

DE BLÅ SIDENE: Jeg takler ikke godheten hans

UKE 18 • 2. MAI 2025 • KR 69

Ukebladet

NORSK

Mye å glede seg til!

Mmm!

STRIKK
sommerlig
& søt kofte

HELSE:
Nøkkelen til
et langt liv

**6 PASTA-
FAVORITTER**



BARNESTJERNEN JANNECKE

**Slik fikk hun
livsgnisten tilbake**

Bli inspirert!

**Mariannes
drømmehage**



**Jonathan
har en
sjelden
genfeil**



bc 004 21 UKEBLADER

60



Landlig stil hos Anita

Jeanette Bækkenold

26



Fargesterke blomster

Lars Lindberg

28



Deilige pastaretter

Hevhestoft

Innhold

REPORTASJER

- 8** – Jeg ser verden gjennom Jonathans øyne
- 12** Tok grep om ensomheten
- 18** Kultursidene
- 52** Bønner, løgner og bedrag
- 54** Engelen med matpakkene

MAT

- 28** Pasta med grønn vri

HELSE

- 34** Hemmeligheten til et langt liv
- 38** Helsetips

LESELYST

- 40** – Barna mine fikk en bestefar til pappa
- 42** Tåler ekteskapet vårt avstanden
- 44** Min søster og jeg
- 46** Jeg takler ikke godheten hans
- 48** Huset tok alle våre krefter
- 70** Alt på spill

BOLIG

- 20** Helt hekta på hage
- 26** Forsommerens fyrverkeri

STRIKK

- 66** Lekker langkofte

REISE

- 74** Sov godt på fine garder
- 80** Norge rundt

FASTE SIDER

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

16 sider kryssord
hver uke!



FORSIDEFOTO:
STUDIO HJELM
Foto: Tia Borgsmidt,
Gry Traaen, Smil Foto,
Monica Almskår
Heggset

EVENTYRLIG SUKSESS I NORGE

SEALION 7 4X4

BYD

byd.no

Den perfekte norske familiebil fra verdens største elbilprodusent

502km WLTP rekkevidde • 1500kg hengervekt

75kg takvekt • Høyt utstyrsnivå

578 l bagasjerom

MÅ SES OG
PRØVES!

Lanseringskampanje kun

469.900,-

Begrenset antall

Excellence-utstyrs pakke inkludert – spar 129.000,-

91,3 kWh Blade batteri • Firehjulstrekk • Panoramatak med elektrisk solskjerm • 20 tommer Michelin Pilot Sport • Fjernlysassistent
Apple Carplay og Android Auto • Dynaudio lydsystem med 12 høyttalere • 360 panorama kamera • Flerfarget atmosfærellys
Vehicle-to-Load (V2L) funksjon + V2L kabel • Stemmestyring • 15,6 tommer roterbar skjerm • Cloud Service BYD App
Trådløs mobillading med kjøling • Sportsseter med oppvarming og ventilering • Head-Up Display med navi. Les mer på byd.no



VIKTIG INFORMASJON OM ABONNEMENT!

 Bli abonnent på: bladkiosken.no

 På minside.egmont.no kan du enkelt se på og administrere ditt abonnement.

KUNDESERVICE

Tlf. hverdager 08–16: 22 58 51 50

 E-post: abo-nu@egmont.com

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

ABONNEMENTSPRISER

 1 år kr 1871 ½ år kr 1039
 (pristillegg utenfor Norden)

**SPØRSMÅL OM
OPPSKRIFTER:**
 Kontakt garn-
leverandørene
som er opplyst
i oppskriftene.

 PRESENS
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.

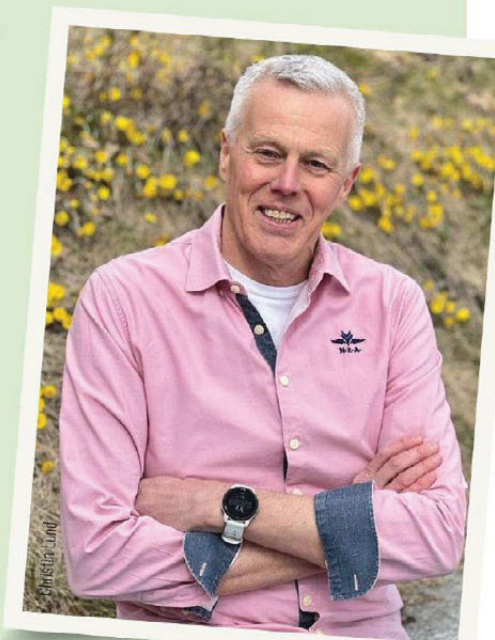
Lev livet nå

Det er faktisk helt riktig at livet kun er som et pust i sivet. Lev det mens du kan.

I bladet du nå holder i hånden sier Jannecke Øinæs (45) mye klokt. Om livet, om ensomhet og det å ta tak selv. Den tidligere barnestjernen har opplevd både suksess og rampelys, men lengselen etter en kjæreste og årene som fløy forbi, førte til at hun følte på tomhet og isolerte seg.

Historien fikk en lykkelig slutt. Les og se selv. Men uansett om man er på jakt etter kjæreste eller ikke, livet må leves mens man kan. Det varer slett ikke evig. Jannecke skjønte at hun måtte gi plass til gleden ved å leve. Tygg litt på den. Det kan være lett å glemme mange ganger, mens dagene virvler forbi, blir til måneder år, og vi utsetter både det ene og det andre til neste helg, neste måned, neste ferie.

Ikke gjør det. Jeg ser selv hvor fort årene går, særlig når jeg besøker mine gamle foreldre som nå er på oppløpssiden. For ikke lenge siden var de «unge» og vitale. Vi må slutte å utsette ting. Jeg tror ikke jeg er den eneste som gjør det. Vil du reise, så reis, vil du dra mer på hytta, gjør det, vil du male om stua, gjør det. Vi må gjøre som Jannecke så treffende sier det i reportasjen, ta ansvar for vår egen livskvalitet. Vi bor fortsatt i et land hvor det er mulig å skape seg god livskvalitet, den muligheten må vi ikke la gå fra oss. «Livet er ikke det verste man har, og om litt er kaffen klar.»



«Vi må ta ansvar
for vår egen
livskvalitet.»

Rino Rådahl, REDAKSJONSSJEF

rino.radahl@egmont.com


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


 Bruk mobilen og
skann QR-koden

I SALG NÅ!

2520

Enkel
Strikk

21. MARS 2025 • KR 109

36
OPPSKRIFTER
ALLE KLARER!

Strikk i en feil!
**LETT,
KJAPT &
TRENDY**

**INSTAGRAM-
FAVORITTER** ♥

**TIL FAMILIEN
OG HJEMMET**

**+
SMARTE
TEKNIKKER**
trinn for trinn

En spesial fra
NORSK
Ukeblad

7 023060 815073
bc 1507 02 MOTE

Bestill på SMS!

Send SMS: STRI25 til 2205

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

Eller klikk og bestill på Bladkiosken.no





«Våren er vakker for den som lenge
har hatt vinter.»

Bjørnstjerne Bjørnson (1832–1910)

VAKKERT: Nordheimssund
utenfor Bergen er malerisk
vakkert nå som frukttrærne
blomstrer.



– Jeg ser verden gjennom Jonathans øyne

Da Jonathan fikk diagnosen, forsto mamma Anette at livet aldri ville bli det A4-livet hun drømte om. Men den smittende livsgleden hans har lært henne å se bort fra hverdagens små og store bagateller.

TEKST: Magnhild Freuchen FOTO: Smil Foto og privat



KJÆRLIGHET: Selv om Jonathan er non verbal, har han ingen problemer med å gjøre seg forstått og elsker å tulle og tøyse.

Jonathan er verdens gladeste, og jeg vet ikke om noen som er så inkluderende, livlig, nysgjerrig og glad i å leve som det han er. Jonathan finner glede i de små tingene, hver eneste dag, og det gjør meg både sliten og rørt på samme tid, forteller Anette Andersen (35).

Sammen med sønnene Jonathan (7) og Bendic (10) bor hun i Nordkisa i Ullensaker kommune. Her bor også samboer og barnas bonuspappa Marius (31), og snart blir familien utvidet med en lillesøster.

De første levemånedene utviklet han seg som han skulle, men i ettertid har mammaen tenkt at han sov ekstremt mye og hang litt etter motorisk.

Da den lille gutten var knappe året gammel, bemerket barnehagen at han var svakere motorisk enn de andre barna. Foreldrene oppsøkte fysioterapeut på helsestasjonen og også en øre-nese-halsspesialist siden sønnen ikke så ut til å rette oppmerksomheten mot lyd eller registrere navnet sitt.

– Det ble noen måneder med mye bekymringer, men tanken om at det kunne være noe alvorlig streifer oss aldri. Etter hvert som tiden gikk, og språket så ut til å være ganske forsinket, samtidig som Jonathan viste tegn på vansker i samspill med andre barn, fikk vi henvisning til PP-tjenesten og oppfølging av spesialpedagog i barnehagen, forteller Anette.

Som 3-åring var han blid og kontaktsøkende, men motorisk fremdeles svakere enn de andre barna. Ofte måtte han legge seg ned for å hvile, og språkutviklingen stoppet på enkeltord og lyder. På A-hus ble det ytret ønske om å gjøre en vurdering av Jonathan sin kognitive fungering.

HAR GRÅTT MYE

– Det var en mistanke om autismspekterforstyrrelser, og som mamma var det både

tungt og vanskelig å vente på en utredningsplan. Når jeg tenker tilbake, så gikk jeg inn i en overlevelseshemning allerede den dagen barnehagen for første gang påpekte at sønnen vår var motorisk forsinket.

Utredningen gikk raskt, og autismediagnosen ble avfeid. Diagnosen de endte på i 2021 var uspesifisert psykisk utviklingshemming med atferdsvansker. Så ble «stempelet» satt og papirene til Jonathan lukket, med beskjed om nye utredning av hans kognitive fungering i andre klasse.

– Vi måtte reise hjem med Jonathan og var helt overlatt til oss selv. Jeg har grått veldig mye, både på Jonathan sine vegne, egne vegne og storebror sine vegne. Jeg har følt at livet har vært ekstremt urettferdig, samtidig som jeg har vært evig takknemlig, sier Anette ærlig.

Årene frem til de fikk diagnosen beskriver mammaen som både fine og vanskelige. På den ene siden levde hun i et fint vakuum her og nå, samtidig som det føltes vanskelig å se at barna til venninnene nådde alle de typiske milepælene.

– Mens venninnene mine kjørte barna til og fra fritidsaktiviteter og barnebursdager, så handlet mine dager om å kombinere livet med tilrettelegging og koordinering av hjelpen til Jonathan, og jeg unngikk å tenke på fremtiden.

– Jonathan var en blid og fornøyd gutt, men drømmen om et typisk A4-liv døde sakte, men sikkert. Og det var og er fortsatt en stor sorg, forteller mammaen.

GENFEILEN

En sommerdag i 2022 var Anette alene med guttene i huset til hennes foreldre. Plutselig våknet hun av at Jonathan lå i kramper ved siden av henne. Det så ut som han drømte, og begge to sovnet snart igjen. Bare en time senere våknet de igjen. Nede på kjøkkenet

LIVSGLAD:
Jonathan har et utrolig smittende humør og sjarmerer alle rundt seg.



falt sønnen bakover og inn i et nytt krampeanfall.

– Jeg har jobbet med barn med epilepsi tidligere, så jeg kjente det umiddelbart igjen. Jeg ringte 113, men siden han kom fort til seg selv igjen mente de at det ikke var grunn til bekymring. De neste dagene hadde

han flere krampeanfall, og dagene gikk med på å trygge både han, storebror og meg selv, sier Anette.

Da foreldrene hennes kom hjem fra ferie, tok hun Jonathan med til fastlegen og ble sendt videre til barnemottaket på Åhus. Derfra gikk det slag i slag. Allerede

«Vi måtte reise hjem med Jonathan og var helt overlatt til oss selv.»

i september kom telefonen om at svaret på de genetiske prøvene var klare. Anette satt på jobb, og hun visste ikke da at livet hennes noen minutter senere aldri skulle bli det samme igjen.

– Prøvene viste at Jonathan har en mutasjon i et gen som heter KCNB-1. I grove trekk er genfeilen en hjernesykdom, hvor det i Jonathan sitt tilfelle er vansker med alvorlig epilepsi, psykisk utviklingshemming, atferdsvansker, ekspressive språkvansker, motoriske vansker og hyperaktivitet,

beskriver mammaen.

Jonathan ble satt på medisiner. I starten gjorde disse ham sykere. En periode mistet han alle ferdigheter han hadde lært seg, som å gå i trapp, ord forsvant og anfallene økte drastisk. Han ville hele tiden bare sove.

– På Spesialsykehuset for epilepsi fikk vi ikke så mange flere svar, men jeg husker godt hvordan magen vrent seg og angsten meldte seg for fullt når legen sa ordet «hjernesykdom». Det begrepet kom helt ut av det blå for meg. Den dag i dag

kjenner jeg tårene presser på når «hjernesykdom» brukes som definisjon på vanskene til Jonathan, forteller mammaen ærlig.

KJÆRLIGHET TIL LIVET

Anette kan kjenne på både sinne og tristhet når andre rundt henne «klager» over vanlige ting rundt familielivet, som at barna ikke vil legge bort iPad før middag, eller at legging om kvelden tar tid. Det er så mange aspekter ved det å ha et alvorlig sykt barn som omverdenen ikke forstår.

Hun skulle gitt så mye for at sønnen skulle vært frisk og utviklet seg som et normalt barn.

– Jeg synes det er vanskelig at vi ikke kan delta i sosiale settinger som alle andre. Jeg synes det er trist at 7-åringen min fortsatt trenger å sitte i vogn. Aller mest synes jeg det er vondt å vite at mange mennesker ute i samfunnet aldri vil forstå eller møte Jonathan på den måten han trenger.

Hun forteller om en gutt som er unik med sin humor, latter og kjærighet for livet, og som gir livet hennes både dybde og perspektiv. At hun har øvd bevisst på å se verden gjennom sønnens øyne og ser hvor mye verdi som ligger i å gjøre det.

– Hver eneste dag lærer han meg nye ting om meg selv, både på godt og vondt. Jonathan ønsker å gjøre som alle andre barn. Det er så flott å se hvordan han mestrer ting bare det tilrettelegges godt nok.

– Det gir mestringsfølelse for Jonathan, men også for oss. Jeg tror det er viktig å kjenne etter og anerkjenne de følelsene rundt det å mestre hverdagen, og det er jeg veldig bevisst på. Ofte kan jeg gå helt i kjelleren etter en vanskelig periode. Da er det lett å glemme alt det fine vi har fått til i løpet av dagen, forteller mammaen ærlig.

Fremdeles sover hun i beredskap etter å ha våknet i flere uker av sønnen i kramper ved siden av henne: Opp med stoppeklokken, frem med akuttmedisiner og telefonen. Være stille for ikke å vekke storebroren. Legge i stabilt sideleie og lytte til pusten. Tørke slim og notere anfallene i en kalender. Så selv forsøke å finne roen til å sove litt til før morgenen gryr.

– Epilepsien påvirker adferden og dagsformen til Jonathan. I tillegg til at han er psykisk utviklingshemmet er det mye vi skal gjennom i løpet av en dag blant annet for å hindre at han skader seg selv eller andre.

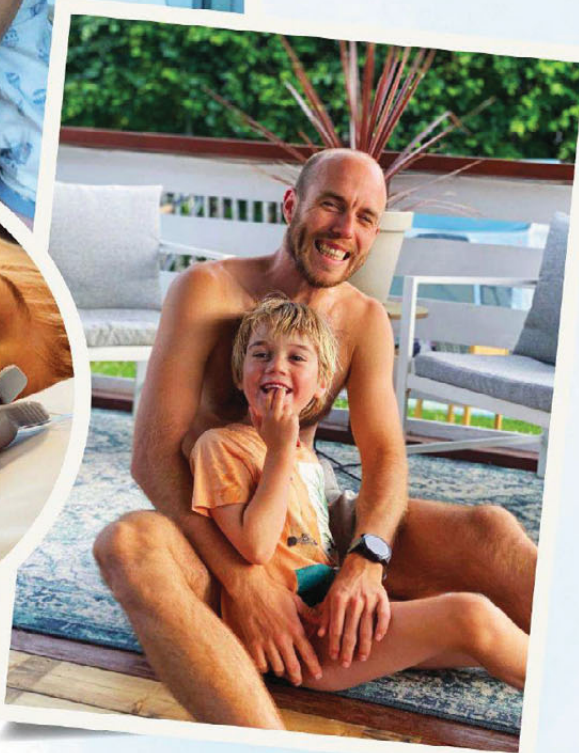


NÆRHET: De første levemånedene utviklet Jonathan seg slik som han skulle.

ET SPESIELT BÅND: Bonuspappa Marius er et av favorittmenneskene til Jonathan.



PÅ SYKEHUSET: Jonathan har tatt MR og spinalprøve i narkose i forbindelse med utredning av epilepsien.





BRØDRE: Jonathan ser veldig opp til storebror Bendic, og eldstemann er utrolig tålmodig og forståelsesfull.

«Hver eneste dag lærer han meg nye ting om meg selv, både på godt og vondt.»

– Det er dager hvor jeg ikke får gått på do, kledd på meg eller pusset tenner, fordi Jonathan krever tilsyn 100 % av tiden. Ofte har jeg på meg pysj når jeg leverer ham på skolen, sier Anette.

MAMMAS DRØM

På mange områder fungerer Jonathan som et betydelig yngre barn. Mammaen anslår at han har en kognitiv fungering som et barn på 2–3 år. Hun legger ikke skjul på at det ofte kan være vanskelig å huske på når man skal håndtere 7-åringen.

– Heldigvis er Jonathan veldig motorisk sterk, sammenlignet med andre barn og unge med samme genfeil. Han ser ingen begrensninger for seg selv, ei heller konsekvenser og farer. Vi er opptatt av å gi han spillerom til å utfolde seg kroppslig. Fysisk aktivitet er med på å regulere nervesystemet. Vi tenker at ute er frihet – så vi tilbringer flest timer uten-dørs, forteller mammaen.

Jonathan er nonverbal, men har et så stort ønske om å kommunisere med verden. Han både bruker og forstår en del tegn til tale, og bruker

de ordene og lydene han kan for å gjøre seg forstått. For de rundt ham er det både fascinerende og fantastisk å se hvordan han kombinerer dette, og alt han har på hjertet.

Anette vet at det i fremtiden kommer en dag hvor hun og familiens nettverk ikke lenger vil klare å ta vare på ham. Allerede nå trengs mer hjelp i hverdagen, siden behovene til Jonathan er større enn hva de klarer å tilby sønnen. Å be om hjelp har vært vanskelig og en veldig lang prosess. For Anette føles det litt som at hun

svikter sitt eget barn, fordi hun ikke klarer å håndtere både han og livet.

– Dagene er så intense. Drømmen er at vi kan få et avlastningstilbud som Jonathan elsker, hvor han får være seg selv og få oppleve glede og mestring sammen med mennesker som virkelig interesserer seg for han og hans måte å være på.

– Jeg drømmer om at Jonathan skal klare å gjøre seg forstått gjennom tegn til tale og verbalspråket, slik at han kan fortelle oss hva han tenker og hvilke drømmer han har for livet, sier mammaen.



LIVSGNIST: Da Jannecke begynte å si ja til livet, senket hun skuldrene og opplevde mer glede. Hun ble ekte glad i seg selv og fikk en ny livsgnist. Da dukket også den store kjærligheten i livet hennes opp.

NÅ HJELPER JANNECKE ANDRE:

Tok grep om ensomheten

Jannecke hadde ikke hatt kjæreste på ti år, og mistet troen på at hun fortjente å bli elsket. Hun isolerte seg mer og mer, til hun oppdaget noe viktig. Da tentes en ny livsgnist, og hun møtte den store kjærligheten.

TEKST: Kjersti Salvesen **FOTO:** Gry Traaen og private bilder

Jannecke Øinæs (45) og fuglehunden Storm ønsker oss velkommen inn i sin nye leilighet i Holmenkollen i Oslo. Inne i stuen blir vi møtt av utsikten over en solfylt hovedstad. Jannecke stråler om kapp med vårsolen i en oransje bluse og presenterer oss for samboer Theis Helseth (59), som har vært kjæresten hennes i snart to år. Theis byr på kaffe latte med havremelk.

– Kjærlighetshistorien vår er magisk, sier den tidligere barnestjernen og musikal-skuespilleren, som i dag er gründer og hjelper mennesker med å få det bedre med seg selv.

Theis forteller at de to møttes tilfeldig som naboer på Fornebu. Jannecke møter Theis' blikk og rister på hodet. Hun tror ikke på tilfeldigheter.

LEI AV Å VENTE

For noen år siden var Jannecke singel og lei av å vente på en åpning og at livet for alvor skulle begynne.

– Jeg tror mange har det på samme måte, sier hun. Jannecke hadde funnet sin lidenskap på jobb. Ikke lenger på teaterscenen eller TV-skjermen, men som gründer av kursportalen Wisdom From North, der hun utforsker livets store spørsmål og hjelper mennesker med å utvikle seg. Siden 2012 har Jannecke intervjuet rundt 600 coacher, spirituelle lærere og forfattere. Den engelske YouTube-kanalen hennes har 170 000 abonnenter, og totalt sett har hun hatt nesten 20 millioner seere. Privat var hun mer rådvill. Jannecke hadde ikke hatt kjæreste på ti år og var sjelden på date. Barn hadde hun heller ikke, mens alle rundt henne giftet seg og etablerte familie.

DYP LENGSEL

Jannecke er glad i å løpe og minnes en sommer hun løp til Bygdøy. Hun reflekterte over at sommer etter sommer gled forbi, og hun

DEN STORE

KJÆRLIGHETEN:

Jannecke var fylt med glede over livet, da Theis Helseth dukket opp på sykkel rett foran henne en dag i mai for snart to år siden.



tenkte: «Er dette sommeren jeg skal møte noen?»

– Jeg hadde en dyp lengsel i meg og følte at jeg hadde mye kjærlighet å gi. Det virket bortkastet å ikke gi den til noen ... Det føltes tomt. Gradvis isolerte Jannecke seg. Hun takket nei til invitasjoner fra venner.

– Livet gikk forbi meg. Min nærmeste kollega, som har mann og fem barn, spurte meg ofte om hva jeg skulle i helgen, slik kolleger gjør. «Nei, jeg skal vel jobbe, da», svarte jeg.

Helg etter helg var Jannecks svar det samme. 45-åringen opplevde også at folk rundt henne begynte å stille spørsmål ved hvorfor hun var alene.

– En dame jeg møtte på fjellet en gang lurte på hvor mange barn jeg hadde. Jeg fortalte at jeg ikke hadde barn. Dermed spurte hun meg i stedet om hva mannen min het. Da jeg svarte at

jeg ikke hadde noen mann heller ble hun helt satt ut. Det var som om hun ikke visste hva hun skulle si. Jeg tenkte: «Er det virkelig så revolusjonerende at jeg ikke har hverken barn eller mann?»

GIKK PÅ KJÆRLIGHETSKURS

Jannecke kom til et punkt der hun begynte å stille spørsmål om hva som gjorde at hun ikke fikk oppleve den store kjærligheten. Hun tok et kurs som handlet om hvordan du kan finne kjærligheten. Her ble Jannecke bevisst på at hun hadde noen overbevisninger som trengte å rokkes ved.

– Jeg var overbevist om at det å skulle møte den store kjærligheten var for godt til å være sant. Jeg var så heldig som kunne leve av livsoppgaven min, og det var vanskelig å forestille seg at jeg kunne få begge deler. Jeg klarte ikke å forstå at jeg

fortjente både karrieren og kjærligheten.

Jannecke forsto at en del av henne ønsket å være selvstendig. All jobbingen og stoltheten over å være en gründer som fikk det til, hadde gitt henne et skjold.

– Mye handlet om at jeg ikke våget å være sårbar eller innrømme at jeg trengte noen, sier 45-åringen.

SNILL ER DET NYE SEXY

Mangel på selvkjærlighet har vært et stort tema i Jannecke liv. Som barnestjerne ble hun stadig fortalt hva hun skulle gjøre. Hvor hun skulle stå. Gå. Synge. Jannecke smilte hele tiden. Hun smilte så mye at det verket i kjeven om nettene. Bak smilet lå det et stille rop og en lengsel etter å kunne være seg selv.

– I altfor mange år levde jeg etter andres forventninger, forteller hun.

Dette førte også til at Jan-

«**MINI-TONBOY**» **SJARMERTE ALLE:** Jannecke var en miniversjon av artist Thorild Sivertsen fra bandet Tomboy på den tv-sendte Spellemannsprisen i 1988.



SILTE ANNIE: Som liten ble Jannecke et kjent fjes i rollen som Annie.



GLAD I LIVET: Hver dag har Jannecke fokus på å leve livet levende. Her isbader hun.

necke opplevde noen dårlige kjærlighetsforhold som ung voksen.

– Jeg innså at jeg hadde en mindreverdighetsfølelse når det kom til menn, sier hun, og legger til at noe løsnet da hun forsto at de dårlige forholdene faktisk var en gavepakke.

De dysfunksjonelle relasjonene hjalp henne til å se at det var hun som måtte sette bedre grenser for seg selv. Jannecke måtte rett og slett jobbe med sin egen selvrespekt.

– Jeg trengte å innse min egen verdi, og jobbe med årsaken til at jeg havnet i dysfunksjonelle forhold. Da kom selvkjærligheten, sier hun med et stort smil.

Med et kjærligere syn på seg selv vokste det frem et annet behov hos Jannecke.

– Jeg ønsket meg en mann som var snill, tålmodig og snakket pent til meg. En som var trygg og

«Jeg begynte å leve livet. Opplevelser og menneskemøter fikk meg til å sette pris på alt det jeg faktisk hadde, i stedet for å lengte meg bort fra øyeblikket»

forutsigbar, i motsetning til en av de spennende guttene du ikke helt vet hvor du har. Alt endret seg da jeg skjønte at det å være genuint snill er det mest sexy av alt, sier hun og gliser.

ALENE PÅ GALDHØPIGGEN

Jannecke forsto også at ensomheten handlet om noe dypere i henne selv – og bestemte seg for å gjøre noen grep.

– Jeg trengte å gi plass til gleden ved å leve. Ikke bare gleden ved å følge kallet mitt. Jeg trengte å leve ut sannheten om at jeg var

verdifull og verdt å elske. Så jeg tenkte: Hvordan lever en som elsker seg selv? Jo, den åpner hjertet sitt, har det gøy og lever livet.

Jannecke begynte for alvor å ta ansvar for sin egen livskvalitet. Hun dro alene til både Frankrike og Galdhøpiggen.

– Jeg begynte å leve livet. Opplevelser og menneskemøter fikk meg til å sette pris på alt det jeg faktisk hadde, i stedet for å lengte meg bort fra øyeblikket, sier Jannecke og ler høyt når hun tenker på solturen til Galdhøpiggen.

