

NORSK Ukeblad

MYE Å GLEDE SEG TIL!

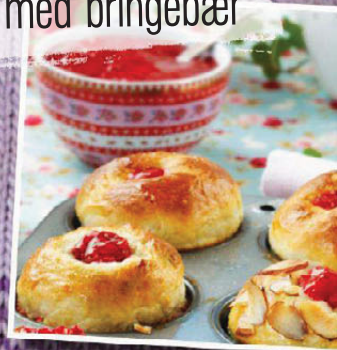
STRIKK
vårens fineste
GENSER



9 deilige middager

SPIS GODT & BILLIG

Saftige boller
med bringebær



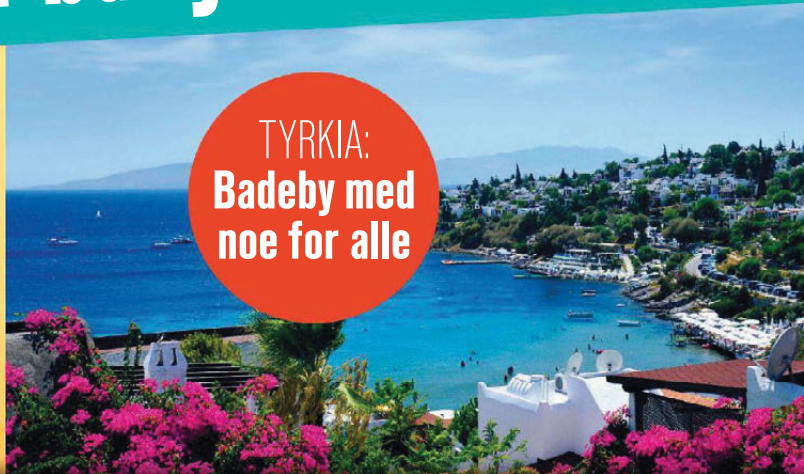
Veide 505 gram!

SANNES DRAMATISKE START PÅ LIVET - Skal vi redde mor, må babyen ut NÅ!

**ELLEN LEVER PÅ LÅNT TID
- Ingen kan ta
fra meg smilet
og livsgnisten**



**TYRKIA:
Badeby med
noe for alle**



bc 004 10 UKEBLADER

DE BLÅ SIDENE: **Jeg orket ikke å leve med en gjerrigknark**

26



Hold deg frisk lenger

lubaaphoto



Bind en vakker krans

Tina Borgsmidt



Hus med sjel i veggene

Lise Mari Stang-Jacobsen

Innhold

REPORTASJER

- 6** Solstrålen Sanne
- 10** – Ingen kan ta fra meg smilet og livsgnisten
- 42** Tommy takker sin kjære Hanne for livet
- 48** Ble voksen da han møtte kona

MAT

- 18** God og mett på budsjett
- 24** Ukens lille søte

HELSE

- 26** Slik holder du deg frisk lenger
- 30** Helsetips

LESELYST

- 32** – Jeg ble tatt for tyveri
- 34** Han var en gjerrig mann
- 36** Jeg er stolt av min sønn
- 38** Ny jobb reddet ekteskapet
- 60** En helt alminnelig familie

BOLIG

- 14** Vakre våkranser
- 52** Mye sjel i veggene

STRIKK

- 58** Lekker i lilla

REISE

- 64** Strandliv og shopping i Tyrkia
- 70** Norge rundt

FASTE SIDER

- 4** Leder
- 40** Spør Lise
- 75** Neste uke

16 sider kryssord
hver uke!



FORSIDEFOTO: STUDIO HJELM
Foto: Esten Borgos, Getty, Svein Brimi, Kristin Jøtun

TIDENES BESTE BILKJØP!

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

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

**SVÆRT BEGRENSET ANTALL
PRØVEKJØR I DAG!**



NORDIC EDITION UTSTYRSPAKKE

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

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

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

JAC e-JS4 299.900,-

Inkl Nordic Edition utstyrspakke



433/588

KM REKKEVIDDE
(KOMBINERT/BY)

450

LITER BAGASJEROM

LENGST

REKKEVIDDE PR. KR

HØYT

UTSTYRSNIVÅ

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

JAC
MOTORS

jacmotors.no

Redaksjonssjef

RINO RÅDAHL • rino.radahl@egmont.com

Innholdsansvarlige

CHRISTIN LUND (reportasjer) • christin.lund@egmont.com
 IRÉN EVENSEN (helse, reise) • iren.evensen@egmont.com
 KRISTIN SIGVALDSEN (fiction) • kristin.sigvaldsen@egmont.com
 KRISTINE NYTRØEN (strikk) • kristine.nytroen@egmont.com

Visuelt ansvarlig

MARIA SMITH NYGÅRD

Redigerere

HANNE THERESE MYHR og RANDI RISA

Bildebehandling

HILDE ANDRESEN og MINDWORKING ASIA

Produksjonskoordinator

KATE WIK • kate.wik@egmont.com

Markedsansvarlig

KRISTIN HOFSLI • kristin.hofslid@egmont.com

Salgsdirektør (annonser)

CHRISTIAN DANNEVIG • christian.dannevig@egmont.com,
 tlf.: 904 09 289

Redaktør

OLE MARTIN BJØRKLID • ole-martin.bjorklid@egmont.com

Ansvarelig redaktør/direktør

AXEL WALØ

VIKTIG INFORMASJON OM ABONNEMENT!Bli abonnent på: **bladkiosken.no**På **minside.egmont.no** kan du enkelt se på og administrere ditt abonnement.**KUNDESERVICE**

Tlf. hverdager 08–16: 22 58 51 50
 E-post: abo-nu@egmont.com

Fint om du har ditt kundennummer klart ved henvendelse til oss. Abonnementet løper til du sier det opp.

ABONNEMENTSPRISER

1 år kr 1699 ½ år kr 949
 (pristillegg utenfor Norden)

SPØRSMÅL OM OPPSKRIFTER:

Kontakt garn-
 leverandørene
 som er opplyst
 i oppskriftene.



PRESSENS
 FAGLIGE UTVALG

Norsk Ukeblad arbeider etter Vær Varsom-plakatens regler for god presseskikk. Den som mener seg rammet av urettmessig omtale i bladet oppfordres til å ta kontakt med redaksjonen. Pressens Faglige Utvalg er et klageorgan som behandler klager mot pressen i presseetiske spørsmål. Adressen er: PFU, postboks 46 Sentrum, 0101 Oslo. E-post: pfu@presse.no

Kunstverk som er gjengitt i Norsk Ukeblad er beskyttet av opphavsrett og er gjengitt etter avtale med kunstneren/BONO (Billedkunst Opphavsrett i Norge). Verk kan ikke gjengis uten hjemmel i lov eller tillatelse fra rettighetshaver/BONO.

TRYKK: Global Supply
 ISSN 0805-3383



story
house
 EGMONT

Utgivelse av stoff i Norsk Ukeblad skjer bare i henhold til våre generelle vilkår for rettigheter til stoff. Dette gjelder både for stoff som honoreres og for stoff som ikke honoreres. Vi forbeholder oss blant annet retten til å lagre og utgi stoffet i elektronisk form fra vårt redaksjonsarkiv eller andre databaser som vi har avtale med, herunder å utgi stoffet via Internett. Innsendere av stoff kan, etter spesiell avtale med oss, i hvert enkelt tilfelle, reservere seg mot at deres stoff distribueres til våre kunder fra det elektroniske arkivet. Alt stoff publisert i Norsk Ukeblad er beskyttet av Lov om opphavsrett til åndsverk. Det er ikke tillatt å publisere stoffet digitalt eller på andre måter mangfoldiggjøre det uten forhåndsavtale med redaksjonen. Redaksjonen overtar intet ansvar for manuskripter og bilder som ikke er bestilt. Dette blad må ikke utleies i ervervsmessig øyemed. Red.

Når sekundene teller

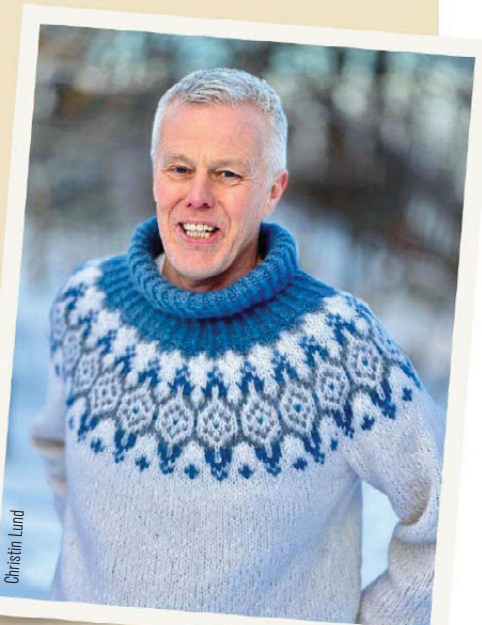
De jobber under et stort press og redder liv hver eneste dag. Vi skal være glade vi har så mange gode og oppofrende helsearbeidere i Norge.

Mange mener mye om helsevesenet vårt, men jeg tror jeg har til gode å høre noen som har hatt behov for akutt behandling, klage i ettertid. Tvert imot, de aller fleste kan ikke få fullrost englene i hvite frakker som står på sent og tidlig for å redde liv og gi livsviktig behandling. Helsevesenet blir nok aldri perfekt, og ventelister, plassmangel og økonomiske utfordringer vil vi kanskje alltid ha. Til tross for at avdelingene ofte er underbeholdt, står de på som helter. Du verden så glad jeg er for alle helsearbeiderne som er der akkurat når vi trenger dem, og at vi alle får hjelp uavhengig av inntekt og status. Slik er det ikke overalt i verden.

Kampen for å redde lille Sanne og mammaen Annelin er en av mange sterke historier der sekundene teller. Annelin fikk alvorlig svangerskapsforgiftning, og den premature jenta måtte forløses NÅ hvis mamma skulle overleve. Et team på rundt ti leger, jordmødre og sykepleiere klarte å redde begge, mot alle odds. I dag er både mor og barn i fin form, selv om det så mørkt ut den gang for snart tre år siden. Det var dramatisk ingen kan forestille seg hvis man ikke har opplevd det selv. Den sterke historien kan du lese i denne ukens blad.

«Du verden så glad jeg er for alle helsearbeiderne som er der akkurat når vi trenger dem.»

Rino Rådahl, REDAKSJONSSJEF
 rino.radahl@egmont.com



Gi bort en gave
 som varer
 – et abonnement på
 Norsk Ukeblad!
 Bestill på:
 bladkiosken.no



Bruk mobilen og
 skann QR-koden

Bedre hverdag!

Er dagene dine preget av lite energi,
og du ønsker mer overskudd?

Hva gjør vitamin B for kroppen:

- Vitamin B1 er nødvendig for nedbrytningen av karbohydrater i kroppen.
- Vitamin B2 er nødvendig for energiomsetningen av proteiner, fett og karbohydrater.
- Vitamin B3 (Niacin) er viktig for energiomsetningen i kroppen.
- Vitamin B6 er viktig for energiomsetningen i kroppen og for nervesystemet.
- Vitamin B7 (Biotin) er viktig for å omsette karbohydrater, aminosyrer og fettsyrer i kroppen.
- Vitamin B12 er viktig for produksjon av røde blodlegemer, normal nervefunksjon, omsetning av fett, karbohydrater og proteiner i kroppen.

God på smak!

DITT FLYTENDE
ALTERNATIV

Floradix Vitamin B kompleks kan bidra til å gi deg energien tilbake.

Hvorfor Floradix Vitamin B kompleks?

- Floradix Vitamin B kompleks er et flytende vitamin B tilskudd.
- Flytende kosttilskudd tas raskt opp i kroppen og er lett å fordøye.
- Inneholder 6 viktige B vitaminer: B1, B2, B3, B6, B7, B12.
- Uten konserveringsmidler, fargestoffer, laktose og gluten.
- God på smak.



Fås kjøpt i helsekostbutikker, www.apotek1.no og www.naturimport.no

KJÆRLIGHET: Både Sanne og mammaen måtte kjempe en vanskelig kamp etter fødselen. Annelin er utrolig stolt av jenta si.



**Veide kun
505 gram!**

Solstrålen Sanne

Annelin (30) fikk alvorlig svangerskapsforgiftning i uke 24+6. Beskjeden fra legene var brutal: Om de skulle kunne redde henne, måtte den lille jenta ut nå. Torben (32) sto på gangen, livredd for å miste dem begge.

TEKST: Magnhild Freuchen **FOTO:** Svein Brimi

Sanne lyser opp ethvert rom med sitt ekstra fine smil og gode humør. Jeg er så ekstremt stolt over å være pappaen til en så tøff og vakker liten jente, som gjorde alle spådommer til skamme etter å ha fått en svært tøff start på livet, sier Torben Tangen.

Sammen med samboeren

Annelin Bilstad og datteren på snart tre år bor han i Sandefjord. Paret hadde forsøkt å bli gravide i et par år allerede, da de på et tidspunkt nærmest hadde gitt opp og forsonet seg med tanken om at det kanskje ikke ville lykkes.

– Jeg glemmer aldri den vårdagen da jeg satt ute og så

utover havet. Plutselig kom Annelin gledesstrålende bort til meg og fortalte at graviditetstesten var positiv. Den lykkefølelsen jeg kjente på da, var enorm, sier pappaen.

HUNDEN VARSLET

En oktoberdag, da Annelin var i svangerskapsuke 24+6, satt Torben under en pause

på jobben og snakket med kollegaer om hvor fascinerende det er at hunder kan både hjelpe og redde eierne sine. I bilen på vei hjem tenkte han mye over dette, men det som skulle møte ham da han kom inn døren hjemme, var han totalt uforberedt på.

– Hunden vår, Nova,

møtte meg ikke i døren slik som hun alltid pleier. Jeg ropte hallo flere ganger og tenkte at de sikkert var ute på en luftetur i det fine høstværet. Jeg gikk inn i stuen, og der fant jeg Annelin liggende på sofaen med lukkede øyne, helt stille, sier Torben og tar en pause før han fortsetter:

– Tett inntil henne lå hunden vår med ørene bakover og med store øyne. Jeg har aldri sett henne så redd før. Umiddelbart tenkte jeg tilbake på samtalen vi nettopp hadde hatt på jobb, og det sto klart for meg: Nova forsøkte å varsle om at noe var alvorlig galt.

Da Torben febrilsk prøvde å få liv i samboeren, mumlet hun bare noe helt uforståelig. I et forsøk på å få henne inn på badet, måtte han raskt gi opp, for beina til Annelin bar henne ikke. Snart la han merke til at

hun blødde fra munnen og hadde flere bitt på tungen. Så kastet hun opp.

LIVREDD

– Jeg ringte sykehuset, som ba oss om umiddelbart å dra til legevakten i Kristiansand, hvor vi bodde på den tiden. Jeg måtte nærmest bære henne inn på venteværelset. Fremdeles kan jeg fremkalle følelsen av den dørgende stillheten og det alvorlige blikket til legen idet han så Annelin og fikk målt blodtrykket.

– Det ble slått full alarm, og snart befant vi oss på kvinneklinikken. Snart var hele det lille rommet fylt med rundt ti leger, jordmødre og sykepleiere. Mens det ble tatt ultralyd av Annelins livmor, forsøkte de å spørre meg hva som hadde skjedd. Men stemmen min bar ikke, og jeg klarte ikke få frem et ord. Det var for sterkt å samtidig se samboeren min ligge

og riste ustopkelig. Jeg var livredd, sier Torben stille.

Raskt ble det konstatert at Annelin hadde alvorlig svangerskapsforgiftning bestående av blodforgiftning, HELLP-syndrom og eklampsi. Beskjeden fra legene var brutal: Om de skulle kunne redde mam-

var både klissete og hårete. Både leger, sykepleiere og jordmødre forsøkte å si at det sikkert kom til å gå bra, og at jeg måtte holde motet oppe, men jeg klarte ikke å tro på dem, forteller Torben.

– Samtidig var de ærlige om at Annelin kanskje aldri ville komme til å bli den

«Der og da visste jeg ikke om jeg ville komme til å måtte dra fra sykehuset som alenefar – eller uten barn. Eller kanskje uten begge.»

Torben

maen, måtte den lille jenta umiddelbart ut. De strenge tiltakene under pandemien gjorde at Torben ble henvist til gangen utenfor mens operasjonen pågikk.

– Det var helt grusomt å sitte der og ikke kunne gjøre noe annet enn bare å vente. Tårene mine rant ustopkelig. Der og da visste jeg ikke om jeg ville komme til å måtte dra fra sykehuset som alenefar – eller uten barn. Eller kanskje uten begge, sier Torben beveget.

505 GRAM

Sanne og mammaen kjempet og ville ikke gi opp. Pappaen beskriver hvordan han den aller første tiden så på den knøttlille jenta si og tenkte at hun med sine 505 gram umulig kunne komme til å overleve dette.

– Kroppen var romvesen aktig, og hodet ikke større enn en mandarin. Øyelokkene var enda ikke ferdig utviklet, så øyespalte hadde hun ikke. Huden

samme igjen. Hjernen hennes hadde hovnet så mye opp. Det gjorde sterkt inntrykk da en jordmor gråtende kom bort til meg, satte seg ned på huk og fortalte meg dette, legger han til.

Annelin klarte seg mot alle odds, og hun forteller om et rørende og sterkt møte da hun dagen etter fødsel fikk en 10-minutters pause fra intensivavdelingen for å se jenta si for aller første gang.

– Det var så mange følelser på en og samme gang. Jeg kjente på både forvirring, redsel, glede og sorg. Sorg over alt vi ikke fikk oppleve i en graviditet. Glede over den nydelige datteren vår, men samtidig en frykt fordi hun var så uferdig.

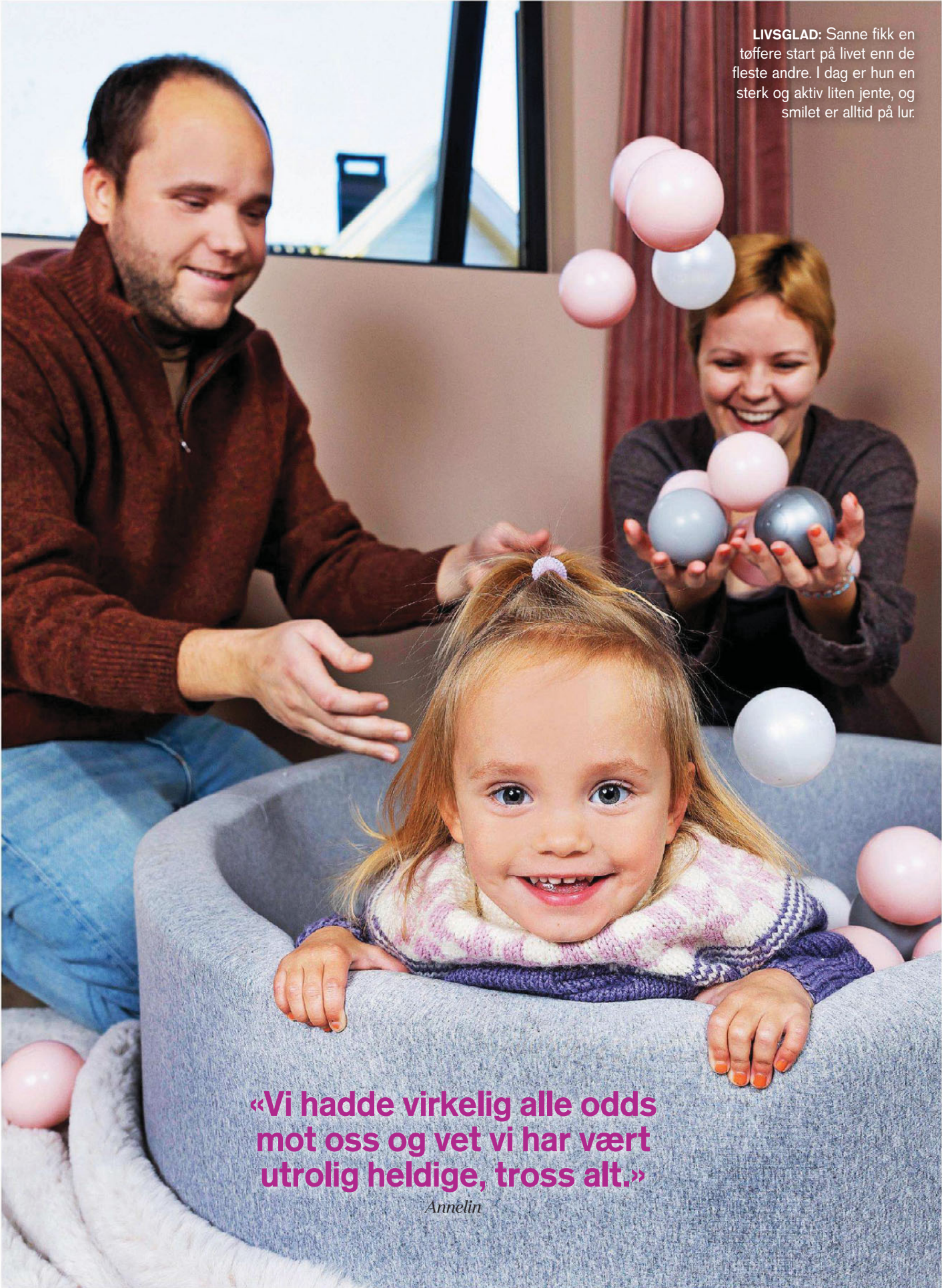
– Og jeg kjente på et stort sinne over at den uskyldige babyen vår måtte gjennomgå alt dette. De første dagene gråt jeg mer eller mindre konstant, sier mammaen åpenhertig.

HJERNEBLØDNING

For Torben er det fremdeles i dag, nesten tre år senere, fortsatt både vanskelig og tøft å snakke om tiden som fulgte i de lange og uvisse ukene og månedene etter fødselen. Mens han fulgte etter datteren til Ullevål sykehus for videre behand-



STOR UVISSHET: De første ukene og månedene var som en berg-og-dal-bane med mye usikkerhet om den lille jenta ville klare seg, men Sanne gjorde alle dystre spådommer til skamme.

A photograph of a family of three playing with balloons. A man in a brown sweater sits on the left, smiling. A woman in a dark sweater sits on the right, holding several balloons. A young girl with blonde hair, wearing a pink and white patterned sweater, sits in a grey ball pit in the foreground, smiling at the camera. The room has a window in the background showing a building outside.

LIVSGLAD: Sanne fikk en tøffere start på livet enn de fleste andre. I dag er hun en sterk og aktiv liten jente, og smilet er alltid på lur.

«Vi hadde virkelig alle odds mot oss og vet vi har vært utrolig heldige, tross alt.»

Annelin

TAKKNEMLIGHET: Torben og Annelin fikk en uventet start på foreldrelivet, og det satte lenge spor. De vet de har vært utrolig heldige, og våger nå å se fremover.

ling, tok det en hel uke før Annelin var sterk nok til å komme etter og den lille familien igjen kunne være sammen.

– Da jeg så Annelin igjen, var hun fremdeles hoven, og jeg merket snart at hun hadde glemt mye av det som hadde skjedd i løpet av året som var gått. Jeg kunne fortelle mange gamle skønhistorier, og hun lo som om det var første gang hun hørte dem, sier Torben med et smil.

Han fikk et håp om at ting kunne bli ganske bra igjen, bare de var tålmodige og tok tiden til hjelp. Oppholdet på Ullevål ble en berg-og-dalbane, med stadige ett skritt frem og to tilbake. Den lille jenta deres fikk blant annet hjerneblødning og flere betennelser i kroppen.

– Det verste var likevel alle pustestoppene hennes. Pulsen dalte og alarmene gikk, ofte flere ganger i timen. Situasjonen var ekstremt stressende og vond, og spesielt når vi var vitne til at andre foreldre med ekstrempremature babyer måtte reise hjem fra nyfødt-intensiv avdeling uten den lille, sier pappaen stille.

– Men det fantes lyspunkt innimellom: Som da vi fikk holde henne for aller første gang. Og dagen hvor hun to uker gammel åpnet øynene sine. I det øyeblikket knakk jeg sammen av å se de bitte små uskyldige klinkekule-øynene, som var tvunget til å gjennomgå så mye vondt helt i begynnelsen av livet.

I EGET TEMPO

Dagen familien på tre endelig kunne reise hjem, veide den lille jenta knappe to kilo og var fremdeles så skjør. Plaget av refluks fikk hun i forbindelse med amming flere

ganger melk i pusterøret, og slet med å puste ordentlig.

– Da ble hun blå i ansiktet, og kroppen begynte å riste. Det tok tid før jeg klarte å gi henne frie luftveier igjen. En slik opplevelse unner jeg ingen foreldre å måtte gå igjennom. Redselen jeg kjente på i det øyeblikket, er noe som sitter igjen, forteller Torben.

