

Ukeblad

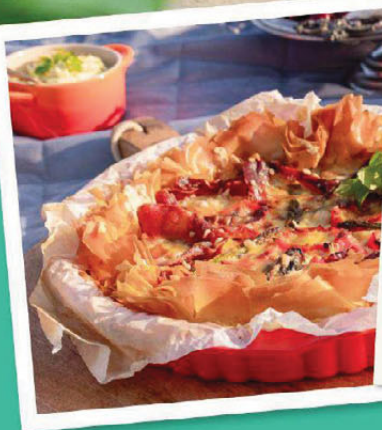
NORSK

GOD SOMMER!

Mmm!
Deilig sommermat

Jojo-slankeren
Eli Kari

**Vanskelig
forhold
til mat**



GYNEKOLOGEN:

**Dette skulle
jeg ønske alle
kvinner visste**

**Camilla gjenforent
med familien
etter 27 år**

**SKJULTE
GRESKE
PERLER**



Strikk & hekling:
SØT TOPP

VELKOMMEN

NORSK Ukeblad

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

Annonsevalg

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.

ABONNEMENTSPRISER

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

SPØRSMÅL OM OPPSKRIFTER:

Kontakt garn-
leverandørene
som er opplyst
i oppskriftene.



PRESSENS
FAGLIGE UTVALG

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

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

TRYKK: Global Supply
ISSN 0805-3383



story
house
EGMONT

Utgivelse av stoff i Norsk Ukeblad skjer bare i henhold til våre generelle vilkår for rettigheter til stoff. Dette gjelder både for stoff som honoreres og for stoff som ikke honoreres. Vi forbeholder oss blant annet retten til å lagre og utgi stoffet i elektronisk form fra vårt redaksjonsarkiv eller andre databaser som vi har avtale med, herunder å utgi stoffet via Internett. Innsendere av stoff kan, etter spesiell avtale med oss, i hvert enkelt tilfelle, reservere seg mot at deres stoff distribueres til våre kunder fra det elektroniske arkivet. Alt stoff publisert i Norsk Ukeblad er beskyttet av Lov om opphavsrett til åndsverk. Det er ikke tillatt å publisere stoffet digitalt eller på andre måter mangfoldiggjøre det uten forhåndsavtale med redaksjonen. Redaksjonen overtar intet ansvar for manuskripter og bilder som ikke er bestilt. Dette blad må ikke utleies i ervervsmessig øyemed. Red.

Helt gresk er topp

Vi sto tidlig opp med solen, tok på oss sekkene og gikk om bord på nok en ferge. Barna elsket det.

Vi har en deilig reisereportasje om greske øyer lenge bak i bladet. Den anbefales. Da kommer minnene strømmende på, som da kona jeg dro på både den ene, andre og tredje backpackerturen på greske øyer sammen med de to små døtrene våre.

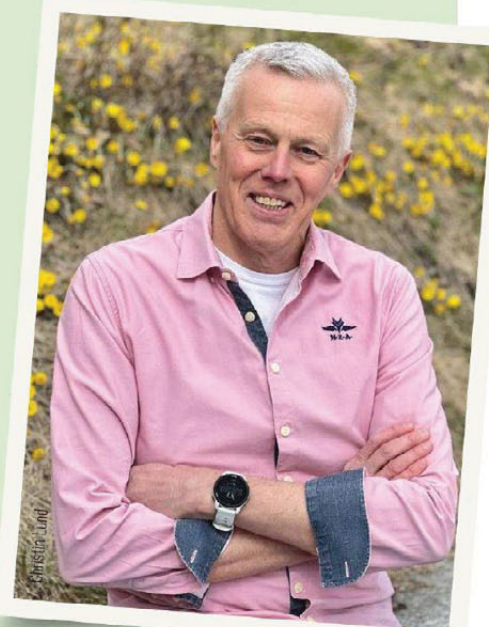
Det er lite som slår en slik ferie. I hvert fall syntes vi det. Vi fikk oppleve små og for oss ganske ukjente øyer hvor vi kom tett innpå de vi leide de små krypinnene hos. Barna elsket det. Det var nye ting å oppleve hver dag. Som da Anna hentet oss på kaia midt på natten og kjørte oss opp bakken til huset hennes på Iraklia, en liten øy med 120 fastboende. Eller som da vi overnattet ute med soveposser på Sifnos, og et skrikende esel like ved gjorde at det ble så som så med nattesøvnen.

Nå er jentene for lengst ute av reiret, og det blir ikke så ofte ferier med mamma og pappa. Sånn er livets gang, men minnene lever vi fortsatt på. Og vi elsker fortsatt Hellas, selv om det kan gå en tid mellom hvert besøk. Det er noe med sakte-livet der, luktene, saltvannet og den hjemmelagde maten. Det kommer definitivt til å bli flere turer til greske øyer. Frem til da får vi kose oss med inspirerende reisereportasjer. Det håper jeg du gjør også med ukens reisetips til nydelige øyer.

Rino Radahl

Rino Rådahl, REDAKSJONSSJEF

rino.radahl@egmont.com



«Det er noe med
sakte-livet der,
luktene, saltvannet
og den hjemmelagde maten.»

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

Bruk mobilen og
skann QR-koden

58

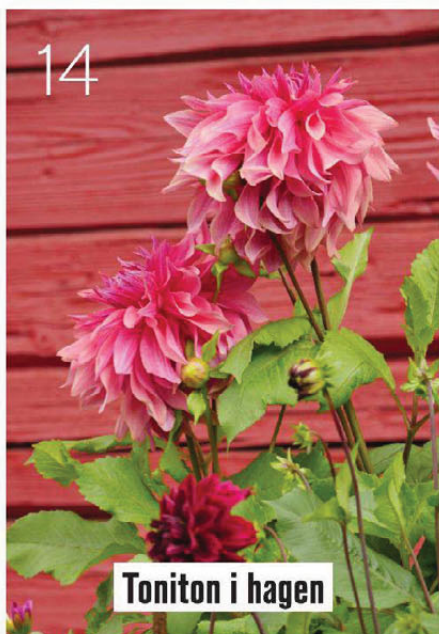


Ekstra til deg!

Sommerparadiset ved Tyrifjorden

Jeanette Baakkvold

14



Toniton i hagen

Jane Ølsgaard

20



Lag en deilig piknik

Kristin Arun

Innhold

REPORTASJER

- 7** Sliter med selvkritikk
- 9** Holdt lillesøsteren hemmelig i 27 år
- 48** – Her er jeg lykkelig
- 52** Derfor heter det Cæsarsalat
- 54** – Jeg visste ikke hvor lenge jeg fikk være mamma

MAT

- 20** Piknik på svaberget
- 27** Ukens lille søte

HELSE

- 28** Dette skulle jeg ønske alle visste
- 32** Helsetips

LESELYST

- 34** Jeg har misbrukt piller i 17 år
- 36** Hvorfor var han så pedantisk
- 38** Jeg levde i en illusjon
- 40** Skulle det bli oss to likevel?
- 42** Det er familien hans jeg elsker
- 44** Sjalu på mammas kjæreste
- 70** Fri og uavhengig

BOLIG

- 14** Burgunder i vinden
- 58** Trivsel ved Tyrifjorden

STRIKK

- 64** Bevinget topp
- 68** Litt på kanten

REISE

- 74** Sjarmerende øyperler
- 80** Norge rundt

FASTE SIDER

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



16 sider kryssord hver uke!

FORSIDEFOTO: CHARLOTTE WIIG
Foto: Getty Images, Hamme Buxrud, privat

2,3 KM MED HVIT SAND: Solastranden i Sola kommune utenfor Stavanger har tidligere blitt kåret til en av verdens fineste strender av The Sunday Times. Stranden er en av regionens største utfartssteder og attraksjoner året rundt.



«En gång var vår sommar
en evighet lång».

Karin Boye, svensk författare (1900-1941)

MATGLEDE: Eli Kari Gjengedal forteller om en barndom hvor hun og søsknene fikk slå seg løs på kjøkkenet.



25 ÅR SOM SOLSTRÅLE I TV2 DENNE SOMMEREN:

SLITER MED SELVKRITIKK

Hver morgen i 28 år har Eli Kari tenkt: «I dag blir det bare salat». Hun vet det er idiotisk, og at hun egentlig er bra nok som hun er. Likevel forblir hun en periode-jojo-slanker.

TEKST: Hege E. Tørrisdal FOTO: Svein Brimi, TV 2, NTB

Jeg husker mamma alltid sa det da jeg var liten: «Det er så morsomt å se på deg når du spiser, Eli Kari, for du virkelig nyter maten!». Det var bare godlyder som «mmm!» og «nam!» som kom fra meg, forklarer værdamen Eli Kari Gjengedal (53) med den sjarmerende sognedialekten og den smittende entusiasmen som har blitt hennes varemerke.

OSTESUFFLÉ OG SKUMBOLLER

Matgleden fikk Eli Kari nærmest inn med morsmelken. Om ikke akkurat det, så dukket den i hvert fall opp under Kvikk Lunsj-pausene på skitur eller da hun og søsknene fikk utfolde seg fritt hjemme på familiens kjøkken i Leikanger.

– Jeg har alltid fått vært med på kjøkkenet. Kjøkkenet vårt var alltid åpent for alle, og jeg har ofte tenkt på mamma som måtte rydde opp etter oss småjentene da vi prøvde oss på alt fra ostsufflé til trøfler og skumboller. At hun orket det kaoset,

skulle hun hatt medalje for! ler Eli Kari, og minnes lyden fra kjøkkenet på kvelden, da siste kjørel var vasket opp og på plass i skapet.

– Da husker jeg mamma høylytt smalt ned lysbryterne på kjøkkenet, og ropte: «Nå er sjappa stengt!».