Det var musikk på full guffe i bilen hele veien mot Juvasshytta, turisthytta i Jotunheimen.

– Turen var fantastisk! Jeg ble fylt med frihetsfølelse og selvtilit – og hadde en vidunderlig naturopplevelse. Etterpå drakk jeg rødvin alene. Det var så godt å møte sine egne behov.

Jannecke opplevde at hun gjennom å si ja til livet fikk mer egenkjærlighet, og at selvfølelsen økte.

GUDDOMMELIG TIMING

– Jeg valgte å ha tillit til livet. Jeg begynte å hvile i vissheten om at det var en mann til meg også der ute. Samtidig aksepterte jeg i større grad at du aldri kan vite når den guddommelige timingen faktisk er! Kanskje den som var rett for meg var oppatt? Kanskje gift til og med?

Gradvis kom Jannecke til et punkt der hun hadde

GOD GRENSESETTING: Jannecke trengte å jobbe med sin egen selvrespekt for å kunne sette gode grenser for seg selv.

«Alt endret seg da jeg skjønnte at det å være genuint snill er det mest sexy av alt.»

JANNECKE ØINÆS

Jannecke er tidligere skuespiller og sanger. Som barn spilte hun hovedrollen i «Annie» og deltok i Melodi Grand Prix, sammen med Kari Gjærum, som niåring. Som voksen har hun blant annet spilt rødnissejenta i «Jul i Blåfjell» og Rizzo i «Grease», samt at hun spilte i såpeoperan «Hotel Cæsar» på TV2. I dag er hun gründer av Wisdom From North hvor hun hjelper andre mennesker til å finne blant annet livsgnisten i seg selv tilbake.



LYKKELIG TRIO: Jannecke hadde hundeallergi. Hunden Storm var sjalu fordi eieren, Theis, gav Jannecke så mye oppmerksomhet. I dag er de en lykkelig trio.

det veldig bra med seg selv, og savnet etter kjæreste tok heller ikke så mye plass.

– Jeg hadde en annen livsgnist og følte meg fri og glad, forteller hun.

Da Jannecke virkelig evnet å kjenne på takknemlighet for livet, traff hun Theis. De var naboer, og Theis hadde ikke vært singel så lenge. Første gang snakket Jannecke og Theis sammen om noe praktisk i sameiet der de begge bodde. Senere møttes de stadig oftere, tilfeldig eller ikke. Jannecke tror ikke det var tilfeldig at de hyppig «gikk på hverandre» i nabolaget.

– Jeg så ikke Theis først og fremst som en potensiell kjæreste. Jeg ville kjenne på glede, og han var kul å prate med. Siden begge likte tennis, tenkte jeg at vi kanskje kunne spille sammen.

TOK SJANSEN

En ekstra solfylt og nydelig maidag i 2023, slik Theis

husker den, syklet han hjem etter en tur med Storm. Han fikk øye på Jannecke som kom gående, og det slo ham hvor vakker han syntes hun var. Theis stoppet sykkel foran henne og sa: «Så fin du er!» Han spurte om hun ville bli med ut og spise.

– Jeg skjønte at jeg måtte ta sjansen, sier Jannecke og smiler til samboeren.

Hun beskriver møtet som et lite mirakel. For om Theis hadde syklet videre, og om ikke hun hadde kommet gående hjemover akkurat da, ville de gått glipp av hverandre.

Dagen etter spiste de i Oslo og gikk tur med Storm etterpå. Det utviklet seg raskt til et kjærlighetsforhold mellom dem, og i dag beskriver Jannecke Theis som sin sanne sjelevenn. Theis forteller at han falt for det skønne smilet, sjarmen og de vakre øynene hennes. Og ikke minst at hun er

et snilt og godt menneske. Utfordringen var at Theis var veldig knyttet til Storm, mens Jannecke hadde hundeallergi. Storm på sin side var sjalu på Jannecke. Første gang de skulle kysse, hoppet han opp mellom dem og dyttet Jannecke bort med labbene.

HUNDEALLERGIEN FORSVANT

– Hva skjedde med allergien?

– Den ble borte! Er det ikke sprøtt? Jeg har vært allergisk mot hunder hele livet, sier Jannecke og bøyer seg ned for å klappe Storm.

Hun innrømmer at hun har blitt like knyttet til Storm som det Theis er.

– Jeg har blitt et hundemenneske, sier Jannecke med et stort smil.

Både jobben hennes og livet selv har gjort Jannecke smertelig klar over at det ikke kommer noen og forteller deg at «nå du må

begynne å tro på deg selv». Det kommer heller ingen ridder på en hvit hest og plukker deg opp.

– Du må gjøre jobben selv! Du trenger å forstå din egenverdi og skjønn hvor elskverdig du er. Når vi mennesker velger å tro på det – og lever det ut, da begynner ting å skje. For meg var det livsendrende. •

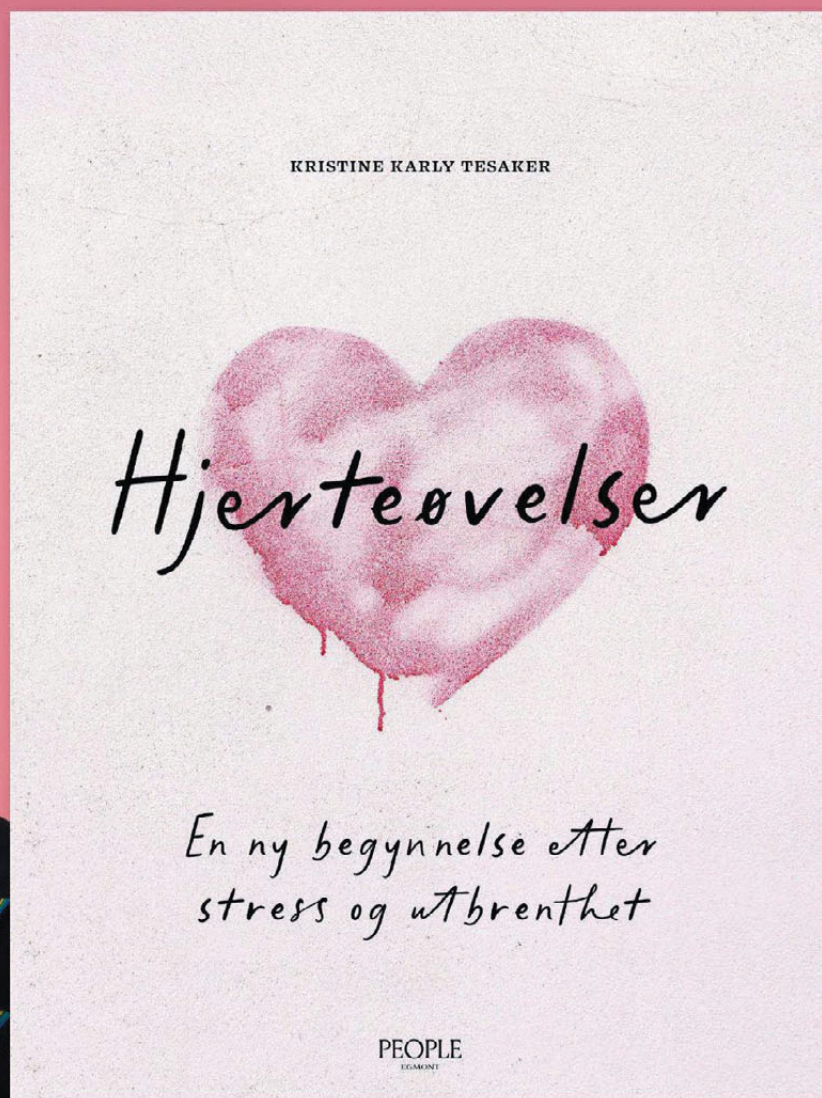
Etter at Norsk Ukeblad hadde besøkt Jannecke og Theis, kom det en SMS fra Jannecke om at Theis hadde fridd til henne, og at hun svarte ja. Vi ønsker dem all mulig lykke til videre med kjærligheten.



Hjerteøvelser

KRISTINE KARLY TESAKER

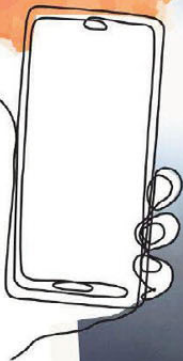
Med denne boken får du et verktøy til å vinne tilliten til kroppen og hjertet tilbake. Heling er en praksis, og en ny måte å bevege seg videre i verden på. I boken får du øvelser og praksiser som kjennes riktige for deg.



PEOPLE
EGMONT

SELFIE- PORTRETTE

Skuespiller, komiker og serieskaper
Henriette Steenstrup (50)



AKTUELL MED:

Femte sesong av serien
«Pørni» på Netflix, kommer
15. mai!

Henriette har både skrevet
manus og spiller hovedrollen.

Sivilstand: Gift med Rune
Assmann, to barn og tre
bonusbarn

Bosted: Oslo

som folk kjenner igjen i og er glade i, samtidig som jeg vil utvikle det med nye innganger. Det har vært veldig gøy å skrive «Pørni»!

Hvilke rutiner har du som du setter pris på i hverdagen?

– Å kjøre til jobb (ikke ulikt Pørni) og drikke kaffe og høre på podkast. Og jeg har en ambisjon om felles middag. Det blir ofte torpedert av diverse aktiviteter hos ungene. Men håpet lever!

Hva gleder du deg til mest akkurat nå?

– Jeg gleder meg veldig til Pørni får premiere i hele verden unntatt Indonesia og Latin-Amerika. Og at de som allerede har sett fire sesonger får sett den femte og forløpig siste. Jeg tror det er en bra sesong med noen ting man ikke så komme.

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

– Jeg vet ikke om det er overraskende, men jeg er ganske god til å lage mat. Og forresten – jeg leser ekstremt fort. Jeg kan lese en roman på noen timer. Mannen min tror egentlig ikke jeg har fått med meg noe av det som står der. Så fort leser jeg. •

Hvordan ble serien om Pørni til?

– Pørni begynte som en halv A-4 side der jeg skrev at jeg hadde lyst til å lage en serie om å være forelder, et ansvar i livet mange har, men også flere – i hvert fall jeg – ikke nødvendigvis kjenner så mye mestrings. Det skulle handle om å være aleneforelder, også hadde jeg en ambisjon om at det skulle være en kjærlighetserklæring til alle hverdagshelter. De som det ofte ikke blir fortalt så mange historier om.

Det er lett å bli glad i Pørni. Hvilke ting er dere mest like og ulike på?

– Pørni er nok litt sårn jeg skulle ønske jeg var: Tålmodig, men ikke konfliktsky. Jeg er motsatt. Men vi har begge ganske dårlige knær, og elsker ungene våre mer enn livet selv. I tillegg er vi politisk ukorrekt glad i å kjøre bil.

Hva var det mest utfordrende med å skrive serien?

– Først handlet det nok om å ha selvtillit nok til å tro på at blandingen av alvor og humor. Etter hvert som det viste seg at det faktisk fungerte, så har det for min del vært en angst for å ikke oppleves gjentakende. Jeg vil ha et univers

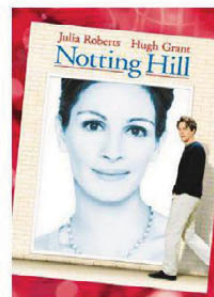
På øverste hylle



«FRIDAY NIGHT LIGHTS»: TV-serien som er alle TV series mor! En sportsserie av sjelden kvalitet, med en trenerkarakter jeg vil ha som president. Coach Taylor er mannen vi alle trenger nå. (Prime Video)



«BETTER THINGS»: Denne serien var helt klart en inspirasjon for «Pørni». En alenemor med tre jenter i LA. Den er mer basert på serieskaperen selv enn Pørni er – men veldig fin! (TV2 Play/Disney+)



«NOTTING HILL»: – Jeg er svak for romantiske komedier fra denne tiden (1999). Det er noe med blandingen av britisk humor og at romantikeren i meg koser seg når folk får hverandre til slutt. (Strømmes gratis på TV2 Play og strim)

Jeg velger meg
Ting som gjør måneden bedre



SUKSESS I TRE TIÅR

Det er 30 år siden «Nocturne» vant Eurovision-finalen. Komponist Rolf Løvland og fiolinist Fionnuala Sherry i Secret Garden feirer 30-årsjubileet med lansering av en spesialutgave av debutalbumet «Songs from a Secret Garden» 15. mai.



SYNGER FOR NORGE - OG MAMMA

Da moren til Kyle Alessandro (19) i fjor fikk beskjed om at hun hadde seks måneder igjen å leve, satte sønnen seg ned og skrev årets Melodi Grand Prix-bidrag «Lighter». Sangen er Norges bidrag i Eurovision Song Contest i Sveits, som i år deles opp i tre: Semifinale 13. og 15. mai, og finale 17. mai. Hans norske mor er i dag kreftfri, og vi heier på sønnen!



HVEM VINNER «THE VOICE»?

De fire dommerne (fv.) Espen Lind, Eva Weel Skram, Yosef Woldemariam og Gabrielle Leithaug har gitt oss gåsehud med å plukke ut landets beste stemmer. Fredag 23. mai får vi vite hvem som blir den beste av de beste når finalen sendes direkte på TV2.



PÅ TV:

NÅ ÅPNER SOMMERHYTTA

Programleder Cathrine Fossum åpner denne måneden «Sommerhytta» på TV2. Det blir 9. sesong av det populære programmet som samler hele Norge foran skjermen med sin blanding av oppussing, konkurranse og store følelser. Og ikke minst inspirasjon. Vi ser vanlige mennesker være både kreative og handy. Fire deltagerpar legger sin sjel i å bygge og innrede drømmehytta, i håp om å vinne den til slutt. Naturskjønne Kungsvik er igjen åstedet for drømmer, tårer og «ti tusen tommeltotter».

FUGLEPERSPEKTIV

Har du sett en fin fugl og lurt på hva den heter? Vil du ha besøk av flere på fuglebrettet ditt? Marianne Gretteberg Engedals nye bok er proppfull av fakta, tips og funfacts om våre vakre norske fugler. For fugleelskere i alle aldre. Aschehoug kr 399,-

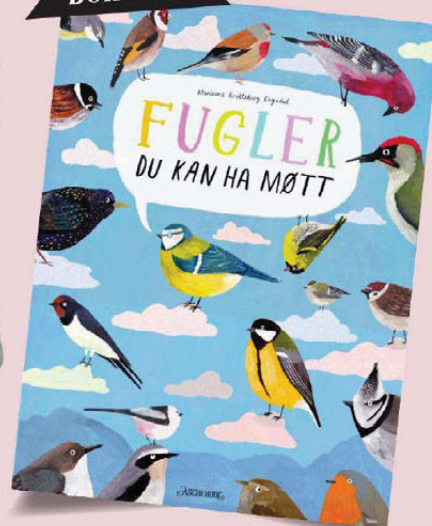


Å ØNSKE SEG NÅ:

SVEV PÅ SKYER I SØVNE

Ikea relanserer tidløse favoritter i nye drakter, og nå er turen kommet til sengetøyet «Skyar» fra 1973. Det har fått det nye navnet «Ängsvitvinge». Sengetøyet skal forestille en naturtro himmel med hvite skyer. Kr 199,-

BOK-TIPS:



HELE ÅRET: Plassen foran andehuset der Dolly og Marilyn holder til, brukes både sommer og vinter, kanskje aller mest om vinteren, forteller Marianne. — Da bygger vi snøcamp med bålpanne og uteaktiviteter. Alt av skinn, tepper, ved og fyringsutstyr har vi lett tilgjengelig inne i den ene delen av huset.

MOSKUSENDER: Dolly og Marilyn er gode hjelpere i hagen. Da Marianne holdt på å miste hagegleden på grunn av alle sneglene, var det disse to som hjalp til slik at hun fikk den tilbake.



MOSKUSAND HJELPER

*Spiser både
brunsnegler og
eggene deres!*

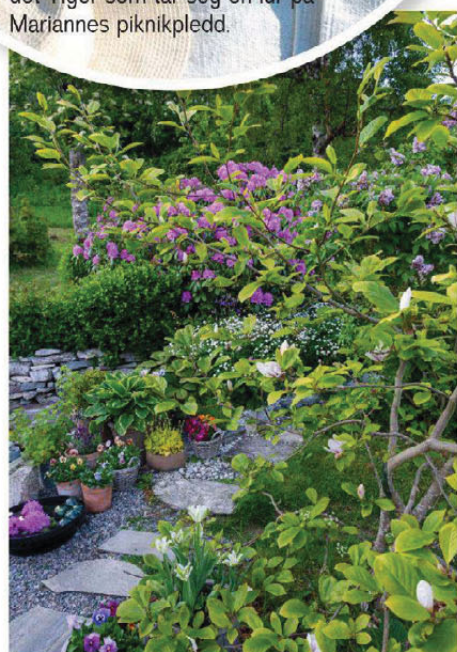
Helt hekta på hage



HØNEBLUND: Noen vet å nyte hagelivet bedre enn andre, og de beste plassene blir fort tatt av en katt eller to i denne hagen. Her er det Tiger som tar seg en lur på Mariannes piknikpledd.

For få år siden hadde Marianne ingen interesse for hage – selv om moren hennes hadde forsøkt å overbevise henne gjennom mange år. I dag har hun funnet en glede i hagelivet hun ikke trodde var mulig.

TEKST OG FOTO: Monica Almskår Heggset



MAGNOLIA: Marianne hadde lenge ønsket seg et Magnoliatre – og valget falt på praktmagnolia. Noen av blomstene fikk litt hard medfart av regn og fuktig vær nylig, men heldigvis kommer treet med nye knopper.



DELER GLEDEN: Marianne og Aslak Rune er et godt team. Hagen er for det meste Mariannes domene, men Aslak Rune bidrar gjerne: – Mest med snekring og bygging, da det er det jeg har mest greie på, sier han.

Så snart kalenderen blikker nyttår, er Marianne i gang. Hun retter blikket mot vår, sommer og sol og starter såingen av grønnsaker og blomster i drøssevis av druebeger hun har samlet på jobben.

– Jeg er blitt veldig ivrig med frøene de siste årene, og hvem hadde trodd det? I hvert fall ikke jeg! Marianne smiler og viser vei mot drivhuset, en gammel lekestue mannen og eldstesønnen har bygd om for henne.

– Egentlig så jeg for meg et stort og vakker drivhus i engelsk stil, men siden jeg ikke hadde så stor erfaring i å drive frem planter, kom jeg til at det var lurt å utforske det litt mer.

DRIVHUSDØMMEN

– Nå tror jeg kanskje jeg har bevist at drivhus er tingen for meg – så det er godt mulig den store drivhusdrømmen står i hagen her en vakker dag! Mariannes øyne glitrer, og smilet er ikke langt unna når hun snakker om hagen sin.

– Min mor, som er svært hageinteressert, har i alle år forsøkt å påvirke meg, men alle plantene og rådene hen-

nes falt på steingrunn. Her var det null interesse å spore, forteller Marianne. Som for så mange andre var det da koronaen kom Marianne startet med hagearbeid – og etter det har interessen vokst for hvert år. Gjennom Instagram har hun blitt kjent med andre hageinteresserte, og nå tenker hun på hage både sent og tidlig.

SER IKKE PÅ TV

– Mange lurar på hvordan jeg har tid til å holde på så mye i hagen – men det handler egentlig bare om prioritering! I mars, april, mai og juni ser jeg nesten ikke på TV. Jeg hører heller på radio og pod i hagen! Som oftest er jeg ute to økter hver kveld: Først når guttene har skjermtid, og så en ny økt etter at de har lagt seg.

Marianne som er blitt veldig glad i å så, er ikke like glad i å prikle, men hun gjør det allikevel, for gevinsten er så stor!

– Når blomster og grønnsaker vokser så det knaker i bedene, og jeg kan plukke inn til salater og middager og lage store frodige buketter av egne blomster – da er det så verdt det!

PLEN OG RODODENDRON

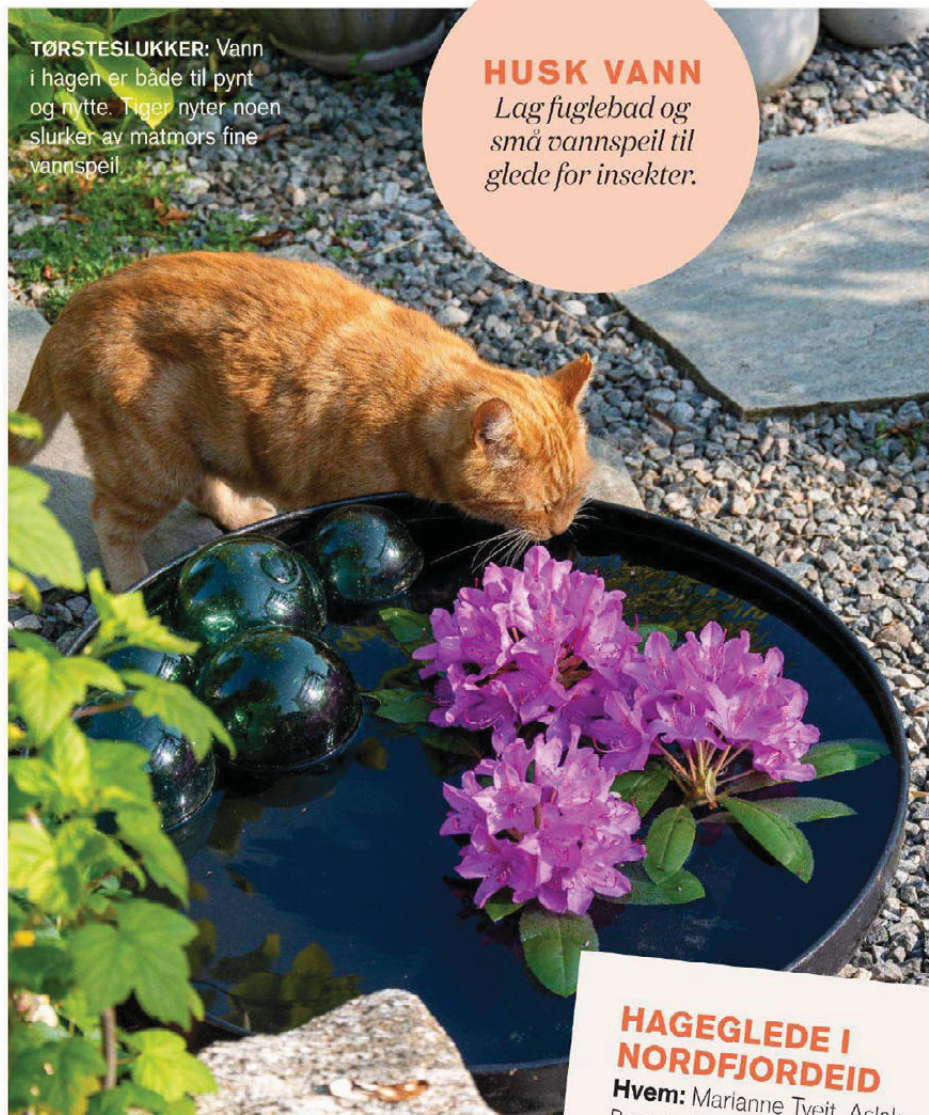
– Det tar gjerne litt av! I fjor hadde jeg så mye blomster at jeg laget en liten kiosk nede ved veien. Jeg satte frem buketter og en plakat med vipps-nummeret mitt, og svisj så var alt borte.

Det er ti år siden Marianne og Aslak Rune overtok huset etter hans foreldre.

TØRSTESLUKKER: Vann i hagen er både til pynt og nytte. Tiger nyter noen slurker av matmors fine vannspeil.

HUSK VANN

Lag fuglebad og små vannspeil til glede for insekter.



HAGEGLEDE I NORDFJORDEID

Hvem: Marianne Tveit, Aslak Rune Lefdal og barna Sander og Filip samt kattene Tiger og Julia.
Hva: Marianne har funnet hagegleden etter å ha hatt null interesse for hage.
Hvor: Nordfjordeid i Vestland fylke.
Instagram: @cheflovesgarden



KVELD I HAGEN: Lekehytta som ble drivhus, stråler i kveldssolen. Dolly og Marilyn sier seg fornøyd med dagens jobb i hagen og vurderer å ta et bad i badebaljen sin.



ENDELIG KOM VARMEN: Det er tid for åpne dører i drivhuset. I et bed nedenfor huset har Marianne plantet solsikker og frodige jordbærplanter.



HAGEKOS: Mens mai og juni er travle måneder med mye som skal plantes ut og passes på, er Marianne opptatt av at man også skal kose seg i hagen.



PERGOLA: Aslak Rune har vært ansvarlig for byggingen av den flotte pergolaen. Her var det tidligere en skrå plen, og det var vanskelig å få satt fra seg bord og stoler. – Jeg hjalp flere ganger min mor med å forsøke å sette ut bord og stoler. Et dekke her var hennes drøm, og hun har vært her og godkjent hvordan det har blitt, sier han.



NYTER HAGELIVET: Marianne bruker mye tid i hagen og har lært mye om både jord og planter. Hun liker å dyrke både grønnsaker og sommerblomster fra frø.

**INNRED
UTE**

*Lag uteplas-
sene dine koselige
med lamper og
tekstiler.*



UTEPLASS: Plattingen med pergola er plassert utenfor kjøkkeninngangen. Dette er favorittplassen i sommerhalvåret, og her inntas mange gode måltider sammen med familie og venner.

Da besto hagen for det meste av plen og en hel masse rododendron.

– Svigerforeldrene mine var de første som bygde hus her en gang på 1960-tallet. Det sies at svigerfar gikk frem og tilbake for å finne den beste tomte – og endte opp her. Jeg må si meg fornøyd med jobben han gjorde der, sier Marianne og beundrer den flotte utsikten over fjorden med fjellene bak på den andre siden.

GAMLE BLOMSTERBED

Selv om det er rododendron som har dominert hagen, har Marianne også funnet rester etter gamle blomsterbed som svigermoren har hatt og har klart å redde mange stauder.

– Jeg har delt og flyttet på mange av staudene til svigermor. Hun fortalte at flere av dem hadde hun tatt med seg fra foreldrenes hage. Tenk, så kjekt om barna mine kan få av de samme gamle staudene i sine fremtidige hager! •



FUGLEBAD: En liten blomst og noen hvite steiner pynter opp også her.

MARIANNES PLANTEFAVORITTER

- **Magnolia**, H3 H5 (alt etter hvilken sort) Det er bare vakkert, har alltid drømt om å ha et slikt tre i hagen.
- **Duppesoleie, Ranunculus aconitifolius**, H8. Hardfør, tidlig staupe med et hav av hvite små blomster.
- **Akeleier, aquilegia**, H8. Sår seg selv overalt, dukker opp i nye fargekombinasjoner.
- **Løvemunn, Antirrhinum majus**, og **Pyntekorg, Cosmos**. Hardføre sommerblomster, blomstrer til frosten kommer, står lenge i buketter, sneglene er ikke særlig glad i dem.
- **Erteblomster, Lathyrus odoratus**. Verdens beste duft, blomstrer til frosten kommer om du klipper av blomster etter hvert, sneglene liker den ikke.
- **Kastanjebronseblad, Rodgersia aesculifolia**, H7. Hardfør staupe, Dekorative store blader som ligner kastanjeblad. Flott kontrast til grønne planter.