Den tøffe starten førte til et lavt immunforsvar, og frem til i dag har Sanne hatt to sykehusinnleggelser som følge av både koronasykdom og RS-virus. Der hvor hun tidligere måtte bruke sonde for å få i seg nok næring, kunne hun etter hvert som hun ble sterkere, gå over til vanlige måltider.

– En stund fryktet vi at hun hadde cerebral parese i forbindelse med stivt ben og hjerneblødning som baby,

men dette gikk heldigvis over. Sanne har ingen fysiske skader, og øyeblikkene hvor hun begynte å krabbe og etter hvert gå, var to store milepæler, sier Annelin.

– Da hun bikket 2,5 år, snakket hun som en foss. Nå er det rart å tenke tilbake på all redselen og usikkerheten som vi følte de 11 ukene vi var innlagt på sykehuset, og i tiden etter hjemkomst. Om jeg på det tidspunktet hadde visst det jeg vet i dag, hadde jeg vært spart for mange bekymringer og vonde tanker, legger Torben til.

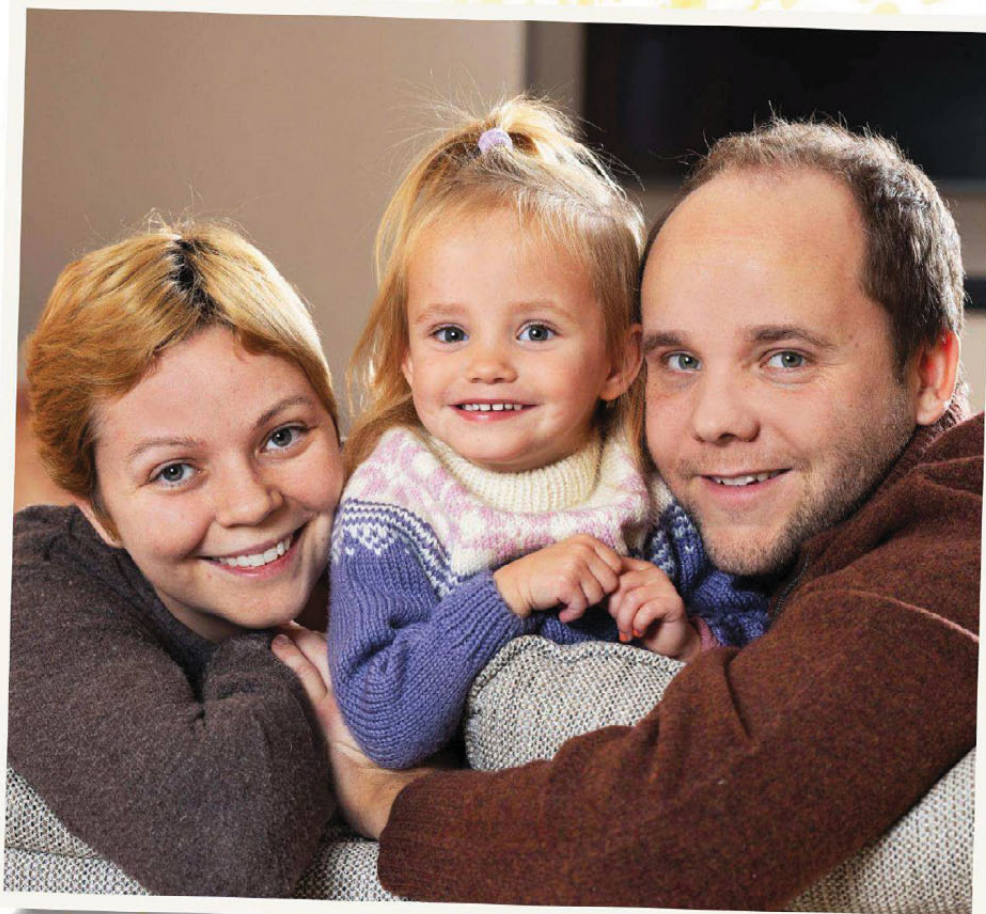
SOLSKINNSHISTORIE

Ærlig forteller de at det har vært krevende å få en så tøff og uventet start på foreldrelivet. Det har tatt tid å hente seg inn – ikke minst etter at Annelin midt oppi det hele ble rammet av alvorlig

kreftsykdom, men i dag er kreftfri.

– Klart det har preget oss, og det er egentlig nå vi for alvor klarer å senke skuldrene og våge å se fremover. Å følge Sannes utvikling fyller oss med en enorm stolthet, og er det noe vi har lært, så er det at hun skal få ta ting i sitt eget tempo, fastslår Torben.

– Vi hadde virkelig alle odds mot oss og vet vi har vært utrolig heldige, tross alt. Jenta vår har ingen kjente senskader av å være født så altfor tidlig, annet enn at hun blir ekstra fort overstimulert. Og mennesker som møter henne for aller første gang, kan knapt tro det når vi beskriver den krevende starten hun fikk på livet. Sanne er en solskinnshistorie, sier Annelin med stolthet i stemmen. •



- Ingen kan ta fra meg smilet og livsgnisten

Ellen (60) har lurt døden tre ganger, etter tre alvorlige kreftdiagnoser. Ved siden av medisiner til 164 000 kroner i måneden er det særlig to ting hun er sikker på at er med å holde henne i live.

TEKST: Bjørn Haakon Nilsen FOTO: Esten A. Borgos

Jeg har i mange år hatt kreftcellene som min største fiende. Det er ikke første gang de prøver å ta knekken på meg, men jeg har aldri gitt opp. Ser du vottene mine? De er grønne, fordi grønt er håpets farge.

Ellen Brandt sitter på trappen utenfor huset på Magnor i Innlandet. Hunden Mille (9) er tett inntil matmor.

– Hun er min vitaminpille. Mille får meg ut på tur og elsker å gi kos, sier Ellen og smiler.

LEVER ET AKTIVT LIV

Ellen er kjent for sitt smil og sin grenseløse positivitet. Den er ekte og er hennes beste våpen i kampen mot kreften.

– Ingen kan ta fra meg smilet og livsgnisten, sier hun bestemt.

Det er godt gjort – for Ellen har hatt noen tøffe runder som kunne ha tatt knekken på noen hver.

I 2016 fikk Ellen kreft for tredje gang – og fem år senere ble det oppdaget spredning til flere organer.

Hun lever i dag med kreft i store deler av kroppen. Det hindrer henne ikke fra å leve et godt og aktivt liv. Det forbauser ikke bare familie og venner, men også flere av legene.

En titt på sykdomshistorien viser at tobarnsmoren ble rammet av kreft første gang i 2005. Livmorhalskreften kom helt uventet på Ellen.

– Jeg ble litt satt ut, men følte meg beroliget etter operasjonen. Heldigvis var det ingen tegn til spredning fordi det ble oppdaget veldig tidlig. Jeg tenkte at nå har jeg hatt min runde, sier Ellen.

Men der tok hun feil.

TØFF PÅKJENNING

Det gikk ti år før Ellen ble syk igjen. I 2015 ble en annen krefttype oppdaget.

– Jeg følte meg helt utmattet, uten at jeg var i nærheten av å tenke at det var kreft. Etter operasjonen viste blodprøvene at jeg hadde veldig lavt stoffskifte. Legene tok nye undersøkelser og fant ut at jeg var



SER LYST PÅ LIVET: Ellen har lungekreft med spredning til skjelettet. Under behandlingen fokuserte Ellen på å ha positive tanker.

«Hun er min vitaminpille.
Mille får meg ut på tur
og elsker å gi kos.»

**GLAD OG FORNØYD:**

– Legene sier jeg er heldig som lever, forteller Ellen Brandt. Hun finner nye glede i hunden Mille.

rammet av kreft i skjoldbruskkjertelen. Det var nesten uvirkelig. Samtidig døde min bror av kreft, bare 57 år gammel. Det gjorde sitt til at påkjenningen ble ekstra stor, minnes Ellen som fortsatt har utfordringer med stoffskiftet.

Hun fikk behandling som ga et vellykket resultat på alle prøvene som ble tatt i ettertid. Livet så med ett lysere ut for Ellen, som

trivdes godt som fagarbeider og lærervikar på ungdomsskolen. Hun hadde lagt kreftbehandlingen bak seg da hun gikk ut i sommertferie i 2016. Ellen gledet seg til å feriere med ektemannen Tor Egil Hansen (63).

SPREDNING TIL SKJELETTET

– Jeg husker ferien som veldig fin og avslappende, og da det nærmet seg skolestart, gledet jeg meg til å treffe

alle de flotte elevene igjen. Men allerede på min første arbeidsdag fikk jeg sterke smerter. Det gjorde vondt i ribbena på den ene siden. Jeg merket de første signalene i desember 2015, uten at jeg følte at jeg ble tatt på alvor, men denne dagen var smertene sterke, forteller Ellen.

Nå er det nok, tenkte Ellen. Hun gikk ut i en pause og ringte legesenteret.

Den populære lærervikaren ble hentet av ambulanse og måtte enda en gang på sykehus for omfattende undersøkelser.

– Det ble tatt prøver og røntgen på løpende bånd, men smertene var sterke. Jeg ble satt på smertestillende medisiner, og etter to uker kom svaret på undersøkelsene. Jeg var på ny rammet av kreft – denne gang lungekreft med spredning til skjelettet.

Det viste seg at lungekreften er på stadium fire, altså uhelbredelig. Det betyr at svulstene ikke kan opereres bort.

TENKER POSITIVT

– Jeg var alene på sykehuset da jeg fikk beskjeden, men følte meg kampklar. Jeg bestemte meg for ikke å la de negative tankene ta overhånd – jeg ville heller fokusere på at smilet er min beste medisin. Jeg tror en positiv innstilling har mye å si for hvordan kroppen reagerer på kreften, sier Ellen.

Det ble flere runder med både stråling og cellegift før hun fikk vedlikeholdskur og immunterapi for å prøve å holde kreften i sjakk. Kreften spredte seg etter hvert sakte til lymfene, uten at det tok motet fra Ellen.

Men en dose frykt kjente hun på etter en brutal beskjed i januar 2021. Kreften hadde spredd seg til hjernen, leveren og milten. Denne dramatiske utviklingen gjorde at Ellen ble koblet opp til palliativt team på lokalsykehuset.

– Jeg følte meg ikke klar for å ta fatt på siste fase av livet, jeg hadde så mye å leve for, sier Ellen.

NY MEDISIN

Det ligger ikke naturlig for Ellen å gi opp. Hun undersøkte muligheten for



FRISK LUFT: – Jeg har verdens snilleste mann, sier Ellen om sin kjære Tor Egil. Paret går tur hver dag sammen med hunden Mille.



STRÅLER: – Tenk så heldig jeg er som får være med i denne herlige gjengen, sier Ellen om Vestmarka sangkor.

«Koret er min beste vitamininnsprøyting. Her er det alltid glede og masse humor! Samholdet er sterkt og ganske unikt.»



STAS: Hver uke møter Ellen naboer til håndarbeid. – Vi skravler og koser oss over et glass vin mens vi strikker, sier Ellen.

å få behandling i Sverige eller Tyskland. Her var det gode erfaringer med å hjelpe pasienter med den samme diagnosen.

Ellen fikk høre at presjonsmedisinen Retsevmo ville være til nytte, etter å ha fått en second opinion. Prisen var skyhøy, og den var ikke godkjent i Norge. Det gjorde at Ellen risikerte å måtte dekke utgiftene selv, men i juni 2021 fikk Ellen et enkeltvedtak om å få Retsevmo dekket av staten – som den første her i landet.

– Jeg har nå gått på medisinen til 164 000 kroner i

måneden i to og et halvt år. Jeg er takknemlig for at helseforetaket tar regningen, men det aller viktigste er at medisinen virker. Jeg er sjeleglad for at det ikke lenger er spor av svulsten i hodet. Kreftcellene andre steder i kroppen er der, men har bremsset opp. Jeg vet det kommer en dag der medisinen ikke virker mer, men de positive tankenes kraft i meg sier at det da har kommet noe nytt som virker, forteller Ellen.

Klippen i hennes liv er Tor Egil. Ekteparet skal snart feire sølvbryllup.

– Han er snill, tålmodig og stiller alltid opp for meg. Det har ikke vært lett for ham å se kona alvorlig syk. Likevel har han maktet å være med beste støttespiller, sier Ellen.

HYLLER KORET

Hun er en aktiv dame med mange hobbyer og tror det har hatt mye å si for trivselen når livet har buttet imot. Ellen er en sangfugl som koser seg på øvelsene i Vestmarka sangkor.

– Koret er min beste vitamininnsprøyting. Her er det alltid glede og masse humor!

Samholdet er sterkt og ganske unikt. Jeg er glad i sang, musikk og dans. Det koser jeg meg med flere dager i uken. Mandag er jeg på kor, tirsdag er det bassengtrening før strikkekveld med vin hos gode naboer, onsdag er jeg klar for linedans, og torsdag er det styrketrening hos fysioterapeut med påfølgende kafébesøk på Ingelsrud konditori. Det er min form for livsmestring. Du ser jo på meg at det fungerer, sier Ellen og smiler før hun legger til:

– Jeg har tro på positive tanker og viljens kraft! •



KRANSEFIN

Den enkleste måten å lage en krans på er å bruke en ferdig krans av halm eller oasis som du kjøper i butikken. Har du derimot lyst til å lage kransen helt fra bunnen kan du forme bøyelige grener eller en litt grov ståltråd til ønsket form og størrelse. Det er ikke så vanskelig som du kanskje skulle tro. Du trenger grener eller ståltråd. En tang for å feste blomstene med, samt en saks til å klippe de av.

TIPS!

Legg kransen kaldt om natten, da holder den seg mye lenger frisk og vakker.

Vakre vårkranser

*Lag deg en vakker krans i vårens deilige farger
– det er enklere enn du tror.*

TEKST: Rikke Larsen FOTO: Tia Borgsmidt

TIPS!

En krans kan både henges opp og settes på bordet som pynt.

TIPS!

Ønsker du å lage en krans der alt er fordelt jevnt over hele kransen, er det lurt å feste bukettenene i et mønster.



BORDKRANS

En bordkrans er selve prikken over i-en, og blir et vakkert blikkfang enten du legger kransen på et rundt fat eller rett på bordet. Ta utgangspunkt i kransen når du pynter resten av bordet. Hvis bordkransen er laget av oasis kan det være et smart triks å fylle fatet den ligger på med vann. På den måten holder kransen seg frisk og fin lenge.



BARLIND OG LILLA TONER

Knyt en krans av fersk barlind og stikk inn stilker av rosegeranium sammen med spirende vårkvister og liljekonvall.

Slik gjør du det:

Form en krans av sterk ståltråd i den størrelsen du ønsker. Surr grønn blomstertape rundt kransen. Klipp små buketter av barlind og legg dem etter hverandre rundt kransen mens du surrer tynn (gjerne grønn) ståltråd rundt for å feste bukettenene. Fortsett til kransen er helt dekket med barlind, og vikle deretter tråden et par ekstra runder rundt før du fester den. Lag gjerne en løkke på baksiden slik at du enkelt kan henge opp kransen der du har lyst. Stikk i de blomstene og kvistene du har lyst til å bruke i barlindkransen.

TIPS!

En ren blomsterkrans er vakker, men grønne vekster innimellom gir et perfekt spill i kransen.

VÅRKRANS I PASTELL

Denne kransen passer perfekt til bryllup eller konfirmasjon, eller en hvilke som helst vårfest for den sakens skyld. Kransen er laget med utgangspunkt i en oasiskrans, som kan kjøpes i en blomsterbutikk. De korte, avklippede blomstene holder lenge hvis du husker å vanne kransen fra tid til annen for å holde den fuktig. Husk å sette inn de grønne bladene før du setter inn blomstene i kransen. Her har vi brukt blant annet ranunkler, roser, nelliker og grønt fra blomstene og rosepelargonium.



KRANS FULL AV KNOPPER

Denne vakre kransen er bundet med lyseblå ridderspore, ranunkler og porselensblomst. Det grønne er en blanding av geranium, roseblader og litt eukalyptus. Pass på å tilføre blomster med knopper når du lager deg en vårkrans – hva gir vel mer vårfølelse enn blomsterknopper på vei til å springe ut?

TIPS!

Eføy, Brudeslør, Myrt, Nigella, Solidago, Eucalyptus, Grennellik, Asclepias, Margeritter og Krysanthemum er perfekt å bruke i kranser.

TIPS!

Mål tallerkenens innerste sirkel for å finne ut hvor stor kransen din skal være.

BLOMSTERMOODBOARD

Legg en plan og samle sammen farger og teksturer du ønsker skal være med i kransen din. Her er ridderspore, ranunkler og myrt lagt klart. Husk at du kan lage krans av det meste – her er det bare fantasien som setter stopper.



ERTERESTER

Det som er til overs av ristede kikerter, er nydelig i salater eller som en sunn snack.

Columbus Leth

God og mett på budsjett

Linser, bønner og kikerter er ikke bare sunne og smakfulle; de suger til seg saft og kraft fra de andre ingrediensene. Ikke blir du ruinert heller! Her er ni gode, enkle hverdagsretter som metter.

OPPSKRIFTER: Mira Arkin, Kerstin Svensson, Marie Melchior, Anne Mæhlum og Nadia Mathiasen **FOTO:** Chris Tonnesen, Columbus Leth, Erik Karlsson og Aina C. Hole

Tomatsuppe med ristede kikerter

Gi tomatsuppen et hint av Midtøsten med aprikoser og sprø, spicy kikerter.

(4 personer)

2 løk
4 fedd hvitløk
2-3 gulrøtter
1 rød paprika
olje
1 ts malt ingefær
½ ts kanel
2 ts spisskummen
1 ts gurkemeie
2½ dl vann eller kyllingfond
800 g hakkede tomater (2 bokser)
1 håndfull friske urter, f.eks. koriander eller persille
50 g tørkede aprikoser
100 g crème fraîche
salt og pepper

RISTEDE KIKERTER:

400 g hermetiske kikerter (1 boks)
3 ss olje
½ ts spisskummen
1 ts paprika
½ ts chilipulver
salt og pepper

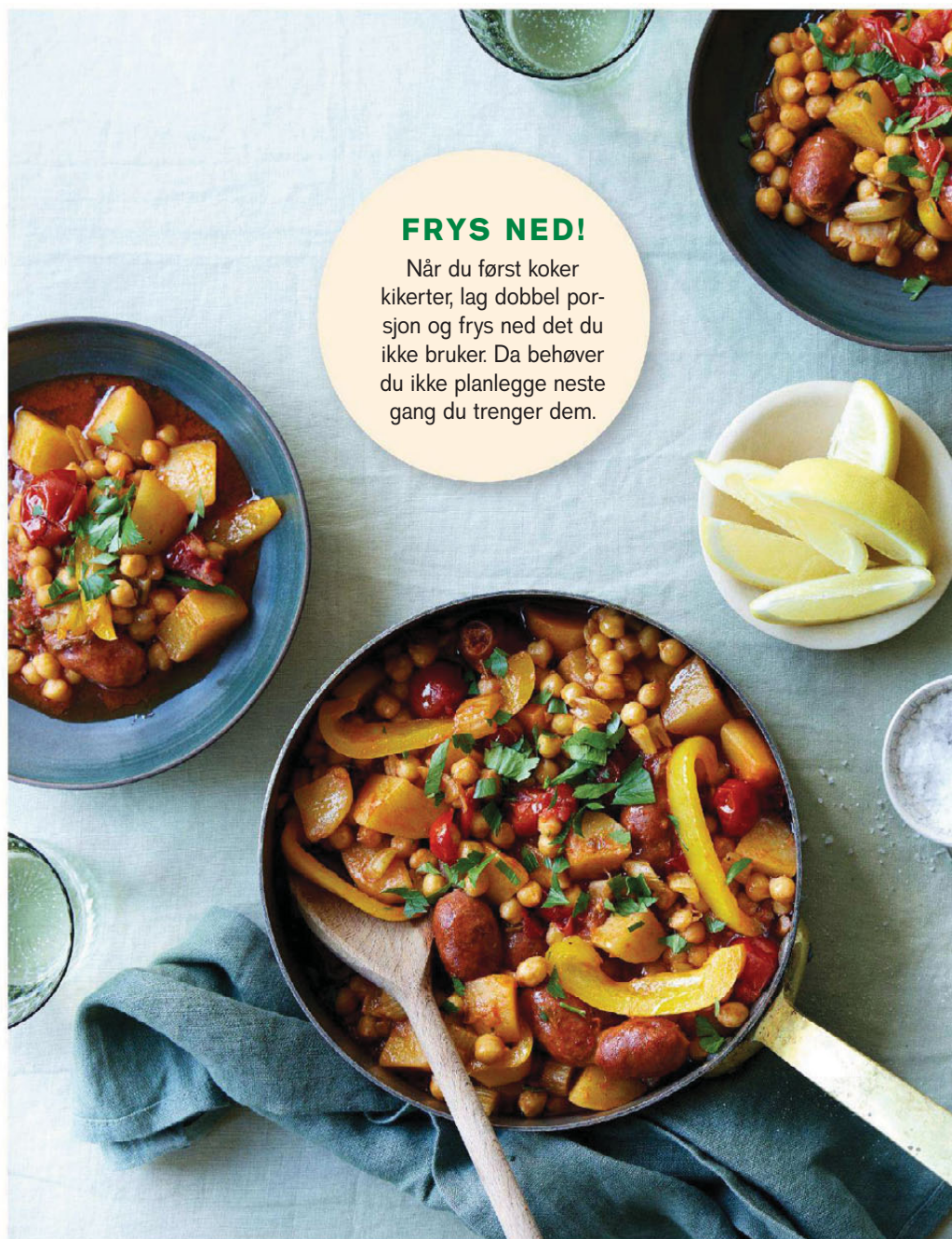
Ristede kikerter: Sil og skyll kikertene og tørk med kjøkkenpapir. Vend med olje og krydder. Stek på en bakepapirkledd stekeplate på 180° varmluft i 25–30 minutter, til de er gylne og sprø.

Suppe: Skrell og hakk løk og hvitløk. Skrell gulrøtter og skjær i grove terninger. Skjær paprika i terninger. Surr løk og hvitløk i olje til løken er blank. Ha i gulrøtter, paprika og krydder og stek videre i et par minutter. Ha i vann/kyllingfond og hakkede tomater. Kok opp og la putre i 10–20 minutter. Smak til med salt og pepper.

Hakk urter og aprikoser. Anrett suppen i dype tallerkener og topp med crème fraîche, urter, aprikoser og ristede kikerter. Nyt gjerne suppe med lune flatbrød, tortillas eller naan.

FRYS NED!

Når du først koker kikerter, lag dobbel porsjon og frys ned det du ikke bruker. Da behøver du ikke planlegge neste gang du trenger dem.



Chris Tomassen

Pøsegryte med kikerter, poteter og paprika

Ekte spansk stemning med paprika og chorizo, som gir smak til både kikerter og poteter.

(4 porsjoner)

200 g tørre kikerter (ev. 400 g hermetiske)
3 dl kokevann fra kikertene (ev. vann med litt kyllingfond)
1 løk
3 stilker stangselleri
1 fedd hvitløk
300 g poteter
1 ss olivenolje
300 g fersk chorizo eller

annen krydret pølse
2 ts paprika
1 ts røkt paprika
1 boks cherrytomater
salt og pepper
1 rød eller gul paprika
1 håndfull persille
brød
sitronbåter

Bruker du tørre kikerter, legg dem i bløt i 12 timer og kok dem i 45 minutter. Bruker du hermetiske, sil og skyll dem før du tørker dem på kjøkkenpapir.

Skjær løk i terninger og stangselleri i tynne skiver. Finhakk hvitløk. Skrell poteter

og skjær i grove terninger.

Surr løk, stangselleri og pølse i olje i 5 minutter til det begynner å ta litt farge. Tilsett paprikapulver og hvitløk og stek videre i 1 minutt. Tilsett poteter, kikerter, kokevann/kyllingkraft og tomater. Krydre med litt salt og pepper og la det putre under lokk i 15 minutter.

Skjær paprika i grove strimler. La dem koke med de siste 5 minuttene. Server med et dryss hakket persille, godt brød og sitronbåter til.

CHILI-TIPS

Chipotle er røkt, rød jalapeño-chili som fås malt eller hel tørket i spesialbutikker. Kan erstattes med vanlig rød chili.

Bønne-chili på texmex-vis

Dette er et alternativ til den klassiske chili sin carne (chili uten kjøtt).

(4 porsjoner)

250 g tørkede sorte bønner (ev. 500 g hermetiske)
1/2 matgresskar, gjerne flaskegresskar
3 ss olivenolje
salt og sort pepper
1 løk
1 ts malt chipotle-chili (se tips)
1 ts malt spisskummen
1/2 ts kanel
1 dl vann
1 håndfull fersk koriander
saft av 2 lime
3 ss olivenolje

TILBEHØR:
crème fraîche
lune tortillas
chili

Tørkede bønner bløtlegges i 12 timer og kokes møre i usaltet vann i ca. 45 minutter. Sil av vannet og skyll. Bruker du hermetiske bønner, så sil, skyll og tørk på kjøkkenpapir.