STARSTRUCK

Det ble aldri noe kokke av Eli Kari. Men som deltager i TV 2-programmet «Kokkeskolen» fikk hun børstet støv av barndommens lidenskap. Hun forteller hun at det var i all hovedsak to ting som fikk henne til å ta utfordringen.

– Det handlet for meg om å bli tryggere på det å lage mat og å bli kjent med flotte folk i en setting som ikke handler om utstemming og storbondevalg. Jeg blir veldig lett begeistret for folk – ja, nesten litt småforelsket. Jeg ser opp til dem og blir litt starstruck – det har jeg ingen problem med å innrømme, ler Eli Kari, som tidligere har deltatt i realityserier som «Farmen kjendis» og «Torpet».



KOKKESPIRE: Denne våren var Eli Kari en av kokkespirene i «Kokkeskolen» på TV 2.

I dag er 53-åringen for de fleste kjent som værdamen med det upåklagelige humøret. Til sommeren er det hele 25 år siden hun debuterte på TV-skjermen og ble rikskjendis nærmest over natten.

– Jeg har drømmejobben, og den skal jeg bli værende i så lenge jeg får lov. Og

den dagen jeg ikke lenger er ønsket, skal jeg bare kjenne på takknemlighet for alt det jeg har fått lov å være med på, understreker hun med glassklart blikk.

MAT TIL BESVÆR

Mat er fortsatt noe hun assosierer med kos og glede. Men på ett tidspunkt sluttet

AMBIVALENT: Eli Kari, værdamen sist sett på TV2s «Kokkeskolen», har hatt en problematisk forhold til kropp og mat siden hun var i 20-årene. Samtidig er også mat en glede. Her sammen med venninne og tidligere kollega Ingeborg Myhre.



Eli Kari å nyte et måltid uforbeholdent. Da hun var student skjedde det et skifte.

– For å være helt ærlig, har jeg hatt et vanskelig forhold til mat siden jeg var 25 år gammel. Hver eneste morgen er jeg misfornøyd med det jeg ser i speilet og tenker: «I dag blir det bare salat». Det har ikke vært snakk om en spiseforstyrrelse, men det har tatt altfor stor plass sett opp mot hva det burde. Det irriterer meg noe sinnssykt, deler Eli Kari åpenhjertig.

Med TV-jobben kom også kommentarene som ga ekstra næring til Eli Karis usikkerhet.

– Det er ikke til å komme bort ifra at når du blir så synlig, har også mennesker en mening om deg. Du blir målt fra topp til tå hele tiden. Det dukker opp kom-

mentarer om jeg har lagt på meg, om jeg blir tynnere, på hvordan håret mitt ser ut og om jeg ser gammel ut, sier Eli Kari.

Men hun legger til:

– Jeg vil ikke skylde mitt litt problematiske forhold til mat på jobben min som værdame, altså. I jobben har vi vært opptatt av at vi skal reflektere hele samfunnet, og formidlingen har vært i fokus.

VUNNET I LIVETS LOTTERI

Har Eli Kari kjent klærne stramme litt ekstra, har hun søkt mot en gammel kjenning.

– Da har jeg gått sulten i 14 dager, vel vitende om at det hjelper. Da mister jeg de 2–3 kiloene, før jeg kan slippe «vilddyret løs» noen dager. Så det blir en sånn typisk

jo-jo-slankepakke, forteller hun oppgitt.

Med jevne mellomrom prøver hun å realitetsorientere seg, med vekslende hell.

– Jeg sier til meg selv: «Hør her, Eli Kari. Du er helt frisk. Alle de rundt deg som du er glad i, er friske. Du har en jobb. Du har tak over hodet og mat på bordet. Du er dritheldig. Du har faktisk vunnet i livets lotteri! Da kan du ikke gå rundt å deppe fordi du har fått rynker – noe en 50-åring skal ha – litt mage eller litt såkalt «kalkunhals»!».

SELVKRITISK

Når «Kokkeskolen» rullet over TV-skjermene, havnet stemmen av fornuft i skyggen. Eli Kari forteller at hun så inderlig skulle ønske at fokuset hennes ene og alene

var på det fine innholdet. I stedet setter hun på seg de selvkritiske brillene.

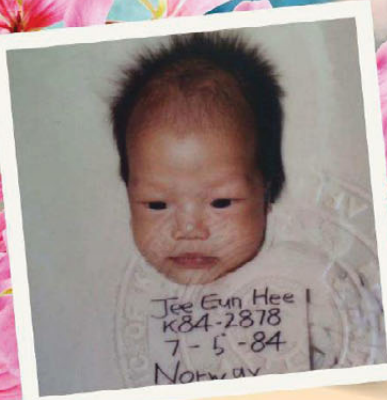
– Det eneste jeg klarer å se, er hvor utrolig mye eldre jeg ser ut, hvor rynkete hals jeg har fått og på kroppen min ... Det er veldig rart at den tiden har gått så innmari fort. Men jeg er 53 år, ikke 23. Og hvorfor skal jeg egentlig sammenligne meg selv med noen som kunne vært døtrene mine? spør hun retorisk.

Og når alt kommer til alt, har Eli Kari viktigere ting å bruke tiden på.

– Jeg har ikke tid til å sette av flere timer hver dag til å trene, selv om jeg ikke har små unger. Jeg har så mange andre lidenskaper jeg heller har lyst til å bruke tiden min på, sier hun smilende og trekker på skuldrene. •



GJENFORENT MED SØSTRENE ETTER 27
ÅR: Kontakten og kjærligheten mellom Camilla og søstrene hennes var der fra første stund. Fra venstre: Eun yeong, Eun jeong, Jae hee Ji og Camilla.



TRE MÅNEDER: Når Camilla ankommer hos Sonja og Kjell Larsen i Verdal er hun tre måneder gammel. Hun vokser opp i trygge og gode omgivelser.

STORESØSTRENE TRODDE HUN VAR DØD:

Holdt lillesøsteren hemmelig i 27 år

Få timer etter fødselen fjernes alle spor av Camilla i Sør-Korea. De fattige og syke foreldrene makter ikke et barn til. De forteller de tre storesøstrene at hun var dødfødt. I virkeligheten vokser Camilla opp i Verdal.

TEKST: Heidi Løkken **FOTO:** Heidi Løkken og private bilder

Sør-Korea, 5. juli 1984: I byen Seongnam, to mil sørøst for Seoul, blir en liten jente født. Familien er fattig, foreldrene har tre døtre fra før. I tillegg er far i huset syk.

Få timer etter fødselen er alle spor etter den lille babyen fjernet. De eldre søstrene blir fortalt at barnet var dødfødt. Men de får aldri se henne.

Tre måneder senere ankommer sørkoreanske Jee Eun Hee hos Sonja og Kjell Larsen i Verdal. Her får hun navnet Camilla, og skal vokse opp i trygge og gode omgivelser hos foreldre og besteforeldre som raust deler av sin kjærlighet. Hun skal ikke savne noe.

Det skal gå 27 år før foreldrene i Sør-Korea hører fra datteren sin igjen.

TRODDE HUN VAR DØD

Camilla Byre (40) smiler over kaffekoppen. Norsk Ukeblad treffer henne sammen med mamma Sonja (68) hjemme på Forbregd-Lein i Verdal, der hun bor sammen med sin mann Fredrik og sine to tenåringer på 17 og 19. Hun har grunn til å smile.

– Vi trodde jo at hun var død, så vi ble utrolig overrasket når vi plutselig fikk vite at søsteren vår var i live, smiler Jae hee Ji (50).

Hun er Camillas eldste søster, og er med oss på FaceTime fra Sør-Korea, sammen med sin eldste sønn, 20 år gamle Yeonho Nam. Det var hun som først fikk vite at Camilla var i live på en annen kant av verden.

– Vi er så glade for å ha fått kontakt med henne. Jeg ville helst møte henne med en gang!

Kontakten mellom søstrene er helt spesiell.

– Hun har vist omsorg for meg nesten som en mamma. Jeg har kjent en umiddelbar kobling mellom meg og søstrene mine. Det er det mest ekte jeg har kjent, foruten mine egne barn. Den følel-

sen er sterkest til min eldste søster, og det er nok også vi som er aller mest like, sier Camilla.

Det var da Camilla selv fikk barn at hun begynte å kjenne på behovet for å få kontakt med sin biologiske familie.

– Da begynte jeg å bli mer nysgjerrig på hvor jeg egentlig kom fra. Og kanskje ville de vite hvordan jeg hadde det, forteller hun.

Hun tok kontakt med «Verdens barn», organisasjonen som den gangen formidlet adopsjonen.

– Jeg fikk vite at mine biologiske foreldre fortsatt var gift. Da skrev jeg et brev til moren min, sier hun.

Svaret måtte hun vente lenge på.

DEN TUNGE HEMMELIGHETEN

For da Camillas biologiske mor mottar brevet, vet hun ikke hva hun skal gjøre. Hemmeligheten hun har båret på har tyngt henne det meste av livet. Den dårlige samvittigheten over å måtte overlate sin lille baby i fremmede hender har satt sine spor. Nå må hun fortelle de tre eldste døtrene sine at lillesøsteren deres er i live på den andre siden av jorden. Det går et helt år, før hun bryter sammen og forteller det til sin eldste datter Jae hee. Hun tar umiddelbart kontakt med Camilla.

Bare noen måneder senere sitter Camilla og foreldrene hennes på flyet, på vei til sitt første besøk i Sør-Korea. Det blir et møte de aldri vil glemme. Sonja blir spesielt rørt over å se søstrene sammen.

– De hadde en helt spesiell kontakt med en gang. Jeg så at kjærligheten var der fra første øyeblikk. Det var utrolig å se, sier hun.

Camilla er enig.

– De er alle ulike, men jeg har likheter med dem alle. Det er stort å oppleve noen som er så lik meg selv, og føle kjærligheten som var mellom oss.

