

Ukeblad

NORSK

Mye å glede seg til!

GÅ DEG LETT OG GLAD

✓Sunnere ✓Sterkere
✓Slankere

+ STOR TEST!
Her er de beste
broddene

**STRIKK
GENSER**
+ matchende
votter

16 SIDER
KRYSSORD
HVER UKE

Ostekake med bær

Deilige salater som metter

ØYSTEIN SUNDE VIL
IKKE VÆRE KJENDIS:
**Jeg trives best
hjemme hos Gudrun**



bc 004 01 UKEBLADER

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 1871 ½ år kr 1039
 (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.

God naturmedisin

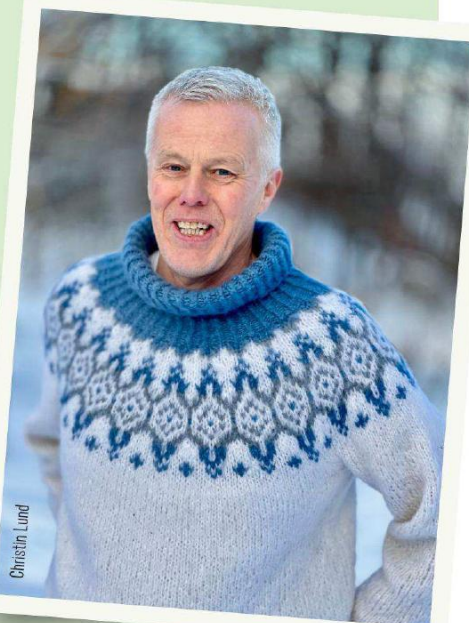
Selv om det er mørketid, skal det ikke så mange minuttene til ute i naturen før du ser lysere på det meste.

Jeg innrømmer det, jeg måtte bli godt voksen før jeg satte skikkelig pris på naturen vi har så mye av her i landet. Riktignok ble det en fottur i Rondane før jeg fylte 20, men jeg var omtrent middelaldrende før fottur nummer 2.

Det er slått fast for lenge siden at naturen er noe av den beste medisinen vi kan få, mot veldig mye. Å være i bevegelse uten-dørs, enten mye eller lite, og suge inn alle inntrykkene, det er en lise for sjelen.

Hvordan du kan opprettholde treningen utendørs i ukene som kommer, forteller vi deg i ukens nummer. Det er ikke vanskelig, det har stor effekt på helsen, og det er uhyre sjelden vi angriper på at vi kom oss over dørstokken.

Selv har jeg ikke kunnet trene ute som jeg ønsker de siste ukene grunnet en skade. Det går langsomt fremover, men jeg merker hvor godt det er å komme seg ut, om jeg så bare kan jogge en kilometer før smertene melder seg. For jeg vet det går fremover. Og så har man jo så god samvittighet når man kommer tilbake til sofaen. Noe trening er bedre enn ingen trening. Denne måneden er treningssentrene fulle av folk som allerede neste måned begynner å gå lei. Ikke gjør som dem. Sett deg et mål om at du skal trene ute, hele året. God trening.



Christin Lund

«Å være i bevegelse
utendørs er en lise
for sjelen»

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

16 sider kryssord
hver uke!

16

Innhold

REPORTASJER

- 6** Kultursiden
8 – Jeg trives best hjemme hos Gudrun
14 – Lønnen er alle de smilene man får
48 – Hadde vi kommet til sykehuset et døgn senere, hadde vi måttet reise derfra med en kiste
52 Da fange nr. 79 108 sluttet å be til Gud

MAT

- 20** Grønt, sunt og sprøtt
27 Ukens lille søte

HELSE

- 28** Tren deg glad ute
30 Hold deg på bena i vinter
32 Helsetips

LESELYST

- 36** Han levde et dobbeltliv
38 Er han den rette for meg?
40 Vi måtte redde Theo
42 Svigermor var min klippe
44 Vi kjempet hardt for kjærligheten
70 Veien til mannens hjerte

BOLIG

- 16** Fargerik start
56 Det enkle valget
63 Vintervarmt

STRIKK

- 64** Helmønstret lykke
68 Matchende votter

REISE

- 74** Hit reiser vi gjerne i 2025
80 Norge rundt

FASTE SIDER

- 2** Leder
46 Spør Lise
83 Neste uke

Blomsterfråmjundet

Fargerike tulipaner

48

Lille Arthur var dødssyk

Sara Johannessen Meek

27

Bak en fantastisk ostekake

Sara Johannessen Meek



FORSIDEFOTO:
GETTY IMAGES

Foto:
Sara Johannessen Meek,
Drops design,
Nadin Elizabeth Martinuzzi,
Espen Solli

*«Vinter'n gikk som vanlig.
Det var ikke mange fuglene som sang.
Likevel tror jeg at våren
vil prøve seg nok en gang!»*

Lillebjørn Nilsen (1950 - 2024)





SELFIE- PORTRETTE

Navn: Karin Fossum Yrke: Forfatter Alder: 70



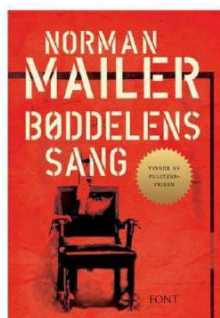
Karin Fossum er født i Sandefjord og debuterte som 20-åring i 1974 med diktsamlingen «Kanskje i morgen». Siden har hun utgitt mange bøker i ulike sjangre. Mest kjent er kanskje bøkene om politimannen Konrad Sejer, som også er filmatisert for NRK.

Slik starter boken:
Min glødende interesse for forbryteren og forbrytelsen oppsto da jeg som barn så Dagsrevyen på et svart hvitt fjernsynsapparat. Jeg hadde rukket å være barn i noen år, der radioen var senteret for min lidenskap når det kom til musikk og spennende fortellinger.

På øverste hylle



Marieke Lucas Rijneveld:
«Kveldens ubehag»
– Fortellingen om en bondefamilie som nesten går til grunne når sønnen drukner. De gjenlevende barna blir glemt i foreldrenes sorg og de setter i gang forskjellige dramatiske aktiviteter for å bli sett. Mye drama, fortvilelse og svart humor.



Norman Mailer:
«Bøddelens sang»
– Fortellingen om Gary Gilmore som ble dømt til døden etter å ha drept to personer. Medrivende og interessant og helt uten fordømmelse, litt i samme ånd som Truman Capote.



Maria Kjos Fonn:
«Heroin chic»
– Er det mulig å skrive sant og vakkert om noe så svart og elendig som heroinavhengighet? Ja, det er det. Romanen er kort, inderlig og poetisk. Og den gjør oss klokere.

**KARIN
FOSSUM**

**DEN REDDE
MORDEREN**

*Forbrytelsen
og skriften*

ESSAY

CAPPLEN DAMM

Aktuell med:

Boken «Den redde morderen. Forbrytelsen og skriften» (Cappelen Damm).

Privat: Singel, en sønn og en datter.

Bosted: Lier.

Ved radioen sto en gammel lenestol. Vi ungene kranget om å få sitte i den, tett inntil membranen. Jeg la kinnet inntil og kjente vibrasjonen, og den var synlig som en lett puls.

– *Hvorfor har du skrevet nettopp denne boken?*

– Denne boken ble skrevet fordi forlaget ba om det. (Red.anm.: I forbindelse med at hun nylig feiret 70 år, og 50 år som forfatter). Jeg har aldri villet skrive om meg selv, men jeg gjorde et unntak. Det var nyttig også for meg å se noen sammenhenger.

– *Hva handler den om?*

– Teksten handler om begynnelsen. Hvordan jeg falt inn i det som mange år senere skulle bli til kriminalromaner. Det lå der helt fra starten av, det var jeg ikke klar over før jeg satte meg ned og tenkte tilbake.

– *Hvordan ser en vanlig dag ut for deg?*

– Jeg er avhengig av rutiner og struktur. Tidlig oppe og i gang med å skrive. Så en pause der jeg gjør ærend og leser aviser. Ny økt på ettermiddagen. Utover kvelden leser jeg, tar notater, tenker videre og går en tur.

– *Hva kan du som ville overraske folk?*

– Jeg jeg blitt sytti og jeg har ikke helse som en førtiåring. Derfor er det mer realistisk å nevne hva jeg en gang kunne: Jeg kunne traktere et piano, fløyte, klarinett og gitar. Jeg kunne tegne og male og jeg kunne synge. Jeg kunne sale opp en hest og pakke en fallskjerm. Karin har ikke artium, og begynte å jobbe som 16-åring.

Hun har jobbet som taxi-sjåfør, kassa-dame, pleie-medhjelper og blitt halvstuderet sykepleier på Ullevål.

Skrive-talentet hennes ble oppdaget på Skjeberg folkehøyskole takket være årvåkne lærere. •



3 PÅ RAD



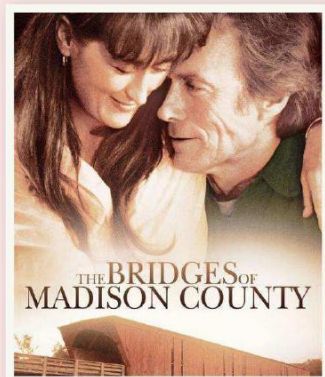
VINN EN KICKSTART AV SUNNE VANER

«Nutribullet» gjør det enkelt å tilberede din favorittsmoothie og hjelper deg til å få i deg nok frukt, bær og grønnsaker. Det må smake godt skal det bli en vane. På vår Facebook-side kan du nå vinne en! Pris fra kr 1.499.



DAGBOKEN FRA DYPET

Skipsssekken med dagboken til 20 år gamle Willi har ligget på havets bunn helt siden senkningen av Blücher 9. april 1940. Norske dykkere hentet den ulovlig opp, men turte ikke la noen lese den. Ikke før nå. Hør podkasten «Hemmeligheten fra Blücher» på NRK.



SE EN KLASSIKER

Alle som har sett «Broene i Madison country» fra 1995 vil se den igjen. Meryl Streep og Clint Eastwood er rett og slett uforglemmelige i denne kjærlighets-historien. Stream gratis på TV2 Play, eller lei på Viaplay.

Jeg velger meg

Ting som gjør måneden bedre

JAN



HVER GANG VI RØRES

Endelig er et av favorittprogrammene våre her igjen! De første vi får treffe i «Hver gang vi møtes» på TV2 er Carola og Ina Wroldsen. Ina er popartist fra Sandefjord, også kjent som dommer i «The Voice». Hun har suksess som internasjonal låtskriver, blant annet for Britney Spears. Vi vet det blir både latter og tårer, livshistorier og sanger som kommer til å røre oss hver gang vi ser på. På idylliske Kjerringøy får vi også møte Astrid S, Stein Torleif Bjella, Thomas Dybdahl, Kjartan Lauritzen og Jonas Benyoub.



LAG SOFTIS I SNØEN

Bli både barn og barnebarns helt! Hell 1,5 dl kremfløte, 1,5 dl melk, 2 ss sukker og 1 ss vaniljesukker i frysepose som rommer 2 liter. Blås inn luft og knyt igjen. Ha 200 g salt i en pose som rommer 8 liter og fyll med snø. Ha posen med softismiks i posen med salt og snø, og knyt igjen. Rist til fløten blir til softis.

TILBAKE FRA 80-TALLET

Noen dufter er som en lynrask tidsmaskin til øyeblikk vi trodde vi hadde glemt. Jane Hellens ikoniske sjampo og balsam fortryllet mange på 80-tallet. Nå er de tilbake! Kr 30, hos Rusta.



**SNART
GULLBRYLLUP:** Det
er ingen tvil om at
kona Gudrun betyr
mye for Øystein. I
den nye boken om
livet hans er hun
nevnt intet mindre
enn 187 ganger...



ØYSTEIN SUNDE OG KONA FEIRER GULLBRYLLUP I ÅR:

– Jeg trives best hjemme hos Gudrun

Planen var å bli sivilingeniør. Nå kan hele Norge sangene hans, men «kjendis-ting» interesserer ham ikke. Øystein drar heller hjem til kona, sløydboden – og togbanen.

TEKST: Lise Lotte Winther-Bay FOTO: Jørn Grønlund, Lise Lotte Winther-Bay og Espen Solli

Hvor jeg henter inspirasjonen fra?
Det virker som Øystein Sunde (fyller 77 denne måneden) synes spørsmålet kunne ha vært bedre.

– Den bestiller jeg på postordre fra Sverige, svarer han på sitt kjente, kvikke vis.

Selv om han er forkjølet, har den folkekjære artisten nettopp avsluttet enda en konsert. Til glede for hans mange trofaste følgere er tempoet ungdommelig høyt. Han har æret sitt publikum med mer enn 3000 konserter og show.

Ja, hvilke spørsmål bør man presentere for en musikalsk «gullsmed»? Siden han slo gjennom i 1970, har han trolig hørt de fleste. Likevel tar han seg tid til å svare. Til tross for at han av venner og bekjente beskrives som litt sky og tilbakeholden.

Den jordnære mannen fra Skarnes påminner oss også om:

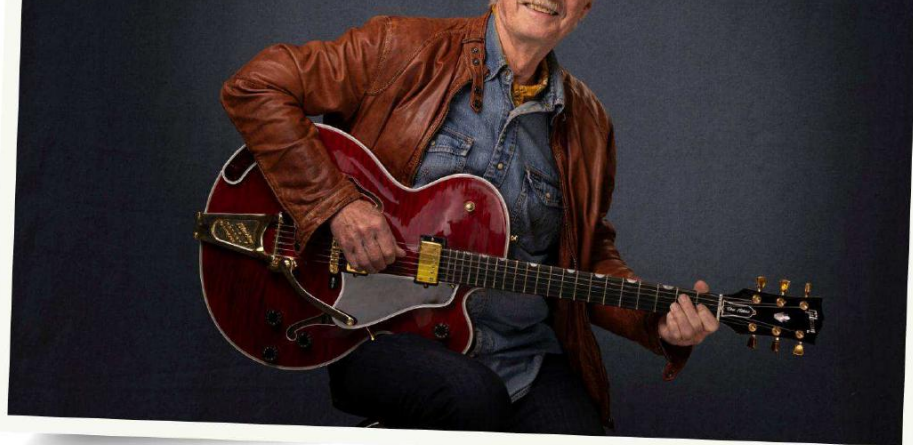
– Nå står jo alt du trenger å vite i biografien min.

MÅTTE KAPITULERE

Biografien «Sånn er'n bare» er skrevet av Aftenposten-journalisten Asbjørn Bakke.

I vel ti år har den populære artisten blitt spurt om å utgi en biografi. Til slutt kapitulerte han overfor forlaget Manuskript.

KUL KAR: Øystein har gjort suksess med morsomme tekster og melodier over 50 år. Nå fyller han 77, men har ingen planer om å pensionere seg.



– Det har blitt en bra bok, er hans beskjedne dom.

– Men er livet mitt egentlig så interessant? legger han til.

Utenfor scenen retter han ikke frivillig søkelyset mot seg selv. Sånn sett hadde det nok passet ham bedre å bli sivilingeniør. Det var også den opprinnelige planen. Sangtekster skrev han

bare til festlige lag.

Men alt ble endret etter at debutsingle «Jaktprat» kom ut i 1970. Siden har Sunde solgt over én million album, vunnet fem Spellemann-priser og blitt utnevnt til kommandør av Den Kongelige Norske St. Olavs Orden.

– I vår tid har det å være kjendis blitt et yrke, brummer han.



SUPERTOG: Togbanen i hagen hjemme hos Øystein Sunde har blitt 160 meter lang. Langs skinnene er det flotte miniatyrbygninger.

Det er ingen tvil om hva han synes om det.

– Jeg ønsker å bli anerkjent for den jobben jeg gjør.

På scenen, med en av sine mange gitarer i hendene, er han i sitt ess. Du kan kjenne det der du sitter i salen. Alle ler av hans «ordkunstneri», og latteren blir en del av musikken. På vei ut av konsertsalen henger smilet igjen hos folk.

LEKEN TYPE

Gjennom to mannsaldre har titler og fraser fra tekstene hans, som «morn, du!», «kjekt å ha», «du må'kke komme her og komme her», blitt en del av det norske dagligspråket. Men musikeren hviler ikke på sine laurbær. 76-åringen skaper stadig nye låter med tidsaktuelle tekster. Hans imponerende evne til å være nyskapende henter opp igjen spørsmålet «hva er kilden til hans inspirasjon?»

– Jeg har bevart det lekne i meg, er hans beskjedne forklaring.

En lekenhet som under feiringen av hans 40-årsdag på et hotell i Kongsvinger førte til at de gallakledde gjestene ble møtt av hvert sitt byggesett fra Ikea.

«Da barna var små, var jeg nok mindre hjemme enn mange fedre. Vi tok igjen noe av det tapte ved å leke mye sammen. Å være leken er også en god egenskap å ha som bestefar.»

De måtte montere sammen en stol – for å kunne sette seg til bords. En av gavene til jubilanten var en moped. Festen tok av da kona Gudrun prøvekjørte den i ball-salen!

Sunde smiler når det nevnes, men holder fast ved spørsmålet.

– Å finne på nye formuleringer er for meg en lek. Det finnes ingen brønn å fiske morsomheter ut av. Jeg finner inspirasjon ved å se meg rundt eller å lese aviser.

Det hender også at det dukker opp en idé mens han ser på TV.

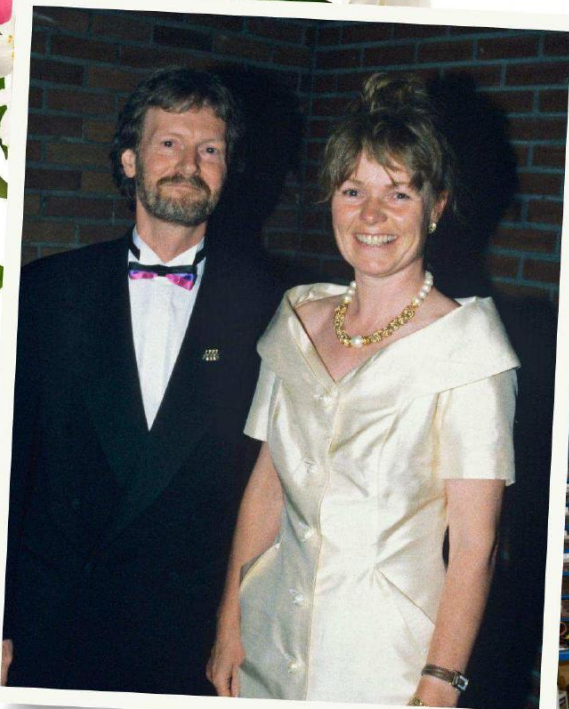
– Å skrive en låt er litt som å legge et puslespill. Men først må jeg jo skape

brikkene, forklarer han.

«Puslespill» heter også en samlebok med alle Øystein Sundes hovedutgivelser. Den ble utgitt i 2012 med et begrenset opplag på 100 eksemplarer. Sammen med boksen fikk du én puslespillbit.

I forkant av konserten på Folke-teateret i Oslo møttes eierne av disse brikkene. Vi snakket med én av dem, Petter Scherven (57), kjent fra «Typisk Norsk» på NRK1, som røper at de har blitt en eksklusiv «puslespill-gruppe».

I artisten Øystein Sundes indre er det stadig nye sanger som vil bli skrevet ned – og delt.



BRUDEPAR: Øystein fridde året etter at de ble sammen, og i 1975 giftet de seg i Ullern kirke. Siden har det bare vært fem år yngre Gudrun Grydeland for Øystein Sunde.



HOBBYENTUSIAST: Øystein har mange hobbyer. Modellfly er én av dem.

SUPER-DUO: Øystein Sunde og Hege Schøyen har hatt mange morsomme samarbeid gjennom årene. Her fra et av sommershowene på Kristiansand Teater i 1983.

– Jeg hadde gått på veggen om jeg hadde nektet dem å komme ut, sier han.

HJEM TIL GUDRUN

Selv om hans musikalske liv på scenen krever mye reising, har jubilanten ingen planer om å trappe ned. «Alt det andre» rundt artistlivet, som å trå på «røde løpere», har han ingen interesse av.

Øystein drar heller hjem til sin kjære Gudrun Grydeland (71). De giftet seg i 1975, er foreldre til Turid (43) og Torbjørn (41) og har i dag seks barnebarn.

På Skarnes har ekteparet en felles sløydbod. Hun er snekker, han holder

på med modellfly og tog. Mens hun tar seg av beplantningen i hagen rundt den storslåtte 160 meter lange «Golfbanen», sørger han for at alt går på skinner.

– Da jeg fylte 70, syntes familien at jeg trengte en ny hobby, forteller han.

Så da fikk han teoribøker, kurs og oppkjøring på gravemaskinfører-kort. Nå kan han derfor kjøre gravemaskiner opp til 25 tonn.

– Jeg er nok en annen person hjemme, betror han og grubler litt på det.

– Når jeg går på scenen, tar jeg på meg spelleskjorten. Jeg blir den folk flest kjenner, artisten Sunde. Å være

morsom er jo en jobb. Hjemme er jeg, tja, Øystein. En bestefar som passer på å ikke bli en gretten, gammel gubbe.

PRATER VARMT OM KONA

Hvem er så kona Gudrun? Hun var bare 19 år da hun dro for å se Øystein opptre. Han var en stigende stjerne i «Christiania Fusel & Blaagress». Da han oppdaget henne, var det gjort.

Året etter at de ble kjærester, gikk han ned på kne i snøen og fridde.

– Vi to har hatt mye moro sammen, mimrer han.

Som da gjestene etter vielsen i Ullern kirke fikk beskjed om å møte



VENNER OG SPELLEMENN: De fire kompisene herjet lenge land og strand rundt som Gitarkameratene. F.v. Øystein Sunde, Lillebjørn Nilsen, Jan Eggum og Halvdan Sivertsen.

«Når jeg går på scenen, tar jeg på meg spelleskjorten. Jeg blir den folk flest kjenner, artisten Sunde.»

på forskjellige holdeplasser. De nygifte hadde nemlig leid en trikk, og i den ble gjestene hentet til fest.

– Gudrun og jeg trives i hverandres selskap, slår Øystein fast.

Privat er han en mann av få ord. Men når han prater om kona, sier de som kjenner ham at det kommer en egen varme i stemmen hans. Men den samme mannen glemte henne også en gang igjen på en bensinstasjon!

– Vi var på vei hjem fra hytta i Rondane, forteller han.

– Ungene var små, og svigerfar var med. Jeg svingte innom en bensinstasjon for å pante noen flasker, men la ikke merke til at også Gudrun gikk ut av bilen.

Så Øystein satte seg etterpå inn igjen og kjørte av gårde.

– Først da jeg sa noe til henne uten

å få svar tilbake, kom det fra ungene: «Mamma ække her», forteller Øystein og ler godt.

LEKTE MYE SAMMEN

At han ble pappa, resulterte for øvrig i låten «Bleieskiftarbeider». Noe som ga norske ordbøker enda et Sunde-begrep.

– Da barna var små, var jeg nok mindre hjemme enn mange fedre. Vi tok igjen noe av det tapte ved å leke mye sammen. Å være leken er også en god egenskap å ha som bestefar.

Neste år kan Gudrun og Øystein feire gullbryllup. Han sier hun vet bedre enn å forvente en sang i gave.

– Kjærligheten mellom oss holder vi for oss selv, slår han fast.

At kona er nevnt 187 ganger i biografien, forteller hvor viktig hun er for ham. «Sånn er'n bare» rommer, som



BOKAKTUELL: «Sånn er'n bare» er tittelen på biografien om Øystein Sunde, som tidligere har gitt ut både låt og album med navnet «Sånn er det bare».

