppussing.

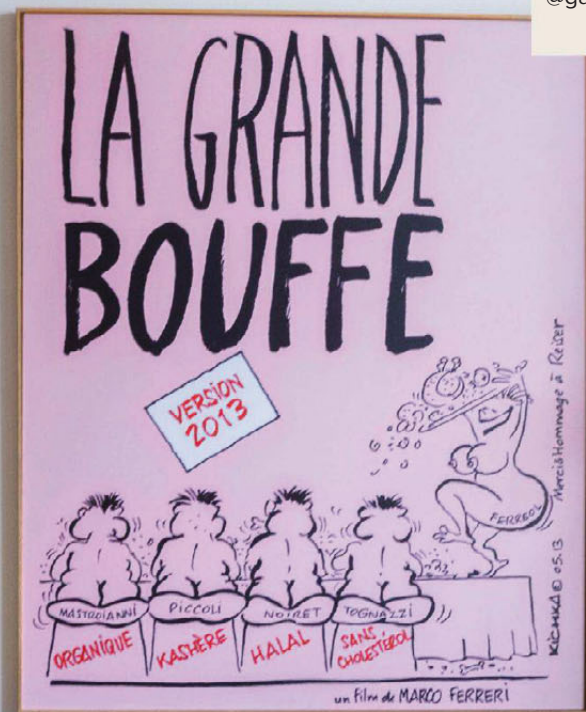
Fra de startet fornyelsen i november 2021, tok det litt over to år, før alt var ferdigstilt >



**Fargerike innslag:** Den blå stolen er 7'eren-klassikeren av Arne Jacobsen fra Fritz Hansen. Bildet på veggen er et motiv funnet via Google, som deretter er printet ut. Eikeramma har Guro og Marius laget selv.

## Guros instafavoritter

@laden\_svartingehus  
@flerehjem  
@hjeltne.architects  
@mullervanseveren  
@thelocalproject  
@gamledanske





«JEG ELSKER  
Å PYNTE TIL JUL  
OG SETTER LETT  
OPP JULETREET  
1. DESEMBER!»





**Pynta og klart:** Hvem sier at man må vente til 23. desember for å pynte treet? Guro har det gjerne klart allerede 1. desember.



før jul 2023. Eller, det var i hvert fall det de trodde ...

– Etter det begynte vi på nytt med det første soverommet! Ingen tvil om at vi liker å ha noen prosjekter på gang, ler Guro.

Leiligheten, som ligger i en gammel bygård fra 1880, er klassisk med sine originale rosetter og stukkatur, har god takhøyde og store vinduer.

– Vi ønsket å bevare det klassiske, og spille det opp mot trematerialer, i dette tilfellet eik. Stilen vår er nok skandinavisk, med innslag av kontraster, og vi liker å leke med fargerike detaljer. Spisebordet vårt er for eksempel et vintage Niels Gammelgaard-bord fra Ikea, som vi kjøpte på Finn og malte «knæsj» rosa.

## Starter jula tidlig

Til tross for at paret ikke hadde noen konkret oppussingsplan i utgangspunktet, er de veldig fornøyde med hvordan leiligheten til slutt ble.

– Den ble liksom litt til av seg selv, og valgene vi har tatt i prosessen, har vært spontane. Den viktigste endringen er utvilsomt kjøkkenet. Det er hjertet i leiligheten, >



**Vakkert stilleben:**  
Papirjuletre fra Søstrene Grene.

**Personlig preg:** Sofaen Outline er fra Muuto, den blå puta fra H&M Home og den runde fra Christina Lundsteen. Sofabordet, vegghylla og benken er alle selvlaget. Hylla er laget av avkapp som var til overs. Benken er laget av kryssfiner i eik og skuffer fra Ikea, som har linoleum pålimt i front, i fargen Pistachio. Gulvteppet er fra Trendcarpet, og den blå lampen til høyre har Guro og Marius også laget selv.

## Guros tips

Mitt beste DIY-tips er å male og pynte billige julekuler. Du finner ofte billige juletrekuler på bruktbutikker. Disse kan males og pyntes akkurat slik du ønsker. Ellers lager vi jo en del Ikea-hacks, som vi også deler på instagram-kontoen vår @lokkahus.





**Plassbygget:** Gulvet på soverommet er det samme som i stua og på kjøkkenet. Senga har Guro og Marius plassbygget selv. Rammen er bygget av sponplater, og skuffene er fra Ikea med fronter i eik og kryssfiner. Garderobeskapene er Pax fra Ikea, malt i samme farge som veggene på soverommet og i gangen; Pale Linden. Sengetøyet er fra Norsk Dun og sengeteppet fra Juna.

**DIY:** Den enkle kalenderen over senga er laget av pinner og tråd. Den søte, lille musa er fra Kid Interiør.



**Velkommen inn:** Gulvet i gangen er malt med epoxy maling i fargen Pale Linden, den samme fargen som på veggene. Skohylla er fra String. – Benken med oppbevaring har vi laget selv, og eikeveggen er bare plater som vi har satt opp. Det er ikke garderobe bak, som alle tror, ler Guro.



«STILEN VÅR  
ER NOK  
SKANDINAVISK,  
MED INNSLAG AV  
KONTRASTER.»

og en fantastisk plass hvor vi kan samle alle vi er glad i.

Når det nærmer seg jul, inviteres gjerne gode venner på juleverksted. Her lages det både julepynt og bakes kaker.

– Det meste av pynten på juletreet har jeg laget selv. Det er så koselig med juleverksted, så det har nå blitt en tradisjon, forteller Guro.

Foruten å lage ting selv, kjøper hun helst julepynten brukt.

– Jeg elsker å pynte til jul og setter lett opp juletreet 1. desember!

Og det beste ved jula?

– Det er å ta frem sølvtøyet mitt, som jeg har fått av bestemor. Det er ordentlig stas! ●





MAGNOR

NORWAY



# Fryd

Fryd er følelsen av pur glede og er skapt for både hverdag og fest. Serien er laget av klar krystall og består av rødvinsglass for fyldige viner, hvitvinsglass for lettere viner og bobler, stettglass til øl og drinker, samt vannglass med god størrelse. Fryd er laget for nytelse sammen med andre, og leveres i lekre 4-pakk gaveesker.

MAGNOR.NO

Design  
Teresa Bergerud  
Studio Magnor





# INNRED MED PLANTER

*Grønne vekster har gått fra å være  
pynt og tilbehør til å bli et viktig  
«møbel» når hjemmet skal innredes.  
Slik kan du bruke planter i interiøret.*

## Opp i høyden

Men en krakk eller liten pidestall kommer plantene opp og blir mer synlige. Ofte kan det også gi dem en bedre plassering i forhold til naturlig lys fra vinduer.



## Gruppering

Et plantestativ i flere høyder er fint om du vil samle plantene i grupper. I så fall kan det være smart å velge planter med noenlunde samme behov for lys og vanning. Dette stativet er fra Ikea.



**HAGEEKSPERT:** *Espen Skarphagen er blomsterdekoratør, forfatter og hageekspert. Han deler grønne tips på skarpihagen.no og «Grøntpodden». Han har også vært ekspert i «Sommerhytta» på TV 2.*

**A**lle rom kan i utgangspunktet fylles med grønne vekster, og at det ikke skal stå planter på soverommet, er en myte! Som regel er soverommet kjøligere, så her kan du ha planter som trives med litt lavere temperaturer.

Baderommet vil i perioder ha høy luftfuktighet, så her vil det passe med planter som elsker fukt og varme. Har du et rom med lite dagslys, finnes det et stort utvalg av vekstlys som gir et behagelig lys også for oss mennesker. Bonusen er at både vi og plantene får en oppkvikkende effekt.

### Plassering etter lysforhold

For alle vekster er i større eller mindre grad

avhengig av lys for å trives. Første steg når du skal innrede med planter, er derfor å kartlegge lysforholdene i hjemmet ditt.

Store vindusflater gir godt lysinnslipp, som gjør at plantene kan tåle å stå lengre inne i rommet. Med små vinduer og lite dagslys er det smart å flytte plantene nærmere vinduet for at de skal klare å nytiggjøre seg lyset som slippes inn.

Gjennom den mørkeste årstida kan det uansett være nødvendig å tilføre ekstra vekstlys for maksimal trivsel.

### Valg av plantekar

Krukker og kar finnes i alle varianter, men benytter du større plantekar, kan du plante ulike vekster sammen. Fordelen med stort

jordvolum er at det ikke er like stort behov for vanning, og dermed er en lettstelt løsning. En større plantekasse kan nærmest ses på som et blomsterbed inne. I en samplanting er det smart å velge vekster som har noenlunde like krav til vanning, gjødsel og som kanskje trives med en generell jordtype. Vær imidlertid oppmerksom på de hurtigvoksende plantene! Enkelte ganger kan noen planter være i overkant ivrige, og dermed utkonkurrere andre som er mer forsiktige og saktevoksende.

Mindre krukker er enkle å flytte rundt på, men en større kasse fylt med planter og jord vil være vanskeligere å manøvrere. Større krukker kan imidlertid plasseres på en krukke-tralle hvor de står permanent, eller enkelt



## Midtpunkt

I denne stua står en enorm strelitzia og utgjør et flott blikkfang foran vinduet. Den står akkurat der den bør for å få nok lys.



## Hindrer innsyn

Interiørarkitekt Tone Midtsund har tatt inn mange grønne planter for å hindre innsyn på badet. De store, rektangulære pottene i vinduskarmen er snekret i samme heltre som skapene. De er deretter malt hvite og trukket i plast innvendig med stiftmaskin. Hengepottene Grow er håndlaget i porselen.

## 12 planter som tåler mørketida godt

|                 |               |
|-----------------|---------------|
| Fredslilje      | Prikkblad     |
| Grønnrenner     | Sjømannstrøst |
| Gullranke       | Smaragdpalme  |
| Porselensblomst | Syngonium     |
| Maranta         | Sølvranke     |
| Paraplyplante   | Vindusblad    |

kan skyves dit man ønsker. Noen plantekar er faktisk utstyrt med hjul fra produsentene, slik at de kan flyttes selv om de er fylt med jord og planter.

En annen fordel med å få krukker litt opp fra gulvet, er at vannsøl enkelt kan tørkes opp, slik at gulvet ikke skades. Plantekar med selv-vanning er løsningen for deg som vil ha noe lettstelt. Selv-vanning vil si at plantekaret har en innsats i plast som rommer et reservoar med vann, hvor plantenes røtter henter opp fuktighet. Dette etterfylles gjerne én gang i måneden – enklere plantestell får du ikke!

### Samle og gruppere

Enten du planter i større kar eller har flere separate krukker, vil det ofte lønne seg

å samle vekstene i grupper hvor alle bidrar med fordampning – og dermed en høyere luftfuktighet i området der de er plassert. Grupperingen bidrar spesielt til økt plantetrivsel gjennom vinterhalvåret, hvor vi ofte har tørr luft innendørs.

En annen fordel med å gruppere vekstene, er at det gir en større visuell effekt i interiøret. Kombinasjoner av ulike vekster gir en unik mulighet for å leke med form, farge og tekstur i bladverket. Bevisst bruk av ulikt bladverk og kontraster vil også kunne fremheve hver enkelt plante.

Kombinasjoner som matt/blankt, mørkt/lyst, opprettvoksende/hengende og ulike høyder på plantene er virkemidler som skaper en fin spenning i rommet. I en

gruppering vil det også være smart å få enkelte vekster opp i høyden ved å benytte en pidestall, og her kan eksempelvis en hengende plante være fin i miksen.

