

NORSK Ukebladet

MYE Å GLEDE SEG TIL!

SALATER som metter



GOD
SOMMER



**Slik blir de
som kongepar**

DE BLÅ SIDENE:
– Jeg var redd
for mannen min

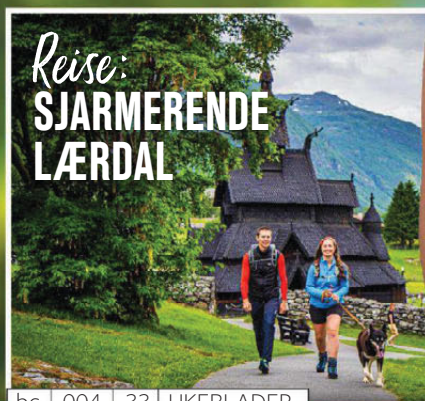
HEKLING FOR
NYBEGYNNERE

LETT LINTOPP



**THOMAS KOM ALDRI
HJEM FRA UTØYA:**

**Mobbeofferet som
ville forandre verden**



Reise:
**SJARMERENDE
LÆRDAL**

bc | 004 | 33 | UKEBLADER

Hage: Tonjes herlige hageparadis



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.

Vår neste dronning

Høsten 2000 satt en lettere forskremt alenemor med en kaffekopp på St. Hanshaugen da kronprinsen viste frem sin kjæreste for første gang. Det er lenge siden, det.

Mange mente mye om Mette-Marit Tjessem Høiby, alenemoren som hadde drevet med utagerende festing og testet grenser. Det var kanskje ingen som ikke hadde en mening om henne. Kunne hun fylle rollen som kronprinsens utkårede? Det betydde jo at hun en gang skulle bli dronning.

Flere mente at hun ikke kunne fylle den rollen. Så feil kan man ta. Snakk om å vokse seg inn i rollen. Fra å være en ung og usikker alenemor uten noen erfaring med offentligheten, er hun nå en stødig middelaldrrende kvinne som er blitt et stort forbilde for mange. Hun er kunnskapsrik, har lassevis av empati, har sine egne hjertesaker og utfyller kronprinsen på en nær sagt rørende måte. Det er liten tvil om at de to gjør hverandre gode.

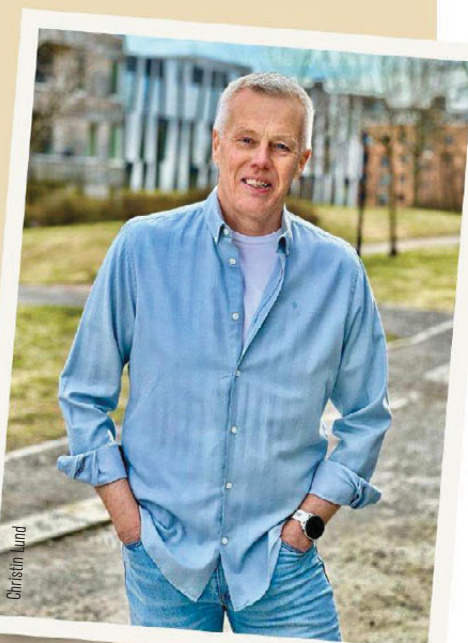
Selv om vi har et elsket kongepar her i landet, som vi håper vi skal ha i mange år til, nærmer det seg tiden for at Mette-Marit skal bli Haakons dronning. Jeg er ikke i tvil om at hun vil fylle den rollen like godt som hun fyller rollen som kronprinsesse. Kronen er i de beste hender når tiden kommer og vi skal få et nytt kongepar.

I ukens nummer får du en fyldig reportasje om hvordan kongehus-ekspert Roger Øversveen ser for seg at det nye kongeparet vil utføre sin gerning. Vi håper du liker den.

«Det er liten tvil om
 at de to gjør
 hverandre gode.»

Rino Rådahl, REDAKSJONSSJEF

rino.radahl@egmont.com



Christin Lund



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



Bruk mobilen og
 skann QR-koden

14



Innhold

REPORTASJER

- 5** Var Marco bare en sommerflørt?
- 10** Slik blir de som kongepar
- 44** – Halvparten av oss er borte
- 47** Thomas ville gjøre verden til et bedre sted

MAT

- 20** Salatfest
- 26** Ukens lille søte

HELSE

- 28** Små grep gjør stor forskjell
- 32** Helsetips

LESELYST

- 34** Jeg forlot mannen min for en annen
- 36** Min store dag ble en skuffelse
- 38** Lars ga meg alt jeg trengte
- 40** Jeg var redd for mannen min
- 62** Leieboeren

BOLIG

- 14** Hagedrøm i pastell
- 52** En gårdsdrøm tar form

HÅNDARBEID

- 58** Heklet sommertopp

REISE

- 66** Sjarmerende Lærdal
- 72** Norge rundt

FASTE SIDER

- 2** Leder
- 42** Spør Lise
- 75** Neste uke

16 sider kryssord hver uke!



FORSIDEFOTO:
JØRGEN GOMNÆS/
DET KONGELIGE
HOFF
Foto: Nadin Elizabeth
Martinuzzi, Järbo,
Jeanette Bækkevold,
visitkongevegen.no,
Privat

Tonjes hageparadis

Jeanette Bækkevold

26



Crêpes med blåbær

Kari Fringgaard

52



En gårdsdrøm tar form

Lise Mari Stang-Jacobsen

Vi er best på lesernes betroelser!



Visste du at du også kan lese de sterke historiene
på KLIKK.no og i appen Flipp?

Ukeblad

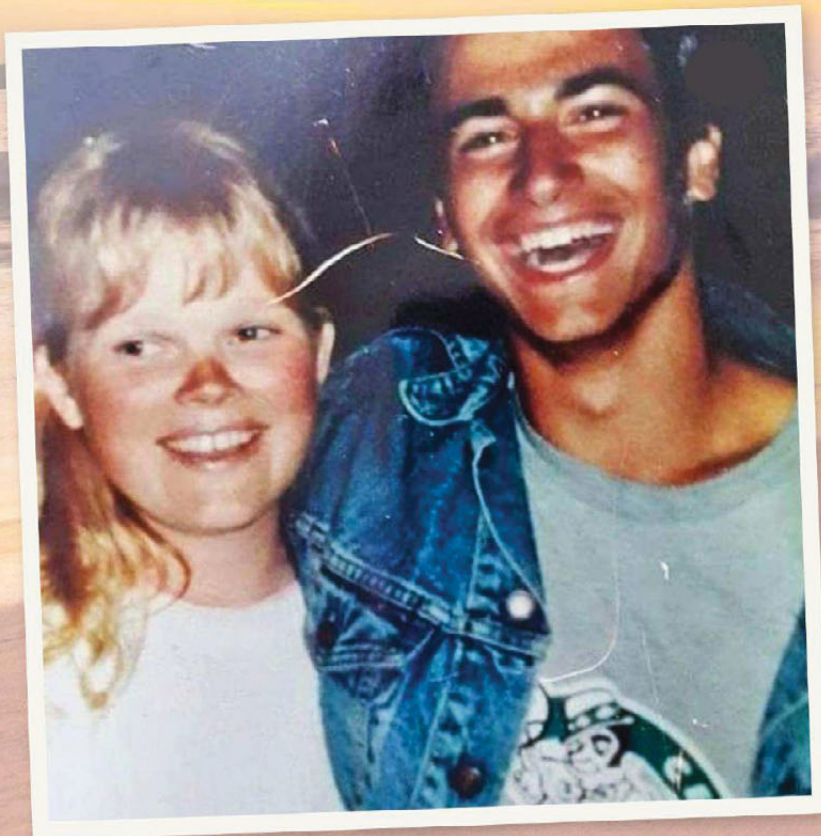
KLIKK

flipp

Var Marco bare en SOMMER- FLØRT?

Guro hadde nesten gitt opp håpet om å få se igjen den italienske gutten fra språkreisen, men glemte ham aldri. Fem år senere sendte hun et kort hvor det kun sto «Guro». Det endret livet deres.

TEKST: Berith Eva Lamøy FOTO: Privat



UNG KJÆRLIGHET:

Guro og Marco møttes i Hastings i 1989 der Guro (17) var på språkreise og Marco (18) var på ferie med venner. De to ble forelsket fra første stund.

Hastings i England 17. juli 1989: Guro (17) og venninnene var på språkreise i den lille kystbyen Hastings i England.

Kvelden var nesten over og DJ-en begynte å spille rolige kjærlighetssanger.

Guro fikk øye på ham med en gang han kom inn i lokalet sammen med en gjeng kamerater. Den kjekke gutten med det intense blikket. Idet øynene deres møttes over dansegulvet, sto tiden litt stille. Der og da var det bare de to i rommet. Slik føltes det i alle fall for Guro som ble betatt av den kjekke gutten.

«Han skal jeg ha», sa hun til venninnene sine.

«Do you want to dance?» Brått sto han foran henne.

Smilet hans smeltet hjertet hennes.

Det viste seg at Marco var på interrail med venner – og på besøk i Hastings hvor han som Guro og hadde vært på språkreise året i forveien. Marco og kameratene hadde loffet rundt i Europa. Blant annet besøkt Norge der de ble kjent med noen som inviterte dem med til Paris og deretter Hastings. De hadde egentlig ikke tenk seg til Hastings i det hele tatt ...

STORMFORELSKET

Det var som en romantisk film der de gikk hånd i hånd langs stranden på piren i Hastings utenfor diskoteket. Marco og Guro satt tett og så utover havet mens solen gikk ned og farget himmelen rød.

I tre dager svedde det forelskede paret på en rosa sky – før de måtte reise hjem til hvert sitt hjemland. Guro til Åndalsnes i Romsdal, Marco til familien sin i Genova i Italia.

De lovte å skrive til hverandre. Det skulle ikke slutte her. Det var de begge sikre på.

Hjemme i Norge klarte ikke Guro slutte å tenke på Marco.

Hun holdt det hun lovet, og skrev til ham og ventet spent på svar. En dag lå det et brev poststemplet Italia med navnet hennes på. Det var fra Marco. Guro satte seg ned og skrev til ham med det samme. Slik fortsatte det i noen uker, men etter hvert gikk det lengre og lengre tid mellom

svarene hans. Til slutt uteble brevene fra Marco.

«Glem ham. Han var jo bare en sommerflørt», sa venninnene hennes.

Hun visste ikke at Marco hadde funnet seg en annen hjemme i Italia. Selv om han ikke glemte Guro, var han mer realistisk anlagt. Det var også for tidlig å binde seg.

Guro gjemte Marco i hjertet sitt og glemte aldri den kjekke gutten som fikk hjertet hennes til å slå litt fortere, selv om det ikke kom noe livstegn fra ham. Han var mer enn en sommerforelskelse. Det var hun sikkert på.

GLEMTE ALDRI MARCO

Heldigvis hadde venninnen hennes tatt noen fine bilder av Marco og henne sammen som hun tok vare på.

Hun tenkte mye på hvordan blikkene deres møttes over dansegulvet. De to var «meant to be».

Da det ikke kom svar fra Marco, sluttet Guro å skrive også.

Livet fortsatte. Guro ble russ og dro på folkehøgskole. Deretter flyttet hun til Stavanger for å studere videre.

Nå var hun fylt 22 år og hadde fremdeles ikke glemt Marco – selv om det snart var gått fem år siden den romantiske sommeren i 1989.

Var han bare en utilregnelig flørt? Han hadde jo sagt og vist at han elsket henne! Hun måtte prøve – for aller siste gang.

Guro bestemte seg for å teste ham. Hvis hun sendte Marco et kort med kun fornavnet sitt på, ville han da huske henne? Hva hadde hun å tape, egentlig?

Kortet ble sendt, og så tenkte hun ikke mer på Marco. Hun var sikker på at hun ikke ville få noe svar.

Guro hadde glemt postkortet da det like før julen i 1993 plutselig lå en tykk konvolutt i postkassen stemplet Genova, Italia.

Da hun åpnet konvolutt, viste det seg å være et tisisers brev fra Marco!



NYGIFT: Guro fikk endelig sin Marco. Paret giftet seg i Norge i 1999 på Åndalsnes der Guro kommer fra.



ITALIENSK FERIE: Her er hele familien på ferie på Sicilia i 2011. Øverst Lija, Ludvig på pappa Marcos fang, Sissina Rose på mamma Guros fang.

«Det var meningen at det skulle bli oss to».

Marco

Guro jublet innvendig mens hun leste.

Hun gjentok en setning han skrev inni seg, gang på gang. «I could never forget you, Guro!» Han hadde aldri glemt henne.

Marco skrev som sant var at han hadde hatt et forhold med en jente hjemme i Italia, men at dette nå var slutt. Han forklarte at han hadde følt seg for ung til å binde seg da de to møttes i Hastings den sommeren. Men han sluttet aldri å tenke på henne – selv om han var sammen med en annen ...

Guro tilga ham på flekken. Marco lovet at han ville besøke henne. Snart.

Det var blitt 1994 og OL på Lillehammer.

HUSKET FORSKJELLIG

Guro hadde vært syk i noen dager og lå på sofaen på hybelen sin i Stavanger da hun så en mørk skygge utenfor vinduet. Der sto Marco, fem år etter at de forelsket seg den sommerkvelden! Han var den samme som før. Det samme vakre smilet. Så var hun i armene hans. Og alt var som det skulle.

De to fant fort ut at følelsene fremdeles var der.

Guro kunne nesten ikke tro det. Plutselig gikk hun hånd i hånd med sin kjære Marco gjennom Stavangers gater. Det var like romantisk som å vandre langs stranden i Hastings.

Hun minnet Marco om det første møtet. Da øynene deres møttes over dansegulvet. Det intense øyeblikket da hjertet hennes slo litt raskere.

Marco kremtet. Det var ikke akkurat slik han husket historien.

Marco fortalte at han hadde fått en betennelse på øyet den dagen, og at han derfor ikke kunne bruke linsene sine.

«Da vi møttes på diskoteket, sa jeg til kameraten min: «Plukk ut en jente som er min type». Så det var kameraten min som fant deg. Jeg så ingenting den kvelden», lo Marco.

«Men jeg valgte helt rett», la han til da han så det forbløffede uttrykket i Guros ansikt.

Guro kunne ikke annet enn å le, hun også.

KJÆRLIGHET UTEN

GRENSER: I år er det 35 år siden de møttes på et diskotek i England, og 26 år siden italienske Marco Scarfi fridde til sin norske Guro.

Fra da av var Guro og Marco sammen så mye de kunne. Hun dro til Genova i Italia, og han kom til Norge. Marco viste henne rundt i hjemlandet sitt, og hun viste ham sitt vakre fedreland.

VIDUNDERLIG FAMILIE

Guro elsket Marcos italienske familie – som var akkurat slik hun forestilte seg at en italiensk familie skulle være: Høylytte og skravlete med mye varme og humor.

Marcos mamma laget de vidunderligste italienske retter. Guro lærte at i Italia spiste de flere retter til middag, ikke bare en eller to. Og middagen var et viktig sosialt møtepunkt. Jo flere rundt bordet – jo bedre var det.

Guro som alltid hadde vært sosial av seg, elsket Italia.

17. juli 1998, da de var på besøk i Marcos hjemby, på dagen da de møttes for aller første gang i Hastings, sa Marco: «Guro, kan du bli med ut en liten tur før middag? Vi må skynde oss for mamma har middagen klar straks!»

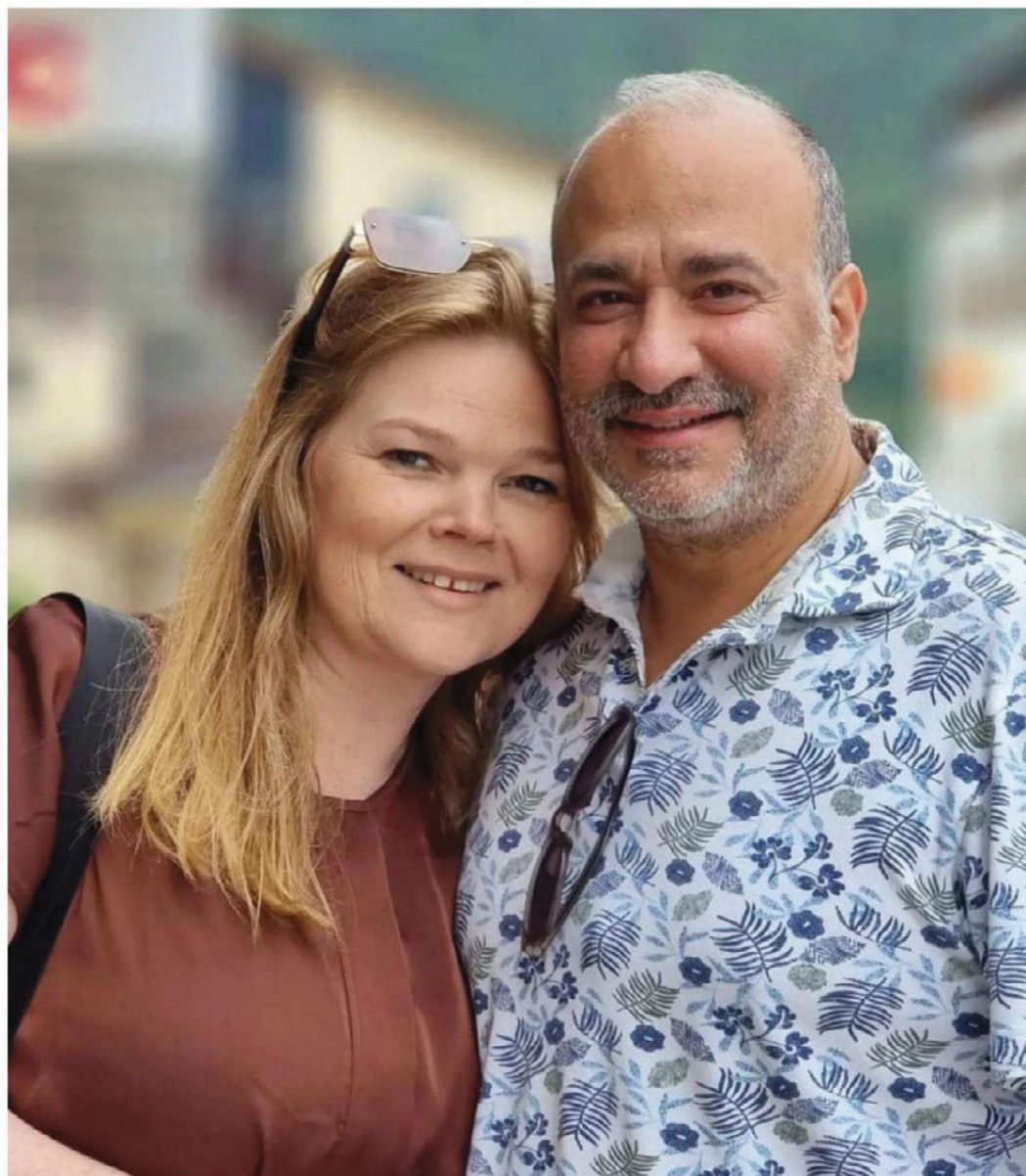
Marco tok henne med opp på toppen av trappene på Caravellene.

Her gikk han ned på kne: «Mi vuoi sposare? Vil du gifte deg med meg?» sa han på italiensk. Så sa han det på engelsk, siden hun så på ham som om han hadde falt ned fra himmelen.

«JA», svarte Guro.

Da frieriet var i boks, tok Marco hånden til Guro. Så løp de ned alle trappene og hjem til familien, dekket middagsbord og jubel.

Paret diskuterte lenge hvor de skulle bo. I Italia



«Jeg fikk rett. Du var mer enn en sommerflørt!»

Guro

eller Norge? Så endte det med at Marco gikk med på å flytte til Åndalsnes, for Guros skyld.

Det ble et norsk bryllup med 150 gjester.

Guro og Marco har fått tre barn sammen, en gutt og to jenter. Yngstejenta, Sissina Rosa (17), er den som er mest italiensk av seg og har en utfartstrang som ikke er til å stagge. Denne sommeren drar hun til Italia i ett år som utvekslingsstudent, forteller foreldrene

som grugleder seg. De vet at mye kan skje på en slik reise.

35 ÅR MED KJÆRLIGHET

Marco har for lengst funnet seg til rette i Norge og Åndalsnes sammen med sin kjære Guro. Han besøker familien i Italia så ofte han kan.

– Foreldrene mine har vært i Norge noen ganger, men faren min trives best på stranden i Italia, sier Marco og ler.

Når Guro og Marco blir pensjonister i fremtiden, er

planen å bytte store deler av livet på Åndalsnes med en italiensk by i Italia.

I år feirer Guro og Marco at det er 25 år siden de giftet seg, og 35 år siden de møttes for aller første gang.

Marco tenker tilbake på interrailturen som i 1989 førte ham til Guro i Hastings.

– Det var meningen at det skulle bli oss to, tror han.

Guro nikker og er helt enig.

– Jeg fikk rett. Du var mer enn en sommerflørt! •

Ragnhild var fattig
på ord, men når hun
først skrev dem ned
var de gull verdt.



Å skrive et testament er å skrive seg inn i liv som skal leve videre. Tilgodeser du SOS-barnebyer med hele eller deler av arven, sørger du for at barn får den stabile familieomsorgen de trenger for å kunne skape seg sin egen framtid. **sos-barnebyer.no/testament • Tlf. 23 35 39 00 • Vi kan tilby advokathjelp.**



FREMTIDENS KONGEPAR: I april publiserte kongehuset et nytt bilde av kronprinsparet. Mette-Marit hadde på seg en fotsid gallakjole signert den norske motedesigneren Peter Dundas, som også er en nær venn av henne. Haakon bar gallauniform.



Slik blir de som kongepar

Vi håper selvfølgelig at kong Harald skal holde ut i mange år til, men én dag vil kronprins Haakon og kronprinsesse Mette-Marit ta over den norske tronen. Hva slags kongepar kommer de til å bli?

TEKST: Anette Graarud Arnesen

FOTO: Dusan Reljin/Det kongelige hoff, Christian Lagaard/Det kongelige hoff, privat, Jørgen Gommæs/Det kongelige hoff

Kong Harald (87) har gjentatte ganger forklart at han ikke har noen planer om å abdisere. Det er ingen tradisjon for det i Norge. Han har avlagt en ed til Stortinget som holder livet ut. Kongens helse-situasjon og sykmelding tidligere i år førte til at kongehuset i april sendte ut en pressemelding om at kong Harald var tilbake på jobb, men at majesteteten nå trapper ned arbeidet fremover av hensyn til alderen.

Hans bestefar kong Haakon ble 85 år. Pappa kong Olav ble 87 år. Nå er kong Harald også 87 år gammel. Vi håper at han blir minst like gammel som Storbritannias dronning Elizabeth, som var 96 år da hun døde i 2022.

HARDTARBEIDENDE

En dag i fremtiden vil det uansett komme et tronskifte. I samme sekund som kong Harald dør, vil kronprins Haakon, som fyller 51 år på lørdag, og kronprinsesse Mette-Marit (50) bli Norges nye kongepar.

Norsk Ukeblad har tatt en prat med Her og Nås kongehusekspert Roger Øversveen, som har fulgt kongefamilien tett i 25 år, for å høre hva slags kon-

gepar han tror Haakon og Mette-Marit kommer til å bli.

– Jeg tror kronprins Haakon og kronprinsesse Mette-Marit kommer til å bli et hardtarbeidende og respektert kongepar. Jeg er sikker på at de kommer til å fortsette den moderniseringen av kongehuset som kong Harald og dronning Sonja har gjennomført siden 1991. Kongeparets konstitusjonelle oppgaver vil ikke bli forandret, og de kommer nok til å være like opptatt av å møte folk der de bor. De vil også fortsette Harald og Sonjas arbeid med å markedsføre Norge og norsk næringsliv i utlandet, men jeg tror de vil kommunisere mer med omverdenen gjennom sosiale medier enn tilfellet er i dag.

GÅTT EN GOD SKOLE

Da Haakon kom til verden i 1973, ble han tronarving til tross for at han allerede hadde en eldre søster. Den nye loven ble først vedtatt i 1990, men fikk ikke tilbakevirkende kraft. Dermed ble det ingen endringer for Haakon og prinsesse Märtha (52), og Haakon kunne fortsette å forberede seg på sin fremtidige rolle.

– Kronprinsens store styrke er at han har gått en god skole hos sin far.

Kongen har hatt en stor betydning for at kronprinsen er så trygg og sikker som han er i dag. Kronprinsen har selv fortalt meg at faren hans hele tiden har latt ham få lov til å prøve og feile – noe som har vært viktig for hans personlige utvikling, forteller Øversveen.

Kongens helseutfordringer de siste 20 årene har også ført til at kronprinsen har måttet løse flere konstitusjonelle oppgaver enn det som opprinnelig var planlagt.