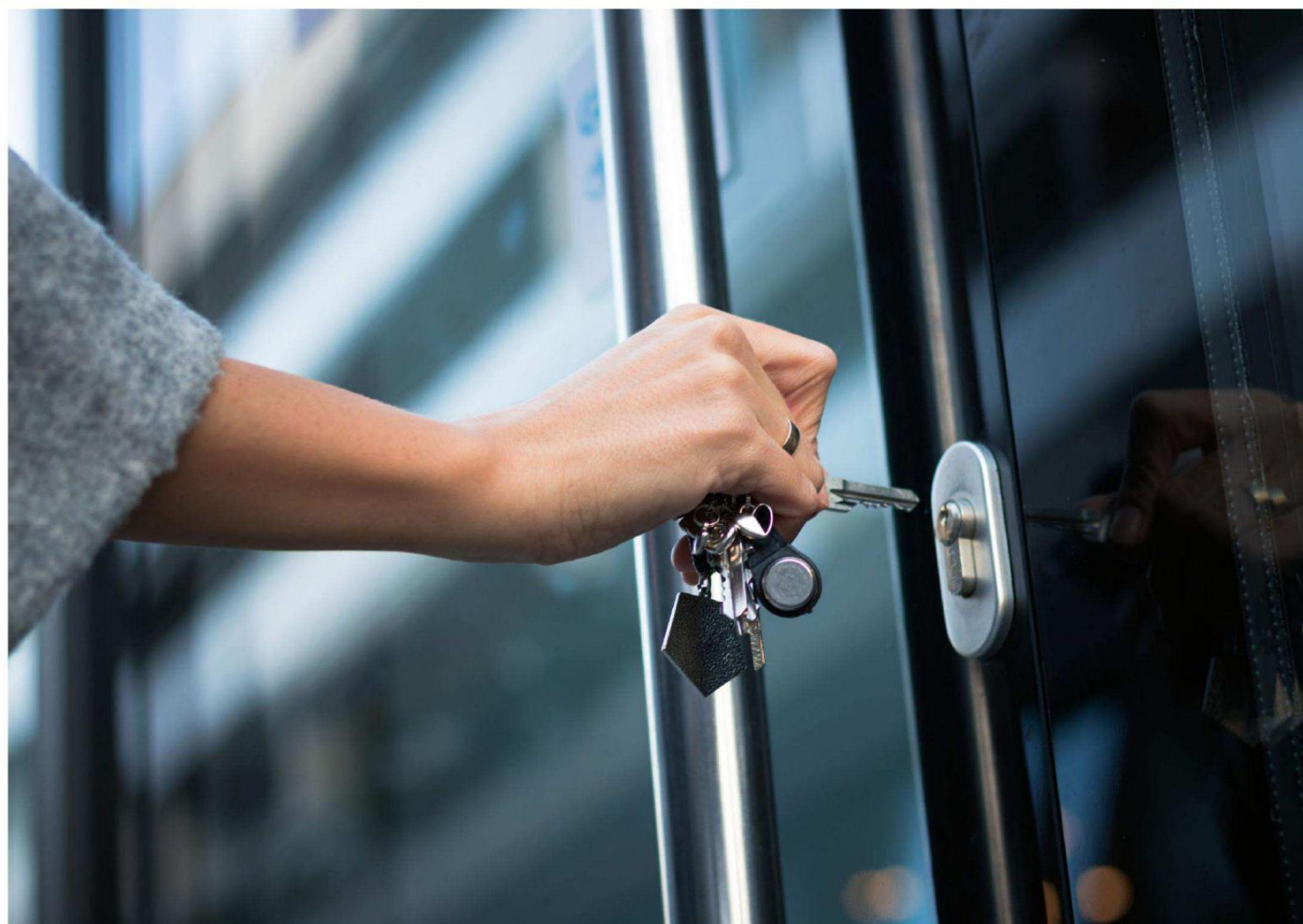
Øystein Sunde selv sier, «alt vi trenger å vite», fra han ble født til dags dato. En mer enn 50 år lang historie med plateutgivelser, showsuksesser, TV-produksjoner og samarbeid med de beste innen norsk showbiz, som Gitarkameratene, Halvdan Sivertsen, Eldar Vågan, Dizzie Tunes & Grethe Kausland, Hege Schøyen og Vazelina Bilopphøggers – for å nevne noen.

Han hoster sårt, nok en gang. Det er på tide å pleie forkjølelsen.

De siste tre årene har gått i ett med turné.

– Det skal bli godt å komme hjem til Gudrun, sier han. •

Jeg glemmer aldri synet som møtte meg da jeg låste meg inn i min datters leilighet



Gratis
til DEG som leser
Norsk Ukeblad!

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

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



NORSK
Ukeblad ♥ **KLIKK**



GLEDE: Det var mye liv og glede på sykehuskipet i Senegal da et par tvillingsøstre fikk rettet opp sine svært hjulbente føtter.

Når Anni Helene Kanstrup blir spurt om å trekke frem ett av de mest spesielle øyeblikkene fra hennes lange liv som sykepleier, tenker hun på en mann i Senegal.

Han gikk om bord på sykehuskipet fra Mercy Ships, der Anni meldte seg frivillig som sykepleier i to måneder. Hun la merke til at han var en veldig kjekk ung mann, men han ble født uten nese.

Da han gikk i land igjen med nese, ble livet hans totalt forandret.

– Jeg så ham før, og jeg så ham etter. Og jeg tenkte: «Nå får han jo et liv.» Nå kunne han reise hjem, være en del av en familie og få muligheten til å forsørge dem. Som funksjonshemmet i Senegal har du ikke den muligheten. Så når du hjelper én person, sprer det seg som krusninger i vannet til mange andre. Det gjorde et veldig stort inntrykk på meg, sier Anni.

ALLTID SYKEPLEIER

Neste år har Anni fra Silkeborg i Danmark jobbet som sykepleier i 40 år. Mye av tiden har hun vært ansatt ved Viborg sykehus, og hun har vært veldig glad for det. Men hun har også vært ute på oppdrag mange steder rundt om i verden.

Hun har vært sykepleier på sykehus i Norge, på Grønland og på Færøyene, og hun har også hatt kontrakt med Forsvaret.

Hun har vært i Afghanistan med danske soldater, i Makedonia på FN-opplegg og i luftforsvaret som evakueringsykepleier. Hun har også seilt med fregatten Esbern Snarre i Adenbukta utenfor Somalia.

Som 67-åring jobber hun fortsatt som sykepleier i Viborg og på et behandlingssenter. I juli i år tok hun en runde med turnus på Færøyene.

– For meg er det livet å komme seg ut og bruke mine egenskaper som sykepleier, sier hun.

– Når jeg kommer meg ut

– Lønningen er alle smilene man får

Anni Helene har vært sykepleier i snart 40 år – i hele verden. Selv om det kan være tøft, og hun ikke alltid får lønn, er det verdt alt strevet.

TEKST: Marie Louise Gammelgaard FOTO: Henrik Bjerregrov, privat

og bruker min yrkeserfaring og kompetanse, utgjør jeg en forskjell for mennesker som ellers ikke har noen garanti for å få behandling, utdyper hun.

IKKE SOM I LEGEROMANER

Som nyutdannet 27-åring reiste Anni til Norge i 1985 for å tjene litt ekstra.

– På veien dit satt jeg faktisk på jernbanestasjonen i Aarhus og tenkte: «Hva har jeg begitt meg ut på?» Jeg følte meg veldig liten der jeg satt med kofferten min. Men det ble en god opplevelse. Jo flere ganger jeg kom til Norge, jo mer selvttillit fikk jeg.

Snart dukket drømmen opp om å komme seg lenger ut i verden. I 1998 ble hun tatt opp i Den Danske Brigade. Mens hun hadde jobbet som intensivsykepleier, hadde hun videreutdannet seg til anestesisykepleier i Viborg.

– Jeg syntes oppgaven var spennende, og med anestesi kan man brukes som sykepleier mange steder i verden, forklarer hun.

I Camp Bastian i Afghanistan var Anni en del av verdens største traumesenter, som tok imot både soldater og sivile. Noen av dem hadde tråkket på miner, mistet lemmer og blitt dødelig skadet. På et tidspunkt fikk de inn 60 skadde – på en gang.

– Det kunne være skikkelig tøft, og jeg hadde aldri før opplevd noe lignende. Men jeg innbiller meg at jeg på grunn av min lange erfaring klarte det, selv om det ikke var som i de legeromane, der de alle overlever.

FIKK TILBAKE SYNET

I 2019 og over nyttår i 2020 dro hun til Senegal i åtte uker som ulønnet frivillig sykepleier på sykehuskipet fra organisasjonen Mercy Ships. Det enorme skipet lå i industrihavnen i Dakar, og det var 400–500 frivillige leger og sykepleiere og mange andre fagfolk fra hele verden ombord.

– Jeg ble veldig rørt over den enorme forskjellen vi utgjorde, sier hun.

Anni var involvert i 50–60 operasjoner både på barn og voksne. Det kunne være barn med leppe- og ganespalte. Eller kvinner som fortsatt var barn selv, og som hadde fått barn som 13-åring, eller som fikk reparert et ødelagt underliv.

– Det kom også inn folk som ikke kunne se på grunn av grå stær. På 20 minutter fikk de synet tilbake – og et helt annet liv, sier Anni.

Sykepleieren husker også et par tvillingsøstre på rundt syv år som kom inn på skipet. De var så hjulbente at føttene deres vendte bakover.

– Det var et stort handikap. Vi hadde det mye moro med dem, fordi de var eneggede og ertet oss ved å bytte på hvem som var hvem.

– Jeg husker også når fedre kom gående med barna sine, etter at de hadde fått utført vitale inngrep. Det var så rørende, sier Anni.

– Ingen av disse barna ville ha blitt operert uten vår hjelp. Jeg opplevde at de var takknemlige ut over alle grenser.

BETALTE REISE OG OPPHOLD

Anni har gledet seg over sykepleierfagets mange muligheter, og sykehuskipet er noe av det beste hun har brukt utdanningen sin på. Selv om de ikke kunne hjelpe alle.

– Jeg kunne også bli slått av makteløshet overfor de som aldri kom seg på skipet. Men det var fantastisk med alle barna og voksne som ble operert, og det var utrolig hvor stor forskjell det utgjorde for livene deres.

I alle de åtte ukene bodde Anni under kummerlige forhold i en meget liten luga sammen med fem andre sykepleiere og uten mulighet for å være alene. Hun ga avkall på lønn og betalte for reise og opphold på skipet selv. Så man donerer arbeidsinnsatsen sin. Men for Anni ga det masse mening:

– Lønnen der nede var de mange smilene du fikk og takknemligheten du ble møtt med. •



MENINGSFYLT: Å komme seg så mye ut i verden som sykepleier har gitt Anni Helene Kanstrup masse mening i livet.

«Jeg tenkte: «Nå får han jo et liv.»



ALLSIDIG: Anni Helene har blant annet vært i Afghanistan med danske soldater, i Makedonia på FN-oppgaver og i luftforsvaret som evakuerings-sykepleier.



LYKKE: Så stor forskjell kunne man utgjøre med sykehuskipet.



MANGE SORTER:

Tulipaner med frynser,
fylte, enkle – det er så
mange nydelige sorter
å velge i!

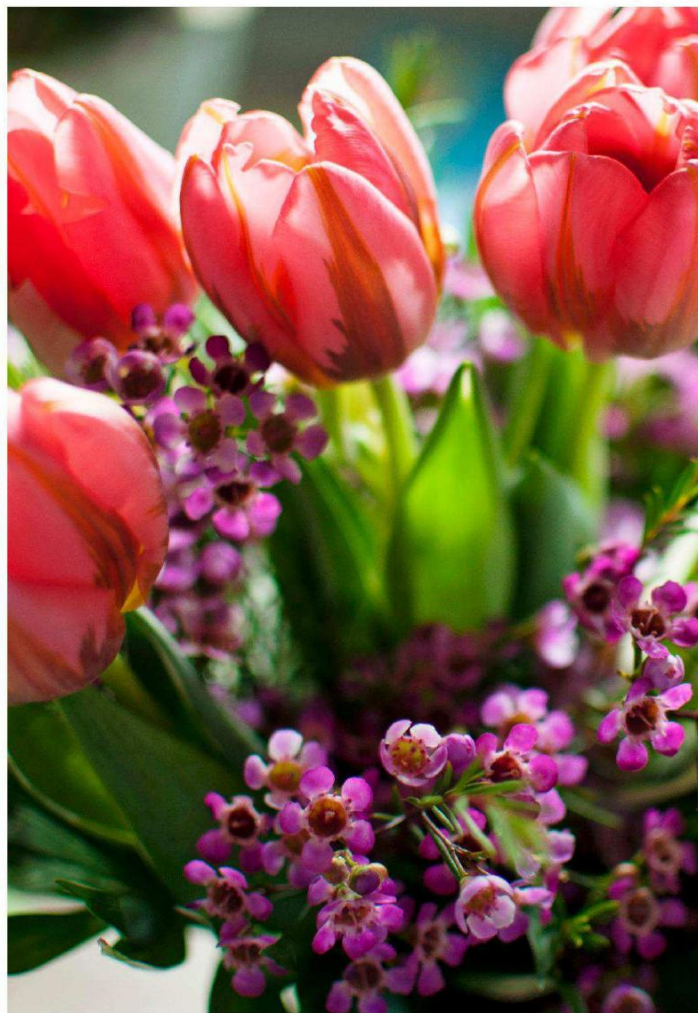
FARGERIK START

Så deilig å starte det nye året med å fylle en vase med struttende og fargerike tulipaner. Ta med deg en skjønn bukett hjem, og nyt energien!

TEKST: Cecilie H. Eggen **FOTO:** Getty Images, Picasa, Blomsterfråmjandet, Unsplash. Kilde: Amsterdamtulipmuseum.com



KURVEN FULL: Hvorfor ikke fylle en hel kurv med din favorittfarge? Ha en liten bøtte eller vase oppi kurven.



SOLSKINNSTULIPANER: De er riktignok ikke så glad i for mye direkte sol og varme, da står de kortere – men jammen er det fint!

Januar er høysesong for tulipaner, som har sin egen dag i midten av januar hvert år.

– Faktisk er tulipanen Norges aller mest populære snittblomst, forteller gartner og innkjøper i Mester Grønn, Kari Brekke.

TULIPANENS HISTORIE

Tulipanen har sin opprinnelse i Persia på 1300-tallet, og ble innført via Tyrkia til Europa på midten av 1500-tallet.

Den vakre blomsten fanget raskt hjertene til adelen. Nederland ble dens naturlige hjem, og på 1600-tallet opplevde landet en tulipanmanisk feber kjent som «tulipanomanien».

Priser for en enkelt løk, spesielt den ettertraktede «Semper Augustus», steg til absurde høyder, tilsvarende verdien av et herskaps hus!

I 1637 kollapset tulipanboblen dramatisk og ruinerte tulipanentusiaster over natten.

OVERLEVDE KOLLAPS

– Tulipanene på sin side, blomstret like blidt og har økt i antall fra 216 ulike sorter på tidlig 1600-tall til cirka 3500 – til langt hyggeligere pris, forteller Kari.

FÅ EN FLOTT BUKETT

1. Gjør klar en ren vase med kaldt vann og holdbarhetsmiddelet som følger med.
2. Kutt stilkene rett over med en skarp kniv.
3. Behold plasten på eller surr buketten inn i papir eller lignende slik at de kan stå noenlunde oppreist.
4. Sett buketten i vasen.
5. La tulipanene stå og trekke i minst 30 minutter. Når de har rettet seg opp, er stilkene saftfylte og klare til å stå på egne ben. Da kan du fjerne plasten/papiret.
6. Hvis du bruker for mye vann, vil tulipanene vokse seg veldig lange, så du bør heller etterfylle vann ofte.
7. Bruk alltid løkblomstnæring i vannet for flottere blomster, bakteriefritt vann og lengre holdbarhet.
8. Setter du tulipanene kaldt om natten, vil de vare lenger.



VASEFYLL: Ved å bruke grener og litt ekstra grønt, kan du lage deg en skikkelig fyldig buket med bare en bunt tulipaner.

GUL GLEDE: Gule tulipaner frisker opp buketten på sitt helt særegne vis.

FYLTE TULIPANER: Med 3500 sorter på markedet, er det mye fint å velge i!

VAKRE TULIPANER: Det er jo ikke helt overraskende at tulipaner er vår mest populære snittblomst, – vakre, anvendelige og relativt rimelige.



TULIPANER I POTTE: Så skjønnne og sjarmerende, – og et litt annet uttrykk en tulipanbukett i vase.

Godt snitt

Tulipaner skal snittes rett av. Et skråsnitt øker vannopptaket, og stengelen vil strekke seg og legge seg utover.



ET LANGT LIV: Kjølig plassering over natten, kan bortimot doble livet i vasen.



Visste du at ...

... Norske gartnere produserer 70 millioner tulipaner i sesongen.

Du får dem i utallige formater og farger, fra deilige pasteller til dristige, livlige nyanser.

Tulipaner har til og med blitt brukt som symboler i kunst og kultur, og de har dukket opp i mangt et maleri og dikt opp gjennom tidene.

Tulipanen er en blitt klassiker som sprer blomsterglede. •

Grønt, sunt og sprøtt

Salater er en fin måte å spise fargerikt, grønt og sunt. Her byr vi på lekre, mettende varianter med deilige dressinger

OPPSKRIFTER, STYLING OG FOTO: Nadin Martinuzzi

REDDIK-RÅD

De vanlige reddikene er gode, men finner du en reddikmiks med spennende farger, så prøv det! Gartner har en fin variant.



Salat med reddik, søtpotet og grønn dressing

Denne salaten er en fryd for øyet og smaksløkene med sine nydelige farger og sprø teksturer.

2–4 porsjoner

BAKT SØTPOTET:

1 stor søtpotet
½ hvitløk
4 ss olje
4 ss grovhakket rosmarin
salt og pepper

GRØNN GUDINNE-DRESSING:

150 g gresk yoghurt
1 vårløk
2 dl bladpersille
2 dl basilikumblader
2 fedd bakt hvitløk (fra søtpotetformen)
3 ss friskpresset limesaft
2 ss olivenolje
1 avokado
1 frisk jalapeño

SALAT:

150 g sprø salat, f.eks. hjertesalat, isberg eller romano
50 g bitter salat, som radicchio eller endivie
4 reddiker (se tips)
2 ss olivenolje
1 ss sitronsaff eller epleside-reddik
salt
2–3 ss korianderblader

Søtpotet: Skrell og del søtpotet i biter, del hvitløk i fedd med skallet på. Vend søtpotet og hvitløk med olivenolje, rosmarin, salt og pepper. Legg i en ildfast form og stek på 200° i ca. 30 minutter til søtpotetbitene er møre og gylne. Legg til side to fedd bakt hvitløk til dressing. Press ut innmaten i resten av hvitløken og vend det med søtpotetbitene.

Dressing: Kjør sammen yoghurt, vårløk, bladpersille, basilikum, bakt hvitløk uten skall, limesaft, olivenolje, avokado og jalapeño i en blender.

Salat: Vask, tørk og riv salat i biter og finsnitt reddik. Vend salat og reddik med olivenolje, sitronjuice og salt. Legg på tallerkener og topp med søtpotet og dressing. Dryss over frisk koriander.



BYTTEGUIDE

Noe av sitrusen kan erstattes med nektarin eller fersken. Kanel kan erstattes med nykvernet pepper. Litt grillet kylling, mozzarella eller blandet grønn salat kan godt legges til for å utvide salaten til et mer fullverdig måltid.

Sitrussalat

Friske appelsiner og klementiner blir en herlig rett i selskap med søte råvarer.

2–4 porsjoner

4 appelsiner
2 klementiner
½ fennikel
2 dadler

GLASERTE NØTTER:

3 ss sukker
½ dl vann
valnøtter
1 ts salt

½ chiliflak
1 ss smør

DRESSING:

2 ss flytende honning
2 ss fruktig olivenolje
½ ts flaksalt
½ ts kanel

Nøtter: Kok opp sukker og vann i en stekepanne, tilsett nøtter og la sukkeret bli lyst karamellisert. Dra pannen av varmen og tilsett salt, chiliflak og smør, bland og

hell over på bakepapir og la avkjøle.

Dressing: Bland alle ingrediensene.

Salat: Skrell appelsiner og klementiner og del i skiver. Finsnitt fennikel. Legg på tallerkener og drypp over honning og olivenolje. Dryss over flaksalt og kanel. Topp med dadler og glaserte nøtter og drypp over dressing.



Salat med bakte beter og chèvre-krem

Kombinasjonen av bakte beter, sprø salat og fløyelsmyk chèvre er uimotståelig. Ta deg tid til å ovnsbake betene; det bringer frem smaksdybden.

2–4 porsjoner

4 middels store beter, for eksempel rødbeter, gulbeter og polkabeter

DRESSING/MARINADE:

2 ss finhakket sjalottløk
3 ss olivenolje
1 ss hvitvinseddik
4 ss mild honning
salt og pepper

CHÈVREKREM:

200 g chèvre
2 ss kremfløte
1 ss hvitvinseddik
2 ss olivenolje
flaksalt
nykvernet sort pepper

TIL SERVERING:

100 g blandet salat, gjerne hjertesalat, endivie, ruccola
2 ss frisk basilikum og timian
4 ss ristede pistasienøtter

Skyll beter, behold skallet på. Legg i en ildfast form og bak i ovnen på 180° i ca. 1 time til de er helt møre. Avkjøl til lunkne, skrell og del i biter.

Visp sammen finhakket sjalottløk, olivenolje, eddik og honning til dressing. Smak til med salt og pepper. Vend dressing og beter. La marinere i minst 30 minutter.

Kjør chèvre, kremfløte, eddik, olivenolje, salt og pepper til krem i en kjøkkenmaskin eller med stavmikser.

Anrett salat på tallerkener og legg på beter. Hell over marinaden og legg på chèvrekrem. Dryss over urter og pistasienøtter.

TIPS!

Mariner rødbetene for seg, slik at de ikke farger over på de andre betene. Bruk en myk chèvre, for eksempel fra Haukeli.

Biff- og nudelsalat

En salat du blir mett av!
Ta deg tid til å snitte kål og løk superfint, gjerne på mandolin. Det gjør mye for smaken og konsistensen.

2 porsjoner

300 g indre- eller ytrefilet av storfe
salt og pepper
2 ss olje til steking
150 g glassnudler
1/2 agurk
1 gulrot
1 rød chili
1/2 rødløk
1 vårløk
100 g kål
1 mango

3 dl edamamebønner (uten belg)
2 ss snittede mynteblader
1/2 potte koriander

DRESSING:

5 ss fiskesaus
5 ss soyasaus
3 ss riseddik
2 ss nøytral oje
3 ss brunt sukker
1/2 ts five spice krydder
1 finrevet hvitløkfedd
1 ts finrevet frisk ingefær
1 ts chiliflak

TIL SERVERING:

2 dl pecan- eller peanøtter
2 limebåter

La kjøttet ligge i romtemperatur i 30 minutter. Krydre med

salt og pepper og brun godt på alle sider. Stek i 5–10 minutter, avhengig av tykkelsen. La hvile i minst 10 minutter før oppskjæring.

Kok nudler etter anvisning på pakken og skyll i kaldt vann.

Del agurk og gulrot i tynne staver, finsnitt chili, rødløk, vårløk og kål, del mango i terninger. Vend grønnsaker og frukt med edamamebønner, mynte og koriander.

Visp sammen ingrediensene til dressing. Anrett salat i serveringsskåler, hell over dressing, dryss på nøtter og server med limebåter.

TIPS!

Tofu eller stekt kylling kan erstatte storfe- kjøtt. Thai-basilikum er godt i denne retten hvis du har tilgang til asiatiske varer.



Putanesca-salat med bønner og kikerter

Denne er inspirert av den italienske retten «pasta Putanesca», men her er pasta byttet ut med bønner og kikerter.

2–4 porsjoner

SALAT:

300 g modne tomater,
 gjerne flere typer
 ½ bunt bladpersille
 1½ dl hermetiske kikerter
 2 dl hermetiske hvite bønner
 15 g parmesan
 50 g oliven
 1½ ss kapers

DRESSING:

½ dl god olivenolje
 1–2 ss sitronsaff
 1 fedd hvitløk, finrevet
 salt og pepper

TIL SERVERING:
 brød

4 sitronbåter
 4 ss finsnittet persille
 god olivenolje
 salt

Del tomater i biter og finsnitt persille. Sil bønner og kikerter og skyll i kaldt vann. Bland tomater, persille, kikerter, bønner, parmesan, oliven og kapers.

Visp sammen olivenolje, sitronsaff, revet hvitløk, salt og pepper og vend inn i salaten. Smak ev. til med mer sitron, salt og pepper.

Server med godt brød, sitronbåter, persille, olivenolje og salt.



Cæsarsalat med kylling og bacon

En høyt elsket klassiker som lages i mange variasjoner. Originalen er uten kylling og bacon, men det er så godt med full pakke.

2 porsjoner

1 kyllingbryst
1 ss nøytral olje til steking
1 ss smør til steking
1 fedd hvitløk, lett knust
salt og pepper
4 skiver bacon
1 hode romanosalat eller
hjertesalat (ca. 200 g)

DRESSING:

1 egg
4 ansjosfileter
1 ts dijonsennep
2,5 dl nøytral olje
1 ss hvitvinseddik
salt
30 g finrevet parmesan
nykvernet sort pepper
1-2 ss sitronjuice

KRUTONGER:

2 skiver landbrød eller loff
3 ss olivenolje
ts flaksalt
2 ss revet parmesan

TIL SERVERING:

2 ss olivenolje
1 ss sitronsaft
1 klype flaksalt
2 ss revet parmesan

Krydre kyllingbryst med salt og pepper på begge sider og brun godt i en stekepanne med olje, smør og et knust hvitløkfedd. Legg kyllingfileten i en ildfast form og etterstek i ovn på 180° i 6–7 minutter. La hvile i 10 minutter før servering.

Sprøstek bacon og la renne av på kjøkkenpapir.

Del salat i blader og skyll i iskaldt vann. Tørk godt.

Lag dressing ved å ha egg, ansjos, sennep, olje, eddik og litt salt i en høy, smal beholder. Sett en stavmikser nedi og kjør til majones. Rør inn revet parmesan og smak til med salt og sitronsaft.

