

HAGE: Lettstelte sommerblomster

UKE 24 • 13. JUN 2025 • KR 69

Ukeblad

NORSK

GOD SOMMER!

Lovise fikk et nytt liv:

-SLIK GIKK JEG NED 40 KILO



Før

Dette må
du vite om
føflekk-kreft

Vestlandet
på sitt beste



Deilige fristelser med jordbær



DE BLÅ SIDENE:
Sønnen vår ville ikke
vite av barnet sitt

STRIKK
romantisk
sommerjakke



bc 004 28 UKEBLADER

REPORTASJER

- 8** Lette etter pappa, fant søster
11 Kodet om hodet – gikk ned 40 kg
53 – Å være i krig med seg selv hver dag er utrolig tøft

MAT

- 24** Ingen sommer uten jordbær
30 Ukens lille kjappe

HELSE

- 32** – Jeg tenkte: Hva hvis jeg dør fra barna mine?
36 Helsetips

LESELYST

- 38** – Noe var galt med babyen
40 Foreldrene mine var selvpptatte
42 Fortiden låste meg
44 Sønnen vår ville ikke ta ansvar
46 Jeg ga ham aldri opp
70 Livets magi

BOLIG

- 16** Storkenebb gjennom sesongen
20 Røde hagejuveler
58 Tømmer i det grønne

STRIKK

- 64** Nydelig nostalgi

REISE

- 74** 5 vestlandspërler
80 Norge rundt

FASTE SIDER

- 4** Leder
48 Spør Lise
83 Neste uke

16 sider kryssord
hver uke!



FORSIDEFOTO: GRY TRAAEN
 Foto: Anders Norsell, Cecilie Mostue, privat.

Hytta er Lailas store drøm

Kathrine Sævi



Hagens røde juveler

Tina Borgsmidt



Favoritt i norske hager

Jane Ødegård

VERDENSNYHET!

e VITARA



Elektrisk SUV med firehjulstrekk Som skapt for norske forhold

412km WLTP rekkevidde • ALLGRIP-e 4x4
Fire kjøremodus inkl. Trail-mode
Suzuki Connect App • 40/20/40 Justerbart baksete
Opptil over 500 l bagasjerom
Høy bakkeklaring
Les mer på suzuki.no



SNOWTRAIL-UTSTYRSPAKKE INKLUDERT I PRISEN

19 tommer mørke aluminiumsfelger • 10-veis elektrisk justerbart førersete • Ambient stemningsbelysning • Adaptive fjern- og hovedlys
Ikonisk 3-point led matrix • Trådløs mobillading • Stemmestyring • INFINITY by Harman lydsystem med subwoofer • Oppvarmet ratt & frontrute • 10.25-tommers skjerm & 10.1-tommers senter skjerm • Apple Carplay og Android Auto • 360 graders kamera



Redaksjonssjef

RINO RÅDAHL • rino.radahl@egmont.com

Innholdsansvarlige
 CHRISTIN LUND (reportasjer) • christin.lund@egmont.com
 KRISTIN SIGVALDSEN (fiction) • kristin.sigvaldsen@egmont.com
 KJERSTI MOEN (mat og håndarbeid) • kjersti.moen@egmont.com
Visuelt ansvarlig

MARIA SMITH NYGÅRD

Redigerer

HANNE THERESE MYHR

Bildebehandling

MINDWORKING ASIA

Produksjonskoordinator

KATE WIK • kate.wik@egmont.com

Markedsansvarlig

ANNE-MARIE RØREN • anne.marie.roren@egmont.com

Annonsealg

AD. VENTURE AS • christian@ad-venture.no

Redaktør

OLE MARTIN BJØRKLID • ole-martin.bjorklid@egmont.com

Ansvarlig redaktør/direktør

MARIANNE GRAM

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.

ABONNEMENTSPRISER1 år kr 1871 ½ år kr 1039
(pristillegg utenfor Norden)**SPØRSMÅL OM
OPPSKRIFTER:**Kontakt garn-
leverandørene
som er opplyst
i oppskriftene.
 PRESSENS
 FAGLIGE UTVALG

 Norsk Ukeblad arbeider etter Vær Varsom-plakatens regler for god presseskikk. Den som mener seg rammet av urettmessig omtale i bladet oppfordres til å ta kontakt med redaksjonen. Pressens Faglige Utvalg er et klageorgan som behandler klager mot pressen i presseetiske spørsmål. Adressen er: PFU, postboks 46 Sentrum, 0101 Oslo. E-post: **pfu@presse.no**

Kunstverk som er gjengitt i Norsk Ukeblad er beskyttet av opphavsrett og er gjengitt etter avtale med kunstneren/BONO (Billedkunst Opphavsrett i Norge). Verk kan ikke gjengis uten hjemmel i lov eller tillatelse fra rettighetshaver/BONO.

TRYKK: Global Supply
 ISSN 0805-3383

 MIX
 Papir i Støtter
 ansvarlig skogbruk
 FSC® C136210

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.

Sjekk flekkene dine

De er både her og der, flere blir de også. Og de har en tendens til å forandre seg.

Marianne skulle bare ta en rutinesjekk. Av føflekkene sine. Da kom beskjeden hun ikke ville ha, og ordet hun ikke ville høre. Kreft. Du kan lese om det i ukens nummer, og her får du også gode tips og råd om hvordan du bør og skal forholde deg for å slippe å få beskjeden Marianne fikk.

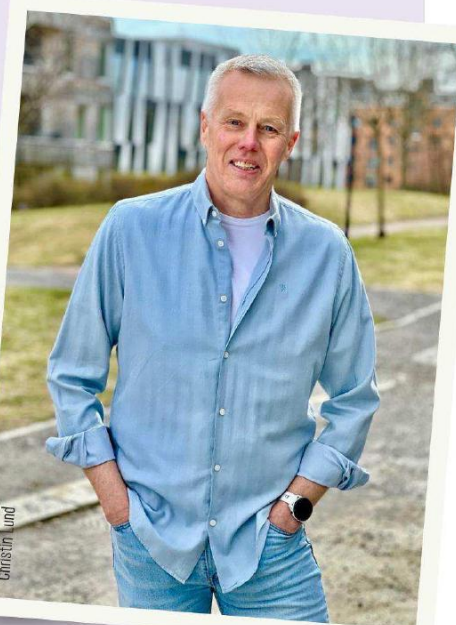
For mange er dette et resultat av «gammel moro», den gang solfaktor var for pingler og vi heller kanskje brukte vaselin for å få den riktige brunfargen. Jeg husker selv i min ungdom at faktoren burde være så lav som mulig for at vi skulle bli så brune som mulig. Så dumme vi var.

Jeg har også et par ganger fjernet om ikke føflekker, så solskader, som det kalles. De har sannsynligvis kommet som følge av båtkjøring uten caps og høy nok faktor. Og sannsynligvis noen turer både på fjellet og til Syden. For det holder jo ikke bare å smøre seg om morgenen og tro det holder i solsteken hele dagen.

Barna våre har heldigvis skjont dette, dagens generasjon er opptatt av å forebygge. Og heldigvis for det. Så ikke vær kjip med solkremen, du heller. Norge er på andre plass i verden i dødelig føflekk-kreft. Ikke bli en del av den statistikken! Sjekk deg med jevne mellomrom.

Rino Rådahl, REDAKSJONSSJEF

rino.radahl@egmont.com



«Ikke vær kjip med solkremen. Norge er på andre plass i verden i dødelig føflekk-kreft.»



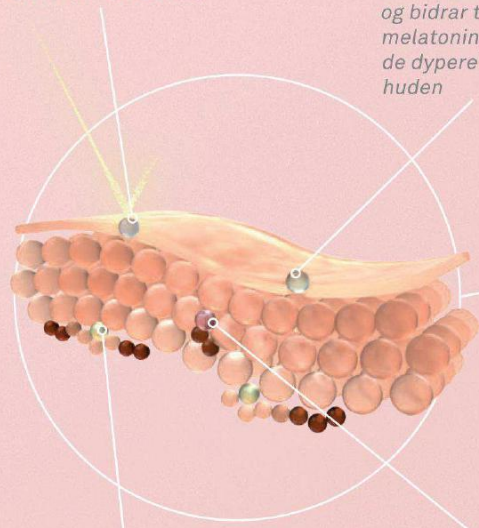
Gi bort en gave
som varer
– et abonnement på
Norsk Ukeblad!
Bestill på:
bladkiosken.no


 Bruk mobilen og
skann QR-koden

RIEMANN

P₂₀ HYPER-PIGMENTATION DEFENCE

SPF 50+ SOLBESKYTTELSE
UVA-PF OVER 60



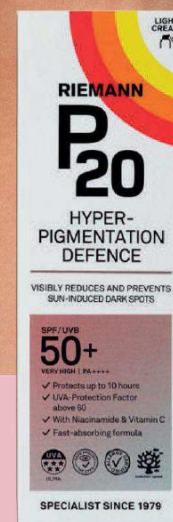
VITAMIN C & E
*Reduserer frie radikaler
og bidrar til å redusere
melatoninproduksjonen i
de dypere lagene av
 huden*

PHENYLETHYL RESORCINOL
*Reduserer melatoninproduksjonen
i de dypere lagene av huden*

NIACINAMIDE
*Hindrer melatonin i å nå
hudens øverste lag*

NYHET! REDUSERER MØRKE FLEKKER

SPF 50+ Ansiktsbeskyttelse med:
Niacinamide - Vitamin C & E - Phenylethyl Resorcinol





«Aldri kast bort din kjærlighet på
noen som behandler deg som om du
var helt vanlig».

Oscar Wilde (Irsk forfatter, dramatiker og dikter. 1854 - 1900).

FUGLEPARADIS: Nyken naturreservat sett fra Storfjellet i Røst, Lofoten. Røstøyene er tilholdsted for den største hekkekoloniene for sjøfugl på fastlandsdelene av Europa. Det mest spesielle er de mange fuglefjellene. Her hekker mengder lunde, alke, lomvi, krykkje og toppskarv. Sjeldenheter som havsvaler og stormsvaler forekommer også.



GLADE SØSTRE:

Hanne (tv.) har
hjulpet Kirsten med
å få brikkene i livets
puslespill på plass.



NÅ HENGER DE SAMMEN SOM ERTERIS

Lette etter pappa, fant søster

Da Kirsten drømte om å finne sin ukjente far, ante hun ikke at hun hadde en søster. De fant hverandre først for fem år siden, men har vært uadskillelige siden.

TEKST: Marie Varming FOTO: Sara Skytte og private bilder

Da Kirsten Degn (78) var fem år, fikk hun vite at hun var adoptert. Hennes biologiske mor var hennes adoptivmorens kusine, som Kirsten godt kjente. Hjemme hos henne bodde også Kirstens helsøster Ilse. Men hennes biologiske far var et mysterium. Han visste hun ingenting om.

– Da mine adoptivforeldre begge var døde, bestemte jeg meg for å finne min biologiske far. Jeg hadde allerede forsøkt gjennom Riksarkivet og kirkebøker uten resultat. Men jeg fikk hjelp utenfra, og da gikk kabalen opp. Jeg ville gjerne vite hvilket liv han hadde hatt, og om det var sider av

ham jeg kunne kjenne igjen hos meg selv, sier Kirsten Degn, som bor i Esbjerg i Danmark.

Hun fikk hjelp av en slektsforsker som etter litt søking kunne fortelle henne at faren var død, men at hun til gjengjeld hadde en søster hun ikke visste om. På Sjælland satt nemlig en kvinne som kunne sette sammen alle puslespillbrikkene for henne. Det var halvsøsteren Hanne.

TO SØSTRE DER UTE

Samme kveld som Kirsten hadde hørt om sin halvsøster for første gang, ringte telefonen hjemme hos Hanne.

– Jeg ble så lykkelig da jeg hørte hvem det var, husker

Hanne Lindgaard Jensen (65) om telefonoppringningen for fem år siden. – Ja, vi har faktisk vært som erteris siden da.

Da Hanne var liten, fikk hun vite av moren at faren hadde vært gift før og hadde to jenter fra den gangen. Men faren ville ikke snakke om dette.

– Det virket litt voldsomt at de jentene ikke skulle få noen plass i pappas liv, men min mor sa at mine søstre kanskje ville komme og banke på dag. Hvis de gjorde det, skulle jeg være snill mot dem. Jeg kan huske at jeg gikk opp på rommet mitt og begynte å rydde så det kunne bli plass til de to jentene hvis de skulle

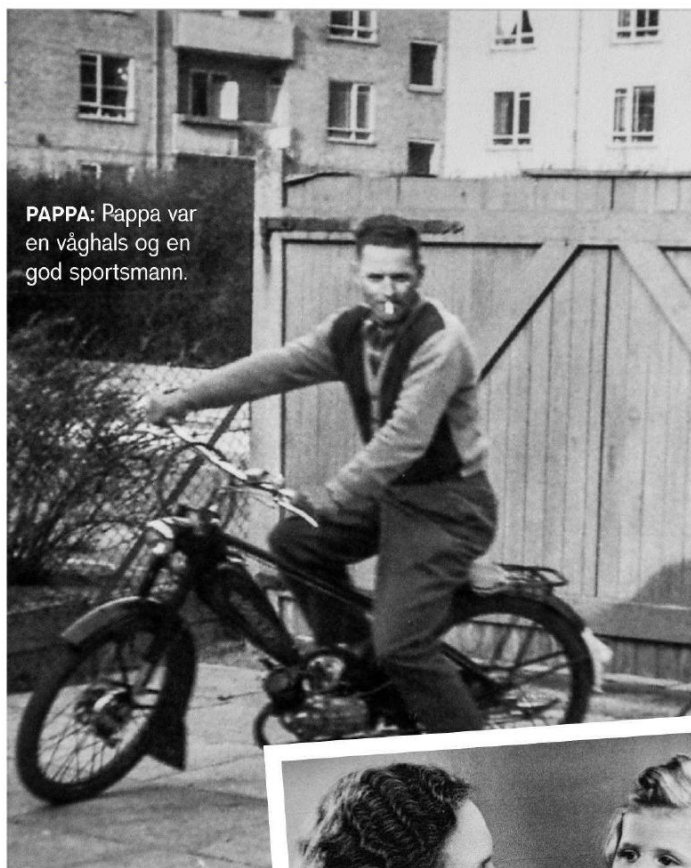
komme, husker Hanne med et smil.

FLOY BOMBFLY

Så gikk det nesten en menneskealder før Kirsten ringte til Hanne. I mellomtiden var Kirstens storesøster Ilse død.

– Da Kirsten ringte, kjente jeg på en ordentlig ro. Pappa ville aldri snakke om de to jentene. Han holdt fortiden på avstand, sier Hanne, som vokste opp i et familiekollektiv med sine besteforeldre, mamma og sin hemmelighetsfulle pappa.

Faren fortalte imidlertid gjerne om at han hadde vært motstandsmann under krigen og hadde fløyet bombe-fly for Royal Air Force.



PAPPA: Pappa var en våghals og en god sportsmann.



«ENEBARN»: Hanne vokste opp som enebarn, men visste godt at hun hadde to søstre der ute. Her er hun sammen med moren sin.



ADOPTERT: Kirsten ble adoptert av sin biologiske mors kusine. Hun kjente moren sin, men faren var et mysterium.



BLADDE I HISTORIEN: I gamle fotoalbum fikk Kirsten se et innblikk i pappaens liv.

– Han fortalte meg blant annet historien om smellet da han skjøt ned kirkeklokkene på kirken i Lübeck, sier Hanne og smiler. – Men jeg har ofte tenkt på om jentene fortsatt levde.

Hannes hektiske liv med mann, jobb, hus og tre barn forhindret henne i å begynne å lete etter de to søstrene sine. Men kanskje var det også en annen grunn til at hun lot være.

MANGE SPØRSMÅL

– Jeg visste ikke hvordan jeg ville bli mottatt hvis jeg prøvde å finne dem. Jeg hadde jo hatt min far 100 prosent. Jeg følte litt jeg var den irriterende lillesøsteren som hadde fått alt for meg seg selv, sier 65 år gamle Hanne.

Men det synes ikke Kirsten.

– Jeg hadde en fin barnedom. Jeg bodde jo alene med min adoptivmor, for min storesøster bodde hos vår biologiske mor. Min adoptivfar dro sin vei da jeg var syv år. Jeg ønsket meg aldri en annen far og mor enn dem jeg hadde. De var alle tiders.

Likevel hadde Kirsten mange spørsmål. Hvordan hadde hennes ordentlige pappa vært? Hvorfor ville han ikke se de to døtrene sine?

Hanne var heldigvis god til å fortelle hele historien, og hun begynte å skrive ned alt hun husket da Kirsten ringte.

– Jeg har lest alt sammen med barnebarnet, og vi har skreket av latter. Hanne skriver så godt. Jeg fant ut at pappaen vår var en modig mann. Han var en kjærlig

far og ektemann, en temperamentsfull herre og en mann som var god i sport. Det kunne jeg kjenne meg igjen i.

VI VALGTE HVERANDRE

Etter telefonsamtalen skjønte søstrene fort at det ikke var nok å snakke i telefonen. Like før jul 2019 besøkte Kirsten og mannen hennes Hanne og hennes mann Niels.

– Vi spiste lunsj hos Hanne og Niels. Hun hadde laget alle pappas livretter. Vi satt og snakket som om vi hadde kjent hverandre alltid, forteller Kirsten.

Spørsmålet er om man kan bli søstre når man er 74 og 61 første gang man møtes?

– Det skal være sikkert. Vi har jo ikke hatt hverandre fra begynnelsen, det er jo

noe annet hvis man vokser opp sammen. Men vi har valgt hverandre. Selvfølgelig hadde Kirsten et behov for å kjenne pappaen vår. Jeg er vokst opp i et kollektiv med masse barn rundt meg, de var som søsken for meg. Men da Kirsten hadde vært her første gang og kjørte herfra igjen, sto jeg utenfor og vinket etter henne og tenkte: «Dette er søsteren min!». Hvis noen skulle komme og si at det hadde skjedd en feil, og vi ikke var ordentlige søstre, ville jeg ikke trenge en test. Jeg vet vi er søstre, sier Hanne og suppleres av Kirsten:

– Jeg har det akkurat på samme måten. Følelsen av at et hull i meg er blitt fylt. Jeg lette jo etter en far, men jeg fant en søster. •

TAKK: Så godt å
være til, Lovise
Foss nyter sitt nye
liv.

LIVSKRISEN ENDRET ALT

KODET OM HODET – gikk ned 40 kg

På veien for å finne nytt fotfeste etter mannens død, kvittet
Lovise seg med kroppshat og skam. Og 40 kilo.

TEKST: Mette Bugge **FOTO:** Gry Traaen og private bilder

1 1. januar 2019 har Lovise (da 51) og ektemannen Kjell (61) akkurat satt seg godt til rette i sofaen for å se på åpningskampen i håndball-EM for herrer. Det er første fredag i deres voksne liv at de er uten hjemmeboende barn. Alle de fire sønnene har flyttet ut i tur og orden fra bygda Namdalseid i Trøndelag.

Foreldrene har akkurat skjenket opp to glass med Pepsi Max da alt endrer seg. Hodet til Kjell faller bakover. Kona rekker å tenke «oi, hva skjer?» før hun registrerer at øynene hans er uten liv. Neste tanke er: «Hjelp, har han fått slag?»

Som tidligere gymlærer har hun kunnskap om førstehjelp. Heldigvis har Lovise lastet ned 113-appen på mobilen. Telefonen ligger på bordet. Hun roper ut til personen som svarer: «Mannen min dør!»

Hun får beskjed om å dra ham ned på gulvet. Stuebordet som brusen står på må flyttes. Selv om han er en normalvektig person, er det tungt å flytte et menneske som ikke kan hjelpe til selv, men det går.

– Mens jeg er på høyttaleren med 113, starter jeg hjerte- og lungeredning. I et kort øyeblikk tror jeg at han puster, men det er bare min luft som kommer ut av ham, sier Lovise Foss.

ALT SKJER FORT

Det skal bli noen dramatiske timer på gården og senere på sykehuset i Namsos. Lovise kommer på at de 23 kyrne og alle kalvene må ha stell neste morgen. Derfor klarer hun å gi beskjed til nødsentralen om at de skal ringe

til broren hennes og be ham snu fra en helgetur. Han må hjelpe til i fjøset dagen etter.

Lovise er i sjokk. Det ironiske er at ekteparet har vært i begravelse til en tidligere nabo samme dag. I samtalen på vei hjem snakker de om: «Skal tro hvem som blir neste?»

Kjell dør av et stort hjerteinfarkt. Lite visste ekteparet at den vonde bondeskulderen sannsynligvis har kamuflert underliggende hjerteproblemer. Han har vært delvis sykemeldt på grunn av smerter i overkroppen. Mannen hennes skulle ha vært henvist til en hjerteundersøkelse – EKG. –Det er lett å være etterpåklok, men det går ikke an å bebreide seg selv for at vi ikke skjønnte det, sier hun.

VILLE VEKK

Gården familien har bodd på, der det har vært melkeproduksjon, blir etter hvert solgt. Lovise har ingen mulighet eller ønske om å drive gården fullt og helt. Hennes arbeidsliv har alltid vært utenfor gården. Nå er hun rådgiver på et bibliotek ved en videregående skole. Dessuten driver hun et eget firma som kreativ formidler innen språkopplæring, litteratur, teater og kultur.

–Jeg husker at jeg ikke kunne komme meg fort nok vekk. Å legge seg i den digre dobbeltsenga var som å være på åpnert hav uten skipper. Jeg ser ikke mening i å være der etter at Kjell er død. Han var mitt livs store kjærlighet, min beste venn og en flott pappa for ungene. Vi var et bra team. Den siste julen hadde vi dessuten planlagt at vi skulle flytte sørover et sted. Han skulle

fylt 62 år høsten 2019, ingen av ungene ville ta over gården, og det var helt greit for alle. 25. mai 2019 var gården solgt. Kun fire måneder etter at livet stoppet opp for alle i familien.

ET NYTT LIV STARTER

Da Lovise vinket farvel til kjente og kjære, var hun ikke fornøyd med seg selv. Årsaken var alle kiloene som hadde bygget seg opp. I løpet av seks og et halvt år hadde hun fått fire barn, og nå veide hun over 100 kilo.

– Som barn og ungdom var jeg slank og sprek, og drev aktivt med idrett innen flere ulike grener; svømming, fotball og håndball. Men da jeg ble student og flyttet for meg selv snek kiloene seg gradvis på, fordi jeg begynte å regulere følelser ved hjelp av godteri og usunn mat.

Da hun sluttet som lærer som 40-åring tok det helt av. Lovise ble byråkrat og fikk et mer stillesittende liv. All den tiden mannen drev gården alene, ble det lett å ty til usunn mat på kveldstid når freden senket seg en stakket stund.

– På det meste veide jeg nærmere 105 kg, og jeg er bare 165 cm høy, sier hun.

– Kom mannen din med noen kommentarer?

– I perioder, ja. Jeg hadde en bra mann som var raus, og alltid viste meg ubetinget kjærlighet. Han prøvde å hjelpe meg. Jeg følte at jeg likevel ikke klarte å kontrollere inntaket. Jeg var nesten som en alkoholmisbruker, men det dreide seg ikke om alkohol, men mat med sukker og mel. Skammen kom i form av selvforakt og kroppshat. Jeg var som en klovn med ett ansikt utad, men inni meg gråt jeg. Den rollen jeg spilte var ikke meg. Jeg fikk behov for å si «det dere ser er ikke meg»; jeg er fortsatt en sprek og slank dame, det synes bare ikke utenpå.

HVA SKJEDDE?

Lovise kom over et opplegg som heter «Spis deg fri». Måten å tenke på, med tre måltider om dagen, kutte ut sukker og mel, og veie maten hjalp henne til å forstå hvorfor hun hadde et slikt ustoppelig søtsug.

– Det handler ikke om viljestyrke, men om å endre rutiner, for alltid. Noe helt annet enn en kortvarig slankekur.

I dag har Lovise Foss funnet seg til rette i en bygård fra 1800-tallet på Tøyen i Oslo. Leiligheten osrer av far-



DRIFTIG: Innsatsen har det aldri vært noe å klage på, men kiloene ødela mye.

MENYEN

Eksempel på en dag i
Louises liv:

Frokost: Havregrøt laget av
melk, blandet med hakkede
nøtter, et eple og en halv
banan med kanel på toppen.

Lunsj: ¾ pakke med frosne
wokgrønnsaker, ½ løk og to
fiskekaker med litt majones
uten sukker. Pluss 1 appelsin.

Middag: 1 gulrot, 8 små
tomater, litt mais, litt rødløk,
½ paprika, ½ crispsalat –
blandet sammen med
fetaost og olivenolje. 1 egg
og 2 cm fra en spekepølse.



ger. Det kreative mennesket Lovise har
fått fullt utløp for alt hun er opptatt
av: Bilder, bøker, kunst, små minner.
Kjells gamle platesamling har også fun-
net sin plass. Det britiske rockebandet
Jethro Tull var hans favoritt.

Ute i gangen er det klær og sko i alle
regnbuens farger. Lovise vil ikke gjem-
me seg bort, men synes!

Skuvsengen i stua er fra gården. Den
har eieren malt hvit og der ligger strik-
ketøyet. Lovise elsker å holde på med
noe. Nå er det en genser som kommer
ut på den andre siden av garnet.

Og det er en langt lettere trønder som
forteller om alt som skjedde etter den
fryktelige dagen. Etter en lang mental
nedtur, er hun blitt den personen hun
var i yngre år. Lovise Foss veier i dag
65 kg.