FLOTT BUKETT: En gammel krystallvase er fylt med de vakreste syriner og rododendron. Plassert på en gammel blå barnestol som gir sjarmerende bakgrunn for den flotte buketten.

SKYGGE ELLER SOL?

Vekslende sol og skygge er ideelt for rododendron. Er du i tvil, så gi den mer sol enn skygge.

Forsommerens fyrverkeri

I mai får hagen flere nyanser å flotte seg med når rododendron og asalea springer ut i full blomst og viser frem en overdådig fargeprakt.

TEKST: Karen Elise Lindberg FOTO: Lars Lindberg

FINT FOR DE LATE

Makelig anlagt? Sats på asalea og rododendron! Plantene krever lite stell og gir masse tilbake. For disse surjordsplantene finnes det en egen gjødseltype som er å få der du handler dem. Du kan også dekke jorden med et lag nåler og småkvist fra bartrær, da stopper du det meste av ugresset. En kompostkvern egner seg godt til dette arbeidet.

GODE SAMBOERE

Lyng er en fin plante å ha sammen med rododendron, likeså valmuesøster, primula, skogsøte og liljer



ASALEA 'BERRYROSE': Riktblomstrende løvfellende rododendron som dufter godt og tåler å stå i full sol.

I mai starter den store forvandlingen. Rododendron springer ut i full blomst og viser omverdenen hvem som kan farger. Disse buskene finnes i et utall varianter, fra dverger til kjemper, og har farger som lett tar pusten fra en. Takket være et langsiktig arbeid nedlagt av mange eksperter verden over kan vi nyte de vakre blomstene i oransje, gul, lilla, rød eller hvit.

For den som er makelig anlagt, er disse buskene et perfekt valg. Et godt råd til dem som holder på å etablere hage, og som vil ha den lettstelt og fargerik, er derfor å satse på rododendron. Plantene krever lite stell og gir masse tilbake.

For disse surjordsplantene finnes det en egen gjødseltype som er å få der du handler dem. Du kan også dekke jorden med et lag nåler og småkvist fra bartre, da stopper du det meste av

ugresset. En kompostkvern egner seg godt til dette arbeidet.

Rododendron er en typisk surjordselsker, på lik linje med tyttebærplanter, lyng, blåbær osv. Det ideelle jordsmonnet er porøs jord som holder på vannet, men grunnen må være godt drenert. Plante huller kan være ca. 40 cm dypt siden rododendron har grunne røtter. Pass på at jorden aldri tørker helt ut.

Hos hagesentrene finnes jord for surjordsplanter. Skal du anlegge bed for rododendron, er dette en god løsning i kombinasjon med torvblokker. Bygg opp med torvblokker til et høybed som er ca. 50 cm dypt og fyll opp med riktig jordtype. Ikke trakk i bedet. Blander du jorden selv kan du bruke denne løsningen: 60 % naturell ukalket torv, 30 % kompostjord og 10 % kompostert kugjødsel. •



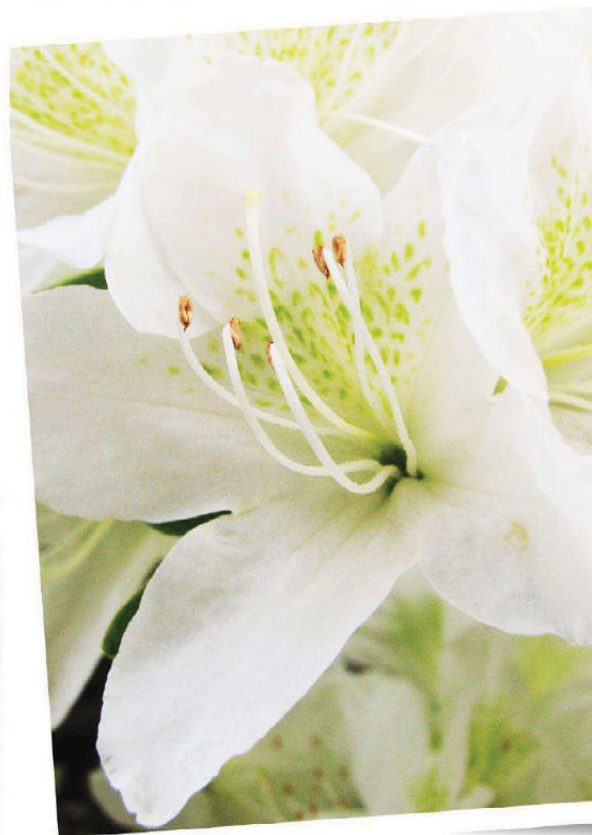
ULIKE FARGENYANSER: Er rosa din farge på våren, finnes det et vell av rododendron i ulike rosafarger. Hør med ditt lokale gartneri om hvilke type som trives i ditt klima.



GULLASALEA, RODODENDRON LUTEUM: Et gyllent og velduftende innslag i vårhagen.



HVIT OG VAKKER: Rododendron 'Phyllis Korn' har store blader og prangende kremhvite blomster.



ASALEA 'WHITE LADY': Det er mye snakk om farger når en omtaler rododendron, liker du et mer avdempet uttrykk i din hage finnes det rikelig med alternativer i denne plantegruppen.



Pasta med en grønn vri

Pasta er en vinner på middagsbordet, og her er noen smakfulle varianter med masser av deilig grønt, perfekt for en lys vårkveld når du har lyst på noe godt.

TEKST: Bente Nissen Lundsgaard og Marie Melchior **FOTO:** Tia Borgsmidt og Betina Hastoft

SERVERINGS-TIPS!

Server med en frisk salat ved siden av for en fullverdig middag.

Penne med squash og kylling

En smakfull pastarett med saftig, stekt kylling og frisk squash. Estragon passer godt til.

4 porsjoner

**4 kyllingbryst med skinn
salt og pepper
1 bunt estragon
4 ss olivenolje
salt og pepper
500 g penne pasta
1 squash
1/2 dl god olivenolje
salt og pepper
100 g parmesan**

Finhakk estragon. Gni inn kyllingbrystene med salt, pepper og halvparten av estragonen.

Stek kyllingen i ovn på 200° i 20–25 minutter. Sjekk at den er gjennomstekt og la den hvile i 10 minutter.

Kok pasta i kokende vann med salt til den er al dente.

Skyll squash. Bruk et rivjern eller en spiralkutter til å rive den til «spaghetti». Ha squashstrimlene i pastagryten det siste minuttet av koketiden. Hell pasta og squash i et dørslag og ha det hele tilbake i gryten.

Vend inn olivenolje, resten av estragonen, smak til med salt og pepper. Riv parmesan og vend inn i pastaen. Skjær kyllingen i skiver og server oppå.

PASTATIPS!

Linguine er flatere enn vanlig spaghetti og smaler enn fettuccine, og brukes typisk til pastaretter med skalldyr. Men du kan bruke alle typer båndpasta her.

Linguine med krabbe og kremet spinat

En deilig pastarett med saftig krabbekjøtt og en kremet saus med et hint av sitron.

4 porsjoner

**500 g linguine
250 g babyspinat
1 løk
1 ss smør
2 dl hvitvin
2 1/2 dl fløte
1 usprøytet sitron
4 ss søt chilisaus
havsalt og nykværnet pepper
250 g krabbekjøtt, ferskt eller fra boks**

Kok linguine i saltet vann til den er al dente. Skyll spinat og ha den i en varm panne. La spinaten falle sammen og vannet fordampe. Sett til side. Skrell og finhakk løk. Smelt smør i pannen.

Stek løk til den blir blank. Tilsett vin og kok litt inn før fløten tilsettes.

Press sitronsaft i sausen og la den småkoke til kremet konsistens.

Tilsett chilisaus, salt og pepper. Ha spinaten tilbake i pannen sammen med linguine og vend det hele sammen med krabbekjøttet.

Server med det samme.



Pastasalat med sjøkreps, asparges og erter

En frisk og smakfull pastasalat med mye grønt og lekre sjøkrepshaler – litt luksus til en vårlig lunsj eller piknik.

4 porsjoner

500 g «småpasta», for eksempel conchiglie
500 g ferske sjøkrepshaler
1 bunt grønn asparges
1 bunt dill
1 bunt koriander
1 bunt gressløk
1 usprøytet sitron
1 stor neve erter, helst friske
hvis du får tak i det
1 dl god olivenolje
havsalt og nykvernet pepper

Kok pasta i kokende vann med salt til den er al dente.

Skrell sjøkrepshalene og fjern den sorte strengen. Skyll dem i kaldt vann. Knekk endene av grønn asparges, skyll dem og skjær dem i biter. Ha sjøkrepshaler og asparges i pastavannet de siste 2 minuttene av koketiden. Hell det hele i et dørslag og avkjøl under kaldt vann. Ha det over i en stor bolle. Hakk urter og ha dem i bollen. Press sitronsaft over og vend det hele med erter og olivenolje. Krydre med salt og pepper.

GODT BRØD TIL!

Server ristet rugbrød eller landbrød til.



STEKETIPS!

Parmaskinken kan også stekes i en tørr panne til den er sprø.

Farfalle med tomat, valnøtt-pesto og parmaskinke

En fargerik pastarett med saftige tomater, fyldig nøttepesto og sprø skinke.

4 porsjoner

500 g farfalle eller annen «småpasta»
250 g blandede små tomater
100 g parmaskinke

VALNØTTPESTO:

75 g parmesan
1 hvitløkfedd
100 g valnøtter
1 bunt bladpersille
1 bunt basilikum
1 ½ dl rapsolje
salt og pepper
½ dl olivenolje

Pesto: Skjær parmesan i grove biter. Skrell hvitløk. Ha valnøtter i en kjøkkenmaskin med

knivblad sammen med hvitløk, persille, basilikum og parmesan. Kjør og tilsett rapsolje litt etter litt mens motoren går. Smak til med salt og pepper. Ha pestoen i en bolle og vend inn olivenolje. Konsistensen skal være myk og flytende.

Kok pasta i kokende vann med salt til den er al dente. Skyll og del tomater. Stek på 200° i 8–10 minutter. Legg bakepapir på et stekebrett og fordel skinken på brettet. Stek skinken sprø. Bland den kokte pastaen med tomater og halvparten av valnøttpestoen. Knus sprø parmaskinke over og server resten av valnøttpestoen til.

Penne med masse godt

En smakfull pastarett med tomat, brokkoli, oliven, mozzarella, bresaola og et hint av sitron.

4 porsjoner

300 g «småpasta», f.eks. penne
250 g brokkolibuketter
4 ss god olivenolje
1 ts revet, usprøytet sitronskall
2 ss sitronsaft
1 dl finrevet parmesanost
150 g gule cherrytomater
150 g røde cherrytomater
125 g fersk minimozzarella
salt og pepper
2 dl friske basilikumblader

1 dl små, sorte oliven
2 ss ristede pinjekjerner
100 g bresaola eller parmaskinke
2 ss olivenolje

Kok pasta til den er al dente. La brokkoli koke med de siste 2 minuttene. La det renne av i en sil. Bland pasta med olivenolje, sitronskall, sitronsaft og parmesan. Del tomater. Vend tomat og mozzarella inn og smak til med salt og pepper. Ha det på et fat og dryss basilikumblader, oliven og pinjekjerner over. Stek bresaolaskivene i olivenolje. La dem renne av på kjøkkenpapir. Smuldre dem over pastaretten.

SKINKEVRI!

Om du ikke har bresaola, fungerer sprø parmaskinke også utmerket.



Cæsarsalat med pasta og tunfisk

En mettende vri på velkjente Cæsar med pasta, tunfisk og hjemmelagde krutonger.

4 porsjoner

200 g pasta

DRESSING:

1-2 ansjos i oljelake
40 g finrevet parmesan
2 eggeplommer
4 ss god olivenolje
1 ½ ss sitronsaft
1 hvitløkfedd
1 ts dijonsennep
½ ts salt
nykværnet pepper

KRUTONGER:

100 g brød
3 ss olivenolje
1 hvitløkfedd
salt

TIL SERVERING:

1 boks (ca. 200 g) tunfisk i olje
25 g parmesan
1 romainesalat eller
2 hjertesalat
2 ss hakket persille

Kok pasta al dente. Skyll i kaldt vann og la renne av.

Dressing: La ansjos renne av og finriv parmesan. Ha alle ingrediensene i en blender og kjør i ca. 1 minutt til kremet konsistens. Dekk til og sett kaldt.

Krutonger: Finhakk hvitløk og vend med brød, salt og olje. Fordel på et bakepapirkledd stekebrett og stek på 200° i ca. 10 minutter. Rør et par ganger underveis.

Skyll salatblader, la renne godt av og fordel på tallerkener. Legg på pasta, tunfisk, litt dressing og krutonger. Dryss finrevet parmesan og persille over og server sammen med resten av dressing.

EGGEVRI

I stedet for eggeplommer i dressing kan du bruke ett hardkokt, avkjølt og skrelt egg.



**ALDRINGENS
MYSTERIER:** Arbeidet
med boken om de
blå sonene ga Maria
Borelius et helt nytt
syn på aldring.

MARIA BORELIUS PÅ «ELDRETREFF» I VERDENS BLÅ SONER

HEMMELIGHETEN TIL ET LANGT LIV

De supervitale 100-åringene Maria møtte rundt om i verden ga henne nøkkelen til hvordan man kan leve et langt og friskt liv.

TEKST: Linda Andersson FOTO: Peter Carlsson

Amåtte endre synet på verdensbildet som erfaren vitenskapsjournalist er vanskelig, konstaterer svenske Maria Borelius (64). Likevel var det nettopp det hun måtte gjøre under arbeidet med sin nye bok «Långlevnadsrevolutionen».

Møtet med de mange eldre i de såkalte blå sonene rundt omkring i verden snudde gamle sannheter på hodet. Og samtalene med forskere som David Sinclair, en banebrytende aldringsforsker og professor ved Harvard Medical School, ga henne et helt nytt syn på hva sykdom og aldring egentlig er.

Sinclair's teorier går på tvers av den etablerte måten å se aldring på – nemlig at vi med økt alder utvikler plager som etter hvert utvikler seg til kroniske sykdommer og svekkede systemer. Sinclair hevder i stedet at aldring i seg selv er hovedsykdommen, og at det er feil-signaler i cellene som fører til kroniske sykdommer og svekkelser. I forskergruppen hans undersøker de febrilsk hvordan de kan motvirke denne utviklingen.

– Aldringen er på ingen måte nødvendig, forklarte

den revolusjonerende David Sinclair til en forbløffet Maria.

– Det er tydelig at vi befinner oss i et veikryss der noe holder på å skje med synet vårt på aldring. Folk begynner å stille spørsmål ved den gamle logikken om at vi gradvis samler på oss plager som til slutt slår oss ut og fører til vår død. Mange lurer på om disse plagene virkelig må komme. Om ikke annet kan vi kanskje utsette dem, slik menneskene i de fem blå sonene som jeg har besøkt har gjort. De får de samme sykdommene som alle oss andre, men for dem kommer de i gjennomsnitt syv til åtte år senere, sier Maria Borelius.

FRUKT OG GRØNNSAKER

Ikke nok med at landskapet i de blå sonene ofte var utrolig vakkert, hagene bugnet av grønnsaker og frukt. Matbutikk var det derimot dårlig med. Mange husholdninger var nemlig mer eller mindre selvforsynte og drev med byttehandel med naboene.

Grønnsakene man spiste kom fra egen grønnsakshage og ble gjerne inntatt sammen med oster laget av den sunne melken fra familiens geiter. Hvis man en

sjelden gang inkluderte kjøtt i matlagingen, var det i svært små mengder. Ofte bodde man også sammen på tvers av generasjonene med stor omsorg for hverandre.

– Selv om mange var fattige, var de ikke sosialt utsatte, noe som er en betydelig forskjell, påpeker Maria.

Forundret kunne hun konstatere at disse menneskene, uten bevisst å ha et mål å leve sunt, hadde klart å skape de ultimate forutsetningene for et langt liv.

Av alle uforglemmelige eldre hun møtte under sine reiser, var Don Ramiro i Costa Rica spesiell. Den 102 år gamle enkemannen oppsummerte hemmeligheten bak sitt lange liv i tre ord: «Arbeid. Sprit. Kvinner.» At alkohol skulle ha en livsforlengende effekt er riktignok høyst tvilsomt, men at sex og nærhet bidro til denne mannens høye livskvalitet langt opp i alderdommen, synes derimot å være et ubestridelig faktum.

– Don Ramiro er sannsynligvis Costa Ricas eldste Viagra-bruker. I en alder av 102 år var han fortsatt ute og lette etter kvinner langs veiene. Han begynte å jobbe da han var syv år og har ikke fått noe gratis i livet. Likevel

hadde han en slik enorm livsglede. Bare jeg tenker på ham, begynner jeg å smile, konstaterer Maria.

TENK POSITIVT

Felles for alle de svært gamle personene hun møtte, var at de fortsatt tok for seg av livet. Til tross for deres godt voksne alder, hadde ingen av dem begynt å «bygge ned» livene sine. Tvert imot møtte de fremtiden med stor tillit.

– En lege jeg traff på Sardinia fortalte at hvis 92 år gamle kvinner der får brystkreft, tenker de at det kommer til å gå bra. Og døden? «Ja, den tenker jeg på dagen før,» som en gammel kvinne sa til meg. Hvordan man tenker rundt sin egen aldring er den livsstilsfaktoren som er aller mest betydningsfull.

En stor amerikansk studie har vist at man kan forlenge livet med 7,6 år ved å ha en positiv forventning til sin aldring. Da hun hørte om studien, ble den pragmatiske naturviteren i Maria igjen utfordret. Kunne det virkelig stemme at man ved å bruke noe så uvitenskapelig som loven om tiltrekning og positiv tenkning kunne optimalisere helsen? Naturligvis måtte hun prøve.

– Av affirmasjonscoachen min lærte jeg en fantastisk teknikk for å skifte tankegang som kalles contrasting. Den går ut på at du først tenker ut «worst case», i dette tilfellet at jeg møter en journalist som ikke har lest boken min og er generelt uinteressert i temact. Hvis jeg derimot danner meg et sterkt bilde av at du har lest boken og er interessert og engasjert, kommer det sannsynligvis også til å bli slik.

Da Maria begynte arbeidet med «Långelevnadsrevolutionen», var hun fast bestemt på at den skulle være helt fri for personlige innslag. Men skjebnen ville det annerledes. I forbindelse med en rutineundersøkelse ble det oppdaget at Maria lider av den kroniske sykdommen osteoporose (benskjørhet). Hun ble mildt sagt tatt på sengen.

– Det var veldig vanskelig. Jeg følte det som om hele meg skulle falle sammen, og jeg lurte på hvorfor jeg ikke hadde merket noe. Da jeg spurte legen min hvorfor akkurat jeg hadde fått osteoporose, svarte han at stress var en medvirkende årsak, i kombinasjon med arv.

DROPP STRESSENDE TANKER

Genene våre kan vi som kjent ikke gjøre så mye med. Stress derimot, kan vi ta kontroll over. Det betyr ikke at det er enkelt, spesielt ikke for en arbeidsmaur som Maria. Det kanskje aller viktigste, men også vanskeligste, har vært å gi slipp på stressende tanker som Maria har innsett ikke er bra for henne.

– Jeg skal gi deg et eksempel: Jeg har alltid levd med stor bekymring for mine fire barn, både når det gjelder stort og smått. Har de spist nok? Hvordan går det med studiene og jobben? Har de møtt den rette partneren? Er de triste? Slike ting har jeg stadig bekymret meg over.

– Da jeg først tok opp saken med coachen min, spurte jeg henne litt forsiktig

GENERASJONER: De som lever lenge lever tett på flere generasjoner.



FELLES LIVSSTILSFAKTORER I DE BLÅ SONENE

- Kosten er hovedsakelig plantebasert, i de fleste tilfeller med små tilskudd av animalske proteiner. Innbyggerne spiser sparsommelig, men næringsrikt.
- I stedet for å spise mellommåltider, spiser de skikkelige måltider, ofte laget av egenproduserte eller andre lokale råvarer.
- De tilbringer mye tid utendørs, er aktive og beveger seg hele tiden, uten å være stresset.
- De har en høy grad av åndelighet, uansett religion.
- De har et stort sosialt nettverk og en sterk samhørighet i familien.

om det ikke er sårn at jo mer man elsker, desto mer har man å bekymre seg for. Hun svarte med å utbryte: «Hører du hva du sier? Nå har du satt en sårn negativ affirmasjon for livet ditt: At når du elsker, da skal det gå til helvete.»

– Med hennes hjelp klarte jeg etter hvert å skape bevisste positive bilder av barna som jeg kan hvile i. Det betyr ikke at jeg ikke oppfatter når noen av dem har



SARDINIA: Kostholdet er en viktig faktor for et langt og godt liv.

problemer, men nå tenker jeg at alt kommer til å gå bra.

Når vi møtes, er Maria på et par dagers midlertidig besøk i Stockholm. Etter noen år i Roma har hun og ektemannen Greger flyttet videre til den italienske landsbygden. På den gamle gården de har kjøpt vokser det nær hundre oliventrær. Der er det også rikelig med plass til den kjøkkenhagen Maria planlegger etter hvert. Gjennom hele livet har hun følt en sterk tilhørighet til planter.

– Jeg tror jeg har vært

«medisinkvinne» i et tidligere liv. Jeg har alltid vært interessert i hvordan man kan kombinere ulike urter for å hele plager. Og helt siden jeg var liten, har det føltes naturlig å legge hendene på syke mennesker.

PRESSET SEG SELV HARDT

Interessen for vitenskap arvet Maria fra sin far som var kjemiker og ingeniør. Etter studier i biologi, fysikk og matematikk ved Lunds universitet, gikk turen til New York. Der tok Maria en mastergrad i vitenskapsjournalistikk. I løpet av de

HELLAS: På øya Ikaria er mange husholdninger var mer eller mindre selvforsynte og drev med byttehandel med naboene.



nesten fire tiårene som har gått siden da, har hun skaffet seg et like imponerende som mangfoldig CV.

Marias mest kjente jobb er utvilsomt som handelsminister i Fredrik Reinfeldts regjering i Sverige, til tross for at det også ble hennes korteste. Etter bare åtte dager i stillingen trakk hun seg da det ble avslørt at hun mange år tidligere hadde brukt svart rengjøringshjelp og barnevakt.

Etter den ydmykende avgangen fra regjeringen, ville ingen ta i henne med en ildtang, som hun selv uttrykker det. Men etter et tips fra en bekjent tok Maria kontakt med bedriftslederen Percy Barnevik, som hadde vært med på å starte bistandsorganisasjonen Hand in Hand.

Snart var hun administrerende direktør for Hand in Hand International, som drev med innsamlingsarbeid og internasjonale partnerskap for søsterorganisasjoner i India og Afrika. Det ble en utfordring.

– Jobben var utrolig meningsfull. Jeg følte virkelig at jeg måtte levere resultater

for disse kvinnenes skyld og pisket derfor meg selv veldig hardt. Jobben innebar mange reiser, noe som ytterligere bidro til økt stress.

Det ble ikke bedre av at Maria samtidig befant seg i overgangsalderen.

– Jeg følte meg nedstemt, hadde vondt i ryggen, var oppblåst rundt magen og fikk ofte ulike typer infeksjoner. Siden jeg var trent i vestlig skolemedisin, antok jeg at hver plage hadde en enkelt årsak.

SYMPTOMENE FORSVANT

For å få bedre vaner tok Maria kontakt med en kanadisk personlig trener hun fant på nettet. I tillegg til treningsprogrammet sendte treneren henne mattips basert på et antiinflammatorisk kosthold, som på den tiden var relativt lite utviklet.

Maria fulgte lydig instruksjonene om å spise mer grønnsaker, bær, nøtter, frø, fet fisk, yoghurt og probiotika. Samtidig kuttet hun ut brød, pasta og søtsaker.

– Etter seks uker hadde alle symptomene mine

forsvunnet. Da begynte jeg å forstå at de ikke hadde vært isolert fra hverandre, men hengt sammen. Jøss! tenkte jeg. Hvis den antiinflammatoriske kosten har hjulpet meg, må den kunne hjelpe flere. Å begynne å skrive bøker om emnet var min måte å skape mening av motgang. Det boblet i meg.

Det finnes neppe en bedre reklameplakat for den antiinflammatoriske livsstilens fordeler enn Maria. Huden hennes har en slik oppsiktsvekkende spenst og glød at vi ikke kan la være å kommentere det.

– Ja, den er helt annerledes etter at jeg la om livsstilen. Legene mine sier at jeg har fått mye yngre hud enn jeg hadde før, bekrefter hun.

Det var ikke bare kraften i positiv tenkning som Maria fikk anledning til å revurdere under skrivingen av den nye boken. Nye lærdommer innen forskningsområdet tvang henne også til å modifisere sitt syn på proteininntak.

– Da jeg begynte med det antiinflammatoriske kostholdet, spiste jeg store

mengder proteiner. Siden har det vist seg at det finnes en kompleksitet rundt proteiner som man ikke kjente til tidligere. Samtidig som de er oppbyggende, får de oss også til å slå på systemer som på sikt fører til aldring. Med andre ord en vanskelig nøtt for noen som ønsker å leve så lenge som mulig, men lider av osteoporose og trenger proteiner for å styrke skjelett og muskler.

– Så hva i all verden skal man gjøre? Min personlige løsning har vært å variere litt. Det betyr at på de dagene jeg stimulerer muskelvekst gjennom styrketrening, spiser jeg mine animalske proteiner. De andre dagene holder jeg meg til et vegetar- kosthold med egg og meieriprodukter i tillegg.

VERDI HELE LIVET

Å pensjonere seg er ikke noe 64 år unge Maria har tenkt på. Også på dette området ser hun menneskene hun møtte i de blå sonene som inspirerende forbilder.

I japanske Okinawa møtte hun den livsglade 100-åringen Sumiko, som etter en arbeidsdag på markene instruerte Maria i sitt daglige gymnastikkprogram. Og på Sardinia fikk hun en prat med en gjeng menn i alderen 82 til 95 som i lystig lag bygde gjerder sammen.

– Ingen av dem var pensjonert i konvensjonell forstand. Det handlet snarere om at de med stigende alder byttet oppgaver og reduserte arbeidstiden. Jeg funderer på om ikke vi også her må revurdere hele tanken om pensjonisttilværelsen.