### Levende skillevegger

Plantekasser eller grupper av store og små krukker er dessuten en smart og fleksibel løsning for å skape soner i et større rom. Hvorfor ikke pakke deg inn i grønt ved å ha ulike vekster rundt sitteplassen? Benyttes en miks av vekster med ulike høyder og forskjellig bladverk, vil dette skape et spennende uttrykk. Hengende vekster gjør seg også godt i ampler festet i kroker i taket. Her er det i det hele tatt bare fantasien som setter grenser!



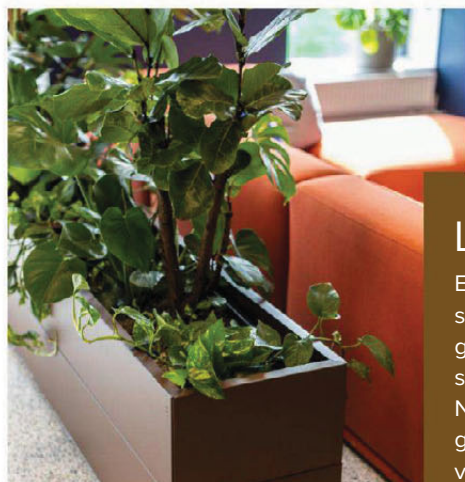
## Høyt og frodig

Grønne planter som rammer inn sitteplassen gir et frodig uttrykk. De lange kassene fra Bedd i front skaper et markant skille. De to plantene i bakkant er varianter av Philodendron som finnes i både klatrende og mer lavtvoksende versjoner.



## Smart urtehyll

På kjøkkenet til matskribent og kokebokforfatter Margit Dale er hyllen Bond fra Fogia festet til taket, og plasseringen foran vinduet gjør at den nesten fungerer som et drivhus der Margits mange urteplanter stortrives.



## I flere høyder

Plantestativ i flere høyder er en fin måte å samle plantene på. Et tips er å velge planter med noenlunde samme behov for lys og vanning. Fra Ikea.

## Levende skillevegg

En miks av høye og lave vekster, som fiolinfiken, monstera og gullranke, plantet på rekke og rad skaper en flott deling av rommet. Når plantekassa kommer litt opp fra gulvet, er det enkelt å tørke eventuelt vannsøl. Fra Bedd.



**Gøyale og fargerike:** Calathea har blitt kjempepopulær siste årene; med god grunn. Den store variasjonen i spennende bladverk på gjør at du garantert finner en som passer hos deg.



**Liten skatt:** Ormeskinn er en liten plante fra den tropiske regnskogen som klarer seg med relativt lite lys. Farger og mønster i bladene er nesten uten sidestykke! Med en høyde på 10–15 cm egner den seg godt som bunndekker i større plantekasser.

## Plantene vi vil ha nå

**Lettestelt og frodig:** Her er det planter med store blader som dominerer. Ulike grøntoner og varierende fasonger skaper nærmest en følelse av jungel. Fyll hjemmet med store, grønne vekster som krever lite og gir mye, for eksempel Philodendron, Strelitzia, Monstera og sjømannstrøst.

**Gøyalt og fargerikt:** En rekke planter har tegninger og farger i bladverket som skaper et lekent uttrykk. Bladverk med andre farger og mer tekstur utgjør i tillegg en fin kontrast til alt det grønne og danner gode blikkefang. Eksempler på dette er Calathea, Kroton og Begonia rex.

**Luftig og lett:** Klatrende og hengende vekster gir en frodig letthet som er vanskelig å oppnå med opprettvoksende vekster. Med knapp gulvplass er det alltid mulig å henge planter fra taket, slik at plantene ikke kommer i konflikt med møblene. Tre favoritter her er gullranke, husvandrer og Hoya.



**Plantenes lykkepille:** Kroton med gøyale farger.



Utstyr som ser bra ut på kjøkkenbenken, som kobberkasseroller eller designvekter, er gaver som både kan brukes og vises frem.

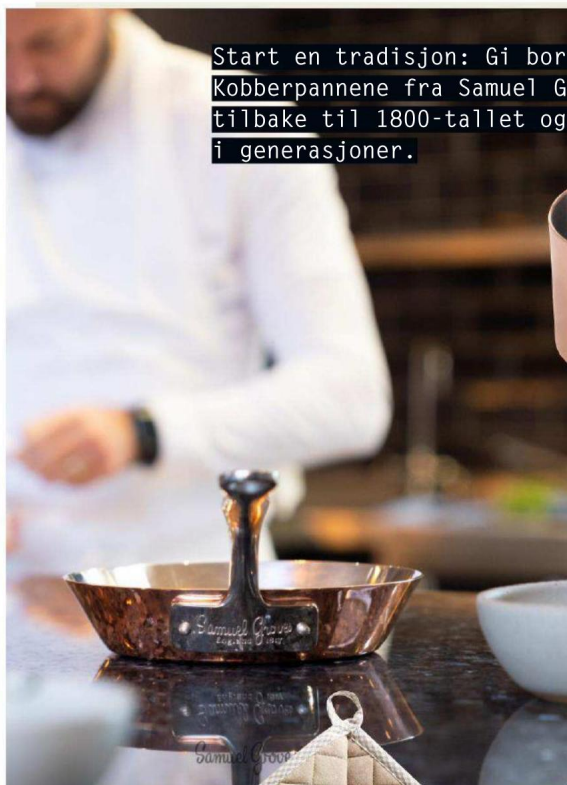
# STOR JULEGAVE- GUIDE

*Bli ferdig leenge  
før advent*

Morgenkåpe fra Lexington, kr 1895.



Start en tradisjon: Gi bort noe som varer. Kopperpannene fra Samuel Groves har røtter tilbake til 1800-tallet og har blitt laget i generasjoner.



Dobbel grytelapp fra Zara Home, kr 249.



Sitruspresse fra Blomsterbergs, kr 159 hos Traktøren.



Minikasserolle i kobber fra Samuel Groves, kr 1499 hos Skarpe Kniver.



Forkle i bomull fra H&M Home, kr 199.

Keramisk Non Stick stekepanne fra Le Creuset, fra kr 1199.

Tenk kvalitet! En god kniv, gryte eller stekepanne blir brukt hver dag og kan vare i flere tiår hvis du velger riktig.

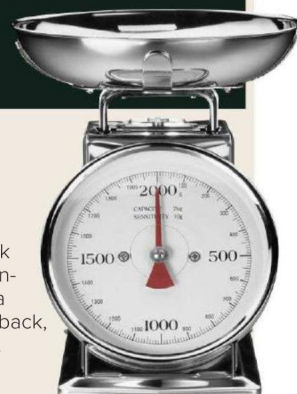


Måleskjeer fra Clas Ohlson, kr 99.

Eyvind Hellstrøm

## Grunnboka

Grunnboka fra «Kokkeskolen» på TV 2, av Eivind Hellstrøm, Cappelen Damm, kr 299.



Kinesisk kokkekniv fra Satake, kr 2399.

Klassisk kjøkkenvekt fra Gastroback, kr 699.



Tortillapresse fra Victoria, kr 799.

# Til HOBBYKOKKEN

Det er alltid plass til én ting til i kjøkkenskuffa! Her er gavene som gjør matlaginga enda morsommere.

## UNDER 100-LAPPEN



Rivjern fra Ikea, kr 79.

Søte, små isformer fra Zara Home, kr 99.



Syltetøy, Roasted Red Pepper Jam fra Pelagonia, kr 99.



Røykfri bålpanne fra Solo Stove, kr 3399.





En hengekøye hører med i sekken.  
Perfekt når du vil ta en hvil på tur.  
Original Hammock Hengekøye fra  
Ticket To The Moon, kr 849.



Gavekort på Villmarksspa  
på Beitostølen, fra kr 2000.



Termos  
fra Stanley,  
kr 399.



Solbriller med 100 %  
UV-beskyttelse fra  
District Vision, kr 4999.



Skalljakke  
fra Fjellreven,  
kr 3899.



Emaljekopp,  
Mummi  
i hagen,  
kr 249.



Fleecejakke fra  
Amundsen, kr 3339.



Turbukse fra  
Fjellreven,  
kr 4299.



Strikkegenser fra  
Kari Traa, kr 1499.



Drikke-  
flaske fra  
Sagaform,  
kr 149.



Strikkelue fra  
Cubus, kr 199.



Båljele fra Eagle, kr 389.



Vanntette fjellsko fra  
The North Face, kr 1799.



Ryggsekk  
fra Osprey,  
kr 1449.

Turklær skal være mer enn pene, de skal fungere  
også. Plagg av god kvalitet kan brukes sesong  
etter sesong og vare i ti år eller mer.

# Til NATURELSKEREN

Er hun ikke hjemme, er hun på tur. Her er gavene  
som gjør hver opplevelse litt mer komfortabel.

## UNDER 100-LAPPEN

Snapskopp  
i tre fra Øyo,  
kr 99.



Ullsøkker  
fra Ulvang,  
kr 99.



Bålgaffel fra Eagle, kr 69.



Parkaser fra Lexington, fra kr 5995.



Kjole fra Rodebjer, kr 6495.



Opplevelser er ekte luksus!  
En hotellweekend, vinsmaking eller  
middag ute kan gi mer glede enn ting.





# Til LUKSUSDYRET

Ja takk til litt luksus under treet! Selv om det kan ta et jafs av lommeboka, er det gaver som blir brukt, elsket og husket lenge etter jul.

## UNDER 100-LAPPEN



Duftlys med vanilje fra H&M Home, kr 90.



Gullfargede øreringer fra Glitter, kr 99.



Transparente glittersocker fra Cos, kr 100.



Lysestake i metal fra H&M Home, fra kr 249.





Naturmaterialer som lin, ull og tre gir hjemmet varme og ro og holder seg aktuelle sesong etter sesong.

Julepynt fra Broste  
CPH, fra kr 289.



White Flowers in Striped Vase, A4-plakat fra The Poster Club, kr 499.



Vannmugge fra Nedre Foss, kr 1590.



Dekorativ taklampe fra Dusty Deco hos Milla Lab, kr 8999.



Vakkert kakefat fra Ferm Living, kr 795.



Dørmatte fra Hay, kr 669.



Myk pute fra H&M Home, kr 299.



Ting som både er vakre og nyttige, er den perfekte venninnegaven. Som en lekker såpeflaske eller fyrstikker i en fin eske.



Peissett i messing fra Ferm Living, kr 2339.



Håndsåpe fra Sprekenhaus, kr 390/500 ml.



Coffee table book, «Inside Paris», fotografert av Ricardo Labougle, kr 1095 hos Zara Home.

Lukseriøst mohairpledd fra Mille Notti, kr 3495.



Stol i tre fra Søstrene Grene, kr 1395.

# Til INTERIØRFANTASTEN

Små detaljer gjør hele forskjellen. Dette er gavene som setter prikken over i-en i hjemmet, og får interiørentusiasten til å lyse opp.

## UNDER 100-LAPPEN



Oppvaskkost fra Søstrene Grene, kr 30.

Fyrstikker fra Lagerhaus, kr 79.

Englespill fra Pluto Design, kr 99.



1 liten glassvase fra M&M HOME, kr 499.



Beregn 2 egg pr. porsjon til omeletten,  
avhengig av størrelse på eggene og mengde fyll.



## MIDDAG I EN FEI

*Vi har samlet et kobbel hverdagsmiddager som ikke tømmer lommeboka, er raske å lage og gjør godt for helsa.*





Tilsett makaroni eller pasta for en mer mettende suppe.  
Slappe grønnsaker går fint oppi gryta.

### Omelett med skinkestek og poteter

Omelett er en av de raskeste varmrettene du kan lage.

