

NORSK

Mye å glede seg til!

Ukeblad

16 SIDER
KRYSSORD
HVER UKE!

NED I VEKT

÷ 1 kg
i uken



med knekkebrød



VIBEKE BLE UTBRENT:

**Slik fikk jeg
livet tilbake**



Interiørspesial Ekstra!

- ★ Lun og rustikk bolig
- ★ «Nytt» kjøkken med enkle midler
- ★ Tips til fine gardiner



REISE:
**Perler langs
kysten**





Like nyforelsket etter 8 år

TV 2



Et rustikt hjem

Jeanette Bækkelvold



Lag noe godt til kaffen

Desiree Andersen

Innhold

REPORTASJER

- 10** – Jeg er ferdig med å skamme meg
- 15** – Vi må jo betale like mye for et brød som mannfolka!
- 18** Kultursiden
- 28** Som nyforelsket etter 8 år!
- 48** Slik fikk Vibeke livsgleden tilbake

MAT

- 20** Kjøp deg en deig!
- 26** Ukens lille søte

HELSE

- 30** Bli slankere med knekkebrød
- 32** Bak gode knekkebrød
- 36** Helsetips

LESELYST

- 38** Vi ble sammen igjen og igjen
- 40** Jeg var aldri tilstede i nuet
- 42** Vi stakk av fra regingene
- 44** Han er sjalu på barna mine
- 68** En ny begynnelse

BOLIG

- 6** Robuste vårbloster
- 54** Lunt og rustikt
- 58** Fornytt kjøkkenet med enkle midler
- 62** Gode gardinalg

STRIKK

- 64** Vakker vårgenser

REISE

- 74** Utforsk våre kystskatter
- 80** Norge rundt

FASTE SIDER

- 4** Leder
- 46** Spør Lise
- 83** Neste uke



FORSIDEFOTO: STUDIO HJELM
Foto: Hanne Buxrud, Vidar Moløkken, Gry Traaen

NYHET! JAC E30X

Norges kuleste kompaktbil

JAC
jacmotors.no



Lanseringskampanje fra

219.900,-

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

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



VIKTIG INFORMASJON OM ABONNEMENT!

Bli abonnent på: bladkiosken.noPå 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 garnleverandørene 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.

Rykker i reisefoten

Fuglene kvitrer, sevjen stiger, og rastløsheten melder seg. Det begynner å bli tid for en reise.

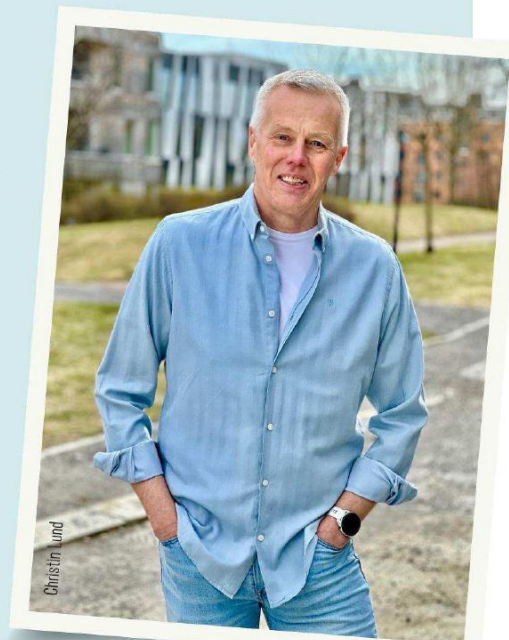
Det er det samme hvert år når våren nærmer seg. Reiselysten kommer. Vi er lei av sofa, pledd og mørke kvelder. Trenger ikke å reise så langt, heller. En tur på hytta kan være nok, eller en aldri så liten bilferie. Jeg tror utferdstrangen er noe som ligger i genene og har ligget der i uminnelige tider.

Jeg har mange gode reise-minner med familien, fra flere kontinenter. De siste årene har jeg tatt noen bilferier alene også, tatt med teltet og lagt av sted. Det kan være fint å være alene innimellom. Det gir tid for refleksjon.

For noen år siden la jeg av gårde nordover, en fantastisk tur. Jeg teltet ved Torghatten og spiste en fantastisk syvretter på restauranten der før jeg avsluttet med medbrakt konjakk i fjæra. Jeg gikk Vegatrappen, hadde orkesterplass til De syv søstre på campingplassen på Hærøy før teltet røk og jeg måtte kjøpe nytt i Bodø. Så ble det Lofoten hvor jeg møtte kona. Alt dette er øyeblikk for minneboken.

Lenger bak i bladet håper jeg vi gir deg inspirasjon til både en og flere turer. Vårt langstrakte land er fantastisk, og det er alltid noe nytt på oppdagelse. God reise!

Rino Rådahl, REDAKSJONSSJEF

rino.radahl@egmont.com

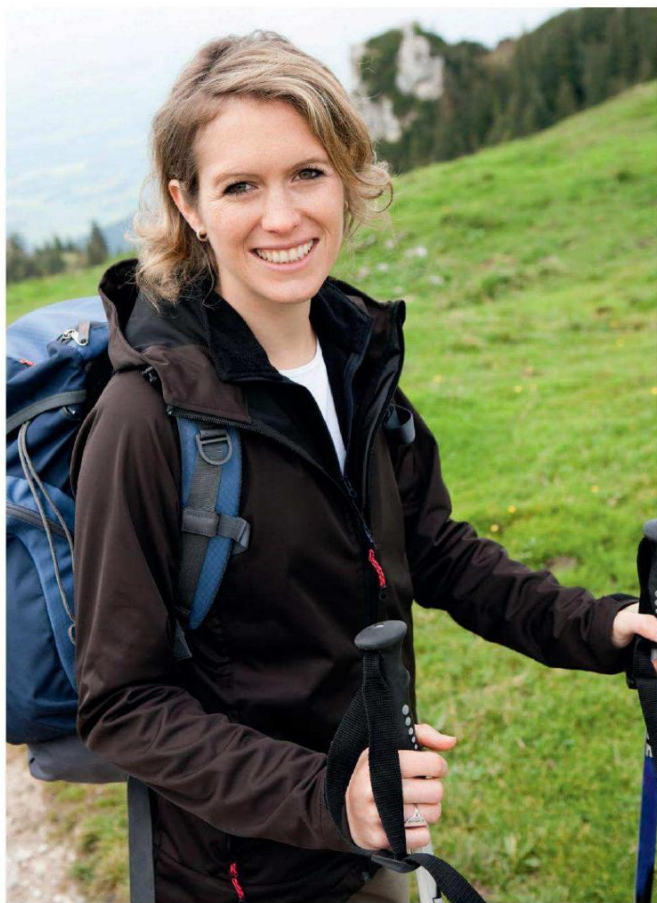
«Jeg tror
utferdstrangen er
noe som ligger
i genene og har
ligget der i
uminnelige tider.»



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



Bruk mobilen og
skann QR-koden



Godt for leddene

Opplever du av og til plager med ledd og muskulatur? Det er helt normalt og gjelder de fleste av oss. Men hvis plagene opptrer ofte og du får utfordringer med ulike gjøremål, da er det kanskje på tide å hjelpe kroppen litt.

BRUSKKONSENTRAT FRA FISK

1

Kollagen er spesielt viktig for leddene i kroppen. Brusken du har i leddene inneholder masse proteiner, hvorav hele 70% er kollagen. Kollagen type II kan hentes fra bruskkonsentrat fra fisk og fra kyllingbrusk.



MANGAN

Mangan bidrar til normal dannelse av bindevev.

Ulike typer bindevev finnes i bein, ledd, muskler, sener og leddbånd. Gode kilder er brød, nøtter og grønne grønnsaker. Variert, sunt norsk kosthold dekker behovet for mangan.

2

BOSWELLIA

Planteekstraktet Boswellia er kjent for at det kan bidra til å holde leddene komfortable. Boswellia serrata er et tre som vokser både i Asia og Afrika og har blitt brukt i India i tusenvis av år for å vedlikeholde sunne ledd.

3

VITAMIN C OG D

4

Vitaminet C stimulerer kroppens dannelse av kollagen. Kroppen produserer ikke vitamin C selv, men frukt, bær og grønnsaker er gode kilder til vitamin C. Vitamin D bidrar til å opprettholde normal knokkel- og muskelfunksjon. Fet fisk, rogn og fiskelever er rike på vitamin D, og en porsjon fet fisk dekker dagsbehovet.

MULTIKOLLAGEN COMPLEX-4 TYPER KOLLAGEN

OVOMET® er et patentert multikollagen complex. Spesielt utviklet for å bidra til en sunn ledd-, muskel- og senehelse.

5

MUSKLER OG LEDD

Reumex er et unikt sammensatt produkt for deg som ønsker optimale sunne og friske muskler, knokler og ledd. Kan brukes både forebyggende og kurativt ved muskel- og leddplager. Støtter fleksibilitet og gir næring til leddbrusk. Reumex inneholder både naturlige og oppbyggende komponenter for ledd og leddbrusk, samt betennelsesdempende ingredienser, vitaminer og mineraler for optimalt opptak i kroppen. REUMEX inneholder multikollagen complex - designet for å bidra til en sunn og ungdommelig kropp, samt til å vedlikeholde optimale og komfortable ledd, ben og brusk.

Spesialtilbud!

Muskel og leddpakke
Reumex + Arnica-gel
kun kr. 298,-
(ordinær pris kr. 548,-)

+ porto kr 49.

Få mer informasjon og
kjøp produktene på
www.biosan.no

Optimal effekt med
ARNICA-GEL
Gunstig for ømme
stive muskler og ledd



Produktet kan også kjøpes hos Life, Kinsarvik Naturkost og Sunkost.
Kontakt oss på 69 33 50 29 eller info@biosan.no

Biosan er norskprodusert – Trygghet og kvalitet siden 1986

Biosan

NARSISSER: Noe av vårens vakreste gledesspredere er narsisser, og de tåler attpåtil ned mot minus 10 grader.

**VISSTE
DU AT ...**

Under kalde forhold, spesielt tidlig på våren, kan påskeliljer aktivt generere varme i blomstene sine.

Robuste vårblomster

Disse blomstene tåler litt værmessig juling og vel så det. Vårlyng er definitivt den tøffeste i klassen, men det finnes mange lekkerbiskener å velge mellom!

TEKST: Cecilie H. Eggen FOTO: Getty Images, Unsplash, Mester Grønn, Hageland

OVERNATTE INNE

Er du litt engstelig for vårens lunefulle temperatur, er en kurv eller potte med håndtak fint. Den kan du enkelt ta inn hvis det skulle bli noen ekstra kalde netter.



TUSENFRYD: Stauden tusenfryd gjør seg ypperlig i krukke, men også som kantplante i blomsterbedet for eksempel. Plant den gjerne ut når det er telen er borte.



PERLEBLOMST: De skjønne perleblomstene er kanskje mest vanlige å se blått, men fås også i både rosa og hvite varianter.

Gradvis varmes naturen ute opp igjen ettersom dagene blir lengre og solen får mer og mer tak. Vi ser det på hvordan fargen på vårlyset endrer seg, og man kan nesten kjenne det krible i kroppen. Det er ikke lenge til våren banker på, og det betyr at vi endelig kan sette ut blomster og planter på trappen! Etter månedsvis med omgivelser i gråtoner, føles klare, glade farger rett inn på netthinnen som den reneste vitamininnsprøyting!

MANGE TØFFINGER

Utvalget av robuste blomster og planter som tåler litt kulde og hufsete vær, er slett ikke så verst. Det er nå løkplantene er på sitt lekreste og mest praktiske for vår del, for de er så lurt innrettet at de lagrer næring i løken under jorden. Dette gjør at de kan tåle kulde overraskende godt, mange sorter kan jo til og med overvintre.

VÅRLYNG ER ALLER TØFFEST

– Løkblomster er geniale på denne tiden av året. Før de har begynt å blomstre tåler de i hvert fall seks–syv minusgrader, men vær obs på at selve kronbladene kan ta skade av frost

HVEM TÅLER HVA?

- Vanligvis tåler vårlyng temperaturer ned til -15 grader.
- Juleroser tåler ned til -7–8 grader. Den kan ligge som et slips, men når temperaturen stiger, vil den kvikne til.
- Viola tåler ned til cirka -5 grader.
- Av løkblomstene, er narsisser er de mest robuste, og kan tåle temperaturer ned til -5 mot -10 grader.
- Vær obs på at kronbladene er utsatt når de begynner å springe ut.
- Primula, tusenfryd og ranunkel tåler ned til 1–2 plussgrader, men ikke frost.



GÅSUNGER OG NARSISSE: En klassisk, og riktig så fin kombinasjon, er små tête-a-tête-narsisser og skønne gåsunger.

JULEROSE: De vakre julerosene er et herlig blikkfang på trappen. De kan falle litt sammen når det blir veldig kaldt, men reiser seg opp igjen når det mildner til.

VÅRLYNG: Trenger du en plante som virkelig kan tåle «alt», velg vårl yng. Da kan det bli opp mot minus 15 grader, og den er like blid.

KROKUS: Nå er det mer og mer vanlig å få tak i krokus i potte. De er en av våre aller tidligste blomstre, og i likhet med andre løkplanter, er de ypperlige å plante ut når det har blitt mildere i været. Da kommer de tilbake neste år.



GLAD-KOMBO: Tusenfryd og viola i gult og hvitt, for en glad og lystig kombinasjon! Kurv med håndtak gjør det ekstra enkelt å herde - eller eventuelt ta inn om natten.



FROSTRESISTENT: Visste du at plantecellene til stemor inneholder spesielle stoffer, som for eksempel sukker, som virker som en naturlig frostvæske ved å bidra til å forhindre dannelse av iskrystaller i cellene. Dette beskytter planten mot frostskafer.

SATS PÅ DISSE VÅRFAVORITTENE:

- Krokus
- Påskelilje
- Perle-
blomst
- Ranunkel
- Tusenfryd
- Primula
- Juleroser
- Vårlyng
- Stemors-
blomst
- Rutelilje

ROBUST GJENG: De ser så søte og søfte ut, men er tøffere enn man tror. Magnolia i krukke er lekkert, og bor du i milde strøk, kan det godt hende den vil klare seg fint.



SLIK HERDER DU

Plasser planten utendørs i skyggen eller i delvis skygge i noen få timer om dagen i begynnelsen. Øk eksponeringen gradvis.

når de har begynt å springe ut, sier innkjøper og gartner i Mester Grønn, Kari Brekke.

Og her finnes det jo et vell av vakre sorter: Narsisser slik som påskeliljer og pinseliljer i alle former og farger, enkle og fylte, og perleblomster, tulipaner og krokus for eksempel. Men menyen stopper ikke der. Vårlyng, juleroser, tusenfryd og viola er andre tøffinger som ikke bukker under for minusgrader i luften.

– Vårlyng tåler absolutt mest, fordi den har satt knoppene høsten før. Med den prydende på trappen, trenger du ikke bekymre deg for kulden!

HUSK Å HERDE

Én ting er imidlertid viktig å være obs på. Mange av plantene, spesielt de som står innendørs når du kjøper dem, er ikke ferdig herdet og klare for livet utendørs. Herding gjør at plantene eksempelvis får sterkere cellevegger og utvikler pigmenter slik at de tåler solen bedre. •

ELIN IREN VOKSTE OPP
MED EN ALKOHOLISERT FAR:

– Jeg er ferdig med å skamme meg

– Det var først da jeg sluttet å skamme meg, at jeg klarte å få det bedre, sier Elin Iren. Hun har brukt hele sitt voksne liv til å bearbeide opplevelsene fra barndommen.

TEKST: Heidi Løkken FOTO: Heidi Løkken og private bilder

Elin Iren Storvolleng (37) har hatt en tøff start på livet. Farens alkoholmisbruk gjorde barndommen utrygg og kaotisk. Men til tross for at hun har tunge opplevelser i bagasjen, har hun aldri gitt opp å få et godt liv. I kampen hun har kjempet har musikken betydd svært mye for henne. Denne våren gir hun ut sin første EP. I fjor høst ga hun ut sin femte singel, på dagen 20 år etter farens død.

– Det var en sterk symbolsk handling for meg. Det har gitt dagen en ny mening. Det er en feiring over hvor langt jeg har kommet, og at jeg er stolt av det, smiler hun.

Vi møter Elin Iren og samboeren Tor Olav Vassli (31) på gården hvor de for tiden leier, i den lille bygda Eggkleiva i Skaun, noen mil sør for Trondheim. Her har de slått seg ned med datteren Harriet (5). Elin Iren er fra Mo i Rana, men trives godt i en liten trøndersk grend.

– Her føles det trygt å bo og vokse opp, så det er nok her vi kommer til å slå røtter og bygge vårt eget hus etter hvert.

Hun har brukt hele sitt voksne liv til

å bearbeide opplevelsene fra barndommen. Hun beskriver årene i barndomshjemmet som kaotiske og dramatiske.

– Det var helt sikkert gode opplevelser også, men jeg husker dem ikke. Det negative ble nok for overveldende til at jeg klarte å ta inn det positive. Jeg tror rett og slett ikke at jeg hadde kapasitet til det, sier hun.

BESKYTTET SMÅBRØDRENE

Det var ingen trygge voksenpersoner i Elin Irens liv i barndomsårene, ingen hun kunne snakke med. Selv tok hun rollen som beskyttende storesøster for de tre småbrødrene.

– Brødrene mine husker barndommen annerledes enn meg, og det er kanskje ikke så rart. Jeg var jo eldst og prøvde så godt jeg kunne å beskytte dem slik at de ikke skulle få med seg hva som egentlig foregikk, forteller hun.

Hun husker godt å ha ringt bestemor for å spørre om brødrene kunne overnatte når hun visste at faren kom til å drikke seg full.

– Jeg spurte aldri om jeg selv kunne overnatte. Jeg måtte være tøff både på vegne av meg selv og brødrene mine.



STOLT: Datoen for farens død har vært en vanskelig dag for Elin Iren og brødrene hennes. Derfor valgte hun å gi ut sin siste singel, «Bird in a cage», nettopp på denne dagen.

Selv om faren drakk mer i perioder, kan ikke Elin Iren huske at det var rolig. Likevel vet hun at det var enkelte tegn hun så etter. Som at faren kom hjem med god mat og godteri ...

– Da visste jeg at det kom til å brake løs. Da var det bare å forberede seg.

Elin Iren var den som sto opp mot faren. Hun husker en episode fra hun var 11–12 år og fant en kasse med øl i bagasjerommet på bilen og tømte dem ut rett foran ham. Fant hun hjemmebrent eller annen alkohol i skapene, tømte hun det alltid ut.

– Jeg var litt for tøff for mitt eget beste. Jeg tok bilnøklene fra ham slik at han ikke kunne kjøre i fylla. Heldigvis var han ikke fysisk voldelig, men han var både sint og truende. Og han pleide ofte å latterliggjøre meg foran andre, det var kanskje måten hans å ta igjen på for at jeg sto opp mot ham.

MOBBET GJENNOM SKOLEÅRENE

Moren var den eneste i livet hennes som kunne ligne på trygghet.

– Men mamma hadde sine egne utfordringer. Hun gjorde så godt hun kunne, men klarte ikke å beskytte oss. Jeg forstår henne bedre i dag. Hun var veldig ung da hun fikk oss, og det var nok ikke enkelt med fire barn, sier hun ettertenksomt.

Situasjonen ble ikke lettere av at Elin Iren ble mobbet på skolen. Helt fra første til niende klasse.

– Mobbingen gjorde at det ikke fantes noen trygge plasser å dra. Den har gjort mye med selvfølelsen min, og jeg har brukt ti år av livet på å bearbeide bare mobbingen. Det har vært lett å tro at negative tanker om meg selv er sannhet. Det påvirker fortsatt livet og hverdagen, men jeg er på en god vei i livet nå, forteller hun.

Den gangen var det musikken hun fant glede i, det ble som en fluktrute ut av de vanskelige følelsene. Det har hun holdt fast ved og utviklet videre som voksen.

– Heldigvis turte jeg etter hvert å oppsøke profesjonell hjelp. For noen

år siden fikk jeg diagnosen kompleks PTSD (Posttraumatisk stresslidelse) og kunne få mer målrettet behandling.

Hun blir stadig mer åpen for å se at folk kan like henne for den hun er.

– Det å tørre å stole på folk og slippe venner inn på meg har betydd mye. Det hjelper meg å se at det jeg har trodd om meg selv ikke stemmer.

HÅP OM FORSONING

Da Elin Iren var 17 år, døde faren. Det var traumatisk både for henne og brødrene. Han hadde sluttet å drikke to år tidligere.

– Vi tok pappas dødsfall veldig tungt. Vi så for oss en fremtid med pappa som kanskje kunne gi oss svar på spørsmålene vi har. Den ble så brått revet fra oss. Derfor har vi også sørget over tapet av muligheten til å få et nytt forhold til ham. Det etterlot mange løse tråder.

Elin Iren hadde akkurat rukket å begynne å nøste opp i forholdet deres og hadde håp om at de sammen skulle finne forsoning. Og at hun skulle få en forståelse. At kanskje faren også ville forstå hvordan ting hadde påvirket henne. Men noen spørsmål fikk hun svar på.

– Jeg sendte pappa en melding og spurte ham om han noen gang hadde vært stolt av meg. Som barn var jeg vant til å bli latterliggjort, sier hun.

Til hennes store overraskelse sendte faren henne en liste over ganger han hadde vært stolt av henne, som da hun lærte seg å sykle, eller da hun sang på den revyen.

– Det hadde jeg absolutt ikke forventet. Det kjentes ut som starten på noe godt. Jeg tror jeg klarte å utfordre ham på en god måte.

VIKTIG MED TILGIVELSE

Da hun var 16 år, flyttet Elin Iren ut hjemmefra sammen med kjæresten sin.

– Jeg kjente at jeg trengte ro og tid til å finne ut av meg selv. Da klarte jeg også å kjenne etter hvordan jeg egentlig hadde det, forteller hun.

På den tiden fikk hun seg en praksisplass på den lokale matbutikken. Men hun opplevde stadig at veggene kom mot henne, og at hun ikke fikk puste.

– Jeg dro til legen fordi jeg trodde at det var noe fysisk galt med meg. Jeg ble veldig overrasket da legen fortalte at jeg hadde depresjon og angst.

Elin Iren ble henvist til BUP, hvor hun fikk hjelp fra psykolog. Hun fikk også beskjed fra legen om å fortelle foreldrene hvordan hun hadde det. Løsningen ble å skrive en e-post.

– Det var vanskelig, for psykiske



STOLT AV DØTRENE:

– Det er viktig for meg at barna mine vet at de har noen å snakke med. Og at jeg er stolt av dem, sier Elin Iren Storrø. Fra venstre Oda (8), Harriet (5) og Emilie (12).

SELVLÆRT: Musikken har betydd mye i livet til Elin Iren, og hun lærte seg å spille gitar selv da hun var 11 år. Slik fikk hun en fluktmulighet fra en tøff hverdag.



«Som voksen forstår jeg at pappa ikke gjorde ting for å være slem. Jeg ser mennesket bak handlingene og forstår at han hadde det vanskelig.»

problemer ble latterliggjort som en svakhet i barndommen min. Men pappa skrev tilbake at han syntes jeg var modig som både var åpen og turte å søke hjelp. Det overrasket meg veldig, sier hun.

I ettertid har hun forstått at faren også slet psykisk, og at drikkingen var en måte å døyve smerten på. Det har hjulpet henne i prosessen med å tilgi.

– Som voksen forstår jeg at han ikke gjorde ting for å være slem. Jeg ser mennesket bak handlingene og forstår at han hadde det vanskelig.

Det var først etter hans død at hun klarte å tilgi faren.

– Jeg har tilgitt for min egen del, for å klare å gå videre og leve et godt liv, sier hun.