Skjær brød i terninger, vend med olivenolje og salt og legg på bakepapkirkledd stekeplate. Dryss over revet parmesan. Stek på 180° i 5–6 minutter til krutongene er sprø og gylne.

Riv eller del salaten i grove biter og vend med olivenolje, sitronsaft og salt, legg på tallerkener. Skjær kylling i skiver og legg oppå sammen med sprøstekt bacon. Ha på raust med dressing og krutonger, topp med revet parmesan og nykvernet pepper.

LITT EKSTRA

Siden vi allerede har «tuklet» med originalen, kan det også tilsettes oliven og finsnittet rødløk for enda mer smak.



Salat med bakt laks

Salat med bakt laks, dill og yoghurt dressing. Nordiske, milde smaker dominerer i denne retten.

2 porsjoner

HURTIGSYLTET LØK OG AGURK:

1/2 agurk
1/2 rødløk
2 ss eddik
1 ts salt
2 ss sukker
2 dl vann

BAKT LAKS:

300 g renskåret laksefilet
1 ss salt
1 ss sukker

DRESSING:

2 dl yoghurt naturell
4 ss olivenolje

1 fedd revet hvitløk
1 ss sitronsaft
1 ts sitronskall
1 ss sukker
1/2 ts salt
1/2 ts pepper
4 ss finsnittet dill

SALAT:

1/2 hode isbergsalat
30 g ruccola
30 g babyspinat
4 skivede reddiker

Del agurk i skiver og finsnitt løk, gjerne med mandolin. Visp sammen eddik, salt, sukker og vann og bland med agurk og løk. Sett i kjøleskap og la trekke i ca. 20 minutter.

Dryss salt og sukker på begge sider av laksefileten og la stå i

8 minutter. Skyll av og tørk med kjøkkenpapir. Legg fisken i en ildfast form og bak på 180° i 8 minutter. La hvile i 10 minutter før servering.

Visp sammen ingrediensene til dressing.

Del isbergsalat i grove biter og legg på tallerkener sammen med ruccola, spinat og reddik. Hell av laken på agurk og løk og vend med salaten. Bryt laks i store biter og legg oppå salaten sammen med dressing.

MANGE TIL BORDS?

Salaten kan også serveres ved siden av en hel bakt laks på et koldtbord.





Mor Hubros tips!
 Ostekaker er stort sett lagd uten mel og basert på kjeks-
 bunn. Velger du glutenfrie
 kjeks, blir kaken spiselig for
 alle med glutenallergi. Velger
 du i tillegg laktosefrie meieri-
 produkter, kan enda flere nyte
 kaken.

Ostekake med bær

Sprø bunn, to kremlag og frisk topping gjør susen.

BUNN:
 150 g havrekjeks (se tips)
 3 ss brunt sukker
 1 ts malt kanel
 70 g smeltet smør
OSTEKREM:
 600 g kremost naturell
 150 g sukker
 4 egg
 1 vaniljestang
 ½ sitron, saften

RØMMELOKK:
 3 dl rømme
 3 ss sukker
 2 ss finrevet sitronskall
TOPPING:
 friske bær
 mynteblader

Bunn: Knus kjeks til smuler og bland med kanel og smør. Trykk blandingen jevnt ut i en rund springform (22–24 cm) og stek ved 180° i 10 minutter.

Ostekrem: Rør ost glatt og visp gradvis inn sukker. Tilsett vaniljefrø og sitronsaft. Rør inn egg, ett om gangen. Rør til massen er glatt. Hell ostemassen over bunnen og stek ved 150° i ca. 45 minutter. Ostemassen skal bli fast og litt «dissete».

Rømmelokk: Visp rømme med sukker og revet sitron-

skall. Hell blandingen forsiktig over den varme kaken og stek i ytterligere 5–10 minutter. La ostekaken stå i kjøleskapet i minst 4 timer. Topp med friske bær rett før servering.

A full-page photograph of a woman with long brown hair, wearing a blue and white striped beanie, a plaid scarf, and a thick tan parka. She is laughing joyfully with her mouth open and arms outstretched, standing in a snowy environment. Snowflakes are falling around her, and some yellow flower petals are visible in the upper right corner.

DAGSLYS: Det er veldig lurt å ta en tur mens det ennå er dagslys – det gjør mye for din mentale helse også.

STYRKETRENING

Har du kommet til et punkt hvor du har mistet så mye muskelmasse at du ikke lenger har den friheten i kroppen du ønsker, er det spesielt hensiktsmessig å begynne å trene styrke. Med et isolerende lag nærmest kroppen, en vindjakke og tynne hansker kan du trene styrke utendørs de fleste vinterdager uten å fryse. Øvelser som dips, pushups, pullups, knebøy og planken bygger styrke og får deg til å svette.

SPASERE ELLER SYKLE

Gange er en enkel og skånsom treningsform som passer for alle, hele året. Hvis du ønsker å utfordre deg selv, kan du løpe opp og ned en bakke. Det gir kondisjon og utholdenhet, og det styrker spesielt setemuskler og lår. Sykling er skånsomt for leddene, og sykkelen gir større variasjon. Sykling i skogen er populært. Skogen gir deg ly, og det er en fordel fordi du slipper å bli nedkjølt og bruke energi på å holde deg varm.

Se og bli sett

Bruk refleks! Hodelykt er også blitt populært, også blant voksne kvinner. Lyset hjelper deg å se hvor du setter føttene og signaliserer samtidig: «Her er jeg!» Nå finnes det netter små lykter som gir et veldig godt lys og som heller ikke er tunge på hodet.

ENKEL MOSJON VIRKER

Tren deg glad ute

Det er ingen skam å trene inne nå som det er kaldt og mørkt ute. Trening er trening. Samtidig gir utendørs trening store helsemessige fordeler.

TEKST: Stine Troense FOTO: Getty Images

Trening gjør deg sterkere, slankere, mer utholdende og forbedrer formen din, uansett om du trener innendørs eller utendørs. Likevel anbefaler vi utendørs trening, spesielt i den mørke og kalde årstiden når mange trenger ekstra energi og kanskje spiser og drikker mer enn vanlig. Men kan du virkelig trene når det er kaldt, mørkt og glatt? Absolutt!

– De skandinaviske vintrene blir mildere og er i deler av landet i stor grad en forlengelse av høsten. Vær-

forholdene er derfor sjelden en utfordring her hjemme.

Kulden kan håndteres med isolerende og vindtett treningstøy. Vintertrening handler om logistikk: Hvordan planlegge tiden din slik at du kan komme deg ut mens det er lyst og dermed trygt og sikkert, sier livsstilsrådgiver Martin Kreutzer.

Det er ikke bare for å være mer synlig i trafikken og unngå å gå deg vill i en mørk skog du bør satse på å trene i løpet av dagen.

Dagslys kan også løfte humøret og gi deg mer energi.

– Hvis du kan jobbe hjemmefra slik at du kan trene i lunsjpausen, eller om du kan begynne tidlig på jobb slik at du kan komme deg hjem og trene før solen går ned, vil lyset relativt raskt gi en oppkvikkende effekt. Potensielt kan dagslys også bidra til å motvirke vinterdepresjon, sier Martin Kreutzer.

Men han har også et annet viktig argument for utendørstrening:

– Stadig mer forskning

viser at naturen har en terapeutisk effekt på stressnivået vårt.

Og du får den samme positive effekten selv om trærne er nakne og bakken er frossen. Er du bare ute i naturen om sommeren, har du faktisk en dårligere verktøykasse om vinteren når det gjelder å opprettholde den mentale helsen.

Stavgang fikk sitt gjennombrudd for 15 år siden, og stavene er fortsatt et overlegent verktøy sammenlignet med armene våre, som normalt henger mer eller mindre slappe. Ved å bruke staver aktivt øker du verdien av gåturen din fordi du aktiverer flere muskler og styrker armene. Stavgang øker også stabiliteten din og er, akkurat som vanlig gange, skånsom, spesielt for knærne. Er underlaget glatt, gir stavene deg ekstra kontakt med underlaget og ekstra støtte.

En løpetur er tidseffektivt. Den øker pulsen og gir deg god sirkulasjonseffekt. Selv en kort løpetur styrker bena dine, som kan miste styrke med alderen. •

SMART: Det er smart å alltid ha med en liten hodelykt når du går ute på vinteren.



PÅ Plass: Med faste pigger under skoene unngår du å miste broddene underveis.



Hold deg på bena i vinter

Frisk luft og mosjon er viktig, så ikke la deg stoppe av is og håkkeføre.

TEKST: Cecilie Eggen **FOTO:** Foto: Produsentene



LAV SKO: Galde er en lav piggsko med massevis av pigger i yttersålen som holder deg trygg på glatta. Som de fleste andre piggsko er også denne utstyrt med isolasjonsmaterialet Thinsulate. Til forskjell fra andre har denne en hurtiglås som gjør det enkelt å stramme den underveis. Fra Stormberg, kr 1499.

Tips!

Har du brodder som du har brukt noen år er det smart å sjekke om gummien begynner å morkne. Da må de kastes.



HI-TEC RAVEN: Dette er XXLs egenutviklede piggsko, og dermed er den forholdsvis prisgunstig. Den har en pustende membran i overdelen, og innsiden er føret med fuskepels. Skoen holder deg tørr og varm gjennom vinteren og koster kr 1199.



VINNER: Nordic Grip Walking har vunnet flere tester og er utviklet for norske forhold. Broddene har ti rustfrie stålpigget og er laget i et materiale som tåler 40 minusgrader. 219 kroner.

Det er skjønt med en spasertur med knitrende snø under føttene.

Men vinteren kan være lune-full, og de fleste har sikkert ramlet på glatta både én og flere ganger. Oftest er det bare selvfølelsen som får seg en skramme, men hver vinter er det likevel tusenvis av nordmenn som faller på isen og skader seg stygt.

I en undersøkelse som Norstad gjennomførte for Codan Forsikring, ble det avdekket at ni prosent av den voksne befolkningen hadde falt og skadet seg på isen.

MANGE HOFTEBRUDD

Samtidig vet vi at 900 000 eldre får hoftebrudd og 15 000 brekker håndleddet hvert år, ifølge tall fra Folkehelseinstituttet. Alle disse skadene skyldes ikke glatta alene, men legevakter og sykehus landet over melder alltid om økt trafikk hver gang

kong vinter banker på døren.

Ikke la glatta og frykten for å ramle holde deg inne i vinter. Reduser heller egen risiko for skader og fall ved å sko deg etter forholdene.

Butikkene bugner av sko med fastmonterte brodder.

De finnes i flere prisklasser, og de fleste er godt føret og vannavvisende.

RIMELIGST

Men du kan også kjøpe brodder og feste på skoene du allerede har. Eller du kan gjøre det som ifølge Jan Christian Thomassen i XXL er veldig populært, nemlig å pigge vinterskoene du allerede har.

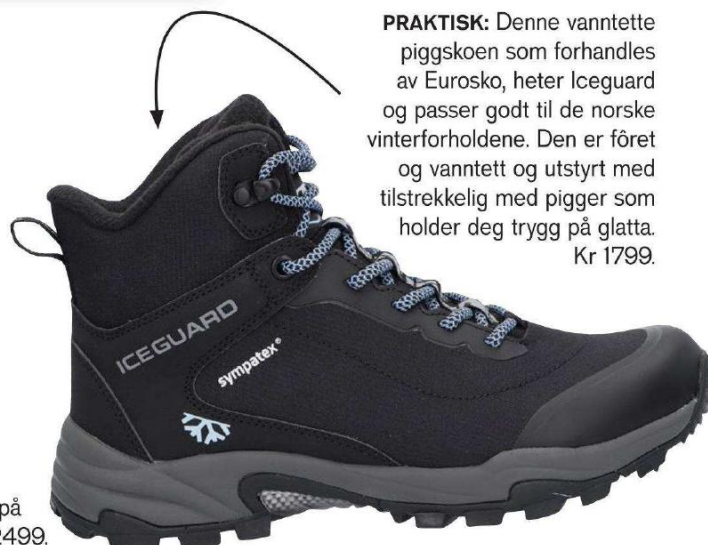
– Det er en klar trend at folk kommer inn med vinterskoene og leverer dem til skopigging. Det koster 300 kroner og er selvsagt rimeligere enn å kjøpe nye sko, men husk at skoene må ha kraftig nok såle til at piggene kan festes, sier han. •

ENKELT: Brodder har trolig reddet mang en lårhals, og denne varianten med kun tre pigger er så enkelt og liten at den får plass i veska. Bare husk å ta den på om det fryser på. 249 kroner

FROSTFJELL: Piggskoen med vanntett membran holder deg tørr og varm, og den skiller seg samtidig litt ut i mengden med det flerfargede uttrykke. Skoen går akkurat over ankelen for å gi tilstrekkelig støtte. Kr 1499.



FLAGGSKIPET: Icebugs Metro2 BUGrip er en svært populær piggsko med semsket vannavvisende overdel og med glidelås som gjør den praktisk å ta på og av. 16 dynamiske pigger av karbidstål gjør at du holder deg på bena. Kr 2499.



PRAKTISK: Denne vanntette piggskoen som forhandles av Eurosko, heter Iceguard og passer godt til de norske vinterforholdene. Den er føret og vanntett og utstyrt med tilstrekkelig med pigger som holder deg trygg på glatta. Kr 1799.



VISSTE DU ...

... at hypokondri er en egen diagnose som skyldes overdreven helse- eller sykdomsangst? Rundt 1 % av befolkningen lider av hypokondri.
Kilde: FHI.no



Sliter du med mørketiden?

Mens noen knapt lar seg merke av den mørke årstiden blir andre såpass påvirket at det går ut over nattesøvn, humør og trivsel.

For oss nordboere er det naturlig at livet går i syklus med høyt energinivå om våren og sommeren og deretter en roligere fase gjennom høsten og vinteren. Det er lurt å komme seg ut for å få dagslys, det er nemlig noe av det aller viktigste vi kan gjøre for å unngå vinterdepresjon og lavt energinivå.

Sollyset får kroppen til å danne vita-

min D som er viktig for immunforsvaret vårt. Psykologene råder oss dessuten til å koble av fra skjermer og telefoner og la hjernen få litt hvile. Det reduserer sjansen for depresjon. Det å føle seg litt nedstemt i de mørke vintermånedene er helt normalt!

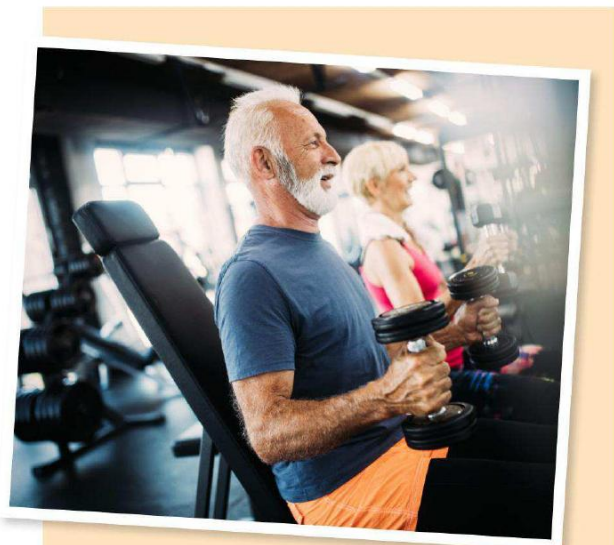
Kilde: Forskning.no

NYTT ÅR!

Har du lyst til å ta noen grep for hel-sen? Men så føles det tungt å skulle legge en plan helt på egen hånd. På [Helsenorge.no](https://helsenorge.no) har de samlet mange gode og seriøse digitale hjelpemidler som kan motivere og inspirere. Du finner dem ved å søke Verktøy. Lykke til!

Kilde: [Helsenorge.no](https://helsenorge.no)





STERKE ELDRE

Er du godt voksen kan et fint nyttårsforsett være å trene tung styrketrening det neste året. Nå viser dansk forskning at denne type trening hos eldre har effekt i flere år fremover. Det å trene styrke i treningsapparater de neste månedene, som for eksempel benpress, og dessuten gjøre noen kjerneøvelser, kan derfor være en super investering i helsen.

Kilde: Fysioterapeuten.no



JULESILDEN

Laget du sild til jul, eller kanskje har du fått et glass hjemmelaget sild i gave? Vær klar over at sild har begrenset holdbarhet, litt avhengig av hva slags lake den ligger på. De fleste variantene holder seg 1-2 uker fra de ble laget, hvis de oppbevares kjølig.

Kilde: Godfisk.no

VISSTE DU

...at vi får bedre og dypere søvn hvis det er kjølig på soverommet? Derfor kan det være lurt å sove med vinduet åpent. Hvis vi fryser vil det derimot gi dårligere søvnkvalitet.

Kilde: Illustrert vitenskap



Fokus på helsen din

- ✓ Få en omfattende helsesjekk inklusiv scanning av dine blodårer og organer hos spesialist.
- ✓ Røntgenlegen undersøker om dine organer er normale og vurderer en rekke risikofaktorer.
- ✓ Du har god tid til å diskutere dine problemstillinger og bekymringer med legen.



**Austad
Diagnostikk**

Hør mer eller bestill:

70 01 16 72
austaddiagnostikk.no



Bestill
på nett:

Storytravel.no

post@storytravel.no
Tlf: 22 22 22 26

Finn flere
gruppereiser her!



Bli med på våre inspirerende temareiser



GARN- OG STRIKKEREISE TIL VAKRE ISLAND

Bli med på en unik strikkereise hvor du lærer om islandsk ull og strikkehistorie og får besøke Istex ullfabrikk, kjent for det populære Lopi-garnet. Reisen kombinerer strikking med uforglemmelige naturopplevelser som Blå lagune, Gullfoss og Islands fascinerende geysirlandskap. Perfekt for deg som ønsker å strikke og utforske sammen med andre strikkeglade! **PS!** Flere måltider er også inkludert i prisen. Sikre din plass nå – dette vil du ikke gå glipp av!

6. APRIL 2025 | FLY | 5 DAGER | FRA 17 900,-



Denne
reisen er
«all inclusive»
- alt inkludert
i prisen!

HÅNDARBEIDSFEST OG KLÄSSBOLS LINNEVÄVERI

Vi besøker Värmland og unike steder som Klässbols linnevæveri, kjent for sine eksklusive linprodukter, og den populære håndarbeidsfestivalen Fårfesten i Kil. Vi skal nyte kreative dager og smakfulle matopplevelser i vakre, svenske omgivelser, og bo komfortabelt på Ulvsby Herrgård og Stadshotellet Karlstad.

Gled deg til historiefortelling foran peisen og Knit'n'Sip – strikkekafe med herlig selskap og noe godt i glasset.

Reisen er perfekt for deg som elsker håndarbeid!

27. FEBRUAR 2025 | BUSS | 3 DAGER | FRA 9 950,-

STORY TRAVEL

Bli med i reiseklubben

Meld deg inn i Story Travels reiseklubb
for å få de beste tilbudene først (helt gratis!)

Send sms «STORY» til 27333.

VINN REISE-
GAVEKORT

3000,-
Send sms:
STORY til 27333



Denne reisen er «all inclusive» – alt inkludert i prisen!

KUNST- OG LITTERATUR I VÄRMLAND OG DALARNA

Bo på sjarmerende herregårder, nyt deilig mat og spa, og fordyp deg i landets rike kunst- og litteraturarv. Besøk Zorngården og Carl Larsson-gården, hvor de kjente kunstnerene skapte sine mest elskede verk. Utforsk Mårbacka, hjemmet til nobelprisvinneren Selma Lagerlöf, og la deg inspirere av hennes historier og omgivelser. Underveis får du også oppleve spennende museumsbesøk og eksklusiv høytlesning av forfattere. Denne reisen gir deg et unikt innblikk i Sveriges kreative hjerte.

18. MAI 2025 | BUSS | 4 DAGER | FRA 11 900,-



UTFORSK MADEIRA MED LEVADAVANDRING

Oppdag den frodige øyas unike nettverk av levadaer – gamle vannkanaler som slynger seg gjennom spektakulært landskap. Du får oppleve dramatiske fjell, grønne skoger og fantastiske utsiktspunkter. Nyt en perfekt kombinasjon av fysisk aktivitet, avslapning og lokal kultur. Madeira venter – er du klar for en opplevelse utenom det vanlige?

4. MARS 2025 | FLY | 8 DAGER | FRA 17 900,-



TULIPANBLOMSTRINGEN I AMSTERDAM

Opplev vårens prakt i Amsterdam! Utforsk byens sjarmerende gater og kanaler til fots, med historiske skatter som blant annet de smale husene fra 1600-tallet. Besøk verdens eneste flytende blomstermarked, Bloemenmarkt, og nyt en båttur gjennom byens UNESCO-listede kanaler. Høydepunktet er en utflukt til Keukenhof, Europas vakreste vårhage, hvor millioner av blomster skaper et fargerikt teppe. Underveis kan du smake på lokale godsaker, som tradisjonelle nederlandske pannekaker.

21. APRIL 2025 | FLY | 5 DAGER | FRA 14 990,-



OPPLEV IRLANDS RIKE HISTORIE OG KULTUR!

Utforsk Dublins pulserende byliv, historiske perler som Trinity College og Book of Kells, og bli med på en spennende dagstur til Belfast for verdens største Titanic-utstilling. Ingen tur er komplett uten et besøk på en klassisk irsk pub – kanskje frister en pint Guinness i autentiske omgivelser? Historie, kultur og naturopplevelser – sikre din plass nå!

27. APRIL 2025 | FLY | 6 DAGER | FRA 14 990,-

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.



NTB

Han levde et dobbeltliv

Ida falt pladask da hun møtte Kristian. Han var dansk og veldig kjekk, og etter hvert flyttet de sammen. Da hun oppdaget kjærestens hemmelighet, fikk hun sjokk.



Tenk at han klarte å holde det skjult for meg all den tiden vi var sammen. Det er ganske utrolig, og når sant skal sies føler jeg meg nokså naiv og dum.

Ida (44) smiler selvironisk og nipper til den varme kaffen.

– Når møtte du Kristian?

– Det er vel rundt seks år siden nå. Jeg drev en klesbutikk i Bergen på denne tiden, og han og en kamerat var innom for å finne hver sin bukse. Kristian er dansk og utrolig kjekk. Jeg husker at hjertet mitt gjorde et hopp da han kom inn døren. Vi flørtet hemningsløst, og da Kristian forsvant ut igjen av butikken min, sto jeg igjen med en invitasjon

i hånden. Han skulle starte opp et nytt utested i byen, og han ville gjerne at jeg kom på selve åpningskvelden, forteller Ida.

Lørdagen etter pyntet hun seg i ny, svart kjole og høye hæler. Hun fikk med seg venninnen sin Sissel, og sammen dro de forventningsfulle av gårde til det som ifølge Kristian (39) skulle bli byens nye in-sted.

– Ble forventningen innfridd?

– Ja, han forhekset meg fra det øyeblikket vi kom inn i lokalet. Han var virkelig flott der han sto i mørk dress og delte ut champagne. Damene flokket seg rundt Kristian, som riktig nok så litt stresset ut. Men han strålte opp da han fikk øye på meg, sier Ida.

Festen skulle fortsette i en leilighet på andre siden av gaten for dem som jobbet på utestedet og for spesielt inviterte.

– Jeg hadde ham i øyekroken hele den kvelden. Kristian flørtet vilt med damene, men det var jo på en måte en del av jobben hans. Innimellom var han borte hos oss for å fylle opp glassene våre. Han visket i øret mitt at han gjerne ville prate mer med meg så snart han var ferdig på vakt.

– Hvor lenge varte denne første festen med Kristian?

– Vet du, jeg tror ikke jeg var hjemme før halv seks natt til søndag den kvelden der. Kristian og jeg satt for oss selv i en sofakrok i leiligheten som kameraten hans eide og pratet lenge om alt mellom himmel og jord, mens folk festet rundt oss. Kristian bodde egentlig i København fortalte han. Nå skulle han være i Bergen en stund og sørge for at dette utestedet, hvor han altså selv var medeier, gikk så det suste, forteller Ida.

BODDE GRATIS

– Du ble betatt av ham fra første stund?

– Ja, helt oppslukt. Forelskelsen gikk til hodet

på meg, og alt skjedde så fort. Før jeg visste ord av det hadde han flyttet inn i leiligheten min. Kristian bodde gratis hos meg, og han mer eller mindre overtok bilen jeg eide. Klær som han plukket ut i butikken min, brydde han seg aldri om å betale for.

– Hvorfor tror du Kristian oppførte seg sånn?

– Han hadde ikke særlig god økonomi, forteller Ida, og heller litt fløte i kaffen sin. – Kristian eide en leilighet i København, sa han. Her hadde han også en sønn på fire år fra et tidligere forhold, som han stadig vekk dro for å besøke, legger hun til. Leiligheten og alle flyreisene var et pengesluk ifølge Kristian. For ikke å snakke om barnebidraget han betalte til sin tidligere samboer, Anne, som ringte ham til alle døgnets tider.