2 porsjoner

4 egg  
1 klype flaksalt  
nykverna pepper  
2 kokte poteter  
100 g sjampinjong  
1 løk  
½ purre  
150 g skinkestek  
2 ss olivenolje  
1 ss meierismør  
100 g babyspinat  
150 g små tomater

Pisk eggene med litt salt og pepper, sett til side. Del poteter, sopp og løk i biter. Snitt purren fint. Del skinkestek i strimler eller mindre biter. Ha smør og 1 ss olje i ei panne på middels til høy varme. Stek poteter, sopp og løk gyllent. Skru ned varmen, tilsett purre og kjøtt. Hell over egg og dytt noen spinatblader ned i omeletten. La steke til omeletten akkurat får satt seg.

Bland sammen resten av spinatbladene med halve, små tomater i en bolle. Drypp over litt olivenolje og server sammen med omeletten.

### Tomatbasert torskegyte

Fisk passer også godt i gryteretter.

2 porsjoner

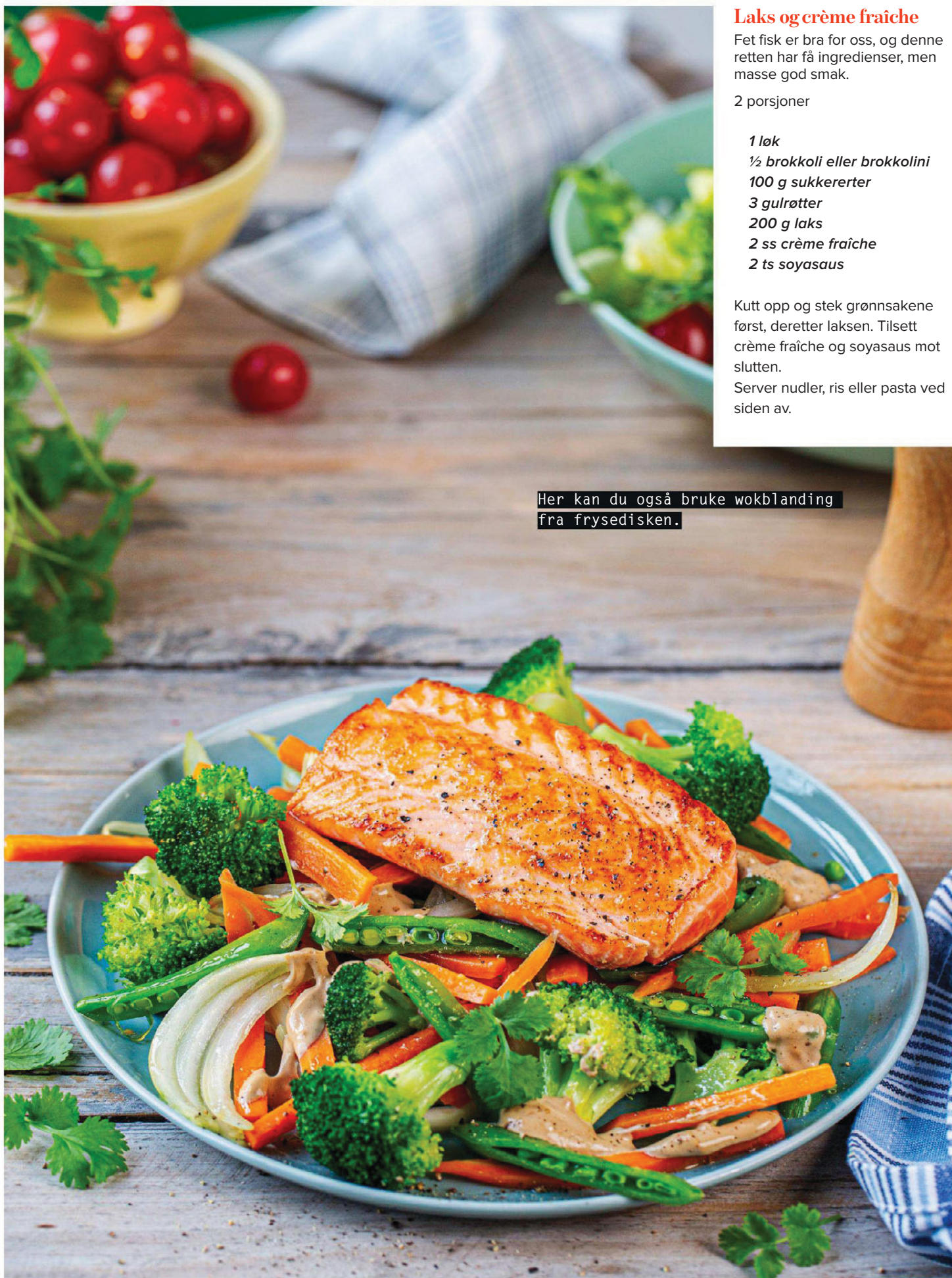
200 g gul løk  
2 ss rapsolje  
2 poteter  
200 g rå squash  
1 rød paprika  
2 fedd hvitløk  
5 g buljongpulver  
5–7 dl vann  
400 g torsk  
300 g hermetiske, hakkede tomater

Kutt opp poteter og grønnsaker. Stek først løken i olje i 5 minutter, ha passelig temperatur, løken skal ikke bli brun. Ha i resten av grønnsakene og la det surre i et par minutter. Ha i buljong, vann og de hakkede tomatene og la det surre i 10–15 minutter.

Skjær opp torsk i små serveringsstykker og legg fiskestykkene godt ned i sausen. La stå og surre under lokk i 15 minutter til fisken er ferdig og har trukket til seg gode smaker.

Server gjerne med ferskt brød eller baguette til.





### Laks og crème fraîche

Fet fisk er bra for oss, og denne retten har få ingredienser, men masse god smak.

2 porsjoner

**1 løk**

**½ brokkoli eller brokkolini**

**100 g sukkererter**

**3 gulrøtter**

**200 g laks**

**2 ss crème fraîche**

**2 ts soyasaus**

Kutt opp og stek grønnsakene først, deretter laksen. Tilsett crème fraîche og soyasaus mot slutten.

Server nudler, ris eller pasta ved siden av.

Her kan du også bruke wokblanding fra frysedisken.



## Kylling-wraps

Kyllingwraps på magert vis smaker helt fantastisk.

2 porsjoner

2 kyllingfileter  
krydder som hvitløk, chili  
og urter

1 paprika

2 tomater

50 g rød løk

50 g avokado

4 tortillalefser

Stek kylling og krydre med ønsket krydder. Kutt opp grønnsakene, varm lefsene i ovnen og fyll dem så med kylling og grønnsaker.

Lag en spennende vri på tacoen hvilken som helst ukedag.





# Rødbetsalat i høstmørket

*Visste du at rødbeter inneholder mye folat, som bidrar til å redusere tretthet? I tillegg til å være god og fargerik, kan jo dét være en god grunn til å lage denne salaten!*





## Rødbetsalat

4 porsjoner

1 pk. kokte rødbeter

1 pakke babyleaf

1 pakke fetaost

1 neve hasselnøtter

### Hummus:

1 pakke kikerter

1 sitron, saften

1 hvitløksfedd

½ dl olivenolje

1 dl vann

1 ss kummin

1 ts paprikapulver

salt

Skyll kikertene i et dørslag og tilsett sitronaft, hvitløk, olje, vann, kummin og paprikapulver i en bolle. Mos til humus med stavmikser til en jevn blanding. Smak til med salt.

Vask og skjær vekk eventuelle blader på rødbetene, men la det være igjen litt av stilkene. Kok betene til de er møre (sjekk med en kniv). Fjern skall og bladfeste, del i båter og legg rødbeter på tallerken med hummus, babyleaf og smuldret fetaost.

Rist hakkede hasselnøtter i en varm panne i et par minutter og strø over salaten.

Hummus er enklere å lage enn mange tror, men det finnes mange gode ferdiglagde varianter også. Server salaten med varmt surdeigsbrød, olivenolje og salt.



## Muffins med klementin

Saftige, myke og momsegodel

12 stk.

160 g smør  
160 g sukker  
2 egg  
1 klementin, skallet  
½ dl saft fra klementin  
125 g mel  
2 ts bakepulver  
200 g mørk sjokolade  
12 ss brunt sukker  
ev. melisdryss

Smelt smør i en liten kjele. Pisk sukker og egg til tykk eggedosis og bland i smør. Skyll klementinen og riv skallet helt fint. Grovhakk sjokolade.

Ha revet klementinskall og -saft i røra. Sikt i mel og bakepulver og bland godt sammen. Vend inn hakka sjokolade.

Sett papirmuffinsformer i hullene på muffinsbrettet og hell røra i formene. Dryss hver muffins med 1 ss brunt sukker og stek midt i ovnen ved 180° i 20–25 minutter. Avkjøl på bakerist.

KMuffinsene holder seg i en lufttett beholder i 3–4 dager.

# SI APPELSIIN!

*Eller klementin! For er det ikke på tide at vi kickstarter forjulstida med kosetunder med smak av sitrus?*



## Ostekake med klementiner

Frist med en kremete og deilig kake.

Springform 24 cm

200 g digestive-kjeks

120 g smør

### Ostekrem:

5 pl. gelatin

300 g kremost, romtemperert

250 g sukker

3 klementiner

5 dl kremfløte, romtemperert

### Pynt:

friske eller tørkede  
klementinbåter

Kjør kjeks til smuler. Smelt smør i en kjele. Bland kjekssmulene sammen med smeltet smør.

Kle en springform (ca. 24 cm i diameter) med bakepapir. Ha kjeksblandingen i en bakepapr-kledd form. Press den ut i et jevnt lag. Sett formen i kjøleskapet mens du tilbereder ostekrem.

Bløtlegg gelatin i en skål med kaldt vann. Ha kremosten i en bolle sammen med sukker og pisk det til kremet. Riv klementinskallet fint og press ut saften. Pisk klementinsaft og -skall inn i ostekrem. Ta gelatinplatene opp av vannet. Smelt den bløtlagte gelatinen i en liten kjele med vannet som følger med. Pisk den smeltede gelatinen inn i ostekrem. Pisk fløten til krem i en annen bolle. Vend fløtekrem forsiktig inn i ostekrem.

Hell ostekrem i springforma. La formen stå i kjøleskapet i minst 5 timer. Pynt ostekaken med klementiner før servering.

Tørkede klementiner har en mer intens og aromatisk smak enn de friske og kan virkelig anbefales.





### Trifli med appelsiner

Enkel dessert som ser desto mer imponerende ut.

4 porsjoner

2 ss sukker  
125 g mascarpone  
2½ dl kremfløte  
2 ss sukker

Du kan erstatte cointreau med appelsinjuice.

#### Trifli:

3 appelsiner  
12 makroner  
3 ss cointreau (appelsinlikør)  
4 ss mørk sjokolade

Pisk sukker og mascarpone sammen til det blir kremet. Pisk fløten til krem i en annen bolle. Vend kremen inn i mascarponen. Skjær skallet av appelsinene og skjær fruktkjøttet i små terninger.

Knus makronene i 4 glass. Drypp med cointreau i hvert glass. Ha et lag appelsin, mascarponekrem, og igjen et lag makroner. Gjenta prosessen og avslutt med mascarponekrem på toppen.

La glassene stå i kjøleskapet i et par timer før servering. Pynt med høvla, mørk sjokolade.





## Klassisk formkake

La den tradisjonelle formkaka få deilig appelsinsmak.