FANT STYRKE I MUSIKKEN

Musikken har alltid vært en stor del av Elin Irens liv. Faren hennes elsket

musikk, og hun oppdaget raskt sine egne musikalske evner.

– Når jeg sang, fikk jeg en positiv reaksjon fra folk rundt meg. Det var helt nytt for meg at jeg kunne få folk til å se på meg og smile!

Hun kunne sitte og synge tulleengelsk for seg selv. Det var som en egen verden hun kunne flykte inn i for å slippe det som var vanskelig en liten stund.

– Å få være kreativ med musikken har hjulpet meg masse gjennom livet. Det er det jeg husker som positivt fra skolen også. Jeg hadde en lærer som spilte piano og som ville lære meg det. En annen lærer viste meg litt grunnleggende gitar. Jeg kunne snike meg ut fra klassen og gå til musikkrommet og bare spille, minnes Elin Iren.

En gammel gitar etter bestefaren gjorde at hun lærte seg å spille gitar allerede da hun var 11 år. Det ga henne mestringsfølelse og stolthet.



GOD STØTTE: Samboeren Tor Olav Vassli har vært en viktig støtte i Elin Irens liv. – Han er en jeg virkelig kan snakke med, sier hun.

– Samme hvor vanskelig noe var å lære seg, så ga jeg bare aldri opp. Det er noe jeg har tatt med meg som en styrke videre i livet, sier hun.

Planen er at musikken skal ta en større og større del av livet, og at hun skal få reise rundt og opptre mer for folk. Det gir glede, mening og mestringsfølelse.

FERDIG MED Å SKAMME SEG

Nå har hun nettopp spilt inn sin første EP som kommer ut i vår. De gode



HAR TILGITT: I dag forstår Elin Iren at faren hennes ikke mente å gjøre henne noe vondt, og at han var glad i henne. Selv om barndommen var preget av kaos og uforutsigbarhet, har hun klart å tilgi.



HUSKER LITE: Elin Iren husker barndommen som kaotisk. Hun husker ikke mye fra de gode stundene med lek som hun ser på bildene som finnes fra barndommen.

tilbakemeldingene har gitt henne troen på at det er mulig å satse på musikken i et lengre perspektiv.

– Å få skrive musikk er min måte å nå ut til andre på. Å uttrykke følelsene mine, samtidig som jeg håper at det kan hjelpe andre. Hvis noen kjenner seg igjen og ikke føler seg så alene, så blir jeg veldig glad.

Elin Iren ønsker å bidra til mindre skam og skyldfølelse både når det gjelder psykisk sykdom og vanskelige opplevelser fra barndommen.

– Skammen har gjort så mye negativt for mitt liv. Det var først da jeg bestemte meg for å slutte å skamme meg, at jeg klarte å få det bedre.

Både Tor Olav og moren hennes har vært en god støtte.

– De heier på meg både i satsingen på musikken og min åpenhet rundt psykisk helse. Tor Olav er hovedårsaken til at jeg har turt å satse mer på musikken. Det har vært uvurderlig å ha ham ved min side. Han har vært en positiv motvekt i livet mitt. Og det går an å snakke med ham om følelser, sier hun og smiler til samboeren.

SAVNER ARBEIDSLIVET

Den sindige karen smiler tilbake i det omfangsrike skjegget.

– Jeg er vel kanskje ikke så pratsom

som henne, men mellom oss finner vi en balanse, ler han.

Elin Iren kan bare si seg enig.

– Jeg har jo med meg noen overlevelsesmekanismer i bagasjen som gjør at det ikke alltid er lett å være sammen med meg, men han takler det. Når man har levd i overlevelsesmodus gjennom både barndom og ungdomstid, så tar det tid å endre på det. Det tar tid å stole på folk, og det tar tid å utvikle relasjoner, sier hun.

Også arbeidslivet har vært krevende for Elin Iren, som har prøvd det meste. Alt fra kontormedarbeider til avløser, barnehage og renhold.

– Jeg har vært i barnehage, butikk og bensinstasjon. En stund kjørte jeg også lastebil. Men jeg klarer ikke stå i jobben særlig lenge. Jeg ønsker så sterkt å få det til og blir redd for å skuffe arbeidsgiveren min. Til slutt møter jeg veggen, forklarer hun.

Da er det de negative tankene som tar over. Savnet etter tilhørighet og kolleger er der, men presset blir for stort.

– Jeg har ikke villet innrømme at jeg ikke klarer å stå i en jobb. Men nå må jeg akseptere situasjonen og har derfor søkt om uføretrygd.

BRENNER FOR ÅPENHET

Å få barn har betydd mye for Elin Iren.

Hun har tre døtre. De to eldste, fra et tidligere forhold, bor for tiden hos faren. Men hun snakker med dem så ofte hun kan.

– Det å ha noen andre enn meg selv å tenke på har vært veldig bra for meg. Jeg tror nok også det hjelper meg å kunne gi barna mine det jeg selv aldri hadde: Noen å snakke med og noen å stole på.

Hun er åpen med døtrene sine, både om det hun har slitt med i barndommen, og de tingene hun jobber med i dag.

– Jeg forteller selvfølgelig ikke alt, men tilpasser det etter alderen deres. Det viktigste er at vi kan snakke om følelser, og at de har noen å dele det med når det er vanskelig. Jeg vet hvordan det er å ikke ha noen å si ting til.

Det er også derfor hun velger å være åpen om sin bakgrunn. Å vise at det ikke er noe å skamme seg over, men at du kan finne styrke i å dele. Derfor har hun også sittet i styret i organisasjonen «Psyktærlig» i to år.

– Budskapet mitt er at det aldri er for sent å følge drømmene dine! Du kan satse på ting du har lyst til selv om livet har vært tøft. Hvis jeg kan inspirere noen til det, så har jeg oppnådd noe viktig her i livet, smiler Elin Iren. •

BARN OG VOKSNE: Interessen for kvinnedagen spredde seg over hele landet. Her ser vi Kvinnefronten i Odda og Tyssedal i demonstrasjonstog 8. mars 1980.



**KVINNEDAGEN
8. MARS**

– Vi må jo betale like mye for et brød som mannfolka!

Som en av de første kvinnene i landet tok Gunhild Emanuelsen opp lønnsforskjellene mellom menn og kvinner med akkurat disse ordene.

TEKST: Jorunn Egeland FOTO: Arbeiderbevegelsens arkiv og bibliotek, Wikimedia Commons, Det Kongelige Hoff

8. mars en fremdeles en viktig dag for verdens kvinner, men kan du kvinnedagens historie?

Året er 1909. Det amerikanske sosialistpartiet vil hylle de kvinnelige tekstilarbeiderne. Sammen protesterer de høylytt mot dårlig lønn og elendige arbeidsvilkår.

Ett år senere arrangeres den første kvinnekonferansen i København. Flere hundre kvinner fra 17 land er på plass. På talerstolen står blant annet tyske Clara Zetkin. Hun ønsker å stifte en internasjonal kvinnedag.

– Vi kvinner trenger langt mer å bli befridd enn menn, for vi er langt mer underkuet enn dem, sier hun.

DEN FØRSTE KVINNEDAGEN

Zetkin oppnådde målet om å få en kvinnedag. 19. mars 1911 ble den første kvinnedagen offisielt arrangert i Danmark, Sveits, Tyskland og Østerrike. Mer enn en million personer deltok.

Markeringen fortsatte de neste årene – på ulike datoer. Da første verdenskrig brøt ut, benyttet mange kvinnedagen til fredelige demonstrasjoner mot krig.

«Når mennene dreper, er det opp til oss kvinner å kjempe for bevaringen av liv. Når mennene er stille, er det vår plikt å heve stemmen på vegne av våre idealer,» skrev Zetkin i 1915.

I 1917 lot russiske kvinner seg inspirere, og de brukte kvinnedagen til å demonstrere for «brød og fred». Dette ble starten på den russiske revolusjonen. Demonstrasjonen fant sted 8. mars, og i 1921 ble det bestemt at dette heretter skulle være datoen for kvinnedagen.

Under det internasjonale kvinneåret i 1975 ble 8. mars erklært som en offisiell kvinnedag av FN.

- DET VAR SÅ URETTFERDIG

I Norge var ikke kvinnene særlig engasjerte i kvinnedagen de første årene. Riktig nok hadde vi sterke stemmer som talte for kvinnesaken, men de hadde snart vunnet kampen om stemmerett og ville bruke tiden på andre ting.

I 1920 innførte Det norske Arbeiderparti kvinnedagen for første gang i Norge. Sakte spredde markeringen seg gjennom landet. De kjempet særlig for bedre arbeidsvilkår for kvinner.

«En Husmor skal først og fremst stelle hjem aa barn siges der. Ja, det er vel og bra, men er det nok? Ja, sier mange menn endnu. Du har ikke tid og anledning til aa kaste bort tiden aa gaa på møter og denslags! Skal vi kvinnerne fortsatt nøie sig med den slags?» Nei, var appellen fra Odda kommunistiske husmorlag i

HISTORISK: Da Norges 100 viktigste kvinner ble kåret i 2013, havnet Gro Harlem Brundtland på førsteplass. Som landets første kvinnelige statsminister er hun et forbilde og en kvinne som har satt dype spor i norsk historie.



Biørn Haakon Nilsen

«Når vi gikk i 8. mars-tog med krav om barnehager, ropte folk etter oss at vi skulle gå hjem og passe barna våre sjøl.»

Alfhild Jensen

1931, ifølge Forskning.no.

En viktig kvinne- og fagforeningsaktivist, var Gunhild Emanuelsen (1914-2006). I et intervju med Kvinnehistorie.no fortalte hun at hun særlig brant for å redusere lønnsforskjellene mellom menn og kvinner.

– Jeg syntes det var så urettferdig. Vi gjorde jo akkurat det samme! sa hun.

Som en av de første kvinnene i landet, tok hun opp saken med direktøren i Arbeidsgiverforeningen. Han var ikke positiv til forslaget og mente det ville få konsekvenser for arbeidsgiverne.

– Konsekvensene er for oss, vi må jo betale like mye for et brød som mann-

folka. Du snakker tull, sa Emanuelsen til direktøren.

MØTTE MOTSTAND

Under andre verdenskrig ble kvinnedagen satt på vent her hjemme, og i etterkrigstiden var det bare enkelte kvinneorganisasjoner som markerte dagen.

I 1972 manet kvinnene til kamp igjen. Feminismen blomstret, og Kvinnefronten tok initiativ til et demonstrasjonstog i Oslo på kvinnedagen. Flere organisasjoner meldte seg på.

En av kvinnene som deltok, var Alfild Jensen (1924-2012). I et intervju med Kvinnehistorie.no fortalte



AKTIVE KVINNER: Frem til 1972 var det ikke så mange som markerte kvinnetiden i Norge. Her er kommunistiske kvinner 8. mars 1962. Alfheid Jensen er midt i bildet med lys strikkelue.

VIKTIG KVINNE: Clara Zetkin var kvinnen som først foreslo å ha en internasjonal kvinnetid.



hun at de ulike kvinneorganisasjonene prøvde å bli enige om hva de skulle kjempe for. De tradisjonelle feministene ønsket paroler for selvbestemt abort, flere barnehager og likelønn.

– Når vi gikk i 8. mars-tog med krav om barnehager, ropte folk etter oss at vi skulle gå hjem og passe barna våre sjøl. Kvinnfolka skulle være hjemme, sa Jensen.

Det var fremdeles mange som mente at kvinner ikke burde arbeide.

– Mange mente at grunnen til at kvinner ville ha jobb, var at de ville ha luksus som pelskåper og kjøleskap, sa hun.

DELTE TOGET I TO

De yngre feministene ville gå et hakk lenger med sine paroler og tok blant annet med seg plakater med tekstene «Nei til tvangspuling» og «Vi vil ligge øverst». En annen parole sa: «Jeg vil bli statsminister». Dette mente re-

presentanter fra Kvinnefronten var så urealistisk at de var redd ingen ville ta dem seriøst.

Jensen fortalte at de eldre kvinnene følte at de yngre hadde andre motiver enn de selv hadde:

– De nye visste ikke hvem Clara Zetkin var. De visste ikke hvorfor 8. mars oppsto, sa hun.

Uenigheten ble så stor at toget ble delt i to. De tradisjonelle organisasjonene gikk foran, og noen meter bak gikk nyfeministene.

Etter noen år kom de til enighet, og togene ble stadig lengre. Fremdeles er det stor oppslutning rundt kvinnetiden. Sidsel Fjelltn i 8. mars-komiteen i Oslo sa til TV 2 i fjor at kvinnetiden fremdeles engasjerer:

– Jeg har ikke sett en eneste artikkel hittil i år som spør «hva som er vitsen med kvinnetiden?». Jeg tenker det er ganske åpenbart at det er et behov for markeringen, sa hun. •



ENGASJERT: Helt siden 60-tallet har Kim vært opptatt av å normalisere tankene rundt homofili som legning.



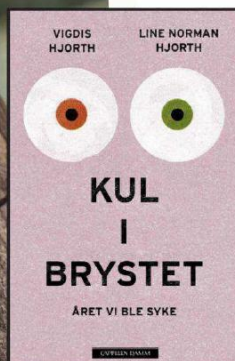
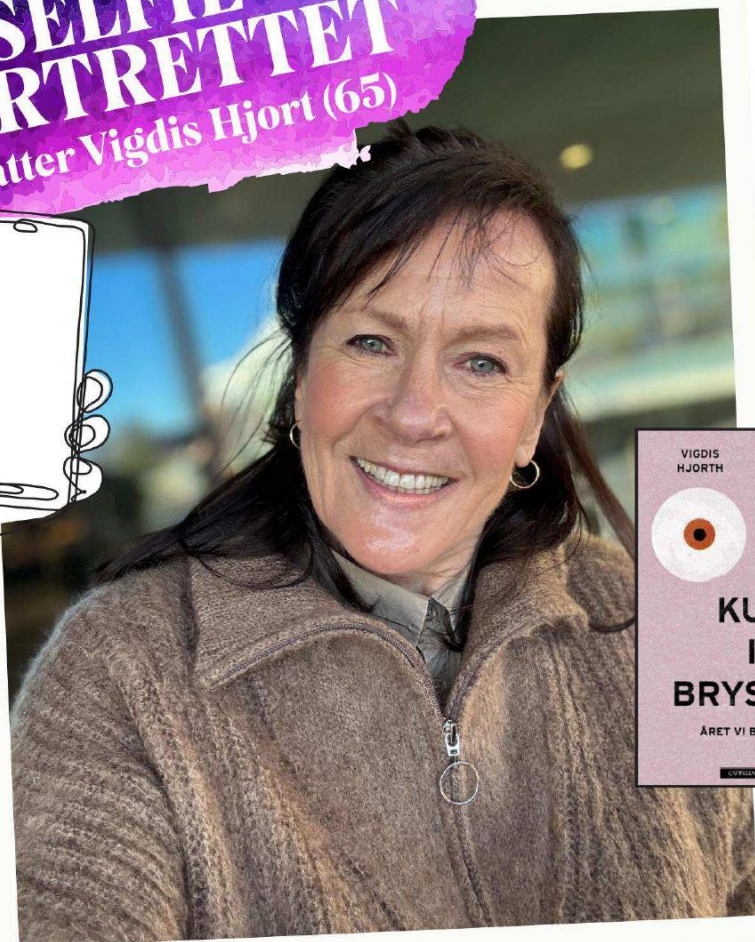
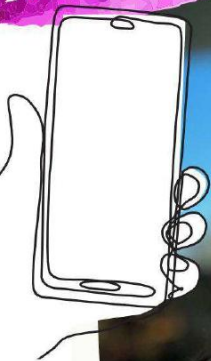
SKUESPILLERLEGENDE: Wenche Foss var først og fremst kjent som skuespiller, men hadde sterke meninger og var ikke redd for å heve stemmen i viktige debatter.

VIKTIGE NORSKE KVINNER

- Fredrikke Marie Qvam (1843-1938): Pioner i kampen for kvinnelig stemmerett.
- Gro Harlem Brundtland (1939-): Norges første kvinnelige statsminister.
- Betzy Kjelsberg (1866-1950): Norges første kvinnelige fabrikkinspektør og en av de første kvinnene som stilte til stortingsvalg.
- Anna Rogstad (1854-1938): I 1911 ble hun første kvinne på Stortinget.
- Kim Friele (1935-2021): Den første i Norge som sto frem som homofil med fullt navn, pioner i homobevegelsen.
- Wenche Foss (1917-2011): En ekte skuespillerdiva med lang erfaring på scene og film.
- Dronning Sonja (1937-): Dronningen har sterke meninger og har erklært seg som feminist.

SELFIE- PORTRETTE

Forfatter Vigdis Hjorth (65)



AKTUELL MED ...

Boken hun har skrevet sammen med sin datter, Line Norman Hjorth: «Kul i brystet. Året vi ble syke.»

Sivilstand:
Tre barn. Har et par friere som ikke er aktuelle!

Hjemsted:
Nesøya i Asker

for oss – og konsulterte ikke hverandre underveis for ikke å forstyrre hverandre. Det hendte vi spurte hverandre om datoer osv., men så fant vi ut at det at vi husket ting forskjellig kunne være et poeng i seg selv. Så da sluttet vi å snakke sammen. Vi har aldri snakket så lite sammen som da vi begge satt og skrev hver for oss.

Hvilke rutiner setter du pris på i hverdagen din?

– Kaffe med melk om morgenen, og en liter ferskpresset juice med isbiter! Deretter kikker jeg med bevende hjerte på gårsdagens arbeid.

Hva gleder du deg til mest akkurat nå?

– Jeg gleder meg veldig til å ta med bikkja opp i skauen og gå på ski!

Hva gjør eller kan du som ville overraske folk som ikke kjenner deg?

– Åt jeg broderer, og at jeg reparerer klær. Jeg stopper sokker og lignende også.

NB: Vigdis vil ikke rangere bøkene hun elsker, det ville være som å si at du elsker et av barna dine mer enn de andre sier hun. Her følger tre tilfeldige favoritter av alle bøkene hun har i favoritt-bokhyllen sin. •

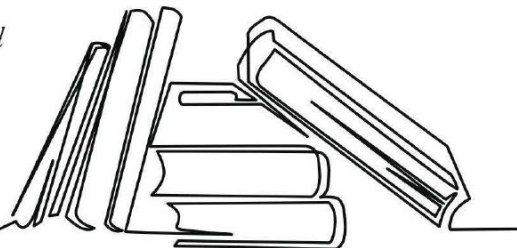
Våren 2023 fikk tobarnsmor og forfatter Line Norman Hjorth påvist brystkreft. Et drøyt halvår etter fikk moren, forfatter Vigdis Hjorth, samme beskjed. Boken mor og datter etterpå skrev sammen, «Kul i brystet. Året vi ble syke», handler om den plutselige omveltningen en alvorlig diagnose innebærer. Vi følger mor og datter gjennom rollene som både pasient og pårørende. To roller de behersker ulikt. De må tåle litt av hvert, både av medisinsk behandling og hverandre, men av helsevesenet fikk begge flunkende nye pupper!

Hvorfor har dere skrevet boken om dette?

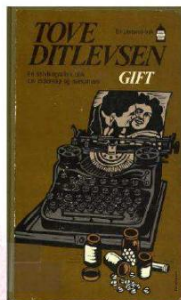
– For meg er det ganske naturlig å omsette erfaringer i skrift, men også min datter har erfaring med det – så da vi syntes at våre samtaler om diagnoser og behandlinger og våre reaksjoner på det hele var ganske interessante, for å være ubeskjeden, tenkte vi at våre ulike betraktninger kanskje kunne være interessante for andre.

Hvordan var det å samarbeide med din datter om et så stort prosjekt?

– Det var gøy. Men husk – vi skrev hver



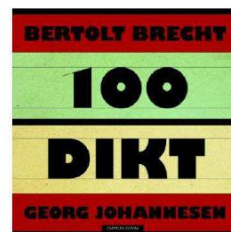
På øverste hylle



«GIFT» AV TOVE DITLEVSEN: Selvbiografisk, rystende, forferdelig og festlig!



«ET BARN» AV THOMAS BERNHARD: Denne er også selvbiografisk, rystende, forferdelig og festlig!



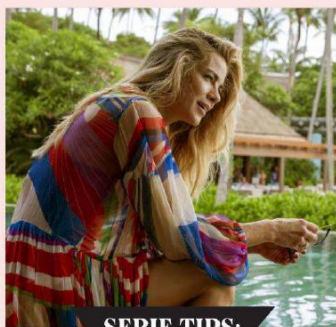
«HUNDRE DIKT» AV BERTOLT BRECHT, OVERSATT AV GEORG JOHANNESSEN: Rystende presist, reflektert og øye-åpnende.



PÅ SCENEN

LE DEG SMARTERE

I Anne Kat Hærlands show «Dont Panic» kan du enkelt le deg til å vite det viktigste du trenger om kunstig intelligens (KI). Det vil endre verden mer enn Internett, og er bedre enn «naturlig idioti», sier komikeren som har studert KI i to år. Hun besøker 20 byer fra Stavanger til Moss og Otta frem til mai. Se annekat.no



SERIE-TIPS:

«WHITE LOTUS» ER TILBAKE

Hele sesong 3 ligger nå klar på Max. I denne prisbelønte serien følger vi et knippe privilegerte reisende og ansatte på en eksklusiv drømmeresort i Thailand. Mørk samfunnssatire av ypperste sort.



«STJERNEKAMP» TILBAKE

Endelig er den populære kampen mellom mange av våre beste sangstjerner tilbake på NRK 15. mars. Programmet tok pause i hele 2024, men nå er det tilbake for 12. gang. Artist Stian «Staysman» Thorbjørnsen overtar med skrekkblandet fryd programlederrollen etter sitt programlederforbilde Kåre Magnus Bergh.

Jeg velger meg

Ting som gjør måneden bedre

Mars



PÅ TV:

NORSK DRAMASERIE I VINDEN

NRK sin nye dramaserie «Rekviem for Selina» er en av ti serier som er nominert i kategorien International Panorama på «Series Mania», en av verdens viktigste arenaer for dramaserier. Serien har premiere på NRK 15. mars. Her møter vi Selina, verdens første rosablogger, kanskje inspirert av noen vi kjenner godt her hjemme? I et forsøk på å hevne seg på mobberne sine går hun fra å være en outsider som skriver dagbok på internett, til å bli landets farligste forbilde med flere lesere enn landets største aviser.



KOS NÅ:

FELLESSKAP OG SJELEFRED

2025 er Friluftslivets år, og det vil være mange tilbud over hele landet for å inspirere til mer uteliv. Bål er mer enn bare varme og kos, det er en måte å koble av fra hverdagen og bygge fellesskap på, viser en ny undersøkelse. For ikke å snakke om hvor gode ostesmørbrødene blir.

Se www.friluftslivetsar.no

SKÅL FOR BLOMSTERENGER

Så vakre kan skåler og boller altså se ut. Mester Grønn har ikke bare blomster, men også disse fargerike skålene, eller boller om du vil. Paros treskåler 18 cm kr 175, 24 cm kr 295.

Å ØNSKE SEG NÅ:



Kjøp deg en deig!

Med deig og bunner fra butikken tar du snarveien til deilig bakverk. På 1–2–3 har du for eksempel duftende pai, sprø filodeigpakker eller saftig eplekake.

OPPSKRIFTER OG FOTO: Lena Söderström



Kjøttdeig- og squashpai

En duftende og mettende pai med paideig under og butterdeig-gitter oppå – kjapt og lekkert!