58-åringen har klart å følge matpla-
nen med masse grønnsaker og frukt
og en viss mengde fett og proteiner.
Is, dessert, sjokolade, godteri og kaker
er fy, fy. Tidligere elsket hun det søte
og var mer opptatt av desserten enn
hovedretten.

– Nå tenker jeg at sukker og mel er gift
for hjernen. Jeg har kodet om hodet
mitt.

SNUBLET IKKE

For mange er det naturlig å spise ekstra
for å døyve tankene og sorgen når en
livskrise skjer. Lovise Foss er glad for

**FRUKTELSKER:**

På menyen til
Lovise er det masse
grønnsaker og frukt.
Det digger hun.

HOBBYGLAD: Å bruke hendene til kreativt arbeid gir ro og glede.



at hun ikke snublet her, men så nye muligheter. Hun innrømmer at livet har fått en helt annen mening når hun trives i egen kropp.

– Jeg har så lyst til å vise at det går an, selv om det ble en vanskelig tid etter at jeg ble enke. Jeg hadde ikke tid til å sørge på grunn av alt som måtte ordnes opp i. Først senere fikk jeg en mental kollaps, og trengte fem år på å nærme meg livet og arbeidslivet på nytt.

SÅ MANGE GODE MINNER

Lovise viser bilde av seg selv og mannen omgitt av de fire guttene. Alle har på fotballtrøyer. De er Liverpool-fans.

«Det handler ikke om viljestyrke, men om å endre rutiner, for alltid. Noe helt annet enn en kortvarig slankekur».

I dag er de mellom 26 og 32 år og har klart seg bra. Hun er stolt av dem. Og hun er glad for at hun har så mange gode minner etter mannen sin som hun kan dele med dem og resten av familien. Uten ham hadde hun ikke overlevd i 2017, da hun fikk en ekstrem stoffskiftesykdom, tyreotoksisk

krise. Den er sjelden og livstruende, noe hun skjønnte i ettertid.

– På den tiden kjørte jeg meg selv beinhardt fordi jeg jobbet i en 80 prosent stilling ved siden av bedriften min. Jeg studerte og sto opp klokken kvart på fem slik at jeg skulle rekke å trene før jeg kvart over syv kjørte til jobben i



TUNG TID:

Strikketøyet og smilet var der, men innvendig var ikke Lovise Foss glad.

NY LIVSSTIL

- Spiser tre måltider om dagen
- Veier maten
- Forsyner seg én gang
- Drikker vann/te til måltidene
- Skriver takknemlighetsdagbok

fra den store tiden. Det er en fleecejakke hun benytter når hun skal hente ved i kjelleren. Alle andre plagg er gitt bort.

– Kolesterol er stabilisert. Mine barn skal ikke gå rundt og frykte at de også skal miste sin mor, sier hun ettertenksomt.

Da Lovise endelig forsto at hun var sukker- og mel avhengig, ble det lettere å få til endring. Hun hadde lurt seg selv, spist i skjul, og gjemt bevisene etter sjokolade- og kakeinntak.

– Sukker og mel var både bedøvelse og premie. Når jeg trengte trøst var sukker- og melholdig mat lett å ty til, eller skulle belønne meg selv for noe.

TO STORE KOFFERTER MED FLESK

I november 2019 startet Lovise på en ny hverdag med mye bedre matvaner og livsrutiner. Hun tenker tilbake på alle de kiloene hun har gått den på den tiden.

– Det er to store koffertar med fleisk. Nå kan jeg jogge så mye jeg vil, og føler at jeg svever av sted. Det å bøye seg er lett som en plett. Jeg logget meg av alle sosiale medier fordi jeg har vært så synlig og deltagende i manges liv.

Nå hadde jeg behov for kun å være i mitt eget.

Lovise gikk ned til 62 kg, men fant ut at hun da ble for tynn. 65–67 er bedre.

– Jeg eter som en hest. Du må ikke tro at «Spis deg fri» handler om å spise lite, men jeg spiser rett type mat! Og jeg er ikke redd for ordentlig fett. Dessuten jobber jeg med takknemlighet og mediterer jevnlig. Vårt forhold til mat påvirkes av det som vi strever med av tanker i hodet. Derfor må vi starte med å studere oss selv innvendig, og noen ganger kan man trenge hjelp til det. Jeg har gått både til psykolog og benyttet flere gode hjelpere innen helse for å komme meg tilbake til livet. Psykisk helse og fysisk helse henger sammen.

Vi må først erkjenne at vi har et problem før vi kan endre på det.

VIL INSPIRERE ANDRE

Lovise har mye hun er opptatt av og jobber med. Skrivning, lesing, guiding i Oslo, og nå holder hun på å lage kurs der hun ønsker å hjelpe andre til å mestre livet sitt, for å nevne noe.

– Mitt håp nå er å inspirere andre.

Jeg ønsker å dele kunnskap om livet på ekte. Og jeg vet i alle fall en ting: Vi kan ikke ta livet for gitt. Vi må leve her og nå, bruke humor, være nysgjerrig og åpne opp for verden. Derfor kler jeg meg fargerikt. Det gir meg masse energi. Du må finne din vei på det som gir deg energi, sier hun før hun danser av gårde med vind i håret, og er skipper i eget liv. •

40 kilometer en vei, i all slags vær. Jeg skjønte ikke at jeg drev meg selv altfor hardt, fordi det jeg likt alt jeg holdt på med.

DIGGER SELVIRONI

Lovise har brukt tiden på å finne seg selv. Nå koser hun seg i leiligheten, tar gjerne en te, eller en øl på balkongen, og ser ned på bakhagen som er mindre enn den hagen hun hadde hjemme.

– Jeg drukner ikke lenger i mitt eget fleisk, flirer Lovise. Selvironi er viktig for meg.

Hun har på ei stram bukse og ettersittende klær. Kun ett plagg har overlevd

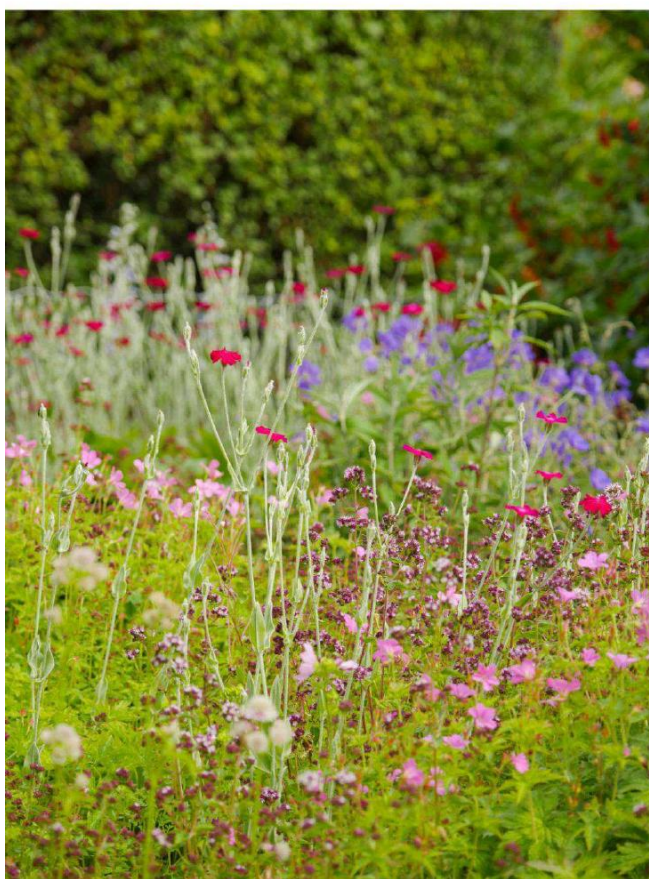
Storkenebb gjennom sesongen

Med sine delikate blomster, vakre bladverk og lange blomstringstid har storkenebb vært en favoritt i norske hager i generasjoner. Den er perfekt for romantiske blomsterbed og vakre naturhager.

TEKST OG FOTO: Jane Ødegaard

HARMONISK FARGEPALETT

Storkenebb finnes i duse pasteller og kjølige blåtoner. De vanligste variantene har nyanser av blått og lilla, ofte med et hint av rosa eller fiolett. Noen arter har også hvite eller ceriserosa blomster.



BLOMSTERENG: Storkenebb gir hagen et naturlig, harmonisk og romantisk preg. Her sammen med fløyelsblomst og oregano/bergmynte.



POLLINATORVENNLIG: De fleste storkenebb har en åpen blomsterform som gjør det enkelt for bier å få tilgang til nektaren. Det gjør den til et flott valg for deg som vil støtte det lokale økosystemet.

SOMMERBUKETT: Sommeridyll når man kan plukke blomster rett fra hagen! Her en bukett med blant annet pioner, sibiriris og storkenebb som danner en vakker ramme for en hyggelig stund i hagen.

HVORFOR VELGE STORKENEBB?

- **Hardfør og vintertålig:** Storkenebb tåler kalde vintre og kommer tilbake år etter år.
- **Enkel og lettstelt:** Denne planten trives både i sol og halvskygge og krever minimalt med stell.
- **Tilpasningsdyktig:** Storkenebb vokser i mange typer jord, noe som gjør den lett å lykkes med i hagen.
- **Lang blomstringstid:** Mange sorter blomstrer i lange perioder og kan gi farge gjennom hele sesongen.
- **God bunndekker:** Den sprer seg naturlig og hindrer ugress i å få fotfeste.
- **Pollinatorvennlig:** Bier og andre pollinatorer elsker storkenebb! Blomstene produserer rikelig med nektar og pollen, en viktig næringskilde for dem.



RUNDT BUSKEN: Brunstorkenebb blomstrer fra mai til juli. Her flott underplanting til fagerbusken Kolkwitzia amabilis. H4.

POPULÆRE HAGEPLANTER: Roser med 'Rozanne'. Her samplantet med beetrose 'Shanty'. Begge tåler halvskygge. H5 – H6.

PLUKKE BLOMSTER: En liten midtsommerbukett med storkenebb Geranium himalayense × pratense 'Johnson's Blue', forglemmegeisøster 'Silver Heart' og cerisefarget blodstorkenebb Geranium sanguineum 'Max Frei'. H7.

KLASSISK PAR: De støvrosa blomstene til stjerneskjerm 'Roma' står i vakker kontrast til de intense blållilla blomstene til 'Rosemoor'. Sammen skaper de et elegant og naturlig uttrykk.



FORFRISKENDE LEKKERT: Rosa kjertelstorkenebb Geranium endressii sammen med gul akeleie 'Yellow Star' og hvite astilber i bakgrunnen. H5 – H6.

DEL NÅR DU VIL

Storkenebb kan deles og flyttes når det passer deg – enten om våren eller høsten. Dette gir mer blomstring, flere planter og bedre plantehelse.

RØDE HAGEJUVELER

Sommertider er jordbærtider, og det er lett å dyrke de vakre og velsmakende bærerne i hagen eller i potter der du har plass. Vi gir tips om både best stell og hvordan man kan nyte de røde juvelene.

TEKST: Bente Halkjær FOTO: Tia Borgsmidt

I POTTER: Jordbærplanter trives best plantet i bakken, men de kan også lykkes i potte. Husk bare å vanne regelmessig!



PLUKK I VEI: Å plukke jordbær er en herlig sommeraktivitet for både voksne og barn. Har du ikke egne i hagen, kanskje du kan finne et selvplukk i nærheten.



Frys inn

Jordbær kan høstes daglig eller et par ganger i uken. Kanskje smaker de aller best nyplukket, men har du flere enn du kan spise, så fryse dem inn og nyt dem senere i vinter.

PYNT BORDET: Lag en sommerlig og pen borddekorasjon ved å legge en liten bukett av en jordbærkvist og noen hyllebærblomster på hver tallerken.

Rundt midtsommer begynner de røde bærene å titte frem under jordbærplantenes blader, og det finnes vel ikke noe som tydeligere markerer at sommeren virkelig er i gang.

Sesongen for hver jordbærsort er relativt kort, men hvis du dyrker flere sorter kan du plukke bær over en lang periode. Bland tidlige, middels tidlige og sene sorter. Blant de tidlige kan nevnes 'Honeoye' og 'Zephyr', mens 'Korona' og 'Sonata' er middels tidlige, og 'Dania' og 'Florence' modnes sent.

De varierer i smak, så det er bare å spise og finne favorittene. Hvis du vil nøye deg med en eneste sort, velg for eksempel den remonterende 'Ostara', som gir bær hele sommeren gjennom.

Jordbær er flerårige planter, og du får den beste høsten hvis du anlegger bedet på slutten av juli eller begynnelsen av august – det gir plantene en god sjanse til å etablere seg før vinteren.

Kjøp småplanter på planteskolen, eller ta stiklinger fra din egen plante hvis du allerede har en – jordbær danner nemlig

HVITE BÆR

Jordbæret Pineberry 'White Dream' er et hvitt jordbær med rødaktige prikker som ikke bare er vakker, men som har en søt smak av ananas. Fargen kan dessuten hjelpe til å skjule bærene for fuglene.



VÆR SÅ GOD: En jordbærkake kan være sommerens herligste dessert. Vi laget vår superenkelt med jordbær, pisket krem og ferdige kakebunner. Hyllebærblomster blir en fin dekorasjon på toppen.



Solrikt

Jordbær trives best på solrike plasser. Velg et område i hagen som får godt med sollys i løpet av dagen, minst 6–8 timer.

FALSK FRUKT: Jordbær er botanisk sett egentlig ikke et bær. Den røde delen er en såkalt falsk frukt, det er plantens blomsterbunn som svulmer opp og blir saftig. De små grønn-gule prikkene er nøtter, altså jordbærets egentlige frukt.

MARKJORDBÆR SOM DEKKE

Markjordbær har både mindre planter og bær enn jordbær, men de har en helt nydelig og unik smak. Markjordbær sender ut mange nye skudd og danner med tiden tette tepper, derfor passer de utmerket som dekke.

utskudd, og hvis du tar de største og fineste og planter dem i et nytt bed, er du nesten garantert suksess.

Dyrk bærene i rader med 40 centimeter mellom plantene og 70 centimeter mellom radene. Plantene trives på et solfylt sted i veldrenert hagejord.

Etter noen år slutter ofte jordbærplantene å gi like mye bær, derfor er det lurt å lage et nytt jordbærbed hvert tredje år – helst ikke på samme sted.

Man kan for eksempel ha flere bed rundt omkring, som jordbærene kan sirkulere mellom. Vann nøye i tørre perioder, og når plantene blomstrer og setter frukt – du får nemlig bare saftige, røde bær hvis planten får tilstrekkelig med vann. Gjødning kan du gi til jordbærplantene dine når høsten er over. •

FINT I BUKETTER: Jordbær er vakre i blandede buketter, for eksempel sammen med markblomster.

Dekk til

Legg et lag med for eksempel halm eller flis rundt jordbærplantene. Dette vil bidra til å bevare fuktighet, redusere ugress og beskytte bærene.

Ingen sommer uten jordbær

Vi nærmer oss Sankthans, og hva er vel bedre akkurat nå enn å fråtse i nyplukkede jordbær til lekre kaker, søtt syltetøy og deilige desserter?

TEKST: Bitte E. Forsberg FOTO: Anders Norrsell

KJEKSVALG

Her kan du bruke havrekjeks, tiramisukjeks, gullvafler eller knuste småkaker. Velg det du eller gjestene dine liker best.

Ostekake med jordbær i glass

En frisk og sommerlig dessert der lagene kommer fint fram gjennom glasset.

6 porsjoner

200 g kremost
1½ dl kremfløte
½ dl sukker
½ ts vaniljesukker
6 kjeks (se tips)
300 g friske jordbær

TIL PYNT:

jordbær
friske urter, f. eks. mynte

Pisk kremost, fløte, sukker og vaniljesukker luftig. Smuldre kjeksene. Del og mos jordbær. Fordel smulene i glass og topp med kremostblandingen og jordbærene. Pynt med ekstra jordbær og urter.

Jordbærsyltetøy med vanilje

Herlig til pannekaker, vafler, nystekte rundstykker – eller til jordbærmuffins!

Gir ca. 1 liter

1 kg jordbær
1 vaniljestang
½ dl sitronsaft
6 dl syltesukker

Skyll, rens og skjær jordbær i skiver. Ha dem i en stor gryte. Del vaniljestang på langs og skrap ut frø. Ha frø og stang i gryten. Tilsett sitronsaft og sukker. Kok opp. Skum godt av om nødvendig og kok i 8–10 minutter.

Trekk gryten av platen. La syltetøyet trekke i ca. 10 minutter. Fjern vaniljestangen og hell syltetøyet på rene glass. Lukk tett og oppbevar mørkt og kjølig.

KONSISTENS

Ønsker du et glattere syltetøy? Bruk en stavmikser og kjør det raskt til ønsket konsistens før du fyller på glass.



SYLTETIPS

Fast syltetøy gir best resultat – det flyter ikke ut og holder seg fint inni muffinsene.

Jordbær-muffins med mandelflak

Her har vi brukt både hjemmelaget syltetøy og friske jordbær.

8 stk.

RØRE:

100 g romtemperert smør
1 dl sukker
2 ts vaniljesukker
2 egg
1 dl melk
2½ dl hvetemel
2 ts bakepulver
1½ ss mandelflak

FYLL:

100 g jordbær
½ dl fast jordbærsyltetøy

PYNT:

2 dl pisket krem
jordbær

Rør smør, sukker og vaniljesukker jevnt. Tilsett ett egg om gangen og rør godt mellom hvert. Tilsett melk. Bland mel og bakepulver og sikt det i røren. Del jordbær i biter. Sett papirformer i et muffinsbrett.

Fyll formene halvveis med røre. Ha litt syltetøy og jordbærbiten i hver form. Dryss mandelflak over røren. Stek litt under midten av ovnen på 200° i 16–18 minutter. La muffinsene avkjøles.

Sprøyt på pisket krem og topp med delte jordbær.

**RULLETRIKS**

Legg et fuktet kjøkenhåndkle over kaken mens den er varm – da sprekker den ikke når du ruller den.

VANILJE-TIPS

Pulveret i Freia eller Idun kakefyll med vaniljesmak egner seg best her.

Rullekake med sjokolade, krem og jordbær

Ser imponerende ut, men går raskt å lage – perfekt når du får gjester.

10 biter

BUNN:

3 egg

1½ dl sukker

¾ dl potetmel

2 ss kakao

1 ts bakepulver

FYLL:

3 dl kremfløte

2 ss vaniljekrempulver (se tips)

½ liter jordbær

PYNT:

2 dl kremfløte

jordbær

75 g hvit sjokolade

Bunn: Pisk egg og sukker til eggedosis. Bland potetmel, kakao og bakepulver og sikt det i røren under omrøring. Hell røren på en bakepapirkledd stekeplate og bre den jevnt utover. Stek midt i ovnen på 250° i 5–7 minutter. Ta ut kaken og strø godt med sukker på toppen. Hvelv over på et bakepapir og dra forsiktig av bakepapiret den ble stekt på. Legg over et lett fuktet kjøkkenhåndkle og avkjøl.

Fyll: Pisk fløte til krem og rør inn vaniljekrempulver for å få en fastere konsistens. Fordel kremen utover bunnen. Del jordbær i skiver eller småbiter og fordel dem over kremen. Rull kaken sammen fra langsiden ved hjelp av bakepapiret. Legg på fat eller serveringsbrett.

Pynt: Pisk fløte til krem og sprøyt eller smør den utover rullekaken. Pynt med jordbær og høvlet hvit sjokolade.



FRUKTVALG

Du kan bytte ut fersken og nektariner med plommer eller epler – bruk det du har tilgjengelig.

Jordbærpai med mandelmasse og nektariner

Under frukt og bær skjuler det seg deilig, søt mandelmasse.

6 porsjoner

BUNN:

150 g kaldt smør
3 dl hvetemel
1 ts sukker
1 egg

FYLL:

3 nektariner
2 ferskener
3 ss smør
150 g mandelmasse
10-15 jordbær
1½ ss potetmel
4 ss sukker

PYNT:

melis
sitronmelisse eller
mynte

Bunn: Del smør i terninger. Kjør mel, sukker og smør i en foodprosessor til en smuldrete masse. Tilsett egg og kjø til deigen samler seg. Trykk deigen ut i en smurt paiform, ca.

24 cm i diameter. Sett formen kaldt i ca. 30 minutter. Forstek paiskallet midt i ovnen på 225° i ca. 15 minutter. Senk temperaturen til 200°.

Fyll: Del og fjern steinene fra nektariner og ferskener. Varm smør i en stekepanne og stek frukten myk og blank på middels varme i 8-10 minutter. Rør forsiktig av og til.

Riv mandelmassen grovt (enklest når den er kald) og fordel den i det forstekte paiskallet. Legg frukten oppå. Vend jordbær i potetmel og fordel dem i formen. Dryss over sukker.

Stek paien nederst i ovnen i 30-35 minutter, til frukten har fått fin farge. Sikt over litt melis og pynt med urter. Server med pisket krem.



Ostesmørbrød

Kylling, bacon, avokado, pesto... dette er luksusvarianten!

2 porsjoner

1 kyllingbrystfilet
1 ss olje
2 tykke skiver ost
1 ts salt
1 ts pepper
4 baconskiver
1 avokado
6 skiver brød
2 ss majones

2 salatblad
1 tomat
¼ løk
2 ss pesto

Del kyllingfileten i to lag og stek dem i olje i en varm stekepanne, 2–3 minutter på hver side. Legg på osteskiver og sett på lokk. La osten smelte, krydre med salt og pepper.

Stek baconskiver til gylne og sprø. Del avokado i to, ta

ut stenen og mos avokado-kjøttet. Rist brødskiver lett i en panne. Smør skivene med majones.

Legg kyllingskiver, salat, tomat i skiver, rødløk i ringer, avokado, pesto og brød lagvis. Tre spyd gjennom skivene og server.



Mor Hubros tips!

«Ost er ost», påstås det i den ironiske TV-reklamen. Absolutt ikke når det gjelder ostesmørbrød! Her gjelder det å velge en smaksrik, fet ost som smelter lekkert. Ifølge amerikanske forskere skal pH-verdien ligge mellom 5,3 og 5,5 for at en ost skal smelte optimalt. Ved lavere pH utskilles fett, og osten klumper seg. Middels fast konsistens skal også være gunstig. Noen forslag: Cheddar, Jarlsberg, sveitser, Gruyere, gouda eller gräddost. Er du litt vågal, prøver du riddorost, blåmuggost eller chèvre.



Vi gjør det enkelt å imponere ved grillen

Endelig er årets mest smakfulle sesong her, og vi i REMA 1000 er stolte av å kunne tilby kanskje Norges største utvalg av grillmat. I år har vi over 40 grillnyheter som er verdt å teste ut. Og som alltid tilbyr vi saftige burgere, spennende spesialpølser, masse tilbehør, grønnsaker du kan legge rett på grillen og spicy sauser som gjør det enda enklere å imponere ved grillen.

Sjekk rema.no for inspirasjon og oppskrifter.

Hever smaken



Spice opp pølsene!



Større utvalg av burgere



Prøv denne på bakt potet!



Kun 15 min. på grillen



Rett på grillen



Mer smak på potetene

Ferdig marinert!



Ferdig kuttet, rett på grillen!



Mer spennende pølser!



Klar på 1-2-3!



REMA 1000

Alltid lave priser

HAR LÆRT: – Jeg fraråder andre å sole seg for mye uten solfaktor. Dessuten: Sjekk følekkene, råder Marianne.



MARIANNE FIKK FØFLEKKREFT

– Jeg tenkte: *Hva hvis jeg dør fra barna mine?*

Marianne skulle bare ta en helt vanlig sjekk av føflekker, for sikkerhets skyld. Hun ble ikke spesielt redd da legen fant en mistenkelig føflekk.

TEKST: Siri Walen Simensen FOTO: Siri Walen Simensen og private bilder

Jeg hadde merket meg den spesielle føflekken fordi den sto litt ut og var i veien når jeg skulle barbere leggene. At det skulle være kreft i den var likevel en fjern tanke, sier Marianne Wagner (34).

Hun så at den ene føflekken som plutselig dukket opp, var sort og ujevn i kantene, og at den hadde vokst. Men fordi hun ikke hadde noen symptomer, var hun ikke bekymret.

Hun bor i Nittedal i Akershus sammen med sine to barn. I faste helger åpner hun også huset som besøkshjem for tre små barn. 34-åringen som er utdannet miljøterapeut og jobber i barnevernet, ble operert for føflekkreft i fjor sommer. I dag er hun kreftfri og ser lyst på fremtiden. Fordi kreften ble oppdaget på et så tidlig tidspunkt, kan hun trygt si at hun hadde tilfældighetene på sin side.

For det var på et vis tilfeldig at hun oppsøkte en spesialist på føflekker i juli i fjor.

– En venninne av meg hadde vært i bryllup og snakket med en bekjent som hadde fått føflekkreft på leggen, og hun fortalte meg om dette. Det resulterte i at jeg tenkte at jeg kanskje burde sjekke meg. Jeg hadde flere sorte føflekker. Selv om jeg ikke trodde det var kreft i dem, slo det meg at det var lurt å gå over dem og få fjernet noen, sånn for sikkerhets skyld, forteller Marianne.

Det var viktig for henne å unngå å få arr, og derfor googlet hun og fant en klinikk som har spesialisert seg på sjekk og fjerning av føflekker.

MÅTTE FJERNES RASKT

5. juli kom hun til Føflekkspesialisten ved Sollegene i Drammen. Der gikk en spesialist over alle føflekkene på kroppen og hengte seg opp i en føflekk som hun ville sjekke nærmere. En annen spesialist på huset ble ropt inn og bekreftet at føflekken måtte fjernes med det samme. Marianne ble henvist direkte til Akershus

Universitetssykehus (Ahus) for videre oppfølging.

