



NORSK

Ukeblad

6 lette retter til feriekosen



Farmen-Björg
åpner dørene:

- Bli med hjem til
fjellgården min

Reise:

Sydenstemning
ved Mjøsa



DE BLÅ SIDENE:

Han var
sykkelig sjalu

Heges tips til DRØMME- HAGEN

+ Lag en flott bukett



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.

Jentene vi elsker

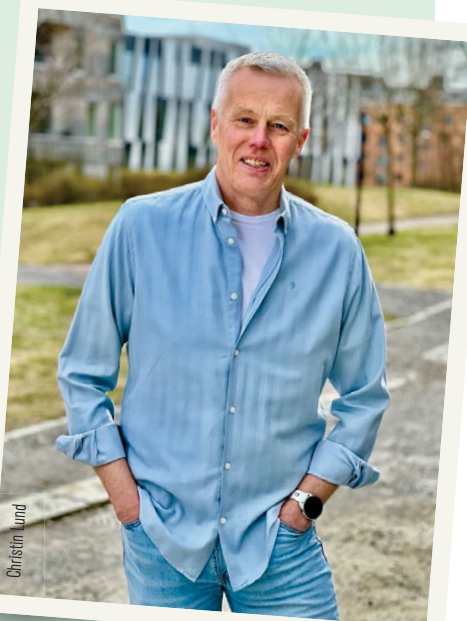
Vi elsker disse smilende, ambisiøse og målrettede jentene som har gitt oss så mange uforglemmelige øyeblikk år etter år. Håndballjentene har blitt et begrep.

Norsk kvinnehåndball slo gjennom med et brak med EM-bronse i 1986. Mange av oss husker bragden til Trine Haltvik, Heidi Sundal, Cathrine Svendsen og resten av gjengen. Siden da har det blitt 31 medaljer i internasjonale mesterskap, blant annet ni EM-, fire VM- og to OL-gull. Nå kjemper de igjen om edelt metall i OL i Paris.

Men en av dem gir seg sannsynligvis nå, Stine Bredal Oftedal. Legenden og strategen som har vært fast på landslaget siden 2010. Man får jo energi bare av å se på henne. Hvilken utstråling, hvilket engasjement, hvilken lagmoral. Bestevenninnen Nora Mørk fortsetter heldigvis, men synes det blir tomt uten henne. Det synes vi også.

Det er ikke stappfullt i hallene når norske kvinnelag spiller, men et samlet fedreland sitter benket foran TV-en og heier når håndballjentene spiller om heder og ære. Den ene etter den andre har kommet og gått opp gjennom årene, men kjærligheten til dette laget hos nordmenn er like dyp. De treffer en nerve i oss. Kanskje er det idrettsgleden, stå-på-viljen og at de aldri gir opp.

Nå er de i gang igjen. Jeg håper nervene mine tåler det, jeg lover i hvert fall å heie. Høyt og mye! Kjør på, jenter!



Christin Lund

«De treffer en nerve i oss. Kanskje er det stå-på-viljen og at de aldri gir opp.»

Rino Rådahl, REDAKSJONSSJEF
 rino.radahl@egmont.com



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



Bruk mobilen og
 skann QR-koden



7

Innhold

REPORTASJER

- 4** – Det blir tomt uten Stine
- 7** – Å bli alvorlig syk ble en vekker for meg
- 44** – Jeg visste ikke hva overgrep var
- 50** – Det enkle liv gir meg ro og livsglede

MAT

- 18** Lag noe godt med reker
- 24** Ukens lille søte

HELSE

- 26** Dette bør du sjekke hos legen
- 30** Helsetips

LESELYST

- 32** Samboeren min var sykkelig sjalu
- 34** Min vei ut av ensomheten
- 36** Bryllupet var et skuespill
- 38** Jeg fortalte hans kone alt
- 40** Min mann, enkemannen
- 60** Bedrageren

BOLIG

- 12** Sjarmerende hageperle
- 16** Söt sensommerbukett
- 56** Smak av sommer

REISE

- 64** Herlige Hamar
- 70** Norge rundt

FASTE SIDER

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

Artisten Knut Erik fikk livet snudd på hodet



Frisk og god rullekake



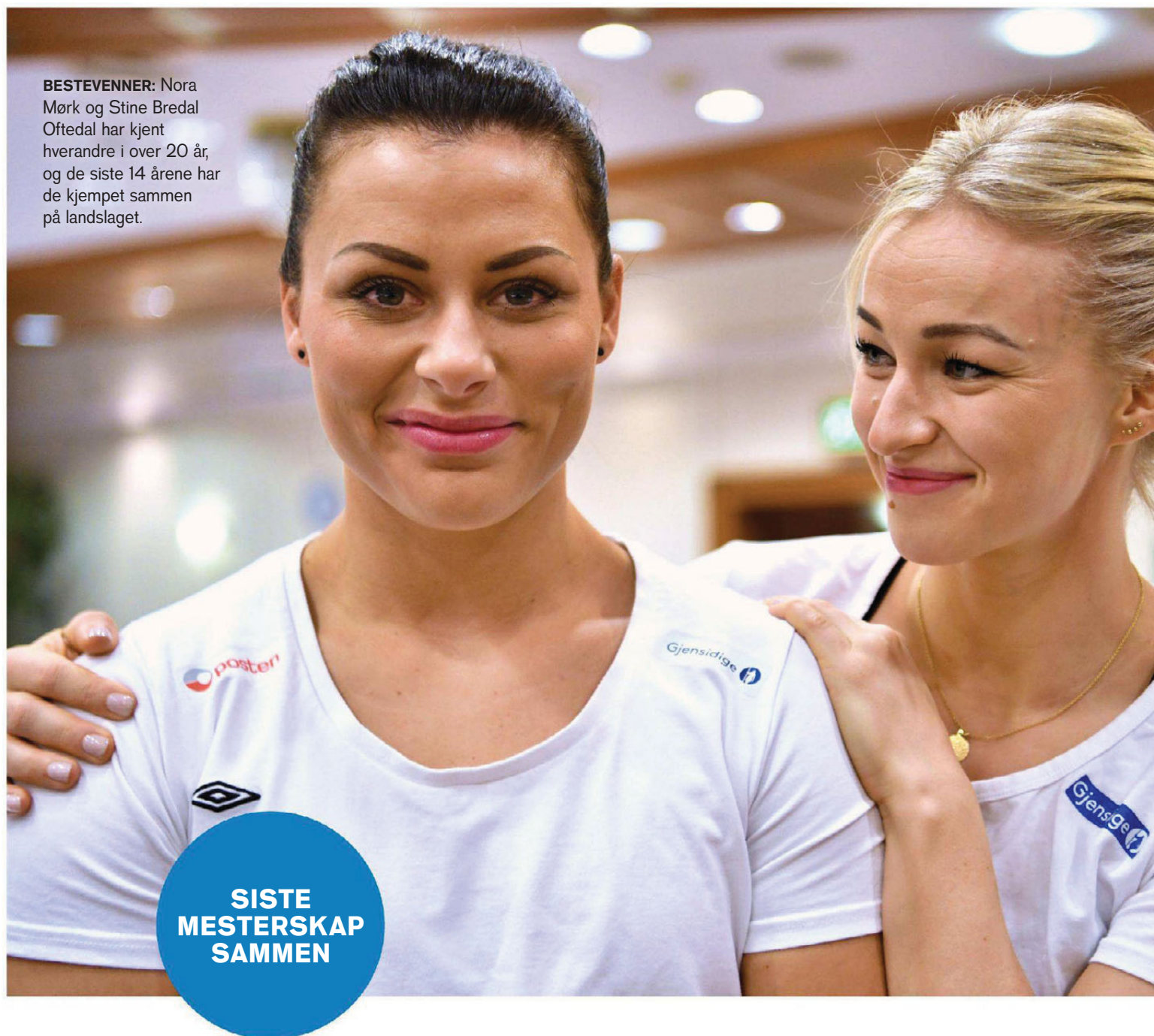
Skap stemning med tekstiler



FORSIDEFOTO: SVEIN BRIMI

Foto: Nadin Elizabeth Martinuzzi, Hamar kommune, Picture Press/Julia Hoersch, Jane Ødegaard

BESTEVENNER: Nora Mørk og Stine Bredal Oftedal har kjent hverandre i over 20 år, og de siste 14 årene har de kjempet sammen på landslaget.



— Det blir tomt uten Stine

Nora Mørk og Stine Bredal Oftedal har vært bestevenner i over 15 år. Nå skal håndballjentenes Tuppen og Lillemor spille sitt siste mesterskap sammen for Norge.

TEKST: Anette Graarud Arnesen FOTO: NTB



PARIS 2024



UNGE STJERNER: Nora måtte tørke tårene og fikk trøst av Stine etter at Norge tapte for Sverige i gruppespillet i EM i 2010. Dette var duoens aller første mesterskap for landslaget. Norge tok revansj og slo Sverige i EM-finalen.

PÅ SAMME LAG: Venninnene har også spilt på samme klubblag. Fra 2017 til 2019 spilte både Nora og Stine for storklubben Győr i Ungarn.



er veldig glad i og vil bruke mye tid på. Med de sesongene vi har, blir det generelt lite tid til andre ting enn håndball. Jeg føler at jeg går i en uendelig greie, beskrev hun til VG i fjor høst.

Stine er forlovet med den tyske håndballspilleren Rune Dahmke (31), og planen er å flytte til ham i Kiel etter å ha bodd fra hverandre i hele syv år.

TØFFE OPPGJØR

Det blir uventet for Nora å fortsette på landslaget uten Stine når OL er over.

– Det blir selvsagt et tomrom, men jeg kommer til å ha Stine resten av livet. Det er en tid for alt, sa hun til VG i fjor.

At det to håndballspillerne vil holde kontakten videre, er det liten tvil om, for Stine og Nora har kjent hverandre i over 20 år og vært bestevenner siden de var 15 år gamle.

Begge jentene er født i

1991 og møttes til dyst i kamper siden før de ble tenåringer. Stine spilte for Nit-Hak fra Nittedal rett nord for Oslo, og Nora spilte for Bækkelaget i hovedstaden.

– Vi møttes i håndballhallen da vi var 12–13 år gamle. Hun var den beste på laget sitt. Vi hadde mange tøffe kamper da vi var små også. Vi spilte ganske mange finaler og vekslet på å vinne. Det var spennende hver gang, fortalte Nora i et intervju med VG i 2015.

Stine har fortalt til Aftenposten at førsteinntrykket av Nora var at hun var litt skummel, men jentene fant fort tonen.

– Stine var stjernen på laget deres, og vi hadde meg og tvillingsøsteren min. Det var alltid 2 mot 1, forklarte Nora til Aftenposten.

Etter hvert ble de ikke bare konkurrenter, men også lagvenninner da begge ble

tatt ut på samme krets, så juniorlandslag og deretter A-landslaget i 2010. Allerede i deres første mesterskap i 2010 ble det EM-gull.

ALLTID GOD STEMNING

Håndballjentenes Tuppen og Lillemor setter stor pris på hverandre både på landslaget og privat.

– Hun er veldig viktig for meg, og vi står veldig tett, har Nora fortalt til NTB.

Nora forteller at Stine er en lett person å være sammen med, og at latteren alltid sitter løst.

– Jeg er veldig glad i henne. Hun er utrolig snill og omtenksum. I tillegg har hun en evne til å le av alt og er flink til å skape humor. Det setter jeg pris på, har Nora skrytt til VG.

Stine forteller at hun alltid koser seg i Noras selskap, og at de har det kjempegøy sammen.

– Hun er selvironisk på en

Det er duket for OL i Paris, og Nora Mørk (33) og Stine Bredal Oftedal (32) er klare for å kjempe for Norges ære. De to håndballveteranene har vunnet både VM- og EM-gull flere ganger, men ingen av dem har vunnet OL-gull.

Lekene i Paris blir også den aller siste muligheten de to får til å kapre et OL-gull sammen, for Stine har bestemt seg for å legge opp.

– Jeg er ganske lei av jaget etter å prestere. Og så er jeg lei av å reise mye og være borte fra folk som jeg

del ting, tør å spøke og liker å være småfrekk. Og det synes jeg er veldig morsomt. Det blir god stemning, fortalte hun til VG.

GJENSIDIG STØTTE

I 2016 signerte Nora Mørk for den ungarske toppklubben Győr. Året etter fulgte Stine etter, og i to år spilte de ikke bare sammen på landslaget, men også på klubblaget. De to bodde rett i nærheten av hverandre og spiste ofte middag sammen.

Venninnene har hatt både oppturer og nedturer sammen.

«Vi har vært der for hverandre når det er tøft.»

Stine Bredal Oftedal

– Vi har vært der for hverandre når det er tøft. Det har vært veldig viktig å ha gjensidig støtte. Gjennom disse årene har vi kjent på ulike ting. Men vi heier på hverandre. Det er en viktig ting for meg i hvert fall, forklarte Stine til VG i fjor.

Hun har spilt for Győr siden 2017, mens Nora siden 2019 har spilt for både CSM Bucuresti i Romania, Vipers i Kristiansand og nå i Esbjerg i Danmark.

Selv om Stine legger ballen på hylla etter OL, blir det nok fortsatt mye fokus på håndball fremover uansett for begge venninnene, for mens Stine skal gifte seg med den tyske landslagsspilleren Rune Dahmke, er Nora kjæreste med den svenske håndballspilleren Jerry Tollbring (28). •

KONKURRENTER HÅND I HÅND:

I 2022 møttes de to til dyst med hvert sitt klubbtag. Nora og Vipers vant knepet 30–29 over Stine og hennes Győr fra Ungarn da lagene møttes i Champions League i Kristiansand.

MYE Å FEIRE: Stine og Nora er bestevenner både på landslaget og privat. Her feirer de EM-gullet på banketten etter å ha slått Danmark i finalen i 2022.



KOSELIG: – Vi er flinke til å kose oss sammen og gode på å forstå hverandre, sier Kine og Knut Erik.

**ARTISTENS LIV
BLE SNUDD
PÅ HODET:**

– Å bli alvorlig syk ble en vekker for meg

Da Return-vokalist Knut Erik Østgård (59) fikk kreft, kjente han på at livet kan ta slutt. Samtidig endte hans 30 år lange ekteskap. Å oppleve kjærligheten på ny kom helt uventet.

TEKST: Lise Lotte Winther-Bay **FOTO:** Svein Brimi og privat

LYKKELIGE:

Disse to kappes nærmest om å prise hverandre. Lykken formelig bobler.



Selv om det høye «puddel-rock-håret» ikke er der lenger, er ansiktet hans velkjent for mange som vokalist i et av Norges bestselgende rockeband gjennom tidene: Return. Kanskje har du også sunget med på «Bye bye Johnny» eller «Sing me a song» på 80-tallet – da bandet valfarter bygdefester og samfunnshus Norge rundt.

Vokalist Knut Erik sang «Sing me a song, the last one in my life» ... For tre år siden kjente han på denne linjen på en helt ny og sår måte: Ved en tilfeldighet ble det oppdaget at han hadde kreft på stadium tre av fire. Da startet hans livs kamp for å overleve. Samtidig tok hans 30 år lange ekteskap med barnas

mor slutt. Men da livet viste seg fra sin kanskje verste side, hendte to fantastiske ting.

GJENSIDIGE FØLELSER

– *Er vi kjærester nå?*

Det er julaften 2022, og Knut Erik feirer sin første julaften med kunstneren Kine Lien (49). Siden de begge ble single samtidig, ble det slik at de nå er alene hos henne på Hamar. Med ettervirkning av koronasykdom fant de ut at de ville feire julaften sammen. Til øvrige familie sa Kine at hun skulle feire med julenissen i år. Det skapte litt nysgjerrighet, og Kines døtre fattet nok litt mistanke om hvem det kunne være.

Ennå var de to «bare gode venner».

At de har skålt med akevitt til

julemiddagen, hjalp ikke så mye på formen. Men de koser seg med den gode maten til tross for lite smak. Knut Erik drar frem gitaren å synger for Kine.

Han kjenner på en sitrende glede, og tenker: «Aldri har jeg hatt det bedre enn nå!» Det er på grunn av den vakre, blonde jenta i armkroken hans. Selv om også hun er koronasyk, smiler hun forelsket mot ham når han våger seg å spørre henne, hun nikker med tårer i de grønne øynene:

– *Ja, vi er kjærester.*

LIVSENDRING

– Det slo gnister da jeg møtte Kine igjen, forteller Knut Erik.

Vi møtes i Kines leilighet på Hamar. Hun deler den med sin yngste datter,



KREFTBEHANDLING: For tre år siden ble det oppdaget ved en tilfeldighet at Knut Erik hadde kreft i lymfene.

POPULÆRE: Return, med Knut Erik (nr. 2 fra venstre) som vokalist og frontfigur, ble raskt et av Norges mest populære band da denne debutplaten kom i 1988.



Knut Erik som kvalitetskontrollør for Trysilhus med å ferdigstille leiligheter og kom for å vurdere boligen.

– Jeg fikk jo med meg at eieren var veldig søt, sier han ærlig.

Selv om vi kjenner ham best som musiker og deltager av «Stjernekamp» i 2015 – hvor han ble nummer tre – har den sjarmerende karen fra Stange flere ben å stå på. Han er utdannet snekker og byggmester.

– Kine har en utstråling det er umulig ikke å bli berørt av, slår han med rette fast.

Den gangen lot han det bli med det. Ennå var han gift med moren til sine barn. Det skulle gå enda noen år før ekteskapet tok slutt.

– I 2021 ble det oppdaget at jeg hadde kreft, forteller han.

– Den tøffe kampen ble starten på mange store endringer.

TILFELDIG OPPDAGET KREFT

Han tar oss med tre år tilbake i tid.

– Over lang tid hadde jeg følt meg «skranten». Selv om jeg trente, ble jeg bare i dårligere form. «Hva i all verden feiler det meg?», grublet jeg.

Svaret fikk han på grunn av et tilfeldig uhell.

– Under en skitur datt jeg på «rattata». Halebenet fikk seg en skikkelig smell. Legen mente det var best å bestille en

MR-skanning. Slik ble kreften i lymfene oppdaget. Jeg var på stadium tre av fire. Med andre ord – sykdommen var kommet alarmerende langt. Uten det fallet hadde jeg nok ikke vært i live i dag.

Alvoret står skrevet i det milde ansiktet. Kine er blank i øynene.

Han ble sendt rett til Radiumhospitalet for behandling.

– I syv måneder ble cellegift sprøytet inn i kroppen min. Jeg var blant de heldige, sykdommen lot seg fjerne, men du går ikke upåvirket gjennom en slik prosess. Jeg trengte å være sterk, både med tanke på meg selv og mine pårørende, og skjøv altfor mange av følelsene ubearbeidet ned i «underetasjen». Det handlet om å overleve – best mulig. I dag er det ingen levende kreftceller i kroppen, bank i bordet, men jeg sliter med fatigue – det vil si tretthet og dårlig hukommelse. En nokså vanlig og kjip bivirkning av cellegift.

Han er åpen om at det preger hverdagen.

– Alt jeg gjør, går tregere enn tidligere. Jeg prøvde å vende tilbake i jobben som avdelingsleder på en videregående skole, men måtte innse at det ikke er mulig.

Å være på farten som musiker, derimot, synes han går bra. Return, bandet han har stått på scenen med i 44 år, har utover høsten et fullpakket program.

– Kanskje det er litt som å sykle? sier Knut Erik om det å være musiker.

Milla (13), og Knut Erik har funnet seg godt til rette i hjemmet. Rommene er innredet med synlig omtanke. Det overrasker ikke å høre at tusenkunstneren Kine også har som yrke å møblere andres boliger. Selv om hun aller helst maler non-figurale bilder av verdensrommet, eller av skogen som hun er så glad i. Hun kjenner stadig en dragning mot den gullgruven som finnes i skogen, trærne, fuglene og ro.

– Det blir flotte malerier ut av turene i skogen, forteller Knut Erik.

Det barske ansiktet blir mykt idet han smiler mot Kine.

Siden julaften 2022 har de altså vært et par, men bekjentskapet går enda lenger tilbake. Da Kine flyttet inn i leiligheten sin på Hamar i 2015, jobbet byggmester

«Med én gang jeg kom inn i galleriet, visste jeg det – nå skjer det noe helt spesielt!»

Knut Erik om møtet med Kine

– Å synge, spille og skrive musikk gir meg påfyll av energi, livsglede.

Han pauser og ser mot kjæresten, låser blikk med henne en gylden liten stund.

– Best av alt er hver stund med deg, Kine, selvfølgelig.

STORE ENDRINGER

Da Norge ble stengt ned, ventet flere store utfordringer enn kreften på Knut Erik. Han måtte også innse at hans 30 år lange ekteskap var ved veis ende.

– Å bli alvorlig syk ble en vekker for meg. Jeg kjente for alvor på at livet ikke er ubegrenset. Den tiden vi blir gitt, bør forvaltes best mulig, og vi hadde lenge slitt i ekteskapet. Jeg hadde derimot ingen tanker om å finne kjærligheten på nytt så fort som jeg gjorde.

Kanskje lå det likevel et håp skjult i hans underbevissthet. I oktober 2022 fikk i hvert fall Knut Erik med seg at den søte jenta han hadde vært på befarings hos, skulle stille ut malerier og brukskunst.

– Det sto en artikkel om det i lokalavisen, og jeg oppdaget en skrivefeil i den, forteller han med glimt i øynene.

Han så sitt snitt til å opplyse henne om feilen via Messenger.

– Jeg visste jo hvem han var og syntes det var snilt gjort, overtar hun ordet.

– «Kommer dere?», skrev Kine tilbake og mottok et positivt svar. Han skrev ikke noe om at han kom alene.

– Det er vanskelig å beskrive hva jeg følte da jeg så Kine igjen, sier han et hakk dypere i stemmen.

Han ser ut til å lete etter ord.

– Med én gang jeg kom inn i galleriet, visste jeg det – «nå skjer det noe helt spesielt»!

– Han kom rett før vi stengte, fyller hun ut om det sterke møtet.

– Jeg myste mot døren og hvisket til venninnen min: «Se, han som kom inn nå, er så kjekk». Nærmere inn i synsfeltet oppdaget jeg at det var Knut Erik. Jeg ble først merkbart varm på ryggen. Plutselig kokte det i kroppen.

Elektrisiteten mellom dem var umulig å fornekte. Praten gikk løst mens Knut Erik kikket på kunsten i galleriet. Og på slutten av det spesielle

møtet fikk de vite at de begge var single.

– Jeg ble så satt ut at jeg snublet i en lykt på vei ut, forteller Knut Erik lattermild.

«JEG HAR TENKT PÅ DEG»

For å ikke virke for ivrig og for å fordøye det fine møtet tok det et par uker før han skrev en ny melding til Kine.

«Jeg har tenkt på deg».

– Da den tikket inn, var jeg på jobb i Lillehammer, forteller hun.

– Jeg lå i sengen på hotellet og reagerte ved å sprelle med bena, yrende glad – som en jentunge. På samme tid: «Hjelpes, disse stormende følelsene bør fordøyes litt».

Men hun skrev tilbake: «Jeg har tenkt på deg også».

Det forelskede paret er bevisste på å kommunisere godt.

– Vi prater mye og føler at vi forstår hverandre, sier Knut Erik.

– Han er lett å lese og er mer enn kjekk. Jeg ser hjertet hans. Han er varm og snill. Et godt menneske, synes hun.

Igen blir de sittende og bare se på hverandre. Takknemlige.

NY TWIST PÅ LIVET

– Vi er utvilsomt heldige, men å bli sammen med Kine har også vært kostbart, sier Knut Erik skøyeraktig.

– Hard lakris førte til noen ødelagte tenner og dyre tannlegeregninger.

De ler humrende.

– Det startet med at vi på galleriet tullet og sa: «Så synd at folk ikke lenger drar på kaffe til hverandre», forklarer hun lattermild.

– «Jeg har Twist, det er bare å komme», inviterte jeg.

Neste gang kom han på besøk med en pose, og siden har Twisten fulgt med dem videre.