6 porsjoner

1 liten squash (ca. 250 g)
1 gul løk
3-4 ss olje
450 g kjøttdeig
1 kyllingbuljongterning
nymalt svart pepper
3 egg
3 dl kremfløte
3 dl revet ost
salt
1 pakke paideig/paibunn (ca. 250 g)
1/2 pakke butterdeigsplater (ca. 225 g)

TIL PENSING/PYNT:

1 eggeplomme
1 ts vann
flaksalt
cherrytomater

Skjær squash i små terninger. Finhakk løk. Stek squash og løk i halvparten av oljen i ca. 5 minutter. Ta det ut av pannen.

Stek kjøttdeig i resten av oljen til den får fin farge. Smuldr i buljongterningen og la det surre i ca. 1 minutt. Smak til med pepper. Avkjøl.

Visp sammen egg, kremfløte og ost. Smak til med salt. Vend inn løk, squash og kjøttdeig.

Trykk ut paideigen i en paiform (ca. 25 cm i diameter), slik at den dekker kantene. Fordel fyllet jevnt utover. Kjevle lett ut butterdeigsplatene og skjær dem i 8-10 remser (ca. 1,5 cm brede) i lengder som dekker bunnen.

Til pensling: Legg remsene i et gitter over paien. Pensle gitteret med eggeplomme rørt ut i vann. Dryss over flaksalt. Stek paien midt i ovnen 200° i ca. 45 minutter. Topp med cherrytomater før servering.

DETTE ER PAIDEIG

Fersk, stekeklar paideig/-bunn (bl.a. fra Tine og Eldorado) finner du i kjøledisk. Den består hovedsakelig av hvetemel, vann og olje. Det kan være lurt å prikke bunnen med gaffel og forsteke den i 10-15 minutter med tørkede bønner eller erter oppi før du har i fyllet.

Potetpai

En rustikk og smakfull pai som passer alene eller sammen med for eksempel gravlaks eller skinke.

4-5 porsjoner

500-600 g poteter
1 liten gul løk
3 ss olivenolje
salt og pepper
1 pakke ferdig, rund paideig
150 g revet ost
2 dl crème fraîche
1/2 egg

TIL GARNERING:

flaksalt
friske urter, f.eks. timian
nykværnet svart pepper

Skjær poteter i tynne skiver, gjerne med mandolin. Skrell og

skjær løk i skiver. Stek poteter og løk i 2-3 omganger i olivenolje i ca. 10 minutter. Rør om av og til og krydre med salt og pepper. La fyllet avkjøles.

Rull ut paideigen og legg den med bakepapiret på en stekeplate. Bland ost og crème fraîche og bre det ut i midten av deigen, men la det være en kant på ca. 6 cm rundt. Fordel potetene over. Brett kantene inn over fyllet.

Pensle kantene med sammenvispet egg. Stek paien midt i ovnen på 200° i ca. 45 minutter eller til den er gyllen og gjennomstekt.

Dryss over flaksalt, friske urter og nymalt svart pepper før servering.



DETTE ER FILODEIG

Filodeig er runde, tynne, nesten gjennomsiktige flak. Hovedingrediensene er hvetemel, vann og maisstivelse. Brukes mye i Midt-Østen og Asia og plasseres ofte i hyllen med internasjonale matvarer (kan være merket med «spring roll wraps»).

Sprø filodeig-pakker

Knasende sprøtt herligheter fylt med duftende spinat, ost og tomat – perfekt som forrett eller snacks!

6 stk.

1 stor gul løk
6-8 cherrytomater
3-4 ss olivenolje
150 g babyspinat
150 g smuldret fetaost
salt og pepper
15 ark filodeig
100 g smeltet smør (romtemperert) til pensling
ca. 1 ss finhakket persille
Skjær løk i skiver og del tomatene. Stek dem hver for seg i 2-3 ss olje i ca. 5 minutter. Ta dem ut av pannen.

Varm resten av oljen, tilsett spinat og ta pannen av varmen. Rør om til spinaten faller sammen. La den avkjøles og klem ut all væske.

Bland spinat med løk og vend inn halvparten av fetaosten. Smak til med salt og pepper.

Til hver pakke, pensle 4 ark filodeig, ett om gangen, med smeltet smør, og legg dem oppå hverandre på et bakebord. La resten av filodeigen ligge i en plastpose så den ikke tørker ut.

Fordel fyllet midt på rundingen. Brett deigen i folder rundt fyllet og legg pakken på en bakepapirkledd stekeplate. Gjenta med resten av deigen og fyllet. Topp med tomat.

Pensle pakkene med smeltet smør og stek dem nederst i ovnen 175° til de blir gyldenbrune, 10–15 minutter. Dryss over persille og litt av fetaosten. Server resten av fetaosten og ekstra oliven ved siden av.

Minipizza med oliven

Små, smakfulle pizza – perfekte som snacks eller til en suppe.

12 stk.

**1 pakke pizzadeig/
ustekt pizzabunn (ca.
500 g)**

**1-2 ss olivenolje
2 dl chiliketchup
nymalt svart pepper
150 g stenfrie oliven,
gjærne fylt med pimi-
ento, skivet
2 dl revet pizzaost
1 rødlok
friske urter, f.eks. ore-
gano eller basilikum**

Rull ut deigen med
bakepapiet. Stikk ut

rundinger på 8–9 cm i
diameter og legg dem
på en bakepapirkledd
stekeplate. Prik deig-
bunnene med en gaffel.
Pensle kantene med olje.

Fordel ca. 1½ ts chi-
liketchup på hver pizza,
og la det være en liten
kant rundt. Krydre med
pepper. Legg på oliven,
dryss over ost og topp
med finstrimlet rødlok.

Stek pizzaene midt
i ovnen 225° i 8–10
minutter. Pynt med friske
urter før servering.

DETTE ER PIZZABUNN

Stekeklar pizzabunn eller -deig selges i kjøledisk, sammenrullet med bakepapir, som rektangler eller sirkler (bl.a. fra Peppes og Eldorado). Hovedinnholdet er hvetemel, vann og olje. Fins også som glutenfri. Du får også kjøpt halvsteekte bunner.

Små eplepaier

Sprø snipper av butterdeig med søtt eplefyll – perfekt til kaffen!

4 stk.

5-6 mellomstore epler
2-3 ss sitronsaft
2-3 ss sukker
400-500 g butterdeigsplater
1 lite egg
perlesukker

Skrell epler, fjern kjernehus og skjær dem i små biter. Bland dem med sitronsaft og sukker. Ha dem i en stor stekepanne og stek under omrøring til de begynner å bli myke. Avkjøl.

Kjevle lett ut 4 butterdeigsplater på melet bakebord og del dem i to diagonalt til 4 lange snipper. Skjær smale strimler av resten av deigen. Fordel eplebitene midt på hver snipp. Legg deigstrimler oppå, diagonalt over hverandre. Legg kakene på en bakepapkledde stekeplate. Pensle med sammenvispet egg. Dryss over perlesukker og stek midt i ovnen 200° i ca. 20 minutter, til kakene er gyllenbrune.

Server lunkne med vaniljesaus eller iskrem.

DETTE ER BUTTERDEIG

Butterdeig (også kjent som smørdeig) finner du i frysedisken, fra bl.a. fra Findus og Bakeverket. I Norge selges de kun som plater, bestående av hvetemel, margarin (olje) og vann. De kan stekes som de er, frosne, på 200° i 20 minutter eller tines i ca. 20 minutter og kjevles inntil 2–3 cm større i lengde og bredde.

MAISON mat & vin

NYTT & BEDRE!

Matglede for matglade

BLI ABONNENT

og få bladet rett hjem til deg!

Maison mat & vin byr på fristende oppskrifter og tips til både hverdags- og festmat. Du møter entusiastiske kokker som deler av oppskriftene sine, og vinkjennere som gir gode tips til hva du bør drikke til maten.

Maison mat & vin er laget for alle som trives rundt et dekket bord, og er fylt med inspirerende, nyttig og nytbart lesestoff. Livet er for kort til å spise kjedelig mat.

Bon appétit!

Bestill vårt
supertilbud på SMS:
Send MAT41
til 2205

Super-
tilbud

FÅ 6 UTGAVER
+ KNIVSETT I TO
STØRRELSER
FRA SUBARASHII
TIL KUN KR 299*

SPAR 84 %

*+ porto kr 49
for utsendelse
av gaven

6 utgaver i butikk	kr 774
Knivsett fra Subarashii	kr 1095
Totalverdi	kr 1869
Din pris	kr 299 *
Du sparer	kr 1570

* + porto kr 49 for utsendelse av gaven

Et stilig knivsett
fra Subarashii med
kokkekniver i to størrelser.
Verdi kr. 1.095,-

#matglede for matglade

Mor Hubros tips!

Å lage sunnere versjoner av kaker er ganske enkelt. Helsekostbutikkene har et stort utvalg av produkter du kan bruke for å redusere sukkermengden, gjøre dem mer fiberrike og øke proteininnholdet. Men det er jo ikke alltid man er i nærheten av en helsekostbutikk! Denne kaken er søtet med varer du finner i dagligvarebutikken. Smak gjerne på bringebærmassen før du fordeler den på kakebunnen. Ønsker du en søtere kake, kan du røre inn litt honning eller noen spiseskjeer valgfri søtning.

Sunn, syrlig ostekake

Denne smaker friskt og godt og er søtet på en litt sunnere måte.

300 gram frosne bringebær
400 g mandler
10 store dadler uten sten
4 eggehviter
1/2 ts vaniljepulver eller noen dråper vaniljeessens
5 gelatinplater
3 dl kremfløte
2 dl vaniljekesam
bær til pynt

Ha bringebær i en kjele på lav varme. Når de er tint og gjennomvarme, tar du kjelen vekk fra platen.

Ha dadler, eggehvite og mandler i en food prosessor og kjø til en glatt masse. Trykk massen ut i en springform (20–24 cm) og stek på 180° i 35–40 minutter.

Legg gelatin i kaldt vann. Visp fløte til krem. Klem vannet av gelatinen og rør den inn i bærene. Avkjøl til romtemperatur før du rører sammen krem, kesam, bær og vanilje. Hell massen over nøttebunnen og sett kaldt.

Pynt med friske bær før servering.

Tomatsuppe til middag?



**Kjempegodt
nok!**

LOVORD: Både Petter og Vendela elsker å feire, men trives også godt hjemme. Her fra TV 2-programmet *Sofa*.



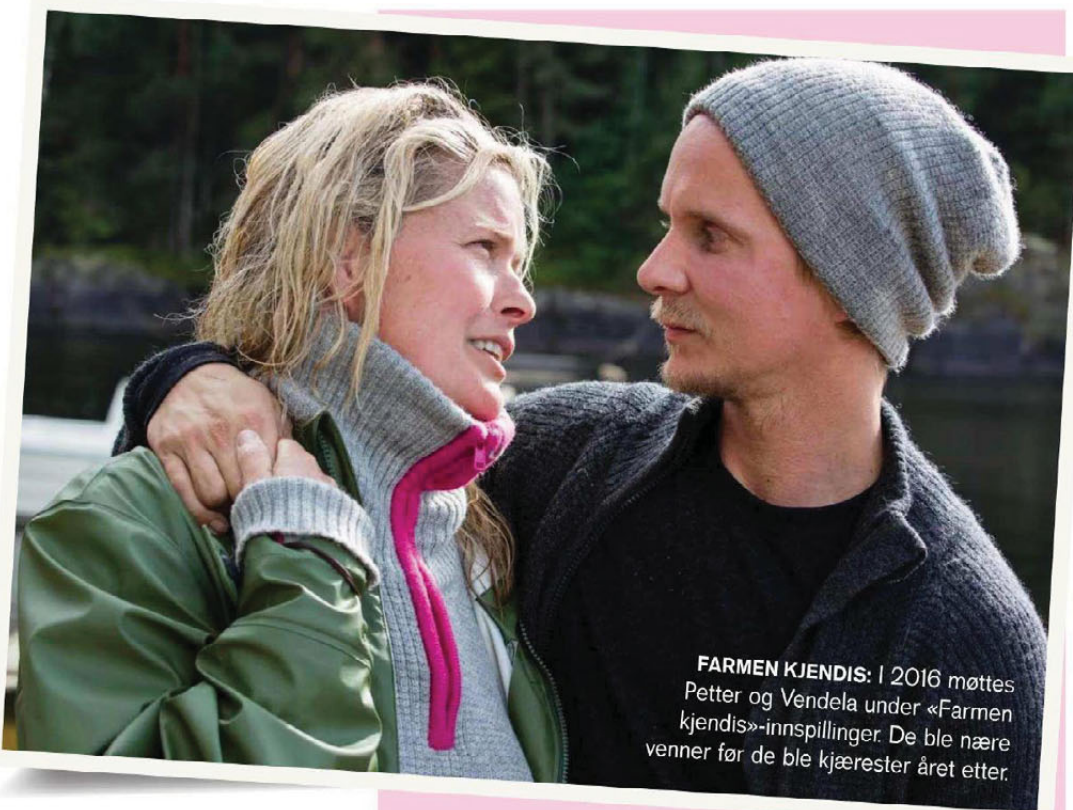
Som nyforelsket etter 8 år!

Det er 13 år mellom dem – og åtte år siden de møttes for første gang på «Farmen Kjendis». Nå har de vært gift i snart tre av dem. Kjærligheten mellom paret mange spådde kort affære blomstrer fortsatt for fullt.

TEKST: Hege Eklund Tørresdal **FOTO:** Svein Brimi

Atte år har gått siden Petter Pilgaard (44) og Vendela Kirsebom (57) møttes gjennom «Farmen kjendis» i 2016. Det som begynte som et nært vennskap inne på gården, utviklet seg til å bli den virkelig store kjærligheten for de to turtelduene. Da Her og Nå slo av en prat med hele Norges kjendispar i forbindelse med Elle-gallaen, feiret de fem år siden den romantiske forlovelsen i Sør-Afrika.

– Vi finner alltid en anledning til å feire. Der er vi gode. Nylig feiret vi fem års forlovelsesdag! Og det føles akkurat like varmt her i dag som det var i Sør-Afrika, hvor jeg fridde, flirer Petter, som gikk ned på kne, og fikk ja, i idylliske omgivelser på Boulders Beach sør for Cape Town.



FARMEN KJENDIS: I 2016 møttes Petter og Vendela under «Farmen kjendis»-innspillinger. De ble nære venner før de ble kjærester året etter.

«Hele personligheten hennes gjør at jeg føler meg verdig som menneske.»

Petter om kona Vendela

VARME FØLELSER

Siden de to offentliggjorde sin kjærlighet, har de stått urokkelig ved hverandres side. Forholdet, som først ble møtt med spekulasjoner om at det var et pr.-stunt, står i dag som en kjærlighetshistorie for historiebøkene. Og det lykkelige paret får ikke priset hverandre nok.

– Vi har det så gøy sammen – det har vi alltid hatt. Det er som om vi koser oss mer og mer sammen. Petter er virkelig den mest fantastiske mannen som finnes. Han sprer glede, får meg til å le og er snill med alle. Så synes jeg han er tøff som har valgt et helt nytt yrke! stråler Vendela forelsket, og legger til:

– Vi støtter hverandre i alt vi jobber med.

ELSKER LIVET

Selv to og et halvt år etter

bryllupet later det til at det profilerte paret fortsatt lever ut hvetebrødsdagene. Petter legger ikke skjul på at han føler seg heldig.

– Vendela er fantastisk, hardtarbeidende og morsom, og hun elsker livet. Hele personligheten hennes gjør at jeg føler meg verdig som menneske, smiler Petter, og ser varmt bort på sin kone. •

JUBILEUM:

Petter og Vendela feiret fem års forlovelsesdag på Elle-gallaen.



Instagram



FORLOVET: I 2019 annonserte det lykkelige paret at de hadde forlovet seg i naturskjønne omgivelser i Sør-Afrika.

DETTE FUNKER: Det er inspirerende når kiloene begynner å rase. Her er kuren som får deg i gang.

Getty Images



**KICKSTART
VEKTNEDGANGEN**

Bli slankere med knekkebrød

Knekkebrøddietten er en sikker vinner om du ønsker en rask og trygg vei til en lettere og sunnere kropp. Men du må planlegge godt og være skikkelig motivert.

TEKST: Gry Hartvigsen **FOTO:** Hanne Buxrud, Sykehuset i Vestfold, Jan Magnus Fredheim, Getty Images

Hvis du ønsker å gå ned i vekt, kan knekkebrøddietten være tingen for deg. Følger du den til punkt og prikke, vil du kunne miste én til to kilo hver uke de første ukene.

– Knekkebrøddietten er en såkalt lavkalori- eller lavenergidiett. Den inneholder inntil 1200 kalorier per dag. Når du bare spiser 1200 kalorier om dagen og veier for eksempel 100 kilo, så vil kroppens ulike organer, som hjerte, hjerne, lever og nyrer, trenge 1800 kalorier til for å kunne utføre arbeidet sitt. Da

hentes energien i kroppens fettlager, noe som fører til vekttap over tid, sier Jøran Hjelmesæth.



GODE RESULTATER

Jøran Hjelmesæth er seksjonsleder for Hormon, overvekt og ernæringsavdelingen (tidligere Senter for sykkelig overvekt) i Helse Sør-Øst ved Sykehuset i Vestfold og professor ved Universitetet i Oslo. Hjelmesæth forklarer at knekkebrøddietten ble utviklet ved Senter for sykkelig overvekt av klinisk ernæringsfysiolog og forsker Line Kristin Johnson for 20 år siden.

Den har blitt brukt som behandlingstilbud med gode resultater siden. Han påpeker at man bør ta et multivitaminpreparat som et supplement til kostholdet for tilskudd av mineraler og vitaminer.

– Energireserver er det mer enn nok av i fettvevet hos de som har fedme, men knekkebrøddietten anbefales ikke til barn, ungdom eller eldre uten oppfølging av lege. Folk med kronisk, alvorlig sykdom bør styre unna. Men friske, voksne mennesker med fedme kan gå på denne dietten i 12–16 uker, det er helt uproblematisk, sier han.



FIBER- OG PROTEINRIK MAT

Klinisk ernæringsfysiolog Line Kristin Johnson

forklarer at målet med dietten var å

finne en rask og trygg vektnedgang for pasienter som skulle gjennomføre vektreducerende kirurgi.

– Jeg samlet informasjon fra andre sentre som allerede hadde erfaring på området. På den tiden var det lang ventetid på operasjon, og mange av pasientene våre var utålmodige etter å komme i gang med vekttap. Enkelte gikk ned flere titalls kilo med dietten i ventetiden, og noen valgte å avlyse

inngrepet fordi vekttapet var så stort, forklarer hun.

Hun understreker at knekkebrøddietten er en videreutvikling av et konsept som har vært brukt lenge for å gå raskt ned i vekt.

– Dietten går ut på å kombinere fiberrik mat, altså grove knekkebrød, med proteinrikt pålegg. Både fiber og protein er mettende. Når du i tillegg velger fettfattige ingredienser, holder du kaloriinnholdet nede. Ved siden av å spise knekkebrød med pålegg til frokost, lunsj og kvelds har man også et middagsmåltid, forklarer Johnson.

VÆR MENTALT FORBEREDT

I tillegg kan man spise så mye grønnsaker man ønsker, blant annet for å unngå sultfølelse. Vann, kaffe og te uten sukker kan drikkes fritt i løpet av dagen. Hun anbefaler å lage en grønnsaksuppe som et tilskudd til dietten.

– Det er godt å få i seg noe varmt i løpet av dagen i tillegg til middag når energinivået i kostholdet er så lavt, påpeker hun.

Ellers mener hun at planlegging er svært viktig for å lykkes med gjennomføring av dietten.

– Motivasjon er veldig viktig, men vel så viktig er tilrettelegging. Vær mentalt forberedt på å spise mindre og sørg for å ha de nødvendige matvarene i huset før du starter opp. Gjerne litt frysemat, som sukkerfrie drops eller pastiller. Bær er både godt og sunt. Kjøp inn god te du kan kose deg med, sier hun.

Det er også lurt å kvitte seg med unødvendige fristelser som snacks og godteri. Et annet råd er å spise et av dagens måltider før du skal ut og handle, eventuelt handle mat på nett. Husk å ta et multivitamin-tilskudd hver dag.

VENT MED TRENING

Både Hjelmesæth og Johnson sier man bør vente med mye fysisk aktivitet til man har gått ned en del kilo.

Både fordi det kan være krevende nok i seg selv å legge om kostholdet, men også fordi det vil oppleves mye lettere å være i aktivitet etter vektnedgang.

– Man bør absolutt fortsette med hverdagsmosjon om man liker å sykle eller gå tur, men vi får tilbakemeldinger på at det er så mye lettere og gøyere å drive med aktivitet når kroppen er lettere, sier Johnson.

Det samme sier Hjelmesæth. Han påpeker at fysisk aktivitet vil være en viktig faktor for å holde vekten stabilt nede på sikt.

HVORDAN LYKKE I LENGDEN?

– De fleste klarer å gå ned i vekt, men utfordringen kommer når man har kommet ned i ønsket vekt. Kroppen trenger mindre energi enn da den var på sitt

tyngste, og man må legge seg på et daglig kaloriinntak som er langt lavere enn før dietten. Vi ser at det er større sjanse for varig vekttap når folk får kompetent oppfølging og støtte, sier Hjelmesæth.

Johnson forteller at mange pasienter bruker knekkebrøddietten som grunnmur når de har oppnådd ønsket vekt og bygger den ut med om lag 200–300 kalorier for kvinner og opp til 500–600 kalorier for menn. Da klarer de å holde vekten stabil.

– Om du tenker at jobben er gjort når du har oppnådd ønsket vekt, så vil du raskt se at du legger på deg igjen om du går tilbake til det gamle spisemønsteret. Lag en plan for tiden etter at dietten er over allerede før du starter, råder hun. •

Motivasjon er veldig viktig, men vel så viktig er tilrettelegging.

Line Kristin Johnson



Se neste side for gode oppskrifter!

SUNT OG GODT: Grove knekkebrød med magert pålegg til frokost, lunsj og kvelds. I tillegg spiser du et varmt middagsmåltid.



Bak gode knekkebrød

De smaker kjempegodt og er gjort i en fei. Bak dine egne knekkebrød med masse frø og god smak.

TEKST: Redaksjonen FOTO: Hanne Buxrud, Nikolai Blumenthal



Fedons smartkarbo-knekkebrød

Disse egner seg godt til å ha i matpakken.

Ca. 30 stykker

100 g solsikkekjerner
100 g sesamfrø
200 g linfrø
200 g havregryn
2 ss fiberhusk
1 ts natriumredusert salt
5-5½ dl vann
1 ss kokosfett

Sett ovnen på varmluft 160°. Bland først de tørre ingrediensene og tilsett deretter vann og kokosfett.

Fordel massen jevnt og tynt på to bakepapkledde stekebrett (bruk en våt slikkepott.)

Stek brettene i 30 minutter. Ta dem ut, lag passe store ruter med en pizzaskjærer og sett dem inn igjen, men la dem bytte plass. Stek videre i 15-30 minutter. Skru av ovnen og la knekkebrødene tørke i 15-20 minutter med halvåpen dør, før de tas ut.

Avkjøl og oppbevar knekkebrødene i en tett boks med matpapir mellom hvert lag. Skal du oppbevare den i mer enn 3-4 dager, er det best å ha dem i kjøleskap.



Rugknekkebrød med karve

Her gir karven masse god smak.

Ca. 14 stykker

300 g rugmel sammalt, fint
1 ts salt
1 ss karve
½ ts bakepulver
1 ts honning
30 g lettmargin, romtemperert
ca. 1½ dl vann

TOPPING:

1 egg
3-4 ss sesamfrø

Forvarm ovn til 200°. Ha mel, salt, karve, bakepulver, honning og smør i en eltebolle, og kjør bakemaskinen eller en elektrisk mikser med eltekrok mens vannet sakte tilsettes. Virker deigen litt tørr, tilsett en spiseskje vann om gangen. Deigen skal være myk og det gjør ikke noe om den er bitte litt klissete.