Skrell gresskar og skjær i terninger. Vend med 1 ss olivenolje og krydre med salt og pepper. Ha gresskar i en ildfast form og bak i ovnen i 15 minutter på 200°.

Grovhakk løk og stek i 1 ss olivenolje. Ha i chili, spisskummen, bønner, vann og salt. La det putre i 10 minutter.

Vend inn det bakte gresskaret. Hakk koriander fint og bland med limesaft og resten av oljen. Smak til med salt og pepper.

Server med lune tortillas, crème fraîche og koriander-dressing, og eventuelt litt ekstra chili.

Smakfull linsegryte

Denne passer perfekt til kjøtt eller fisk, men er også fin alene sammen med godt brød.

(2 porsjoner)

1/2 gul løk
1 båt hvitløk
1 ss rapsolje
1/2 ts malt ingefær
1/2 ts spisskummen
1 ss tomatpuré
2 dl røde linser (se tips)
100 g cherrytomater
5 dl vann
1 terning grønnsakbuljong
1/2 ts salt
1/4 ts pepper
1 neve persille

Skrell og hakk løk og finhakk hvitløk. Stek dem i litt olje med malt ingefær, spisskummen og tomatpuré.

Tilsett linser, tomater, vann og buljongterning. Kok alt på lav varme i ca. 20 min, eller til linsene er møre (se tips). Rør av og til slik at de ikke fester seg til bunnen.

Spe eventuelt med mer vann om det er nødvendig. Smak til med salt og pepper. Dryss over litt persille og server gjerne godt grovt brød til.

TØRRE ELLER KOKTE?

Tørre linser trenger ikke bløtlegges, men må kokes i 20 minutter. Ferdigkokte linser i lake kan bare varmes i retten.

PÅ ITALIENSK

I Sør-Italia bruker de gjerne lokale bønner av typen controne eller cannellini.



Pasta med hvite bønner og tomater

Dette er ekte «fattigmannskost» fra Italia – billig, næringsrikt og lekkert.

(4 porsjoner)

150 g tørkede hvite bønner eller ca. 350 g forkokte
500 g cherrytomater
1 fedd hvitløk
1 ts tørket oregano eller 1 stilk frisk
salt og sort pepper
2 ss olivenolje
400 g pasta
parmesan

Bruker du tørkede bønner, legg dem i vann i 12 timer og kok dem ca. 45 minutter. Forkokte bønner fra boks siles, skylles og varmes i retten.

Del tomatene i to og vend dem med knust hvitløk, oregano, salt, pepper og olivenolje. Ha dem i en ildfast form og bak i 20 minutter på 180°.

Kok pastaen i godt saltet vann. Ha de forkokte bønnene i kokevannet de siste to minuttene, så de blir oppvarmet. Ta vare på 1½ dl av kokevannet før du siler det av. Ha pasta og bønner tilbake i den varme gryten og vend sammen med bakte tomater og saften fra bunnen av gryten. Bruk kokevannet til å løsne opp i retten og server med revet eller høvlet parmesan og eventuelt litt frisk oregano.

BRA PÅ BOKS

Kidneybønner er en av bønnene som egner seg best på boks – den bevarer nemlig både fastheten og den gode smaken.

Kålsalat med bacon og tre typer bønner

I denne enkle salaten bruker vi bønner fra grønnsaksdisk, fryser og boks fordi det går raskt.

(4 porsjoner)

150 g bacon
150 g grønne bønner, friske eller frosne
150 g edamamebønner, frosne
1 boks kidneybønner
200 g blandet kål, f.eks. spisskål og savoykål
1 håndfull frisk persille

DRESSING:

1 ss søt sennep
2 ss eplesidereddik
3 ss olivenolje
salt og sort pepper

TIL SERVERING:
brød

Kutt bacon i terninger og stek sprøtt i tørr panne. La det dryppe av på kjøkkenpapir. Knip stilken av grønne bønner og kok i lettsaltet vann i 5 minutter. Sil, skyll med kaldt vann, la dryppe av og del i to. Tin edamamebønner og fjern ev. belg. Sil kidneybønner og skyll i kaldt vann. Snitt kål fint og hakk persille grovt.

Dressing: Rør sammen ingrediensene og smak til med salt og pepper.

Vend kål og persille med alle bønnene og dressingene og ha bacon på toppen.



Chris Tønnesen

BØNNER I BOKS

Hermetiserte hvite cannellini-bønner markedsføres også som «White Kidney Beans»

Bønnesuppe med chorizo og grønnkål

En suppe rik på smak og farger, med bønner og pølse som metter godt.

(4 porsjoner)

1 løk
3 fedd hvitløk
3 stilker stangselleri
4 gulrøtter
100 g grønnkål
1 boks hvite bønner (gjerne cannellini)
olje til steking
1 ts tørket oregano
2 laurbærblader
1¼ l kyllingfond
200 g myk chorizo eller annen smaksrik pølse
grovt chilipulver etter smak
revet parmesan til servering
salt og pepper

Skrell og finhakk løk og hvitløk. Snitt stangselleri. Skrell gulrøtter og skjær i terninger. Riv eller grovsnitt kål. Sil og skyll bønnene. Sauter løk og hvitløk i olje i en stor gryte, til løken er blank. Tilsett selleri og gulrøtter og stek videre i 2–3 minutter.

Ha i oregano, laurbærblader, kyllingfond og bønner, la det koke opp og putre i 10 minutter.

Ha i grønnkål og la suppen putre videre et par minutter til kålen faller sammen. Smak til med salt og pepper.

Dra skinnet av chorizoen, del den i småbiter og stek dem i litt olje til gylne og gjennomstekt.

Krydre eventuelt med litt grovt chilipulver.

Anrett suppen i dype tallerkener, topp med chorizo og revet parmesan og nyt den med godt brød til.

Indisk linsegryte med kokos og spinat

Denne smakfulle gryten, også kjent som Dhal, lages med grønne linser og blir ekstra kremet med kokosmelk.

(4 porsjoner)

1 løk
20 g ingefær
1 fedd hvitløk
1 chili
1 ss smør
1 ts malt spisskummen
2 ts garam masala
1 ts paprika
1 boks kokosmelk
3 dl vann
200 g tørkede grønne linser
500 g frisk bladspinat
1 ts grovt salt

TIL SERVERING:
naanbrød
ev. ekstra chili

Skjær løk i tynne strimler og finhakk ingefær, hvitløk og chili. Stek i smør i 5 minutter. Tilsett spisskummen, gurmemeie, garam masala og paprika og stek i 1 minutt. Skyll linsene. Tilsett kokosmelk, vann, linser, spinat og salt la retten putre under lokk i 20 minutter. Rør jevnlig og tilsett mer vann hvis linsene har sugd opp væsken. Dhal skal være kremet og ikke altfor fast i konsistensen. Server med lunt naan-brød og eventuelt et dryss frisk chili.

RØDT ELLER GRØNT?

Her bruker vi grønne linser, men det kunne også vært røde. Begge er gode til å suge til seg væske og sveller litt, slik at retten blir grøtaktig.

KJØPETIPS

Mungbønner og belugalinser fås på helsekost, nett og internasjonale matbutikker.

Spicy mungbønnesalat med teriyakisaus

En mettende og smakfull salat med deilige asiatiske smaker.

(4 porsjoner)

70 g mungbønner (se tips)
70 g sorte belugalinser (se tips)

2-3 vårløk
½ paprika
½ agurk
1 cm ingefær
1 fedd hvitløk
1 chili i skiver
1 neve frisk koriander
2-3 lime
sesamfrø

TERIYAKISAUS:

2½ dl soyasaus
150 g brunt sukker
3-4 lime
70 g ingefær
1-2 fedd hvitløk
½ chili
2 sitrongress
2 ss koriander

Kok bønner og linser etter anvisning på pakning. Skrell og finhakk ingefær og hvitløk. Finsnitt koriander. Fjern frø fra chili og paprika og kutt i skiver. Snitt vårløk og agurk i skrå skiver. Bland bønner og grønnsaker med koriander, hvitløk og ingefær. Skvis over litt limesaft. La salaten stå og trekke litt.

Dressing: Skrell og grovhakk ingefær og hvitløk. Bank og finhakk sitrongress. Fjern frø fra chili og finhakk. Finhakk koriander. Kok opp soyasaus, limesaft og sukker. Tilsett de grovhakkede ingrediensene. La koke til sausen tykner litt, ca. 5-10 minutter. Sil blandingen og avkjøl.

Server salaten med et dryss av sesamfrø, samt teriyakisaus og limebåter.

LITEN TID?

Teriyakisaus får du også kjøpt ferdig i store dagligvarebutikker.

Pølsesuppe med bacon

Enkel og veldig smakfull suppe som også barna liker. Og kanskje det beste – den er rask å lage.

(4 porsjoner)

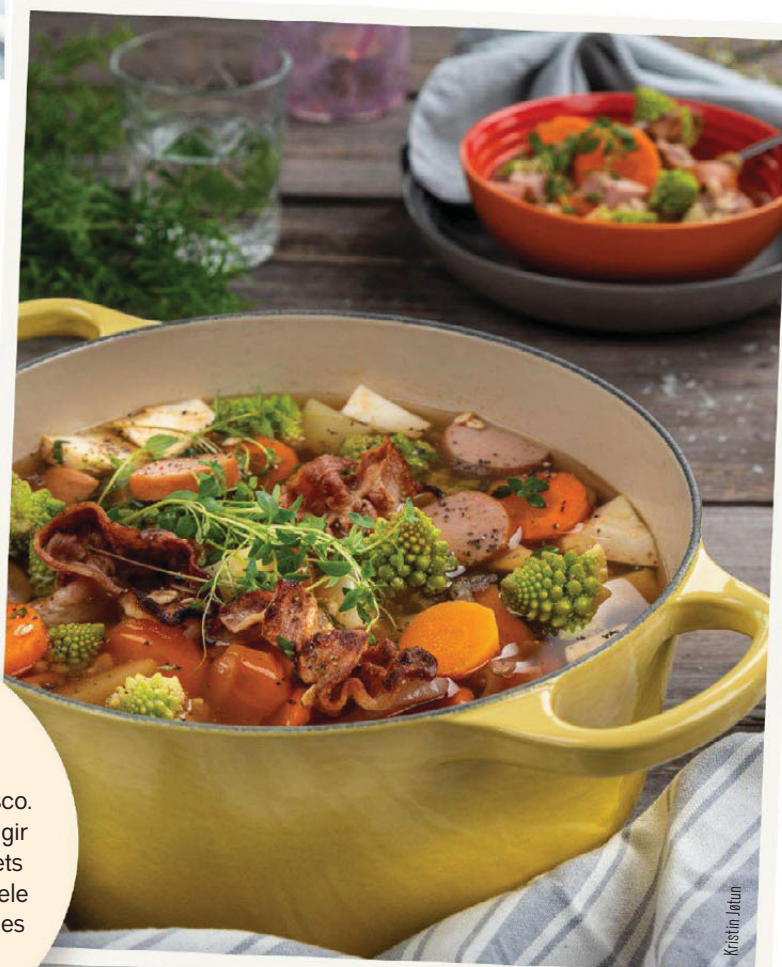
2 røkte kjøttpølser
200 g bacon eller lettsaltet sideflesk
1 gul løk
3 gulrøtter
200 g sellerirot
3 poteter
1 pastinakk
1 romanesco (se tips)
1 l vann
½ dl lettkokte havregryn (se tips)
1 ts salt
½ ts pepper
1 neve urter

Fjern skinnet og kutt pølsene i biter. Skjær bacon i mindre biter. Rens og finhakk løk. Brun baconet i smør til det er sprøtt. Tilsett løken og la den bli

myk. Skrell gulrøtter, sellerirot, pastinakk og poteter, og skjær dem i terninger. Rens romanesco og del den i små buketter. Tilsett grønnsaker i kjelen og hell på vann. La det koke til grønnsakene er møre og suppen jevner seg litt. Tilsett havregryn når det er ca. 5 minutter av koketiden. Smak til med salt og pepper. Server gjerne med flatbrød, godt brød eller lefse.

BYTTE-MULIGHETER

Brokkoli kan erstatte romanesco. Havregryn drøyer suppen og gir metthetsfølelse. De kan byttes ut med byggryn eller andre hele korn, men da bør de bløtlegges noen timer først.





Mor Hubros tips!

Gjær er ikke bare gjær. Når du skal bake søt bakst, som disse bollemuffinsene, lønner det seg å velge gjær som er laget for formålet. Spesialgjæren jobber bedre sammen med sukkeret og gjør at deigen hever raskere enn med vanlig gjær. De fleste matbutikker har gjær for søte deiger både i tørr og fersk form.

Bollemuffins med bringebær

Har du lyst på noe søtt og godt du kan lage raskt av ting du har i skapet, skal du prøve disse!

(Ca. 20 stk.)

25 g tørrgjær
1 dl sukker
100 g smør
3½ dl melk
ca. 600 g mel

FYLL:
bringebærsyltetøy
1 egg til pensling
ev. mandelflak til pynt

Smuldre gjæren i en bakebolle og ha sukker over. La gjær og sukker smelte sammen. Smelt smør i en kjele, ha i melken og varm til ca. 37°. Hell melkeblandingen i bollen og rør om. Elt

inn det meste av melet og juster med resten til en glatt og fin deig. Dekk bakebollen med et klede og hev i ca. 45 minutter.

Elt deigen på et melet bakebord. Trill ut lengder som deles i ca. 20 biter og formes til små boller. Fordel bollene i muffinsformer. La etterheve i 20 minutter. Lag et dypt

hull i hver bolle og fyll med bringebærsyltetøy. Pensle bollene med sammenvispet egg. Stek i ovn ved 220° i ca. 12 minutter.

Avkjøl bollene litt i stekebrettet. Ta dem ut og avkjøl helt på en rist. Dryss gjerne over litt melis rett før servering eller pynt med mandelflak.

For 1 år siden begynte Maria å få problemer med hetetokter og nattesvette. Hun kjente en uro i kroppen, og kunne bli irritert uten grunn. Dette gikk også utover søvnen. Hun valgte å prøve Meno Joy™. Hun følte seg bedre allerede etter 1 måned, og etter 6 måneder var hun kvitt alle plagene. Som en ekstra bonus, ble Maria også kvitt noen overflødige kilo.

Maria ble kvitt hetetoktene og overvekten!

Maria er 56 år, og jobber som ingeniør. Hun bor på et lite sted i Småland med mannen sin. Sammen har de 5 voksne barn, som alle har flyttet hjemmefra. Maria elsker naturen og skogen. Hun sier selv at hun er en hobbygartner, og bruker mye tid ute i hagen.

Uro, hetetokter og søvnproblemer
Maria har alltid vært en rolig og trygg person, men da overgangsalderen gjorde seg gjeldende kjente hun på en uvanlig uro og irritasjon i kroppen. Om dagen slet hun med hetetokter, og om natten slet hun med søvnen.

Sammenhengen mellom overgangsalderen og manglende sexlyst!

Mange kvinner lider under det faktum at sexlysten reduseres med alderen, og da ofte i forbindelse med overgangsalderen. En dansk undersøkelse viser at av 316 kvinner i alderen 50-60 år med tegn på overgangsalderen, har hver tredje opplevd nedsatt sexlyst. Meno Joy inneholder vitaminer og mineraler sammen med rødkløver, humle og damiana (stammer fra Mexico og historisk sett brukt som kjærlighetseliksir). Vitamin B6 bidrar til å regulere hormonaktiviteten. Magnesium bidrar til å redusere tretthet og utmattelse samt nervesystemets normale funksjon. Vitamin D bidrar til et normalt opptak av kalsium og fosfor.

-Jeg våknet flere ganger og var helt gjennomvåt. Jeg fikk aldri den dype søvnen, forteller hun.

En forskjell allerede etter 1 måned
Maria ble tipset om kosttilskuddet Meno Joy™, og bestemte seg for å prøve. Hun kjente seg bedre allerede etter 1 måned. Etter en stund valgte hun å redusere dosen, men da kom problemene tilbake etter 1 uke. -Det var virkelig et tydelig bevis på at tablettene faktisk fungerte. Nå har jeg tatt Meno Joy™ i snart 6 måneder, og hetetoktene og nattesvetten er borte. Jeg sover godt, og føler heller ingen uro eller uforklarlig irritasjon, sier hun.

-Jeg er så fornøyd med Meno Joy™, og jeg kommer til å ta produktet så lenge jeg har behov. Jeg anbefaler det til alle mine venner i samme situasjon.

Gikk i tillegg ned i vekt
Overgangsalderen medførte også at Maria la på seg

mange kilo.

-I løpet av de 6 månedene jeg har tatt Meno Joy™ har jeg også gått ned i vekt. Søtsuget og følelsen av å alltid ha lyst på noe å spise, har forsvunnet, forteller Maria glad.

Hvor kan du kjøpe Meno Joy™?

Meno Joy™ kan kjøpes der du kjøper helsekost eller direkte på newnordic.no



**Bestill Meno Joy™ i dag
å få den hjem i postkassen!**

**Få 20% rabatt hver gang!
Bestill abonnement på
www.newnordic.no**

**Fås også kjøpt der du
kjøper helsekost!
Kundeservice: 69 25 73 00**

TRE STORE VANEENDRINGER

1. Begrens alkoholbruk til et minimum.
2. Ha minst 12 timer mellom dagens siste måltid og det første måltidet neste dag.
3. Sørg for syv, åtte timers søvn de fleste nettene.

Kilde: Pulskuren helsedagsbok



SLIK HOLDER DU DEG FRISK LENGER

– En inaktiv 65-åring kan sannsynligvis doble sin friske levetid ved å begynne med fysisk aktivitet og forbedre kostholdet. Her er det mye å hente.

TEKST: Marit Aaby Veбенstad FOTO: Getty Images

Det sier lege Torkil Færø. Han er opp-tatt av hvilke grep vi selv kan gjøre for å få god helse og hvordan nye vaner kan hjelpe oss i hverdagen.

– Mange tenker kanskje at når man kommer litt opp i årene, er det ikke så nøye lenger. At man da kan lene seg tilbake i sofaen og kose seg med god mat og vin uten å trene og bryne seg på utfordringer. Men dette stemmer ikke, det er faktisk vel så viktig å gjøre gode grep for helsen når man er i pensjonistalder, sier han.

– I denne alderen får du ikke lenger noe gratis når det kommer til kropp og

helse. I mange år går jo dette av seg selv, men etter fylte 50 krever det mer innsats å holde seg i form. Det som er positivt er at grepene du tar i voksen alder har stor betydning, sier han.

Legen forteller at etter hans erfaring er det prosentvis er mer helsegevinster å hente ved å legge om livsstilen i voksen alder.

– En inaktiv 65-åring kan sannsynligvis doble sin friske levetid ved å begynne med fysisk aktivitet og forbedre kostholdet, så her er det mye å hente, sier han.

FØLG MED PÅ HELSEN

Færø har tidligere skrevet bøkene *Kamerakuren* og *Pulskuren*, og nå er han aktuell med *Pulskuren helse-dagsbok*. Målet med boken er legge en plan for hele året gjennom små skritt hver uke og måned. Du kan innføre nye gode vaner og kvitte deg med de dårlige og følge med på hvordan det endrer målinger, humør og livskva-

litet. Om morgenen kan du notere nattens stress, søvn og restitusjon. På den måten kan du planlegge eller justere dagen ut fra dine disponible krefter.

– Jeg har lagt opp til at det skal være så enkelt som mulig. For hvis det blir for komplisert, så er det lett å droppe det. Mitt råd er å bruke fem minutter om morgenen på å orientere seg om formen sin og justere dagen der etter. Mitt inntrykk er at mange går fra null til hundre på et par minutter, at man bare starter dagen uten å kjenne etter hvordan man har det. Ved å følge litt med kan du ta kontroll over dagen, i stedet for at dagen tar kontroll over deg. Det handler egentlig bare om å sjekke inn hos seg selv, sier Færø.

Om kvelden kan du også sette av noen minutter for å tenke gjennom hvordan dagen har vært. Har du vært mye stresset? Har det vært noen gode opplevelser?

– Det blir litt som skrive

takknemlighetsdagbok, noe vi vet kan være bra for oss, sier legen.

SKAP NYE VANER

Erfaring viser at det tar omtrent fire uker å teste og innarbeide en ny vane før vi vil savne den om den glemmes. Vaner erstatter viljestyrke. Når vi ikke har vaner, må vi bruke aktiv tankevirksomhet til å velge om vi skal utføre en viss handling eller ikke. Det tapper oss for litt viljestyrke hver gang, og ofte vil ikke alternativet engang dukke opp i hodet vårt. Når vi flytter en helsebringende aktivitet over fra valg til vane, frigjør vi tankekraft og ressurser til andre livsvalg.

– Lager du deg en vane med å skrive ned tankene dine morgen og kveld, kan det erstatte viljestyrke. Vi vet jo at alle valg tar krefter. Ved å gjøre dagbokskrivningen til en vane på lik linje med å pusse tennene, krever det ikke viljestyrke, påpeker Færø. •

TA GREP: Alle grepene du tar for å bedre både den fysiske formen og kostholdet ditt har stor betydning, uansett hvor omfattende du gjør det.

Roer nervesystemet

Når du bruker fem minutter morgen og kveld til å skrive helsedagsbok, tar du kontroll over hvordan du åpner og lukker dagen. Dette roer nervesystemet og er mye bedre enn at dagen og natten tar kontroll over deg.

Gjennom å notere øker du sjansene for å lykkes med planene dine om å få bedre helse og mer ut av livet. 20 prosent av hjernens muskelmotoriske nervesceller er knyttet til håndbevegelser. Håndskrift utløser meditasjonslignende aktivitet i hjernen, skjerper kreativitet og hukommelse og har en rekke terapeutiske helseeffekter.

Tålmodighet og aksept er viktige ingredienser når du vil bli bedre i noe, inkludert det å oppnå god helse. Du vil oppleve umiddelbar effekt av flere av livsstilsendringene, men en del av dem blir synlige først etter lengre tid.

Kilde: Pulskuren helsedagsbok

KUNSTEN Å BRYTE EN UVANE

Mange av uvanene våre er strategier for å døyve ubehag og stress. For eksempel ta en røyk, en øl, en snus, en sjokolade eller kjeft på ektefellen for at sokkene ligger på feil plass. Så føler man seg roligere etterpå.

Slik kan du bryte uvanen:

Trinn 1: Øv på å gjenkjenne signalet som trigger uvanen. Uten at du oppfatter triggeren, blir det vanskelig å sette inn tiltaket til riktig tid.

Trinn 2: Bytt ut uvanen med en sunnere og mer fornuftig handling. For eksempel et eple, en pustepause, kaldt vann på hendene eller løpe på stedet i 20 sekunder.

Trinn 3: Kjenn på at effekten tilsvarte den du tidligere brukte en dårlig vane for å oppnå.

Etter fire-fem uker vil du automatisk reagere på denne gunstige måten når du kjenner ubehaget som tidligere utløste uvanen.

Kilde: Pulskuren helsedagsbok

Viktige fokusområder:

• Søvn

Om du får litt bedre søvn, er mye gjort. Er du vant til å sove dårlig, kan det ta lang tid å snu det. Vær tålmodig! Fokuser på hvor du er om ett år og ikke i morgen. De små skrittene for bedre søvn hver natt er like viktige som de tre største søvngrepene som alle med søvnvansker straks bør innføre: Minimer alkohol, dropp koffein etter klokken 12 og unngå å spise etter klokken 19. Vi kan ikke tvinge oss til å sove bedre, men vi kan legge til rette for god søvn.

• Bevegelse

Riktig og variert bevegelse er nødvendig for at kropp og sinn skal fungere optimalt. Stillesitting skaper en svak kropp som stresses ved små belastninger. Dosen som gir bedring, er lav: 150 minutter bevegelse med moderat intensitet i uken. Vi trenger å variere med styrke, utholdenhet, spenst, hurtighet, smidighet og balanse. Er du i dårlig form, bør du begynne svært rolig.

• Stressregulering

Stress er livsnødvendig og ikke farlig i seg selv. Men blir det for mye, for lenge og uten hvile imellom, går det ut over velvære og yteevne. Det er uansett viktig i mange sammenhenger å ha evne til å nedregulere stressnivået for å prestere best mulig.

• Spisetider og faste

Når vi spiser er nesten like viktig som hva vi spiser. Vi trenger å gi tarmsystemet nok tid til å restituere etter fordøyelsesinnsatsen. Det finnes

en rekke ulike fastevarianter, fra forlenget nattfaste til flere dagers vannfaste. Mange finner at et spisevindu på mellom seks og ti timer er tilstrekkelig, det vil si at det er i dette tidsrommet du spiser måltidene dine hver dag.