Det er noe smittende ved gleden de viser over å ha funnet hverandre.

– Kine er mitt livs sjelevenn, slår Knut Erik klokkeklart fast.

På nytt svømmes hennes øyne over av tårer.

– Vi forstår hverandre, du og jeg, sier hun med stemmen mettet av følelser.

De vet å omfavne all gleden forhol-



SAMSPILL: – Jeg elsker å se deg stå slik og male, nærmest kurrer Knut Erik forelsket til sin Kine.

det gir. Det kommer godt med. Under den lykken som møter oss, har de hver sine utfordringer å leve med. Kine er rammet av fibromyalgi, smerter i muskelgrupper over hele kroppen, og kan slite med fatigue. Knut Erik sliter med ettervirkningene av cellegiften.

ALT ØYET IKKE SER

Kine har et skinnende gullkors hengende i et kjede rundt halsen, en gave fra Knut Erik.

– Tror du på Gud?

– Jeg tror på en høyere makt, svarer hun.

Hun tenker seg om før svaret utbroderes.



Se Knut Erik og Kine synge live!

Skann
QR-koden med
kameraet på
mobilen
din her!



bandet og har ikke hørt så mye på musikken deres. Ikke før hun ble sammen med Knut Erik. Nå har hun vært med på flere konserter og også vært med når Knut Erik har hatt oppdrag alene. Det er så fint å se ham der på scenen, full av energi, styrke

og sjarm.

– Jeg liker musikken mer enn noen gang, selvsagt, sier hun flørtende.

– Spesielt når han møter blikket mitt i salen.

– Vi har også vår låt, men den er skrevet av en amerikaner, «Follow true» av Gavin DeGraw.

Knut Erik rekker høyrearmen mot oss. Rundt håndleddet har han et armbånd kjæresten har perlet til ham med tittelen på den melodien.

– Vi føler at teksten handler om oss, sier han og oversetter enkelte strofer.

«Dette er starten på noe nytt. Hvis vi skal gjøre dette – må det gjøres hundre prosent!»

– I fjor dedikerte han den låten til meg som gjestartist foran et stort publikum i Hamar, forteller hun synlig rørt ved minnet.

– Jeg satt sammen med foreldrene hans og Milla, og tårene striegnet.

– Vi er også flinke til å gråte sammen, nevner han kjærlig.

– Vi gråter både av glede og sorg.

Han stryker henne ømt over kinnet.

– Du er verdens fineste jente på alle tenkelige måter, inni og utenpå, Kine. Jeg må si det enkelt, vettu, ellers spreker stemmen min.

På nytt nærmest drukner de i hverandres blikk.

– Du er veldig flink til å gi komplimenter, roser hun ham.

– Håpløst romantiske meg kunne ikke ha drømt om en bedre mann, følsom og god, men samtidig en barsk «mannemann», du er «full pakke», Knut Erik.

– Kan det bety at et giftermål ligger i kortene hos dere?

– Nå legger journalisten press på meg svarer han humoristisk. – Ennå har vi ikke snakket om å gifte oss, alt til sin tid.

– Og som par får vi det bedre for hver dag, ender de praten samstemte. •

– For en del år tilbake trengte jeg noen svar, en betryggende støtte. Jeg sto der borte ved terrassedøren, kikket ut på trafikken og ba halvhøyt: «Er det noen som kan hjelpe meg, vær så snill?»

– Da kjentes det ut som om noen la et teppe rundt meg, som en beroligende klem. Jeg forsto med det at jeg ble passet på, jeg var ikke alene.

Knut Erik lytter med følsomhet, men innrømmer at hun er inne på et område hvor han er mer lukket.

– Kine har gjort meg mer nysgjerrig på hva øyet ikke kan se, betrør han.

– Jeg tror for eksempel at fatigue er mer psykisk enn fysisk. At når du opplever dødsfrykt, trenger du å være

så sterk at mange følelser blir undertrykket. De blir liggende i underbevisstheten og ulme og skaper på sikt flere problemer.

– Du er så flink til å formidle, oppmuntrer hun.

– Du som er en kjent person som musiker, så er det så fint at du deler dette med andre, sier hun. – Kanskje kan det du kjenner på, bli en til en ny låt – eller en forestilling? Dele det nære, såre og fine. Der tror jeg Knut Erik treffer mange, med sin spesielle evne til å formidle.

Kine har hørt musikken til Return på «10 i skuddet» på 80-tallet. Men hun hadde aldri vært på en konsert med

ELSKER ROSER: Etter at Hege oppdaget duften og den rike blomstringen til rosene, har hun ikke sett seg tilbake og har både historiske og remonterende varianter i samlingen.



Sjarmerende hageperle

I gamle dager ble hagen til Hege Sundstøl og Jan Evensen brukt som dyrket mark. Det har gitt dem en fruktbar jord der plantene vokser seg ekstra store og frodige.

TEKST: Kristin Tandør Brekke FOTO: Jane Ødegaard

Ha det gøy!

Ikke vær redd for å prøve og feile. Husk at planter kan flyttes. La hagen være frodig fremfor perfekt!



KNÆSJ I FARGEN: Beetrose 'Shanty' er Heges favorittrose fordi den tåler regn godt, er hardfør og hver blomst står lenge. I tillegg skifter blomstene farge fra gul til aprikos videre til knall rosa.



NYT MORGENSTUNDEN: Benken på gårdsplassen er det perfekte stedet å nyte en kopp kaffe i morgensola med historisk sus under bena.

Hagen vår skal være et levende og hyggelig sted å være, et sted å nyte med syn, smaker og lukter. Hos oss er det plass til både mennesker og dyr. Det hender fugleungene øver på å fly fra toppen av himmelsengen vår, ler Hege.

Dansende kornåkrer viser veien til det gamle sveitserhuset til familien. Både huset og den store hagen osar av sjel, maksimalisme, historie og spennende kriker og kroker. En grevling bodde en periode under terrassen, og sammen med fasaner, pinnsvin og et hav av fuglekvitter har familien nok av selskap i hagen. Og barnebarna deres elsker å gå på oppdagelsesferd her!

– Huset ble bygd for ca. 100 år siden av den gamle stasjonsmesteren på Jåberg stasjon som ligger et par hundre meter nede i veien, sier Jan. Det forklarer de massive veggene som er bygget av gamle jernbanesviller. Huset var i dårlig stand, og hagen var helt gjengrodd da familien fikk kjøpe eiendommen i 1979. Det som i dag er kjøkken, var opprinnelig et hønsehus.

HERLIG HAGELIV

Etter mange runder med oppussing og renovering, både inne og ute, stråler både huset og hagen nå av godt vedlikehold og

PLANT SMART

Georginer er elsket av sneglene. Planter du dem heller i krukker, er det mye større sjanse for at de får stå i fred og virkelig får skinne som de sensommer-dronningene de er. Bare husk at de må vannes oftere i potte enn i bed.

HVA ER EN COTTAGE GARDEN?

Cottage garden er en stressfri hage og en hagestil preget av en frodig, uformell og sjarmerende atmosfære. Stilen er inspirert av tradisjonelle engelske hager, og har gjerne klassisk blanding av prydbusker og nyttevekster.



ARVEGODS: Georginene har Hege arvet fra mormoren sin. De stortrives i pletter. Knollene tas opp før frosten kommer og overvintres inne.

GOD DOKUMENTASJON: I hagebøkene samler Hege informasjon om de ulike vekstene, og hvor de er plantet. Det gjør det enkelt å følge opp klipping og gjødsling.

LETT TILGJENGELIG: Terrassen rammes inn av en plantekasse med storkenebb og et frodig bed av roser. Langs bedet har paret laget en gangvei i tre som gjør det enkelt å komme til for å stelle blomstene.

BLOMSTRENDE SKJØNNHET: Klaserosen 'Leonardo da Vinci' blomstrer med svak duft og middels store og tette mørkerosa blomster fra juni til september.



mye kjærlighet. Ikke rart de valgte å ha bryllupsfesten sin ute i hagen! Det store uterommet er delt inn i ulike soner som gjør det variert og spennende, og sørger for le for vinden.

– Vi elsker å slappe av i himmelsengen omgitt av deilig roseduft, sier paret. På regnfulle dager er hagestuen gull å ha. Her liker de også å invitere gjester på middag, og da passer det jo godt å kunne hente en del av ingrediensene i kjøkkenhagen. Det hender også de nyter et glass vin på benken under pergolaen omgitt av en særdeles voksevillig drueplante.

LUKSUSPROBLEM

Paret elsker å blande gammelt og nytt.

– Vi deler lidenskapen for design og liker alt fra moderne uttrykk til historisk kunst, loppemarkeder, antikvitetsbutikker og auksjoner, sier de. Et gammelt symaskinbord, antikke vinballonger, byster, karaffer, en marmorvask og arvede planter tilfører historie og sjarm i uterommet. Og hvert år flytter de det samme grantreet inn til jul, for så å flytte det ut i hagen igjen over nyttår.

Hege er inspirert av cottage gardens. Hun liker store, buskede og ville planter som vokser inn i hverandre. Her finnes det ikke mange stramme kanter. I tillegg til stau- og rosebed, skaper også store krukker med høye trær og georginer høyde i uterommet.

– Det er veldig god jord her, og alt vokser i rekordfart, både fordi jorda tidligere ble brukt til dyrking og at det er god fuktighet her, sier Hege.

– Utfordringen, eller luksusproblemet, vil mange si, er å holde vekstene litt i tøylene. •



*Vindfull
hage?*

Har du mye vind som blåser gjennom hagen, er det smart å lage ulike soner, gjerne med levegger og høye planter som skjerming.

GJENBRUK: – Vi kjøper både brukt og nytt. Det gir en helt spesiell atmosfære her ute når vi omgir oss med vakre ting med historie, sier Hege som er opptatt av farger, former og helhet når hun dekker bordet.

DYRKER SELV: I kjøkkenhagen kan paret plukke urter, jordbær og ferske grønnsaker. Drivhuset har Jan laget hovedsakelig av gjenbruksmaterialer. Her inne dyrkes tomater, agurk, chili og paprika.



FAVORITTSTED: Himmelsengen har paret bygget selv. Lysslynger i taket sørger for magisk stemning når det mørkner.



Søt sen- sommerbukett

Pyntekorg er enkel å dyrke og har mange sorter. Her får de selskap av georginer, roser og rødmende bær.

AV: Bente Halkjær FOTO: Europa Press

HØST FRØ FRA KOSMOS

Har du først kosmos, også kalt pyntekorg, i hagen, kan du enkelt både høste og å så dine egne frø. Plukk inn frøene og tørk dem, så kan du så dem ut igjen og nyte blomstringen sesong etter sesong.

RØDMENDE SYMFONI: Den fylte dyprøde pyntekorgen 'Double Click Cranberry' og nellik er uimotståelige sammen med georginer, roser og løvemunn i lysere røde nyanser.

VILTERT UTTRYKK: Bruk en lav, vid og gjerne litt rustikk vase. Elegante stilker med grønt og en fristende ranke med bjørnebær gjør susen i denne buketten.



Flett inn noen klatrevækster i buketten for et fint og naturlig uttrykk, og la dem slynge seg ut over vasekanten. Gå en runde i hagen, og velg blomster i rødlige toner samt noen lange stilker med klematis- og bjørnebær. Fjern de nederste bladene på stilkene og sett en stilk i vasen om gangen. Sett de lengste stilkene i midten og la dem bli kortere ut mot kanten. Bytt vann jevnlig og skjær av en liten bit av stilkene for å lette vannopptaket. •

Lag noe godt med reker!

Rekelag gir skikkelig sommer- og feriefølelse. Her byr vi på oppskrifter med en liten vri. God rekesommer!

OPPSKRIFTER, STYLING OG FOTO: Nadin Elizabeth Martinuzzi

FRYSETIPS!

Fyll pesto i isbitbrett og frys ned. Legg de frosne terningenene i en frysepose eller boks, så tiner de kjapt når du trenger dem.

Rekesmørbrød med aioli og korianderpesto

Server rekesmørbrødet med kremet aioli og korianderpesto for en spennende vri på klassikeren.

4 porsjoner

AIOLI MED BAKT HVITLØK:

1 hel hvitløk
1 egg
2 ts dijonsennep
2 ts hvitvinseddik
½ ts flaksalt
1 ts pepper
2½ dl solsikkeolje

KORIANDERPESTO:

1 bunt frisk koriander
1 hvitløkfedd
30 g ristede salte cashewnøtter
2 ss sitronsaff
1 dl mild olivenolje
¼ ts salt

Til servering:

500 g pillede reker
4 brødsiver
4 salatblader
4 sitronbåter

Aioli: Forvarm ovnen til 220°. Skjær toppen av hvitløken og pensle med olje. Pakk inn i aluminiumsfolie og bak i ca. 45 minutter til helt mør. Klem ut innmaten i hvitløken og legg over i en høy smal sylinder som hører til stavmikseren. Ha i egg, dijonsennep, hvitvinseddik, flaksalt, pepper og solsikkeolje. Sett stavmikseren i bunnen av beholderen og løft sakte opp og ned mens mikseren går til majonesen er tykk. Smak til med salt hvis det trengs.

Korianderpesto: Skyll korian- der, rist av vannet og kutt vekk det groveste på stilkene. Kjør ingrediensene sammen. Smak til med salt hvis det trengs. Hvis pestoen virker for tykk, kan du tilsette litt kaldt vann.

Til servering: Legg salat på brødsnivene, ha på rikelig med reker og topp med aioli, korian- derpesto og sitron.

SERVERINGS- TIPS!

Rekerøre kan også serveres som forrett i små glass, på blinis eller kjeks. En liten skje med lodderogn på toppen er ekstra luksus. Gressløkblomster er både pent og godt.

Baguetter med rekerøre

Reker med kre- met dressing og friske urter passer som smårett på et festbord eller en smakfull forrett.

4–8 porsjoner

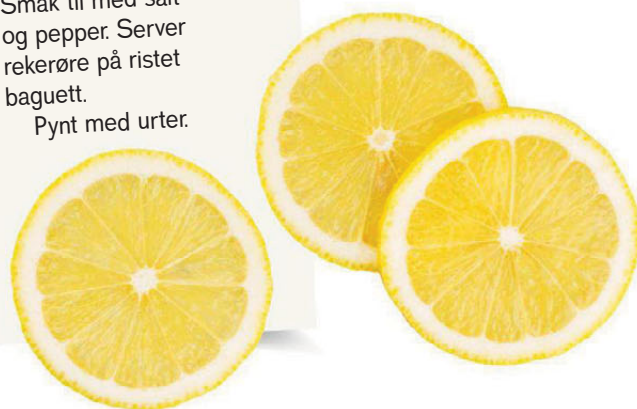
1 dl majones
1 dl crème fraîche
1 ss dijonsennep
1 ss sitronsaff
2 ss finhakket fersk dill
1 ss finhakket gressløk
2 ss finhakket rødløk
400 g pillede reker
salt og pepper

TIL SERVERING:

1 baguett
dill
gressløk

Bland majones, crème fraîche, sennep, sitronsaff, dill, gressløk og rødløk. Vend inn rekene. Smak til med salt og pepper. Server rekerøre på ristet baguett.

Pynt med urter.



KOK REKE-KRAFT!

Lager du kraft av rekeskallet, har du basis til fiskesuppe og saus. Kok opp vann og skall, la det koke i 30 minutter, sil av og frys ned.

Rekecocktail med mango

Nostalgisk klassiker som er like god hver gang. Her er den servert med mango, avokado og mangomajones. De søte, eksotiske smakene matcher rekeene perfekt.

4 porsjoner

REKECOCKTAIL:

1 kg reker (ca. 400 g pillede reker)

1 moden mango

1 avokado

½ rød chili

½ koriander

2 ss finhakket rødløk

2 ss limesaft

Mangomajones:

½ moden mango

1 egg

2 ts dijonsennep

1 ts hvitvinseddik

½ ts flaksalt

2½ dl solsikkeolje

1ss limesaft

Til servering:

1 hode hjertesalat

4 limebåter

4 reker med skall

1 baguette

frisk koriander

Rekecocktail: Skrell reker. Del mango og avokado i små terninger. Finhakk chili, grovhakk koriander, men spar noen fine blader til pynt. Vend sammen reker, mango, chili, avokado, koriander, rødløk og limesaft. Smak til med salt hvis det trengs.

Mangomajones: Skrell og del mango i biter og kjørr til fin mos. Sett til side. Ha egg, dijonsennep, hvitvinseddik, flaksalt og solsikkeolje i en høy smal beholder. Sett stavmikseren i bunnen av beholderen og løft sakte opp og ned mens mikseren går til majonesen er tykk. Rør inn mangomos og smak til med limesaft og salt.

Til servering: Skyll, tørk og riv salat. Legg litt salat i serveringsglass, legg rekerøre og mangomajones lagvis over. Pynt med frisk koriander og reker med skall. Server med resten av majonesen, limebåter og baguette.

Pasta med kjempereker

Nydelig pastarett med smak av Middelhavet. Du kan bruke scampi i stedet for kjempereker.

4 porsjoner

1 kg argentinske kjempereker med skall
400 g linguini eller spaghetti
3 fedd hvitløk
½ rød chili
4 ss olivenolje
3 ss smør
1 dl hvitvin
1 sitron
2 ss fersk persille, finhakket
1 ss fersk estragon, finhakket
salt og pepper
1-2 ss sitronsaft

Skrell reker, legg et snitt langs ryggen og fjern den sorte

strengen. Del rekene i to biter. Kok pasta etter anvisning på pakken, hold igjen ett minutt på koketiden.

Finsnitt hvitløk og chili. Fres det i olje på medium varme i ett minutt, tilsett smør og reker, stek 1-2 minutter, hell på hvitvin og la småkoke i 1 minutt.

Løft nykokt pasta rett fra vannet over i stekepannen med reker, rør og vend pasta inn i sausen i ca. 1 minutt. Skru av varmen, tilsett persille og estragon, vend sammen. Smak til med salt pepper og sitronsaft.

Server med det samme.

SITRON-ELSKER?

Riv litt av det ytterste gule sitronskallet over pastarettens hvis du er glad i sitron. Italianere serverer ikke parmesan til sjømat, men har du lyst, har du lov.

HANDLETIPS

Gambas fås kjøpt frosne hos velassorterte kolonialforretninger eller hos fiskehandleren. Du kan også bruke scampi.

Grillede gambas med chilimarinade

Gambas med hvitløk og chili er en smakfull tapasklassiker. Retten kan lages med scampi eller kjempereker i stedet for gambas. Tre mindre reker på spyd det gjør det lettere å grille dem.

4 porsjoner

900g rå gambas med skall (se tips)

1 rød chili

4 hvitløkfedd

3 ss olivenolje

1 dl sitronsaft

1 ts salt

TIL SERVERING:

2 lime

35 g grønn salat

aioli eller majones

godt brød

Skyll og tørk gambas. Finhakk chili og hvitløk. Ha chili, hvitløk, olivenolje sitronsaft, salt og gambas i en form og la marinere i ca. 1 time.

Grill raskt på begge sider i ca. 2–3 minutter på hver side, avhengig av størrelsen på rekene. De lime i to og grill i noen minutter.

Server varme reker med litt grønn salat, grillet lime, aioli og godt brød. Pluss våtservietter!

Avokado med reker

Deilig smårett som er rask å lage, nydelig som lunsj med litt salat og brød eller som kveldskos med noe godt i glasset.

4 porsjoner

300 g pillede reker
2 ss majones
2 ss rømme
2 ss finhakket rødløk
2 ts finhakket persille
2 ts finhakket dill
2 ts sitronsaft
½ salt

½ pepper
2 avokado

TIL SERVERING:
dill
4 sitronskiver

Vend sammen reker, majones, rømme, rødløk, persille, dill og sitronsaft. Smak til med salt og pepper.

Del avokado i to, fjern steinen og fyll med rekerøre. Pynt med dill og server med én gang.

SERVERINGS-TIPS!

Skjær bort litt av avokadobunnen, så står den støtt. Eller del avokado i biter og vend med rekefyllet, så blir retten enklere å spise.





Mor Hubros tips!

Å lage rullekake kan virke litt skummelt hvis du aldri har gjort det før. På YouTube er det hjelp å få. Ta deg tid til å se en god instruksjonsvideo, så blir det lett å lykkes! Jeg anbefaler to videoer av Fridtjof Nilsen – «Rullekakebunn» og «Rulle rullekake». Tilsammen gir de en grundig innføring i hele prosessen.

Rullekake med bringebær

Har du først rullet deg en kake, vet du hvor enkelt det er. Denne smaker herlig av bringebær og kardemomme.

12 porsjoner

3 egg
1½ dl sukker
2 ss kokende vann

1½ dl hvetemel
½ dl potetmel
1½ ts bakepulver
1 ts malt kardemomme

FYLL:

250 g cottage cheese
½ dl bringebærsyltetøy

PYNT:

friske bringebær
sitronmelisse

Visp egg og sukker luftig, og rør inn vann. Bland mel, potetmel, bakepulver og kardemomme og sikt det inn i eggedosisen. Vend til røren er så vidt blandet og uten klumper.

Ha røren i en langpanne på 30 x 40 cm kledd med bakepapir. Stek kaken midt i ovnen på 225° i ca. 7 minut-

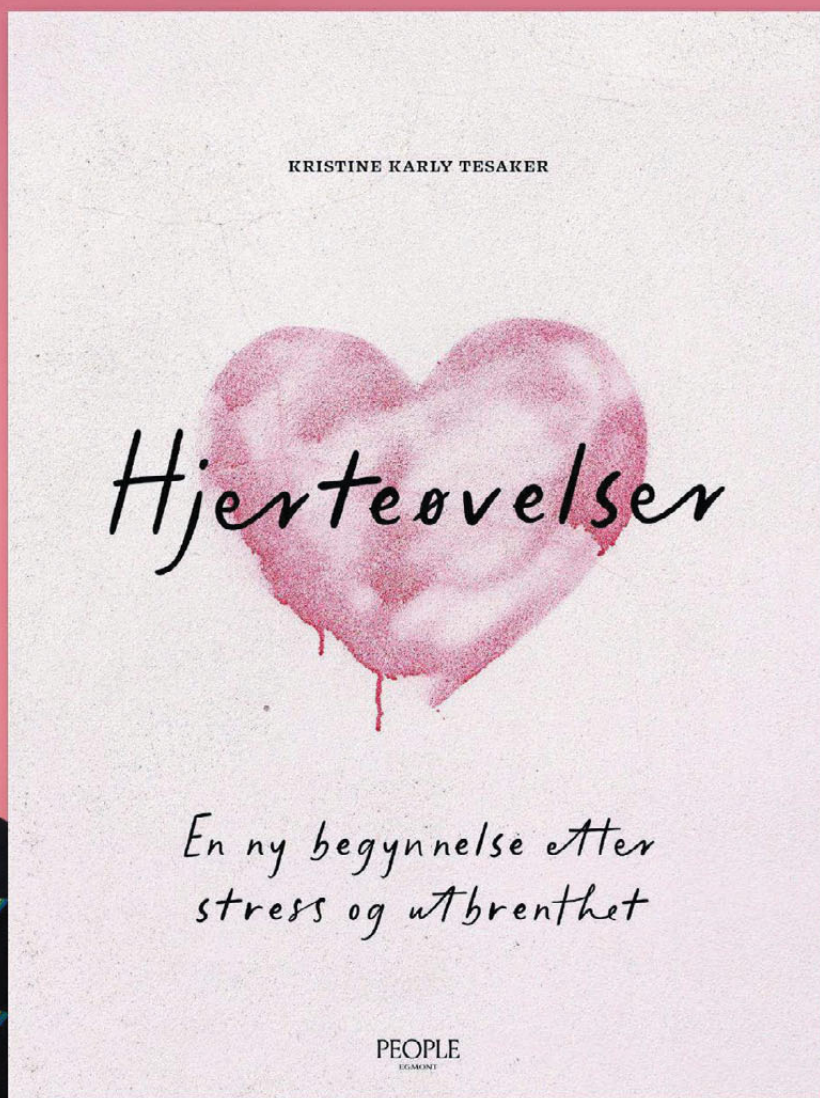
ter. Hvelv kaken over på et sukret bakepapir. Fjern bakepapiret fra steking og avkjøl.