VONDE RYKTER

Hun og Kristian hadde vært samboere i litt over ett år da forholdet begynte å skranke. Ida ville gjerne møte Kristians sønn, Anders, mens Kristian på sin side mente det var altfor tidlig. Eks-samboeren Anne kom dessuten til å bli hysterisk sjalu.

– Vi kranglet mye.

Kristian tilbrakte stadig mer tid på jobben. Noen ganger kom han ikke hjem før langt ut på morgenkvisten. Ute på byen flørtet han alltid åpenlyst med damer rett foran øynene mine.

I utelivsbransjen i Bergen begynte ryktene om Kristian å svirre om at han ofte tok med seg damer opp i andre etasjen over utestedet hvor han hadde kontor.

– Trodde du på ryktene?

– Nei, jeg valgte å ikke tro på det som ble sagt, og Kristian avfeide selvsagt alt blankt. Hele tiden var jeg livredd for at forholdet vårt skulle ta slutt. Jeg mistet matlysten, og ble syltynn. Jeg var virkelig nedkjørt, sier Ida, og legger til at det var Kristian som etter nesten to

års samboerskap, gjorde det slutt.

– Han hadde fått et tilbud om å starte opp et utested i København, og dette tilbudet hadde han takket ja til. Kristian savnet Danmark og sønnen hans trengte ham. Forholdet oss to imellom var for komplisert til at han ønsket å satse videre på det.

– Hvordan reagerte du?

– Jeg knakk fullstendig sammen. Søsteren min kom senere på kvelden og flyttet eiendelene hans ned i kjellerboden. Der fant hun flere bukser og skjorter fra butikken min med merkelappen på, gjemt bort i en kasse sammen med en del andre ting som sikkert også var tyvegods. Alt ble levert til Kristians kamerat, Jan Arvid, dagen etterpå. Bortsett fra det tøyet som jo var mitt, sier Ida.

Det var hos Jan Arvid at hun fikk høre om Kristians dobbeltliv. Om Anne som hele tiden hadde vært samboeren hans i København, om alle damene han hadde vært utro med og de mange løgnene han hadde servert til Jan Arvid. Først da våknet Ida.

– Hvordan følte du deg da?

– Jeg følte meg så utrolig dum som hadde latt meg lure så til de grader av denne mannen. Samtidig var jeg helt sønderknust og veldig langt nede. Jeg orket ikke ta opp kampen. Faktisk brukte jeg flere år på å bygge meg opp igjen psykisk etter alt han utsatte meg for.

Ida er i dag samboer med en mann fra Kristiansand som har to døtre fra et tidligere forhold. Hun er lykkelig forteller hun, selv om hun ikke har fått egne barn.

– Jeg sløste bort noen viktige år av livet mitt da jeg var sammen med Kristian. Nå er jeg for gammel til å bli gravid, men jeg har likevel aldri vært lykkeligere. Jeg har to flotte stedøtre og en mann som jeg virkelig kan stole på. Det er alt jeg ønsker meg i livet, sier Ida og smiler. •



NTB

Er han den rette for meg?

Både Sverre og alle rundt oss regner med at vi skal etablere oss og stifte familie. Og jeg spiller med. Ingen vet hvilke tanker jeg sliter med.

Kjæresten min Sverre og jeg var på en veldig hyggelig middag i går. Vi var fire par som satt rundt et langbord og pratet oss gjennom kvelden mens vi spiste deilig mat og drakk like god vin. Da en av gjestene begynte å snakke om samboerskap, sa Sverre at han og jeg hadde tenkt på å flytte sammen snart, og at vi også har sett på et par hus.

Jeg kjente at jeg ble stille, men anstrengte meg for å delta i samtalen og vise en form for entusiasme. For jeg vet at Sverre ikke er den rette mannen for meg, men jeg klarer ikke å kutte ham ut. Jeg føler meg knyttet til ham på mange måter, ikke minst liker jeg den interessen han viser meg. I hans øyne er jeg alt han kan drømme om, og det gjør meg litt beåret at han ser noe i meg som andre menn ikke har sett.

Jeg hadde vært alene i fem år da jeg møtte Sverre på et utested. Han ga meg mye oppmerksomhet, ville stadig danse, spanderte på meg og ga meg komplimenter. I fire år hadde jeg lengtet etter en kjæreste. Jeg hadde brukt et år på kjærlighetssorgen etter at min daværende samboer flyttet ut, men hadde ikke regnet med at det skulle gå så mange år før jeg fant en ny og passende kjæreste.

Gjennom fire år var jeg på diverse datingapper, og jeg møtte mange menn som til syvende og sist falt igjen. Jeg har vært utsatt for løgner og bedrag. Det har vært rikelig med komplimenter der også, men kun for å oppnå tilfeldig sex. Til slutt orket jeg ikke mer, jeg hadde brukt altfor mye tid og ressurser på alle disse opp- og nedturene. Jeg meldte meg ut av alt og satset på at mannen i mitt liv skulle dukke opp på andre arenaer.

Sverre er en både hyggelig og spennende mann, og han har en stor og interessant vennekrets. Slik som meg, var han også på jakt etter kvinnen i sitt liv da

vi møttes på et dansekurs. Jeg følte en sterk spenning i begynnelsen, og jeg trivdes i nærværet hans.

TRENGER DET HAN GIR MEG

Sverre og jeg har holdt sammen i et år nå, og jeg blir stadig mer i tvil om han er den rette mannen for meg. Vi er veldig forskjellige, men jeg merker at jeg gjør alt for å tilpasse meg. Etter så mange år alene, trenger jeg det han gir meg. Jeg nyter oppmerksomheten og jeg liker at jeg ikke er alene. Men jeg elsker ham ikke. Jeg liker ham veldig godt. Men jeg ser også at han har sider i seg som irriterer meg grenseløst, sider jeg prøver å ignorere så godt jeg kan.

Jeg merker at jeg kan få nok av intensiteten hans, men jeg har funnet ut at det er måter jeg kan fri meg fra den på. Jeg trener mer og gjør meg litt mer utilgjengelig for å få egentid til tankene mine. Sverre er forelsket i meg, og for ham er det en selvfølge at vi nå flytter sammen og tenker på å stifte familie. Jeg føler at det egentlig ikke er riktig å få barn med ham, men kanskje jeg gjør det allikevel. For jeg ønsker meg en familie jeg også.

Gjennom mine fire år som singel var det alt dette jeg nå deler med Sverre som jeg savnet aller mest. Nemlig tilhørigheten som oppstår så fort man er et par, og alle invitasjonene vi får som følge av at vi er et par. Jeg er blitt en del av familien hans også og har funnet min plass der. Foreldrene hans er flotte mennesker som er villige til å gjøre alt for at Sverre og jeg skal ha det bra. De har foreslått å gi Sverre forskudd på arv, slik at vi kan kjøpe det huset vi har lyst på. For meg er dette så sjenerøst at jeg blir helt målløs. Og det beviser også at de ønsker meg som svigerdatter. Jeg hater tanken på å skuffe dem.

Det er altså mange grunner til at jeg blir i forholdet med Sverre. Han er snill

og raus. Han vil meg alt godt og han er omsorgsfull. Allikevel er det noe ved ham som gjør at jeg ikke elsker han, uten at jeg helt kan definere det. At han har sine negative sider, det kan jeg jo leve med, fordi det har vi alle. Men når de riktige følelsene mangler, er det vanskelig. Jeg skulle så gjerne ha elsket ham!

Det jeg vet, er at jeg ikke orker å bli alene og være på leting etter mannen i mitt liv igjen. Jeg har det altfor bekvemt sammen med Sverre og det han kan tilby meg av både flotte mennes-

gjør meg så usikker. Men idet jeg sitter sammen med vennene og familien hans, kan jeg føle meg hjemme og nyte alt sammen. Da kan jeg bli grepet av den gode stemningen, og i enkelte øyeblikk føles også Sverre som den rette mannen for meg. Jeg er ettergivende og unnvikende fordi jeg ikke ønsker at Sverre skal oppdage hvor sta og egenrådig jeg kan være. For ham er jeg den perfekte kvinnen, og han tror bestemt at jeg vil være den perfekte moren til hans barn. Han syntes jeg passer inn i livet hans på alle måter.

« – Jeg skulle så gjerne ha elsket ham! »

ker og opplevelser. Men på en annen side er jeg livredd for at jeg skal gå glipp av den sterke og store kjærligheten mens jeg er i dette forholdet. Tenk om den rette mannen er rett rundt hjørnet, og at jeg gjør meg utilgjengelig fordi jeg er sammen med Sverre! Slike tanker kan rive og slite i meg.

TAR TIDEN TIL HJELP

På jobben føles det godt å snakke om Sverre og alt vi har av planer og avtaler. Alle mine kolleger er i forhold, og jeg føler meg som likeverdige. Som singel følte jeg meg ofte mislykket og annerledes, som om det var noe galt med meg og at ingen ville ha meg. Utad er det deilig å referere til en kjæreste og vise at jeg ikke lenger er alene. Sverre snakker mye om dette huset han vil vi skal kjøpe, og jeg later som om jeg er mer opptatt av det enn det jeg faktisk er.

Det er hele tiden tvilen som holder meg igjen, som skaper uro inni meg og som

Jeg vet ikke hvor dette ender. Jeg vet bare at slik det er akkurat nå, er jeg med på alt som skjer. Så får jeg ta det derfra. På mange måter føler jeg meg avhengig av det jeg deler med Sverre, og jeg tenker med gru på hvordan jeg hadde det før jeg møtte han. Da sto livet mitt omtrent stille, og alle mine venner som er i forhold, var opptatte med sitt.

Det er noe spesielt med det å være et par. Det åpner så mange nye dører, og skaper et helt annet liv, i alle fall for meg. Jeg har bestemt meg for å ta en dag av gangen. Jeg har ikke så mange andre muligheter, ikke så lenge jeg ikke orker tanken på å bryte med Sverre. Jeg får bli med på veien videre en stund til og kanskje er det som man sier, at det meste stopper seg selv den dagen det ikke føles riktig lenger. Eller at de rette følelsene kan komme etter hvert. Ingen-ting står jo stille her i livet. Så jeg får ta tiden til hjelp. •

«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.



NTB



Vi måtte redde Theo

Even og jeg var fortvilte over vår datters livsførsel. Til slutt måtte vi ta grep for å få barnebarnet vårt ut av situasjonen.

Mannen min, Even, og jeg har lest brevet fra datteren vår, Siri, mange ganger i kveld. Det er på over ti sider, og endelig kan vi puste ut. Hun forteller at hun har fått hjelp til å finne tilbake til seg selv, og hun vil gjerne møte oss, for hun ønsker forsoning. Det er dette vi har ønsket skulle skje i snart tre år nå.

Vi har ikke sett Siri på lenge. For fire år siden ble hun alenemor for Theo, som den gangen var fire år. Samboerforholdet røk, og grunnen var at Siri traff menn via nettet og bedro samboeren Geir. I etterkant av bruddet mistet Siri totalt fotfeste. Hun hadde oppdaget at hun var attraktiv og at hun kunne velge og vrake blant menn på nettet, og dette eskalerte etter at hun ble alene.

Hun hadde hovedomsorgen for Theo. Even og jeg var ofte innom henne, og vi fant snart ut at hun ikke klarte å ta vare på sin lille sønn. På den tiden ble også Siri arbeidsledig. Hun følte nok at livet hadde raknet, for hun tok ikke hensyn til noen rundt seg lenger, ikke engang Theo.

Vi oppdaget at menn kom og gikk, og at Theo gikk for lut og kaldt vann. Hun sov ofte til langt på dagen og leverte ikke Theo i barnehagen. Jeg vet ikke hvor mange menn vi møtte hjemme hos

Siri i løpet av noen uker, men det var mange, og tilsynelatende ikke mors beste barn. Det var alkohol og høy musikk. Naboene klaget, ikke bare fortalte de oss om all festingen, de ringte også politiet flere ganger. Og midt oppi alt dette var Theo.

Jeg prøvde å få Siri til å bryte ut av det destruktive livet mange ganger. Jeg truet med å ringe barnevernet, og jeg tok med meg Theo hjem flere ganger, for å gi ham kjærlighet og omsorg. Geir var bekymret han også, og prøvde å snakke fornuft med Siri, noe som endte i masse kranling og bråk.

KRIGEN VAR I GANG

Til slutt tok Even og jeg grep. Vi meldte datteren vår til barnevernet, for å få Theo i trygghet. Vi hadde ikke mulighet til å ta oss av ham selv, og tenkte derfor at barnevernet var den rette instansen for å få hjelp. Geir kom mer på banen, og barnevernet bestemte at han skulle få omsorgen for Theo. Dermed var den store krigen i gang.

Siri var sint. Hun følte seg forrådt, og hun viste en skremmende aggresjon. Det endte med at Siri flyttet ut av byen og fortalte i klartekst at hun aldri ville se Even eller meg igjen. Vi kunne bare våge å ta kontakt med henne, sa hun, og vi bestemte oss for å la henne være i fred. Vi visste at hun

var i ubalanse og at hun slet med seg selv. Aller helst ville vi selvfølgelig ha vært der for henne, men hun flyttet, og tiden gikk.

Geir hadde sporadisk kontakt med henne ettersom hun hadde samvær med Theo noen få ganger i året. Selv har vi sett ham ukentlig, og det har vært vår trøst midt oppi alt. Hele tiden ønsket vi at det skulle skje en endring med Siri, og at hun skulle ta kontakt. Nå har altså brevet kommet. Siri vil ha kontakt med oss igjen. Hun erkjenner at hun slet psykisk på den tiden, og at hun ikke hadde kontakt med seg selv. Hun skriver også at det var riktig det vi gjorde, hun takker oss faktisk for at vi beskyttet Theo mot livsførselen hennes.

Vi gleder oss til å se henne igjen, og jeg merker gjennom hennes skrevne ord at hun er på et helt annet sted i dag, mentalt sett. Hun har gått i terapi, og hun skriver at hun føler seg både sterkere og tryggere på seg selv. Som familie har vi vært igjennom en tøff tid, og vi har måtte gjøre noen brutale valg underveis. Derfor er dette en gledens dag for oss. Vi har nå et stort håp om å kunne bli en samlet familie igjen, hvor alle har det så bra som det er mulig å ha det. Ut ifra brevet fra Siri, ser det ut til at vi snart får ønsket vårt oppfylt.

Svigermor var min klippe

Min eksmanns nye kone likte dårlig at jeg fortsatte å ha kontakt med svigermor.
Men Kari og jeg ga aldri slipp på hverandre. Det er jeg glad for i dag.



I dag kom telefonen jeg har ventet lenge på. Svigermoren min, Kari, er død, og det var et forventet dødsfall. Jeg er så glad for at jeg besøkte henne for to dager siden. Jeg er også glad for at jeg har klart å sette ord på alt hun har betydd for meg gjennom alle disse årene jeg har kjent henne. Det nære og gode forholdet vårt har ikke vært noen selvfølge. Vi har måttet kjempe for det, fordi eksmannen min mente at jeg ikke har noe med å tilbringe tid sammen med hans familie etter at vi ble skilt. Han har vært gift i mange år nå, med en kvinne som har hatet min eksistens hele tiden.

Å møte Kari ble et vendepunkt for meg den gangen jeg var i de tidlige 20-årene, usikker på meg selv og alle rundt meg. Moren min døde i en trafikkuulykke da jeg var ti år, og jeg vokste opp med en snill pappa som gjorde alt han kunne for at jeg skulle ha det bra. Men pappa klarte aldri å erstatte det savnet jeg hadde etter mamma. Hans kjærlighet utspilte seg først og fremst gjennom materialistiske goder, og jeg manglet aldri noen ting. Men innvendig bar jeg på en sterk tomhetsfølelse gjennom tenårene. Jeg manglet en mamma og en jeg kunne prate med.

LÆRTE MEG SÅ MYE

Da jeg møtte Øystein og giftet meg med ham, kom Kari inn i livet mitt. Hun var en sterk og selvstendig kvinne som hadde ambisjoner og mål i livet sitt. Hun var politisk aktiv, hun skrev leserinnlegg i lokalavisen med en spiss undertone og hun var virksom på alle måter. Hun vevde store tepper på fritiden, og hun var engasjert i frivillighetsarbeid.

– Jeg var ikke bare forelsket i Øystein, jeg ble også veldig glad i Kari. Vi fant tonen med én gang, og sammen med henne følte jeg meg trygg. Kari tok meg

under vingene og så det lille utrygge barnet i meg. Hun ble den moren jeg aldri hadde hatt, men som jeg ønsket meg så sterkt. Svigerfaren min, Knut, fikk jeg aldri den kontakten med, han var på sidelinjen, men viste meg likevel kjærlighet på sin måte. Gjennom Kari lærte jeg mye, og takket være henne følte jeg meg mer og mer som et helt menneske.

I nesten 20 år var Øystein og jeg gift. Vi fikk to barn, og vi levde et godt familieliv. Men i løpet av årene endret vi oss mye. Vi ble skilt fordi vi til slutt følte av vi nærmest var to fremmede for hverandre. Skilsmissen var udramatisk, men jeg søkte meg mye til Kari. Jeg trengte hennes støtte og råd, fordi livet mitt var i en stor endringsprosess. I etterkant av skilsmissen fortsatte jeg å besøke Kari, men det ble mye krangling med Øystein da han fant en ny kvinne og skulle gifte seg. Han ba meg holde meg vekk fra foreldrene hans, fordi hans nye flamme ikke taklet at jeg hadde så tett kontakt

på at jeg fortsatt var moren til hennes barnebarn og dermed hadde et familieband til både henne og Knut.

Jeg husker at jeg satt der og kjente på kjærligheten fra henne. Hun var så tydelig på at jeg også var viktig for henne. Det var en sterk kjærlighetserklæring å høre henne si at jeg aldri kom til å bli skjøvet til side fordi Øystein hadde funnet seg en ny kvinne.

– Irene er og blir min svigerdatter, sa hun og la til at hun faktisk var såpass heldig at hun nå hadde to svigerdøtre. Hun ønsket oss begge velkomne i sitt hus, og sa at hun hadde nok plass til oss begge.

VENNINNE OG SVIGERMOR

Etter denne samtalen gikk det mye bedre med hensyn til Øystein og hans kone. De forsto at moren hans tok sine egne valg, og at hun sto hardt på for å kunne beholde det nære vennskapet til meg. Kari ba om å bli respektert, og hun ble det. Derfor fortsatte vi å treffes.

«Kari ble den moren jeg selv hadde savnet.»

med Kari. Hun ville ha foreldrene hans for seg selv, men for meg var det umulig å slippe taket på Kari. Hun var en del av meg, en del av min identitet, og hun var som en mor for meg.

Kontakten min med Kari førte til mye uro i familien i noen år, helt til Kari satte foten ned og inviterte Øysteins nye kone og meg til en samtale. Hun var lei av denne evinnelige rivaliseringen, derfor ønsket hun å skvære opp én gang for alle. Hun forklarte oss begge at hun var voksen og et fritt menneske. Hun sa til Øysteins kone at hun var glad i meg som menneske, uavhengig av at jeg hadde vært gift med sønnen hennes. Og hun ba henne huske

– Jeg er veldig takknemlig for at hun var så tydelig på at hun ville ha meg i livet sitt. Jeg giftet meg etter hvert, jeg også, og mannen min ble godt kjent med både Kari og Knut.

Vi inviterte dem i bryllupet vårt, og de har alltid vært en naturlig del av livet vårt. De kom til oss på alle bursdager og andre store anledninger. Ikke minst verdsatte de å ha så tett kontakt med barnebarna, også gjennom meg. Ikke engang mine nye svigerforeldre har jeg tilbrakt så mye tid sammen med, som jeg har gjort med Kari, for de er ikke som henne. Jeg har hatt mye mer utbytte av fortrolige samtaler om livets dypere mysterier

med Kari, enn å sitte med kaffekoppen sammen min nye svigermor og sladre om andre.

De siste ti årene har Kari bodd på sykehjem. Jeg har besøkt henne hver eneste uke i løpet av disse årene. Jeg har trillet henne ut i solen, i rullestolen, og jeg har tatt henne med på bilturer. Hun satte veldig pris på å få massert føttene, og det har jeg gjort stort sett hver eneste gang. Kari ble dement mot slutten, men vi hadde heldigvis mange gode samtaler før hun ble det. Jeg fikk fortalt henne at det er takket være henne at jeg fikk det fullverdige livet jeg klarte å skape meg, både som sykepleier, mor og kvinne. Det var hun som fikk frem ressursene i meg, fordi jeg ble så inspirert av hvem hun var og hva hun sto for. Nå er livet hennes over, og jeg er stolt over og glad for at jeg fikk være en del av det, og på den måten en del av hvem hun var.

Kari har vært den som har løftet meg opp når jeg har vært nede, og som har tilført meg kraft og styrke når jeg har vært svak eller vinglete. Hun har også omtalt meg som den datteren hun aldri fikk. Kanskje har det vært sårt for Øystein at hans nye kone aldri fikk den kontakten med moren hans som jeg fikk, men slik ble det. Noen mennesker har en helt spesiell kjemi, slik Kari og jeg hadde. Vi klarte ikke å kutte båndene til hverandre selv om Øystein og jeg ble skilt.

Kari er den flotteste og sterkeste kvinnen jeg noensinne har møtt. Takk, kjære Kari, for at du sto opp for vennskapet vårt, og for at jeg fikk følge deg helt til livets ende, til tross for at Øystein og jeg ble skilt for veldig mange år siden. •



NTB

Vi kjempet hardt for kjærligheten

Lars var min svoger, og jeg støttet ham så godt jeg kunne da min søster ble alvorlig syk. Etter hvert utviklet det seg sterke følelser mellom oss.

Til helgen kommer alle barna våre på middag, og jeg gleder meg til at vi skal være samlet. Å ha hele familien med barn og barnebarn på besøk, er ikke noe jeg og mannen min Lars tar som en selvfølge. Det har vært en lang vei å gå for oss til der vi er i dag. Det handler om sorg, sinne og mangel på aksept og støtte, spesielt når det gjelder de tre barna til Lars.

Jeg har alltid kjent Lars. Han ble kjæresten til min storesøster Heidi da jeg var 16 år, så derfor føler jeg at jeg alltid har kjent ham. Som svoger og svigerinne hadde vi et godt og spøkefullt forhold, og vi møttes jevnlig, for min kontakt med Heidi ble tettere etter at vi begge ble etablert og fikk barn. Jeg giftet meg med Eivind. Vi fikk to barn, bygde hus og var gift i 15 år. Da ville ikke Eivind mer, og vi ble skilt.

Som alenemor ble det til at jeg var mye sammen med Heidi og Lars. Jeg møtte stadig noen nye menn, men det ble aldri noe seriøst ut av det. Lars har alltid vært en mann som er glad, impulsiv og hyggelig. Han og jeg fant tidlig ut at vi begge likte blues, og siden Heidi ikke orket den slags musikk, gikk Lars og jeg ofte på konserter sammen. Det var helt uskyldig. Vi koste oss sammen og gikk hver til vårt etterpå. Men jeg likte ham godt. Han var faktisk en slik mann jeg ønsket meg selv, og jeg følte at vi hadde en god kjemi, både når det gjaldt å tøyse og å prate om dypere temaer. Lars var smart, omgjengelig og flink til å reflektere.

Jeg hadde vært alene i åtte år etter skilsmissen da vi fikk vite at Heidi hadde fått kreft. Prognosene så ikke gode ut, men legene bestemte seg for å gi det et forsøk. Lars gikk rett i kjelleren og slet virkelig med hele situasjonen. Jeg var mye hos dem

på den tiden, for å støtte, hjelpe til og være der.

TRENGTE NOEN Å LENE SEG PÅ

Heidi gjennomgikk cellegift og var ved godt mot, selv om hun hadde rast ned i vekt, slet med kvalme og mistet alt håret.

– Jeg kjemper mitt livs kamp, sa hun ofte, og hun ba meg også om å passe på Lars og ungene hvis hun døde fra oss.

I løpet av denne tiden søkte Lars seg til meg. Han ringte meg, han ville at vi skulle gå en kveldstur sammen og han hadde stort behov for å prate. Han trengte en å lene seg til i den vonde og vanskelige situasjonen. Det var ikke unaturlig at han og jeg tilbrakte tid sammen.

Det var også på én av disse turene ut at det skjedde noe mellom Lars og meg. Han var sentimental, og vi satt og delte en flaske vin mens vi hørte på et lokalt band spille på et utested. Plutselig spurte han meg om vi kunne gå hjem til meg en tur, bare for å prate. Han hadde fått nok av den høye lyden, og utestedet føltes klaustrofobisk på grunn av alle menneskene.

Vi gikk hjemover til meg. Det var utallige stjerner på himmelen den natten, og rett som det var stoppet vi opp og kikket på dem. Da vi kom hjem til meg, satte vi oss ned og pratet om det Lars hadde følt på utestedet og hvorfor han hadde behov for å gå derfra.

– Det var mest fordi jeg hadde lyst til å være alene med deg, sa han.