Det var mange brikker som falt på plass for dem



ENDELIG GJENFORENT: 27 år skulle gå før Camillas biologiske mor Ok sun (74) fikk se datteren sin igjen.



STOLTE MØDRE: Camillas biologiske mor Ok sun og adoptivmamma Sonja knytter bånd under deres første møte.



STOLT MAMMA: Det var stolthet og glede da Camilla kom til Sonja og Kjell Larsen i Verdal i 1984.

ULIKE BEHOV: Det er viktig at alle som er adoptert gjør det de kjenner er riktig for dem, mener Camilla.



alle, også for Camillas biologiske mor Ok sun.

– Søstrene mine har fortalt meg at moren vår forandret seg etter at vi fikk kontakt. De merket at hun ble mykere og gladere. Det virker som om hun har gjort seg hard for å takle å gi fra seg barnet sitt og leve med hemmeligheten, sier Camilla.

STUDERER ENGELSK

Gleden over å ha fått kontakt med familien i Sør-Korea er stor, og etter det første besøket har Camilla vært tilbake i Sør-Korea flere ganger. Følelsen er gjensidig.

– Det er trist at avstanden er så stor, og jeg savner

hende veldig, sier Jae hee fra telefonen. For tiden studerer hun engelsk fordi hun vil snakke mer med Camilla og familien hennes i Norge. Til høsten kommer hun tilbake på besøk, og de snakker ofte sammen på telefon.

– Det er et vanskelig språk! Men vi vil treffe hverandre mye i årene fremover, sier hun.

Yeonho Nam, som behersker språket bedre, oversetter når engelskkunnskapene ikke strekker til. Han var på besøk hos tante Camilla i januar. Alle søstrene har også vært i Norge på besøk. De gleder seg alle sammen til å komme tilbake.

– Det var en glede og let-

telse for oss å se at hun har så mange flotte mennesker rundt seg i Norge. Da er vi sikre på at hun har det bra, smiler Jae hee.

TRYGG OPPVEKST

Og det kan Jae hee føle seg trygg på. Camilla beskriver oppveksten på Verdal som trygg og god.

– Jeg kunne aldri fått noen bedre mamma og pappa. Jeg ble heller aldri mobbet eller plaget slik andre kan oppleve, jeg tenkte faktisk aldri på meg selv som annerledes i barndommen. Jeg var bare Camilla, sier hun.

Mamma Sonja deler opplevelsen.

– Alle kjente alle, og alle visste hvem Camilla var. Vi tenkte heller ikke over at hun skilte seg ut. Men det var mange adopterte på Verdal, det var faktisk litt stas å være adoptert, forteller hun.

Det var først i ungdommen at tankene om å være annerledes meldte seg.

– Jeg begynte å føle mer på identiteten min, og at jeg ikke ville skille meg ut. Det å flytte til en større by gjorde at jeg følte meg mer annerledes, sier Camilla.

«Som liten lurte jeg selvfølgelig på hvorfor jeg ble gitt bort, når ikke søstrene mine ble det.»

Camilla

Hun fikk norsk bunad til konfirmasjonen, men valgte etter hvert å selge den.

– Det ble feil, for jeg føler ikke at identiteten samsvarer. Men jeg føler likevel at jeg har en plass og tilhørighet her, sier hun.

Men når man adopterer, må man være forberedt på å møte på uvitenhet, sier Sonja.

– Vi har selvfølgelig opplevd litt forskjellig innimellom, og fått noen merkelige spørsmål. Men våre foreldre var like ivrige, og gledet seg like mye som oss. Det har aldri vært noen forskjell på følelsene våre selv om Camilla er adoptert.

HÅPET HUN VILLE FINNE DEM

Camillas biologiske foreldre valgte å aldri flytte fra Seoul i håp om at hun en dag ville lete etter dem. Hvis de hadde flyttet, ville det kanskje blitt vanskeligere for Camilla å finne dem.

– De håpet at jeg hadde blitt i byen. Derfor ville de holde seg i nærheten, sier hun.

Camillas biologiske far



VERDENS BESTE MAMMA: Camilla Byre har hatt en trygg og god oppvekst i Verdal, og mener hun ikke kunne fått bedre foreldre. Mamma Sonja Larsen (68) er glad for at datteren har fått kontakt med sin biologiske familie i Sør-Korea.

«Selv om du har et ønske om å gi dem alt i verden, så har jeg kjent på at hun på en måte blir frarøvet både en kultur og en familie.»

Sonja Karlsen om rollen som adoptivmor

er nå død, men hun rakk å møte ham. Men det er Sonja og Kjell som for alltid vil være mamma og pappa. Camilla har også en yngre bror i Verdal.

– Jeg føler ikke noe spesielt bånd til min biologiske mor, og hun føler det også slik. Og det er helt greit, sier hun.

Sonja på sin side har

tenkt mye på sin rolle som adoptivmor.

– Du tenker jo på at du også tar noe fra dem. Selv om du har et ønske om å gi dem alt i verden, så har jeg kjent på at hun på en måte blir frarøvet både en kultur og en familie, sier hun.

EN STOR HANDLING

Derfor har det vært ek-

stra viktig for foreldrene å fortelle henne alt de vet om bakgrunnen hennes, og å oppmuntre henne når hun ville forsøke å få kontakt med dem. Camilla har derfor alltid visst at hun har tre søstre. Det gjorde også at trangten til å få kontakt med sin biologiske familie ble sterkere.

– Som liten lurte jeg selv-

følgelig på hvorfor jeg ble gitt bort, når ikke søstrene mine ble det. Da var mamma og pappa nøye med å forklare meg situasjonen: At de hadde villet beholde meg, men at de ikke kunne tilby meg en god fremtid siden økonomien var vanskelig og min biologiske far var syk, sier hun.

Det har betydd mye for

henne å vite dette, og det har hjulpet henne med å se på sin biologiske mor med forståelse, og tenke på henne som et godt menneske.

– Jeg synes det å gi fra seg barnet sitt for at det skal få et bedre liv er en stor handling. Jeg vet ikke om jeg ville klart det selv. Jeg kan ikke engang sette meg inn i hvor tøft det ville vært.

Camilla vet at henne historie er sjelden.

– Jeg kjenner flere som har helt andre historier, så man må være forberedt på alt. Noen opplever at den biologiske familien ikke vil ha kontakt, så jeg føler meg veldig heldig.

HAR FÅTT EN STØRRE FAMILIE

Familieutvidelsen har blitt en stor berikelse for familien i Verdal. Ok sun har fått tittelen «Hjertemor» av Camillas barn.

– Camilla fortjener virkelig å få ha kontakt med den andre familien sin. Jeg tror noe har falt på plass for henne når hun har fått kontakt med røttene. Vi føler også at vi har fått en større familie, sier Sonja.

Camilla og søstrene forstår hverandre selv om de ikke kan språket. Og de har alle glede av å bli kjent med både menneskene og kulturen. Vi har mye å lære av den sørkoreanske kulturen her i Norge, mener de.

– De har en helt annen høflighet og respekt for hverandre, og spesielt for de eldre. Det er inspirerende å se. De er også et veldig stolt folk, og det var stort av dem å vise frem Camilla til venner og familie i Sør-Korea. Det er stor skam i å være fattig og ikke kunne forsørge familien sin, likevel gjorde de det. Og de er selvfølgelig veldig stolte av henne, smiler Sonja mot datteren.

VÆR STØTTENDE

Det er viktig at alle som er adoptert gjør det de kjenner er riktig for dem, mener Camilla.

– Det finnes ingen fasit. For noen er det rett å opp-

søke røttene sine, andre har kanskje ikke noe ønske om det. Uansett er det viktig å forstå at de biologiske foreldrene kanskje ikke ønsker å ha kontakt. Det må man i så fall være klar for, sier hun.

Selv hadde hun ingen betenkeligheter, men bare kastet seg ut i det.

– Det viser seg at det er et trekk jeg deler med min eldste søster. Vi er begge to like spontane, ler hun.

Sonja mener det er viktig at adoptivforeldre er støttende i prosessen hvor barna leter etter sitt biologiske opphav.

– Det å ville bli foreldre er et egoistisk behov, og vi må være takknemlige for at de har kommet til oss. Da skylder vi dem også å støtte dem på veien hvis de vil finne røttene sine.