– Det har ført til at han blant annet har blitt veldig erfaren som regent. Det kommer uten tvil til å være en styrke den dagen han må ta over.

Kongehuseksperten har ingen tro på at det fremtidige kongeparet vil gjøre ting veldig annerledes enn kong Harald og dronning Sonja (87).

– I hvert fall ikke over natten, men jeg tror nok det i fremtiden er større sjanse for at du møter kongeparet privat både på restauranter, kinoer og bensinstasjoner enn tilfellet er i dag. For folk flest vil det derimot ikke bli store forandringer, mener han.

Han tror at Haakon og Mette-Marit garantert kommer til å følge mange av tradisjonene fra Harald og Sonja.

– Mange av dem er dypt forankret i

det norske samfunnet, men de kommer garantert også til å skape noen nye tradisjoner siden begge er kreative og nyskapende. Privat har de allerede skapt sine egne tradisjoner, som for eksempel å feire jul og påske på hytta i Uvdal, og de tradisjonene tror jeg de vil bevare.

STORT ENGASJEMENT

Kronprins Haakon er spesielt opptatt av innovasjon og entreprenørskap i næringslivet, og i 2013 tok han initiativet til konferansen SIKT, som er en årlig møteplass der unge ledere og talenter kan diskutere fremtidens Norge. Engasjementet for natur og miljø er også stort med en spesiell interesse for havet og polare spørsmål.

I over 20 år har han vært goodwillambassadør for FNs utviklingsprogram. Han er såkalt høy beskytter for en rekke ulike organisasjoner, forbund og arrangementer som for eksempel Den Norske Filmfestivalen, Flyktningshjelpen, Norges Blindforbund, Hørselshemmedes Landsforbund, Norges Astma- og Allergiforbund, Ibsenfestivalen, Norges Døveforbund, Konkurransen Unge Forskere, Norges Livredningsselskap, Ridderrennet og Stiftelsen Norsk Luftambulansse.

Kongehuseksperten tror at Haakon kommer til å overta ansvaret for organisasjonene som kong Harald i dag er beskytter for.

VARIERTE INTERESSER

Kronprinsesse Mette-Marit har også en stor interesse for entreprenørskap, hav, miljø og bærekraft, men hun har også engasjert seg mye i psykisk helse, litteratur og hiv/aids, der hun siden 2006 har vært spesialrepresentant for FNs aidsprogram.

Hun er svært opptatt av å styrke kvinners rettigheter over hele verden, og i 2015 etablerte hun derfor The Maverick Collective sammen med Kate Roberts fra Population Services International og den tidligere Microsoft-lederen Melinda Gates. Her tar de initiativ til målrettede tiltak innen helse i forskjellige steder i verden.

Mette-Marit er blant annet beskytter for Norges Røde Kors, Rådet for psykisk helse, Norsk bibliotekforening, Vilvil-lekene, Norges speiderforbund, Kirkens SOS, Norsk Revmatikerforbund og Nynorsk kultursentrum.

Kronprinsessen er svært opptatt av litteratur og ønsker å dele sin lidenskap med alle. Hun har derfor i mange år arrangert det såkalte Litteraturtoget. Hun har også brukt mye tid, sammen med Haakon, på Kronprinsparets fond,



BOKELSKEREN: Kronprinsesse Mette-Marits store lidenskap er å lese bøker og ønsker at hennes glede skal smitte over på andre. Her er hun fotografert hjemme på Skaugum i forkant av Litteraturtoget i 2018.

BØLGENES KONGE: På fritiden er kronprins Haakon veldig sporty og liker alt fra surfing, skigåing, løping, alpint og kiting – både på vann og snø. Her er han avbildet i det våte element i Hoddevik.



som ble etablert da de giftet seg i 2001. Fondet støtter prosjekter som skaper mestring og deltagelse for ungdom.

Øversveen mener at Mette-Marits viktigste offisielle oppgave som dronning blir å støtte og avlaste kongen. Han tror at hun – i likhet med dronning Sonja – kommer til å fronte norsk natur, kunst og musikk i tillegg til norsk design og litteratur. Han tror også at fokus på psykisk helse, integrering og arbeidet med Kronprinsparets fond vil ta mye av hennes tid.

– Kronprinsessen har, i de årene som har gått siden hun offisielt ble medlem av kongefamilien, fått uvurderlig hjelp og støtte både av staben på Det kongelige slott og ikke minst av kronprinsen, kongen og dronningen. Kronprins Haakon har naturlig nok vært der for henne hele tiden og støttet henne i det som må ha vært en lang vei fra å være en ung, usikker alenemor til å bli en reflektert, rutinert og stilsikker kronprinsesse som gjør en imponerende jobb for kongehuset, sier Øversveen.

Han forteller at kong Harald har

hjulpet kronprinsessen fra første dag, men han tror likevel at dronning Sonja har vært den viktigste læremesteren for Mette-Marit.

– Selv om de to ikke har lik bakgrunn, opplevde de begge plutselig å være en del av en familie og verden de tidligere bare hadde lest om. Dronning Sonja skal absolutt ha en del av æren for at kronprinsessen i dag fremstår trygg, selvsikker og verdensvant. Forskjellen er enorm fra første gang jeg møtte henne i år 2000.

SKJERMER BARN

Kongehuseksperten forteller at i løpet av de 25 årene Haakon og Mette-Marit har vært sammen, har vennekretsen deres forandret seg – i likhet med mange andre ektepar. Noen har de mindre kontakt med, mens andre har kommet til.

– Mitt inntrykk er at de er flinke til å skille mellom de «vennene» de har gjennom sitt virke, og de vennene som er private. De som de vet alltid er der, og som de kan stole hundre prosent på.

STASELIGE PAR: Nå er de kronprinspar og kongepar, men en dag blir det Mette-Marit og Haakon som tar over rollene.



Jørgen Gommæs/Dat. kongelige hoff

«Dronning Sonja skal absolutt ha en del av æren for at kronprinsessen i dag fremstår trygg, selvsikker og verdensvant»

Kongehusekspert Roger Øversveen

Det kommer nok ikke til å forandre seg når de blir konge og dronning, mener han.

Begge barna til kronprinsparet har blitt myndige og er på vei ut av redet. Prinsesse Ingrid Alexandra (20) avtjener er for tiden førstegangstjeneren, mens prins Sverre Magnus (18) nettopp avsluttet videregående skole. Øversveen tror ikke at det neste kongeparet vil involvere barna spesielt mye i representasjonen.

– Haakon og Mette-Marit er begge klare på at prinsesse Ingrid Alexandra skal prioritere utdanning og studier i mange år fremover og dermed vil

representere i svært liten grad inntil videre. Jeg tror derfor at det kommer til å gå en del år før hun får en sentral rolle i kongehusets program. Prins Sverre Magnus har ingen formell rolle, og kommer bare til å dukke opp ved spesielle anledninger også etter at han er ferdig med sin utdanning.

POPULÆRE

I januar i år fikk Danmark et nytt kongepar etter at dronning Margrethe (84) overraskende valgte å abdisere å ga tronen videre til kong Frederik (56) og dronning Mary (52).

Helle Bill Madsen er journalist i det

danske ukebladet Her & Nu og har fulgt europeiske kongelige i en årrekke inkludert de norske.

– Jeg tror Haakon og Mette-Marit blir et moderne kongepar i takt med den norske befolkningen, men med respekt for monarkiet og alle tradisjonene. Sett fra den danske vinkelen ser de ut til å ha en høy popularitet i den norske befolkningen, fordi de interesserer og engasjerer seg i ting som er oppe i tiden: Miljø, natur, sport og kultur. De reiser rundt i hele kongeriket og sørger for å komme på besøk til også de mest øde steder slik at alle nordmenn skal føle seg inkludert.

Hun mener at siden kronprinsen allerede har tatt over flere av kongens plikter, har han fått en lang og fin innkjøring mens kongen fortsatt sitter på tronen.

– Her fra Danmark ser han ut til at være en fornuftig mann uten store skandaler i bagasjen, og en av hans store styrker er at han i likhet med sin far holdt fast i kjærligheten til en borgerlig kvinne, kjempet for henne og vant. •

A woman with long blonde hair, wearing a colorful floral dress and white sneakers, is walking on a path made of dark wooden planks set in white gravel. She is holding a bunch of white flowers. The path is surrounded by lush greenery and various flowers, including pink and white hydrangeas. In the background, there is a white building with large windows and a pink wicker chair.

STOR INNSATS: Tonje har sammen med ektemannen Eirik lagt ned mye arbeid de siste årene for å få hagen slik de ønsket. Tonje finner du på Instagram: [@hagenbakhuset](#).

SPØR EN VENN

Er du nybegynner, er det gull å skape en god relasjon til noen som har mer greie på hage en deg selv. Det kan for eksempel være en gartner på det lokale hagesenteret eller en nabo.

Hagedrøm i pastell

Tonje og Eirik hadde ingen hageerfaring da de satte i gang med uteområdene utenfor eneboligen i Askim. Her har de skapt en drøm i duse pastellfarger og med ulike soner til alle anledninger.

TEKST: Kjersti Lunnan Aas FOTO: Jeanette Bækkevold



FLYTTET: Innkjørselen var opprinnelig rundt hjørnet bortenfor trappen, slik at bilen måtte kjøre tvers over gårdsplassen for å komme til garasjen. Nå har de flyttet den til motsatt kant og laget ny gårds plass med belegningsstein fra Aaltvedt i Skien. De rosa krukkene er fra *Festival.no*.



HAGESTI: Mellom hagestuen og gårdsplassen er det lagt en koselig sti med heller og dekorsteiner. Foran til venstre står den flerårige planten kattehale (*Lythrum salicaria*). Tonje er også glad i hortensia som hun har plantet i ulike varianter og fargenyanser.

Tonje Lie Nauff (42) er oppvokst i Askim, men bodde mange år i Oslo sammen med ektemannen Eirik Lie Nauff (43) og deres to barn Edvard (14) og Hermine (12). Etter hvert kom ønsket om å flytte tilbake til røttene, men at de kom til akkurat dette gamle og fine huset, skyldtes egentlig en misforståelse.

Tonje hadde hørt at det var et gam-

melt hus til salgs i dette villastrøket, og sammen med Eirik gikk hun rett og slett og banket på og spurte om huset var til salgs. Det var det ikke, viste det seg, for Tonje og Eirik hadde gått til feil hus.

Men så var det kanskje skjebnen som tok styring, for eierne hadde vært inne på tanken om å selge, og etter noen ukers betenkningstid tok de kontakt og

sa at Tonje og Eirik kunne kjøpe det hvis de ville. Dermed ble det eierskifte likevel.

BRUKTE TID

Villaen, som er bygget på 1920-tallet, måtte få en solid overhaling innvendig, så det gikk flere år før Tonje og Eirik hadde kapasitet til å tenke på uteområdene. Men i 2019 var tiden kommet.

– Vi brukte lang tid på å planlegge og finne ut hvordan vi ville ha det. Her ute var det bare en platting, en gressplen og ellers masse grus. Vi er amatører, helt uten hageerfaring, så her var det mye å sette seg inn i. Vi så mange hageprogrammer på TV, og der var det noen eksperter som sa at det var fint med ulike soner, og å kombinere tre og stein. Så da tenkte vi at ja vel, vi får vel gjøre det da, lage soner og bruke tre og stein, sier Tonje.

Hun er glad i rosa, men det var likevel litt tilfeldig at det ble så mye av denne fargen i hagen.

– Da hagestuen var på plass, ble det plutselig veldig mye hvitt her, så vi måtte ha en farge å bryte opp med. Vi hadde to rosa stoler fra før, så da ble det denne fargen vi satset på, forteller Tonje. Eirik er kanskje ikke like glad i fargen, men synes det er til å leve med i hagen.

PLANTER PÅ FERIE

– Men noen ganger setter han foten ned når han synes det blir litt i overkant mye. Jeg malte inngangsdøren rosa en gang han var borte, men det var mest for å erte ham, altså, den skal byttes ut snart uansett.

Tonje bedyrer at hun ikke er så flink med planter, noe som er litt vanskelig å forstå. Her er det nemlig veldig frodig med blomster, busker og trær.

– Jeg har drept mange vekster, det skal sies. Men jeg prøver meg frem, og så lenge de blomstrer, er jeg i grunnen

SOM I SYDEN:

Utekjøkkenet har sydlandsk preg med fliser og fargerike vekster.



FLERE AV SAMME

Velg gjerne flere av samme plantetype. Gjentagelse i samme bed gir volum og skaper wow-faktor!



TUJAHEKK: Tonje har et hat/elsk-forhold til tujahekken, men for å begrense innsyn, lot de den stå. Lutyens-benken er kjøpt brukt.



FOR AVSLAPPING: Stolen på plattingen utenfor husveggen er fra Covent Garden, og puten fra HM Home. Også her er det plantet syrinhortensia.



DEKORASJON: Tonje er svak for rosa og pasteller, noe som også er tydelig i blomstervalget i hagen.

TRE FAVORITTER

Vierhortenisa: Romantisk, klassisk og leken form med store runde blomster. Vi har den både i rosa og hvit. Enkel å lykkes med, blomster første sesong og planter du dem i en tett hekk som hos oss krever de lite lusing. Perfekt i latmannshager!

Syrinhortensia: Vi har sortene 'Limelight', 'Million Dollar Baby' og 'Vanille Fraise' både som busk og oppstammet. Jeg har valgt dem som hovedsakelig blir rosa utover høsten.

Kattemynte: Finnes med rosa, hvite eller blå blomster. Vokser raskt og har blomster som gjør mye ut av seg. Elsket av insekter. Blomster fra rundt mai til august. Stor bonus at den er sneglesikker.



LAGET SELV:

Utekjøkkenet ved siden av hagestuen har Tonje tegnet og Eirik bygget. Spisebordet har de laget selv, mens stolene er fra Kartell.



NYTT OG GAMMELT: Solsengene og bordet er fra SixBondStreet, men den store vassen er fra Kartell. Speilet er kjøpt på loppemarked.



FOR ALLE SANSE: Vannspeilet er laget hos Askim Mekaniske Verksted og har praktisk propp i bunnen. Steinene er kjøpt hos Aaltvedt i Skien.



MANGE VALG: Det er ikke ofte Tonje setter seg ned og slapper av, men når hun først gjør det, har hun 34 sitteplasser å velge blant i hagen sin.

fornøyd. Jeg ville ha en lettstelt hage som er finest i august, når ferien er slutt. Vi har hytte i Skjeberg og pleier å være der i juli, og da er det jo ikke noen vits i at alt blomstrer ferdig her hjemme mens vi er borte.

Mange av plantene er satt i store krukker, og det er delvis fordi Tonje tar med seg en del av dem på ferie, og delvis for å unngå snekler.

BYGDE PERGOLA

Etter at hagestuen var på plass og gressplen og stier var anlagt, ble spørsmålet om de skulle bygge en pergola mot tujahekken.

– Vi grublet litt over dette, vi var litt usikre på om vi virkelig trengte pergola i hagen. Men vi bestemte oss for å få bygget en når vi først hadde plass til det, og det er vi så glade for i dag! Der er det svalt når sola steiker, og der er det koselig å sitte når det regner, så det er faktisk pergolaen vi bruker aller mest.

Noe som derimot ikke er så mye i bruk, er solsengene utenfor garasjen.

– Nei, der er vi nesten aldri, så det viste seg å være et ganske unyttig område. Men hvem vet, kanskje vi en gang får tid til å legge oss ned og sole oss, sier Tonje og ler. •



DEKORSTEIN OG HELLER: Syrinhortensiaen er vakker rosa mot de grå hellene og lyse dekorsteinene på stien.



PERGOLA: Sofaen i pergolaen er fra Covent Garden, og bordene fra Europris har Tonje malt svarte. Veggene er malt i fargen Museum Turkis fra Flügger, og speilene er fra Kid.

SKJERMING MOT SOLA

Parasoll: Enkelt og fleksibelt! Velg gjerne en som kan vendes og bøyes og dermed skjerme når solen ikke står midt på himmelen. Det finnes også «halve» parasoller som ikke tar så stor plass.

Solseil: Et spennende alternativ, som kan skreddersys til akkurat ditt behov. Også ferdigsydd seil tilbys. De kan festes direkte på vegg eller på etablerte søyler med krokar.

Pergola: Her er utvalget enormt. De finnes i alle prisklasser, også bestilt på mål med glasstak og solskjerming i ett. Ganske enkelt å bygge selv.

Markise: Passer der det er naturlig å feste solskjermingen til vegg, og den skygger også for solen inn i boligen.

Vind- og solskjermingsvegg: Delevegg som også kan fungere som et forlengende ledd til markise og pergola.



Salatfest

Fråts i sommerens frukt og grønne råvarer og lag fargerike retter. Disse salatene kan nytes som middag ute i det grønne, som forrett eller som følge til grillmat.

OPPSKRIFTER, STYLING OG FOTO: Nadin Elizabeth Martinuzzi

VEGETARISK VRI

Dropp kjøttdeigen og krydre søtpotetene med tacokrydder i stedet.

Meksikansk salat

En herlig fargerik og smakfull salat. Den passer perfekt som et mettende sommermåltid eller som en del av et større meksikansk fiesta!

4 porsjoner

450 g søtpotet
4 ss olivenolje
salt og pepper
2 maiskolber
250 g hermetiske sorte bønner
2 store tomater
250 g salat

Syltet rødløk:

1 rødløk, finsnittet
1 ss limesaft
½ ts salt

Guacamole:

2 modne avokado
1 ss finhakket rødløk
1-2 ss limesaft
4 ss grovhakket koriander
salt og pepper

Dressing:

5 ss olivenolje
4 ss limesaft
1 ts salt

Kjøtt:

200 g kjøttdeig
1 ss olivenolje
2 ss tacokrydder

TIL SERVERING:

frisk koriander

Skrell og del søtpotet i terninger. Legg over på bakepapirkledd stekebrett, drypp over litt olivenolje, salt og pepper og bak i ovnen på 220° i ca. 25 minutter, til bitene er møre og lett gylne.

Grill maiskolber og skjær av maiskornene i flak. Sil av bønner og skyll i kaldt vann. La renne godt av. Del tomat i biter, vask og riv salat.

Skjær rødløk i tynne skiver legg over i en skål, vend med limejuice og salt, dekk til og la kaldt stå frem til servering.

Mos avokado. Bland inn hakket rødløk, limesaft og koriander, smak til med salt og pepper. Visp sammen olivenolje, limesaft og salt til dressing.

Varm olje i en stor stekepanne på middels til høy varme. Tilsett kjøttdeig og brun i noen minutter, tilsett tacokrydder, smak til med salt og pepper hvis det trengs.

Bland salat, bakt søtpotet, bønner, mais, hakket tomat, salat og koriander. Topp salaten med dressing, syltet rødløk og frisk koriander. Server med en god skje guacamole og varm, krydret kjøttdeig på toppen.



Greskinspirert pastasalat med yoghurtdressing

Denne passer som sommerlig lunsj eller som et lettvinnt middagsalternativ. Salaten er nydelig på egen hånd eller som tilbehør til grillet kjøtt, kylling eller fisk.

4 porsjoner

200 g pasta
250 g tomater
½ agurk
1 rødløk
150 g fetaost
300 g kalamataoliven
6 kvister frisk oregano til pynt

YOGHURTDRESSING:

200 g gresk yoghurt eller annen tykk yoghurt
1 hvitløkfedd
2 ss olivenolje
1-2 ss sitronsaffitron
1 liten bunt friske urter, oregano, mynte, basilikum
salt og pepper

Kok pasta etter anvisning på pakken. Skyll med kaldt vann. Del tomat og agurk i grove biter og rødløk i tynne båter.

Riv hvitløk og kjø sammen yoghurt, hvitløk, olivenolje, sitronsaffitron og urter i en blender, smak til med salt og pepper.

Bland pasta med halvparten av dressing og legg på fat. Topp med tomat, agurk, rødløk og oliven, smuldre fetaost på toppen og pynt med oregano. Server med resten av dressing.

MER METTENDE

Lammekoteletter eller grillet brød med litt olivenolje er godt følge til salaten.

LYST PÅ VARM MAT?

Bland dressingen med nykokt pasta og server tomatsalaten ved siden av.

Italiensk pastasalat med grønn dressing

Pastasalat er perfekt å servere til en av sommerens vennefester. Salaten kan forberedes dagen før og holder seg godt på et buffébord.

4 porsjoner

200 g pasta
400 g tomater, gjerne forskjellige typer
8 soltørkede tomater
4 ss god olivenolje
2 ts flaksalt

GRØNN DRESSING:
1 liten potte basilikum
2 dl crème fraîche
1 hvitløkfedd
2 ss sitronsaft
4 ss olivenolje
salt og pepper

TIL SERVERING:
2 ss ristede pinjekjerner
5 stilker basilikum
4 ss kapers
4 ss parmesanflak
8 skiver spekeskinke
8 brødpiner

Kok pasta etter anvisningene på pakken. Hell av vannet og skyll i kaldt vann.

Del tomater i biter, finsnitt soltørket tomat. Vend tomat og soltørket tomat med olje og flaksalt.

Lag dressing ved å ha basilikum, crème fresh, hvitløk, sitronsaft, olivenolje, i en blender eller food processor. Kjør blandingen jevn og kremet. Smak til salt og pepper.

Bland pasta med halvparten av dressingen. Legg pasta, tomat og soltørket tomat på fat. Dryss over pinjekjerner, basilikum, kapers og parmesan. Server med brødpinner og spekeskinke.

Laksesalat à la Cæsar med tahinikrutonger og sesampanert laks

Denne retten er inspirert av den klassiske Cæsar-salaten. Tahini gir en god og interessant smaksvariasjon til krutongene.

4 porsjoner

SESAMKRUTONGER:

1/2 baguette
4 ss tahini
4 ss olivenolje
1 ts salt
1 ss sesamfrø

CÆSARDRESSING:

1 eggeplomme
1/2 dl sitronsaft
1 ts presset hvitløk
1 ts dijonsennep
1 olivenolje
1 1/2 dl finrevet parmesan
salt og pepper

Laks og salat:

400 g skinnfri laksefilet
2 ss olje til steking
1 hode romanosalat eller annen sprø salat
1/2 agurk
4 ss revet parmesan

Krutonger: Skjær baguette i skiver og riv i rustikke terninger. Bland tahini, olivenolje, salt, sesamfrø og brødtørninger i en bolle. Fordel krutongene jevnt på en bakepapkledde stekeplate og stek i ovnen på 200° til krutongene er sprø og gylne, ca. 10 minutter.

Dressing: Bland eggeplomme, sitronsaft, hvitløk og sennep i en bolle. Tilsett olivenolje gradvis mens du visper kontinuerlig.

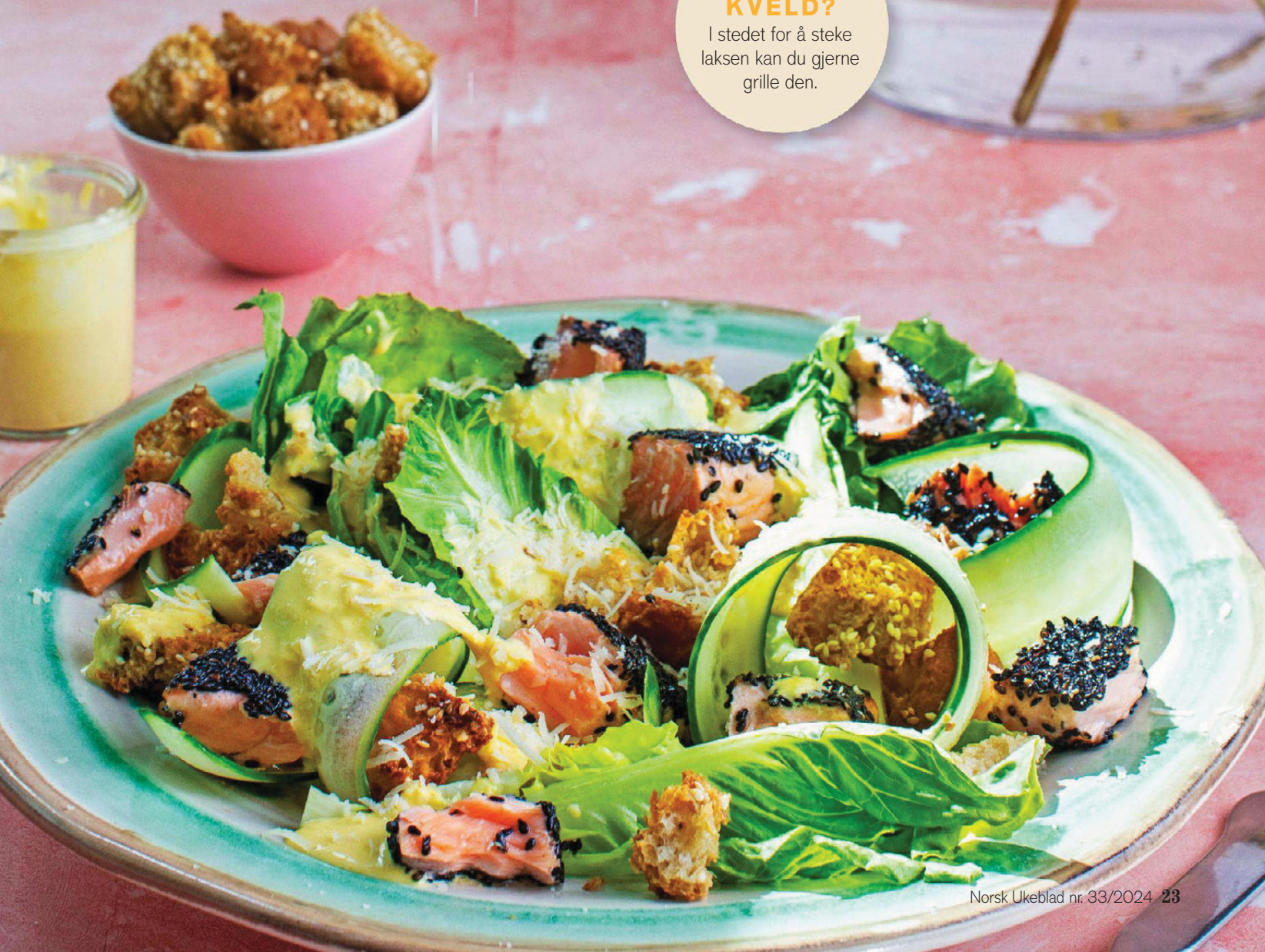
Rør inn parmesanost og smak til med salt og pepper.