Rør sammen cottage cheese og bringebærsyltetøy, og smør utover kaken. Rull sammen kaken fra langsiden og del opp i skiver før servering. Pynt med bringebær og sitronmelisse.

Hjerteøvelser

KRISTINE KARLY TESAKER

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



PEOPLE
EGMONT



DETTE BØR DU SJEKKE *hos legen*

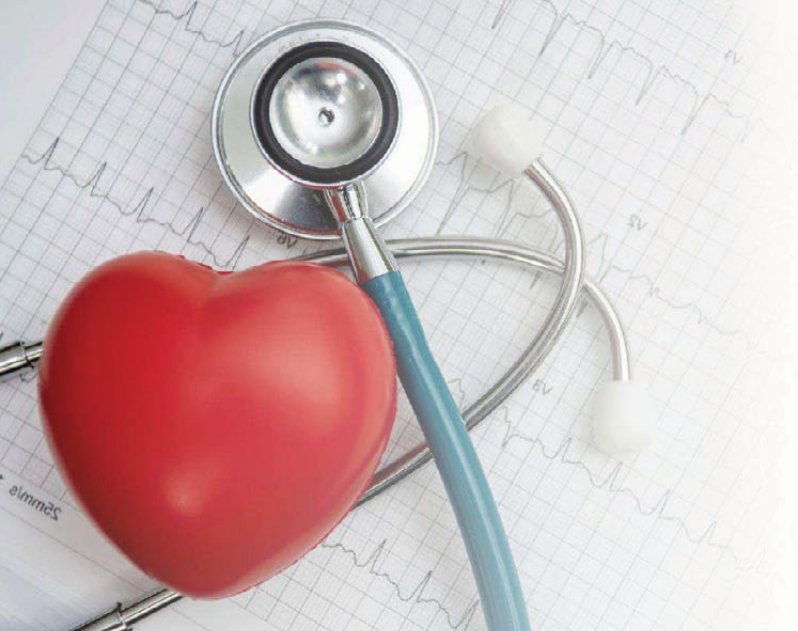
Bør du ta en jevnlig helsesjekk hos legen, eller går det fint så lenge du ikke har plager? Her ser du hva det kan være lurt å følge med på, og hvilke helsetester voksne kvinner anbefales å ta.

TEKST: Hanne Mari Skappel FOTO: Getty Images

TEKST: Irén Evensen

Hold deg frisk: Føler man seg frisk og rask, og ikke har noen store forandringer i allmenntilstanden, er det ikke nødvendig å gå til legen bare for å være på den sikre siden – dette med unntak av vaksiner, celleprøver og andre vedtatte screeningprogrammer. Det viktigste er at du tar kontakt med fastlegen dersom det oppstår ubehag eller smerte som du ikke klarer å finne en forklaring på, eller forandring i allmenntilstanden din.

Vi har spurt Anne-Bente Larsen, spesialist i allmennmedisin ved Aleris Frogner i Oslo og allmennlege ved Doktor Dropin, Therese Westerby hva man bør følge med på og gå til legen for å sjekke.



1. HJERTET

Anne-Bente Larsen, spesialist i allmennmedisin ved Aleris Frogner i Oslo mener at alle må kjenne til eget kolesterolnivå, også kalt lipidstatus. HDL er det «gode» kolesterolet, LDL er det «slemme» kolesterolet og triglyserider er ett av fettstoffene. Høyt kolesterol (hyperlipidemi) er en risikofaktor for hjerte- og karsykdom.

Høyt kolesterol kan være arvelig.

– Hvis du har målt blodtrykk og lipidstatus og utelukket diabetes, har man noe å gå ut fra som gjør det lettere for legen å plukke opp de som har økt risiko for hjerte- og karsykdom. Å passe vekten, unngå røyk og sørge for et sunt kosthold er alle faktorer som reduserer risikoen. Kvinner er beskyttet med østrogen i overgangsalderen, men faren for hjerteinfarkt øker når østrogennivået synker. Særlig hos de som røyker. Kvinner kan dessuten ha mer uklare symptomer på hjerteinfarkt enn menn.

– De kan ha mer diffuse muskelsmerter, være ekstra slitne, tungpustet, kvalme og føle seg uvel. Da kan det være lurt å komme raskt til legen.

Blodtrykket og kolesterolnivået er gode pekepiner på hvordan det står til. Blodtrykket er trykket i pulsårene, og bør ligge under 140/90 ifølge internasjonale retningslinjer. For høyt blodtrykk gjør at hjertet må pumpe hardere og kan medføre både nyresykdom og øyesykdom hvis man lar det gå for lenge. Det kan også gjøre skade på hjertemuskelen i seg selv. Kolesterolnivået er en god indikator på risiko for karsykdom, som for eksempel hjerteinfarkt eller hjerneslag.

– For høyt kolesterol kan som regel reguleres med kosthold, men noen går på medisiner for å redusere risikoen for at en åre kan gå tett, sier Larsen.

2. BRYSTENE

Det er svært viktig å finne brystkreft tidlig. Brystkreft er den kreftformen som rammer flest kvinner totalt. Kvinner mellom 50 og 69 år får innkalling til mammografi annethvert år via mammografiscreeningsprogrammet.

– Hensikten med hyppige screeninger er å oppdage sykdom på et tidlig stadium, forteller lege Anne-Bente Larsen.

Mammografi og annen kreftscreening går i prinsippet ut på å lete etter kreft hos friske mennesker, og konsekvensen kan være at man finner uregelmessigheter i brystene som allikevel aldri hadde utviklet seg til sykdom eller forårsaket død dersom de ikke hadde blitt oppdaget. Noen er altså redde for overdiagnostisering og overbehandling, men Larsen mener at når man tross alt vet at det lønner seg for mange, er hyppige screeninger å anbefale.

Brystkreft er den vanligste kreftformen, men det er også den kreftsykdommen som veldig mange blir friske av med tidlig behandling.

– Det er relativt enkelt å undersøke seg selv, men spør fastlegen om du er usikker. En hard kul som du ikke har kjent før, endringer på utseendet til brystvortene, eller endringer i huden på brystet er ting som bør kontrolleres, sier allmennlege ved Doktor Dropin, Therese Westerby.

– Mammografi av brystene avdekker en stor andel av tidlig stadium brystkreft som kan behandles før det gir mer alvorlig sykdom. Si ja til mammografi, sier hun.



3. TARM

Har du mange i familien som har fått påvist tarmkreft, kan det være lurt å ta det opp med fastlegen din.

– Dersom du oppdager endringer i avføringen, bør det foretas ytterligere undersøkelser. Man kan også screene med en test for skjult blod i avføringen.

Det kan du gjøre både hos fastlegen og privat. Hvis det oppdages blod i avføringen, kan du bli henvist videre til koloskopi, sier Larsen.

– Av 10 000 som testes er det rundt 60 som får påvist blod i avføringen, og av disse finner man kun tre som har

tarmkreft, beroliger hun.

Allmennlege Therese Westerby understreker også at det kan være lurt å sjekke dette dersom du er usikker.

– Det er kanskje ikke det morsomste du gjør i løpet av en dag, men ta deg en titt i doskålen og se at avføringen ser normal ut i konsistens og farge.

Den vil variere ut fra hva du har spist, men den skal ikke inneholde blod og den skal heller ikke se helt lys ut. Har du hatt blod i avføringen ville jeg sjekket dette hos fastlegen, sier hun.

4. UNDERLIVET

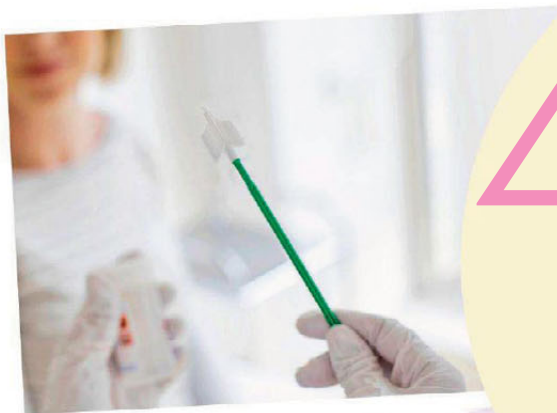
– Den viktigste screeningen for friske kvinner er celleprøve, noe som gjøres hvert tredje år når man er mellom 25 og 69 år gammel. Vitsen med undersøkelsen er å oppdage HPV-virus og celleforandringer som kan lede til livmorhalskreft, sier Anne-Bente Larsen. Nå får alle jenter vaksine mot HPV-virus som en del av barnevaksinasjonsprogrammet, men alle kan få vaksine ved å ta kontakt med legen.

– Det vil redusere risikoen for livmorhalskreft betraktelig fremover. Selve undersøkelsen gjøres under en gynekologisk undersøkelse, som både kan tas hos gynekolog og hos allmennlegen. Gjøres hvert 3.–5. år.

Kvinner rundt 50 er som regel kommet i overgangsalderen, som skyldes at østrogennivået i kroppen faller og mensen uteblir.

– Dette kan medføre en del plager som for eksempel hetetokter, som oppleves svært plagsomt for mange. Her finnes det tiltak som man kan diskutere sammen med fastlegen. Når mensene er uteblitt i ett år, bør blødningene forsvinne, forteller Westerby.

Blødninger fra underlivet etter at overgangsalderen (menopause) har inntruffet, bør alltid undersøkes hos lege.



6. FØFLEKKER

Dersom du har føflekker du mener at har forandret seg, kan det være lurt å ta en sjekk.

– At de har forandret seg vil si at de er mørkere enn før, ujevne eller vokser. Jeg råder alle til å komme raskt til vurdering dersom man ser en endring. Føflekkreft er veldig alvorlig, derfor skal det tas bort dersom det er den minste tvil om det, sier Larsen.

Å beskytte seg mot solen er en av de viktigste tingene du kan gjøre for å forebygge føflekkreft. Larsen anbefaler å ta turen til legen, ikke apoteket, dersom du skal sjekke en føflekk.

– Legen vil følge deg opp og sørge for rask oppfølging og fjerning dersom man oppdager føflekkreft.

Therese Westerby er enig i at man må følge med på føflekkene.

– Se på farge, form og størrelse. Det viktigste her er om føflekken har forandret seg. En ny føflekk eller en som har vokst masse eller forandret farge, bør gjerne sjekkes hos fastlegen, sier hun.



5. BEN OG MUSKULATUR

Det kan være lurt å sjekke deg for benskjørhet. Dette gjøres ved en enkel benmasseundersøkelse. Dersom man har osteoporose, kan man risikere brudd i blant annet lårhals og håndledd.

– Rundt 50-årsalderen kan man ta en sjekk. De som er veldig slanke, og de som røyker, er mest utsatt. I tillegg kan det være en arvelig risiko, og inaktivitet kan ha en påvirkning. Det finnes god forebyggende behandling, så det er lurt å finne ut av om man har det eller står i fare for å få det, forteller Therese Westerby, allmennlege.

Både kvinner og menn taper benmasse etter cirka 50 års alder. Benskjørhet er derfor vanligere desto eldre man blir. Hos kvinner er bentapet større på grunn av betydelig fall i østrogennivået i forbindelse med overgangsalderen. Faren for å få

osteoporose øker altså etter overgangsalderen, dette fordi kvinner da mangler østrogen.

Det er lurt å ta en blodprøve for å måle kroppens D-vitamin og kalsium, som bidrar til å bygge opp beinstrukturen. Mange kvinner vil få resept på tilskudd av D-vitamin og kalsium for å opprettholde nivået og forebygge benskjørhet.

– Osteoporose kan altså behandles med medisiner, slik at risikoen for brudd blir mindre, men også fysisk aktivitet og lett styrketrening er også med på å motvirke denne nedbrytingen, forteller Westerby.



7. ØYNE

Etter fylte 40 år vil behovet for regelmessige øyeundersøkelser øke, det kan være greit å gå jevnlig til kontroll. Hvis øynene dine plutselig blir røde og irriterte uten at du vet årsaken, eller du plutselig opplever synsforstyrrelser som uskarpt syn, bør du alltid kontakte legen din. Mange som opplever tørre øyne i overgangsalderen. Dette kan man justere ved hjelp av kunstig tårevæske.

– Ellers pleier jeg å si at man bør gå til optiker hvert tredje til femte år for å måle trykket i øyet og se på øyebunnen. Da kan man oppdage de som har for høyt trykk, og de som er på vei til å få irreversible synsforstyrrelser. Optikeren kan screene for blant annet grå og grønn stær, sier Anne-Bente Larsen, spesialist i allmennmedisin.



8. BLODPRØVER

Man bør også ta en tur til legen for å ta blodprøver dersom man har redusert allmenntilstand som slapphet eller lignende. Da kommer man i forkant av sykdommer, både alvorlige og mindre alvorlige tilstander. Det som sjekkes, er gjerne blodprosent, jern- og vitaminnivå og stoffskifte.

– Lavt stoffskifte, hypotyreose, kan debutere rundt overgangsalder. Det er lett å diagnostisere og lett å behandle. Det kan kjennetegnes av uforklarlig vektøkning og slapphet, forteller Larsen.

Ellers tar man blodprøver ved behov.

– Videre blodprøver med tanke på vitaminstatus eller blodprosent gjøres ved behov og på medisinsk indikasjon. Vitaminmangel, annet enn D-vitamin, er ganske sjelden hvis man har et normalt kosthold, sier Westerby.

Hun forteller at jernmangel er vanligere hos yngre kvinner.

– Det er ikke hensiktsmessig å ta en sjekk av disse hvis man ikke har noen spesielle plager eller symptomer.

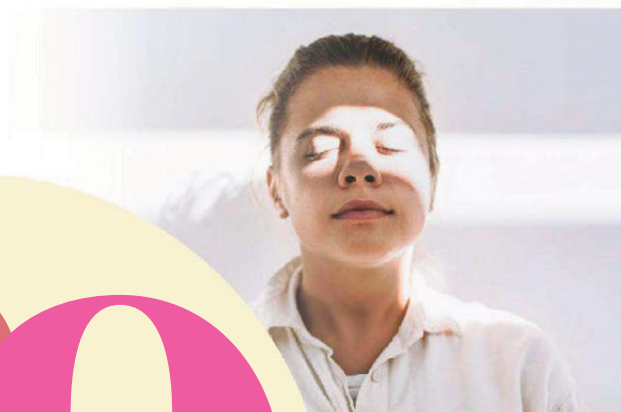
9. PSYKISK HELSE

Det bør bli en lavere terskel for å snakke med legen dersom man sliter med den mentale helsen.

– Man må finne en god balanse mellom jobb og fritid, og våge å oppsøke hjelp ved angst, depresjon og spiseforstyrrelse. Her er det utrolig viktig å forebygge, sier hun.

Hun understreker at det er viktig at legene tar folk på alvor når de forteller om angst og andre psykiske utfordringer og problemer.

– Man skal tas på alvor selv om man for eksempel har hel-seangst. Det er utrolig viktig å ha en god dialog med legen og forebygge psykiske helseplager, slår hun fast.



10. VAKSINE-RING

Pass også på å ta en gjennomgang med legen for å sjekke at alle vaksinene dine er oppdatert.

– Jeg anbefaler å følge råd om vaksiner mot covid-19-infeksjon. Jeg spør også pasienten hvordan det ligger an med andre vaksiner.

Risikogrupper bør la seg vaksinere mot influensa, men i tillegg er det lurt å ta påfyll av vaksinen mot difteri, kikhoste, stivkrampe og polio. Denne bør tas hvert tiende år som en oppfriskningsdose. Vaksinen gis samlet i én dose, og beskytter i ti år, sier Larsen.





SULTEN

Å ha lavt blodsukker har blitt et vanlig uttrykk. Men selv om vi føler oss både slappe og slitne, irritert og stresset skyldes det sjelden at blodsukkeret er spesielt lavt. Det er bare helt vanlige symptomer på at kroppen trenger påfyll av mat og drikke. Selv om det er individuelle forskjeller, må de fleste kjøre seg ganske hardt før de får symptomer på lavt blodsukker.



MINDRE SINT

Ifølge gammel japansk tradisjon skal man knuse tallerkener for å få ut sinne. Nå har forskere sett på om andre metoder kan ha samme effekt. En gruppe studenter skrev ned sinte følelser på et ark som ble makulert eller lagt i en plastboks. En annen gruppe arkiverte dokumentet på PCn eller kaste det i søppelbøtten. Eksperimentet viste at makulering og søppelbøtte hadde best effekt. *Kilde: Forskning.no*



Drikker du nok?

Om sommeren trenger vi enda mer væske enn ellers i året.

Kroppen trenger mellom 1,5 og 2,5 liter væske i døgnet. Mye tilføres gjennom maten, men resten må vi drikke. På varme dager, eller når vi er i aktivitet, øker væskebehovet. Dersom væskeinntaket er for lite kan vi få hodepine, bli slappe og ukonsentrert.

Her er noen tips:

- Ha alltid en mugge med kaldt vann i kjøleskapet.
- Tilsett gjerne et par jordbær, en skive melon, litt sitron eller sitronmelisseblad for å få litt variasjon på smaken. Sukkerfri saft fungerer også fint.
- Drikk jevnlig gjennom hele dagen. I det vi kjenner tørst betyr det at vi allerede har drukket litt for lite over tid.
- Hvis du drikker kaffe, te eller alkohol bør du alltid drikke vann ved siden av.
- Drikk vann til middag.
- Drikk et glass vann før hvert måltid og før du legger deg om kvelden.

- Skal du på tur eller på jobb er det lurt å ha med seg en vannflaske.
- Driver du med fysisk aktivitet øker også væskebehovet. Sørg for ekstra påfyll av vann før, under og etter aktiviteten.
- Er du usikker på om du drikker nok? Skaff deg en vannmugge som også fungerer som desilitermål. Fyll den opp med 1 1/2 liter vann på morgenen og sørg for å drikke den tom før kvelden.

Kilde: Ung.no

Visste du at...

... det er lurt å drikke både kaffe og te i varmen? Det øker kroppstemperaturen og hjelper kroppen til å svette slik at vi får det bedre når det er varmt.

Kilde: Illustrert Vitenskap

ShowPeople presenterer

MUSIKKENS —• MAGI •—

med
**KIM
WIGAARD**



I samarbeid med lokale demenskor inviterer Kim Wigaard til konsert.

6. sept – Oslo

28. sept – Trondheim

3. okt – Fredrikstad

4. okt – Drammen

11. okt – Tromsø

12. okt – Harstad

13. okt – Narvik

17. okt – Sandnes

18. okt – Haugesund

24. okt – Sandefjord

25. okt – Vennesla

26. okt – Arendal

31. okt – Høvik

01. nov – Stavanger

07. nov – Gjøvik

08. nov – Oslo

flere kommer

ticketmaster®

10% av konsertens overskudd vil bli donert til arbeid med Demenskor i Norge.

KJØP BILLETT





NTB

Samboeren min var sykkelig sjalu

– Ofte spør jeg meg selv: Hvorfor forlot jeg ham ikke den første gangen han krenket meg? Trolig fordi jeg ønsket å tro at godguten min fantes der inne i mørket, sier Lene (40) om ekssamboeren Ketil.

Jeg møtte ham på ungdomsskolen. Jeg var én av de mindre populære, og han var den alle ville være sammen med, åpner Lene.

– Du kan tro jeg ble overrasket og smigret da han ba meg ut: «Vil du spise middag med meg?» spurte han. Jeg ble hodestups forelsket etter den første daten. Fra da av var vi uadskillelige.

Hun trekker pusten dypt der hun sitter ytterst på stolen.

– Ennå er det vanskelig å forstå at den sjarmerende gutten en dag skulle bli svært farlig.

EN EVENTYRLIG START

Den vevre damen innrømmer at fortellingen ripper opp i sår som fortsatt svir.

– I starten ga hans oppmerksomhet meg bedre selvfølelse. Riktignok viste Ketil tendenser til sjalusi, men jeg øynet ingen fare.

– Hvordan slo sjalusien ut?

– Han likte for eksempel ikke at jeg hadde guttevenner. Og gikk jeg ut med venninner, ville han ha referat om absolutt alt.

– Var det greit for deg?

– Egentlig ikke, drar hun på det, – men han klarte å sjarmerer meg. Alle elsket ham. Også foreldrene mine. Han var sammen med familien min på det meste. Også ferieturer.

Etter videregående flyttet de sammen. Hun begynte å studere, mens han fikk lærlingplass som tømrer og forsørget dem.

– Helt fra starten av samboerskapet viste Ketil misnøye hvis jeg inviterte venninner hjem eller ble med på ting uten ham. Én kveld kom jeg sent hjem etter å ha vært ute med studievenner. Det skulle straffe seg. Straks jeg var innenfor døren, kastet han meg brutalt ned i en stol. «Hvem har du vært sammen med?» spurte han. «Var det noen kjekke gutter der? Du kysset én av dem, gjorde du ikke?»

Slik fortsatte han å terrori-

sere med en haug av spørsmål. Jeg ble livredd! «Jeg har vondt i magen?» stønnet jeg og løp på badet. Jeg låste døren og ble sittende på det varme gulvet til han roet seg. «Hvem i all verden var det mennesket der ute?», tenkte hun redd.

STJAL ALLE PENGENE

I stedet for å gjøre det slutt gikk Lene inn for ikke å irritere kjæresten.

– Jeg ville ikke miste ham! Hver gang etter at sinnet hans hadde lagt seg, så jeg nemlig den gutten jeg hadde forelsket meg i – den varme og gode. Jeg håpet han ville komme tilbake for godt.

For ikke å irritere ham satt hun stort sett hjemme alene etter skoletid. Selv dro han ut på fest – uten henne.

– Pratet du med ham eller andre om problemene deres?

– Foreldrene mine hadde flyttet til Spania, og jeg ville ikke uroe dem. Venner hadde jeg ikke lenger. Og jeg er enebarn. Jeg forsøkte å ta det opp med ham, men han svarte: «En grå mus som deg burde være stolt over å ha en kar som meg».

– Han hakket stadig oftere på utseendet mitt. Jeg var ikke lenger «pusen», men «brilleslangen». Dessverre hadde jeg ingen til å korrigere synet mitt, sier hun – i dobbelt betydning.

Økonomisk svindel ble neste sjokk.

– Jeg var i banken for å søke lån og oppdaget at kontoen min var tømt! Det viste seg at han hadde «tyvlånt» bankkortene mine og tatt ut hvert øre jeg hadde spart. Hvordan kan noen gjøre noe sånt?

– Innrømmet han det?

– Da jeg spurte, ja. «Synes du ikke jeg fortjener noen kroner for å holde ut med deg?» sa han spydig og rolig. «Dette må jeg ut av!» tenkte jeg fortvilet.

Enda noen rystende opplevelser måtte skje før hun kom seg vekk.

– Da jeg var ferdig utdan-

net, fikk jeg en god jobb og lønnen ga oss større økonomisk frihet. Ketil brukte pengene til å drikke seg full hver helg. Som regel ute på byen. Han ble stadig mer kranglete og voldelig. Jeg var konstant urolig og angstfylt, men i stedet for å kaste ham ut mildnet jeg utbruddene ved å tilby ham sex. Ja, jeg lot meg bruke, sier hun trist og tørker vekk noen trillende tårer.

Hun sitter nå så langt ut på stolen at hun er nær ved å tippe forover. Det er ingen tvil om at vi nærmer oss klimaks i fortellingen.

– Jeg tok endelig mot til meg en natt han kom hjem og skrek: «Din jævla hore!»

– Han satte seg ovenpå meg i sengen og lot knyttnevene hagle mot kroppen

«Vit at det finnes et bedre liv.
Fatt mot og gå!»

min. Han hadde møtt en kollega av meg på byen og fått for seg at jeg var utro med karen. Jeg gråt og nektet, men han ble bare enda mer rasende. Plutselig tok han tak i håret mitt og rev meg brutalt bakover. Hodet mitt smalt mot sengegavlen. Jeg husker ikke annet enn at det spraket i topplokket. Jeg besvimte. Da jeg våknet, unnskyldte han seg. Han gjorde alltid det, men levde aldri opp til ordene sine.