• Blodsukkerregulering

For mye raske karbohydrater, spesielt i form av ultraprosessert mat, bidrar til å skape en kronisk betennelsestilstand i kroppen, noe som disponerer for en rekke livsstilssykdommer. I tillegg erfarer mange stress på grunn av de stadige blodsukkersvingningene.

• Relasjoner

Gode relasjoner bidrar til et langt og friskt liv. Kroppen stresses av ensomhet og dårlige relasjoner. Den urgamle delen av nervesystemet tolker det som om vi er i konstant fare. Immunforsvaret faller, og cellene fungerer dårligere. Både hyppighet og kvalitet på samvær teller. Selv mikroøyeblikk med kontakt med tilfeldige personer som butikkspersonale og forbipasserende virker forfriskende.

• Natur

Vi er utviklet i samspill med naturen. Sollys, plantestoffer i luften, kontakt med jorda og sanseintrykk fra syn, hørsel, lukt og berøring påvirker immunforsvar og utallige prosesser i kropp og hjerne. Utsikt til vann er beroligende for nervesystemet. Shinrin-yoku, japansk «skogsbadning», som innebærer sansebasert vandring i naturen, viser seg å ha effekt på depresjon. •



Cappelen Damm

MÅLEVERKTØY:

Med *Pulskuren helsedagsbok* kan du følge din egen fremgang dag for dag, uke for uke i et helt år.



CT Wissenberg / kolonihaven.no

EKSPERT: Lege Torkil

Færø er opptatt av hvordan vi kan få mest mulig ut av livet. Han har tidligere skrevet bøkene *Kamerakuren* og *Pulskuren*.



«Mitt råd er å bruke fem minutter om morgenen på å orientere seg om formen sin og justere dagen der etter.»

BEVEG DEG: Variert fysisk aktivitet er godt for både kropp og sinn.

HELSETIPS

VED: Sidsel Jøranlid FOTO: Getty Images



Husk å fylle på

Vet du at flere av vaksinene vi får som barn bør friskes opp i voksen alder? Det gjelder blant annet stivkrampe, difteri, kikhoste og polio. Disse vaksinene bør friskes opp hvert tiende år for å gi en tilstrekkelig beskyttelse. Anbefaling om vaksinerings gjelder både for personer som skal reise, men også for andre.

Kilde: FHI.no

SUGEN PÅ NOE GODT?

Får du ofte lyst på noe søtt etter at du har spist? Skjær opp noen appelsinbåter som avslutning på måltidet. Det demper søtsuget. Appelsiner er dessuten stappfull av C-vitaminer som styrker immunforsvaret ditt.

Kilde: Frukt.no

Angst

Angst kan være knyttet opp mot ting og situasjoner, eller det er som en mer ubestemt tilstand preget av bekymring og uro. Opp mot 25 prosent av befolkningen opplever å ha en angstlidelse i løpet av livet.

Kilde: Helsenorge.no



Er du en trøstespiser?

I en ny undersøkelse av nordmenns kostholdsvaner innrømmer tre av ti at de trøstespiser.

Myndighetenes råd er at vi bør spise både sunt og regelmessig, men når vi lander i sofaen etter en lang dag, kommer gjerne suget etter noe godt. Det vi får lyst på er ikke gulrøtter, men som regel usunne matvarer med høyt innhold av karbohydrater, sukker og fett.

– Dette virker direkte på belønnings-senteret i hjernen og gir oss en god følelse. Hjernen tenker at «dette må du gjøre oftere», sier Michael Thorp, lege og spesialist i fysikalsk medisin og rehabilitering, og legger til: – Emosjonell spising, eller det å «spise etter sine følelser», kan bli en utfordring. Dersom kaloririk mat eller godteri er løsnin-

gen hver gang du er nedfor, opprørt, stresset eller for den sakens skyld bare kjeder deg, er det ikke bra for helsen.

For å unngå trøstespising, er det lurt å hverken ha potetgull, kjeks eller sjokolade i kjøkkenskapet. Planlegg faste måltider gjennom dagen og ikke hopp over frokosten. Gjør klar litt «nødmat» som du kan ha når søtsuget melder seg. Det kan være nøtter eller frukt som er lett tilgjengelig.

Det å trøstespise er skambelagt, og hele 14 prosent fortalte at de skjulte enkelte måltider for partneren sin.

Kilde: Herbalife/PR-o.no

IKKE FRYS PÅ NYTT

Råvarer som du har tint en gang, bør ikke legges tilbake i fryseren uten at de først er varmebehandlet. Årsaken er at bakteriene begynner å formere seg under tineprosessen. Disse bakteriene kan gjøre at vi blir syke.

Kilde: MatPrat.no



SUNNE OG FRISKE URINVEIER

Mange velger å ta et tranebær tilskudd for å holde urinveiene fri for bakterier som infiserer urinveiene.

5 ENKLE TIPS

FOR SUNNE OG FRISKE URINVEIER

1. Drikk mye væske
2. Ikke hold deg, gå på toalettet når du kjenner at du må
3. Bruk alltid sitteunderlag når du er ute, og unngå å fryse på beina
4. Gå på do etter sex
5. Ta et tranebærtilskudd som f.eks. Intim Comfort™

Naturlig hjelp til sunne og friske urinveier

Tranebær er rik på plantestoff som kalles pro-antho-cyanidiner forkortet PAC, og er tradisjonelt sett brukt for å opprettholde sunne urinveier. Tranebær er i samme familie som tyttebær og blåbær.



De er stappfulle av antioksidanter, C vitaminer og mineraler. New Nordic har utviklet en kapsel som er basert på et innhold som kombinerer tranebær med nattlysolje, karvefrøolje, niacin og vitamin B6. Produktet anbefales til å opprettholde sunne og friske slimhinner og hormonell balanse,

og inneholder en høy styrke på 36 mg PAC.

MELLOM 20 TIL 40% KVINNER VIL OPPLEVE URINVEISINFESJONER I LØPET AV LIVET.

Intim Comfort™ er kapsler du kan ha behov for hvis du trenger et ekstra sterkt tranebær supplement. Nattlysolje er rik på omega 6 fettsyren GLA, som prostaglandiner. Disse opprettholder en normal hormonell balanse. Niacin bidrar til å opprettholde sunne slimhinner.

HVOR FÅR DU KJØPT INTIM COMFORT™?

Intim Comfort™ fås kjøpt hos din nærmeste helsekostforretning og på newnordic.no



Bestill Intim Comfort™ i dag og få den hjem i postkassen

Bestill på newnordic.no eller 69 25 73 00

Spar 20% på abonnement

Fås også der du kjøper helsekost. Kundeservice: 69 25 73 00

med24.no

life

sunkost

K

NEW NORDIC

www.newnordic.no
Online Store



— Jeg ble tatt for tyveri

Hun vet ikke selv hvorfor, men plutselig fikk hun en innskytelse om å snike varene ned i vesken uten å betale.

– Det ble en skammelig lærepenge som snudde livet mitt om til det bedre, forteller Linn (52).

Bak en lukket dør sitter hun og hulker på en av landets flyplasser. Utenfor hører hun muntre stemmer, folk som handler taxfree-varer og gleder seg til å reise på tur. Selv gjemmer hun ansiktet i hendene.

«Hvorfor gjorde du det?» spør mannen som setter seg ned overfor henne der inne på vaktrommet.

Hun hadde latt et pudder og en leppestift skli ned i vesken. Den stjålne kosmetikken ligger på bordet mellom henne og sikkerhetssjefen. Det var ingen vits å benekte tyveriet. To myndige vakter hadde fulgt etter henne fra butikken og stoppet henne på vei mot avgangshallen. Hun hadde straks begynt å skjelve som et aspeløv. Tisset på seg hadde hun også.

«Jeg vet ikke», er det eneste svaret hun klarer å komme med der og da.

Og det er helt sant. Hun har aldri gjort noe lignende tidligere, foruten å ha prøvsmakt smågodt fra selvplukken i den lokale matbutikken.

«Det er første gangen», stotrer hun, «og det blir garantert den siste. Unnskyld!»

Å bli tatt på fersk gjerning skal senere vise seg å være som en gave fra oven.

D-DAGEN

«Livet mitt er et helvete!» hulket hun til sikkerhetssjefen den skjebnesvangre dagen. Hun fortalte ham om ektemannen, som i årevis hadde slått både henne og parets to mindreårige barn. Om den tunge kampen for å komme seg ut av ekteskapet og om hans hevngjerrighet.

«Etter 15 år ble jeg brått hjemløs. Dermed fikk han ungene, selv om de var redde for ham. Alt jeg har igjen i dag, er jobben min», forklarte hun. «Jeg skulle ha vært på et seminar utenlands i dag, men noe klikket bare inni hodet mitt.»

Mannen overfor henne var klok nok til å la henne prate videre.

– Taust fant han frem flere lommeørklær til meg mens jeg fortsatte min historie, forteller hun Norsk Ukeblads utsendte om den ti år gamle episoden på flyplassen.

– I årevis hadde jeg nemlig forsøkt å komme meg vekk fra denne eksen min, men han truet med å ta fra meg barna. Jeg var livredd for å miste dem! Til slutt anmeldte jeg ham for familievold, men saken ble henlagt på grunn av manglende bevis. Alt dette fortalte jeg til sikkerhetssjefen.

«Og her sitter jeg, tyven, og blir vel sperret inne», hulket jeg. «Hva vil skje med meg nå?»

VENDEPUNKTET

Det sies at nasking har utviklet seg til å bli et kulturelt fenomen, en slags lydløs epidemi i dagens forbrukersamfunn.

– Hvorfor risikere alt ved å stjele? spør jeg Linn.

– Akkurat det ønsket også jeg å finne svar på, sier hun.

– Det finnes jo ikke én felles forklaring på hvorfor enkelte blir tyver, men jeg fant i hvert fall ut hva som kan være tilfelle i noens tilfelle, og mitt eget. I ettertid har jeg gått gjennom mange anonyme historier som jeg har funnet på nettet om det å stjele, og jeg har også lest forskningsrapporter om fenomenet. For meg ble det en slags terapi å søke etter svar på den måten.

En historie som har gjort inntrykk på henne, var om en anonym dame som betrodde at hun hadde stjålet en sofa på Ikea. Hun hadde rett og slett trillet den ut fra Billigkroken, tatt heisen ned til parkeringsplassen og løftet den opp på tilhengeren sin, og hun ble ikke tatt. Linn rister oppgitt på hodet.

– Men hvorfor stjeler folk? Eller enda viktigere i

denne samtalen: Hvorfor stjal du?

– Svaret er komplisert og sammensatt. Nasking har både kulturelle og psykologiske årsaker. For meg vil jeg påstå at det hadde sammenheng med en depresjon på grunn av livssituasjonen min. For andre kan det være den uimotståelige trangten til å eie noe som ikke er ditt. Kleptomani.

– Så du selv er altså ingen kleptoman?

– Definitivt ikke! sier hun bestemt.

De store, grønne øynene hennes ser også bunn ærlige ut.

– Kleptomani er en sykdom. Etter hva jeg forstår, må en kleptoman hele tiden skjerpe seg for ikke å stjele. En kleptoman er visstnok heller ikke plaget av dårlig

stemt på å vite, var: «Er det første gang du stjeler?» Jeg sa at det var det, og han må ha trodd meg.

Politiet ble aldri involvert. Han hjalp henne også å skaffe ny flybillett, slik at hun kunne dra på jobboppdraget sitt.

– Jeg kom meg av gårde på jobb utenlands, og ingen har fått vite hvorfor jeg ble forsinket den dagen. Skammen over å ha stjålet sitter likevel i meg. Den må jeg leve med. Og hvem vet, kanskje hadde jeg fortsatt å stjele om jeg ikke hadde blitt tatt den dagen? I så fall ville jeg ha hatet meg selv enda litt mer for hver gang, tror jeg. I stedet fikk jeg en ny sjanse i livet. Jeg valgte å se det sånn, forteller hun.

– Langsomt fikk jeg stablet en levelig hverdag

«Naskingen var på en måte mitt rop om hjelp.»

samvittighet. Selv skammer jeg meg fortsatt over å ha stjålet, selv om det bare var én gang. Jeg var rett og slett destruktiv. Det føltes ikke som jeg hadde noe å tape. Over tid hadde eksen min brutt meg ned, tatt fra meg både selvfølelsen og alt det andre grunnleggende i livet.

– Tenkte du ikke på at det å stjele ville gjøre livet ditt enda verre?

– Jeg tenkte ikke klart. Naskingen var på en måte mitt rop om hjelp. Jeg orket knapt å leve. Der og da satte jeg en slags stopper for en videre destruksjon. Men til mitt store hell ble tyveriet et vendepunkt.

LIVET SMILER IGJEN

Sikkerhetssjefen var en klok kar. Han lot henne prate ut.

– Det eneste han var be-

på bena. Over tid gikk det meste seg til. Eksen min er fremdeles den samme tulling som han alltid har vært, men nå er han gift for tredje gang etter at vi gikk fra hverandre, og dermed har han fått noen andre å plage, stakkars. Godt er det i hvert fall at barna er blitt voksne og kan ta sine egne beslutninger. De har fortalt meg at de ser faren sin minst mulig. Deres barnomsminner er dessverre ikke av de beste. Enkelte mennesker stjeler for mye glede fra andre. Når det er sagt: Det beste er å la bitterheten hvile og heller etter beste evne skape sin egen lykke, sier Linn – klok av livserfaring.

– Jeg har lært av mine feil. Kanskje har nettopp det gjort meg lykkelig? •



«Det lå i kortene
at det var jeg
som måtte
betale reisen for
oss begge.»

Han var en gjerrig mann

Jeg la merke til at Håvard var svært sparsommelig, og regnet med at det var fordi skilsmissen hadde kostet ham dyrt. Men så kom søsteren hans på besøk, og da fikk jeg et annet syn på saken.

Da jeg møtte Håvard for ett år siden, var han ærlig på at skilsmissen hadde tæret på ham og at han til tider følte seg deprimeret. Han fortalte om en vanskelig rettssak med ekskona og at han følte seg flådd økonomisk. Jeg likte ham, og jeg falt også for ærligheten hans. Han var flink til å ordlegge seg, og det gjorde at jeg ønsket å møte ham igjen.

Håvard hadde beholdt huset, og jeg husker at jeg ble litt skuffet første gang jeg kom dit. Jeg forventet at det stilige huset skulle være oppdatert og moderne, men det var alt annet enn det. Håvard sa at det var ikke blitt pusset opp siden 80-tallet og at han ikke var så opptatt i interiør og trender. Selv bodde jeg i en liten leilighet, så det ble naturlig at vi var mest sammen hos Håvard.

Det var deilig å sitte ute på den store terrassen og gå barbert i gresset. Det var under en av disse flotte sommerkveldene jeg spurte om jeg kunne kjøpe litt maling og hjelpe ham med å oppgradere stuen og kjøkkenet. Soverommet trengte også et par malingsstrøk, for jeg opplevde det som ukoselig å være der.

– Gjør akkurat hva du vil, sa Håvard og lot meg både få bestemme farger og hvordan det skulle bli. Jeg sa for meg at det ikke ville koste all verden, og på den tiden hadde jeg troen på at vi skulle holde sammen, så jeg så på denne oppussingen som en investering i forholdet vårt. Jeg hadde inntrykk av at Håvard knapt eide nåla i veggen, så jeg betalte malingen og alt utstyret av egen lomme. Jeg liker å planlegge ting, og jeg liker og få det jeg planlegger, gjort. Dermed var jeg i gang med oppussingen allerede uken etter.

Håvard hjalp riktignok til med malingen, men i hovedsak var det jeg og et par venninner som gjorde jobben. Vi malte i tillegg den gamle furusengen hans,

og jeg foreslo at Håvard skulle bytte ut madrassene, men det hadde han ikke råd til. Det ene tok det andre, for jeg syntes at han måtte ha nye gardiner, sengetøy og håndklær også, fordi det han hadde var så slitt. Til det kommenterte han at ekskona hans hadde forsynt seg av det beste på alle områder. En bekjent av meg malte et par store bilder som ga stuen hans det lille ekstra.

Håvard var storforneymed alle endringene. Jeg følte meg også mer hjemme når jeg var hos ham. Så jeg noe i en butikk som jeg mente passet til de nye fargene på veggene, kjøpte jeg det. Noe i meg syntes synd på ham, og jeg ville så gjerne glede ham.

JEG BETALTE REISEN

Jeg la tidlig merke til at Håvard lagde mat i nøyaktige mengder. Han ville alltid vite hvor mange poteter jeg kom til å spise, og han serverte aldri grønnsaker. Det tenkte jeg var et resultat av skilsmissen, at han måtte være bevisst på økonomien sin og ikke sløse. Ved et par anledninger spiste han hos meg, og jeg hadde laget mye mat som jeg hadde planlagt å fryse ned og ha til senere. Før han dro fra meg, spurte han pent om å få med seg litt mat hjem, siden det var så mye igjen.

Jeg sendte det med ham og trodde det var fordi han likte maten så godt. Da jeg spurte ham om vi skulle dra til Syden sammen, lå det i kortene at det var jeg som måtte betale reisen for oss begge. Han nølte ikke et sekund med å ta imot tilbudet, og jeg betalte reisen vår. Der koste vi oss. Vi leide bil, og jeg la selvsagt merke til at Håvard var opptatt av at vi skulle spleise på alt. Alle utgiftene ble delt i to, og Håvard fulgte godt med på hvor mye maten og det vi drakk, kostet. Han valgte alltid det billigste og hadde ingen intensjoner om å betale en krone ekstra. Jeg tilskrev alt dette skilsmissen hans

og sendte ofte noen stygge tanker til hans ekskona som hadde vært så grisk.

Jeg foreslo at han burde selge huset og få seg et billigere bosted, men det var uaktuelt. Dette huset hadde han bygget selv, så det var viktig for ham å beholde det. Vi ble bedt i 50-årsdagen til en kamerat av Håvard, og jeg gledet meg til å møte vennene hans. Det var da vi hadde vår første kran-gel, fordi jeg mente at han fikk ordne med gaven, og at vi måtte kjøpe gaver til hver vår familie og venner selv, som var fra oss begge. Håvard mente at han ikke kunne sette navnet mitt på kortet hvis vi ikke hadde spleiset, og det utartet til en kran-gel. Det endte med at jeg dro hjem i sinne og at Håvard ringte meg dagen etter og sa at han skulle betale for gaven og at den skulle være fra oss begge.

ENDELIG FORSTO JEG

Det var da søsteren hans kom på besøk en lørdag at det begynte å gå opp for meg at Håwards sparsommelighet ikke handlet om ekskona eller skilsmissen. Hun kom på besøk for å se hvordan han hadde fått det, og da hun hadde meg på tomannshånd på kjøkkenet, spurte hun rett ut om hvordan jeg hadde fått Håvard til å åpne lommeboken sin. Jeg så undrende på henne, for jeg forsto ikke spørsmålet. Jeg sa at jeg hadde spandert denne oppussingen på ham, og at det ble litt mer enn jeg hadde planlagt.

Søsteren hans fortalte at Håvard alltid har vært gjerrig og at det var en av grunnene til at han ble skilt. Ekskona hans orket ikke lenger alle begrensningene Håvard satte, fordi han ikke ville bruke penger på noe som helst.

– Han har mange penger

i banken, sa hun og ba meg om å passe meg så jeg ikke ble utnyttet.

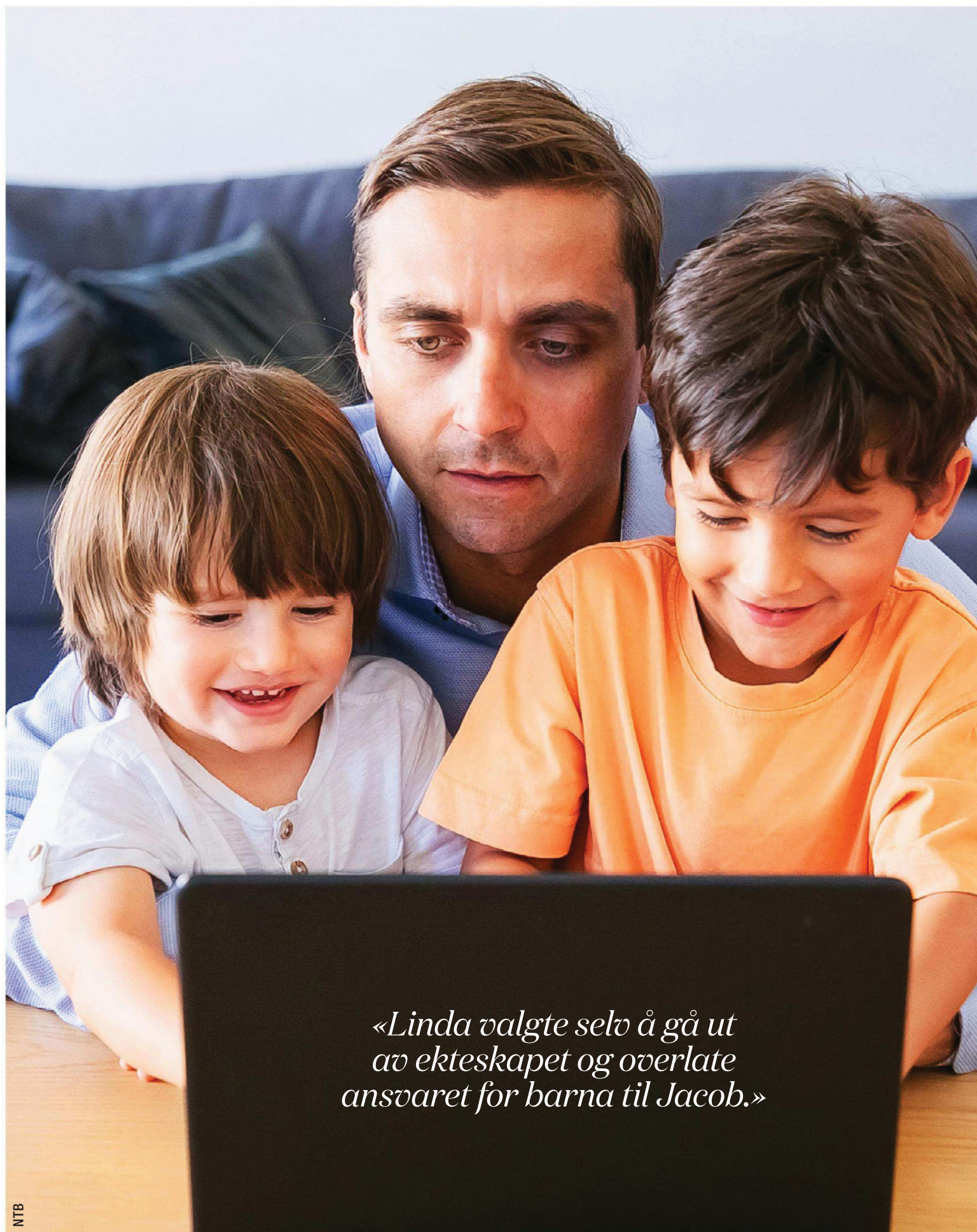
Disse ordene ga meg en støkk. Det var tross alt søsteren hans som fortalte meg dette, og hun sa at det hadde vært et problem helt siden Håvard var barn. Han vernet om pengene sine og ble nærmest syk hvis han måtte bruke av sine oppsparte midler. Når hun først sa det sann, så jeg alt i et nytt perspektiv.

Hver gang vi hadde vært ute og tatt oss et glass vin, ville Håvard alltid gå hjem etter det ene glasset. Han kastet aldri mat. Han kjøpte seg sjelden klær, og gjorde han det, så måtte det være på salg. I kameratens 50-årsdag lånte han en dress av svogeren sin fremfor å kjøpe seg en ny. Det var mange slike småting som jeg egentlig ikke hadde tenkt så mye over, men som nå skapte det fulle bildet av hvem Håvard var.

Jeg avsluttet forholdet vårt på grunn av dette. Håvard hadde mange gode sider også, men jeg kom frem til at jeg ikke orket å leve sammen med en mann som sliter med å være spandabel og raus, men som likevel kan ta imot fra andre. Det er fire uker siden jeg avsluttet forholdet, og etter det har vi ikke hatt noe kontakt. Av og til kjenner jeg på et sinne fordi jeg føler meg utnyttet. Men egentlig har jeg bare meg selv å takke, for det var jeg som tok alt initiativ.

Jeg har uansett lært noe viktig. Neste gang jeg møter den potensielle kjærligheten, skal jeg ikke bruke penger og krefter på ham før jeg vet hvem han er og hva han står for. For er det noe jeg ikke kan leve med, så er det et menneske som sliter med å dele og som må snu på hver krone før han bruker den. •

«De blå sidene» er innsendte historier fra lesernes hverdag. Navn på personer og steder er forandret, og personene på bildet er ikke identiske med noen i historien.