Laks: Dypp filetene i sesamfrø og stek i en varm panne med litt olje til fisken er nesten gjennomstekt. Ta den av platen og la ettervarmen gjøre den ferdig.

Salat: Vask og riv salat i grove biter, hvelv agurk i strimler eller del i biter. Anrett salat og agurk på fat, topp med tahinikrutonger og sesampanert laks. Legg på dressing og dryss over parmesan.

GRILL-KVELD?

I stedet for å steke laksen kan du gjerne grille den.



Salat med chèvre, fersken og jordbær

Frukt og bær er nydelig i salater med chèvre. Den søte balsamicodressing fremhever frukt- og ostemaken på en deilig måte.

4 porsjoner

2 hoder hjertesalat
1 rødløk
250 g jordbær
2 nektariner
125 g ruccola
150 g chèvre

Dressing:

1 dl olivenolje
½ dl crema di balsamico
1 ts salt
1 ts pepper

Vask og riv hjertesalat i biter. Del rødløk i tynne ringer, jordbær i biter og nektarin i tynne båter.

Arranger hjertesalat og ruccola på et stort fat eller i en bolle. Legg på rødløk, jordbær, og nektarin. brekk chèvre i biter og fordel på toppen.

Visp sammen olivenolje, crema di balsamico, salt og pepper til dressing og drypp den over salaten rett før servering, eller server den ved siden av.



BALSAMICO-TIPS!

Crema di balsamico kan du lage selv ved å koke ned balsamicoeddik og sukker til sirup.

Salat med melon, feta og sprøstekt skinke

Melon er deilig i kombinasjon med salt fetaost og sprøstekt spekeskinke. Noen bringebær i dressingen gjør denne salaten ekstra smakfull og spennende.

4 porsjoner

10 skiver spekeskinke
100 g frosne edamamebønner uten belg
250 g blandet salat
400 g melon
125 g blåbær
125 g granateplefrø
250 g fetaost
50 g syltet løk (se oppskrift i meksikansk salat)
godt brød til servering

Bringebær-vinaigrette:

5 ss olivenolje
1 ss sitronsaff
1 ss hvitvinseddik
1 ss honning
10 bringebær
salt og pepper

Legg spekeskinke på et bakepapirkledd stekebrett og stek i ovnen på 200° i ca. 10 minutter, til skinken er sprø og gyllen. Kok edamamebønner etter anvisning på pakken, og la dem avkjøle.

Vask og riv salat i biter, skrell og del melon. Bland salatblader, edamamebønner, melon, topp med blåbær, granateplefrø, fetaost og sprøstekt skinke.

Visp sammen olivenolje, sitronsaff, hvitvinseddik, honning og bringebær. Knus bringebærene litt med gaffel og visp godt sammen. Smak til med salt og pepper. Hell dressingen over salaten rett før servering.



DRESSING-TIPS

Erstatt bringebær i vinaigretten med andre bær som rips eller solbær.



Mor Hubros tips!

Crêpes er løvtynne pannekaker. Mest berømt er Crêpes Suzette, som serveres med en karamellisert sitrussaus med likør, som flamberes. Historien sier at en fransk kokk skulle tilberede pannekaker med likør til kong Edvard VII av England. Ved et uhell tok pannekakene fyr. De falt i så god smak hos kongen at de fikk navnet Crêpes Suzette, til ære for en ung dame som satt ved kongens bord.



Crêpes med blåbær

Løvtynne pannekaker med friske bær er en herlig sommerdessert for hele familien

Ca. 12 små eller 6 store

4-5 egg
5 dl helmelk (romtemperert)
3 dl hvetemel

½ ts salt
2 ss melis
friske blåbær og bringebær
smør til steking

Pisk sammen egg og melk. Bland mel, salt og melis og Lag en grop i midten. Tilsett eggeblandingen litt etter litt og pisk til en jevn

røre. La den svelle i romtemperatur ca. 30 minutter.

Smelt smør i en stekpanne. Hell litt røre i pannen (NB! crêpes skal være tynne). Stek 1-2 minutter på hver side. Server crêpes brettet i to med blåbær og bringebær. Strø gjerne litt melis på toppen.



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

Bestill på bladkiosken.no



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



Nye vaner forlenger livet

SMÅ GREP GJØR STOR FORSKJELL

Gener og miljø er med på å bestemme hvor lenge vi mennesker lever, men selv de med gode gener har alt å tjene på å ta gode livsstilsvalg og ikke minst skape seg sunne vaner som kan gi et friskt og langt liv. Men hvordan gjør man egentlig det?

TEKST: Irén Evensen FOTO: Getty Images

KILDER: American Journal of Preventive Medicine, Helsenorge, Treningstips.org, Forskning.no og Nhl.no

HEIAGJENG

Det er aldri dumt med en heiagjeng. Norsk Ukeblad har sin egen Facebook-gruppe som heter «Ut og gå med Norsk Ukeblad». Der kan du registrere antall skritt du går, og nå nye mål sammen med de andre medlemmene – morsomt, sosialt og helsebringende.

FELLESSKAP: Det kan være litt ekstra tøft å komme seg ut på tur alene. Finn et fellesskap som passer ditt aktivitetsnivå, det er sosialt og energigivende.

I en stor nasjonal studie, publisert i Current Developments in Nutrition fra Carle Illinois College of Medicine, er data fra over 700 000 amerikanere i alderen 40–99 år samlet inn i årene mellom 2011 og 2019. Målet med studien var å vurdere betydningen av sunne levevaner for å kunne ha et langt og friskt liv, og studien viser tydelig hvordan våre daglige valg og vaner faktisk har en dyp innvirkning på helsen vår – samt hvor lenge vi lever. Ikke overraskende bidrar en sunn livsstil til en bedre livskvalitet, men ved å følge åtte enkle livsstilsfaktorer kan vi også forlenge forventet levealder betydelig. Studien viste at kvinner og menn som innarbeidet de åtte sunne nøkkelvanene innen 40-års-

alderen, kunne forvente å leve over 20 år lenger enn de personene som ikke hadde innarbeidet disse vanene.

HVA ER GODE VANER?

Konklusjonen er altså ganske entydig: Du har alt å tjene på å ta sunne valg i livet, men hva betyr gode vaner, og hvordan kan man etterstrebe dette i praksis? Et sunt kosthold, regelmessig trening, sunn kroppsvekt, begrenset inntak av alkohol og røykestopp er, ifølge forskerne, de fem livsstilsvanene som er aller viktigst. Fysisk aktivitet troner øverst på listen, og holder du et jevnt aktivitetsnivå, hvor du får trent hjertet ditt, øker du sjansene for et langt og friskt liv betraktelig – og det beste av alt, det er aldri for sent å begynne, og alle monner drar.

TA BENA FATT

Vi slår et slag for den gode, gamle spaser-
turen. Å gå tur hver dag gjør det super-
enkelt å få de 30 minuttene med fysisk
aktivitet som Helsedirektoratet anbefaler.
Hopp derfor ikke over turen selv om du
har mest lyst til å bli i godstolen. Du har
kanskje merket at du føler deg lettere til
sinns etter å ha gått en tur eller vært fysisk
aktiv på andre måter? Når du er aktiv,
lager kroppen endorfiner. De blir også kalt
lykkehormoner, på grunn av den positive
effekten de har på humøret vårt. Hvis du
innarbeider en fast daglig gåtur, vil det ikke
ta så lang tid før du merker at det gjør noe
positivt med humøret ditt.

Kilde: Amanda Nygård og Helsenorge.no

Selv om myndighetene
anbefaler at alle voksne er
fysisk aktive i minst 150 mi-
nutter i uken, viser forskning
at absolutt all aktivitet gir
helsegevinst, og at selv ørsmå
gåturen kan ha god effekt.
Det viktige stikkordet her er
regelmessighet.

LITT BEDRE ENN INGENTING

I en amerikansk studie pu-
blisert i American Journal of
Preventive Medicine fulgte
forskere aktivitetsnivået hos
140 000 eldre, og resultatene
viser at selv ørsmå regel-
messige gåturen kan ha en
svært positiv effekt på hvor
lenge du lever. Drøyt 62 000
menn og 77 000 kvinner
med en snittalder på 70 år
ble fulgt gjennom 13 år.
Testdeltagerne ble spurt om
hvor mye tid de brukte på
trening hver uke, og hvilken
type aktivitet de bedrev.

Forskerne fant at de som
ikke trente i det hele tatt,
hadde større sjanse for å dø
enn de som oppga at de gikk
turen regelmessig (selv om
disse turene ikke oppfylte
minimumsanbefalingene på
fysisk aktivitet fra helsemyndi-
ghetene). De som rap-
porterte at de gikk turer som
ga dem litt puls regelmessig
to ganger i uken, hadde hele
20 prosent lavere dødsri-

siko kontra de som ikke var
aktive i det hele tatt.

NY VANE, BEDRE HELSE

Det er altså svært lite som
skal til for å bedre sin fysiske
form og dermed også sin
psykiske helse. For det fin-
nes vel knapt noen enklere
eller billigere form for fysisk
aktivitet enn å gå tur. Dette
er noe de fleste av oss klarer,
uansett helsetilstand. Hvis
du da bruker bena litt mer i
det daglige, er belønningen
enorm. Det handler om å
innarbeide faste vaner – for
vi mennesker er vanedyr, og
så lenge vanen er realistisk,
vil du klare å skape noe
holdbart, og etter hvert vil du

merke at det blir en helt na-
turlig del av livet ditt. Glad-
nyheten er at du hverken
trenger å gå så langt eller fort
for at gåturen skal ha positiv
effekt på helsen din.

Det snakkes ofte om en
magisk grense på 10 000
skritt om dagen, men flere
og flere studier viser at vi ab-
solutt ikke trenger så mange
skritt på skrittelleren før det
gir positive utslag på helsen
vår. Studier viser at hvis vi
går minst 4000 skritt hver
dag, reduseres risikoen for
tidlig død betydelig, mens
drøye 2300 skritt om dagen
reduserer risikoen for å dø av
hjerte- og karsykdommer. I
et folkehelseperspektiv er det

den totale mengden fysisk
aktivitet som er det viktige,
og ikke nødvendigvis hvilken
form og intensitet denne
aktiviteten har. Sett deg et
oppnåelig mål, så kan du
øke frekvensen, intensiteten,
varigheten og lengden etter
hvert. Begynn med et tempo
du synes er komfortabelt.

– Det er viktig at turen
ikke blir stressende, da er
det fort gjort at man hopper
over turen. Begynn med
å sette deg realistiske og
konkrete mål for treningen
din. Dette kan være å gå en
bestemt avstand hver dag,
trene et visst antall ganger i
uken eller øke treningsvarig-
heten gradvis, sier Amanda





Nygård, fysioterapeut ved Magnat Center på Skøyen.

MED PULS FOR HJERTET

Det er ikke vanskelig å forstå at å gå i oppoverbakke gir bedre helseeffekt enn om du tar skrittene på flatmark. Om tempoet er høyt og over 60 prosent av maksimal hjerterefre-kvens, får du både god helse- og kondisjonseffekt. For å trene hjertet anbefales det at man øker tempoet, spesielt i motbakker, slik at pulsen stiger. Intervaller på 15–20 minutter to ganger i uken gir store positive utslag på helsen din. •



ENKLE TIPS TIL MER HVERDAGSBEVEGELSE

- Reduser tiden sittende foran skjerm som PC, nettbrett, TV og mobil.
- Gå eller sykle istedenfor å kjøre bil der det er mulig.
- Ta en pause og bryt stillesittingen i løpet av dagen og kvelden.
- Skal du møte noen? Start gjerne møtet med en liten gåtur.
- Bruk hev- og senkepult på arbeid og møterom med ståbord.
- Drikk mer vann, ta korte pauser for å hente vann.
- Gå til butikken i stedet for å kjøpe.
- Stå og gå når du prater i telefonen.

Lag deg en plan: Hva er dine beste grunner til å gå tur? Skriv dem ned, og heng dem opp for motivasjon! Alle har godt av å gå mer, og jo mer du går, jo større er belønningen.

Med en god plan og realistiske mål blir det lettere å skape seg gode vaner som varer:

1. Legg turene inn i kalenderen din. Finn ut hvor ofte du har tid til å legge inn en gåtur, og gjennomfør den selv om været ikke spiller på lag.
2. Ha utstyret lett tilgjengelig. Uansett om du skal gå kort eller langt, er gode sko og behagelige klær alfa omega for en god turopplevelse.
3. Allier deg med venner. Noen liker best å gå alene, andre synes det kan bli kjedelig. Er du av typen som trenger en push – allier deg med venner. Det er hyggelig og energigivende å gå tur sammen med noen. Spør en nabo eller en venninne, lag faste avtaler og vær aktive sammen, dette gir sosialt fellesskap.

ÅTTE NØKKELVANER FOR ET LENGRE LIV

I en stor nasjonal studie, publisert i Current Developments in Nutrition fra Carle Illinois College of Medicine, er data fra over 700 000 amerikanere i alderen 40–99 år samlet inn i årene mellom 2011 og 2019. Målet med studien var å vurdere hvordan individuelle livsstilsfaktorer kan påvirke dødelighetsrisikoen, og studien viser tydelig hvordan daglige vaner og valg har en dyp innvirkning på helsen vår – samt levealder. Ikke overraskende bidrar en sunn livsstil til en bedre livskvalitet, men ved å følge åtte enkle livsstilsfaktorer kan vi også forlenge forventet levealder betydelig. Studien viste at kvinner og menn som innarbeidet disse åtte nøkkelmaner innen 40-årsalderen, kunne forvente å leve over 20 år lengre enn de personene som ikke fulgte disse vanene.

Åtte vaner for et bedre og lengre liv:

1. Regelmessig fysisk aktivitet
2. Fri seg fra opioidmedisin
3. Kast røyken
4. Effektiv stresshåndtering
5. Et balansert og næringsrikt kosthold
6. Minimalt med alkohol
7. God søvnhygiene
8. Dyrk positive sosiale relasjoner

GODE GRUNNER TIL Å GÅ

- En gåtur gir bedre helse, og så lite som 15 minutter trening hver dag kan forlenge livet ditt med minst tre år.
- Lav risiko for skader. Gåing styrker både føtter, ben og knær og reduserer risikoen for å skade disse kroppsdelene i fremtiden.
- Styrker kjernemuskulaturen. Når du går, må en rekke muskler i rygg, mage og hoftene dine kontinuerlig jobbe for å stabilisere og holde kroppen din oppe.
- Vekthjelper. Ved moderat intensitet på spaserturen vil en person på 70 kilo forbrenne omtrent 230 kilokalorier (kcal) pr. time. Ved svært høy intensitet (rask gange i motbakke) forbrenner samme person opptil 500 kilokalorier pr. time. Veier du mer, forbrenner du enda mer.
- Gir bedre kondisjon, som igjen gir lavere blodtrykk, senker kolesterolet og gir andre helsefremmende effekter.
- For alle, uansett form og utfordringer. En enkel gåtur krever ingen forberedelser eller treningsutstyr av noe slag. Du trenger ikke planlegge treningsøkten på forhånd.
- Sur, lei deg eller deprimert? Den mest effektive måten å endre en sinnstilstand på er å gjøre noe fysisk. Knytt på deg skoene og gå en kjapp tur – eller lang (om du er virkelig langt nede). Det virker hver eneste gang.

Kilder: American Journal of preventive medicine og forskning.no



VISSTE DU AT ...

... å spise friske kirsebær kan redusere sjansen for å få urinsyregikt med 35 prosent? Årsaken er trolig at kirsebær inneholder mye vitamin C som har vist seg å ha god effekt på urinsyregikt.

Kilde: NHL.no



GÅR SAKTERE

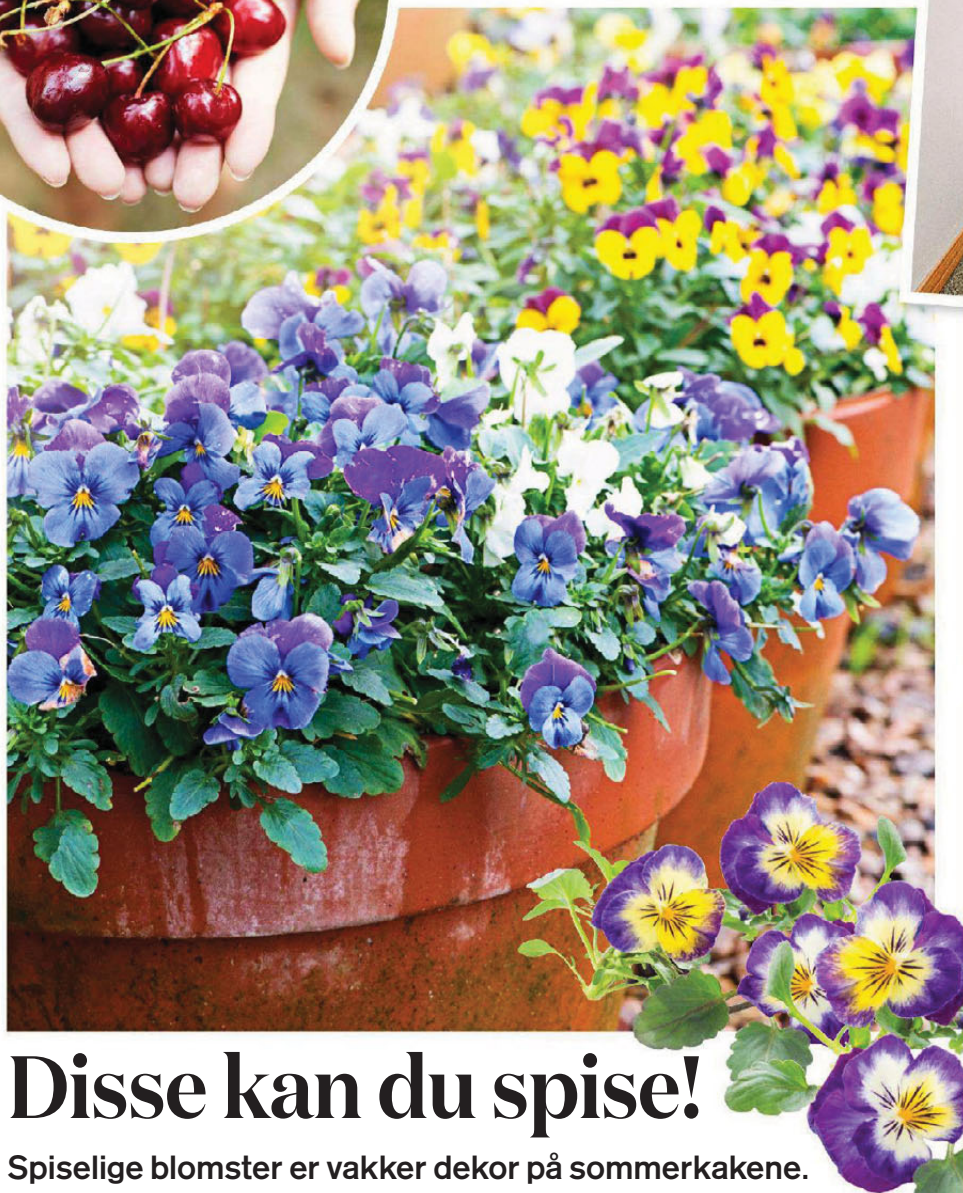
Har du lurt på hvorfor vi mennesker beveger oss tregere, jo eldre vi blir? Og uansett hvilken aktivitet vi skal gjøre? Noe av årsaken er trolig at eldre trenger mer energi for å utføre en aktivitet. Og ved å bevege seg sakte bruker også kroppen mindre energi!

Kilde: Forskning.no

FÅR MS SENERE

En stor, spansk undersøkelse viser at gjennomsnittsalderen for når attakktvis multipel sklerose debuterer har økt med ti år siden 1970. Forskerne oppdaget at sykdommen startet senere for hvert tiår og noe av årsaken kan være livsstilsendringer. Færre røyker, vi er mer utendørs og får mer sol på kroppen og flere får Epstein-Barr virus, som er en risikofaktor for MS, senere i livet.

Kilde: NHL.no



Disse kan du spise!

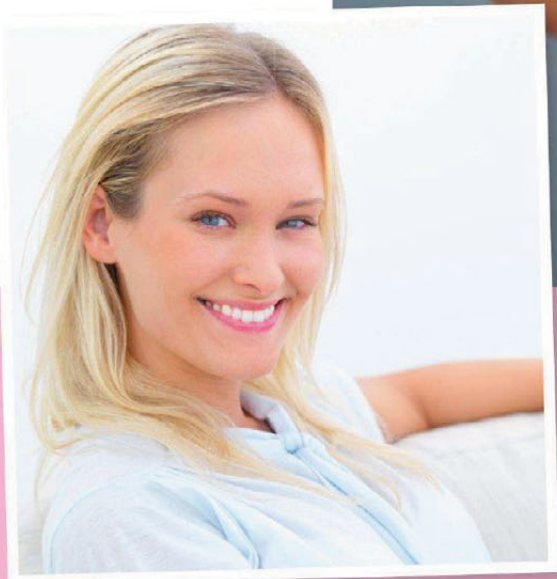
Spiselige blomster er vakker dekor på sommerkakene.

Spiselige blomster pynter maten, tilfører spennende smaker og er i tillegg rike på vitaminer og mineraler. Skal du bruke blomster bør de være nyplukkede. Bruk kun blomster som er pene, og ikke de som har begynt å visne eller er misfargede. Husk å riste dem godt så du fjerner alle insekter. De fleste spiselige blomster er best rå og det vanligste er å spise kronbladene. Det beste er å dyrke blomstene selv i egen hage, da er du sikker på at de egner seg i mat. Velger du å kjøpe blomster på et hagesenter, er det viktig at du oppgir

om de skal være spiselige. Blomstene kan være dyrket frem i utlandet, eller har fått behandling som gjør at de ikke egner seg, selv om de i utgangspunktet er spiselige. Stemorsblomster, syringer, tusenfryd, agurkurt, ringblomster, rose, solsikke, squashblomst, hylleblomst, lavendel, skogsfiol og bakkestemorsblomster er alle spiselige. Du bør aldri spise blomster som har vokst i nærheten av veier, eller som har vært sprøytet!

Kilde: Plantasjen/Godt.no





Jenna hadde problemer etter måltidene, spesielt hvis hun hadde spist mat med karbohydrater - det ga henne oppblåst mage og hun følte seg dårlig eller trøtt etterpå.

Jeg visste ikke hvorfor i lang tid trodde jeg det var noe galt med fordøyelsen min, kanskje en glutenallergi. Jeg prøvde å eliminere visse matvarer, men uten at det førte frem til noe. I helsekostbutikken fortalte de meg om hvordan gjær kan skape problemer. Når vi konsumerer gjærbakst som brød, er det en sjanse for at gjærsopp får overtaket i tarmene våre. Gjær lever av sukker og stivelse vi spiser, og produserer gass i prosessen. Dette fører til ulike mageirritasjoner, og det bryter også ned næringsstoffer i kroppen. Hvis problemet vedvarer, kan gjærsopp lage infeksjoner.