Ha en godt med mel på benken og kjevle tynt ut. Bruk en utstikker som måler 14-15 cm, f.eks. en liten bolle. Kutt

små hull i midten og legg på bakepapir på stekebrett. Prik med gaffel, pensle med pisket egg og dryss med sesamfrø.

Klem lett ned med hendene slik at frøene fester seg. Stek midt i ovnen i 12-15 minutter og avkjøl på rist.



Dette er dietten

FROKOST:

- 1–2 grove knekkebrød med valgfritt pålegg
- 1 glass (1½ dl) skummet melk (søt eller sur), 1 Yoplait yoghurt OO %
- Vann og grønnsaker i fri mengde. Eventuelt kaffe/te uten melk/sukker

LUNSJ:

- 2 grove knekkebrød med valgfritt pålegg
- 1 glass (1½ dl) skummet melk (søt eller sur), 1 Yoplait yoghurt OO %
- Vann og grønnsaker i fri mengde. Eventuelt kaffe/te uten melk/sukker

MIDDAG:

- 150 g kokt torsk, sei eller annen mager fisk, eller:
- 70 g kokt laks, makrell eller annen fet fisk, eller:
- 1 kyllingbryst stekt i ovn eller i teflonpanne uten stekefett, eller:
- 100 g magert, rent kjøtt tilberedt uten stekefett
- Tilbehør: 1 liten potet eller 2 ss kokt fullkornsrís eller 2 ss fullkornspasta. Vann og grønnsaker i fri mengde.

KVELDSMAT:

- Samme som lunsj.
- På ett av knekkebrødene per dag:**
 - 1 ss makrell i tomat, røkelaks, peppermakrell, sardiner, sild eller tunfisk.
- På det andre av knekkebrødene:**
 - Tynt lag med cottage cheese med grønnsaker (paprika, tomat, agurk, reddik etc.) eller magerost.
- På de fire andre knekkebrødene kan du velge mellom:**
 - Kokt skinke, pastramiskinke, kalkunpållegg, mager leverpostei, bankekjøtt, reker, crabsticks, fiskepudding, fiskekaker, egg i skiver, grønnsakpållegg.



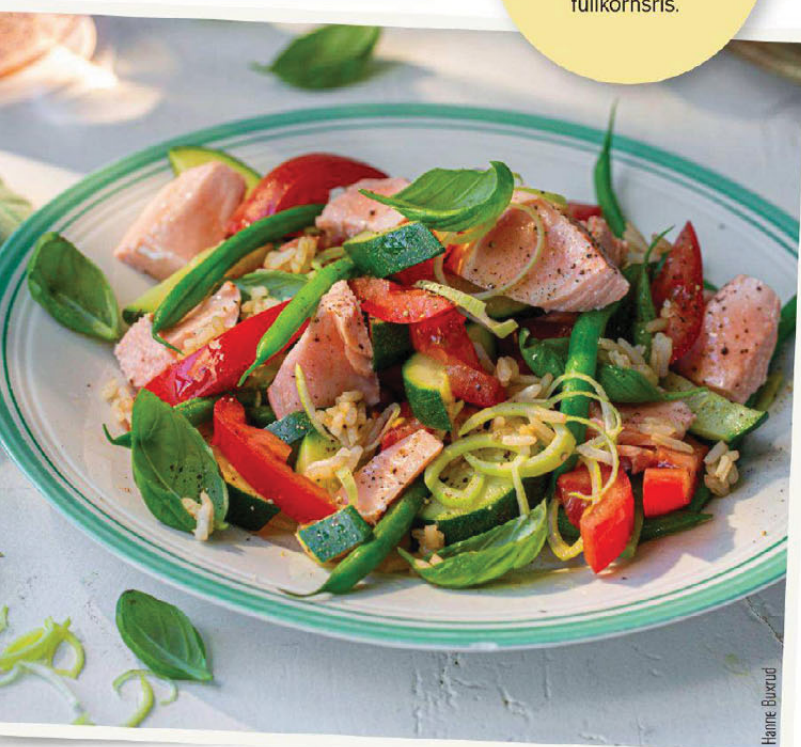
Hanne Buxrud

MIDDAG:

Stek et kyllingbryst, server med 2 ss kokt fullkornspasta. For å gi retten en asiatisk vri har vi laget en dressing med 1 ss soyasaus, noen dråper lime, litt revet fersk ingefær og nykvernet pepper.

MIDDAG:

70 g laks, makrell eller annen fet fisk og 2 ss kokt fullkornsrís.



Hanne Buxrud



Hanne Buxrud

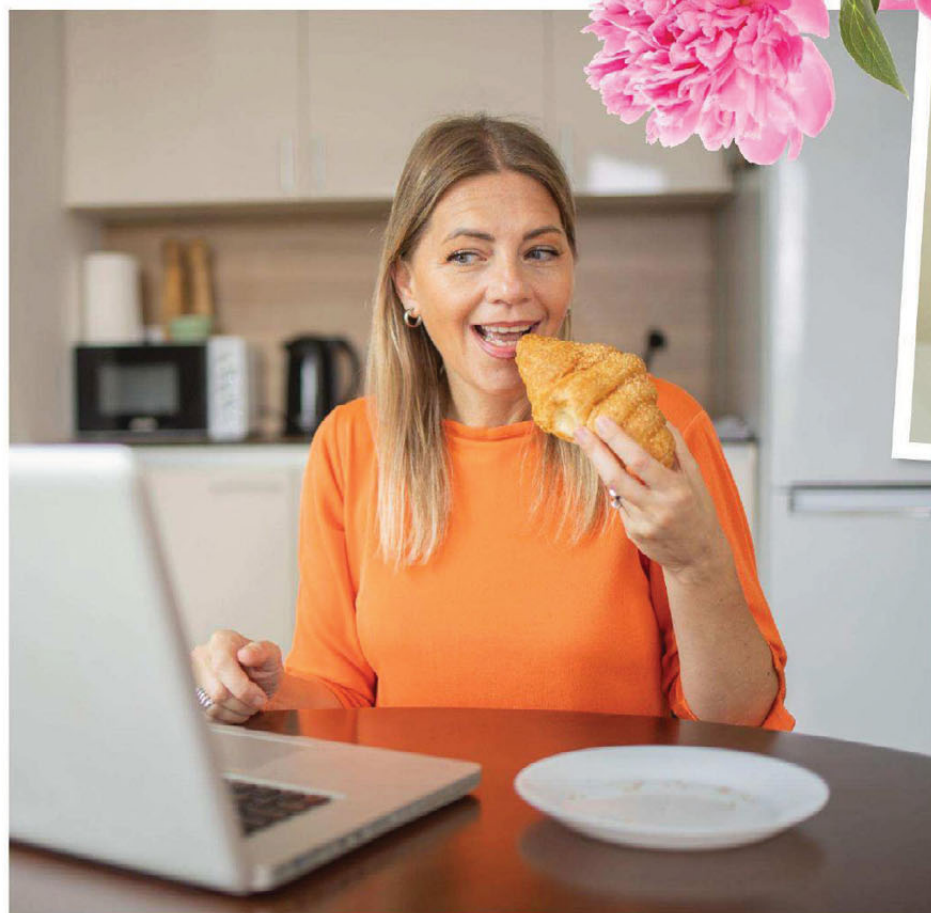
MIDDAG:

150 g kokt torsk og 1 potet. Sørg for å gjøre måltidet fristende med rause mengder tomater, agurk og friske urter.

KVINNER LEDER

Flere kvinner enn menn liker å lese. Nå viser en undersøkelse fra Statistisk sentralbyrå at dette gir resultater. I perioden 2012-23 har kvinner forbedret leseferdigheten kraftig og ligger nå foran menn. De, derimot, er fortsatt best på tallforståelse.

Kilde: Forskning.no



NY HÅRVEKST

Å miste håret kan oppleves som en stor belastning. Grunnen til at noen opplever hårtap kan skyldes flere ting, men en av årsakene er tilstanden androgen alopeci. Nå viser en ny studie at lavintensitets lysterapi med rødt eller grønt LED-lys kan ha positiv effekt. Seks måneders lysbehandling forbedret hårveksten og økte tettheten og tykkelsen på håret.

Kilde: NHL.no

Lett å la seg friste?

Veien til kjøkkenet kan bli kort med hjemmekontor

Det er mange fordeler ved å jobbe hjemmefra. Men dessverre kan det også være lett å ty til litt kosemat med kjøleskap og kjøkkenskap lett tilgjengelig. Det er godteri fra helgen, kakerestene fra dameklubben og rosinbollene i fryseren.

Hva du har i kjøkkenskapene blir avgjort i butikken. Sørg for at du kjøper god og sunn mat og unngå å ta med deg fristelser hjem. Stå opp og legg deg til samme tid hver dag, for lite søvn kan påvirke sultfølelsen. Ha en fast måltidsrytme gjennom dagen og spis lunsj på samme tidspunkt. Da slipper du å lure på om du egentlig er sulten og bør spise. Å spise et ordentlig måltid

med grove kornprodukter og matvarer som inneholder protein reduserer sjansen for småspising. Velg matvarer som fisk, kjøtt, egg, belgvekster og melkeprodukter. Og husk å fylle på med grønnsaker og frukt!

Når søtsuget kommer, vær forberedt. Gjør klar en skål i kjøleskapet med oppskåret frukt og bær, eller grønnsakstaver. Frosne druer og bær er også godt!

Av og til skyldes søtsuget at vi er tørste. Ta deg en kopp te eller drikk et glass vann som du smaksetter med sitron, bær eller agurk.

Kilde: MatPrat.no

VOND LUKT

Om vinteren lever føttene i tykke vinterstøvler. Svette du mye på bena kan resultatet bli vond lukt og fotsopp. Sørg for at sko og såler tørker godt etter bruk. Vask føttene daglig, tørk godt mellom tærne og hold tåneglene korte og rene.

Kilde: NHL.no



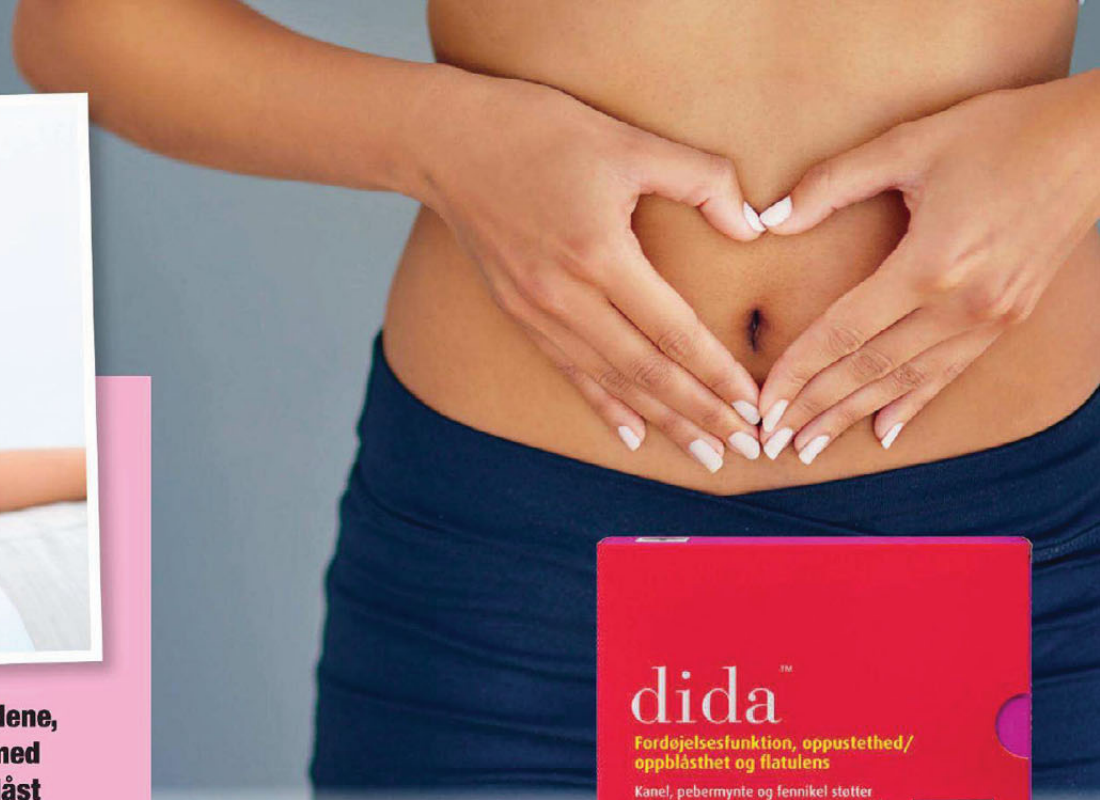


Jenna hadde problemer etter måltidene, spesielt hvis hun hadde spist mat med karbohydrater - det ga henne oppblåst mage og hun følte seg dårlig eller trøtt etterpå.

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

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

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



Har du oppblåst mage?

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

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

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

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



Naturlig planteekstrakter har en positiv innflytelse på overdreven vekst av sopp.

Bestill dida™ hjem i dag!

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

Kan også kjøpes der du kjøper helsekost.

Vi ble sammen, igjen og igjen

Sara (34) strevde for å bli slik kjæresten ønsket. Nå har han dumpet henne. For femte gang ...

Sara trodde hun hadde funnet den store kjærligheten, men drømmen falt i grus.

– Jeg møtte Thomas via en datingapp. Vi kom i snakk og avtalte etter hvert å møtes over en kaffe. Det første han sa til meg var; «Du er mye penere i virkeligheten enn på bildet». Det varmet, for jeg likte ham godt, sier Sara og smiler.

Øyeblikket etter slukner lyset i blikket hennes og munnen blir stram.

– Det har dessverre ikke vært noen dans på roser de fire årene vi har kjent hverandre. Men mange tårer



sjarmerte stille lille meg. Livlige folk tiltrekker meg, det er som om jeg «tar inn» det gode humøret deres fordi jeg ikke makter å være helt sånn selv.

– Hva gikk galt mellom dere den første gangen?

– Thomas var ikke ferdig med tidligere forhold. Eksen knipset med fingrene, og da lystret han som en lydig hund. Jeg tok det forferdelig tungt, minnes Sara.

– Jeg isolerte meg, gråt og hadde det vondt selv om vi bare hadde kjent hverandre noen uker.

Etter noen måneder møtte hun Thomas tilfeldig på en fest. De snakket sammen som gamle venner, helt til godnattklemmen avslørte gnist av følelser.

– Vi pratet oss gjennom bruddet, og ble enige om at vi ikke var ferdige med hverandre. Vi hadde et par fine måneder frem til Thomas begynte å kritisere væremåten min. Jeg var energitapende og klagde for mye, sa han. Det hele endte med en kjempekrangel som ble til uvennskap.

PRØVDE PÅ NYTT

Etter en tid møttes de to på nytt. Begge var invitert i samme selskap og visste at den andre kom. De holdt isfront fra første stund.

– Forrige gang det ble bra mellom oss, responderte jeg på Thomas utspill. Nå holdt jeg meg bevisst unna, jeg hadde jo stolthet også, forklarer Sara.

Isfronten holdt seg ved flere anledninger der de møttes. Så begynte den å tine. Et tilfeldig møte fulgte, så en kjapp kaffepause og dermed blusset følelsene på nytt.

– Det var han som tok initiativet. Inviterte på kino, tok meg i hånden under filmen ... Ja, veien ble kort, sier Sara med et lite smil. Hun håpte at han hadde forandret innstilling, at de skulle få det bra.

– Hva var det som bandt dere sammen?

– Jeg vet egentlig ikke. Vi er veldig ulike og har ikke så mye til felles. Men det var «noe» der likevel, sier Sara.

– Er det fysisk tiltrekning det handler om? Sara ler litt og rødmer på halsen.

– Ja, kanskje det? Jo, du har nok et poeng der ...

INNBILSK

Det ble nok en gjenforening, men Thomas brøt snart for tredje gang. Fjerde gang de to ble gjenforent, begynte det med strålende optimisme og endte i dyp krangel.

– Thomas tok initiativet, og jeg bet på. Så fikk jeg gang etter gang beskjed om at jeg ikke var slik som han ville ha meg. Jeg måtte være blidere, ryddigere, ta mer hensyn.

«Jeg er sint på meg selv for å ha brukt så mye tid på dette mennesket.»

Jeg prøvde, men greide det tydeligvis ikke godt nok. Selvilliten gikk rett i bann.

– Hvordan vil du beskrive Thomas?

– Tja, han er ikke lett å bli klok på ... Jeg stiller egentlig spørsmål ved personligheten hans. Han sier jeg er pen, men fortsetter med å si at han selv har et mye bedre utseende, og at jeg aldri får noen som er like kjekk som ham.

– Du verden. Har han virkelig sagt det?

– Ja, spesielt sympatisk er det jo ikke. Selv om han er kjekk, medgir hun.

– Så hva gikk galt mellom dere den siste gangen?

– Vi møttes som vanlig i sosial sammenheng, Thomas tok kontakt, og vi fant tonen. Denne gangen ble vi enige om ikke bare å være kjæresten, men bli samboere og satse alt. For da måtte det jo gå bra!

– Hvordan turte du dette?

– Rett og slett fordi jeg

så inderlig ønsker meg et fast forhold og har lyst til å etablere meg. Få barn, leve et familieliv. Men jeg vet at jeg er naiv og har vært dum. På tross av venners advarsler, gikk jeg inn i det med åpne øyne. Vi skulle aldri ha flyttet sammen. Jeg er mer skadeskutt enn noensinne, fastslår Sara ærlig.

UTSLITT

Kritikk fra Thomas var nok en gang begynnelsen på slutten også på dette siste forsøket.

– Til slutt var visst alt galt med meg. Men jeg hadde virkelig forsøkt å være akkurat som han ville, bedyrer hun.

– Tror du at du kjedet ham?

er det blitt, sier hun. Etter et av-og-på-forhold på hele fem forsøk, har Sara nå innsett at hun og Thomas ikke er ment for hverandre.

SATSET ALT

Sara nipper til cappuccinoen og ser trist på meg over kafébordet.

– Jeg burde visst bedre enn å la Thomas flytte inn etter få ukers bekjentskap.

– Vennene mine var oppgitt, noen ble direkte sinte på meg. Men jeg trodde virkelig at jeg hadde møtt den rette denne gangen, sier Sara stille.

– Han var alltid seg selv, blid, åpen og selvsikker. Det

– Jeg har tenkt dette mange ganger. Kanskje det var nettopp det at jeg alltid forsøkte å være som den jenta han ønsket seg, som både kjedet og irriterte ham. Jeg kunne ikke være meg selv sammen med ham, det ser jeg nå. Takk og lov for at vi ikke har fått barn.

– Hva nå, Sara?

– Jeg tviler på om vi noen gang blir sammen igjen. Jeg er sint på meg selv for å ha brukt så mye tid på dette mennesket, og jeg er sliten av å være lei meg og føle meg som et null. Jeg må jobbe meg gjennom sorgen jeg tross alt føler. Og den skal jeg ikke slite ut vennene mine med, sier Sara.

– Tror du fortsatt på kjærligheten?

– Kanskje, et eller annet sted langt inni meg. Nå er jeg bare lei meg og desillusjonert. Men forhåpentligvis blir jeg klar for å gå videre når jeg får ryddet skikkelig opp innvendig? •

*«Jeg følte meg gammel,
ferdig og rastløs.»*



Jeg var aldri til stede i nuet

Jeg levde i fortiden og fremtiden, tenkte alltid at ting ville bli bedre. Ikke før jeg var i midten av 30-årene forsto jeg at jeg måtte endre min innstilling til tilværelsen.

Jeg var stadig på jakt, levde aldri i nuet. Jeg lengtet alltid etter nye opplevelser, eller drømte meg tilbake til hyggelige opplevelser. Det måtte alltid skje noe i mitt liv, men jeg var aldri til stede når det faktisk skjedde, da var hodet mitt allerede på vei til neste opplevelse.

– Du må lære deg å sette pris på det du har, Hege, sa mor til meg da jeg var ung og maste om sydenturer, dyre vesker eller weekendturer til København.

At jeg var frisk, rask, hadde mange gode venner og levde et ganske bekymringsløst liv, ofret jeg ikke så mange tanker. Jeg ville hele tiden ha mer.

Denne måten å leve på tok jeg også med meg inn i ekteskapet. Det var Morten som tjente pengene, jeg studerte i flere år og jobbet bare deltid. Pengene brukte jeg på mat eller ting jeg selv ønsket meg. Jeg fullførte aldri et studie, jeg hoppet bare videre fra et studie til et annet når jeg mistet motivasjonen.

Morten syntes selvfølgelig dette var frustrerende, men jeg la alltid frem saken på min måte. Det var alltid studiet som var lagt opp på en dum måte, det var dumme lærere eller det var slik at jeg endelig innså at det ikke var dette jeg skulle drive med.

Jeg ble kanskje oppfattet som barnslig av andre, men jeg visste ikke om noen annen måte å oppføre meg på. Det låste seg liksom i meg, jeg evnet ikke å se at det var mulig å tenke på en annen måte.

Selv om jeg kanskje var umoden og vinglete, hadde jeg gode venner i oppveksten, og jeg hadde en støttende mor. Men jeg var enebarn og hadde en far som reiste mye med jobben. Når han først var hjemme, var han sliten og hadde ikke noe overskudd til datteren sin. Vi gjorde aldri noe sammen, og jeg kan ikke huske at han noen gang fortalte meg at han var glad i meg. Jeg vet at han var det, men jeg

ønsket å høre det fra ham.

Jeg så mine venninner med sine fedre og så hvilke bånd de hadde. Jeg lengtet også etter en pappa som hadde tid til meg. Mor skjønte godt hvordan jeg hadde det og forsikret meg alltid om at «Bare vent, Hege, det blir bedre».

Dette ble mitt mantra, og siden ble det måten jeg levde på. Jeg lengtet og ventet på at det skulle bli bedre. Slik var det også i ekteskapet. Morten så hvordan det var fatt med meg, og etter litt mas fra hans side meldte jeg meg på et kurs i «mindfulness».

Jeg var skeptisk i utgangspunktet; jeg kan ikke annet enn å le av ting som plutselig blir så populært. Jeg prøvde et par ganger, men jeg klarte ikke å være til stede i øyeblikket, tankene mine var et helt annet sted. Jeg lengtet etter å bli ferdig og dra hjem.

Da jeg ble gravid, gledet jeg meg selvfølgelig til at sønnen vår skulle bli født. Morten gledet seg like mye, men fant mer glede enn meg i å se at magen vokste og kjenne sparkene. Jeg klarte ikke å glede meg over selve svangerskapet, den gleden sparte jeg til barnet skulle bli født.

Jeg var utålmodig og syntes det var noen lange måneder å vente på at gutten vår skulle komme til verden. Men plutselig var han der. Og dette husker jeg som en herlig tid. De første ukene av hans liv var nok det nærmeste jeg hadde vært når det gjaldt å leve i nuet. Men ganske raskt, etter som tiden gikk, begynte jeg å lengte etter at han skulle lære å krabbe, at han skulle lære å gå, snakke og så videre.

KRISEN HJALP MEG

Årene gikk, og da jeg var midt i 30-årene, hadde jeg ennå ikke fått meg en ordentlig utdanning. Jeg var fortsatt gift med Morten, og vi hadde fått enda en sønn. Det var da krisen min oppsto. Jeg følte meg gammel, ferdig

og rastløs. Jeg hadde alltid lengtet mot noe bedre, og nå hadde jeg endelig innsett at det var meningsløst å tro at det kom til å skje. Dette var tross alt mitt liv, og jeg hadde formet det selv.