Han sa at han følte seg knyttet til meg og at han hadde noen følelser for meg som han ikke helt klarte å definere. Jeg gikk øyeblikkelig i forsvar, og mente det var fordi han var sårbar; at han hadde et behov for å flykte fra en vanskelig livssituasjon. Lars nektet på det, og sa at han alltid hadde likt meg veldig godt og følt seg

trygg sammen med meg. Jeg husker ikke hvordan det skjedde, men plutselig var vi i armene på hverandre. Og det føltes ikke feil. Ingen av oss gjorde antydning til å stoppe opp, men etter noen timer satte vi oss ned og pratet om det. Han måtte hjemover, og jeg kjente at den dårlige samvittigheten kom snikende over meg. Jeg ba ham om aldri å nevne dette for Heidi, under noen omstendigheter.

Etter den natten fortsatte vi å møtes mye oftere. Det

– Vi må vise alle at vi lever videre, og det har også barna godt av å se, sa han da jeg mente at det var altfor tidlig.

Ett år etter at Heidi ble begravet fortalte han det til ungene. De reagerte med avsky og vemmelse. De syntes det var ekkelt at deres egen far og tante hadde et forhold. De tok også avstand til meg, og var tydelige på at de var skuffet over at jeg kunne ha noe å gjøre med faren deres på den måten. De mistenkte oss også for å

«– Barna reagerte med avsky og vemmelse.»

var så mye lidenskap mellom oss, og jeg klarte ikke å la være. Jeg vekslet mellom å tenke på stakkars Heidi og min egen rett til å kjenne på denne beruselsen. Det var ingen lett situasjon, men jeg klarte heller ikke å avslutte forholdet vårt. Lars på sin side mente bestemt at dette handlet om en forelskelse som hadde ligget latent hos ham gjennom mange år ...

DE REAGERTE MED AVSKY

Vi visste at Heidi skulle dø, men det var likevel tøft og vanskelig den dagen hun sovnet stille inn. Vi gråt og sørget alle sammen, men aller verst var det nok for barna deres. De nærmet seg slutten av tenårene og hadde hatt et inderlig håp om at moren deres skulle overleve. De hadde ikke noe forhold til dette med døden, så til tross for at Heidi hadde hatt et langt sykeleie, gikk det voldsomt inn på dem. Lars og jeg holdt en lav profil mens vi fortsatte å møtes etter Heidis bortgang. Men etter åtte måneder mente Lars at tiden var inne. Han ønsket å vise verden vår kjærighet. Han ville at vi skulle bli samboere.

ha hatt et forhold bak ryggen til moren deres, og disse spekulasjonene, som vi aldri bekreftet, gjorde også sitt til å forsterke alle de negative følelsene hos dem.

– Vi er voksne, vi har rett til å gjøre som vi vil og vi har ikke skadet noen!

Det er slik Lars ser på hele situasjonen. Han klarte å avfinne seg med at barna hans tok avstand fra ham i noen år, fordi han var sikker på at de ville komme tilbake. Nå har tiden hjulpet oss, og alle rundt oss har omsider godtatt den kjærigheten som er mellom Lars og meg. Vi har samlet oss som familie igjen, og vi har fått pratet ut. Det er en lettelse for oss alle. For Lars og jeg hører sammen, selv om han i utgangspunktet var svogeren min. Vi har Heidi og alle minnene fra tiden hun levde, med oss, og jeg tror fullt og fast på at også Heidi ville ha godtatt det som har skjedd. Derfor har jeg ikke lenger dårlig samvittighet for at det ble som det ble. Så nå som alt har falt til ro for oss alle, kan jeg bare nyte den flotte mannen jeg er så heldig å dele livet mitt 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

Jeg er en adopsjonsmotstander

På slutten av 70-tallet bar jeg min sørkoreanske datter ut av flyet på Fornebu. Mannen min og jeg følte oss som verdens lykkeligste. Endelig var vi foreldre!

Jeg var nærmest desperat etter å bli mamma. Vi klarte å bli gravide, men hver gang endte svangerskapet med en ufrivillig abort. Som vi gråt, begge. Gråt gjorde vi også da vi endelig fikk holde vår datter i armene. Kjærligheten vi kjente på, nærmest sprengte i brystet.

Tre år senere fikk hun en bror, adoptert fra samme land.

I dag er både min mann og jeg adopsjonsmotstandere. La meg fortelle deg hvorfor. Vi

fikk ros for å adoptere barn. Vi var liksom de snille, hjertegode menneskene som tok til oss «de stakkars ungene». Men å hente barn fra utlandet er slett ikke alltid til det beste for dem.

Den gangen var det et ukjent landskap for oss. Nå vet vi at det har forekommet ulovlige eller uetiske forhold i adopsjoner til Norge.

Vi fikk opplyst at begge våre barn var født utenfor ekteskap. Abort var ulovlig i landet. Adopsjon ble derfor sett på som en hjelp til ugifte kvinner som ble gravide. Uten en far til barnet fikk heller ikke mødrene noen form for økonomisk støtte. Vi aksepterte den forklaringen.

Datteren vår tilpasset seg

bra, og vi lærte å være foreldre. Sønnen vår derimot var svært urolig. Han kom til oss som toåring. Vi antok at han måtte ha hatt en traumatisk start på livet. Oppbrudd og adskillelse har sikkert vært vanskelig, men han satte også vår omsorgsevne på prøve. Han sliter den dag i dag psykisk. Det har vært tungt for søsteren hans og oss. Vi føler oss litt mislykket som foreldre.

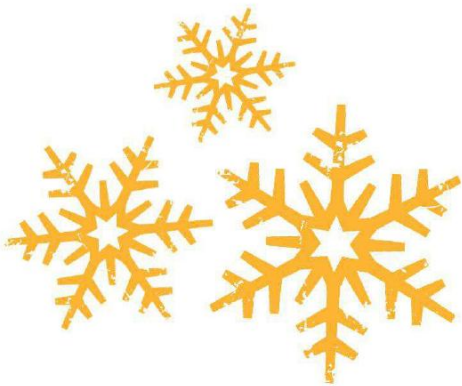
Vi adoptivforeldre får ofte høre fra andre: «Heldige unger som har fått komme til Norge». Men er det så sikkert? Økonomien i Sør-Korea, for eksempel, begynte å styrke seg allerede på 70-tallet. Uansett hvilket land du adopterer fra: Jeg reagerer på at vi setter vårt

vestlige levesett over andre lands kulturer. Dessuten, kanskje hadde også våre barn en familie de ble revet bort fra? Kanskje er det den uroen sønnen vår kjenner på? Ingen av våre barn har vist interesse for å vite mer om sin bakgrunn. Vi elsker våre barn, men ville aldri i dag ha adoptert.

Hilsen Linn.

LISE SVARER:

Kjære Linn, dette var en sterk historie. Takk for at du deler, tankevekkende så vel som sår. Du har ingen spørsmål til oss, men jeg vil gjerne høre mer fra deg og andre lesere om dette temaet. Ser frem til å høre fra dere. Gode tanker!



«BLINDPASSASJEREN»

Reidar skrev til dere om å være alkoholiker. Han kalte «drikkfeldigheten» for sin blindpassasjer i livet. En han hadde akseptert at han måtte leve med, men – og det er et viktig poeng – han holder ham på trygg avstand ved ikke å drikke alkohol. Det er ti år siden Reidar sluttet å drikke. Dog er han fortsatt sterkt fristet.

Tro meg, Reidar, jeg vet av egen erfaring så vel som min fars at det er en djevelsk sykdom. Til dere som ikke er like erfarne innenfor dette området: Det ER en sykdom! En hvor all virkelighet forsvinner straks en tar en slurk og deretter enda en, og enda en ...

Jeg har advart mine to sønner. Det er en potensielt stor fare for at de kan havne i samme gjørma. Selv om de nå som ungdommer «bare tar en øl eller to». Det var også slik det startet for meg. Guttene er som meg av det sjenerte slaget. Da hjalp det å drikke, følte og trodde jeg. Lenge.

Jeg ble som deg gift og fikk barn, men fortsatte å drikke. Utrolig nok klarte jeg å bevare jobben. Kona ble utrolig nok også værende. Selv om det uten tvil var for jævlig å ha en alkoholisert ektemann.

Opp gjennom årene har det vært mye krangling. Når jeg nå ser tilbake med et edru blick, det er snart ti år siden også jeg sluttet å drikke, håper jeg at alle de skremmende scenene sønnene våre har sett, vil få dem til selv ikke å drikke som meg. Det har vært mange krangler i hjemmet.

Jeg har faktisk aldri vært innlagt, men har stor tro på det. Jeg vet at Blå Kors, hvor du har fått hjelp, er flinke til å hjelpe. Merkelig nok klarte jeg det ved hjelp av kona og et par terapeuter hun fant til både meg og oss. Egentlig var det nyresvikt som satte en endelig stopper. Jeg måtte innse at nok er nok.

Jeg er som deg takknemlig for å ha kommet dit jeg er nå. Med et overdrevent alkoholforbruk kaster du bort livet. Selv med et moderat er du usunn. Alkohol er ikke bra for noen. Det er gift!

Om du leser dette og føler deg «råtten» i kroppen på grunn av at du ofte drikker, søk hjelp! Enten det er hos dine nærmeste, en terapeut eller ved å ta en anonym telefon til for eksempel Blå Kors. Det finnes hjelp å få. Du kan komme deg ut av elendigheten. Og jeg lover: Det som venter deg, vil være så mye, mye bedre. Kast ikke bort fine opplevelser i livet ved å drikke. Den korte gleden du kanskje opplever i starten, er ingenting verdt i forhold til for eksempel å jobbe med deg selv på annet vis, styrke selvfølelsen.

Takk, Reidar, for ditt innlegg. Fall ikke for fristelsen å drikke. I ti år har du holdt deg edru. Du vil klare deg videre også. Hilsen Roger (60).

LISE SVARER:

Kjære Roger, tusen takk for at du deler og oppmuntrer. All ære til dere som ikke faller for fristelsen. Ønsker dere, og andre, alt godt!

Vær leken!

Altfor mange voksne slutter å være lekne. Nei, jeg snakker ikke om å ha et lekent seksualliv. Selv om det også er utmerket. Men om å være mer barnlig. Ja, for det er som kjent en forskjell på å være barnslig og barnlig. Det siste viser til de positive egenskapene, en ufarlig lekenhet.

Som pedagog vet jeg at å leke er mer enn bare en aktivitet. Å leke er faktisk å lære. Ikke bare er det en hyggelig aktivitet, men det stimulerer deg til å tenke strategisk og løse problemer på en kreativ måte. Og ikke minst, det gjør deg lysere til sinns, glad. Det er intet mindre enn en sunn livskvalitet.

Hvorfor avtar da leken med årene? Trolig lar vi leken vike når vi påtar oss stadig mer ansvar. Synd. Jeg tror nemlig at vi eldre bør leke mer. Ved å fremme nysgjerrighet og fantasi trener det opp vår konsentrasjon. Hvem trenger vel ikke den slags trening?

Jeg tror heller ikke at lekenheten forsvinner med alderen. Hvis du som meg er heldig å ha venner med samme humor, skal det fint lite til. Vi ler mye og høyt sammen og kan finne på alt fra å kle oss ut til å gå julebukk – som i gamle dager. Det gleder jeg meg for øvrig til. Det er jo snart tid for julebukk.

Gjennom mer lek får du garantert større trivsel.

Klem fra Inger (64).

LISE SVARER:

Tusen takk, kjære Inger. Den oppfordringen tar vi til oss! Tusen takk.

«SKAMFULL»

Inger skriver at hun ikke er fornøyd med livet, at det ikke ble slik hun drømte om selv om hun har «verdens snilleste mann, fire kjekke, voksne sønner og gode venninner». Hun skammer seg over ikke å være takknemlig og kjenner på en tomhet. Disse følelsene tar hun derfor ikke opp med sine nærmeste. De betros til Lise og oss. Hun spør: «Hva er galt med meg? Hvorfor stråler jeg ikke av lykke? Jeg burde ha gjort det ...»

Fortvil ikke, kjære deg. Du deler også at du har hatt en svært vanskelig barndom. At det har gitt deg en varig uro og manglende trygghet. Kanskje merkes det enda bedre når alt ellers er på stell rundt deg? Som et ensomt barn

drømte du mye, blant annet om å reise til fjerne land. Spør mannen din om han vil bli med? Kanskje har sønnene også lyst? Og vedrørende lysten til å studere – det er ennå ikke for sent. Selv om du er 60: Gjør det for deg!

Hent frem de gamle drømmene dine og realiserer dem. Jeg ser ingen grunn til at du skal bli sint på mannen din fordi han er snill. Det er deg selv du må ta i nakken. La ikke dine problemer bli andres ulykke. Dette kan du selv gjøre noe med! Hilsen Edel (55).

LISE SVARER:

Kjære Edel, jeg er skjønt enig med deg. En skilsmisse, som Inger vurderte, er neppe løsningen. Håper hun finner ut av det.

MAGEFØLELSEN:

Heldigvis fulgte
Frederikke magesfølelsen
da lille Arthuer ble
alvorlig syk.



LILLE ARTHUR VAR DØDSSYK

– Hadde vi kommet til sykehuset et døgn senere, hadde vi måttet reise derfra med en kiste.

Arthur var bare ti måneder gammel da han ble alvorlig syk. Fastlegen mente han bare hadde ørebetennelse, men heldigvis stoppet det ikke mamma Frederikke fra å søke hjelp.

TEKST: Julie Svarrer FOTO: Heidi Lundsgaard og privat

Nå trykker jeg på en knapp. Og så strømmer det inn med leger og sykepleiere. Bare så dere er forberedt. Jeg er ganske sikker på at Arthur har diabetes. Blodsukkeret hans er så høyt at apparatet vårt ikke engang kan måle det.»

Ordene kom fra sykepleieren som nettopp hadde tatt imot Frederikke og Lasse Rosenberg og deres lille sønn Arthur på 10 måneder. De hadde kjørt til sykehuset i hui og hast etter å ha blitt avvist av fastlegen sin i flere dager. Ifølge legen hadde den lille gutten bare mellomørebetennelse. Heldigvis lyttet de unge foreldrene til magefølelsen, og da Arthur nesten besvimte i armene på faren sin, ringte Frederikke (27) rett til sykehuset.

–Fastlegen vår ville ikke gi oss en henvisning til sykehuset. Men jeg var sikker på at noe var veldig galt. Arthur var overhodet ikke seg selv. I tillegg til at han var svært syk, var han også veldig mørk

rundt øynene og virkelig tynn. Heldigvis fikk jeg tak i en forståelsesfull lege på sykehuset.

Hun stopper opp et øyeblikk og fortsetter med tårer i øynene:

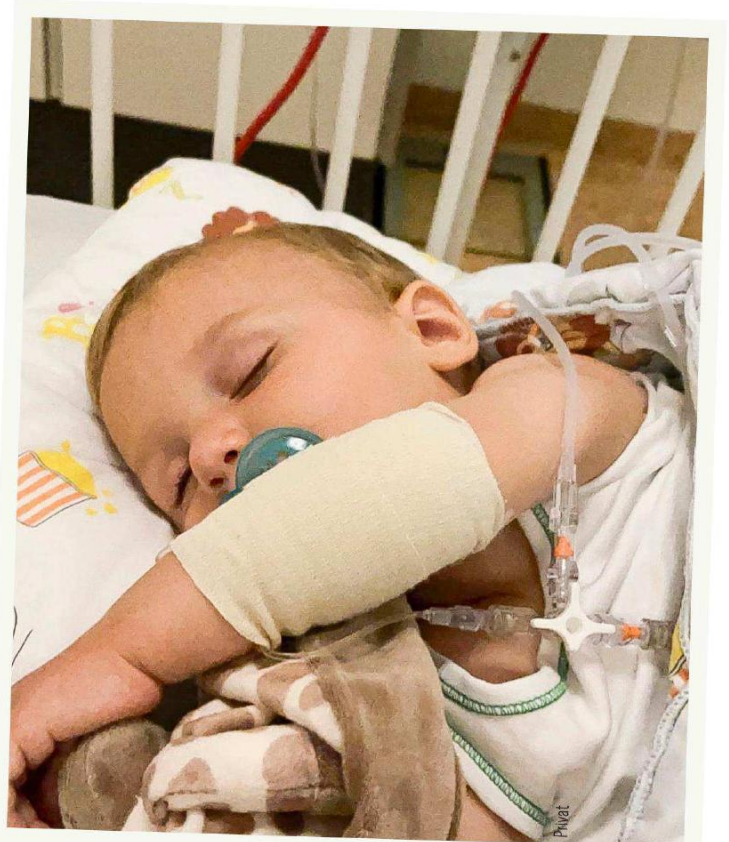
– Jeg blir alltid så rørt når jeg forteller om det. For legen reddet Arthurs liv. Han ba oss komme inn med en gang. Han kunne ha avvist oss, men heldigvis trodde han på meg.

På sykehuset ble de møtt av sykepleieren som var den første som tenkte på å måle Arthurs blodsukker. En mer nøyaktig måling viste at blodsukkeret hans var på 37. Normalt skal ligge mellom 4–6. På grunn av det høye blodsukkeret hadde han en syreforgiftning på 12. Hvis det tallet kommer over 0,5, betraktes det som farlig.

– Hadde vi kommet et døgn senere, hadde vi gått ut derfra med en kiste, sier Frederikke.

EN KJEMPEOMVELTNING

Heldigvis gikk det ikke slik.



STOR FORSKJELL: Da Arthur kom på sykehuset og diabetesen ble oppdaget, sov han for det meste. I dag er han i full vigør.



AVHENGIG AV INSULIN: Arthur må skifte insulinpumpe hver tredje dag. Det tar han med knusende ro.

«Nå har det blitt hverdagslig for oss, men i begynnelsen var det en enorm omveltning.»

I dag – to og et halvt år senere – løper en glad gutt rundt i huset. Han vil gjerne ut å sykle, men han vil også se til gullfisken sin, kose med familiens hund og låne storebrorens fotballsko. Han ligner enhver annen aktiv gutt på tre år og ikke en med en kronisk sykdom.

Men Arthur har diabetes type 1. Han går derfor alltid rundt med en insulinpumpe rundt magen. Den skal skiftes hver tredje dag, noe som også betyr at han må stikkes hver tredje dag. Dessuten har han en liten chip i armen. Hvert femte minutt sender den en melding om blodsukkeret hans, først til hans egen telefon, så til de telefonene som er koblet opp – morens, farens, beste-foreldrenes og barnehagens.

Arthurs blodsukker skal nemlig hele tiden reguleres med insulin, siden han ikke

selv produserer dette livsviktige hormonet.

DEN NYE NORMALEN

– Nå har det blitt hverdagslig for oss, men i begynnelsen var det en enorm omveltning. Vi måtte lære å telle karbohydrater, vi måtte lære å stikke ham og selv bytte pumpe. Men selv om vi har blitt vant til det, er det fortsatt en sorg å ha et barn med en kronisk sykdom, forteller Frederikke.

– Da vi kom på sykehuset og fikk diagnosen, følte jeg først lettelse. For da var det ikke meg som var gal. Men samtidig ble jeg redd. Hvordan ville livet vårt bli nå? Kunne farmor og farfar fortsatt passe ham? Ville han kunne ta med kake i barnehagen når han hadde bursdag? Ville han noen gang få en kjæreste? Alt dette fylte hodet mitt. I dag kan jeg se at det er uvesentlig.

For Arthur trives heldigvis. Også i barnehagen, hvor han får støtte 30 timer i uken slik at blodsukkeret hans ikke svinger for mye. Hele familien, som i tillegg til storebroren også består av to små fosterbarn, har lært å ta hensyn til sykdommen. De vet at noen ganger faller Arthurs blodsukker for mye, og da må han få en juice eller et stykke godteri, mens de må vente til etter middag.

IKKE SYK AV SUKKER

I tillegg til en helt annen hverdag har Frederikke også måttet forholde seg til mange fordommer om diabetes.

– Allerede da vi var innlagt, ble det tydelig for meg at folk vet svært lite om sykdommen. Vi møtte en eldre dame, og hun spurte hva det feilte ham. Da jeg fortalte at Arthur har diabetes, var reaksjonen hennes: «Å, kan man gi et barn så

mye sukker nå». Mange tror at han ikke kan spise sukker, mens andre reagerer helt omvendt: «Ok, han er jo ikke død, han har bare diabetes,» sier hun og fortsetter:

– Aller helst vil jeg ha bort betegnelsen «sukkersyke». Det forsterker alle fordommene om at man er blitt syk av sukker, og at man ikke tåler sukker. Det er karbohydratene i mat som gjør at han trenger insulin. Og det er ikke bare karbohydrater i godteri, men også i et eple eller et glass melk.

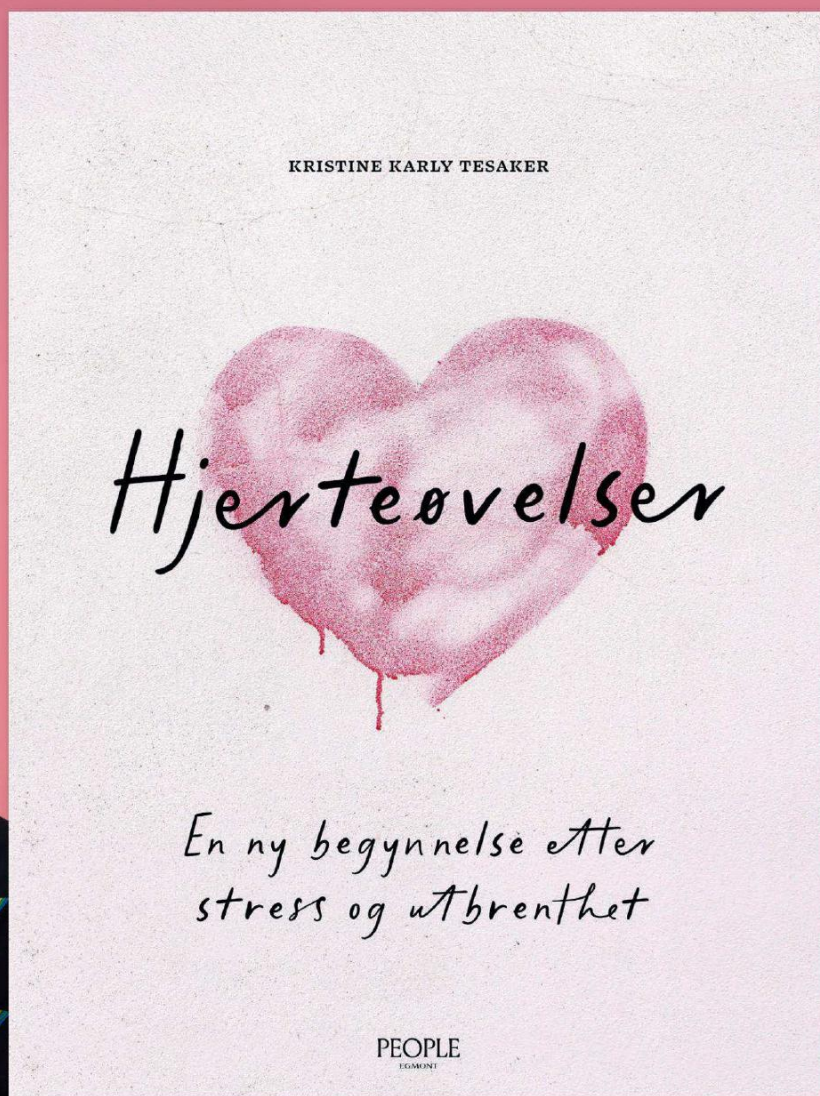
Derfor snakker hun gjerne om sønnens sykdom, for kanskje kan det hjelpe oss alle til å forstå hva diabetes er, men også hvordan det er å være foreldre til et barn med en kronisk sykdom.

– Det har for eksempel vært et stort behov for meg å møte andre som har et barn med diabetes. For jeg har følt at jeg har et annerledes barn. Derfor deltar vi nå i Diabetesforbundet arrangerer turer, og vi er med i en Facebook-gruppe for foreldre. Arthur har ikke noe behov for det, det er for oss, for han føler seg heldigvis ikke annerledes. •

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

FAMILIEBILDE: Kai Feinberg med sin kone Thelma Patricia, datteren Lynn og sønnen Leslie i 1959.

**KAI MISTET
HELE SIN
FAMILIE I
AUSCHWITZ**



Privat

DA FANGE NR. 79 108 SLUTTET Å BE TIL GUD

Kai hadde flaks. Både da det ikke gikk lastebil til gasskammeret, og da SS-mennene trodde at han allerede var død og kastet ham i likkjelleren. Mot alle odds overlevde Kai og ble pappa til Lynn, Leslie og Laurie.

TEKST: Marit Aaby Vevenstad **FOTO:** Marit Aaby Vevenstad, Gylendal, privat og Jødisk museum.

Jeg fikk nok først høre historien om far i sin helhet på radio da jeg var rundt 16 år. Jeg hørte en del fra fars tante som hadde overlevd krigen i Sverige, men jeg fikk beskjed om å ikke å spørre far ut om det som var skjedd. Jeg skjønnte jo tidlig at tatoveringen han hadde med 79 108 ikke kunne være et telefonnummer som

far først hadde fortalt når vi spurte og jeg la merke til at han hadde noen kraftige arr på beina, sier datteren Lynn Feinberg (69).