Flat mage igjen. I helsekostbutikken anbefalte de meg å prøve dida. Det er et produkt som inneholder hvitløk, kanel og oregano, og som hjelper mot overvekst av gjær i magen. Jeg kjøpte en pakke og prøvde det. Det ble løsningen på problemene. Nå kan jeg trygt spise brød og andre karbohydrater igjen.

Bør brukes over tid. I løpet av en uke begynte oppblåsheten og luften i magen å avta. Jeg var litt skeptisk men dette var faktisk noe som hjalp! Etter en måned var problemet mitt borte, men for å være sikker så brukte jeg det i ca. 3 måneder. Jeg kan nå spise normalt uten at magen reagerer, og magen min er flat! Jeg vet at problemet kan dukke opp igjen, men da vet jeg også hva som fungerer. Den røde dida pakken skal jeg aldri glemme.

Har du oppblåst mage?

Lei av å ha vondt i magen og symptomene som følger med det?
Med dida™ kan du begynne å føle deg bedre allerede i dag!

Visste du at over 75 % av alle kvinner får gjærsoppinfeksjon en gang i løpet av livet, og at 90 % av disse er forårsaket av Candida-soppen? Candida kan skape mange problemer, som irriterte slimhinner, luftsmarter, oppblåsthet, dårligere immunforsvar, slapphet og mindre energi.



Mange av oss har en ubalanse i tarmen uten å vite om det. Du merker reaksjonene fra magen når du spiser, men tenker kanskje ikke over at du enkelt kan løse problemet selv. Forskere har vist at høye konsentrasjoner av naturlig soppdrepende planteekstrakter har en positiv innflytelse på overdreven vekst av sopp. Ekstraktene skaper et miljø i tarmen som hemmer overvekst av sopp. dida™ kan hjelpe med å redusere sopp, oppblåsthet, søtsug, urolig mage og infeksjoner.

dida™ forhandles der du kjøper helsekost og på newnordic.no.

Bestill dida™ hjem i dag!

Velg abonnement og spar 20 %
Gå inn på newnordic.no
eller ring 69 25 73 00

Kan også kjøpes der du kjøper helsekost.



NTB

Jeg forlot mannen min for en annen

Hun hadde aldri trodd at hun ville bryte ut av ekteskapet.
– Jeg dro på et gjenforeningstreff for min gamle klasse på barneskolen.
Fullstendig uforberedt ble jeg hodestups forelsket, forteller Ingrid (56).

Den blonde damen på den andre siden av kafébordet har noe lyst og lett over seg. Det har vært en lang vei dit.

– Som ung ble jeg besnæret av det såkalte gode liv, et liv fylt av materielle goder, forteller hun.

En livsstil som hennes 20 år eldre mann kunne tilby henne.

– Vi møttes på et utested, et han «eide» med sin selvskikkerhet. Selv om han var skallet og ikke utpreget kjekk, fengslet karismaen hans meg. Det var synlig at han var en mann med stor suksess! Selv var jeg en 22 år ung, usikker student. Vi ble et umake par, minnes Ingrid.

Seks måneder senere var de gift, og fire år senere hadde de fått to barn, en gutt og en jente.

– Selv om utdannelsen var gjennomført, ble jeg hjemmевærende. Fredrik ville det sånn. Det var sikkert best for barna, da faren deres reiste mye. For meg var det greit så lenge de var små, men da de flyttet hjemmefra, merket jeg at det manglet noe i livet mitt. Og så dalte en innbydelse til gjenforeningsfest med klassen fra barneskolen ned i postkassen.

– Jeg hadde egentlig ikke tenkt å dra dit. Slike klassefester handler jo ofte mest om å sammenligne seg selv og sin «suksess» med andre ...

– Var du ikke stolt over ditt eget liv?

– Over barna og Fredriks suksess, ja, men jeg hadde en fornemmelse av å ha mistet meg selv underveis. Hvor var det blitt av den helstøpte Ingrid, bygdejenta? Det ante meg at ikke bare de gamle klassekameratene, men også jeg selv ville ønske å møte henne igjen.

LIVETS URANSAKELIGE VEIER

Ingrids ansikt er fritt for sminke. Alderstegnene er forunderlig få.

– «Kondolerer», sa mannen min spydig da jeg likevel dro til klassefesten. Det ble siste gang jeg gikk ut av huset som

vi hadde delt i 30 år. Alene bak rattet på vei til hjembygda ble det god tid til å gruble.

– Jeg gledet meg over at barna hadde det godt. Sønnen vår var akkurat ferdig med utdannelsen, og datteren vår var utenlands for å ta et friår etter videregående. Selv ønsket jeg å dra på loffen verden rundt. Da jeg nevnte det for Fredrik, lo han og sa: «Det får du aldri denne gamle karen med på!» Han var fortsatt fornøyd med mye å jobbe mye og ha en kone som ventet hjemme. «Er det greit at vi ikke har de samme ønskene?» spurte jeg meg selv.

– Hva var ditt svar på det?

– Det svaret fikk jeg på klassefesten. Da jeg møtte Jan, var det ingen vei tilbake.

EN NY START

Ingrid reiste aldri hjem til mannen sin igjen etter denne helgen.

– Da jeg kom tilbake til Oslo, dro jeg ut på middag med Fredrik og fortalte hva som hadde skjedd. Kort og brutalt! Ellers ville jeg aldri ha våget det. Fredrik var min «overmann», den som bestemte alt. Jeg visste at han ville overtale meg til å bli hos ham. Derfor måtte jeg si: «Jeg forlater deg, her og nå!»

Spørsmålene som venter, er mange, blant annet om hva som skjedde på klassefesten, men aller først:

– Hvordan reagerte han?

– Først med vantrø. «For noe tull», sa han og prøvde å vifte det vekk. Som om jeg var et barn. Og på samme barnslige vis tviholdt jeg på å ville flytte. Da lo han av meg, og sa: «Du har alltid vært en raring! Om du ønsker å leke deg med jevnaldrende, er det greit så lenge du er diskret, men skilles skal vi ikke!»

– Mer enn noen gang visste jeg at beslutningen om å forlate ham var rett. Vårt kapittel var over. Barna var store, og jeg var gitt en sjanse til å tre inn i alderdommen som en hel Ingrid. Takket være en katalysator ved navn Jan.

– Hva skjedde egentlig på den klassefesten?

Hun lener seg tilbake i stolen med et mykt smil.

– Alt! Møtet med Jan var like søtt som en kjærlighetsnovelle i Norsk Ukeblad. Da vi hilste på hverandre, låste øynene våre seg, og luften dirret. Det er sant! ler hun.

– Allerede da visste vi det: Det måtte bli oss!

Å VELGE KJÆRLIGHETEN

Ulempen var at de begge var gift på hver sin kant.

– Også han var bosatt i Oslo, men som meg var han tre dager i hjembygda i forbindelse med klassefesten. Vi var sammen så ofte det lot seg gjøre den helgen. Moren min forsto at noe var i gjære, men holdt klokkelig munn. Jan, geniet i klassen vår, han som holdt seg sjenert unna alle jenter på barneskolen, var også den siste hun hadde trodd jeg ville få sommerfugler i magen av, sier Ingrid.

Hun forteller at de gjen-

Når det er sagt: Jeg angrer ingenting. Bruddet var kjapt og brutalt – og totalt uventet fra en person som meg, en som gjennom årene har vist få egne meninger. Men jeg var i det minste ærlig.

I dag er hun for lengst venn med sønnen igjen og har også jevnlig kontakt med enkelte av vennene fra den gang hun var gift.

– «Livet går seg til», heter det, og for meg er det korrekt. Da sønnen min selv fikk kjent på kjærlighetens uransakelige vesen, forsto han også mammaen sin noe bedre, har han sagt. I dag er vi en fin gjeng med «dine» og «mine» barn – og også deres kjærester.

Hun beskriver sin nye sjanse i livet, det å leve med Jan, med ett ord: harmonisk.

– Det er velsignet ukomplisert. Igjen vil det høres ut som en roman, men det er faktisk slik at vi forstår hver-

«Vi er mer forelsket enn noensinne. Lenge leve kjærligheten!»

nom hele helgen stilte hverandre det samme spørsmålet: «Hva gjør vi?»

– Jan og kona var allerede enige om å skille seg. Verre var det å fortelle begge våre ektefeller og alle fire barn at vi hadde funnet en annen. På hans kant gikk det overraskende greit. I ettertid har både sønnen og datteren hans sagt til meg: «Pappa ble mye gladere etter at du kom inn i livet hans.» For et vakkert kompliment! Også datteren min tok det pent, mens sønnen min ble rause! Han nektet å se meg og holdt fast ved det i ett år. Det ble mitt livs lengste.

– Kan du forstå ham?

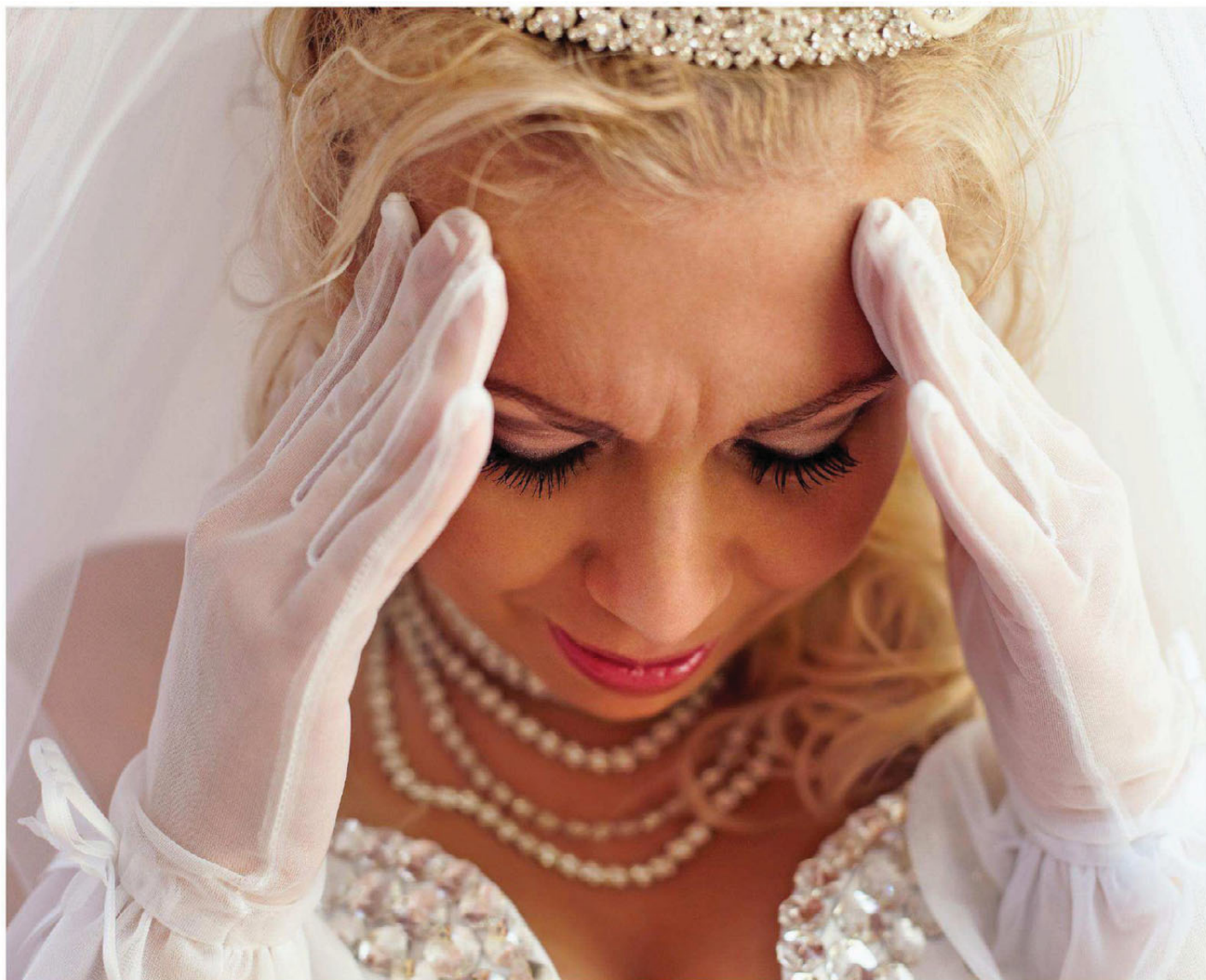
– Absolutt! Det første året med Jan var det ikke bare sønnen min som lukket døren for meg, men også samtlige av mine og Fredriks felles venner gjennom årene. De fordømte meg, med rette.

andre. Selv uten ord. Kanskje skyldes det at vi har nokså lik bakgrunn? sier Ingrid.

Hun forteller at begge deres tidligere ektefeller i dag er gift på nytt, mens de selv har valgt å være samboere.

– Det er mer enn godt nok for oss. Jeg har aldri noensinne følt meg tryggere på å høre sammen med et annet menneske! Og til neste år legger de to ut på en felles drømmetur: De skal løffe verden rundt!

– Som vi gleder oss! Vi nærmer oss 60, men føler oss som ungdommer igjen! Takket være Jan og den kjærligheten vi deler, er jeg blitt en langt bedre Ingrid, en som også har hentet frem igjen bygdejenta i seg. For første gang i livet føler jeg meg hel. Alle rundt oss har det godt, og vi er mer forelsket enn noensinne. Lenge leve kjærligheten! •



NTB

Min store dag ble en skuffelse

Jeg planla alt i detalj for at bryllupsdagen min skulle bli perfekt. Dessverre gikk ikke alt som planlagt.

Da jeg var i slutten av 20-årene, møtte jeg mannen i mitt liv, Reidar. Han var noen år eldre enn meg, og han hadde to barn fra sitt tidligere ekteskap. Jeg kom godt overens med barna hans, men hans

ekskone var ikke begeistret for at han hadde funnet seg en ny dame, selv om det var hun som gjorde det slutt.

Jeg merket at hun prøvde å sabotere for Reidar ved at hun hele tiden byttet om på dagene vi skulle ha barna. Hun brukte unnskyldninger

som sykdom, bursdagsfeiringer i hennes familie og andre ting som plutselig oppsto når vi skulle ha dem. Sannheten var at hun ikke ville at de skulle være sammen med meg, noe hun også sa i sinne en gang på telefonen til meg, men som hun hardnakket

benektet overfor Reidar etterpå.

Det verste var at svigermor tok hennes parti, siden det var hennes store sorg at det ble slutt mellom Reidar og Anne. Hun forsvarte alt Anne gjorde og sa, og mente det var jeg som skulle til-

passe meg, siden det var jeg som var ny i familien.

Jeg ble lei meg og såret, men jeg var så forelsket i Reidar. Dessuten var jeg overbevist om at ting ville roe seg med tiden. Vi skulle jo gifte oss, og da ville alle se at vi mente alvor med forholdet vårt, og at jeg ville være der som en stabil person i barnas liv.

FLERE SKUFFELSER

Reidar fridde til meg ved Trevifontenen i Roma en vakker vårdag da vi var på kjærlighetsferie for å feire ettårsdagen vår. Jeg ble jublende glad. Det neste året brukte jeg all ledig tid på å planlegge bryllupet, for jeg ville at alt skulle være perfekt på den store dagen. Alt fra fargenyansen på blomstene til nøye planlegging av bordsetningen var viktig å få på plass, og da dagen endelig var der, var jeg kvalm av spenning og forventning.

Vi giftet oss en lørdag i begynnelsen av juli. Jeg var sikker på at det skulle bli sol og flott vær, og hadde valgt å ha bryllupsfesten utendørs ved stranden på sommerstedet vårt. Jeg ble derfor veldig skuffet da jeg våknet og så at regnet høljet ned, og det var kaldt og surt ute.

Det skulle vise seg å bli mer elendighet enn bare dårlig vær den dagen. Barna til Reidar skulle være brudepike og brudesvenn, men da jeg var på vei til kirken i bilen til min forlover, fikk jeg en telefon fra Anne. Hun sa at barna dessverre ble forsinket, og at de ikke ville rekke seremonien i kirken.

Med nervene i høyspenn hylte jeg til henne at hun ikke kunne ødelegge denne dagen også. Men hun svarte kjølignende at hun ikke kunne noe for at vi planla dagen så dårlig, slik at det var hun som måtte bringe dem til kirken. Noe hun altså ikke rakk på grunn av at bilen streiket i siste øyeblikk.

Jeg klasket på røret og begynte å gråte. Forloveren min trøstet så godt hun kunne, og sa at jeg måtte

tenke på at selve ekteskapsinngåelsen var mellom meg og Reidar, og at barna skulle være der sammen med oss fremover, om ikke i akkurat det øyeblikket vi ble viet.

ALT BLE BARE HALVVEIS

Jeg prøvde å ta meg sammen da jeg kom til kirken. Og da jeg gikk nedover kirkegulvet, ventet Reidar i sin fineste dress og med tårer i øynene. Jeg hadde også tårer i øynene, men ikke av de grunnene det burde vært, for jeg klarte ikke å koble ut alt det andre da jeg sto der og skulle oppleve det fineste øyeblikket i mitt liv.

Men alt ble bare halvveis. Da vi kom til stranden hvor vi skulle ha festen, var det gjørmete overalt. Jeg klarte å skli på de høye hælene, og ble selvfølgelig skitten langt oppover den hvite brudekjolen. Under middagen som vi hadde inne i det store partyteltet, var jeg mest opptatt av hvordan jeg skulle skjule skitten på kjolen resten av kvelden, og jeg prøvde febrilsk å gni det bort med vann under bordet mens talene og måltidet var i gang.

Etter middagen hadde vi en pause før kakene ble satt frem, og da kom svigermor bort til meg for å ta en alvorssprat. Det var nemlig hun som tok imot barna da de endelig hadde kommet rett før middagen. Anne hadde til slutt fått låne en bil. Og selvsagt hadde hun fortalt om hvordan jeg hadde hylt til henne i telefonen.

Svigermor bebreidet meg som kunne oppføre meg sånn, som om ikke Anne var lei seg nok fra før siden hun ikke klarte å få barna til kirken. Dette kom hun til meg med midt i bryllupet, og jeg visste ikke hvordan jeg skulle reagere. Jeg følte det var dypt urettferdig at skylden ble lagt på meg når det var Anne som hadde ødelagt for meg og Reidar, men jeg klarte ikke å forsvare meg.

Jeg ble bare så ute av meg at tårene rant, og jeg måtte nok en gang bli trøstet av

forloveren min. Reidar ble lynende forbannet på moren som kunne finne på å ta opp noe sånt på bryllupsdagen vår. Resten av kvelden ble borte i en døs for meg, og det ble nok litt for mye vin for å døyve skuffelsen over at dagen ikke ble som planlagt.

da jeg våknet dagen derpå med tidenes hodepine, gråt jeg enda mer av tanken på

til kjøling. Og mens barna fnisende så på, knelte han foran meg og spurte om jeg ville gifte meg med ham på nytt. Han hadde nemlig arrangert alt med ambassaden, og han hadde kjøpt en hvit, enkel kjole til meg. Nå var han mer enn klar for å inngå løftet på nytt i byen der han først fridde til meg.

Jeg måtte felle noen tårer

«Det er ikke det store og flotte som teller her i livet.»

at dette var bryllupsdagen jeg skulle huske resten av livet. Det var dette jeg skulle huske når jeg så bildene fra dagen vi sa ja til å leve sammen resten av livet, og det var dette jeg skulle fortelle fremtidige barn og barnebarn om.

ET NYTT BRYLLUP

Men dagene gikk og tiden leger alle sår, heter det, selv om det alltid var noe sårt som streifet meg når jeg tenkte på bryllupsdagen. Jeg trodde ikke Reidar tenkte så mye på bryllupet. For ham virket det som om festen ikke var så viktig, det var det at vi var gift som telte mest.

Derfor var overraskelsen stor da han sommeren to år etter bryllupet kom med flybilletter til Roma, og hevdet at vi skulle på bryllupsreise. Det ble aldri til at vi tok en slik reise etter bryllupet, for budsjettet var skralt etter den dyre festen, men nå mente han at det var på tide. Og barna skulle få være med, de også.

Da vi kom frem til hotellet i Roma, fikk vi et nydelig rom med utsikt over byen, og champagnen sto

der inne på hotellrommet. Og denne gangen var det gledestårer over at mannen min var så omtenkstom, og at han tydeligvis hadde skjont mer enn han ga uttrykk for. Han ville gi meg den dagen jeg ønsket meg, og denne gangen ble det perfekt. Selv om blomstene ble kjøpt i en blomsterbutikk vi gikk forbi på vei til ambassaden, og gjestene var bare to, så kunne det ikke ha blitt mer romantisk.

Jeg var helt til stede da vi ble viet, det eneste jeg klarte å konsentrere meg om, var den herlige mannen som sto ved min side. Min mann! Og etter vielsen kastet barna roseblader over oss, og vi spiste middag på en koselig, liten uterestaurant mens kveldssolen varmet oss.

Denne dagen lærte jeg noe fundamentalt, og det er at det er ikke det store og flotte som teller her i livet. Har man hverandre og kjærligheten, trenger man ikke noe mer. Og nå klarer jeg å leve av den første bryllupsdagen der alt gikk galt, og heller huske den andre bryllupsdagen som er den vakreste dagen i mitt liv. •

«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.

Lars ga meg alt jeg trengte

Jeg gikk for lut og kaldt vann og skammet meg over forholdene hjemme. Men så fikk mamma kjæreste, og det ble min redning.

Det var først da jeg begynte på skolen jeg forsto at min mamma ikke var helt som andres. Hun var uføretrygdet, og jeg hadde vært hjemme med henne helt til da. På skolen fikk jeg flere venninner, men jeg ville helst ikke ta dem med hjem. Mamma lå mye på sofaen, og når hun var våken, sa hun så mye rart. Av og til luktet det veldig vondt av henne også. Noen ganger låste hun seg inne på soverommet og ble der i flere timer.

Den ene venninnen min, Anette, hadde også hjemmевærende mamma, men hun var bestandig våken når vi kom dit etter skoletid. Og hun holdt alltid på med noe, bakte, lagde middag eller vasket. Den andre venninnen min het Vivi. Pappaen hennes jobbet i Nordsjøen, og selv om mammaen også jobbet, kom hun som regel hjem like etter at vi sluttet skolen.

Etter hvert så jeg mer og mer klart hvor store forskjeller det var mellom min og mine venninners familier. Mamma brydde seg ikke om hvor jeg var, men Vivi og Anette hadde faste klokkeslett de måtte være hjemme, både til middag og kvelds. Min egen mamma lagde sjelden middag, og matpakke til skolen måtte jeg som oftest ordne med selv.

I det hele tatt måtte jeg tidlig lære å passe på ting selv. Slik som å ha med gymklær på skolen, eller å sørge for at våte klær ble tørket. Lekser fikk jeg sjelden hjelp til.

Mamma hadde enten vondt i hodet eller var for trett. Når jeg ser tilbake, skjønner jeg at mamma rett og slett hadde nok med sitt og var lite i stand til å ta seg av et barn. Jeg kan aldri huske at hun ga meg en klem eller sa at hun var glad i meg.

SKULLE MAMMA DØ?

En dag da jeg var ni år, fant jeg mamma liggende på gulvet da jeg kom hjem fra skolen. Hun var bare halvt påkledd, og jeg klarte ikke å vekke henne ordentlig. Selv om jeg hjalp henne, klarte hun ikke å reise seg opp, og hun snakket så utydelig at jeg ikke skjønnte et ord av det hun sa.

Jeg ble redd, og jeg ringte etter en liten stund til onkel Tor, mamas bror. Han var på jobb, men da jeg forklarte situasjonen, lovet han å komme med en gang. Det hele endte med at mamma ble hentet av en ambulanse, og jeg måtte være med onkel Tor hjem. Jeg var så redd, så redd; trodde mamma skulle dø.

Men mamma døde ikke. Dagen etter fikk jeg besøke henne på sykehuset. Hun begynte å gråte da hun så meg, og hun gråt så voldsomt at hun nesten ikke klarte å prate, men jeg hørte at hun sa «unnskyld». Hvorfor hun sa det, forsto jeg ikke. Hun hadde jo blitt syk, man sier vel ikke unnskyld for det? Etter hvert roet hun seg litt og forklarte meg at hun måtte bli på sykehuset en stund, og at jeg måtte bo hos onkel Tor til hun kom

hjem. Onkel Tor sa ikke så mye, bare at mamma kom til å bli frisk igjen.

Etter to uker kom mamma hjem igjen. Hun fortalte at hun hadde problemer og skulle begynne i terapi, hun skulle være med i en slags samtalegruppe. Jeg forsto ikke helt hva slags problemer hun mente. Kanskje var det alle regningene hun stadig klaget over at hun måtte betale. Eller var det jeg som var problemet? Jeg torde ikke spørre, bare nikket.