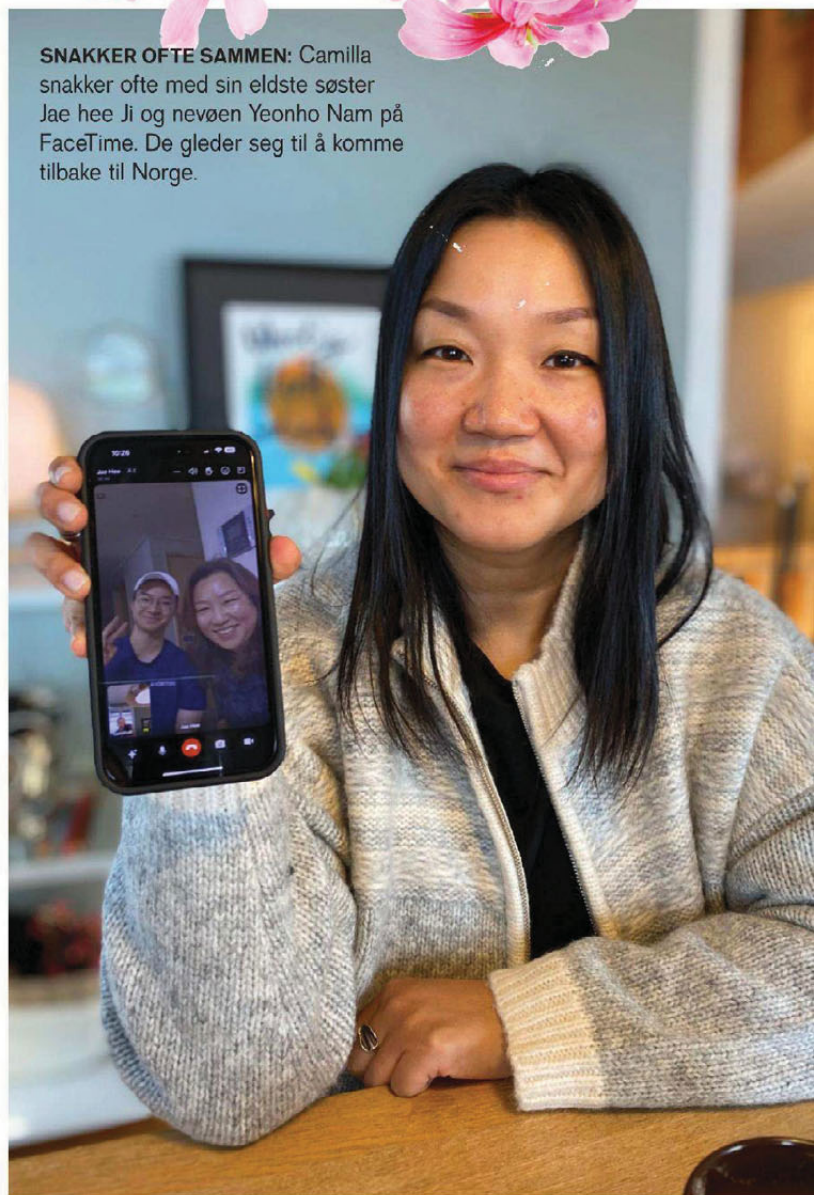
Mange ønsker også å finne opphavet sitt for å finne ut om det har skjedd noe kriminelt. De er begge glade for at Camillas historie har endt så godt.

– Søstre mine sier at moren vår alltid har vært veldig sterk. Jeg er glad for at hun ikke måtte leve med hemmeligheten hele livet. Og jeg gleder meg til en fremtid med søstre mine og deres familier, smiler Camilla gald. •



UTVIDET FAMILIE: Camilla har vært flere ganger på besøk i Sør-Korea. Her sammen med sin mann Fredrik, søstrene med deres familier, og mor Ok sun.

SNAKKER OFTE SAMMEN: Camilla snakker ofte med sin eldste søster Jae hee Ji og nevøen Yeonho Nam på FaceTime. De gleder seg til å komme tilbake til Norge.



Burgunder i vinden!

*Fyll hagen med mørkerøde blomster, busker
og trær fra tidlig vår til sen høst.*

TEKST OG FOTO: Jane Ildegaard

Sjekk din sone

For at stauder skal etablere og overleve i hagen din, må du ta hensyn til plantens hardighet og om den passer til din lokalisasjon.

VILL BLOMSTRING:

Svevende blodtopp *Sanguisorba officinalis* er en stau­de med vakre burgunder­røde blomster som passer sammen med alle i blomsterbedet. H6.

SOMMERBLOMSTER: Toårige Valmue
Papaver somniferum og fløyelsblad
Lychnis coronaria i skjønn forening
rundt en krukke som står i bedet som et
dekorativt element i hagen.





HØSTEKSPLOSION: Solelskede høstormedruer *Actaea simplex* 'Brunette' åler seg opp med sitt mørke bladverk og skjønne rosahvite duftende blomster. Her med en vegg av japansk viftelønn bak. H4-7.

SOMMERSTJERNER: Stor stjerneskjerm 'Burgundy Manor' står skjønt om sommeren i bed og bukett sammen med fylt nyseryllik. H7-8.



BURGUNDERRØD VÅR: Tulipaner i dype rødtoner og den frodige asaleabusken bak setter en elegant og frodig stemning i vårens begynnelse.

BRENNENDE HOT: Sommersolhatt chinacea 'Sahara' i begunderrøde blomster mot limegrønne syrinhortensia busken i bakgrunnen. Begge to supertrendy planter i hagemiljøet.

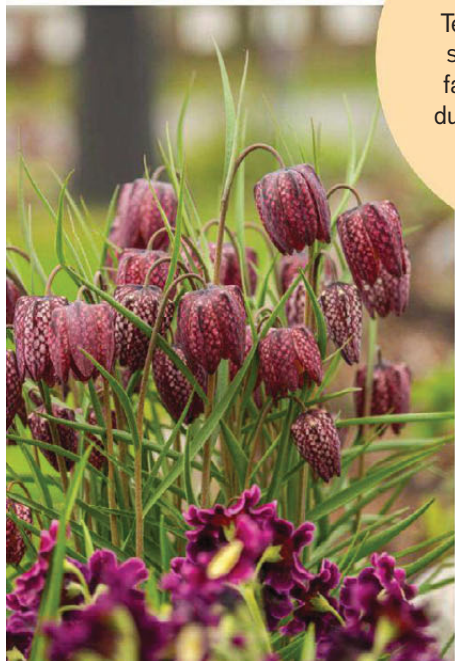


MØRKERØD BUKETT:

Blodamarant, gladioler, høststrå, kosmos og pryddress, som sammen skaper en varm og høstlig stemning.

HØYE HØSTBLOMSTER:

Rødkvann Angelica gigas er en toårig plante. Den ruver høyt i bedet med sine burgunderrøde blomsterskjermer og stilker her på Jessheim. H6.

*Farger*

Tenk bladverket. Husk å sjekke at du får ønsket farge på bladverket når du kjøper en staude eller busk.

PRIMA: På våren dukker disse mørke og røffe skjønnhetene opp. Rutelilje Fritillaria meleagris og primrose/aurikkel Primula x pubescens. H7-8.

**MØRKERØDE
BLADTONER**

I blomsterverdenen brukes ofte beskrivelser i artsnavnet som «blod» eller «diabolo» («djevel» på spansk) for å referere til dype, mørkerøde eller burgunderfarger på blader eller blomster.

TONITON: De rike røde tonene i georginer/dahlia, fra mørkerosa til dyp burgunder, skaper en vakker harmoni mot den røde husveggen.



HVA ER FORSKJELLEN?

Sommerblomster: Dette er blomster som kun blomstrer én sesong og må plantes eller sås på nytt hvert år. De gir liv til hagen med lang blomstring, men overlever dessverre ikke vinteren.

Toårige planter: Disse blomstrer først det andre året etter at de er plantet, og dør vanligvis etter frøsetting. Når de er etablert, frøer mange av de seg selv.

Stauder: Stauder er flerårige planter som kommer tilbake år etter år, og gir en stabil og langvarig blomstring i hagen din. Stauder trenger å deles innimellom. Slik får du gratis nye planter. Stauder er ideelle for en bærekraftig hage.

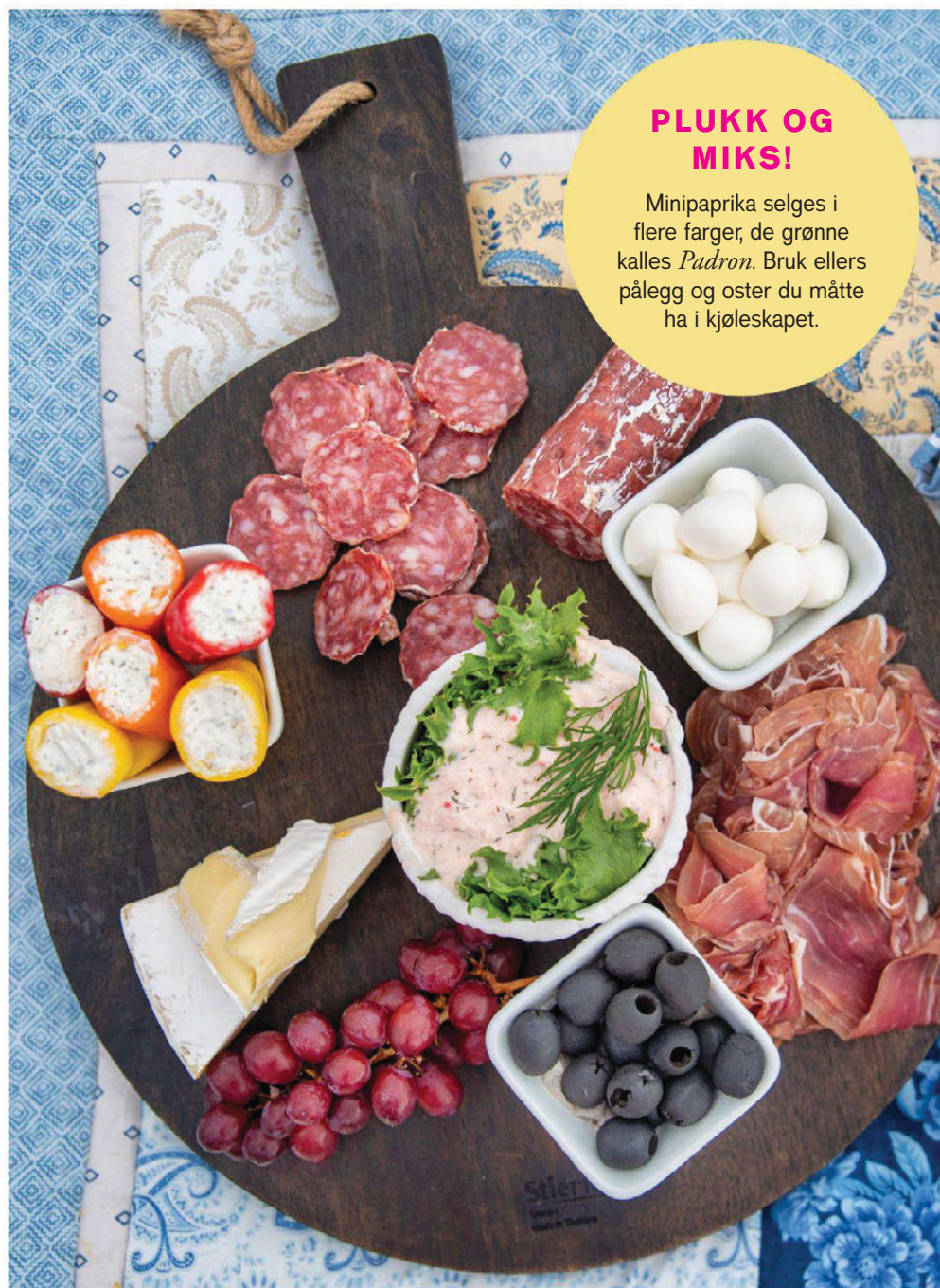
SOMMERBED: Revehale 'Red Tails' *Amaranthus caudatus* hengende vakre blomster, samplantet sammen med andre sommerblomster som georginer Dahlia og verbena.