Da Kai Feinberg ankom Auschwitz høsten 1942, bare 21 år gammel, hadde han sett lastebilene med kvinner, barn og eldre menn forsvinne i mørket. Han tenkte at tyskerne kanskje ikke var så ille likevel. Men snart kom

tvilen snikende, og han begynte å spørre erfarne fanger om hva som kunne ha hendt. Svarene fortalte om en skjebne som overgikk alt det han hadde forestilt seg av menneskelig ondskap:

«Først nektet jeg å tro det. Barn, kvinner og syke mennesker myrdet med kaldt blod. Det kunne ikke være sant! Men stadig flere fortalte det samme. Om gasskamrene. Om

likbrenningen under åpen himmel. Om den uhyggelige, søtlig lukt som drev over området når vinden sto i en bestemt retning. Og etter 3–4 dager innså jeg at det måtte være sant. Den dagen var det noe som døde inni meg.»

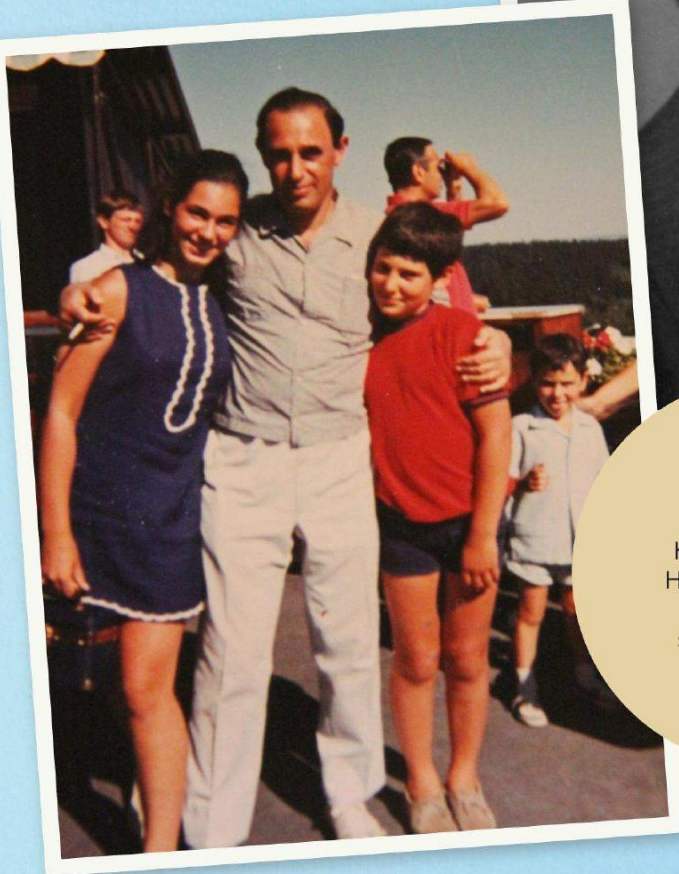
Kai ble født i 1921 og vokste opp i en leilighet i Kirkeveien 123 på Majorstuen, med foreldrene Elias og Klara og lillesøsteren Rakel.

UNG MANN: Dette bildet av Kai Feinberg er tatt rundt 1940, ikke lenge før han opplevde sitt livs helvete i Auschwitz.

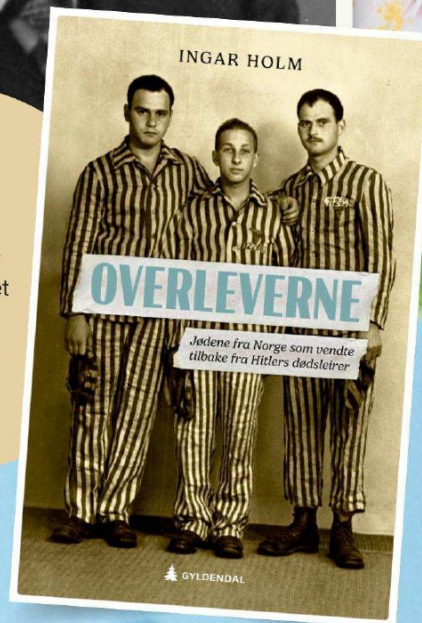


Privat

I GAMLE DAGER: Kai med datteren Lynn og sønnen Leslie. Lillebror Laurie står litt bakenfor.



DRAMATISK HISTORIE: Historiker Ingar Holm har skrevet bok om de som overlevde Auschwitz.



Etter hvert fikk familien også et medlem til – pleiebarnet Hansi, en ung jødisk flyktning fra Østerrike.

MISTET FAREN

Kai var den eneste i familien som overlevde Auschwitz. I tillegg til moren, faren, søsteren og pleiebroren, døde også 32 andre slektninger i leiren. Kvinner og barn ble drept momentant, arbeidsfø-

re menn ble satt i arbeid. Da han ankom konsentrasjonsleiren i vinterkulden, ble Kai fange nummer 79 108. De første tre ukene ble han satt til å jobbe med å bygge et fabrikanlegg. Det var hardt arbeid, de skulle grave grøfter, bære sementsekker og strekke tunge kabler og de fikk minimalt med mat. Det var under slikt arbeid 4. januar 1943 at beina

sviktet under faren Elias, da han skulle bære en tung sementsekk 300 meter. Som straff for å ikke klare jobben, ble han skamslått av en av vaktene for deretter å bli etterlatt ute i kulda. Den 6. januar havnet også Kai på sykestua Revier, med kraftig forkjølelse. Da oppdaga han at faren lå alvorlig syk i en av sengene og fikk vite hva som hadde skjedd. Han var

svært svekket men ikke så svak at Kai hadde grunn til å våke over ham, men neste morgen var han død.

HELT SPESIELL HISTORIE

I boken «Fange nr. 79108 vender tilbake», skriver Kai om farens død. De fysiske skadene var utvilsomt den direkte dødsårsaken, men Kai mente at det også var noe mer:

«At han ikke orket å leve lenger. Det vi hadde opplevd de siste ukene stred mot alle de idealer han hadde bygd livet sitt på. Han var humanist til ytterste konsekvens. Trodde på Gud. Trodde på at alt skulle gå bra. Selv når det så som verst ut. Så opplevde han dette. Et helvete av råskap og umenneskelighet ingen kan forestille seg. Min far, Elias Feinberg, ble bare 48 år gammel. Ett av de snilleste og fineste mennesker jeg har kjent.» Kai Feinberg kom fra et sterkt religiøst hjem. I erindringene sine

«Jeg skjønnte jo tidlig at tatoveringen han hadde med 79 108 ikke kunne være et telefonnummer, slik far først hadde fortalt.»

Kais datter Lynn

drøfter han hvordan det var mulig å bevare gudstroen på et sted som Auschwitz, og han må medgi at han slutta å be etter at faren døde.

Det er historiker Ingar Holm, som i sin bok «Overleverne», skildrer Kai Feinbergs liv. Han skriver også om de andre norske jødene

som overlevde fangenskapet i Auschwitz.

– Kai Feinbergs historie er helt spesiell. Han kom fra en vellykket familie som hadde emigrert fra Baltikum til Kristiania på 1890-tallet. Faren Elias var født i Christiania og jobbet som direktør. Kai var en av få som overlev-

de Auschwitz. Han var sterk, han hadde flaks og til tross for all lidelsen klarte han å beholde humøret, noe som ble sett på som «fangenes viktigste overlevelsesvåpen».

HAVNET I LIKKJELLEREN

14 dager etter farens død ble Kai igjen lagt inn på Revier, denne gangen med dobbeltsidig lungebetennelse. Tre uker etter, veide han 47 kilo, mot normalt 76. Han var nå dypt deprimert, og i slutten av februar brøt han sammen, noe han selv skriver om i boken som utkom i 1995:

«På en ekstra tung utmarsj orket jeg ikke mer og la meg rett ned på den sølete og sørpete veien. Mine kamerater gjorde det de kunne for å få meg opp, men ingenting nyttet. Jeg kunne ikke og ville ikke reise meg. Jeg ble nå brakt til en bygning i nærheten og fikk beskjed om at det ville komme en transport og hente meg. Jeg forsto at transporten ville bringe meg rett til gasskammeret. Men ikke engang det fikk meg til å reagere. Det var rett og slett ikke mer livsgnist igjen i meg.»

Denne dagen skulle det komme lastebil for å hente fanger til gasskamrene, men den kom aldri som planlagt – og i stedet ble Kai sendt til sykestua, noe som reddet livet hans. I september ble Kai brått syk – nok en gang. Det var ikke plass på sykestua denne dagen, så han gjemte seg under senga i brakka. Uheldigvis ble han oppdaga og banka sønder og sammen av en SS-vakt. Kai besvimte, og da han våkna igjen, forsto han først ikke hvor han var. Han var avkledd og hadde noe kaldt og glatt både over og under seg. Snart forsto han det: Han var blitt lagt i likkjelleren, og det kalde og

UNG MANN: Kai Feinbergs bar mitsva i 1934.



DATTEREN: Kai Feinbergs datter Lynn hørte ikke farens historie i sin helhet før hun var 16 år og hørte om han på radioen.

glatte var døde menneskekropper. Etter en stund ble han oppdaget og hjulpet ut.

VENDTE HJEM

At en fange levde mer enn et år i Auschwitz var i seg selv en sjeldenhet. At en jødisk fange, som på toppen av alt ikke hadde noen privilegier, fortsatt var i live etter så lang tid, var nærmest en sensasjon. Kai var blitt igjen på sykestua den 27. januar 1945 da den Røde armé befrikk leiren. Etter å ha kommet seg ville han hjem til Norge, men da han visste at landet fremdeles var okkupert, var det ikke annet å gjøre enn å vente. Under oppholdet hadde han blitt kjent med tenåringsjenta Rebekka fra Sighet i Romania. I april spurte hun om Kai ville være med henne til hjembyen, og sammen la de ut på reisen. De hadde ingen penger, men hadde hørt at fangedrakta var billett god nok. Det stemte, ingen krevde penger av dem under den lange reisen gjennom Polen, Tsjekkoslovakia og Ungarn.

– Det skjedde utrolig mye dramatisk i løpet av de tre årene han var i konsentrasjonsleiren, og Kai hadde flaks flere ganger. Både da det ikke gikk lastebil til gasskammeret, og SS-mennene og en annen fange trodde at han allerede var død og kastet han i likkjelleren. Han ble igjen i Auschwitz da russerne kom, og klarte da å reise til Romania, og deretter bidro han med hjelpearbeid for den Amerikanske organisasjonen JOINT før han vendte tilbake til Norge i oktober 1945, sier forfatter Ingar Holm.

VITNE I RETTSSAKER

27. oktober, nesten på dagen tre år etter han var blitt arrestert, kom 23 år gamle Kai endelig tilbake til Oslo og barndomshjemmet i Kirkeveien 123. Nazistene hadde tatt over leiligheten i den tro at eierne aldri ville vende tilbake, men paret som nå bodde der forsto situasjonen og flyttet ut.



SKJEBNER: Kai med foreldrene Elias og Clara, samt lillesøsteren Rakel. Noen år etter tok familien også til seg pleiebarnet Hansi fra det jødiske barnehjemmet. Han havnet i gasskammeret med resten av familien, kun Kai overlevde.

– Det ble for tøft for Kai å ta opp igjen studiene da han kom hjem, så han begynte heller å jobbe i firmaet som faren hadde arbeidet i, Bergmetall, først som lagersjef og senere som direktør. Kai gjorde også en stor innsats med sosialt arbeid for Det mosaiske trossamfunnet i Oslo, og den lange erfaringen fra Auschwitz førte også til at han ble innkalt som vitne i flere rettssaker, forteller forfatteren.

I 1953 giftet Kai seg med engelske Thelma Patricia Davis. Paret bosatte seg på Grefsen i Oslo og fikk barna Lynn, Leslie og Laurie.

LITEN Plass FOR SÅRBARHET

Lynn forteller at det kunne være vanskelig å bli møtt emosjonelt av faren.

– Jeg måtte bli veldig lei meg før han så at jeg var lei meg. Og for å være hjemme

fra skolen måtte jeg ha minst 40 i feber. Det var liksom ikke ille før man holdt på å dø av det, og det var lite plass for å vise sårbarhet. Dette lå nok også litt i hans kultur fra tidligere, men det ble nok veldig forsterket etter Auschwitz.

Oppveksten i tomannsboligen på Grefsen, skilte seg ikke ut fra de andre barnas liv. De vi kjente blant naboenes visste om farens bakgrunn og på 1950-tallet snakket alle fortsatt mye om hva de hadde opplevd under krigen og hva de kunne spise og hvor de gjemte seg da bombene kom.

NERVESAMMENBRUDD

Kai og Patricia ble separert i 1971, og i 1975 giftet han seg på nytt, da med Jackie Bodd. Kai kunne virke reservert, var lite opptatt av materielle ting og hadde en



ETTER KRIGEN: Kai Feinberg veide bare rundt 40 kilo da Auschwitz ble befrikk, men fordi han hadde fått litt mat av de norske fangene som hadde kommet underveis, klarte han overgangen til mer normalt kosthold bedre enn mange. Dette bildet er tatt etter krigen, i 1947.

I ET POLITIAVHØR ETTER KRIGEN SA KAI:

«Det er ikke bestandig at de såkalte store hendelser er de skrekkeligste, men det dag ut og inn å stå opp kl. 5, arbeide til kl. 18, stå på appell hele natten i kulde og med våte klær, ikke ha noe å spise, ikke et menneske å snakke med som en kjenner fra før, stadig kjenne tyskernes slag og pinsler på annen måte, deres brutale skjellsord og uten et eneste håp til engang å komme hjem. Alt sammen gjorde at hver dag ble et mareritt. Det eneste lyse øyeblikk var når en om kvelden nesten gråtende av sult kunne dra det tynne ullteppe over hodet og drømme seg tilbake til den gang en hadde et hjem og kunne være sammen med sine kjære».

fandenivoldsk humor. De første åra etter krigen snakket han lite om opplevelsene sine utenfor rettssalen, men han åpnet seg opp fra slutten av 1970-tallet.

– Far fungerte stort sett bra, men i årene som ledet opp mot skilsmissen, fikk han et nervesammenbrudd, og da kom alle minnene tilbake, forteller datteren Lynn.

Da han besøkte Auschwitz sammen med et TV-team i 1995, ble dette en opplevelse som tok på. Kai døde i august samme år, 73 år gammel. Da hadde han skrevet ferdig skildringa av krigsopplevelsene sine, «Fange nr. 79108 vender tilbake», sammen med journalisten Arnt Stefansen, men boka kom ut først etter at han hadde gått bort. •

Kilde og utdrag: Boken «Overleverne» av Ingar Holm.

ENKELT INNREDET: Kjøkkenet er bygget av furuplankrester fra gulvleggingen. Skapet har de også laget selv, av gamle vinduer funnet i bestemors garasje. Hemsen er foreløpig ikke innredet, men her skal det bli ekstra soveplasser.





GOD STEMNING: Helgemiddagen serveres ved det koselige spisebordet som er kjøpt brukt via Finn. Over bordet henger en særdeles kortreist lysekroner – en vilter gren som Susan har hengt lykter i.



DEKKET OG KLART:
Bordet er koselig dekket til middag.



BRUKT: Susan liker å finne unike møbler og ting med sjel. Spisebordet og stolene som er laget av en møbelsnekker, er kjøpt via Finn.

Det enkle valget

Innlagt strøm og vann ble bevisst valgt bort da hytta skulle bygges. Denne familien vil at hyttelivet skal være en kontrast til livet hjemme.

TEKST: Kjersti Lunnan Aass FOTO: Jeanette Bækkevold



SMART DEKOR: Melkespannet som Susan har fått av broren sin, er dekorativt på trappen. Spannet har tappekran og er derfor praktisk å bruke til varm saft når det arrangeres skirenn i nabolaget.

DRIVVED: Gjerdet rundt hytta er laget av drivved fra Glomma.



Solen skinner på Sisselrotkampen på Totenåsen, og ved bålpanna er det godt humør og avslappet helgestemning med kaffe og appelsiner. Den laftede tømmerhytta sto ferdig i 2016, og her er det enkel standard, akkurat som familien vil ha det.

– Det er så forfriskende å måtte hente vann og ved, og fyre opp når vi kommer hit, være mye ute i vær og vind og bli sliten på en god måte. Å gå med lue og tykk genser inne det første døgnet før

vi har fått skikkelig varme i hytta, det er også en del av pakken her. Når vi har vært her en helg, er det ekstra godt å dusje når vi kommer hjem igjen, sier Susan Grimstad-Henninger (45).

FELLESSKAP

Sammen med ektemannen John (43) ønsket hun seg egentlig en gammel hytte i tradisjonell hyttestil, men de fant ikke noe som egnet seg og som ikke lå altfor langt unna Lillestrøm hvor familien bor. Da de ble med et vennepar for å se på tom-

ter her på Sisselrotkampen, bestemte de seg for å bygge hytte selv. De bestilte en ferdig laftet kasse, og bygget resten på egen hånd. Og for familien startet hyttelivet fra dag én.

– Vi sov under presenning på betonggulvet de helgene vi var her mens vi bygget hytta. Det var ganske primitivt, men hele familien var i aktivitet, og jentene var delaktige hele veien og fikk mange minner fra prosessen, sier Susan. I tillegg til Maiken (18) og Pernille (11) som er med på hytta denne

helga, består familien også av 19-åringene Aurora og Martine.

Venneparet kjøpte nabotomma, og de to familiene har etablert flere faste tradisjoner. Påskeskirenn arrangeres årlig, og hver høst lager de bål i en kokegrop mellom de to hyttene og griller lammelår til et felles festmåltid.

MURTE PEISEN SELV

Hytta er innredet med mange bruktfunn.

– Jeg liker å finne unike ting med sjel, og i tillegg

GJENBRUK: Stuemøblene er kjøpt brukt, og over bordet henger en lysekrone som Susan fikk i gave av faren sin for mange år siden.

**VARMER
LENGE!**

*Den store mengden
stein rundt peisen
holder godt og lenge
på varmen.*





BRUKTFUNN: Sengen på Susan og Johns soverom er kjøpt via Finn. Gassovnen i hjørnet har hjul og kan flyttes fra rom til rom etter behov.



JENTEROM: Jentenes rom har køyeseng fra Bohus. Bordet har en hyttenabo laget.

«Dette er en brukshytte, her er vi ikke så nøye på det. Her skal vi kunne gå inn med skiskoene på uten å være redde for å lage riper og hakk.»

var det jo et poeng å kunne innrede uten å bruke altfor mye penger, sier Susan.

– Dette er en brukshytte, her er vi ikke så nøye på det. Her skal vi kunne gå inn med skiskoene på uten å være redd for å lage riper og hakk.

Den store og spesielle peisen i stuen har de laget selv. Pernille og pappa John tok utallige turer i skogen rundt omkring hytta og plukket store mengder steiner som de fraktet på trillebår. Litt startproblemer var det riktignok, for de hadde nesten

murt peisen helt opp da den plutselig raste sammen.

– Det var et forferdelig bråk, forteller Pernille.

Så var det bare å starte på nytt igjen, og denne gangen gikk det bra. Nå dekker peisen en hel vegg i den koselige stuen, og dette er hovedvarmekilden. Det tar sin tid å få det varmt, men når steinene rundt peisåpningen først er blitt varme, gir de god romtemperatur lenge og vel.

ENKLE GLEDER

En av de smarte løsningene

her, er «kjøleskapet» som befinner seg under en luke i gulvet i gangen. Dette er egentlig en avløpskum som det ble gravd plass til før selve laftekassen kom. Her har de bøtter de plasserer kjølevarer i, og bøttene heises opp og ned etter behov.

– Det er så enkelt, men det fungerer alltid. Det blir aldri frost der om vinteren, og det er svalt og godt om sommeren, forteller John.

Det er i vinterhalvåret familien er her mest, og det var det som var intensjonen.

– Om sommeren er det

jo så fint overalt, mens det om vinteren er godt å ha en hytte å dra til, uansett hvordan været er. Her er dagene annerledes enn hjemme. Vi sovner tidlig, trøtte og godslitne av all den friske luften. Å stå opp neste morgen og koke kaffe og ha en ny hyttedag foran seg, det er lykken! •

Følg Susan
på Instagram
på @s_black_pearl

SMART LØSNING:

Slik ser familiens «kjøleskap» ut. En smart og gjennomtenkt løsning der matvarer oppbevares i bøtter som kan heises opp og ned.



FRA DRIVVED TIL MØBEL:
Innredningen på badet er av gammel drivved fra Glomma, laget av Thomas Haagenrud som driver snekkerfirmaet Glomma Drivved.

HYGGE: Pernille og mamma Susan har god tid til å kose seg når de er på hytta.

GJØR DET SELV!

Med litt fingerferdighet kan du lage enkle møbler selv. Søk på nettet for fremgangsmåter og inspirasjon.



ULLPLEDD: Tull deg inn i et deilig ullpledd når dagene blir kortere og temperaturen synker. Pledde i ren ull, kr 1995, fra Lexington.



SAUESKINN: Lenestol i ask og med saueskinnsimitasjon av polyester, kr 4799, fra Ellos.



BLI LYS: Cleo telysholdere i håndlaget glass, kr 99 pr. stk., fra Rusta.



TØFLUS: Hold deg varm med disse supermyke tøflene i saueskinn, kr 899, fra Åhkká.



Vintervarmt

Kryp opp i godstolen med en varm kopp te og nyt en rolig stund.



LEIRPOTTER: Plantene fortjener også et godt hjem, og Bergs Potter har et stort utvalg vakre leirpotter i ulik design og størrelse. Priser fra kr 130.



LYSENDE: LED-kubbelys av parafinvoks for en realistisk stearinlysfølelse. Lyset har seks timers tidsur, kr 73, fra Søstrene Grene.



DEILIG TE: Svart te med smak av rabarbra, kvede og hylleblomst, kr 89, og Berså tekopp, kr 249, begge fra Tehuset Java.



ORGANISK: Formfulle vaser med vakkert bladmønster. Dekorativ alene, eller sammen i et stilleben. Misty vaser, fra kr 1399, fra Bergs Potter.



SITT NED: Rund sittepuff i korthåret australsk saueskinn. Sittepuffen er oppbygd av en fast del i bunnen som gjør at den holder formen. Saueskinnet er avtagbart og kan vaskes. Kr 4200, fra Shepherd.



Helmønstreet lykke

Tettpakket og gul som en løvetannåker
er denne flotte genseren.

DESIGN OG FOTO: Drops Design

"DANDELION FIELD" GENSER

Størrelser: S (M) L (XL) XXL (XXXL)

Plaggets mål:

Overvidde: 106 (118) 130 (142) 152 (164) cm

Hel lengde (midt bak): 66 (68) 70 (73) 75 (77) cm

Ermelengde: 48 (50) 54 (56) 56 (58) cm

Garn: Drops Nepal fra Garnstudio (100 % Highland ull, 50 g = ca. 75 m)

Farger/garnforbruk:

500 (550) 600 (650) 700 (800) g
farge 2923, oker

300 (350) 350 (400) 450 (500) g
farge 0100, natur

Veil. pinner:

Rundp nr. 5: 40 cm og 80 cm

Rundp nr. 3,5: 40 cm og 80 cm

Strømpep nr. 5 og nr. 3,5

Strikkefasthet: 17 m x 22 p glattstrikk og nordisk mønster på p nr. 5 = 10 x 10 cm

Fremgangsmåte: Arb strikkes frem og tilbake fra nakken til ermehullene, med økninger for skulderbredde. Bakstykket strikkes først, deretter forstykket i to deler, som settes sammen. Fra armhulene samles forstykket og bakstykket og strikkes videre rundt nedover. Masker strikkes opp rundt ermehullene for ermene, som strikkes nedover. Det plukkes opp m til halskant, som brettes inn og sys fast.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift (modell ne-392) og garn: garnstudio.no

TEKNIKKER

Rille (frem og tilbake): Strikk r på alle p (dvs. r fra retten og r fra vrangen). 1 rille i høyden = 2 p r.

Mønster: Se diagr A.1 til A.4. Diagrammene viser alle p sett fra retten. Hele mønsteret strikkes i glattstrikk. Velg diagr for ønsket størrelse (gjelder A.1). Start/slutt ved pil for valgt størrelse (gjelder A.3 og A.4).

Øketips 1:

Øk mot venstre (retten): Plukk opp tråden mellom 2 m fra p under, plukk opp forfra og strikk r i bakre m-lenke.

Øk mot høyre (retten): Plukk opp tråden mellom 2 m fra p under, plukk opp bakfra og strikk r i fremste m-lenke.

Øketips 2:

Øk mot venstre (vrangen): Plukk opp tråden mellom 2 m fra p under, plukk opp bakfra og strikk vr i fremste m-lenke.

Øk mot høyre (vrangen): Plukk opp tråden mellom 2 m fra p under, plukk opp forfra og strikk vr i bakre m-lenke.