Terapien skulle foregå på dagtid, så jeg ville ikke merke at hun var borte. Jeg merket derimot ganske fort en endring som gjorde meg veldig glad. Mamma ble nesten som andre mødre. Nå var hun våken hele dagen, ryddet i huset og lagde middag. Hun hjalp meg til og med med leksene! Jeg syntes aldri vi hadde hatt det så bra. Og det beste av alt var kanskje at mamma fikk en kjæreste.

Lars var en snill mann, og jeg ble kjempeglad i ham med en gang. Han fylte mine behov for omtanke, oppmerksomhet og kjærlighet, og jeg tok imot alt han ga meg. Fortsatt kan jeg huske gleden når han strøk meg over håret og sa:

– Så flink du er, jenta mi!

Anette og Vivi likte ham også, og det var ikke så rart, for han var kjempehyggelig mot dem.

– Venner er noe av det viktigste vi har i livet, sa Lars til meg. – Noen å bryr seg om, og noen som bryr seg om deg.

I lang tid var mamma glad og munter. Hun og Lars kysset stadig vekk, og de tøyset og lo. Men etter et par år forandret mamma seg igjen. Hun virket ikke lenger så glad i Lars, og hun var veldig irriterabel. Jeg merket at hun sov mye på dagen og var våken om natten. Og en kveld etter at jeg hadde lagt meg, hørte jeg at de kranglet skikkelig.

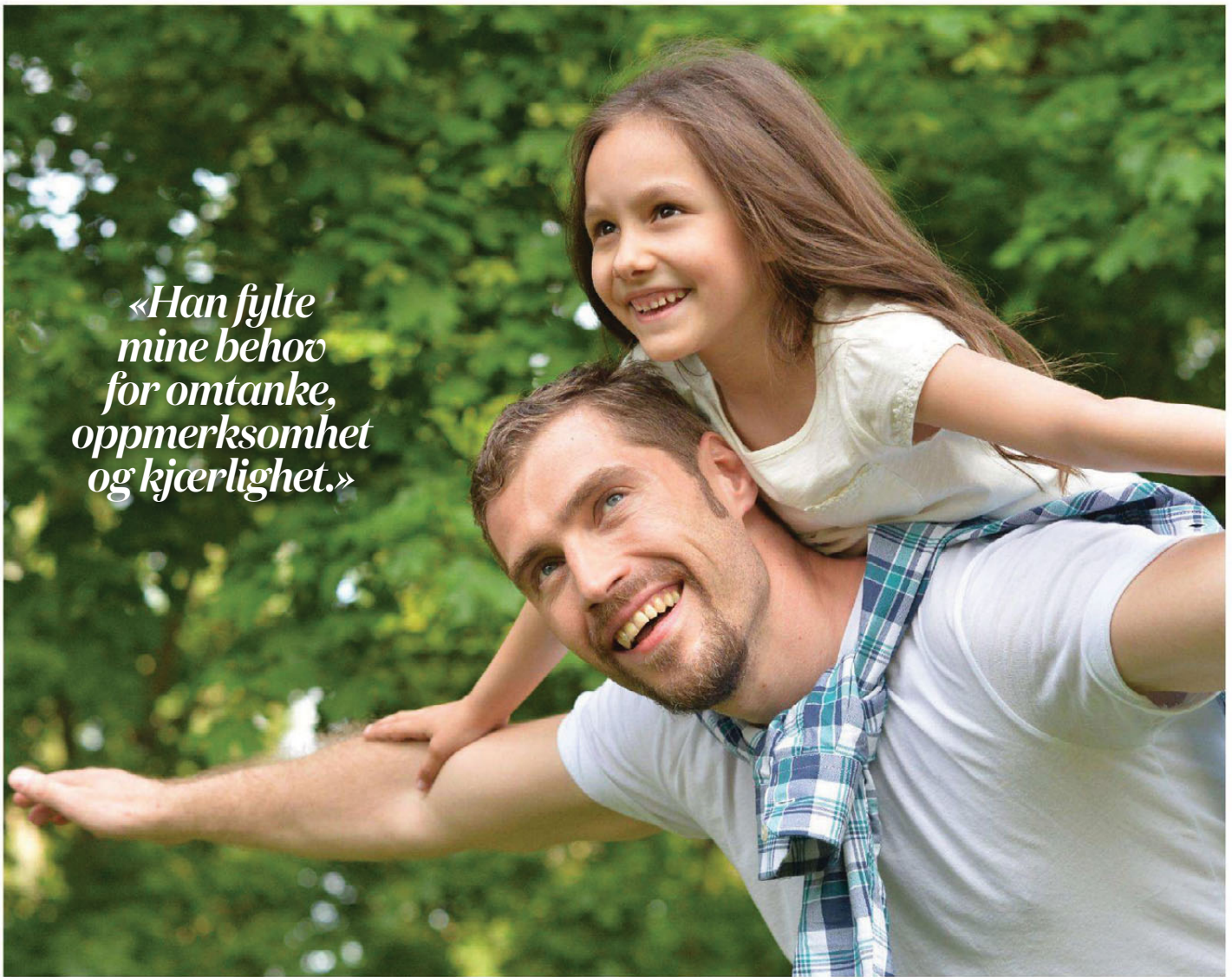
DE KRANGLER VOLDSOMT

Jeg fikk ikke med meg alt, men hørte Lars si at mamma måtte kutte ut pillene, ellers dro han! Og jeg hørte mamma svare at han bare skulle dra. Jeg fikk helt hjertebank og hadde lyst til å løpe ned til dem, men det torde jeg ikke. Så jeg ble liggende under dyna og lytte.

Nå hørte jeg at mamma begynte å gråte, og så ble det stille. Helt stille. Jeg tenkte på hva Lars hadde sagt. Slutte med pillene? Hva mente han med det? Og skulle han dra fra oss? Jeg sovnet til slutt, men det første jeg gjorde neste morgen var å løpe ned for å se om skoene hans fortsatt var der. Og det var de! Jeg ble jublende glad, Lars hadde ikke dratt!

Mamma var veldig stille og i «dårlig form» i dagene som fulgte. Jeg prøvde å være så rolig og snill som mulig, for jeg ville ikke at mamma skulle være lei seg. Men det virket ikke som om det hjalp. I flere måneder hadde vi det slik, inntil jeg en dag fant mamma sittende og gråte på kjøkkenet da jeg

«Han fylte mine behov for omtanke, oppmerksomhet og kjærlighet.»



NTB

kom hjem fra skolen. Hun ba meg sette meg.

– Jeg har fått kreft, sa hun.

Det var ikke akkurat skånsomt sagt til datteren sin. Jeg visste ikke hva jeg skulle si, ble bare sittende og se på henne, helt lamslått. Mamma fortalte videre at hun skulle legges inn på sykehuset dagen etter for å bli operert. Jeg torde ikke spørre om hun kom til å dø, enda det var det eneste jeg klarte å tenke på.

HELDIGVIS HADDE JEG LARS

Mamma ble operert, og etterpå fikk hun cellegift. Tynn var hun fra før, nå ble hun radmager. Det var ikke godt å se henne slik, hun var helt elendig. Det viste seg at kreften var kommet langt, og etter syv måneders kamp med cellegiftkurer måtte

mamma gi tapt. Dermed ble jeg foreldreløs som 12-åring. Det eneste jeg visste om faren min, var at han var fransk. Mamma hadde hatt et kort forhold til ham da han var på ferie her i Norge, og hun visste ikke mer enn fornavnet hans.

Men så hadde jeg jo Lars! Og bedre fars-erstatning kunne jeg ikke ha fått. Nå sa han at hvis han fikk det til, skulle vi to fortsette å bo sammen. Og jeg fortalte ham at det var ingenting annet jeg ønsket. Min nærmeste slektning var onkel Tor, men han hadde flyttet til en annen by noen år tidligere. Ikke syntes jeg at jeg kjente ham noe særlig heller. Han hadde aldri vist noen ekte interesse hverken for mamma eller meg. Jeg ønsket uansett ikke å flytte til ham.

Men barnevernet var klar i sin sak. Jeg måtte i fosterhjem! Det ble mange brev frem og tilbake, og det skulle gå nesten to år før saken ble avgjort. Da var jeg blitt 14 år, og det endte faktisk med at Lars og jeg fikk bo sammen.

Nå er det gått nesten 20 år siden mamma døde. Jeg har en jobb jeg trives godt med, er gift og har to nydelige døtre på tre og fem år. Livet mitt er godt, og det har jeg nok først og fremst Lars å takke for. Jeg vet ikke hvordan det hadde vært med meg hvis ikke mamma hadde møtt Lars den gangen. Jeg sa akkurat det til ham en gang, og da tok han hendene mine, klemte dem, og sa at det samme gjaldt for ham.

Lars hadde selv en tid med misbruk bak seg da han møtte mamma i terapigrup-

pen. Både han og mamma hadde misbrukt både piller og alkohol. Lars var endelig blitt kvitt avhengigheten, mens mamma ved en anledning hadde fått smertestillende piller på grunn av ryggsmarter, og derfra var det kort vei tilbake til misbruket igjen.

Barna mine kaller Lars for «Beste», og det er lett å se at han er like glad i dem som han har vært i meg opp gjennom alle disse årene. Heldigvis bor vi ikke langt fra hverandre, og vi ser hverandre nesten hver dag. Jeg gjør så godt jeg kan som mamma. Noen ekspert er jeg nok ikke, men barna mine skal i hvert fall aldri tvile på at jeg elsker dem. For, som Lars sa, «det viktigste her i livet er å bry seg om noen, og at noen bryr seg om en». •



NTB

Jeg var redd for mannen min

Mannen min var en mester i manipulering. Til slutt ble det stadig vanskeligere for meg å leve med humørsvingningene hans.

Det er sommer og der så vakkert i hagen nå. Jeg har lyst til å gå ut og sette meg på plenen. Kjenner på en følelse av fred, tilfredshet og takknemlighet. Takket være en god og klok venninne har jeg klart å arbeide meg opp fra et liv

fylt av fortvilelse til å ha det bra med meg selv.

– Ha det, mamma! roper min yngste datter idet jeg hører smellet fra ytterdøren.

Jeg har fri én dag i uken. En hel dag til å bruke bare på meg selv. I dag vil jeg gå ut i hagen og skrive ned min historie.

Mannen min har en dag- og en nattside. Når han viser nattsiden, er han en mester i å vri og vrenge på uttalelser slik at det fremstår som om andre har all skyld. Så, plutselig, er alt fint igjen. Nå viser han sin dagside. Han er sjarmerende, dyktig til det meste, omsorgsfull og kjær-

lig. Jeg fatter nytt mot. Føler det som en gave helt til neste gang han viser sin nattside.

Hele mitt liv handlet til slutt om å tilfredsstille mannen min, for å forhindre eller i det minste utsette disse nattperiodene. En dag ringte jeg en god venninne, Eva, som har lang erfaring som

psykoterapeut. Jeg betrodde meg til henne, fortalte at livet mitt var blitt så vondt.

– Jeg er blitt redd for mannen min, sa jeg. – Jeg tør ikke si nei når jeg mener nei. Jeg frykter at han skal bli sint hvis jeg sier ham imot. Jeg går rundt med en konstant skyldfølelse.

Det ble stille lenge i telefonen før svaret kom.

– Du vil aldri kunne føle deg fri og få et godt liv før du blir kvitt denne redselen og skyldfølelsen, sa Eva.

– Hvordan skal jeg klare det? spurte jeg.

– Du kan prøve å lære deg noen teknikker som vil gjøre deg sterkere, fikk jeg til svar.

JEG MÅTTE SKIFTE FOKUS

Slik begynte en utfordrende periode av livet mitt. Jeg fikk stadig nye oppgaver av Eva. En gang hver dag trente jeg på å kjenne glede ved noe vakkert i naturen; en blomst, bladene på trærne eller en solnedgang. Jeg begynte å lytte til min favorittmusikk langt oftere enn før. Annen hver dag gikk jeg en halvtimes tur mens jeg sa følgende til meg selv:

– Du er en flott person og jeg er veldig glad i deg.

Jeg må innrømme at jeg følte meg ganske dum når jeg gikk slik og gjentok disse ordene, men de hjalp! Etter slike turer følte jeg meg definitivt mye bedre til sinns.

Jeg grublet ofte over hva det kunne komme av at jeg hadde tillatt meg selv å komme så langt ned. Hva skyldtes det at livet mitt var blitt så trist? Hvorfor var jeg blitt så misfornøyd med meg selv? Eva forklarte det slik for meg:

– Tenk deg at livet ditt er som en bilderamme. I sentrum av rammen skal du være mesteparten av tiden. I sentrum, med fokus på deg selv og kjærlighet til deg selv. Du, derimot, er sjelden der. I midten av din ramme har du sluppet inn mannen din. Det er han du har fokus på. Det er hans velvære du

er mest opptatt av. Det kan føles som om du bærer ham på dine skuldre. Tenk deg at du setter opp et stort skilt. «Adgang forbudt for andre enn meg selv». Jeg lot ordene hennes synke inn, og Eva snakket videre.

– Du må bli tydelig og si det du mener uten frykt. Du må sørge for ikke å være dumsnill. Du må slutte med å være redd for ikke å bli likt av andre. I USA kaller man slike mennesker for «people pleasers». Barn av alkoholikere, arbeidsnarkomane eller andre misbrukere blir ofte slike «people pleasers». De lengter slik etter å bli sett at de er villige til å gjøre nesten alt for at folk skal like dem.

Jeg skjønnte hva hun mente, og jeg følte meg truffet.

– Så har du en annen type mennesker, fortsatte Eva. – De som liker å ha makt over andre. Slike maktmennesker tiltrekkes ofte av «people pleasers», eller omvendt. Det kan hende ditt parforhold består av to slike typer mennesker. Da må du ikke la mannen din tvinge deg til å være en annen enn den du er. Hvis du klarer dette, vil du oppdage at han vil få større respekt for deg. Maktmennesker synes snille og føyelige mennesker er svake og ynkelige.

Det ble mange og lange samtaler med Eva i ukene og månedene som fulgte. Eva hadde selv hatt en mor som var minst like dominerende som min mann. Hun hadde derfor spesialisert seg på problemstillinger som handlet om vansker med å bevare selvrespekten og selvtiliten.

LOT MEG IKKE ROKKE

I tiden som fulgte, ble jeg stadig bedre til å manøvrere meg unna når vi kranglet. Jeg ble mer og mer likegyldig overfor de forskjellige «straffene» som min mann kunne gi meg hvis jeg ikke var føyelig. Som regel var det taushet, eller han kunne være sur i lange perioder. Jeg lærte meg å innta «observa-

tørrollen» i stedet for å bli redd og usikker.

Jeg øvde meg på følgende setninger som jeg skulle bruke i vanskelige situasjoner: «Det er ikke mer å utsette på meg enn på deg.» «Jeg hører hva du sier.» «Slik er det i din verden. Slik er det ikke i min.» «Nå går jeg meg en tur.»

Da mannen min merket at jeg forandret meg, måtte vi gjennom en vanskelig periode. Han brukte mange taktikker for å få meg til å bli den samme gamle, men jeg lot meg ikke rokke. Jeg fortalte ham heller aldri om mine samtaler med Eva og om rådene hun hadde gitt meg. Jeg husket Evas ord. «Du må holde kortene dine tett til brystet, ellers kommer ikke disse teknikkene jeg har lært deg, til å virke.» Langsomt fikk jeg tilbake selvtiliten.

Jeg er nå blitt en mester i å avsløre forsøkene på manipulering fra mannen min. Vi er fremdeles gift. Vi forsøker å være gode foreldre for våre barn, og vi har mange gode stunder sammen. Jeg har dessuten skaffet meg et liv utenfor hjemmet hvor jeg dyrker mine hobbyer, og jeg har fått mange gode venner. Jeg har sluttet å tro at mannen min vil forandre seg, for jeg vet at den eneste jeg kan forandre, er meg selv. •

*«Hele mitt liv
handlet til
slutt om å
tilfredsstille
mannen min.»*



Problemhud?



med
havsalt

pH4 Hudvask pluss

-førebygger, lindrar og gir hud i balanse

- unik kombinasjon av eddik, alginat og mjukgjærende ingredienser
- velegnet til handvask, dusjing, fotbad m.m
- førebygger hudplager, styrker syrekappa og bevarer den gode bakteriefloraen

Kombiner pH4 Hudvask pluss med pH4 Hudpleie pluss/Hudbalsam

for best effekt. Påfør etter vask eller ved behov.

Utan parfyme. Låg pH.



Produsert i
Hardanger



Tilbakemeldingar
på Optimaprodukt!



Optima Produkter AS
5600 Norheimsund, Tlf. 56 56 46 10

www.optima-ph.no



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

Ut av skapet som 70-åring

Jeg vil gjerne dele noe som jeg mener ikke å være alene om, frykten for å komme ut av skapet – som godt voksen. Gjennom et langt liv har jeg båret på en hemmelighet. Absolutt ingen oppdaget at jeg var skeiv, og så kom dagen: Jeg sto frem som den ekte meg.

Å komme ut av skapet som godt voksen kan by på visse utfordringer. La deg likevel ikke stoppe, er min oppfordring til deg. Jeg er en såkalt «late bloomer». For meg betyr det at jeg ikke har behov for å være en del av et homofilt miljø, alt jeg ønsker er å være ærlig om hvem jeg er, overfor meg selv først av alt. Dessuten er jeg forelsket.

Det var Jarle som ga meg

motet til å stå frem. Vi møtte hverandre på et treningssenter. Jeg skjont det ikke til å starte med, men forsto etter hvert at den hyggelige karen var interessert i noe mer ved meg. Jarle var den første som «avslørte» meg. I hvert fall som jeg vet om.

Tidspunktet var for øvrig utmerket. Jeg var skilt, og de to dotrene mine var voksne, etablerte og selv foreldre til to barn hver. Min ekskone og jeg avsluttet vårt forhold som gode venner. Hun fant seg en ny mann som bringer henne større lykke. For jeg innser at det på grunn av min legning manglet noe mellom henne og meg. Det er derimot viktig å understreke at jeg ikke engang

selv skjonte hva. Jeg forsto rett og slett ikke at jeg var homofil. Det ble dypt undertrykket. Hver gang jeg kjente på en tiltrekning mot en mann, skjente jeg innvendig på meg selv. Jeg følte på skam.

Og så møtte jeg altså Jarle. Med ham har jeg fått sjansen til å utforske både min identitet og seksualitet. Jeg ante for eksempel ikke hvordan det er å ha sex med en mann, men det som bekymret meg mest, var hvordan venner og familie ville reagere. Det har gått overraskende bra. Jeg føler at de godtar meg som homofil. Ekskona mi sa: «Det gir mening!» Dotrene mine har rost meg for å være modig, og barnebarna elsker å leke

med «bæppa» Jarle. Jeg er så himla lykkelig. Vent ikke med å komme ut!

Stor klem fra Ivar, 75

LISE SVARER:

Kjære Ivar, tusen takk for at du deler din historie. Håper den vil bringe glede og håp til andre. For en lettelse det må være. Å undertrykke så viktige følelser kan ikke ha vært godt for deg, ubevisst eller ei. Det er sikkert noen som vil vite: Hvordan fortalte du/dere det til familie og venner? Kom gjerne med råd fra eget liv. Ofte uroer vi oss unødvendig med tanke på andres reaksjoner. Du trenger bare dem som vil elske deg uansett hva.



ULIK ØKONOMI SLITER

For tre år siden fikk jeg en kjæreste. Da hadde jeg vært enke et par år. Min avdøde mann hadde sørget for å etterlate meg med en solid økonomi. Alle papirer var i orden. Jeg er ikke rik, men alt jeg eier, er nedbetalt, og det er nok penger på kontoen til å leve romslig.

Både min nye kjæreste og jeg er pensjonister. Nokså tidlig i forholdet forsto jeg at hans økonomi er mer anstrengt enn min. Han må snu på kronen, som han sier. Ifølge ham selv må han prioritere hardt for å ha mulighet til å betale regningene sine. Han virker derimot ikke det minste bekymret og er heller ikke der at han virker flau over å slite økonomisk. Siden vi begge liker å reise, spise på restauranter og gå i teater, har løsningen ofte blitt at jeg spanderer. Han virker fornøyd med det. Takker gjør han sjelden, men jeg ser at det gjør ham glad at jeg er spandabel. Han er derimot ikke flink til å invitere meg med på enkelte morsomme ting han gjør alene, aktiviteter som å dra på fisketurer og bo i telt. Jeg har nevnt det for ham. «Er det ikke sunt å gjøre litt hver for seg?» svarer han spørrende.

Han leier en liten leilighet, mens jeg eier et stort hus. Vi er ikke samboere, fordi jeg ikke ønsker det, men han bor så å si hele tiden hos meg. Det er jeg som handler inn og lager mat. Jeg liker å være raus, men det siste halve året har jeg mer og mer spurt meg selv: «Utnytter han meg?»

Det trenger jo ikke å være bevisst. Jeg tror snarere han

er den typen. Det vil si – en som lever nokså ubekymret fra «hånd til munn», fordi han alltid har funnet en dame som gir ham ly i livet. Ekskona hans var rik.

Har du noe forslag til hvordan jeg kan få ham til å bidra mer? Jeg har ikke delt hva jeg tenker med mine døtre eller venninner, da jeg ikke ønsker å fremstille kjæresten min som gjerrig. Men innerst inne tenker jeg stadig oftere at han er det. Om du, Lise, og leserne har noen råd til meg, tusen takk.

Beste hilsen Ragnhild, 69

LISE SVARER:

Kjære Ragnhild, tusen takk for at du deler og spør oss om råd. Dette høres jo ugreit ut. Jeg synes du bør lytte til følelsene dine, som gir deg beskjed om at du føler deg utnyttet. Kanskje trenger du ikke råd for hvordan han kan bidra mer? Spør du meg, han høres ikke ut til å ha kvaliteter som gir håp om endring. NB! Det sies basert på hva du deler, og det er jo ikke all verden. Ut fra den lille informasjonen vi ble gitt, synes jeg det virker som han viser deg lite omtanke. Og omtanke trenger ikke å koste penger. Som å invitere deg med på telt- og fisketurer.

Hvis du skal fortsette dette forholdet, bør du helt klart be om en «økonomiprat». Start den positivt: «Hvordan kan vi best mulig løse at din og min økonomi er svært forskjellig?» Se hvordan han reagerer. Det vil trolig gi deg svaret på om forholdet er liv laga eller ikke. Lykke til med praten.

Nyforelsket sommer

Er det ikke herlig med sommer? Jeg formelig spretter bortover på gamle, gjengrodd stier, sprudlende til sinns. For jeg har funnet kjærligheten, den jeg ikke hadde ventet skulle gripe meg som godt voksen. I hvert fall ikke med den samme styrken som i tenårene. Kanskje skyldes det at kjæresten er en jeg som ungjente var dypt forelsket i? Den gangen falt han for en annen enn meg. Vi ble i stedet venner, men mistet med årene kontakten. Takket være Facebook fant vi hverandre på nytt. Det føles så enkelt, så naturlig å bli kjæreste med Sigurd. Vi kommer fra det samme lille stedet, vokste opp med mange felles venner og har en haug med felles interesser. Det største forskjellen er at hans kone døde, mens jeg ble skilt fra min mann. Hans følelser for kvinnen han valgte før meg, er ennå sterke, mens jeg ikke kan fordra min eks. Sånn sett er jeg for ham en god nummer to, og det kjennes av og til litt sår. Men jeg kan ikke tenke slik, nå er det vi som deler våre siste gylne år. Han er så omtenksum og kjærlig og sier stadig at han elsker meg. Selv har jeg elsket ham siden tenårene. Med ham ved min side er endelig livet herlig! Denne sommeren skal bli mitt livs beste!

Er det noen flere nyforelskede godt voksne der ute?
Klem fra Siri, 66

LISE SVARER:

Kjære Siri, heldige deg! At han er en mann som også har elsket sin avdøde kone høyt, bør snarere være en god kvalitet ved ham. Nyt til fulle!

DØDT SEXLIV

Er det normalt å ha et ekteskap uten sex etter 40 gifte år?

De siste ti årene har ikke min mann og jeg sovet i samme rom. Det ble slik fordi han snorker så følt. Over tid førte det deretter til at ingen av oss lenger tok initiativ til sex. For øvrig har vi et hyggelig forhold, det vil si at vi finner på mye annet sammen. Som å lage god mat, gå turer, være sammen med venner, og vi koser oss ofte med barn og barnebarn.

Det eneste som mangler, er egentlig sex. Helt ærlig – jeg savner det ikke. Etter overgangsalderen er jeg der i livet at lysten er minimal. Etter ti år uten sex har jeg nærmest glemt å savne det. Hvordan han opplever mangelen, aner

jeg ikke. Vi synes nok begge at det er et tema som er ubehagelig å ta opp. Kanskje er det heller ikke nødvendig – vi har jo et bra ekteskap?