– Ikke slik at man ikke skal få lov til å gå av med pensjon etter et slitsomt yrkesliv om man ønsker det. Det jeg tenker på er at mennesker blir sett på som uinteressante etter fylte 65 år. Å gjøre ting som betyr noe for andre gir livet mening. Da må vi ha systemer som gjør det lett for mennesker å bidra på sitt nivå, ut fra ork og interesse. Mennesket har en verdi hele livet. •

HELSETIPS

VED: Sidsel Jøranlid FOTO: Getty Images

FOR MYE AV D

Vitamin D er viktig for kalsiumbalansen, skjelettet og immunforsvaret. Mange tar tilskudd om vinteren, når vi får mindre sollys. Men for mye vitamin D er heller ikke bra og du bør alltid ta en blodprøve for å sjekke nivået før du begynner på tilskudd.

Kilde: NRK.no



INGEN VITS

Eller er det sånn at det er lurt å være fysisk aktiv, selv om det bare er snakk om bitte litt trening? Svaret er JA. For forskerne mener at bare litt trening har overraskende god effekt på både kondisjon og styrke. Og med det får vi også bedre livskvalitet.

Kilde: Fysioterapeuten.no



Er du blant dem som nyser og snufser deg gjennom våren, mens øynene renner og klør? Rundt 1 million nordmenn har pollenallergi, og tallet øker. Å få stilt både tidlig og riktig diagnose er viktig.

Kilde: NAAF.no



Visste du

... at Kvikk-Lunsj ble til etter at Freias grunnlegger, Johan Throne Holst, gikk seg bort i skogen med en forretningsforbindelse og ikke hadde med seg mat?

Kilde: Meny.no

Snart er det hagesesong!

Og her er tipsene som er bra for både deg og naturen

Blir du også lykkelig av å grave i jorden? Hagearbeid er godt for helsen vår, både fysisk og mentalt. **Men vet du at enkelte hageprosjekter også er ekstra gunstig for naturen?:** La det gro. Sørg for at en liten del av hagen får stå uberørt og følg med på mangfoldet av insekter og planter som dukker opp. Ta vare på hageavfallet i en stor haug. Etter hvert vil du oppdage at det kanskje har flyttet inn noen små dyr eller insekter. Etabler en jordhaug i hagen. Her kan du plante noen ville, stedeigne urter og stauder. Lag et permanent vannhull. Hit vil

dyr komme for å drikke og du vil også oppdage at det flytter inn vannlevende arter. Sett opp et biehotell. Det finnes mange fine insekthoteller på markedet, eller bygg et selv. Plasser hotellet et sted i le for regnet og hvor det gjerne er morgensol, en til to meter over bakken. Plant blomster på taket. Kanskje har du et sykkelskur eller en dukkestue som kan få noe grønt på taket? Dette er et fint vekstområde for planter som ikke klarer å konkurrere med gress og urter. Dessuten tiltrekker det seg spennende insekter. Sørg for at du har et dødt tre i hagen. Det skaper nytt liv for både dyr, sopp og planter.

Kilde: WWF.no

[illegible]

REMA 1000
Alltid lave priser



Getty Images

— Barna mine fikk en bestefar til pappa

— Å få barn i godt voksen alder er rett og slett egoistisk, mener Reidar. Han fikk selv to barn da han nærmet seg 60 år, og han mener at de hadde vært bedre tjent med å ha ham som bestefar.

ngen bør få barn for sent i livet, heller ikke menn, mener Reidar.

– Jeg både leser og hører om menn som får kull nummer to i godt moden alder. Det har liksom blitt «moderne», og det er ikke bra. Jeg snakker av erfaring, understreker han og ser alvorlig ut.

– Mine barn fikk en bestefar til pappa. Det skulle bli en prøvelse for oss alle. Spesielt da de var i tenårene og moren deres forlot oss.

ETTERLENGTEDE

Vi kommer i prat på et cruise-skip. Skipet er ikke større, og passasjerene er ikke flere, enn at tonen mellom oss bli fortrolig, etter som dagene går.

– Får jeg komme med en betoelse? spør han en dag. Jeg nikker spent.

– Når jeg ser hvor nær du og din datter er, kjenner jeg et stikk av misunnelse, innrømmer han og ser bort på 16-åringen min.

– Et sånt forhold fikk jeg aldri med mine to.

– Hvorfor ikke?

– Kanskje fordi jeg var for gammel da de kom til verden? Da vi fikk Steve, var jeg 58 år. Året etter kom June, forteller han.

Å skylde på alderen alene gir ikke noe fullgodt svar. Jeg ber ham om å forklare, og han grubler en stund i taushet før han fortsetter.

– Jeg har alltid ønsket meg barn, men det falt seg ikke sånn før jeg som godt voksen møtte en søt dame fra Filippinene. Hun var 22 år yngre enn meg, og vi hadde ikke mye til felles, men vi ble likevel gift og fikk barn sammen, oppsummerer han.

– Den gangen var jeg en sprek kar i slutten av 50-årene og tenkte knapt på alderen. Det føltes riktig å ta disse stegene, og jeg gledet meg til å bli far. Det ble bare

ikke helt som ventet, for noen av oss.

MOREN DERES SLET

Reidars øyne slår meg som «snille». Nå får de et fuktig slør over seg. Han står der med lett buede skuldre og reflekterer åpenhjertig over livet.

– Da barna ble større, klarte jeg ikke å henge med på aktivitetsnivået deres. Jeg trøstet meg med at moren deres i hvert fall var ung og sprek. Var det egoistisk av meg, synes du? Han venter ikke på noe svar fra meg, men fortsetter: – Dessverre slet hun psykisk etter en vond oppvekst. Jeg prøvde å hjelpe henne, men nådde aldri frem. I det hele tatt hadde hun og jeg lite å prate om, selv om hun ironisk nok lærte seg språket.

KJØPTE KJÆRLIGHET

Bedre gikk det heller ikke mellom mor og barn.

– Da datteren vår kom i tenårene, slengte hun ut til moren: «Du oppfører deg som du skulle ha vært praktikanten vår!» De klarte overhodet ikke å finne en dialog. June var rasende, og moren hennes bare gråt. Gapet mellom mor og barn, og også mellom meg og kona, ble stadig større. Kanskje var den kulturelle forskjellen for stor? Kanskje var bagasjen hennes fra barndommen for tung? Jeg strakk i hvert fall ikke til overfor henne. Trolig led barna våre under å ha to dysfunksjonelle foreldre.

– Var ikke du til stede for dem?

– Jeg jobbet altfor mye og kjøpte meg snarere deres kjærighet. Under min egen oppvekst måtte familien min snu på hver eneste krone, derfor var jeg fast bestemt på at barna mine ikke skulle mangle noe. Likevel var kanskje min barndom rikere enn deres. Mor var der alltid for meg.

Han grunner på noe, og så kommer spørsmålet:

– Jeg lurte på hvordan mine barn ville ha beskrevet forholdet til meg, hvis de ble spurt? Det eneste jeg vet, er at de har fullstendig avskrevet moren sin. Det er bare noen få uker siden datteren min sa til meg: «Jeg vil aldri

til datteren min. Jeg var hele to generasjoner for gammel og oppførte meg utrolig klønete, humrer han.

– Jeg bør få med at det ikke bare handler om alder, men at jeg både er en einstøing og gammeldags. Han tenker seg om, og poengterer: – Kjærighet kjenner

«Det er ingen tvil om at jeg elsker barna mine.»

tilgi at hun forlot oss!» Da barna var i tenårene, pakket moren deres en dag koffertene sine og reiste fra dem uten et ord.

– Hun la igjen en lapp hvor det sto at hun trengte å finne seg selv.

– Hvordan reagerte dere på det?

– Både Steve og June ble rasende. De sa mange harde ord til både moren sin og til meg, som bare en hormonell tenåring kan unnskylde for. For eksempel at det ikke var overraskende at «praktikanten» hadde fått nok av å bo sammen med en olding som meg. Steve mente også at det var egoistisk av meg å få barn i en alder av nesten 60 år, og at jeg hadde forventet altfor mye av moren deres. De har sikkert rett i mye av det, sier Reidar dystert og dukker ned i vinglasset.

EN GOD SLUTT

– Hvordan valgte du å takle situasjonen?

– Valgte og valgte ... Han tygger på ordene.

– Jeg fortsatte å gi dem det de trengte økonomisk og prøvde å følge dem opp også på andre områder. Det er flinke unger, skjønner du, både innen skole og idrett. Han lysner.

– Verre var det å prate med dem om ting som trygg sex eller å kjøpe tamponger

derimot ingen alder, og det er ingen tvil om at jeg elsker barna mine. Forholdet mellom oss er bare et annet enn jeg selv hadde til mine foreldre. Mor var alt for meg.

HÅPET

Minnene om moren henter frem smilet i det solbrune ansiktet.

– Faren min døde under andre verdenskrig, og mor og jeg måtte klare oss alene. Jeg hadde nok ventet å få et like nært forhold til mine egne barn. Kanskje romantiserte jeg det å få barn?

Han legger kjapt til at barna hans klarer seg godt i dag. Begge to har fått seg gode jobber og snille kjæresten.

– Kanskje har du gjort en bedre jobb som far enn du tror?

– Jeg håper det, sier han med inderlighet i stemmen og håp i blikket.

– De betyr jo alt for meg. Like fullt holder jeg fast ved at det er egoistisk å få barn etter fylte 50, understreker han på nytt. •



Tåler ekteskapet vårt avstanden?

Vidar takket ja til tilbudet om å jobbe tre år i utlandet.
Dette ble og en utfordring for ekteskapet vårt

Det var en ganske alminnelig dag. Scenen med oss to og datteren vår, Julie, rundt middagsbordet, var så hverdagslig som den kunne bli.

– Sjefen har bedt om et møte i morgen, sa Vidar. – Jeg tror det dreier seg om et nytt prosjekt.

Han forsynte seg med en kjøttkake til mens han snakket. Slik hadde vi sitter hver eneste dag i de 20 årene vi hadde vært gift. Lite visste vi hvor mye denne samtalen med sjefen skulle komme til å endre livene våre.

Dagen etter ringte Vidar meg i lunsjen, rett etter møtet med sjefen.

– Bedriften skal starte opp en ny avdeling i Tyskland, fortalte han opprømt. – Og jeg er blitt spurt om å lede den.

Jeg ble helt stum. Tyskland? Ny avdeling? Vidar snakket i vei om den nye strategien til bedriften og hvor viktig det var å få et fotfeste i Europa. Der og da hadde jeg store problemer med å se konsekvensene av det han fortalte meg. Å flytte til Tyskland virket temmelig fjernt.

– Hva skal jeg gjøre der nede? spurte jeg spakt. – Og hva med Julie, hun skal jo være russ til neste år. Vi må i alle fall snakke med henne.

– Glem det, var det kontante svaret fra datteren vår. – Ikke engang prøv å ødelegge russetiden for meg.

DRADD I ALLE RETNINGER

I dagene og ukene som fulgte, ble Vidar mer og mer bestemt på å ta jobben.

– Det er en stor utfordring for meg, sa han, – en slik sjanse får jeg ikke igjen.

Jeg følte meg dradd i alle retninger. På den ene siden forsto jeg Vidar. Det var jo et voldsomt karriereløft for ham å få en slik mulighet. Samtidig var det klart at når Julie ikke ville flytte, kunne ikke jeg heller.

– Det kommer til å gå helt fint, mente Vidar, – jeg kommer jo hjem i helgene,

og du og Julie kan komme nedover og besøke meg.

Oppdraget hans skulle i første omgang vare i tre år, med mulighet for forlengelse.

– Klart du skal si ja, sa jeg tappert. – Vi skal nok klare det.

SAVNET HAM VOLDSOMT

Etter at avgjørelsen var tatt, gikk ting fort. Vidar dro av gårde allerede i september. Planen var at han skulle komme hjem annenhver helg. Det ble tomt etter han. Julie var stadig på farten, så ofte spiste jeg middag i ensom majestet. Det var stusslig å ikke han noen å snakke med om de dagligdagse tingene. Kvelden tilbrakte jeg ensom foran TV.

I starten kom Vidar hjem annenhver uke, som planlagt. Det var hyggelig å se ham igjen, og han hadde mye å fortelle. Helgene gikk fort, og søndag ettermiddag måtte han dra av gårde igjen. Jeg savnet Vidar voldsomt den første tiden. I november dro jeg ned for å besøke ham.

Vidar hadde leid en leilighet som jeg syntes var både kald og ukoselig. Den lå et stykke utenfor byen, i et folketomt strøk. At jeg skulle flytte ned hit og bosette meg om halvannet år, virket skremmende og uvirkelig. Jeg hadde store problemer med å se for meg en fremtid her.

DU SER GLADERE UT, MAMMA

Vidar, derimot, ga inntrykk av å stortrives. Han tok meg med på lokale restauranter, og virket stolt over alt det nye hjemstedet hans kunne by på av kultur og mattradisjoner. Det var tydelig at han trivdes med det nye livet sitt. Jeg unte ham dette, men måtte innrømme at jeg var litt nedslått da jeg satt på flyet hjem.

Etter jul vennet jeg meg gradvis til min alenetilværelse. Mange av kollegene mine og venninnene var skilte, og nå ble jeg stadig spurt om å bli med ut på noe. En ven-

ninne fikk meg til å begynne å trene. Jeg var med på salsa og zumba og jeg vet ikke hva. Det var deilig å bevege kroppen, svinge seg til friske rytmer, og legge seg sliten om kvelden. Kiloene, som jeg hadde sverget på at var uunnngåelige alderstillegg, forsvant som dugg for sol. Jeg føle meg ung, fri og frisk.

– Du ser mye yngre og gladere ut nå, mamma, bemerket Julie en dag.

Jeg ble gående og tenke over det hun hadde sagt. Det var sant at jeg hadde forandret meg. De nye interessene mine ga meg energi og påfyll

og forventet full oppdekning. Han snakket i vei om jobben i Tyskland med stor entusiasme. Når han dro på søndag, var jeg nesten lettet.

Slik er situasjonen nå. Julie er russ til våren, etter det flytter hun ut for å begynne å studere. Da vil det ikke være noe som hindrer meg i å flytte ned til Vidar, men jeg tror vi begge vet at det ikke kommer til å skje. Sannheten er at jeg har blomstret opp etter at han flyttet, jeg ønsker ikke å bryte opp tilværelsen min her hjemme.

Vidar på sin side, er i

«Uten ham visste jeg rett og slett ikke hvem jeg var.»

i hverdagen. Jeg, som aldri før hadde vært impulsiv, tok nå ofte initiativet til å be med meg andre på kino og teater. En helt vanlig tirsdag gikk jeg ut og spiste thaimat med en kollega. Hvorfor hadde aldri Vidar og jeg gjort slike ting?

FJERN OG FRAVÆRENDE

Sommeren tilbrakte vi på hytta, men ferien ble ikke spesielt vellykket. Vidar virket irritabel. Det var som om han ikke klarte å lande, han tenkte bare på jobben. Jeg prøvde å få ham med ut på tur for å ta noen fine bilder, men han måtte bruke tiden til å komme å jour med noe jobb. Han virket fjern og fraværende, og det endte med at vi dro ned fra fjellet før ferien var omme.

Utover høsten ble helgebeseøkene sjeldnere. Når han var hjemme, var han sliten og interesserte seg lite for hva jeg drev med. Jeg irriterte meg over at han oppførte seg som en gjest

sitt ess i den nye jobben. Muligens vil han heller ikke at jeg skal komme ned. Jeg vet ikke, jeg har ikke våget å spørre ham om det. Ekteskapet vårt har lidd under den fysiske avstanden. Kanskje var vi begge overmodne for forandring, uten å være klar over det.

Hadde ikke Vidar tatt jobben, hadde vi sittet her i stuen og sett på TV til vi ble pensjonister. Kanskje er dette en sjanse til å bryte inngrudde mønstre før det er for sent?

Jeg føler at jeg er blitt sterkere det siste året, og at jeg har hentet frem ukjente ressurser i meg selv. Om Vidar velger å flytte hjem etter tre år, tror jeg vi kan finne tilbake til hverandre, med et nytt utgangspunkt for ekteskapet. Skulle han velge å ikke komme tilbake til meg, vet jeg at jeg ville takle det også. Jeg står støtt på egne ben og er ikke redd for hva fremtiden vil bringe. •

«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.

Min søster og jeg

Jorunn og jeg er veldig forskjellige, og forholdet mellom oss var langt fra hjertelig. Vi skulle bli over 50 år før vi klarte å få til en endring.



Når jeg ser tilbake på barndommen, kan jeg knapt huske at jeg lekte med søsteren min Jorunn. Vi var stadig uvenner og klarte aldri å omgås på en ordentlig måte. Så fort vi var i det samme rommet endte det med krangling og at en av oss gråt. Jeg tror at det var mange grunner til at det ble slik.

Jorunn var mye syk som barn og fikk veldig mye oppmerksomhet fordi hun ofte måtte på sykehuset. Jeg husker at jeg ble overlatt mye til meg selv, selv om både tanter og besteforeldre gjorde sitt for at jeg skulle ha det bra. Jeg måtte ofte sove borte og det husker jeg som ensomt og rart. Jeg fikk både penger og gaver som trøst, noe Jorunn misunnte meg. Vi kranglet mye om den urettferdigheten vi begge følte på ulike måter og vi oppførte oss som hund og katt.

Som voksne har Jorunn og jeg hatt lite med hverandre å gjøre. Vi er så forskjellige og vi har hatt problemer med å legge alle følelsene vi kjente som barn bak oss. Vi har stort sett møttes i selskaper hos foreldrene våre og da har vi begge anstrengt oss for ikke å havne i en krangel.

PAPPA TRENGTE OSS

For et års tid siden kom moren vår på sykehjem. Inntil da hadde far ivaretatt henne, samt at Jorunn og jeg har kommet et par ganger i uken hver, men aldri på samme dag. Pappa taklet ikke å bo alene. Han ble deprimeret og han følte at han hadde sviktet mamma. Han visste at det siste hun ønsket var å ende sine dager på et sykehjem, men det var umulig for henne å bo hjemme.

Jorunn og jeg var nødt til å stille opp for pappa også, for det var tydelig at han trengte oss. Men denne gangen ble alt så mye vanskeligere. Vi klarte ikke å samordne oss med å dra til både mamma på sykehjemmet og pappa hjemme, slik at det ble et slags system på disse

besøkene. Pappa trengte en del praktisk hjelp og det ble til at Jorunn og jeg kranglet om hvem som skulle hva og når det skulle bli gjort.

De dagene det ikke passet for meg, passet det ofte ikke for henne og omvendt. Det lå så mye irritasjon og uenigheter mellom oss, som igjen førte til sinne og krangling, at jeg følte meg utmattet og tappet for energi til slutt. Jeg slet med å sove om nettene og tenkte på dette hele tiden. Det endte meg at jeg måtte sykmelde meg, for jeg hadde ikke krefter igjen til å gå på jobb.

KUNNE TERAPI HJELPE?

Til slutt satte mannen min foten ned. Han var lei av å høre om alt det negative rundt Jorunn og at jeg klagde hele tiden.

– Dere burde absolutt gå i terapi sammen og finne ut av dette så lenge det går på helsen løs, sa han alvorlig og la til at det ikke er vanlig at to søstre i femtiårene fortsatt kranglet som om de var barn.

Jeg var enig, det var skammelig, men forslaget hans skremte meg litt, og jeg sa at det aldri kom til å hjelpe uansett. Tanken på at terapi kanskje kunne være løsningen slapp likevel ikke taket. Det var jo tydelig at Jorunn og jeg ikke fant ut av forholdet oss imellom på egen hånd. Vi taklet ikke hverandres forskjeller som førte til alle uenighetene. Vi var såpass voksne nå at vi kanskje kunne få til en endring med litt hjelp.

Jeg skrev en melding om det til Jorunn, og svaret jeg fikk var som forventet, terapi var hun ikke interessert i. Jeg ba henne om å tenke på det og la til at målet var at vi skulle kunne samarbeide og få en bedre forståelse av hverandre. Jeg ventet en uke før jeg skrev en ny melding og spurte om hun hadde tenkt på forslaget mitt.

Da fikk jeg et svar som overrasket meg. Hun hadde tenkt og syntes det var verdt et forsøk. Dagen etter

bestilte jeg time hos en familierådgiver og vi hadde flaks. Vi fikk time uken etter på grunn av en avbestilling.

ANKLAGET HVERANDRE

Å gå sammen i terapi føltes underlig og rart den første gangen. Vi brukte hele timen på å anklage hverandre, og jeg merket meg at terapeuten var helt nøytral. Han lot oss sette ord på alt det negative før han ba oss om å skrive en liste over alt det vi likte med hverandre og syntes var positivt til neste gang.

Det føltes som en uoverkommelig oppgave for min del, men jeg la godviljen til og fikk skrevet en kort liste om det jeg likte ved min egen søster. Jeg kom frem til at hun var viljestærk og sta, noe jeg mente var gode egenskaper for å takle sin egen sykdom gjennom et langt liv. Jeg skrev også at hun var en oppfordrende datter og at hun var psykisk sterk.

Det å reflektere over Jorunns personlighet på den måten gjorde noe med meg. Jeg klarte å se andre sider i henne enn de negative som jeg hadde hatt fokus på bestandig. Og i de neste terapitimene klarte vi å forløse det vanskelige forholdet vårt gjennom å prate ordentlig ut. Vi satte ord på hvordan vi opplevde barndommen vår og der lå det veldig ulike oppfatninger. Det var nok det aller mest forunderlige for oss begge, at vi husket oppveksten vår på så ulike måter.

SÅRBAR

Hos terapeuten fikk vi snakket oss igjennom og forsonet oss med dette. Vi lærte oss å skrive ned problemstillingene rundt foreldrene våre og finne frem løsninger gjennom å ha en rausere innstilling til hverandre, og en større toleranse for ulikhetene våre. Det aller beste var den timen hvor vi begge innrømmet at vi trengte hverandre mer enn noensinne. Med gamle for-

eldre ble alt mer sårbart, og vi kom frem til at det lå en slags kjærlighet mellom oss i bunnen på sitt underlige vis.

Det var mye jeg ikke visste om Jorunn, og jeg innså at hun var mye mer sårbar enn jeg hadde trodd. I likhet med meg led hun også under det dårlige søskenforholdet vårt. Det var et godt utgangspunkt for å finne nye løsninger på alle uenighetene. Vi klarte å inngå kompromisser og vi ble bevisste på å lytte til hverandre etter disse terapitimene. Det føltes godt, det var faktisk som om en stor byrde ble fjernet fra skuldrene mine. Søvn ble også bedre og energien kom tilbake.

NÅ SER VI FREMOVER

I dag klarer vi å samarbeide. Vi kommer nok aldri til å bli bestevenninner, men det er så uendelig mye lettere å ta kontakt med henne i dag enn tidligere. Er vi uenige, vet vi at vi er nødt til å sette oss ned sammen, skrive ned hva vi begge mener og finne en løsning som fungerer for alle parter.

Det handler som oftest om pappa og hans hjelpebehov og det er sjelden vi krangler om ham nå. Jeg har også oppdaget at Jorunn og jeg faktisk har mange like personlighetstrekk. Vi er sta begge to, noe som sikkert har bidratt til å opprettholde konfliktene mellom oss. Men utover det har vi lest mange av de samme bøkene, sett de samme filmene og vi har oppdaget at vi faktisk har ganske lik humor også.

Det at jeg endelig kan omgås Jorunn i fordragelighet er veldig viktig for meg. I dag kan vi besøke mamma på sykehjemmet sammen, og vi kan treffes hos pappa og ta en kaffe med ham, uten å krangle. Det er et slikt forhold jeg alltid har ønsket meg med søsteren min. Terapien forløste dette, og vi er fast bestemte på å se fremover sammen og legge alt fra fortiden bak oss. •



Jeg takler ikke godheten hans

Jarle er villig til å gjøre alt for meg. Men nettopp der ligger problemet. Konfliktskyheten hans gjør at jeg ikke får tak i hvem han egentlig er.

Det er stille i huset. Samboeren min Jarle har reist på fjellet og jeg hadde virkelig vondt av ham da han dro. Heldigvis er han ikke alene, han har dratt sammen med et par kamerater og da vet jeg i det minste at han har noen å prate med.

Jarle er veldig følsom og jeg vet at dette bruddet vi nå er i ferd med å komme oss igjennom, er en sjokk-artet opplevelse for ham. Han trodde at han gjorde alt riktig og jeg vet at han aldri har ønsket meg noe annet enn alt godt på jord. Allikevel må jeg ut av det. Jeg kan ikke bli, selv om han ville ha båret meg på en pdestall resten av livet. Det er nettopp det alt handler om. Jarle er altfor snill, så snill at han utsletter seg selv og ikke har noen krav å stille tilbake til meg.

«Jeg hadde aldri trodd at jeg skulle forlate en mann fordi han er for snill.»

Da jeg møtte Jarle for tre år siden ble jeg ikke ordentlig forelsket i ham. Jeg ble betatt og interessert. Og fascinert av hele hans gode vesen og hvor oppmerksom han var. Vi møttes på en dansegalla i byen vår og han ba meg opp til dans. Da han ba meg ut på middag for kvelden var omme, takket jeg ja. Han hadde gjort et veldig godt inntrykk og jeg ble nysgjerrig på hvem han var og hva han sto for. Jeg trodde at han var en mann med sterk integritet, som også var følsom og varm.

Vi brukte god tid på å bli kjent. Jarle viste seg å være sjenert når vi kom på tomannshånd og han trengte tid til å åpne seg. Det kom frem at han hadde levd i et vanskelig ekteskap med en dominerende kvinne, i tillegg til at hans mor hadde

styrt oppveksten hans med jernhånd. Han gråt da han fortalte hvor tøft det var for ham å finne ut at hans ekskone hadde bedratt ham over tid, men nå som det hadde gått mange år, var han villig til å ta sjansen på et nytt forhold.

STAUT OG STABIL

Jeg satte pris på at Jarle betrodde meg alt dette og det gjorde at jeg forsto mer av hvem han var. Han sa ofte at han likte min direkte væremåte. Det føles trygt for ham at jeg kunne stille ham undrende spørsmål og lytte til hva han sa. Han følte seg både sett og forstått av meg og jeg følte at jeg hadde mye å gi.

Jeg tenkte på Jarle som en staut og stabil mann, en jeg også kunne snakke dypt og fortrolig med. Dette var sider ved ham som tiltrakk

meg. Derfor nølte jeg ikke da han spurte om vi skulle satse på fremtiden og flytte sammen. Jeg leide ut leiligheten min og flyttet inn i huset hans på landet. Det var spennende for meg å bo ute på landet, med hans to bikkjer og tett på vakker natur. Jeg hadde virkelig troen på oss den dagen jeg kom kjørende hjem til ham og flyttet inn. Vi pusset opp noen rom, vi kjøpte nye møbler og jeg følte en behagelig harmoni innvendig.

HAN SKJEMTE MEG BORT

Det er godt å bli ivaretatt og skjemt bort. I det første året som samboere visste ikke Jarle hva godt han skulle gjøre for meg. Han sto opp tidlig for å servere meg kaffe på sengen. Han gjorde rent og han lagde middag. Han åpnet nesten døren for meg

hvis jeg skulle ut av et rom, og i lengden begynte det å tære på meg at han hele tiden vartet meg opp. Det ble for mye. Jeg oppdaget at han snudde kapen etter vinden og føyde seg etter meningene mine i frykt for at vi skulle havne i en krangel. Han ville ha roen og han etterstrebet hele tiden å holde husfreden, selv om han undertrykte sine egne meninger og behov.