– Allerede 11. juli var jeg på sykehuset, og de fjernet litt av føflekken. Kirurgen der sa først at det lite sannsynlig var kreft fordi jeg er så ung. Dessverre var det feil, og da det ble konstatert den mest alvorlige formen for hudkreft, melanom, måtte jeg inn på nytt noen dager etter fordi de ville fjerne mer. Hensikten var å finne ut hvor mye kreften hadde spredt seg, oppsummerer hun.

Å få beskjeden var et sjokk. Marianne oppdaget at legen som hadde fjernet føflekken, hadde ringt tre ganger. I en talemelding fikk hun beskjed om å ta kontakt fort, det var viktig.

– Jeg måtte komme inn med en gang og ble veldig redd. «Nå dør jeg», tenkte jeg.

Da hun hadde fått beskjed om at føflekken dessverre var ondartet, spurte hun lederen på jobben om hva hun skulle si til barna. Hun fikk et godt råd. «Jeg har en føflekk som

er syk, og den må opereres bort», forklarte hun ungene, som da var ni og 13 år gamle.

– Jeg var positiv og trygg overfor dem, men livredd inni meg, forklarer hun.

SPREDNING TIL BENET

At helsevesenet agerer ved alvorlig sykdom, vet hun i dag.

– Det var spredning helt inn til beinet, og jeg ble lagt i narkose og operert 27. august. De fjernet samtidig en lymfeknute i lysken for å se om det var spredning videre. Det ble tatt MR før operasjonen for å forsikre seg om at det ikke var spredning til lymfeknuten.

Legene fikk fjernet all kreften, og hun slapp stråling, cellegift og immunterapi.

I seks-åtte uker etterpå fikk ikke Marianne belaste foten. På leggen hadde hun et stort arr. Snart et år senere, har hun et søkk akkurat der, som en evig påminnelse om hva hun har gått gjennom.

KOM FORT: Føflekken det ble funnet kreft i hadde vært på leggen i ett år da Marianne bestemte seg for å sjekke den.

KJEKT Å VITE:

Soling i solarium er farligere enn soling ute i vanlig sol. Strålene i solarium er mye sterkere og mer intense enn solstråler.

Og tro ikke at solingen du gjorde i tidligere år ikke betyr noe. Huden «husker» all solstråling den har vært utsatt for.

Jo oftere du har blitt solbrent, spesielt i ung alder, jo høyere risiko har du for å utvikle føflekkreft senere. Man antar at folks utbredte bruk av solarium i ungdomstiden har bidratt til de høye tallene vi ser på hudkreft i Norge i dag.

Kilde: Spesialist Karina Hansen

STOD UT: Føflekken sto litt ut og hadde vokst.

– Det er lett å være etterpåklok. I årene fremover må jeg sjekkes jevnlig for å passe på at kreften ikke kommer tilbake. Jeg går nå til hudlege hver tredje måned. Jeg er opptatt av at barna mine tar bedre vare på kroppen enn jeg har gjort. Heldigvis er de flinke til å smøre seg med solfaktor. Det er ikke så viktig for dem å ligge i sola, men de vil ta vare på huden, sier hun.

Da Marianne forsto alvoret i sin egen situasjon, ble hun overveldet av frykt. Frykt for at barna skulle måtte oppleve å miste henne, at de skulle bli nødt

til å vokse opp uten en mor. Men hun har også blitt redd for at de skal gå gjennom det samme som henne. Heldigvis hadde hun kjæresten Fredrik midt i alt dette. Han ga henne både støtte og omsorg.

SJEKK DEGI!

Hun har alltid vært glad i å sole seg, var den i venninnegjengen som lå pal fra morgen til kveld i solsteken, ofte uten faktor. Som tenårings brunet hun kroppen i solarium. Hun likte å bli brun.

– Jeg elsker sola og er blitt solbrent mange ganger

gjennom livet. Som barn var jeg mye solbrent, faktisk husker jeg at jeg ble solbrent rundt øynene og på øyelokkene. Da jeg ble ungdom og veldig opptatt av å være fin, lå venninnene mine og jeg på sølv-matter, som skulle reflektere mer sollys på oss. Vi smurte oss til og med inn med matolje og sprayet oss med saltvann, innrømmer hun.

Moren til Marianne advarte mot kreftfaren og maste om at hun måtte slutte å ta solarium, men til ingen nytte.

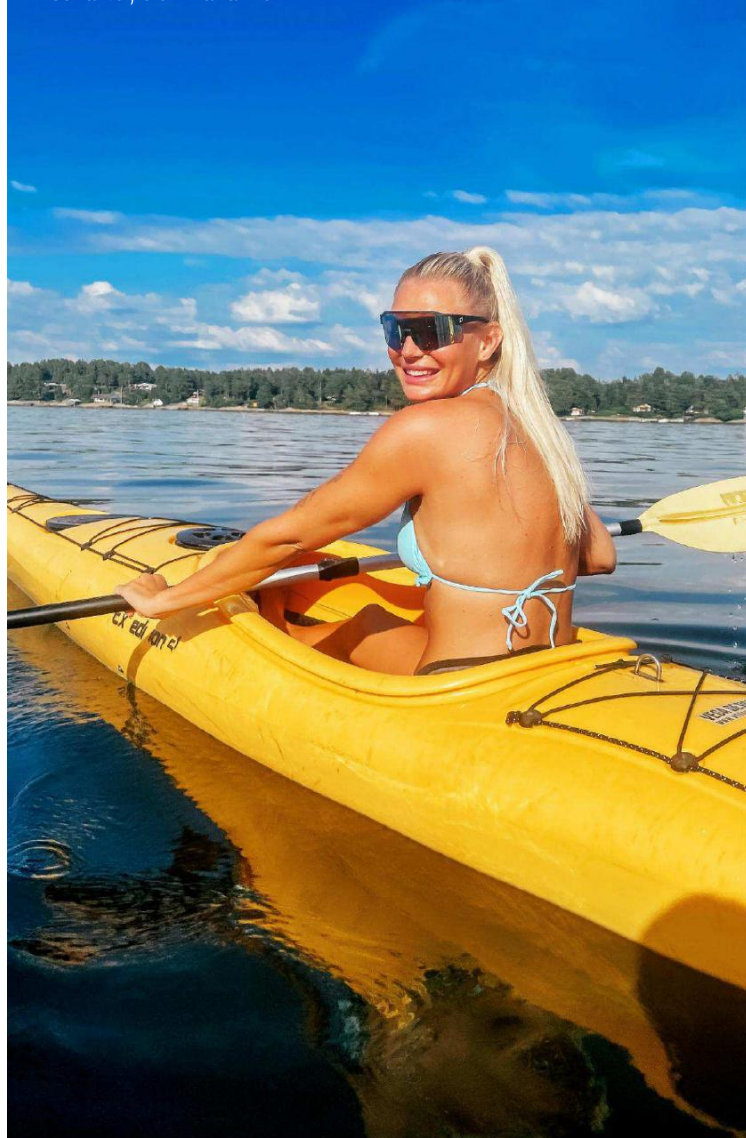
Hun grøsset ved tanken på hvor ukloke de var.

Motivasjonen for å stille opp i dette intervjuet er å fraråde andre å sole seg for mye. Og: Bruk solkrem med faktor! Har du levd et hardt solliv og har føflekker, sjekk deg!

– Jeg er fremdeles svak for sola, synes det er deilig med varmen og late, lettkledd sommerdager. Men så var det vekkeren jeg fikk. Den slipper ikke taket, sier Marianne.

Da hun var ferdig rehabilitert etter operasjonen, fjernet hun 15 føflekker til, mest for det estetiske. De ble ikke sendt inn til et laboratorium fordi de så helt normale ut. •

TYPISK: – Jeg har alltid elsket å sole meg og var ikke så flink til å ta pauser eller bruke høy solfaktor, sier Marianne.



VISSTE DU ...

... at tatoveringer kan skjule føflekkreft? Derfor er det anbefalt at man ikke tatoverer over føflekker og fødselsmerker.

... at menn som lever alene oftere dør av føflekkreft enn menn som lever i parforhold?

... at i 2023 fikk 2967 nordmenn påvist føflekkreft? Av dem var 1566 menn og 1401 kvinner.

... at på verdensbasis er Norge på andre plass når det kommer til dødlighet som følge av føflekkreft? New Zealand ligger på første plass.

Kilder: NHI, Helsenorge. Kreftforeningen.

TRE TYPER

Hudkreft deles hovedsakelig inn i tre typer:

- Basalcellekarsinom, som er den minst farlige og mest vanlige.
- Plateepitelkarsinom, som kan spre seg til resten av kroppen, men som sjelden er dødelig.
- Melanom, eller føflekkreft, som er den alvorligste formen. Den kan spre seg raskt og er avgjørende å oppdage tidlig.

Kilde: Spesialist Karina Hansen

LEGENS RÅD TIL DEG

– Følg med på føflekkene dine. Bruk solkrem med høy solfaktor og smør deg annenhver time, råder



Karina Hansen. Hun er spesialist i øre-nese-hals og hode- og halskirurgi og jobber ved Føflekkspesialisten og Sollegene i Drammen.

Hansen forteller at Norge ligger helt i verdenstoppen når det gjelder føflekkreft. I 2023 ble det registrert 2967 nye tilfeller.

Legene ved Føflekkspesialisten holder til i Drammen og Oslo. De jobber daglig med forebygging, tidlig påvisning og behandling av hudkreft. Målet er å oppdage kreften tidlig og snu den uheldige utviklingen som har vært de siste tiårene med økende forekomst og dødelighet grunnet melanom i Norge.

Dersom kreften oppdages og behandles i tide, er prognosen god. 90 prosent blir da helt friske.

– Pass deg for UV-stråling. Ha på deg klær, ta pauser fra sola og smør deg godt. Sjekk også huden oftere. Oppdages hudkreft tidlig, unngår du at det blir veldig alvorlig, sier Hansen.

DETTE KAN DU GJØRE

Følger du disse solrådene kan du nyte sol og sommer, samtidig som du beskytter huden din.

1. Begrens tiden i sterk sol.

Solen er sterkest om sommeren og i timene midt på dagen. Husk at refleksjon fra vann og sand gjør solstrålene mer intense.

2. Oppsøk skygge.

Du sparer deg for mer enn halvparten av solstrålingen når du setter deg i skyggen.

3. Kle på deg og bruk solbriller.

Kle deg slik at det meste av huden er dekket med klær. En bredbremmet hatt beskytter ansiktet, ører og nakken. Det er fristende å velge lyse klær, men de slipper gjennom mer stråler enn mørke farger. Velg derfor fargerike og tettvevde klær.

Vit at klærnes evne til å beskytte halvveres når de er våte. Tenk særlig på det når du bader med t-skjorte for å beskytte deg ekstra.

4. Faktor 30 eller høyere.

Solkrem må ikke være den eneste beskyttelsen du velger. Den skal brukes sammen med skygge og klær. Smør deg før du går ut, og gjenta hver andre time. Husk å smøte på nytt etter bad, og hvis du svetter mye.

5. Ikke bruk solarium

Det finnes ingen trygg grense for hvor lenge du kan være i solarium. Så derfor: Dropp det!

Kilde: Kreftforeningen.no

REDUKSJON

Rundt 2000 kvinner får utført brystreduksjon i Norge hvert år. Dette er en av de vanligste operasjonene innen kosmetisk kirurgi og tallet er økende.

Kilde: Sykepleien/NHI.no



KAPTEIN VOM

I det ringen er satt på fingeren, kan det virke som mange menn slapper litt ekstra av. En ny, polsk studie viser nemlig at gifte menn har tre ganger så høy risiko for å bli overvektige, med enn BMI på over 30, enn de som ikke er gift. Kvinner, derimot, er flinkere til å ta vare på kroppen gjennom trening og kosthold selv om de er i et ekteskap.

Kilde: Forskning.no

Lag ditt eget hjemmespa

Det er ingen grunn til å betale mye for velvære og egenpleie

Tenk om vi kunne tatt et lite SPA-opp- hold. Rolige omgivelser der vi rusler rundt i hvite morgenkåper, behagelig bakgrunnsmusikk, duften av eteriske oljer, avslappende ansiktsmasker, fotpleie og massasje. Du kan gjøre mye av det samme hjemme. Ekstra heldig er du hvis du har et deilig bad med badekar og kanskje en partner som kan gi deg massasje. Dette gjøre du: Sett av et par timer til SPA og egenpleie.

Ansiktet først: Start med å peele ansiktet før du legger en god ansiktsmaske. Den kan du ha på mens du sørger for at resten av kroppen får en overhaling. **God atmosfære:** Sett på

rolig bakgrunnsmusikk og tenn noen duftlys. Pass på at du har kaldt vann og en stor kopp te du kan kose deg med. Kanskje har du lyst til å lese litt i et ukeblad? Legg deg i badekaret, eller ta et fotbad. Deretter kan du stille hender og føtter. **Hele kroppen:** Bruk en god peeling eller kroppsskrubb til å fjerne døde hudceller på kroppen. Ta en varm dusj. **Håret:** En god hårkur gjør underverker for tørt og livløst hår. La kuren sitte i 10–15 minutter før du skyller ut. **Fuktighet:** Smør inn huden med en god bodylotion. **Massasje:** Har du en partner med gode hender, er du heldig!

Kilde: Sunkost.no

HUSK LEPPENE!

Leppene dine er like utsatt for å bli solbrent som resten av kroppen som ikke er dekket av klær. Bruk en god solstift med høy faktor og smør leppene regelmessig.

Kilde: Boots.no



VEKTKONTROLL

Helene (39) la på seg mange kilo etter fødselen. Et bedagelig sofaliv om kveldene sørget for at kiloene både kom og ble værende. Takket være Sugar Cut™ Gummies og en ny livsstil har Helene gått ned utrolige 25 kg på 17 måneder.

HELENE HAR GÅTT NED

25 kg med hjelp av Sugar Cut



Helene (39) er mamma til 7 år gamle tvillinger. Etter 6 år med IVF, etterfølgende graviditet og amming, var det deilig å tilbringe kveldene i sofaen. Helene spiste middag etter at tvillingene hadde lagt seg for kvelden, og deretter

ble det både chips og smågodt. Hun orket heller ikke å trene. Sakte, men sikkert la hun på seg.

Sugar Cut og gode vaner

En dag fikk Helene nok, og tenkte at hun måtte gjøre noe. -Jeg sluttet

å spise etter klokken 18.00, begynte å trene og kuttet ut sukkerinntaket. Sugar Cut™ Gummies og Apple Cider™ var, og er fremdeles, til god hjelp. -Nå er jeg snart i min beste form i en alder av 39 år. Jeg er enda ikke helt i mål, men jeg gir meg ikke nå. Gode vaner og Sugar Cut™ har hjulpet meg noe helt vanvittig, og jeg har nå klart å gå ned 25 kg på 17 måneder.

Å forbrenne kalorier har aldri smakt så godt Sugar Cut™ Gummies er både sukkerfrie og veganske, og har en frisk smak av grapefrukt. Produktet inneholder organisk kromgjær, som kan bidra til å vedlikeholde et normalt blodsukkernivå.



TIPS: Sugar Cut™ Gummies kan hjelpe deg med å opprettholde et normalt blodsukkernivå og forbrenne kalorier. Du tar ganske enkelt 1 til 2 gummies 20 minutter før du spiser et karbohydratrikt måltid.

NYHET!



Balansert blodsukkernivå

Sugar Cut™ Berberine fra New Nordic er et nytt kosttilskudd, utviklet og produsert i Sverige. Hovedingrediensene er ekstrakt av berberisbær og hvite morbærblader i tillegg til blant annet krom. Krom bidrar til å vedlikeholde et normalt blodsukkernivå.

Bestill hjem i dag!

Velg abonnement og spar 20 %

Gå inn på newnordic.no eller ring 69 25 73 00

Kan også kjøpes der du kjøper helsekost.

sunkost life med24.no



www.newnordic.no
Online Store



Getty Images

— Noe var galt med babyen

beKatharina hadde endelig funnet drømmemannen, og nå skulle de bli foreldre. Lykken smilte til henne. Men en dag fikk hun på følelsen av at noe var forferdelig galt.

Jeg møter Katharina (39) i en småby nær grensen til Sverige. Vi sitter på en benk i en velholdt park. Et hvitt teppe av hvitveis har lagt seg i skråningen, og fuglene kvitrer fornøyd. Katharina tryller frem kaffe på termos og nysmurte rundstykker.

– Jeg trodde aldri det skulle bli min tur til å møte kjærligheten og få barn. Den biologiske klokken tikket stadig raskere, forteller Katharina.

Men så møtte hun altså Peter på ferie i Sverige. Kjærligheten var så sterk mellom dem at han bestemte seg for å flytte til Norge. Peter fikk seg snart jobb, og et halvt år senere ventet de barn.

– Peter satte i et gledesbrøl da vi fikk vite at det var en gutt. Vi bestemte oss for at han skulle hete Leon. Katharina smiler litt trist.

– Vi var så lykkelige at det nesten var for godt til å være sant.

LEGEN BEROLIGET

Det var like før jul, og Katharina hadde kommet til uke 28 da de var på kontroll og ultralyd for annen gang. Gynekologen så betenkt ut og brukte lang tid. Katharina ble engstelig. «Var det noe galt?» spurte hun. «Jeg er ikke helt fornøyd med målene», sa legen omsider. Han beroliget med at alt sikkert var i sin skjønneste orden, men for sikkerhets skyld ville han at de skulle komme tilbake to uker senere.

– Ble du bekymret?

– Jeg klarte ikke la være å bekymre meg. Jeg gikk og kjente etter om det var liv i magen i dagene som fulgte, sier hun. Julaften våknet Katharina med en ekkel følelse. Men samme kveld kjente hun et svakt spark i magen.

– Da moren min bekreftet at hun også kjente liv, ble jeg litt roligere. Men neste dag var den ekle følelsen tilbake. Katharina reiste på legevak-

ten. Der fant de en kraftig hjertelyd. Hun fikk beskjed om ikke å bekymre seg. To dager senere på kontroll var den vonde følelsen kommet tilbake.

SJOKKET

– Jeg var overbevist om at noe var feil da jeg kom inn på kontoret til gynekologen og fortalte hva som hadde skjedd i romjulen. Peter holdt henne i hånden mens legen startet undersøkelsen. «Babyen er død», sa legen kontant.

– Hvordan reagerte du på det?

– Jeg hadde ikke ventet et slikt svar selv om jeg var bekymret. Peter forsto det heller ikke. Katharina prøvde å ta inn sjokket. Hun måtte reise til Oslo for å føde sin døde sønn.

– Jeg ringte mamma og fortalte hva som hadde skjedd. Hun begynte å gråte i telefonen.

– Hvordan reagerte du selv?

– Jeg er forskjellig fra mamma på mange måter. Når det oppstår kriser, blir jeg veldig praktisk av meg. Det er vel en slags forsvarsmekanisme. Jeg orket ikke at mamma skulle komme på sykehuset.

Katharina fikk medisiner som skulle sette fødselen i gang. Det tok litt tid, men så kom veene, og det gikk ikke lang tid før lille Leon ble født.

– Det eneste jeg husker, er at legene skulle til å ta ham med seg, og at jeg skrek flere ganger: «Gi meg sønnen min.»

Katharina stryker hånden over ansiktet, får tårer i øynene og sier:

– Han var så bitte liten, men verdens vakreste! Hun svelger tungt og fortsetter: – Den lille kroppen veide bare 895 gram, sier hun stille. Den nybakte mammaen lå der i sengen og holdt det stille barnet i armene mens tårene trillet.

– Jeg brøt fullstendig sammen i gråt. Peter ringte til mamma. Nå ville jeg bare ha henne der.

Katharinas mamma viste seg å være den støtten hun trengte.

– Hun strøk meg over håret mens jeg holdt Leon i armene. Det var et veldig spesielt øyeblikk. Mamma var så glad og takknemlig for at hun fikk se Leon. Og i dag er jeg veldig glad for at

lille Leon hadde et sjeldent syndrom. – Antageligvis ville han ikke ha fått et fullverdig liv hvis han hadde overlevd.

Etter noen måneder sto hun med en positiv test hjemme på badet. De hadde klart det! Hun var gravid!

– Ble du engstelig for at det skulle skje noe igjen?

– Jeg var redd og glad på samme tid. Men jeg fikk god oppfølging på sykehuset. På ultralyden viste

«– Han var så bitte liten, men verdens vakreste!»

jeg lot henne komme. Det ble en vakker seremoni med både dåp og begravelse på en gang. De hadde pyntet rommet på sykehuset med lys og blomster, og til stede var presten med trøstende ord. Etterpå ble Leon løftet over i krybben og dekket til.

– Alle gråt, selv jordmoren som skulle trille ham ut, hadde tårer i øynene. Katharina tørker noen tårer som har sneket seg frem.

– Det føltes så tomt å reise fra sykehuset uten en baby. Jeg følte meg ikke som et helt menneske.

SJELDENT SYNDROM

Katharina og Peter ville prøve å bli foreldre igjen.

– Det ble som en besettelse for meg å bli gravid igjen, forteller hun.

– Var det for å lindre sorgen?

– Jeg hadde jo forberedt meg på å bli mamma i mange måneder. Det å bli mor var det eneste jeg ønsket meg.

I mellomtiden ble årsaken til Leons død klar. Det viste seg at Katharina har en blodsykdom som førte til svikt i morkaken. Men i tillegg viste obduksjonen at

det seg at de ventet en liten jente.

– Mamma ble overlykkelig, og ville at vi skulle kalle henne opp etter henne. Hun heter Margrete. Men det sa jeg nei til. Hun skulle hete Thea.

Men en lørdag formiddag da Katharina var seks måneder på vei, skulle lykken snu igjen. Søsteren kom uanmeldt på besøk med beskjeden: «Mamma er død!» – Mamma hadde fått et hjerteinfarkt natten i forveien.

På nytt var Katharina den som var den praktiske, og som ordnet alt til begravelsen. Etterpå ble hun innlagt på sykehuset, for Thea Margrete ville ikke være i magen lenger. I uke 34 kom fødselen i gang.

– Jeg ble litt engstelig fordi hun var så stille da hun ble født. Jeg hadde det for meg at babyer skulle gi skikkelig lyd fra seg. Men alt var bra med datteren.

I dag er Thea Margrete like stor som andre ettåringer, og frisk på alle måter

– Jeg oppkalte henne selvfølgelig etter mamma. Det var det eneste riktige ...•



Foreldrene mine var selvopptatte

Jeg fikk aldri den oppmerksomheten jeg lengtet etter som barn,
men i ettertid ser jeg at foreldrene mine også lærte meg noe viktig.

Jeg leste forleden en historie fra virkeligheten om en dame som hadde gamle foreldre, og som alltid hadde ønsket at de var yngre og mer vitale. Hun fortalte at foreldrene hennes ikke orket å være med ut og leke, eller å delta i diverse aktiviteter fordi de heller ville sitte inne og lese og slappe av.

Denne historien satte seg i hodet mitt og kom tilbake til bevisstheten min flere ganger. Ikke fordi jeg kjente meg igjen, men fordi jeg selv opplevde det motsatte.

Moren min var 19 og faren min 22 år da jeg ble født, så de var det man kaller unge foreldre. Moren min måtte avbryte skolegangen sin da jeg kom til verden, og faren min var nyutdannet rørlegger.

Etter press fra familien fortsatte mamma gymnaset ett år etter at jeg kom til verden, mens jeg var hos dagmamma. Og da hun hadde fullført gymnaset og fagbrevet som hjelpepleier, var det rett på sykepleierstudiet. Aberet var at både gymnaset og høyskolen hvor hun studerte lå i byen, to timers kjøring unna der vi bodde.

Allerede fra jeg var bitte liten, var hun altså mye borte, og jeg husker at jeg sto utenfor huset og ventet på henne hver kveld. Pappa var litt mer hjemme på den tiden, men han var også mye opptatt med kamerater og mekking på bil og motorsykkel på fritiden. Da ble jeg overlatt til enten besteforeldrene mine, eller til noen tenåringsjenter som bodde i nærheten, og som gjerne var barnevakt.

På den tiden var jeg for liten til å tenke over at foreldrene mine var mer borte enn mange andre, det var bare sånn det var hjemme hos oss. Og da jeg var seks år, ble mamma ferdig med utdannelsen og fikk fast jobb

på sykehjemmet i hjembygda vår.

– Endelig skal jeg være mer hjemme hos deg, sa hun da, og snakket videre om hvor mye vi skulle finne på sammen fremover.

Og jeg, som hadde savnet mamma så voldsomt gjennom alle de årene, ble kjempeglad. Jeg så for meg at vi skulle dra på turer sammen, bake boller og lage kakao,

«Jeg sto utenfor huset og ventet på mamma hver kveld.»

eller sitte og lese bøker i sofakroken. Men slik skulle det ikke bli.

I begynnelsen hadde vi riktignok noen slike dager, der jeg fikk all oppmerksomhet, kanskje på grunn av hennes dårlige samvittighet. Men hun kom fort i jobb, og det ble vakter både på dag- og kveldstid for at hun skulle få nok inntekt.

Nå da hun var mer hjemme og ofte måtte ta kveldsskift på sykehjemmet, ble det fort diskusjoner om hvem som skulle passe på meg. Pappa hadde sine interesser, noe som medførte stadig kranling mellom ham og mamma.

– Ta deg sammen og bli voksen, var den faste frasen fra mamma, mens pappa slengte tilbake at han var ung og ikke aktet å leve noe «gubbeliv».