Hilsen Bjørg, 73

LISE SVARER:

Kjære Bjørg, takk for at du tar opp et tema som sikkert er følsomt for langt flere enn dere. Det blir ikke sex når begge tar en passiv rolle. Samleiehyppigheten blir trolig mindre hyppig hos de fleste som har levd sammen så lenge som dere, men det kan jo være at han savner den nærheten. La det ikke bli den tause hemmeligheten mellom dere. Våg å prate med ham om det. Kanskje vil det gi dere en ekstra forfriskende sommer?

NÆRE BÅND: Brit Elisabeth Haagensli, Anne Marie Ottersen og Geir Kvarme stilte villig opp på en reunion-sak for Her og Nå. Bildene ble tatt på systuen til Frelsesarmeens arbeidsmarkedstiltak, Jobben, i Oslo.



**«FREDRIKSSONS FABRIKK»-TRIOEN
MINNES DEN FINE TIDEN:**

— Halvparten av oss **ER BORTE**

Geir Kvarme, Brit Elisabeth Haagensli og Anne Marie Ottersen ser med glede og vemod tilbake på sine fire år på «Fredrikssons fabrikk».

TEKST: Marianne Kristiansen **FOTO:** Svein Brimi, NTB, NRK



FORFENGELIG: Brit Elisabeth tar på et ekstra strøk med leppestift til ære for fotografen.



SLIK VI HUSKER DEM: Magnus Härenstam med armen om halsen på Anne Marie, bak Aud Schønemann, Elsa Lystad, Geir og Brit Elisabeth.



SLO AN: TV-serien «Fredrikssons fabrikk» ble en suksess som lørdagsunderholdning på NRK tidlig på 90-tallet. Anne Marie (tv.), Elsa Lystad, Magnus Härenstam og Hege Schøyen hadde sentrale roller i komiserien.

Latteren sitter løst da Geir Kvarme (60), Brit Elisabeth Haagensli (70) og Anne Marie Ottersen (78) møtes for å mimre om 90-tallssuksessen «Fredrikssons fabrikk». Den svensk-norske serien gikk på NRK mellom 1990 og 1993, og på det meste var det hele 2,3 millioner som fulgte komiserien.

Savnet etter avdøde Aud Schønemann, Elsa Lystad og Magnus Härenstam er likevel unektelig stort.

SÅ RART Å BLI ELDRE

– Halvparten av oss er borte nå, noe som er veldig rart. Vi ble så sammensveiset. Det er utrolig å tenke på at jeg har fått lov til å jobbe sammen med disse kanone, sier Geir.

Tapet av gode venner og kolleger har fått Anne Marie til å reflektere rundt det å eldes.

– Det er rart å bli eldre. Det er mye å ta inn over seg. Du har hatt et annet blikk på livet ditt til du blir eldre og ser at folk begynner å dø i større antall rundt deg. Perspektivet på livet endrer seg. Det må man ta til seg, men samtidig vil jeg være en energisk og glad person videre.

Brit Elisabeth beskriver seg selv som en fremtidsrettet realist.

– Se deg aldri tilbake, se fremover. Alle lever med vondter, og vi har våre ting som vi bærer med oss. Det sa Elsa og Aud også. Det ligger en sårhet i at den nye generasjonen ikke vet hva

som ligger bak oss når folk forsvinner.

UENIG I NEDLEGGELSEN

– «Fredrikssons fabrikk» var et eventyr fra A til Å. Lørdagsunderholdningen var veldig viktig for folk den gangen. Vi hadde det så mye moro sammen, minnes Anne Marie.

Hun røper at skuespillerne ikke var enige i at serien burde legges ned etter tre sesonger og en spillefilm.

– Vi ville gjerne fortsette etter at siste episode var ferdiginnspilt, men da kom det en ny underholdningssjef fra England og la det ned, sier hun og utdyper:

– Da sa Rolv Wesenlund: «Hadde du sagt til mediepersoner i Amerika at de la ned den største suksessen

som fantes, ville de ha fått sjokk». Vi slo til og med en VM-landskamp i fotball mellom Norge og Nederland i seertall!

Teaterversjonen av «Fredrikssons fabrikk» ble i våres satt opp på Oslo Nye Centralteatret.

– Det er morsomt at de har satt opp en teaterforestilling. Det er jo en hyllest, sier trekløveret og smiler bredt.

BLE HEADHUNTET

Geir Kvarme fikk en kick-start på skuespillerkarrieren med TV-produksjonen.

– Jeg hadde nettopp kommet ut av egget og knapt fått fjær på. Jeg hadde debutert på Torshovteatret med et stykke som het «Utlendingen». En dag fikk jeg høre at Bo Hermansson var i salen. Jeg

«Se deg
aldri tilbake,
se fremover.
Alle lever med
vondter, og vi
har våre ting
som vi bærer
med oss. Det
sa Elsa og Aud
også.»

Brit Elisabeth

visste ikke hvem det var, men fikk det raskt forklart, humrer han.

Morgenen etter ringte «Fleksnes»-regissør Hermansson og ville møte den unge skuespilleren for en lunsj på Theatercaféen samme dag. Der fikk han tilbud om en rolle i den kommende produksjonen.

– Da han ramset opp navnene på de andre skuespillerne, trodde jeg at han tullet. Det var bare store navn som jeg hadde vokst opp med, sier han og ser bort på Anne Marie og Brit Elisabeth.

– Vi deler en veldig viktig del av vår skuespillerkarriere, i alle fall min. Jeg føler meg veldig trygg og knyttet til dere, og jeg slapper sånn av når vi er sammen, sier Geir.

– Ja, det er sant. Innspillingene strakte seg over fire år, så vi fikk mye tid til å bli kjent med hverandre, samtykker Brit Elisabeth.

RØVERHISTORIER

Trioen snakker så å si i munnen på hverandre når de får spørsmål om å mimre tilbake.

Regissør Bo Hermansson hadde god peiling på TV-komedier og ga råd: «Inte spela». Skuespillerne fikk være med på å forme sine egne roller. Enkelte tok den mer ut enn andre.

– Elsa bestemte seg aldri for hva hun skulle si før



BLID GJENG: Her er de ansatte ved den fiktive fabrikken i godt humør.

hun sa det, så hun tok noen svinger for å komme dit hun skulle. Innimellom kan du se det på oss andre at vi blir litt usikre, men det funket alltid, husker Geir.

– Ja, Aud ville ha ting ordentlig og kunne bli litt stresset av det. «Ja, hva skal du si?». Hun var streng og disiplinert, forteller Anne Marie.

Geir røper at hele Norges «Modern» var et veldig privat menneske.

– Hun likte ikke oppmerksomhet og ville ikke ha noe mas. Etter opptak tok hun meg alltid hardt i armen og sa: «Nå går vi». Hun var en nasjonalskatt, men likte ikke oppmerksomheten.

VELDIG PRIVAT

– Ingen av oss hadde vært med om Aud ikke hadde godtatt oss. Teater er et gruppearbeid. Er det ett menneske som skaper

problemer, blir det konflikt, forteller Anne Marie.

– Om jeg problematiserte ting eller sa at noe ikke fungerte, kunne Aud sparke meg på leggen. Alt hun gjorde, funket alltid. Hun hadde en timing som var helt enorm. Et unikt talent, sier Geir.

– Tenk, så heldige vi var som fikk lov til å jobbe med de store stjernene og ende opp med å bli gode venner med dem! avslutter skuespillerne. •

13 ÅR SIDEN
UTØYA-
TRAGEDIEN



STERK STEMME: Thomas var leder i Grorud AUF og ville kjempe for rettferdighet. Han drømte om å bli politiker, kanskje til og med statsminister, forteller mamma Rita. Han gledet seg til å dra på sin første leir på Utøya sommeren 2022.

Thomas ville gjøre verden til et bedre sted

Her står mobbeofferet Thomas og holder 17. mai-tale om samhold og likeverd. Få uker senere reiste han spent og glad på sin første AUF-leir. Han kom aldri hjem igjen til mamma Rita (47) og familien.

TEKST: Berith Eva Lamøy FOTO: Privat



GODHET: Thomas ville bidra til at verden ble et bedre sted. Derfor engasjerte han seg i politikk.

DETTE ER SAKEN:

Massedrapet på Utøya var det andre av to terrorangrep som ble utført mot den norske regjering og en politisk sommerleir i Buskerud, 22. juli 2011. Kort tid etter et bombeangrep på regjeringskvartalet i Oslo sentrum skjedde et masse mord på en sommerleir på Utøya i Tyrifjorden i Hole kommune i Buskerud.

Leiren var arrangert av Arbeidernes ungdomsfylking (AUF), ungdomsorganisasjonen til Arbeiderpartiet (Ap). En bevæpnet mann forkledd som en politimann åpnet ild mot deltagerne. I alt 69 mennesker ble drept og 66 ble skadet.

Kilde: Wikipedia

**KJÆRE THOMAS,
GUTTEN MIN.**

Når jeg skriver dette brevet, nærmer sommeren seg med stormskritt. Og alle de vanskelige datoene står for tur. Jeg gruer meg sånn. Gruer til 1. mai når vi skal markere arbeidernes fridag ved graven din med AUF og Romsås janitsjar, slik vi startet med i 2012 – året etter den forferdelige dagen da det verste mærerittet som jeg aldri kunne forestilt meg, skjedde.

Så kommer bursdagen din, den 25. juni. I år skulle du ha fylt 29 år! Hele denne dagen blir som de andre 12 bursdagene dine uten deg. En dag fylt av et eneste stort savn og tanker om hvem du ville vært i dag. Hvor ville du vært i livet? Ville noen av drømmene dine ha blitt virkelige?

DU VILLE GJØRE VERDEN LITT BEDRE

Den verste dagen av alle, 22. juli. Dagen da vi mistet deg. En dag da hele Norge sørger. Aviser, radio og TV kommer til å være fylt av minner om en nasjonal katastrofe og et traume som rammet landet vårt, men som også ble min katastrofe og mitt traume. Hver gang datoen nærmer seg, er det som et åpent sår som blir revet opp på nytt. Og på nytt.

Det å se vennene dine bli eldre gjør både godt og vondt. For jeg tenker så mye på hvem du ville vært i dag hvis du fikk leve ... Kanskje ville du ha vært etablert med egne barn – og kanskje jeg skulle vært bestemor nå? Hadde drømmene dine gått i oppfyllelse, ville du antagelig vært på vei inn i regjeringen. Du ville vært den nye generasjonen som snart skal ta over. Du hadde planene klare: Etter videregående skulle du studere statsvitenskap. Kanskje du en dag ville blitt statsminister? Hvem vet. Jeg er sikker på at du kunne blitt hva du ville, så klok og god som du var!

Du vokste opp i drabantbyen Romsås. Du var en liten klovn,

alltid blid og god og uvitende om hvor mye vondt som fantes i verden. Selv i små barn. Allerede fra første klasse på barneskolen ble du mobbet. Du fikk en lillesøster, og selv om det var syv år mellom dere, ble du en omsorgsfull storebror som gjerne hentet lillesøster i barnehagen.

Mobbingen på skolen varte helt til 7. klasse. Du klarte å heve deg over det – og som ved et mirakel gled det over da du begynte på ungdomsskolen. Heldigvis ble du dedikert til speideren da du var åtte år, og senere i AUF. Og du fortsatte å være god og snill og omsorgsfull. Som ungdom ble du nestleder for Grorud AUF. Du ville gjøre verden til et bedre sted.

Du var så stolt. Jeg var så stolt av deg, gutten min!

Alle husker talen du holdt på Bjøråsen skole på 17. mai i 2011.

Du snakket om samhold og likeverd og hvordan vi må stå sammen mot rasisme. Du snakket om at Romsås var et godt sted å vokse opp, til tross for all mobbingen du opplevde. Det var raust av deg, tenkte jeg – etter alt du hadde gått igjennom. Tenk om vi hadde visst om det grusomme som skulle skje, bare et par måneder frem i tid.

DIN FØRSTE AUF-LEIR

Her om dagen dukket det opp et minne på Facebook. Jeg har skrevet mange minner om deg, men dette minnet forteller i detalj om den grusomme dagen.

Jeg husker hvordan du gledet deg til dra på Utøya for første gang. Du hadde vært på en ukes ferie sammen med kjæresten din, Marita, og hennes familie i juli

**«DET SISTE DU SA
PÅ TELEFONEN,
VAR: MAMMA, JEG
ER SÅ GLAD I DEG!»**

Mamma Rita

2011. Du var bare så vidt hjemom på søndag for å pakke og sove litt. Så skulle det endelig skje, det du hadde gledet deg til så lenge. Mandag morgen dro du til Utøya for å delta på leir med andre AUF-ere. Du skulle være der hele uken. Det ble noen flotte og morsomme dager med bading og samlinger om kvelden.

Den 21. juli 2011 ringte du meg. Du fortalte stolt at du hadde spilt fotball sammen Jonas Gahr Støre, som du så sånn opp til. Om kvelden satt dere ungdommene sammen og koste dere. Dere spilte kort og hadde det gøy, fortalte du. Det varmet mammahjertet mitt å høre at du hadde det så fint. Du hadde liksom landet på rett sted i livet.

Ingen ante om det onde som var i gjære. Ingen visste at neste dag skulle sommeridyll og ungdommens uskyld forvandles til et rent mareritt. Et mareritt ingen har sett maken til i moderne tid i vårt land.

«NOEN SKYTER!»

22.07.2011. Den aller verste dagen i mitt liv!

Jeg kunne høre at du var opprørt med en gang du ringte meg denne dagen. Vi satt i bilen og var på vei til hytta i Valdres. Vi hadde ikke fått med oss nyhetene på radio. «Mamma, er alt bra?», spurte du. Du fortalte at det var gått av en bombe i regjeringskvartalet. Du var bekymret. For du visste at jobben min lå i det området, og at jeg noen ganger tok solarium i et bygg like ved. Men jeg hadde fri den dagen. Jeg kunne forsikre deg om at jeg var i god behold, og var sikker på at du også var trygg. Dere var jo ute på en øy i Tyrifjorden – langt unna regjeringskvartalet!

Da du ringte meg neste gang, hørte jeg på stemmen din at du var redd. «Det er noen som går rundt og skyter her på øya», sa du.

Først trodde jeg ikke det var sant. «Sikkert bare noen som smeller kinaputter eller skyter med luftgevær», sa jeg.

Men du hadde sett noen bli skutt i benet.



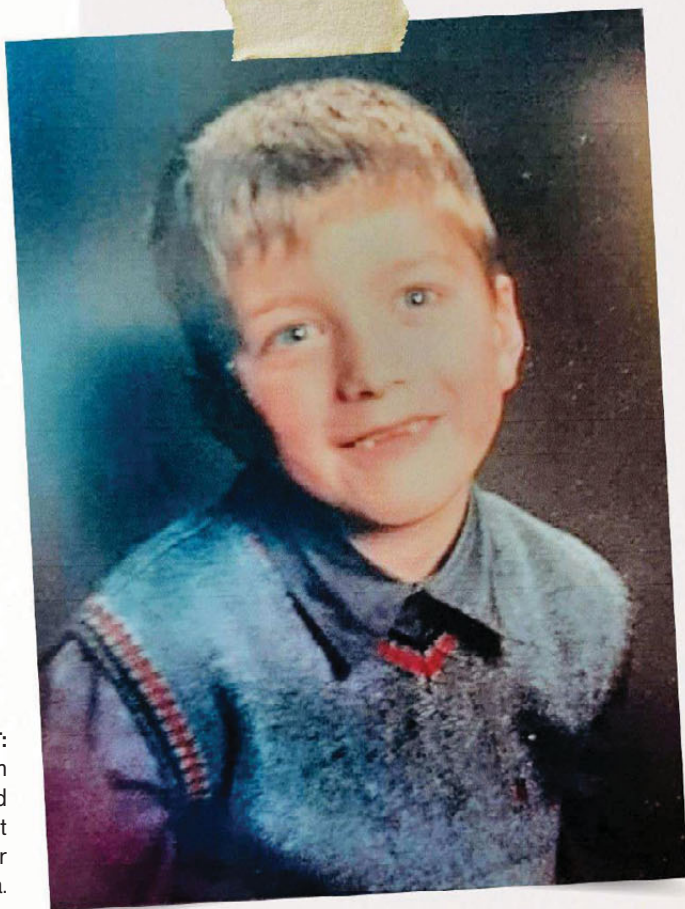
SISTE 17-MAI: Her er familien samlet. Thomas som var 16 år og nettopp holdt 17. mai-tale. Og en stolt mamma og lillesøster Christine (9).



SAVN: Rita gruer seg til 22. juli. Denne sommeren er det gått 13 år siden Thomas brutalt ble revet fra henne på sin første AUF-leir.

Berith Eva Lamøy

GODGUTT:
Thomas var en
god gutt, blid
og glad og litt
klovnete, husker
mamma Rita.



Du fortalte at du og noen andre ungdommer gjemte dere i vannkanten. Jeg husker at jeg sa: «Men herregud. Dere kan ikke gjemme dere i vannkanten ... Da er dere jo synlige fra land».

Siste telefonsamtalen med deg var klokken 17.52. Da hadde dere sett en båt dra utover – fra øya. Antageligvis var det de som skjøt som stakk av ... Du fortalte også at dere kunne se blålys og politi på andre siden.

Jeg kjente lettelsen skylle gjennom meg – og var sikker på at vi kunne hente deg, få deg over på landsiden. Få deg trygt hjem.

Det siste du sa på telefonen før vi la på var: «Mamma, jeg er så glad i deg». Etter det hørte jeg aldri mer fra deg.

HÅPET SOM BRAST

Vi ankom Sundvolden hotell klokken 18.30 og ble stående utenfor hovedinngangen i mange lange og vonde timer der flere andre pårørende ventet. Jeg håpet inderlig at du

skulle være en av dem som ankom sliten og våt i sykebil eller drosje. Mange medtatte ungdommer kom, men ingen av dem var deg. Det var kriseteam med psykologer der, men de kunne ikke trøste meg. De frivillige ga så mye omsorg. Det å få et pledd over seg eller kjenne en hånd på skulderen hver gang jeg skjønte at du ikke var i en av bilene som kom, det hadde alt å si! Til slutt ble det klart at du ikke var blant de overlevende, men jeg nektet å gi opp håpet. 28. juli sent om kvelden kom telefonen vi fryktet, fra politiet. Du var identifisert blant de omkomne.

Det er det mest smertefulle jeg har opplevd i mitt liv! At gutten min ikke var mer!

Tiden etterpå ble bare vond. Folk var ikke sikre på hvordan de skulle være rundt meg. Visste ikke hva de skulle si. Det jeg trengte, var en klem. Gå en tur. Noen av venninnene til Thomas kom innom for å se til meg. Det satte jeg utrolig stor pris på. Også dem som skrev til meg og delte minner om Thomas. Et kriseteam kom hjem til meg, men den beste terapien var turer i skog og mark med hunden jeg arvet etter kjæresten din.

Jeg trodde jeg kunne gå tilbake til jobb, for jeg orket ikke sitte hjemme alene med sorgen mer. Men etter noen få måneder ble jeg sykmeldt igjen. Jeg var ingen god mamma for søsteren din i starten. Det var vanskelig å ta vare på både henne, sorgen, jobben og hverdagen. Da jeg hørte Christina si: «Mamma sitter bare og gråter», bestemte jeg meg for å ta meg sammen. I alle fall den uken søsteren din var hjemme hos meg. Hun trengte at jeg var sterk. Den uken hun var hos faren deres, kunne jeg slippe sorgen fri. Jeg raste ned i vekt og fant ikke glede i noe. Hos psykologene fikk jeg diagnosen kompleks PTSD.

Mange ganger har jeg tenkt at det ville vært enklere å miste deg på en annen måte. Om du ble påkjørt eller var blitt syk. Noen ganger føler jeg at jeg ikke får ha sorgen og savnet i fred. At hele

Norge eier sorgen som er min. Samtidig har det vært en trøst at alle brydde seg. I alle fall i begynnelsen. Da det var gått ett år, følte jeg at folk var lei av sorgen min. «Nå må det vel gå bedre med deg? Nå som du har vært gjennom alt. Den første bursdagen og julen», sa noen.

Men nei, sorgen blir aldri borte! Aldri! Den blir bare blekere. Men savnet er der. Alltid!

Det tok lang tid før jeg klarte å glede meg over noe som helst i livet. Det første året var som et vakuum der vi ventet på svar, gikk i begravelse og rettssaker.

Kripos mente at du var blitt skutt klokken 18.14 i pumpehuset. Litt over 20 minutter etter at jeg hadde snakket med deg.

Jeg kan ikke beskrive det hatet jeg har kjent på mot gjerningsmannen. Han som tok deg fra oss. Han skjøt deg kaldblodig to ganger i pumpehuset ved brygga. En overlevde, men ikke du. Du var bare 16 år!

Så kom dommen. Morderen satt bak lås og slå.

Plutselig var det over. Også det var en påkjennning.

JEG ELSKER DEG

Kjære gutten min. Jeg savner deg så utrolig mye og elsker deg så veldig! Det gjør så utrolig vondt at jeg aldri mer skal få høre latteren din, se smilet ditt, høre deg diskutere om det ene og det andre – og krangle med søsteren din. Men også klemme henne ...

Kjære gutten min, elsker deg så sinnssykt mye!

Jeg klarte ikke dra på Utøya før i 2014. Da dro jeg ned til pumpehuset der du og de andre ungdommene gjemte dere. Stedet der vi to snakket på telefonen. Siste gang.

Kjære Thomas. Jeg tenker mye på alt du ikke fikk gjort i livet ditt. Du brant for rettferdighet, barn og oppvekst. Etter at jeg mistet deg, er jeg blitt redd for alt. Særlig vanskelig var det da søsteren din skulle dra på tur i oppveksten, for eksempel med skolen på overnatting. Da var det vondt å se henne av gårde med bussen. I dag er hun 22 år og er blitt en fantastisk fin jente som klarer seg

«DET GJØR SÅ
UTROLIG VONDT AT
JEG ALDRI MER SKAL
FÅ HØRE LATTEREN
DIN, SE SMILET DITT,
HØRE DEG DISKUTERE
OM DET ENE OG
DET ANDRE – OG
KRANGLE MED
SØSTEREN DIN.»

Mamma Rita

godt i livet. Tross alt. Men jeg vet at hun har hatt det tøft.

Jeg har forandret meg mye som menneske etter alt det vonde. Er blitt avhengig av å ha forutsigbarhet i alt jeg gjør. Jeg er blitt et engsteligere menneske enn jeg var før 22. juli 2011.

Det å ha kontakt med andre etterlatte, har vært til god hjelp. Det er godt å være et sted der alle forstår hvordan du har det. Ingen stiller spørsmål når du begynner å gråte. Det er så mange fine mennesker der som har gått gjennom det samme som meg.

Kjære, gode gutten min. Hva jeg skulle gitt for å kunne klemme deg.

Lenge ventet jeg på at du skulle komme inn døren. At jeg skulle få høre den glade stemmen din si: «Hei, mamma».

Stuen min er full av engler. Et portrett som tante har malt av deg, henger over peisen. Under er det en glasskule der det står skrevet at jeg har en engel i himmelen.

Jeg håper du har det godt der i himmelen sammen med englene. Kjære gutten min.

GUD KLEM
FRA MAMMA



TIL MINNE:

Thomas var blant ungdommene som mistet livet på Utøya. Han var bare 16 år.

ÅPENT KJØKKEN: Kjøkkenet på gården er stort og åpent, og med direkte utgang til verandaen. Paret er glad i god mat og drikke, og tilbringer mye tid her.



NYTT DRIVHUS: Det nyeste tilskuddet i hagen er dette flotte drivhuset. Der skal det både være rom for kos og dyrking.



LÅVE SOM FESTLOKALE: Låven har de ryddet og gjort om til festlokale. Her er det en fin miks av gamle ting. En veldig fin ramme rundt et selskap.



En gårdsdrøm tar form

På landsbygda, rett utenfor Skien, har Silje og Joachim funnet sin landlige perle. Her dyrker de druer i hopetall, har åpnet gårdsbutikk og innredet festlokale på låven.

TEKST OG FOTO: Lise M. Stang-Jacobsen



BUGNENDE HAGE: Det bugner av fagerfredløs i hagen. Silje elsker at de ligger så tilbaketrukket, men samtidig nært sentrum.

RUSTIKK STUE: I stua har paret en rustikk og røff stil, blandet med noen sarte elementer som en rosa pelargonia. Speil på veggen gir større romfølelse.



Bynært, men likevel så landlig og fredelig. På Lund gård får Silje og Joachim det beste fra to verdener. Langs en liten landevei, blant åker og eng dukker det hvite huset opp. På begge sider av hagen vokser det drueplanter på rekke og rad. Mellom radene går Joachim og sjekker at alt står bra til.