Øk jevnt fordelt: Del det totale maskeantallet på p med antall økninger (f.eks. 180 m delt på 32 = 5,6). Øk 1 kast om p ca. hver 5. og 6. m. Strikk kastene vridd på neste omg for å unngå hull.

Felletips: Fell 1 m på hver side av merket slik: Strikk til 2 m før m med merke, strikk 2 r sm med oker, strikk 1 r (merkem), strikk 2 vridd r sm med oker = 2 m felt.

BAKSTYKKE

Legg opp 33 (33) 33 (43) 43 (43) m på p nr. 5 med oker. Strikk mønster etter forklaring. **NB:** De 3 ytterste m i hver side + økninger strikkes med oker til ermehullet er ferdig.

1. p (vrangen): Strikk vr.

2. p (retten): Se Øketips 1. Strikk 3 r, øk 1 m mot venstre, strikk diagr A.1A,

STRIKKETIPS

Marker i diagr på hvilken rad bakstykket ble avsluttet – dette forenkler tilpasning av ermehullet ved strikk av forstykket.

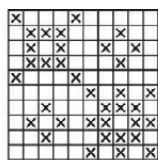
STRIKK VOTTENE!

Oppskrift på votter som matcher finner du litt lenger bak i bladet.

A.3B

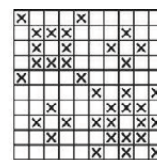


A.3A



S-XXL
M-L-XL-XXXL

A.4



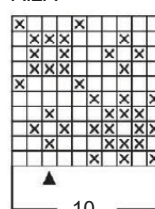
S-XXL
M-L-XL-XXXL

A.2B



5

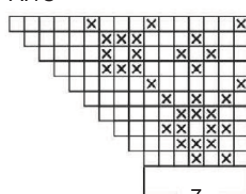
A.2A



10

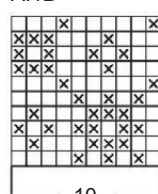
□ = fargen øker
■ = fargen natur
▲ = midtmaske erme
★ = siste økning til skulder på bakstykket er på denne pinnen

A.1C



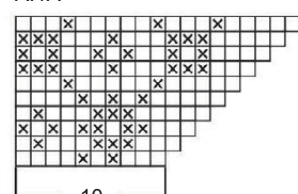
7
S-XXL

A.1B



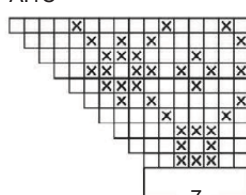
10
S-XXL

A.1A



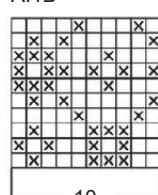
10
S-XXL

A.1C



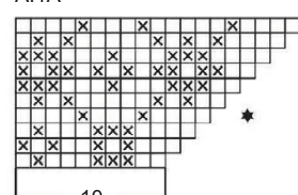
7
M-L-XL-XXXL

A.1B



10
M-L-XL-XXXL

A.1A



10
M-L-XL-XXXL

strikk A.1B 1 (1) 1 (2) 2 (2) ggr, strikk A.1C, øk 1 m mot høyre, 3 r.

3. p (vrangen): Se Øketips 2. Strikk 3 vr, øk 1 m mot venstre, strikk A.1C, A.1B som før, A.1A, øk 1 m mot høyre, 3 vr.

Gjenta 2. og 3. p totalt 14 (17) 17 (17) 19 (22) ggr (= 28 (34) 34 (34) 38 (44) p). For hver gang A.1 er strikket, er det plass til 2 ekstra A.1B i bredden.

Str. S og XXL: Strikk 2. p 1 gang til, deretter strikk 3. p uten økning.

Alle størrelser: Etter siste økning er det 91 (101) 101 (111) 121 (131) m. Arb måler ca. 14 (16) 16 (16) 19 (20) cm fra oppleggskanten. Sett merke ytterst i siden og mål videre herfra. Strikk mønster til arb måler 14 (15) 16 (17) 17 (18) cm fra merket. Fell av 1 kantm i hver side = 89 (99) 99 (109) 119 (129) m. Klipp tråden, sett m på en tråd og strikk venstre forstykke som forklart under.

VENSTRE FORSTYKKE

Finn venstre skulder på bakstykket. Strikk opp m langs bakstykkets venstre skrå skulder: 1 m i hver strikkede p = 31 (35) 35 (35) 41 (45) m. Strikk 1 p vr. Fortsett i A.3.

HØYRE FORSTYKKE

Strikk opp 31 (35) 35 (35) 41 (45) m langs høyre skulder. Fortsett i A.4. Når arb måler 7 (8) 9 (9) 10 (10) cm, øk mot halsen = 36 (40) 40 (40) 46 (50) m.

FORSTYKKE (SAMLET)

Strikk 36 (40) 40 (40) 46 (50) m fra høyre, legg opp 19 (21) 21 (31) 29 (31) m til hals, strikk venstre forstykke = 91 (101) 101 (111) 121 (131) m. Fortsett til arb måler 28 (29) 30 (31) 33 (34) cm.

BOL

Strikk mønster rundt til arb måler 28 (29) 30 (30) 30 (31) cm fra ermehullet. Bytt til rundp nr. 3,5 og strikk vrbord 1 r / 1 vr, øk 32 (36) 40 (44) 44 (48) m jevnt fordelt på 1. omg = 212 (236) 260 (284) 304 (328) m. Når vrb måler 6 (6) 6 (7) 7 (7) cm, fell løst av.

ERMER

Strikk opp 72 (76) 90 (92) 96 (100) m rundt ermehullet. Strikk glattstrikk i mønster til ermet måler 41 (39) 38 (35) 33 (31) cm. Avslutt med 6 (6) 6 (7) 7 (7) cm vrbord, fell av.

DOBBEL HALSKANT

Strikk opp ca. 100 (104) 108 (132) 136 (136) m. Strikk vrbord 1 r / 1 vr i 4½ (4½) 5½ (5½) 6½ (6½) cm med øker, deretter i natur. Fell av løst og brett halskanten innover, sy fast.





Matchende votter

Disse flotte vottene hører til «løvetanngenseren»
på sidene foran.

DESIGN OG FOTO: Drops Design

«DANDELION FIELD» VOTTER

Størrelser: S/M (L/XL)

Plaggets mål:

Omkrets: ca. 21 (23) cm

Hel lengde: ca. 23 (24) cm

Håndens lengde: ca. 18 (19) cm

Lengde tommel: ca. 7 (7) cm

Lengde tommelkile - fingertupp:
ca. 11 (12) cm

Garn: Drops Lima fra Garnstudio

Garnforbruk: 100 (100) g farge 2923,
oker. 50 (50) g farge 0100, natur

Veil. pinner: Strømpep nr. 3

Strikkefasthet: 23 m x 32 p i mønster-
strikk = 10 x 10 cm

Mønster: Se diagr A.1 til A.5. Velg diagr for
din størrelse (gjelder A.2 til A.5). Diagr A.5
viser plassering av tommel på høyre vott.

Fremgangsmåte: Votten strikkes rundt
på settp fra håndledd og opp, med økning
til tommel. Når økningen til tommel er
ferdig, settes disse m på en tråd før hånden
strikkes ferdig. Til sist strikkes tommelen
runt.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift
(modell li-183) og garn: garnstudio.no

VENSTRE VOTT

Legg opp 52 (56) m på strømpep nr. 3
i fargen oker og strikk vrbord rundt (2
r/2 vr) etter stripene i diagr A.1. Strikk
videre i glattstrikk og mønster etter A.2
– på første omg i diagr felles det 4 (4)
m jevnt fordelt = 48 (52) m.

Når det er strikket opp til de grå rutene
i diagr, strikkes A.3 over disse 3 m.

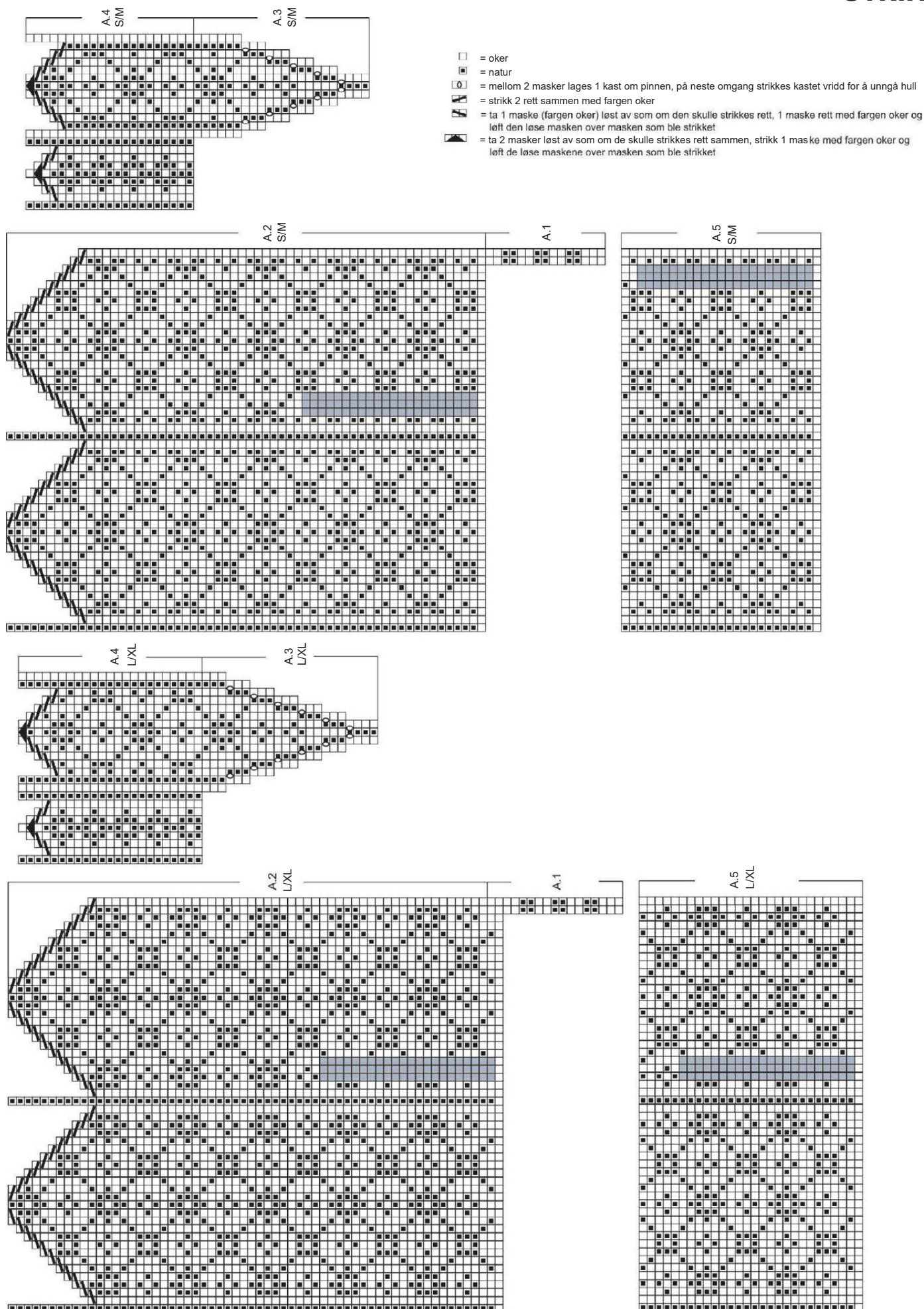
Fortsett med A.2 og A.3 (det økes m i
A.3). Etter siste p i A.3 er det 13 (15)
m i A.3 – sett disse m på en tråd og
legg opp 3 nye m bak disse = 48 (52)
m i omg. Fortsett med A.2 over alle m.
Når diagr er ferdig, er det 8 m igjen i
omg. Klipp tråden, tråkle den igjen-
nom m og fest godt.

TOMMEL

Sett de 13 (15) m fra tråden på settp
nr. 3. Strikk opp 9 m på baksiden av
tommelen (2 m i hver side, 5 m i de
3 m som ble lagt opp) = 22 (24) m.
Strikk diagr A.4. Når diagr er ferdig, er
det 6 (8) m igjen i omg. Klipp tråden,
tråkle den gjennom m og fest godt.

HØYRE VOTT

Strikkes som venstre vott, men tomme-
len strikkes i motsatt side – se diagr A.5
for tommelplassering.



Novelle

Veien til mannens hjerte

Ella og Laika gikk inn i parken. Det var kaldt og knitret på gangveien. Hun tenkte på den stigende konflikten mellom ektemannen og moren. Det var så mye han gjorde som fikk mamma til å himle av forskrekkelse. Nå måtte snart noe skje ...

NOVELLE AV: Guri B. Hagen ILLUSTRERT AV: NTB





Fredag ettermiddag ringte mamma. Ella sank ned på en stol i gangen. Mamma hadde stotret noe om hun kanskje kunne få sove hos dem i neste uke. Hun hadde fått et leggsår som ikke ville gro og skulle ha dagbehandling på Ullevål sykehus. Og de hadde kanskje plass nå som Ida, datteren, dro tilbake til studiene etter jul. Mamma sa noe om at hun skulle prøve å ikke være til særlig bry. Ella hadde forsiktig foreslått at hun kanskje sov bedre i egen seng, bus-sen til Drøbak gikk ofte. Mamma hørte visst ikke det.

– Da ses vi på mandag ettermiddag, sa hun. – Velkommen mamma.

Det var den helgen. Det ville ikke akkurat lette på stemningen mellom henne og Cato.

Ella trakk pusten dypt, rev til seg dunjakken, trakk luen godt over ørene og fikk støvler på. Hun stakk hodet inn i stuen og ropte til Cato at hun skulle ut å trekke luft. Han snudde hodet halvveis, og heiste på skuldrene og ba henne ta med Laika, hunden deres og selvsagt skulle hun det. Hunden hadde vært hennes sjelesorger i syv år, alt ble hun betrodd og alt beholdt hun for seg selv. Den hadde nok følt at stemningen mellom henne og Cato var spent, og det hadde den vært siden jul da mamma var hos dem i to dager. Og i de to dagene klarte mamma å få ansiktshuden til Cato til å bli høyrød og blodtrykket til å svimle.

Mamma hadde en kryptisk og usikker måte å snakke på som ofte førte til et forvirrende budskap, som om hun satt og knuget på en hemmelighet, seg selv eller noe. Det irriterte Cato grenseløst. Snakk klart så jeg forstår hva du mener, hadde han sagt til henne, og mamma hadde liksom krøpet enda mer sammen. De forsto

hverandre ikke, ingen var mer forskjellig heller. Kanskje ikke rart, de hadde jo levd på hver sin pol.

Mamma var prestekone og hadde stått bak pappa i alle år og alltid gjort det som var forventet av henne. Cato lukket av liv og hadde forsynt seg grådig. Han hadde barn med to forskjellige kvinner fra tidligere og Ida med henne og levde så det sprakte av ham. I tillegg var han svært direkte. Ingen skulle tvile på hva han mente. Og hestehalen var tydeligvis til mye undring hos mamma som nok lurte på når han skulle klippe seg. Også var han musiker, og det var ikke akkurat salmer og gospel gruppa hans fremførte.

Det var så mye Cato var som gjorde at mamma himlet av forskrekkelse. Hun satt liksom på sin beskjedne rumpe og prøvde å forsvare sitt liv. Og det livet kunne få plass på et frimerke ifølge Cato. Han lurte også på hvorfor Ella aldri sa imot moren sin, det irriterte ham.

Ella og Laika gikk inn i parken. Det var kaldt og knitret på gangveien. Himmelen var mørk, stjerneklar og vakker. De var dypest ned i vinteren og kulda bet i kin-nene. De gikk en rask runde for å få varmen, og hunden fikk hilse og logre til noen av vennene sine. De nærmet seg andedammen og satte seg på en benk. Ella bøyde seg ned mot Laika, rufset henne kjærlig i pelsen og spurte om hun kunne høre på henne litt. Hunden satt stille, spisset ørene og så på henne med de

mørke alvorlige øynene. Ella kremtet.

Det er vanskelig for meg å si imot mamma, hun irriterer meg også, men jeg synes samtidig synd på henne. Hun har på sitt vis vært en tilskuer til livet og alltid stått bak pappa. Nå som han er død prøver hun på et klønete vis å frigjøre seg, men hun får det ikke til. Pappa var den populære presten som alle disse sognebarna elsket og hyllet og særlig kvinnene.

Moren din må jo få noen til å korrigere seg litt.

Han var flott, sjarmerende og utadvendt så de sto i kø for å trykke hånden hans og skryte av hans fantastiske preken. Pappa solte seg i glansen og fikk stadig påfyll som han mesket seg med. Forstår du Laika? Hundens ører vibrerte lett, den bøyde hodet.

Mamma var pappa sitt bakkemannskap. Hun utførte alle disse usynlige pliktene hjemme i presteboligen, tok seg av oss barna og var selvsagt gratis hjelp i kirken. Hun kokte kaffe, bakte kringler, hadde utlodninger og svarte på alle telefoner, og det var ikke lite disse sognebarna trengte presten til i tide og utide. Og mamma led under disse kvinnene som kneiste og summet rundt pappa, og følte seg grå og alminnelig. Ønsket hun seg noe personlig, svarte pappa ofte at det var unødvendig og pengene lå jo i hans lomme. Han var gjerrig mot

mamma og sjenerøs med andre. Også var det alle disse flyttingene våre. Alltid, alltid videre til en ny prestegjerding, ny bolig og nytt sted. Vi andre hatet disse omskiftningene. Men vi måtte bare følge med. Jeg bestemte meg tidlig for aldri å falle for en prest. Forstår du, Laika, at jeg står mellom barken og veden som en levegg mellom Cato og mamma, og jeg gruer sann for å fortelle Cato at mamma kommer.

Ella bøyde seg ned mot hunden og slapp noen tårer i pelsen hennes. Laika så på henne med hengivne øyne og forsto godt. Takk for at du hørte. Det lettet litt på trykket. Også vet jeg at både du og jeg er glad i Cato. Jeg elsker jo hans måte å være på og synes så inderlig synd på mamma. Hun står liksom på stasjonen og venter, og opplever at toget har gått.

De krysset gaten og gikk inn i oppgangen, det var deilig å komme inn. Cato hadde tent peisovnen og åpnet en flaske rødvin. Han satt og leste noe på mobilen. Han så opp.

– Du har frostrosen i kinnene, kom og få et glass rødvin før du begynner på maten.

– Takk, det skulle være deilig, jeg må få varmen tilbake. Men Cato, jeg er så sliten og orker ikke å lage middag.

Han så på henne.

– Du lovet meg biff og bakt potet.

Tårene sto i øynene hennes.

– Jeg vet, enten lager du den, ellers så gjør jeg det i morgen.

– Hva skjer? Er du syk?

– Mm,

snufset hun. – Jeg er lei for noe og vet ikke hvordan jeg skal få sagt det.

– Men kom igjen da du høres ut som moren din.

Hun nikket. – Ja det er hun som er problemet. Hun skal bo her i neste uke, mens hun får behandling på Ullevål, og hun orker ikke å reise hjem.

– Er Agathe syk?

– Det er bare et leggsår som skal behandles. Hun slo benet mot et stolben, og det vil ikke gro. Antibiotika og pensling vil gjøre det bra.

– O.K. Dette var jo nyheter, julaften nummer to dette. Han heiste oppgitt på skuldrene.

– Ja, jeg vet at du ikke forstår henne. Men det som er sårt er at jeg vet hvilket liv mamma har levd og hvorfor hun er blitt slik som hun er, og jeg blir helt satt ut når du svarer henne frekt.

– Frekt? Men i huleste, hun må jo få noen til å korrigere seg litt. Hun lever i middelalderen. Og du sier jo ingenting.

– Nei, jeg får det ikke til. Det sitter fast i halsen.

– Jeg hater den fislete måten hun snakker på.

– Ja, sukket Ella. – Men du kunne med hell spare litt på kruttet. Der hun virer og er usikker, buser du frem. Ikke alltid like vellykket det heller.

Cato så på henne lenge.

– Så det er min skyld da.

– Det er vel ingens skyld. Men vi kunne kanskje legge litt godvilje til.

Helgen ble sånn passe, hverken god eller dårlig. Ella var lettet for at hun hadde fortalt Cato, og han ble betydelig blidere da hun disket opp med biff og rødvin på lørdagskvelden.

Det var kaldt på mandagen, termometeret krøp nedover og dirret frossent. Ella hutret hjem fra jobben, handlet og låste seg inn. Det var lunt inne og en deilig duft kom fra kjøkkenet. Mamma sto foran komfyren med forkle på og

rørte i en gryte. Peisovnen brant lystig i stuen og bordet var dekket.

– Jeg stekte kjøttkaker og stuert kål, sa mamma. – Jeg har handlet selv, ville ikke rote i kjøleskapet.

– Men mamma, så deilig å komme til ferdig middag, sa Ella. – Og kjøttkaker i brun saus er det beste Cato vet. Visste du det?

Mamma smilte. – Ja. Hun sto der med kjøkkenroser i kinnene og nikket.

– Jøsses. Her lukter det skikkelig mat. Cato slo floker der han kom trampende inn i kjøkkenet.

– Hva har du i gryta, mor? Han bøyde seg over skulderen hennes og så ned i kakene som svømte i brun saus, og sniffet.

– Håper det smaker, sa hun og drysset persille over potetene.

Cato så på mamma.

– Du Agathe kan ikke du lære datteren din litt om sånn mat. Minner jo om moderen og barndommen min, dette. Mamma nikket.

– Så hyggelig Cato. Ella pustet litt friere. Maten var deilig, og Cato forsynte seg grådig.

– Takk, sa han og strøk seg over magen. Hva får vi i morgen? Han så nysgjerrig på mamma.

Mamma rødmet.

– I morgen er det tirsdag, og fiskedag.

– Fiskedag?

– Ja, fiskeren kommer inn med fersk fisk den dagen og sånn ble det fiskedag. Slik har det alltid vært.

– Alltid?

– Ja, nikket mamma. –

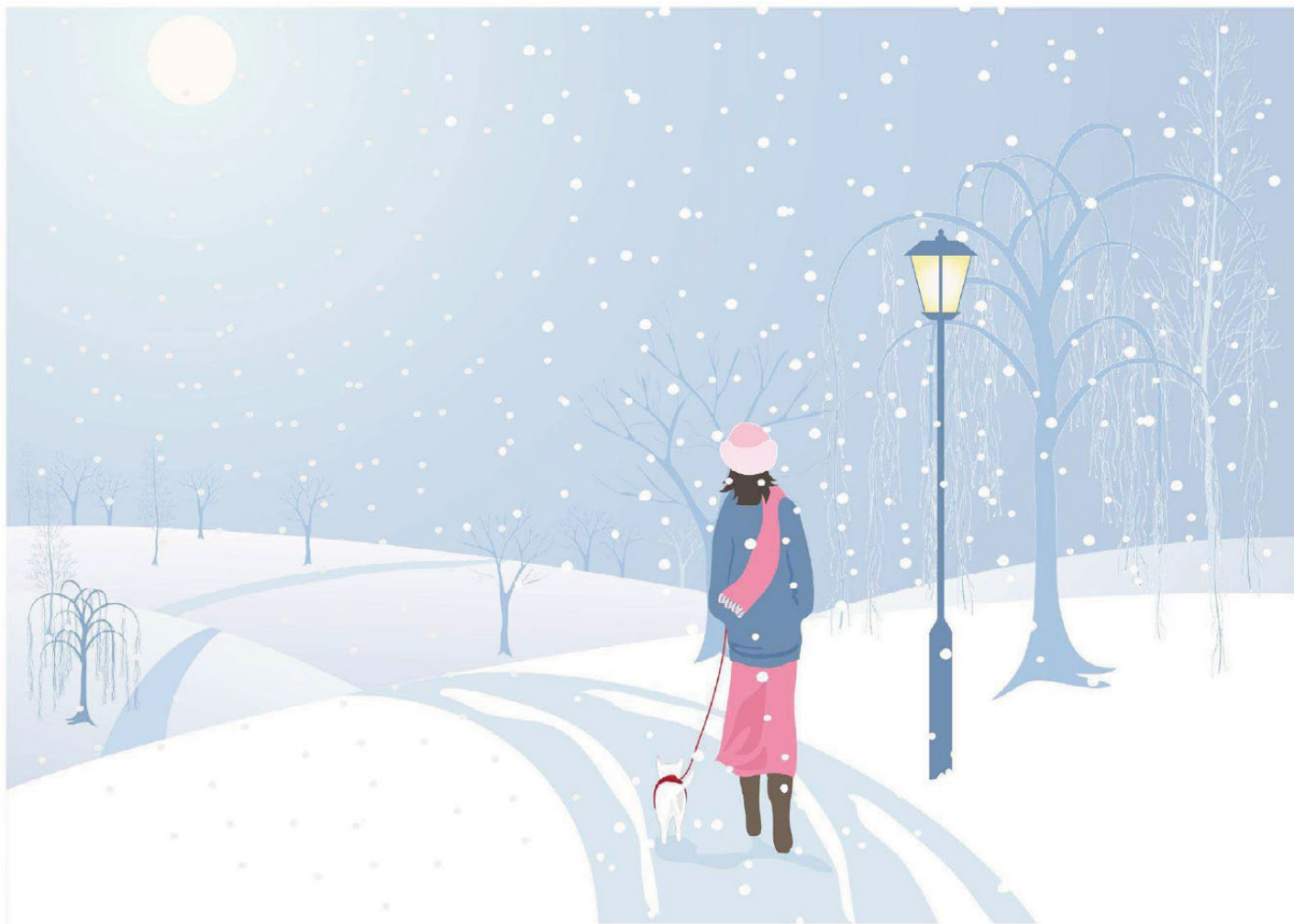
Hvis dere kan tenkte dere røkt kolje med poteter, gulrøtter og eggesmør så kan jeg stille i stand det.