Brødform 1½ liter

100 g smør  
3 egg  
200 g sukker  
1 usprøytet appelsin  
150 g mel  
1 ts bakepulver  
2 ss perlesukker

Smelt smør i en liten kjele. Pisk egg og sukker til tykk eggedosis. Riv appelsinskallet fint og rør inn. Sikt i mel og bakepulver og tilsett det smeltede smøret. Rør sammen til ei jevn røre.

Kle ei brødform med bakepapir, eller smør forma med smør og dryss den med sukker. Ha røra i formen. Dryss over perlesukker.

Stek kaka ved 180° midt i ovnen ved 40–45 minutter. Avkjøl kaka på en bakerist før den tas ut av forma.

Duftende, nybakt appelsinkake er hyggelig å ta med bort til ei venninne.





## Sirupskake med appelsinsmørkrem

Krydder, sirup, marmelade og kremtopping gjør dene kaka til et godt valg.

Langpanne 20 x 30 cm

200 g lys sirup  
200 g sukker  
175 g smør  
3 ts malt kanel  
1 ts malt ingefær  
1½ ts natron  
2 ts sitronskall, finrevet og usprøyt  
4 dl melk  
400 g hvetemel

### Appelsinkrem:

100 g mykt smør  
1 ts appelsinskall, finrevet og usprøyt  
2 ss frisk appelsinsaft  
150 g melis

### Syltetøyyfill:

1½ dl mandarin- eller appelsinmarmelade  
sikta melis

Ha sirup, sukker og smør i en kjele og smelt det sammen. Avkjøl blandingen og ha den i en bolle. Rør inn krydder og natron. Rør inn sitronskall og melk. Rør inn hvetemel.

Ha deigen i en langpanne kledd med bakepapir. Stek kaka ved 175° i ca. 45 minutter på nest nederste rille i ovnen. Sjekk med kakepinne om den er ferdig. Avkjøl og del i to bunner.

Pisk ingrediensene til smørkremen sammen. Fordel 1½ dl mandarinmarmelade på den ene kakebunnen. Fordel smørkremen over. Legg den andre bunnen over. Pynt med sikta melis og skjær kaka i firkanter.

**Gi den tradisjonelle sirupskaka et løft med fluffy appelsinkrem.**





## Små mandarin-mazariner

Smaker like godt til te, gløgg eller en kaffekopp.

12 stk.

200 g marsipan  
100 g mykt smør  
150 g sukker  
3 egg  
½ dl melk  
150 g hvetemel  
1 ts bakepulver  
100 g mandariner (vekt etter de er skrelt)

### Pynt:

kremfløte  
mandarin i skiver  
sikta melis

Riv marsipanen grovt på et rivjern. Pisk smør, sukker og marsipan sammen. Pisk inn ett egg om gangen. Pisk inn melka. Rør inn hvetemelet blandet med bakepulver. Skjær mandarinbåtene i 2–3 skiver hver og vend inn i deigen.

Ha deigen i muffinsformer av fast papir. Stek ved 175° i ca. 25 minutter. Avkjøl.

Pynt muffinsene med små topper av kremfløte, og pynt med kvarte skiver mandarin og litt sikta melis.



Sprøyt ut kremfløte med en stjerneformet tipp.



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**



**Multlenzym GO**

– Bidrar i fordøyelsen **generelt**



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



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



# Snakk til deg selv med kjærlighet!

– Hvis jeg snakker meg selv ned, spør psykologen min: «Hva tror du bestevenninna di ville sagt til deg nå?» forteller Mari, som jobber med å vri usunne samtaler i topplokket over i et bedre spor.

**É**n av fem voksne nordmenn sliter med en psykisk lidelse. Mari Westad er én av dem. Ved kjøkkenbordet sitt i en koselig villa i Trondheim gir hun meg verdens største smil, en omfangsrik kanelbolle og en raus kopp kaffe. Her er det lett å føle seg velkommen.

– Det er naturlig for meg å møte andre med et smil. Det betyr ikke at jeg alltid smiler på innsida. Men jeg er nok heldig som er sosial og utadvendt av natur, sier hun.

Et overgrep tidlig i tenårene har gjort hverdagen vanskelig og full av hindringer for henne.

– Det at det skjedde midt på dagen, og på en fritidsaktivitet hvor jeg følte meg trygg, gjorde at jeg følte at noe slikt kunne skje når som helst og hvor som helst. Jeg fikk problemer med å ta buss, likte ikke å gå på gata alene, og jeg ble alltid på vakt, forteller hun.

## Økende problem blant unge kvinner

Noe som også plaget Mari, var skyldfølelse.

– Jeg spurte meg selv om det var noe jeg hadde

gjort som forårsaket dette. Var det kanskje klærne mine? Håret mitt? Var det min feil? forteller hun.

Psykiske plager er vanlig i befolkningen, og særlig utbredt blant unge voksne. Tall fra Folkehelseinstituttet viser at for unge voksne, spesielt unge kvinner, har det vært en økning i andelen som rapporterer om psykiske plager de siste tiårene.

At psykiske plager og lidelser er en av våre største folkehelseutfordringer, slår også helse- og omsorgsminister Jan Christian Vestre fast.

– Mitt viktigste råd er: Be om hjelp! For det finnes mange der ute som både kan og vil hjelpe, understreker Mari.

## – En lettelse

Etter hvert ba hun også selv om hjelp. Da hun var 20 år, ble hun henvist til Distriktpsykiatrisk Senter (DPS), noe hun er svært takknemlig for. Her har hun fått mye og god hjelp. I 2011 fikk hun diagnosen posttraumatisk stressyndrom (PTSD). Senere fikk hun også diagnosen komplekse traumer (CPTSD).

– Det var en lettelse. Da kunne jeg endelig lese om min egen diagnose. Og jeg forsto at det ikke er jeg som er defekt, men at jeg har hatt normale reaksjoner på unormale hendelser. Det er så lett å føle seg ødelagt, annerledes og alene når du ikke forstår, sier hun.

Det var overgrepet i barndommen som utløste posttraumatisk stressyndrom, og som gjør at Mari blir redd av skarpe lyder, eller at noen kommer overraskende bak henne. CPTSD går dypere, uten at hun vil utdype det.

På nettsidene til Regionalt ressurscenter om vold, >

**«Det er så lett å føle seg ødelagt, annerledes og alene.»**



**En av mange:** Psykiske plager og lidelser er en av våre største folkehelseutfordringer. For Mari er både fysisk trening, pusteteknikker og sunne samtaler i topplokket viktig.







**1 Ta styringa:** Mari er opptatt av at vi alle må sette oss selv i førersetet i eget liv. Og gjøre ting bare fordi vi liker det.

**2 Tok dansen tilbake:** Mari har danset siden hun var liten, men fikk på et tidspunkt problemer med å gjøre ting hun elsker. Nå har hun funnet tilbake til gleden ved dans.

**3 Åpenhet:** Med podkasten «Hel med Mari» ønsker Mari å dele kunnskap og bidra til åpenhet rundt psykisk helse. Derfor inviterer hun fagpersoner som kan bidra med ulike perspektiver.





## FRA URO TIL STORE PLAGER

Når vi snakker om psykisk helse, skiller vi mellom psykiske plager og psykiske lidelser.

**Psykiske plager** er for eksempel engstelse, nedstemthet og uro, som kan ses på som vanlige variasjoner i atferd og følelsesliv, ofte knyttet til hendelser og erfaringer. Plagene kan gi ulik grad av symptombelastning, fra lette til sterkere plager, uten at det nødvendigvis karakteriseres som en lidelse.

**Psykiske lidelser** blir først brukt som begrep når symptombelastningen er stor, varer over tid og er av en slik karakter at kriteriene for en klinisk diagnose er oppfylt. Psykiske lidelser omfatter ulike diagnoser, som angst, depresjon, ADHD, schizofreni og bipolar lidelse, med ulike symptomer. Ved psykiske lidelser foreligger det som oftest et uttalt tap av funksjon, for eksempel i forhold til jobb, skole og familie.

Kilde: Folkehelseinstituttet/fhi.no

«Jeg får ikke lov å være bare  
Mari, men føler jeg må prestere  
for å være verdig kjærlighet.»

traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS) står det om denne diagnosen at sammensatte, gjentatte og langvarige påkjenninger i barndom og oppvekst eller i voksen alder kan føre til det vi kaller for kompleks traumatisering. Komplekse traumer fører typisk til senvirkninger ut over det som er vanlig ved enkle traumer. De psykiske plagene og problemene blir mer sammensatte og gjennomgripende.

### Friskere med åpenhet

Mønstrene som hjalp Mari med å overleve følelsesmessig som barn, skaper nå hindringer i voksenlivet.

– Jeg undertrykker hele tiden egne behov. Det er vanskelig å sette grenser, ta plass og gi seg selv kjærlighet. Jeg får ikke lov å være bare Mari, men føler jeg må prestere for å være verdig kjærlighet, forklarer hun.

Hun elsker for eksempel å bade og danse, men reagerte gjerne med en sterk trang til å straffe seg selv hvis hun gjorde det. Men etter mye øvelse og god støtte fra mannen Steve, klarer hun nå å både bade og danse.

– Men jeg har fortsatt mye jobb igjen. Jeg har blitt bedre, og jeg velger å fokusere på ethvert fremskritt.

Og hun jobber med å snakke til seg selv med kjærlighet. Foreløpig klarer hun ikke snakke direkte til seg selv, men går på en måte via en god venninne.

– Hvis jeg snakker meg selv ned, spør psykologen min: «Hva tror du bestevenninna di ville sagt til deg nå?» Det er viktig å ta det i små steg, sier hun.

Gjennom å være åpen om egen psykisk sykdom ønsker hun å hjelpe andre.

– For å bli friskere må vi få kunnskap og forstå at

vi ikke er alene. Da blir det også lettere å kvitte seg med skammen.

### Feel it to heal it

For Mari har det alltid vært vanskelig å være til stede i øyeblikket. Løsningen har vært pusteteknikker.

– Å jobbe med pust, er en aktiv form for avslapning og kan derfor være lettere for dem som ikke klarer å meditere. Jeg er hyper-årvåken av natur og får derfor ikke til å slappe av. Men når jeg gjør Breathwork, går jeg umiddelbart i restituerende modus, forteller hun.

Dette er pusteteknikker som skal regulere nervesystemet og gjøre at kroppen slapper av. Mari anbefaler å gå på et kurs i begynnelsen, før du bruker teknikkene på egen hånd.

– Ting som sitter i kroppen, kan komme opp, og derfor er det alltid terapeuter til stede på slike kurs. Det er først når vi tør å kjenne på følelsene, at vi kan gjøre noe med dem. «Feel it to heal it» er et av mine favorittuttrykk.

Siden hun har problemer med å meditere eller sitte i stillhet, måtte hun finne en alternativ løsning. Psykologen hennes tipset henne om å bruke tidtageren på telefonen.

– Jeg fikk beskjed om å sitte i fem minutter i stillhet. Og det klarer jeg. Jeg opplevde at jeg fikk hilst på meg selv og spurt hvordan jeg har det, smiler hun.

### Kunnskap redder liv

Mari begynte tidlig å søke kunnskap selv, noe som har betydd mye for henne.

– Jeg begynte å lese selvhjelpsbøker allerede >





**God støtte:** Mari og Steve giftet seg på Bali i idylliske omgivelser sammen med sine nærmeste. Han har vært en uvurderlig støtte gjennom tøffe perioder.

i 16-årsalderen. Da fikk jeg lære om tankens kraft. Jeg hadde en stor aha-opplevelse. Jeg kan selv velge å tre ut av offerrollen! Det var som å bli fri. Tar vi ansvar for eget liv, spiller det ingen rolle hva andre har gjort mot oss, sier hun.