KOS HOS BESTEFØRELDRENE

Det gikk til slutt som det måtte gå, de flyttet fra hverandre, og jeg ble boende hos mamma. Pappa flyttet heldigvis ikke så langt unna, så jeg fikk være hos ham fast annenhver helg og besøke ham ganske ofte ellers også.

Siden mamma fortsatt måtte jobbe på kveldstid innimellom, ble det til at jeg

overnattet hos bestemor og bestefar flere ganger i uken. De dagene jeg var hos dem, var hellige for meg. Der var det alltid rolig tempo og god tid, og ikke masse farting frem og tilbake som jeg var vant til hjemme.

Vi tegnet og klippet ut dyrebilder fra ukeblader, som vi limte inn i album, vi gikk turer i fjæra og plukket skjell og steiner, og jeg satt

ble litt større, ble det roligere, og foreldrene mine holdt seg mer hjemme. Men da det endelig skjedde, var jeg blitt såpass gammel at jeg var mer opptatt med venninner og egne aktiviteter. Dessuten var jeg så vant til å være hos besteforeldrene mine at jeg heller var hos dem så ofte jeg kunne.

Dette resulterte i at jeg aldri fikk så nært forhold til mamma og pappa som jeg ønsket. Så selv om foreldrene mine var unge og hadde mye energi, fikk jeg ikke nyte godt av det. Jeg ønsket meg bestandig eldre foreldre, som jeg så at noen av vennene mine hadde. De hadde god tid til barna sine, og selv om de kanskje ikke var så kule som mine foreldre, var de trygge og stødige.

Nå i ettertid ser jeg at det kanskje ikke er alderen som er det avgjørende for hva slags forelder man er. Det handler vel mer om hvilken type man er, og hva man legger i foreldrerollen. Noen vier mye av tiden sin til barna. Andre foreldre er som mine, og har nok med seg selv.

Jeg har lært mye om hva jeg selv ikke vil gjøre som mor til mine barn, men jeg har også tatt med meg noe bra fra mamma og pappa. Som å dyrke egne interesser og å bygge opp mitt eget liv. Jeg er stolt av at de greide det, til tross for at de fikk barn tidlig. Den store forskjellen ligger i at mine barn alltid kommer først. De skal slippe å føle seg tilsidesatt og savne moren og faren sin, slik jeg så ofte gjorde under oppveksten min. •

for meg selv og leste bøker, mens bestemor lagde mat og bestefar så på nyhetene på TV. Jeg sa hele tiden til mamma at bestemor lagde verdens beste mat, og at hun og bestefar alltid tok meg med på koselige utflukter, men det førte ikke til at hun prøvde å gjøre det samme.

– Så fint, da! sa hun bare lett og smilte. – De har jo så god tid, i motsetning til meg som har det så travelt bestandig.

Og det hadde hun virkelig. Det var ikke bare jobben som tok mye av tiden hennes, men også venninner og fritidsaktiviteter. Pappa var på sin side mye opptatt med den nye kjæresten sin, som han etter kort tid fikk barn med.

Mamma møtte også en ny mann ganske fort, og noen år senere fikk jeg flere småsøsken der også. Og selv om det var morsomt å få søsken etter flere år som enebarn, oppdaget jeg fort at de krevde mye, noe som betydde enda mindre tid til meg.

Først da søsknene mine

«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.



Fortiden låste meg

Jeg hadde ingen tro på meg selv, og hver gang noe gikk galt i livet mitt, skyldte jeg på min miserable barndom.
Men så møtte jeg Marit ...

For 11 år siden var jeg innlagt på sykehuset for en operasjon av ryggen, og litt senere hadde jeg et opphold på et rehabiliteringssenter. På den tiden slet jeg med depresjoner og stadige tanker om at jeg aldri fikk til noe som helst. Jeg anså de fleste rundt meg som vellykkede, og jeg skyldte stadig på barndommen min for at jeg hverken hadde utdannelse eller et ordentlig ståsted i livet mitt. Jeg hadde stadig tilbakevendende tanker om at jeg var mislykket som menneske generelt. Jeg jobbet i en bedrift jeg mistrikket i,

jeg nærmet meg 30 år, og jeg var overvektig. Mat og godterier var min trøst når jeg ofte ble sittende alene hjemme på kveldene.

Jeg hadde riktignok noen venner, men det var ikke slik at vi var så ofte sammen.

dømt til å leve et miserabelt liv fordi jeg aldri hadde fått den kjærligheten jeg trengte som barn.

På rehabiliteringssenteret ble jeg kjent med Marit. Hun var en godt voksen dame som tok kontakt med

etter en vanskelig skilsmisse hvor de mistet alt fordi eksmannen hennes var spillavhengig, og hadde pantsatt alt de eide.

Marit fortalte hvordan hun hadde stablet livet sitt på bena igjen. Med to barn levde hun i en liten, leid leilighet og gjorde som sin egen mor. Hun studerte i godt voksen alder, fikk seg en godt betalt jobb og etter hvert en ny ektemann.

– Livet er fylt med valg og muligheter, så det er ingen grunn til å legge skylden på noen rundt oss for at vi ikke kommer oss videre. Det er vårt valg, sa hun ettersom det. Jeg lyttet til henne, og jeg merket at alt hun fortalte, gjorde sterkt inntrykk på meg. Det var første gang i livet mitt jeg hadde snakket med et annet menneske på denne måten.

GA AV SEG SELV

Marit ga av seg selv og av livserfaringene sine, uten å gi meg noen pekefinger om hva jeg burde gjøre videre. Men det hun ofte påpekte, var at vi alle har valg, og at vi som voksne kan bestemme hvordan livet vårt skal bli gjennom valgene vi tar.

Alle disse samtalene med Marit ble et vendepunkt for meg. Det gikk opp for meg at det ikke bare var jeg som hadde hatt det vanskelig i livet, og at jeg hang fast i fortiden. Jeg hadde latt de vonde opplevelsene fra barndommen stenge for mine egne fremtidsmuligheter. Jeg hadde latt bitterheten ta altfor stor plass, bitterheten over at foreldrene mine aldri var der for meg og aldri hadde oppmuntret meg til å bli noe her i livet.

BRIKKENE FALT PÅ Plass

Jeg ble bra i ryggen og reiste fra rehabiliteringsstedet. Men alle samtalene jeg hadde hatt med Marit, fulgte meg videre. Hun hadde virkelig endret på de fastlåste tankene jeg hadde båret med meg gjennom mange år. Derfor kan jeg takke Marit, som jeg hverken har sett før

eller siden, for at jeg kom meg videre i livet.

Jeg tok opp fag fra videregående for å forbedre karakterene mine, og jeg lagde meg en plan. Jeg ble fast bestemt på at jeg ikke skulle være den taperen jeg alltid hadde ansett meg selv for å være. Jeg ville studere, og ikke minst gjennomføre studiene. Jeg ville finne meg en mann og stifte familie. Nå hadde jeg en vilje og en stahet i meg som jeg aldri før hadde hatt.

I dag har jeg alt jeg drømte om den gangen, og som jeg aldri trodde at jeg kom til å få. Jeg ga aldri opp, og det til tross for at jeg strøk til eksamen et par ganger fordi jeg hadde en periode hvor jeg følte meg nedstemt og slet med destruktive tanker. Men det løsnest, og jeg gikk videre.

Jeg fikk den utdannelsen jeg ønsket meg, og jeg møtte han jeg er gift med i dag, da jeg fikk min første jobb som ferdigutdannet. Brikkene i livet mitt har falt på plass underveis. Jeg har gått i terapi i ett års tid for å bearbeide barndommen min, og jeg har virkelig tatt til meg det Marit sa til meg den gangen, at livet er en konsekvens av de valgene vi tar.

NYTTIG LÆRDOM

Som barn kunne jeg ikke velge noe annet, men som voksen er alt opp til meg. Og ikke minst er jeg en helt annen mor for mine to barn enn min mor var for meg og broren min. Jeg er der for dem, og vil alltid være deres støtte og klippe i livet. Jeg sørger for å være den moren jeg selv aldri hadde.

Jeg kan fortsatt tenke på tyveårsalderen min som en vanskelig og utfordrende tid. Men jeg tror at jeg måtte gjennom den for å komme dit jeg er i dag. Jeg har lært mye, jeg har utviklet meg som menneske, og jeg føler at jeg har kommet meg vel i mål. Fortsatt sender jeg takknemlige tanker til Marit. Uten henne er det slett ikke sikkert jeg ville hatt det gode livet jeg har i dag. •

«Jeg følte meg dømt til å mislykkes.»

Oppveksten min var preget av fyll og bråk. Jeg ble hysjet på, jeg fikk ørefiker, og jeg fikk mye kjeft. Vår familie fungerte ikke på noen områder, og den familieidyllen andre hadde, var noe jeg bare kunne lengte etter.

Foreldrene mine røk stadig i tennene på hverandre, og det var perioder hvor broren min og jeg måtte bo hos besteforeldrene våre. De var strenge, og jeg følte aldri at jeg fikk den kjærligheten og støtten jeg trengte.

Ofte syklet jeg alene ned til svabergene på den andre siden av byen, og satt og så utover sjøen og tenkte at faren min sikkert hadde rett. Det kom aldri til å bli noe av meg, jeg var et null. Det hadde han sagt mange ganger.

Jeg skyldte på oppveksten min hver gang det var noe jeg ikke orket eller mestret. Flere ganger tok jeg meg likevel sammen og begynte å studere, men jeg ga opp så fort jeg følte meg presset. Jeg hadde problemer med å konsentrere meg, og jeg sammenlignet meg alltid med de andre som kom seg gjennom studiene og fikk bra betalte jobber. Jeg følte meg dømt til å mislykkes.

MØTET MED MARIT

Da jeg fikk en prolaps i ryggen og måtte ta masse smertestillende for å komme meg ut av sengen, anså jeg det som en selvfølge at nettopp jeg måtte gjennom dette. Dette fører seg inn i rekken av alt det andre jeg har opplevd, sa jeg til meg selv, og tenkte at jeg var

meg, og etter hvert ble vi såpass godt kjent at jeg åpnet meg for henne. Jeg fortalte om den tragiske oppveksten min og at livet alltid gikk meg imot. Jeg var ærlig mot henne, og sa det akkurat slik jeg opplevde det.

Marit lyttet til det jeg sa, og hun kom med trøstende ord. Men etter hvert snakket hun til meg i en strengere tone, og mente at jeg var blitt et offer i mitt eget liv, og at det i stor grad var min egen feil. Hun begynte å fortelle om seg selv og om skilsmis- sen hun hadde vært igjen- nom. Og så gikk hun over til å fortelle om moren sin.

EN STERK DAME

Hun var blitt alenemor i et lite samfunn der det var tøft å være alene med et barn. Hun var blitt mobbet og sett ned på, og Marits eldste søster, som den gangen bodde alene med moren, var blitt utstøtt og mobbet. Dette endret seg da moren hennes ble gift igjen og fikk to barn til.

Marit fortalte meg at moren hennes brettet opp erme- ne og begynte på lærersko- len. Hun var en sterk dame, som ikke brydde seg om hva andre mente og trodde. Det endte med at hun og familien flyttet da hun ble ferdigutdannet lærer, og Marit fikk en god oppvekst i en middels stor by.

– Moren min var alltid et forbilde for meg. Det er nok mye derfor jeg har klart meg bra, fortalte Marit.

Det var også hennes mors historie som fikk henne til å komme seg videre i livet

Sønnen vår ville ikke ta ansvar

Det var datteren vår som fortalte oss at broren hadde gjort en dame gravid, og ikke ønsket kontakt med hverken mor eller barn. Men det ønsket vi, det var jo vårt barnebarn!



Tenk, fire år har gått siden vi ble beste-foreldre for første gang, og denne helgen skal vi feire lille Theodor. Jeg har bakt en stor sjokoladecake og gaven er på plass. Det er lego som er det helt store nå, og Theodor får akkurat den han ønsker seg.

For Trond og meg har det ikke vært problemfritt å bli besteforeldre. Det fikk en vanskelig start, og til tider trodde jeg ikke at vi kom til å ha kontakt med barnebarnet vårt i det hele tatt. Sønnen vår Bård ble sammen med Ingrid allerede ved konfirmasjonsalder. De var søte som ungdomskjæresten, men etter et par år endret forholdet deres seg, og det var til og fra hele tiden.

Vi likte Ingrid godt og følte allerede at hun var en del av familien vår. Men vi kunne aldri vite om vi skulle inkludere henne eller ikke, fordi forholdet deres var så ustabilt. Det var slutt den ene uken og de ble sammen uken etter. Så ble det slutt igjen.

FØLTE SEG SVIKTET

Det var ikke Bård som fortalte oss at han skulle bli

pappa. Det var datteren vår Mia. Hun kunne fortelle at Bård var sint og forbannet på en dame som han hadde rotet seg borti, for nå var hun gravid, og hun hadde valgt å beholde barnet. Bård nektet å prate om det, for han var fast bestemt på at han ikke ville ha noe med dette barnet å gjøre og at han skulle satse alt på Ingrid igjen.

Vi fikk vite at Ingrid følte seg sviktet, og at hun ikke ville ha noe mer med Bård å gjøre, samtidig som han gjorde alt han kunne for at de skulle bli sammen igjen. Han la all skyld på kvinnen som var blitt gravid og trodde at hvis han nektet å ha noe med barnet å gjøre, så ville Ingrid ta ham tilbake.

Det Trond og jeg tenkte mest på, var det kommende barnet. Vi var så vant til at det var så mye frem og tilbake mellom Ingrid og Bård, men at han skulle bli pappa, var en helt ny situasjon som vi måtte forholde oss til og ta på alvor. Det var ikke bare Bårds barn, men også vårt barnebarn.

BARNETS MOR

Vi prøvde selvfølgelig å snakke med Bård om dette, men han vek unna og holdt fast ved at han aldri kom til å ha noe med barnet å gjøre. For ham var det ikke noe mer å diskutere. Men gjennom Mia fikk vi vite morens navn, så Trond og jeg tok kontakt med henne.

Det viste seg da at hun var seks måneder på vei, og hun ble åpenlyst glad for at vi ønsket å ha noe med henne å gjøre.

Trond og jeg ble kjent med Tonje, og vi likte henne. Hun var ryddig og sympatisk, og hun var i full jobb. Hun gledet seg til å bli mamma, men hun var samtidig innstilt på at Bård aldri kom til å stille opp eller bidra med noe, og det var hun skuffet over.

Trond og jeg ble enige om at vi skulle fylle den rollen. Vi skulle stille opp og være der for både henne

og barnet. Og det sto vi fast ved selv om det førte til at Bård kuttet ut kontakten med oss da han fikk vite det. Han følte at vi sviktet ham og ikke respekterte det valget han hadde tatt. Han fikk seg til og med til å si at vi ikke hadde noe med hans privatliv å gjøre, og aller minst dette barnet.

FRAVÆRENDE FAR

Vi håpet at Bård ville ta til fornuft etter hvert, så vi lot ham være. Vi hverken maste eller anstrengte oss for at vi skulle ha kontakt. Til bursdagen hans la vi en presang i postkassen hans, og da julen kom, fikk vi Mia til å levere gavene. Han ga ingenting tilbake, for å markere avstanden.

Da Theodor ble født, dro Trond og jeg på sykehuset. Tonje ble veldig glad for at vi kom, og sa at hun satte stor pris på at vi ønsket å være der for Theodor, selv om Bård var fraværende.

– Det skulle bare mangle, sa Trond da han beveget holdt Theodor for første gang.

Trond skammet seg over Bårds ansvarsløshet, og vi var enige om at et barn var en uskyldig part i det hele og kunne ingenting for de ytre omstendighetene. Kunne vi bidra til å gjøre hverdagen lettere for Tonje og Theodor og få være besteforeldre, så var det viktigst for oss.

DEN FØRSTE KONTAKTEN

Theodor var blitt syv måneder da jeg en dag støtte på Bård i byen. Jeg var barnepike den dagen, og Bård sto plutselig foran meg. Jeg kjente at jeg ble berørt av blikket hans, og i et lite øyeblikk var jeg også redd for at han skulle gjøre noe med både meg og barnevognen. Men han gjorde ingenting annet enn å se på meg. Og det var da jeg så at han hadde tårer i øynene. Han spurte om han fikk hilse på sønnen sin, og jeg loftet ham ut av vognen.

– Han er en tro kopi av deg da du var liten, sa jeg og

spurte om han ville holde ham.

Det takket han nei til, men han tok sin lille sønns hånd i sin, og sa med lav stemme at han var faren hans før han gikk videre. Noen dager senere kom det en tekstmelding fra Bård. Han spurte om han kunne komme på besøk neste gang Theodor var hos oss. Jeg løy og svarte straks at han skulle til oss allerede dagen etter. Dermed fikk vi laget en avtale om at Bård også skulle komme. Jeg ringte til Tonje, og for henne var det greit. Dermed var den første kontakten mellom far og sønn opprettet.

Det tok sin tid før Bård klarte å ta innover seg at han var blitt pappa og at han innså at han var den tapende part som ikke ville ta ansvar for sønnen sin. Forholdet mellom ham og Ingrid var helt over, og han hadde hatt god tid til å tenke gjennom hele situasjon på egenhånd. Han hadde gjort en kvinne gravid, og han kunne ikke lenger benekte at han var like ansvarlig for barnet som det hun var.

Han har en ny kjæreste nå, og jeg tror faktisk hun også har vært en pådriver i dette. Det ble en lang prosess å få Tonje og Bård til å ta et felles ansvar for Theodor, men den tiden trengte Bård til å bli kjent med sønnen sin sammen med Trond og meg. Men i dag har de et godt samarbeid og en solid samværsavtale som de begge holder seg til.

Det gikk seg til med langsomme steg, og heldigvis er vi der i dag at vi alle kan møtes til en felles bursdag for å feire Theodor og vise ham den kjærligheten han fra oss alle. For det er ingen tvil om at den gode farsfølelsen og den indre stoltheten over å ha en sønn har vokst seg frem i Bård. Det er noe vi vet å glede oss over, for det trodde vi faktisk ikke kom til å skje. •

Jeg ga ham aldri opp

Anders var søkende og ustabil, og mange ville nok gitt opp et forhold til ham. Men jeg elsket ham og var tålmodig. Det er jeg glad for nå.



Det er lenge siden jeg har ledd så mye som jeg har gjort i helgen. Mannen min Anders og jeg har passet våre to barnebarn på tre og fire år, og det er blitt sagt og gjort mye morsomt. Anders har tøyset og lekt med dem. Vi har laget butikk, kledd oss ut, lest bøker og spist pannekaker både til lunsj og middag. Vi sovnet raskt etter at vi hadde levert dem fra oss på søndagskvelden. Da var vi utslitte, men fortsatt like

lattermilde.

– Jeg kan ikke huske at det var så morsomt å ha små barn rundt seg, sa Anders før han sovnet.

Jeg vet veldig godt hvorfor Anders ikke husker det. For livet vårt og kjærligheten vår har gjennom mange år vært en hard kamp å få i balanse. Da vi fikk barn, var Anders stadig ute med kamerater og drakk. Han bedro meg, og han løy for meg.

Jeg møtte ham da jeg var 16 år, og det høres kanskje rart ut, men jeg følte instink-

tivt at denne fem år eldre mannen var ham jeg skulle dele resten av livet mitt med. Jeg opplevde en dyp forelskelse, og den bleknet ikke selv om Anders hverken ville love meg det ene eller det andre.

TUNGE PERIODER

Anders var et produkt av en vanskelig oppvekst. Han var rotløs, og jeg forsto etter hvert at han var i en slags identitetskrise. Han byttet stadig jobber, søkte etter bekreftelser overalt og fant aldri roen. Jeg var der for ham, selv om han

ofte gjorde det slutt med meg for å finne seg selv.

Det ble mange tunge perioder for min del, for jeg ble både sjalu og lei meg når han søkte seg vekk. Han kunne elske meg høyt i det ene øyeblikket, og svikte meg totalt i det neste. Jeg vet ikke hvor mange ganger jeg bestemte meg for at nok var nok, men så fort Anders sto foran meg og bedyret sine følelser, smeltet jeg. Derfor klarte jeg aldri å gi slipp på ham og gå videre på egen hånd.

Anders var og ble en viktig del av meg. Jeg forsto etter hvert at han var på søken etter seg selv ved å bli bekreftet av andre, og gjennom alle våre samtaler fikk jeg enda større forståelse for hvem han var og hvordan han fungerte. Han kunne være ekstremt sårbar, samtidig som han kunne være sterk og handlekraftig.

EN SPORADISK PAPPA

I de første 12 årene av samlivet vårt, hvor vi satte to barn til verden, ante jeg stort sett aldri om Anders kom hjem om kvelden, hvor han jobbet eller om han i det hele tatt hadde en jobb. Livet hans var så ustabil, han levde sitt eget liv ved siden av å være en slags familiemann.

Gjennom å være både raus og tilgivende har jeg klart å få Anders til å bli trygg på meg. Jeg har stått i skyggen av alle hans dårlige valg, men hele tiden har jeg tenkt at han kom til å forandre seg. Jeg har betalt ned kredittgjelden hans flere ganger, jeg har tilgitt ham utroskap og har i det hele tatt kjempet med nebb og klør for å bevare den kjærligheten som lå mellom oss.

Anders var en sporadisk pappa. Våre to døtre ble overlykkelige når han først kom hjem, og de klynget seg til ham helt til han dro av gårde igjen. Noen ganger jobbet han mye, andre ganger var han ute og søkte lykken hos andre kvinner.

Vi snakket aldri høyt om det, men jeg visste at det var den dårlige selvfølelsen hans som ledet ham ut på ville veier. Anders var aldri et elsket barn, og hadde vanskelig for å tro på at en kvinne virkelig kunne elske ham. Det er følelser han selv har satt ord på i voksenalder.

På et merkelig vis tilpasset jeg meg måten Anders levde på, og trosset alle andres sterke meninger om at jeg burde stenge døren for ham for alltid. Jeg vet at jeg ble omtalt som både dum og naiv, men for meg handlet det om at jeg hadde en dy-

pere forståelse av at Anders var ødelagt følelsesmessig fra barnsben av, og at han trengte tid på å bli et helt menneske. Det ble han også gradvis gjennom de erfaringene han gjorde.

ELSKET HVERANDRE

Vi kranget mye i de første tiårene av samlivet vårt, men vi hadde aldri langvarige konflikter. Jeg var heller ikke perfekt, og jeg visste hele tiden at jeg kunne gå fra ham når jeg ville. Men jeg var trofast, og jeg valgte å gi ham den plassen han trengte.

Selv om jeg var ung og helt sikkert kunne ha fått en roligere og stabil mann, var det Anders jeg ville ha. Fundamentet i livet mitt var kjærligheten vår, men samtidig sørget jeg for å dyrke mine egne interesser. Jeg fulgte opp barna og var den stabile voksne for dem. I tillegg ble jeg hundeeier og kom inn i et flott miljø med mye friluftsliv og hytteturer. Jeg dro med meg jentene våre overalt, og skapte gode relasjoner til andre familier som vi fortsatt er veldig knyttet til, alle tre.

Ingen av døtrene mine har sagt noe om at de har lidd noen nød på grunn av at Anders var så ustabil. De opplevde det som fint og spennende når han først var hjemme, de var vant til at han kom og gikk. Og jeg var jo alltid der for dem. Det jeg vet i dag, er at det ikke finnes noe fasitsvar på kjærligheten. Kjærligheten i seg selv er komplisert, og den er alltid i endring.

Anders roet seg ned etter hvert som han ble eldre, og han klarte etter hvert å gjennomføre lærerutdannelsen og få fast jobb i skoleverket. Han ble moden med årene, og han har takket meg utallige ganger for at jeg aldri ga ham opp, men hele tiden var der for ham.

STABILT OG GODT

Ekteskapet vårt har vært stabilt og godt i mange år nå, og vi har snakket mye om fortiden. Vi har kommet frem til at et samliv krever

mye hard jobbing, innrømmelser og fortvilelse.

Anders vet hvor mye jeg har gitt avkall på for å være der for ham, og nå tror han meg fullt og helt når jeg sier at han er min ene store kjærlighet og at jeg elsker ham. Men det tok sin tid før han klarte å tro på det og ta det innover seg.

Nå er vi besteforeldre, og det er selvfølgelig en helt ny opplevelse. Vi er lekne sammen med barnebarna våre, og jeg ser hvordan Anders flørter og tøyser med dem, akkurat slik han gjorde da han kom hjem til våre egne jenter da de var små.

Anders er i dag den aller beste utgaven av seg selv. Han famlet mye underveis, men endte med å finne tryggheten i seg selv. Og jeg er så stolt av ham. Vi har alltid mye å prate om. Anders er til stede, oppmerksom og kjærlig. Han klemmer meg, kjøper blomster og tar meg med ut på eventyr.

For noen uker siden kjørte

vi mange mil for at Anders skulle vise meg et spesielt hus han likte så godt, og som han hadde sett i et interiørblad. Underveis stoppet vi og spiste, gikk en tur langs et vann han kjente til, og pratet om alt mulig.

Eventyrlysten ligger i ham ennå, men nå er jeg med på alt han har lyst til å se og gjøre. Jeg er så glad for at jeg var så tålmodig og at jeg tidlig så hvilken skatt Anders egentlig var. Jeg ga ham mange sjanser, og det gjorde jeg rett i, for det handlet om den store og ekte kjærligheten helt fra vi møttes. Vi fikk det til.