Dette var sider i ham som ble tydeligere etter hvert som tiden gikk og vi ble enda bedre kjent. Vi pratet litt om det og jeg forsto at han allerede som barn hadde gått stille i dørene for at moren hans ikke skulle bli sint på ham. Jeg utfordret ham flere ganger og ba ham si sin hjertens mening og stå for det. Men det slet han med å gjøre. Isteden gjorde han alt for at jeg skulle ha det bra, og påsto at det ikke var så farlig med ham.

Alt jeg likte, ønsket og ville, var det beste for ham også. Han klarte ikke engang å si hvor han ønsket å reise på ferie, i tilfelle det ikke var steder jeg ville dra til. Han spanderte gaver på meg og kom overraskende hjem med blomster til meg.

BLE SPYDIG OG KRASS

Normalt ville jeg ha verd satt slike flotte gester over alt på jord. Men jeg klarte ikke å finne motstand eller en egenverdi i Jarle, og det gjorde at jeg endret meg underveis jeg også. Jeg merket at jeg kunne bli litt spydig og krass mot ham. Jeg opplevde at jeg var nedlatende og arrogant i enkelte settinger, noe jeg skammet meg veldig over i ettertid.

Han fortjente alt det beste han også, men jeg slet med å være i en relasjon hvor jeg levde sammen med en nikkedukke som ikke viste meg hvem han egentlig var. Det gikk så langt at alt av gode følelser for ham sluknet og gikk over til medlidenhet. Jeg syntes oppriktig synd på ham fordi han ikke hadde

ryggrad nok til å stå for hva han tenkte og mente. Og da ble det vanskelig å leve i et balansert og godt forhold, for min del.

TIL BEGGES BESTE

Det har tatt noen måneder med tvil, og med forsøk på å få Jarle til å forstå at jeg ikke kan leve med en mann som utsletter seg selv, men han klarer ikke å se det på den måten. Jeg er hans livs kjærlighet og jo mer tvil jeg har utvist, jo snillere har han blitt. Han er villig til å gjøre absolutt alt for meg for at jeg skal bli. Han har skrevet små dikt, han har kjøpt hjertesmykker og han har grått av fortvilelse i redsel for at jeg skal gå ifra ham.

Jeg hadde aldri trodd at jeg skulle forlate en mann fordi han er for snill, men slik har det blitt. Jeg takler ikke lenger godheten hans. Det er altfor mye som ligger og ulmer i Jarle, som aldri har kommet til uttrykk og som jeg ikke kjenner til. Slik jeg ser det, er han så full av undertrykte følelser og frykt for å vise hvem han egentlig er, at det skremmer meg.

Derfor velger jeg å gå ut av dette samboerskapet og fortsette livet alene inntil videre. Jeg har opplevd sider i meg selv oppi alt dette, som jeg ikke er stolt av. Jeg er normalt ikke en kvinne som er nedlatende og kritisk, men jeg orker heller ikke at en mann tar på meg med silkehansker og skjemma meg bort som følge av sin egen konfliktskyhet.

Jeg synes det er trist at det måtte gå slik, men jeg vet at dette er til begges beste på sikt. Jarle må finne en kvinne som er mer lik ham selv, og jeg må finne en mann som har en sterkere integritet og som ikke lar meg få viljen min i alt. •

Huset tok alle våre krefter

Drømmen var et hus der hele den nye storfamilien kunne trives sammen. Vi sto på for å nå vårt mål, men det gikk på bekostning av noe annet, og kanskje viktigere.

Ragnar og jeg møttes som godt voksne. Vi hadde hvert vårt ekteskap i bagasjen og vi hadde en felles drøm om å bo i eget hus. Det hadde ingen av oss gjort før. Med fire tenåringer som skulle tilpasse seg vår nye kjærlighet, valgte vi å kjøpe et stort hus, slik at alle fikk den plassen de trengte.

Ragnar var alenefar, og målet vårt var å skape den perfekte storfamilien som kunne fungere sammen på alle plan. Vi visste at barna våre var forskjellige, og for å skape minst mulig gnisninger og samarbeidsproblemer, var det viktig med god plass og store rom slik at alle kunne slappe av og føle seg hjemme.

Huset hadde en romslig uinnredet kjelleretasje, så vi startet med å pusse opp den. Der kunne ungene få boltre seg fritt og ha venner med seg hjem. I tillegg var det et ekstra bad og overnattingsplasser. Ragnar og jeg fikk en bekjent til å tegne hele

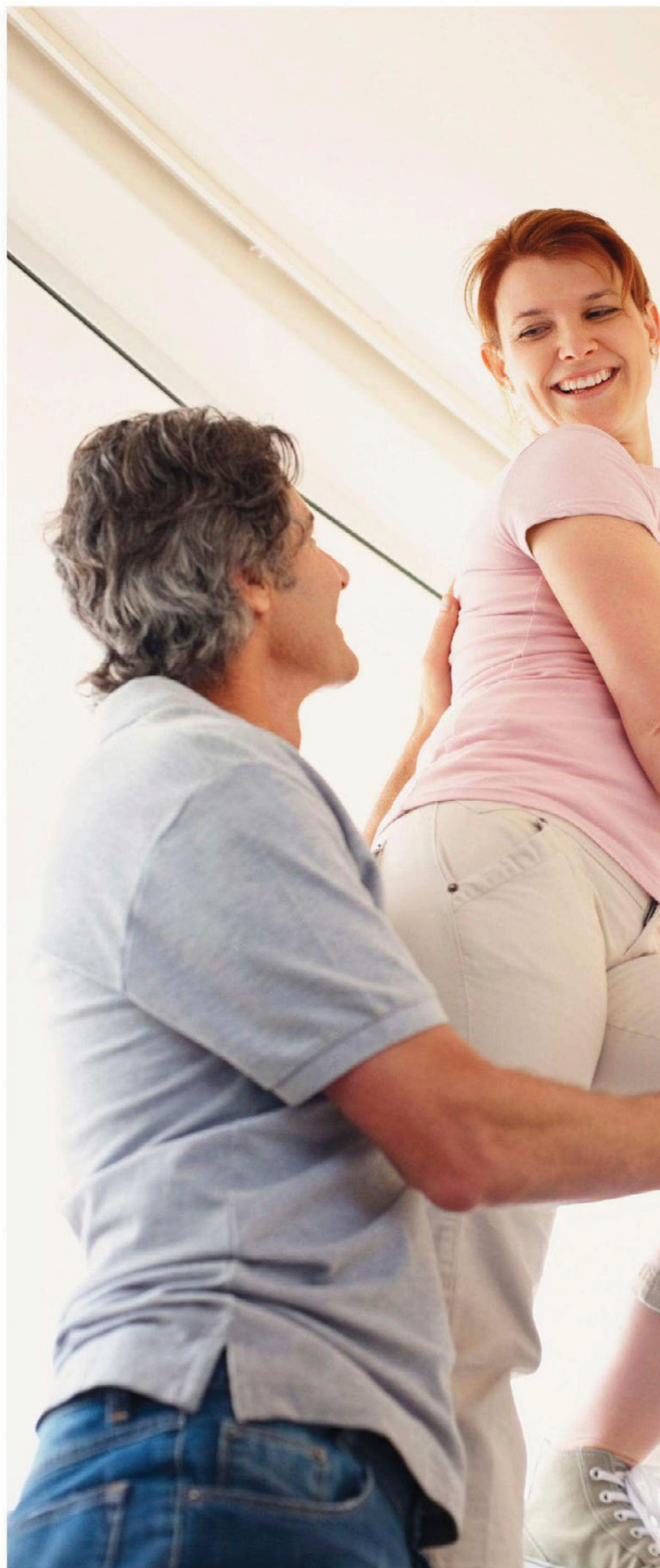
etasjen og så satte vi i gang med oppussingen og fikk den unna med god hjelp fra fagfolk.

DYR INVESTERING

Det ble en dyr investering, men vi hadde bestemt oss for å pusse opp resten av huset selv for å spare penger. Det viktigste var at barna våre fikk sitt oppholdssted. Der kunne de kose seg mens vi pusset opp resten av huset, tenkte vi.

Da vi kjøpte huset, tenkte vi at det var mye vi kunne leve med slik det var, – vi trengte ikke pusse opp overalt. Men etter at vi hadde flyttet inn, fant vi ut at vi skulle ta rom for rom. Jeg lagde en prosjektbok og levde meg inn i alt som hadde med oppussing å gjøre. Jeg saumfarte nettet for gode ideer, jeg klippet ut bilder fra interiørblader og ble helt opphengt i at alle rom skulle henge sammen.

Ragnar fulgte planene mine. Han på sin side er praktisk anlagt og syntes det var morsomt å skape noe





egget for første gang i livet. Han var omstendelig og kunne bruke lang tid på å få noe ferdig, men han jobbet allikevel jevnt og trutt.

Midt oppi all oppussingen skulle vi også være en familie. Vi hadde barn som ikke kjente hverandre så godt og det ble en del kranling dem imellom som krevde sin tid og tålmodighet. Vi skulle bli kjent med hverandre, vi skulle finne ut felles grenser rundt barna, samtidig som vi skulle behandle dem individuelt.

Det ble mange utfordringer for Ragnar og meg, og jeg følte meg ofte veldig sliten. I noen perioder tenkte at jeg dette aldri ville gå, fordi vi hadde lagt altfor omfattende planer, men det var liksom ingen vei tilbake. Huset hadde mange påbegynte rom, og det kom stadig nye prosjekter til.

NYE PROBLEMER

I over to år handlet alt om å få hverdagen til å gå rundt, samtidig som oppussingen hang over oss. Alt gikk i ett. Det var jobb på dagen og rett hjem til storfamilien og alle prosjektene som skulle fullføres. Ting tok lengre tid enn vi hadde regnet med. Noe ble utsatt på grunn av leveringsproblemer, andre ting tok tid fordi det dukket opp problemer vi måtte finne nye løsninger på. Av og til gråt jeg på vei fra jobben fordi jeg gruet meg til å komme hjem.

Vi hadde dessuten utfordringer med barna, de prøvde ut grensene våre, de kranget og jeg følte at jeg ikke var nok til stede for dem. Men jeg trøstet meg ved tanken på at alt ville falle på plass når huset ble ferdig og vi fikk det fint rundt oss.

Jeg gledet meg til å nyte det ferdige resultatet, men gleden over alt vi faktisk ble ferdig med, klarte jeg ikke å finne. Jeg ville ikke bli fornøyd før alt var på plass og var villig til å la dagene gå i ett for å komme i mål på sikt.

EN ORDENTLIG PRAT

Det var den dagen min yng-

ste datter Tine sa at hun var lei av å bo hos oss jeg skjønte at jeg måtte roe meg ned og lytte til henne. Jeg var fristet til å si at hun kunne flytte til faren sin for en periode hvis hun ikke var fornøyd, og la det bli med det. Men instinktivt visste jeg også at det var lenge siden vi hadde hatt en ordentlig prat. Jeg visste egentlig lite om hvordan hun hadde det og hva hun drev med. Døgnet hadde altfor få timer til at jeg kunne få med meg alt, og oppussingen var blitt så altoppslukende.

– Alt handler om fargekoder og tapeter, sa Tine oppgitt.

Hun sa at hun var drittlei av å trække over materialer og verktøy. Hun påpekte at stuen vår var fylt med rot og kaos, og at den store kjelleretasjen føltes som et fengsel. Hun fortalte at det var vanskelig å leve så tett på Ragnars barn. Selv om de var hyggelige, hadde de så lite til felles, så lite å prate om, og det ble alltid uenigheter om hvilke serier de skulle se på TV. Dessuten bråkte vi mens vi pusset opp og Tine sa at hun aldri følte seg uthvilt eller fant den roen hun trengte etter skolen.

Hun hadde tårer i øynene og sa at hun savnet et vanlig familieliv hvor vi kunne kose oss sammen i helgene og lage deilig mat.

– Det er så lenge siden vi har pratet bare oss og spist taco, sa hun og tenkte tydeligvis på tiden før vi flyttet inn i huset og jeg hadde faste hverdagsrutiner sammen med døtrene mine.

Hos oss var alltid fredagene satt av til taco og kos, det var hyggelig og forutsigbart. Det var også på disse fredagene jeg hadde de roligste og fineste samtalene med barna mine. Jo, det føltes veldig lenge siden vi hadde pratet sammen og kost oss på den måten.

VI GIKK LEI

Det endte med at Tine flyttet til faren sin, litt for å markere at Ragnar og jeg

var altfor opptatt av oppussingen og litt for å få denne roen hun savnet. For meg ble det en tankevekker. Jeg hadde sett for meg at det store huset skulle bli et godt og trygt familiehjem for oss alle. Jeg ville virkelig at vi skulle ha det fint rundt oss og glede oss over å bo der.

Men også Ragnars barn var lei og hans sønn flyttet midlertidig hjem til en kamerat, for han hadde ingen mamma han kunne bo hos. Jeg ante ikke at vi ville bruke så lang tid, det var fortsatt lenge til alt vi hadde planlagt ville bli ferdigstilt. Til slutt måtte vi bite i det sure eplet. Ragnar og jeg var også lei. Vi lengtet etter å slappe av og begynne på familielivet.

DEN BESTE LØSNINGEN

Det ble til at vi gikk i banken og fikk utvidet lånet vårt for å få mulighet til å få inn fagfolk igjen og få fortgang i oppussingen. Det var den aller beste løsningen for vår familie. Da vi hadde fått i stand alle avtaler, gikk det kun noen uker før alt var ferdig innvendig. Og den helgen Ragnar og jeg kunne gjøre rent hele huset og si oss fornøyd, følte vi en stor lettelse og en sann glede.

I ettertid ser jeg at vi gapte over for mye og at oppussingen fratok oss mye verdifull tid med barna våre. Vi satte alt til side for å imøtekomme våre egne behov. Men barna våre trengte ikke at det skulle være så fint og flott rundt oss, de ønsket foreldre som var tilgjengelige og til stede. Vi brukte på en måte opp et par år av deres verdifulle ungdomstid på oppussing, men til gjengjeld har alt falt på plass nå.

Vi lever fortsatt sammen, alle sammen. De to eldste flytter snart ut, men vi har i det minste et hjem alle føler de har et eierforhold til, og som vi alle trives i. Og det er det viktigste, også med tanke på årene fremover hvor vi her i vårt hjem skal dele alle livets hendelser som en samlet familie. •

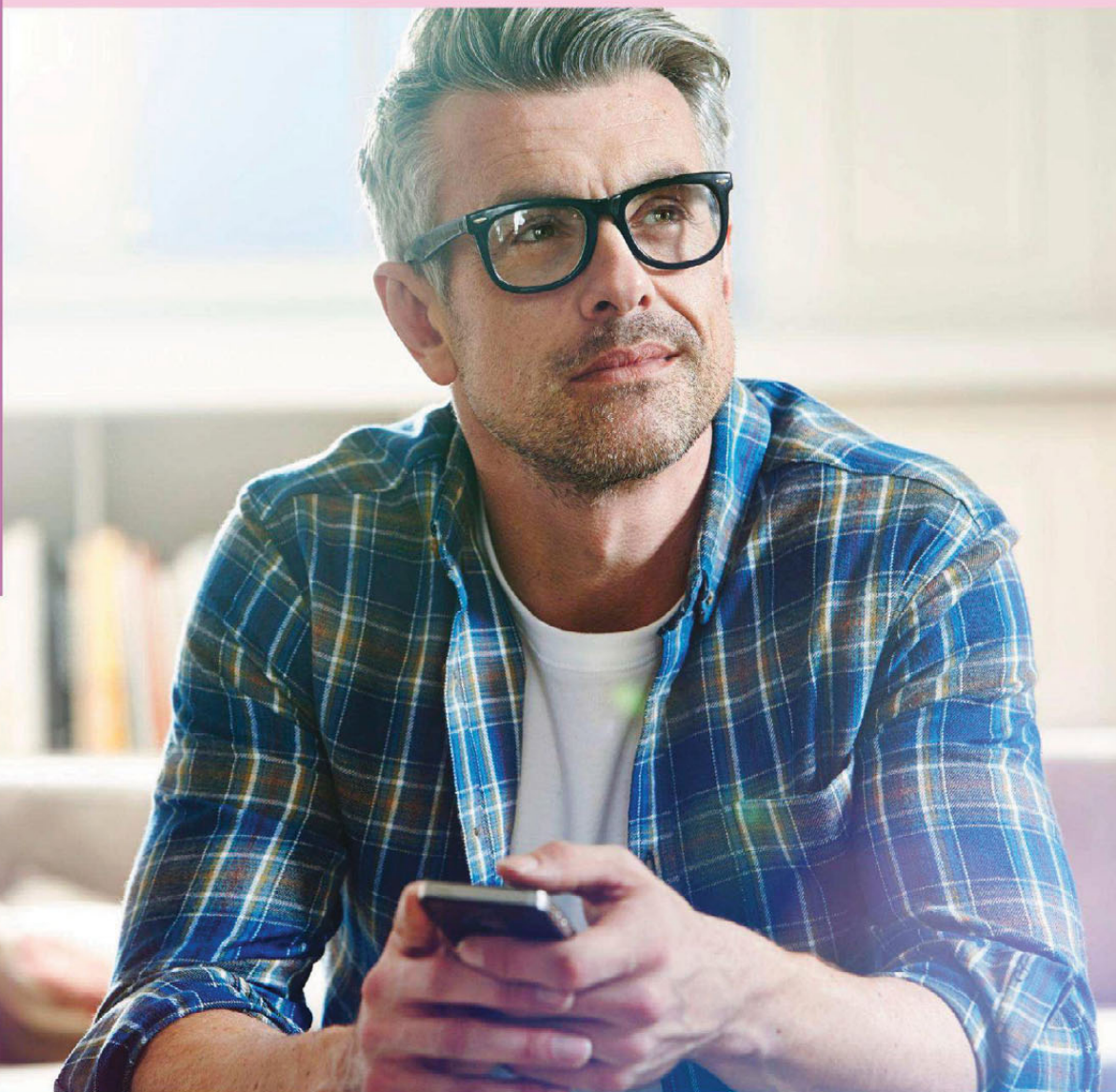


Lise Lotte Winther-Bay
Journalist

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

Frekk kjæreste!

Jeg har nettopp opplevd noe jeg opplevde som svært nedverdiggende. Nå vil jeg gjerne høre hva du og dere som leser «Spør Lise» tenker om det. Her er min historie: Jeg ble enke for seks år siden. Det var svært krevende. Mest på grunn av savnet av min Odd. Han var nemlig så fin som en mann kan bli. I mine øyne drømmemannen. Dessuten, vi var sammen helt siden gymnasdagene. Med årene ble vi mer enn kjæresten, vi var virkelig livspartnere, skikkelig bestevenner. Da han brått gikk bort, ble det et svart hull i livet mitt. Barna våre klarte seg bedre, selv om de selvsagt savner faren. De var voksne og etablerte med egne barn.

Akkurat barna og barnebarna har for meg vært den største trøsten. Vet ikke hva jeg skulle ha gjort uten dem. Vi støtter hverandre i tykt og tynt. Jeg vil derimot ikke dra dem inn i mine spede forsøk på å etablere et nytt «kjærlighetsliv».

Saken er at jeg traff en kar, vi innledet et forhold, og vi hadde sex. Jeg merket meg tidlig at han var veldig «på» når det gjaldt iPad og mobil, særlig mobilen var alltid var i nærheten. Det toppet seg da han stoppet midt i sexen – fordi telefonen plinget. Ærlig talt! Da ga jeg opp hele mannen. Det var så nedverdiggende og flaut, det var tydelig hva som var viktigst. Han ba om unnskyldning og sa at han

skulle skjerpe seg, og jeg ga ham en ny sjanse. Det samme skjedde igjen. Nå er jeg uten kjæreste. Er det virkelig så håpløst å finne seg en god mann når man er «godt opp i årene»?

Beste hilsen fra Siri (70).

LISE SVARER:

Kjære Siri, fysj og fy for en teit mann! Godt du kom deg unna. Det er gjort en del forskning på dette med mobilbruk, og det sies at et «overforbruk» kan gjøre oss mindre empatiske. Det er vanskelig ikke å la seg distrahere av den, og den gir oss visst nok dårligere hukommelse også, fordi hukommelse krever still-

het til for at det vi lærer og opplever får feste seg. Den er et godt hjelpemiddel og verktøy, ja, men har ikke noe i sengen å gjøre. Slett ikke som tredjepart under sex! Jeg skjønner godt at det var en ubehagelig opplevelse. Forhåpentlig hører hans oppførsel til unntakene. Jeg synes du bør gi det å finne deg en partner et nytt forsøk – om det er et savn. For det kan jo også være befriende å være singel, bestemme over sin egen hverdag og kanskje i stedet unne deg noen stevnemøter? Det er nok færre å velge mellom som godt voksen, men det finnes fremdeles noen fine enslige der ute. Lykke til!

GRILLING PÅ BALKONG

Det er så herlig med vår. Noe av det første mannen min og jeg gjør er å ta i bruk grillen på balkongen. En god, gammel dags kullgrill. Vi koser oss noe veldig med å lage mat ute. Dessverre finnes det skår i gleden. Vi bor i en blokk, og i går fikk vi kjeft av naboen for å grille. Hun plent ut nektet oss «å holde på med sånt». Lukten plaget henne. Jeg mistenker henne også for ikke å like lyden av folk som ler og koser seg. Er det slik at vi bør, kanskje også må, slutte å grille på balkongen? Vi lurte både på hva loven sier og hva folk flest mener. PS! Vi flyttet nylig inn i blokken og kjenner ikke naboen ennå.

Hilsen et våryrt samboerpar i 50-årene.

LISE SVARER:

Kjære våryre, skjønner godt at det frister å ta grillen i bruk. Mine tips: Sjekk papi-rene dere fikk da dere flyttet inn. Kullgrill er sjelden lov, den osrer fælt og brannfa-ren er også større. I mange borettslag og sameier er det derimot lov med elektrisk- eller gassgrill på veranda/ balkong/hage – men uansett bør dere selvsagt ta hensyn til naboer. Det er vel snarere spørsmål om i hvilken grad? Hvis dere går over til en annen type grill bør jo hun som klager tåle det, synes jeg. Men ikke alle er like vennlig innstilt. Kanskje dere kan invitere henne til dere på grillmat? Det kan jo være at det er en ensom dame, for eksempel. Da kan dere bli litt kjent, og kanskje gjør det stemningen

lysere mellom dere. Hvis det handler om mer enn selve grillingen. Sjekk også om det finnes en fellesplass for grilling der dere bor? Som kan være en fin måte å bli kjent med flere naboer. Lykke til!

DET GJØR VONDT

Hei Lise, jeg opplever for første gang kjærlighetsorg og ante virkelig ikke at det kunne gjøre så vondt. Jeg skulle ønske det fantes en pille som kunne lindre smerten. Jeg gråter og gråter og synes ikke livet er verd å leve. Om du nå tror at jeg er en ungjente, nei da, jeg har to voksne barn og fem barnebarn. Jeg har bare aldri kjent på disse fæle følelsene. Jeg vet jeg er en plage akkurat nå, og at det ikke finnes noen mirakelmedisin, men takk for at jeg fikk syte litt til dere.

Selvmedlidende hilsen fra Line (55).

LISE SVARER:

Kjære Line, stakkars deg. Nei, dessverre, det finnes ingen mirakelmedisin. Jeg kan bare servere noen gamle traverser som «tiden leger alle sår», og at du må være tålmodig og gi deg selv gleder hver dag. Spis sunt og prøv å sove uten å ta sovetabletter eller alkohol. Alt det der har sikkert legen din sagt også – om du har vært hos legen. Kjærlighetssorg er fryktelig, kan det være en trøst at mange har det som deg? Men Line, livet er verdt å leve. Bare du får slept deg litt videre. Du har i hvert fall et nettverk rundt deg – familien, og sikkert også gode venner. De som er glad i deg

Hva føler jeg?

Jeg trenger litt hjelp. Som mange andre jenter liker jeg menn, men liker også tanken på å være intim med mitt eget kjønn. Av og til blir jeg opphisset av tanken på det, og uønskede bilder kan dukke opp i hodet mitt. Bortsett fra å flørte med gutter, har jeg aldri prøvd å komme innenfor intimsone med en jente. Er alt normalt med meg? Selv om jeg er temmelig uskyldig når det gjelder seksuell erfaring, har jeg samtidig følelsen av ikke ha noen barrierer. Hvordan finner jeg ut hva jeg foretrekker rent seksuelt?

Hilsen Thea (20).

LISE SVARER:

Kjære Thea, takk for at du skriver til oss. Langt færre unge mennesker tar kontakt. Jeg vil anta at de fleste finner sine kilder via internett. Bekymre deg ikke, å være søkende er helt normalt. Kvinners fantasiobjekt nummer én er faktisk en annen kvinne. Du kan være hetero for det – eller noe annet. Å definere følelser og lyst er en utfordring. Det kan blant annet variere med tid, sted og alder. Som regel er det slik at de fleste før eller siden finner ut hva de foretrekker og tenner mest på. Kanskje du ikke er der ennå, så gi deg selv tid til å bli kjent med deg selv og hva du ønsker. Jeg vet ikke om du ble noe klokere av dette, men kort sagt: Uansett i hvilken retning du heller er du normal. Lykke til videre på ferden!

GAMLE PIPER?

Vi har arvet en gammel hytte med en tilsvarende gammel pipe, aner du hvor lenge en slik pipe «lever»? Den ramler ned både puss og småstein i peisen. Vi er redd for at den er brannfærlig, men vil ikke sette i gang noe som koster for mye.

Steinar (65).

LISE SVARER:

Hei Steinar, etter 40–60 år regnes et pipeløp for gammelt, men det kommer an på murproduktene som er brukt. Rett etter andre verdenskrig var det dårlige produkter. For å være trygg, snakk med en håndverker.

vet at du har det vondt, men de forstår kanskje at du må ta veien gjennom smerten, ikke utenom. For vi slipper ikke unna vonde følelser. En slags trøst kan det være å vite at selv smerten har sine gode sider, vil du vokse som menneske gjennom slike perioder. Og den beste styrken har du allerede funnet, at du klarer å innrømme at du har det vondt, og ikke flykter. Så får heller tårene renne og tankene smerte. Heldigvis er kroppen skapt for å tåle et trøkk eller to, også slike du nå gjennomgår. Vit at på den andre siden av smerten ligger noe godt og venter på deg; lysere dager og vissheten om at livet igjen kan bli bra. Selv uten han du nå gråter på grunn av.

Alt godt til deg!

KAFFETØRST:

Nordmenn er det nest mest kaffedrikkende folkeslaget i verden. Over 70 prosent av oss drikker kaffe hver dag.