Veien fremover ser lysere ut enn den gjorde for et drøyt år siden, selv om det å være utenfor arbeidslivet for første gang, er skummelt. Men etter å ha jobbet for Næringsforeningen og med næringsutvikling i mange år, kjenner hun godt til næringslivet.

– Jeg jobber nå med et foredrag rettet mot næringslivet om mental helse. Det handler om å ta vare på medmennesket i arbeidslivet. Et bærekraftig liv både som menneske og arbeidstager, sier hun.

### Gjør ting du liker

Hun er opptatt av at vi alle må sette oss selv i førerretet i eget liv. Og gjøre ting bare fordi vi liker det. Det kan forebygge vår psykiske helse, mener hun.

– En av tingene det er vanlig at vi angrer på når vi

## TRENGER DU NOEN Å SNAKKE MED?

Mental helses hjelpetelefon 116 123 er gratis og døgnåpen, året rundt og på helligdager. Du kan ringe anonymt. Hjelpetelefonen har taushetsplikt. Modum bad er norgesledende på komplekse traumer. [modum-bad.no](http://modum-bad.no)

## RINGEVENN

Vil du ha en fast person å snakke med på telefon? Gjennom Ringevenn møter du en fast, hyggelig frivillig som du kan snakke med om stort og smått i hverdagen inntil tre ganger i uka. En Ringevenn er ikke en helsefaglig arbeider. Dersom du trenger hjelp med din fysiske eller psykiske helse, må du kontakte din behandler, fastlege eller Mental Helse Hjelpetelefon (116 123). Men for mange som har det litt tungt, kan det å rett og slett prate med noen om hverdagslige temaer, som hva du har gjort siden sist, hvordan du har det, interesser eller rett og slett været, gjøre at man føler seg lettere i hodet. Les mer på [mentalhelse.no/ringevenn/](http://mentalhelse.no/ringevenn/)

ligger for døden, er at vi ikke var mer tro mot oss selv. Det overrasker meg hvor mange som har glemt hva de liker å gjøre, og hva som er meningsfylt for dem. Det er viktig å leve her og nå, ikke en gang i fremtiden.

Å gjøre ting som gir oss energi, gjør oss mer mentalt robuste. Det trengs, for psykiske helseplager øker, spesielt blant unge.

– Derfor må vi jobbe sammen for å spre kunnskap og skape åpenhet, sier hun.

Mari er forberedt på å jobbe med å styrke seg selv hele livet. Og gjøre ting hun synes er morsomme, som å danse igjen.

– Å fortsette oppover, selv om vi ikke ser toppen av fjellet, er en øvelse i utholdenhet. Utholdenhet har jeg blitt veldig god på, smiler hun.

Hun vet at hun må fortsette å jobbe hardt for å bli friskere.

– Jeg må bruke alle verktøyene mine for å snu mønstrene. Jeg sliter fortsatt med regulering av følelser og negativt selvsnak. Men jeg øver hver dag! ●



# Huldreverket

Et lite verksted i Telenark – med stort hjerte for håndverket



[huldreverket.no](https://huldreverket.no)



LAGET I NORGE



## MINIPROGRAM

5 øvelser, 7 repetisjoner. Dette er kjernen i dette programmet, som er enkelt bygget opp, men som gir deg en super styrketrening spesielt for armene, men også generelt. Du trenger en eller annen form for manualer, men øvelsene kan gjøres både hjemme og på treningssenteret.



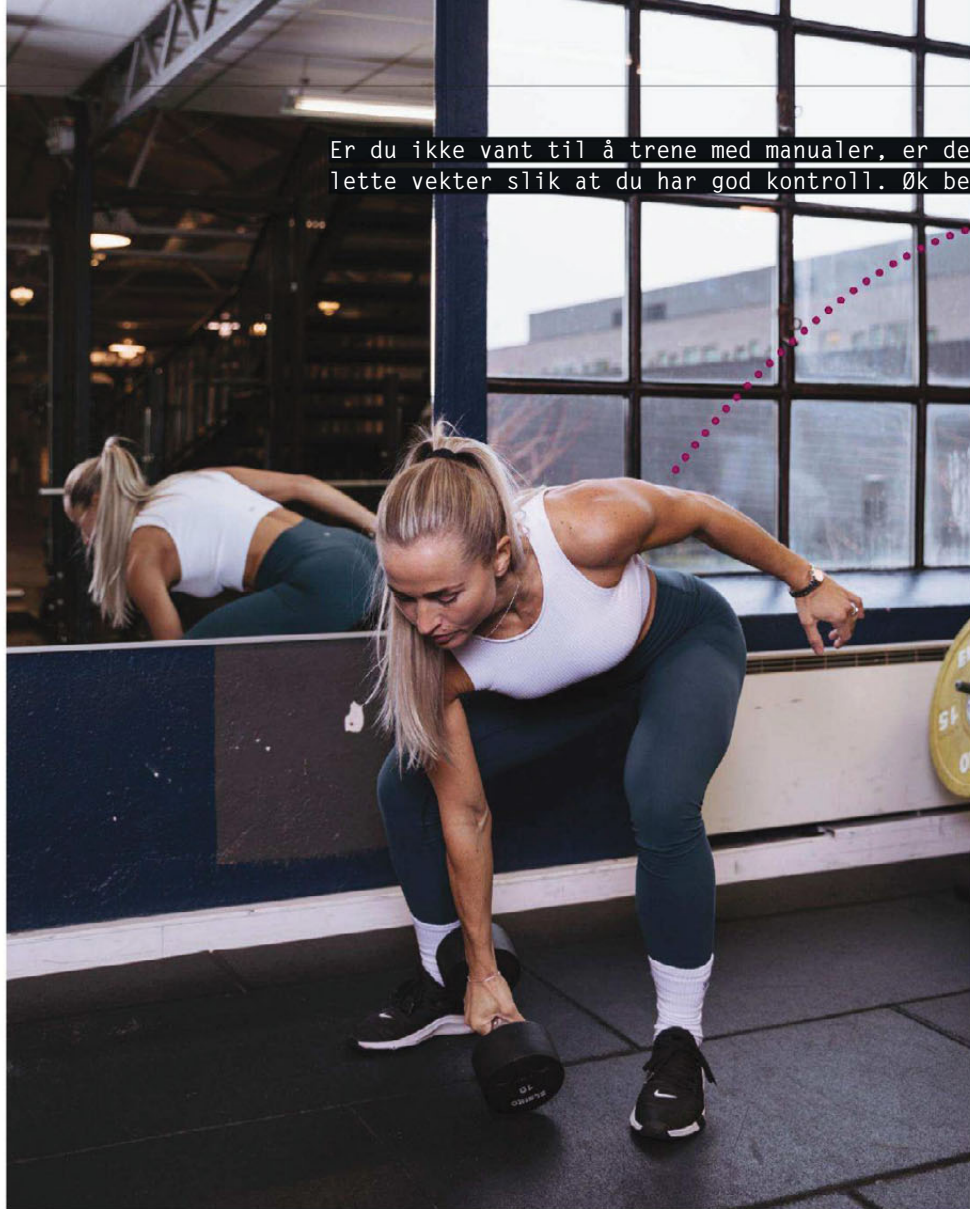
**Mer enn muskler:** Styrketrening øker ikke bare muskelstyrken, det kan også forbedre beinhelsen blant annet gjennom å øke beinmineraltettheten i knoklene.

# 5 X 7 FOR STERKE ARMER

*Øvelser som er enkle, effektive og litt utfordrende på samme tid.*



Er du ikke vant til å trene med manualer, er det smart å begynne med litt lette vekter slik at du har god kontroll. Øk belastningen etter hvert.



# 1

## Snatch

Stå med føttene i skulderbreddes avstand og plasser en håndvekt på gulvet mellom føttene dine. Bøy i knærne og hoftene og grip om vekten med én hånd mens du holder ryggen rett. Strekk hofta eksplosivt og før vekta over hodet og opp mot taket i én flytende bevegelse. Avslutt med armen strak og vekta stabilisert over hodet. Senk vekta kontrollert ned mot gulvet igjen. Utfør 7 repetisjoner, og gjenta så med andre arm.







# 2

## Knebøy

La vektene hvile på skuldrene, spenn magen og hold kroppen oppreist. Hold balansen midt på foten og sitt ned og bak. Pass på at knærne peker mot tærne. Krum så korsryggen og reis deg opp til utgangsposisjon. Utfør 7 repetisjoner.

# 3

## Push press

La vektene hvile på skuldrene. Utfør en liten bøy i knærne, før du bruker kraften fra lår og rumpe til å strekke ut beina og presse vektene opp over hodet. Strekk ut albuen på topp. Senk vektene til skuldrene og gjenta. Utfør 7 repetisjoner.







# 4

## Fremoverbøyd roing

Stå fremoverlent med ca. 90 grader i hofteleddet og med én vekt i hver hånd. Hold ryggen i en naturlig svai. Trekk skulderbladene sammen mens du trekker vektene opp mot midja. Før knyttnevene mot navlen. Hold albueene tett mot kroppen. Før vektene tilbake til utgangsposisjon. Utfør 7 repetisjoner.

For å utvikle muskelstyrken er det vanligvis nødvendig å trene styrke to til tre ganger i uka på de muskelgruppene du ønsker å utvikle. Ønsker du å vedlikeholde muskelstyrken din, må du trene minst én gang i uka.

# 5

## Markløft

Stå oppreist med én vekt i hver hånd. Spenn opp brystet og hold ryggen rett samtidig som du bøyer i hofta og fører vektene ned langs lår og legger med en liten knekk i knærne. Hold vektene nær kroppen under hele utførelsen. Før vektene omtrent til midt på leggen. Press hofta frem igjen og spenn rumpa på topp. Utfør 7 repetisjoner.





# – Har du lyst å ha lyst?

Det spørsmålet stiller sexolog Evjen alltid kvinner som kommer til henne med lystproblematikk.  
– Du må være villig til å utforske, sier hun.



**SEXOLOGISK RÅDGIVER:** *Kristin Evjen er fysioterapeut og spesialist i sexologisk rådgivning. Hun er også sertifisert PREP-terapeut og Parsjekk-terapeut fra Modum bad.*

**G**od sex handler ofte om å være til stede i nuet. I starten av et forhold oppstår spontan tenning hos begge parter, og ting føles bra. Etter hvert endrer dette seg oftest for kvinnen. Vi har en tendens til å tenke på andre ting.

– Vi skal helst ha det ryddig og pent, være nydusjet, nybarbert og fin på håret. Det skal være god stemning. Kvinner tenker: «Nei, vi kan ikke gjøre det nå, barna er jo hjemme.» Og så forsvinner lystvinduet, forklarer Kristin Evjen, som jobber som sexologisk rådgiver.

## Ikke helt som før

Å ha et godt seksualliv, er viktig for å ha det bra generelt, er Evjens mantra. Hun mener at et dårlig sexliv hemmer oss i relasjoner og påvirker livskvaliteten negativt.

– Vår seksuelle helse defineres som det fysiske, psykiske, emosjonelle og sosiale velværet relatert til vår seksualitet. Mye skam er knyttet til å ha et utilfredsstillende intimt liv, og dette påvirker vår måte å utøve seksualiteten på, sier Evjen.

Noen slutter på et tidspunkt å ha sex og mister den seksuelle lysten. Det kan skyldes så mangt; ubehag, at det gjør vondt, at man dufter annerledes enn før etter menopausen eller at man henger seg opp i ting som for store kjønnslepper. Noen bærer også på dårlige seksuelle opplevelser.

Uavhengig av årsak, kan du ta lysten tilbake. For noen handler dette om å finne en ny partner. For andre

handler det om å bli kjent med hverandre på nytt og vise nysgjerrighet og interesse for både hva du selv og partneren liker.