Nå blomstrer kjærligheten vår som aldri før. Og barnebarna gir oss en mulighet til å oppdage hverandre på en ny måte, gjennom lek og hygge med dem. For Anders er dette også et slags oppgjør med sitt eget fravær da våre barn var små, og det er han ikke redd for å si rett ut. Han er helt trygg på meg nå, og vi ser frem til å dele resten av livet sammen. •

Minkrystallkule.no

ANNONSE

Anette Klarsynt medium. Fjernhealer i særklasse.



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

Annette kan rense hus. Prater norsk, engelsk, tysk og spansk.

829 95 008

Døgnåpent

21 05 86 08

Nora Du kan spørre Nora om alt du har på hjertet!



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

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

829 95 604

Døgnåpent

21 05 86 04

Fremtidsvisjoner
Du stiller spørsmålene
- Jeg gir deg svarene



Ring Beate

829 95 171

21 05 86 86

Elisabeth Daniloff
Klarsynt medium
Healing Tarot
Meget treffsikker



829 95 270

21 05 86 70

Healer og klarsynt i kortene



829 95 136

21 05 86 13

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



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

Pappas nye familie

Jeg hadde lyst til å kommentere det en dame som heter Unn skrev i denne spalten tidligere, om sin far som hadde fått en samboer som var yngre enn henne selv, og at hun hadde fått en halvsøster som var langt yngre enn hennes egne barn. Dette skjedde nemlig med meg også. Pappa falt for en ung, vakker kvinne. Han ble som besatt, nærmest gal. Det syntes i hvert fall vi fire barna fra første ekteskap. Faren vår var ikke til å kjenne igjen. Den en gang så dedikerte pappaen ble totalt fraværende. Vi hverken klarte å forstå hva som brått skjedde eller klarte å takle savnet av ham. Det føltes som det ble et mørk hull inni oss.

Det neste som hendte var

at han fikk to barn med den unge damen, i ganske kjapp rekkefølge – og så døde plutselig pappa i en ulykke. Siden mamma bor i USA med sin nye partner, følte mine søsken og jeg oss fullstendig alene. Selv om vi jo har hverandre, bor to av dem utenlands, og jeg var nyskilt på toppen av alt. Da ble faktisk pappas nye kone min redning, samt mine to halvsøsken som omtrent var jevngamle med mine barn. Vi har på en måte famlet oss frem til hverandre, rent mentalt og har blitt en nært knyttet familie, vil jeg påstå. Aldersforskjellen er som visket ut. Vi bor rett ved hverandre og støtter hverandre jevnlig i dagliglivet. Min erfaring er med andre ord at det kan

ende godt, selv når det virker som du har mistet grunnpilarene i livet ditt. Gi hverandre en real sjanse! Det er mitt råd til deg, Unn, og til andre. For det gjelder jo de fleste situasjoner i livet, spør du meg.

Jeg håper min stemor finner seg en ny mann med tiden. Hun er ennå ung og flott, og hun håper det samme for meg. Vi støtter og oppmuntrer hverandre videre. Slik kan det gå, men jeg er klar over at ikke alle er like heldige som oss. Men, som sagt, vær åpen for deg og ha håp!

Klem fra Nora.

LISE SVARER:

Kjære Nora, så fint å lese at dere har funnet hverandre og dannet enn utvidet fami-

lie. Vi lar din historie bli stående som et signal til andre om at vi kan ha mye glede av å gi andre en rettferdig sjanse. Og ingenting skaper sterkere bånd enn å merke at «dette er et menneske som klarer å være til trøst og hjelp, selv når vedkommende selv har det vondt og vanskelig.» Jeg håper flere klarer å oppnå hva dere har gjort, men det krever jo at begge parter er modne for det. Jeg tror i hvert fall ikke at aldersforskjellen spiller noen rolle. Jeg håper at Unn leser dette. Det vil sikkert være til trøst og oppmunt-ring for henne. Så takk til deg for det, Nora.



NATTEURO

Noen ganger er for meg vanskelig å sovne. Jeg ligger der og vrir meg og tenker på alt jeg må huske neste dag. Nå har jeg et tips å gi. Det kan hjelpe andre med samme problem. Se hverken på TV eller vær på nettet de siste to timene før du skal sove. Å lese er bedre, men den siste timen bør det være mørket i rommet. Om sommeren: Kjøp deg lysdekkende gardiner. Og så må jeg nevne at du bør ha et godt utluftet soverom, ikke være for sulten – eller mett. Jo da, likevel kan uroen komme. Ha en blokk og en blyant på nattbordet, skriv en liste over det du skal gjøre neste dag, gjerne gradert etter viktighet – det mest viktige først. Ved at du skriver det ned, får du bearbeidet det litt oppi hodet, og du har forvisset deg selv om at du ikke glemmer det du skal gjøre. Sov godt!

Klem fra Mia (63).

LISE SVARER:

Kjære Mia, tusen takk for gode råd. La oss håpe at andre tar dem til seg.

Alt godt!

NEKTER VASKEHJELP

Vi er et ektepar som trenger vaskehjelp. Min samboer har aldri giddet å gjøre husarbeid, men han skal ha honnør for snekkerarbeid og reparasjoner. Bilen holder han prikkfri, og hagen er et syn. Men innendørs gjør han svært lite. Jeg har full jobb i sykepleien og tar ofte ekstravakter, det sier seg selv at jeg blir sliten. Først foreslo jeg noen polske jenter, som naboene sa var veldig

flinke. Men det ville han ikke, for de jobbet svart. Ok, jeg aksepterte det, men nå har jeg funnet en som jobber hvitt, men han vil ikke ha henne heller. Han mener vi får klare oss selv. Jeg har sagt at jeg skal betale for det, og jeg tenker bare å ha hjelp én gang hver fjortende dag. Men mannen min er like stri og steil, han vil ikke ha «fremmede» i huset. Han kommer med lange utredninger om at vi ikke vet om de stjeler, helt urimelig selvsagt. De voksne sønnene våre mener jeg skal nekte å gjøre noe, bortsett fra det helt nødvendige, så endrer han seg sikkert, tror de. Men det tror ikke jeg noe på, for min mann ser hverken hybelkaniner eller møkkete fingerflekker på skapdører.

Hilsen Bodil (70).

LISE SVARER:

Kjære Bodil, her tror jeg mange kjenner seg igjen. Det er noe med at vi skal gjøre alt selv, og å innkalle hjelp til noe så elementært som husarbeid, skaper riper i lakken, tror vi. Sânt må vi klare selv, og for å underbygge det, skaper vi nye grunner til at vi ikke vil ha fremmede i huset. Til slutt sitter man igjen med et blankt «nei, jeg vil ikke». Jeg er sikker på at når det er noe med bilen som han ikke klarer selv, tar han kontakt med et verksted. Og betaler for å utbedre skaden. Det samme gjør han hvis vaskemaskinen svikter, og det ikke bare er en tett slange det dreier seg om. Eller hvis det lekker fra taket. Slik bør det være med husarbeid også. Hvis du ikke orker og blir for sliten, er det

Tor du på spøkelser?

Vi har nettopp kjøpt et gammelt hus hvor en mann en gang begikk selvmord, og mange sier at han går igjen. Vi har hørt lyder, og selv kan jeg kjenne en litt muggen lukt. Mannen min har ikke merket noe. Kanskje fordi han er veldig jordnær? Tenk om den døde mannen virkelig går igjen? Jeg synes det er skummelt.

Hilsen Sofie (53).

LISE SVARER:

Kjære Sofie. Noen ganger tror jeg på slikt, andre ganger ikke. Du har hørt en historie og bor nå du i huset noen mener er hjemsoekt. Det kan få naturlige lyder og lukter til å bli skumle. Bo dere inn, merk dere husets naturlige lyder og knirking. Ethvert hus har sin personlighet. Selv har jeg et gammelt skap etter farmor, hvis fantasi var livlig. Hun sa det var hennes bror som banket, han ville ha oppmerksomhet. Jo, det kan virke som det banker litt i skapet av og til, kanskje er det broren hennes, kanskje er det treverket. Jeg mumler bare «ja, jeg hører deg», nesten som en refleks, for det sa farmor. Kanskje du også skal la lydene være det de er – og fryde deg over det gamle huset. Og om noen tok livet sitt der, har han sikkert funnet fred nå. Det finnes nesten ikke et hus eller en leilighet hvor det ikke har skjedd noe dramatisk, en eller annen gang. Helt til slutt: Har du sjekket om det kan være mugg i huset? Siden du nevner en litt «muggen lukt».

bare sunn fornuft å tilkalle hjelp. Det gir ham en gladder kone med overskudd til helt andre ting! Og du slipper evig dårlig samvittighet for vinduer som bør pusses, skap som skal ryddes, rom som bør rengjøres. Hvordan dere har fordelt arbeidsområdene, får være en privatsak, så lenge fordelingen er rettferdig, og da må du få bestemme dette. Lykke til, skriv igjen og fortell hvordan det gikk.

SELVANTENNELSE

Det dukker stadig opp noe jeg ikke vet. Er det virkelig sant at en klut jeg har brukt til å

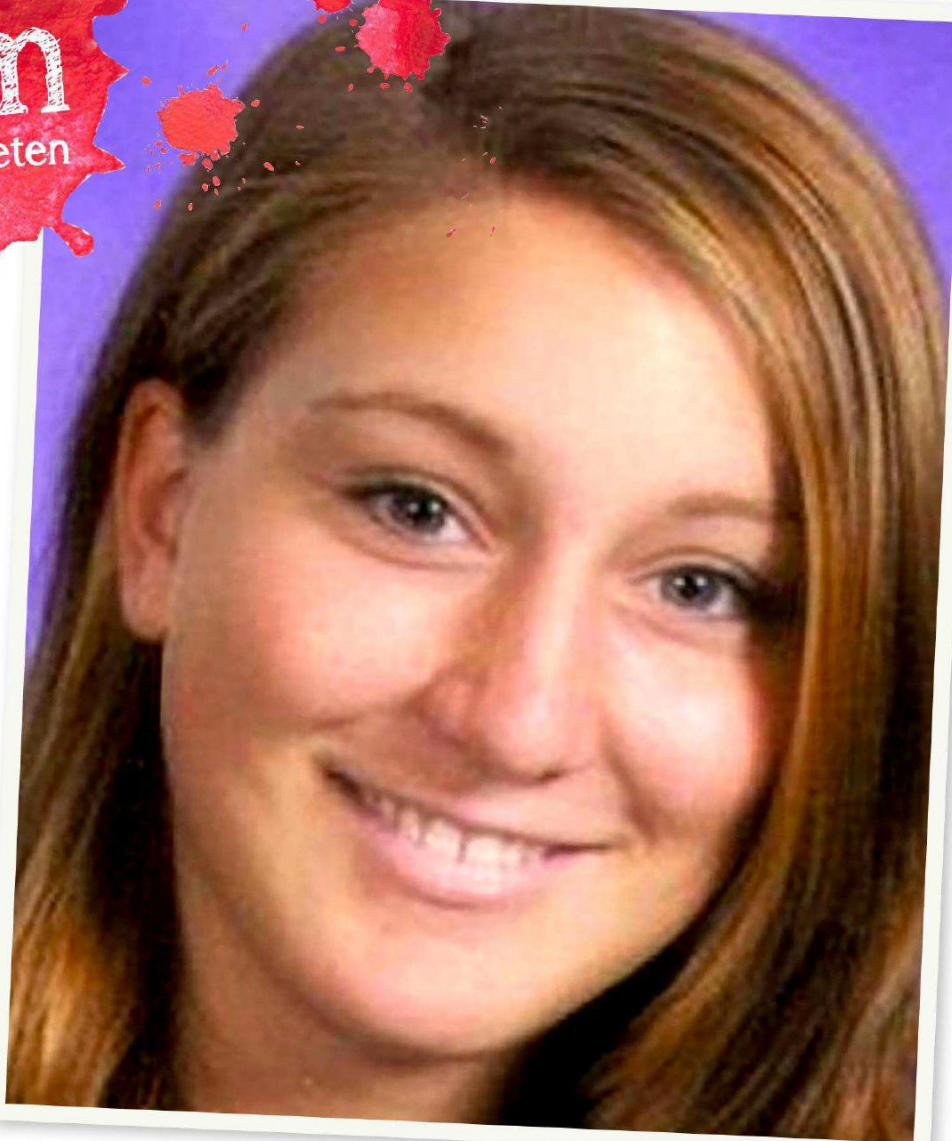
olje hagemøblene på verandaen med, kan selvantenne? Jeg pleier å kaste den i søpla, jeg!

Hilsen en bekymret
Hilde (64).

LISE SVARER:

Ja, det er sant, og det har vært flere store og små branner som skyldes akkurat dette. Dette gjelder særlig kluter og filler med treolje, som linolje og teakolje, og de kan selvantenne et par tre timer etter at du har oljet møblene. Slike kluter bør brennes etter bruk. De forkullede restene bør dynkes og etterslukkes med vann, for å være på den sikre siden, får jeg opplyst.

Krim
fra virkeligheten



FATAL FEIL:
Samantha Heller
trodde at hun var
gravid. At hun
ikke var det, fikk
ikke kjæresten
vite før det var
altfor sent.

KVALTE KJÆRESTEN ETTER BILKRASJ

Da Samantha satte seg inn i bilen med kjæresten, hadde hun ingen anelse om hans grusomme plan om å snart krasje bilen for å drepe henne. Det passet ham dårlig at hun var gravid.

TEKST: Mikael Svensson **FOTO:** Crime Watch Daily/Focus News Agency

Samantha Heller var en glad og utadvendt tenårings som bodde sammen med moren Sandra McFall i Lancaster i Pennsylvania. Ifølge familie og venner var hun en ordentlig gledespreder.

Men da hun som 15-åring møtte den to år eldre Benjamin «Ben» Klinger og ble kjæresten hans, endret hun personlighet. Han brøt henne ned psykisk, og det sterke forholdet moren og datteren hadde ble kraftig svekket.

BLE MISHANDLET

Begeret rant over da Sandra oppdaget at gjenstander i huset ble ødelagt, og at Samantha hadde gitt Ben nøkler til huset slik at han kunne smyge seg inn om natten. Mor og datter hadde en voldsom krangel, som endte med at Samantha flyttet inn hos Ben.

Det var som å sende datteren rett i armene på en psykopat. Nå begynte Ben også å mishandle Samantha fysisk. Da moren fikk greie på at han hadde kjørt over Samanthas fot, sørget hun for at datteren kom på sykehus. Deretter flyttet Samantha hjem til tanten, Leanne Arnold.

DRAMATISK I BILEN

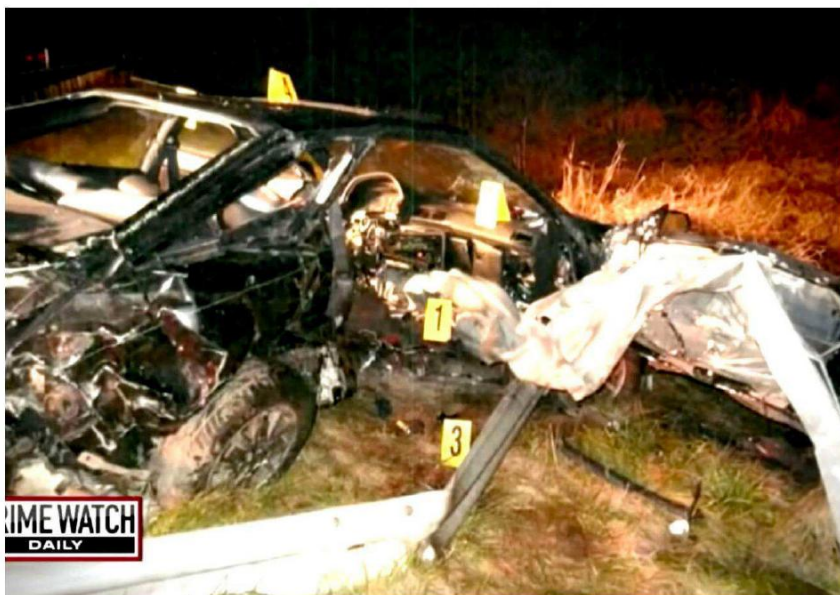
Ben ga likevel ikke opp og overtalte Samantha til å forlate huset og bli med på en kjøretur. Etter en stund ringte hun til tanten og var fortvilet og redd siden Ben var forbannet og kjørte altfor fort. Tantene hørte hvordan han truet Samantha med å kjøre av veien hvis hun ikke la på.

Samantha klarte til slutt å roe ned Ben, og etter den dramatiske bilturen flyttet hun hjem igjen til moren.

Da fikk moren høre at Ben hadde spredd sexvideoer og sexbilder av hennes mindreårige datter. Hun gikk til politiet og anmeldte Ben for å ha kjørt over datterens fot og for filmene og bildene han hadde spredd. En tiltalte ville innebære at han ble stemplet som pedofil.

TRODDE HUN VAR GRAVID

I månedene som fulgte holdt Ben seg borte fra familien, og Samantha begynte å bli sitt gamle jeg igjen. Dessverre varte det ikke lenge.



TOTALVRAK: Samantha overlevde selve krasjen, men hun overlevde ikke Bens behandling rett etter det han hevdet var en ulykke.

«Lastebilsjåføren så hvordan Ben satte seg på hodet hennes, som allerede var trykt ned i gresset.»

Snart klarte han trenge seg på igjen.

For å unngå å bli tiltalt for å ha hatt sex med en mindreårig, truet han Samantha til å be moren trekke anmeldelsen. Samtidig mistenkte Samantha at hun var gravid, og det kunne bare være en som var faren til barnet. Hun noterte ned flere ting hun ønsket å diskutere med ham, blant annet barnebidrag.

4. desember 2012 sa Samantha til moren at hun skulle treffe en venn. Men hun skulle treffe Ben for å diskutere de forskjellige punktene hun hadde skrevet ned. Hun satte seg inn i bilen hans, og de kjørte av gårde.

Morgenen etter leste moren en melding fra Samantha: «Jeg elsker deg, mamma». Hun svarte: «Jeg elsker deg også, min skatt. Når kommer du hjem?».

KVALTE SAMANTHA

Da visste ikke moren hva som hadde skjedd den natten etter at meldingen var sendt.

Ben hadde kjørt inn i et rekkverk i høy hastighet. En lastebilsjåfør

var først på ulykkesstedet og ringte etter ambulanse. Det hadde gått verst ut over passasjersiden, men mirakuløst nok forsøkte Samantha å krabbe ut av bilvraket. Lastebilsjåføren så hvordan Ben satte seg på hodet hennes, som allerede var trykt ned i gresset, og den unge kvinnen skre. Snart var skrikene borte. Da redningsmannskapet var på plass, var Samantha død.

Rett etter at moren hadde svart på datterens melding, banket politiet på døren og fortalte at datteren hadde omkommet i en tragisk bilulykke. De informerte også om hvem som var fører av bilen.

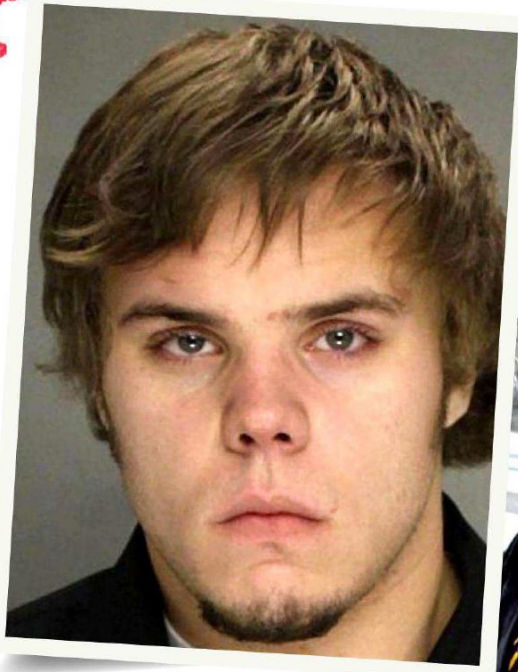
– Jeg sa med en gang at det ikke var en tragisk ulykke. Han drepte henne, fortalte hun senere.

OVERVELDENDE BEVIS

Det samme skulle også politiets etterforskning avdekke. Obduksjonen slo fast at Samantha ble kvalt. Bens forklaring om at han ble kastet ut av bilen og tilfeldigvis landet oppå hodet til Samantha, fantes det ingen logisk

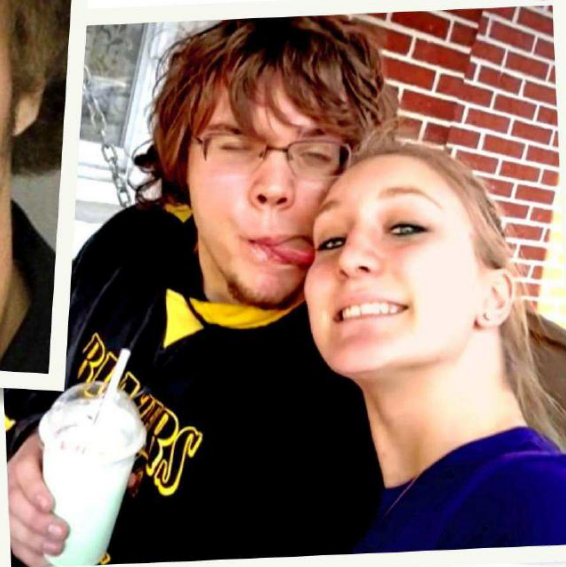
Krim

fra virkeligheten



GRUSOM PLAN:
Benjamin Klinger
krasjet bilen med
vilje for å ta livet av
Samantha.

NYE PLANER: Det viste seg at
Benjamin hadde truffet en ny jente
– det visste ikke Samantha.



forklaring på siden han hadde brukt bilbelte.

I bilen fant også politiet Samanthatas lapp med liste over krav hun satte i forbindelse med at hun var gravid. Ben hadde blitt rasende over at hun var gravid, men ifølge obduksjonen var hun ikke det likevel.

Ifølge Ben lå hun i baksetet uten bilbelte da de krasjet. Han innrømte at han hadde opptrådt uansvarlig, men ikke at han hadde vært forbannet over graviditeten.

Han mente det hele dreide seg om en tragisk ulykke. Det viste seg imidlertid at Ben hadde møtt en annen jente, og på sykehuset hadde han sagt til henne at nå behøvde de ikke lenger å bekymre seg for at Samantha skulle komme mellom dem.

Distriktsadvokat Craig Stedman hadde overveldende beviser i saken for å få Benjamin Klinger dømt for

overlagt drap. Han hadde tidligere truet med å drepe Samantha ved å kjøre av veien, det fantes ingen bremsespor på åstedet, han hadde på seg bilbelte, men ikke Samantha. I tillegg kom den ikke helt troverdige beskrivelsen av hvordan han tilfeldigvis hadde landet på hodet til Samantha.

Det lå i kortene at han ville få en livstidsdom i fengsel.

SLAPP RETTSSAK

Saken kom imidlertid aldri opp for retten. Det ville ikke Samanthatas mor. Hun ønsket ikke å gjenoppleve det grusomme datteren hadde blitt utsatt for.

Aktor inngikk derfor et forlik med Benjamin Klinger, som erkjente overlagt drap. Klinger og hans forsvarer aksepterte avtalen, og han ble dømt til fengsel i 28 til 56 år i august 2014. Han var da 21 år gammel.

Etter bare to års soning av fengselsstraffen ønsket han å oppheve forliket. Han mente han ikke var skyldig i drap, kun uaktsom kjøring.

23-åringen ba om at saken skulle tas opp slik at han fikk fortelle sin versjon. Ben hevdet blant annet at Samanthatas påstand om overgrep bare var historier hun hadde fortalt for å få oppmerksomhet og sympati. Det han tidligere hadde sagt i avhør, mente han kom av en hjernerystelse og at han var traumatisert etter ulykken.

Ønsket hans om å få gjenoppta saken ble avslått av en dommer i november 2017. •



VIL HJELPE ANDRE:
– Det er ingen som kan forstå hvordan det oppleves å ha denne sykdommen hvis du ikke har opplevd det selv. Derfor velger jeg å dele, i håp om å hjelpe andre, sier Nora.

Nora fikk anoreksi som 14-åring

- Å være i krig med seg selv hver dag er utrolig tøft

Da Nora var 15 år, hadde spiseforstyrrelsen tatt over livet. Kampen for å bli frisk har vært lang. – Jeg måtte akseptere at jeg ikke kunne vinne hver kamp. Det betydde ikke at slaget var tapt.

TEKST OG FOTO: Heidi Løkken

Nora ligger hjemme i sengen. Det er midt på dagen. Hun skulle egentlig ha vært på skolen, men besvimte i kunst- og håndverkstimen. Hun kjenner smerten i hele kroppen. Hodet verker, magen svir, føttene brenner. Hver eneste fiber i kroppen gjør så vondt at hun nesten ikke holder det ut. Hun har mistet mye av håret sitt, og kroppen er dekket av ekstra hårvekst fordi hun konstant fryser. Hun er bare 15 år.

Skal dette være hele livet mitt? Hva skal jeg fortelle barnebarna mine? Skal jeg ikke få oppleve noe mer enn dette?

Tankene kommer som lyn fra klar himmel. Det er nå hun forstår at hun er alvorlig syk. At om hun skal overleve og en dag få barnebarn, må hun gjøre noe nå. Hun tar frem telefonen og åpner Instagram. Og deler det hun har vært livredd for at noen skal finne ut. Hun skriver om hvor syk hun er. Hun skriver om de syke tankene, om hvordan hun heller vil besvime på tredemølla enn å spise før hun trener. Hun deler bildet av hvor sykkelig tynn hun er. Det er ikke pent. Og veldig, veldig skummelt. Så legger hun telefonen bort. Hun ser ikke på den før flere timer senere.