– Den kvelden listet jeg meg ut da han sovnet. Jeg ringte et krisesenter og fikk oppgitt en adresse. Jeg følte meg veldig liten da jeg gikk inn den døren, men trengte hjelp og hadde ingen andre steder å gå.

UT AV ISOLASJONEN

Lene roter rundt i vesken sin og henter frem et lommebrev. Nesen blir pusset.

– Takk til de englene som jobber frivillig på sånne steder. De ga meg et livreddende puff videre i livet.

Lene forteller at hun

ringte sin tidligere bestevenninne fra krisesenteret og fortalte hva som hadde skjedd. Hun ble både møtt med medfølelse og tilbud om å bo i kjellerleiligheten til familien.

– For en lettelse! Mannen hennes sa han kunne hente sakene mine hos Ketil. Jeg sendte med et brev hvor jeg forklarte hvorfor det var slutt og at jeg ikke ville ha mer kontakt med ham. Jeg ble lettet over å høre at han hadde mottatt det med ro. Naive meg.

Noen uker senere får hun nok et sjokk.

– Jeg holdt på å falle til ro i leiligheten da et vindu plutselig blir knust. Mens jeg hoppet høyt av skrekk, klatret Ketil inn. Han hadde

en kniv i hånden. «Du er min og bare min!» skrek han og løftet den mot meg. Heldigvis var han full og ustø. Husverten hadde hørt bråket og var på plass før han fikk gjort mer ugagn. Kort tid etterpå kom politiet. Jeg slapp unna med skrekken. Ketil fikk besøksforbud og jeg et direktenummer til politiet i nødstilfeller.

Lene drar stumpe lenger inn på stolsetet. Marerittet er over.

– Heldigvis hadde vi ikke barn sammen! Det hadde straks vært verre, trøster hun seg selv med.

Årene har gått, og Lene har i dag funnet lykken med en ny mann.

– Jeg har en rolig og snill kjæreste. En jeg kan stole på. I høst skal vi gifte oss, og til vinteren blir vi foreldre for første gang. Endelig er jeg lykkelig. Derfor ville jeg rekke ut en hånd til andre som sliter med «syke» livspartnere, og si: Vit at det finnes et bedre liv. Fatt mot og gå! •

Min vei ut av ensomheten

Jeg var en sjenert og usikker jente. Det resulterte i en ensomhet som fulgte meg langt opp i voksenlivet. Helt til den dagen jeg kastet meg ut i det ukjente.



NTB

Det er en stille kveld. Mannen min er ute og rydder i hagen. Når han er ferdig hos oss, drar han til foreldrene sine og tar i et tak der også. Det er slik han er, han stiller opp for andre, uten at de ber ham om det. Sønnen vår Filip sover, og jeg satt egentlig godt sammenkrøpet i sofaen og leste en bok. Så begynte tankene mine å vandre, fordi jeg kjenner at jeg har det så godt, både med det livet jeg lever, og med meg selv. Og jeg fikk trang til å skrive litt om nettopp det. Hvem hadde trodd at jeg skulle komme hit, jeg som gjennom mange år slet med ensomhet og dårlig selvtillit.

Jeg vokste opp i Oslo og bodde der gjennom hele barneskolen. Det tok tid for foreldrene mine å forstå at jeg ble mobbet på skolen hver dag. Jeg stammet og jeg veide litt for mye. Jeg var et yndet mobbeoffer. Jeg hadde ingen venner og holdt meg hjemme etter skoletid.

Maten og godteriene ble min trøst, og til slutt ble jeg konfrontert av mamma. Hun lurte på hva alt dette handlet om. Ingen ringte på døren vår, og jeg overspiste stort sett hver eneste dag. Hun var veldig direkte, og det endte med at jeg gråt. Jeg gikk i sjette klasse, og for første gang satte jeg ord på hvordan jeg hadde det.

Mamma lyttet oppmerksomt og medfølelse til det jeg fortalte, og det gikk ikke lang tid før foreldrene mine tok en stor avgjørelse. For å skape en endring bestemte de seg for at vi skulle flytte til mine besteforeldres by. Jeg skulle bytte skole, og alt skulle bli så bra. Men nissen fulgte med på lasset.

Jeg ble ikke et mobbeoffer på den nye skolen, slik jeg hadde vært, men jeg ble ignorert og gikk venneløs gjennom ungdomsskolen. Det som løftet meg opp, var at jeg nå hadde besteforeldre i nærheten. Hos dem fikk jeg mye kjærighet. Jeg var innom dem stort sett hver dag etter

skoletid, og jeg hadde noen viktige samtaler med farmoren min om livets sorg og smerte. Hun fortalte fra oppveksten sin, og hun hadde heller ikke hatt det så enkelt fordi hun vokste opp under fattigdom og led under det.

SJENERT OG USIKKER

Jeg var skoleflink og brukte mye tid på skolearbeidet. Det resulterte i gode karakterer som jeg alltid viste til farmoren min. Hun belønnet meg med penger hver gang jeg kom med karakter-utskriftene. I tillegg tjente jeg litt på å hjelpe dem med hage og husarbeid. Jeg sparte alltid pengene jeg fikk, og elsket å se hvordan pengene mine vokste i banken. Jeg var generelt opptatt av matematikk, og da jeg omsider sto foran en ny livsvei, valgte jeg å studere økonomi.

Også nå holdt jeg meg stort sett for meg selv, for jeg var så usikker på hvordan jeg skulle oppføre meg i relasjoner. På videregående hadde jeg riktignok vært en del av en gjeng, men jeg fikk aldri et nært forhold til noen av dem. Jeg tror jeg ble inkludert fordi jeg var skoleflink og kunne hjelpe dem som slet med ulike fag. Jeg var rett og slett god å ha, og for meg var det bedre enn å bli gående alene.

Jeg utdannet meg til økonom, fikk en godt betalt jobb i en bank og kjøpte leilighet. Alt lå vel til rette for at jeg kunne ha et godt liv, men ensomheten ble min hemsko.

Jeg kviet meg for å gå ut sammen med kollegene mine, jeg visste ikke hva jeg skulle snakke om og valgte derfor heller å bli hjemme. Jeg kom inn i en ond sirkel hvor jeg opprettholdt ensomheten ved å takke nei til invitasjoner. I tillegg var jeg skeptisk til menn, ettersom flere av mine tidligere mobbere var gutter. På min arbeidsplass var det flest menn, og det gjorde også sitt.

Vendepunktet skjedde da jeg kom over en ledig jobb i en bygd på Vestlandet. Bortsett fra at jeg måtte flytte fra foreldrene og besteforeldrene

mine, hadde jeg ingenting å tape på det. Jeg hadde en forestilling om at jeg kunne ha godt av å komme meg til et lite sted hvor alle kjente hverandre. Om ikke annet kunne jeg prøve å bo der i et par år. Derfor solgte jeg ikke leiligheten min, men leide den ut i første omgang.

Å komme til den kose- like bygda ble min redning, og med flyttingen brøt jeg også med ensomheten. Folk i bygda var spente på hvem jeg var, og stort sett alle kom innom banken for å ønske meg velkommen i løpet av

«Jeg følte at dette var skjebnen, og min dør til lykken.»

de første ukene. De presenterte seg, og jeg ble inkludert i nærmiljøet med en gang. Det var som om selve flyttingen ga meg økt selvtillit, og jeg bestemte meg for å by mer på meg selv.

Jeg ble godt kjent med naboene mine, og gjennom dem møtte jeg Ole. Vi fant umiddelbart tonen, og han ba meg med på biltur, slik at jeg skulle få se den vakre naturen. Etter den turen var det oss to. Jeg møtte kjærigheten så fort at jeg øyeblikkelig følte at dette var skjebnen og min dør til lykken.

DYPE RØTTER

Jeg har fått et liv her i bygda som jeg aldri tidligere kunne ha drømt om. Derfor er jeg blitt boende, og jeg har giftet meg og fått barn her. Leiligheten min er for lengst solgt, og jeg har slått dype røtter i dette koselige stedet hvor alle kjenner hverandre.

Om sommeren er det konserter og aktiviteter. Om vinteren går vi på ski, aker og er mye ute, store som små. Eller vi inviterer

hverandre hjem til kakebaking og kakao. Jeg har fått en svigerfamilie jeg trives godt sammen med, og foreldrene mine kommer stadig på besøk. De er bergtatt av den vakre naturen, og de vil selvsagt også tilbringe tid sammen med Filip.

Besteforeldrene mine har også vært her noen ganger, men de er nå såpass gamle at de ikke lenger har helse til å reise så langt. Jeg besøker dem et par ganger i året, ellers skriver jeg brev til dem. Etter at jeg ble mamma, har jeg endelig fått gode og nære

venninner, og jeg føler meg som en naturlig del av en koselig venninnegjeng.

Alt løsnet for meg til slutt. Jeg ble beriket med mann og barn. Jeg har en solid utdannelse som alltid vil sikre meg jobb, og jeg vet at jeg ikke kan få det bedre. Å våkne opp til vakker natur utenfor er noe jeg nyter til fulle. Å ha en mann som Ole gjør meg takknemlig, for han er verdens beste ektemann. Jeg har lagt fortiden bak meg.

Det å bli voksen innebærer at man også må ta ansvar og gjøre noen nye valg som kan bedre ens livssituasjon. I mitt tilfelle tok jeg en sjanse ved å flytte til noe som var helt ukjent for meg, men det ga meg også en unik mulighet til å få en ny start. Nå ser jeg fremover med en visshet om at jeg aldri vil komme til å oppleve ensomheten igjen. Her betyr jeg noe for mange, og med min egen familie er jeg sikret mennesker rundt meg som jeg både kan få kjærighet av og gi kjærighet til. Det er en sterk lykke jeg aldri kommer til å ta for gitt, så lenge jeg lever. •

«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.

Bryllupet var et skuespill

Familiene på begge sider gledet seg til bryllupet, og forberedelsene var godt i gang. Det var bare David og jeg som begynte å tvile på om ekteskapet var det rette for oss.

Jeg har alltid visst at jeg har en spesiell plass i hjertet til foreldrene mine. Som den yngste og eneste jenta i en søskenflokk på fire ble jeg den lille jenta alle hadde ønsket seg. Og det har jeg fått høre helt siden jeg var liten. Jeg følte meg ønsket også, og med tre eldre brødre som passet på meg, var jeg alltid trygg.

Selv da jeg i mine verste ungdomsår kranget en del med foreldrene mine, tok brødrene mine alltid mitt parti. Så det er sant at jeg er vant til å få det som jeg vil, og mange vil nok si jeg er bortskjemt. Likevel har jeg alltid hatt veldig stor respekt for foreldrene mine og prøvd å lytte og lære av dem.

Fra jeg var bitte liten har mamma sagt at hun gledet seg til jeg skulle gifte meg. Det var hennes drøm i livet å få arrangere sin datters bryllup. Selv giftet foreldrene mine seg hos byfogden, og det har vært mammas indre sorg. Pappa hadde nemlig et ekteskap bak seg fra før og ville ikke gifte seg i kirken to ganger. Skulle de bli gift, måtte det bli enkelt og borgerlig.

Jeg selv har egentlig aldri hatt noen drøm om kirkebryllup eller ønsket å være prinsesse for en dag slik som andre småjenter. Under hele oppveksten har jeg i grunnen alltid vært en typisk guttejente. Men jeg visste at det var sånn det kom til å bli, et stort bryllup hvor foreldrene mine

ville stille opp hundre prosent og sørge for at slekt og venner kom fra nær og fjern.

GRAVID

Da jeg var 20 år, ble jeg sammen med David, og han skled rett inn i familien vår. Jeg selv ble mottatt i hans familie med åpne armer, og alle syntes vi var et perfekt par. Vi hadde samme interesser, og feriene tilbrakte vi med familien, enten på fjellet eller ved sjøen.

Da jeg var ferdig utdannet sykepleier, flyttet David og jeg sammen. Vi var 23 år begge to og startet på voksenlivet og dets utfordringer. Med felles interesser og god kommunikasjon oss imellom var hverdagen stort sett rolig og harmonisk. Vi tenkte vel aldri over at det å flytte sammen var et stort steg i livet vårt, og for meg var det som en selvfølge at forholdet vårt skulle vare livet ut. Så da jeg et år etter at vi hadde flyttet sammen, ble gravid, var jeg glad.

David var også glad, og foreldrene våre gledet seg til å få et barnebarn. De syntes i tillegg det var på tide at vi giftet oss, særlig mamma, og alle var enige om at det var en god idé å ha dåp og bryllup på samme dag. David og jeg lot de respektive familiene holde på, og sammen la de planer om hvordan det hele skulle foregå. Selv orket jeg nesten ikke å forholde meg til noe av det, jeg hadde nok med morgenkvalmen og

slet med humørsvingninger omtrent fra den dagen jeg fikk vite at jeg var gravid.

Men så skjedde det noe som endret alt. I tiende uke spontanaborterte jeg og ble veldig syk i etterkant. Livet mitt raste sammen, og jeg ble langtidssykmeldt fra jobben. Mamma og svigermor gjorde alt for å vise støtte og omsorg, mens David på sin side trakk seg mer og mer unna. Han syntes det hele var veldig vanskelig, men vi kommuniserte fortsatt bra, og han satte ord på redselen og usikkerheten sin. Han var imidlertid vant til å se meg frisk og rask og taklet dårlig å se meg ligge på sofaen, svak og deprimert.

På sidelinjen holdt både Davids og min familie fast ved bryllupsplanene, og mamma trøstet meg med at jeg nok kom til å bli gravid igjen. Alt skulle ordne seg, det var hun sikker på.

EN DYP URO

Mens jeg var syk, begynte jeg imidlertid å tenke mer alvorlig på livet mitt og hva jeg egentlig forventet av det. Var det virkelig David jeg ville dele resten av dagene mine med? Var dette det rette tidspunktet for å binde meg og få barn? Spørsmålene surret rundt i hodet mitt, og selv om jeg ofte sa til meg selv at det bare var naturlig å være litt usikker, følte jeg en dyp uro inne i meg. Jeg så for meg de unge parene vi kjente, som slet med økonomien og hverda-

gen, og tenkte at slik ville ikke jeg ha det.

Jeg innså at David og jeg aldri hadde hatt en alvorlig samtale om hva vi virkelig ville i livet, for alt hadde blitt planlagt for oss. På den annen side kunne det jo dette være vanlige bryllupsnerver og at jeg hadde for god tid til å tenke når jeg ikke jobbet. For jeg var jo oppriktig glad i David, var jeg ikke? Tankene spant i hodet mitt, og noen ganger så jeg til og med spontanaborten som et tegn på at jeg ikke var klar for å få barn.

All tvilen holdt jeg imidlertid for meg selv, for alle trodde jo at jeg var lykkelig med David og forventet at det skulle bli oss to. Etter hvert som jeg ble bedre, bestemte jeg meg for at jeg måtte snakke med David om tankene mine. Det kunne ikke fortsette slik. Og for alt jeg visste, kunne det jo hende at han følte akkurat som meg. Da vi satte oss ned en kveld for å prate, var bryllupet allerede helt organisert. Kjolen var klar, menyen var bestemt, og lokaler var leid.

Jeg la alle kortene på bordet for David, og som jeg kanskje intuitivt hadde følt, ble han lettet da jeg fortalte ham hva jeg følte. Jeg sa at jeg ikke visste om dette var riktig, at jeg var utrolig glad i ham, men at jeg ikke engang visste om jeg elsket ham. Vi var så unge og hadde så få erfaringer. Og David kunne ikke være mer enig. Han følte seg også over-



«Vi spilte med
og kysset
hverandre ømt
idet vi ble
erklært for
rette ektefolk
å være.»

kjørt av all planleggingen til familiene våre, og hadde ikke fått tid til å kjenne på sine egne følelser før alle plutselig tok det som en selvfølge at det skulle bli oss to.

DET BLE BRYLLUP

Vi snakket mye om alt dette i de kommende ukene. Og vi ble enige om to ting. Det ene var at vi skulle fullføre bryllupet. Vi hadde rett og slett ikke krefter eller mot til å avlyse alt og orket ikke tanken på et stort oppgjør med foreldrene våre. Det andre vi bestemte oss for, var en lang reise til Sør-Amerika etter bryllupet, der vi kunne få ro til å tenke over fremtiden vår. Vi sa det ikke direkte, men visste nok begge to at den reisen ville være slutten på vår tid sammen.

Så vi giftet oss og hadde et flott bryllup med stolte foreldre. Det ble en heidundrende fest for slekt og venner, og ingen visste hva som foregikk i hodene på David og meg. Vi spilte med og kysset hverandre ømt idet vi ble erklært for rette ektefolk å være. Foreldrene mine gråt, og brødrene mine klapet David på skulderen og sa at nå var han en av dem. Mamma skrøt av meg hele kvelden og sa at jeg var flott og vakker. Hun tok masse bilder og sa gang på gang at dette var stort for henne.

David og jeg var glade for den fine dagen, men det var merkelig å stå der og gjennomføre en seremoni som tilsa forening, når vi selv følte det mer som en avskjed. Men det som var

viktig for oss akkurat da, var at alle var glade og fornøyde.

Det ble en fantastisk reise. David og jeg fungerte bra sammen, og det føltes trygt og godt å reise med ham. Vi hadde få krangler, og praten gikk for det meste ut på å bestemme hvor vi skulle spise og når vi skulle reise videre til neste sted. Under reisen ble vi også enige om at separasjon var det beste for oss, og at vi kom til å ta oss av det med en gang vi kom hjem. Jeg selv ville dra utenlands, og David ville fortsette studiene sine hjemme.

GODE VENNER

Etter at vi kom hjem, ventet vi i ytterligere en måned før vi fortalte familiene våre at vi ikke ville leve sammen lenger. Mamma ble nesten

hysterisk og tenkte først og fremst på hva alle andre kom til å si. Pappa humret litt og sa at vi i hvert fall hadde hatt et fint bryllup. Svigermor ringte meg og spurte hvem av oss som hadde foreslått separasjon. Jeg sa at dette hadde vi bestemt sammen. Hun syntes det var en stor skam og mente i tillegg at vi burde gi tilbake gavene vi hadde fått til bryllupet!

I tiden som fulgte ble det mange vanskelige samtaler og forklaringer, for alle som hadde vært involvert i bryllupet vårt, krevde å vite akkurat hvordan dette var blitt bestemt. I ettertid var David og jeg enige i at vi kanskje burde ha sagt ifra før bryllupet, for en så rask separasjon ble et stort samtaleemne for alle rundt oss. •



NTB

Jeg fortalte hans kone alt

Jeg trodde på Ragnars kjærlighetserklæringer. Trodde det bare var et spørsmål om tid før han skulle gå fra sin kone. Men så ble jeg gravid.

Det er full krig mellom Ragnar og meg nå, og det er såpass ille at jeg valgte å dra ned på politistasjonen rett etter jobben i dag for å snakke med dem. Jeg vurderer å anmelde ham fordi meldingene han sender meg, er så fulle av hat og trusler. Men jeg skal avvente det i noen dager.

På en måte forstår jeg at han er sint og fortvilet. For det som skjer i livet hans nå, har endevendt alt, og kanskje han mister familien sin. Men på en annen side mener jeg at han også må ta konsekvensene av handlingene sine. Han bør forstå at han ikke kan bestemme over mine valg eller true meg til taushet.

Jeg møtte Ragnar for halvannet år siden i jobbsammenheng og lot meg forføre. Ringen hans fortalte at han tilhørte en annen, men han sa at ekteskapet hanglet, og at han var på vei ut. De typiske løgnene en mann som ønsker å være utro, naturlig nok kommer med for å få en jente på kroken.

Jeg falt for ham, og jeg kjøpte hvert ord han sa. Jeg trodde oppriktig at jeg var den første han hadde bedratt sin kone med, og at han var seriøs. Jeg så for meg en fremtid sammen med ham, uten tanke på hans kone og hans barn.

I over ett år hadde vi et intenst forhold hvor han holdt meg varm med godsnakk og løfter om fremtiden. Han sa ofte at han elsket meg over alt på jord, men de klassiske hensynene til familien fikk ham til å vente med å annonser bruddet. Det var alt fra at datteren skulle ha en ballettoppvisning, til at svigermoren skulle feire sin 60-årsdag. Alt var bra inntil jeg oppdaget at jeg var gravid. Da fikk han panikk og truet meg til å love at jeg skulle ta abort.

Jeg lovet det, men det var fordi jeg ble redd. Jeg hadde nettopp fylt 30 år da. Rundt halsen bar jeg på et hjerte med diamanter som Ragnar hadde gitt meg, som beviset på hans kjærlighet. Men da jeg fortalte om graviditeten,

ble han sint. Og jeg sa til meg selv at det var naturlig at han reagerte.

Jeg klarte ikke å ta abort, og jeg unnlot å fortelle ham det med én gang. Ikke før jeg var fire måneder på vei, innrømmet jeg at jeg fortsatt var gravid.

Den kvelden sa han at jeg var det sykeste mennesket på jord, og at jeg virkelig skulle få svi hvis jeg ikke gjorde noe med det. Jeg prøvde å si at vi hadde snakket om å få et kjærlighetsbarn en gang. Da skrek han til meg mens han bannet og svertet at han fortsatt var gift, og at han hadde en familie å ta hensyn til.

HAN HAR LURT MEG

Etter den dagen forble han taus. Han svarte ikke på meldinger eller mail. Jeg oppsøkte ham på jobben, men han ignorerte meg fullstendig og sa at jeg skulle holde meg unna. Det ble veldig voldsomt for meg å se ham i en slik utgave. Først lidenskapelig og varm, og så kald og ufølsom. Men av en eller annen grunn tenkte jeg at han trengte litt tid til å fordøye det, og at denne kjølige distansen var et bevis på at han jobbet med å bryte ut av ekteskapet sitt.

Jeg trodde faktisk fortsatt på at jeg kom til å få ham, og at vi skulle bli en familie til slutt. Han hadde jo sagt utallige ganger at han elsket meg, og at han ville dele fremtiden med meg. Men etter hvert har jeg innsett at Ragnar har lurt meg trill rundt og holdt meg varm med alle disse fantastiske ordene. Det gikk gradvis opp for meg at jeg ikke var noe annet enn det han ønsket at jeg skulle være, en elskerinne. Og det gjorde meg sint.

Nå er jeg snart seks måneder på vei, og i forrige uke tok jeg et valg. Jeg ble så sint på Ragnar da jeg satt og så gjennom alle gavene, kortene og kjærlighetserklæringene han har gitt meg, at jeg holdt på å sprekke. Hvorfor i all verden beskyttet jeg ham nå som jeg var gravid? Hvorfor skulle ikke hans kone få vite det, slik at hun fikk vite

hvem hun er gift med, og at hennes barn snart skal få en liten bror eller søster?

Jeg ble utrolig provosert ved tanken på at Ragnar skulle leve videre på en løgn og late som om jeg og barnet vårt ikke eksisterte. For det var jo én av truslene hans, at nåde meg hvis jeg gikk ut til offentligheten med at dette barnet var hans! Hvorfor skulle han frata meg retten til å leve i ærlighet overfor meg og vårt kommende barn? For om han aldri kom til å ha noe med dette barnet å gjøre, skulle det i alle fall ikke være hemmelig at det er han som er faren.

«Jeg trodde faktisk fortsatt på at jeg kom til å få ham, til slutt.»

Raseriet mitt vokste, og jeg tenkte i mitt stille sinn at hele verden der ute skal få vite at nettopp Ragnar skal bli pappa. Gifte Ragnar som har lovet at han skal gå fra sin kone og sine barn, skal ha barn med sin elskerinne. Så enkelt var det! Og så vanskelig.