## Klikk, løs, her er det stengt!

– Du må være villig til å utforske. Kvinner kommer til meg med lystproblematikk, og alltid stiller jeg dette spørsmålet først: «Har du lyst til å ha lyst?»

Hennes mål blir å sette kvinnen i gang med et prosjekt som kan kalles «kroppen min».

– Du må tørre å bli kjent med kroppen og fantasien dine, og finne ut hvor du har erogene soner, som er områder på kroppen som gir seksuell lystfølelse og nytelse ved berøring, fortsetter hun.

Hun råder kvinner som ikke lenger føler lyst, til å fokusere på underlivet på en annen måte enn de kanskje har gjort tidligere.

– Mange har av ulike årsaker «stengt av» underlivet, og må prøve å ta det tilbake eller bli kjent med det på nytt.

Dette kan for eksempel gjøres ved å smøre underlivet daglig, på samme måte som mange av oss gjør med ansiktet og kroppen ellers, råder sexologen.

– En daglig rutine med å smøre underlivet med for eksempel mandelolje, er bra. Vær vennlig mot deg selv – ha selvomsorg, er hennes oppfordring.

En vibrator kan også vekke opp lysten.

– Og det finnes glidemiddel med prikkende, varmende eller kjølede effekt som vil kunne gi en god bevissthet, sier Evjen.

## Hva ville du sagt til ei venninne?

Ulike helsetilstander kan påvirke sexlysten. Sexolog Evjen mener helsepersonell i møtet med pasienter bør stille spørsmålet: «Påvirker de helsemessige utfordringene dine parrelasjonen du er i?»

Mange kvinner føler skam i forhold til egen kropp og seksualitet. De er ikke glade i kroppen sin og henger seg opp i det de tror er feil og mangler. «Jeg kan ikke vise meg naken», tenker noen.

– Ta på deg en kimono og gå med den litt åpen som en start. Åpne opp mer og mer etter hvert. Dette kaller

**«Vi skal helst ha det ryddig og pent, være nydusjet, nybarbert og fin på håret.»**





**Ta grep:** Det skjer mye i kroppen i overgangsalderen, både med underlivet og humøret, som gjør at du kanskje må tenke litt nytt for å opprettholde sexlysten.





**Vær åpen:** Om du våger å snakke med partneren din om hvordan lysten din har endret seg, blir det enklere for den andre å forstå hva som skjer. Det er første steg mot et godt sexliv igjen.

## «Etter at jeg kom i overgangsalderen, har ting endret seg med kroppen min. Kan vi prøve andre ting?»

vi eksponeringsterapi og kan være første steg til å tørre å vise kroppen din. Stå også naken foran speilet og se på det som er fint og bra med kroppen din. Hva ville du ha sagt om det var venninna di sin kropp? Ville du ha vært like kritisk da?

Evjen konstaterer at kvinner sammenligner seg med idealene. Og godt voksne kvinner sammenligner seg med 17- og 18-åringer istedet for kvinner på egen alder.

– Men det beste er ikke å sammenligne oss med noen i det hele tatt. Sliter du med det kroppslige selv-bildet, skal du bare observere deg selv, ikke evaluere. Det samme gjelder når du ser på andre, råder sexologen.

### Prat om nytelse

Det største hinderet for å få det godt seksuelt, ligger ofte i deg selv.

– Finn ut av hva du liker. Gjør du ikke det, kan du ikke fortelle partneren din hvordan du vil ha det. Det henger dessverre igjen i mange av oss kvinner at vi ikke skal nyte eller ha glede av sex. Men vi glemmer at de fleste menn er interessert i at partneren skal ha det godt i akten, og ønsker å vite hva hun liker, sier Evjen.

Mange par snakker ikke så mye om sex. I så fall kan overgangsalderen benyttes til å ta en samtale. Du kan for eksempel si: «Etter at jeg kom i overgangsalderen, har ting endret seg med kroppen min. Kan vi prøve andre ting?»

– Vi har selv et ansvar for å synliggjøre våre ønsker og behov. Gjør vi ikke det, vil ingen oppfylle våre behov og ønsker.

## Sex og overgangsalderen

Seksuelle problemer forekommer hyppig hos kvinner. Hyppigheten stiger med alderen, og overgangsalderen har en negativ innflytelse på seksuallivet. Blant seksuelt aktive kvinner rapporteres følgende tall:

**Lystproblemer** forekommer hos 15–25 prosent av kvinner før overgangsalderen og hos 40–55 prosent etter overgangsalderen.

**Tørret i skjeden** rapporteres hos 10–15 prosent før over-

gangsalderen og 25–30 prosent etter overgangsalderen.

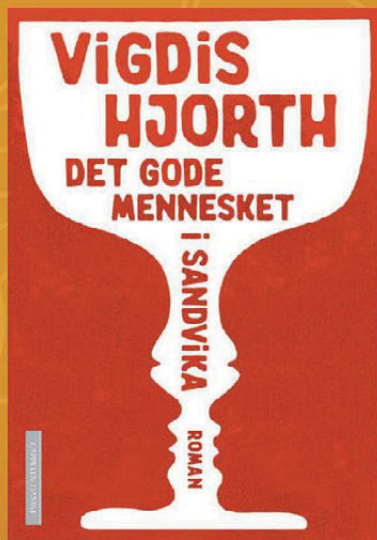
**Orgasme problemer** forekommer hos omtrent 20 prosent i alle aldersgrupper, med en tendens til økt forekomst blant de yngste kvinnene.

**Smertefullt samleie** forekommer hos ca. fem prosent av yngre kvinner. Hyppigheten tiltar med alderen, men forekomsten varierer mellom 12 og 45 prosent blant kvinner etter overgangsalderen.

Kilde: NHI.no



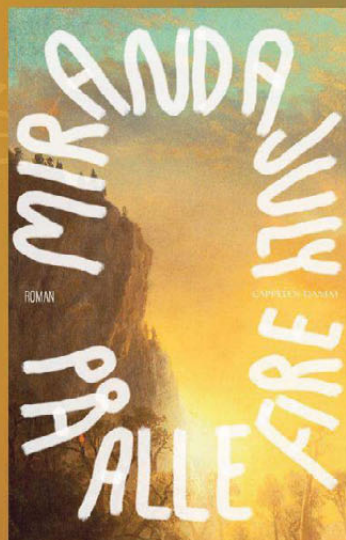
# BOKTIPS!



**VIGDIS HJORTH**

*Det gode mennesket i Sandvika*

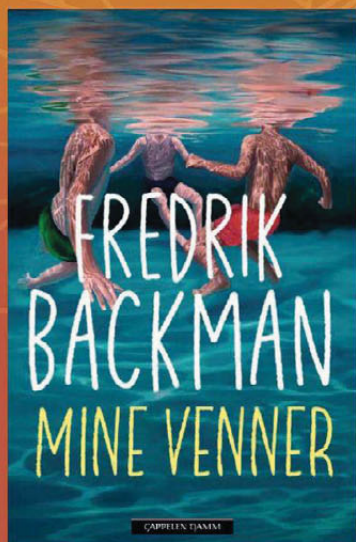
En tragisk og komisk roman om økonomi, spill, øl, skjebne og klasse.



**MIRANDA JULY**

*På alle fire*

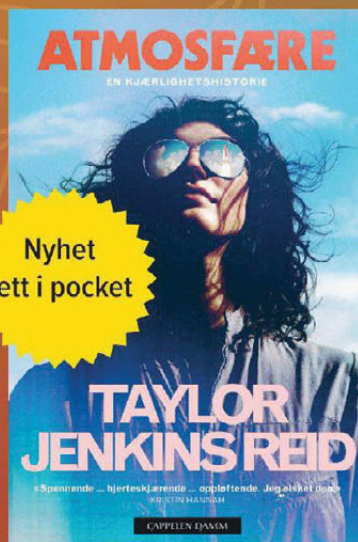
En intim fortelling om en kvinnes søken etter en ny form for frihet. Uforutsigbart og svært levende!



**FREDRIK BACKMAN**

*Mine venner*

Gripende, morsom og betydningsfull roman om vennskap – allerede hyllet som Backmans beste bok så langt.



**TAYLOR JENKINS REID**

*Atmosfære*

En episk kjærlighetshistorie om å elske noen til månen og tilbake. Fra forfatteren av *Evelyn Hugos syv ektemenn*.



**LISA JEWELL**

*Ikke slipp ham inn*

En intens thriller om tillit, hemmeligheter og farlige bånd. 1. plass på New York Times bestselgerliste



**FREIDA MCFADDEN**  
*Kollisjonen*

En nådeløs og mørk psykologisk thriller fra forfatteren av de populære Hushjelpen-bøkene.



**Hygge:** København er en av Europas hyggeligste julebyer med masse god stemning.

# Julekos i Køben

*Når jula nærmer seg, skinner København litt ekstra. Drikk gløgg i en bakgård, spis deilig julemat, handle lokale presanger og kom i skikkelig julestemning.*





**1 Julepynta:** Nesten hvert en krik og krok av København er strigla opp til advent og førjulstid.

**2 Jentetur:** Det går direktefly til København fra flere byer i Norge, fra Tromsø i nord, til Kristiansand i sør.

**3 Familievennlig:** Ta med hele familien på en morsom førjulstid i Tivoli. [tivoli.dk](http://tivoli.dk)



*Allerede fra begynnelsen av november lyssettes byen og gjør mørketida stemningsfull og hyggelig.*

**F**ørjulsbyen København er simpelthen en magisk opplevelse! Vi snakker kos på julemarkeder, moro på skøytebaner, og butikker og restauranter over hele byen som er klare for å ringe jula inn for sine gjester.

Reiser til København er populære hele året, men desember er noe helt spesielt. For da åpner Tivoli dørene og lager koselig julestemning for hele familien. Byen pyntes med julelys, og det blir ekstra trivelig om kvelden når det er mørkt ute.

Sett deg ned på en benk langs vannet med en gløgg og bare nyt stemninga mens karusellene går rundt i Tivoli, eller nyt markedene. Spis en lang julelunsj med juleøl til og kos deg med varm drikke på et av julemarkedene eller i en koselig bakgård. Dette er tida for å nyte og finne frem den gode stemninga, som skal vare helt til julestria er over.

### Lokalt fokus

– Den grønne bølgen skylte over København allerede før restauranten Noma satte nordisk mat på kartet, så her har matsanking og vintageklær

vært standarden i mange tiår, forteller Sine Louise Schmidt i Cph:cool, som skreddersyr turer for turister.

Hun viser gjerne frem lokalproduserte varer og produsenter med lokalt design og bærekraftig fokus, men hun kan likevel la seg begeistre av glitrende gatelys og førjulsshow.

– Elmegade på Nørrebro er min favoritt, den er magisk med julelys og ekstra pynt. Men det er jo mye fint i Indre by også, selv om det er mye turister. Royal Copenhagen for eksempel, har de fineste julebord, så de ville jeg sett. Hvert år inviterer de kunstnere og kreative folk til å dekorere hvert sitt bord. Alle bordene er helt unike, og helt nydelige, anbefaler Sine.

Gå ikke glipp av de mindre, lokale produsentene, det er gjerne de som byr på mest unike gaver om man er i handlehumør. Få i så måte med deg det lille markedet som Violise Lunn arrangerer. Dit kommer kunstnere og kreative sjeler, og man kan virkelig finne noen unike skatter.

Manges julefavoritt er Christianias julemarked, som minner om en slags marokkansk basar fylt av ting og krimskrams.