*«Linda valgte selv å gå ut
av ekteskapet og overlate
ansvaret for barna til Jacob.»*



Jeg er stolt av min sønn

Min svigerdatter fikk psykiske problemer, og hverdagen med to små gutter ble for tøff for henne. Men sønnen min tok ansvar.

Mange er stolte av sine døtre som er alenemødre og klarer alt på egen hånd. Jeg er stolt av sønnen min Jacob, som også er alene med sine to barn.

Jacob var sammen med Linda i seks år før de ble foreldre til Tobias. Det var en fin tid for hele familien, og alle gledet seg til at barnet skulle komme. Linda var en engasjert og lykkelig småbarnsmamma, som var sammen med venninnene sine i permisjonstiden, strikket babyklær og holdt hus og hjem i orden. De giftet seg da Tobias var fem måneder gammel, og det ble et flott sommerbryllup.

Av og til tenker jeg at det er godt at ingen vet noe om fremtiden, for da Linda ble gravid igjen, var hun dårlig gjennom hele svangerskapet. Hun var kvalm, hadde bekkenlønning og gruet seg konstant til fødselen. Jeg husker hvor sliten hun så ut og at Jacob var bekymret for henne fordi hun la seg til på sofaen så fort han kom hjem fra jobben.

Da Tommy kom til verden, ble det raskt klart at Linda hadde fått en fødselsdepresjon. Hun ble innlagt på psykiatrisk avdeling, for hun trengte hjelp og støtte til å komme til hektene igjen, både psykisk og fysisk. Behandlingen hun fikk, så ut til å hjelpe, og etter noen uker ble hun utskrevet.

I et halvt års tid gikk det

tålelig greit hjemme hos Jacob og Linda. De kom seg gjennom utfordrende hverdager, med god hjelp fra meg og fra Lindas foreldre. Men Linda slet fortsatt med seg selv, og etter hvert som Tommy krevde mer av henne, var det som om hun ga helt opp. Hun orket knapt å stå opp, og hun orket hverken å dusje eller spise. Hun ble en skygge av seg selv og var dypt fortvilet over hele situasjonen.

Linda valgte selv å gå ut av ekteskapet og overlate ansvaret for barna til Jacob. Hun innså at hun trengte hjelp, men også at hun hadde nok med seg selv. Hun slet med en tilbakevendende depresjon, og hun utviklet sosial angst. Hun erkjente at hun ikke klarte å være en tilstedeværende og omsorgsfull mamma. Det var en følelsesmessig tøff erkjennelse. Jacob var også mye fortvilet i den perioden. Hvordan skulle han ivareta to små barn og samtidig være i full jobb? Han gråt under samtalerne våre og var på nippet til å gi opp.

GUTTENE TRIVES

Men alt går seg som regel til, selv når bekymringene føles uoverkommelige. I dag fungerer alt som det skal. Linda får profesjonell hjelp. Hun bor for seg selv, og hun er sammen med barna når hun har gode dager. Hun ringer meg ofte for å prate, og jeg er bevisst på å gi henne

støtte. Hun har slitt mye fordi hun føler at hun har sviktet de små guttene sine, men hun vet samtidig at hun ikke hadde andre valg.

I dag er Tobias fem år, og Tommy fyller tre år om et par uker. Det er verdens beste gutter, som jeg er veldig stolt av. De går i barnehagen, og de stortrives sammen med faren sin. Jeg er stolt over det ansvaret Jacob tar for guttene sine. Han er også ivaretagende overfor Linda og har aldri vist hverken bitterhet eller sinne. Han forstår at dette ikke er noe Linda selv har valgt, hun er psykisk syk og gjør sitt beste. Jacob stiller opp for henne hvis hun trenge det, og han ønsker henne alltid velkommen når hun er i form til å treffe guttene.

Nå har Jacob møtt en ny kvinne med et barn på Tommys alder. De snakker om å flytte sammen, og kanskje det vil gjøre tilværelsen enklere. Jeg er uansett stolt av å ha en sønn som tar ansvar, både for Linda og guttene. De går foran alt annet, og kjærligheten til Linda er fortsatt der på et vis. Jacob har vært gjennom veldig mye i løpet av kort tid. Han er sterk, og han er en god rollemodell for mine to barnebarn. Det gjør at jeg ikke bekymrer meg for fremtiden. For jeg vet at barnebarna mine har foreldrene sine rundt seg, og at de er elsket, til tross for at omstendighetene er slik de er. •

Ny jobb reddet ekteskapet

Jeg følte meg null verdt uten jobb. Plutselig begynte jeg å tro at mannen min var utro, han møtte jo så mange flotte damer på jobben.

Jeg har egentlig aldri vært plaget av sjalusi. Jeg tror på frihet under ansvar og at en partner ikke bedrar meg til det motsatte er bevist. Men da jeg ble arbeidsledig for halvannet år siden og sto helt uten jobb og fremtidsplaner, skjedde det noe med meg.

De første ukene var det deilig å være hjemme. Det føltes som en ferie, og jeg hentet meg inn igjen etter alle de stressende månedene hvor jeg hadde søkt jobber og vært på flere intervjuer. Men etter hvert begynte jeg å kjede meg. Jeg søkte på flere jobber, uten hell. Jeg merket at jeg ble mer og mer deprimert, og jeg følte meg både unyttig og lite verdt. Jeg mistet gnisten, og jeg orket ikke å søke på flere stillinger; jeg fikk jo ingen uansett! Det ble til at jeg snudde døgnen.

VAR HAN UTRO?

Mannen min ble sur og irritert på meg, og forholdet hanglet. Han forventet at jeg skulle ha middagen på bordet når han kom hjem, og sørge for at hjemmet vårt var rent og ryddig til enhver tid, jeg som likevel bare gikk hjemme. Men det hadde jeg ikke tiltak til. Alt virket uoverkommelig for meg. Jeg hadde ingen energi, men følte meg mislykket og var mer eller mindre

handlingslammet. Jeg fikk altfor god tid til å gruble over hvor fastlåst jeg følte meg og hvor lite jeg fikk ut av livet.

Jeg tenkte også på alle menneskene mannen min møtte gjennom arbeidsdagen sin. Sikkert mange flotte damer som hadde mye spennende å snakke om! Jeg skapte fantasier om de kvinnelige kollegaene hans og kjente at sjalusien min vokste. Kunne det være at han bedro meg?

Jeg begynte å følge med på alt han foretok seg. Også når han dro og når han kom hjem, i mitt forsøk på å avdekke utroskap. Jeg gikk så langt at jeg kjørte og sjekket om han dro dit han sa at han skulle etter arbeidstid, men jeg oppdaget ikke noe uvanlig. Jeg sjekket også mobiltelefonen hans, men der fant jeg heller ingenting. Likevel var jeg hele tiden redd for å miste både ham og hjemmet vårt. For i mitt hode var jeg ingenting verdt, jeg som ikke engang fikk en jobb.

Utad prøvde jeg å late som ingenting. Jeg fortalte ingen om hvor mistenksom jeg var blitt, og at jeg var sikker på at jeg ble bedratt.

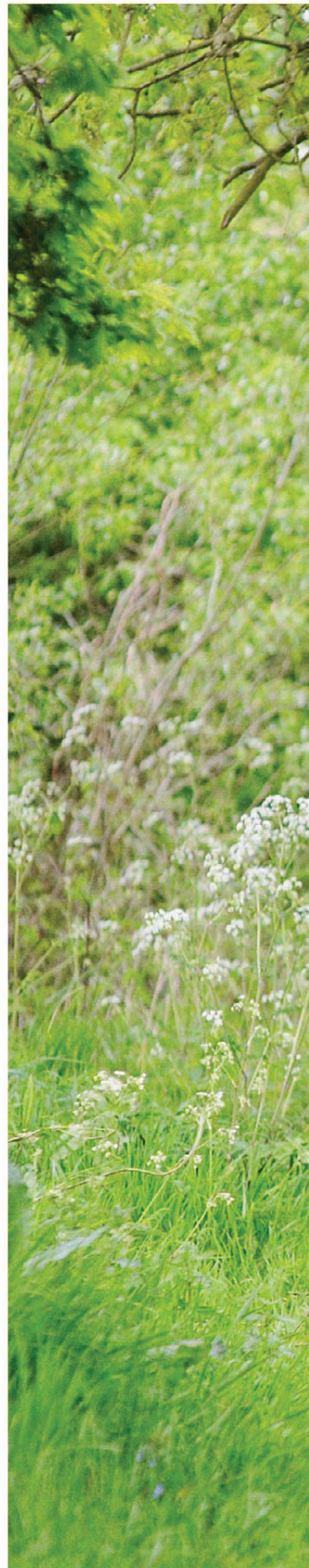
EN OVERRASKENDE TELEFON

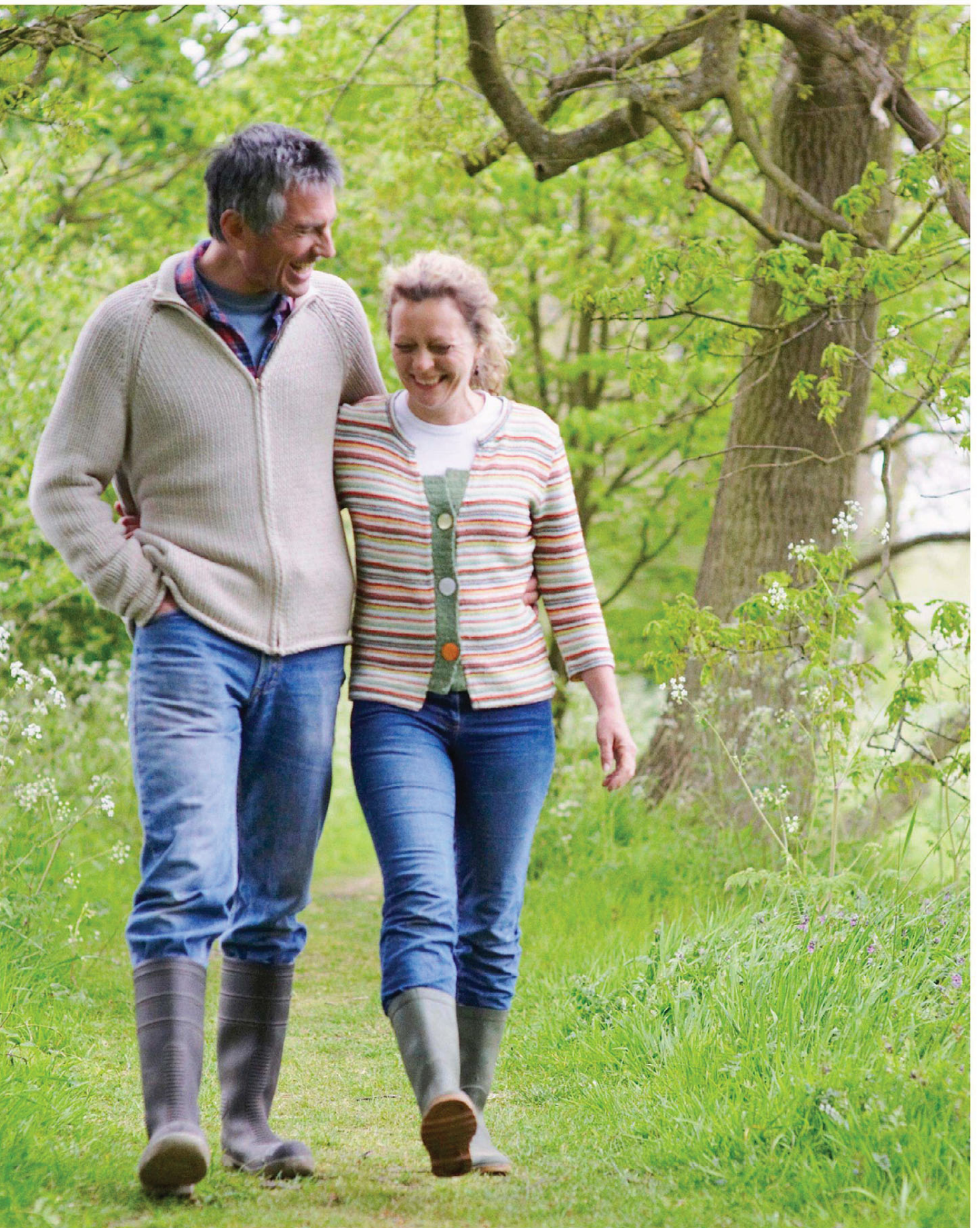
Jeg viklet meg inn i en urealistisk og nedbrytende tankevirkosomhet gjennom flere måne-

der. Jeg bar på en nagende uro, og mange netter lå jeg våken med grubleriene mine. Men så snudde det – heldigvis! En tidligere kollega ringte plutselig en dag og tilbød meg jobb. Helt ut av det blå. For meg ble denne jobben redningen. Alle mine destruktive, depressive og mistenksomme funderinger forsvant som dugg for solen da jeg først kom meg ut i jobb igjen. Da fikk jeg noe helt annet å tenke på.

Og jeg stortrivdes! Jeg ser i ettertid at min sjalusi var helt ubegrunnet, og at den vokste seg stadig større fordi jeg følte meg usikker og lite verdt i en utfordrende livssituasjon. Omsider har ekteskapet mitt stabilisert seg igjen. Jeg har funnet tilbake til tryggheten og roen i meg selv, og jeg har fortalt mannen min om hvordan jeg egentlig hadde det i den perioden. Han ler av det i dag, men han sier også at han ville ha møtt meg på en annen måte hvis han hadde visst om sjalusien min og hvordan jeg hadde det.

Nå vet jeg at vi begge lærte noe gjennom den vanskelige perioden. Særlig om hvordan tankene våre kan føre oss på ville veier og skape vrangforestillinger i hodet vårt. Når usikkerheten får grobunn, er det fort gjort å begynne å se spøkelser og tro på egne fantasier. •







Lise Lotte Winther-Bay
Journalist

Kjære leser!

Jeg svarer på alt som opptar deg i livet; om familie, vennskap, forhold – og det du ikke tør å spørre andre om!

Spør Lise, Norsk Ukeblad,
postboks 4980, 0441 Oslo
Mail: sporlise@egmont.com



Getty Images

Hissig mann

Jeg lever i et parforhold med en mann som slett ikke er enkel. Trond er til tider svært hissig. Det skal ikke mange feilstegene til, og de er ofte små, før han retter pekefingeren mot meg. Nå er det bare oss to igjen i huset. Før fikk de to ungene våre virkelig gjennomgå. Jeg hadde så vondt av dem, men stemningen ble enda verre av at jeg prøvde å beskytte dem. Nå har barna selv blitt foreldre. Det er heller sjelden at de tar turen innom oss. Selv om vi bor i samme by. Trond skjønner ikke hvorfor og klager følt over det. «Bortskjemte unger!» kaller han dem. Han mener jeg har vært for «myk» med sønnen og datteren. Jeg, derimot, vet hvorfor de holder

seg unna. Selv om vi aldri har pratet om det. De hverken vil utsette sine barn for temperamentet hans eller orker selv å være i nærheten av ham. Det er jo fryktelig trist!

Nå lurere dere sikkert på hvorfor jeg fremdeles blir i ekteskapet. Jeg er jo glad i ham. Vi har holdt sammen siden tenårene. Men han blir bare mer og mer hissig. Det skal bare små feilsteg til før han brøler til meg. Bør jeg gå ut av forholdet?

Han har liten eller ingen evne til å innrømme egne feil, han skylder stort sett alltid på meg eller andre. Når vi krangler eller ikke forstår hverandre, sier han det er fordi jeg ikke lytter til ham.

Jeg er nok over gjennomsnittet tålmodig. Ja, stikk motsatt av Trond, egentlig. Det skal veldig mye til før at jeg blir sint eller irritert. Jeg er snarere irriterende rolig av meg. Men nå begynner jeg å kjenne på at nok er nok når det gjelder Tronds så å si konstante haking. Jeg er ikke en som oppsøker psykolog eller samtaleterapi. Kan ikke dere heller gi meg noen kloke råd her, vær så snill? Jeg søker ingen fasit – si meg bare noen ord om hva du tenker om det jeg forteller. Tusen mange takk!

Hilsen Bodil, 63

LISE SVARER:

Kjære Bodil, det er fint at du ikke søker en fasit. Den

finnes jo ikke. Vi kan ikke annet enn å prate ut fra egen synsing og erfaring. Det du forteller om, høres ikke ut som en holdbar situasjon. Uansett hvor rolig du er til sinns: Det sliter på psyken stadig å bli hakket på!

Vær varsom. Slik kan du ikke ha det. Jeg sier ikke at du skal forlate din Trond. Det er ditt valg å ta. Dere kan bare ikke fortsette på denne måten. Det gjør neppe ham godt heller. Det finnes ingen magiske ord å gi deg annet enn at du må sette foten ned og si, som du også skriver: *Nok er nok!*

Kanskje er det klokt å få litt profesjonell hjelp på veien?



AVHENGIG AV PILLER

Visste du at flere dør av sterke smertestillende piller enn heroin? Jeg er i faresonen. Hvorfor? Jo, flere ganger i døgnet opplever jeg noe som legene kaller selvmordshodepine. Det føles som noen borer en glødende drill inn i hodet mitt. Spesielt rett over det høyre øyet. Det blir hovet og ømt. Styrken i smerten holder det gående i minst to timer. Skjønner du at jeg stapper noen flere piller inn i munnen, piller gitt av legen min, såkalte opioider. I snart åtte år har livet vært slik.

I starten var jeg veldig tap- per. Smerten slo overraskende ned i meg. Jeg har ikke funnet noen årsak. Jeg prøvde lenge «å stå i den». Nå er hele livet preget av smerten. Fordi jeg aldri vet når et slikt anfall slår til, ble det vanskelig å være fast ansatt som lærer. Jeg jobbet på en barneskole og stappet i meg piller! Det passer seg ikke. Ungene så rart på meg når anfallet satte inn. Det skremte dem.

Nå har jeg blitt erklært ufør. For meg er det et nederlag. Jeg er bare 52. Men slik er stoda. Jeg har ikke annet valg. I hvert fall ikke et som er synlig. Klasehodepinen, et annet navn på helvetet, har blitt sjefen i livet mitt.

Er det noen andre som leser som har opplevd/opplever dette? Og finnes det noen råd/tips å få? Det er ingen tvil om at tabletter ikke redder hverdagen. Snarere føler jeg at de forringer min livskvalitet. Noe min kjære, tålmodige mann og våre tre barn nok også vil være enige om. Helt ærlig: Jeg føler

meg som en narkoman. Tross alt er opiatet oksykodon sterkt vanedannende.

Enten du er plaget av dette, annet eller ingenting, jeg takker for innspill. Som du sikkert har forstått, er jeg veldig fortvilet. Hvordan i all verden skal jeg komme meg ut av denne forferdelige situasjonen? Takker så mye for svar. Tine

LISE SVARER:

Kjære Tine, stakkars deg. Så fortvilende vondt. Det må da finnes en annen løsning enn medisiner som gir deg enda et problem? Lesere: Har dere råd å gi?

At du skriver dette, Tine, forteller at du ennå har kraft igjen i deg. Fokuser på den styrken. Veldig bra! Jeg har troen på at den vil føre deg i riktig retning.

I dag må du kjempe mot enda mer enn smertene. Du opplever vel abstinens? Og det høres ut som selvbildet ditt, naturlig nok, lider. Jeg har dessverre ingen løsning å gi, og har heller ingen kompetanse for å blande meg inn i din leges foreskrevne medisinerings. Men, er ikke opioider mest gunstig mot kortvarige, akutte smerter? Som jeg vil tro du vet. Du skriver at du føler deg som en narkoman. Kjen- netegnene ved opioider er rask tilvenning. Opplevelsen av at du ikke kan leve uten, styrkes, mens smertelindringen svekkes. La ikke pillene bli det viktigste i livet, Tine, vær ærlig med deg selv og legen din. Smerten er grusom, ja, men avhengighet på toppen er enda verre. Lykke til, virkelig!

Nyttårsforsettet er brutt

Det skjedde allerede 1. januar. Jeg hadde lovet meg selv å gå ned i vekt, men fikser hverken å følge en diett eller å trene regelmessig. Sukk og pine, helt siden jeg kom i overgangsalderen, har jeg slitt med pluss tyve i overvekt. Kiloene formelig limer seg fast på kroppen. Overallt! Gjett om det gjør meg tung til sinns! I all ydmykhet: Jeg pleide å ha en nokså snerten kropp. En jeg likte godt, så vel som en det hendte at gutta plystret etter. Den kroppen var *meg*! Nå ser jeg ut som en firkantet kjerring. Og alt av hud og pupper henger! Er det rart at humøret daler?

Det er fælt å la utseendet virke sånn inn på en. Men jeg er neppe alene om det, er jeg vel? Jeg trenger sårt litt søsterlig støtte. Alle mine venninner er like tynne og faste i fisken. Det er forferdelig slemt å si: Men jeg synes det har blitt vanskelig for meg å være sammen med dem. De mener at det er så enkelt som å skjerpe seg når det gjelder vekt. Åpenbart ser det ut til å virke for dem, men ikke for meg. Betyr det at jeg er langt mindre viljesterk? Har dere noen tips til en fet og litt lat dame?

Pia, 60

LISE SVARER:

Kjære Pia, jeg skjønner at det er en frustrerende situasjon. Hva med ikke å prøve en diett, men bli veiledet til å leve et bedre og mer tilfredsstillende liv? Det finnes flere tilbud på nettet, men vi kan ikke reklamere for dem her. Lesere: Hvilke tips har dere?

ENERGI AV FARGER

Jeg satte sånn pris på sol- skinnsklemmen til Siri i årets første nummer. Hun ga oss en liten leksjon når det gjelder farger og hvordan de virker inn på humøret.

Hun skrev: «Om du trenger en forandring i livet, kjøp deg et malespann eller flere på tilbud. Billigere og enklere terapi er det ikke mulig å få».

HURRA! Det virket! Jeg gjorde nemlig som du sa, og tro det eller ei: Jeg malte over de stilfulle, beige veggene i stuen min til knallrøde! Du skrev at fargen gir aktivitet og glede. Vel, jeg vet ikke om det funker for alle, men jeg fikk i hvert fall ny giv. Du skjønner, jeg virkelig hater, ja, det er et stygt ord å bruke, vinteren! Da skjer det noe i

meg, uansett om jeg egentlig har det bra, jeg blir deppa. Skikkelig tung i stegene, mørk til sinns og, hvis er det mulig, stenger jeg meg inne. NB! Jeg bor alene. Sånn sett river jeg i hvert fall ikke andre ned, men det er bokstavelig talt tungt å være sånn. Jeg trøstespiser nemlig også.

Men, nå har humøret kommet noen hakk opp, og det til tross for en barsk vinter her på Lillehammer. Takket være de røde veggene, tror nå jeg.

Klem fra Siri, 55

LISE SVARER:

Kjære Siri, det gleder å høre at dere lesere evner å løfte hverandre opp. HURRA for den røde fargen! Så flott at du hadde energi nok til å prøve ut fargeteorien.

Tommy er 13 år da han leser i avisen at faren er drept.

Han legger lokk på følelsene, helt til det sier stopp.

– At min kjære Hanne aldri ga meg opp, har betydd alt, sier Tommy.

TEKST: Lise Lotte Winther-Bay FOTO: Bjørn Moholdt og privat

Askim, midt på 1970-tallet: Da Tommy Winther var liten, eide faren hans en hagle. Den ble oppbevart under sengen på foreldrenes rom. Alle visste at den lå der, som en vedvarende trussel – moren, Tommy og den to år eldre broren. Minsten i familien sanset at moren var skremt – både for faren og haglen. Det var ikke så rart, for faren hadde allerede vist sin overlegenhet ved å fyre av et skudd inne. Han siktet ikke mot dem, ingen ble fysisk skadet, men skuddet gjorde likevel vondt. Den gjennomborende lyden skapte en varig utrygghet.

Han var to år da foreldrene ble skilt, men det tok enda et år før de brøt tvert med hverandre. Først da begynte Tommy å prate. Inntil det hadde ikke guttungen sagt annet enn *aaa*.

Fem år gammel lærte han å lese på egen hånd.

Å begynne på skolen var en gave for den intelligente gutten, som senere skulle

bli medlem av Mensa, en interesseorganisasjon for mennesker med høy IQ. Lærerne forsto at han var kjapp i hodet, spesielt innenfor matematikk. De lot ham løse mer avanserte oppgaver med eldre elever.

De som husker barnet Tommy, vil trolig si at han var lett å like, blid og snill. Aktiv. Smart.

Kanskje hadde den mer observante føyd til at det var noe sårbart og litt ensomt ved ham?

En sårbarhet som skulle bli satt på prøve. Da Tommy er 13 år, blir faren hans drept.

DRAMATISK

«Familietragedie bak draps-sak i Askim». 29. januar 1985 sto den overskriften på forsiden av lokalavisen Øvre.

Drapet hadde skjedd kvelden før i boligen til den drepte, en 37 år gammel mann, Tommys far.