JEG ER REDD

Jeg ringte Hege, hans kone. Jeg presenterte meg og sa at jeg hadde hatt et forhold til mannen hennes i halvannet år, og at jeg skal føde hans barn om knappe tre måneder. Hun fikk sjokk, og hun måtte spørre meg flere ganger om jeg var sikker på at jeg snakket om hennes Ragnar! Jeg ramset opp en rekke detaljer som bevis på at det var hennes Ragnar, og da takket hun for at jeg hadde ringt, og spurte om hun kunne ringe meg tilbake.

Jeg innser hva jeg har gjort. Jeg har ødelagt en familie. For det var ikke bare Hege som ringte meg senere den dagen. Ragnar kom på døren min, men jeg lukket ikke opp. Han ringte meg mange ganger, og han la igjen truende beskjeder på svareren min og skrev meldinger om at han skulle gjøre livet

mitt til et helvete, slik jeg nå hadde gjort med hans.

Jeg tok telefonen da hans kone ringte meg tilbake, og jeg la alle kortene på bordet. Jeg fortalte at jeg var blitt villedet gjennom alle disse månedene, og at jeg aldri hadde begitt meg inn i dette forholdet hvis jeg hadde visst at han kom til å forbli gift. Hege var ikke så interessert i å høre min historie og heller ikke om svangerskapet. Det hun ville vite, var detaljer om hvor lenge vi hadde hatt et forhold, når vi hadde møttes og hva han hadde sagt.

Jeg hørte at hun skrev ned

etter hvert som jeg besvarte spørsmålene hennes. Før hun la på, takket hun meg for at jeg hadde vært så ærlig. Men nå er altså krigen i gang mellom Ragnar og meg. Jeg svarer ikke på så mange av meldingene, bortsett fra at jeg har skrevet at han må ta ansvar for sine handlinger.

Idet jeg gikk ut fra politistasjonen, skrev jeg en melding til ham om at jeg har pratet med politiet, i håp om at han slutter å trakassere meg. Han har ikke sendt mer enn én melding etter det, og der sto det at jeg ikke skulle føle meg så trygg. Jeg er redd. Jeg er innforstått med at dette er et veldig dårlig utgangspunkt for å sette et barn til verden, men samtidig var det ikke slik jeg trodde det skulle bli.

Jeg trodde på kjærligheten mellom Ragnar og meg. Men nå er katta ute av sekken, så får jeg håpe at alt roer seg ned etter hvert, og at jeg har klart å skremme noe i Ragnar med at jeg har snakket med politiet. Hvis ikke blir jeg nødt til å anmelde ham. For jeg har også behov for å beskytte meg selv og barnet. Og jeg kjenner at jeg har gjort det riktige. Hans kone har rett til å vite hvem hun er gift med. •

Min mann, enkemannen

Jeg syntes det var naturlig at Jan snakket om tragedien han hadde opplevd. Men at han aldri så ut til å bli ferdig med den, ble vanskelig for meg å leve med.

Nå er det syv år siden jeg møtte Jan på en sammenkomst hos felles kjente. Han var en dypt ulykkelig og sørgende enkemann. Med tårer i øynene fortalte han meg om sin unge hustru, Mona, som døde brått og etterlot ham alene med to små tvillinggutter på fem år.

Jeg følte med ham, og da kvelden var over, takket han meg for at jeg ville lytte til ham, og ga meg en varm klem. Slik begynte forholdet mellom oss. Allerede dagen etter ringte han og ba meg på kino. Moren hans skulle passe guttene.

Jeg takket ja, jeg følte at han traff noen strenger hos meg, ungkarshvinnen, som var blitt mer og mer kresen etter hvert som årene gikk. Ikke lenge etter ble jeg presentert for Jans sønner, senere fulgte resten av familien. Moren hans tok hånden min mellom begge sine, og uttrykte glede over at Jan hadde funnet en ny kvinne i sitt liv.

– Disse to årene har ikke vært enkle for ham, sa hun.

Guttene var blitt syv år gamle, viltre, men gode gutter som jeg straks følte omsorg for. De knyttet seg raskt til meg, Jan hadde visst hatt evig nok med seg selv og sin sorg. Jeg fikk stadig høre om sjokket da hun ble funnet i en lysløype, midt på vintere. Et medfødt svakt hjerte som ingen noensinne hadde visst om, sluttet å banke.

Etter et års tid som kjæresten, giftet vi oss. Leiligheten min ble solgt, og noe av overskuddet ble avsatt til Jans huslån. Og så startet vi vårt liv som ektefeller. Fremdeles kunne Jan snakke om Mona, særlig når vi på lørdagskveldene satt med god mat og vin etter at guttene hadde lagt seg. Men nå begynte jeg å bli lei av å høre om Mona. Traumat familien var blitt utsatt for, var blitt analysert i alle mulige vinklinger.

Høflig begynte jeg å avbryte ham og snakke om andre ting, men han greide nesten alltid å vende tilbake til Mona. På veggen i stuen hang et stort bilde av Jan og Mona, med hvert sitt barn på fanget. Rammen var bred og gullfarget, og bildet var et skikkelig blikkfang. Også andre bilder av Mona var plassert rundt omkring i huset. Til og med en magnet på kjøleskapet var preget med bildet av henne. I mine øyne begynte hun å fremstå som en slags gudinne i hjemmet vårt. Dette bestemte jeg meg for å gjøre noe med etter et par måneder som Jans hustru.

MITT HJEM OGSÅ

Det store familiebildet hengt jeg opp i korridoren som førte inn til barnas rom, og de små bildene inne på rommet deres. Der det store bildet hadde vært, hengt jeg opp brudebildet av oss to, med guttene som brudesvenner. Malerier jeg

hadde kjøpt i årenes løp, ble hengt opp, og jeg kjøpte ny sofa. En hel dag ble avsatt til dette, og jeg gledet meg til Jan og guttene skulle komme hjem og se hvor fint det var blitt.

Mens guttene bykset lykkelig opp i den nye sofaen, la ikke Jan merke til noe annet enn at familiebildet med Mona var borte. Jeg ble nesten skremt av det paniske blikket hans. Han stilte seg foran meg med løftet pekefinger.

«Var jeg sjalu på en død kvinne?»

– Det bildet skal aldri fjernes fra veggen, hveste han.

Jeg trakk pusten dypt og svarte at nå var det jeg, hans kone, som bodde her, Mona var borte, men jeg forsikret ham om at hun ikke befant seg lenger unna enn ute i den lyse, brede korridoren, ved guttenes romdør. Han svarte ikke, og middagen foregikk i iskald taushet. Etterpå forsvant guttene på rommet sitt, og jeg på arbeidsrommet mitt.

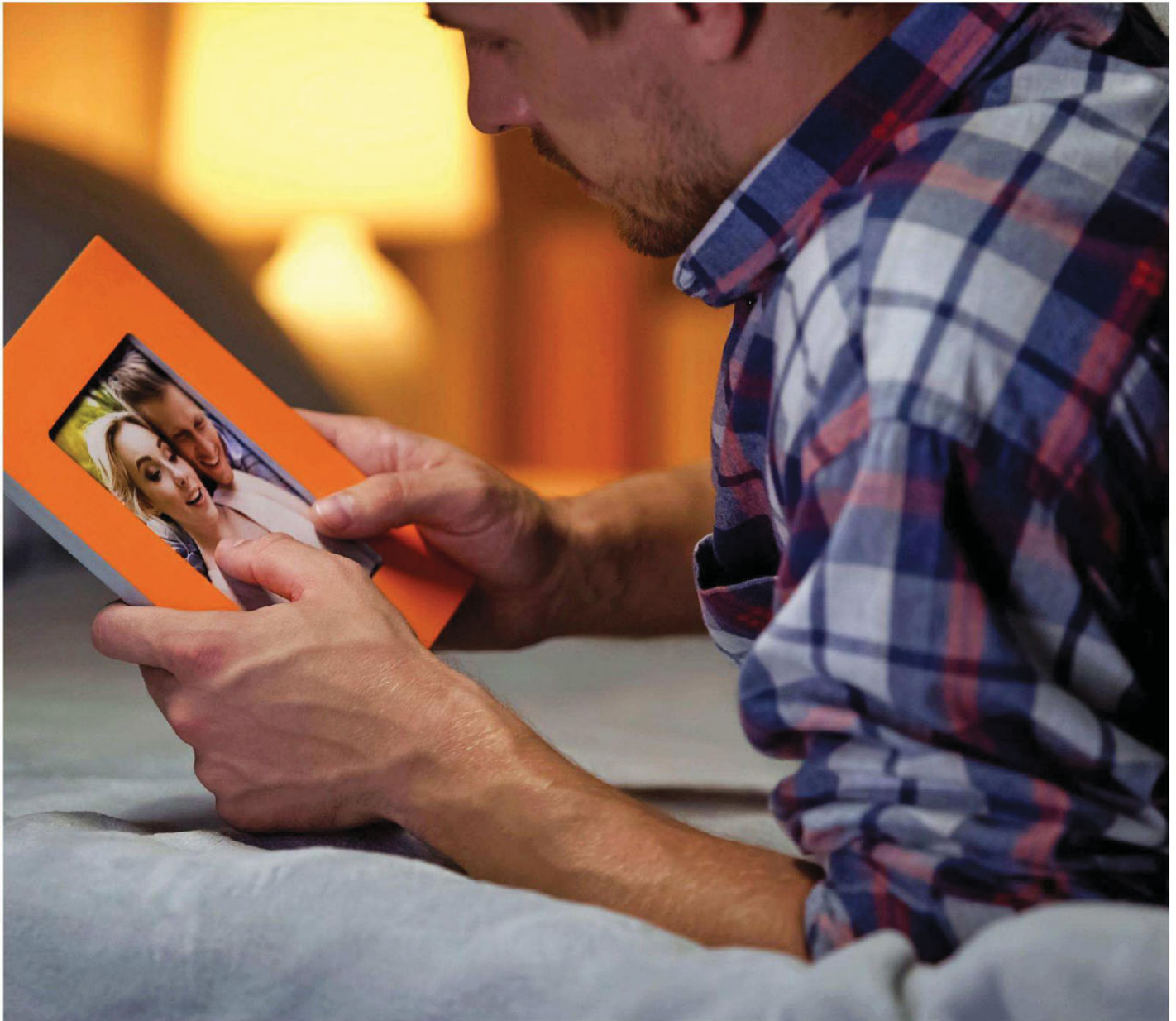
Da jeg kom tilbake til stuen, var brudebildet vårt fjernet og tilbake var han, Mona og guttene. Til og med de mindre bildene var satt på plass. Jeg ble betenkt,

hva var dette? Jeg visste ærlig talt ikke hva jeg skulle tro. Etter denne dagen ble noe forandret mellom oss. Og jeg la stadig merke til flere saker. Han omtalte for eksempel aldri mine foreldre som sine svigerforeldre, det het alltid Idas foreldre, mens Monas foreldre ble omtalt som svigermor og svigerfar.

Det såret meg, men jeg sa ikke noe. Jeg fant også et kleskap fullt av Monas klær. Jeg følte ubehag da jeg pakket alt ned for å kjøre det til Frelsesarmeen. Det var som om hun så meg. Jan la aldri merke til at klærne var borte. Men da jeg fjernet smykkeskrinet fra nattbordet hans, og pakket det vekk med tanke på at guttene kunne få det når de fikk egne koner, ble det oppvask. Jan sa at jeg ikke hadde noe med å røre Monas ting. Smykkeskrinet skulle stå der det sto, dette var smykker som han hadde gitt henne.

Jeg spurte om han hadde glemt at jeg faktisk var hans nye kone. Mumlende gikk han vekk fra meg, og det skal han ha; smykkeskrinet fikk ligge nedpakket. Jan var ofte sur, eller i hvert fall lite pratsom. Løsningen på det var å bringe Mona på bane, og han tødde straks opp. Da lente han seg mot meg, og for hundrede gang hørte jeg historiene, hvor lykelige de hadde vært, det tragiske dødsfallet. Og jeg lyttet nok en gang, for å få litt oppmerksomhet fra min mann.

Jeg kjente ikke meg selv igjen. Fra å være en sterk og



NTB

selvstendig kvinne var jeg nå blitt nesten kuet. De eneste som ga meg uforbeholden kjærlighet, var guttene. Kjærligheten var gjensidig. Jan ville ikke ha flere barn.

– Jeg har fått de barna jeg skal ha, sa han da jeg brakte det på bane.

Jeg fant meg i det også, og min egen biologiske klokke tikket og gikk. Da Jan en kveld i rødvinrus sa at han hadde opplevd en eneste stor kjærlighet, og at det var Mona, eksploderte jeg. Jeg skal ikke gjengi hva jeg sa, men Jan så forskrekket på meg. Var jeg sjalu på en død kvinne?

– Ja, det er jeg. Jeg er sjalu fordi jeg lever her med

et spøkelse, og du er min mann, den evige enkemannen, svarte jeg.

Med dette gikk enda en bit av vårt ekteskap i stykker, og Jan gjorde ingenting for å rette det opp. Jeg forsto ikke hvordan han kunne begjære meg, faktisk gi inntrykk av å elske meg, samtidig som han fortsatte å holde «liv» i Mona.

BETRODDE MEG TIL VENNINNE

En helg i guttenes høstferie tok Jan dem med på telttur. Jeg orket ikke være med. Jeg var sliten og uopplagt, forvirret og ulykkelig. Da de hadde dratt av gårde, ble jeg sittende og se på det store familiebildet. I et glimt syntes jeg tydelig at Mona så

medlidende på meg, og jeg følte meg plutselig husredd. Jeg pakket en bag og kjørte til en av mine gode venninner, Sissel.

Den natten tømte vi to flasker vin. Endelig fikk jeg fortalt hvordan jeg egentlig hadde det. Etter det gikk alt fort, lørdagen opprant og plutselig var Sissel og jeg på en visning. Jeg la inn et bud på leiligheten og fikk tilslaget! Da guttene var i seng på søndagskvelden, fortalte jeg at jeg ville skilles, at jeg var i ferd med å kjøpe meg leilighet og at han måtte gi meg tilbake pengene jeg hadde lagt i huset hans.

Han ble sjokkert, svaiet, og måtte gripe tak i dørkar-

men med begge hendene. Han mente at jeg overreagerte. Jeg måtte jo forstå at Mona tross alt hadde gitt liv til hans to sønner og fortjent en plass i vårt hjem.

– Det hadde vært ok, Jan, hvis du ikke hadde latt henne fortrengte meg, svarte jeg.

Det var synd på guttene som nå var i tenårene. Men Jans sutring brydde jeg meg ikke om. Min kjærlighet til ham var ødelagt, han hadde trampet på den altfor mange ganger. Nå sitter jeg i min egen leilighet. Guttene har nettopp vært her på overnatting. De er glad i meg, og jeg kommer til å følge dem opp fremover. Men Jan er jeg helt ferdig med. •



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

Smittsomt samlivsbrudd

Helt siden vi fikk barn i begynnelsen av 30-årene, har min mann og jeg hatt en fast omgangskrets. Den har vært satt sammen av hans og mine venner og enkelte nye underveis. Kun ett ektepar i gjengen ble skilt. Da var ennå barna våre relativt små.

Nå er helvete løs! Kan samlivsbrudd være «smittsomt»? I fjor gikk våre aller beste venner fra hverandre, måneden etter enda et par, et tredje og et fjerde! Hva er det som skjer?

Vi pleier om sommeren å besøke hverandre på forskjellige hytter. Hvordan skal vi løse det denne sommeren? For vi er jo venner med begge to i de enkelte parforholdene.

Hvem skal inviteres når? Og hvor hyggelig vil det egentlig bli? For bruddene er ennå nokså nye, de fleste av dem ønsker å prate om det som har skjedd. Det er vanskelig å bli dratt inn i det uten å ta parti. De ser ut til å ønske at vi tar parti, men det synes hverken min mann eller jeg er riktig.

Nei, jeg er ikke bekymret for vårt eget forhold. På den annen side burde jeg kanskje være det? For de parene som har brutt med hverandre, har vi alltid sett på som stabile, harmoniske og solide. De har også fortalt oss at de i forkant av bruddene har pratet om samlivsproblemer med de andre parene som også har valgt å gå fra hverandre. Hva

betyr det – at de lot seg prege av hverandre?

Jeg har søkt etter svar på nettet: Visst nok øker risikoen for at man skiller seg, med hele 75 prosent i løpet av de første årene etter at nære venner har gått fra hverandre. Betyr ikke det at brudd «smitter»? Det gjør meg ærlig talt redd for å være sammen med de som har brutt. Det er en fryktelig ting å si.

Jeg liker å tro at jeg er en solid venn, en som støtter og oppmuntrer andre som nå er nede, men HJELPES – dette virker skummelt! Mannen min synes at denne reaksjonen er vel dramatisk. Han lover at det er oss for alltid, og jeg håper jo det.

*Hva tenker du og dere?
God sommer fra Karen, 60*

LISE SVARER:

Kjære Karen, det er interessante tanker du deler. Kanskje dere kan snu det som har skjedd, til å gjøre en ekstra innsats i eget ekteskap. De fleste forhold trenger vel innimellom litt ekstra oppmerksomhet og kjærighet? Hvis dere har fokus på å bygge hverandre enda sterkere som par og er enige om at dere ønsker å dele livet ut, tror jeg ikke du trenger å være redd for «smittefaren». Fortsett å være en god venn, og gled deg over sommeren.

Lesere, hva tenker dere?



ELDREBØLGEN

Hva synes du om ordet «eldrebølgen»? Jeg er født i 1960 og er en del av den store, truende eldrebølgen. Den det snakkes så mye om, den som gjør det enda mer skremmende å bli eldre. Visst nok er det hverken nok leger, sykepleiere eller plasser på diverse «anstalter» til å ta hånd om oss våre siste dager. Jeg leste også et sted at det kan bli aktuelt å vurdere – som tyskerne nå gjør – om det skal bli lov å velge ikke lenger å leve – som syk.

Blir vi som eldre betraktet som en ensartet, grå flokk? Vi er jo fremdeles like ulike som vi bestandig har vært. Å bli gammel endrer da ikke på det!

Det var en som skrev til «Spør Lise» og nevnte dette med å føle seg ung inni. At det bare var speilbildet som buttet mot følelsen av fortsatt å være yngre. Som jeg kjente meg igjen! I min alder begynner jeg å kjenne meg usynlig. Er det slik at vi som eldre ikke lenger teller i samfunnet?

Jeg er stolt av å være norsk, stolt av hva landet har bygget opp. Spesielt siden jeg kom til verden. Vi er som kjent et meget rikt land. Har denne rikdommen gjort oss mindre flinke til å ta vare på hverandre? Og ikke minst å vise de eldre respekt! På besøk i land som Spania opplever jeg at de eldre i langt større grad blir regnet som en viktig del av samfunnet. Stemmer det?

Hvordan opplever dere andre, gjerne eldre enn meg, det å være «godt voksen» i Norge? Er det slik at jeg bør skamme meg over å ha en skrantende helse og sånn sett stadig koste samfunnet mer? Tross

alt arbeider jeg fortsatt femti prosent. Jeg har helt siden ungdommen vært med å bygge opp det norske samfunnet. Bør det ikke være rett og rimelig at jeg som gammel blir tatt hånd om og vist respekt?

Hilsen Rebekka

LISE SVARER:

Kjære Rebekka, ja, til alle dine spørsmål. Du tar opp noe mange eldre kjenner på. Det er viktig å snakke om «skammen over alderdommen». Skammen over å bli svake og skrøpelig og trolig kommer til å trenge andres hjelp. Det burde ikke bety at vi blir skjøvet bort i en krok. Snarere tvert imot at man ble vist respekt og omsorg, hjelp nok til fortsatt å finne gleder i livet. Som du sier, de fleste føler seg selv som gamle unge inni.

Jeg opplever også at eldre blir vist større omsorg i «varmere» land som Spania. Kanskje også i land hvor folk ikke har en jevnt over solid økonomi, der de er mer avhengige av å være til hjelp for hverandre. Vi setter bort våre gamle og kjøper oss ut av «problemer».

Fullt så svart-hvitt er det selvsagt ikke. Her har vi ikke plass til å lufte mer enn noen tanker. Forhåpentligvis er det også mange eldre som merker fruktene av selv å ha vært en god mor eller far. At barna sørger for å legge best mulig til rette for sine foreldre.

For øvrig får vi gjøre vårt beste ut av hver dag – helt til det siste.

Rebekka og jeg hører gjerne hva du tenker om det hun tar opp!

Barnevakten mormor

Er det riktig at våre barn forventer at vi stiller villige opp som barnevakt for våre elskede barnebarn?

Jo da, jeg forstår at de synes det er slitsomt med mindre barn og at de ønsker å bli avlastet. Vi har jo selv hatt barn – dem! Mine tre var ingen fryd. Faktisk var de alle nokså «ugreie», alt fra at de alle skrek av full hals som babyer, til at de som tenåringer stadig testet ut grenser. Ærlig talt var jeg glad da de ble voksne, og jeg skulle ønske at de hadde ventet litt med å få egne barn. For selv om jeg elsker mine nå åtte barnebarn, oppleves det nå som tvang å være sammen med dem. Jeg er skilt og ønsker jeg å reise en del, og det sammen med min nye kjæreste. Det gjør mine døtre skikkelig sure. De mener det er min plikt å stille opp som mormor. Hva mener du og dere? Hilsen Evy, 57

LISE SVARER:

Kjære Evy, selv om jeg kan forstå at dine døtre ønsket en mormor med åpen dør, bør de ikke forvente at du prioriterer å stille opp som barnevakt. Besteforeldres rolle har endret seg, på grunn av skilsmisser så vel som at «de eldre» blir stadig yngre og ønsker å utforske nye eventyr. Kan du prøve å få dem til å forstå hvorfor du velger som du gjør? Kanskje kan dere finne en ordning hvor du for eksempel holder kontakten med barn og barnebarn på sosiale medier og FaceTime når du er på reise? Det bør være en glede og berikelse å være sammen med barnebarn – og ikke tvang.

SORGEN PÅ TOPPEN

På begynnelsen av året døde min mann. Midt i sorgen har det vært veldig tungt å måtte forholde seg til en haug med praktiske ting og tang. Som for eksempel min manns firma. Banken har taushetsplikt og stengte det ned. Jeg fikk ikke tilgang før de mottok en attest fra skifteretten. Banken sperret også automatisk alle debet- og kredittkort som var knyttet til min kjæres kontoer. Vi hadde dessverre ikke ordnet opp i dette før han brått døde. Helt siden vi ble kjærester i tenårene, er det han som har sørget for alt det praktiske og økonomiske. Det var bare et par regninger knyttet til begravelsen og noen få faste utgifter jeg fikk betalt før skifteattesten var klar. Alle

disse problemene kom som et sjokk og en sorg på toppen av den sorgen jeg trengte ro til å sørge. Derfor skriver jeg dette: Husk å ordne alle papirer mens dere begge lever!

Hilsen Grethe, 75

LISE SVARER:

Kjære Grethe, takk for en viktig påminnelse. Jeg vet selv svært lite om det du tar opp her. Svært mange oss velger trolig altfor lenge å glemme bort alvoret. Dessverre tar nok ikke bankene, Skatteetaten og andre selskaper hensyn til sorgen. Det må være et sjokk å slite med i en ellers vanskelig tid. Føler virkelig med deg! Det bør finnes systemer for bedre å hjelpe oss gjennom en slik situasjon. Håper det praktiske nå er ordnet. Kondolerer.



**TORGEIR VAR
BARE 11 ÅR DA
MARERITTET
STARTET**

MISBRUKT:

Torgeir var 11 år da en familievenn begynte å forgripe seg på ham. Det skulle pågå i 12 år av livet hans.

– *Jeg visste ikke hva overgrep var*

Torgeir (11) har en drøm om å bli best på fotballbanen. Det vil en venn av familien hjelpe ham med. Men først må Torgeir ta av seg buksene.

TEKST: Berith Eva Lamøy **FOTO:** Berith Eva Lamøy og privat

Lukten av en mann som ikke har vasket seg ... Synet av en eldre kar som går forbi ham på gaten, særlig dem med en bestemt hårfarge ...