Piknik på svabergget

Nå vil vi nyte herlig sommermat vi kan ta med på tur. Inviter til en sommerlig piknik og nyt en dag på glattskurte, varme svaberg.

OPPSKRIFTER OG FOTO: Kristin Jøtun





PLUKK OG MIKS!

Minipaprika selges i flere farger, de grønne kalles *Padron*. Bruk ellers pålegg og oster du måtte ha i kjøleskapet.

Speke- og ostefjøl

Ta med en fjøl og legg på spekemat, ost, oliven og fylt paprika. Enkelt og godt!

4–6 porsjoner

FYLT PAPRIKA:

- 1 boks kremost med krydder
- 1 boks kremost med urter
- 2 gule minipaprika (se tips)
- 2 røde minipaprika
- 2 oransje minipaprika

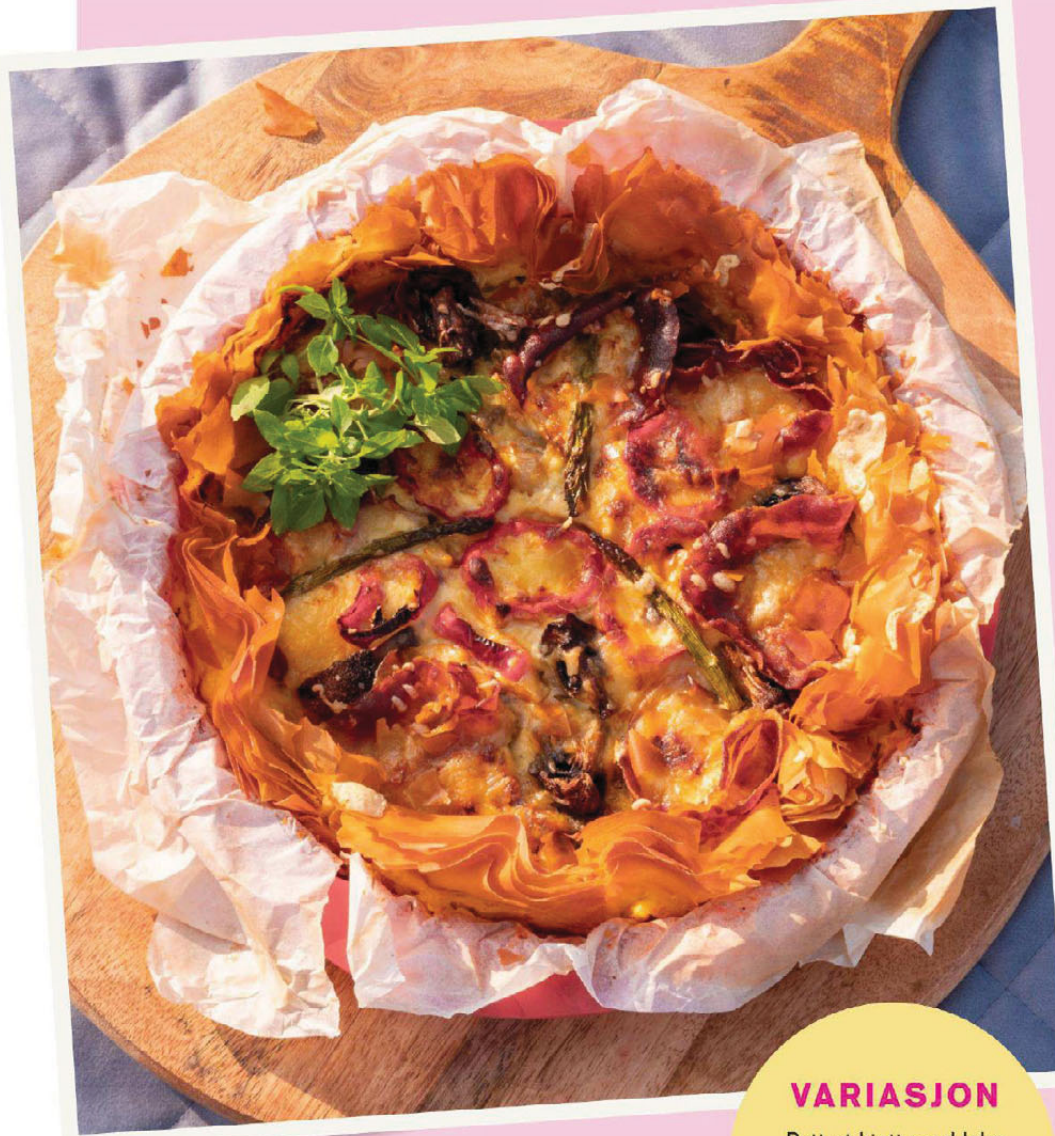
TIL SPEKEFJØL:

- 150 g ferdig rekesalat
- 1 salami spekepølse

- 150 g spekeskinke
- 100 g mozzarellakuler
- 200 g brie
- 150 g sorte oliven
- 150 g røde druer

Fylt paprika: Vask, rens og fjern enden på paprikaene. Fyll dem med krydderost og urteost og sett dem i en liten skål.

Skjær skiver med spekepølse og legg dem på en fjøl sammen med spekeskinke, mozzarella, brie, sorte oliven og en drueklase. Oppbevar rekesalat og paprika i kjølebagg. Sett skålene på fjøla like før servering.



Solskinns pai med bacon og skinke

Rask å lage på forhånd og enkel å ta med i kurven.

8–10 porsjoner

250 g filodeigen
140 g bacon
140 g skinke
1 ts salt
½ ts pepper
1 hvitløkfedd
1 rød paprika
100 g sopp
1 rødløk
½ bunt asparges
1 ss smør
4 egg
3 dl fløte
1 ts salt
½ ts pepper
1 dl gulost

Legg filodeigen i en paiform (ca. 24 cm). Del bacon og skinke i biter. Rens og finhakk hvitløk og del grønnsaker i biter.

Varm en panne med smør og stek først bacon og skinke før grønnsakene brunes lett. Fordel alt i formen.

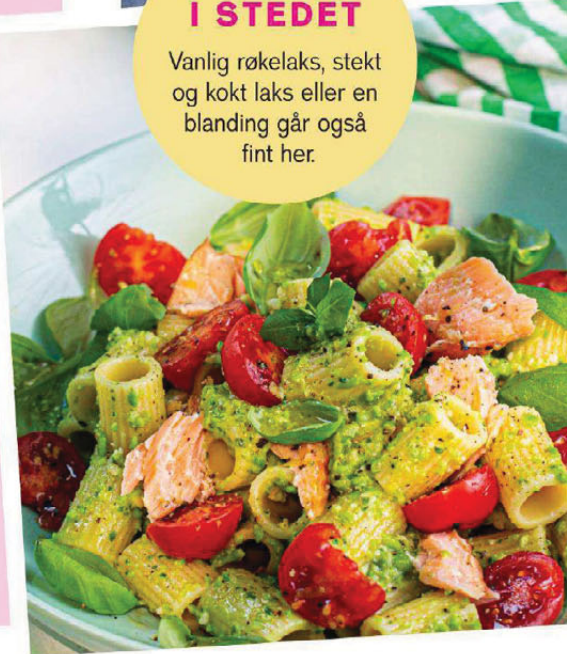
Visp sammen egg, fløte, salt og pepper og hell i formen. Strø over revet ost. Stek på midterste rille ved 200° i ca. 30 minutter eller til eggeblandingen er stivnet. Avkjøl litt. Pakk formen inn i et håndkle, så holder den seg lun til den skal serveres.

VARIASJON

Bytt ut kjøtt med laks eller røkelaks, og bruk opp rester av det du måtte ha av grønnsaker.

BRUK I STEDET

Vanlig røkelaks, stekt og kokt laks eller en blanding går også fint her.



Havrebrød-sandwicher

Nybakte brødskeer med deilig pålegg passer perfekt i piknikkurven.

2 brød

FORDEIG:

5 dl vann
200 g lettkokte havregryn
100 g havrekli

HOVEDDEIG:

5 dl skummet melk
1 pk. gjær
½ dl rapsolje
1 kg hvetemel
2 ts salt
2 ss sukker

PENSLING OG PYNT:

1 egg
4 ss lettkokte havregryn

EGGERØRE:

8 egg
6 ss vann
1 klype salt
1 klype pepper
1 ss smør

FYLL:

8 blader crispisalat
8 skiver røkelaks
1 dl syltet rødløk

Brød: Bland vann, havregryn og havrekli til fordeigen. Elt i ca. 15 minutter til en klissete deig. Dekk bakebollen og la den stå på benken i 1 t.

Varm melken til 37°. Rør gjæren ut i melken og vend det inn fordeigen. Tilsett rapsolje, hvetemel, salt og sukker. Elt deigen godt; den vil fortsatt være litt klissete. Dekk til bakebollen og la den stå lunt i 45 minutter.