VIL HJELPE ANDRE

Vi treffer Nora Selvaag (19) hjemme på familiegården på Melhus, rett sør for Trondheim. Det er lite ved Nora nå som minner om sykdom. Hun er engasjert og ivrig, noe som merkes både på måten hun snakker og det engasjerte blikket. Ungdom og psykisk helse er en hjertesak.

– Jeg har fått mange gode tilbakemeldinger etter at jeg stilte opp i lokalavisa i fjor høst. Det er selvfølgelig ikke bare lett å fortelle en slik historie. Men jeg gjør det med et ønske om å hjelpe, sier hun.

Nora er vant til å ha mange jern i ilden. Hun har holdt på med teater, musikk



SIER JA TIL LIVET: Nora gleder seg til fremtiden og alt den har å by på. Utfordringene tar hun på strak arm, med en sterk familie i ryggen.

«Å kommentere vekten til noen som har spiseforstyrrelser, er som å kommentere at en som har kreft har mistet håret.»

Nora

og skuespill siden hun var liten. Hun har hatt en rolle i ungdomsserien «VGS», vært aktiv i Musikalfabrikken og gitt ut egen musikk. Nå bruker hun friåret til å jobbe ved Gyda parfumeri, som eies av mamma Heidi. Hun er den som har tatt på seg det meste av verv og ansvarsoppgaver. Det kan til tider bli mye.

– Jeg har hatt en tendens til å bli utbrent. Det handler kanskje om å ville innfri forventningene jeg setter til meg selv, sier hun.

BEFRIENDE Å DELE

Innlegget hun delte på Instagram den dagen for snart

fire år siden har endret mye i livet hennes. For da hun åpnet telefonen sin igjen noen timer etter at hun åpenhertig fortalte om sykdommen, hadde ting skjedd.

– Innlegget mitt var blitt delt av nesten alle som følger meg. I løpet av de neste dagene fikk jeg over tusen nye følgere. Mange tok kontakt fordi de hadde lignende erfaringer, eller fordi de var bekymret for noen de var glad i. Slik har jeg fått bli kjent med mange hyggelige mennesker og fått lov til å bidra med noe positivt. Det kjennes godt, smiler hun.

Å endelig dele det hun hadde gjort sitt beste for å

skjule, var befriende.

– Nå kunne jeg endelig slutte å late som. Jeg slapp å bruke energi på å være redd for at noen skulle oppdage det.

Problemene begynte da hun var 14 år, og pandemien og la et lokk på landet.

– Det ble mye spising og stillesitting, og jeg la på meg en del. Det å være så isolert over lang tid, gjorde også at det ble mye tid til å tenke. Etter hvert begynte jeg å utvikle negative tanker om meg selv.

Nora har astma og begynte etter hvert å bli andpusten når hun gikk opp trappa.



PÅ EGNE BEN: – Nora bor på den flotte familiegården på Melhus. Hun bor i kårhuset, mens mamma og pappa holder til i hovedhuset.



MUSIKKGLEDE: Musikken har betydning mye for Nora. Da hun var syk, skrev hun låten «Save me», som ble utgitt i fjor under artistnavnet Nora Elea.

– Da forsto jeg at dette går ikke lenger. Jeg startet med løping og spise sunt, og i starten gikk jeg ned en del kilo. Det la folk merke til, forteller hun.

KUTTET UT MÅLTIDER

Og de nølte ikke med å kommentere endringen. Nora kjente på en mest-ringsfølelse hun ikke tidligere hadde følt.

– Jeg var litt rund som barn. På grunn av astmaen ble jeg redd for å være fysisk aktiv, mye på grunn av lite kunnskap og mangel på tilrettelegging fra skolen. Derfor var det helt nytt for meg at jeg kunne mestre dette.

Hun ble mer og mer opptatt av å kontrollere hva hun spiste.

– Jeg forsto at folk mente jeg burde gå mer ned i vekt. Det ga meg prestasjonsangst. Jeg hadde ikke mye kunnskap om ernæ-

ring, så det naturlige ble å kutte ut måltider, forklarer hun.

Hun ble sittende mye alene med egne tanker. Løsningen ble å søke fellesskap på nett.

– Det gjorde meg bare sykere. Her finner du miljøer som fremsnakker anoreksi. Det ble en slags trygghet, for endelig var det noen som hadde det som meg. Det er livsfarlig, og foreldre bør ha mye større styring over barn og ungdom i sosiale medier, understreker hun.

VRANGFORESTILLINGER

Første skoledag etter lockdown sitter spikret i minnet hennes. Når hun nærmer seg vennegjengen, blir alle stille. De bare ser på henne med overraskelse i blikket. Ingen sier noe.

– Det var forferdelig. Jeg følte meg avslørt. Jeg ville ikke at folk skulle forstå

hvor lite jeg spiste, og nå følte jeg at alle så det, sier hun.

Gradvis tok de skadelige tankemønstrene overhånd.

– De syke tankene overstyrte fornuften totalt. Jeg manipulerte venninnene mine. Jeg fortalte dem hvor viktig det var med mat, for at de skulle tro at jeg spiste. Jeg passet på å spise litt mens jeg var sammen med andre, men ikke når jeg var for meg selv. Jeg trodde at hvis jeg spiste en sjokoladbit, ville jeg legge på meg 20 kilo. Jeg hadde rett og slett vrangforestillinger.

Kommentarene fra jevnaldrende var vanskelige å forholde seg til.

– Ei fra klassen lurte på hvordan jeg hadde klart det. Jeg sa at jeg ikke ville anbefale det. Men det forsto hun ikke, for hun syntes jo jeg var mye finere nå enn jeg var før. Er det bra at du sulter deg selv, bare du ser

bra ut? Nora slår oppgitt ut med armene.

BLIR DU ALDRI METT?

Ungdomsskolen ble en beintøff tid for Nora. Det var så mange som hadde lignende tanker som henne.

– Folk kommenterte alltid hvor mye jeg spiste. Alt fra «spiser du ingenting du, da?», til «blir du aldri mettet?» Det ble vanskelig å spise noe som helst på skolen. Etter hvert drakk jeg kun energidrikk til lunsj, siden dette ikke hadde noen kalorier.

Etter en stund ble reguleringen av sult forstyrret. Hun kjente hverken sult eller metthetsfølelse. Til slutt ble det så ille at hun ikke visste hvordan hun skulle orke mer.

– Jeg klarte ikke å se for meg at jeg skulle bli 18. Smertene var så sterke, både fysisk og psykisk, at jeg bare ville at det skulle forsvinne, sier hun.



Hun vurderte likevel aldri å ta sitt eget liv.

– Jeg kunne ikke gjort noe som ville påføre familien min slik smerte. Jeg hadde konstant dårlig samvittighet for bekymringene de hadde på grunn av meg. Men jeg visste jo at hvis jeg ikke sluttet å sulte meg, så ville spiseforstyrrelsen ta livet av meg.

Hun hadde også episoder med overspising.

– Jeg klarte ikke å slutte å spise før jeg lå i fosterstilling. Jeg kunne våkne av mareritt om at jeg hadde spist masse mat, sier hun.

VOND TÅ SE SEG I SPEILET

Det var alle kommentarene som var verst. Hun fikk ikke

bare høre hvor fin hun var blitt, men hvor lite fin hun hadde vært før.

– Jeg var livredd for å legge på meg. For hva ville folk si når jeg la på meg igjen?

Hun synes det tungt å tenke på skaden hun har gjort mot seg selv. De negative tankene hadde tatt helt overhand.

TAKKNEMLIG: Nora er enormt takknemlig for støtten fra mamma Heidi. Hun takker foreldrene for at de aldri ga opp, men har støttet henne gjennom den vanskelige tiden.

– Det er nok det som er vanskeligst å snakke om i ettertid. At jeg hatet meg selv. På et tidspunkt slet jeg med å se meg selv i speilet. Hver dag var det en kamp å stå opp, fordi jeg måtte se meg i speilet når jeg skulle sminke meg.

Det er så mange ting med anoreksi man ikke snakker om. Som forstoppelse, hårtap og kviser. Du fryser konstant. Fordøyelsen slutter å fungere normalt, og du ser alvorlig syk ut.

– Fortsatt sliter jeg med å holde seg varm på hender og føtter. Å miste håret var noe av det verste. Å ringe legevakten med forstoppelse. Det er ikke gode minner.

At hun likevel så for seg at hun en dag skulle få barnebarn, fortalte henne at hun fortsatt hadde et håp om å bli frisk.

– Men jeg visste også at det var jeg som måtte ta ansvaret for å gjøre det. Og det gjorde meg redd. Men når jeg virkelig vil noe, så er jeg nærmest ustoppelig, sier hun.

For er det noe Nora har mye av, så er det stahet og vilje.

– Når jeg bestemmer meg for noe, så gjennomfører jeg. Det var jo også slik jeg så raskt gikk ned i vekt. Men nå handlet det om å bruke den samme viljestyrken til å legge på seg igjen. Det var mye verre, sier hun alvorlig.

IKKE SNAKK OM MAT

Å være mamma når barnet ditt får en spiseforstyrrelse, er noe Heidi Munkhaugen Selvaag (56) ikke vil at noen skal oppleve.

– Du føler deg maktesløs som mamma når du ikke kan hjelpe barnet ditt, sier hun.

Når hun prøvde å snakke med Nora om mat, ble Nora

bare sur. Hun ville ikke at noen skulle forstyrre hennes perfekte opplegg.

– Det er vondt å tenke på hvor bekymret mamma og pappa har vært for meg, men jeg er evig takknemlig for at de aldri ga opp, smiler hun.

Heidi smiler tilbake til datteren. Hun kan skrive under på at råd om spising ikke ble tatt godt imot.

– Jeg skjønte fort at det ikke var veien å gå. Samtidig var jeg selvfølgelig ekstremt bekymret. Vekta raste sykt fort, og det eneste jeg kunne si var «Du må da spise!».

Heidi tok etter hvert kontakt med Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP), som hadde seks måneders ventetid.

– Vi har skjønnet hvor viktig det er å søke hjelp tidlig. For når det er akutt, er det for sent.

Hun gjorde det hun kunne for å bevare det gode mor-datter-forholdet. Løsningen ble å gjøre hyggelige aktiviteter sammen og få oppmerksomheten over på noe annet.

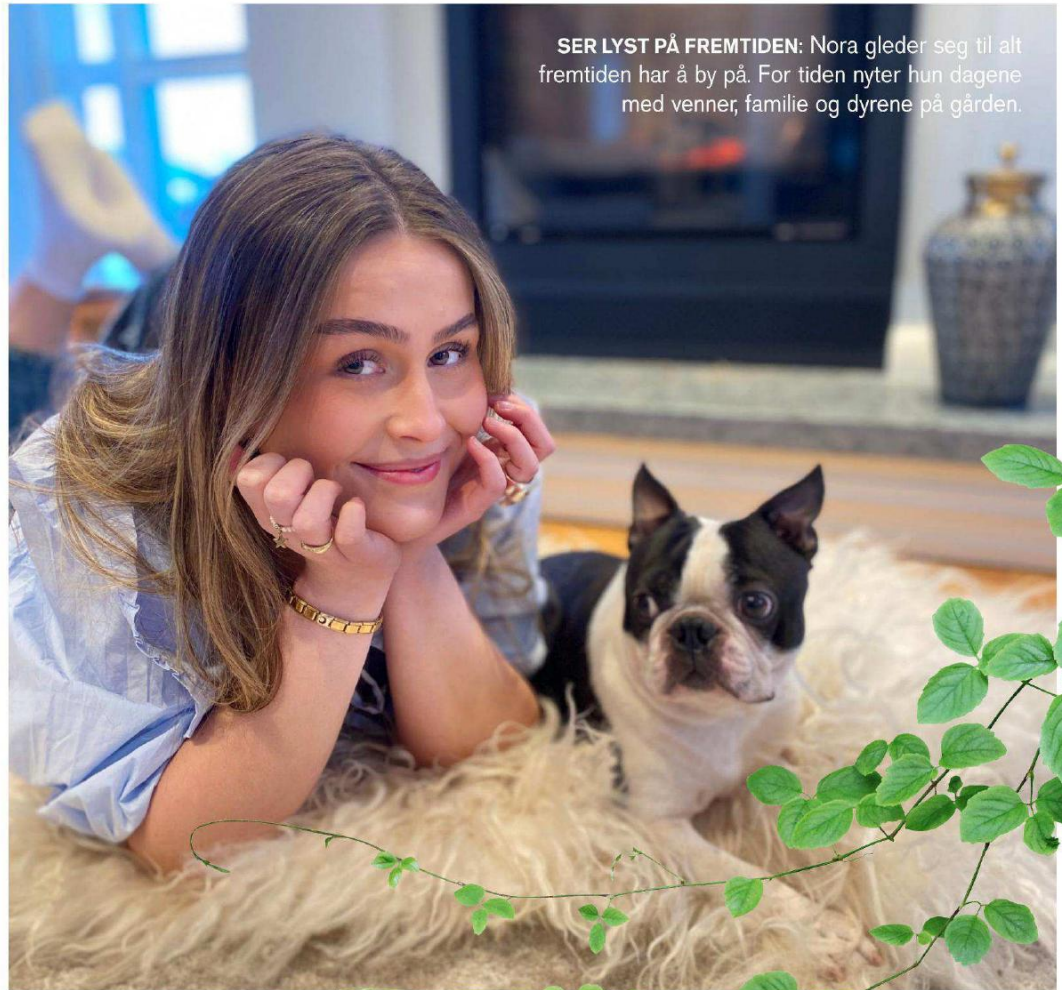
– Det aller viktigste var å ikke snakke om mat. Å snakke om hyggelige ting, eller kanskje se på noe koselig mens vi spiste, ble viktig. Da ble det lettere å ikke grue seg til måltidet. For oss er det positivitet som har hjulpet, sier hun.

KOMMENTER ALDRI ANDRES VEKT

Sammen har Heidi og Nora kommet ut på den andre siden og bevart det gode forholdet. Det gjør at de gjerne vil dele sin historie dersom det kan hjelpe noen. De er begge enige om at det aller viktigste er å ikke kommentere andres kroppsvekt og utseende. Uansett.

– Og for all del ikke snakk negativt om deg selv foran barnet ditt. Det har stor påvirkningskraft, understreker de.

Å kommentere vekten til noen som har spiseforstyrrelser, er som å kommentere at



SER LYST PÅ FREMTIDEN: Nora gleder seg til alt fremtiden har å by på. For tiden nyter hun dagene med venner, familie og dyrene på gården.

«For oss er det positivitet som har hjulpet.»

Heidi

en som har kreft har mistet håret, mener Nora.

– Er det noe jeg har oppdaget etter at jeg ble syk, er det hvor frekke folk kan få seg til å være. Mange mener det sikkert godt, men det er ikke på sin plass å kommentere på andres utseende og kropp.

Det er også viktig å ta en prat med storfamilien og de man omgås med til daglig, mener Heidi.

– Orienter besteforeldre og storfamilie om at de ikke skal kommentere på matinntak eller vekt. Forklar dem at de velmente kommentarene bare gjør vondt verre.

Å VELGE Å BLI FRISK

Det å velge å bli frisk var å velge å leve igjen. Men for

å klare det, måtte Nora bli bevisst sine egne tanker.

– Jeg hadde overbevist meg selv om at jeg var talentløs og ubrukelig. Det var skikkelig hardt å finne tilbake til drømmene og hobbyene sine igjen, sier hun.

Likevel ga hun aldri opp.

– Jeg lærte meg å sette pris på alle små fremskritt. Å være i krig med seg selv hver dag er utrolig tøft. Jeg måtte akseptere at jeg ikke kunne vinne hver kamp. Det betydde ikke at slaget var tapt!

Å legge på seg igjen var beintøft.

– Følelsen av å miste kontrollen var skummel. Det var synonymt med å mislykkes. Det tok tid å kvitte seg med de gamle klærne. En del

av meg håpet fortsatt at de skulle passe igjen. Det var kampen jeg sto i hver dag, sier hun.

Hun oppfordrer alle til å søke hjelp hos fagfolk.

– Jeg føler meg så frisk som jeg noen gang kommer til å bli. Samtidig vil livet aldri bli det samme. Jeg kommer nok alltid til å ha en indre kalorikalkulator, men det betyr ikke at jeg lar den styre livet mitt. Jeg kan ha negative tanker om mat, men det betyr ikke at jeg handler på dem, sier hun.

Om fremtiden har hun gode tanker.

– Neste år har jeg lyst til å studere. Hvor og hva vet jeg ikke ennå, men jeg holder mulighetene åpne, smiler hun. •

Tømmer i det grønne

Nærheten til naturen har betydd mye for Laila og Harald Morten når de har oppgradert den vesle tømmerhytta fra 1947.

TEKST OG FOTO: Kathrine Sørgård



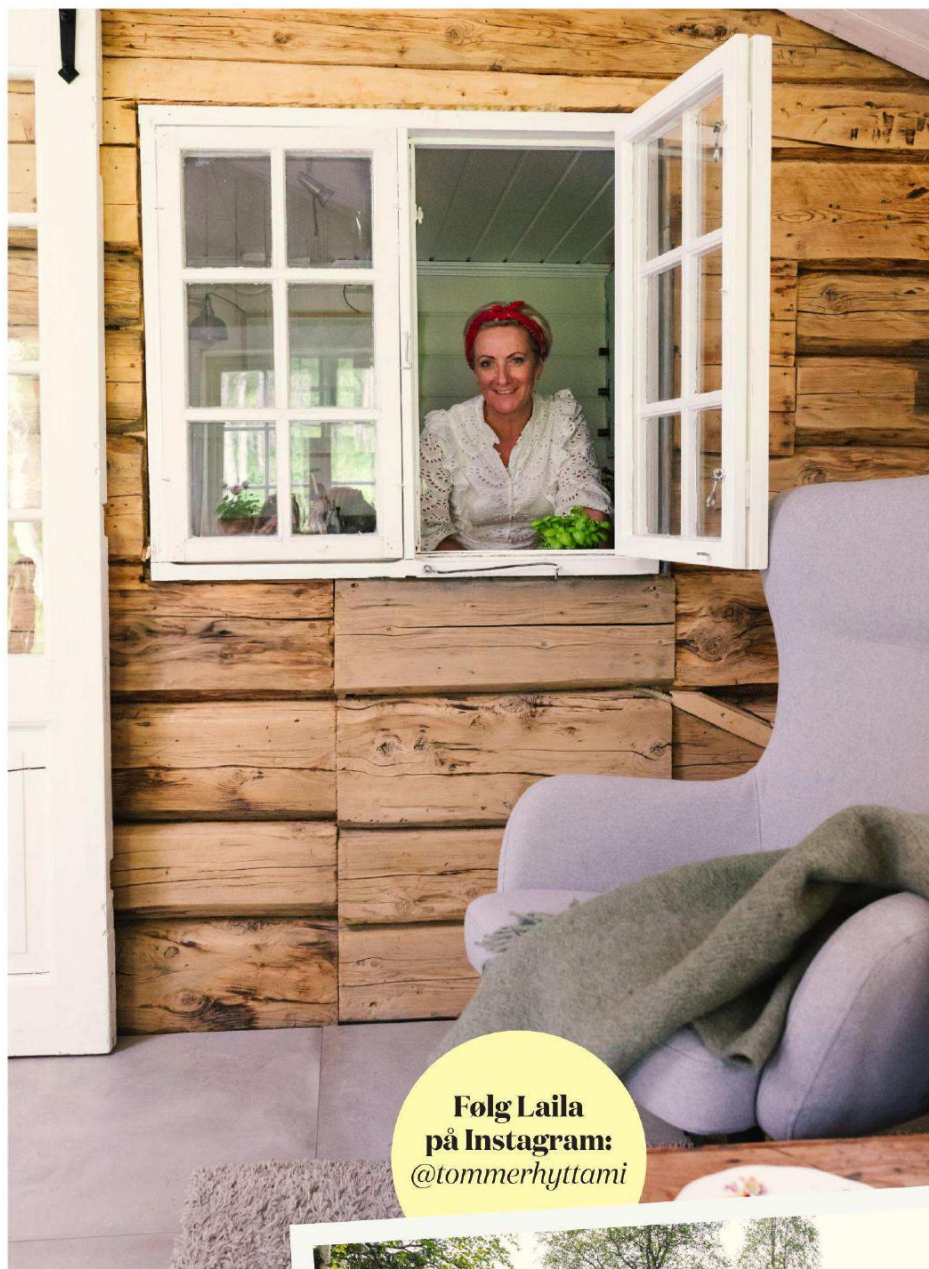
ETTERLENGTET: Hytta er for Laila den store drømmen som ble til virkelighet. Vannposten som før var i bruk, er beholdt. Vindu og glassdører fra Rørosvindu.



SOMMERSTEMNING: Bordet er fra Harald Mortens familie. Skapet som fulgte hytta har Laila kalkmalt. To av budalsstolene er etter Harald Mortens bestefar, og to er bruktkupp.

SOMMERSTEMNING: På hytta lager Laila paier med rabarbra, som hun henter i pallekarmene utenfor. Tallerkenene fulgte hytta. Døren stammer fra gamle Rosenborg Dampbakeri i Trondheim. Skinnen er fra Wish. Tømmerveggen er vasket og pusset.





**Følg Laila
på Instagram:
@tommerhyttami**

Etter å ha kjørt gjennom frodige skoger langs riksvei 705 mot Selbu og Tydal fra hjemmet på Hell, svinger Laila Elverum og Harald Morten Bremseth opp foran hytta.

Vel fremme er de fortsatt i skogen, rett nedenfor høyfjellet.

– De forrige eierne hadde tatt godt vare på hytta. Vi så muligheter, og en sjel som vi ønsket å bevare, forteller Laila. Hun og Harald Morten har selv gjort mye med hytta, og det har de brukt mange og lange arbeidsdager på. Nå er de glade for at de sammen har skapt det som er blitt deres felles drømmested. Alt slitet er vel verdt den kosen de nå kan nyte.

Fra å være knappe 50 m², er hytta i dag på nesten 80 m². Etter hvert vil den telle 95 m², hvis de også innlemmer utestua.

TØMMER FRA EN GAMMEL BRO

Da hytta ble bygget, ble tømmeret plukket ned fra en gammel bro og gjenbrukt. Laila setter pris på akkurat det, både fordi tømmerveggene gir en egen lunhet og fordi hun er glad i gjenbruk. En god del av det som fulgte med hytta da de kjøpte den har hun pusset opp, som deler av kjøkkenet og enkelte møbler.

– Vi har valgt en litt gammeldags stil som kler hytta. Samtidig ville vi gjøre den praktisk og mer moderne, forteller Laila. Det nye badet er ikke så stort, men har all den komfort som gjør dagene på hytta behagelig. For å få til det,

FIN OVERGANG: Da hytta ble bygget ut, ble den gamle ytterveggen med vindu beholdt. Lykken var stor over at tømmeret var så fint da panelet ble revet av. Tømmeret gir en fin lunhet til rommet som kalles Nystuggu. Tømmerveggen er vasket og pusset. Stolen er et bruktkupp.

ETTERLENGTET: Hytta er for Laila den store drømmen som ble til virkelighet. Vannposten som før var i bruk, er beholdt. Vindu og glassdører fra Rørosvindu.



NOSTALGISK STIL: Da hytta ble bygget ut, ble de originale kjøkkendelene flyttet til det som før var et soverom. De er malt i fargen Minty Breeze. Da panelet ble revet av tømmerveggen, dukket det opp en farge tilnærmet lik innredningen.



FREMTIDS- PLANER:

- Erstatte peisen med en peisinnsett.
- Bygge ut det gamle annekset til snekkerverksted med platespiller.
- Bygge en platting bak hytta, som følger rundt til inngangen.



PRAKTISK SKJØNNHET:

Den gamle vedovnen står fortsatt, kun til pynt. Men om det skulle bli nødvendig, kan den fortsatt fyres i. Den originale stua ser du i bakgrunnen. Lampen fulgte med hytta.



NYSTUGGU: Skapet fulgte hytta, det har Laila kalkmalt. To av budalsstolene er etter Harald Mortens bestefar, og to er et bruktkupp. Vindu fra Rørosvindu. Tømmerveggen er vasket og pusset. Kisten fulgte med hytta.

bygget paret ut hytta i bakkant, der det også ble plass til et nytt soverom.

Harald Morten er rørlegger og neve-nyttig, så mye av det praktiske har de gjort selv. Laila har også bidratt, hun syntes det var spennende å prøve seg på tømring. En utfordring ble å bygge ut spisestua på en slik måte at den ble en naturlig del av den gamle hytta. Mot kjøkkenet kommer den gamle ytterveggen godt frem, som et rustikt element med et vindu i. Spisestua har fått glassdører mot den lille plenen og bjørkeskogen. Om sommeren er det fint å sette dørene på vidt gap, og dekke bordet med serviset som fulgte med hytta.

Laila er blitt svært glad i dette nye rommet, som hun kaller for Nystuggu. Takvindue gir et fint lys til den lille hytta. En liten skatt i rommet er skyvedøren, som de har laget av en dør med fortid fra gamle Rosenborg Dampbakeri i Trondheim.

– Nystuggu er ikke så stor, og den gamle ytterveggen i tømmer gjør at den knyttes fint sammen med resten av hytta. Varme i gulvet gjør rommet lunt, og en skyvedør mot resten gjør at det blir et stille rom. Her nyter jeg en mokka, radio, strikking og gode bøker, forteller Laila.