Nordmenn elsker kaffe. Vi er det nest mest kaffedrikkende folkeslaget i verden, like bak Finland. Vi drikker i gjennomsnitt tre kaffekopper hver dag – og det er ikke helt usannsynlig at du sitter med en kopp ved siden av deg akkurat nå.

Men det var ikke en selvfølge at kaffe skulle bli en av verdens mest populære drikker. Smugling, tyverier og umoralsk forføring måtte til for at kaffebønnene skulle få spre seg over hele jorden.

KAFFEBØNNEN BLE POPULÆR

La oss begynne med begynnelsen. Kaffebønnenes opprinnelse finner vi i Øst-Afrika. Her brukte de rå kaffebønner til å lage små energibarer – eller bare tygge bønnene hele. Dette ga dem rask energi og var populært.

På et tidspunkt, trolig mellom år 600 og 800, ble kaffeplanten eksportert til Arabia. Det er uvisst hvordan dette skjedde, og teoriene består av både smugling, invasjon og en fredelig handel.

Faktum er i hvert fall at araberne fikk tak i kaffeplanten, og det tok ikke lang tid før de fikk sansen for bønnene. Særlig da de oppdaget hvor godt det smakte når de kokte bønnene i vann.

DEN FØRSTE TYVEN

Kaffetrærne ble dyrket i

KAFFENS HISTORIE

Bønner, løgner og bedrag

En indisk gründer, en nederlandsk smugler, en fransk tyv og en brasiliansk sjarmør skal ha mye av æren for at nesten alle nordmenn drikker kaffe hver uke.

TEKST: Jorunn Egeland FOTO: Getty Images, Wikimedia Commons

byen Mokka, og de hadde lenge monopol på kaffebønner. Kaffebøndene tjente seg rike, og de var livredde for at deres verdifulle handelsvare skulle spre seg til andre land. Derfor var det streng kontroll ved bygrensen.

Den første som klarte å lure med seg kaffebønner ut av Mokka, var inderen Baba Budan. Han ble begeistret for kaffe etter et besøk i Mokka, og han ble fast bestemt på å starte produksjon hjemme i India. Med fare for eget liv smuglet han noen få bønner ut av byen. Vel hjemme plantet han dem, og han fikk stor suksess med salg av bønner i Asia.

EUROPEISK SMUGLING

Ryktet om den eksotiske kaffen spredte seg til Europa. Vi har nå kommet til 1600-tallet. Da var ikke europeere kjent for å unne andre suksess. De ville også tjene penger på salg av kaffebønner.

Nederlanderer Pieter Van Dan Broeck klarte å smugle med seg kaffebønner fra Mokka i 1616. Nå var planen å starte en kaffeplantasje hjemme i Nederland. Dessverre viste det seg at kaffeplanten ikke ville gro i det europeiske klimaet. Vi fikk derfor ingen europeisk kaffesuksess. Heldigvis klarte nederlanderne å dyrke kaffeplanter i Indonesia, og de startet kaffeproduksjon der i stedet.

Selv om kaffeplanten ikke ville leve i Europa, klarte en botaniker å holde liv i noen få planter i Nederland, med nøye overvåkning og kjærlighet. I 1713 ville ordføreren i Amsterdam gi en av disse plantene i gave til kong Ludvig 14. i Frankrike. Kongen ble glad for gaven, og planten ble tatt godt vare på i den kongelige botaniske hagen.

KONGENS NEI

Kongen var stolt av kaffeplanten og viste den gladelig frem til besøkende. I 1723 tok han imot offiseren

Gabriel Mathieu de Clieu. Mathieu de Clieu ble interessert i planten, og han så for seg at dette kunne være spennende å ta med seg tilbake til Martinique i Det karibiske hav, hvor han tjenestegjorde. Han spurte pent om å få med seg en stikling av kaffetreet. Men kongen sa nei.

Det stanset ikke den unge offiseren. Samme natt, med hjelp av nymånen, snek han seg inn i hagen og stjal en stikling fra kongens tre. Deretter la han ut på en farefull ferd til Karibia.

Mathieu de Clieu passet godt på planten. Det meste av dagen oppbevarte han den trygt i kahytten sin, men han tok den med opp på dekk hver dag, så den fikk sollys på seg.

Tross offiserens beskyttelse, var planten i fare flere ganger. En sjalu sjemann skal ha forsøkt å stjele den, men kidnappingsforsøket ble heldigvis oppdaget. Senere ble de angrepet av pirater. Da disse ble overvunnet, havnet skipet i en stor storm. Etter stormen var det minimalt med mat og drikke igjen på skipet, og mannskapet måtte rasjonere det de hadde igjen. Mathieu de Clieu skal ha delt det lille vannet han fikk daglig med kaffeplanten.

Til slutt kom skipet endelig frem til Martinique, og Mathieu de Clieu fikk plantet stiklingen i jorden. Etter få år var det storproduksjon av kaffebønner på de karibiske øyer.

FORFØRERENS KUNST

Myndighetene i Brasil så et stort potensial i kaffeproduksjon. I 1727 sendte de oberst Francisco de Melo Palheta til Fransk Guyana for å forhandle om kaffeplanten. Franskmennene var imidlertid lite interesserte i å dele den verdifulle planten med brasilianerne.

Så obersten gjorde akkurat det samme som den franske offiseren hadde gjort noen år tidligere: Han tok det han ville ha.

Palheta la en dristig plan for å skaffe seg bønnene. Han fikk vite at den franske guvernøren var så opptatt av å beskytte kaffeplantene at han fullstendig overså sin vakre kone. Den ensomme fru var derfor lett å sjarmere for en flørtende brasilianer.

Etter å ha forført guvernørens kone, fortalte Palheta at han så inderlig ønsket å ta med seg kaffebønner hjem. Kona var lettere å overtale enn ektemannen, og hun klarte å få tak i en stikling. Denne skal hun ha gjemt i en blomsterbukett som hun overrakte obersten da han skulle reise hjem.

Da Palheta kom tilbake, plantet han stiklingen. Dette ble starten på et kaffeeventyr. I dag er Brasil verdens fremste produsent av kaffe. I 2022 ble det produsert rundt ti millioner tonn råkaffe i verden, og over tre millioner av disse kom fra Brasil. Dette er nesten dobbelt så mye som land nummer to, Vietnam, ifølge

KAFFE I NORGE

- 85 prosent av voksne nordmenn drikker kaffe minst én gang i uken.
- 74 prosent drikker kaffe hver dag. Vi drikker mindre kaffe i helgen enn på hverdager.
- 79 prosent foretrekker svart kaffe.
- 70 prosent har drukket cappuccino i løpet av det siste året.

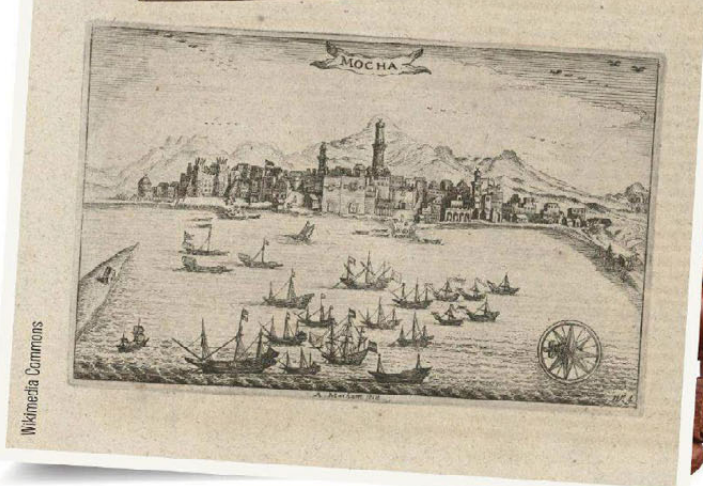
Kilde: Kaffeundersøkelsen 2022, Norsk Kaffeinformasjon/lpsos

Store Norske Leksikon.

Kaffen kom til Norge på slutten av 1600-tallet, men var da forbeholdt de rike. Da Brasil fikk tak i kaffeplanten og startet sine plantasjoner, ble det en stor økning i produksjonen. Dette gjorde kaffebønnene billigere, og fra 1800-tallet kunne også resten av Norge kjøpe kaffe. •



SLO AN I NORGE: I Norge begynte folk flest å drikke kaffe på 1800-tallet. Denne kaffekvernen i tre kommer fra Hedmark og er fra 1805.



BEGYNNELSEN: En tegning av havnen i byen Mokka i 1616, da Pieter van den Broecke stjal kaffebønner med seg til Europa.



SORGLØS OG GLAD:
Dette bildet er tatt rett før krigen kommer til Norge. Wanda gledet seg til russetid og studier. Livet ble snudd opp ned da krigen kom. For å redde faren fra fengsel, ble familien internert i Tyskland. Her brukte hun tid og engasjement til å hjelpe nordmenn i konsentrasjonsleirer.

Privat

NORSKE WANDA REDDET KRIGSFANGER I TYSKLAND:

Engelen med matpakkene

Unge, modige Wanda Hjort tok store sjanser for norske fanger i fengsler og konsentrasjonsleirer rundt Berlin under krigen. Takket være henne ble mange norske fanger reddet ut av leirene.

TEKST: Vigdis Bjørkøy FOTO: Privat, Siri Walen Simensen og NTB

Hun var 21 år gammel, Wanda Hjort, da hun med skjelve- de, men faste skritt gikk mot vakthuset i Sachsenhausen konsentrasjonsleir. Med seg hadde hun den sjarmende lysluggen Helge, lillebroren. Året var 1942. Stedet var et helvete: Umenneskelige forhold, lite mat og forfrosne fanger.

Da Wanda hadde spurt etter veien til Sachsenhausen, slo lokalbefolkningen blikket ned og svarte ikke. Hvorfor de var så tilbakeholdne forsto hun ikke før hun så konsentrasjonsleirens gru.

Det sto fryktinngytende vakter utenfor. Wanda tok med seg lillebroren og gikk rett frem til vakthuset med et norgesglass med potet-salat og lomper i den slitte Bergans-sekken. At de var ranke og lyshårede, gjorde kanskje sitt til at de ikke ble bryskt avvist. En aldri så liten misforståelse gjorde også sitt. Da vakten spurte hvor de kom fra, svarte Wanda på sitt skoletysk at de kom fra Gross Kreutz. Vakten trodde de kom fra Rote Kreutz (Røde Kors). Wanda gjorde ingen ting for å oppklare misforståelsen.

Uten navn og nummer var det umulig å komme i kontakt med fangene. Dette ble startskuddet for en innsamlingsaksjon av navn og nummer som skulle vise seg å bli livsviktig ved krigens slutt. Til tross for en viss skepsis fra vaktens side, fikk hun levere matpakkene og presiserte at de skulle gis til norske fanger.

RUSSETIDEN SOM FORSVANT

Vi går tilbake til våren 1940. Wanda var ferdig med gymnaset og gledet seg til russetid og den røde kjolen som foreldrene skulle forære henne i den anledning. Til høsten ventet studier. Hun var midt i sin blomstrende ungdomstid. Den fikk en brå slutt.



NORSK UKEBLAD PÅ BESØK: Da Wanda Heger fylte 94 år ble dagen feiret med kake på sykehjemmet på Fagerborg i Oslo. Norsk Ukeblads journalist fikk et intervju av en fortsatt årvåken og engasjert dame.

Invasjonen 9. april kom som et sjokk. Hverdagslivet ble totalt forandret.

Wandas far, Johan Bernhard Hjort, var høyesterettsadvokat før krigen og fortsatte å jobbe i rettssystemet for tyskerne etter okkupasjonen. I 1931 hadde han vært med på å stifte Nasjonal Samling (NS), men han røk tidlig uklar med Quisling og meldte seg ut av NS i 1937. En kritisk artikkel i et rettstidsskrift ble ikke tatt nådig opp av den tyske okkupasjonsmakten. Han ble arrestert, og etter en tid havnet han i den beryktede tyske krigsfangeleiren Grini utenfor Oslo.

Wanda var 19 år, og alvor- voret ble tvunget på henne. Nærmest hver dag reiste hun opp til Grini for å snakke med faren og kanskje få gitt

ham en matpakke. Dette var Wandas første møte med en fangeleir, og hun ble forbløffet over hvor mange fanger som var der og hvor dårlig forfatning de var i.

TVANGSFlyTTET

Wandas familie hadde tette bånd til Tyskland. Hennes farmor kom fra en adelsfamilie i der. Farens søstre var gift med tyske grever, og den ene onkelen var høyt på strå i nazi-systemet.

Etter noen måneder på Grini ble Johan Bernhard flyttet til et fengsel i Berlin. Familien visste ikke hvordan han hadde det, bortsett fra at forholdene var usle. Farens tyske slektninger trakk i noen tråder, og han ble lovet å slippe fri mot at hele familien kom til Tyskland og bodde der i husarrest,

som en slags gisler for tyskerne. Wanda ville absolutt ikke til Tyskland. Hun var blitt fratatt russetiden og hadde dessuten begynt på jusstudier. Nå ville hun miste vennene sine også. Tyskland var det siste stedet hun ønsket å være.

HUSARREST I «SLOTT»

For å slippe å flytte, diktet hun opp en forlovelse, men ikke engang et forestående ekteskap kunne redde henne. Hele familien måtte bli med, frivillig eller ikke.

Huset familien kom til i Gross Kreutz, rett utenfor Berlin, var mer som et slott enn et hus. Det var i familiens eie, og Wandas tyske familie hadde i hvert fall gjort sitt for at de skulle ha det så bekvemt som mulig i husarrest.



DEN STORE KJÆRLIGHETEN: Mens de arbeidet aktivt med matpakker og lister over norske fanger, blomstret kjærligheten mellom Bjørn og Wanda. I 1985 ble de begge hedret for sin innsats og utnevnt til riddere av 1. klasse av St. Olavs Orden.



ENGASJERT: Wandas ungdomstid tok en helt ny vending da krigen kom og hun måtte flytte til Tyskland. Her brukte hun tid og engasjement til å hjelpe nordmenn i konsentrasjonsleirer.

Tyskerne holdt ord. Johan Bernhard ble sluppet fri og plassert i Gross Kreutz sammen med resten av familien.

Var hun bitter over at ungdomsdrømmene hennes ble borte? Wandas sønn Anders Heger svarer slik på spørsmålet:

– Hun var ikke bitter, rett og slett fordi hun ikke var en bitter kvinne. Men det er klart, ungdomstiden hennes ble ikke slik hun hadde sett for seg.

WANDA HOLDER SITT LØFTE

Da familien ble sendt til Tyskland, hadde Wanda lovet kona til rektor Seip ved Universitetet i Oslo å prøve å få kontakt med ektemannen hennes. Hun hadde ikke hørt fra ham siden han ble deportert. Han hadde sittet i konsentrasjonsleiren Sachsenhausen, men satt nå fengslet i Berlin.

Til tross for familiens begrensede bevegelsesfrihet, tok Wanda sjansen på å dra inn til Berlin for å oppsøke rektor Seip. I sekken hadde hun en matpakke.

Til sin overraskelse fikk hun møte Seip og snakke med ham. Matpakken ble tatt begjærlig imot. Samtalen med Seip fant sted på Gestapos kontor, og de måtte snakke tysk for at SS-offiseren skulle kunne følge med, men han fikk i hvert fall fortalt at han hadde sittet i Sachsenhausen. Han fikk også nevnt et par navn og fangenummer, før SS-offiseren grep inn og fikk stoppet samtalen. Det gikk litt tid før Wanda forsto hvor viktige disse navnene og numrene var.

Det var etter dette besøket at Wanda bestemte seg for å finne Sachsenhausen og gi mat og støtte

«Jeg må fortelle noen om det jeg ser, ellers har det ingen verdi det jeg ser.»

Wanda Heger

til de norske fangene der. Derfor sto Wanda og lillebroren Helge foran vakthuset utenfor Sachsenhausen, modige og målrettede. Det hun fikk se der satte det store arbeidet i gang: Arbeidet med å finne navn og nummer til norske fanger.

STORT BEHOV FOR HJELP

På vei bort fra Sachsenhausen igjen så hun inn gjennom gjerdet. Tynnkledd, magre menn med nakne føtter i tresko jobbet hardt i den kalde vinden. Medfølelsen brant i henne. Her var det ikke bare én fange å hjelpe, men mange.

Det måtte større innsats til, innså Wanda. Men både hun og familien følte seg temmelig hjelpeløse. *Hva kunne vel de stille opp med mot et slikt terrorregime?*

I begynnelsen arbeidet de ganske planløst. Det eneste faste var at Wanda hver fredag dro ut og stilte seg foran porten ca. klokken 12. Da kom rekken av fanger tilbake til leiren etter å ha vært på tvangsarbeid. For å vise dem hvem hun var, snudde hun ryggen til og viste frem sin gamle Bergans-sekk. Hun var norsk, og hun ønsket å hjelpe.

Nå arbeidet alle i familie-

EN HELT SPESIELL SOMMER:

Da freden kom ble Wanda og Bjørn kjærester, høsten 1945 giftet de seg i Tyskland. De jobbet sammen i Hjelpekorpsset hele sommeren.



godset i Gross Kreutz med fangelistene, og det ble bakt og laget i stand stadig mer lomper og potetsalat. Mange fikk livsviktig næring fra disse norgesglassene med mat som ble brakt til leiren.

FANGELISTENE

Samtidig som Wanda trofast dro til Sachsenhausen og delte ut norgesglass med lomper og potetsalat, samlet hun inn navn og fangenummer på norske fanger. Etter hvert ble forskjellige opplysninger og matpakker utvekslet mellom den uredde unge kvinnen og fangene. Gjennom lapper i de tomme norgesglassene hun fikk tilbake, eller lapper fangene selv hadde kastet ut gjennom gjerdet, ble fangene kartlagt. Ingen hadde tall på hvor mange norske fanger som satt i konsentrasjonsleirene. Wanda og familiens lister ble sentrale da norske

fanger skulle reddes ut ved slutten av krigen.

SMARTE OG MODIGE

Wanda besøkte også konsentrasjonsleirer som lå lenger borte. Hun reiste uten reisetillatelse, med hjertet i halsen. Hele tiden ble navn og fangenummer samlet inn, organisert og katalogisert hjemme på Gross Kreutz.

En spektakulær og nervepirrende opplevelse var møtet med den modige fangen Sylvia Salvesen i konsentrasjonsleiren Ravensbrück. En dag fikk Sylvia beskjed om at hennes niese hadde kommet på besøk. Uten å ane hva hun gikk til, stilte hun opp i administrasjonslokalene. Der sto unge Wanda og hilste henne: «Hei, tante Sylvia.» Sylvia hadde aldri sett Wanda før, men spilte med. Dette ble begynnelsen på et fruktbart samarbeid. Sylvia og en medsammen-

svoren klarte med livet som innsats å smugle ut lister over norske fanger.

FORELSKET I FANGE

Den fengslede rektor Seip, som Wanda hadde møtt på Gestapos kontor like etter at hun ankom Tyskland, ble etter hvert «satt fri» og i stedet satt i husarrest som familien Hjort. Han fortalte om en ung fange, en medisinstudent som tidligere hadde sittet i Sachsenhausen og som nå satt fengslet i Berlin. Studenten hadde spurt om Seip kunne ordne litt ekstra mat til ham, og han ga Wanda navn og fangenummer til den unge mannen.

Wanda troppet opp i fengselet og spurte etter Bjørn Heger. Hun fikk møte ham på den betingelse at samtalen foregikk på tysk. Men det var ingen imøtekommende ung mann hun møtte. Han hadde en vond

fangetid bak seg, og næret ingen tiltro til en kjernesunn norsk jente som bodde i Tyskland. Mistroen var vanskelig å trenge gjennom, så det tok lang tid for Wanda å overbevise ham om at hun var «på den rette siden».

Da han etter en stund slapp ut av fengsel, ble også Bjørn Heger en av de mange i Gross Kreutz som arbeidet med listene over norske fanger. I perioder ble han også sendt vekk til sykehus for å jobbe. Wanda ble hjelpeløst forelsket i Bjørn. Snart var de et par.

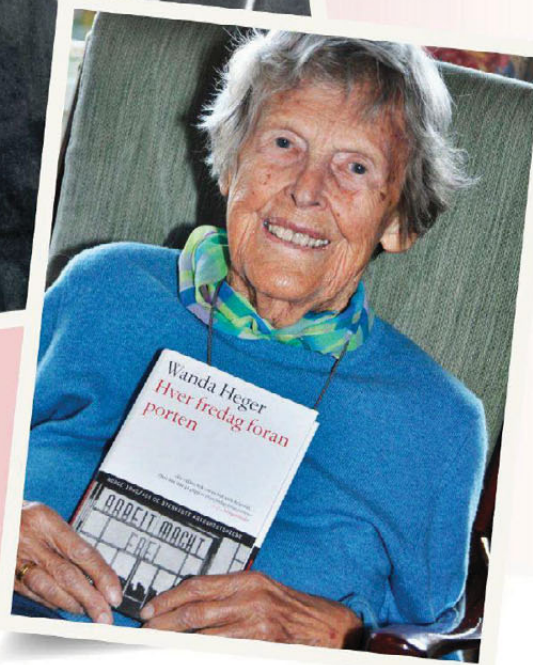
ARBEIDET INTENSIVERES

Jo mer krigens slutt nærmet seg, dess viktigere var det å kartlegge fanger med navn og nummer. Det ble sett på som en reell mulighet at tyskerne kom til å ta livet av de siste fangene før freden ble erklært. Som for å slette sine spor.



WANDA OG BRØDRENE: Wanda fikk kontakt med norske fanger i flere konsentrasjonsleirer, og de internerte norske studentene i Sennheim i Alsace. Hun dro aldri alene, ett av søsknene var alltid med.

KRIGSBOKEN: I 1984 kom Wandas bok «Hver fredag foran porten», fra tiden i Berlin og hjelpearbeidet for de norske fangene. Boken vant Gyldendals pris for beste dokumentarbok samme år.



«Hun sa hun ikke husket om hun var redd, men det må hun ha vært.»

Wandas sønn Anders

Her kom Wandas lister over fanger, navn og fangenummer til uvurderlig nytte. Ikke bare i Sachsenhausen, men også i de andre fangeleirene.

Mot slutten av Annen verdenskrig ble aksjonen De hvite bussene, ledet av grev Folke Bernadotte, satt i verk for å redde ut skandinaver som satt i tyske konsentrasjonsleirer.

For noen kom hjelpen for sent. Vår senere statsminister Trygve Bratteli var en av fangene som ikke hadde overlevd stort lenger. For ham kom hjelpen akkurat i tide.

FORTSATTE ENGASJEMENTET

Etter krigen fortsatte Wanda og Bjørn hjelpearbeidet. Som deltagere i hjelpekorps-

set jobbet de utrettelig med å oppspore og sikre fanger som ikke var kommet med De hvite bussene.

I september 1945 giftet Wanda og Bjørn seg i Hamburg. Det ble et godt punktum på flere års nervepirrende aksjoner.

Sønnen Anders Heger forteller at han mange ganger spurte moren om hun var redd. Det faste svaret var at hun ikke kunne huske at hun var det, men det må hun ha vært, mener sønnen. – Noe av det hun gjorde var jo direkte livsfarlig.

Det tok tid før foreldrene hans begynte å snakke om det som hadde skjedd under krigen, men moren Wanda ble etter hvert svært engasjert i stiftelsen Hvite busser til

Auschwitz – med navn etter aksjonen som hun hadde vært sentral i gjennomføringen av på slutten av krigen. Stiftelsen arrangerer reiser for skoleelever til nazistenes tidligere konsentrasjonsleirer.

Wanda så det som en plikt å fortelle senere generasjoner om hva mennesker kan klare å gjøre mot hverandre, om terror og umenneskeligheten som er så fjern for oss i dag.

Wanda Heger døde 27.

januar 2017, 95 år gammel. Hennes historie er imidlertid høyst levende den dag i dag, og like viktig å fortelle. Wandas livsverk lever etter henne. •

Kilder:

Wanda Heger: «Hver fredag foran porten», 1984
Erle Sørheim: «Til Berlin faller. Nordmenn i Det tredje riket», 2018
Christin Lund/Norsk Ukeblad: «Piken med fangelistene», 2015

**NYTT BLAD MED
VARIERTE OG LETTE OPPGAVER!**



I BUTIKKEN FRA 16. MAI!



GAMMELT OG NYTT: Sofaen på kjøkkenet er fra Bohus, mens stolene og det over 100 år gamle bordet er kjøpt via Finn. Taklampen er fra Ikea, og på veggene er det tapet fra Boråstapeter.



LANDLIG STIL: Kjøkkenet er koselig og landlig med Norema-innredning fra da huset ble bygget i 1991. Bjelkene i taket ønsket Anita seg i bursdagsgave da hun var tidlig i 20-årene, og det fikk hun.



TRIVES GODT: Huset sto ferdig i 1991, og siden har familien bodd her.

GOD IDÉ: Et gammelt kjøkkenbord etter Thommys besteforeldre er blitt sofabord med litt avkortede ben i en av de mange sittegruppene i huset. Hjørneskapet har Thommys far laget.

Tro mot egen stil

Anita var bare 19 år da hun og Tommy bygget huset i Froland, og den landlige stilen likte hun allerede da. Dermed har det ikke vært noen grunn til å bytte ut hverken bad eller kjøkken, kun lage mer plass etter hvert som familien vokste.

TEKST: Kjersti Lunnan Aass FOTO: Jeanette Bækkevold

ANTIKK SPISESTUE: Det antikke møblementet er kjøpt i Sverige. Stolene har fått nye trekk.



PYNT MED PORSELEN

Anita elsker gammelt porselen og synes det er altfor fint til at det skal gjemmes bort i skapene.

Derfor har hun kopper, fat og mugger på utstilling i hyller og på bord, og ruller litt på plassering og utvalg innimellom for å få litt variasjon. Noe er arvegods og noe er kjøpt på loppemarkeder og i bruktbutikker.

Jeg hadde aldri noen lekestue som barn, så det har jeg tatt igjen nå. Dette er min versjon, sier Anita Asbjørnsen Evensen (52).

Hun flyttet rett fra pikerommet i barndomshjemmet og inn i den nye eneboligen hun og Thommy Evensen (59) bygget her på Blakstadheia i Froland i 1991. Her koser hun seg skikkelig.

LANDLIG STIL

– Jeg liker å ha det ryddig, men jeg er ikke pertent-

lig. Jeg trenger heller ingen luksus, jeg vil bare ha det koselig. Jeg kjeder meg aldri, og har alltid noe å «tusle» med, sier Anita.

Hun elsker å bake og pynte, og å skape det mest mulig trivelig rundt seg.

Stilmessig har hun holdt seg til det landlige i alle disse årene, selv om det var tilløp til andre og noenlunde tidsriktige farger i perioder på 90-tallet. Gjenbruk er midt i blinken for henne, så der i huset er det mye arvegods, loppesfunn og bruktkjøp, gamle og fine ting med

sjarm og patina, akkurat som Anita vil ha det.

TAKBJELKER

Til en av bursdagene sine tidlig i 20-årene ønsket hun seg bjelker i taket på kjøkkenet, for å få et skikkelig landlig preg, og det fikk hun.