– Jeg startet med druer da jeg bodde hjemme hos foreldrene mine, og interessen vokste seg fort stor.

– Nå har vi stor tomt å dyrke på, og ønsker å lage vår egen gårdsvin etter hvert,

sier Joachim.

Han har testet flere ulike druetype, og flere steder å dyrke på. Nå har han funnet fram til den sorten som passer best for klima og jordsmonn, og hvor i hagen det er best vekstvilkår.

– Det hadde vært gøy å kunne leve av litt drift på gården med tiden, sier Silje og smiler.

Hun har med god hjelp fra foreldrene og Joachim pusset opp et oppholdsrom på låven. Nå har det blitt til en gårdsbutikk, og Silje har fylt opp hyllene med skatter. Det er ting hun selv

har spart på over mange år, og ting hun har kjøpt opp med tanke på en framtidig gårdsbutikk.

– Nå er det rett før åpning, og det blir spennende å se om det vil komme noen hit til oss, sier hun.

Disken har de lagd av ei gammel hestekjerre de fant på låven og, i tillegg til gjenbruk og antikviteter, selger hun honning fra svigerforeldrene, smykker hun selv lager og retro-klær.

PERFEKT FESTLOKALE

Som mange andre unge par hadde de en drøm om et

liv utenfor bykjernen. Med luft og grønt gress rundt seg, lang vei til naboen og tryggheten barn får av en oppvekst på landet. Silje og Joachim hadde snakket om det nesten helt fra de ble et par, og da de bodde mer bynært, kjente de veldig på savnet. At de også kom nærmere foreldrene, begge to, var et pluss.

– Det er mye spennende man kan finne på, selv om man ikke driver med tradisjonell gårdsdrift, sier Joachim.

Paret ønsket å holde liv i bygningene, og med tiden

ENKEL ENDRING: Silje kaster gjerne et pledd, teppe eller vattpledd over stoler og sofa for et nytt uttrykk. På den måten kan hun skifte farger og mønstre når hun vil.

LUND GÅRD I SKIEN

Hvem: Silje og Joachim Fuglestad Solli, sønnen Håkon

Yrke: Joachim er sivilingeniør. Silje jobber med musikk og ungdom i Misjonskirken.

Sted: Skien, i Vestfold og Telemark

Byggeår: 1780 (den eldste delen).

Interesser: Silje synger og spiller trompet og Joachim spiller gitar. Vindruedyrking, interiør og gjenbruk.

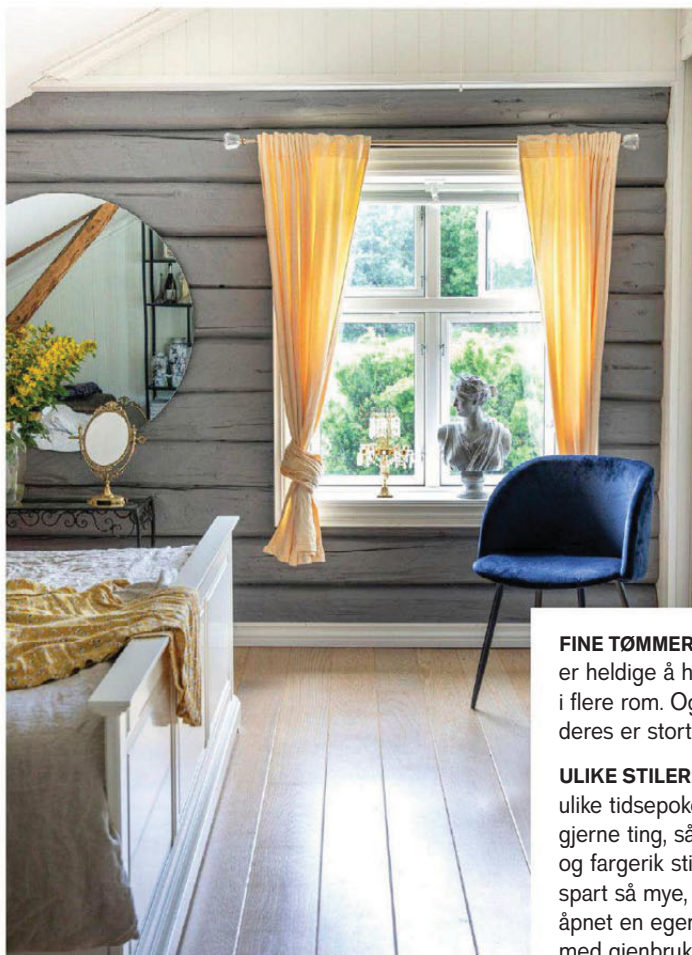
Instagram: @villasolfugl.

Favorittrom: Kjøkkenet med spisestua, drivhuset, og festlokalet.

GÅRDSBUTIKKEN LÅVEN PÅ LUND

Tilbyr: Vintage, gaver og interiør, brukskatter, håndlagde smykker, kunst og lokal honning fra Gjerpensdalen («SolBi Honning»)

Instagram: @laaven_paa_lund



FINE TØMMERVEGGER: Paret er heldige å ha tømmervegger i flere rom. Også soverommet deres er stort og luftig.

ULIKE STILER: Paret liker flere ulike tidsepoker og mikser gjerne ting, så de får en leken og fargerik stil. Nå har de spart så mye, så Silje har åpnet en egen gårdsbutikk med gjenbruk på tunet.



BLÅ TRAPPEOPPGANG: For å skape mer liv har de valgt å bryte opp alt det hvite med blåmalte trappetrinn. I trappa er de i gang med å lage en bildevegg.

EGENSNEKRET FESTBORD: Festbordet i låven har Joachim snekret. I dag har de dekket opp med vakre ting og serverer Silje har spart på.



GÅRDSBUTIKK: Silje har åpnet sin egen gårdsbutikk, med masse flott gjenbruk. Her håper hun på mange kunder etter hvert.



KORT VEI TIL SENTRUM: Den lille familien har bare en kort kjøretur til sentrum, men bor samtidig landlig og helt for seg selv. Akkurat slik de drømte om.

«Det er mye spennende man kan finne på, selv om man ikke driver med tradisjonell gårdsdrift.

kanskje kunne leve av noe de selv skaper på gården. At de skulle ha det som hobby og livsstil, var i hvert fall sikkert.

– Huset var ferdig pusset opp av de som bodde her før oss, så vi kunne kaste oss over hagen og de andre prosjektene med en gang.

Låven var i god stand, og paret tenkte den ville være perfekt som festlokale med rustikke vegger og høyt under taket. Joachim snekret langbord, og Silje

fikk utfolde seg med gamle møbler og pynt hun hadde spart på.

– Barnevelsignelse ble første vellykkede feiring der, og vi håper på mange flere framover, sier Silje.

– Kanskje vi også kan leie det ut i framtida.

– Det vil tiden vise.

HERLIG MED HAGE

– Vi følte vi fant drømmeplassen vår da vi kom hit på visning, men vi turte ikke helt håpe på at vi skulle

vinne en budrunde, sier Joachim.

Men gården, som noen andre hadde pusset opp til punkt og prikke, før de flyttet videre til neste prosjekt, ble hjemmet til familien på tre.

– Det var så deilig å kunne flytte rett inn og sette i gang med hageprosjekter istedenfor oppussing, forteller Silje.

Den første sommeren kom drivhuset opp, utallige drueplanter i jorda og

flere epletrær og bærbusker. Epletrærne skal vokse seg til en skjermende vegg for drueplantene.

– Det er i hvert fall planen, sier Joachim.

Lille Håkon pludrer glad fra vogna, når mamma Silje triller oppover den lille grusveien fra huset.

– Her er det fantastiske turmuligheter, rett utenfor døra.

– Starten har vært så fin, og nå gleder vi oss til fortsettelsen her. •

Heklet sommertopp

Enkel hekletopp i deilig lin. Her bruker du kun lette hekleteknikker, så denne er egnet for nybegynnere.

DESIGNER: Anna Erlandsson OVERSETTER: Karen Marie Vinje FOTO: Daniel Bernstål

ROSENMALVA SOMMERTOPP

Størrelser: XS (S) M (L) XL (2XL) 3XL (4XL)

Plaggets mål:

Brystmål ca. 80 (88) 96 (104) 116 (128)

140 (152) cm

Overvidde ca. 89 (98) 108 (117) 126 (140)

155 (164) cm

Bevegelsesvidde ca. 10-15 cm

Hel lengde foran ca. 52 (52) 55 (56) 60 (63)

68 (70) cm

Garn: Järbo lin (100% lin) ca. 100 g = 200 m

Garnmengde: Moody Blue fra Järbo (nr. 48108) ca. 300 (330) 370 (400) 430 (480) 530 (560) g

Heklenår: Nr. 3,5

Heklefasthet: ca. 18 fm x 22 rader med nål nr. 3,5 = 10 x 10 cm

ca. 17 st (8,5 V-m x 10 rader med virknål 3,5 mm = 10 x 10 cm

Info: Toppen hekles nedenfra og opp i to deler, som til slutt hekles sm på skuldrene og i sidene.

Teknikk: Rader med V-masker starter med 2 lm som erstatter (og regnes som) en st. Det gjør det lettere om du setter en markør i den andre av disse 2 lm så du lettere ser hvor siste st på raden skal plasseres. Pass på at lm ikke hekles for stramme. Da kan arb krympe på sidene.

Forkortelser:

Luftmaske = lm

Kjedemaske = kjm

Fastmaske = fm

Stav = st

V-maske/V-masker = V-m/V (Hekle 2 st i samme m)

ho = hopp over

n = neste

FORSTYKKE

Nederkant med fastmasker: Legg opp 74 (82) 90 (98) 106 (118) 130 (138) lm.

1. omg: fm i andre lm fra p og i resten av lm ut omg, snu = 73 (81) 89 (97) 105 (117) 129 (137) fm

2.-7. omg: 1 lm (regnes ikke som m), fm i hver m ut omg, snu = 73 (81) 89 (97) 105 (117) 129 (137) fm

Resten av forstykke med V-masker:

1. omg: 2 lm (= 1. st), ho n m, *2 st i n m (= 1 V), ho n m*, gjenta *-* ut omg, st i siste m på omg, snu = 35 (39) 43 (47) 51 (57) 63 (67) V-m + 1 st i hver side.

2.-30. (30.) 33. (34.) 38. (41.) 46.

(48.) omg: 2 lm (= første st), 2 st i mellomrommet mellom st i V, *V i n V*, gjenta *-* ut omg, st i siste m (dvs. i den andre av de første 2 lm), snu = 35 (39) 43 (47) 51 (57) 63 (67) V-m + 1 st i hver side.

Sett en markør i V-m midt på 30. (30.) 33. (34.) 38. (41.) 46. (48.) omg. Ikke klipp av tråden, men forts som forklart nedenfor.

Utringning - venstre side:

1. omg: 2 lm (= 1. st), 2 st i mellomrommet mellom st i V, *V i n V*, gjenta *-* frem til markøren midt på forstykke, st i den markerte V-m, snu = 17 (19) 21 (23) 25 (28) 31 (33) V-m + 1 st i hver side. La markøren bli sitende.

2. omg: Hekle 1 kjm til første V-m, 3 lm (= 1 st), st i samme V-m (de 3 lm + st danner første V-m på omg), *V i n V*, gjenta *-* ut omg, st i siste m (dvs. i den andre av de første 2 lm), snu = 17 (19) 21 (23) 25 (28) 31 (33) V-m + 1 st i ene siden.

3. omg: 2 lm (= 1. st), 2 st i mellomrommet mellom st i V, *V i n V*, gjenta *-* frem til siste V-m på omg (som består av 3 lm + 1 st), st i siste

V-m, snu = 16 (18) 20 (22) 24 (27) 30 (32) V-m + 1 st i hver side.

4. omg: Som 2. omg over = 16 (18) 20 (22) 24 (27) 30 (32) V-m + 1 st i ene siden.

Gjenta 3. og 4. omg ytterligere 7 ggr (totalt 18 fellings-omg i alle str) = 9 (11) 13 (15) 17 (20) 23 (25) V-m + 1 st i hver side. Klipp av garnet og fest løse tråder.

Utringning - høyre side:

1. omg: Start i den midterste markerte V-m på forstykke, fest garnet og hekle 3 lm (= 1 st), 2 st i mellomrommet mellom st i n V, *V i n V*, gjenta *-*, st i siste m (dvs. i den andre av de første 2 lm), snu = 17 (19) 21 (23) 25 (28) 31 (33) V-m + 1 st i hver side.

2. omg: 2 lm (= 1. st), 2 st i mellomrommet mellom st i n V, *V i n V*, gjenta *-* frem til siste V-m på omg, snu = 17 (19) 21 (23) 25 (28) 31 (33) V-m + 1 st i ene siden.

3. omg: hekle 1 kjm til mellomrommet i midten av 1. V-m, 3 lm (= 1 st), 2 st i mellomrommet mellom st i n V, *V i n V*, gjenta *-*, st i siste m (dvs. i den andre av de første 2 lm), snu = 16 (18) 20 (22) 24 (27) 30 (32) V-m + 1 st i hver side.

4. omg: Hekles som 2. omg = 16 (18) 20 (22) 24 (27) 30 (32) V-m + 1 st i ene siden.

Gjenta 3. og 4. omg ytterl 7 ggr (totalt 18 fellingsomger – alle str) = 9 (11) 13 (15) 17 (20) 23 (25) V-m + 1 st i ene siden. Klipp og fest alle løse tråder.

BAKSTYKKE

Nederkant med fastmasker: Legg opp 74 (82) 90 (98) 106 (118) 130 (138) lm.

1. rad: fm i andre lm fra nålen og i de rest lm ut raden, snu = 73 (81) 89 (97) 105 (117) 129 (137) fm.

2.-15. rad: (1 lm regnes ikke som m),



BEHANDLING AV LIN

For å få frem det pene fallet og den sil-
kemyke følelsen i linet, er det viktig at
plagget håndvaskes og tørkes flatt før
bruk. Lin kan være uvant og litt vanskelig
å hekle med i starten. Det kan kreve litt
tålmodighet og øvelse før man får flyten,
så kanskje må du prøve ulike heklenåler
eller holde nålen på en ny måte. Til gjen-
gjeld består mønsteret av enkle m, og du
får et klassisk og anvendelig resultat
som er vel verdt innsatsen.



fm i hver m ut raden, snu = 73 (81) 89 (97) 195 (117) 129 (137) fm.

Resten av bakstykket med V-masker:

1. rad: 2 lm (= første st), ho n m, *2 st i n m, ho n m*, gjenta *-* ut raden, st i radens siste m, snu = 35 (39) 43 (47) 51 (57) 63 (67) V-m + 1 st i hver side.

2.-47. (47.) 50. (51.) 55. (58.) 63. (65.) rad: 2 lm (= 1. st), 2 st i mellomrommet mellom st i V, *V i n V*, gjenta *-* ut raden, st i siste m, snu = 35 (39) 43 (47) 51 (57) 63 (67) V-m + 1 st i hver side.

Klipp av garnet og fest løse tråder.

MONTERING

Hekle sammen skuldrene:

Hekle for- og bakstykke sm ved skuldrene slik: Legg for- og bakstykke foran deg, begge med retten opp så skulderen på forstykke møter skulderen på bakstykke. Forstykke med halsringningen opp/bort fra deg og bakstk opp-ned med skulderpartiet ned/mot deg. Start i ytterste st i øvre hjørnet på forstykke, stikk nålen inn her, dra tråden gjennom og hekle 1 lm (regnes ikke som m), hekle 1 fm, 2 lm, 1 fm i motsvarende st øverst oppe i hjørnet på bakstykke, hekle 2 lm, 1 fm i første V-m på forstykke, hekle 2 lm, 1 fm i første V-m på bakstykke, hekle *2 lm, 1 fm i V-m på forstykke, hekle 2 lm, 1 fm i motsvarende V-m på bakstykke*, gjenta *-* inn mot halsen til du har heklet fm i alle V-m øverst på forstykke. Klipp av tråden og fest.

Hekle på samme måten på høyre skulder, men da snur du arb 180 grader så du i stedet starter i ytterste st i hjørnet på bakstykke og arbeider deg inn mot halsen.

Hekle sammen sidene:

Høyre side: Legg for- og bakstykke sm med retten ut så første rad etter nederkanten på begge delene møtes. Start nede på bakstykke, i 4. rad på V-m nede, stikk nålen rundt st ytterst i kanten på denne raden, dra garnet gjennom og hekle 1 lm (regnes ikke som m), hekle 1 fm, 2 lm, rundt motsvarende st på forstykke (dvs. st i kanten på 4. rad med V-m), hekle 1 fm rundt 5. rad med V-m i kanten på bakstk, hekle *2 lm og 2 lm og 1 fm rundt motsvarende st på forstykke*, gjenta *-* t.o.m. 30. (29.) 31. (31.) 33. (34.) 38. (39.) rad med V-m på for- og bakstykke, regnet nedenfra, eller til ermehullet er passe stort. Klipp av garnet og fest trådene.

Venstre side: Som høyre side, men start i 4. rad med V-m på forstykke.

ERMEKANTER

Start midt under ermet og hekle 7 rader fm rundt ermehullet. Avslutt hver rad med 1 kjm i første fm, snu og hekle frem og tilbake så kanten får samme utseende som nederkanten. Hver rad starter med 1 lm (regnes ikke som m). Hekle vekselvis 1 fm og 2 fm i siden på radene med V-m. I "sømmene" ved skulderen og midt under ermet hekles

4 fm = 59 (62) 65 (68) 74 (80) 83 (86) fm rundt ermehullet. Klipp og fest. Hekle rundt det andre ermet på samme måten.

KANT RUNDT HALSRINGNINGEN

Hekle 1 omg fm rundt halsringningen. Hold retten på arb mot deg og stikk nålen inn mellom st i en V-m i nakken, dra garnet gjennom og hekle 1 lm (regnes ikke som m), hekle 2 fm i hver V-m langs nakken, hekle 4 fm i hver skulder-"søm", hekle vekselvis 2 og 3 fm per rad i V-ringningen, avslutt omg med en 1 kjm i 1. fm. Eksakt maskeantall spiller ingen rolle her, hovedsaken er at det ser bra ut. Klipp og fest.

KANT LANGS SPLITTENE

Det blir ekstra pent om du hekler en rad fm langs hele nederkanten på toppen og langs splittene i sidene. Start i et av hjørnene lengst nede på bakstk. Hekle fm i hver m i nederkanten på bak- og forstykke. Når du skal runde et hjørne, hekler du 3 fm i hjørnet. I splitten hekler du ca. 1 fm i siden på hver rad med fm og 2 fm i siden på hver rad med V-m. Avslutt med 1 kjm i 1. m. Maskeantallet er ikke det viktigste her, bare at det blir pent. Drar kantene seg sammen, kreves flere masker, bølger de seg, har du for mange masker. Fest tråder. Vask plagget for hånd og legg det til tork på et flatt underlag.

I salg nå!

Familien

JUNI/JULI 2024 • KR 109

HEKLE

**MANGE
EKSKLUSIVE
DESIGN**

**LÆR ENKLE
OG SMARTE
TEKNIKKER**

*trinn
for trinn*



- ◆ SJAL
- ◆ VESTER
- ◆ LEKER
- ◆ SOKKER
- ◆ BRIKKE
- ◆ VESKE

Bestill på SMS!
SEND HEKLE24
TIL 2205

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

100 *sider*
**herlig
hekling**

**VÆR KREATIV MED
BESTEMORRUTER**

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



Leieboeren

Siden barndommen hadde hun drømt om å åpne et pensjonat. Et idyllisk sted ved havet, hvor gjestene kunne finne roen. Lite visste hun om at drømmen snart skulle forvandles til et mareritt ...

NOVELLE AV: Frid Feyling ILLUSTRERT AV: NTB

Kniiirk. Kniirk. Monica satte seg bråvåken opp i sengen og spisset ørene. Hadde hun drømt, eller var det en lyd ute i gangen? I sidesynet kikket hun på vekkerklokken, den viste 1.02. I noen sekunder satt hun helt stille og lyttet mens hjertet dundret som sleggeslag under nattkjolen.

Kniirk. Hun fór sammen, den lyden kjente hun – det var lyden av den løse gulvbjelken i gangen. Noen beveget seg over gulvet der ute. Så slapp hun pusten ut, selvfølgelig, det var bare leieboeren som skulle på gjestetoalettet innerst i gangen.

Hun dro dynen opp til haken, kroppen skalv, redselen hadde satt seg i kroppen. Det hadde vært noe med den nye leieboeren, en uhyggelig fornemmelse hun ikke helt klarte å plassere. Tanken hadde ligget og ulmet siden hun innlosjerte ham på gjesterommet noen timer tidligere. Til alt hell hadde han bare bestilt én natt, i morgen tidlig var han borte.

Kniirk. Monica spratt opp av sengen og visste i det samme at noe var galt. Veldig galt. Lyden av skrittene fjernet seg ikke, de kom i feil retning – mot soveromsdøren hennes.

Tidligere samme kveld, Asker yogasenter:

– Uansett hvor bra det høres ut, er jeg ikke spesielt begeistret for denne Airbnb-virksomheten du holder på med, Monica.

Karin lå utstrakt på yogamatten mens hun iherdig strevde med å trekke det ene

benet over hodet og ned mot matten igjen. – Å ta fremmede mennesker inn i huset, når bare en tynn vegg skiller dere, høres risikabelt ut.

Monica fnøs overbærende der hun satt i lotusstilling.

– Slutt, Karin, Airbnb finnes over hele verden, det er blitt helt vanlig å leie ut et rom som likevel står tomt. Økonomien min er anstrengt for å si det forsiktig. August er den verste måneden, da renner

Men ærlig talt, du trenger ikke bekymre deg, utleievirksomheten har vært en suksess hele sommeren. Senest for et par timer siden sjekket jeg inn en ny gjest som kom med Danskebåten i dag morges. Det er ikke alle som har råd til å bo på hotell, så jeg føler at jeg hjelper folk i tillegg til at jeg får betalt regningene mine.

Karin hadde reist seg opp, og formet kroppen som et tre med grener som strakte

ikke at du tar inn fremmede i huset ditt, sa Karin, – men hold meg i det minste oppdatert om sakens utvikling.

Monica så etter Karins rygg da hun bega seg oppover veien mot blokkleiligheten på Borgen, skyldfølelsen stakk i henne. Det var hun som hadde fått Karin til å si opp en sikker kokkejobb, slik at hun nå var avhengig av usikre vikariater. Hun som ikke hadde sjekket det elektriske anlegget godt nok. En uro murret i magen da hun gikk hjemover til sitt eget rekkehus. I stedet for å gå inn satte hun seg i hagen under morelltreet. Sensommerkvelden var så fin, hun la hodet bakover og kikket opp mot himmelen mellom grenene mens hun lot tankene fly. Hun likte å sitte slik å drømme, selv om hun smertelig hadde fått erfare at drømmer ikke alltid ble som en håpet på.

Drømmen om å åpne et eget pensjonat hadde hun båret på siden barndommen. Et idyllisk sted ved havet, hvor gjestene kunne finne roen og komme bort fra

«Jeg har kjøpt meg et pensjonat, ropte hun inn i mobilen.»

regningene inn, strøm, kommunale avgifter, det tar aldri slutt. Jeg trenger pengene, så enkelt er det.

Karin peste i kobrastilling ved siden av henne.

– Jeg skjønner, men er det ikke noen annen måte du kan øke inntektene på? Jeg kan sikkert skaffe deg en serveringsjobb på hotellet i helgene.

Monica reiste seg og lot kroppen danne en stram T. Det sved i muskulaturen, men det måtte til. Lårene, hvor brannsårene fortsatt plaget henne, trengte spesielt å mykes opp.

– Nei, det orker jeg ikke, jeg har mer enn nok med regnskapsjobben. Disse yogatimene er den eneste luksusen jeg unner meg, likevel går det ikke rundt.

seg mot himmelen.

– Kanskje jeg skulle tenke på det selv, jeg har jo også et ledig rom i leiligheten. Det er nedskjæringer på hotellet, jeg vet ikke hvor lenge jeg får beholde jobben.

– Da avslutter vi med solhilsenen, kom det myndig fra yogalæreren der fremme. – Namaste!

Ute på gaten ble de stående lenge med bagene sine før de skiltes. Helt siden de gikk i første klasse sammen og hørte frøken lese fra Brødrene Løvehjerte, var det felles mottoet deres «den som gir seg, er en lort». Mottoet hadde de fått god bruk for gjennom skilsmisser, konkurranser, huskjøp og små og store prosjekter.

– Jeg liker fortsatt

hverdagens mas og kjas. I spisesalen skulle det serveres deilig hjemmelaget mat som gjestene kunne nyte sammen med havutsikten.