ET FRISTED

I jobben som blomsterdekoratør har hun blomster rundt seg hver dag. – Her på hytta har vi gjerne blomster i hvitt og grønt på bordet, sammen med markblomster, liljekonvall, strå eller einer fra naturen utenfor. Grønt og tre har fulgt oss i hele prosessen etter at vi overtok hytta. Det skaper lunhet og understreker følelsen av å være nær naturen, sier Laila.

At hytta ikke er så stor og at den har små rom, synes de begge er koselig. Dette er parets fristed.

– Fra jeg var barn var vi hos min onkel som hadde hytte her i Tydal, så jeg har alltid drømt om å ha en hytte her. I fremtiden ser vi for oss å ha mange prosjekter på hytta, forteller Laila.

– Jeg hadde ingen snekkererfaring, men er jo håndverker av yrke, sier Harald Morten. – Jeg hadde så lyst til at Laila og jeg skulle få til dette selv. Mottoet har vært: «Husk dæm var på månen i 1969, så herre må vi få te». •

SELVLAGET DEKOR: Kronen har Laila knyttet av strå og festet til en ring laget av ståltråd. Lampen er kjøpt hos Vikans Blomster.

«– De forrige eierne hadde tatt godt vare på hytta. Vi så muligheter, og en sjel som vi ønsket å bevare.»



FORVANDLING: Carporten ved annekset forvandles om sommeren til en åpen utestue. Vegger og tak er beiset i Sæterbrun, samme farge som hytta. Skap fra BruktBo Stjørdal. Duk fra Vikans Blomster. Kransen er laget av bjørkegreiner. I carporten er det satt inn et gjenbruksvindu som gir fin utsikt mot fjellet.

HYTTEDRØMMEN: Å skape gode uterom ved hytta, er en stor glede for Laila. Det vises tydelig at hun jobber som blomsterdekoratør.

VELKOMMEN: Laila liker å dekke bord til gjestene, det handler om å skape en god stemning. En gammel flaske brukes som vase.

Nydelig nostalgi

Du er pyntet til sommerens selskapheter
i denne yndige jakken med vakre mønsterborder.

DESIGN OG FOTO: Järbo Design





«KIRSEBÆRBLOMST» JAKKE

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

Plaggets mål:

Overvidde: ca. 89,5 (99) 106,5 (114,5) 129 (141) 150,5 (166) cm

Hel lengde: ca. 54 (55) 56 (58) 60 (62) 64 (66) cm (mitt bak)

Ermelengde: ca. 47 (47) 47 (47) 47 (47) 47 (47) cm

Garn: Astrid fra Järbo (100 % ull superwash. Ca. 50 g = 125 m)

Garnmengde/farger:

Bunnfarge: ca. 360 (380) 410 (460) 520 (600) 650 (740) g i farge 18421, Lemon Ice*

Farge 1: ca. 30 (35) 40 (40) 45 (45) 50 (50) g i farge 18432, Lavender

Farge 2: ca. 20 (25) 30 (30) 35 (35) 40 (40) g i farge 18419, Spring Green

*** NB! Bunnfargen på bildet, hvit, har gått ut. Den er erstattet med Lemon Ice, en anelse mer gul.**

Veil. pinner: Strømpep og rundp nr 3½ og 4 (80–140 cm, alt etter størrelse)

Strikkefasthet: Ca. 21 m og 31 p glattstr på p 4 mm = 10 x 10 cm

Tilbehør: 8 (8) 8 (9) 9 (9) 9 (9) knapper à 15–20 mm

Forklaringer:

mk: maskemarkør (settes mellom to m)

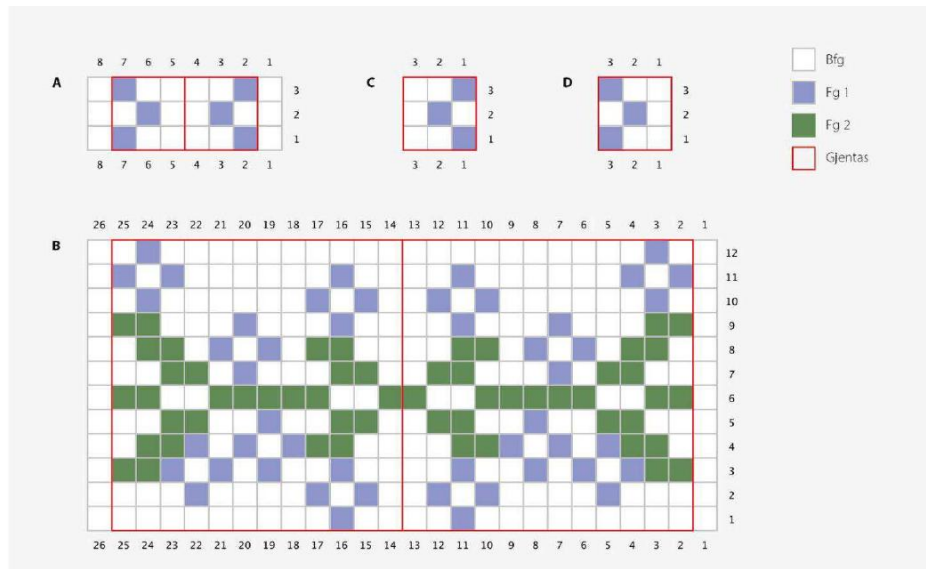
otf (overtreksfelling): ta 1 m r løs av, str 1 r, dra den løse m over den strikkede.

BÆRETYKKET

Legg opp 113 (117) 123 (127) 135 (135) 139 (139) m på p 3.5 mm og str 3 cm vr.bord frem og tilbake, 1 vr, 1 r + 1 vr (1. p = vrangen). På neste p (retten) starter de forkortede p med p nr. 4. **GSR = Forkortede p som str med metoden German Short Rows (GSR):** Str frem til der du skal snu arb, snu og *ta 1. m vr løs av med garnet foran arb. Før garnet over til baksiden av arb, trekk i det så det dannes en dobbeltm, dvs. at 1 m blir til 2 m*. *_* = GSR. Når du skal str over m igjen, str dobbeltm sm, enten r eller vr slik m viser. Det er en god idé å markere hvor snu-m ligger, det gjør det lettere å telle, og du overser ikke m når du str videre.

Forkortede p:

1. p: str r til det gjenstår 20 m, snu, GSR.
2. p: str vr til det gjenstår 20 m, snu, GSR.
3. p: str r til det gjenstår 17 m, snu,



FORKLARINGER TIL DIAGRAM:

DIAGR A: Str den første m utenfor den røde boksen. Gjenta nå m i den første røde boksen 28 (32) 40 (40) 48 (55) 58 (66) ggr, første gang diagr A str og 44 (48) 52 (56) 64 (72) 78 (86) ggr andre gang det str. Gjenta heretter m i den siste røde boksen 28 (32) 40 (40) 48 (55) 58 (66) ggr, første gang diagr A str og 44 (48) 52 (56) 64 (72) 78 (86) ggr andre gang det str. Avslutt med å str den siste m utenfor den røde boksen. Diagr leses fra høyre mot venstre på alle omg.

DIAGR B: Str den første m utenfor den røde boksen. Gjenta heretter m i den første røde boksen 9 (10) 12 (12) 14 (16) 17 (19) ggr. Gjenta nå m i den andre røde boksen 9 (10) 12 (12) 14 (16) 17 (19) ggr, og avslutt med å str den siste m utenfor den røde boksen. Diagr leses fra høyre mot venstre på alle omg.

DIAGR C (TIL VENSTRE ERME) OG D (TIL HØYRE ERME): Diagr leses fra høyre mot venstre på alle omg. Maskene i den røde boksen gjentas ut omg.

GSR.

4. p: str vr til det gjenstår 17 m, snu, GSR.

5. p: str r til det gjenstår 14 m, snu, GSR.

6. p: str vr til det gjenstår 14 m, snu, GSR.

7. p: str r til det gjenstår 11 m, snu, GSR

8. p: str vr til det gjenstår 11 m, snu, GSR.

9. p: str r til det gjenstår 8 m, snu, GSR.

10. p: str vr til det gjenstår 8 m, snu, GSR.

11. p: str r ut p og legg opp 5 nye m på slutten av p. Disse m er klippem og er ikke med i maskeantallet som oppgis videre. Klippem str i glattstr. Du har nå snudd 5 ggr i hver side og str i alt 11 p glattstr. Nå str arb rundt i stedet for frem og tilbake. Følg oppskriften for den størrelsen du str. NB! Ikke alle omg er angitt, bare dem hvor det skjer noe på omg. De rest omg imellom str i glattstr. Diagr finner du til slutt i oppskriften. Vær oppmerksom på at alle øk str slik: **Økning som skrår mot venstre (øv):** Stikk venstre p forfra under tverrtråden mellom 2 m og str den vridde r.

Størrelse XS:

13. omg: øk 27 m jevnt fordelt = 140 m på omg.

14. omg: øk 30 m jevnt fordelt = 170 m på omg.

18.–20. omg: str iflg. diagr A.

23. omg: øk 48 m jevnt fordelt. Dvs. 24 m på hver halvdel for at mønsteret skal stemme = 218 m på omg.

26.–37. omg: str iflg. diagr B.

40. omg: øk 48 m jevnt fordelt. Dvs. 24 m på hver halvdel for at mønsteret skal stemme = 266 m på omg.

43.–45. omg: str iflg. diagr A. Str til og med 51. omg. Neste omg (52. omg) forts under avsnittet «Sett av m til ermer».

Størrelse S:

13. omg: øk 29 m jevnt fordelt = 146 m på omg.

14. omg: øk 48 m jevnt fordelt = 194 m på omg.

21.–23. omg: str iflg. diagr A.

26. omg: øk 48 m jevnt fordelt. Dvs. 24 m på hver halvdel for at mønsteret skal stemme = 242 m på omg.

29.–40. omg: str iflg. diagr B.

43. omg: øk 48 m jevnt fordelt. Dvs. 24 m på hver halvdel for at mønsteret



skal stemme = 290 m på omg.
46.–48. omg: str iflg. diagr A.
 Str til og med 54. omg. Neste omg (55. omg) forts under avsnittet «Sett av m til ermer».

Størrelse M:

13. omg: øk 23 m jevnt fordelt = 146 m på omg.
14. omg: øk 48 m jevnt fordelt = 194 m på omg.
15. omg: øk 48 m jevnt fordelt = 242 m på omg.
26.–28. omg: str iflg. diagr A.
31. omg: øk 48 m jevnt fordelt. Dvs. 24 m på hver halvdel for at mønsteret skal stemme = 290 m på omg.
34.–45. omg: str iflg. diagr B.
48. omg: øk 24 m jevnt fordelt. Dvs. 12 m på hver halvdel for at mønsteret skal stemme = 314 m på omg.
51.–53. omg: str iflg. diagr A.
 Str til og med 59. omg. Neste omg (60. omg) forts under avsnittet «Sett av m til ermer».

Størrelse L:

13. omg: øk 19 m jevnt fordelt = 146 m på omg.
14. omg: øk 48 m jevnt fordelt = 194 m på omg.
15. omg: øk 48 m jevnt fordelt = 242 m på omg.
31.–33. omg: str iflg. diagr A.
35. omg: øk 48 m jevnt fordelt. Dvs. 24 m på hver halvdel for at mønsteret skal stemme = 290 m på omg.
39.–50. omg: str iflg. diagr B.
53. omg: øk 48 m jevnt fordelt. Dvs. 24 m på hver halvdel for at mønsteret

skal stemme = 338 m på omg.
56.–58. omg: str iflg. diagr A.
 Str til og med 64. omg. Neste omg (65. omg) forts under avsnittet «Sett av m til ermer».

Størrelse XL:

13. omg: øk 29 m jevnt fordelt = 164 m på omg.
14. omg: øk 30 m jevnt fordelt = 194 m på omg.
15. omg: øk 48 m jevnt fordelt = 242 m på omg.
16. omg: øk 48 m jevnt fordelt = 290 m på omg.
34.–36. omg: str iflg. diagr A.
39. omg: øk 48 m jevnt fordelt. Dvs. 24 m på hver halvdel for at mønsteret skal stemme = 338 m på omg.
42.–53. omg: str iflg. diagr B.
56. omg: øk 48 m jevnt fordelt. Dvs. 24 m på hver halvdel for at mønsteret skal stemme = 386 m på omg.
59.–61. omg: str iflg. diagr A.
 Str til og med 67. omg. Neste omg (68. omg) forts under avsnittet «Sett av m til ermer».

Størrelse 2XL:

13. omg: øk 35 m jevnt fordelt = 170 m på omg.
14. omg: øk 54 m jevnt fordelt = 224 m på omg.
15. omg: øk 54 m jevnt fordelt = 278 m på omg.
16. omg: øk 54 m jevnt fordelt = 332 m på omg.
38.–40. omg: str iflg. diagr A.
43. omg: øk 54 m jevnt fordelt. Dvs. 27 m på hver halvdel for at mønsteret

skal stemme = 386 m på omg.
46.–57. omg: str iflg. diagr B.
60. omg: øk 48 m jevnt fordelt. Dvs. 24 m på hver halvdel for at mønsteret skal stemme = 434 m på omg.
63.–65. omg: str iflg. diagr A.
 Str til og med 71. omg. Neste omg (72. omg) forts under avsnittet «Sett av m til ermer».

Størrelse 3XL:

13. omg: øk 37 m jevnt fordelt = 176 m på omg.
14. omg: øk 54 m jevnt fordelt = 230 m på omg.
15. omg: øk 60 m jevnt fordelt = 290 m på omg.
16. omg: øk 60 m jevnt fordelt = 350 m på omg.
41.–43. omg: str iflg. diagr A.
46. omg: øk 60 m jevnt fordelt. Dvs. 30 m på hver halvdel for at mønsteret skal stemme = 410 m på omg.
49.–60. omg: str iflg. diagr B.
63. omg: øk 60 m jevnt fordelt. Dvs. 30 m på hver halvdel for at mønsteret skal stemme = 470 m på omg.
66.–68. omg: str iflg. diagr A.
 Str til og med 74. omg. Neste omg (75. omg) forts under avsnittet «Sett av m til ermer».

Størrelse 4XL:

13. omg: øk 31 m jevnt fordelt = 170 m på omg.
14. omg: øk 48 m jevnt fordelt = 218 m på omg.
15. omg: øk 60 m jevnt fordelt = 278 m på omg.
16. omg: øk 60 m jevnt fordelt = 338 m på omg.
17. omg: øk 60 m jevnt fordelt = 398 m på omg.
46.–48. omg: str iflg. diagr A.
51. omg: øk 60 m jevnt fordelt. Dvs. 30 m på hver halvdel for at mønsteret skal stemme = 458 m på omg.
54.–65. omg: str iflg. diagr B.
68. omg: øk 60 m jevnt fordelt. Dvs. 30 m på hver halvdel for at mønsteret skal stemme = 518 m på omg.
71.–73. omg: str iflg. diagr A.
 Str til og med 79. omg. Neste omg (80. omg) settes det av m til ermer.
Sett av m til ermer: NB! De 5 klippem er ikke medregnet i maskeantall som er oppgitt nedenfor. Str 39 (44) 48 (52) 59 (66) 71 (79) m, sett de neste 52 (54) 58 (62) 72 (82) 90 (98) m på en tråd, legg opp 10 nye m under ermet. Str 84 (94) 102 (110) 124 (138) 148 (164) m, sett de neste 52 (54) 58 (62) 72 (82) 90 (98) m på en tråd, legg opp 10 nye m under ermet. Str 39 (44) 48 (52) 59 (66) 71 (79) m = 182 (202) 218 (234) 262 (290) 310 (342) m på omg. Forts nå og str rundt i glattstr til arb måler 49 (50) 51 (53) 55 (57) 59



SJEKK STØRRELSEN!

Oppskriften har lagt inn 11–18 cm bevegelsesvidde. Vil du ha en mer kroppsnær variant, går du ned i størrelse.

(61) cm. På den siste omg str 2 r sm midt på bakstk = 181 (201) 217 (233) 261 (289) 309 (341) på omg, samtidig felles de 5 klippem av på slutten av omg. Bytt til p 3.5 mm og str 5 cm vr.bord frem og tilbake, 1 r, 1 vr. Fell av i vr.bordstr.

ERMER

Sett de 52 (54) 58 (62) 72 (82) 90 (98) ermest på en p 4 mm. Str rundt i glattstr og plukk enten opp 10 m under ermet eller legg opp 10 nye m = 62 (64) 68 (72) 82 (92) 100 (108) m på omg. Pass på at starten på omg kommer midt under ermet.

Str til ermet måler 2 cm fra ermehullet og ned. Nå felles første gang slik: str 1 r, 2 r sm, str til det gjenstår 3 m, str 1 ot, 1 r. Fell slik totalt 10 (11) 10 (12) 14 (19) 20 (24) ggr med ca. 3,5 (3) 3,5 (3) 2,5 (2) 1,5 (1,5) cm mellomrom til ermet måler 39 cm (alle størrelser) og det er 42 (42) 48 (48) 54 (54) 60 (60) m på omg. Str de neste 3 omg iflg. diagr C eller D.

Str til ermet måler 42 cm (alle størrelser). På neste omg felles 2 (2) 6 (4) 10 (8) 12 (12) m jevnt fordelt = 40 (40) 42 (44) 44 (46) 48 (48) m på omg. Bytt til p nr 3½ og str 5 cm vrbord rundt, 1 r, 1 vr. Fell av i vrbordstr.

FORKANTER

NB! M til forkantene plukkes opp i mradene på hver side av klippem (= første og siste m på omg). Plukk opp et ulikt antall m langs den ene forkanten, helt opp til øverst på halskanten, slik: Plukk opp ca. 3 m og hopp over hver 4. m.

Venstre forkant: Str 3 cm vr.bord, 1 r, 1 vr + 1 vr fra VS. Fell av i vr.bordstr.

Høyre forkant: Str som venstre forkant, men etter 1,5 cm str 8 (8) 8 (9) 9 (9) 9 (9) knapphull, slik:

Knapphull: Hold garnet foran arb og ta 1 m vr løs av. Legg garnet tilbake på baksiden av arb. La garnet fortsatt bli på baksiden av arb og ta enda 1 m vr løs av. Løft nå den første m over den andre, som når du feller av. Fell av i alt 4 m på denne måten. Sett den siste m du felte av tilbake på venstre p. Snu arb og legg garnet over på baksiden. Legg nå opp 5 m med kabelopplegg. Snu arb. Løft den siste m du la opp over på venstre p og str den vridd r sm med den første m på p. Pass på at knapphullene plasseres med lik avstand (ca. 5,5–6,5 cm mellomrom). Det nederste og øverste knapphullet plasseres 1 cm fra nederste og øverste kant. Sy eller hekle på hver side av den midterste klippem. Klipp nå arb opp langs den midterste klippem.

MONTERING

Fest alle løse tråder og vask plagget som anvist på garnbänderolen. Spenn det opp etter angitte mål på et flatt underlag og la det tørke. Sy i knapper i knappekanten så de stemmer med knappene. Sy igjen åpningene under ermene. Sy klippekanter fast til vrangen på arb eller skjul den med et pent bånd.

Tomatsuppe til middag?





Livets magi

De var så sikre på at lykken skulle vare, hun og Hans. Det falt dem aldri inn at de noen gang skulle slutte å være glade i hverandre. Nå som alt var over følte Maren seg overflødig i eget liv. Hvilken retning skulle livet hennes ta nå?

NOVELLE AV: Bente Monge ILLUSTRERT AV: NTB

Det var en av disse dagene som burde ha vart evig. Byens grønne lunge gjenlød av glade stemmer og barnelatter. Og solen, som sto høyt på himmelen, hadde i løpet av de siste ukene sørget for at de gamle eiketrærne hadde kledd seg i sin fineste drakt.

Merkelig nok hadde Maren funnet en ledig benk foran dammen som var anlagt i sentrum av parken. Nå sank hun ned på de smale tresplene for å kippe av seg de svette og trange skoene.

I neste øyeblikk plasserte

hun solbrillene på nesen og strakte ansiktet mot den milde sommerbrisen.

Hun lukket øynene og sukket. Hun kunne ikke unngå å ta inn lydene av barnestemmene som bølget frem og tilbake i det solfylte lyset, og i det samme gikk det opp for henne at hun ikke burde ha gått hit.

Tanken på alt hun hadde mistet, var nesten ikke til å holde ut. Hadde det ikke vært for at hun var så pass sliten etter å trasket rundt i varmen, ville hun ha forlatt den attraktive plassen hun nettopp hadde sikret seg.

Som ung småbarnsmor hadde hun ofte vært her sammen med ungene; slått seg til med et strikketøy på fanget, mens de hadde løpt rundt og lekt. Som unger flest, hadde de vært fulle av spillopper, og nettopp derfor hadde det vært befriende å kunne lede dem bort fra den farlige biltrafikken.

Det var merkelig å være tilbake og konstatere at parken var akkurat som før.

Ubehagelig, i og med at livet hennes hadde utviklet seg på en helt annen måte enn hun hadde sett for seg den gangen.

Vel, noe var da forandret, også her. Det iøynefallende skiltet for eksempel, som opplyste parkens besøkende om at det ikke var tillatt å mate fuglene, var tydeligvis av nyere dato.

Før var det ingen som hadde brydd seg med fuglematen hun hadde pleid å ha med seg i kåpelommen. Synet av brødsmulene som åpenbarte seg i hendene hennes, hadde mer enn én gang fått ungene til å kjele så høylytt at hun snart ble nødt til å utstyre dem med en pose hver.

De ble aldri lei av å se på fuglene som ivrig forsynte seg av maten de hev rundt seg med lubne barnefinger.

Hun på sin side, ble aldri lei av å betrakte de to mesterverkene hun og Hans hadde skapt sammen. De to guttene som av utseende lignet slik på sin far, at det

nesten var komisk.

De var så sikre på at lykken skulle vare, hun og Hans. Det falt dem aldri inn at de noen gang skulle slutte å være glade i hverandre.

Men etter som årene gikk, begynte de sakte, men sikkert å gli fra hverandre, likevel. Da guttene var på vei inn i tenårene, var følelsene de hadde hatt for hverandre, døde. Følelser de forgieves forsøkte å puste liv i ved å ta kontakt med et familiekontor.

Det endelige bruddet, som føltes som en lettelse for dem begge, kom da Hans forelsket seg i en jevnaldrende kollega.

Siden hadde Maren lagt vekt å skape et best mulig liv for seg og barna. I ettertid innså hun at hun kanskje hadde strukket seg vel langt for å kompensere for den splintrede familieidyllen. Spesielt nå som guttene var blitt voksne og selvstendige.

Lars hadde nylig bosatt seg i London, der han etter iherdig innsats hadde sikret seg en krevende stilling innen finansverdenen, mens Ivar hadde flyttet inn i en leilighet som lå i nærheten av barndommens gate.

Maren hadde bestandig ønsket det beste for guttene sine. Dermed hadde hun satt sine egne behov til side. Oppofrelsen hadde ført til at hun ofte hadde kjent seg mer ensom enn hun hadde vedgått for seg selv.

Etter bruddet med Hans, hadde hun riktig nok hevet seg ut i et par korte romanser. Eventyr som hadde fremstått som bleke avskyninger av det hun og Hans hadde delt. Nei, da var det bedre å leve alene, konsentrere seg om jobben og venninnene sine.

De siste par årene hadde hun grublet over stillstanden i livet sitt, og sett for seg en uendelig rekke med dager hvor ingen behøvde henne. Nå var den nedslående vissheten styrket. Et overflødig menneske, det var det hun var blitt.

Den dagen Ivar ringte og lurte på om hun kunne tenke seg å hilse på den nye kjæresten hans, ble hun faktisk ganske opprømt. Det var noe i stemmen hans som gjorde at hjertet hennes begynte å banke raskere da han la ut om denne Lene, som tydeligvis hadde alt det sønnen hennes hadde sett for seg at en kvinne skulle ha. Gløden han la for dagen, fortalte Maren at det kanskje var alvor denne gangen.

De avsluttet den hyggelige samtalen ved å avtale middag hjemme hos henne førstkommande søndag.

Da Maren hadde lagt på, ble hun sittende og tenke på kvinnen som sønnen hennes hadde forelsket seg i, mens følelsene svingte mellom nysgjerrighet og en merkelig engstelse for at hun nå kanskje ville bli frattatt noe hun hadde tatt som en selvfølge.

De hadde et spesielt bånd, hun og minstegutten, noe hun gikk ut fra skyldtes at de var utstyrt med det samme lynnet. Begge var grublende og trygghetsøkende, mens eldstegutten var mer uavhengig.

Nå som Maren satt og betraktet de fremmede ungene som tumlet sorgløst omkring i det skarpe sommerlyset, husket hun hvor lettet og glad hun ble da yngstemann kom til verden. Stikk i strid med hva forståegpåerne påsto, utviklet svangerskap nummer to seg til å bli en uproblematisk affære. På tross av at hun hadde en vilter krabat fra før, var hun i fin form. I ni måneder lå gutten i livmoren hennes og hadde det som plommen i egget, intetanende om at han var avhengig av at hun pustet og tok godt vare på seg selv.

Da han etter en relativt lett fødsel kom til verden, var hun og Hans fra seg av glede over å ha fått nok et friskt barn.

Maren sto bak gardinet og speidet den sønnen Ivar kom hjem for å presentere henne for den nye kjæresten. På avstand virket hun både søt og yndig. Men da hun like etterpå sto foran henne med en blomsterbukett, begynte det å murre advarende i mageregionen. Blikket og tonen til den unge kvinnen var vennlig nok, men hun lot seg ikke lure. Av en eller annen grunn fikk hun det for seg at denne Lene var på vakt fra første sekund. At hun ikke fant seg til rette i leiligheten som Maren hadde vasket og ryddet etter alle kunstens regler. Den merkelige stemningen som oppsto, fikk henne til å snakke altfor mye og altfor fort.