Dette er ting som kan trigge vonde minner hos Torgeir Brenna Solberg (32). I 12 år ble han utsatt for overgrep av en venn av familien. Alt begynte da han var 11 år, på begynnelsen av 2000-tallet. Denne reportasjen er basert på Torgrims egen fortelling slik han husker det.

Torgeir vokser opp på gård og er nummer tre i søskenflokket på fire. Han ser veldig opp til sin seks år eldre bror, men har også en eldre søster og en lillebror. Han er som de fleste andre gutter på sin alder. Aktiv og fotballfrelst. Det eneste som gjelder, er å bli best på fotballbanen!

Det hender han og storebroren hjelper en venn av familien med småting hjemme i huset hans. Brødrene bærer ved og måker snø, eller utfører andre praktiske oppgaver som den eldre mannen trenger hjelp til. Da vanker det gjerne en 50-lapp eller en hundrelapp på dem hver. Det er stas å tjene egne penger. Mannen kommer og går som gjest hjemme hos dem. På bygdene er det vanlig at folk besøker hverandre uten å ha en avtale på forhånd. Mannen er kjent som en likandes kar i bygda.

NONSTOP OG MASSASJE

Torgeir og familien ser på mannen som en snill bestefar som kan mye om alt. Og så har han gjerne Nonstop til ungene. Da Torgeir var liten, pleide han å krabbe opp på fanget til familievennen. Da vanket det gjerne en neve av de små, fargerike sjokoladene.

Men nå er han blitt 11 år og mest interessert i fotball.

«Lyst til å løpe raskere, Torgeir»? spør mannen en dag.

Torgeir nikker. Klart han har.

«Da kan det hjelpe å massere leggene», forklarer familievennen. «Så du kan løpe fortere på banen».

Torgeir må ta av seg buksen, og så masserer den eldre mannen de hvite guttebenene.

Torgeir føler at det hjelper litt når han kommer seg ut på banen igjen. Han løper raskere!

Derfor sier han ja takk til å fortsette med masseringen. For å gjøre noe i gjengjeld sier han også ja til å klippe håret til familievennen, og noen ganger tåneglene hans. Det er litt ekkelt, for den gamle mannen er ganske møkkete

og lukter surt. Men Torgeir biter det i seg og gjør ham den tjenesten. Selv om det byr ham imot å klippe de gule neglene og være så nær den stinkende ånden hans.

LIKTE DU DET?

Masseringen av beina til Torgeir fortsetter. Men en dag er noe annerledes.

«Ta av deg trusen», beordrer mannen.

Han forklarer at han skal massere ham i lysken.

Hvis det er for å gjøre ham raskere, er det vel greit. Torgeir stoler på at familiemannen kan sine saker.

Mannen masserer ham først i lysken. Men så går han over til kjønnsorganet hans, helt til Torgeir får utløsning.

Det er som om Torgeir fryser til is. Han klarer ikke røre seg.

Han vet ingenting om hvorfor kroppen hans reagerer som den gjør. Han var ikke klar over at kroppen hans var på den måten.

«Likte du det»? spør gamlingen tydelig fornøyd.

Torgeir er lamslått. Han vet ikke hva han skal føle.

Familievennen blir ekstra snill mot Torgeir etter dette. Han får lov til å øvelseskjøre.

Overgrepene fortsetter. Torgeir tror at det bare er sånn det skal være. At det mannen gjør med ham, er normalt, noe alle gjør, men ikke snakker om.

SKAM

Torgeir skammer seg over at det føles godt å bli tatt på samtidig som det er ekkelt. Han har ikke lyst til å fortsette med det. Han forstår det ikke, men vet at han ikke kan fortelle om det til noen.

På sitt eget vis forsøker han likevel å formidle det som skjer til omverdenen.

«Mamma, jeg vil ikke klippe tåneglene hans mer», sier han en dag.

«Nei vel. Jeg kan godt gjøre det, jeg», sier moren.

Moren hans jobber på sykehjemmet og er vant til å stelle eldre mennesker. Det gjør ikke henne noe å ta over. Men familievennen vil ikke høre snakk om det. Det er bare Torgeir som skal gjøre det. Ingen andre! Han blir sint og hardhendt da Torgeir prøver å slippe unna. Noen ganger skjer overgrepene flere ganger i uken. Andre ganger noen ganger i måneden.

Torgeir prøver så godt han kan å unngå mannen. Men det er ikke råd. Han har ikke annet valg enn å bli med hjem til mannen når han står utenfor i bilen sin og venter. Stadig vekk må

han hjelpe mannen med det ene og det andre. Han klarer ikke alltid å finne på unnskyldninger, selv om han prøver.

SYK BESETTELSE

Den unge gutten vet ikke hvordan han kan si fra om det som skjer til de voksne. Torgeir prøver, men blir sint og utagerende overfor faren sin og klarer ikke å konsentrere seg om skolearbeidet. Hvordan tenke på grammatikk og rettskriving eller ligninger når mannen står utenfor skolegården og venter på ham?

De gangene han har unnlatt å besøke overgriperen på lang tid, eller har gjort noe han ikke liker, venter straff. Da hender det familievennen griper ham hardt om halsen. Ikke så han kveles, men nesten.

Gardinene i huset hos mannen trukket for – så ingen kan se inn.

Familievenn er besatt av lengden på penis til Torgeir.

UNG: Ingen oppdaget det Torgeir gikk og bar på som 16-åring. Da skjønte han at det familievennen gjorde mot ham, var galt, men han fryktet konsekvensene av å fortelle det.



«Den kommer til å bli like lang som min, bare vent og se.»

Torgeir føler seg mindre og mindre for hver dag som går. Han må stadig vaske seg. Skrubbe bort skitten etter hendene til overgriperen.

STOCKHOLMSYNDROMET

Først da han blir 15 år, forstår Torgeir at det mannen gjør mot ham, ikke er normalt. Men det er for sent. Han kan ikke fortelle noen om det som skjer nå. Da kommer mannen til å bli utstøtt. Torgeir vet ikke hvorfor han synes synd på den gamle karen som bare gjør ham vondt. Senere i terapirommet hos psykologen skal han få vite at det kalles stockholmssyndromet.

I perioder klarer Torgeir å unngå mannen. Helt til han ikke klarer det mer. Da tar mannen et fast grep rundt halsen hans og sier:

«Nå er det altfor lenge siden du har vært her!»

Overgriperen sørger også for å avtale tid for neste møte, slik at Torgeir ikke skal slippe unna.

«Jeg kan hente deg på skolen,» tilbyr han.

Torgeir sitter på skolen og gruer seg til at dagen skal ta slutt.

«Blir du med og spiller fotball?», spør kameratene.

Det har Torgeir lyst til, men kan ikke.

«Jeg har lovet å hjelpe en venn av familien».

Vennene erter ham for at han alltid må hjelpe den gamle karen. Særlig når de får høre at han klipper tåneglene hans.

«De skulle bare visst», tenker Torgeir for seg selv.

Men han er for skamfull til å fortelle om overgrepene. Ingen kommer til å tro ham uansett. I perioder er det så tungt å bære på det som skjer, at Torgeir ikke orker tanken på å leve videre.

Store gutter lar seg ikke bruke på den måten. Store gutter gråter ikke.

Det er slik Torgeir tenker.

KAN EN JENTE LIKE MEG?

En dag han er ute og kjører, får han øye på bilen til overgriperen i motsatt kjøreretning. Torgeir får en brå innskyttelse om å vri på rattet og kjøre inn i bilen hans like før han passerer bilen. Da kan det endelig ta slutt. I siste sekund tar han seg i det.

«Vi må dra på hyttetur snart. Overnatte på fjellet, bare du og jeg,» sier mannen stadig oftere.

Torgeir vet hva mannen har i tankene. Han vil gjennomføre et samleie.

Mens kameratene til Torgeir blir opptatt av jenter og begynner å snakke om sex i tenårene, våger ikke Torgeir å engang tenke at noen jente kan like ham. Han føler seg så skitten.

17 år gammel møter Torgeir likevel sin første kjærlighet. Han vil utforske den gryende forelskelsen. Den aller første. Torgeir bestemmer seg for at nå må det bli slutt på møtene med familievennen. Han kan ikke ha en kjæreste og samtidig holde på med det ekle.

FOR ALLTID DEN LILLE GUTTEN

Torgeir tar han mot til seg og ringer:

«Jeg vil ikke mer. Heretter må du klare deg selv», sier han.

Han er så lettet da han legger på. Endelig har han klart å stå opp for seg selv. Mot overgriperen.

I tre uker får Torgeir fri. Så lenge har han ikke vært borte fra overgriperen før, unntatt i sommerferiene. Men en dag står bilen til mannen utenfor huset. Han er kommet for å hente Torgeir.

Plutselig er Torgeir den lille gutten igjen.

«Dette kommer jeg meg aldri unna», tenker Torgeir.

Han har for lengst vokst overgriperen over hodet. Torgeir er en blitt sterk og muskuløs kar på over 1,80. Likevel føler han seg fremdeles som den lille gutten som hoppet opp i fanget til mannen og fikk Nonstop.

Torgeir betror seg til en god kamerat og siden til en kjæreste. Men han får dem begge til å sverge ikke å si noe videre.

Med tiden finner han jobb andre steder i landet, noe som gjør at han ofte pendler og klarer å unngå overgriperen.

SPREKKER PÅ FEST

Da Torgeir er hjemme i julen 2015, tar han seg en fest med kamerater.

De sitter og prater da en av vennene begynner å erte Torgeir med den gamle mannen han alltid måtte hjelpe.

«Var det ikke sånn at du måtte klippe neglene hans?»

Kameratene flirer, helt uten å vite hvilke sår de river opp. Det er lenge

STØTTE: Ingen i familien visste at Torgeir ble utsatt for overgrep av en familievenn da dette bildet ble tatt. Her er han (bakerst til høyre) med søsteren Gunhild og brødrene Tor Sigurd og Pål.

«Jeg forteller om overgrepene, både for å hjelpe meg selv og andre».

Torgeir





ÅPENHET: – Det er viktig å lære barn om egne grenser, sier Torgeir og samboeren Cecilie. De har begge blitt utsatt for overgrep.



«Heldigvis har jeg en verktøykasse som jeg kan bruke når jeg blir trigget.»

Torgeir

siden det siste overgrepet, men nå orker ikke Torgeir mer.

«Dere aner ikke hva han har gjort mot meg», roper han.

Han trenger ikke å si mer, for tårene spretter.

Alle i rommet forstår hva som har skjedd med Torgeir. Men de har ikke for vane å snakke sammen om følelser. Selv om man blir trøstet med klapp på skulderen og får støtte, klarer ikke Torgeir å fortelle. Broren hans sier de skal anmelde mannen.

Et par dager etter inviterer broren Torgeir med seg for å skjære noe elgkjøtt. Da klarer Torgeir å fortelle om det som har hendt. Det viser seg at mannen også har prøvd seg på storebroren hans.

De har en god prat, og broren ber Torgeir oppsøke fastlegen sin. Både han, kjæresten og moren blir med. Etterpå drar de hjem til Torgeirs pappa og forteller. Det er første gangen Torgeir ser faren sin gråte.

Ingen i familien forstår hvordan de kan ha unngått å se hva som har skjedd. Alle sklandrer de seg selv. Torgeir forsikrer om at det ikke er deres skyld.

Fastlegen ordner med time hos psykolog allerede uken etter. I terapirommet begynner Torgeir å bearbeide det vonde. Han er flau over å fortelle at overgrepene har pågått helt til han var 23 år. I starten av terapien forsøker han pynte på sannheten. Han skammer seg sånn. Men psykologen lærer ham å plassere skylden der den hører hjemme. Han forteller at Torgeir har posttraumatisk stresslidelse.

GIR TORGEIR SKYLDEN

Torgeir bestemmer seg nå for å anmelde overgriperen. Til politiet innrømmer overgriperen kun to tilfeller av seksuell omgang med masturbasjon. Han hevder at det var Torgeir som tok initiativet – og at det skjedde etter at han var fylt 16 år.

Etter lang tid blir saken henlagt hos politiet på grunn av bevisets stilling.

En dag i 2021 tar Torgeir mot til seg og ringer mannen og ber ham innrømme overgrepene som har pågått siden han var 11 år.

Men overgriperen påstår at det er Torgeir som har ødelagt livet hans og ikke omvendt.

Likevel. Torgeir er bare glad for at han endelig klarte å si hva han mener om overgriperen. Han er ikke lenger redd og føler seg ikke liten mer. Det er en trøst at ingen i bygda vil ha noe med mannen å gjøre mer etter at Torgeir fortalte sin historie til venner og kjente. Det er straff nok, tenker han.

FÅR VOLDSOFFERERSTATNING

Advokaten oppmuntrer Torgeir til å søke voldsoffererstatning. Torgeir blir trodd og tilkjent erstatning for overgrepene som er pågått fra han var et barn. Etter voldsoffererstatningsloven ytes det erstatning fra staten til den som har lidd personskade og det foreligger klar sannsynlighetsovervekt for at skaden skyldes en straffbar handling som krenker livet, helsen eller friheten, står det i vedtaket han fikk.

Familien til Torgeir har støttet ham så godt de klarer.

Etter at han klarte å åpne seg, har hele familien fått et nærmere forhold.

– Vi er blitt mye flinkere til å snakke ut om ting i familien, forteller Torgeir.

I dag er han endelig fri, selv om traumene fremdeles sitter i ham.

– Heldigvis har jeg en verktøykasse som jeg kan bruke når jeg blir trigget, sier han.

Det å snakke om overgrepene blir lettere for hver gang han gjør det. Han har også fortalt sin historie i lokalavisen, i podkast og nå i Norsk Ukeblad.

– Nå føles det som om vi snakker om noe hverdagslig, som hva vi skal ha til middag, sier han og ser på sin kjære Cecilie.

Også hun bærer på sin historie

om overgrep. Sammen har de støttet hverandre.

De to møttes på datingappen Tinder for fire år siden. I dag bor de sammen på Nord-Vestlandet hvor Cecilie kommer fra. De er ofte på besøk hos foreldrene til Torgeir. Like ved gården der alt skjedde.

Torgeir stiller seg ved vinduet. Han kan se rett opp på huset der mannen som utførte overgrepene, bodde. Overgriperen døde i 2023. Torgeir trodde det ville føles som en lettelse. Han følte ingenting da han fikk høre om det. Avisa Dølen konfronterte mannen på telefon med Torgeirs fortelling året før han døde. Han uttalte at han ikke kjente seg igjen i påstandene og hevdet at han ikke hadde begått overgrep.

Torgeir vil fortelle historien sin for at andre som opplever det samme, skal få hjelp.

– Jeg forteller om overgrepene, både for å hjelpe meg selv og andre. Hvis jeg bare kan hjelpe ett menneske, er det verdt det. •

Kilder: Torstein har fortalt sin historie til podkasten Vi tror deg og facebook.com/vitrordeg og lokalavisen GD

DU KAN FÅ HJELP

116 111 er alarmtelefonen for barn og unge og er en gratis nødtelefon for dem som er utsatt for vold, overgrep eller omsorgssvikt. Alarmtelefonen er døgnåpen.

Du kan også ta kontakt på chat, SMS eller e-post: ung.no/alarmtelefonen

Du kan også ringe hjelpetelefonen for seksuelt misbrakte på telefonnummer 800 57 000. De har åpent hele døgnet, og de som svarer, jobber med å hjelpe personer som har opplevd overgrep.

Du trenger ikke å si hvem du er.



VONDE MINNER: Torgeir føler seg endelig fri fra overgrepene som pågikk på en av nabogårdene på hjemstedet hans. Fra huset til moren sin kan han se rett opp på gården der han ble utsatt for seksuelle overgrep av en familievenn, ofte flere ganger i uken.



*Se hvordan Björg
har det på Gulberud*

Skann
QR-koden
med kameraet
på mobilen
din her!



«FARMEN»-BJÖRG ÅPNER DØRENE PÅ FJELLGÅRDEN

– Det enkle liv gir meg ro og livsglede

– Etter at jeg fant kjærligheten i meg selv, har jeg troen på at det en vakker dag vil komme en gubbe på Gubberud, sier gledessprederen og kunstner Björg Thorhallsdottir (49).

TEKST: Lise Lotte Winther-Bay FOTO: Svein Brimi

Her blomster sjelen, melder Björg Thorhallsdottir fra Øvre Gubberud.

Sommeren 2022 kjøpte hun en sjarmerende, gammel fjellgård i Valdres, for å gi seg selv et pusterom i en travel hverdag.

Kunstneren, forfatteren, podkasteren, gründeren og TV-personligheten kjent fra «Sofa», «Forræder» og «Farmen kjendis», har funnet ro i ett med naturen.

Spente kjører vi to og en halv time ut av Oslo. De siste seks kilometerne humper bilen innover en smal skogsvei. «Hvordan i all verden kan hun bo her om vinteren?» undrer vi. Senere

forteller Björg at hun på snøføre spenner på truger ved hovedveien og trækker vel en time hjemover, med ryggsekken full. For Gubberud er så å si hjemmet hennes nå, selv om hun fortsatt har huset på Ormøya i Oslo.

Denne dagen er vi velsignet med lun sommersonne og svak bris. Rundt oss er de irrgroene engene prydet med villblomster i alle regnbuens farger.

Idet vi parkerer, for å gå de siste par hundre meterne opp mot husklyngen, rauter kuene på fjellbeite sin velkomst. Og der kommer vertinnen dansende nedover bakken, som en moderne Synnøve Solbakken, blond og vakker i kjole og med gummistøvler på bena. Det er gjørmete på vei opp stien. At skoene blir våte, registreres knapt. Slikt blir en bagatell på besøk hos en gledesspreder.

– Jeg bor her hele tiden når sønnen min Tolli (20) er ute og reiser. Men jeg er på turne to–tre dager i uken med «Lykkebobler», så i alt blir det rundt fem dager i uka på fjellgården min. Storesøsteren min Dora sier jeg har kjøpt min egen versjon av Folkemuseet.

Björgs kneggende latter overdøyer selv kuenes «koring». De isblå øynene funkler av glede da hun slår hendene ut mot sitt laftede rike på toppen av åsen.

– Jeg fant, jeg fant ... på Finn.no.

Det er noe eventyrlig ved stedet, hvor det eldste bygget er fra 1700-tallet, så vel som med Björg i rollen som bud-eie. Ute på tunet er langbordet dekket. Hun har ystet smør, laget aioli med sitron og satt frem en krukke med hjemmelaget rabarbrasylte-tøy. En prisbelønnet, «kvit» gårdsost fra Bagn hører med

LYKKELIG: – Jeg har det bedre enn noen gang. Livet på Gubberud har gitt meg ro i sjelen og lykke, sier Björg.



TILBAKE TIL NATUREN:
Björg kjøpte fjellgården før hun deltok på «Farmen kjendis». Ønske om et enklere liv i samspill med naturen har ligget i henne lenge.

til gildet hvor hovedretten er fersk italiensk pasta.

– La oss starte med en «Lykkeliten», sier Björg like sprudlende som innholdet hun sikter til i halvflaskene med egenproduserte musserende «Lykkebobler».

– Velkommen til gårds!

TILBAKE TIL NATUREN

«Delt glede er dobbelt glede, og delt sorg er halv sorg», er multikunstnerens favorittordtak.

– Jeg elsker å gjøre andre glade, kvitrer Björg og nøder oss til å spise mer.

Nylig inviterte hun 70 av de nærmeste for å feire sin 49-og-et halvt-årsdag.

– Det var en gave fra meg

til dem, fordi de beriker livet mitt.

Hun sier det siste året har vært ekstra tøft. Hendelsen må forbli privat, men basert på Björgs historie tilsier ordlyden at det har vært ille. For denne solstrålen av et menneske har utallige ganger kjent på livets tøffeste prøvelser. Åtte år gammel ble hun voldtatt – første gang. Da hun var 30, døde hennes store kjærlighet, ektemannen Eric Scott, pappaen til han som ga henne mening i å kjempe videre, sønnen Tolli.

De mange vonde opplevelsene har hun på beundringsverdig vis evnet å snu til noe positivt, både for seg selv og andre. Björg har dan-



GØY PÅ LANDET: Så idyllisk kan en sommerdag hjemme på Björgs egen fjellgård være når venninnen Grethe kommer på besøk. Björg inviterer ofte venner hit, gjerne for å feire hvordan de beriker livet hennes.

net et imperium av glede, alt fra nevnte Lykkebobler, minnestunden Hjertefred, kurset Destinasjon glede, bøker, podkaster, grafikk, malerier og mye mer.

– Jeg kan takke venner og familie for å ha klart meg i motvinden, mener hun.

En av vennene er med oss til Gubberud, den internasjonalt prisvinnende regissøren, krimforfatteren og tobarnsmammaen Grethe Bøe (53).

De to utstråler den samme genuine gleden over å se hverandre, klemme – lenge – og prate om alt.

– Vårt vennskap startet med at vi begynte å massere hverandres føtter i et middagsselskap hos en felles

venninne, røper Grethe lattermild.

– Jeg forsto bokstavelig talt at «denne jenta her er jeg på godfot med».

Kanskje fanget de intuitivt opp å ha mer til felles? Som at de begge var merket av traumer, men har nektet seg selv å havne i offerrollen.

– Det er viktig å snu det vonde om til noe godt, er de skjønt enige om.

– Da jeg flyttet alene hit, var jeg livredd, sier Björg.

– Hva hvis noen klatret inn gjennom vinduet om natten og forgrep seg på meg?

Slik hun opplevde som 18-årig utvekslingsstudent i Mexico.

– Egentlig var ideen om å



EGET SKILT:
Björg har selvsagt satt sitt kunstneriske personlige preg både på gårdsnavnet og skiltet.



ELSKER LIVET PÅ LANDET: – Søsteren min Dora sier at jeg har skapt min egen versjon av Folkemuseet her opp, sier Björg og ler.

«Jeg elsker historien som lever i de laftede veggene på Gubberud, og er takknemlig for hvor varmt de lokale i Bagn har tatt meg imot.»

bosette meg her, milevis fra nærmeste nabo, galskap av husredde meg, men det var viktig å møte frykten. Jeg nektet å la angsten fortsette å ødelegge mitt liv. Andre hadde allerede gjort det utfordrende nok.

De mørke vinternettene på fjellgården har fungert som eksponeringsterapi.

– I dag er redselen jaget bort, forteller hun og skåler lettet for det.

– Du kommer ingen vei uten selv å ta ansvar.

GUBBE PÅ GUBBERUD

Praten rundt bordet er åpen og forfriskende dønn ærlig. Mellom disse to venninnene virker det som alt er mulig å si.

– Det er så herlig å være her, sier Grethe takknemlig.

– Jeg setter umåtelig pris på det fine vennskapet vårt, kjære Björg.

Enda en lang klem deles.

– Lykke er et mål, glede er en holdning, sier vertinnen filosofisk.

Den myke stemmen, som har en søt, litt barnlig klang, er klokkeklar. Budskapet er viktig for begge og essensen i kunstnerens nyeste bok, «Björqs glede».

På Gubberud er vi vitner til hvordan gleden kan leves ut i praksis. Etter festmåltidet hopper venninnene

barbente og lekne ut i engene rundt stølen, beruset på vennskapet og kanskje også litt på «Lykkebobler». De vil plukke blomster for å binde hver sin flotte sommerkrans å ha på hodet.

– Vi mennesker har kommet absurd langt vekk fra naturen, sier Björg tankevekkende sittende på stumphen i gresset.

– Her har jeg lært å leve mer i pakt med årstidene og



finne glede i det enkle. Som en kopp morgenkaffe. Uten innlagt vann eller elektrisitet tok det på vinterstid en time å klargjøre den tåren. Først måtte jeg jo smelte snø.

– De nye maleriene dine avslører en forandring i deg, bemerket Grethe.

Hun var nylig på Hadeland Glassverk og så Björgs siste salgsutstilling, som varer til 15. september.

– Den sterke, islandske sagakvinnen i deg har blitt mer synlig.

Björg nikker.

– Jeg har kommet mer nær meg selv, føler hun.