– Ja, jeg har alltid vært glad i denne stilen, derfor har det aldri vært noen grunn til å forandre så mye. Badet er som det var da vi bygget huset, og kjøkkeninnredningen er også den samme, selv om frontene

fikk ny farge for noen år siden. Og den fargen skal vi ha riktig så lenge, for det var en ganske strevsom jobb med heftgrunn og pussing, grunning og tre til fire strøk maling, sier Anita som brukte flere uker på akkurat den jobben.

– Jeg er egentlig glad i å male, men jeg er enda mer glad i å bli ferdig og se resultatet.

HJEMMEKJÆRE

Huset som i utgangspunktet var et vanlig og nokså lite husbankhus med halvannen

HØY AFFEKSJONSVERDI: Den gamle skjenken er arvegods fra Thommys slekt, og Anita er svært glad i hjorten på hylla som hun har fått av faren sin. Stolen er fra Ikea, og den broderte puten er arv etter Anitas bestemor. Veggene har tapet av typen Gammelsvensk Nergården fra Duro.





ROM FOR MANGE: Det er flere koselige sittegrupper hos Anita. Mellom Ektorp-sofaene fra Ikea har hun satt et gammelt bord hun har kjøpt brukt. Taklampen etter farmor har Anita demontert, pusset og lakkert og satt sammen igjen. Lampen i kroken har hun fått av en venninne, og gulvteppet er fra Trend Design.



ARVEGODS: Gyngestolen i loftstuen er arv etter Anitas onkel, mens skapet er etter Thommys besteforeldre. Veggene her er malt i fargen Soothing beige fra Jotun.



FUNGERER FORTSATT: Det romslige badet har innredning fra 1991, og veggene er malt i fargen Gustaviansk blå fra Jotun. Speilet og gulvteppet er kjøpt på Rusta, mens møblene er arv etter Thommys besteforeldre.

«Jeg har alltid vært glad i denne stilen, derfor har det aldri vært noen grunn til å forandre så mye.»

etasje, er i årenes løp bygget ut i flere omganger, noe som kom godt med etter hvert som det kom barn i familien. Mye har Thommy gjort selv, nevenyttig som han er. Det er blitt fullt loft og overbygget carport, og dessuten har de laget glassveranda utenfor stuen der det tidligere var en åpen terrasse.

Nå er barna Emilie (25) og Vemund (21) voksne, og det er bare Anita og Thommy som bor i huset de er så glad i.

– Vi er veldig hjemmekjære og trives så godt her.

Vi har hverken hytte eller båt, så da blir det til at vi er mye hjemme, sier Anita. Og her har de flerfoldige soner og sittegrupper utendørs på alle kanter av huset, nå også med et koselig utekjøkken som Thommy har bygget etter Anitas ønsker.

VANT SOFA

Inne i huset er det heller ingen mangel på steder å slå seg ned, mildt sagt. Her er det nemlig stue på stue med den ene sofagruppen etter den andre. Så mange sitteplasser er det

Instagram:
@landlig_anita

FEM SPØRSMÅL TIL ANITA:

1. Hva er du mest fornøyd med i hjemmet ditt?

– Det er nok glassverandaen som vi laget på plattformen utenfor huset, ved å sette inn skyvedører og noen gamle vinduer vi hadde fått av svigerfar.

2. Hva ville du reddet først hvis det begynte å brenne?

– Hjorten i porselen som står på skjenken. Pappa kjøpte den i gave til moren sin da han var liten, og da hun døde ga han den til meg.

3. Hva er den smarteste løsningen i huset?

– At vi bygget sammen huset og garasjen med en carport imellom. Dermed fikk vi ekstra boder nede og veranda på toppen.

4. Hva står øverst på listen over ting som skal gjøres i huset?

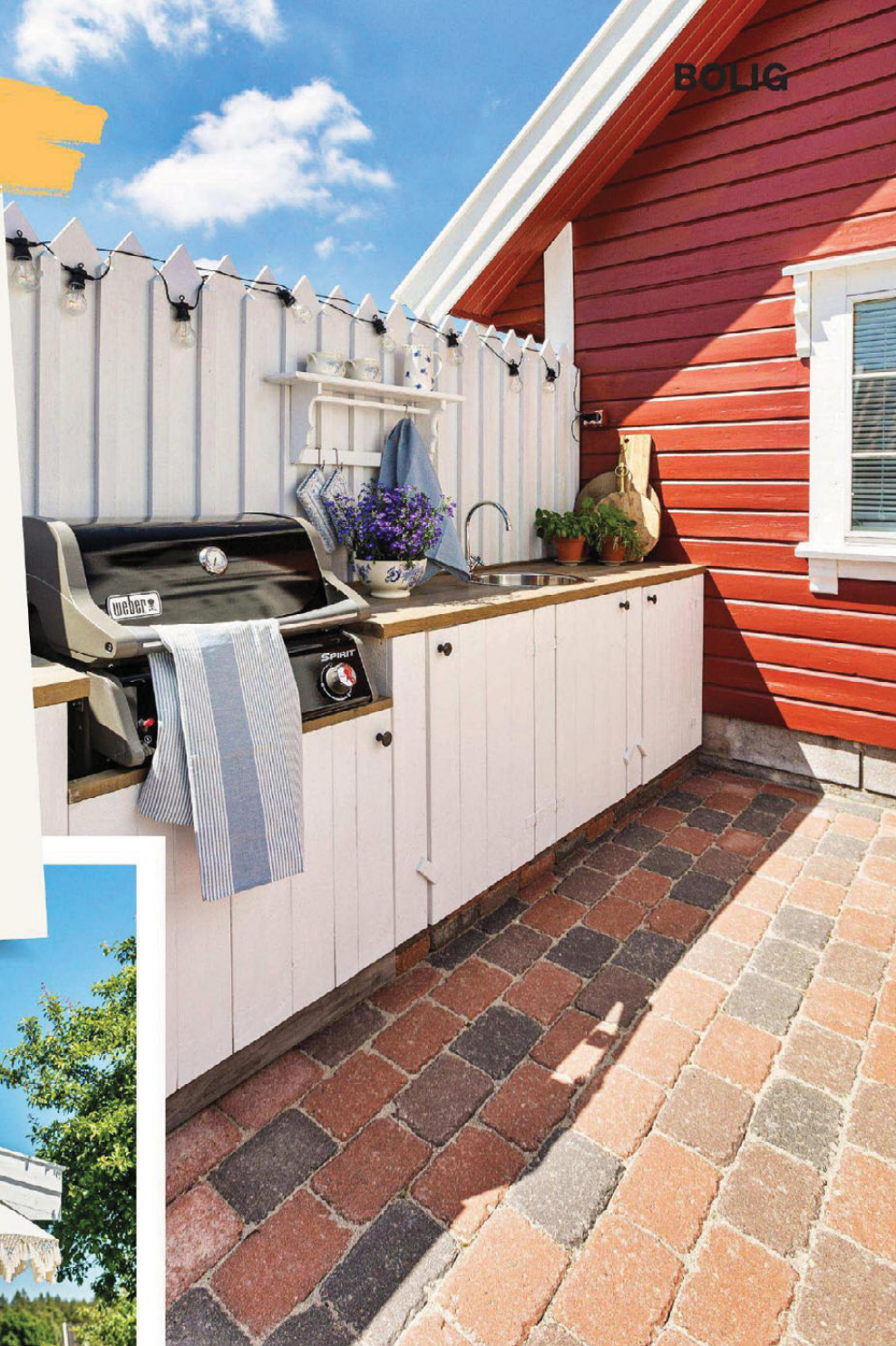
– Vi har tenkt å gjøre om et tidligere soverom til vaskerom og grovkjøkken, med direkte utgang til hagen.

5. Hva er ditt beste interiørtips?

– Følg din egen stil! Velg farger du trives med uavhengig av trender. Bland gammelt og nytt av møbler og interiør, og bruk ulike tresorter, malte og umalte møbler.



KOSELIG SPISEPlass: Utenfor glassverandaen på hagesiden er det plassert en spisegruppe med møbler fra Ikea og parasoll fra Rusta.



at da Anita en gang var på Damenes aften på Bohus og hovedpremien var en sofa, fleipet hun med venninnene om at hun sikkert kom til å vinne, hun som «ikke hadde noen sofaer fra før».

– Og så vant jeg den jammen, da måtte jeg virkelig le. Men hvor i all verden skulle vi plassere den? Den endte på kjøkkenet. Vi kjøpte bare noen høyere ben på Ikea, så passet den ved spisebordet. Det ble en veldig god løsning, sier Anita og smiler. •

FIKK DRØMMEN OPPFYLT: Det koselige utekjøkkenet bygget Thommy etter Anitas ønske for et par år siden.

Lækker langkofte

Liker du jakker som dekker baken, er kanskje denne noe for deg? Söt og sommerlig er den også!

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





«LØNNE»-KOFTE

Størrelser: XS (S) M (L) XL (XXL) XXXL

Plaggets mål:

Overvidde: 87 (93) 104 (110) 121 (127) 132 cm

Hel lengde: 64 (65) 66 (67) 68 (69) 70 cm

Ermelengde: 48 (49) 50 (50) 51 (52) 53 cm

Garn: Viking Alpaca Liten Storm (40 % superfine alpaka, 40 % merinoull, 20 % nylon, 50 g = 133 m)

Garnmengde/farger:

Hvit nr. 700: 5 (5) 6 (7) 7 (8) 9 nøster

Lys rosa nr. 766: 3 (3) 3 (4) 4 (4) 5 nøster

Lys lyng nr. 769: 1 (2) 2 (2) 2 (3) 3 nøster

Veil. pinner: Rundp og strømpen nr. 2½ og 3½

Tilbehør: 9 (9) 9 (9) 9 (10) 10 knapper

Strikkefasthet: 25 m glattstrikk i bredden på p nr. 3½ måler ca. 10 cm.

Fremgangsmåte: Bol og ermer strikkes rundt i glattstrikk etter diagr. Bolen klippes opp i klippem foran og i ermeåpningene. Skuldrene sys sammen. Ermene sys i, og det strikkes forkanter og halskant.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift nr. 2504-8 og garn fås hos Viking Garn, tlf. 51 61 16 60, post@viking-garn.no eller viking-garn.no

BOLEN

Legg opp med lys rosa på p nr. 2½, 233 (247) 275 (289) 317 (331) 345 m og strikk 1 r, 1 vr fram og tilbake i vrbordstrikk ca. 4 cm. På siste p strikkes et knapphull på høyre side over 3 m, 4 m fra kanten (knapphull strikkes ved å felle 3 m som legges opp igjen på neste p). Sett de 11 første og 11 siste m på en hjelpep (= forkanter som strikkes til slutt). Det er nå 211 (225) 253 (267) 295 (309) 323 m igjen på p.

Skift til p nr. 3½. Strikk 1 p glattstrikk og legg samtidig opp 4 nye m i slutten av p som hele tiden strikkes vrangt (= klippem).

Skift til lys lyng og strikk 2 omg glattstrikk. Sett et merke i hver side med 51 (55) 62 (65) 72 (76) 79 m til hvert forstykke og 109 (115) 129 (137) 151 (157) 165 m til bakstykket. Strikk mønster I rundt etter diagr.

Når arb måler ca. 42 cm (slutt med et helt mønster), strikkes mønster II rundt etter diagr.

Når arb måler ca. 57 (58) 58 (59) 60 (60) 61 cm, felles de 4 klippem foran av. Sett deretter 11 (12) 12 (12) 12 (13) 13 m på hver side av klippem på en hjelpep for halsfelling.

Forts rundt med mønster II og legg samtidig opp 4 nye m over m på hjelpep-tråden (= klippem som hele tiden strikkes vr).

Forts rundt med mønster II til arb måler ca. 64 (65) 66 (67) 68 (69) 70 cm. La m hvile på p.

ERMENE

Legg opp med lys rosa på p nr. 2½, 52 (54) 56 (58) 60 (62) 64 m og strikk 1 r, 1 vr rundt i vrbordstrikk ca. 6 cm.

Skift til p nr. 3½. Strikk 1 omg glattstrikk og øk på denne omg jevnt fordelt til 57 (59) 61 (63) 65 (67) 69 m. Strikk mønster I rundt etter diagr. Sett et merke i omg beg (= midt under ermet) og øk 1 m på hver side av merket ca. hver 1½ cm (= likt for alle størrelser), til det er 105 (109) 115 (119) 125 (127) 129 m i omg.

Når ermet måler ca. 47 (48) 49 (49) 50 (51) 52 cm, strikkes 3 omg lys lyng glattstrikk. Vend vrangen ut og strikk 5 omg glattstrikk til belegg. Strikk et tilsvarende erme.

MONTERING

Damp arb forsiktig på vrangen. Sy med den minste sikk-sakken to maskinsømmer øverst på bolen, i samme bredde som øverst på ermene, for ermeåpning. Sy to tilsvarende maskinsømmer i klippem midt foran. Klipp opp mellom sømmene. Sy med vanlig sikk-sakk en



søm over sårkanten etter oppklipp. Marker med en tråd en fin bue for halsåpning med 8 (9) 9 (9) 9 (10) 10 m til halsringning på hver side av de avsatte m foran. Strikk eller mask sammen 32 (34) 41 (44) 51 (53) 56 m

på hver skulder = 45 (47) 47 (49) 49 (51) 53 m igjen midt bak i nakken.

FORKANTER

Sett de 11 avsatte m uten knapphull over på p nr. 2½. Legg opp med lys

TIPS

Når det strikkes mønster med 2 farger, er det veldig viktig at du alltid holder trådene likt på fingeren. Dvs. at ligger den mørke tråden foran på fingeren, så må den ligge slik gjennom hele arb.

rosa, 5 nye m inn mot koften, som hele tiden strikkes i glattstrikk til belegget.

Strikk til forkanten måler opp til m i halsfelling (strek lett i forkanten når det måles). Fell av belegget og sett m på en tråd.

På den andre forkanten strikkes det 9 (9) 9 (9) 9 (10) 10 knapphull. De 2 første er allerede strikket. Det siste skal være på siste p før halskanten og de andre med jevne mellomrom.

HALSKANT

Strikk opp med lys rosa på p nr. 2½ slik: Begynn på retten med høyre forkant. Sett de 11 (12) 12 (12) 12 (13) 13 m fra hjelpetråden over på p, strikk opp ca. 13 (14) 15 (15) 15 (16) 16 m langs høyre halsringning, 45 (47) 47 (49) 49 (51) 53 m på bakstykket, 13 (14) 15 (15) 15 (16) 16 m langs venstre halsringning, de 11 (12) 12 (12) 12 (13) 13 m fra hjelpetråden og til slutt m fra venstre forkant. Det er nå 115 (121) 123 (125) 125 (131) 133 m på p. Forts med 1 r, 1 vr fram og tilbake i vrbordstrikk.

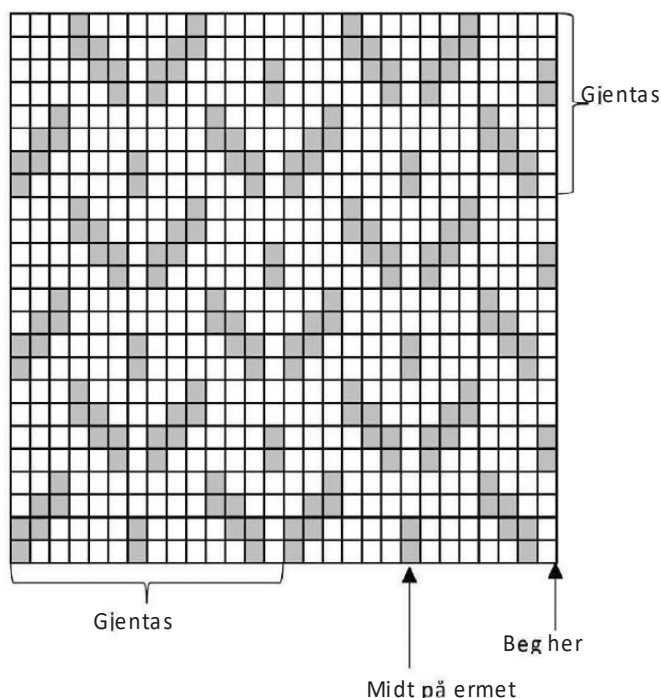
Når halskanten måler ca. 3 (3) 3½ (3½) 3½ (4) 4 cm, felles de 11 første og 11 siste m av med r over r og vr over vr. Forts til halskanten måler ca. 6 (6) 7 (7) 7 (8) 8 cm. Fell av med r over r og vr over vr.

Sy med den minste sikk-sakken 2 maskinsømmer langs halskanten på innsiden. Klipp bort det overflødige. Sy med vanlig sikk-sakk en søm over sårkanten etter oppklipp.

MONTERING

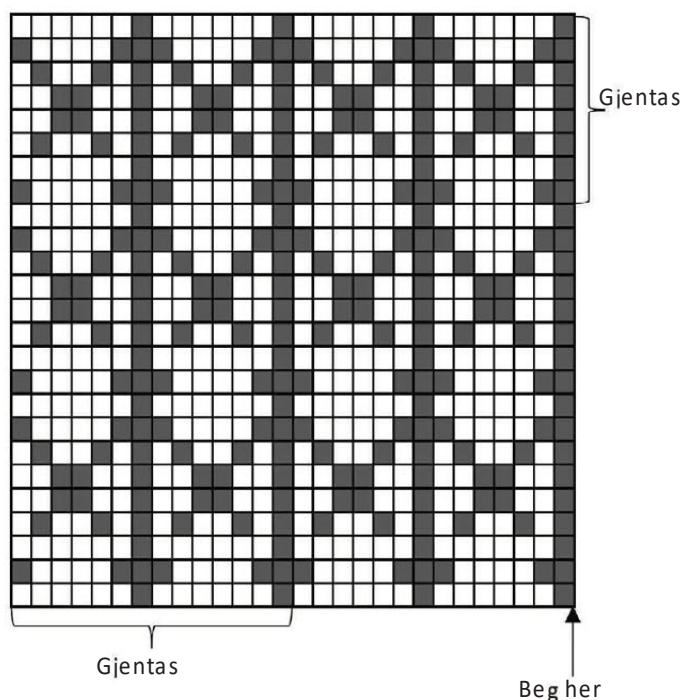
Sy til forkantene og fest belegget pent på vrangen. Sy i ermene og fest belegget pent på vrangen. Brett halskanten dobbelt over sårkanten mot vrangen og sy den til med løse sting. Sy i knapper. Fest alle løse tråder pent på vrangen.

Mønster I



□ = Hvit
■ = Lys rosa

Mønster II



□ = Hvit
■ = Lys lynn

Alt på spill

Rolf hadde ingen problemer med spillingen sin, likevel holdt han den godt skjult for Lisa. Han gledet seg til han kunne fortelle henne om den store gevinsten! Da skulle han ta henne med på dyre ferieturer!

NOVELLE AV: Salmund Kyvik ILLUSTRERT AV: NTB

Kan du skjønne hvordan enkelte voksne folk greier å rote det til for seg på den måten? Lisa så oppriktig forarget ut der hun satt. Hun og Rolf hadde nettopp sett en episode av «Luksusfellen» på TV. – Og tenk at kona hans både tilga ham og var villig til å hjelpe ham ut av uføret istedenfor bare å gå fra ham og la ham ordne opp i alt sammen på egen hånd ... Hun ristet oppgitt på hodet.

– Det var jo veldig snilt av henne, da, prøvde Rolf seg forsiktig. Han hadde ikke kommentert like mye underveis i programmet som det Lisa hadde gjort. Aller helst ville han ha byttet over til en annen kanal eller slått av hele TV-apparatet. Men Lisa hadde insistert på å se «Luksusfellen».

– Snilt? Rett og slett dumsnilt kaller jeg det! Nå må de leve på et minimum i flere år før de får nedbetalt den gjelden som han og

bare han har påført dem! Uten at hun har visst noe om det!

– Ja, ja. De fikk nå i hvert fall god hjelp av Luksusfellens eksperter. Rolf satte på Kveldsnytt. Det var best om hun fikk noe annet å være opptatt av.

Halvveis i nyhetssendingen strakte Lisa på seg og gjespet høyt. – Nei, nå går jeg og legger meg. Jeg er stuptrøtt, og jeg vet at det blir en lang dag på jobben i morgen. Hun reiste seg fra sofaen.

– Jeg kommer snart jeg også. God natt ...

Rolf dempet lydstyrken på tv'n og ble sittende. Han ventet til lydene i andre etasje fortalte at hun var ferdig på badet, før han åpnet laptopen og etter tur slo inn kodene som måtte til, ikke bare for å starte maskinen og åpne programmene, men også for å komme inn på nettkasinoet.

Der! Så var det frem med kredittkortet. Det var blitt lagt inn sperrer slik at det ikke gikk an å satse penger direkte fra det vanlige bankkortet.

Fordømte regler fra de norske myndighetene! Hva skulle være så farlig med uskyldige nettspill?

Denne

gangen begynte han med legge inn tusen kroner i første omgang. Han ombestemte seg med det samme og rettet det til to tusen.

Kanskje han skulle prøve seg på en av automatspillene i kveld, før han gikk over på kortspillene? Denne gangen følte han virkelig på seg han kom til å vinne!

Han startet med hundre kroner innsats på et spill som het Starburst. Hjulene begynte å spinne ...

På det første trykket ble det tap. Han hadde fremdeles nitten hundre inne på kasinoet og kunne ha flere forsøk.

Tap ... Enda et tap ... Han trykket hardere på tastene for hver gang, enda han visste at det ikke hadde noe å si for om det ble gevinst eller ikke.

På siste trykket lyktes det. Ti tusen i gevinst! Han hadde startet med bare to tusen. Dette gikk veien, akkurat som han hadde tenkt. Han kjente hvordan huden nuppet seg i spenning. Nå kunne han ...

Sitter du her med pc'n? Lisa hadde kommet ned trappen uten at han merket det. – Jeg trodde at du også skulle komme opp og legge deg?

– Ja, eh, jeg kommer

hvert øyeblikk! Han vred så umerkelig som mulig på laptopen, slik at hun ikke kunne se skjermen. – Men jeg fikk nettopp en mail som jeg er nødt til å svare på. Noe med jobben. Er alt bra med deg? Jeg trodde at du

Da de flyttet sammen, hadde de lovet hverandre troskap.



for lengst måtte være halvveis inne i drømmeland, så trøtt som du var da du gikk opp.

– Ja, jeg er trøtt, men straks jeg hadde lagt meg nedpå, merket jeg at jeg var veldig tørst. Jeg skal bare ut

på kjøkkenet en tur og hente meg et glass vann. Jeg skulle ha tatt det med meg med det samme jeg gikk opp, så slapp jeg den ekstra turen. Du kommer vel du også når du har skrevet mailen din?

– Selvfølgelig. Bare legg

deg til å sove så lenge, du.

Lisa forsvant videre ut på kjøkkenet, og straks etter gikk hun opp trappen igjen med et vannglass i hånden.

– God natt, sa han igjen, før han endelig kunne vende tilbake til PC-skjermen.

Tallet 10 000 sto fremdeles der og lyste på skjermen. Hvis han satsset riktig, kunne det bli enda mer. Lisa visste ikke at han drev og spilte på internett, men det skulle hun nok få rede på en dag. Han hadde tenkt å fortelle

henne den dagen han vant den store gevinsten! Kanskje det kom til å skje allerede i kveld?

Nå ja, akkurat i kveld ville det nok være et ganske dårlig tidspunkt for ham å komme med noe slikt. Ikke bare fordi hun var så trøtt og skulle ha en ekstra lang dag på jobben i morgen, men også på grunn av programmet de nettopp hadde sett!

Spilleproblemer, kalte de det, og programlederne hadde ikke hatt særlig forståelse for hvordan «Martin» som programmet handlet om, hadde rotet seg inn i en gjeldsspiral uten like. Fordi han hadde spilleproblemer ...

Rolf hadde heldigvis ingen problemer med spillingen sin, bortsett fra at han visste at Lisa ikke ville ha satt pris på det dersom hun hadde visst hva han drev på med de kveldene han ble sittende lenger oppe enn henne. Spesielt ikke etter at hun hadde sett det ene TV-programmet!

Men bare vent til han kunne fortelle henne om den store gevinsten! Når han kunne ta henne med på de dyreste og flotteste ferieturene som var å oppdrive!

At det snart kom til å skje, var han ikke i tvil om. Han måtte bare satse litt til ...

De ti tusen forsvant. Men pytt! Han kunne lett legge inn enda et par tusen fra kredittkortet.

– Rolf ...?

Det var Lisa igjen. Noen ganger fikk hun ikke til å roe seg før han også la seg. Med et sukk logget han seg ut og la sammen laptopen.

Forresten hadde han

vel ikke nok igjen på kredittkortet til å kunne spille mer heller ... Hvis det var noe igjen der i det hele tatt! Han hadde mistet oversikten.

Neste morgen:
– Jeg blir som sagt sen i dag slik at jeg rekker ikke å handle noe til middag. Lisa stanset ved ytterdøren. – Vi får heller gjøre det enkelt: Kan ikke du kjøpe inn en pizza på hjemveien i dag, så kan vi steke den når jeg kommer hjem?

– Det kan jeg vel, men ... Rolf skulle til å si noe mer, men rakk ikke før hun var ute av døren.

Han hadde ligget og tenkt på penger i hele natt. Prøvd å regne etter hvor mye han kunne ha igjen på det ene kredittkortet han hadde spilt på i går kveld, men uten å komme til noe resultat.

Problemet var ikke å få tid til å stikke innom butikken, men han visste at kontoen var overtrukket, og det kom ikke inn lønn der før om fire dager.

I det siste hadde han mer eller mindre gitt opp å følge med både på overtrekk og på det siste kredittkortet. Han ble bare i dårlig humør av det.

Rolf hadde tre ulike kredittkort. Lisa visste bare om det ene. De to andre hadde han skaffet seg for å kunne spille på nettcasino. Nå var jo den store gevinsten nødt til å komme snart! Han hadde så mange ganger vært like ved, men hva hjalp det å bli avspist med smågevinster?

Nok til en skarve pizza burde det i hvert fall være igjen på det siste kortet, og kanskje også til et par ekstra skrapelodd ...

I hvert fall til skrapelodd! Hvis han kjøpte loddene først, kunne han vinne både til pizza og til en skikkelig ferietur. Han visste at Lisa ønsket seg en tur til Paris ...

På vei hjem fra jobb gikk han rett bort til minibanken på kjøpesenteret og stakk håpefullt inn kredittkortet.

Fanden også! Det holdt til en pizza, men ikke til noe mer.

Han fikk heller vente med spillingen noen dager, til lønningen kom. Han ble helt svett av å tenke på det.

Enda mer svett ble han da han oppdaget at Lisa var hjemme. Hun satt ved kjøkenbordet, og han kunne se på uttrykket hennes at noe var galt.

– Jeg trodde du skulle bli sen i dag, sa han forsiktig. – Derfor kjøpte jeg med meg en pizza, slik vi ble enige om ...