Del deigen i to like store emner. Form avlange brød. Legg brødene i smurte former, 1 ½ l. Dekk formene med klede og sett dem på et lunt sted i 35–40 minutter.

Pensle brødene med sammenvispet egg. Lag ett eller flere snitt med en skarp kniv på toppen. Dryss over havregryn.

Stekes på nederste rille ved 225° i 30–40 minutter. Hvelv over på rist og avkjøl.

Eggerøre: Pisk eggene lett sammen, tilsett vann, salt og pepper. Varm en panne på middels varme, smelt smøret og hell i eggeblanding. Skyv eggeblanding lett sammen til den stivner. Avkjøl.

Montering: Skjær skiver av brødet og legg salat, eggerøre, røkelaks og syltet rødløk på halvparten av dem. Legg de andre skivene oppå.

MAGEBELTE

Brett matpapir til et belte som legges rundt skivene og festes med bånd. Da blir det enklere å transportere og spise sandwichene.

Pastasalat med ertepesto og varmrøkt laks

En enkel, men smakfull pastasalat som også er god dagen etter.

4 porsjoner

PESTO:

250 g fryste erter, tint
1 liten potte basilikum
2 hvitløkfedd
80 g ristede solsikkekjerner eller blansjerte mandler
30 g parmesan
2 dl olivenolje
½ sitron

SALAT:

500 g pasta
250 g tomat
finrevet skall fra ½ sitron
300 g varmrøkt laks

Ha erter, basilikumblader, presset hvitløk, solsikkekjerner, revet parmesan og olje i en liten kjøkkenmaskin og kjør til en pesto. Smak til med sitron og salt. Kok pasta etter anvisning på pakken. Sil av og vend inn pesto. Del tomater i biter og vend inn. Dryss med litt sitronskall og legg laks på i biter.





UNNGÅ PLAST!

Gammeldagse piknikkurver har ofte lommer til dekketøy. Gå for gjenbrukbare alternativer fremfor plast, og bruk bambus eller papir hvis du må velge engangsservise.

Bringebærpai

Ingen bedre avslutning på et måltid en varm sommerdag enn en frisk og søt bringebærpai.

8 porsjoner

240 g hvetemel
2 ss sukker
¼ ts salt
2 ts vaniljesukker
1 egg
2 ss smør
5 ss kaldt vann
2 ss smør til pensling

VANILJEKREM:

5 dl helmelk
4 eggeplommer
100 g sukker
60 g maisenna

TOPPING:

250 g bringebær
1 spiselig blomst

Paibunn: Smelt smør. Bland mel, sukker, vaniljesukker og salt. Lag en grop i melblandingen og tilsett egg og smeltet smør. Bland godt. Tilsett vann og elt deigen med hendene. Sett kjølig ca. 30 minutter. Pensle en paiform (24 cm) med smør. Kjevle deigen ut til 4 mm tykkelse. Ha deigen i formen og press lett mot bunnen og opp langs sidene. Skjær bort overflødig deig. Prik bunn med en gaffel. Dekk hele bunnen med bakepapir og hell på tørkede erter eller tørr ris for å hindre at paiskallet blåser seg opp når det stekes. Stek midt i ovnen ved 200° i 10 minutter. Fjern den ekstra vekten og bakepapiret og stek videre i 10–12 minutter til gyllent. Avkjøl på rist.

Vaniljekrem: Kok opp melk og vaniljesukker og ta kjelen bort fra varmen. Visp sammen eggeplommer og sukker. Sikt inn maisenna og visp videre til klumpfritt. Hell melkeblandingen i en tynn stråle i eggeblandingen mens du visper godt. Hell blandingen tilbake i kasserollen og varm opp under omrøring. Visp kontinuerlig til vaniljekremen tykner uten at den koker, ca. 5–6 minutter. Dekk med plast og sett kaldt, rør av og til for å unngå snerk. Pisk opp vaniljekremen før den legges i et jevnt lag i paiskallet. Topp med friske bringebær like før servering.

OPP-NED

Snu glasset noen ganger ved servering, slik at dressingen fordeles seg. Topp med krutonger.



Pastasalat

Fyll glassene med pasta og ellers det du liker best.

4 porsjoner

150 g kort pasta, f.eks. skruer
1 hjertesalat
½ agurk
½ rød paprika
200 g hermetiske maiskorn
200 g skinke
4 ss fetaost i olje
50–100 g krutonger

DRESSING:

1 hvitløkfedd
½ dl balsamico eddik

1 dl extra virgin olivenolje
1½ ss Dijonsennep
2 ss honning
1 klype flaksalt
1 klype pepper

TILBEHØR:

4 små norgesglass
4 bånd
4 gafler

Kok pasta etter anvisning på pakken og avkjøl. Vask og riv salat i biter. Del agurk på langs og fjern den myke kjernen. Kutt agurk og paprika i små biter. Sil maisen. Del skinken i biter.

Dressing: Finhakk hvitløk. Ha det i et glass med olje, sennep og eddik. Sett på lokk og rist godt. Smak til med salt og pepper.

Montering: Fordel dressingen i bunnen på små norgesglass. Legg grønnsaker, skinke og fetaost lagvis over. Sett på lokket og surr rundt et bånd og fest gaflene i båndet. Oppbevar kjølig.

FROSNE FLASKER

Frys ned plastflasker med vann. De fungerer som fryseelementer og gir deg iskaldt vann gjennom hele dagen.

Sitron- og bringebærlimonade

Denne herlige limonaden blir fort alles sommerfavoritt!

8 glass

8 sitroner
200 g sukker
300 g bringebær
1,2 l vann

TIL SERVERING:

2 neve isbiter
1 sitron
2 dl jordbær
¼ vannmelon
300 g bringebær

Vask fire av sitronene godt.

Skrell av skallet, kun det ytterste gule. Press saften av alle sitronene og bland med sitronskall, sukker og bringebær. Kok opp vann, hell det over, rør alt godt sammen og avkjøl helt. Sil av og oppbevar kaldt. Skrell og del frukt og bær i biter og ha dem i en karaffel med is. Fyll opp med limonade.



Ny kakebok!

Det finnes en skikkelig god kake for alle, mener Ina-Janine Johnsen. Hun har fylt sin nye bok med fristelser det er umulig å bare ta én bit av. – Her er ingen vanskelige teknikker, spesialverktøy eller sære ingredienser, forteller Ina, som også står bak bloggen «Mat på bordet». Boken er utgitt på Frisk Forlag.

Marengsrullekake

Rullekake er magisk godt. Med marengs og friske bær blir den ubeskrivelig.

12 biter

MARENGS:

6 eggehviter
300 g sukker
1 håndfull mandelflak
FYLL OG PYNT:
3 1/2 dl kremfløte (kald)
3 ss sukker
1 ts vaniljeekstrakt
ca. 700 g bær (jordbær, blåbær, bringebær)
litt melis

Marengs: Pisk eggehviter på middels hastighet til de skummer og er litt luftige. Tilsett sukker, en spiseskje av gangen, mens du pisker. Fortsett å piske på lav hastighet i 5 minutter. Sett opp hastigheten til fullt når sukkeret er helt oppløst. Test ved å gni litt marengs mellom fingrene. Du skal ikke kjenne noen sukkerkorn. Pisk til egghvitene er så stive at de holder formen. Dette tar gjerne 5 minutter til med en kraftig kjøkkenmaskin. Fordel marengsen jevnt

utover en liten langpanne, ca. 25 × 35 cm, kledd med bakepapir. Strø mandelflak over. Stek i 25 minutter på 180° varmluft til marengsen er gylden. La den avkjøle helt i langpannen. Løft marengsen ut av langpannen og vend den over på et bakepapir, slik at den ligger opp-ned. Fjern bakepapiret forsiktig fra undersiden.

Fyll: Pisk fløte og sukker til stiv krem. Fordel 2/3 av kremen jevnt utover marengsen.

Strø med noen bær, men ikke for mange. Husk, du skal rulle dette sammen. Store bær bør skjæres i biter. Rull sammen marengsen ved hjelp av bakepapiret og sett kaken forsiktig på et fat. Topp med resten av den piskede kremen, topp med bær og sikt over litt melis. Sett kaken kjølig til den skal serveres (helst samme dag).

KVINNERS UNDERLIV:

Ta underlivet på
alvor og sjekk deg
regelmessig.



*Gynekologens
gode råd*

DETTE SKULLE JEG ØNSKE ALLE VISSTE

Hva ser gynekologer mest av? Hvordan kan de hjelpe kvinner i overgangsalderen? Og kan man faktisk gå til gynekolog selv om man har menstruasjon?

TEKST: Amalie Louise Bernitt **FOTO:** Getty Images og privat

Det er sjelden du snakker om det siste gynekologbesøket når du er sammen med familie eller venner. Slikt holder vi helst for oss selv – og da kan det bli masse tvil og undring i toppetasjen.

Dette er noe gynekolog Dorte Snebjerg opplever. Hun mener gynekologi er tabubelagt, og at vi kvinner derfor vet for lite om det kvinnekroppen prøver å fortelle oss.

KVINNER VET FOR LITE

– Da jeg overtok klinikken min, ble jeg overrasket over hvor mange som vet for lite når de kommer til meg. De fleste er heller ikke klar over at det er en samhandling som krever at kvinnene setter seg inn i det de går til. Kvinners liv involverer ofte en gynekologisk undersøkelse hvor de blir undersøkt og berørt, og det må vi skape mer åpenhet rundt. Vi må bli bedre til å snakke om det for å normalisere det og ikke noe vi bare holde det for oss selv, sier hun.

Ønsker du å forberede deg til neste gang du skal til gynekologen? Snebjerg svarer på noen spørsmål som du kanskje lurer på når du står overfor et gynekologbesøk.