– Stillheten her oppe

har gitt ro i sinnet; en mer stabil indre trygghet. Større kjærlighet til meg selv.

Alvoret i ansiktet skifter til et skøyeraktig smil.

– Norsk Ukeblad, skriv at jeg «dater» igjen. Jeg har åpnet hjertedøren på nytt, men nå skal jeg gå langsomt frem. Jeg har jo vært forlovet 13 ganger.

Igen slipper hun løs «sjørøverlatteren», som Grethe kaller den.

– Du fortjener den beste, mener venninnen som selv er kjæreste på sjette året.

– En klok og fin samtalepartner, livsglad og med humor, ærlig og handy. Jeg

synes du virker mer trygg på hvem du er og hvem du søker nå.

– Ååååhh, sier Björg rørt og gir venninnen et impulsivt kyss på kinnet.

Å kjenne seg selv, og elske den man er, mener begge er første bud for å skape et godt forhold til en partner.

– Livet på Gubberud har nok jordet meg. Jeg har virkelig tro på at neste forhold vil vare – lenge. Ingenting er vel vakrere enn ekte kjærlighet? Selv om jeg har hoppet både inn og ut av forhold, er jeg fremdeles en romantiker.

– Kom tilbake om et

år, inviterer Björg oss med glimt i øynene.

– Da kan det være at det også bor en gubbe på Gubberud.

VIKTIG FELLESSKAP

Da Björg kom til Valdres, viste en rev henne veien frem til døren.

– Jeg tror den ble sendt av det gamle lærerparet som bodde her før meg. De hadde som meg et stort hjerte for de svake i samfunnet og var også levende opptatt av kunst. Sønnen deres ble journalist og kjempet for de fattige, men døde ung på grunn av diabetes. De kjøpte



LIVSGLEDE: Disse to har begge klart å snu påførte traumer til å sette desto mer pris på et liv hvor godhet, glede og kjærlighet seirer.

Se video fra den koselige fjellgården

Skann QR-koden med kameraet på mobilen din her!



BUDEIE: Björg har utstyret i orden på gården og vet å slippe redskapene klare.

UTEDO: Den blå doen ser innbydende ut, hvis man kan si det om en do, men om vinteren i minus 20 kuldegrader – eller mer, tyr Björg til potta inne.

stedet i 1970 for å bearbeide sin bunnløse sorg og bodde her til kona døde for noen år siden. Jeg føler at vi har hatt mye til felles.

Før dem bodde det en familie som fikk ti barn på gården.

– Jeg elsker historien som lever i de laftede veggene på Gubberud, og er takknemlig for hvor varmt de lokale i Bagn har tatt meg imot.

Da bygda i fjor ble rammet av et stort jordskred, fikk hun meldinger fra folk som uoppfordret hadde vært oppe på stølen og forsikret at den sto uskadet.

– Det virker som folk

tar bedre vare på hverandre her, kontra i byen. Da jeg deltok i «Farmen kjendis» og merket hvordan vi trengte andres hjelp på en gård satt 100 år tilbake i tid, forsto jeg hvorfor så mange er ensomme i dagens samfunn. Følelsen av fellesskap har så å si blitt borte.

RAUSHET OG GLEDE

– Vet du hva jeg setter stor pris på med deg, Björg? spør Grethe.

– Selv om du har uendelig mye å gjøre, er du alltid til stede som venn.

– Takk, kjære, svarer Björg søtt, – du inspirerer meg.

Det lyseblå blikket rettes bedende mot oss.

– Selv om reportasjen skal handle om livet på Gubberud, må dere fortelle leserne at boken Grethe brakdebuterte med i 2021, «Mayday», skal bli spillefilm, reklamerer hun stolt av venninnen.

– Tenk, boken er solgt til hele 13 land, og i høst kommer denne fabelaktige kvinnen med sin tredje spennende krimbok.

Litt sjenert av vesen hysjer Grethe rosen bort.

– Kanskje jeg burde finne meg en støl? svarer hun spøkefull.

– Oppvokst nær rå natur i Kristiansund kan jeg faktisk se for meg et liv på landet. Spesielt nå som min yngste, Saga (20), har flyttet hjemmefra.

Apropos barn.

– Snart kommer Tolli hjem, forteller Björg nesten andpusten av iver.

Sønnen har vært på jordomreise et halvt år. I skrivende stund jobber han som frivillig på en barneskole i Kenya.

– Jeg er veldig stolt av ham, sier hun tykk i stemmen av kjærlighet.

– Jeg kommer til å strigråte av glede! •

SOVEROMSDRØM: Sengesett
med rosa striper, kr 400, Kid.

Smak av sommer

Slik skaper du deilig sommerstemning
med hjelp av tekstiler.

TEKST: Helle Tjaberg FOTO: Produzentene

Lag på lag med
puter og frodige
vekster på nattbordet
er en enkel måte å
skape luftig stemning
på soverommet.

**OVERKAST:**

Sengeteppa Papoula,
kr 599, Jotex.

**BEHAGELIG:**

Sengesett,
Emilie, kr 899,
Bohus.

**FEMININ VARME:**

Pledd, Paula, kr 999,
Ellos.

BEHAGELIG: Sengesettet
Chill i rosa bomull passer
sommerens avslappende stil,
fra kr 699, Norsk Dun.

SOMMERSØVN

Får du gjester på hytta eller
hjemme i løpet av som-
meren? Da er det ekstra
hyggelig å møte dem med
en vakkert oppredd seng,
kanskje noen bøker på
nattbordet og selvplukkede
blomster i en liten vase.

**SMÅBLOMSTRETE:**

Quiltet sengeteppe,
kr 408, pynteputer,
kr 169 pr. stk., alt fra
Søstrene Grene.

DRØMMESETT:

Sengesett,
Costes,
140 x 200 cm,
kr 1490,
Norsk Dun.

RUSTIKT:

Juteteppa,
Tekla jute-
teppe, kr 500,
Rusta.



ORANSJERIDRØM:

Duk, Citronträd, kr 629,
sitteputer, kr 449 for 2 stk.,
Boråstapeter.

MYK SITRUS: Putetrekk,
Lemon Loops, kr 499,
Kremmerhuset.

SOLGLØTT: Linserviett,
Sunshine, kr 499 for
4-pk., Himla.

MYKT FOR FØTTENE:

Matte, Zelda, kr 199,
Ellos.

FRUKTBART

Den kanskje største tenden-
sen vi ser i sommer når det
gjelder borddekking er sitrus-
frukter. Og det er kanskje ikke
så rart? Gult er en optimistisk
og glad farge, og smaken av
sitron er herlig i alt fra salater
til drikke.

SYRLIG TOUCH:
Lemon mugge,
kr 899, Byon.

TIL DEKKET BORD:
Lekker duk med
blokktrykk, kr 699,
Indiska.

LAG PÅ LAG: Bomullsserviett, kr 370
for 4 stk., dekkebrikke, kr 520 for
2 stk., og mønstret linduk, i flere
størrelser, fra kr 1840, Chamois.

PLASS TIL FLERE: Anemone sittepute i bomull og polyester, kr 350, Rusta.



En herlig bade-
kåpe må til når
morgenbadet
skal tas!

PEN I PASTELL: Morgenkåpe i rosa og hvit stripet lin, ca. kr 2200, By Linen.

SOMMERLIG: Pynt opp uteplassen med stripete puter og matchende puff. Rimini Coral putetrekk, kr 395, puff, kr 2003, Bungalow.



MYKE SONER

Fyll opp utesofaer og stoler med myke puter, jo flere desto bedre! Avlange putemadrasser er enkle å flytte rundt etter solen, eller kanskje enda bedre: etter skyggen ...

FRYNSETE: Putetrekk Växelbruk, kr 89, Ikea.



EKSOTISK: Evie putetrekk i velur, 40 x 60 cm, kr 399, Kremmerhuset.



MORMOR-NOSTALGI: Kafégardin 75 x 270, kr 349, Jotex.

DELIKAT: Putetrekk med rosa blomster, kr 595, Lama.

Novelle



Bedrageren

Et blått blikk og et sjarmerende smil, men Marit lot seg ikke lure, selv om tante Asta var svært så begeistret for sin nye leieboer. Roy, på sin side, virket så selvopptatt at han sannsynligvis ikke engang la merke til at niesen hennes betraktet ham med stor interesse ...

NOVELLE AV: Bente Monge ILLUSTRERT AV: NTB

Marit og tante Asta hadde et tett forhold. Den gode kontakten ble opprettet mens Marit var så liten at hun stabbet rundt i hagen til Asta, som kanskje allerede da ante at hun aldri ville bli velsignet med eget avkom. En gang var det riktig nok nære på. Asta forelsket seg i en mann som tok ganske lett på sannheten, men det valgte hun å se bort fra. Ernst var glad i det sterke, noe som var en medvirkende årsak til at han mistet den ene jobben etter den andre. Alkoholinntaket viste seg å inneholde flere skyggesider. En natt rullet bilen han kjørte, ned en skråning og havnet i en flomstor elv. Hadde det ikke vært for at Ernst var dørgende full, ville han kanskje ha rukket å komme seg ut i tide.

Familien til Asta forholdt seg tause i tiden etter ulykken. Det var ingen som fikk seg til å kommentere lettelsen som bredte seg da de fikk vite at frieren til Asta hadde gjort ende på seg selv. De slo ring om stakkars Asta, alle som en. Lot som om de var enige når hun gråtende ga uttrykk for at Ernst innerst inne var en kjernekar som hadde fortjent en bedre skjebne.

Sorgen minsket etter som

tiden gikk. Asta var glad for at hun hadde kattene sine å stelle med. I tillegg var hun velsignet med gode venner som stadig stakk innom på kaffe. Marit, som bodde like i nærheten av huset til Asta, kjente seg mer hjemme hos tanten enn hos seg selv.

Nå som Marit var voksen, hadde hun flyttet til et nytt tettsted, der hun bodde

sa Asta den ettermiddagen hun fortalte om Roy. – En hyggeligere mann skal du lete lenge etter. Han studerer visst, dermed kunne økonomien vært bedre. Vi bestemte oss for å sette opp en avtale som vil gagne oss begge. Jeg senker husleien med et par tusenlapper i måneden. Til gjengjeld har Roy tilbudt seg å være sjåfør

«En hyggeligere mann skal du lete lenge etter.»

sammen med mannen Joar, og to tenårings sønner. Telefonsamtalene mellom henne og Asta var en kjær erstatning for manglende samvær.

En dag fikk Marit vite at tanten hadde fått en ny leietager i kjellerleiligheten hun leide ut. Sykepleieren som hadde bodd der, og nærmest ble sett på som et familiemedlem, skulle flytte sammen med kjæresten. Marit ble skuffet da hun fikk vite dette, med tanke på tryggheten hun hadde gitt tanten.

– Du kan ta det med ro

når jeg skal ut og handle. I tillegg skal han ta et tak i hagen når det trengs. Du kommer nok til å like ham, du også. Bare vent og se!

Marit hadde ingenting å si som ikke ville ha virket støtende på tanten, men i og med at hun ikke visste noe om denne Roy, nevnte hun ikke den ubestemmelig uroen som prikket i nervebanene.

– Tanten din har sannsynligvis rett når det gjelder den nye leieboeren, påpekte Joar. – Han

blir sikkert til berikelse for henne. Hvis du føler for å sjekke ham ut av mistanke-registeret, kan du jo dra og hilse på.

Da helgen kom, lastet Marit bilen og kjørte av sted. Tre timer senere parkerte hun ved siden av garasjen til Asta. Tantens bil sto parkert foran porten. Nå som hun ikke følte seg trygg bak rattet lenger, hadde det vært snakk om å selge den. Det var sannsynligvis den nye leieboeren som brukte den når han skulle utføre ærender.

Marit ble som ventet tatt vel imot. Kjøkkenet hun kom inn i, oste av hyggelige barndomsminner. En hjemmebak kringle sto på benken og ventet. Hun og Asta hadde mye å snakke om mellom de fristende munnfullene, dermed tok det en stund før

samtalen ble penset inn på Roy, den egentlige årsaken til besøket.

– Hvor er han? spurte Marit. – Roy. Bilen din står ikke i garasjen, ser jeg. Er det han som har brukt den?

Asta nikket.

– Noen småærender han skulle utføre. – Sammen med en venn som er på besøk. Det er nok derfor han ikke har kommet for å si hei.

Senere den kvelden, mens Marit satt ved vinduet for å nyte en kopp søvndyssende te, fikk hun se to manns-skikkelser som beveget seg over gårdsplassen med hastige skritt. Den ene bar på en bag som så ut til å være velfylt. Mannen hun av en eller annen grunn antok var Roy, snudde seg og kastet et hastig blick over skulderen før han forsvant inn bak ratet på Astas bil. Den gamle sliteren gikk fremdeles som en klokke. Etter alle disse årene. Der rygget Opelen over gårdsplassen med et hvin. Ble tydeligvis ikke behandlet med den respekten den fortjente.

Det var Roy Marit ble liggende og tenke på da hun våknet opp midt på natten. I morgen ville hun ringe på og presentere seg. Hun kunne ikke reise hjem før hun hadde forsikret seg om at han var til å stole på. Enn så lenge hadde hun ingenting å sette fingeren på.

Marit kastet et blick på mobilen. Myste mot solen som skinte innbydende der ute. Klokken var over elleve. Roy hadde, så vidt hun hadde oppfattet, ikke forlatt leiligheten.

hun hadde oppfattet, ikke forlatt leiligheten.

Hun måtte en tur på toalettet. Det var det hun sa til Asta da hun forlot henne i solveggen. Blikket gled over gjenstander tanten hadde hatt stående så lenge hun kunne huske. Flere av dem var verdifulle arveobjekter. Ingenting som manglet, så vidt hun kunne se. Hvis ikke ... Hun kastet nok et blick ut av stuevinduet. Fikk øye på tante Asta som satt på terrassen og strikket på et pledd med intrikat mønster. Smilte ømt da hun la merke til at hun telte masker med tungespissen hengende ut av munnviken. Hun forserte gulvet med raske skritt. Løp opp trappen som førte frem til tantens soverom. Vel inne åpnet hun lokket på smykkeskrinet. Lot fingrene føle seg frem langs det myke fløvelsstoffet for å sjekke om det var noe som manglet. Nei, ikke så vidt hun kunne se. Skammet seg over at hun tenkte vondt om en mann hun ikke hadde møtt.

Marit satt fremdeles ute i solen sammen med Asta da Roy rundet hjørnet av huset. Han møtte blikket hennes. Nikket da hun reiste seg fra stolen.

– Hallo, sa hun. – Det er kanskje på tide å hilse på.

Roy nikket. Nærmet seg med fremstrakt hånd.

– Hyggelig, sa han.

– Tantens din har nevnt deg ved flere anledninger. Dere har visst et tett og godt forhold, dere to.

Et blått blick. Et smil som kunne klassifiseres som sjarmerende. Den mørke luggen var en anelse for lang. Fikk ham til å foreta et veloverveid kast med hodet.

Roy slo seg ned på den ledige stolen Asta pekte på. Plasserte det ene benet over det andre. Lot foten pendle frem og tilbake mens han fortærte

kakestykket Asta nødet ham til å sette tennene i. La sannsynligvis merke til at Marit betraktet ham med stor interesse. Smilene han sendte i hennes retning, var hyppige. Hun fikk vite om psykologistudiet han hadde begynt på. Et studie som betinget en god del hjemmearbeid.

– Viktig å holde seg selv i kragen, utbrøt han. – Ikke la seg avlede av unyttige sysler.

«Jeg skriver en artikkel om en innbruddstyv som sprer skrekk og gru ...»

Som nå. Her sitter jeg og koser meg sammen med dere, til tross for at jeg burde ha innfunnet meg på lesesalen for lenge siden.

Asta sa at hun forsto da Roy sa at han måtte gå.

– Der ser du, utbrøt hun da bilen hennes forsvant ut gjennom porten. – Du har ingenting å være redd for.

I løpet av ettermiddagen gikk det opp for Marit at det var noe som ikke stemte. Hun foretok det første søket mens tanten hvilte middag. Åpnet lokket på krukken der matkvitteringene lå. Foruten de sedvanlige innkjøpene var det ført opp flere varer hun stusset over. Sekspakninger med øl. Tipakninger med snus. Diverse snacks. Uroen som hadde ligget og vaket i underbevisstheten, fikk henne til å bestemme seg for å ringe en bekjent som underviste ved universitetet. En venninne hun med vilje hadde utelatt å nevne for Roy.

Dette så ikke bra ut. Venninnen hennes hadde forhørt seg angående Roy. Etternavnet hans var fraværende på listen over psykologistudenter. Han hadde åpenbart løyet. Ville han pynte på livssituasjonen? Eller var det noe annet som

lå bak? Hun nevnte innkjøpene for Asta samme kveld. Kjente hvor ubehagelig det var å lyve da hun sa at hun hadde kommet borti krukken, som dermed veltet på kjøkkenbenken. Det var slik hun la merke til de uvanlige innkjøpene.

– Å, det, sa Asta. – Jeg sa jo at Roy har dårlig økonomi. Da jeg forsto at han ikke hadde noe å tilby vennen sin

en fredag kveld, bestemte jeg meg for å glede ham litt. Han har visst ikke hatt det greit, den gutten. I oppveksten, mener jeg.

Marit kastet et blick på Asta. Tenkte på mannen hun lot seg lure trill rundt av da hun var ganske ung. På grunn av et hjerte som hadde for mye plass. Nå var det en ny bit som skulle knuses, ved hennes hjelp.

Asta hadde lagt seg for kvelden da Marit satt ved radioen og slappet av. Stemmen til nyhetsoppleseren fikk henne til å rette seg opp i stolen. Innbruddene som hadde foregått i grisgrendte strøk i det siste, hadde økt. Tipsene var ikke mange. Men det var ett moment som gikk igjen. Fargen på den fremmede bilen hadde flere merket seg. Sennepsfarge. Eldre modell. Bilmerke og nummerskilt var det ingen som hadde fått med seg. Marit kikket mot garasjen, der bilen til Asta sto parkert bak en sliten garasjedør. Hun kjente hjertet slå hardt i brystet. En idé formet seg langsomt i hodet. En tynn livline, kanskje, men det var alt hun hadde.

Søndag. Hun hadde utsatt



hjemreisen. Kunne, takket være yrket som frilansjournalist, bevilge seg noen ekstra fridager. Sensommeren hadde kommet. Vemodets tid. Roy skulle klargjøre hagen før høststormene satte inn, og hun tilbød seg å hjelpe til. Lot som om han ble glad for at hun tilbød seg, men hun sanset anspenheten som fikk kjevene til å stramme seg.

Han kunne ta i et tak, den godeste Roy, det skulle han ha. Marit var varm og svett da de nærmet seg

hagehuset som sto nederst i hagen og var laget av mur. Et kardemommehus som ble brukt til oppbevaring av diverse hageremedier. En dør. Et lite vindu høyt oppe på veggen. Mer enkelt kunne det ikke bli. Hjertet tok fart da hun ba Roy hente riven som sto der inne. Dunket som besatt da han nølte. Hun sto på spranget idet ryggen hans forsvant inn gjennom åpningen. Smalt døren igjen bak ham. Stakk nøkkelen hun hadde hatt i lommen i låsen, og

vred rundt før hun stilte seg opp foran vinduet som sto på gløtt.

– Jeg har visst ikke fortalt hva jeg driver med, sa hun. – Gravejournalistikk, kalles det vel. Er ute på et spesielt oppdrag for tiden. Har fått i oppgave å skrive om en innbruddstyv som sprer skrekk og gru blant den eldre delen av befolkningen et stykke herfra. Bilen som blir brukt, er visst av samme type som den tante har. Kan ikke tenke meg at det er hun som er på ferde, men jeg

har mine mistanker. En klar formening om at jeg er på sporet av noe.

Stillheten fylte henne med lettelse. Den velfylte bagen. Blikket over skulderen. Små detaljer som hadde vokst i bevisstheten. Stemmen som ba henne om å åpne døren, slik at han kunne forklare seg, var tynn. Åpne eller tilkalle politiet? Tankene pilte frem og tilbake. Vurderte. Forkastet. Nøkkelen ble til slutt stukket inn i låsen og vridt rundt.

– De vet at jeg er her, sa hun. – Arbeidsgiveren min. Naboen. Alle er klar over hva jeg holder på med. Hvorfor jeg er her akkurat nå. Du får en sjanse. Ikke mer. Lever tilbake alt du har stjålet, før du parkerer bilen til tante for godt. I morgen kveld har du pakket og reist. Jeg vil aldri se deg mer. Er det forstått?

Roy møtte blikket hennes. Lot det streife spettet hun holdt i et krampaktig tak mellom hendene. Nikket før han brått fikk det travelt.

– Tenk det, sa Asta. – Roy måtte visst av gårde i hui og hast. Var noe med familien som måtte ordnes opp i. Noe som kunne dra ut i tid, som han sa. Hadde egentlig en månedsleie til gode, men den bestemte jeg meg for å ettergi, i og med at han sitter så pass dårlig i det. Håper det ordner seg for ham etter hvert. Så fint at du vil hjelpe til med å finne en ny leietager.

Marit lente seg tilbake i stolen og nikket. Nøt varmen fra solen som kjærtegnet ansiktet. Hadde kommet frem til at Asta skulle skånes for nok et nederlag. Det rene hjertet var det ikke noe å gjøre med. Vissheten om at hun kunne opptre som en bedrager hvis behovet skulle melde seg, hadde vekket en slags sult i henne. Gravejournalistikk. Et fristende felt å satse på. •

SOMMER I INNLANDETS HOVEDSTAD

HERLIGE HAMAR!

Urbane spisesteder, kulturelt påfyll og aktiviteter i raskt eller sakte tempo – Innlandets største by har mer enn et sagnomsust stupetårn å vise til!

TEKST: Aina M Myhre FOTO: Hamar kommune

FOTO: Frederik Garshol KILDER: Atlungstad Brenneri, Hamarregionen, Matkvartalet

KORT TUR FRA OSLO

Hamar ligger ved Mjøsa, landets største innsjø. Turen tar 1 time og 20 minutter med tog fra Oslo og har lett adkomst med bil fra Østlandet.



PERFEKT UTSIKT: Urban, sommerlig stemning på Mjøsfronten med aktiviteter, gode smaker og perfekt utsikt utover Mjøsa.

NYTELSE VED MJØSA

En by som ligger ved landets største innsjø må benytte seg av strandlinjen sin. Det har Hamar forstått, og i de siste årene er det gjort store tiltak for å gjøre strandlinjen fristende for de lokale. Det siste tilskuddet er Mjøsfronten, som åpnet i 2021. Området med spisesteder, food trucks og pop-up nisjebutikker er blitt byens samlingspunkt når sola stikker frem.

Hamar Beach Bar sørger for sydenstemning med lenestoler, surfebrett og husker i baren, mens av aktiviteter finnes alt fra yoga til wakeboard, padel og skating. Rusler du videre bortover strandpromenaden kommer du til Koigen. Sandstranda er ypperlig for piknik og bading, med tilgang til landets dyreste stupetårn. Stupetårnet, som ble Norges mest omtalte grunnet den svimlende prisen på over 25 millioner kroner, har blitt byens maskot og har til og med fått egen sang.

LIVETS VANN: Med nydelig beliggenhet ved Mjøsas bredder finner du Atlungstad Brenneri. Inviter med deg venner og lær om akevittens hemmeligheter.



HISTORISK BRENNERI

Atlungstad Brenneri ble startet i 1855 og har vært i kontinuerlig drift i over 150 år. Brenneriet ligger en kort sykkeltur fra Hamar sentrum i jordbruksområdet Stange Vestbygd, hvor brenning av alkohol var en viktig binæring for potetbøndene. I Norges eneste fredede spritbrenneri kan du følge potetens gang fra jord til bord og lære om hvordan denne enkle råvaren blir til akevitt, en kulturelt viktig drikk både lokalt og nasjonalt. Turen avsluttes med smaking hvor du lærer å kombinere akevitt og mat.