Jeg fikk panikk, ble deprimeret og måtte sykmeldes. Noen penger fikk jeg ikke i denne perioden, for jeg hadde bare jobbet som tilkallingsvikar i en butikk. Morten tjente nok penger for oss begge, det var ikke det, men det var nedverdiggende ikke å kunne bidra med noe selv. Jeg hadde det slett ikke bra, men noe godt kom det faktisk ut av dette.

For første gang i mitt liv innså jeg at det var noe galt med min innstilling til tilværelsen. Det føltes tungt. Jeg hadde til nå glidd lett gjennom livet uten å behøve å ta ansvar. Nå følte jeg at jeg hadde nådd en slags bunn, og at det var på tide jeg endret meg, ble moden og tok grep. Det gikk opp for meg

at jeg faktisk var tvunget til å leve her og nå og ikke alltid tenke at det blir bedre siden. For uten at jeg selv gjorde en innsats, ville det faktisk ikke bli bedre.

Dette satte i gang en positiv prosess i meg. Jeg gransket mitt innerste, og kom frem til at jeg ønsket å jobbe med barn. Bedre sent enn aldri: Jeg utdannet meg til førskolelærer og var ferdig i en alder av 39. Hadde jeg som fjortis fått høre at jeg ikke skulle bli ferdig utdannet før jeg nærmet meg 40, hadde jeg sikkert lagt meg ned og gitt opp med en gang. I grunnen så jeg for meg at livet ville være slutt i en alder av 39. Slik ble det altså ikke.

Mange blir sikkert hjulpet av «mindfulness»-kurs og selvhjelpsbøker, for meg ble løsningen å tilbringe mye tid med de beste læremesterne i faget: barna. Ingen er så til stede i øyeblikket som barna. For dem er det bare NÅ.

Minkrystallkule.no

ANNONSE

Nora Du kan spørre Nora om alt du har hjerte! Døgnåpent!



Nora er en meget dyktig spådam, som er klarsynt fra barnsben. Hun er populær og har mange faste kunder. Nora har mange års erfaring. Alle typer spørsmål blir besvart. Er ekspert i kjærlighet og arbeid og hun kanalisering.

Som hjelpemiddel bruker Nora tarotkort og englekort; og Nora ser!

829 95 604

21 05 86 04

Anette Klarsynt medium. Fjernhealer i særklasse. Døgnåpent!



Kjærlighet, økonomi og helse. Formidler beskjeder fra den andre siden, også fra dyr. Hennes styrke er å få deg ut av uføret og se nye muligheter. Kan føre deg i kontakt med dine hjelpere og hjelpe deg å finne alternative løsninger. Kanalisering og bruker hovedsakelig sitt klarsyn, men kan også bruke kort. Vært med å løse spesielle saker i media. Anette kan rense hus. Prater norsk, engelsk, tysk og spansk.

829 95 008

21 05 86 08

Elisabeth Daniloff
Klarsynt medium
Healing Tarot
Meget treffsikker



829 95 270

21 05 86 70

Fremtidsvisjoner
Du stiller spørsmålene
- Jeg gir deg svarene



Ring Beate

829 95 171

21 05 86 86

Monica T. Løvås
Klarsynt - Tarot - Healing



Finner bortkomne gjenstander og dyr.

829 95 423

21 05 86 23

Alle samtaler til tlf. nr. i denne annonsen koster kr 29,90/min eller 32,90/min.

Vi stakk av fra regningene

I dag er det ufattelig å tenke på hvor uansvarlige vi var. Vi lot oss rive med av kjøpekarusellen og havnet i den berømmelige luksusfella.



Vi reiste på ferie. Fant en to ukers restplassstur. Det vil si; den ene timen satt vi og kjedet oss ved å søke etter billetter på nettet, i utgangspunktet for moro skyld. I den neste pakket vi koffertene og satte oss på toget med kurs for Gardermoen. Det var så vidt vi rakk charterflyet. Da vi kom frem til destinasjonen, teksten vi meldinger hjem til foreldrene våre, deretter slo vi av mobiltelefonene.

Tomas og jeg hadde bare vært gift i ett år. Vi hadde giftet oss etter noen måneders heftig og intens forelskelse. Fremtiden lå åpen foran oss med mange blanke ark, nå var det bare å fylle den med innhold og kjærlighet. Begge var vi 26 år, vi var nyutdannede og i faste jobber. Med kausjonshjelp fra foreldrene våre kjøpte vi en nyoppusset treroms leilighet. Men det var da vi satt med nøklene til eget husvære, at snøballen begynte å rulle.

Det fantes ingen grenser for hva vi måtte ha til den tomme leiligheten. Familiene våre tilbød oss den ene gamle lenestolen eller sofaen etter den andre, men vi bare rynket på nesen. Vi skulle vel ikke fylle rommene med gamle avlagte gjenstander og møbler? De mente vel ikke på ramme alvor å bruke våre kjøkkenskap som søppeldyngel for utrangerte kaffekopper og tallerkener? Nei, nytt skulle det være. Nytt og lekkert.

Innen leiligheten var ferdig innredet, så hadde vi fått fire kredittkort å betale på. Men det gikk fint. Vi tjente godt, Tomas hadde dessuten muligheter til å påta seg en del overtid, så alt gikk knirkfritt. Problemet var at våre private behov også måtte dekkes. Kredittkortene var sprengt til bristepunktet, men vi fant løsningen.

Vi sluttet å kjøpe klær, elektronikk, interiøring eller hva det nå var vi absolutt og plutselig måtte ha, i butikkene. Netthandel og

«del opp betalingen» ble løsningen. Snart kunne jeg også sprade rundt med dyre merkevesker hengende på armen, og Tomas som hadde sko og boots-mani, fikk tilsendt de lekreste skinnsko fra utlandet.

GJELDEN VOKSTE

Gjelden vokste oss over hodet. Noe begynte å demre for oss da vi satt der som to bortskjemte unger og lurte på hvor vi skulle skaffe penger til mat fra, og løsningen ble middag hos foreldrene våre. Flere ganger i uken spiste vi hos dem. Men det hendte at vi satte oss ned for å gå løs på «regnskapets time», det vil si; prøvde å få

uker. Alle vennene våre var reist på ferie mens vi satt hjemme, og fire feriedager var allerede gått. Det var da vi gjorde stundet med charterturen. Det var da vi satte på oss skylappene og strammet dem godt til idet vi gikk om bord i toget som suste mot Gardermoen.

I to uker levde vi i sus og dus. Innimellom den noen ganger sanseløse vindrikkingen kranglet vi som hund og katt. En gang fikk vi tilsnakk av hotellets nattevakt, naboene fikk ikke sove fordi vi satt ute på terrassen og skrek til hverandre. Feriepengene rant ut som sand mellom fingrene våre. Jeg kan ikke fatte og begripe hvor den

«I to uker levde vi i sus og dus.»

en oversikt over hvor mye gjeld vi egentlig hadde.

Men hver gang skjedde det samme. Før vi var kommet halvveis, endte det hele i opphetede diskusjoner og krangler der vi hylende og skrikende skyldte på hverandre. På et tidspunkt sluttet vi rett og slett å åpne posten. Bunken i den vesle kurven bak sofaryggen ble høyere og høyere. Den ble tømt i en skoeske i boden, men nye rektangelformede konvolutter fortsatte å strømme inn og snart var kurven halvfull.

Så en søndag formiddag da jeg sto opp, satt Tomas på kjøkkenet med alle de åpne konvoluttene og kravene spredt over hele kjøkkenbordet, det lekke kjøkkenbordet i sotfarget glass.

– Jeg har regnet ut at det ikke kan bli noen ferie på oss. Vi må bruke alle feriepengene våre på å slukke de verste brannene her, sa han og skjøv arket med de røde, brennende tallene over til min side av bordet.

Feriepengene hadde stått urørt på kontoene i snart to

totale mangelen på ansvar var kommet fra. Eller hadde vi i det hele tatt noen gang lært oss å ta ansvar for egen økonomi?

Vi hadde bodd hjemme under hele utdanningen, vi hadde kommet hjem til dekkede bord. Plutselig var vi gift, var til og med blitt huseiere og måtte ta ansvar for vår egen økonomi. Hvorfor hadde ingen passet på oss og lært oss økonomistyring? Slik satt vi og snakket. Vi ble eksperter i å plassere skyld, finne sydebukker for den håpløse, uoversiktlige situasjonen vi var havnet i.

OPPGJØRETS TIME

Ingen velkomstkommité sto klar og ventet på oss da vi kom hjem. Tvert imot. Det ble et ramaskrik som vi aldri før hadde opplevd. Forel-

drene våre hadde allerede mottatt brev fra banken om misligholdte lån som de hadde kausjonert for. Nå krevde de, foreldrene våre, salg av leiligheten, omgående!

Begge familiene var rystet og sjokkerte over det enorme forbruket vårt og den totale mangelen på ansvar. Nesten alt vi eide ble solgt, og foreldrene våre slapp med et nødscrik å innfri kausjonsansvaret.

Det er fire år siden dette skjedde. Oppgjørets time varte i flere måneder. Vi ble nærmest umyndiggjort av familiene våre, vi måtte tåle tenners gnissel, hudfletting, men også en viss grad av forståelse og sist men ikke minst kjærlighet. Og jeg tror faktisk ikke vi hadde greid å rydde opp i det økonomiske kaoset uten familienes innblanding.

Vi fikk leie en liten leilighet, og det er her vi bor fortsatt. Mormors gamle sofabord med den tykke, dreide runde foten er nydelig. En gammel hjørnesalong fra Tomas' foreldres kjellerstue holder lenge for oss, god å ligge i er den også. En dobbeltseng i solide furuplanker ble tatt ned fra mine foreldres mørkeloft, svampmadrasser inkludert. Alt vi har av innredning er «second hand», og det er jo også egentlig moderne.

Om ett års tid vil all gjeld være nedbetalt. Da kan vi endelig begynne å leve et normalt liv, men det har vært en hard lekse å lære. Det skulle ikke ha vært lov å innvilge folk lån til folk via en tekstmelding. Eller å handle på kreditt. Altfor mange går i den berømte luksufella. Der har vi vært og aldri mer vil vi plassere oss selv der. •

«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.

Han er sjalu på barna mine

Døtrene mine bodde utenbys da Vegard og jeg giftet oss. Nå er situasjonen annerledes, og det som skjer sliter meg ut.

I dag har jeg endelig bestilt time hos familierådgiver, og selv om det er lang ventetid, så kjenner jeg at det er en lettelse at jeg har kontaktet dem. Noe vil skje i nærmeste fremtid og jeg håper at det skal bli en positiv endring for meg og mannen min Vegard. For akkurat nå er jeg veldig lei, både av Vegard og alle følelsene hans som påvirker forholdet vårt i negativ retning. Jeg har sett noen sider i Vegard som jeg ikke lenger kan være overbærende med, for de påvirker meg



daglig og gjør at familielivet mitt ikke fungerer som det burde.

Da jeg møtte Vegard, bodde mine to døtre, Monika og Maria, utenbys. De var ferdig med studiene sine og etablert med hver sin kjæreste. Vegard og jeg fikk mye tid og rom til å bli godt kjent med hverandre, også fordi han er barnløs og kunne konsentrere seg om forholdet vårt. Vi kjøpte oss et hus etter et års tid og jeg var lykkelig for at jeg hadde møtt en mann som både var forståelsesfull og fylt med

kjærlighet. Vi besøkte ofte døtrene mine og de kom godt overens med Vegard. Alt klaffet og jeg kunne ikke hatt det bedre.

Så skjer endringene gradvis. Maria blir gravid og jeg er en stolt mormor som selvfølgelig gjerne vil besøke barnebarnet mitt. Disse besøkene «spiser» opp mye av helgene mine. Det er noen timers kjøring og det blir naturlig at jeg overnatter av og til.

Vegard viser liten lyst til å bli med og kan ikke forstå hvorfor jeg er villig til å bruke så mye av vår fritid til å være sammen med lille Emilian. Dette blir innledningen til en rekke krangler. Jeg får ham til å bli med av og til, mot at vi kjører hjem den samme dagen.

I begynnelsen viser Vegard en viss forståelse for at han ikke har innsikt i hvordan det er å være mamma og mormor, i og med at han ikke har barn selv. Jeg prøver å jenke meg, og besøkene mine blir kortere. Jeg bruker også tid på å vise Vegard at hverken døtrene mine eller Emilian er en trussel for forholdet vårt, slik han tydeligvis oppfatter det. Mitt ønske er at han skal finne en slags rolle som bestefar for Emilian, fremfor å se på ham som en konkurrent. Vegard og jeg har hatt mange samtaler underveis hvor han har innrømmet at han er blitt sjalu på den tiden jeg har viet mine døtre.

LAV SELVFØLELSE

For et år siden gikk Maria gjennom et samlivsbrudd, og for henne ble det naturlig å flytte hjem til byen vår. Det ble veldig vanskelig for Vegard at Maria plutselig var så tilgjengelig for meg og at jeg kunne bruke enda mer tid på Emilian. Jeg så hvordan ansiktsuttrykket hans endret seg når han kom hjem fra jobben og oppdaget at Maria og Emilian satt ved kjøkkenbordet. Og han klarte heller ikke å skjule sin irritasjon så fort jeg sa ja til å passe Emilian en kveld eller hjelpe

Maria med et eller annet.

Opp i alt dette måtte jeg også bruke tid på Monika, som også slet i forholdet sitt og kom hjem til oss på overnattingsbesøk i flere helger fordi hun var så fortvilet og lei seg. For meg faller det helt naturlig å hjelpe døtrene mine når de har problemer, så sant jeg har noe å bidra med. Jeg har alltid hatt den innstillingen at barna mine skal komme til en åpen dør når som helst på døgnet, uansett hva som har skjedd dem i livet. Men for Vegard blir dette invaderende og fremmed.

Han har reagert med å drikke, gå demonstrativt ut døren og dra på byen med kamerater. Eller han har pakket ned teltet og dratt på fisketur for å komme unna døtrene mine som han lot seg irritere over. Vegard har det best så lenge alt handler om ham og oss to. Han blir som et barn, som furter og viser sin misnøye så fort jeg ikke har fokus på ham.

Jeg prøver virkelig å være der for alle parter og ikke minst bruker jeg veldig mye energi på å dekke over Vegards negative innstilling til mine egne døtre. Jeg har overhodet ikke nevnt for dem at Vegard synes de kommer litt for ofte på besøk. Jeg unnskylder ham heller med at han er sliten, overarbeidet og at han har for mye å gjøre, slik at de ikke skal mistenke at han er sur på grunn av dem.

PÅ TÅ HEV

Jeg er kommet til et punkt hvor jeg ikke lenger orker å gå på tå hev for at Vegard ikke skal bli sur. Jeg er lei av at jeg til enhver tid må gi ham masse oppmerksomhet for å oppveie at jeg har tilbrakt tid sammen med mine barn og barnebarn. Rent bortsett fra dette problemet er Vegard verdens flotteste mann og jeg elsker ham virkelig høyt. Han har løftet meg mentalt på mange måter, og vi har et flott samliv så lenge det bare er oss

to. Men denne siden, hvor sjalusien hans kryper frem og skaper negative bølger i forholdet vårt, tar virkelig på. Og jeg har kommet frem til at jeg ikke kan leve med det, slik vi har det nå.

Derfor har jeg bestilt time hos en familierådgiver. Jeg er nødt til å komme til bunns i hva dette handler om, og håper at en utenforstående kan hjelpe oss til å finne ut av hvordan vi kan håndtere det. For Vegard har aldri vært vant til å ta hensyn til andre enn seg selv.

REAGERER SOM ET BARN

Han har vært gift i noen få år i sin glade ungdom og han har kun hatt hunder å forholde seg til utover det. Ellers har han brukt tiden sin på seg selv og gjort det som har vært lystbetont for ham. Jeg forstår at det ikke er enkelt å skulle integrere seg i en familie når man er godt voksen, men min opplevelse er at Vegard ikke anstrenger seg for å prøve å bli en del av oss heller. Han viker unna, han reagerer som et barn som ikke får viljen sin.

Jeg håper at den rådgiveren vi blir tildelt kan gi oss noen gode tips. Og selvfølgelig håper jeg på medhold og støtte, og at Vegard kan se situasjonen i et nytt lys. Han har jo så mye å vinne på å endre innstilling. Åpner han opp og gir litt av seg selv til mine døtre og lille Emilian, vil han få desto mer kjærlighet og varme tilbake. For er det en ting jeg er helt sikker på, så er det at barna mine kommer før enhver mann.

Og det kan kanskje bli en tankevekker for Vegard det også, at han nå må ta en voksen avgjørelse rundt veien videre. For enten må vi finne ut av dette, eller så ender ekteskapet vårt med skilsmisse. For jeg ofrer neimen ikke døtrene mine for en mann som ikke engang prøver å finne seg til rette i det familielivet som er en helt naturlig del av meg. •





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

Søskensjalousi i voksen alder

Jeg er yngst av seks søsken og har hele livet følt på søskensjalousi. I dag er jeg 67 år, men jeg føler fortsatt at mine søsken har lykkes så mye bedre enn meg i livet. Mor og far var slitne av å oppfostre tre aktive jenter og to viltre sønner før jeg kom til verden. Jeg ble gående nokså inaktiv og misunne dem. Jeg var en stille, litt beskjeden jente, men flink på skolen. De andre var bare enda flinkere. Det var stor jubel når de gjorde det godt, fikk utdanning og jobb, mens jeg nokså stillfarende ble lærer, uten at jeg kan huske at noen gratulerte meg. I familien hadde vi jo allerede to advokater, en tannlege og to arkitekter. Det var mer stas.

Jeg giftet meg sent, fikk barn sent, men vi har det fint sammen. Det vonde er bare søskensjalousien jeg kjenner på. For jeg innrømmer at jeg er sjalu. Jeg har liksom bare ruslet etter den aktive flokken, mine fem perfekte søsken. Vi har det hyggelig når vi treffes og har ingen åpne gnisninger. Det er nok bare jeg som har slike dårlige følelser overfor dem. Hvorfor er det slik, tro?

Hilsen Anne.

LISE SVARER:

Kjære Anne, så trist at du føler deg underlegen i forhold til dem. Og at du bruker ordet «perfekt», for ingen er perfekte – selv ikke dine søsken. Hadde du vært

dem, kjent på deres følelser og tanker, ville du sikkert oppdaget et og annet som forundret deg. Tanker i forhold til de andre, ja, selv deg, eller i forhold til andre de sammenligner seg med. At du har det slik, kan dreie seg om tvil og usikkerhet, frykt og skam. Men det snakkes ikke så mye om slike søskenefølelser, ikke om misunnelsen som rir mange heller. Det sies at det er mest kvinner som har slike vonde følelser som ikke slipper, selv om vi blir voksne og burde kunne legge det bak oss. Noen brødre snakker ikke sammen gjennom et langt liv og bare trekker på skuldrene når det nevnes. Mens

kvinner kanskje i større grad trenger ryddige forhold? Det finnes heldigvis litteratur om dette som du kanskje kunne ha glede av å lese? Jeg kan foreslå «Uperfekt – våg å vise hvem du er» av psykologiprofessor Brenè Brown. Nå finnes det jo utallige selvhjelpsbøker, noen lover nok mer enn de leverer. Men denne er tross alt en bestselger, og ikke uten grunn. Alle med mindreverdige tanker om seg selv vil nok kjenne seg igjen, og trolig finne noen løsninger og hjelp til nye tanker. Kanskje kan du også finne mot og anledning til å være åpen om det overfor dine søsken?

DYR STRØM

Har du noen tips til hvordan vi skal få ned strømregningen? Vi har hytte også, og der er også regningene store. Først leste jeg i avisen at strømmen ikke skulle bli så ille denne vinteren, men det kommer jo an på lommeboken du har. Kona og jeg har slitt, altså, og selv om vi nå går inn i en lysere tid værmessig: Vi er to frysepinner. Og her vi bor er det også ofte surt og kaldt.

Hilsen Bodil og Åge (78)

LISE SVARER:

Ja, strøm er dyrt, hyttestrøm også. På begge steder gjelder det å tenke «hvor varmt må jeg/vi ha det inne?». Skal du ha det så varmt at du kan gå i T-skjorte året rundt, blir det dyrere enn om du er villig til å ta på deg en genser. 20 grader er egentlig varmt nok, eller er det ikke? Et termometer kan være en billig og nyttig investering.

Du bør også ha varmeovner med termostat. Har dere peis, og det gjelder kanskje mest hytta, lukk spjeldet når peisen ikke brukes. Mye varme forsvinner opp gjennom pipa, det blir virkelig å fyre for kråkene! Sjekk at vinduer og dører er tette, og invester i tetningslister om det trengs. Du kjenner om det trekker. Det gjelder å holde på den varmen man dere inne, så på vinterstid bør du komme deg fort inn og ut av utgangsdøren. Det er ikke stedet å bli stående og prate.

Lufting bør skje raskt – og ordentlig. Et vindu som står på gløtt i et soverom, samtidig som ovnen står på, sørger for at varmluften suges ut. Oppvask- og

vaskemaskiner skal være fulle når de går, gjerne på et spareprogram. Tørketrommel og -skap bruker mye strøm. Heng heller det du vasker opp på et gammeldags tørkestativ. Mye dusjing og bading i kar gjør at mer vann må varmes opp, og det suger strøm. En kort dusj holder som regel.

Når dere forlater hytta, hold innetemperaturen på et minimum slik at vann ikke fryser, hvis dere har innlagt vann. Og varmtvannsbereidere trenger ikke å stå på høyeste temperatur. Det aller viktigste er å tenke igjennom forbruket, og at dere kjøper fornuftig når dere må ha noe nytt, som et kjøleskap eller lignende. Dessuten bør dere vurdere å bytte strømleverandør, det er ofte penger å tjene der. Husk også at hele familien, og alle brukere av hjem og hytte, må informeres om sparetiltakene. Alle bør bidra.

Av den lange mailen din kan det virke som du og din kone er de eneste bevisste på det i familien. Hvis dere ikke står sammen om dette, skjærer det seg. Ta et familieråd med barna og deres familier, som jeg forstår selv er godt voksne. La alle forstå alvoret.

HUNDESPRÅK

Jeg har hund og treffer ofte andre som snakker og behandler hunden som om den var et menneske. Gjesper hunden, sier de: «Stakkars, er du trett?» Det kan det selvsagt være at hunden er, men like ofte gjesper hunden fordi den signaliserer at den ikke vil

Kortreist mat

Hva er egentlig det? Jeg skjønner jo av ordet at maten ikke har reist så langt, men synes nå at dette uttrykket er å se over alt. I ukeblader, for eksempel, skriver dere stadig dette. Jeg ser derimot ikke en forklaring av hva dere mener med det. Er det kortere enn «å løpe over bekken etter vann»? Beklager hvis jeg er en grinebiter, men jeg kjenner at det uttrykket irriterer meg. Det indikerer også at det er bra at maten er kortreist. Hvorfor? Ja, det lurer nå jeg. Det kan være at denne gamle gjøken er litt for glad i «Fjordlands» ferdigretter. Det hender også at jeg svinger innom en hurtigmatkjede. Sånn er det å bo alene og ikke like å lage maten.