**1 Smak av jul:** I de koselige lokalene fra 1894 i sentrum av København serverer Restaurant Kronborg en klassisk, dansk julelunsj. [restaurantkronborg.dk](http://restaurantkronborg.dk)

**2 Gløggpause:** Hos Zeleste, bare et steinkast unna Nyhavn, finner du julefred – og byens beste hvitvinsgløgg. En hemmelig perle! Alternativt test rødvingløggen til Hviids Vinstue. [zeleste.dk](http://zeleste.dk), [hviidsvinstue.dk](http://hviidsvinstue.dk)

**3 Aktiv jul:** Akkurat som Oslo har skøytebane i Spikersuppa, kan man gå på skøyter flere steder i København også.

*Finn varmen i en flytenole sauna! Copenthot har både stasjonære badstuer, saunahytte og flytenole varmebadekar med saltvann som holder 40 grader. [copenhot.com](http://copenhot.com)*

Og så kan du ikke være i København i julestria uten å nyte en skikkelig glühwein. Du finner dem i alle varianter på julemarkedene, men det ryktes at den alle beste serveres i den godt gjemte bakgården til koselige Zeleste. De har dessuten byens beste hvitvins-gløgg.

### Mat med tanke

I førjulstida er det lett å fylle magen fra bugnende julebord med tradisjonelle juleretter som sild, sylte, helstekt kalkun, glasert juleskinke, medisterpølse med rødkål og riskrem med kirsebær. Men etter noen dager med fet julemat, kan det kanskje være en idé å variere med et vegansk måltid basert på sesongens varer?

Prøv Bistro Lupa, hvor alle rettene er basert på råvarer sanket rundt omkring i byen. Ville epler, roseblader, kamille, nøtter og bær. Resultatet er et godt måltid, som også setter tankene i sving, noe som kanskje er ekstra viktig på denne tida av året, hvor man fort ender opp med å fråtse når anledningen byr seg.

### Høye smørbrød

Københavns «smørrebrød» kommer i alle varianter – også i julas smaker. Den klassiske får du hos Cafe Gammel Torv. Unge, innovative kokker har tatt smørrebrødet til nye høyder, og byens beste vil vi hevde at du får du hos Aamanns, Selma og Barr.

[cafegammeltorv.dk](http://cafegammeltorv.dk),  
[aamanns.dk](http://aamanns.dk),  
[selmacopenhagen.dk](http://selmacopenhagen.dk),  
[restaurantbarr.com](http://restaurantbarr.com).





## Koselige julemarkeder

### Små markeder

Jul i København er noe spesielt, med mange små og store julemarkeder. Det klassiske H. C. Andersens julemarked, like ved Kongens Nytorv i sentrum, er åpent fra 14.11. til 20.12. Julemarked på Højbro Plads fra 4.11. til 21.12. [julemarked.co](http://julemarked.co), [julemarked.nu](http://julemarked.nu)

### Jul i Tivoli

For mange københavnere og tilreisende er det ikke skikkelig jul uten et besøk i et julestaset Tivoli. Hagen er pynta med tusenvis av julelys, og her er det pepperkakeslott, juleboder, nissetog og dansk julemat fra 14. november til lillejulaften. [tivoli.dk](http://tivoli.dk)

### Fokus på bærekraft

Årets største innendørs julemarked finner du i den 750 m<sup>2</sup> store markedshallen i Nydalen Fabrikker 12.-14. desember. Det er et litt annerledes julemarked med fokus på bærekraft og grønnere forbruk. Her får du gjenbruk og redesign, håndverk og hjemmelagde produkter, miljøvennlige, økologiske og kortreiste produkter, samt workshops hvor du kan lære å lage egne julegaver. [nydalenfabrikker.no/events](http://nydalenfabrikker.no/events)

**God stemning:** Det runde tårn, Strøget og hele sentrum er stivpynta før høytida.



# PERSONLIG

Unike gaver: I Nordre Frihavsgade 13, rett rundt hjørnet fra Trianglen T-banestasjon, ligger interiørbutikken Personlig med en nøye utvalgt samling av antikke og moderne gjenstander. [personlig.dk](http://personlig.dk)



## Aktive dager

Du finner skøytebaner mange steder i København om vinteren. Den koseligste ligger i Frederiksberg Have, men den kuleste er Broens Skøjtebane, nesten midt i sentrum.

En kort spasertur nedover kanalen ligger et av byens siste tilskudd til utendørsaktiviteter, nemlig tre fargerike saunaer ved Islands Brygge. Disse er i all hovedsak tiltenkt byens innbyggere, men skulle trangen til varme bli for stor, går det også an å leie en fra spa-konseptet CopenHot.

Eller ta en sightseeing på kanalene i en stillegående, elektrisk båt fra Friendships. De glade guttene i Hey Captain byr på både varm gløgg og ekte, dansk hygge på sine private eller felles turer, som går til både landemerker i byen og bortgjemte perler. En fin måte å bli kjent med byen på, enten det er jul eller ei.

**1 Juleporselen:** Få med deg den legendariske juleutstillingen hos Royal Copenhagen. Deres flagship store ligger på Amager Torv. [royalcopenhagen.com](http://royalcopenhagen.com)

**2 Pynt med hjem:** Flust av fristelser til julehjemmet på markedene.

**3 I utkanten:** Dra gjerne litt ut av sentrum og besøk de små julemarkedene i for eksempel Nørrebro.



*Det helt spesielle Luciatoget med kajaker er blitt en attraksjon i seg selv, og er litt av et syn når 300 opplyste kajaker fyller Københavns kanaler.*

## Hyggelige aktiviteter

### Tenning av julegrana

Første søndag i advent starter det med en livlig parade og festlig julemusikk. Når sola går ned, klatrer Julemanden (julenissen) opp brannbilstigen og svinger tryllestaven sin over treet på Rådhusplassen, slik at alle lysene tennes.

### Tradisjonsrik vandring

Hva med en litt spesiell byvandring? Weird Walks kan guide deg gjennom indre by mens de forteller om nisser, julemenn og andre danske skikker. [weirdwalks.dk](http://weirdwalks.dk)

### Julekultur

Få jula inn med alle sanser og fyll hjertet med julemusikk og -historier. Hør julesanger i kirka, Luciasang i Tivoli eller se «Nøtteknekkeren» på Det kongelige Teater. [kglteater.dk](http://kglteater.dk)



**Flytende Luciatoget:** 13. desember kl. 17-20 samles hundrevis av kajakkpadlere på vannet i indre havn – og tusenvis av tilskuere langs vannkanten. Artig og stemningsfullt, med sangstopp ved blant annet Nyhavn og Højbro Plads.



## Frykten for å bli dømt

**N**avy Race, Horten, 2025: Vi gjennomførte! Gro, vår gode venn, Anita, og jeg. Samla svømte vi i mål etter en rundt åtte kilometer lang løype der vi krabba i gjørme under biler, kasta oss ut i en container med isvann og ålet oss under et fiskegarn i sanda.

Og vi klarte det. Sammen. Stolte sto vi i vår lille sirkel og prata om mestringene underveis da en annen, litt ivrig deltager plutselig fikk lyst til å avbryte oss. Hun pirka Gro på skuldra og utbrøt:

– Jeg så deg i løpet. Skada du deg? Du halter?

Gro kikka forvirra på henne.

– Nei? Jeg har det helt fint. Takk for at du bryr deg. Ingen skader her.

Gro, Anita og jeg begynte sakte å gå mot nærmeste kaffemulighet. Men vår nye «venn» var åpenbart ikke helt ferdig med Gro, og fortsatte:

– Men går du sånn her til vanlig?

Med et muligens påtvungent smil snudde Gro seg mot denne nysgjerrige kvinnen, som også i mellomtida hadde rukket å si at hun var skikkelig stolt av å ha gruset en tidligere OL-vinner i Navy Race.

Det hadde hun nemlig sjekka på resultatlista.

– Gratulerer, sa Gro.

– Og ja, jeg går sånn her til vanlig. Hver dag faktisk. For jeg har hoftededdsslitasje, i begge hoftene, men det går bra, jeg har bare ikke så god bevegelighet.

Det ble jo litt kleint, så vår venn ville forsøke seg på en opprydning:

– Men ... men, er det ikke krevende?

Kvinnen stirret på Gros hofteparti og så fortsatt like forundra ut.

– Du går altså sånn til vanlig?

– Ja, sa Gro, og fortsatte.

– Det går egentlig fint. Det som er mest krevende, er egentlig folk som må kommentere det hele tida ...

### Andres blick

Jeg vet det kosta. Gro er grunnleggende opptatt av at alle skal ha det bra, og vår «nye venn» fikk muligens en litt krevende ettermiddag. Men da vi prata om det etterpå, var vi også nysgjerrige på hvor mye vi er villige til å stå i for å bevise vår godhet?

Gro møter opp. Og det er ikke til å komme unna at mange i en idrettssammenheng vet hvem hun er. Gro, tidligere OL-vinner. Gro, vinneren av «Mesternes mester». Gro som er vant til å få så mange komplimenter for å se sterk ut. (For det pleier Norge å applaudere. Eller kritisere. Alt ettersom hvordan den som sier noe, har det på innsida.)

Og jeg beundrer Gro som takker ja til Navy Race fordi hun liker en utfordring. Og selv om hun fortsatt trener godt, så vet vi at hun på grunn av hoftene vil møte helt andre utfordringer underveis, enn det Anita og jeg vil gjøre. Og vi vet at mange har en personlig konkurranse med henne – som Gro selv ikke vet at hun er med på.

Men dette gjelder ikke bare Gro. Dette gjelder oss alle. Følelsen av å ha andres blick på oss. Noen ganger stemmer det, andre ganger bryr ikke folk seg i det hele tatt. Men likevel påvirker disse imaginære blikkene og meningene oss ganske mye, gjør de ikke?

**«Med et muligens påtvungent smil snudde Gro seg mot denne nysgjerrige kvinnen.»**

ANJA HAMMERSENG-EDIN var en av Norges beste håndballspillere. I dag er hun forfatter og foredragsholder med et sterkt ønske om å inspirere til små eller store, positive endringer i hverdagen. «Hva hvis det er mulig, da?» er henne livsmotto.





*Stor glede etter at Gro, jeg og vår  
venninne, Anita, hadde gjennomført  
det krevende hinderløpet.*







*Det stilles så mange forventninger til oss, men ikke glem å lytte til dine egne behov.*

## «Når barna dine forventer at du som mamma skal være på alle treninger og se hvor flinke de er, mens du egentlig har behov for en liten time alene.»

Et par uker senere var Gro og jeg i Bølgen Kulturhus og så Janne Formoes forestilling, «Janneloven». Hun dansa ut på scenen med den største selvtillit. Hun tok publikum med storm, med et tema som burde vært pensum: Jantelovens rolle i våre liv.

Og jeg fikk selv passet påskrevet litt i starten der: «Tidligere toppidrettsutøvere, som nå skal ta plass som coacher, og som skamløst lurer ut av seg hvordan være mentalt sterke.» Og her pirka hun borti et spørsmål som har vært som et av og på-forhold i mitt liv i flere år: «Er ikke du litt mye nå, Anja?»

Jeg vil ikke avsløre hele forestillinga, men jeg vil hylle den. Janne tar opp et brennaktuelt tema, som ligger som et usynlig slør over samfunnet vårt: Ønsket om å lykkes, som krangler med frykten for å bli dømt. Eller bli ledd av.