– Å besøke Atlungstad Brenneri øker i popularitet år for år, forteller Ingunn Hagen hos turistkontoret for Hamarregionen. Særlig er stedet kjent for den gode maten. Menyen, som er inspirert av norsk husmannskost, er selvfølgelig laget kun av norske råvarer.

Kos deg med bugnende rekesmørbrød, rømmegrøt eller kylling fra Hovelsrud gård på Nes.



DRA TIL GÅRDS

Rett utenfor Hamar sentrum begynner Stange Vestbygd, som på grunn av sitt bølgende landskap blir kalt Nordens Toscana. I dette fruktbare området er du midt i matfatet,

omringet av åkre og flotte storgårder. Flere av disse gårdene tilbyr overnatting og opplevelser. På Sveen Gård har vertskapet renoveret et gammelt tømmerhus fra 1700-tallet, som ligger med utsikt til Mjøsa og med tilgang til egen hage. På Røne Nordre, en gård noen kilometer østover, kommer du tett på gårdslivet, og barn på besøk kan være med å plukke egg og hilse på hester og kaniner. Gården har også egen bruktbuikk med lopper og gamle skatter. Det er tett mellom gårdsutsalgene i Stange, så her kan du sikre deg kortreiste godsaker som friske bær, blomkål og egg.

KUNST OG KULTUR

Hamar har flere gallerier, og interessen for kunst har bare økt. Galleri Hervold er en institusjon i byen, og i 2022 flyttet de inn i nye, moderne lokaler i det nye Sentrumskvartalet. Galleriet viser billedkunst fra anerkjente kunstnere fra både inn- og utland, og holder vekslende utstillinger i året. Kunstbanken holder til i den gamle Norges Bank-bygningen og viser kunsthåndverk, billedkunst og aktuell samtidskunst. I kunstbutikken finner du glass, smykker, skulpturer og mye annet. Kunstbanken har gratis inngang og ligger i gangavstand fra togstasjonen. Et annet sted å oppleve kunst er Hamar Kulturhus.

Det moderne bygget, som ligger i forbindelse med byens gågate og det hyggelige Stortorvet, huser både konsertsaler, teater bibliotek, galleri og kino. I løpet av året holdes det hyppig kulturarrangementer, med alt fra konserter og teater, til dansekurs og vinfestival.

ANERKJENT KUNST: På Galleri Hervold finner du inspirerende kunst fra anerkjente samtidskunstnere.



SPA DEG NED

Ankerskogen er et av landets største svømmeanlegg, og i tillegg til stuppeanlegg og treningsbasseng, har senteret et herlig spa og velværesenter. Inne kan du velge mellom varme massasje-basseng, skogsjøbassenget og opplevelsesbadstue med aromaduffer. Dunkel belysning og lyden av rislende vann gir deg garantert hvilepuls etter en lang dag. Uteområdet har solsenger og utestamp i skogkanten, hvor man nyte et glass vin om ønskelig. Helt topp for venninnejengen eller partur.

Noen minutter utenfor sentrum ligger Vendkvern-dammene. Det som frem til 2022 var gjengrodde fiskedammer på gården er i dag et forseggjort område for rekreasjon og hygge. Her kan du bade i dammene, booke badstue og nyte mat og drikke i lavvoen som er innredet med nostalgiske møbler fra gården. Senk skuldrene i skogens ro, og er du heldig, ser du rådyr eller elg tusle forbi.

TETT PÅ NATUREN: Vendkvern Brug er en gård som har åpnet for en unik velværeopplevelse, tett på naturen. I lavvoen er det duket for hyggelige lag med mulighet for grilling.



VERDENS VAKRESTE MUSEUM

Domkirkeodden er et must når man besøker Hamar. Det naturskjønne området består av en grønn friluftslunge, strand og historiske bygg. Hovedattraksjonen er domkirkeruinene fra 1100-tallet, fra tiden da Hamar var bispesete. Ruinene, som er overbygd med glass og stål, er svært populært for brylluper, konserter og andre begivenheter. Om sommeren er det daglige omvisninger i ruinene, og en helt spesiell opplevelse er å ta denne rundturen med de syngende guidene. Gregoriansk sang fremført av guider i middelalder-antrekk under domens akustikk er bare magisk. Museet, som er kåret til et av verdens vakreste museum, formidler først og fremst middelalderen, men området har også antikvariske bygninger fra 1700- og 1800-tallet som er flyttet hit fra ulike bygder på Hedmarken. Området har også flere besøkshager, hvor du kan lære om planter og urter som munkene dyrket her i middelalderen. Jernbanemuseet og Domkirkeodden klatrepark et steinkast fra museet.

STØRSTE ATTRAKSJON: Domkirkeruinene er Hamars største attraksjon og viktigste kulturminne. Ruinene fra 1100-tallet oppleves best med guider.



PRØYSEN- HUSET

Kombiner gjerne tur til Hamar med besøk til Helgøya, Nes og Prøysehuset i Ringsaker.

SÆREGNE KAFEER

Sentrum i byen er kompakt med mange unike kafeer på rekke og rad. I gågaten finner du fargerike Kai og Mattis Café. Vertskapet er de alltid blide innehaverne Kai og Matti, som har stått for byens mest ekstravagante kaker siden 90-tallet. Her får du også gode, hjemmelagde lunsjretter, men det er de kaloririke kakene som er høydepunktet. Ikke gå glipp av Creme fraiche-kaken og Alltidters-kaken!

I Strandgata finner du Larsen, som i tillegg til å ha byen beste kaffe, har bakgård, fortauskafé og en fristende butikk med delikatesser, klær og interiør.

På Vinyl og Kaffe i Torggata, som er kombinert kafé og platebutikk, kan du gjøre et vintage vinyl-kupp mens du nyter kaffen. I den historiske bokhandelen Gravdahl finner du Café Gravdahl. Her kan du synke ned i en god stol og titte i bøker fra bokhandelen.

ØNSKER VELKOMMEN: — Vi har drevet kafeen i Hamar i 30 år, og hver dag er en fantastisk glede! sier Kai og Mattis og ønsker velkommen.



URBANT MATSENTRUM

Hamar kan nå også stolt skilte med et eget matmarked. Matkvartalet åpnet i 2021 og ligger sentralt til, bare 100 meter fra togstasjonen. I det renoverte murhuset fra 1910 finner du i dag et urbant miljø med spennende smaker fra alle verdens hjørner. Særlig renommert er japanske Omakase, en eksklusiv restaurant med kun 12 sitteplasser, hvor kokken bestemmer menyen. Det geniale med Matkvartalet er at man kan handle på forskjellige steder og samles rundt bordene i bakgården for å nyte godsakene. I tillegg til spisesteder har stedet eget ølbryggeri, kaffebrenneri og gode spesialforretninger. Byens eneste slakterforretning, Staslin Kjøtt, oppkalt etter Prøysen-kua, tilbyr lokalprodusert kjøtt og gode hjemmelagde produkter. Schønberg kolonial og osteforretning har prisvinnende oster fra inn- og utland. I tillegg til kulinariske opplevelser holdes det jevnlig konserter og arrangementer, som for eksempel Lørdagsjazz.

STEMNINGSFULLT: God stemning i byens nye gourmet-sentrum, Matkvartalet. Vegg i vegg ligger nye Gelatiamo, en ekte italiensk gelateria.

Privat



HERLIGE TUROPPLEVELSER

Landskapet rundt Hamar har utallige turmuligheter i variert terreng. IIsengstiene er et nettverk av 25 kilometer tursti som ble kåret til Norges beste turrute i 2019. Stiene går på kjerreveier, stier og langs grønne jorder og bjørkeskog. På veien passerer man koier, broer og våtmarksområder med rikt fugleliv. Ottestad-stien er et annet fint turnett som stedvis går langs Mjøsa. Turen kan tas stykkevis og går blant annet forbi Atlungstad brenneri, Atlungstad golf, Norsk Utvandermuseum og andre fine steder å stoppe. For de syklende har løypa Mjøstråkk mange fine turforslag.

Den idylliske sykkelruten går rundt Mjøsa, men du kan selv bestemme lengden og løype. En fin strekning er fra Hamar sentrum forbi Domkirkeodden og videre til Jessnes. På Fiskerhytta Fagervik kan du stoppe for nystekte vaffer og et bad. Fortsetter du videre, kommer du til Brumunddal, 14 kilometer fra Hamar. Her kan du overnatte på hotellet The Wood, verdens høyeste trebygning.

TETT PÅ NATUREN: Fra sykkelsetet kommer du tett på det fine kulturlandskapet rundt Mjøsa. Pakk herlig niste til å ta med på tur eller fyll på proviant underveis fra de mange gårdsutsalgene.



SÅ SEILER VI PÅ MJØSA

Gammel kjærlighet rustet ikke! Legg ut på et blikkstilte Mjøsa med Skibladner, verdens eldste hjuldamper i drift. «Mjøsas hvite svane» er kjent for de fleste som har besøkt mjøsområdet. Om sommeren kan man se det ærverdige gamle skipet i rute mellom Hamar, Gjøvik, Lillehammer og Eidsvoll, med flere stopp underveis. På veien ser du Mjøsa fra sin fineste side, med utsikt til kulturlandskapet på begge sider med storgårder, jorder og kirker. Om sommeren er det fullspekket program om bord med aktiviteter som gladjazz, kåseri og historiske foredrag. Og sulten skal man heller ikke gå på Skibladner. I den historiske Første Plads Madsalon serveres Champagne-frokost, lunsj og tradisjonelle midt-dagsretter. Eller om man heller vil være med på Afternoon Tea, eller Æftas-Te, som det kalles på Hedmarken, med finger-smørbrød og scones.

SAGNOMSUST TUR: Skibladner kalles Mjøsas Hvite Svane, og du ser henne hyppig på vannet om sommeren. Du kan ta båten fra A til B eller bestille rundtur etter ønske.



«August er det mykeste
myke jeg kjenner,
denne skjelvende streng
mellom sommer og høst,
denne dugg av avskjed
i mine hender.»

Einar Skjæraasen,
norsk forfatter (1900–1966)

MOLLADALEN

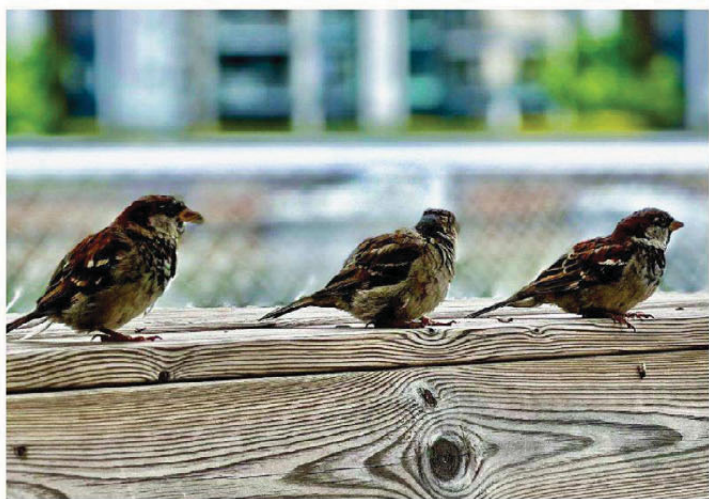
En spisset opplevelse

Molladalen på Sunnmøre er på alle måter en spissformulert attraksjon, enten du søker til topps på tindenålen Bladet eller bare vil oppleve den vakre naturen nede i dalen. «Molladalen, som først i den senere tid er blitt «opdaget», er en bortgjemt botn på baksiden av Jønshornet, der er av en så merkelig karakter og så lett å nå at den nu er blitt et almindelig utfluktstед for turister.» Dette var i 1930, og forfatteren var lyriker og fjellvandrer Kristofer Randers. Siden den gang har Molladalen blitt et attraktivt turmål og er ikke lenger bortgjemt. Og noen kaller Molladalen for Norges Patagonia, det enorme landområdet syd i Argentina som byr på naturopplevelser du ikke finner mange andre steder i verden. Den grønne naturskjønnheten er omkranset av spisse tinder som om de var stengsler mot omverdenen, men det finnes en vei inn, flere faktisk, og den korteste går fra Melbøsætra/Barstadsætra innerst i Barstaddalen.

Mer info: fjordnorway.com



Håvard Mjølhus/Fjellfotografen/FjordNorway



Alexander Berg Jr.

OSLO

Her sitter vi

Tre gråspurv nester på et plankegjerde. Mon tro hva de snakker om? Eller venter de på å bli vist plass på det lokale fuglebrettet? Om det er herrer eller damer, skal være usagt, men de satt nå der i sin utgrunnelighet og så ut til å nyte livet. Gråspurven sies å være den mest tallrike fuglearten i verden, og du vil kunne påtreffe den helt opp til Finnmarkskysten, også om vinteren.

BAKKLANDET

Husk å leke

Denne morsomme veggkunsten finner du i Baklandet, Trondheims kreative og levende bydel, som både er hipp og sjarmerende. Her kryr det av spisesteder, kafeer og små butikker. Og kan hende finner du en huske å sitte på. Det opprinnelige arbeiderklassestrøket var på 60-tallet ikke lenger unna enn en dårlige fundert plan å havne under en firefelts motorvei. Men lokalbefolkningen mobiliserte og vant, og i dag er bydelen en av Trondheims øyenstener.

Mer info: visitttrondheim.no



Alexander Berg Jr.



Bestill
på nett:

Storytravel.no

post@storytravel.no
Tlf: 22 22 22 26

Storytravel.no

På denne reisen skal vi besøke mange fine attraksjoner, uten å gå på kompromiss med tid til å nyte det flotte landskapet.



Pris per
person fra
13 900,-



Ingen tur til Italia
uten god mat!

8 dager. Avreise: 27. august 2024

Kunst, mat og kultur i Toscana

«Det perfekte sted på jord» – slik beskriver italienerne sitt paradis. Det er ikke vanskelig å forstå hvorfor!

Toscana byr på kunst og kultur, god vin, mat i særklasse og fascinerende landskap, med blomstrende valmuer og gule åkre med solsikker så langt øyet kan se.

På denne gruppeturen skal vi innom den italienske storbyen, Firenze, hvor en av byens dyktigste, lokale guider viser oss de største attraksjonene, som for eksempel kopien av Michelangelos David-statue og brua Ponte Vecchio. Vi skal også oppleve

Pisa, Volterra og flere andre fabelaktige, historiske byer. Operakomponisten Puccinis fødeby, Lucca, er en av de best bevarte og hyggeligste byene i hele Toscana. Her vil en lokal guide innvie deg i byens mange hemmeligheter. Det blir også god tid til å slentre rundt i smale gater, nyte en god kopp kaffe og se på folkelivet.

Vår hyggelige og erfarne reiseleder møter deg på flyplassen i Pisa, og er med på hele reisens program. Bli med da, vel!

ALT DETTE FÅR DU INKLUDERT

- Fly t/r Oslo-Pisa.
- Buss t/r flyplassen – hotellet.
- Overnatting på Grand Hotel Tamerici & Principe i Montecatini i 7 netter.
- Hotellfrokost hver morgen.
- Lunsj på lokal vingård.
- Transport og utflukter som nevnt i program.
- Skandinavisktalende guide og reiseleder under oppholdet.
- Alle skatter og avgifter.

Pris per person i dobbeltrom fra 13 900,-

STORY TRAVEL
**Bli med i
reiseklubben**

Vinn reisegavekort verdt 3000,-
Meld deg inn i reiseklubben og få de beste tilbudene først.
Vinner av reisegavekort à 3000,- trekkes hver måned!
Send sms «reise» til 2205.

Finn din drømmetur blant våre tema- og langtidsreiser!



Pris per
person fra
17 750,-

Langtidsreise: Flytt sørover til vinteren

Unn deg et langtidsopphold – tilbring
3, 4 eller 8 uker i solrike Spania!

Flytt til sol og bedre klima i vinterhalvåret i én måned eller mer, og velg det langtidshotellet som passer best for deg.

I Santa Pola bor du i et flott hotell-rom i et populært område på Costa Blanca. Her er frokost inkludert og middagspakke kan bestilles fra restauranten. Dette hotellet er supert for deg som reiser alene, da det kan bookes helt uten singelt tillegg!

Albir Hills er et leilighetshotell i et naturskjønt område av Albir, hvor du bor i egen leilighet med kjøkken, og står for matlagingen selv. Du har tilgang til både utendørsbasseng, boblebad og treningsrom, og har flotte turområder like utenfor døren.

Caleyro og Playa ligger i Fuen-

girola, førstnevnte i byen og sistnevnte ved stranden. Begge hotellene har egne leiligheter med utendørsbasseng og flotte fasiliteter.

Felles for alle våre langtidshoteller er at de ligger på noen av Spanias mest populære feriesteder – det er lett å komme seg ut og sjekke ut lokalområdet, stranden, spisesteder, butikker, turområder og annet.

Våre reiseledere snakker norsk og bor på samme hotell som deg. De arrangerer aktiviteter, som utflukter, rusleturer i nærområdet, kaffeslaberas, spill og annet. Programmet vil variere og det er helt valgfritt å delta.

Finn alle langtids hotellene på Storytravel.no, les nøye og velg det feriestedet som passer best for deg.



CALEYRO I FUENGIROLA

Her bor du i en topp moderne leilighet, med kort vei til butikker og gode restauranter. Fuengirolas vakre strand ligger kun en kort rusletur unna.



PLAYA I FUENGIROLA

Leilighetshotell helt inntil strandpromenaden, et stykke fra byens larm og leven. Nyt egen leilighet, og fra balkongen har du spektakulær sjøutsikt.



OBS!
Uten tillegg
for singelrom!

SANTA POLA UTENFOR ALICANTE

Ditt langtidsopphold i den sjarmerende fiskerbyen, Santa Pola, varer i tre uker, og frokost er inkludert i prisen, mens middagspakker kan bestilles i tillegg.



ALBIR HILLS PÅ COSTA BLANCA

Leilighetshotell som passer godt for deg som ønsker en ferie i rolige omgivelser, med et klima som gjør godt for kropp og sjel. Kort vei til turområder, og tilgang til treningsrom.

*Finn din
drømmereise:*

AKTIV FERIE

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

LANGTIDSREISE

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

HOBBYTURER

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

TEMAREISER

Gruppetur med inspirerende temaer og dyktige guider.

STORY TRAVEL

www.storytravel.no

Vi er best på lesernes betroelser!



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

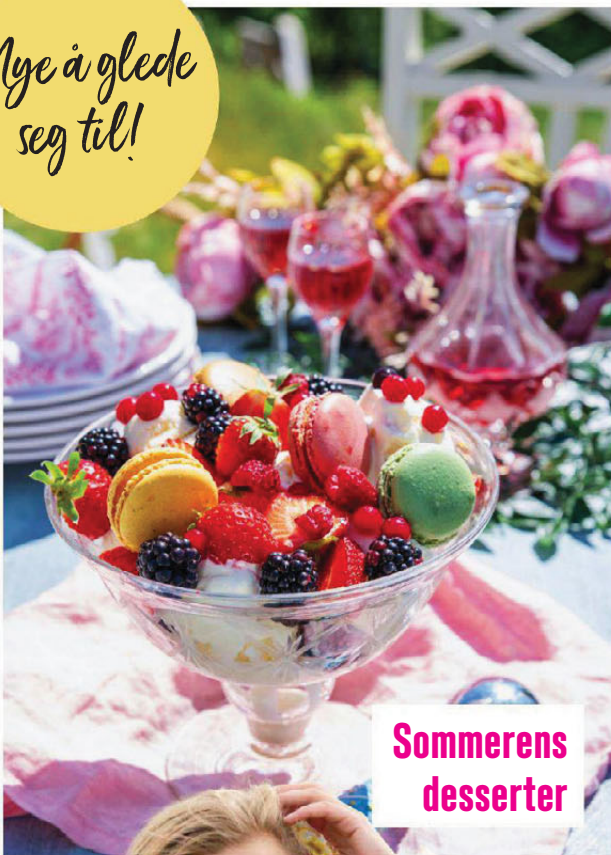
Ukeblad

KLIKK

flipp

NESTE NUMMER KOMMER I SALG 2. AUGUST

*Mye å glede
seg til!*



**Sommerens
desserter**



FRODIG HAGE PÅ HVALER

HISTORIER FRA VIRKELIGHETEN

- Jeg var fange i eget ekteskap
- Kunne det bli oss?
- Livet er godt
- Jeg vil skilles igjen

*Strikk
en enkel
genser*



Det gode livet på hytta

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

"Jeg reiste alene, helt fra Lofoten!
Løp og kjøp, sier jeg bare. Du vil ikke
angre. Alt var bare megabra!"

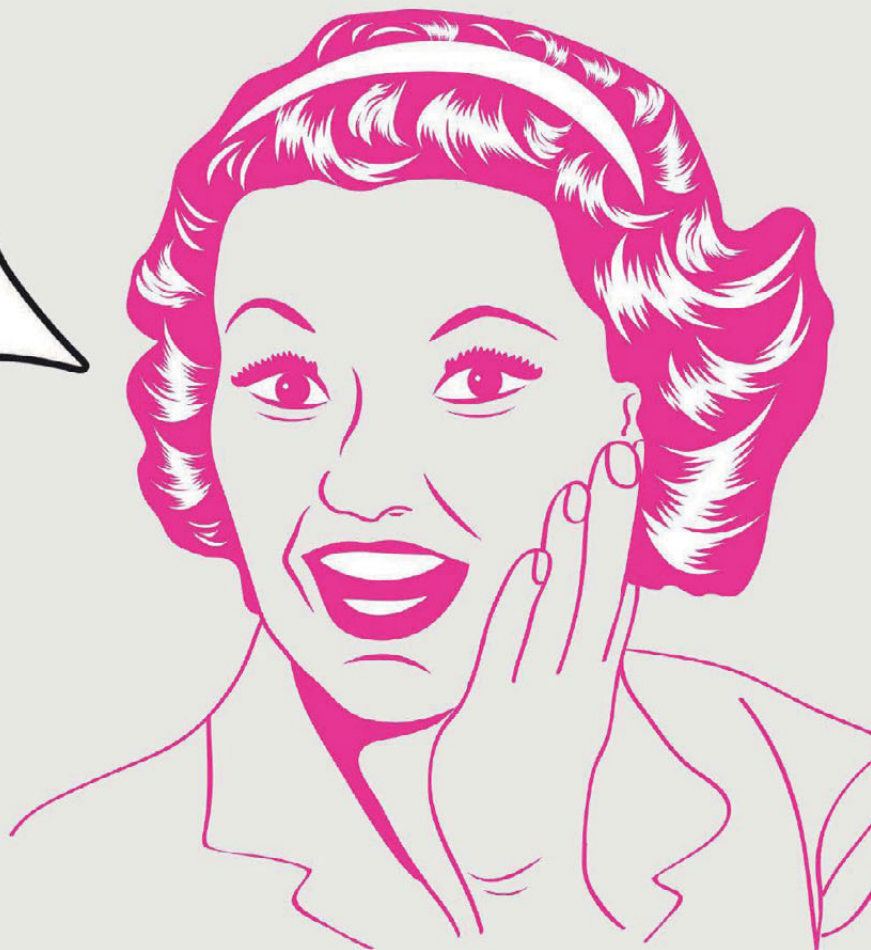


Se film her!

kamilleweekend.no



Les mer og
meld deg på her!



Rita-Wivi Fredriksen
deltager 2023

Kamille

WEEKEND | PRESENTERT AV
IKEA

FILMWEB

NAARDIC

story
house
EGMONT

MØT:

- Kim Wigaard
- Dora Thorhallsdottir
- Per Henrik Stenstrøm
- Kim Anne Hiorth
- Lise Vermelid
- Yngvar Andersen
- Ingeborg Sol Fure

DU FÅR:

- 2 netter på hotell
- Frokost, lunsj og middag
- Festmiddag
- Morsom underholdning
- Inspirerende foredrag
- Masse herlige treningstimer
- Gode tilbud i shoppinggate med mer..

FJELLTURER
FOREDRAG
TRENING
UNDERHOLDNING
MAT OG DRIKKE
KJOLETUR
SHOPPING