Hilsen Ernst (78)

LISE SVARER:

Kjære Ernst, kortreist mat er mat som kommer raskt på bordet til forbruker, altså oss. Den er gjerne lokalprodusert, og legges derfor fortere ut i butikkene. Noen produsenter har egne gårdsutsalg. Folk har blitt mer og mer bevisste på hva de spiser og hvor maten kommer fra, og mange støtter opp om lokale råvarer. Eksempler på kortreist mat i lokalbutikker kan være spekepølser, flatbrød, urter, saft og ferske juicer, grønnsaker og frukt, syltetøy og honning samt ulike konserverte produkter, og selvsagt kjøtt, fisk og meieriprodukter. Kanskje kan noe av det friste deg?

yppes til bråk, eller at den er litt usikker. Det kommer an på situasjonen. Det samme «sier» den når den slikker seg om munnen. Mine venninner derimot sier: «Ååå, lille tassen, har du lyst på en godbit nå?» De kler til og med på de stakkars, små hundene sine. Det ser helt idiotisk ut, synes jeg. En venninne har også bursdagselskap for sine. Sammen med sine firebente venner sitter de ved bordet og spiser!

Jeg synes hundeeiere bør gå på kurs og lære seg om hundens måte å kommunisere på. Slik at de kan forstå hvilke signaler de selv gir til hunden. Når vi for eksempel smiler, kan hunden ta det som et tegn på aggresjon. Hunder viser nemlig tenner når de er sinte

eller vil advare. Jeg tenker at vi aldri må glemme at en hund er en hund, og ikke et menneske.

Hilsen Ida (79)

LISE SVARER:

Det er sikkert et klokt råd, Ida. Skal man ha ansvaret for et dyr, bør det være en selvfølge å lære arten å kjenne. Vite hvorfor det oppfører seg som det gjør. Det finnes masse informasjon på nettet, bøker i handelen – og erfarne hundeeiere som kan dele sin kunnskap. Kurs er viktig og nødvendig for et godt samspill mellom hund og eier. Når det er på plass: Kan vi vel la de som ønsker å være en mamma til hunden sin få glede seg over det?

Slik fikk Vibeke *livsgleden* tilbake

Vibeke var så utslitt at hun hadde sluttet å le. Gleden, matlysten og søvnen forsvant. Da tok hun grep og hjalp seg selv tilbake til livet. Den enkle metoden hun bruker deler hun gladelig med andre.

TEKST: Kjersti Salvesen FOTO: Gry Traaen

Jeg bet tennene sammen til tross for at jeg var fullstendig utslitt. Gleden var forsvunnet, og det samme hadde matlysten. Etter hvert ble det vanskelig å puste, og jeg klarte ikke å sove om netene. Jeg hadde sluttet å le, og det var ingenting jeg kjente at jeg likte å gjøre. Alt var et ork. Til slutt eksisterte jeg bare. Kroppen streiket, og jeg ble sendt til skanning av hjernen og til en hjertespesialist, sier Vibeke Marie Tobiassen (55) med dempet stemme.

VANSKELIG Å PUSTE

Vi treffer Vibeke på Løkholmen i Arendal. Foruten noen som lufter hundene, er hun alene om å nyte vinterens svar på sørlandsidyll i havgapet. Til tross for at snøen laver ned, har Vibeke badedrakt under boblejakken og et par lag med ull. I perioder har hun badet i sjøen daglig, men nå er det en gang i uken.

– Det er kaldere i luften enn i vannet, sier den sporty 55-åringen.

Vibeke utstråler livsglede og er på et godt sted, men har jobbet målrettet for å komme dit. For snart fem år siden sa kroppen hennes stopp.

Hun har invitert oss inn i det koselige sørlandshuset hun deler med mannen Terje, der begge barna er oppvokst. Vibeke fyrer i peisen, tenner stearinlys og serverer en fargerik salat.

ALVORLIG BILULYKKE

12 år før Vibeke ble syk opplevde hun, mannen, barna og svigerforeldrene en alvorlig bilulykke. En dame, som fikk et illebefinnende da hun kjørte, frontkolliderte med familien.

– Damen døde, og vi seks havnet alle på sykehus. Det kom ett helikopter og fire ambulanser til ulykkesstedet, forteller Vibeke.

Det første døgnet var kritisk for Vibeke, som brakk brystbenet ved siden av hjertet, samt kragebenet og i tillegg skadet balansenerven.

– Jeg skjønnte ikke hvor kritisk det var, der jeg lå sammen med barna mine i sykesengen – og mannen min ved siden av, sier hun.

Etter ulykken ble Vibeke 60 prosent ufør.

MANGE JERN I ILDEN

Tobarnsmoren har vært prest og

menighetspedagog i Den norske kirke i over 20 år. De siste årene før kroppen sa stopp, jobbet hun med trosopplæring.

– Å skulle gjøre alt som var forventet i jobben i en 40 prosent stilling, gikk ikke. Det endte med at jeg arbeidet mye frivillig i tillegg.

Sammen med mannen ledet Vibeke familiearbeidet i menigheten, i tillegg til at hun var ansvarlig for høstbasaren. På toppen av det hele var tobarnsmoren engasjert i KFUK-KFUM og arrangerte barnefestivaler og leirer.

– Jeg jobbet altfor mye, samtidig som datteren min ble syk og diagnostisert med ME (myalgisk encefalopati, red.anm.).

Vibeke forteller at hovedsymptomet er PEM (Post-Exertional Malaise), som betyr at utmattelsen som følger med sykdommen, kan forverres etter en aktivitet.

– ME gir langvarig utmattelse, og legene fortalte datteren min at det er en alvorlig sykdom, samtidig som de sa at det ikke var noe konkret de kunne gjøre for henne, sier tobarnsmoren.

Det finnes ingen foreldrehjelp når

ISBADER: Vibeke
Tobiassen bader i sjøen i
Arendal året rundt.



et barn får ME, og Vibeke brukte lang tid på å finne ut av hvilke rettigheter familien hadde.

– Jeg ville sikre at datteren vår skulle ha det best mulig.

PRESSET SEG TIL DET YTTERSTE

Da datteren ikke lenger klarte å gå på skolen, fant Vibeke og Terje en måte å takle det på.

– Vi vekslet på å være hjemme med henne og på jobb og gjøre det vi måtte utenfor hjemmet. Det gikk en stund. Så kom pandemien og full isolasjon. Jeg ble frustrert og ikke minst redd for datteren vår, som ikke var vaksinert. Jeg hadde allerede presset kroppen til

det ytterste, og har i ettertid forstått at overgangsalderen inntraff samtidig som koronaen. Det gikk ikke lenger, og jeg ble sykemeldt, forteller Vibeke.

Legene og spesialistene fant ingen-ting.

– Jeg var glad de ikke fant noe, men det hjelper jo lite når kroppen ikke vil, sier 55-åringen, som opprinnelig er fra Bergen.

DEN BERØMTE OKSYGENMASKEN

Kroppen var utslitt på alle måter, og Vibeke hadde vanskelig for å puste.

– Jeg begynte hos en refleksolog, som sa at jeg pustet feil. Diafragma, pustemuskelen min, var låst. Jeg pustet

bare her oppe, sier hun og legger hånden på halsen.

Sammen med refleksologen jobbet Vibeke blant annet med å få pusten ned i magen.

– Refleksologen sa jeg var som en løk. Så snart vi fikk bukt med et lag, var det et nytt lag jeg trengte å jobbe med.

Noe som var krevende, var at «alle» rundt henne var så opptatt av at hun måtte ta vare på seg selv.

– De snakket om den berømte oksygenmasken, men jeg var for sliten til det. Jeg var forbi det stadiet at jeg kunne ta vare på meg selv – samtidig som jeg måtte være sterk nok til å ta vare på datteren min.

«Jeg lærte at kroppen bare har plass til en følelse av gangen. Når jeg har hatt det krevende, har jeg øvd på å tenke på hva jeg er takknemlig for.»

I TYKT OG TYNT: Mannen Terje har vært en god støttespiller for Vibeke hele veien.



PINK PARTY: Da Vibeke selv gikk på kurset Destinasjon Glede, var hun med på pink party hjemme hos grunnleggeren av kurset, kunstner Björg Thorhallsdottir.



Vibekes råd for mer livsglede:

- Å jobbe med egenkjærlighet, gjør deg klar over din egen verdi. Å lære å like deg selv, setter deg også i stand til å sette gode grenser, og gjør deg bevisst på hva du virkelig vil med livet – og hva som gir deg glede.
- Kjenn på takknemlighet. Kroppen har bare plass til en følelse av gangen, så når du har det vanskelig, kan du øve deg på å kjenne etter hva du tross alt er takknemlig for. Det vil fylle kroppen med en god følelse.
- Lær å bli tydelig overfor deg selv og andre: Hva vil du? Hvor mye orker du? Lag gjerne en timeplan!



EN VERDIFULL VANE: For Vibeke har det å bade i sjøen til enhver årstid blitt en viktig og verdifull vane.



Etter hvert begynte Vibeke i terapi hos en psykomotorisk fysioterapeut.

Her fikk hun satt ord på at det ikke var rart at kroppen hennes var utslitt.

– Jeg trengte å snakke om dette. Det hjalp meg i prosessen, både for å bli mer bevisst og for å kunne gjøre noen grep, sier Vibeke, som var sykemeldt i til sammen 52 uker.

Det var til god hjelp at denne fagpersonen var tydelig.

– Da alt fløt, og jeg ikke hadde ork til noe, ga hun meg helt konkrete beskjeder. Hun ba meg kjøpe blomster jeg likte selv og sa jeg skulle tenne stearinlys for min egen del, forteller Vibeke.

JAKTEN PÅ GLEDE

En dag Vibeke skrollet på sosiale medier, dukket det opp en reklame for et ettårig kurs, Destinasjon Glede, som kunstner Björg Thorhallsdottir sto bak.

– Reklamen dukket stadig opp i fee-

den og fanget oppmerksomheten min. Jeg tenkte at det kanskje var meningen, men syntes samtidig det var for dyrt med 4400 kroner. Heldigvis nevnte jeg det for Terje, og før jeg var ferdig med å fortelle, sa han at det var klart jeg skulle være med på dette. Han sa at det absolutt ikke var dyrt.

Vibeke fikk med seg både moren og søsteren sin også på det ettårige kurset, der målet var å finne mer livsglede.

– Jeg meldte meg også på en lokal kollokviegruppe i regi av kurset. Jeg hadde takket nei til alt som var sosialt i mange år og trengte å utvide nettverket og få noen venner utenom jobb. Første gang vi møttes, satte jeg meg helt bak-erst og gjemte meg bak et munnbind. Jeg fortalte at jeg ikke hadde mulighet

til å delta på noen av reisene, forteller Vibeke.

I løpet av ett år med Destinasjon Glede arrangeres det turer både innen- og utenlands.

– En av damene i kollokviegruppen sa at om noen trengte å komme seg litt bort, så var det nok nettopp meg, sier Vibeke.

– Kjente dere hverandre?

– Nei, men hun så meg.

BLE GLADERE

I løpet av kurset begynte tobarnsmoren å jobbe med egenkjærlighet.

– Jeg lærte å lytte innover. Å høre på min egen indre stemme. Ikke bare lytte utover, slik jeg alltid hadde gjort. Det var uvant. Jeg jobbet med å endre

GYLDNE ØYEBLIKK: Vibeke nyter et øyeblikk med levende lys og håndarbeid.



vanene mine. Blant annet begynte jeg å tenne stearinlys, drikke kaffe og ta litt tid for meg selv på morgenen. Jeg begynte også å bade i sjøen hver dag. Og så skjer det at jeg reiser på flere turer. Tre helger er jeg borte ... Jeg som ikke hadde trodd at jeg noensinne kunne reise hjemmefra, forteller Vibeke med et stort smil.

– Hvordan gikk det?

– Det var godt for meg. Familien min merket også at det gjorde noe med meg. De så at jeg ble gladere og hadde det bedre. Da året var omme hadde datteren min snakket med mannen min om at de ville melde meg på Destinasjon Glede ett år til.

FRA KURSDELTAGER TIL SJEF

Til Norsk Ukeblad sier ektemannen Terje at det beste for ham var å se kona bli oppmerksom på små og store gleder i livet igjen.

– Destinasjon Glede har betydd enormt mye for Vibeke, og det har hele familien nytt godt av. Vibeke har fått mye å engasjere seg i, som den engasjerte personen hun var – og igjen har

blitt. Dessuten har hun fått mange nye venner, både her i Arendal og ellers i landet, sier Terje.

Like før jul sluttet Vibeke i Den norske kirke og begynte som daglig leder i Destinasjon Glede.

– Det jeg opplevde har vært livsendrende, så da Björg Thorhallsdottir ringte og spurte, tenkte jeg at det å få lov til å jobbe med noe som har betydning så mye for meg, ville være godt. Som prest har jeg jobbet mye med sjelesorg, noe som også er nyttig å ha med seg i oppfølgingen av kursdeltagerne, svarer Vibeke, som tidligere drømte om å bli sykehusprest.

Hun legger til at det føles fint å jobbe med mennesker med alle slags bakgrunner, i ulike aldre og med forskjellige religioner, yrker og politiske ståsteder.

TAKKNEMLIGHET

– Hva var det viktigste du selv lærte?

– Kanskje det å være takknemlig. Jeg lærte at kroppen bare har plass til en følelse av gangen. Når jeg har hatt det krevende, har jeg øvd på å tenke på hva jeg er takknemlig for. Slik tar jeg

med meg takknemligheten videre inn i natten. Bevisstheten rundt hva slags følelse jeg vil ha i kroppen, har vært livsendrende.

Vibeke opplever at hun har klart «å lande» i sitt eget liv.

– Livet skjer hele tiden. Det å beholde troen på at det blir bra igjen når livet er krevende, har hjulpet meg. Jeg håndterer det vanskelige og vonde på en helt annen måte enn før. Fire dager etter at jeg begynte i den nye jobben, ringte mamma og sa at pappa lå for døden. Tapet av pappa ville vært så mye vanskeligere å takle for bare noen få år siden. Nå har jeg andre verktøy til å håndtere livskrisene, sier Vibeke.

55-åringen har begynt å løpe, og nylig løp hun Oslo Maraton sammen med både sønnen sin og Björg Thorhallsdottir.

– Han løp ti kilometer på 32 minutter, mens Björg og jeg brukte litt lengre tid. Da han var i mål, løp han tilbake og møtte Björg og meg. Han motiverte oss til å komme i mål. Og vi klarte det! •

INTERIØR

og inspirasjon

TIPS
TIL GODE
GARDINVALG



**FORNY
KJØKKENET**
med enkle grep

Bla om

FAMILIEHJEM: Julie stortrives sammen med mann og barn i det koselige rekkehuset på Maura i Nannestad. Kjøkken: Innredningen fra Ikea er som den var da de overtok huset, men Julie og Halvor har satt inn ny benkeplate i marmorlook. Murflisene er fra Right Price Tiles.



«Det er morsomt å skape ting selv. Jeg får en idé, så spør jeg Halvor om han kan skaffe meg det jeg trenger.»

KJØKKEN: Innredningen fra Ikea er som den var da de overtok huset, men Julie og Halvor har satt inn ny benkeplate i marmorlook. Murflisene er fra Right-Price Tiles.



KREATIV: Planen var egentlig å ha skyvedører til garderoben ved siden av kjøkkenet, men så kom Julie på at hun like gjerne kunne lage noen rustikke dører selv. Disse har hun beiset i fargen Høstbrun, det samme har hun gjort med den lille benken hun selv har snekret.



SELVGJORT: Kaffekroken på kjøkkenet har åpne hyller som Julie selv har laget og beiset i fargen Høstbrun.



Lunt og rustikt

I tomannsboligen i Nannestad er det lunt og koselig. Julie innreder med litt brukt og litt hjemmesnekret, og dette understreker den rustikke følelsen.

TEKST: Kjersti Lunna Aass FOTO: Jeanette Bækkevold



TIL BORDS: Bordet i spisestua er laget av en møbelsnekker, og Julie fant det på Finn. Stolene er fra Søstrene Grene, og fra taket henger en lampe kjøpt på Lampehuset.



Tomannsboligen, som er bygget tidlig på 1990-tallet, ligger i et boligfelt på Maura i Nannestad i Viken fylke, og her er det 114 kvadratmeter fordelt på to etasjer. Første etasje består av kjøkken, stue, spisestue, gang, bad og et gjesterom, mens det i andre etasje er to soverom og loftstue.

Her bor Julie Marie Haugamo (32) og samboer Halvor Myrvold (34) sammen med barna Jesper og Jens Oteliuss.

BRUKT OG HJEMMELAGET

Julie og Halvor hadde litt møbler fra før, men en god

del måtte byttes ut for å passe inn denne planløsningen. Det meste har de kjøpt brukt.

– Jeg er veldig glad i å kjøpe brukt, av flere grunner. Jeg er glad i å bytte ut interiøret innimellom, og når det er barn og dyr i huset, blir jo ting ganske fort slitt eller ødelagt, sier Julie.

I tillegg til familien på fire, består husholdningen nemlig også av hunden Doris og omplasseringskattene Spartacus og Rambo.

Julie er kreativ og liker å lage ting selv, så her i huset er det også en god del hjemmelaget når det gjelder møbler og inventar.

DYREVENNER: Familien har to katter, Rambo og Spartacus, og dessuten en fransk bulldogg ved navn Doris. Julie trives med dyr i huset, så da får det heller være at møbler og inventar kloses på og blir slitt.

– Egentlig skulle vi ha skyvedører foran garderobekroken ved kjøkkenet, men så kom jeg på at det kanskje kunne være fint med noen rustikke dører i stedet. Halvor hjalp meg å kappe til noen planker, og så monterte jeg dem sammen og beiset dem, forteller Julie, som også har snekret skrivebord til barnerommet, sofabord til loftstua og hyller til kjøkkenet.

– Jeg er nok litt arvelig belastet, for faren min har alltid drevet og laget møbler på hobbybasis. Det er

morsomt å skape ting selv. Jeg får en idé, og så spør jeg Halvor om han kan skaffe meg planker og beis eller hva jeg trenger. Og det gjør han.

Halvor er rørlegger av yrke, mens Julie er helsefagarbeider og jobber på et sykehjem. Men hun er også utdannet hudpleier, og drømmen er å kunne åpne egen salong i garasjen.

– Det hadde virkelig vært noe, og kanskje får jeg gjort alvor av det når ungene er blitt litt større. Muligheten er der, i alle fall. •



BRUKTKJØP: Både sofaen fra Ikea og bordet fra Home & Cottage er kjøpt brukt via Finn. Gulvteppet er fra Trendcarpet, den store lykten fra Kid og speilet fra Bohus, mens taklampen er kjøpt på Lampehuset.

SOV GODT: Julie og Halvors soverom er malt i fargen Blek sand, med en kontrastvegg i kalkmaling. Taklampen og nattbordet er fra Kid, mens nattbordslampen er kjøpt på Rusta.



HØSTFARGER: Arbeidsbordet på Jespers rom har Julie laget selv ved å lime sammen tykke planker. Krakken fra Ikea har hun pusset ned og beiset i fargen Høstbrun, det samme har hun gjort med papirholderen på veggen.

BRUKT: Jesper har fått en fin, gammel seng som er kjøpt på Finn. Veggen til høyre har fått fargen Skimmer, mens resten av rommet er hvitmalt.



Forny et kjøkkenet med enkle midler

Ikea-kjøkkenet var brukbart, men kjedelig hvitt da fargerike Engla flyttet inn. Med litt maling og enkelte nye innslag fikk hun et «nytt» kjøkken til en billig penge.

TEKST: Kjersti Lunnan Aass FOTO: Jeanette Bækkevold
INSTAGRAM: @englaskreativeverden



BILLIG FORNYELSE: Engla har fått maksimal fornyelse for en billig penge på kjøkkenet sitt i loftsleiligheten i Hakadal.



UNDER SKRÅTAKET: Engla har en kjøpmannsdisk hun har malt i fargen Dusty green. Bordet som står midt på kjøkkengulvet, er også malt i denne fargen. Over bjelkene er taket malt i fargen Sand, mens det under bjelkene er brukt Egghvit.



NYMALT: Ikea-kjøkkenet, som er rundt 15 år gammelt, var for fint til at det var økonomisk forsvarlig å bytte det ut. I stedet har Engla fornyet det med nye farger og knotter. Overskapene og veggene er malt i fargen Treasure, mens benkeskapene har fått fargen Belgian Brown. Engla har dessuten malt den nederste delen av komfyren for å få den til å gli mer naturlig inn i innredningen.

FØR: Kjøkkeninnredningen fra Ikea var helt grei, men altfor lite fargerik for Engla. Her måtte noe gjøres.

Kjersti Lunnan Aass

FØR

FØR: I det som tidligere var et tørkeloft i huset fra 1910, er det innredet leilighet med kraftige bjelker og skråtak. På grunn av en vannlekkasje fikk Engla lagt nytt gulv, og hun har dessuten malt både kjøkkeninnredningen og veggene.

Kjersti Lunnan Aass

Loftsleiligheten i Hakadal var akkurat det Engla Strand (51) hadde drømt om, med skråtak og kraftige bjelker. Huset er bygget i 1910 og besto opprinnelig av fire arbeiderboliger. I nyere tid er det store tørkeloftet innredet til leilighet, og det var hit Engla og sønnen Robin Leander (13) kom med flyttelasset sitt for et par år siden. Her har de rundt 100 kvadratmeter til disposisjon med kjøkken, stue, to soverom og bad.

– Nytt kjøkken var det ikke aktuelt å bruke penger på, men den 15 år gamle Ikea-innredningen var temmelig kjedelig, så her var det bare å sette i gang, forteller Engla.

Noen rørleggerarbeider måtte imidlertid gjøres, og da hadde visst rørleggeren gjort en aldri så liten tabbe som førte til vannlekkasje.

– Dette var rett før vi flyttet inn, og jeg fikk telefon fra naboen under om at det dryppet vann fra taket deres. Heldigvis rakk det ikke å bli veldig store skader bortsett fra på gulvet hos meg, så det måtte byttes. Ellers gikk det bra.

Engla valgte å male overskapene og veggene i en varm, nokså lys grønnfarge, mens benken og underskapene ble lysebrune. Flisene på veggene ble dekket med mikrosement. Skap og skuffer fikk nye knotter i messingfarge, og da hun også malte nederste del av den hvite komfyren, ble det en fin helhet i det som nå fremstår som et nytt og fresht kjøkken.

GODT UTNYTTET

Selv om loftsleiligheten ikke er så stor, er plassen godt utnyttet. Engla er nemlig opptatt av å kunne ha plass til besøk av sine to voksne barn og til sammen fire barnebarn, riktignok ikke alle på én gang. Da soverommet skulle pusses opp, valgte hun å sette inn en vegg slik at det ble et kott under skråtaket. Hun fikk hjelp av en venn som laget en «låvedør» og hengte den på en skinne slik at den bare kan skyves til side. Det ble en enkel og svært dekorativ løsning i det rustikke rommet.

– Det er veldig praktisk, så den løsningen er jeg kjempefornøyd med. Det gjelder å utnytte alle kroker og krokar.

Leiligheten er for det aller meste innredet med brukfunn.

– Vi har en byttering på Facebook her i lokalmiljøet, det er helt genialt. Jeg blir ikke så lett knyttet til ting, så jeg kan fint kvitte meg med det jeg ikke trenger, sier Engla og ler.

Hun er av det kreative slaget og lager mye selv også, men da hun skulle prøve



OPPHENGT: En hylle og en knaggrekke som er satt opp på enden av kjøkkenskapene, er malt i Belgian Brown, samme farge som på endevæggen.

seg på å lage lyslykter av hengende flasker, måtte hun til slutt melde pass.

– Jeg hadde fått tomflasker av naboer og venner, og planen var å kutte av bunnen for å kunne montere inn en lysholder. Jeg gjorde mange forsøk, men alle var mislykkede, det endte med masse knuste flasker. Heldigvis fant jeg noen ferdiglagde i en bruktbutikk i stedet, så det ordnet seg til slutt. •

«Nytt kjøkken var det ikke aktuelt å bruke penger på.»



STILLEBEN: Trekassen er et bruktfunn, og oppå har Engla satt norgesglass med mel, pasta og nøtter.