### Blås i at andre ler!

Jeg drømmer om et samfunn hvor vi utvikler den kvaliteten det er å gjøre det du vil, selv når andre ler! Og aller helst selvsagt: ha respekt for dem som våger å følge sin egen vei såpass mye at latteren til slutt blir et ikke-tema. Litt som kvinners stemmerett. En gang lo folk av ideen om at kvinner skulle stemme. I dag er det en selvfølge. Men mange måtte våge å kjempe for det.

Bhagavad Gita, en av de mest leste og respekterte, hellige skriftene i hinduismen, sier dette flere ganger: «Det er bedre å følge din egen vei uperfekt, enn å følge en annens vei helt perfekt.»

Selv når en annens vei er dine venners forventninger om at du skal drikke på fest, mens du egentlig ikke vil.

Selv når en annens vei er dine foreldres forventninger om at du må begynne å studere umiddelbart, og ikke «kaste bort» år, mens du aller helst vil oppleve verden, og kanskje for en gangs skyld i livet ikke måtte være så opptatt av skole.

Selv når barna dine forventer at du som mamma

skal være på alle treninger og se hvor flinke de er, mens du egentlig har behov for en liten time alene, eller kanskje trene selv.

### Kortvarig lettelse

For sannheten er at ja, vi kan bruke hele livet på å skylde på andre for at vårt eget liv er begrenset:

«Det er ikke så rart jeg vil gjøre meg liten som formidler av det jeg syntes er det viktigste i verden, for andre dømmer meg jo.»

«Det er ikke så rart at jeg takker nei til Navy Race. Folk som er vant til å se meg som en toppidrettsutøver, kommer til å le av meg.»

Det er så mange ganger vi kan skylde på andre for å holde oss selv nede. Eller du kan gi f... fordi det gir deg mer glede å gjennomføre. Problemet er at ofte tenker vi mer på kortvarig lettelse, enn vår indre, langvarige forpliktelse til oss selv.

«Er jeg en som er villig til å la frykten for hva andre vil mene om meg, stoppe meg fra øyeblikk i livet som kan gi glede?»

«Er jeg villig til å forhandle med janteloven, selv i de øyeblikkene det vil føles som et selvbedrag å ikke gjennomføre?»

### Bruk «stemmeretten»!

Hvor ofte outsourcer du dine valg til andres meninger? Kan vi starte med å lytte til vår egen stemme først? Du har stemmerett hvis du er over 18. Det er allerede vedtatt. Og det er din stemme som skal brukes.

For på et tidspunkt kommer vi til et punkt hvor vår egen sannhet møter vårt eget selvbedrag. Og der vil ikke lenger kan overse det. Der vi blir så lei av å lytte til andres stemmer, andres meninger, at vi får lyst til å skrike høyt.

Men er egentlig behovet for å skrike høyt, det største behovet? Eller er det største behovet å bli sett? Av den viktigste av dem alle: deg selv.



Den perfekte  
vertinnegaven  
i førjulstida!

I salg i butikk nå!



God nok som du er - også i julestria!

**Kamille** *Juleideer*

**- Jeg er nissen og  
lager surr og holloi!**  
Ingrid Gjessing Linhave  
elsker høytida

**Eventyrlige  
julehjem**  
der det er lett å finne roen

**ETT TRE,  
TRE STILER:**  
KULER, LYS  
& GLITTER

**STOR  
GAVE-  
GUIDE**  
+ kreative tips  
til gjenbruk  
og loppesunn

**75**  
HERLIGE  
LAG SELV-  
IDEER

**Den koselige  
førjulstida**

- ♥ Sløyfekreansene alle vil ha
- ♥ Myke, trendy venninnegaver
- ♥ Godt til gløggen og julemiddagene

*Pssst! Prøv Crème brûlée med kanel og marsipan!*

Kamille Juleideer kan også bestilles på SMS ved å sende  
**KJUL25 til 2205**

(Kr 129 + kr 49 i porto trekkes fra din mobilregning.)



**VINN ADVENTSKALENDER**

# Kamille- KONKURRANSE

Hvilken artikkel i dette bladet  
satte du mest pris på å lese?

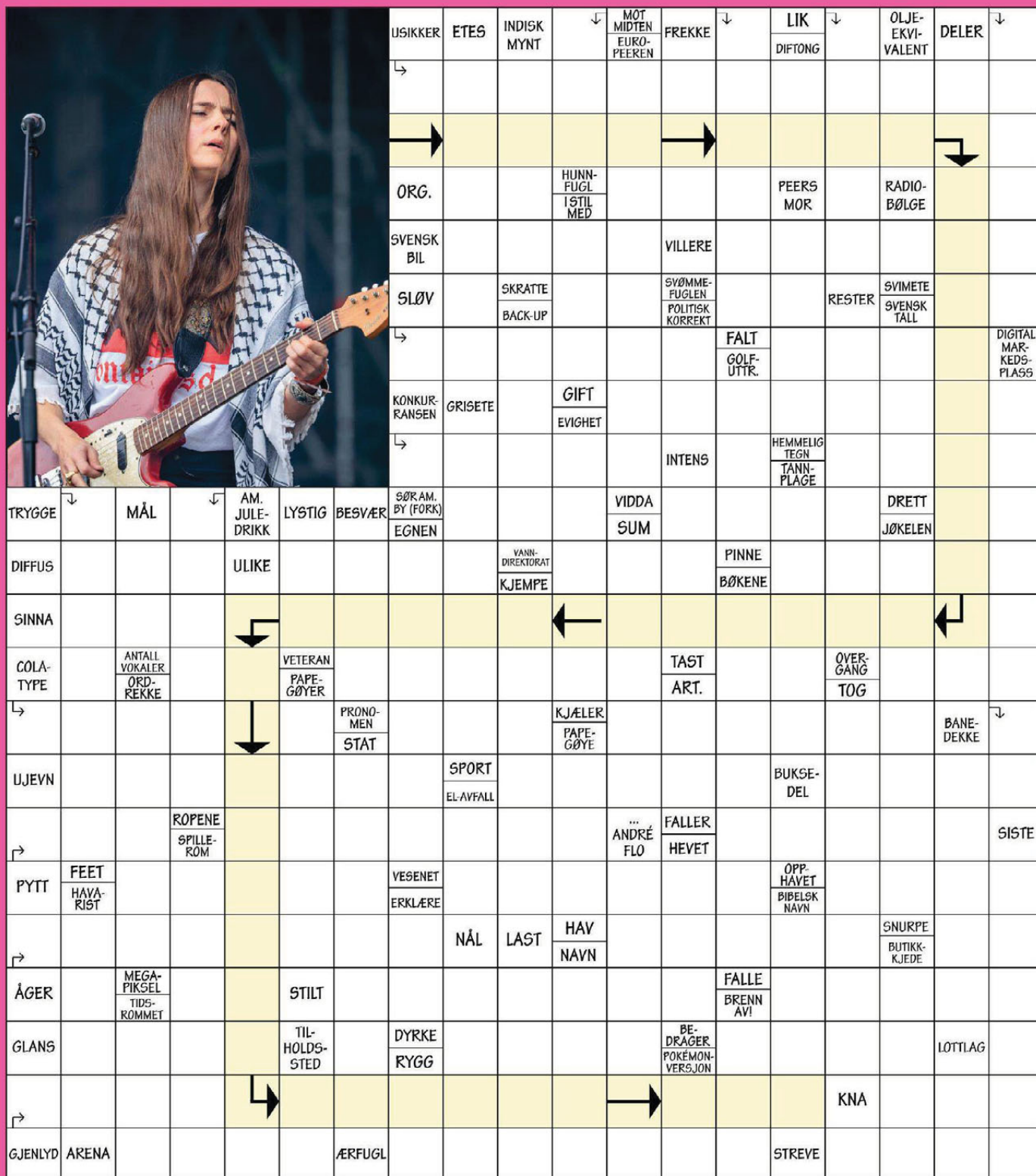
Send SMS til 2205: Skriv KM10 + tittelen på artikkelen. Svarfrist: 20. november.



*Vinnerne blir  
kontaktet og  
annonisert på  
Facebok.*

*To vinnere får Wreath adventskalender fra Rituals  
med et utvalg av deres mest populære produkter til hjem, kropp  
og hudpleie bak lukene. Verdi kr 1139, premien er sponset.*





**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: 21. november**

Helt gratis! →



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



# 8 av 10 Kamille-lesere velger dette

**Kr 119 i butikken**



*Tulegave til deg selv  
eller en god venninne?*



# Hva velger du?

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

*Scann QR-koden!*



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



Velkomstgavene kan variere.



## AD OG INNHOLDSANSVARLIG

Runhild Elgaen  
runhild.elgaen@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 945, halvt år/8 utg. kr 540 (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. Innsendelse 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 Femelle, 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

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

Lykke til!

## LETT

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

## MIDDELS

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

## VANSKELIG

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

Løst av: Egmont Kids



# JULEFANTASI

## Sandra Lyng & Kim Wigaard

med gjesteartister



20.11 Larvik  
27.11 Hammerfest  
28.11 Alta  
29.11 Vadsø  
30.11 Kirkenes  
05.12 Nøtterøy  
06.12 Stjørdal  
07.12 Kristiansund  
11.12 Mo i Rana  
12.12 Fauske  
13.12 Mosjøen  
14.12 Sandnessjøen  
17.12 Leknes  
18.12 Svolvær  
19.12 Stokmarknes  
20.12 Lillestrøm  
21.12 Sarpsborg

Bølgen kulturhus  
Arktisk kultursenter  
Alta Kultursal  
Vadsø Kultursal  
Kirkenes Samfunnshus  
Nøtterøy Kulturhus  
Kimen Kulturhus  
Kulturfabrikken  
Meyergården  
Fauske kino  
Mosjøen Kulturhus  
Kulturbadet  
Meieriet kultursenter  
Thon Hotell Svolvær  
Hurtigrutens Hus  
Lillestrøm Kultursenter  
Sarpsborg scene

FÅ BILLETTER

EKSTRA

FÅ BILLETTER



# NESTE NUMMER

I SALG  
21. NOVEMBER

**ALLTID  
MYE GODT  
LESESTOFF**

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



Julebord med  
en moderne tvist  
på menyen

Stort portrett-  
intervju med kule,  
lekne Cecilie Skog.

## ADVENT

*Nå fylles huset med duften av  
julebakst, vi lager litt enkel  
pynt og dekker opp til  
kanskje årets gøyeste  
fest, julebord med  
venninnene!*



Bohemsk jul med  
masse lys og varme

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





FRA TINGVOLL

GRATIS  
BEFARING  
-  
SE MER HER



Vi gjør  
solskinnsdager  
enda bedre

# Plisségardiner skjermer for innsyn

✓ Skann QR koden over og lær alt om gardiner og solskjerming fra Tingvoll.

## NORSOL®



1

### GRATIS BEFARING

Vi gir råd, viser prøvekolleksjon,  
tar nøyaktige mål, og gir  
prisoverslag.



2

### PRODUKSJON

Vi besørger din bestilling som  
blir skreddersydd på vår fabrikk.



3

### MONTERING

Vi monterer din ferdige  
bestilling der du ønsker den,  
raskt og fagmessig.



Returadresse:  
ART AS  
Postboks 209  
2021 Skedsmokorset

# FYRKLOVERN

Julens vakreste serviser

AKKURAT NÅ:  
Opptil

30 %

Åsas Jul

Juleminner

Gammeldags Jul

Disney  
Disney Jul

Dekk bordet med julens vakreste serviser og lag ekte julestemning med varme, fellesskap og tradisjon. Kun hos Fyrkløvern.

Bestill på [fyrklovern.com/no](https://fyrklovern.com/no)

Kundeservice: 67 20 63 50

[TWA-dbytes.org](https://TWA-dbytes.org)

Skann for å besøke  
hjemmesiden.