– Jeg visste ingenting før jeg kom hjem fra skolen, forteller Tommy da vi i januar møter ham og kona

Hanne Winther (66) hjemme på Jeløya utenfor Moss.

Som barn vokste han opp hos moren og hadde lite kontakt med faren.

– Mamma, storebroren min og jeg er uenige om hvem som tok inn avisen den dagen, men det var slik vi fikk vite hva som hadde skjedd.

Sjokket har visket vekk de fleste av detaljene, og den sympatiske karen beklager det. Det er ennå noe sårbart å lese i de klare, blå øynene. Et skimt av 13-åringen som ble merket for livet.

– Jeg husker at en kompis plutselig sto på trappen og spurte om jeg ville bli med ut. Det var en lettelse å komme seg unna oppstyret.

Drapet var altfor voldsomt å ta innover seg. Hverken han eller kompisen pratet om det.

– Der og da spant bare én tanke i hodet mitt, «dette vil jeg aldri kunne glemme».

Kanskje var det derfor han ubevisst skjøv følelsene mest mulig vekk? Først i det siste har Tommy begynt å

bearbeide traumet. Akkurat det er fremdeles vanskelige å prate om. Hjelpsom gir han oss i stedet avisutklippene fra dagene etter drapet. De har moren tatt vare på.

STERKT BERUSET

Vi leser at faren ble kvalt med en telefonledning av sin fraseparerte kone, som han fremdeles delte bolig med. Begge var sterkt beruset av alkohol og beroligende piller. I forkant hadde de kran-glet. Den 33-årige kvinnen ringte selv til politiet natt til 29. januar. Hun opplyste at «ektemannen var i ferd med å bli kvalt». Han var død da politiet ankom.

Dødsårsaken var kvelning. Kvinnen erklærte seg ikke skyldig etter tiltalen på forsettlig drap. Hun hevdet at hun ikke hadde ment å drepe ham, men hun godtok å ha forvoldt uaktsomt drap. Fængselsstraffen ble ett år og tre måneder.

I retten ble det trukket frem flere formildende omstendigheter. Blant annet

DIAMANTEN: Det kaller Hanne sin kjære Tommy. Tommy sier hun er hans reddende engel.





FORSIDEN: Denne forsiden møtte Tommy da han kom hjem fra skolen. Lokalavisen hans het den gangen Øvre.



POSITIV: – Jeg er i utgangspunktet en positiv og glad gutt, som ikke helt klarte å takle alt jeg opplevde i barndommen, beskriver Tommy og viser frem et skolebilde av en som elsket å gå på skolen.



MOSEDOTTEN: Det var på tur med hunden familien den gangen hadde, at Tommy opplevde en dragnings mot en mosedott, en ny psykose.

ble det sagt at han tidligere hadde truet henne, både med pistol og kvelertak. Politiet kjente til dem som et par med mye husbråk og bruk av narkotika.

Dagen etter drapet hadde Tommy en avtale hos en øyelege på sykehuset i Moss. Moren fulgte ham. Utenfor Narvesen-kiosken ble de to stående som fjetret. Avisoverskriftene skrek mot dem – om drapet og farens karakter som person.

– For meg var det nesten enda verre å lese hvordan pappa ble beskrevet, minnes Tommy.

– Jeg ante ikke at han var narkoman. Det sto også at flere var livredde for ham.

Guttungen hadde fortrengt minnet om haglen.

– De gangene jeg besøkte pappa, var han alltid snill mot meg. Pappa var for meg han som kjøpte Asterix-

blader til jeg kom på besøk. Det er sånn jeg helst vil huske ham.

Å lese andre beskrive faren som ond, skremte Tommy i dobbelt forstand.

– Jeg var jo en del av ham og kjente brått på en angst: «Kunne jeg bli sånn som ham?»

DEN LANGE REISEN

Kvelden før Norsk Ukeblad treffer Tommy og kona Hanne, har vi vært i Askim Kulturhus og overvært premieren på forestillingen hans «Tommy Winthers psyke reise». I samspill med sin flotte Hanne gir paret et informativt og rørende innsyn i både å være psykisk syk og pårørende til den syke.

Forestillingen er deres bidrag til større åpenhet om mental helse og ble til ved hjelp av venner de roser for å være svært støttende. «Hele

Askim hadde møtt opp for å høre deres historie, som i kulturhuset ble avsluttet med trampeklapp fra publikum. Underveis la vi merke til at mange måtte pusse nesen. Det vi ble fortalt, gjorde det umulig ikke å bli rørt.

Nå håper ekteparet å presentere sin reise for resten av landet.

Norsk Ukeblad ville vite enda mer enn hva de to fortalte fra scenen og ble invitert hjem til det hjertevarme ekteparet. I en luftig leilighet med slående utsikt til Mossesundet byr de på mer om seg selv. Men først serverer Tommy blidt kaffe. Deretter setter han seg til rette i sofaen, mens kona lener seg tilbake i godstolen ved siden av, den hun skøyertaktig kaller sin, og lar ham få eie ordet. Lenge.

– Helt siden barndommen har jeg praktisert «et

mentalt ryddesystem», starter Tommy.

– Det vil si at jeg tar bilder av det jeg opplever, arkiverer dem i en mental skuff og setter på en merkelapp. Flere av dem rommer fine øyeblikk, spesielt etter at jeg for 23 år siden møtte Hanne, men gjennom barndommen ble stadig flere skuffer merket med røde lapper, fæle opplevelser som er vanskelige å bearbeide. Den røde lappen virket som et advarsel til meg selv om ikke å se nedi. Det ville bli for smertefullt.

– Da pappa ble drept, oppdaget jeg også å ha en bryter inni meg, en som gjorde det mulig å slå av og på følelsene. I årene som fulgte, brukte jeg den hyppig.

REDDENDE ENGEL

Tommy sitter nå ytterst på sofakanten, grepet av sin egen fortelling.

KJÆRLIGHET:

– Følelsene våre er langt mer enn hva vi får vist andre, sier Tommy og Hanne.



– Å sette ord på alt som har skjedd, er ennå ganske nytt for meg, sier han og smiler fornøyd.

– Som å prate om at pappa ble drept, og at jeg som 25-åring opplevde min første psykose. Det sier en god del om hvor bra jeg føler meg nå. Jeg vil våge å hevde at jeg så å si er frisk.

Og nettopp budskapet om at det er mulig å skape et godt liv igjen, ønsker paret å kringkaste.

– Siden vi gikk åpent ut om vår reise, har veldig mange tatt kontakt, skyter Hanne inn.

– De fleste ønsker å si at de heier på oss, andre nevner at de ikke ante at det var så ille, og en god del vil fortelle sin sterke historie. Vi lytter gjerne, det skulle bare mangle, men vi er også påpasselige med å vise til at de bør ringe noen

som arbeider med psykiske helseutfordringer, som for eksempel Mental Helse.

Tommy kjenner på at han trives i det nye rampe-lyset og vil gjerne opp på scenen igjen.

– Det er en personlig seier, understreker han.

– Jeg har reist meg fra selvforakt til å føle at jeg virkelig har verdi. Noe jeg aldri verden hadde klart uten Hanne! Hun er min reddende engel.

Skinneende av lykke vender han seg mot kvinnen med de kloke øynene. Kona som lytter uten å avbryte.

– Selv om jeg til tider har oppført meg som en gal, noe jeg også var under påvirkning av svært forvirrende psykoser, har du, Hanne, alltid behandlet meg som en likeverdigg, sier han beveget.

– Det er helt utrolig, men du ga aldri opp troen på meg. Hun griper hånden

«Selv om vi fant tilbake til våre nære samtaler, var det først før jul i fjor at jeg fullt ut forsto hvor alvorlig psykisk syk Tommy har vært.»

Hanne

hans, klemmer den talende. Kjærligheten deres brer seg i rommet. I januar feriert de 21 gifte år.

– Livet med Hanne ga meg alt – barn, kaniner, papegøye og hund, sier Tommy takknemlig.

– Hun nådde meg i min indre ensomhet.

FØRSTE PSYKOSE

Høsten 2000 fant de hverandre på røykehjørnet ved skolen hvor begge jobbet.

Hun er adjunkt, han var den gangen lærervikar. Tommy er nå utdannet som pedagog.

– Tre år i forkant av Hanne opplevde jeg min første psykose, betror han.

Da var han student på Blindern.

– Jeg var både festens midtpunkt og gjorde det skarpt som student før alt helt uventet raknet.

Sommeren 1996 testet han ut cannabis med noen

LIVSGLADE: – Vi nyter til fulle hvert øyeblikk vi har sammen, forteller Tommy og Hanne.

studievenner. Han mener at det ble utløsende, at det åpnet en port inn til det smertefulle han hadde lagret i hjernen.

– Jeg reagerte med en brå og total forvirring, beskriver han.

– Var for eksempel to pluss to egentlig fire? Det føltes som hele verdensbildet var endret, noe som gjorde meg fryktelig redd. Sekundet etterpå var alt plutselig morsomt. Og så bråsnuddet det igjen. Jeg gikk ned i avgrunnen, et mørkt helvete. Til slutt svimte jeg av.

Da han våknet, gikk han hjem og la seg. Neste dag var det han kaller tankespinn, borte, inntil han uken etter drakk en øl.

– Angsten kastet seg på nytt over meg. Jeg ble voldsomt kvalm.

Han prøvde å fortelle om det til moren og broren og noen av vennene, men de forsto like lite av det som han. Etter hvert tok han kontakt med helsetjenesten på universitetet. Gjennom året ble det med praten. Til tross for at angsten kom og gikk, klarte han å bestå teorien i hovedfag.

Året etter ble han innlagt på et senter for unge schizofrene.

LYKKETREFF

Etter seks måneder ble legenes konklusjon at Tommy ikke var schizofren.

– Jeg fikk ingen annen forklaring og prøvde å gå tilbake til studiene. Da det ikke fungerte, flyttet jeg hjem til Askim og ble lærervikar. Først på en annen skole enn hvor Hanne jobbet. De årene før jeg møtte Hanne, er de mørkeste av de mørke i mitt liv.

Tommy gir storebroren ros for å ha vært til stede. I starten var også flere venner det, men de trakk seg etter hvert tilbake.



«Jeg har reist meg fra selvforakt til å føle at jeg har verdi. Noe jeg aldri hadde klart uten Hanne.»

Tommy

– Noe jeg forstår. Jeg forandret meg, ble mindre sosial. Grunnlaget for psykosen skjulte seg nok bak de røde lappene, mener han.

Senere har han fått diagnosen schizoaffektiv lidelse, som gir en blanding av symptomer, schizofrene og bipolare. Ifølge Store norske leksikon antas arv og barndomstraumer å være vesentlige årsaker til lidelsen.

– Dagens medisiner hjelper meg å fungere som et friskt menneske, forkla-

rer han og starter en lengre utredning.

Hanne bremses ham vennlig.

– De ønsker sikkert den korte forklaringen, kjære, sier hun.

– Å, ja, takk, svarer han og skyver stumpen inn igjen på sofaen.

– Jeg sliter litt i sosiale settinger, som med å tolke hvor mye folk egentlig vil høre, unnskylder han.

– Han har også en tendens til å avbryte, opplyser Hanne skøyeraktig.

Begge humrer litt av det.

– Hanne er en super «terapeut», skryter han kjærlig.

– Hun har alltid stilt krav til meg. Det trengte jeg for å fungere blant andre.

Hanne forteller at da de kom i prat på røykehjørnet, fløt praten umiddelbart åpent og ærlig.

– Det var for meg uvant og spennende, husker hun tilbake.

– Jeg er ikke en som åpner opp lett. Med Tommy ble det naturlig. Under samtaler ved røykehjørnet opplevde



DRAMA I EGGET LIV: Til fullsatt sal fortalte Tommy og Hanne om hans psyke reise i livet.

TOMMY WINTHERS PSYKE REISE

Ekteparet planlegger med hjelpende venner å sette opp forestillingen flere steder i landet. I skrivende stund er det ennå ikke endelig bestemt.

SLITER DU MENTALT?

116 123 er en gratis og døgnåpen telefontjeneste hos Mental Helse for alle som trenger noen å snakke med. Du kan være anonym, og de har taushetsplikt.

og søster, var først urolige for de psykiske plagene til Tommy, men han vant dem over med sitt varme hjerte. Mannen min strekker seg veldig langt for å glede andre, roser Hanne ham.

Da tankene til Tommy på nytt gikk i spinn, øynet de ingen skyer i horisonten.

– Forvirringen blusset brått opp høsten 2003. Det som skjedde, var at jeg en dag på tur med hunden i skogen plutselig følte en voldsom dragnin mot en mosedott, forteller han.

– Jeg la meg ned på alle fire, stirret ned i den og kjente på en voldsom balanse i kroppen. En slags eufori, en kraft som bare en supermann kan ha. På den tiden studerte jeg pedagogikk og grublet ofte på «hva er sannhet og hva er ikke det?» Svarene på mine store spørsmål fantes i det øyeblikket i den mosedotten. Skjønner dere hvorfor det er vanskelig å forklare hva en opplever i en psykose? spør han selvironisk og smiler.

Tommy ble innlagt på psykiatrisk avdeling og var der i to uker.

– Også etter at han kom hjem, syntes jeg den tiden var vanskelig, innrømmer Hanne.

– Jeg var redd for å trykke på feil knapper hos ham, skape en ny forvirring. Det hendte jeg ble værende lenger enn nødvendig på skolen. Arbeidsplassen ble mitt fristed.

FULL ÅPENHET

Ingen av dem mener at Tommys sykdom preget barna i huset negativt.

– Men jeg burde ha vært flinkere til å prate om det med dem, kritiserer Hanne seg selv.

I de periodene hun savnet de gode samtaler med ektemannen, skrev hun ned tankene sine – dedikert til ham. Under forestillingen leser hun opp noen av dem.

«Det har liksom blitt en avstand mellom oss. Tør ikke føle det jeg ønsker. Og kan lite forstå. Savner noen å prate med. At noen tar vare på meg. Kan man leve et liv uten å dele?»

– Selv om vi fant tilbake til våre nære samtaler, var det først før jul i fjor at jeg fullt ut forsto hvor alvorlig psykisk syk Tommy har vært, betror Hanne.

Det skjedde da han på Angstkafeen i Moss satte ord på sin mentale reise.

– I regi av Angstringen la-

ger to driftige damer i stand et og annet kafétreff på biblioteket, overtar han ivrig ordet.

– «Kan jeg få dele min historie?», spurte jeg og fikk klarsignal. Jeg hadde bestemt meg for å legge bort skammen og være åpen om hva jeg har opplevd.

Hanne var støttende med og svarte som pårørende på spørsmål fra de rundt 40 fremmøtte.

– Tommy har slitt med å sette ord på hva han har opplevd. Plutselig sto han der og pratet klinkende klart. Jeg lyttet og forsto at han har levd i to forskjellige verdener, to parallelle liv.

Nå ønsker de sammen å komme psykisk «uhelse» til livs. Samtidig er de bevisste på å glede seg over hva de har oppnådd, selv om Tommy røper at han ennå har noen skuffer igjen å åpne.

– Men, understreker han og ser veldig glad ut, – nå evner jeg å ta vare på min dyrebare Hanne og den voksende familien vår. Tre nydelige barnebarn har vi nemlig blitt beriket med.

– Jeg spurte den eldste av dem «hva vil du bli som voksen». Vet du hva hun svarte? spør han med tindrende øyne.

– «Bestefar!» •

vi en sjelden nærhet som begge trengte.

I løpet av halvåret vokste det frem en sterk forelskelse.

– Jeg kan nevne tusenvis av grunner til å elske Hanne, erklærer Tommy betatt.

– Hun er til å stole på, har et vakkert smil, er trygg og omtenksum, klok og stødig, sofistikert, en omsorgsfull kone, mor og bestemor, ja, et tvers igjennom godt menneske.

MOSEDOTTEN

To år inn i forholdet flyttet de sammen og omfavnet familielivet.

– Tvillingene mine var 13 år, og Tommy var en fantastisk bonusfar. Det var ofte ham de betrodde seg til. Min øvrige familie, foreldre

TAKKER KONA: Cato Zahl Pedersen takker kona Märtha Bertheussen for både å ha blitt et voksent mannfolk og for å ha kunnet bli en av landets mest imponerende idrettsutøvere. Her med brudebildet fra 1981.



Ragne Borge Lysaker

Ble voksen da han møtte kona

Han har vært på Sydpolen, besteget verdens høyeste fjell og har 13 OL-gull. Men det var kanskje kona Märtha (78) som gjorde den enarmede legenden Cato Zahl Pedersen (64) til et ekte mannfolk.

TEKST: Lise Lotte Winther-Bay **FOTO:** Svein Brimi, Ragne Borge Lysaker, NTB, TV 2 og Petter Berg

SNART PENSJONISTER

SAMMEN: Catos kone Märtha er allerede pensjonist. Når Cato etter hvert følger etter, kan de nyte mer tid sammen, selv om han aldri vil stoppe sitt engasjement for funksjonshemmedes plass i idretten. Her fra Idrettsgallaen 2016.



FAMILIE: Hjemme hos polfarer og idrettslegenden Cato Zahl Pedersen på Nesoddtangen i 1994. Her sammen med kona Märtha og datteren Erica. Cato er også stefar for Märthas to barn fra et tidligere forhold.



TESTET GÅRDSLIVET: Selv om Cato aldri fikk brukt sin odelsrett, fikk han prøvd seg som bonde i «Farmen kjendis» sammen med Anne-Kat. Hærland, Bahare Viken, Bjørg Thorhallsdottir, Cristian Brennhovd, Daniel Franck, Egil Skurdal, Emilie Voe Nereng, Emma Ellingsen, Sander Dale, Sondre Mulongo Nystrøm og Unni Askeland.

Märtha er raus, flott, pliktoppfyllende og veldig til stede. Hun er rett og slett en fantastisk kvinne! Märtha var mors motsetning. Etter at jeg mistet armene som 14-åring, skjemte hun meg bort. Märtha stilte krav. Jeg måtte lære meg hvordan vaskemaskinen virket. Jeg måtte vaske opp, selv om det tok fire ganger så lang tid som når hun gjorde det. Og jeg måtte støvsuge. Jeg ble bråvoksen, har Cato tidligere fortalt til Norsk Ukeblad.

GULLMEDALJER OG GIFTERING

Cato fortalte også hvordan de to møttes:

I 1977 fikk Märtha Bertheussen øye på en kjekk gutt på Nesoddbåten. Men hun tok ikke kontakt. Noen år senere fikk hun øye på ham igjen, denne gangen på Beitostølen. Da var han blitt litt eldre – og enda kjekkere. Märtha var der i kraft av å studere idrett for funksjonshemmede. Cato var der for å forberede seg til Paralympics som skulle arrangeres på Geilo vinteren 1980.

Märtha tok kontakt, og de danset og hadde det hyggelig. Da Paralympics var i gang, var de kjærester.

På Geilo fikk Cato sitt store gjen-

nombrudd, innkasserte fire gull i langrenn og alpint, og alle ville ha en bit av ham.

– Da avslutningsseremonien var over, dro vi rett til hytta i Hemsedal. Da fikk vi endelig skikkelig tid til hverandre, har Cato fortalt.

Den 13 år eldre Märtha var skilt og hadde to barn på syv og tolv år. Overgangen fra en tilværelse uten forpliktelser til et aktivt liv med samboer og barn ble stor. Men Cato elsket det.

I oktober 1981 løp Cato New York Marathon. Dagen etter ga han og Märtha hverandre sitt ja i FN-kapellet. Venner og familie visste ingenting. Jack og Grete Waitz var parets respektive forlovere.

BESTEFARENS VIKTIGE ORD

Nylig har vi sett den sympatiske og hardtarbeidende tidligere idrettsstjernen drive gård i «Farmen kjendis» på TV 2.

Å få leve slik de gjorde for hundre år siden, verdsatte Cato høyt. Selv hadde han tenkt til å overta familiegården, men da ulykken inntraff tilbake i 1973, ble det lillebroren som fikk odelsretten.

64-åringen var bare 14 år gammel da han måtte amputere den ene armen og halvparten av den andre etter at han hadde klatret opp i en høyspentmast. Han forteller at idretten har spilt en særdeles viktig rolle for livet etter ulykken.

– Idretten var helt avgjørende da jeg kom ut av sykesengen. Jeg syntes synd på meg selv, og mye av hverdagen dreide seg om tunge tak, rehabilitering og fysioterapi. Det å få være med på litt lek gjennom idretten, noe jeg kunne bli litt bedre på enn dagen før – det var befriende å oppleve. Det ga mestringsfølelse og hjelp meg i hverdagen.

Bestefarens ord til ham på sykehuset ble særdeles viktige for unggutten:

«Kona er 'pålan' i livet, som har støttet og utfordret meg på en positiv måte.»



«Mitt engasjement
varer livet ut!»

– Jeg skulle overta gården etter bestefar. På sykehuset sier han, litt på tomannshånd: «Nå må du passe på så du ikke blir en av dem som vi gjemte bort før i tiden. En sånn krøpling. Nå må du bli til noe og bruke hodet, og så får lillebror overta gården». Da gråt jeg, og så tenkte jeg: «Takk skal du ha», fortalte Pedersen i årets «Farmen kjendis».

FAMILIEN VIKTIGST

På Idrettsgallaen i januar delte statsminister Jonas Gahr Støre og idrettspresident Zaine Al-Samarai ut årets hederspris til Cato, som er blant tidenes mestvinnende innenfor norsk idrett.

Hedersprisvinneren trekker frem familien som en avgjørende brikke i livet og noe av det han er aller mest stolt av.

– Du kommer ikke unna familien, som har vært en viktig del av reisen. Kona er «pålan» i livet, som har støttet og utfordret meg på en positiv måte. Jeg

sluttet med toppidrett da datteren min kom til verden. Det å få en datter var med på skape en større dimensjon i livet enn den egosentriske toppidretten. Det hjalp meg å se større på hva jeg brukte tiden på, og hva som var viktig i livet, erkjenner Cato, som har datteren Erika sammen med kona Märtha.

– Å få en hederspris er den største anerkjennelsen du kan få innenfor idretten. Da jeg mottok prisen, vekket det voldsomme følelser i meg. Alle de 50 årene i paraidretten kom over meg, sa en tydelig rørt Cato til Her og Nå da han mottok prisen.

SNART PENSJONIST

Etter at han la opp, har Catos brennende engasjement for inkludering i idretten vokst seg desto sterkere. Han har selv kjent på kroppen hvor avgjørende det har vært at menneskene rundt ham så potensial fremfor en funksjonsnedsettelse.

ODELSGUTT: Cato skulle overtatt bestefarens gård. Den dramatiske ulykken hvor han mistet en og en halv arm satte en stopper for det. Men det har ikke satt noen stopper for noe som helst annet!

Når han nå nærmer seg pensjonistalder, vil han fortsette å kjempe for like muligheter for alle – uavhengig av utgangspunkt.