GRØNT: Bordet og kjøpmannsdisen er kjøpt brukt og malt i fargen Dusty Green.

BESTIKKSTATIV: Engla har laget stativet til bestikket selv – av spraymalte hermetikkbokser som er plassert på rester av et bord, og håndtaket som er skrudd fast, er egentlig en avkappet trefjøl.

Gode gardinvalg

Skal gardinene være et dekorelement i rommet, eller skal de også dekke et praktisk behov? Valget av gardiner avhenger av hvilken funksjon de faktisk skal ha.

TEKST: Irén Evensen FOTO: Christoffer Regild og produsentene

LIFT: En liftgardin er både praktisk og fint, spesielt i rom der gardinene ikke skal være for dominerende. Khotan fabrics, kr 1990 pr. meter, fra Designers Guild.

TIPS!

Heng gardinene minst ti cm over vinduskarmen, dette gir en illusjon av at det virker høyere under taket.



RYNKEFRIE: Bruk en steamer for å holde gardinene rynkefrie, og kjøp en tekstilspray for å friske dem opp mellom vask. Twilight Fog fra Himla, 140X290 cm, kr 2059.



FLORAL: Ghirlanda-kolleksjonen er inspirert av den klassiske italienske renessansehagen, med en eklektisk kombinasjon av teksturer og stiler fra malende blomster til utsøkte broderier, teksturerede striper og bredbreddetrykk. Isabella Fuchsia, 135x100 cm, ca. kr 2130, fra Designers Guild.

GODE GRUNNER FOR GARDINER:

- **Demper støy:** Lange, fôrede gardiner er ekstra effektive lyddempere. Det finnes også tekniske akustikketekstiler som er vevd med lydabsorberende fiber slik at de fanger opp lyd.
- **Beskytter mot solen:** Tekstiler med høy lystetthet gir best effekt, eller mørkleggende tekstiler i såkalt dimout- eller blackout.
- **Lunende:** Gardiner luner trekkfulle vinduer og gir et varmende uttrykk.
- **Innsyn:** Gardiner skjærer mot innsyn, ikke minst når det er mørkt ute og lyst inne.

Kilde: ifi.no



TAKTILITET: Gardiner i to ulike typer tekstiler for å skape taktilitet, fra Zara Home. Gulvteppet er fra Kirsten Friberg og lampen Akari av Isamu Noguchi fra Vitra.



TRANSPARENT: Transparente materialer slipper inn sollys og gir lys i rommet, samtidig som det skjærer mot innsyn. Brooklyn fra Luxaflex filtrerer lyset vakkert.



STOFFLIGHET: Tilfører du litt stofflighet bringer du samtidig inn noe mykt og dempende. Tekstiler fra Designers Guild, Ghirlanda, kr 1490 pr. meter.



BLOMSTRETE: Olga gardinlengder i bomull, med doble kanaler for oppheng, kr 249 for to stk., fra Rusta.



LIFT: Heisgardin i bomull med garnfargede striper. Leveres ferdig montert med trepinne øverst og metallpinne nederst. Ulike størrelser, fra kr 490, fra Ellos Home.



Vakker vårgenser

Mykt garn, delikate farger, grafisk mønster i rundfelt bærestykke
– en av sesongens fineste!

DESIGN: Design: Viking Garn v/Turid Stapnes FOTO: Studio Hjelm

«MÅLFRID» GENSER

Størrelser: XS (S) M (L) XL (XXL)

Plaggets mål:

Overvidde: 88 (96) 104 (112) 120 (128) cm

Hel lengde: 64 (65) 66 (67) 68 (69) cm

Ermelengde: 44 (45) 46 (47) 48 (49) cm

Garn: Viking Alpaca Bris (60 % baby alpaka, 11 % merinoull, 29 % nylon, 50 g = ca. 150 m)

Garnmengde/farger:

Lys gammelrosa nr. 374: 3 (4) 4 (5) 5 (6) nøster

Beige nr. 307: 1 (2) 2 (2) 3 (3) nøster

Hvit nr. 300: 1 (1) 2 (2) 2 (2) nøster

Lys petrol nr. 331: 1 (1) 1 (2) 2 (2) nøster

Veil. pinner: Rundp og strømpep nr. 5 og 6

Strikkefasthet: 15 m glattstrikk på p nr. 6 = 10 cm

Fremgangsmåte: Plagget strikkes rundt, nedenfra og opp, med rundfelling i mønster etter diagr.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift nr. 2415-13 og garn fås hos Viking Garn, tlf. 51 61 16 60, post@viking-garn.no eller viking-garn.no.

BOLEN

Legg opp med beige på p nr. 5, 132 (144) 156 (168) 180 (192) m. Strikk vrbord rundt, 1 r, 1 vr, til arb måler ca. 7 cm.

Skift til p nr. 6. Strikk mønster I rundt etter diagr, deretter lys gammelrosa glattstrikk. Sett et merke i hver side med 67 (73) 79 (85) 91 (97) m til forstykket og 65 (71) 77 (83) 89 (95) m til bakstykket.

Når arb måler ca. 42 (42) 43 (43) 44 (44) cm, fell 8 m i hver side (4 m på hver side av merket). Legg arb til side.

ERMER

Legg opp med beige på strømpep nr. 5, 28 (30) 32 (34) 36 (38) m. Strikk vrbord rundt, 1 r, 1 vr, til arb måler ca. 6 cm.

Skift til p nr. 6. Strikk mønster I rundt etter diagr, samtidig som det økes på første omg jevnt fordelt til 30 (36) 36 (42) 42 (42) m. Sett et merke i omg beg (= midt under ermet).

Etter mønster I strikkes lys gammelrosa glattstrikk, samtidig som det økes 1 m på hver side av merket ca. hver 2½ (3) 2½ (3½) 3 (3) cm til det er 54 (56) 58 (60) 62 (64) m og ermet måler ca. 44

(45) 46 (47) 48 (49) cm.

Fell 8 m midt under ermet på siste omg (4 m på hver side av merket). Strikk et tilsvarende erme.

BÆRESTYKKET

Sett alle delene inn på samme rundp nr. 6 med ett erme over hver felling på bolen = 208 (224) 240 (256) 272 (288) m.

Strikk 0 (1) 1 (2) 2 (3) cm glattstrikk, deretter mønster II rundt etter diagr. Begynn bak ved høyre skulder og tell ut fra midt på ryggen hvor i diagr du skal starte. Fell som vist i diagr. Når diagr er strikket ferdig, gjenstår det 78 (84) 90 (96) 102 (108) m.

HALSKANT

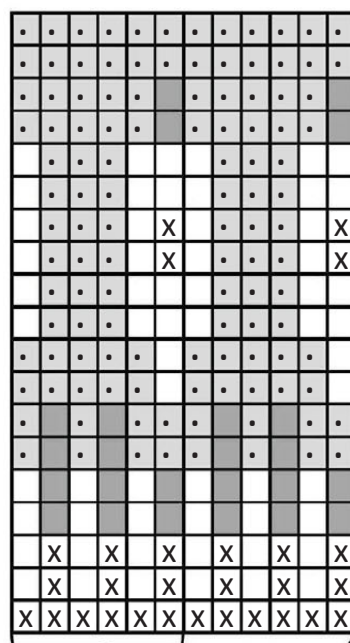
Skift til p nr. 5 og hvitt. Strikk 1 omg glattstrikk, deretter vrbord rundt, 1 r, 1 vr, i 4 omg. Fell av med r over r og vr over vr.

MONTERING

Sy sammen under ermene.



Mønster I

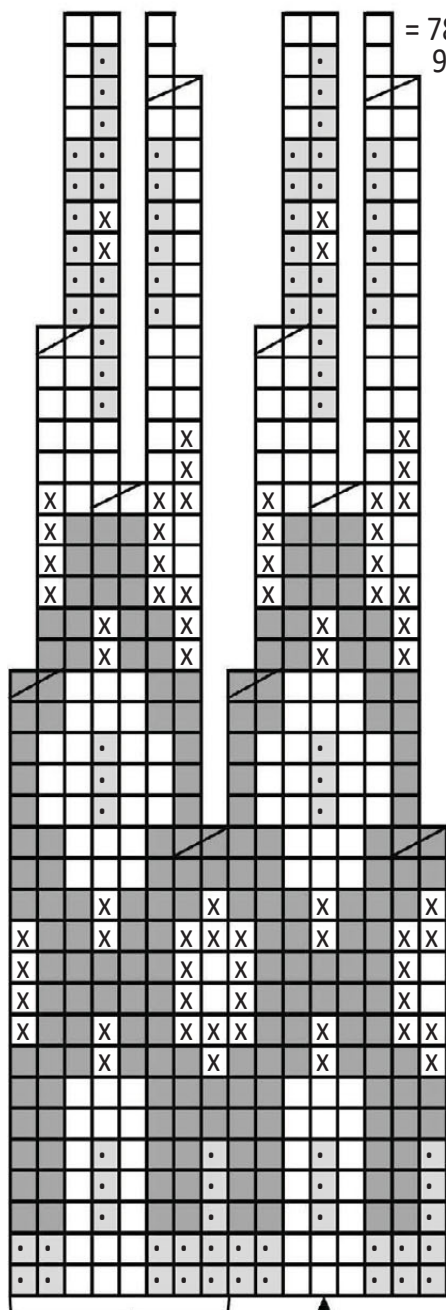


- X = Beige
- = Hvit
- = Lys petrol
- = Lys gammelrosa

Gjentas

Beg her på
forstykket
og på ermene

Mønster II



= 78 - 84 - 90 -
96 - 102 - 108 m

= 208 - 224 - 240
256 - 272 - 288 m

Gjentas

Midt på ryggen

- = Lys gammelrosa
- = Hvit
- = Lys petrol
- X = Beige
- = 2 m rett sammen

TIPS

Hvis du ønsker en kraftigere halskant, kan du strikke den til det dobbelte av ønsket lengde, brette den inn og sy til på vrangen med løse sting.

Novelle



En ny begynnelse

Tross regnet som hadde øst ned uten stans, lå det noe lovende i luften. Splinten i hjertet hennes var slipt, og fremdeles kunne hun kjenne de skarpe taggene – men det var likevel som om hun ante noe godt på vei ...

NOVELLE AV: Bente Monge ILLUSTRERT AV: Getty Images



Lena husket den utholdelige spenningen hun var fylt av før hun kunne åpne dørene til overnattingsstedet hun hadde stablet på bena. Fem rom til utleie ville være nok, hadde hun regnet ut. Estimater stemte stort sett. Et par ganger hadde hun riktig nok ofret sitt eget soverom for å rydde plass til gjester som ikke hadde noe sted å gjøre av seg. Rutinene var for lengst på plass, dagene belagt fra morgen til kveld, og det var slik hun ville ha det. Hun tenkte ikke så mye på Anders lenger. Funderte ikke på hvordan

han håndterte foreldrerollen han brått ble kastet inn i. Eventyret han hadde på si, et eventyr som endte med at hun ble vraket, sendte henne inn i et mørke det tok lang tid å frigjøre seg fra.

Overnattingsstedet hun lenge hadde tenkt på å etablere, ble redningen.

Det harde arbeidet ga ikke rom for grublerier og tanker om hva hun hadde mistet. Hun ville ikke vite noe om kvinnen som i hennes øyne hadde drevet et taktisk spill for å feste grepet om Anders. Men en kveld dukket den skyldige opp i resepsjonen sammen med et par veninner som hadde hørt om stedet, og ville overraske den vordende mammaen med en overnatting utenom det vanlige.

Mona som hun het, trodde kanskje at Lena ikke visste hvem hun var, men det gjorde hun. Hun lot som ingenting. Dullet for de opprømte damene med stødige hender. Lot som om hun ble takknemlig for beundringen de ga uttrykk for med tanke på hva hun hadde utrettet. Neste morgen sto hun gjemt bak gardinet og kikket etter den lystige gjengen som dro av sted. Betraktet Monas runde mage, som sto for henne som et trofé, mens naget mot Anders vellet opp i brystet.

Da bilen forsvant rundt svingen, rømte hun inn på toalettet for å stagge gråten som truet med å velte frem. Ante ikke hvor lenge hun ble sittende og rugge frem og tilbake på toalettlokket for å samle seg. Tvang seg til slutt opp på bena for å traktere gjestene. Lena var kjent for å være imøtekommende og ivrig i tjenesten, noe som var et stort pluss med tanke på gode anmeldelser.

Våren hadde ikke levd opp til ryktet dette året. Regnet som pisket mot rutene kveld etter kveld, innbød til kosekvelder foran

peisen. Lena hadde heldigvis Mina å ty til når gjestene hadde behov for litt munn godt. Tross ung alder var hun en racer når det gjaldt å trylle frem fristende bakverk det gikk gjetord om. Driften gikk på skinner, Lena hadde ingenting å bekymre seg for, dermed vandret tankene egne veier når det led mot

– Beklager, sa han. – For at jeg dukker opp uanmeldt. Har vært på forretningsreise hele helgen. Tanken var å kjøre rett hjem etterpå, men jeg ble plutselig så sliten. Skiltet som dukket opp nedi veien var ikke til å motstå. Du har ikke tilfeldigvis et ledig rom for natten? Lena nikket.

Hadde jeg kunne valgt om igjen, ville jeg satset på kjærligheten uten å nøle.

kveld. Tross regnet som øste ned uten stans, lå det noe lovende i luften. Noe hun var utestengt fra. Splinten i hjertet hennes var slipt, men fremdeles kunne hun kjenne de skarpe taggene når hun hadde for lite å gjøre.

En kveld i midten av mai, hadde hun kun en gjest å ta seg av. En eldre dame som ga uttrykk for at hun var sliten og ville tidlig i seng. Lena nikket og sa at hun forsto. I neste øyeblikk forsikret hun den veifarende om at rommet hennes sto klart. Innerst inne hadde hun håpet på en prat. Et dykk inn i en annens liv. En flukt fra tankene som hadde begynt å omringe henne i det siste, ville ikke vært av veien. Sulen etter å oppsøke Anders hadde begynt å prikke i nervebanene, noe som var absurd nå som han hadde en ny kvinne å varme seg på. Lena forsto det fremdeles ikke. Hvordan det kunne gå så galt. Hvorfor hun ikke kunne glemme. Det måtte være våren, til tross for det trøstesløse været.

Hun var på vei over gulvet i resepsjonen for å låse for kvelden da inngangsdøren gled opp. Inn kom en mørkkledd mann som trakk en trillekoffert etter seg.

– Det lar seg nok ordne, sa hun. – Kjøkkenet er stengt, men litt å bite i skal du alltid få.

Det takknemlige smilet som for over ansiktet til den fremmede, kalte på hennes eget.

– For et ufyselig vær, utbrøt hun. – Og dette skal liksom kalles vår. Vi har i det minste tak over hodet, det er da noe. Du får flere rom å velge blant, forresten. Har bare én gjest foruten deg i natt. Slik er det av og til.

Mannen rakte frem en kald hånd.

– Tar gjerne til takke med det beste, sa han. – En seng som sender meg raskt inn i drømmeland hadde ikke vært å forakte. Du må gjerne plukke den ut. Niklas, heter jeg. Hyggelig å hilse på.

Lena ble sittende foran peisen og dorme. Hun likte ikke å forlate samlingspunktet før ilden var i ferd med å dø ut. Tankene kretset rundt den sist ankomne gjesten. Hun funderte på hvem han kunne være, hvilken historie han

bar på. Noe i blikket hans hadde fortalt henne at livet kanskje ikke gikk på skinner. Et rom for natten. I morgen tidlig ville han reise videre. En fremmed som tilfeldigvis hadde krysset hennes vei.

Niklas kom ned trappen idet Lena skrådde over gulvet med et brett i hendene.

– God morgen! utbrøt han. – Kan ikke huske sist jeg sov så godt. Det var visst riktig å la deg velge leie. Sengen var en drøm.

Lena møtte blikket hans og rødmet. Ble ergerlig på seg selv i det samme. Ergerlig over at hun så for seg noe annet enn det som ble sagt. Hun strøk en hånd over håret med keitete bevegelser mens hun lette etter noe å si. Noe som ikke røpet den lite profesjonelle holdningen. Angret på at hun ikke hadde børstet håret i det minste.

– Jeg lurar på én ting, sa Niklas. – Er det mulig å være her en natt til? Gjerne i det samme rommet, hvis det er mulig. Jeg tenkte ikke jobb da jeg våknet i dag tidlig. Et aldri så lite under kan jeg forsikre deg om.

– Det skal vi nok ordne, sa Lena. – Jeg skriver deg inn etter frokosten. Eggerøren er klar om et lite øyeblikk.

Den eldre damen og Niklas hadde funnet hverandre, oppdaget Lena da hun kom inn i spisestuen med nok et brett.

– Vi fant ut at det ble for dumt å sitte hver for oss nå som det bare er oss to, utbrøt han.

Den eldre damen nikket.

– Det er så hyggelig å ha noen å prate med, sa hun.

– Er dessverre ikke mange menn som tilbyr meg sitt selskap lenger, hvor underlig det enn høres ut.

Hun blunket muntert til Lena. Løftet kaffekoppen til en skål Niklas straks gjengjeldte.

– Ser ut til at det klarer opp, sa han. – Tror jeg tar meg en spasertur etterpå. Strekker litt på bena nå som ingenting haster. Har du en rute du kan anbefale?

Lena satt på kontoret og kikket over regnskapet. Klarte for én gangs skyld ikke å konsentrere seg om tallene det var meningen at hun skulle forstå seg på. Finnene vandret over tastaturet uten mål og mening før hun brått bestemte seg. Sekunder senere dukket ansiktet til Niklas opp på skjermen. Han arbeidet innen data. Hadde kjøpt og kvittet seg med firmaer i flere omganger. Figurerte hyppig i media, etter oppslagene å dømme. Ingen katastrofer var nevnt. Ingen partnere heller. Lena skvatt til da telefonen begynte å vibrere på bordet. Lukket ned opplysningene hun hadde tastet seg frem til med raske fingre. Forsto ikke hvorfor hun var så oppsatt på å snoke i livet til en tilfeldig gjest. Første og siste gang, lovet hun seg selv.

Hun var på vei inn for å sjekke glørne i peisen. Stoppet opp da hun fikk øye på Niklas, som satt og halvsov i den ene lenestolen. Hadde bestemt seg for å liste seg ut igjen da han rettet seg opp og fikk øye på henne.

– Hei der, sa han. – Det var fristende å bli sittende en stund. La tankene vandre mens ilden dør ut. Selv om de ikke alltid tar veier en foretrekker.

Lena møtte blikket hans i et svimlende sekund. Hvordan kunne han vite hvordan hun hadde det? I neste øyeblikk tok hun tak i seg selv.

Selvfølgerlig visste han ikke. Hvordan kunne hun tro noe sånt.

– Har du tid til å slå deg ned? spurte han. – Jeg er virkelig imponert over dette stedet. Hvor hjemlig det føles. Gjestene må vel hives ut.

Lena tok sikte på den ledige stolen. Slo seg ned og plasserte bena på krakken.

– Takk, sa hun. – Jeg liker å gjøre det hyggelig for folk. Forsøker å gi dem en opplevelse de husker for livet. Er ikke bestandig like lystbetont å stå til tjeneste, må jeg innrømme. Men slik er det vel i de fleste yrker.

Niklas nikket.

– Sikkert, sa han. – Selv står jeg ikke til tjeneste for andre enn meg selv. Det var slik jeg ville ha det i lang tid. Karrieren gikk foran alt, og det kostet meg et godt og stabilt forhold. En kvinne jeg ikke forsto verdien av før det var for sent. Da jeg kom til meg selv, hadde hun bestemt seg for å gifte seg med en annen. Hadde jeg kunne valgt om igjen, ville jeg satset på kjærligheten uten å nøle.

– Jeg satset også på kjærligheten, sa Lena. – Og mistet den, akkurat som du. Under andre omstendigheter, riktig nok. Våren er vanskeligst, synes jeg. Lykkelige par dukker opp som paddehatter over alt. Bare vent til solen kommer tilbake. Da har vi det gående frem til folk trekker innendørs igjen.

– Du sier noe, utbrøt Niklas. – Best å stålsette seg, kanskje. Godta tingenes tilstand. Jeg rakk å tenke en god del under spaserturen i dag. Begynner å innse at all jobbingen bærer preg av en slags flukt. På tide å trappe ned. Helst før det første hjerteattakk er et faktum.

– Så heldig er ikke jeg, lo Lena. – Jeg blir nødt til å stå på for gjestene mine, enn så lenge. Fremtiden vil vise hvor lenge jeg orker å holde på. Det er dette jeg liker, nå som jeg allikevel er alene.

– To skip som møtes i natten. – Det er visst oss to,

sa Niklas. Dette kunne blitt opptakten til en film av det romantiske slaget, ikke sant?

Lena var glad for at Niklas ikke kunne se rødmen som steg opp i ansiktet. Det var noe med denne mannen som gjorde at hun ikke hadde lyst til å forlate ham, til tross for at hun burde ha takket for seg og ønsket ham en god natt. Hun hadde tatt imot mange en mannlig gjester i løpet av det siste året, uten å kjenne på lysten til å bli bedre kjent med noen av dem. Nå satt hun her og gruet seg til å ta farvel med en fyr som ikke så ut til å være av den nysgjerrige typen.

Så var avskjedens stund kommet, sa Niklas.

Han sto med triliebagen foran seg, klar til å forsvinne ut av livet hennes.

Møtte blikket til Lena og holdt det fast. Lenge nok til at hennes eget begynte å flakke.

– God tur hjem, sa hun fort. – Husk at du er velkommen tilbake. Ta gjerne med deg et visittkort.

Niklas nikket før han fulgte oppfordringen.

– Du ser meg nok igjen om ikke altfor lenge, sa han. – Det neste forretningsmøtet er like om hjørnet. Samme sted som sist, har jeg fått vite. Neste gang mailer jeg på forhånd. Håper jeg er heldig og får det samme rommet.

Han tidde. Studerte rødmen som fløy over ansiktet til Lena med et fornøyd smil om munnen. Rakte frem en hånd hun tok imot uten å nøle. Varm, denne gangen. En hånd hun ikke hadde lyst til å slippe.

– Vi sees snart, sa han lavt.

Lena nikket. Rakk ikke å trekke til seg blikket da Niklas snudde seg for å vinke. I neste øyeblikk forsvant han ut av døren med lette, guttaktige skritt. Selv følte hun for å danse. •

Som abonnent av Norsk Ukeblad kan du lese
bladet ditt når som helst og hvor som helst på
nettbrett eller smarttelefon i appen Flipp,
uten at det koster noe ekstra!



SLIK GJØR DU DET

1. Scan QR-koden nede til høyre eller gå inn på flipp.no/solo - og registrer deg.
2. Last ned appen Flipp på din smarttelefon eller nettbrett. Du finner Flipp i App Store og Google Play.
3. Logg inn og les i vei!

Vel inne i appen finner du nye og tidligere utgaver av Norsk Ukeblad som du kan laste ned og lese også når du ikke har tilgang til internett.

Hvis du ønsker det, kan du lese alle de andre norske og nordiske bladene fra Egmont, inkludert Norsk Ukeblad strikkespesialer, på Flipp for bare 29 kroner i måneden.



flipp

PS!

ER DU IKKE ABONNENT?

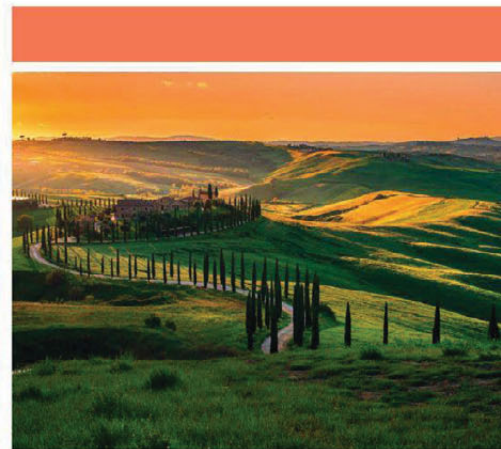
Da kan du gå inn på bladkiosken.no og få et godt tilbud på abonnement i dag!