– Kunden vi skulle ha møte med, kunne ikke komme på grunn av sykdom. Lisa så alvorlig på ham.

– Men det er noe annet jeg må snakke med deg om. Jeg tok inn posten da jeg kom hjem, og i farten kom jeg til å åpne noe av det som var til deg. Kan du si meg hva dette er for noe?

Hun la noen papirer på bordet foran ham.

Det var fra det ene kredittkortselskapet. Inkassovarsel. Det sto at kreditten på tredve tusen var blitt brukt opp, og at hele summen pluss strafferenter måtte betales umiddelbart siden han ikke engang hadde betalt inn minstebeløpet innen fristen.

– Å, det ... Han prøvde å høre lett og uanstrengt ut. – Det må skyldes en liten misforståelse.

– Tredve tusen pluss flere tusen i strafferenter og gebyrer er vel ikke akkurat en liten misforståelse? Hun bandt ham fast med blikket. – Hva slags kredittlån er dette? Det er vel ikke denne banken du vanligvis bruker?

– Nei ... Eh ... Han dumpet ned på en kjøkenstol og flyttet urolig på hendene. – Jeg var bare litt i beit for penger en stund.

Men jeg skal ordne opp i det ...

– I beit for penger? Hvorfor har du ikke sagt noe? Vi har vel ikke hatt noen ekstra utgifter som jeg ikke har visst om?

– Nei, men ... Rolf vred på seg.

– Hva er det du har brukt disse pengene på?

– Jeg hadde en annen gjeld som jeg måtte betale, og derfor fikk jeg meg et nytt kredittkort.

– Enda en gjeld du ikke har fortalt om?

– Ja. Han greide ikke å møte blikket hennes.

– Men hvordan er det mulig? Vi bor jo sammen og har gjort det i flere år! Vi har felles husholdning. Hvilke utgifter er det du har som jeg ikke vet om?

– Jeg ... Han vred på seg. – Dette er ikke noe som du behøver å bekymre deg om i det hele tatt. Jeg trenger bare å få en skikkelig gevinst, og dermed ordner det seg alt sammen.

– Gevinst? Mener du å vinne i lotto? Hvor stor er muligheten for det? Skepsisen lyste ut av henne. – Eller er det noe annet du spiller på? Noe du ikke har fortalt til meg?

Det ble helt taust på kjøkkenet mens hun ventet på svar. Det siste spørsmålet reiste seg som en sperre mellom dem.

Rolf hadde jo ikke noe svar, i hvert fall ikke et svar som hun ville godta. Det visste han, og det kjentes som om han var i fritt fall nedover i et bunnløst hull.

Da de flyttet sammen, hadde de lovet hverandre troskap. Og han hadde jo hele tiden vært tro og ærlig mot henne, bortsett fra den lille detaljen om spillingen. Det hadde jo også vært ganske uskyldig moro i begynnelsen ...

Dessuten var det jo bare én stor gevinst som skulle til, og dermed ville alt ordne seg. Bortsett fra at det ikke var meningen at hun skulle oppdage noe før den gevinsten



kom. Nå hadde hun gjort det likevel, og han visste at hun følte det som et svik!

– Da du satt med laptopen din i går kveld, hørte han stemmen hennes igjen. Den hørtes som om den kom langt borte fra. Var det en mail du hadde fått slik du sa, eller var det noe helt annet du drev på med?

Hun skjønte det! Han kunne se det på henne. Det nyttet ikke å lyve. Ikke hadde han lyst til å lyve for henne heller. Lisa var det viktigste i livet hans. De hadde lovet å være ærlige mot hverandre.

Men han husket reaksjonen hennes etter Luksusfellen i går: – Tenk at kona hans både tilga ham og var villig til å hjelpe ham ut av uføret istedenfor bare å gå fra ham og la ham ordne opp i alt sammen på egen hånd!

Lisa og han var ikke engang gift, de var samboere? Hvor mye lettere ville det ikke være for Lisa å forlate

Når han nådde bunnen, ville det bli med et kjempesnell.

ham, enn for kona til den fyren som programmet hadde handlet om!

– Det var ingen mail, sa han stille. – Jeg spilte på et nettkasino ...

– Hvor mye tapte du?

– Tapte? Jeg vant faktisk ti tusen, prøvde han seg, men ga seg i det samme han møtte blikket hennes: – Men etterpå ble det tap. To tusen kroner alt i alt.

Han følte at kinnene sto i brann, samtidig som han frøs over hele kroppen. Dette var slutten, og han kunne ikke gjøre noe for å hindre det.

Men han kunne i hvert fall fortelle henne sannheten:

– Jeg er veldig lei for det, sa han tungt. – Men jeg spiller litt for mye på nettkasino. Det er derfor jeg har pådratt meg gjeld. Akkurat

som han vi så på Luksusfellen i går ...

– Han skyldte nesten syv hundre tusen, sa Lisa tungt. Hun var merkbart blekere i fjeset enn det hun brukte å være. – Hvor mye skylder du?

Rolf skjønte at det ikke nyttet med annet enn å være ærlig mot henne. Den gode delen av livet hans var over uansett. Hun kom til å gå fra ham.

Han gjorde et raskt overslag i hodet: – Til sammen er det vel litt over åtti tusen kroner, eller nitti tusen, med alle renter og gebyrer.

– Er alt sammen spillgjeld?

– Ja.

Han falt fremdeles. Når han nådde bunnen, ville det bli med et kjempesnell. Hvordan skulle han klare å reise seg etter

at Lisa hadde forlatt ham?

– Kan du vise meg alle papirene på gjelden din?

– Ja.

– Og klippe opp alle kredittkortene dine?

– Ja.

– Er du også villig til å slutte å spille, hvis jeg hjelper deg?

Rolf måtte se på henne. Hadde han hørt rett?

– Ja, sa han, og kjente en strøm av varme gjennom seg. Han kunne se det på henne, at hun virkelig ville hjelpe ham!

Med ett gikk det opp for ham at han hadde jo allerede vunnet den største gevinsten av dem alle, nemlig kjærligheten! Og det var faktisk den han hadde satt på spill ved å være på nettkasino.

Men hvis Lisa fremdeles elsket ham og ville hjelpe ham, skulle han nok greie å slutte med spillingen sin!

– Ja, det er jeg, gjentok han og kjente tårer i øynene sine. •

OVERNATTINGSSTEDER MED SJEL OG HISTORIE

SOV SØTT PÅ FINE GÅRDER

Rundt om i landet ligger det vakre gårder som byr på så mye mer enn en seng å sove i. Her kan du senke skuldrene og finne roen midt i naturen og dykke ned i gårdenes spennende historie.

TEKST: Anette Graarud Arnesen

FOTO: Rune Lund, Thomas VK Heimdal, Boen Gård, Engø Gård, Ian Brodie, Andreas Melgaard, Silje Kristin Asbjørnsen, Gammel-Kleppe Kulturshotell, Haasheim Gaard



HYGGELIG GJESTEHUS: På koselige Inderdalen Gård kan du overnatte i et nyrestaurert gjestehus midt på tunet.

INDERDALEN GÅRD

Ved foten av Okstindan, som er Nord-Norges høyeste fjellkjede, ligger den vakre Inderdalen Gård i Hemnes kommune i Nordland.

– Inderdalen Gård er en skattkiste av en fjellgård fra 1600-tallet. Midt på tunet tilbyr vi overnatting i et lite tømmerhus. Inne kan du slappe av i en god seng og nyte roen i hjemmekoselige omgivelser, som i et gammelt bestemors-hjem, forklarer vertinnen Ann-Synnøve Albertsen.

Gården blir i dag eid av 8. generasjon siden 1700-tallet.

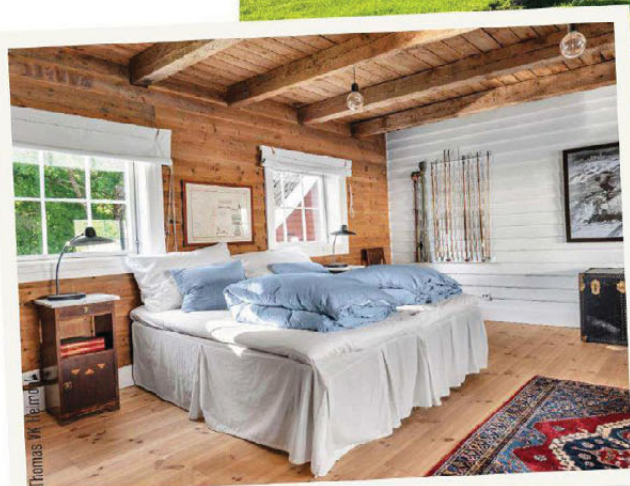
– Tradisjonen tro har fjellfolket alltid vært velkomne, og gamle ferdselsstier er blitt ryddet og fått ny merking. Gården blir ivaretatt med kjærlighet og flid og fremstår som svært komplett og autentisk, og den tiltrekker seg ofte beundring og nysgjerrighet.

Som gjest får du lære om kulturarv og tradisjoner på gården, som har vært i drift helt siden 1667. Du kan lære hvordan kornet blir malt på gamlemåten ved hjelp av vannkraft i den restaurerte bekkeverna, og du kan bli med på å bake det lokale bakverket kamkake.



KOSELIG: Gjestehuset er restaurert med omtanke for kulturarven, men har nå fått moderne komfort som strøm og innlagt vann.

LANDLIG IDYLL: I parken foran det flotte hovedhuset fra 1813 gresser sauer og lam på Boen Gård for å holde vegetasjonen i sjakk.



GOD KOMBINASJON: Boen Gård har beholdt det tøffe og rustikke samtidig som de har pusset opp og modernisert de 18 rommene.

BOEN GÅRD

Rundt 20 minutter nord for Kristiansand ligger Boen Gård idyllisk plassert ved den brusende Tovdalselva.

– Boen Gård er et unikt reisemål med historie tilbake til 1500-tallet. Vi har store, velpleide utearealer og nyrestaurerte bygninger med forankring i gårdens historie. Boen Gård er ikke bare et overnattingssted, men en destinasjon i seg selv, fastslår eieren Johan Olsen.

Hovedhuset er fra 1813 og er et flott eksempel på det som kalles sørlandsklassisime. Bygningen er helt restaurert og kan nå skilte med både tidsriktige møbler og kunst fra 200 år tilbake. Til sammen byr gården på 18 dobbeltrom. Her kombineres det nye og gamle, og det rustikke og det komfortable.

ENGØ GÅRD

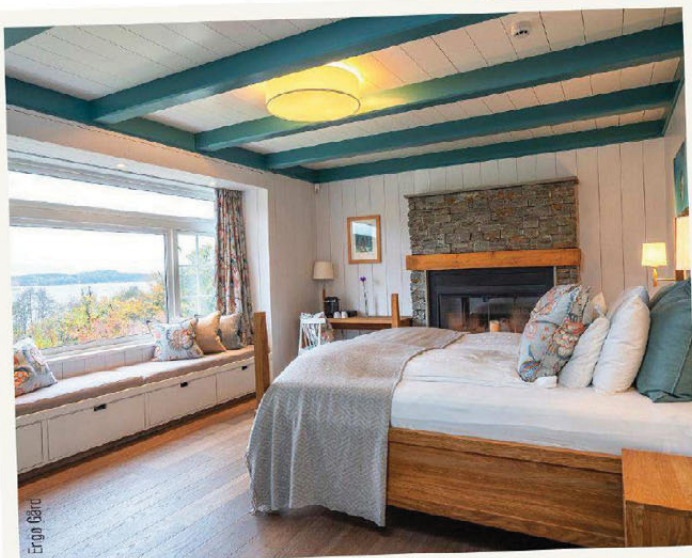
På den idylliske øya Tjøme sør for Tønsberg ligger Engø Gård. Fordelt på ni sjarmerende bygninger er det totalt 49 rom med 110 sengeplasser.

– Engø Gård har mange særegenheter som gjør det til et spesielt sted verdt å besøke. Blant de viktigste vil vi dra frem fasiliteter som basseng, spa, boblebad, massasje, restaurant, badstue med mulighet for private ritualer, tennis, padeltennis, vinsmaking, matlaging, svømming, golf, kajakkpadling og sykkelutleie, forteller daglig leder Emma Järpell.

Stedet tilbyr det de kaller for en førsteklasses gastronomisk opplevelse med gourmetmat laget av kortreiste ingredienser samt en stor vinmeny.

På gården blir det lagt til rette for at du skal senke skuldrene og nyte fred og ro.

– Engø Gård tilbyr en unik og avslappende atmosfære hvor du kan nyte fredelige omgivelser og føle deg som hjemme, samtidig som du får førsteklasses service og fasiliteter.



GULT ER KULT: I det gule trehuset ligger resepsjonen, flere stuer og noen av rommene.

PANORAMAUTSIKT: Rommene på Engø Gård ligger i ulike bygninger og byr på utsikt mot skog, sjø eller gårdstun.

HOEL GÅRD

På Nes-halvøya, midt i Mjøsa mellom Gjøvik og Hamar, ligger flotte Hoel Gård.

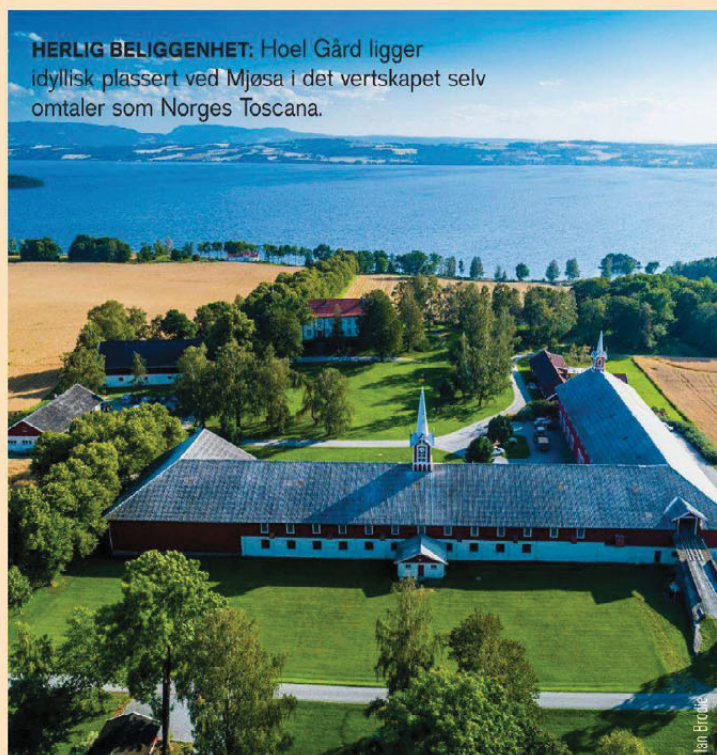
– Vår særegenhet er beliggenheten ved Mjøsa omkranset av vakkert kulturlandskap, forteller Sabine S. Sandberg Hoel.

Hun er vertskap og eier og kaller lokalområdet for Norges Toscana. Sammen med ektemannen Christian Fredrik Sandberg Hoel er hun fjerde generasjon som driver Hoel Gård siden starten i 1932.

– Det er en levende storgård med gårdsdrift i tillegg til reiselivsnæring. Vi har historiske hager og en 1600 meter lang allé, som er verdt besøket i seg selv. Det er mye historie i de gamle bygningene, og vi setter atmosfære, service og lokale råvarer i høysetet.

Hoel Gård har blant annet egen produksjon av kylling, poteter, hvete, bygg, rabarbra, epler, kirsebær, honning, urter og vindruer i hagen, og deres stjernekokker tilbyr både frokost, lunsj og 3-, 5 eller 7-retters middag.

Stedet har 37 rom og totalt 74 sengeplasser, og ingen av rommene er identiske. Gården låner ut både kajak, robåt og kano så gjester kan utforske Mjøsa og hyggelige Helgøya.



HERLIG BELIGGENHET: Hoel Gård ligger idyllisk plassert ved Mjøsa i det vertskapet selv omtaler som Norges Toscana.

TIPS!

En halvtimes kjøretur fra herregården ligger Orkla Industrimuseum med Thamshavnbanen, som var Norges første smalsporede, elektriske jernbane. Banen ble bygget for å frakte malm fra gruvene på Løkken Verk til havnen i Orkanger. I sommermånedene kan du løse billett på museumsbanen mellom Svorkmo og Løkken. Du kan også besøke Gammelgruva.

PRAKTFULL: Bårdshaug Herregård og den store hagen ligger sentralt plassert i Orkanger.



BÅRDSHAUG HERREGÅRD

Den staselige Bårdshaug Herregård ligger i den lille byen Orkanger i Orkland kommune sørvest for Trondheim.

– Herskapelige Bårdshaug Herregård er et hotell i særklasse, tegnet og bygget av den driftige arkitekten og industrimagnaten Christian Thams i 1890 og ferdigstilt i all sin prakt i 1904, forteller hotelldirektør Magnus Müller Lysholm.

Han er tredje generasjons vertskap på den flotte herregården. Siden 1965 har familien hans drevet stedet som hotell.

Herregården er flettet sammen av flere stilarter og bærer sterkt preg av at Christian Thams tok med seg hjem ideer og impulser fra utlandet.

Du kan velge om du vil overnatte i moderne hotellrom eller om du vil sove i et historisk, autentisk rom fra 1904, slik som Kongerommet, der kong Oscar II var første kongelige gjest, eller om du vil bo for eksempel på værelset som er

oppkalt etter den første kona til Christian Thams: Sarah Sybille Françoise Antoinette Éléonore baronesse de Spengler.

Når man overnatter i de historiske rommene, får man også tilgang på de ulike historiske stuen på herregården og ikke minst badet, som var teknisk avansert for sin tid med badekar med blande batteri med varmt og kaldt vann.

– Lokale historikere sier at da kong Haakon VII var gjest under åpningen av Thamshavnbanen i 1908, skal han ha sagt til Christian Thams at han skulle ønske at han hadde et like fint badeværelse på slottet i Oslo, forteller hotelldirektøren.

Rett ved herregården renner Orkla forbi, en av Norges beste elver for å fiske villaks når myndighetene åpner opp for det igjen. Hvis en av gjestene får en laks på kroken, kan kjøkkenet på Bårdshaug tilberede og servere den til deg til lunsj eller middag.



HERSKAPELIG VÆRELSE: På herregården kan du for eksempel bo på dette historiske rommet med navnet Baronesse de Spenglers værelse.

GAMMEL-KLEPPE KULTURARVHOTELL

I vakre Vågå øverst i Gudbrandsdalen ligger gårdstunet Gammel-Kleppe Kulturarvhotell høyt og fritt med utsyn over Sjørdalen. I gamle dager gikk den lokale bygdeveien rett gjennom tunet, men nå ligger hotellet utenfor allfarvei.

– På reise til og fra gode fjell- og fjordopplevelser vil Gammel-Kleppe i Vågå gi deg den opprinnelige smaken av Norge. Vi ligger tett på seks ulike nasjonalparker, og er et av de få fredede gårdstunene i Norge som er tilrettelagt for overnatting, forteller Dag Lindvig, som kjøpte gården i 1986 og har bodd der siden sammen med sin familie.

Innenfor kjørbare avstand ligger Norges mest kjente nasjonalparker og fjelltopper.

Alle de ni rommene og suiteene fordelt på de gamle tømmer-

husene er ulike, men felles for alle er at de er utstyrt med et lite bibliotek hver seg.

– Her kan du sove i spesielle suiter med kunst, antikviteter og historier om Edvard Munch og hans tilknytning til Vågå. Her kan du bo og oppleve Norge på sitt beste, forteller Dag om den berømte maleren som hadde røtter i Vågå.



FREDET: Flere av bygningene på Gammel-Kleppe Kulturarvhotell er fra 1600- og 1700-tallet og er fredet.



LUN STEMNING: Selv om bygningene på Gammel-Kleppe er gamle, er sengene og badene i de ni rommene helt moderne.

HAAHEIM GAARD

I fjellsiden ved foten av Tysnessåta på Tysnesøya sør for Bergen ligger Haaheim Gaard plassert i en oase.

– Haaheim Gaard er kjent for sin vakre hage, og ble i 2024 satt på listen over de 25 mest spektakulære hotellhagene i verden av Historic Hotels Worldwide. Her kan man vandre i den vakre hagen og drikke kaffe i de historiske salongene våre, forteller Tea Kleppe, som er bookingansvarlig på Haaheim Gaard.

Kulturhagen har et eget kapell, hagehus og 1500 meter med hagestier som slynger seg mellom benker, blomsterbed og små hagerom.

– Hotellet er kjent for sitt gode kjøkken og lune stemning. Hotellet har en stor samling av Knag-møbler, som er håndverksmøbler laget av Chr. Knag AS i Bergen.

Christopher Knag (1855–1942) var en kjent møbelsnekker som laget møbler akkurat slik kundene ønsket seg, alt fra helt enkel empire til mer svulmende rokokko.

På Haaheim Gaard kan du oppleve konserter, teater, foredrag og hagevandring. Stedet har også en egen gårdsbutikk. Gården har 24 rom som alle er unike og er innredet med Knag-møbler. Suiteene har egne badstuer, mens andre rom har løvebadekar.

EN OASE:
Hovedhuset på
Haaheim Gaard
er omringet av en
frodig, vakker og
forseggjort hage
ved foten av fjellet
Tynnessåta.





HUNDERFOSSEN

Eventyr for alle

Ved foten av Hunderfossen i Gudbrandsdalen ligger «Hunderfossen Familiepark» med opplevelser for både store og små. En av de mest kjente severdighetene er «Hunderfossen Slott», et «ekte» Disney-eventyrslott hvor barna får møte sine favorittfigurer. Det er også mange forskjellige temaområder i parken. **For mer fart og spenning:** Det finnes karuseller, berg-og-dal-baner og ulike vannaktiviteter.

Hunderfossen er mer enn fornøysene i parken. Naturen i området er verdt å bli oppdaget, året rundt. Kombiner moro med naturopplevelser, slik at det blir et eventyr for flere generasjoner i familien. Stikk også innom trivelige Lillehammer! Alltid vært et besøk. Om enn bare for å rusle rundt i de koselige gatene.

VERDAL

En liten viking

Kanskje du har lyst til å gjøre som denne lille karen og leve ut drømmen om å være viking på Stiklestad?

Stiklestad i Trøndelag er et av Norges mest historisk betydningsfulle steder. Slaget her fant sted i 1030, en hendelse som markerer et viktig vendepunkt i Norges kristning og den dramatiske slutten på livet til Olav Haraldsson, senere kjent som Saint Olav. Slaget ble et symbol på kampen for kristendommens seier i Norge, og Stiklestad har i dag et sterkt bånd til denne delen av norsk historie.

Stiklestad Nasjonale Kultursenter vil lære deg mer om Olavs liv, slaget og kristningens innflytelse gjennom interaktive utstillinger, middelalderteater og en rekonstruert vikinggård. På sommeren er det ofte forestillinger og teaterstykker som skildrer slaget, og gir liv til historien på en spennende og lærerik måte. Bedre kan det ikke bli å utforske norsk middelalderhistorie, midt i et frodig landskap med vakre gårder.

Ved å besøke Stiklestad vil du få en mulighet til bedre å forstå både vikingtiden og overgangen til kristendom i Norge.



Marius Rua Buckethaus



Christina Baglo

RJUKAN

Norges 5. høyeste

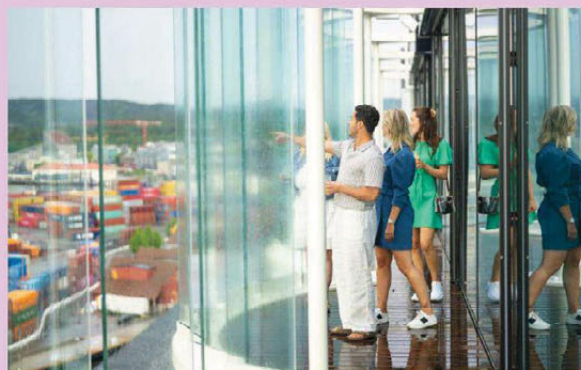
Gaustatoppen i Rjukan reiser seg hele 1 883 meter over havet. Dermed er fjellet Norges femte høyeste. Fra toppen har du panoramautsikt over et stort område. Faktisk kan du på en klar dag se hele 60 prosent av Norge!

For deg som ønsker å oppleve Gaustatoppen, tilbyr DNT (Den Norske Turistforening) flere merkede turstier som leder opp til fjellet. Du kan også ta Gaustabanen, en taubane som tar deg nesten hele veien til topps, og derfra gå en kort, kort tur målet.

KRISTIANSAND

Kulturopplevelse

«KunstSilo» i Kristiansand er et spennende kulturprosjekt. Et tidligere siloområde ble forvandlet til et moderne kunstsenter og åpnet i 2022. Bygget er omgjort til et galleri, en kunstarena som viser nasjonal og internasjonal samtidskunst. Programmet varierer med tanke på utstillinger, events og workshops, men noen samlinger er permanente. Et spennende sted som også både byr på innsikt og utsikt.



Fredrik Ahlsen

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!

Mye å glede
seg til!



Dekk et fint festbord



**MØT SIGNE FRA «SINNASNEKKEREN»
- JEG VAR LIVREDD
FOR Å BLI AVSLØRT**



STRIKK NYDELIG GENSER



**EKSTRA TIL DEG
SOM ER ABONNENT!**
Beskrivelse av bilaget
skal inn her

Lag deilig pavlova til 17.mai

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

ANBEFALES!

KAMPANJE!

MINDRE SMERTE I HVERDAGEN!

SPAR KR 1.000.-

BESTSELGER TIL KAMPANJEPRIS!

HELSEBELTE- EFFEKTIV MOT SMERTER.

Brukes av hundrevis av nordmenn hver dag.

Øker blodsirkulasjonen i rygg, skuldre, nakke og hofter.

Nå med infrarød varme effekt for økt effekt!

De fleste opplever redusert smerte etter ca 40-50 min.

Passer til alle aldre. Kan brukes i 10 år.

Ca 15 cm bredt belte med sterke magneter.

Enkelt å bruke. Bruker ikke strøm.

Kan brukes når du leser bok, går tur, ser tv...



**MAGNETBELTE
FOR KNÆR kr 439.-
2 stk kr 799.-**

Reduser smertene

Bestill innen 21 dager og motta gave!

FRI FRAKT VED BESTILLING OVER KR 1.600.-



HELSEBELTE er effektivt mot smerter i rygg, skuldre, nakke, hofter og hode. BESTILL IDAG

Finnes i 3 str: 105 cm, 115 cm og 125 cm.



"...Fått et nytt liv.."

"...Smertene forsvant."

"Virket med en gang"

Pakkepris!

1.495!

Veil. pris kr 2.495.- !



Health & Care AS

Helsebelte.no

47 17 41 96

Dette får du i pakken:

HELSEBELTE+ NAKKEBELTE med magneter, massasjerulle

10 TIPS FOR BEDRE RYGG.

VED kjøp av 2 pakker får du begge pakkene til kun kr 2.495.-