– Etter hvert skal noen ta over min jobb, men da skal jeg fortsette med funksjonskamp. Ikke bare for meg selv, men for å bidra til at alle i større grad skal lykkes i arbeidsliv og idrettsliv. Jeg kommer til å pensjonere meg fra åtte til fire-arbeidet, men vil i større grad ha friheten til å gjøre annet arbeid. Mitt engasjement varer livet ut, forteller Cato. •

Solvenix®

Ved dårlig blodsirkulasjon i bena

Dokumentert
lik effekt som
støttestrømper etter
12 uker¹

- ✓ Reduserer hevelse (ødem)
- ✓ Lindrer smerte og tyngdefølelse
- ✓ Klinisk dokumentert effekt



1. Solvenix preparatomtale (03.05.22)

Solvenix® harde depotkapsler. Aesculus hippocastanum L. Reseptfritt. ATC kode: C05CX03. 1 kapsel inneholder ekstrakt av hestekastanje som svarer til 50 mg triterpenglykosid er beregnet som aescin. Plantebasert legemiddel til behandling av kronisk venøs insuffisiens, som er forbundet med åreknuter, ødem i bena, tyngdefølelse, smerter, tretthet, kløe, spenningsfølelse og kramper i leggene. Fra 18 år. Dosering: 1 depotkapsel 2 ganger daglig. Kontraindikasjoner: Overfølsomhet overfor innholdsstoffene. Hvis hudinflammasjoner, tromboflebitt, subkutan indurasjon, sterke smerter, sår, plutselig hevelse i et ben eller begge bena, hjerte- eller nyreinsuffisiens skulle oppstå, bør en lege kontaktes. Anbefales ikke til gravide eller ammende. Bivirkninger: Tilfeller av kløe, allergiske reaksjoner, hodepine, vertigo og gastrointestinale plager har vært rapportert. Pakningsstørrelse: 60 kapsler. For mer informasjon: Sana Pharma Medical AS, www.sanapharma.no eller www.Felleskatalogen.no. Basert på SPC: 24.08.2021



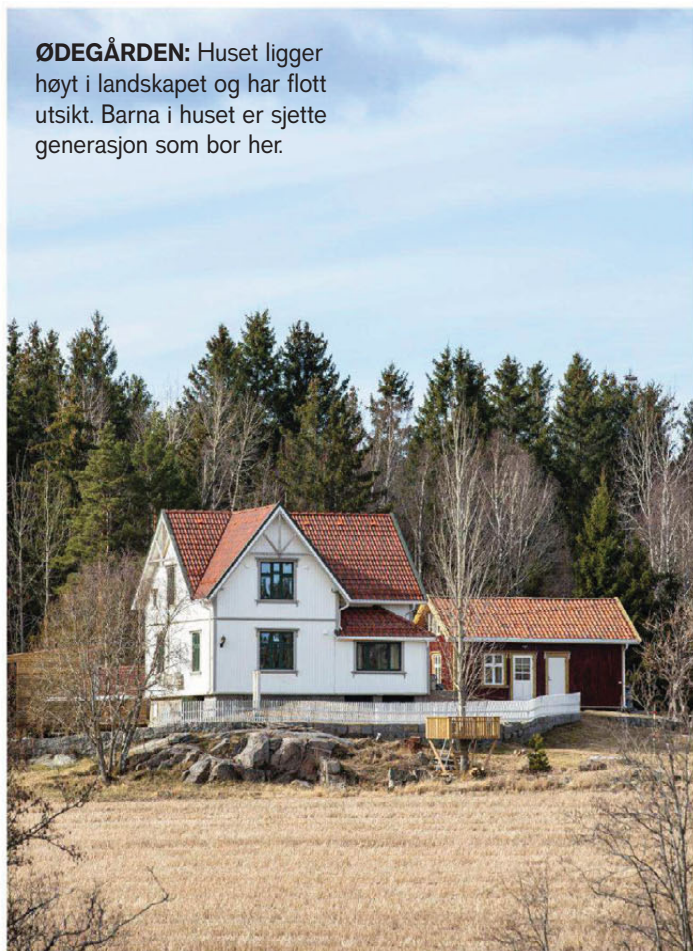
les mer

TIPS

Grenen over spisebordet er fin i seg selv, men kan også brukes til å henge jule- og påskepynten i.

HUSETS HJERTE: Paret har innredet kjøkkenet i en rustikk, landlig stil. Veggene er malt i fargen Washed linen.

ØDEGÅRDEN: Huset ligger høyt i landskapet og har flott utsikt. Barna i huset er sjette generasjon som bor her.



SPISKAMMERS: Det gamle spiskammers står igjen fra det opprinnelige kjøkkenet.



DEDIKERTE: Per Gunnar og Toya Marie begynner å se en ende på prosessen.

MYE SJEL *i veggene*

Familien har lagt ned masse tid og krefter i Ødegården. Og nå er det sjette generasjon som får vokse opp her på idylliske Ise, rett utenfor Sarpsborg.

TEKST OG FOTO: Lise M. Stang-Jacobsen



GOD BLANDING: Paret liker å blande gammelt og nytt. Teglsteinsflisene over sprutsonen på kjøkkenet er fra Right Price Tiles.

FIN DETALJ: Den gamle teglsteinsveggen er noe paret syns er veldig flott med det gamle huset deres.



Her har det vært bosetting tilbake til 1700-tallet, tror vi.

– Det var nok en husmannsplass her før Anton bygde hus, forteller Per Gunnar.

Han skulle gjerne visst enda mer om historien til plassen. Det han vet, er at det var tippoldefaren som kom flyttende dit i 1917 og satte opp ei liten tømmerkoie. Fra 1917 til 1927 drev han med bygging av hus, arbeidet som gårdbruker og var baneformann på jernbanen.

– Vi synes vi har det travelt, men alt arbeid var nok tyngre og mer tidkrevende på den tida, sier Toya Marie.

SJETTE GENERASJON

Toya Marie og Per Gunnar møtte en del skepsis da de fortalte at de hadde tatt over huset i 2019. Skulle de virkelig ta på seg en så enorm jobb?

– Vi kunne kjøpt nytt, men hadde da aldri fått et hus fullt av sjel og historie.

Barna deres er nå sjette generasjon

etter Anton, og familien setter stor pris på å forvalte plassen videre. Den siste som bodde der før dem, var faren til Per Gunnar, og det hadde ikke vært pusset opp noe der siden sekstitallet. Kjøkkeninnredningen var den originale, og utenfor tømmer og teglsteinsvegger var det bare slått opp plater. I dag er det gamle spiskammeret det eneste sporet fra den tida på kjøkkenet.

GAMMEL TEGLSTEIN

På kjøkkenet har de hentet frem vakker teglstein og tømmer bak veggplatene. I denne prosessen har hele familien deltatt. Per Gunnar, som er håndverker, har kunnskapen, og han har lært bort mye til Toya Marie. Sammen har de skiftet vinduer og satt inn kjøkkeninnredning. Barna har også fått enkle oppgaver, både inne og ute, som de kan mestre. Da steinen på taket til bryggerhuset skulle plukkes ned og vaskes, fikk barna ei krone for hver stein de vasket, og de fikk også i oppgave å male stakittgjerdet.

– Der kom de halvveis, før de syns det ble for kjedelig, sier Toya Marie.

Når man ser den duse fargepaletten i hele huset, og hvordan alle rommene henger fint sammen, skulle man tro at planen var klar før de satte i gang. Men Toya-Marie forteller at sannheten er en annen.

– Det meste har blitt til underveis, og vi har også prøvd ulike farger og feilet. Det fine med maling er at man alltid kan ta et nytt strøk.

JORDNÆR FARGEPALETT

Paletten går i grønne-, blå- og gråtoner. Det føles likevel lunt og koselig, og fra besøkende får de ofte tilbakemeldinger på at rommene harmonerer så godt.

Planløsningen har de beholdt, med noen endringer. Huset besto av to boenheter, og oppe var det et lite kjøkken. Nede, der de i dag har lagd seg bad, var det et soverom. Det var også flere dører i huset, som de har fjernet. I det rommet som i dag er spisestua, var det før i tida finstue med ei dør som bare ble åpnet ved spesielle anledninger. •

PRAKTISK: Sofatrekket fra Dekoria kan vaskes, noe som er praktisk med flere barn i huset. TV-stuen er malt med Soft mint.

TIPS

Firmaer som *dekor.no* og *bemz.se* leverer nye trekk til Ikea-møbler.

ØDEGÅRDEN PÅ ISE

Hva: Sveitservilla med flere bygninger og 25 mål tomt på Ise i Sarpsborg, bygget i ca. 1835.
Hvem: Toya Marie, jobber i ambulansetjenesten og Per Gunnar Hylander-Pettersen, glass og fasademontør, med barna Kevin, Lukas, Leo og Simon, fire katter og hunden Lilo.
Instagram: @odegaaden_1917



TIPS

Et rundt spisebord er både plasseffektivt og sosialt.

SPISESTUEN: Et rundt spisebord passer perfekt inn i kroken i spisestuen. Tapetet er Nocturne fra Boråstapeter.

GOD SAMMENHENG: Den store, flotte døråpningen skaper sammenheng mellom rommene.



«Vi kunne kjøpt nytt, men hadde da aldri fått et hus fullt av sjel og historie.»



GJESTEROM: Dette gule rommet, malt i fargen Velvet, er Toya blitt veldig glad i.



SJARMERENDE TOALETT: I andre etasje var det tidligere en bod som nå er gjort om til et ekstra toalett.



BRYGGERHUS: I bryggerhuset er det ungdommen som regjerer. Lukas koser seg stort med sitt eget fristed.



LEKKER I LILLA

Et enkelt og repetitivt mønster dominerer bole og ermer på denne tykke genseren i ulike lillanyanser.

DESIGN: Viking Garn w/Benedicte Skogerbo FOTO: Studio Hjelm

«KIRA» GENSER

Størrelse: XS (S) M (L) XL (XXL) XXXL

Overvidde: 95 (105) 115 (120) 130 (140) 145 cm

Hel lengde: 53 (54) 56 (58) 60 (62) 64 cm

Ermelengde: 43 (44) 45 (46) 47 (48) 48 cm

Garn: Viking Snorre (100 % highland merinoull), nøster à 100 g.

Garnmengde:

Lys lilla nr 267: 6 (6) 7 (7) 8 (8) 9 nøster

Lilla nr 269: 2 (3) 3 (3) 3 (4) 4 nøster

Opplysninger om oppskrift 2403-10 og garnet får du hos: Viking Garn,

tlf. 51 61 16 60 eller på www.viking-garn.no

Pinner: P nr 6 og 7.

Strikkefasthet: 12 m glattstr i bredden på p nr 7 eller 8 måler ca. 10 cm.

Raglanøkninger:

Øk-H: Plukk opp tråden mellom 2 m ved å føre høyre p inn forfra og sette den på venstre p, str m r.

Øk-V: Plukk opp tråden mellom to m ved å føre høyre p inn bakfra og sett den på venstre p, str m vridd r.

HALSRINGNING (German short rows):

(For å unngå hull ved vending). Str antall oppgitte m i oppskriften r, vend arb. Hold tråden foran arb og sett første m på venstre p (den siste som ble str før vending) over på høyre p, med tråden foran arb, legg så tråden over høyre p og stram godt til, slik at det blir en «dobbelm» (dobbelm telles som én m) på høyre p. Str vr tilbake i oppgitt antall m i oppskriften, og vend arb som før. Gjenta så mange ggr oppskriften sier, med så mange flere m som oppgitt i oppskriften. Når «dobbelm» skal str, str denne som 2 r sm.

BÆRESTYKKE

Hele plagget str ovenfra og ned. Beg med halskanten. Legg opp med lys lilla på p nr 6, 50 (56) 56 (62) 64 (70) 70 m og str 1 r, 1 vr rundt i vrbordstr 12 cm. Skift til p nr 7. Str 1 omg glattstr, samtidig som arb deles inn slik:

1 merkem, Str 8 (8) 6 (6) 5 (5) 5 m (erme),

1 merkem, str 15 (18) 20 (23) 25 (28) 28 m (forstykk), 1 merkem, str 8 (8) 6 (6) 5 (5) 5 m (erme), 1 merkem, str 15 (18) 20 (23) 25 (28) 28 m (bakstykk). Str bakstykket høyere, samtidig som det str raglan øk, slik: Str 1 m r (merkem), øk-V, str til neste merkem, øk-H, str 1 m r (merkem), øk-V, 2 m r, vend (se forklaring for halsringning). Str vr tilbake til omg beg, str 1 m vr, øk-V, str vr til neste merkem, øk-H, 1 m vr (merkem). Øk-V, str vr til neste merkem, øk-H, 1 m vr (merkem), øk-V, 2 m vr, vend. Str r tilbake til omg beg. Gjenta vendingene 4 ggr totalt i hver side, men str 2 m lenger for hver gang før det blir vendt. Det er nå økt 4 ggr i hver raglan øk og det er 82 (88) 88 (94) 96 (102) 102 m i omg. Forts rundt i glattstr samtidig som raglan øk forts annenhver omg til det er økt totalt 16 (17) 19 (19) 21 (23) 24 ggr i høyden = 178 (192) 208 (214) 232 (254) 262 m i omg. Sett de 40 (42) 44 (44) 47 (51) 53 m til begge ermene av på hver sin hjelpep/hjelpe-tråd.

BOL

= 98 (108) 120 (126) 138 (152) 156 m. Legg opp 8 (9) 9 (9) 9 (8) 9 m under hvert erme = 114 (126) 138 (144) 156 (168) 174 m i omg. Str mønster A etter diagr til arb måler 45 (46) 48 (50) 52 (54) 56 cm (målt fra venstre skulder). Skift til lys lilla og p

nr 6 og str 1 r, 1 vr rundt i vrbordstr 8 cm. Fell av med r over r og vr over vr.

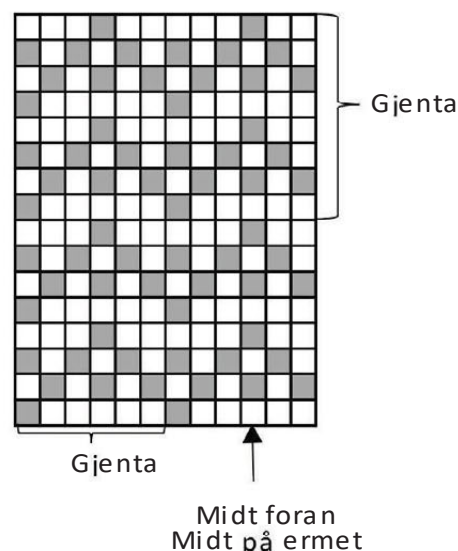
ERMER

Sett de 40 (42) 44 (44) 47 (51) 53 avsatte m over på p nr 7. Str opp 8 (6) 4 (10) 7 (9) 7 m = 48 (48) 48 (54) 54 (60) 60 m. Str mønster A rundt etter diagr. Str til ermet måler 37 (38) 39 (40) 41 (42) 42 cm målt fra under ermet. Fell jevnt fordelt på siste omg til 26 (28) 28 (30) 30 (32) 32 m. Skift til lys lilla og p nr 6 og str 1 r, 1 vr rundt i vrbordstr ca. 6 cm. Fell av med r over r og vr over vr. Str det andre ermet på samme måte.

MONTERING

Fest alle løse tråder pent på vrangen.

Mønster A



□ = Lys lilla

■ = Lilla

«Hvor mange tårer hun
hadde grått over sin
store kjærlighet, kunne
ikke telles.»



En helt alminnelig familie

Ida elsket Mathias. Ingen var så god som ham, ingen så sjenerøs, og ingen hadde et smil som alltid fikk hjertet hennes til å banke. Men dessverre hadde Mathias en feil, en som forandret personligheten hans ...

NOVELLE AV: Guri B. Hagen ILLUSTRERT AV: NTB

En kald trekk smøg seg langs gulvlisten fra verandadøren som sto på gløtt. Ida skulle bare lufte litt, og så glemte hun den. Hun lukket døren, gufset og krøp opp i sofaen og bredde pleddet over seg. Det ringte. Det var Nina. Venninne Nina, som var blitt den som var nærmest av jentene i klubben, og som hun delte sorger og gleder og ikke minst tid med. Det ble slik etter at de ble skilt omtrent på samme tid, og de forsto hverandre godt og snakket om problemene som oppsto. Problemer som sorg, dårligere økonomi og venner som ble borte. Det var godt å ha Nina å dele med. Og nå som barna var ute og studerte, var det stille og til tider ensomt. Nå ville sikkert Nina foreslå noe hyggelig de kunne finne på i helgen, og Ida hadde også tenkt ut noe hun ville foreslå. Hun fikk høre hva Nina mente om det.

– Hei vennen, kvitret Nina. Stemmen lå høyt.
– Hei, kvitret hun tilbake.
– Snart helg og jeg har sett en film vi må prøve å få med oss. Jeg kunne stille til noe godt før vi går, så kan vi kanskje stikke innom puben på hjemveien?

Det ble stille. Veldig stille.
– Er du der? lurte Ida.
– Ja, men jeg kan ikke denne helgen. Jeg ringer for å fortelle at Stein og jeg hadde en lang middag i går

og fikk pratet ut. Han flytter hjem igjen, altså vi prøver å få det til denne gangen.

En klump vokste i halsen, Ida svelget, og det kjentes som ordene til Nina sved som piler i brystet. Hun burde sagt noe hyggelig nå, *så fint for dere* eller *gratulerer*, men hun klarte det ikke. Det eneste hun fikk presset fram, var et hult *så bra* og *vi snakkes senere*. Hun trykket av. Nina ringte igjen. Ida hadde mistet stemmen og kunne ikke svare. Hun følte seg sviktet, så inderlig sviktet. Av fem jenter i klubben var hun nå den eneste som var skilt. Hun bøyde seg framover og gråt inn i hendene sine. Hun hørte mobilen gi fra seg et pip. En tekstmelding.

Kjære Ida, jeg forstår at du kanskje føler deg sviktet, men vi får all verdens tid til å være sammen likevel. Glad i deg. Stor klem.

Ja, ikke bare følte hun seg sviktet, hun *var* sviktet. Det ville aldri bli det samme igjen. Hun klarte å tekste en takk og en klem. Så slo hun hendene foran ansiktet og gråt litt til.

Tankene gikk til Mathias, hennes eks og barnas far. Mathias som hun en gang hadde elsket herfra til evigheten, eller det var hva hun hadde trodd. Ingen var så god som ham, ingen så sjenerøs, og ingen hadde et smil som alltid fikk hjertet

hennes til å banke. Og ikke bare hennes, men mange kvinners, men hun var den heldige utvalgte. Dessverre hadde Mathias en feil, en som tippet det meste i ham og forandret personligheten hans. En som gjorde at han ikke ble til å stole på, at han ble et ødeland med penger, at han ble uflidd, og at det vakre ansiktet hans ble pløset. Han tålte ikke alkohol.

Bare ett glass alkoholholdig drikke kunne utløse en slik tenning slik at alle glass aldri ble nok. Og med slik uforutsigbar oppførsel som han kunne oppvise, ble barna urolige. Det var ikke trygt å ha ham der. Og hun hadde i sannhetens navn prøvd alt. Absolutt alt. Hun hadde gjemt flasker, helt ut flasker, fått ham til AA for behandling for sitt rusproblem. Det holdt en stund inntil neste sprekk var et faktum. Hun ble isolert, det kom en angst og en skam for at andre skulle oppdage.

Hun gikk i helspenn og var aldri trygg. Ringte det på døra, banket hjertet hardt i halsen, og barna hadde aldri vennene med hjem. I perioder holdt han seg tørr, men hun var alltid på alerten for neste glipp, og den kom. Mathias sprakk og uansett hvor mye hun tryglet og ba, var det som om ordene hennes støtte i en vegg og smalt tilbake. Hun fulgte møter i pårørende forening og mottok mye støtte,

men forsto også at hun var hjelpeløs hvis ikke den som eide problemet, var villig til å løse det. Hun snakket med de andre i gruppen og så med forferdelse på slitte ansikter og håpefulle kvinner og menn som tviholdt med hvite knoker i partneren. Kanskje var det blitt deres eneste livsoppgave mens de selv langsomt gikk til grunne.

Ida måtte redde seg selv og barna. Hun orket rett og slett ikke leve et slikt uverdig liv med løgner og skam. Derfor ble det skilsmisse. I fem år hadde hun og barna levd uten Mathias. De hadde selvsagt kontakt med ham, men så lenge han drakk, var det aldri snakk om å flytte hjem til dem igjen, selv om han i perioder gråt og tryglet om det. Men Ida kunne ikke og ville ikke ha ham tilbake med så mye usikkerhet og skam som han brakte med seg.

Hvor mange tårer hun hadde grått over sin store kjærlighet, kunne ikke telles. Heller ikke tårene over tanken på hvem han var når han var edru. Og så en kveld på senvinteren hvor datteren var hjemme, fortalte hun etter å ha besøkt Mathias, at pappa var edru og hadde sverget at nå var han det for resten av livet. Og ikke bare det, han hadde fått seg kjæreste, og det føltes trygt at han hadde en kvinne der.

Hun het Trude og var en del yngre enn pappa.

Ida fikk et slags sjokk, det kjentes så aldeles urettferdig, og hun ble i tillegg sjalu på en kvinne hun ikke visste hvem var. Her hadde hun prøvd i 15 år, og så overtar denne Trude mannen hennes som nå var blitt sitt sjarmerende og tørrlagte jeg. Var det slik at han elsket denne Trude høyere siden hun fikk til det hun aldri klarte?

Hun snufset. Hvem hadde hun nå, nå når Nina var borte og Mathias hadde ny kjæreste? Selvsagt hadde hun

«– Men mamma, hør da. Jeg synes så synd på pappa.»

barna, men uansett om de var hjemme en helg, så var de selvsagt opptatt av vennene, og de hadde alltid tid til å besøke pappa. Den sved, men så hadde de kanskje mye å ta igjen med faren sin, det var så mange av årene som var vonde for dem.

Hun visste ikke helt, men en kjetterisk tanke kom stadig. Hun hadde alltid vært der for familien sin, hun hadde alltid satt dem først og vært til å stole på, men enkelte ganger følte hun seg som en service-stasjon hvor de slengte fra seg bagasjen og skittentøy, spiste hjemmelaget mat og sov i nyoppredde senger før de løp ut til andre kanskje mer spennende folk, det var sårt. Hun måtte snakke med dem og fortelle at det å bli tatt for gitt, var sårende.

Det har gått et par måneder og dagene er varmere og lysere. Kastanje-trærne blomstrer om kapp med krokus og tulipaner over i parken. Hun har selvsagt vært sammen med Nina, men aldri i helgene, og det er ikke slik det var mellom

dem før hun ble forenet med Stein igjen. Hun hadde lyst til å avlyse klubben forrige gang, men tok seg kraftig sammen, hadde et påklisset smil og overdrev hva hun hadde gjort i det siste, ville ikke at de skulle se og pirke i ensomheten hennes. Hun tror ikke de merket det, men hun følte seg misunnelig der de satt og klaget på sine ektemenn, som de helt sikkert gikk rett hjem og kokte kakao til, mens hun skulle hjem alene. Hun hadde lyst til å kakke hull på dem og deres vellykkethet for å se om noe ekkelt kunne tyte ut. Det var en forferdelig tanke, og kanskje var hun på vei til å bli et forferdelig menneske.

Det hadde tatt et år før hun hadde fortalt venninnene om den opprinnelige grunnen til skilsmissen fra Mathias, de hadde ikke helt forstått hvorfor, men skammen hadde vært så stor da det sto på, og hun hadde holdt kortene tett og ikke orket å dele. Da venninne fikk høre grunnen, var de varme og tok vare på henne lenge, og ingen, absolutt ingen, hadde hatt mistanke om at sjarmerende Mathias hadde problemer med alkoholen. De hadde sett Mathias litt overstadig på en fest, men hvem hadde ikke vært det en gang?

Ida reiser seg tungt og tar kaffekruset med seg ut i kjøkkenet. Hun bør lage middag, men er ikke sulten. Hun skreller en banan for å stagge det tomme suget og føler seg sliten, kanskje er hun vårlapp. Hun må passe på kostholdet og vitaminene og kanskje gå en tur mens det fortsatt er lyst. Men det meste virker trøstesløst.

Mobilen ringer, hun går tungt inn i stuen og tar den. Det er datteren som ringer fra Trondheim og forteller glad at hun kommer hjem til bursdagen sin. Hun vil ta med en studievenn, be vennene som fortsatt er i byen, og hun vil ha det akkurat slik som hun alltid har hatt det på bursdagen, bortsett fra at pølsene er byttet ut med steinovnsstekt pizza som hun kan bestille.

Og siden hun altså nå er 20 år, så kan de kanskje få et ørlite glass musserende.

– Jeg skal bake selv, mamma, og hjelpe til med å pynte og handle.

– Ja, sier hun tungt og føler liten glede. – Det skal vi nok få til, vennen min.

– Og så er det slik at jeg ønsker så veldig at pappa skal komme, slik at vi kan være en alminnelig familie for én gangs skyld.

– Vi er ikke en alminnelig familie, sier hun og kjenner gråten stå i halsen.

Hun skal til å si at hun må ringe tilbake litt senere.

– Men mamma, hør da. Jeg synes så synd på pappa. Skal han sitte alene på bursdagen min?

– Så pappa er det synd på, altså? Jeg er veldig mye alene, svarer hun trist.

– Ja, men du klarer deg alltid, mamma. Ingen er så trygg og god som deg.

– Takk. Tårene står i øynene. – Takk! Men kan du ikke besøke pappa og Trude dagen etter?

– Det er slutt med Trude.

Ida føler seg svimmel og dumper ned på en stol, hun hører langt borte fra noe om at det ikke gikk mellom dem, hun var for ung.

– Men?

– Ja, pappa er edru, sier datteren. – Han skal aldri ut i det uføret igjen. Han er på AA-møter hver tirsdag og har fått nye venner, slike som møtes på puben og ser fotball og bestiller cola.

Klumpen i halsen vokser, hun svelger.

– Er du der, mamma?

– Ja. Skal du be pappa eller skal jeg ringe til ham?

– Gjør det du, det var pappas forslag at vi kanskje kunne feire hjemme.

– Hjemme?

– Ja, det var hans hjem en gang også, har du glemt det?

– Nei, sier hun og rister på hodet. – Det har jeg aldri glemt.

Ida klarer ikke å ringe den kvelden for å be Mathias på bursdagen. Det er som om hjertet hopper og hakker i

henne bare over å tenke navnet hans. Så det var slutt med denne Trude, og Mathias er edru. Er det noe som vil vare? Hun håper det inderlig for hans og barnas skyld.

Det ringer i callingen. Hun svarer. Det er et blomsterbud på vei. Han kommer opp trappen og rekker henne en blomsterpakke.