Kveldene brukte hun til å surfe på nettet, mest for moro skyld. Så en kveld, mens hun satt der med tekoppen, dukket annon-sen opp på skjermen. Eldre pensjonat med tolv rom og sjøutsikt til salgs. Hjertet spratt opp i halsen hennes, hun sølte te over hele seg. Dette var jo pensjonatet fra drømmene.

Allerede dagen etter dro hun nedover E18 mot Sørlandet. Svingte av ved Lillesand og kjørte videre utover der veiene ble smalere. Passerte hvite sørlandshus med sprosser i vinduene og hager bugnende av frodige hortensiaer. Fortsatte over broa til Justøya, og så, fire timer fra Oslo, viste GPS-en at hun var fremme. En sval havbris slo mot henne idet hun gikk ut av bilen. Og der lå det: Pensjonat Havblikk sto det med store, falmede bokstaver over inngangspartiet. Eierne, en mann i seksti-årene med skjegg og caps, ventet utenfor. Han rakte henne neven og presenterte seg som Jonas Flødemark.

– Vi får ta en runde, sa han på skarrende sørlandsdialekt og ledet an. Bygningen var grå, med to etasjer. Sjøl og personlighet hadde det stått i Finn-annonsen. Det hun så, var maling som skal-let av og en morken terrasse. Eierne tødde opp mens han viste henne rundt.

– Det er hyggelig at du er interessert i Havblikk, sa han. – Kona arvet det av foreldrene sine. De drev stedet frem til de pensjonerte seg for ti år siden. Den gangen var det mange gjester som fortsatt la seg inn på pensjonater for hele sommeren. En kjent forfatter bodde her fast i mange år. Kona og jeg har drevet det selv siden vi overtok, men det ble det for mye jobb, og ingen av barna vil ta over.

De gikk inn mens han snakket. En resepsjon og en stor gang førte inn til spisesalen. Monica gikk langsomt rundt mellom bordene mens hun lot hendene gli over bordflatene. Hun kunne levende forestille seg pensjonatgjestene sitte her med kaffekoppen etter frokost. Eldre, fornemme fruer som lå her hele sommeren for å få frisk luft og havutsikt. Forfatteren som gikk opp til rommet sitt igjen for å skrive hele dagen. Kanskje kledde gjestene seg om til middag. Kjøkkenet var gammelt, men funksjonelt. Her ville det være mer enn nok å ta fatt i. Kanskje for mye. Likevel, det satt en koselig atmosfære i veggene, og prisen var ikke altfor avskrekkende. Og havutsikten – den var akkurat slik hun hadde drømt om.

– Jeg tar det, hørte hun seg selv si. – Jeg kjøper stedet. Eierne gliste og rakte henne neven.

– Da har vi en avtale!

På hjemveien ringte hun Karin fra bilen.

– Jeg har kjøpt meg et pensjonat, ropte hun inn i mobilen. – Det kommer til å bli en ledig stilling som kokk, og jeg håper du vil søke.

Idagene etter kjøpet sov hun knapt. Kjøpe et færdig pensjonat som hun skulle restaurere helt alene, hva hadde hun begitt seg ut på?

Neste gang hun kjørte nedover mot Havblikk, hadde hun sagt opp regnskapsjobben. Før hun overhodet kunne tenke på å åpne Havblikk for gjester, måtte stedet totalrenoveres. Banken var velvillig og ga et raust lån. Monica leide snekkere og jobbet selv dag og natt i flere uker. Karin kom nedover og hjalp til med å sette kjøkkenet i stand. Litt etter litt gjenoppsto stedet i sin fordums prakt.

De første gjestene booket seg inn. Monica gjorde alt selv med god hjelp av Karin på kjøkkenet. Den første sommeren var fullbooket, og det fortsatte utover høsten.



De fikk gjester fra Tyskland, Danmark og Nederland. Gjestene skrot av maten til Karin og la igjen både tips og strålende anmeldelser på Tripadvisor. I et halvt år var Havblikk stedet Monica alltid hadde drømt om å drive. Så kom brannen.

Monica hadde sittet oppe til langt på natt med regnskapet den sommerkvelden. Idet hun slo av PC-en, begynte brannalarmen å pipe. Det gikk et sekund eller to før hun reagerte, men da hun først gjorde det, pumpet adrenalinet ut i årene. Hun rev opp døren, i gangen sto flammene mot henne. De neste minuttene var et inferno. Det eneste hun tenkte på, var å få ut Karin og gjestene. I løpet av få minutter sto hele pensjonatet i lys lue, men alle kom seg ut.

Ben og armer fikk an-nengrads forbrenning, men det skulle bli verre. Hun var knapt skrevet ut av sykehuset da beskjeden fra forsikrings-selskapet kom.

– Grunnet uautorisert og manglende vedlikehold av det elektriske anlegget ser vi oss ikke i stand til å dekke skadene etter brannen.

Forsikringsagenten rådet henne til å saksøke den tidligere eieren.

– Anlegget er antikvarisk, du har kjøpt en brannfelle.

Tanken på å ta kampen bød henne imot, men med støtte fra Karin gikk hun til sak og vant en knusende seier i retten. Jonas Flødemark og kona hans husket hun som to fiendtlige skygger i rettssalen. Monica fikk utbetalt en erstatningssum, men til liten nytte. Å bygge opp igjen Havblikk ville koste mye mer, både av penger og innsats, tenkte hun nedslått da hun kjørte tilbake mot Asker og la pensjonat-drømmen bak seg.

Nå, to år senere, hadde hun stablet seg på bena igjen. Karin hadde fått ny jobb på Grand Hotell, hun tok oppdrag som regnskapsfører. Jobbet tidlig og sent, men pengene strakk likevel

ikke til. Før sommeren hadde hun fått ideen – Airbnb! Rekkehuset hennes hadde et ekstra soverom som uansett sto tomt. Før hun rakk å an- gre, fant hun frem laptopen og skrev Airbnb i søkefeltet. Hun opprettet en annonse, tok noen fine bilder og laget en tekst hvor hun beskrev rommet, huset og hagen. At Oslo sentrum bare var en liten togtur unna. For første gang på lenge la hun seg med en god følelse.

We would very much like to rent your room for our stay in Oslo.

De første gjestene var et amerikansk ektepar som reiste på lavbudsjett i Europa. De skulle komme på en onsdag og hadde leid rommet i de tre dagene de hadde satt av til å oppleve Oslo. Monica la på lavendelduftende sengetøy, kjøpte en bukett tulipaner og la frem brosjyrer om Vikingskip-museet, Holmenkollen og Munchmuseet. Nervøsiteten var ubegrunnet, ekteparet var bereiste og hadde bodd på hundrevis av Airbnb-rom.

– Lovely, lovely sa de om hagen med morelltreet.

En strøm av gjester fra alle verdens kanter kom og gikk. Gjестene var knapt innom rommet, de skulle bare ha et sted å sove. Alle oppførte seg hyggelig og diskrete. Pengene kom godt med, for første gang siden brannen var hun endelig à jour med regningsbunken.

For noen dager siden tikket det inn en melding på engelsk fra en Walter.

– I would like to rent your room.

Presis klokken 17 denne onsdagen ringte det på døren, og der sto han, en mann i trettiårene, med rundt hode, lavt hårfeste og kraftige armer. Under solbrillene var nesen bred og krum. Han hadde kommet med Danskebåten fra København, sa han, hun hadde inntrykk av at han var tysker eller nederlander.

– Bli med, så skal jeg vise deg rommet og badet, forklarte hun.

Han gikk bak henne med tunge skritt, mumlet noe uforklarlig på gebrokkent engelsk da hun ga ham nøkkel- len. Monica trakk et lettelsens sukk da hun pakket trenings- bagen og dro på yogatrening.

Monica reiste seg fra kurv- stolen og plukket med seg en morell. Hun fikk komme seg i seng. I morgen ventet nye regnskaper som skulle gjen- nomgås, bilag som skulle posteres. Og dagen etter, og dagen etter det, i en evig tredemølle. Hun stupte i seng og sovnet med det samme.

Klokken 1.02 satt hun paralysert av skrekk i sengen. Skrittene hadde stanset foran døren hennes. Med ett ble det helt stille. Bak henne blafret gardinene. Det sto noen utenfor døren hennes. Leieboeren. Et lynskarpt minne slo ned i henne, fra retts- salen. Øynene hans, blikket som boret seg inn i henne. Leieboeren hadde sittet blant på tilhørerbenken og stirret rasende på henne mens han fulgte med på saken.

Hun grep mobilen, stirret på den, den var død. Pokker, hun hadde glemt å lade den. En bevegelse borte ved døren – håndtaket beveget seg sakte nedover. I et byks var hun ute av sengen, kastet seg mot døren idet den åpnet seg. La seg inntil den med all sin kraft. Takket høyere makter for styrken hun hadde oppar- beidet seg da hun pusset opp Havblikk. I flere sekunder målte de styrke. Presset døren fra hver sin kant. Til sin skrekk merket hun at døren ble presset mot henne, mil- limeter for millimeter.

– Ikke gi opp, hvisket hun, den som gir seg, er en lort. Så tok kreftene slutt, og døren smalt opp.

Langt borte fra hørte hun sirener, hjul som bråbremsset, og en ropert. – Vi bryter oss inn, dette er politiet.

– Jeg har vært så redd for deg, du har ligget i koma i en hel uke.

Karin satt på stolen ved siden av sykehussengen, hvor

Monica nå satt oppreist, omgitt av puter. Monica så omtåket rundt seg der hun satt i sykehussengen.

– Det siste jeg husker, var at døren ga etter, sa hun stakkato, jeg trodde min siste time var kommet. Leieboeren prøvde å drepe meg.

– Politiet har identifisert ham som sønnen til eieren av Havblikk, Torleif Flødemark. Han sitter i varetekt nå, det går nok noen år før han slipper ut igjen.

Karin smilte matt.

Men hvorfor? Monica tok seg til pannen. Bandasjen, det verket etter stingene, hvorfor

og måtte returnere til København. Først da jeg skulle legge meg, slo det meg at det ikke kom noen båt til Oslo den onsdagen, så leieboeren din måtte ha løyet. Jeg forsøkte å ringe deg, men kom rett på svareren. Å sove var umulig, i stedet gikk jeg en tur for å sjekke. Satte meg i hagen din, under morelltreet og fulgte med på vinduet oppe i gangen. Da jeg så en skikkelse som snokte rundt ute i gangen og hørte basketaket, ringte jeg politiet.

En stund ble de sittende i taushet. Karin plukket opp en pose moreller fra vesken

«Det sto noen utenfor døren hennes. Leieboeren ...»

dette hatet? Karin klemte fingrene mot hverandre.

– Politiet fortalte at erstatningssummen familien Flødemark måtte ut med etter brannen, i tillegg til det sosiale fallet, knakk faren. Avisene skrev ikke om noe annet i ukevis. Faren døde bare noen måneder etter. Moren er innlagt på psykiatrisk sykehus. Sønnen har vært bitter siden, og hatet har bare vokst og vokst. Han har fulgt med på deg på sosiale medier. Da han oppdaget at du leide ut et rom i leiligheten, bestemte han seg for å ta hevn.

Monica festet blikket på vennin- nen.

– Jeg forstår fortsatt ikke hvorfor du skjønte at noe var galt, sa hun. For det må ha vært du som varslet politiet?

Karin rynket pannen og skar en grimase.

– Jeg fikk en dårlig følelse da du sa at leieboeren skulle komme med Danskebåten. Hotel- let fikk en masse avlysninger fordi Danskebåten fikk problemer med motoren

og la den på dynen. – De er på sitt beste nå, sa hun, – for øvrig jeg har noe å feire. Du vet at jeg har drømt om å starte opp en fjellstue.

Monica satte morellen i halsen. – Tuller du? Er Gjendebu endelig til salgs?

– Ikke nå lenger, jeg har kjøpt den. Planen er å drive det som et yogasenter med fjellturer og god mat. Jeg kommer til å trenge en som har erfaring med å ta imot gjester, en regnskapsfører, en som kan male og snekre, og gjerne en som har erfaring med brannrutiner.

Karin satte blikket i ven- ninnen.

– Kjenner du noen som kan være interessert?

Monica rettet seg opp i sy- kesengen og viste tommelen opp. Munnvikene trakk seg oppover til et lite smil.

– Den som gir seg er en lort. •

HISTORISK SJARM: Gamle Lærdalsøyri med sine 170 trehus fra 1700- og 1800-tallet står på UNESCOs verdensarvliste.



Sjarmerende LÆRDAL

Fristende bakerier, historiske hoteller og idylliske trehus. Bli kjent med fjordbygda midtveis mellom øst og vest i Sør-Norge.

TEKST OG FOTO: Cecilie Moestue FOTO: Henning A. Hellebust, Simon Breth og visitkongevegen.no



ØKOLOGISK I HYLLENE: Urter fra vill vestlandsnatur i Gloppen.

LOKALMAT: Fersk hvitløk og andre grønnsaker rett fra bonden finner du hos Sognasmak.

SOGNASMAK

Frister det å ta med flatbrød, ost eller eplesaft hjem? Stopp gjerne innom Sognasmak på Håbakken, like utenfor sentrum av Lærdal. Den 300 kvadratmeter store butikken og kafeen er fylt med ferske grønnsaker, lokalmat og frukt i sesong. Hyllene har delikatesser fra nærområdet, og ferdig smurt lunsjmat til turen finner du også. Barnas favoritt er lekeplassen, som har en ekte traktor å boltre seg på. Sognasmak ligger ved E16, like før Lærdalstunnelen.

Adresse: Lærdalsvegen 716, Lærdal.
sognasmak.no

GAMLE LÆRDALSØYRI

Gamle Lærdalsøyri ligger som en oase i hjertet av tettstedet Lærdal. Sett av god tid til en rusletur blant 170 bevarte trehus fra 1700- og 1800-tallet. Nyt blomsterprakten i hagene, de smale gatene og koselige små butikker. Ikke glem å besøke de gamle naustene nede ved fjorden. Hele gamlebyen står på UNESCOs verdensarvliste, og en tur rundt her oppleves som å vandre i et levende museum! Tradisjonen som gammel markeds plass mellom øst og vest holdes fortsatt i live. Den populære Lærdalsmarknaden arrangeres tre ganger i året, hvor både frukt og grønt fra nærområdet, husflid og hjemmelaget lokalmat er å finne blant bodene.
laerdalsmarknaden.no



UNIK ATMOSFÆRE: Sett av god tid til en rusletur i Gamle Lærdalsøyri.

BORGUND STAVKIRKE OG KONGEVEIEN OVER FILEFJELL

Ta deg tid til et stopp i Borgund, som ligger en halvtimes kjøring fra Lærdal. Her opplever du ikke bare den berømte stavkirken fra 1180, men du får også mulighet til å gå Vindhellavegen, den mest berømte delen av Kongevegen over Filefjell. Med sine 2,7 kilometer snirkler den seg i svingete, bratt terreng, og er et fascinerende byggverk. Som del av den gamle hovedferdselsåren mellom øst og vest er den også en viktig del av Norges kulturhistorie. Bli med på guidet tur, eller gå på egen hånd. Fra kirken starter også en flott rundtur på 1,5 time, hvor du går Vindhellavegen til Husum, og vandrer Sverrestigen tilbake til Borgund. Fra Lærdal til Borgund går Kongevegbussen i daglig rute. Mer informasjon finner du på visitkongevegen.no.



KULTURMINNE: Vindhellavegen er den mest berømte delen av Kongevegen over Filefjell.



FREDAG & FRETLAND

Ikke gå glipp av et kaffestopp hos Fredag & Fretland! Følg den liflige duften av kanelboller som siver ut fra det ombygde trevarelageret som ligger litt bortgjemt i Gamle Lærdalsøyri. De lyse, moderne lokalene har utsyn til dramatiske fjell gjennom store vindusflater. Velg blant wienerbrød, skoleboller og andre godsaker – og i sesongen får du jordbær og rabarbra på toppen! Ekteparet Mariell Øyre og Jostein Avdem Fretland åpnet familiebakeriet i hjembygda si i 2022. Siden har turister og fastboende strømmet til for å sikre seg surdeigsbrød, croissanter, boller og lunsjmat. Bestefaren til Jostein drev lageret før paret overtok, og etter fire år med planlegging åpnet de dørene til livsverket sitt.

Adresse: Monsemarki 4, Lærdal.
fredagfretland.no (sesongstengt frem til påsken 2024).



FREDAG & FRETLAND: Veggen i bakeriet er dekorert av kunstner Ingrid Rognstad. Ser du hva hun inspireres av?

DAGSTUR: Borgund stavkirke med besøkssenter, kafé og butikk ligger 30 minutter fra Lærdal.

LÆRDALSKUNSTNER: Bli kjent med Hans Gjesme i Sogn Kunstsenter.



Henning A. Hellebust



Simon Bræth

SOGN KUNSTSENTER

Hørt om Hans Gjesme? Hvis ikke kan du ta turen til Sogn kunstsenter, som ligger idyllisk til ved munningen av Lærdalselva. Den lokale Lærdalskunstneren elsket å male motiver fra hjembygda, og i senteret finner du en stor samling med hans fargesterke portretter, landskaps- og interiørbilder. Kanskje kjenner du igjen naturen og de bratte fjellsidene fra landskapet rundt? Da Gjesme døde, donerte han over 1500 malerier, tegninger og skulpturer til kommunen, som åpnet kunstsenteret i 2011. Her finner du også museumsbutikk, kafé og Nasjonalt Villakssenter.

Adresse: Øyraplassen 14, Lærdal. misf.no.

MUSEUM MED MER: Norsk villakssenter og Laksen bakeri og kafé finner du i kunstsenteret.

VISER VEI: Følg skiltene gjennom bygda til velduftende bakervarer.



ROM NR 3: Fuglerommet på Sanden har utsikt mot hagen og fjorden.

ÅPEN KAFÉ: På dagtid kan du drikke kaffe i første etasje i Sanden pensjonat.

SANDEN PENSJONAT

Det minste hotellet i Lærdal er også det mest sjarmerende! Liker du å drømme deg tilbake i tid, i en atmosfære av original kunst, retromøbler og nips? Da er Sanden pensjonat noe for deg. Du finner det i et gammelt bevaringsverdig trehus midt i Gamle Lærdalsøyri. Med bare seks rom blir det fort fullbooket om sommeren, men er åpent hele året. Alle rommene er ulikt innredet i hjemmekoselig stil. De to gjestfrie vertene, Jon Tamnes og Hallvard Trohaug, har drevet denne perlen i 30 år, og de slår gjerne av en prat med gjestene. Om sommeren kan du spise frokost eller nyte et glass i den grønne hagen. Kanskje inspireres du av stedet, og er interessert i gjenbruk og antikviteter? Da stikker du innom vertenes bruktbbutikk litt lenger bort i gata. «Gutta på Sanden» har gamle møbler, glass og servise – alt er verdt en titt, og er en fryd for øyet.

Adresse: Øyragata 9, Lærdal. sandenspensionat.no

PINSEKAKE: Mandelbunn, morkakrem og sjokolade på Lindstrøm Hotel.

LINDSTRØM HOTEL

En hage med store trær, blomster og to gamle sveitserhus er det første som møter deg på Lindstrøm Hotel i Lærdal. Drevet av den samme familien siden 1845, er det i dag femte generasjon som tar deg imot. Ekteparet Britt og Knut Lindstrøm liker å ta vare på historien, så du finner alt fra moderne designmøbler til eldre antikviteter her. Kanskje møter du også sjette generasjon som servitør i frokostsalen? Hotellet er fordelt over fem bygninger med ulik byggestil. Den nyeste er fra 1985, og den eldste delen av hotellet er det hvite sveitserhuset fra 1899.

Adresse: Øyraplassen 3, Lærdal.
lindstromhotel.no



AUTENTISK:
Overnatt i original-bygg i sveitserstil fra 1899.



HUSUM HOTEL

Bo på samme sted som Bjørnstjerne Bjørnson, Gerhard Munthe og Edvard Grieg? Husum hotell i Borgund er et vakkert gammelt overnattingssted, som ligger 20 minutters kjøring oppover de svingete bakkenene fra Lærdal. Her, midt i hovedferdselsåren mellom øst og vest, kan du snuse inn atmosfæren fra gamle dager. Opprinnelig var dette en gård, som i 1835 fikk bevilling til å drive skystasjon, og senere poståpneri og telegraf. Gjennom seks generasjoner drev samme familie stedet, men i 2013 solgte de til nåværende vertskap. Etter restaureringsarbeid åpnet hotellet igjen i fjor. Overnatt i et av de 11 unike rommene, eller bare nyt utsikten over Lærdalselva fra balkongen. På menyen står lokale matretter, som hjort fra fjellene rundt, og grønnsaker fra nærbygdene. Til frokosten smaker du steinovnsmalt brød fra nabobakeriet. Rett utenfor døren går turløypen til Borgund stavkirke, en del av Kongevegen over Filefjell. Kanskje tar du fatt på den neste dag?

Adresse: Vindhellavegen 214, Borgund.
husumhotel.no

HISTORISK: Husum er verdt en stopp på vei mellom øst og vest.

TID FOR RO: Nyt utsikten til Lærdalselva fra balkongen.



**«Den lykken du søker bak blånende fjell,
kan hende du alltid har eiet den selv.»**

Arne Paasche Aasen, norsk forfatter

SPEKTAKULÆR UTSIKT:

En av Værøys perler, Håheia, eller Håen, er en av de mest populære fjellturene på øya.

FEMUNDEN

Mangfoldig innsjø

Femunden, som ligger mellom Røros og Engerdal, er Norges tredje største innsjø. Opprinnelig var den den nest største, men etter oppdemmingen av Røssvatnet i Nordland havnet den på tredje plass. Den har likevel rang som en av våre vakreste innsjøer, og sammen med den tilgrensende Femunden nasjonalpark er den en av Sør-Norges siste, urørte villmarksområder. Her kan du ferdes i dager både til lands og til vanns uten å møte så mange andre. Og har du flaks (eller uflaks, alt etter som du ser det), kan det hende du møter en av våre fire store rovdyr, for de har sine vandringsområder på begge sider av Femunden.

Har du lyst til å oppleve Femunden fra sjøen, er det flere muligheter for kanoutleie. Men du trenger ikke å sette deg i en trang kano. På sommerstid trafikkerer M/S Fæmund II den 60 kilometer lange innsjøen. Båten stopper flere steder langs Femunden, for eksempel Revlingen, hvor du kan gå fire kilometer på grusvei og komme inn til den trivelige, betjente DNT-hytte Svukuriset, som ligger på østsiden. Litt nordover, på vestsiden, finner du Femundshytte som på 1700- og 1800-tallet var smeltehytte under Røros kobberverk. Bygget står på UNESCOs verdensarvliste.

Mer info: femundsmarkanasjonalpark.no og femundengerdal.no



Erik Jørgensen



Katie Kulseng

ØRLAND

Austråttborgen

Her bodde inspirasjonen til Henrik Ibsens romanfigur Fru Inger til Austrått, Ingerd Ottesdatter. Hun styrte gården og et enormt gods etter hun ble enke i 1520-årene. Hun var også den eneste kvinnen i landet som virket som kongens guvernør. Borgen er et nasjonalmonument og et av Norges få renessanseslott, og Austrått som sted har vært et landemerke i innseilingen til Trondheimsfjorden i 1000 år. I dag er slottet åpent for publikum, og du kan ta del i en 1000-årig historie og oppleve en ganske særegen bygning.

Mer info: orland.no

HØYANGER

Trippe, trippe, trapp

I Høyanger kan du trappe deg til fjells. I forbindelse med kraftutbyggingen tidlig på 1900-tallet ble det bygd trapper i tilknytning til rørgatene som kom ned fra fjellet. I dag kan du gå disse som turist, 2500 trappetrinn til topps. Den såkalte Kraftduoen er to turer i ett, hvor den ene tar deg opp trappene, mens den andre er en snill byvandring i Høyanger. Begge turene vil gi deg innsyn i hvordan kraftproduksjonen har formet stedet.

Mer info: fjordnorway.com



Vegard Aasen/VERI Media

Jeg stjal mannen til venninnen min. Så kom hun til meg for å få trøst ...



Gratis
til DEG som leser
Norsk Ukeblad!

Skann QR-koden og les
saken gratis på klikk.no.

Her kan du også skaffe deg tilgang
til flere hundre Historier fra virkelig-
heten og tusenvis av andre artikler.



NORSK
Ukeblad ♥ **KLIKK**

NESTE NUMMER KOMMER I SALG 26. JULI

Mye å glede
seg til!



Lag noe godt med reker



– DEN ENKLE LIV GIR MEG GLEDE



FRODIG HAGEPERLE

EKSTRA BLAD
TIL DERE ALLE!
Har du mye restegarn?
Bruk det du har, og se
hvor mye fint du kan
lage av restene.



Helt herlig på Hamar

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Du finner alltid mange hobbyspesialer på *bladkiosken.no*



Scan QR-koden og se alle våre fine
hobbyspesialer som er i salg nå!