Gang på gang nødet hun gjesten til å forsyne seg av kjøttkakene hun hadde laget, selv om hun forsto at matlysten ikke var på topp.

Ivar, som kjøpt fanget opp den tvungne stemningen, gjorde sitt beste for å løse problemet, ved å opptre med en entusiasme som virket merkelig påtatt. Uten at det hjalp. Inntrykket Maren satt igjen med da gjestene endelig forsvant, var alt annet enn positivt.

Hun kunne ikke forstå hvordan Ivar hadde kunnet falle for en slik overfladisk kvinne. Under middagen hadde hun flere ganger forsøkt å ta opp dagsaktuelle emner, uten å møte noen form for respons.

Etter hennes mening ville det såkalte «forholdet» dø ut ganske fort. Det var kanskje derfor hun kjente hun seg rolig til sinns da hun gikk til sengs den kvelden. Let-

tet, i og med at hun regnet med at hun snart ville få Ivar for seg selv igjen.

Det viste seg at hun tok grundig feil. Ivar hadde tydeligvis ikke tenkt å gi slipp på den nye kjæresten sin. Tvert imot.

– Denne gangen vet jeg at det vil være, kunne han fortelle henne noen dager senere. – Vi har faktisk snakket om å flytte sammen. Lene leier en rådyr leilighet på den andre siden av byen, derfor er det mest naturlig at hun flytter hjem til meg.

– Så heldig for henne da, sa Maren syrlig, før hun rakk å tenke seg om.

Bemerkningen ble hengende og dirre i luften noen sekunder, før Ivar bestemte seg for å la den passere.

Siden hadde hun truffet den nye samboeren hans flere ganger, og hver gang følte hun seg like skuffet. De hadde rett og slett ingenting å snakke om, hun og Lene.

Ivar hadde tydeligvis bestemt seg for å innta en passiv rolle i den usynlige konflikten. Som mannfolk flest, håpet han kanskje at problemet skulle gli over av seg selv.

Det var forresten lenge siden Maren hadde hørt noe fra ham nå, og hun trodde at hun visste hvorfor. Han var sannsynligvis redd for at det kjølige forholdet mellom henne og Lene skulle eskalere og bli enda tydeligere.

Idet Maren var i ferd med å forlate solen og benken, dirret det i telefonen som lå i vesken hennes. Da hun så at det var Ivar som ringte, gjorde hjertet hennes et hopp av glede. Nå som tingene var som de var, ble

hun ekstra glad de gangene han tok kontakt. Som regel forsøkte hun å dra ut samtalen så lenge hun kunne. Men denne gangen forsto hun at det ikke ville bli noen koseprat.

– Hvor er du, mor? sa Ivar med heseblesende stemme.

Maren fortalte at hun hadde sittet i parken og mimret om gamle dager, men at hun hadde tenkt å dra hjem igjen, nå. I neste øyeblikk ble hun en tanke irritert, i og med at det virket som om Ivar ikke hørte ordentlig etter.

– Hør her, sa han. Jeg sitter travelt opptatt på jobben. Saken er den at jeg har forsøkt å ringe opp Lene flere ganger, uten resultat. Snille deg, kan du tenke deg å kjøre innom henne på vei hjem? Bare for å sjekke at alt står bra til?

Maren festet grepet om telefonen. Hun måtte legge bånd på seg for ikke å bemerke det innlysende; at Lene var en voksen kvinne som burde være i stand til å ta vare på seg selv.

– Ok, sa hun. Det kan jeg selvfølgelig gjøre. I og med at jeg kjører rett forbi.

Da hun svingte inn i gaten der Ivar bodde, la hun merke til at bilen til Lene sto parkert utenfor.

Hun stoppet like bak, gikk opp hagegangen mens hun slo nummeret hennes. Tanken på å komme busende på døren uanmeldt, var alt annet enn lystig.

Like etterpå kunne telefonsvareren fortelle henne at abonnenten var uten forbindelse, dermed hadde hun ikke noe annet valg enn å ringe på døren.

Hun trykket på ringeklokken med bankende hjerte. Nei. Ikke noe tegn til liv. Merkelig, i og med at ytterdøren ikke var låst. Hva om hun ...
Nei, ikke ennå.
Den tredje gangen

hun ringte på, hørte hun endelig noen bevege seg der inne. Like etterpå ble døren slått opp. Av en Lene som ikke lignet seg selv. I alle dager. Var hun syk? Håret, som vanligvis pleide å være blankt og velstelt, sto ut til alle kanter. Og øyensverten var gnidd rundt øynene på en måte som fikk henne til å se utranglet ut. Midt på dagen.

Maren ble stående og stirre på det begredelige synet med åpen munn, mens hun forsøkte å finne på noe fornuftig å si.

– Åh, er det deg, sa Lene. Jeg beklager, men jeg hørte ikke dørklokken. Jeg har ikke kjent meg særlig bra i dag, skjønner du.

«– For noe vås. Jeg har da aldri sagt at jeg ikke liker deg.»

Maren takket ja da Lene spurte om hun ville komme innenfor. Da hun kom inn i stuen, la hun merke til botten som sto plassert foran en sofa som bar preg av at noen nettopp hadde ligget på den.

– Har du ringt? spurte Lene. Jeg har visst glemt å lade telefonen. Håper ikke Ivar har forsøkt å få tak i meg.

– Det er nettopp det han har, sa Maren. Og da han ikke fikk svar, ringte han til meg for å be meg om stikke innom. Han virket ganske bekymret, for å si det som det er. Men han sa ingenting om at du er syk.

Lene rødmet og stirret ned i gulvet.

– Syk og syk, sa hun lavt. – Det er vel ikke akkurat slik det er. Jeg kjenner meg riktig nok kvalm og uvel nå om dagen, men det er helt naturlig i min tilstand. Vi hadde egentlig bestemt oss for å vente litt med å fortelle deg dette, men nå som du

først er her, bør jeg kanskje si det som det er. Vi skal ha barn, Ivar og jeg. Først så vi på det som en glipp, men nå som vi har vennet oss til tanken, gleder vi oss faktisk til å bli foreldre.

Lene løftet hodet og rettet skuldrene. Hun stirret Maren trassig inn i øynene, med en mine som fortalte henne at hun forventet å få kritikk for den overraskende nyheten.

– Jeg er klar over at du ikke liker meg noe særlig, fortsatte hun med dirrende stemme. – Men nå er tingene som de er. Vi venter oss en liten, uansett om du liker det eller ei.

– For noe vås, sa Maren forfjamset. Jeg har da aldri

sagt at jeg ikke liker deg. Riktignok har jeg lagt merke til at vi ikke er helt på nett, du og jeg, men det blir vi selvfølgelig nødt til å få en forandring på nå som jeg skal bli bestemor. Unnskyld, farmor, mener jeg.

Før hun rakk å stanse seg, strakte hun ut en hånd og strøk Lene over kinnet, mens hun kjempet mot tårene som truet med å bryte frem.

– Har du fått i deg noe spise, forresten? spurte hun og snudde seg bort.

Like etterpå sto hun ved kjøkkenbenken for å smøre et par skiver til den kommende moren. Mens hun forsøkte å fatte omfanget av den overraskende nyheten. Med ett kom hun til å tenke på Ivar og tilbagemeldingen hun hadde lovet å gi ham.

Hun slo nummeret hans med skjelvende fingre. Nå som hun hadde fått summet seg, kunne hun nesten ikke vente med å fortelle ham hvor mye hun gledet seg •



God helsehjelp starter med nødvendig informasjon om deg

For at du skal få trygg og god hjelp når du trenger det, er det viktig med informasjon om deg og din helse.

Helseopplysningene dine kan derfor deles med dem som skal gi deg helsehjelp – når det er nødvendig. Helsepersonell har alltid taushetsplikt, og all tilgang til dine opplysninger blir registrert.

På Helsenorge kan du lese mer om rettighetene dine ved deling av helseopplysninger. Her kan du også velge hvordan helsepersonell får tilgang til dine helseopplysninger – eller se hvem som har lest informasjon om deg.

Les mer om rettighetene dine på

[Helsenorge.no/delte-helseopplysninger](https://helsenorge.no/delte-helseopplysninger)

Kontakt Veiledning Helsenorge på **23 32 70 00** hvis du har spørsmål.



KULTURHISTORISK REISE FRA FJORD TIL FJELL

5 VESTLANDSPERLER

Visste du at langs snirklete vestlandsveier ligger både vingård, herskapshus og kunstnerhjem? Bli med til våre fem favoritter.

TEKST OG FOTO: Cecilie Moestue



FROKOST I STUENE: Autentiske møbler, bilder og bøker gjør huset hjemmekoselig og stemningsfullt.

ÅPNER DØREN: – Min tipp-tipp-tipp-tipp-tippoldefar bodde her på midten av 1700-tallet, sier vertinne Tone Nitter-Lone Undertun.

LILLINGSTON-HEIMEN

Hvordan kommer du deg hit?: Lillingstonheimen ligger en times kjøring fra Førde, som er nærmeste by. Hit kommer du med fly, buss eller bil. Fra Bergen beregner du fire timers kjøring.

Hva kan du oppleve her?: Sommeren 2025 vil tilbudet til besøkende være redusert grunnet restaureringsarbeid. Kontakt Fortidsminneforeningen på e-post for åpningstider: sognogfjordane@fortidsminneforeningen.no

Adresse: Straumsnesvegen 5, 6968 Flekke.

Nett: fortidsminneforeningen.no

OVERNATT I ET KULTURMINNE: De seks gjesterommene i andre etasje har personlig sjarm.

enden av en smal og svingete vestlandsvei ligger dagens første stopp, herskapshuset Lillingstonheimen, på sørsiden av Dalsfjorden i Fjaler. Det er juni, solen skinner, og vertinne Tone Nitter-Lone Undertun kommer smilende imot oss. Hun brenner for å ta vare på dette fredede kulturminnet som har fått navn etter den engelske pastoren og språkforskeren Claude Augustus Lillingston. Her bodde han, kona Edith og de elleve

HISTORISK PERLE:

I herskapshuset Lillingstonheimen ved Dalsfjorden er atmosfæren autentisk fra 1800-tallet.

barna fra 1880 og frem til midten av 60-tallet. Men huset har en lang historie før Lillingston flyttet inn. Blant annet bodde Tones tipp-tipp-tipp-tipp-tippoldefar på eiendommen på midten av 1700-tallet. – Ja, familien min eide gården i noen og seksti år før de solgte den videre i 1808, sier hun og viser oss rundt i hagen. Sorenskriver Landmark, som overtok, ga det hvite trehuset sitt nåværende utseende i empirestil med saltak.

AFTERNOON TEA

Roser og hortensia blomstrer i den store hagen. Om sommeren dekker Tone

til afternoon tea på den sjarmerende overbygde terrassen. Mens gjestene nyter hageutsikten, får de servert kaker og scones på stettfat og nippe til te i kopper fra gammelt servise.

– Jeg ønsker at gjestene får følelsen av hvordan det var her i gamle dager, sier Tone.

Inne kjenner vi på den britisk-norske atmosfæren mens vi glir over gulvet på orientalske tepper. Tone geleider oss gjennom de ulike rommene med historiske tapeter, nips og familiebilder i gullrammer på veggene. I biblioteket står Lillingstonfamiliens bøker tett i tett i hyllene.



BONDEROMANTISK: Mari Helene Kårstad og familien driver Rytne Gard i Bygstad i Sunnfjord.

– Vi har seks gjesterom i andre etasje, sier hun, og følger oss opp trappen. Den knirker slik bare trapper i ekte gamle hus gjør.

– Overnatter du her, får du servert frokost i stuene nede. En ekte herskapelig opplevelse, røper vertinnen.

RYTNE GARD

– Hvorfor er det slik at gamle hus gir ro? funderer Mari Helene Kårstad på Rytne Gard i Bygstad i Sunnfjord.

Hun driver en restaurert fjellgård fra 1600-tallet, 50

minutters kjøring fra Lil-
lingstonheimen.

Vi har kjørt innover vakre Dalsfjorden og opp de bratte og svingete bakkene i Bygstad. Utsikten er formidabel, og lunheten fra gamle tømmervegger gir en helt egen atmosfære.

Rosa pelargonia står i vinduene, retro-servise finner vi i kjøkkenskapene, og vevde løpere pryder bordene. Det ligger Mari Helenes hjerte nær å ta godt vare på historiske skatter.

– Ja, gjenbruk, ombruk og gammelt håndverk er vi

glade i på Rytne, sier vertin-
nen, og smiler.

Det imponerer henne at tidens tann ikke har ødelagt treverket på den eldste delen av huset, som har stått i over 400 år. Mari Helene overtok driftet etter moren, som kjøpte gården i 1997.

Selv bor hun, mannen og de to barna i den restaurerte låven. Bare et steinkast unna ligger eldhus, langhus og uthus, som alle leies ut til overnatting.

VINGÅRDEN PÅ JØLST

– Noen som kjenner mørke

POPULÆR: – Gjestene finner oss på Airbnb, og vi har aldri trengt å markedsføre oss noe særlig, sier Mari Helene.



BAD MED UTSIKT: En vedfyrt badestamp står klar til gjestene.

bær, krydder og lakris? spør Camilla Aasen og svinger på glasset. Vi har kjørt en time videre, til vinsmaking på Vingarden på Jølst på nordsiden av Jølstravannet.

Her forvandler Camilla solbær, rips og rabarbra til så gode viner at selv Michelin-restauranter sperrer øynene opp og nikker anerkjennende. Hvordan får hun det til?

– Jeg er lidenskape-
lig opptatt av vestlandske smaker og lager det jeg selv synes er godt! Og håper at andre liker det også, sier gründeren og smiler.

VINSMAKING: I stua fra 1929 serverer Camilla sin egen vin sammen med lokal ost.



VINGÅRD I JØLSTER: Camilla Aasen tar imot besøkende hele året.

OMVISNING I BRATTE BAKKER: Camillas forteller om bær og frukt på småbruket ved Jølstravannet.

«Jeg lager det jeg selv synes er godt, og håper at andre liker det også.»

Camilla Aasen på Jølst

Hun er en av de unge, norske vinmakerne som har dukket opp i løpet av de siste årene. Firmaet Vestavin driver hun på sjette året. Camilla gjør det meste selv og liker å utnytte råvarer som ellers ikke ville blitt brukt, som overskuddsepler, jordbær og bringebær.

Hun peker over på den andre siden av Jølstravannet og vinker oss videre til Astruptunet.

ASTRUPTUNET

– Noen kaller dette for Nicolai Astrups største kunst-

verk: Hjemmet hans og hagen her på Sandalsstrand, sier guiden på Astruptunet.

Hun viser oss rundt i de nylig restaurerte husene og i den frodige hagen. Her i dette bratte terrenget bodde kunstneren fra 1914 til 1928. Vi kikker oss rundt, kjenner på duftene, og tar oss god tid i galleriet.

Etter fire års renovering ble kunstnerhjemmet gjenåpnet av Dronning Sonja i fjor. Målet har vært å gjen-skape det slik det var da Astrup, kona Engel og de åtte barna bodde her. I hagen

står de samme blomstervariantene og frukttrærne som han hadde. Noen av frøene er skaffet fra barnebarnet til kunstneren.

Vi rekker en rast i den nye kafeen, som åpnet i 2024. Hjemmebakte lefser og kaffe smaker godt før vi ruller videre til Olden.

SINGERHEIMEN

– Vi baker alt selv, sier Johanna Rustøy i Singerheimen i Olden i Nordfjord.

Vi legger den håndbroder-te linservietten med Anna og William Singers monogram

RYTNE GARD:

Hvordan kommer du deg hit?: 50 minutters kjøring fra Lillingstheimen og en halvtimes kjøring fra Førde.

Hva kan du oppleve her?: Overnatting via Airbnb, ulike kurs gjennom året.

Adresse: Rytnavegen 50, 6977 Bygstad.

Nett: [instagram.com/rytne_gard](https://www.instagram.com/rytne_gard)

VINGÅRDEN PÅ JØLST:

Hvordan kommer du deg hit?: En times kjøring fra Rytne Gard og en halvtimes kjøring fra Førde.

Hva kan du oppleve her?: Omvisning og vinsmaking, konserter, butikk og møter for grupper hele året.

Adresse: Jølstravegen 2380, 6843 Skei.

Nett: [vestavin.no](https://www.vestavin.no)



HAGEVANDRING: Guiden forteller at nye trær, busker og medisinerplanter er plantet for å gjenskape hagen slik den var på Astrups tid.

ASTRUP-TUNET:

Hvordan kommer du deg hit?:

En halvtimes kjøring fra Vingården på Jølster og en halvtimes kjøring fra Førde.

Hva kan du oppleve her?:

Omvisning i bygningene, hagen og galleriet. Kafé med liten butikk.

Adresse: Nikolai Astrups v. 1135, 6847 Vassenden.

Nett: misf.no/astruptunet

SINGER-HEIMEN:

Hvordan kommer du deg hit?:

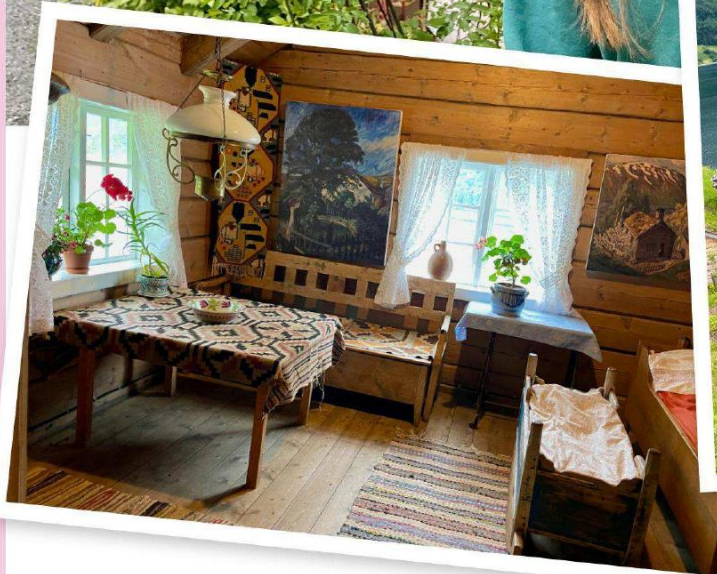
1,5 times kjøring fra Vingården på Jølster og en time og 40 minutters kjøring fra Førde.

Hva kan du oppleve her?:

Afternoon tea, konserter, omvisning og overnatting.

Adresse: Singervegen 30, 6788 Olden.

Nett: singerheimen.no



SOMMERÅPENT: Se stuen der Nikolai Astrup bodde og malte sine kjente interiør og landskap.

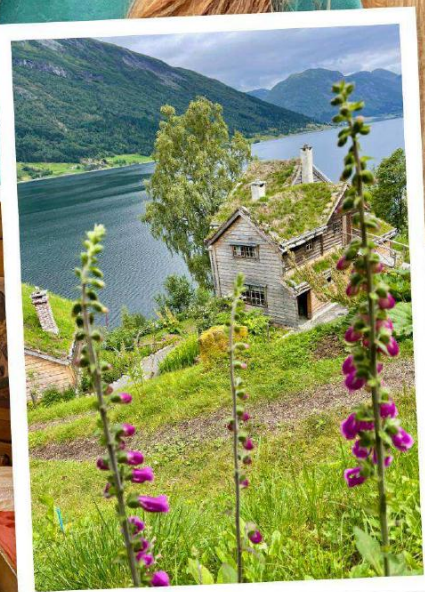
i fanget, og nipper til teen, servert i en elegant, fransk porselens kopp.

Glassverandaen i herskaps- huset er fylt av summende stemmer, etasjefat med nybakte scones og utsikt til hvitkledd fjelltopper.

Om sommeren er Turi

Rustøy, mannen og de fire voksne barna vertskap i kunstnerhjemmet fra 1921, som nå er både museum og overnattingssted.

Hun forteller at William Singer var en rik arving etter et av de største stålverksselskapene i USA. Han ble så



KUNSTNERHJEM I JØLSTER:

Astruptunet ble gjenåpnet i 2024 av Dronning Sonja, med galleri, hagevandring og kafé.

begeistret for Norge at han og kona slo seg ned i Olden om sommeren. Ekteparet levde et mangslungent kunstnerliv, og i vesle Olden hadde de 30 tjenere og 13 hus på den store eiendommen.

– Alt her er autentisk og originalt. De mest verdifulle



SPEKTAKULÆRT:
Afternoon tea på
glassverandaen gir
utsikt til fjellene i
Olden.



HISTORISK: Sov
søtt i et av de 9
gjesterommene
med originale
møbler fra
Singers tid.

maleriene og antikvitetene ble flyttet til KODE i Bergen, fordi Anna testamenterte dem til museet da hun døde i 1963, sier Turi.

Vi tar inn den historiske atmosfæren i det fredede kunstnerhjemmet. Huset er godt tatt vare på av ildsjeler

etter at Anna gikk bort i 1962. Og vi er enige: Neste gang overnatter vi også! •

SINGERHEIMEN: Kunstnerparet Anna og William Singers 100 år gamle herskapelige bolig i Olden er åpen om sommeren.



ARENDAL

Midtpunkt

Den koselige kystbyen Arendal er kjent for sine idylliske trehus, en pittoresk og livlig havn og rik historie. Selve midtpunktet i byen er vakre Trinity Church, en storslått steinkirke og et symbol på Arendal i over 100 år. Den bare må du besøke for å få en dypere forståelse av byen. Kirken ble ferdigstilt i 1885 og er en av de mest kjente kirkebygningene på Sørlandet. Den er bygget i nygotisk stil, som var populær på slutten av 1800-tallet, og er laget av lokal stein. Kirken ser både solid og majestetisk ut. Arkitekten bak mesterverket var Gustav Helland, som gjerne skapte høye, elegante tårn. Kirken har også et vakkert interiør. Dette er stedet å kjenne på ro, men også å lære mer om Arendals historie. Byen kombinerer historisk sjarm med moderne liv og er et ypperlig reisemål for både historie- og naturentusiaster.



TELEMARK

Kanalkos

Hva med en eventyrlig båttur gjennom hjertet av Telemark? Kanalen er en av Norges mest imponerende vannveier. En båttur her gir deg landskap, historie og ro. Den 105 kilometer lange kanalen, som ble åpnet på slutten av 1800-tallet, strekker seg fra Skien i sør til Dalen i vest og er en uforglemmelig opplevelse. Dette var en viktig transportåre for varer, spesielt trelast og korn, mellom Skien og Dalen. Du vil oppleve å passere flere sluser, som er et imponerende syn. De mest kjente slusene langs kanalen er de fem slusene i Lunde. For deg som ønsker å kombinere båtturen med fysisk aktivitet: Det er veldig fint å sykle langs kanalen. Om du ikke har med din egen – det er sykkelutleie flere steder. Det gir deg også muligheten til å stoppe underveis og utforske flere småsteder, kafeer og naturskjønne områder. Å gå tur langs kanalen er også fint. Velg deg et kortere eller lengre stykke natur. En tur på Høydalsmo gir deg for eksempel en herlig utsikt over kanalen, eller du kan ta en kort tur rundt Vansjøen for å oppleve et rolig landskap. Museumsbesøk er en annen mulighet, som gamle Ulefoss Jernverksmuseum eller Eidsfoss jernverk.



Ved: Lise Lotte Winther-Bay



Pål Bugge

MODUM

Hygge for liten og stor

Beliggenheten til Blaafarveværket er nydelig. Etter en historisk tur på verket, hvor du får et innblikk i hvordan den tradisjonelle produksjonen av blåfarge foregikk, og betydningen verket hadde for både Norge og Europa på 1700- og 1800-tallet, bør du gå en tur langs de naturskjønne stiene i Modumdalen. Og etterpå unne deg noe godt på verkets kafé. Blaafarveværket er åpent fra mai til september. I helgene er det mulig å få en guidet tur på verket.

SOGN OG FJORDANE

Camping-idyll

Hvis du har barnebarn kan dette være stedet å ta dem med, Jølstrholmen Camping. Selv uten småbarn på tur, kan det være en god opplevelse. Campingplassen ligger langs Jølstravatnet, et område som både byr på avslapning og friluftaktiviteter. Her kan du nyte roen ved vannet, for eksempel leie deg en liten båt, utforske fjellene rundt, og oppleve det beste av norsk natur. Kjenndalsbreen er et flott utgangspunkt for fjellturer.



Jølstrholmen

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!



Nyt sommermat ute!



Møt solstrålen Eli kari Gjengedal



STRIKK EN SØT TOPP

EKSTRA TIL DEG
SOM ER ABONNENT!
**Astrologen Penny
Thornton forteller
deg hvordan sommeren
vil bli!**



Fyll hagen
med de vakreste
blomster!

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

*I salg
nå!*

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



SPAR PENGER:
Moteplaggene
du lager selv



Bestill på SMS!
SEND HEKLE25
TIL 2205

Kr 129 blir trukket direkte via din telefonregning og utgjør alle kostnadene ved bestilling.

Familien

MAI 2025 • KR 129

♦ SJAL ♦ GENSERE ♦ KOSEDYR ♦ JAKKER ♦ PLEDD ♦ VESKER

HEKLE

46 nye
oppskrifter

Sommerens nyheter!

♦ ENKLE TEKNIKKER ♦ TRINN FOR TRINN

♦ BESTEMORRUTER PÅ NYE MÅTER

♦ KREATIVE IDEER