Hendene skjelver da hun åpner. Det er en bukett med nydelig blomster i alle vårens farger. Et kort følger med:

Kjære Ida, jeg ber deg så inderlig om tilgivelse for alt jeg ødela og stelte i stand da jeg drakk i alle disse årene. Jeg tenker med gru på alt det vonde jeg gjorde mot deg og barna. Dette fyller meg fortsatt med stor skam, og jeg strever også med å tilgi meg selv. Jeg er deg stor takk skyldig for alt du hjalp meg med, og at du midt oppe i all turbulensen har vært en trygg og god mamma for barna. De har også fått sin unnskyldning. Alt godt! Mathias.

Ida synker ned på en kjøkenstol. Tårene siler. Hun legger seg utover bordet og lar dem strømme. Mathias har bedt om unnskyldning, det er jo også noe de må i 12-trinns-programmet til AA, det å be om tilgivelse og håpe. Etter hvert å få den. Det hører jo med i helbredelsen. Vil hun klare å tilgi ham? Hun tror det. Han var hennes store kjærlighet, og om de noen gang vil bli kjæresten igjen, vet hun ikke nå, men foreldre vil de alltid være. Kanskje kan de bli en alminnelig familie som datteren ønsket, og det blir de jo selv om de er skilte. En helt vanlig familie med to foreldre som samarbeider og feirer bursdager og andre merkedager med hverandre.

Ida reiser seg. Det føles som hun har løftet av seg et åk. På en halvtime har hun forstått at for barna er hun den gode og trygge, og fra Mathias har hun fått en stor takk og unnskyldning. Med lette ben går hun inn i stuen, vel kjenner hun at hjertet banker heftig når hun trykker på for å ringe Mathias og be ham hjem for å feire bursdag til deres datter. •

Løsningen for muskler og ledd



Ingredienser med dokumentert effekt på:



MUSKLER

Vitamin D bidrar til å opprettholde normal muskelfunksjon.



LEDD

Boswellia serrata bidrar til å holde leddene komfortable.



Nyhet! IMMUNSYSTEM

Nå med sink for immunsystemet. Selen, samt vitamin B₁₂, C og D bidrar også til immunsystemets normale funksjon.

FØRSTE PAKKE
-50%
Kun 179 kr

+ GRATIS GAVER

Du mottar kosttilskuddet Cranberry i første forsendelse, og en dyptvirkende muskelbalsam for stive og ømme muskler i andre forsendelse.



Verdi totalt 398 kr.

Porto 49 kr tilkommer.

BESTILL I DAG

Din rabattkode **NUA1**



Ring **98 70 14 01**
(man-fre kl 08:30 - 16:30)



Send kodeordet
NUA1 til 2007



Eller bestill på
vitaepro.no/norskukeblad1

Skriv tydelig

Navn:

Adresse:

Postnr/sted:

Telefonnr:

E-post:

☐ **JA TAKK!** Jeg bestiller et Vitaepro-abonnement og får første forsendelse til kun 179 kr (totalt 228 kr inkl. porto 49 kr). Jeg mottar kosttilskuddet Cranberry gratis i første forsendelse (verdi 249 kr), og muskelkremen ArthroTherm gratis i andre forsendelse (verdi 149 kr). Påfølgende forsendelser kommer hver 6. uke og koster 358 kr pluss porto 49 kr. Ingen bindings- eller oppsigelsestid. 14 dagers returrett. Avtalevilkår og personvernklæring kan leses på www.vitaepro.no.



**NutraQ Norway AS
v/VitaeLab**

Svarsending 3190
0092 Oslo



Strandliv og shopping I TYRKIA

Den livlige byen ved Egeerhavet har noe for de fleste. Her kan man vandre blant designerbutikker eller la seg henføre av atmosfæren i Bodrums fargerike basardistrikt. Omgitt av blått hav, god mat og vennlige mennesker er det lett å nyte dagene.

TEKST OG FOTO: Marianne Wie



FERIEINKJØP: Søstrene Sabine Meyer (51) og Nurten Muller (47) fra Tyskland har slått seg løs i Bodrums mange fristende handlegater.



PRAKTISK: Søstrene Havaa Polat (45) og Sadie Olacay (50) har håndarbeid som både hobby og levevei. Sammen driver de en garnbutikk hvor de selger egenproduserte produkter. Vesker og hatter er heklet i papirgarn.

I det himmelen glir over i rosatoner og solen daler sakte ned bak historiske Bodrum festning, er det perfekte tidspunktet for å ta et kveldsbad. I denne lille stunden før dag blir til natt, hersker det en ro over den ellers så travle strandpromenaden. Egeerhavet føles silkemykt, og noen få mennesker legger på svøm i skumringen.

– Jeg svømmer hver dag hele året, forteller Deyah Sadid (74).

Hun har bodd i Bodrum hele livet og synes det er fantastisk å ha sjøen som nærmeste nabo.

– Den holder meg i form, sier hun og smiler.

FARGESPRAKENDE BASAR

Servitørene klargjør bord og stoler for kveldens spisegjester som skal hygge seg langs vannkanten. Barer og nattklubber holder åpent langt ut i de små morgentimer, til glede for danseglade turister. Men dette er også stedet for dem som liker å nyte morgenkaffen på små, lokale kafeer og bli kjent med byens mange kriker og kroker tidlig på morgenkvisten.

Basaren i Bodrum er vel verdt et besøk med sine fargesprakende boder fylt med tekstiler, krydder, grønnsaker og hjemmelaget bakverk. Smilende mennesker som har reist og rigget halve natten for å kunne selge produktene

FERIEMODUS: Deler av stranden i Bodrum er dekket med bord og stoler og innhyllet i rosa Bougainvilleas. Å spise på restaurant ved vannkanten koster mer enn i bakgatene, men utsikt og omgivelser er av beste klasse.

sine på den travle markedsplassen, deler villig ut smaksprøver av oster, søtsaker og kaker.

HÅNDARBEID

I en av de mange sjarmerende bakgatene maler kunstneren Yusuf Tarim (64) gjenkjennelige detaljer fra Bodrums gater. Maleriene er utstilt i hans vakre atelier og kan bli fine ferieminner for en overkommelig pris. Et steinkast unna sitter Saide Olcay (51) og hekler. Sammen med søsteren Havva Polat (46) driver hun håndarbeidsbutikken Zerda Thuafrye, som selger sjal, hatter, sokker og vesker som søstrene har produsert gjennom vinteren.

– Håndarbeid er både vårt levebrød og vår terapi, smiler de to fingernemme kvinnene.

NYBAKT BRØD

Når det frister å tilbringe tid i roligere omgivelser, ta turen til busstasjonen og hopp på en av de mange minibussene som kjører ut av bykjernen. Langs strandpromenaden i den lille badebyen Ortakent ligger søvnige restauranter på rekke og rad. Lukten av nybakt brød fører frem til en taverna hvor en eldre dame sitter og steker gözleme, en tyrkisk pai fylt med geitost og spinat. Sammen med en knasende salat blir det rykende ferske bakverket en enkel, men smakfull lunsj.

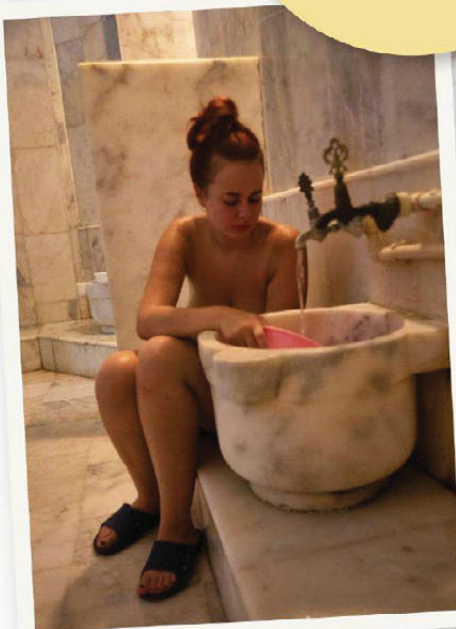
TYRKISK BAD

Etter noen timer tilbrakt på solseng, kun avbrutt av små, avkjølende svømmeturer, setter vi kurs tilbake mot byen. Ved Bodrum busstasjon ligger den kommunale hammamen. Blant vannfontener i marmor hviler kvinner i alle aldre mens de venter på massasje. I det gamle tyrkiske badet hersker en fredfull og inkluderende atmosfære vi sent vil glemme. •



Autentisk

Bodrum blir ofte beskrevet som Tyrkias St. Tropez. Til tross for gull og glitter er den autentiske atmosfæren aldri langt unna.



VELVÆRE: Et besøk i hammamen er en avslappende, rensende og ikke minst kulturell opplevelse. Arkitekturen er praktfull, og feriehuden har godt av å bli skrubbet fri for døde hudceller.

STRANDLIV: Strandlinjen rundt Bodrum sentrum består av to buker med klart vann hvor det er mulig å leie solsenger. Her finnes alt man trenger av kafeer, barer og restauranter. Kyststripen byr på mange fine strender som det er verdt å utforske.





VERDT Å BESØKE

- Bodrum festning har speidet over havet siden 1400-tallet og står på UNESCOs verdensarvliste. bodrum-museum.com
- Senk skuldrene og nyt en god massasje i det tyrkiske badet kalt Bodrum Hamami. Cevat Sakir Caddesi, Fabrika Sk. No: 42.
- Opplev autentiske tyrkisk landsbyliv i Mazi. Cirka 45 minutters kjøretur fra Bodrum.
- Den romerske ruinbyen Efesos ligger under tre timers kjøretur fra Bodrum og er et minne for livet. ephesus.us

TA MED HJEM

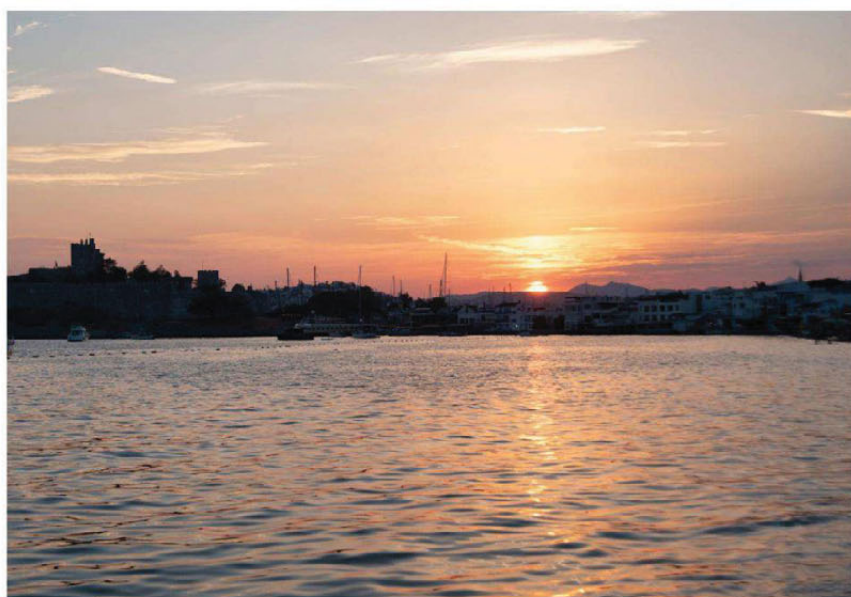
- Markedsbodene har stort utvalg av nøtter, te, krydder, tørket frukt og honning.
- Turkish delight er en gelébasert konfekt med ulike fruktsmaker. På tyrkisk heter den «lokum» og kommer i mange forklædninger.
- Vevde tepper, broderier, lanterner og keramikk er av bra kvalitet og gir fine ferieminner.

GODE HOTELLER

- Bo sentralt og komfortabelt på Sue Hotel. suhotelbodrum.com
- Opplev litt luksus på Manzara Hotel. manzarahotels.com
- Våkne i grønne omgivelser på Yalikavak Marina Boutique Hotel. yalikavakhotels.com.tr
- Nyt sjøutsikt fra sentrale Akka Beach Hotel. akkanotels.com

GODE RESTAURANTER

- Otantik Ocakbasi for grillet kjøtt og nydelig meze. Atatürk Cad 12B.
- Memedof for fisk og fiskesuppe. Eskiçeşme, Neyzen Tevfik Cad 176.
- Nosta Karadeniz for frokost, kaffe og bakervarer. Atatürk Cad 69.
- Creperie for crêpe og kaffe. Ved havnen Milta Marina.
- Arka Pizzeria, Dr. Ekrem Uslu Çk. No 11.



SOLNEDGANG: Når solen går ned bak Bodrum festning, er det fint å vandre langs strandkanten og nyte den rolige blåtimen før restauranter og barer fylles opp av feriegjester.

OPPDAG BODRUM

- Lei bil fra Derya Rent A Car.
- Oppdag bort-gjemte bukter med Ezgi Boats.

Reisen hit

- *Solfaktor.no* arrangerer charterturer fra Oslo Gardermoen til Bodrum. Det gjør også *tui.no*.
- Turkish Airline flyr fra Oslo til Bodrum med flybytte i Istanbul.
- Ferge fra den greske øya Kos til Bodrum tar 20 minutter. Flere daglige avganger i sommermånedene.
- Andre greske øyer som har fergeforbindelse med Bodrum, er Chios, Rodos, Samos, Lesbos, Kalymnos og Kastellorizo.

GATELANGS: Hvite hus, grønne vekster og det tyrkiske flagget som vaier i vinden, er et stadig syn i den eldre delen av Bodrum. I Tyrkia flagges det mye.



Det tyrkiske kjøkken

Et besøk i landet der øst møter vest oppleves av mange som en kulinarisk opplevelsereise. Tyrkia blir ofte beskrevet som verdens brødkurv. Flere ganger daglig bakes utallige brødtyper i bakeriene. Prøv flatbrødet yufka, fylt brød som gözleme og börek og kringlelignende simit.

Tyrkisk frokost er et måltid som kan nytes i timevis sammen med utallige kopper svart te. Morgenmåltidet består ofte av egg, ost, grønnsaker, frukt, honning, syltetøy og brød.

Meze kan være forrett eller hovedrett og består hovedsakelig av mange små retter som deles. Prøv gjerne patlican salatı (auberginedipp), dolma (fylte grønnsaker) og muhammara (valnøtt- og paprika-dipp).

SØTT OG SALT: Frokostbordet er et kjært samlingspunkt i Tyrkia. Søndag er den store dagen for å spise frokost sammen med venner i timevis, både ute på restaurant eller i hjemmet.



TYRKISK MAT: Grillet lam, ris, fylte vinrulletter og salat smaker perfekt mot slutten av en opplevelsrik dag. En «restoran» i Tyrkia kan være alt fra en kiosk ved et busstopp til en luksusrestaurant med hvite duker.

FJELLTURER

FOREDRAG

TRENING

UNDERHOLDNING

MAT OG DRIKKE

SHOPPING



Årets herligste JENTETUR!

2024
KAMILLEWEEKEND
13.-15.
september
Bli med du og!

KAMILLE-WEEKEND 2024!

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

Gå inn på kamilleweekend.no for
oppdatering og informasjon.

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

VESTLIA RESORT
GEILO

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



NAARDIC

story
house
EGMONT

Med:

Kim Wigaard
Dora Thorhallsdottir
med fler.



Les mer og
meld deg på her!

FOTO: JULIE NAGLESTADNRK

FOTO: @solflure KJOLEDESIGN @s.kristi_studio



TIL TOPPS: Majestetiske
Gaustadtoppen på en
solfyllt vinterdag.

«Vær grei med folk på vei
opp, for du treffer dem igjen
på vei ned.»

Wilson Mizner, amerikansk dramatiker

Paul Lockhart



NUMEDAL

På tur med pus

Langedrag Naturpark øverst i Numedal er kjent for de fleste. Her oppe kan du møte alle våre store rovdyr samt et menasjeri av andre dyr, både tamme og ikke så tamme. Du kan blant annet komme inn til gaupene og oppleve dem på nært hold. Også et besøk inn til ulvene er det mulighet for. **Mer info:** langedrag.no

Broads tone/Visit Helgeland



OKSTINDAN

Norges råeste

Turistforeningens hytte i fjellområdet mellom Mosjøen og Korgen hevdes å være Norges råeste turisthytte. Så har den også en arkitektur som er ment å speile de dramatiske fjellene rundt. Hytta er oppkalt etter franskmannen Charles Rabot, som hadde en særlig fascinasjon for Helgeland, og spesielt Okstindan. Det er arkitektkontoret Jarmund/Vigsnæs som har tegnet hytta. Den ligger halvannen times gange fra bilvei, og den har plass til 30 overnattingsgjester.

Mer info: dnt.no



Øyvind Heen

ULVIK

«Det er den draumen»

Kjenner du igjen denne diktstrofen? Den tilhører en av lyrikeren Olav H. Hauges mest kjente dikt, som avsluttes med disse strofene: «at me ei morgonstund skal glida inn på ein våg me ikkje har visst um». Og slik kan det være en morgenstund i Ulvik, stedet hvor Hauge bodde hele sitt liv, at du kan finne den drømmen du lenge har søkt. Noen mener at Ulvik er Perlen med stor P i Hardanger. Her finner du flere attraksjoner, som Haugesenteret med

utstillinger om Hauges liv og diktning, Syse Glas med glassblåseren Silje Syse i aksjon og frukt- og siderruten med besøk på fruktgårder. Gårdsbesøk og -turisme er i det hele noe som er sentralt i Ulvik. Rundt om på gårdene er det både smaksprøver å få og produkter å kjøpe. Ulvik kan også by på mange muligheter for den som vil ta turskoene på. Og det tilbys blant annet guidede fjellturer.

Mer info: hardangerfjord.com



Bestill
på nett:

Storytravel.no

post@storytravel.no
Tlf: 22 22 22 26

Storytravel.no

*Aktive reiser med
ulike vanskelighetsnivåer!*

Herlige fotturer i vakkert landskap

*Finn den vandreturen som passer for deg, og
oppdag de mest magiske destinasjonene til fots!*

Story Travel arrangerer vandreturer for alle – her skal du finne noe som passer for akkurat deg! Vi har vandreturer for de fleste fysiske ferdighetsnivåer, slik at du som ønsker en aktiv ferie kan finne din drømmereise.

For å gjøre det enklere for deg å velge riktig, har vi plassert turene inn i fire ulike aktivitetsnivåer. Det er viktig at du leser om din reise, og finner en tur som passer til dine ønsker og din fysiske form. Mer informasjon om hver reise finner du på Storytravel.no.



FOTTUR PÅ ALGARVEKYSTEN

Nyt daglige vandringer på forholdsvis lette stier på naturskjønne Algarvekysten. Landskapet er vilt, vakkert og variert. Med gode sko skal vi nyte flora, fugleliv og hyggelig selskap, før vi lader batteriene på vårt deilige spahotell.

9. APRIL 2024 | 8 DAGER | FLERE MÅLTIDER INKLUDERT | FRA 18 450,-



CINQUE TERRE OG PORTOFINO

Opplev vakre Liguria, med Cinque Terre og Portofino. Vi skal innom flere sjarmerende byer, og skal vandre i naturskjønne omgivelser, blant oliven, vinranker og vill basilikum. Vi skal også ta en hyggelig båttur nedover kysten.

JUNI OG OKT. 2024 | 8 DAGER | FLERE MÅLTIDER INKLUDERT | FRA 17 950,-

STORY TRAVEL

**Bli med i
reiseklubben**

Vinn reisegavekort verdt 3000,-

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

Send sms «reise» til 2205.

Finn din drømmereise blant våre vandreturer!



KULTURTUR PÅ COSTA BRAVA

Dette spanske kystområdet byr på fantastiske vandringer i vill og vakker natur, som dufter godt av pinjetrær og sjø. Vi skal innom flere fine middelalderbyer, Dalí-museet i Figueras, ha piknik på stranden og besøke en vingård.

MAI OG SEP. 2024 | 8 DAGER | FLERE MÅLTIDER INKLUDERT | FRA 18 450,-



LEVADAVANDRING PÅ MADEIRA

Bli med å gå langs Madeiras «levadaer», de gamle vanningskanalene som dekker denne frodige øya fra øst til vest. Naturen her er variert og spektakulær – det er ikke uten grunn at Madeira ofte kalles «Europas Hawaii»!

26. NOV. 2024 | 8 DAGER | FLERE MÅLTIDER INKLUDERT | FRA 16 900,-



FLOTT VANDRING PÅ MALLORCA

Denne vandreferien gir deg panoramautsikt over toppene av fjellkjeden Tramuntana, det flotte kystlandskapet, havet og vakre, grønne daler med appelsiner og andre sitrusfrukter. Det blir også tid til å nyte storbylivet i Palma.

APRIL OG MAI 2024 | 8 DAGER | FLERE MÅLTIDER INKLUDERT | FRA 20 450,-



OPPLEV DEN FRANSKE RIVIERA

Bli med på vandring gjennom Côte d'Azurs fantastiske byer og naturområder! Her skal du blant annet få oppleve det glamorøse fyrstedømmet, Monaco, og se flere vakre hager og villaer. Vi avslutter turen i fabelaktige Nice!

JUNI OG OKT. 2024 | 8 DAGER | FLERE MÅLTIDER INKLUDERT | FRA 21 950,-

*Finn din
drømmereise:*

AKTIV FERIE

Ferie med aktiviteter som gjør godt for både kropp og sjel.

LANGTIDSREISE

Nyt livet på et herlig leilighets-hotell i Spania i 4 eller 8 uker!

HOBBYTURER

Fordyp deg i håndarbeid, foto, maling, hageliv, mat, med mer.

TEMAREISER

Gruppetur med inspirerende temaer og dyktige guider.

STORY TRAVEL

www.storytravel.no

Bli abonnent!

Få hele tre måneder med
Norsk Ukeblad
+ et sminkesett fra Clarins

13 utg
298 kr
+ Sminkeprodukter
fra Clarins
til en verdi av 1343 kr

Settet inneholder to
lipglosser i nøytrale
farger, håndkrem og
maskara. **Obs!** Vær
rask med å bestille,
vi har begrenset
antall produkter.



DET LØNNER SEG Å ABONNERE!

SPAR PENGER

Du får bladet til nesten halvparten av butikkpris, fraktfritt rett hjem til deg.

MER LESESTOFF

Det er kun deg som er abonnent som får de populære 16-siders heftene fylt med oppskrifter og herlig lesestoff.

BLADET PÅ NETT

Les bladet digitalt – helt gratis.

RABATT PÅ REISER

Som abonnent får du alltid rabatter på reiser til Syden med vårt reisebyrå Story Travel.



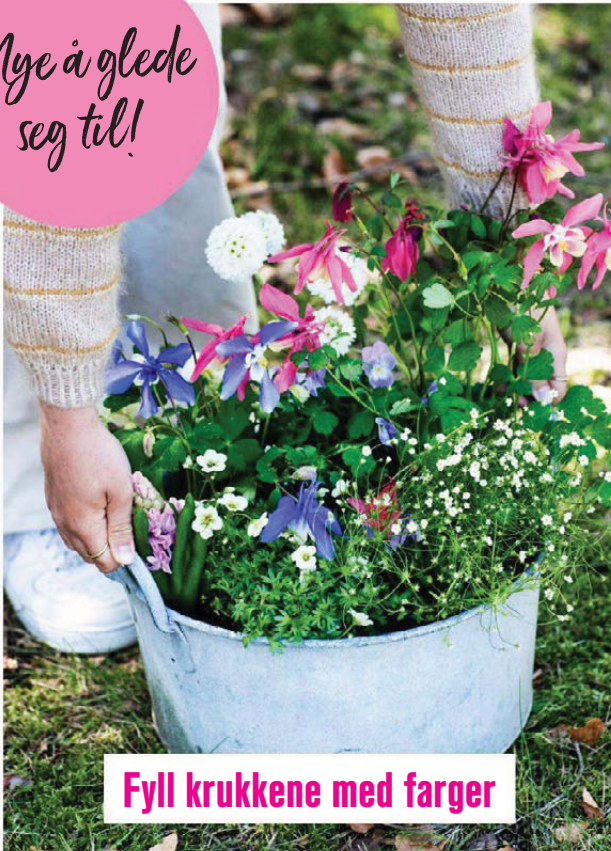
Scan
QR-koden
og bestill
her!



NORSK
Ukeblad

NESTE NUMMER KOMMER I SALG 8. MARS

*Mye å glede
seg til!*



Fyll krukkene med farger



SØT GJÆRBAKST



STRIKK MED MODERNE VRI

HISTORIER FRA VIRKELIGHETEN

- Kjærligheten fant meg til slutt
- Tyven tok mammas liv
- Forholdet vår var en fasade
- Jobbflørten ble en besettelse



På biltur i Irland

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

I SALG NÅ!



FÅ MØNSTERSTRIKK I POSTKASSEN:

**Send SMS: MS24
til 2205**

109 kr trekkes fra
mobilabonnementet og er
hele kostnaden tilknyttet
kjøpet.

*Eller klikk
og bestill på*
Bladkiosken.no