– Hva opplever du at kvinner typisk kommer til gynekologen med?

– Det er vanskelig å si hva jeg opplever mest av, for det er veldig mye forskjellig. Men det er noen grupper jeg ser mer enn andre. Jeg ser for eksempel mange med uregelmessige blødninger, hormonell ubalanse og smerter i underlivet, som kan skyldes svært mange ting.

GYNEKOLOGSKREKK

Hos de aller yngste kvinnene handler det ofte om uregelmessige blødninger og hormonell prevensjon. Mange får for eksempel feil prevensjon i forhold til

SNAKK OM DET: –
Forbered deg og still spørsmål. Vi er her for å hjelpe, sier gynekolog Dorte Snebjerg.



«Jeg er selv kvinne, og jeg kan forstå at det ikke er morsomt å gå til gynekolog.»

humøret, huden og håret sitt, og derfor kan det oppstå symptomer som uren hud eller nedstemthet.

Hos de litt eldre handler det om balansen mellom kvinnelige og mannlige hormoner og lidelsen som kalles PCOS, som betyr det at hormonene i kroppen er i ubalanse. Kvinner i overgangsalderen kommer med alle mulige symptomer på at hormonbalansen er ute å kjøre.

– Jeg opplever ikke at de har blitt tatt skikkelig hånd om. Om de ikke har ropt høyt nok selv, eller om de ikke har blitt hørt, vet jeg ikke. Og så er det en gruppe på tvers av aldersgrupper

som kommer med kløe og svie i underlivet. Det har tidligere blitt tolket som sopp, men er ofte en underliggende og oversett hudsykdom som kalles Lichen. De har i årevis gått og trodd at de bare har sopp, og de fortjener en god utredning.

– Opplever du at pasienter har gynekologskrekk?

– Ja, dessverre. Jeg er selv en kvinne, og jeg kan forstå at det ikke er morsomt å gå til gynekolog. Det er jo en sårbar situasjon å være avkledd og ligge i en gynekologisk stilling, men hvis vi prøver å gjøre det til en rolig og behagelig opplevelse, synes jeg vi er kommet langt. Jeg opplever også at

noen ikke tar celleprøver fordi de er livredde for å gå til gynekolog. Det synes jeg er synd.

SI FRA HVIS DU ER NERVØS

– Hva er ditt beste råd til de som er nervøse?

– Det kan være en god idé å si det høyt hvis du har hatt en dårlig opplevelse, eller hvis du er redd for at det skal gjøre vondt. Da kan vi rolig snakke om det og ta oss god tid til å forklare og informere. Noen ganger kan vi også bare starte med en samtale uten en påfølgende gynekologisk undersøkelse, slik at vi bygger tillit ved det første besøket, sier Snebjerg og fortsetter:

SNAKK SAMMEN: Det er lurt å snakke om sine opplevelser hos gynekologen. Den skal være god, og du skal føre deg ivaretatt.



– Helt konkret kan jeg også anbefale at du for eksempel ber om å få et klede over deg hvis du føler deg veldig avkledd, eller at du rett og slett tar på deg en lang T-skjorte eller kjole hjemmefra, slik at du ikke føler deg så naken.

– Dette er ikke en enveis kommunikasjon. Det er viktig at du som pasient sier ifra hvis noe føles utenfor din komfortsone. Vi gjør alt vi kan for å hjelpe, men du må si ifra hvis det er noe

som ikke føles riktig. Husk å lytte til kroppens signaler.

– Kan man gå til gynekolog selv om man har menstruasjon?

– Ja, det kan man absolutt. En gynekologisk undersøkelse involverer oftest en ultralydskanning, og det spiller ingen rolle om du blør eller ikke. Hvis du blør veldig kraftig eller med klumper, kan det selvfølgelig være vanskelig å se opp i skjeden, men de fleste ganger kan man fjerne blodet.

«Du kan gå til gynekologen selv om du har mensene.»

– Det er få ting jeg ikke kan gjøre hvis pasienten har menstruasjon. Som regel kan jeg fortsatt ta prøver, se livmorhalsen og gjøre alle de normale tingene likevel.

INTIMHYGIENE

– Opplever du at pasienter kommer med dårlig intimhygiene, og at det kan være

et problem for undersøkelsen du skal i gang med?

– Nei, det gjør jeg ikke. Hvis det er en pasient med problemer med intimhygiene, så tar vi en prat om hvordan man holder seg ren. At man kan risikere å få bakterier hvis man tørker seg feil vei, eller at en g-streng kan bidra til å overføre in-



INN I SKJEDEN: Med denne får gynekologen den sikten som trengs.

feksjon fra endetarmen.

– Det kan også være at man overvasker, så alle de gode bakteriene blir vasket bort. Det er ikke noe kvinnene gjør med vilje, det handler rett og slett om misforståelser og om å hjelpe med å viderefremme kunnskap om sunn intim-hygiene.

– Kan en gynekolog se hvor mange egg man har igjen ved en vanlig undersøkelse?

– Når jeg behandler en kvinne, kan jeg bare se de eggene som har modnet på det aktuelle tidspunktet fordi det dannes en eggblære som kan sees på en ultralyd-skanning. Egget i seg selv er mikroskopisk lite, det er ikke lett å få øye på det. Derfor kan jeg bare se et øyeblikksbilde. En ung jente i tjuetårene har mange egg – mens det blir vanskeligere og vanskeligere å se eggene når vi nærmer oss overgangsalderen.

OVERGANGSALDEREN

– Hva kan kvinner i overgangsalderen bruke en gynekolog til?

– Som gynekologer kan vi bidra til å tegne et bilde av hva kroppen gjennomgår. Vi kan gå gjennom de aktuelle symptomene og se om det kan være relatert til overgangsalderen, eller om det kanskje er tegn på noe annet. Det kan være fysiske symptomer som hetetokter, migrene, tørre slimhinner og endrede menstruasjonssykluser, eller psykiske symptomer som nedstemthet, angst, søvnproblemer, hjertebank og indre uro, sier Sneijberg.

– Vi kan gjøre en forskjell, for mange av de psykiske utfordringene blir ofte tolket som depresjon. Jeg har dessverre kvinner som har startet på antidepressiva, selv om det egentlig er ubalanse i hormonene opp til overgangsalderen som er problemet. Det synes jeg er veldig trist, fordi pasientene sier ofte selv at de ikke føler seg deprimerede, men bare i ubalanse.

– Som gynekologer kan vi også hjelpe kvinner med å se på deres egg-reserver og menstruasjonssykluser, og veilede dem litt bedre. Og så kan vi hjelpe dem hvis symptomene deres krever reseptbelagt behandling.

– Hva skulle du ønske dine pasienter visste før de kommer til gynekologen?

– I bunn og grunn vil jeg bare at mine pasienter skal vite at vi er her for å hjelpe. Vi er her for deres skyld, derfor er det fint om de setter seg inn i hva vi kan hjelpe dem med. Det kan være en god idé å vite hva en gynekologisk undersøkelse er, og hva du skal få ut av den før du kommer.

HELE KVINNEKROPPEN

– Kan en gynekolog bare hjelpe med underlivsproblemer?

– Nei. Vi kan hjelpe med mye – alt fra overgangsalder til problemer etter fødsel og generelle hormonelle svingninger.

– Alt henger jo sammen, fordi østrogen, som er det kvinnelige kjønnshormonet, sitter i nesten alle organsystemer. Det er en stor sammenheng mellom humøret vårt og kroppen vår.

– Jeg ser at mange allmennleger synes hele hormondelen kan være vanskelig. Spesielt i forbindelse med overgangsalderen. Gynekologer har mer spesialisert kunnskap. Vi møter mange kvinner hver dag og har derfor en enorm erfaringsbase.

HELSETIPS

VED: Sidsel Jeranlid FOTO: Getty Images

GIFITIG

Huggormen er den eneste giftige slange i Norge, men det er sjelden bittet fører til dødsfall. I fjor fikk Giftinformasjonen 642 henvendelser om huggormbitt.

Kilde: Giftinformasjonen.no



CØLIAKI?

Vet du at kløende utslett og væskefylte blærer på huden, såkalt Dermatitis herpetiformis, kan skyldes intoleranse for gluten? Det viser seg at mange som har denne hudsykdommen også har en cøliaki, men uten de klassiske symptomene.

Kilde: NHL.no

LITT FOR MYE?

Er du bekymret for en venn, kollega, slektning eller en annen som står deg nær og som drikker for mye? Foreningen Av-og-Til har utviklet en guide for den vanskelige alkoholpraten tilpasset ulike relasjoner og situasjoner. Du finner den på nettsidene avogtil.no.

Kilde: Avogtil.no



Tid for sommerfest!

Her er tipsene som gjør festen vellykket.

Noen enkle råd gjør at både store og små kan kose seg:

- **Solskjerming:** Det viktig å ha god skjerming over bord og mat. For å unngå at vepsen surrer rundt maten kan det være lurt å sette en skål med syltetøy et stykke unna der gjestene skal sitte.

- **Hold det kaldt:** For at drikkevarene skal holde seg kalde er det lurt å sette dem i en bøtte med isbiter.

- **Oppbevar maten riktig:** Mat blir fort dårlig i varmen, spesielt hvis

den inneholder meieriprodukter. Et godt tips kan være å sette dressinger, potetsalat, kaker osv. på kjøleelementer på serveringsbordet. Husk at mat aldri skal stå i direkte sollys.

- **Pass på de minste:** Legg en cupcake-form over koppen og tre et sugerør igjennom, så får du et fint lokk som beskytter mot veps.

- **Kalde kvelder:** En varm sommerdag kan bli kjølig mot kveld. Be gjestene om å ta med en god sittepute og et pledd.