Bestill
på nett:

Storytravel.no

post@storytravel.no
Tlf: 22 22 22 26



26. AUGUST OG 7. OKTOBER 2025 | FLY | 8 DAGER | FRA 13 900,-

Pris per
person fra
13 900,-

Utforsk Toscana – det beste av Italia!

Bli med på en uforglemmelig gruppereise til hjertet av Italia, hvor vakker landskap, historiske byer og utsøkte smaksopplevelser venter!

På denne gruppereisen tar vi deg med til noen av Italias vakreste og mest legendariske byer, som Firenze, Pisa, Lucca og San Gimignano. Hver by har sin egen unike sjarm, og sammen gir de deg et uforglemmelig innblikk i Toscanas rike historie og tradisjoner.

Vi skal se kjente attraksjoner, rusle i trange, brosteinsbelagte gater, smake på lokale delikatesser og ta inn den ekte italienske stemningen. Under hele reisen bor vi komfortabelt på et hyggelig hotell i den historiske kurbyen Montecatini Terme, som gir en perfekt base for å utforske området.

Hver morgen starter med en deilig frokost som

er inkludert i prisen, og du kan også velge en middagspakke som gir deg smakfulle tre-retters middager på hotellet. Ønsker du heller å utforske lokale restauranter, står du selvsagt fritt til å finne dine egne favoritter. I løpet av turen skal vi også nyte en eksklusiv lunsj på en autentisk vingård utenfor Volterra og smake på noen av de fantastiske vinene som produseres der.

Denne reisen er perfekt for deg som elsker historie, gastronomi og stemningsfulle omgivelser. Toscana er ikke bare en destinasjon – det er en livsstil!

PS! Vi har også en reise som går til både Toscana og Umbria! Se Storytravel.no

DETTE ER INKLUDERT:

- Fly t/r Oslo-Pisa
- Hotell 7 netter
- Frokost hver morgen
- Lunsj på lokal vingård
- Utflukter og all transport
- Skandinavisktalende reiseleder

Fra 13 900,- per person i dobbeltrom

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



OPPLEV MAGISKE BUDAPEST

Drømmer du om en ferie som kombinerer historie, kultur og avslapning? Da er Budapest destinasjonen for deg! Utforsk det majestetiske Buda-slottet, det imponerende Parlamentet og den vakre Matthias-kirken. Smak på nydelige lokale delikatesser i Mathallen, slapp av i det berømte termalspæet Széchenyi og nyt en magisk folkløre-middag med underholdning. Vi garanterer nye minner for livet!

21. SEPTEMBER 2025 | FLY | 5 DAGER | FRA 13 990,-



MAT OG VIN I VAKRE PIEMONTE

Italienske Piemonte, og spesielt området rundt Alba og Barolo, er et paradys for vin- og matelskere! Noen av verdens beste viner kommer herfra, i tillegg til en rekke eksklusive matvarer som hvite trøfler, oster, pølser, hasselnøtter, nougat og sjokolade. På denne reisen skal vi smake oss gjennom alt sammen – bli med, da vel!

5. JUNI OG 8. SEPTEMBER 2025 | FLY | 6 DAGER | FRA 19 450,-



NYE EVENTYR I ALBANIA

Bli med til Albania, et land som kombinerer vakker natur og spennende historie. På denne reisen får du oppleve alt fra UNESCO-vernede byer til de nydelige strendene langs den albanske rivieraen. Utforsk den smakfulle maten, de lokale markedene og den rike kulturarven som preger dette fascinerende og uoppdagede landet!

3. JUNI OG 9. SEPTEMBER 2025 | FLY | 8 DAGER | FRA 15 900,-



BLI MED TIL EVENTYRLIGE PUGLIA

Utforsk magiske Puglia i Italia sammen med oss! På denne turen skal vi besøke flere byer og attraksjoner som står oppført på UNESCO's verdensarvliste. Blant høydepunktene er Matera, steinbyen som er bygget inn i 50 000 år gamle huler i fjellet, og de runde trullihusene i Alberobello. I tillegg skal vi besøke en olivengård og lære om forskjellige olivenoljer, dra til fjellbyer med unik arkitektur – og utforske et av verdens flotteste grottesystemer. Håper vi ses!

12. MAI OG 15. SEPTEMBER 2025 | FLY | 8 DAGER | FRA 18 950,-

Finn din
drømmereise:

AKTIV FERIE

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

LANGTIDSREISE

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

HOBBYTURER

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

TEMAREISER

Gruppetur med inspirerende temaer og dyktige guider.

EVENTYRLANDET NORGE

UTFORSK VÅRE KYSTSKATTER

De ligger der og venter på deg fra nord til sør, skattene langs norskekysten. Skjærgård og fiskevær, fjord og fjell, landsbyer og kystfort, vandre- og sykkelturner, strandliv og sjømat.

TEKST: Lise Lotte Winther-Bay

FOTO: Fredrik Ahlsen, Bård Løken, Terje Rakke, Kristoffer Møllevik, Simen Sorhaug, Johan Wildhagen, Grim Berge, Christian Houge, Nikolas Gogstad-Andersen, Ruben Soltvedt, Daniel Møller



**TIPS:**

Senja er et fiskerparadis, og Hamn er stedet for å prøve fiskelykken.

FISKEPARADIS

Høyst trolig er dette en såkalt «skjult perle». På øya Senja i Troms, Norges nest største, klamrer idyllen Hamn seg fast i et dramatisk landskap, omringet av fjord og fjell. Denne lille fiske- og feriebyen passer for deg som ønsker å oppleve *ekte* nordnorsk natur. En skjønnhet som til tider kan bli vill og vrang. Hamn har en spennende historie knyttet til fiske og sjømat, og du kan fortsatt se sporene etter den tradisjonelle kystkulturen i de gamle bygningene og på den travle havnen. Det er mye å finne på her, alt fra kajakkpadling og fiske til fotturer i de ruvende fjellene. Å bestige Segla er for mange et mål, et dramatisk fjell med panoramautsikt. Om sommeren bader selvsagt Hamn i midnattssolen.

KYSTRESORT: Hamn i Senja er en idyllisk kystresort omringet av en dramatisk natur.

UT PÅ TUR: Å sykle langs Helgelandskysten byr på storslagen natur med fjell, fjorder og øyer. Gode fergeforbindelser gjør det å kombinere sykling og utforskning av kystlandskapet til en super tur.

VEGAØYENE: Vega World Heritage Center formidler historien om samspillet mellom mennesker og ærfugler gjennom 1500 år.



RAVNFLOGET: Er et imponerende fjellparti som stuper bratt ned i vannet. Populært turområde.

VERDENSARVSTED

Vegaøyene langs Helgelandskysten byr på en fantastisk natur med utallige små øyer, skjær og holmer. De har lenge vært et viktig område for fiske og fugleliv og er anerkjent som et UNESCO verdensarvsted. Spesielt på grunn av fuglefisket. Det vil si å hente fugleegg og fange fugl, spesielt sjøfugl som havhest og lomvi, som hekker på bratte klipper og holmer. Denne fangsten av fugl og egg har vært en viktig del av lokalsamfunnet i over 1500 år, som en kilde til mat og en kulturell tradisjon. **Tips:** Med guide kan du oppleve fuglefisket. Besøk også Verdensarvsenteret på Vega, som forklarer hvordan dette fisket har formet livet på øyene. Utforsk det flotte landskapet til fots eller med sykkel. Et godt valg for deg som ønsker et rolig og naturskjønt miljø, med tilgang til friluftaktiviteter og et kulturelt tilbud.

SOMMERIDYLL: Son er en sjarmerende kystby, kjent for sin historiske trehusbebyggelse fra hollendertiden.

TIPS:
Besøk de små
kunstgalleriene.

SJARMERENDE SON

Langs Oslofjorden i Vestby finner du den gamle sjømannsbyen Son. Med sine brosteinsbelagte gater, hvite trehus og små, koselige butikker, er den riktig så sjarmerende, nesten som en sørlandsby. En gang et travelt handelssted. Sporene etter byens maritime historie er fortsatt synlige, spesielt i den livlige havnen, hvor båtene om sommeren ligger tett. Byens kafeer og restauranter, mange med utsikt over fjorden, har et bredt utvalg av lokal sjømat og en perfekt ramme for kos. Med sin blanding av kultur, historie og natur, er det et fint valg for en helgetur eller en sommerdag ved sjøen.



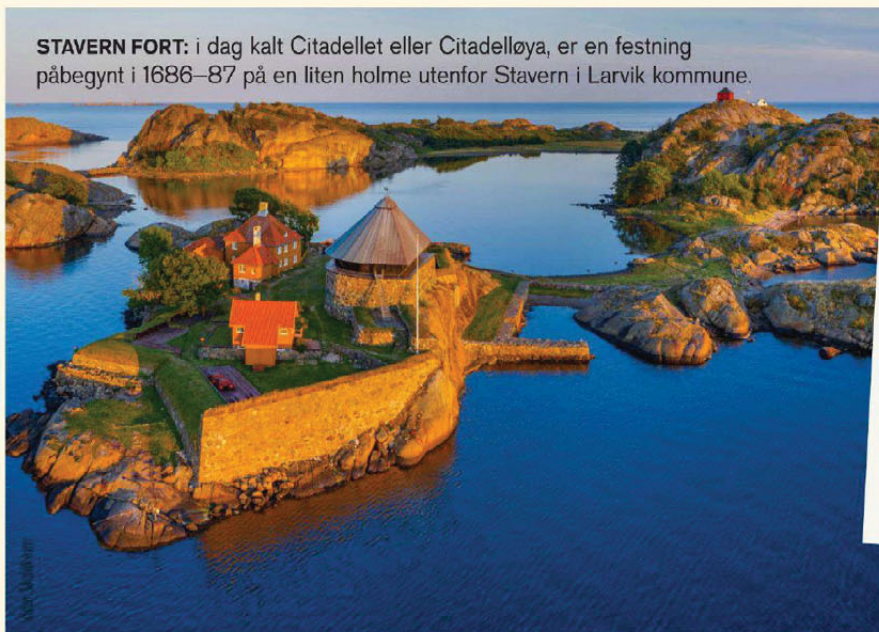
FISKELYKKE: Selv en førstegangsfisker kan være så heldig med fangsten. Lyst til å fiske litt i sommer?



KUNSTNERBYEN

Badeglad? Da er Stavern stedet å reise til. Sjekk ut Sandvika strand. Den lune kystbyen i Vestfold rommer mangt, også en spennende historie og kultur. Byen går tilbake til 1500-tallet og har mange godt bevarte bygninger og gater. Den mest kjente severdigheten er Fredriksvern Verft, et tidligere sjøforsvarsanlegg, etablert på 1700-tallet. I dag er det et museum som forteller byens militære historie. **Tips:** Topp utsikt derfra! Stavern har et livlig kultur- og kunstmiljø. Mange berømte kunstnere har funnet veien hit, som Frits Thaulow og Christian Krohg. **Tips:** Titt innom noen av de mange små kunstbutikkene og galleriene. Og for den musikkglade: Hver sommer arrangeres Stavernfestivalen. Det er også mange fine kyststier i Stavern.

STAVERN FORT: i dag kalt Citadellet eller Citadelløya, er en festning påbegynt i 1686–87 på en liten holme utenfor Stavern i Larvik kommune.



HANDELSKNUTEPUNKT: Brekkestø på Justøya i Lillesand kommune var en gang et viktig handelsknutepunkt for seilskuter, nå en populær feriedestinasjon.



TIPS:

Opplev noen av de små øyene i den vakre skjærgården. Hva med en piknik på en av dem? På Brekkestø finner du flere tilbud om båtturer.



STAVERN: Å dele en is ved vannkanten hører med til sommeren og Stavern.



SOMMERMAT: Reker har blitt et symbol på norske somre. Kanskje fordi mange av oss trekker til sjøen om sommeren, og havets sjømat blir en naturlig del av kosen?

PUR IDYLL

På Lindesnes-halvøya finner en godt bevart Sørlandsskatt, som slett ikke alle kjenner til, Brekkestø. Når du vandrer gjennom de brosteinsbelagte gatene, vil du trolig kjenne at du blir hensatt til en svunnen tid. Det er så rolig her, bare en kort kjøretur fra Mandal. De gamle, hvite trehusene er velholdte, havnen med småbåtene en fryd, skjærgården et smykke for øyet, og slik kunne vi ha fortsatt med å dele ut adjektiver. Det er noe med atmosfæren her, noe ved at det er mer enn nok bare å rusle omkring og kjenne på gleden over å være til. Brekkestø er et maritimt sentrum. Den lille byen har en tradisjonell fiskebåtflåte og er et populært stoppested for seilere som utforsker Sørlandets kyst.

Brekkestø har som mange av kystbyene et blomstrende kunst- og kulturmiljø, med flere gallerier og små butikker som selger håndverk og lokale produkter. Et populært stopp er Brekkestø Galleri, hvor du kan utforske verkene til lokale kunstnere som har hentet inspirasjon fra området. I sommermånedene er det utstillinger, konserter og kulturelle arrangementer. Sist, men ikke minst: Brekkestø har mange koselige spisesteder, som Brekkestø Kafé ved havnen kjent for sin fiskesuppe, nystekte bakverk og kaffe. Kos deg og se småbåtene gli forbi. Ta også turen til Lindesnesfyr.

STOKKØYA: Et par timer utenfor Trondheim finner du denne idyllen.

TIPS:

Flere kafeer og butikker tilbyr lokale delikatesser, som hjemmelagde bakverk, lokal fisk og håndverksprodukter.



© Britt Væge

LIVLIG: Stemningen er god på Strandbaren på Stokkøya, et populært samlingssted ved vannkanten.

SMELLVAKKER

Stokkøya på Fosenhalvøya i Trøndelag imponerer med sitt kystlandskap så vel som sjøliv. Vakre strender, dramatiske klipper og krystallklart vann. For deg som ønsker å oppleve en uforstyrret del av kysten.

Landskapet er variert. Start dagen med en spasertur langs de fine kyststiene, og velg deg deretter en strand å bade fra. Øya er et yndet sted for fuglekikkere, alt fra sjøfugl til sjeldne arter som ofte hekker ved kysten.

Øya byr selvsagt på gode muligheter for fiske. Prøv lykken etter torsk, sei eller andre fiskearter, eller utforsk de skjulte buktene i en leid kajakk.

Et populært samlingssted, som har overnatting, er Stokkøya Sjøsenter. De har en restaurant vannkanten som er kjent for sitt gode kjøkken, spesielt sjømat. Rundt 2,5 timer fra Trondheim med bil/ferge. Det går også buss.



OPP I HØYDEN

Innerst i Lysefjorden skjuler det seg nok en skatt, Lysebotn. Bygden er både et sted for naturskere og eventyrlystne. For denne godbiten er omkranset av bratte fjell og fungerer som en slags inngangsport til noen av våre mest kjente naturopplevelser, som Preikestolen og Kjerag.

Lysebotn er med andre ord et mekka for den som har en kropp som ennå mestrer å være fysisk aktiv. Her kan du velge mellom mange minneverdige turer – alle med fantastisk utsikt over fjord og fjell. Den populære turen opp til Preikestolen tar mellom 4–5 timer tur-retur. Lytt til *din* kropp!

Den samme imponerende utsikten får du ved å kjøre Lyseveien, som slynger seg 27 kilometer opp fra fjorden med utallige hårnålsvinger.

Lysebotn er i seg selv koselig nok for bare å slappe av og nyte omgivelsene.

NYTER UTSIKTEN: For en vakker natur vi har i Norge. Turmulighetene er mange. Vil ikke kroppen gå kan du også kjøre opp og nyte utsikten over Lysefjorden.



Rutten Solværd

FLØRLITRAPPENE: Her finner du verdens lengste tretrapp med 4 444 trinn. Selvsagt er utsikten over Lysefjorden formidabel!

VARSKO:

Turen til Lysebotn er ikke for deg som har høydeskrekk.



Fredrik Alnset

SØRLANDSIDYLL: Risør byr på kos i massevis. I slike vakre omgivelser er det umulig ikke å hygge seg.



PIKNIK-TIPS:

Kjøp ferske reker fra fiskebåtene ved havnen.

TREBÅTENES BY

Vi har valgt å avslutte vår reise langs den vakre norskekysten med Risør, kjent som «Den hvite byen ved Skagerak». Byens historiske sentrum har smale gater, små butikker og koselige kafeer. Skjærgården utenfor er perfekt for båtturer, padling og avslapning på øyene. Risør fikk bystatus i 1723 og var et travelt sjøfarts- og handelssenter. Byen har blitt herjet av flere store branner, men har klart å bevare mye av sin opprinnelige arkitektur. Historieinteresserte kan besøke Risør Akvarium, som viser livet i havet, eller utforske Risør Kirke, en av Norges eldste trekirker. Reisemålet har noe for alle. Et årlig høydepunkt er «Trebåtfestivalen», 7.–9. august, som feirer byens maritime tradisjoner. Risør Kammermusikkfest spiller klassisk musikk. Byen har mange koselige spisesteder, som Solsiden Restaurant ved havnen, kjent for ferske skaldyrretter.

SKAGERAK: Utsikten til Skagerak fra Risør er formidabel. Skjærgården trekker til seg båtinteresserte fra hele landet.

Fredrik Alnset

ALTA

Helt spesielt!

Søker du en unik naturopplevelse? Du kommer ikke tettere på naturen enn ved å ta inn på dette «rare» overnattingsstedet i Alta. «GLØD Aurora Canvas Dome» er kort forklart et slags eksklusivt telt med en kuppelform og 360-graders utsikt over omgivelsene. Det er laget av slitesterkt lerret (kanvas), og er både solid og værbestandig – perfekt for det arktiske klimaet. Smakfullt innredet med alt du trenger av fasiliteter. Her kan du nyte kaffen uten å bli kald og samtidig få med deg naturen utenfor. «GLØD explore» r tar deg med på kultur- og matopplevelser, hundeslede og snøscootersafari, lærer deg om det samiske samfunnet, og annet du måtte ønske.

Stedet ligger i Englandskogen noen kilometer utenfor Alta, ved ett av Altaelvas aller beste fiskeplasser, Forebygninga.

JELØYA

Gårdsbesøk!

På Jeløya i Moss, en av de største øyene i Ytre-Øslofjord, bør du besøke historiske Røed Gaard. Gården er kjent for sin nydelige beliggenhet og sin lange historie. Den har vært i drift siden 1600-tallet. De gamle bygningene er godt bevarte og restaurerte. Her får du en smak av hvordan livet på gården var i gamle dager, samtidig som du lærer om områdets historie og kulturarv.

I dag huser gården også et «kunstnerhus». Det fungerer som et kulturelt senter med ulike kunstutstillinger og arrangementer. Gjennom året arrangeres det utstillinger og workshops. Gården har dessuten en populær butikk hvor det selges mange fine lokale produkter av både håndverk og matvarer, som oster og syltetøy.

Jeløya er kjent for å lokke folk med sin vakre natur. Fra Røed Gaard kan du enkelt gå ned til skjærgården og langs øyas kystlinje. Det finnes flere turstier som tar deg gjennom frodige skoger til fine utsiktspunkter over havet.

Dette er reisemålet for deg som ønsker å oppleve lokal historie, kunst, og natur på sitt beste.



Marta Kopparud



Marta Kopparud

ÅLESUND

En by uten sidestykke!

Ålesund er en by som har alt. Start med å rusle langs den historiske havnepromenaden, med utsikt over de fargerike husene i sentrum. Her kan du nyte den friske sjøluften, ta en kaffe på en koselig kafé, og bare studere livet som går forbi. En tur opp til «Aksla» et absolutt must. Enkle stier tar deg opp, og belønningen er en panoramautsikt som rett og slett tar pusten fra deg. Deretter kan du planlegge resten av besøket. NB! Du må prøve sjømaten!

LARVIK

Stenvakkert!

«Bare Rock Face» i Fokksund, Larvik, er et spennende klatre- og fjellområde som naturelskere har trykket til sitt bryst. Det er kjent for sitt vakre, naturlige landskap med steinete formasjoner.

Det er som nevnt et populært sted å klatre – også for nybegynnere. Utsikten i området er praktfull. Kommer du litt opp i høyden ser du til daler, fjorder og skogsområder. For oss som ikke klatrer, er området rundt «Bare Rock Face» et hyggelig sted for en tur i naturen. Det er lett tilgjengelig for fotturer og gir en flott mulighet til å utforske den lokale floraen og faunaen.



Vidar Molekken

I salg nå!

Familien

❖ GENSERE ❖ JAKKER ❖ TRENDY SMÅSTRIKK ❖

EgoSTRIKK

**Koselig
strikk**
til deg selv



MØT DESIGNEREN
BAK WITRE DESIGN
+ oppskrift på
lekker jakke



ENKEL STRIKK F
TOVE LINDT

TIPS!
GARNBYTTE
GJORT
ENKELT

42
**EKSKLUSIVE
OPPSKRIFTER**
til øvet og nybegynner

Bestill på SMS!

**SEND EGO25
TIL 2205**

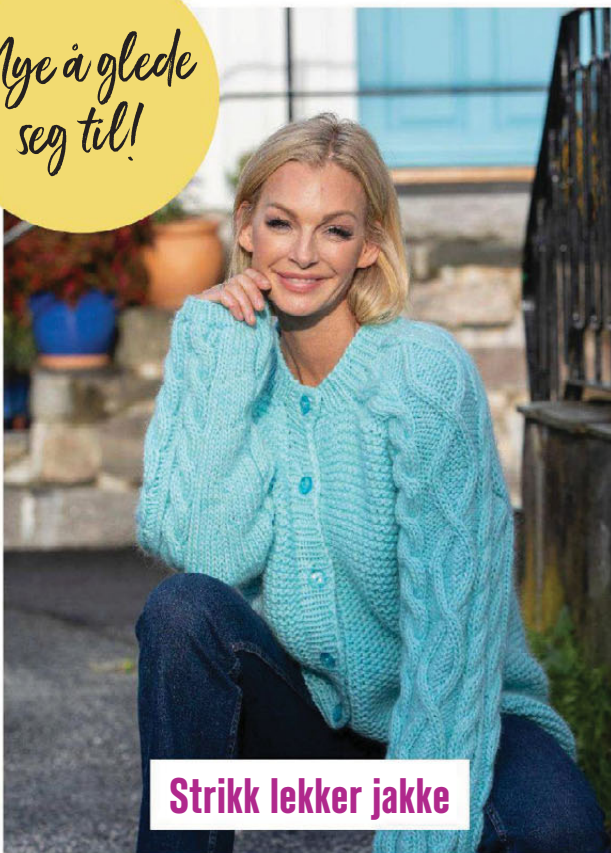
Kr 109 blir trukket direkte via
din telefonregning og utgjør alle
kostnadene ved bestilling.

inspirasjon til ditt neste prosjekt

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

NESTE NUMMER KOMMER I SALG 14. MARS

Mye å glede
seg til!



Strikk lekker jakke



LAG FLOTTE FESTKAKER



FARGERIKE ROSER

HISTORIER FRA VIRKELIGHETEN

- Nå mangler jeg bare en kjæreste
- Jeg ryddet ham ut av huset
- Jeg var besatt av ham
- Vennene våre brakte oss sammen
- En bitter lærdom

*Sterk
lesning!*



Nina fikk livet i gave

– Vi var så redde for å miste deg, jenta mi!

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Du finner alltid mange hobbyblader på *bladkiosken.no*



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