– Gjett om. Cato gned seg i hendene. – Du Agathe? sa han.

– Ja, mamma så usikkert opp.

– Nå som du er fri og kan gjøre som du vil. Hva vil du gjøre?

Mammas øyne ble blanke, hun bøyde hodet og Ella så at nakken hennes vibrerte.



– Jeg vet ikke hva jeg vil, stotret hun med tynn stemme.

– Men i helsike, Agathe. Hva likte du å gjøre før du fikk mann, barn, prestegården og null lønn.

Mamma skvatt. Hun så på Cato, øynene hans hvilte på henne. Hun kremtet.

– Jeg elsket bøker, var litt god på gitaren og så var jeg med i turntropen, men nå er jeg blitt for gammel.

– Hørt sånt sludder. Du har huet opp og beina ned, og du er sprek som ei linerle.

– Nei, det er jeg nok ikke, sa mamma og ristet beskjemet på hodet.

– Også er du jo en super kokk, sa Cato og så på henne. – Kanskje du kan bidra i en eller annen organisasjon og glede mange.

– Tror du at noen vil glede seg over min mat?

– Du har en her, sa Cato og prikket seg på brystet, –

den andre er der. Han pekte mot Ella og lo en buldrende latter. – Tenk på det. Jeg tror du trenger å få folk rundt deg. Og finn frem gitaren, jeg er musiker og har øre.

– Jeg får tenke litt på det, sa mamma forsiktig.

Resten av uken diskuterte mamma opp. Det var nydelig mat, med sauser kokt på kraftben, og Cato var glad og rett som det var satt de to sammen i sofaen og diskuterte oppskrifter og annet. Det var fint å ha henne der. Og ikke minst var hun til hjelp. Mamma hentet ved, fyrte og støvsuget. En kveld stemte Cato en gammel gitar og ga til mamma, han satt og lyttet etter som mamma fant frem på strengene og plutselig begynte mamma å synge: *Min båt er så liten og verden så stor, men Jesus har grepet min*

Tusen takk for at jeg fikk være her. Det har føltes så trygt og godt.

hånd, med klar og sikker stemme, en sang Ella husket hun alltid sang for henne og broren når de skulle sove. Hun svelget og gikk inn i stuen.

– Takk, mamma, den sangen rører i gode minner, og stemmen din er så klar. Hun gikk bort og ga mamma en klem. Og mamma satt der og i ett glimt var hun nærmest transformert til en glad og langt yngre dame.

– Ja, i morgen reiser jeg hjem til meg selv. – Tusen takk for at jeg fikk være her. Det har føltes så trygt og godt, sa mamma torsdag ettermiddag. Jeg pakker i kveld og drar direkte fra sykehuset.

– Det har vært hyggelig å ha deg, mamma. Og tenk over om du kan bidra med

noe i en organisasjon. De vil være kjempeheldige hvis de får deg. En svak rødme la seg over mammas ansikt.

– Takk, Ella.

– Den pakkingen glemmer du, sa Cato. – Jeg spiller gladjazz hos Herr Nielsen på lørdag og den konserten skal du på. Vi tar en øl og du blir over til søndag, da kjører jeg deg hjem.

– Hva sier du, mor? Han lo mot henne.

Mamma rødmet og rørte urolig på seg. Hun slo hendene foran ansiktet mens tårene rant. Hun fisket opp et lommeterkle fra forklelommen og klappet ansiktet fritt for tårer.

– Tusen takk, Cato. – Det gleder jeg meg veldig til. •

Planlegg sommerferien nå

HIT REISER VI GJERNE I 2025!

Ingenting varmer mer enn å tenke sommer, sol og ferie. Mange reisemål frister, både i inn- og utland. Her er Norsk Ukeblads tips til ferier i forskjellige prisklasser. God fornøyelse!

TEKST: Lise Lotte Winther-Bay

FOTO: Bjørn Moholdt, Lykke C- Winther-Bay, Niels Jørgensen, Visit Norway, Silansche, TUI, Euskadi – Basque Country



SMELLVAKKER:

Lyngør er Norges best bevarte uthavn. Å komme til det sjarmerende, lille samfunnet er en helt spesiell opplevelse.

SOMMERIDYLL I SÆRKLASSE

Oppdag Lyngør, den hvitmalte, bilfrie landsbyen i havet. Kjent for sine trehus, trange smug og maritime idyll og kåret til både Europas best bevarte tettsted og én av de ti beste øyene å besøke.

Til denne uthavnen i særklasse kommer du kun med båt. Lyngør består av fire hovedøyer. Det finnes taxibåter og ferge.

I dag bor det rundt hundre fastboende her. Resten er hytteeiere. Søk på *Finn.no* og Airbnb om en hytte er til leie. Hvis ikke kan du for eksempel ta inn på «Gjestegiveriet», eller velge en unik overnatting på «Det gamle fyrtårnet» – som er selvbetjent.

«Seilmakerfruens kro» og «Pers Brygge» i hjertet av Lyngør er stedene for fersk sjømat og god drikke. Valgene er flere. Lei en kajakk, bad, sol, spis, og kos deg.

TIPS!

Lyngør nås best med båt fra Gjeving.



Nils Jørgensen

PERS BRYGGE: Dette er et populært samlingspunkt i Lyngør.

BADING: Hører selvsagt sommeren til.



KLASSISK GRESK: Denne gaten er karakteristisk for mange greske landsbyer, men er veldig beskrivende for roen i Kardamili.

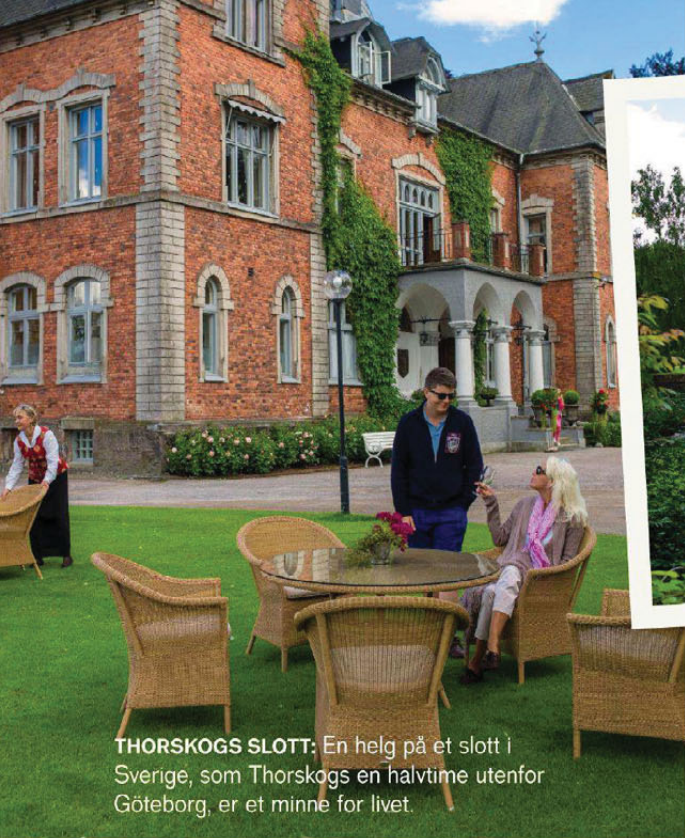
UTENFOR TURISTSTRØMMEN

Kardamili i Hellas er virkelig den «skjulte perlen» vi ønsker å finne. Den pittoreske landsbyen, med en historie tilbake til antikken, ligger på Mani-halvøya. Her blir du møtt av gresk gjestfrihet, og du er ikke turist – du er gjest. De renoverte stenhusene i de smale gatene er i dag små butikker, restauranter, vinbarer og overnattingssteder.

Kardamili er omgitt av Taygetos-fjellene med sin vakre flora, ypperlig for en turgåer. Kystlinjen har krystallklart vann og fine strender, om enn mest rullestein.

Det hviler en ro over stedet. Ennå er det få besøkende her i forhold til andre steder i Hellas. Passer for deg som vil nyte livet langsamt.

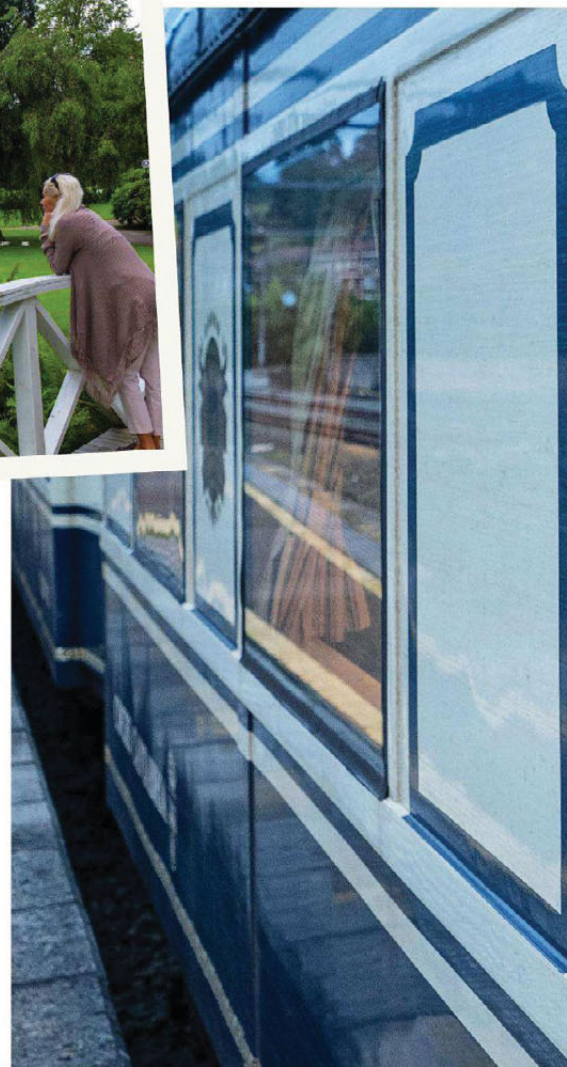
Varmt om sommeren, mildere vår og høst og regnfullt om vinteren. *Apollo.no* har turer hit.



THORSKOGS SLOTT: En helg på et slott i Sverige, som Thorskogs en halvtime utenfor Göteborg, er et minne for livet.



AVSLAPPENDE: Med naturstier rundt slottet er alt lagt til rette for å slappe godt av. Prøve fiskelykken ved Göta elv kan du også. Lad opp til middagene, som ofte er en flere retters opplevelse.



ADELIG FOR EN NATT

En slottsferie i Sverige vil gi deg en unik smak på nabolandets historie og kultur, enten du søker eventyr, avslapning eller romantikk. Vi besøkte Thorskogs Slott (bildet) fire mil nord for Göteborg. Et vakkert eksempel på nyrenessansestil, bygget i 1892. Her er det som tiden har stått stille. Slottet er omgitt av grønne skoger og velstelte hager og byr på både deilig mat og hyggelige aktiviteter. Et sted for det «lille» ekstra.

Sverige har mange slott, valget er ditt. Sjekk hva de tilbyr – også utenom overnatting og mat i særklasse, som vinsmaking, fiske- og ridemuligheter og spa-behandlinger.

RIMELIG SJARMØR

Hvis du liker Italia, antikk kultur, sjarmerende badebyer og deilig mat, vil du like Albania. Dessuten får du mye for pengene her. Langs «Durrës Riviera», ikke langt fra hovedstaden Tirana, er det en gylden, finkornet én mil lang strand! Badebyene langs kysten har mange trivelige handlegater og restauranter hvor det balkan-ske kjøkkenet blandes med italiensk, tyrkisk og gresk.

I Butrint bygde romerne teater og romersk bad. Og i verdensarvbyen Berat, kjent som «byen med tusen vinduer», er det en labyrinth av smug og ottomansk arkitektur. Opplev også hovedstaden Tirana, hvor parlamentsets gamle underjordiske beskyttelsestunnel er blitt gjort om til et museum – Bunk'Art.

Flere norske reiseselskaper har turer hit. Du kan også pakke din egen tur. Norwegian har gode priser til Albania.



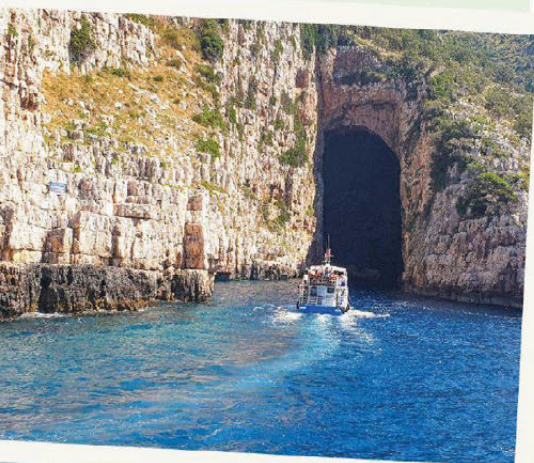


KOSELIG: Velg deg en togreise gjennom det spanske landskapet. Her et bilde av toget som regnes som et av verdens fem flotteste og tilbyr reise mellom San Sebastián og Santiago de Compostela, El Transcantábrico Gran Lujo.

PINTXOS: Små tapaslignende retter som stammer fra Baskerland i Nord-Spania er noe du bare MÅ smake!



LANGSTRAKTE STRENDER: Den sørlige delen av Albanias vakre kyst, fra Dhermi og sørover, er det som vanligvis kalles den albanske rivieraen.



BÅTTUR: Å utforske grottene langs havet i Albania kan være en spennende utflykt. Bildet er tatt utenfor Vlorë ved Adriaterhavet.

ÉN FERIE, TO LAND

Om sommeren velger vi å reise lengst nord i Spania, til San Sebastián i Baskerland. Her er det mer svalt enn de ofte varme somrene i sør og også like fine strender å svømme ut fra, som «Playa de Ondarreta» ved det klare vannet i Biscayabukta.

San Sebastián er berømt for sin matkultur og tilbyr pintxos-barer, baskiske tapasbarer, i verdensklasse. Pluss Michelin-restauranter. I juli er det internasjonal jazzfestival her. For deg som liker fotturer eller å sykle, er det mange fine kyststier og lett tilgang til fjellene.

Hvis du ønsker mer enn «det lille ekstra»: En av Spania mest kjente togreiser går herfra til Santiago de Compostela. Luksusturen varer i åtte dager og tar deg langs den nordlige kysten til byer som Bilbao, Santander og Oviedo. Om bord ryter du

gourmetmåltider og viner av beste kvalitet så vel som utsikt til spektakulær natur.

En noe kortere og rimeligere versjon er La Costa Verde – den grønne kysten – Ekspress fra Bilbao. Litt lenger sør har du et tredje, gunstigere alternativ: «Mr. Henderson's Railway» fra Algeciras til Ronda. Å reise med tog i Spania er en topp opplevelse. Hvis du liker å legge opp din egen tur, hopp på et rutetog. Det er en rimelig og fin måte å se Spania på. Velg når du vil hoppe av og på.

Velg San Sebastián som base og opplev to land på samme ferie. Nærmeste flyplass er franske Biarritz, 30 minutter unna (gode priser med ett stopp underveis). En elegant kystby med flere ikoniske bygg, som «Hôtel du Palais», bygget av Napoleon III for keiserinne Eugénie.

ØYPARADIS: São Miguel er den største og mest folkerike øya i Azorene i Portugal og har rundt 140 000 innbyggere.



TIPS:

En av de mest populære turstiene er til «Lagoa do Fogo» på São Miguel, som gir en fantastisk utsikt over innsjøen.

ET EVENTYR

Azorene blir av mange utropt som Europas vakreste reisemål og består av ni vulkaniske øyer midt i Atlanterhavet. Her finner du dramatisk landskap, vilt og vakkert, fra kratersjøene i «Sete Cidades» på São Miguel til de imponerende fjellene på Pico.

Azorene er et av de beste stedene i verden for å observere delfiner og hvaler. De naturlige varme kildene, som «Terra Nostra» på São Miguel eller «Poça da Dona Beija» i Furnas, er en deilig lise.

Mange koselige gjestehus og hoteller og mye god mat. En tradisjonell rett er kjøtt og grønnsaker som kokes i varme kilder. Unikt og smakfullt. Selvsagt finner du også mye sjømat.

Mildt og behagelig fra mai til september. Lei en bil og utforsk. Blant annet TUI har fine turer hit.

SPENNENDE: «Sete Cidades» er en tvillinginnsjø som ligger i krateret til en sovende vulkan på Azorene. Den består av to små, økologisk forskjellige innsjøer, som er bundet sammen av et smalt sund, hvor det er en bro.



VALLETTA: Hovedstaden på Malta har en fascinerende blanding av ulike typer arkitektur. Slik speiler Valletta landets rike historie. Byen ble grunnlagt i 1566.

MIDDELHAVETS SKATT

Malta er et reisemål proppfullt av historie, blendende natur og livlig kultur; og du rekker over mye i løpet av en uke. Utforsk hovedstaden Valletta, kjent for sin imponerende arkitektur og kulturarv.

Ta en fergetur til Gozo, Maltas mindre og mer landlige øy. Opplev klippene ved «Dwejra Bay», og den historiske «Citadel» i Victoria og svøm i det klare vannet. Malta har flust av strender. Sjekk ut Comino, spesielt «Blue Lagoon». Kan bli travelt i høysesongen. De historiske stedene er også mange, som «Hagar Qim» og «Mnajdra», to imponerende tempelkompleks fra forhistorisk tid.

Maltesisk mat er inspirert av Italia og andre middelhavsland. Prøv lokale spesialiteter som «fenek», kanin, eller «imqaret», friterte dadler.

Malta har noe for alle, og prisene her er ennå sympatiske.



TIPS:

Besøk «St. John's Co-Cathedral» for å se «Caravaggios» mesterlige verk. Den historiske byen er et av UNESCOs verdensarvsteder.

HESTEDROSJE: Hestedrosjene på Malta er kjent som «karozzin» og har vært en del av øyas kultur og tradisjon siden 1800-tallet.



TEMPLE BAR:

Et livlig område i hjertet av Dublin, kjent for sine gamle puber, butikker, kunstgallerier med mer. Området ligger på sørbredden av elven Liffey.



ENKELT OG RUSTIKT: En «pint» med Guinness og en tradisjonell irsk gryterett, eller «fish and ships», hører med når du er i Irland. Stort fokus på ferske, lokale råvarer.

SJARM OG HISTORIE

Irland og Dublin har en broket historie. Noe som vises i alt fra museumsvirksomhet til kunst og kultur. Dublin går tilbake til vikingtiden for mer enn tusen år siden, mens landet så dagens lys på begynnelsen av 1920-tallet. Frem til da styrte Storbritannia øya.

Her vil du føle deg velkommen. Irene er imøtekommande. Stikk innom en pub og prat med folk. At irene drikker er nok overdrevet, men de kan sitt øl og sin sprit, fra «Guinness» til whisky og hever gjerne glasset. «Guinness bryggeri» i Dublin er byens største turistattraksjon. Opplevelses-senteret er verdt et besøk.

Byen er et mekka for matelskere, fra «irish stew» til «Dublin Bay prawns». Med beliggenhet nær kysten er fersk sjømat en stor del av kjøkkenet.

Tips: Bli med på en guidet «food tour». Gå rundt i byen, langs de brosteinsbelagte gatene i Temple Bar, kjent for sitt nattelig og sin kunstscene, lytt til gatemusikanter og gå på teater. Opplevelsene er mange, som Dublin Castle, et symbol på Irlands historie.

INNERDALEN I SUNNDAL

En naturperle

Innerdalen blir ofte omtalt som Norges vakreste fjelldal. Den ligger litt skjult i Sunndal kommune på Nordmøre. Det er et sted hvor naturen nærmest står stille i sin majestetiske ro, og hvor landskapet er så vakker at du kan få følelsen av å tre inn i et eventyr.

Når du går innover dalen, åpenbarer det seg en utsikt som kan ta pusten fra de fleste. De bratte fjellsidene som reiser seg på begge sider, med det ikoniske Innerdalstårnet som troner over landskapet, skaper en kontrast til den frodige dalbunnen.

Over alt vil du møte på sildrende elver og bekker, omgitt av enger og skoger som synes å ha vært uberørte i århundrer. Det finnes ingen vei eller motorstøy – bare naturen egen lyder følger deg langs stien. Noe for deg?



ODDA

Romantisk rede

Å overnatte oppe i trærne blir stadig mer populært. I dag finnes det mange tilbud – Norge rundt. Kanskje fordi vi så tett på naturen får en etterlengtet følelse av at tiden nærmest står stille? Like utenfor tettstedet Odda tilbyr «Woodnest» deg et romantisk rede. Om du heller vil dra med en god venn, eller barn – det går selvsagt fint. Her er du hele tiden tett på naturen uten å sove deg forkjært på en dårlig telmadrass. Stedet tilbyr all tenkelig komfort – også toalett og dusj. Ja, til og med varme i gulvet. Så la det ikke stoppe deg at det er vinterkaldt.

To av hyttene har plass til fire, de andre to – kun for to. Og utsikten kunne ikke ha vært bedre. Hardangerfjorden.

Selv om hyttene er en attraksjon i seg selv, legg ut på oppdagelsesferd. Dette er et flott utgangspunkt for å se mer av et av Norges mest bejublete naturområder. Vi gir deg noen viktige stikkord å slå opp: Trolltunga, Dronningstien, Låtefoss, Buerbreen, Folgefonna og Bondhusvatnet.

Tettstedet Odda ligger i nye Ullensvang kommune, innerst i Sørfjorden. Ta turen innom. Industrieren i Odda-Tyssedal ble i 2009 oppført på Norges tentative liste til UNESCOs verdensarvliste.



Tor Hveem



Fredrik Ahlsen

SELBU

Norges mest berømte votter

Visste du at selbuvotten ble brukt som et symbol under krigen? Selbuvottene sikret også kvinnene i Selbu egen inntekt, og ble med det en viktig del av kvinnes kamp for selvstendighet. Med årene har de tidløse strikkevottene praktisk talt blitt allemannseie for nordmenn flest. Den strikkeglade bør absolutt ta turen innom Selvu Husflidscentral som jobber med bevaring og formidling av lokalt håndverk, kunnskap og tradisjoner, med et spesielt fokus på to-trådstrikkingen i Selbu. Slik også de tradisjonsrike vottene lages.

GILDESKÅL

Verdens vakreste «utedo»

Ved Helgelandskysten finner du dette bygget, et toalett med ni meter bred terrasse og en fantastisk utsikt over fjorden, mot Storhavet, Fugløya, Lofotveggen og horisonten. Kåret av utenlandsk presse som «verdens vakreste toalett». Her er det også et monument til minne om de omkomne etter at ubåten «Uredd» gikk på en mine under den andre verdenskrig. Derfor har stedet fått navnet «Ureddplassen».



Lars Grimsby

Vi dekker *hele*
sesongen med
10 utgaver!

FOTO: JANE ØDEGAARD



*Magasinet med de mest
inspirerende hagene, fullspekket med
nyttige tips for hageentusiasten.*

HAGELIV
& uterom

BESTILL ABONNEMENT NÅ

Gå inn på **bladkiosken.no**



NESTE NUMMER KOMMER I SALG 10. JANUAR

*Mye å glede
seg til!*



Strikk VM-genseren



**BETTAN OG ELLEN BRUKER
SORGEN SOM DRIVKRAFT**



TYVSTART VÅREN

HISTORIER FRA VIRKELIGHETEN

- Den brutale sannheten
- Jeg valgte feil
- Jeg har funnet kjærligheten
- Jeg fikk en uventet arv
- Nå skal jeg ta styringen



Deilige oppskrifter med potet

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Familien

FOR DEG MED STRIKKEDILLA

KOFTER

& tradisjonsstrikk

34
oppskrifter

STRIKK
TIL HELE
FAMILIEN

**KOSELIGE
KLASSIKERE**

Trinn for trinn

- Slik plukker du opp masker
- Strikk pene knappestolper

**Lun og vakker
MØNSTERSTRIKK**



KOFTER ♦ GENSERE ♦ LUER ♦ VOTTER ♦ SOKKER ♦ HENTESETT ♦

I salg nå!

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

Bestill på SMS!
**SEND KOFTER25
TIL 2205**

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