Kilde: Opplysningskontoret Brød og Korn

ENDELIG ET SKJØNNHETSPULVER MED BÅDE KOLLAGEN OG HYALURONSYRE

Collagen & Hyaluron™ Beauty Powder er et unikt pulver på det norske markedet. Det kombinerer både kollagen, hyaluronsyre og vitamin C. Det vil si det beste til huden din.

Noen ingredienser er viktigere enn andre når vi snakker hud. Selv om vi lever sunt og trener, endres huden med alderen. Den blir mindre smidig og fast, og vi utvikler fine linjer og rynker. Stadig flere ønsker å supplere med et kosttilskudd som tilfører gode

næringsstoffer innenfra, og som fint kan suppleres med en god krem.

Skjønnhet innenfra

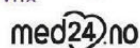
Collagen & Hyaluron™ Beauty Powder fra New Nordic inneholder både kollagen, hyaluronsyre og vitamin C. Det vil si at du får alt det beste til huden din i ett og samme pulver.

Alt det beste for en vakker hud

Collagen & Hyaluron™ Beauty Powder inneholder hydrolysert maritimt kollagen-peptid, som betyr at det opptas enklere i kroppen samt hyaluronsyre og vitamin C. Kollagen styrker og støtter huden og gjør den fastere. Kollagen bidrar også til å gjøre rynkene mindre synlige, og gir en følelse av

DERFOR ER COLLAGEN & HYALURON™ BEAUTY POWDER SÅ BRA

1. Motvirker synligheten av rynker, og hjelper med å forbedre hudens elastisitet.
2. Bidrar til følelsen av god fuktighet til huden.
3. Nøytral smak og kan enkelt røres ut i ønsket væske.
4. Kollagen fra bærekraftig fiske.



Tips:

Pulveret kan røres ut i vann, smoothie, juice, yoghurt eller kaffe.

godt hydrert hud. Vitamin C bidrar til en normal kollagenproduksjon, noe som er viktig for at huden skal fungere optimalt. I tillegg beskyttes cellene mot oksidativt stress. Alt i alt er dette pulveret en herlig miks for en vakker hud.

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.



JEG HAR FÅTT VAKKER HUD!

Mette elsker alt som har med skjønnhet å gjøre. – Derfor styrker jeg huden med Collagen & Hyaluron™ Beauty Powder hver dag. Det gir meg fantastisk hud.

Ble anbefalt Collagen & Hyaluron Beauty Powder

Jeg fikk faktisk anbefalt det nye Beauty Powder fra New Nordic da jeg var innom Matas, som er en dansk butikkjede innen skjønnhet og velvære. Jeg snakket med en hyggelig medarbeider om huden min, og hun fortalte at hun selv var veldig begeistret for kombinasjonen av både kollagen, hyaluronsyre og vitamin C. «Tre supre ingredienser, som alle skjønnhetsekspertene ser etter når det kommer til effektiv og god hudpleie», sa hun.

Enkelt å bruke

- Jeg blander pulveret ut i kaffen min hver morgen, og tar den med i bilen. Det er veldig enkelt.

Vakker og strålende hud

Huden min har forandret seg etter at jeg begynte med pulveret. Den gløder og jeg merker på huden min at den får tilført godt med fuktighet. Samtidig ser den fastere og smidigere ut. Jeg har også fått flere komplimenter av venninnene mine, som synes at jeg stråler.

COSTUME
SKJØNNHETS
favoritter
2021
VINNER





Getty Images

— Jeg har misbrukt piller i 17 år

Tobarnsmoren Ingunn kjemper sitt livs kamp for at hennes sønn og datter skal oppleve en edru mor.

Ingunn (38) har vært pillemisbruker i 17 år. Fra hun var 21 år har hun dopet seg ned på smertestillende og beroligende piller. Det har vært tungt og vondt for henne selv, men også for ektemannen Ragnar og de to barna deres.

Men for halvannet år siden tok Ingunn grep, og nå har hun gradvis klart å kutte ned på pillemisbruket. I dag er det fem måneder siden hun tok sin siste pille.

Jeg møter Ingunn på en restaurant noen mil nord for Oslo. Hun er en flott kvinne med rene, vakre trekk, men man kan samtidig se på huden og ansiktet hennes at hun har levd et tøft liv. Men selv om hun har hatt det vanskelig i mange år, smiler og ler hun innimellom mens hun forteller sin sterke historie ivrig og engasjert.

– Hvorfor ble du en pillemisbruker, Ingunn?

– Det er ingen enkel forklaring, det har mange grunner ... Da jeg var 16 år, ble jeg voldtatt på en fest, overgriperen var en jevnaldrende gutt jeg kjente. Det var en opplevelse som ødela mye i meg. Tre år senere ble jeg påkjørt av en bil mens jeg syklet. Ulykken ga store smerter i ryggen.

– Så du ble misbruker på grunn av psykisk og fysisk smerte?

– Både ja og nei. Jeg slet selvsagt med mye smerte, men fikk god hjelp av både psykolog, fysioterapeut og venner ... Jeg klandrer først og fremst meg selv, men det var en kjæreste jeg hadde den gang, som selv var pillemisbruker, og det var han som fristet meg til å døyve smertene med piller. Jeg kunne sagt «nei», men gjorde ikke det. Og én pille ble snart to, og to ble til tre ... Og snart var jeg fanget.

– Hvor lenge var du sammen med denne kjæresten?

– I nesten to år. På slutten av forholdet vårt var jeg en fullbefaren pillemisbruker,

til tross for min unge alder. Ekskjæresten min, derimot, klarte å kutte ut alle rusmidler. Det føles jo veldig bittert i ettertid.

SOM EN KNIV I HJERTET ...

– Når møtte du ektemannen din?

– Da jeg var 25. Året etter fikk vi sønnen vår Morten, og tre år etter ham ble Anita født. De er tolv og ni i dag.

– Hvordan har det vært å leve som en kone og mor som har vært pillemisbruker?

– Fryktelig vanskelig og tøft, selvsagt. Jeg er Ragnar evig takknemlig for at han har holdt ut i alle år. Mitt misbruk har kostet dyrt. Sønnen vår Morten kom på fosterhjem for seks år siden, og er der ennå. Anita sluttet å snakke til meg i en periode. Hun var bitter og oppgitt over meg. Hun kunne jo ikke ha med venninner hjem på grunn av meg.

– Hvordan følte det for deg?

– Det føles som å stikke en kniv i hjertet mitt når vi snakker om det ... På den ene siden er jeg voldsomt glad og takknemlig for at mine nærmeste ikke har gitt meg opp. Samtidig sliter jeg med en voldsom skyldfølelse og selvhat for all den smerten og alle de skuffelsene jeg har gitt dem. Den smerten er så vond at ofte har jeg hatt lyst til å flykte inn i rusen igjen, men det må jo ikke skje. Jeg har skuffet min familie så mange ganger, og jeg kan ikke skuffe dem flere ganger nå.

SVIKTET AV VENNENE

– Var den en spesiell opplevelse som gjorde at du bestemte deg for å kutte ut pillene?

– Nei, ingen spesiell opplevelse. Jeg bare visste at det var nå eller aldri! sier hun bestemt.

Og Ingunn har gjort en imponerende innsats for å bli rusfri og pillefri. Foruten innleggelser og rehabilitering, går hun ukentlig til

psykolog og samtaleterapi med andre tidligere rusavhengige. I tillegg trener hun hardt. Om vinteren går hun lange skiturer, mens hun ellers i året løper i skog og mark. Og hele året er hun jevnlig i treningsstudioet.

– Den første tiden var aller tøffest. Å trappe ned på pillene var vanvittig krevende, ikke minst fysisk. Jeg svettet så voldsomt om natten at jeg kunne vri opp sengetøyet på morgenen. Nei, det er ingen «ferietur»

skilt seg, og da er det kanskje litt for vanskelig å glede seg med noen som faktisk har lyktes. Det er kanskje slemt å påstå at det er slik, men jeg har begynt å lure ... Det er i alle fall veldig vondt at jeg nærmest er blitt venneløs.

TAKKNEMLIG FOR ALL TILLIT

– Er du i jobb nå?

– Jeg er 70 prosent ufør på grunn av ryggen min og andre plager, men har fått meg en liten deltidsjobb i nabokommunen. Sjefen min

Det føles som å stikke en kniv i hjertet mitt når vi snakker om det.

jeg har vært igjennom, sier Ingunn og smiler fort.

– Men jeg vil tro at heiaropene fra familie og venner hjalp deg på veien?!

– Familien har vært fantastisk, og det aller beste er å ha fått et normalt forhold til barna mine igjen. Det er nå aktuelt å få Morten hjem til oss igjen. Bare det! Det er jo selve beviset på at jeg er i ferd med å lykkes! Men det med venner er et sårt kapittel ...

– Hvordan da mener du?

– De har kuttet meg ut. Og dette er venner jeg har hatt i mange år. De avviser meg, mange har slettet meg på Facebook.

– Hva kan årsaken være til det, tror du?

– Det har jeg spurt meg om mange ganger. Jeg er blitt en annen. Jeg ruser meg ikke lenger, drikker nesten ikke lenger, heller. Den «gamle» Ingunn som de kunne le med eller le oppgitt over, er der ikke lenger. De aksepterer meg ikke som edru, virker det som. I mørke stunder tenker jeg at de kanskje ikke liker at jeg har lyktes. Mange av dem har hatt det tøft, noen har mistet jobben, andre har

er fantastisk. Han kjenner min fortid, men valgte likevel å satse på meg av 200 søkere. Og han gir meg flotte tilbakemeldinger. Det varmer. Samtidig vet jeg jo at jeg er flink og arbeidsom. Jeg har aldri vært redd for å ta i et tak, sier Ingunn fornøyd.

– Hvordan ser du på fremtiden?

– Jeg er optimist. Dette skal jeg klare. Jeg har så mye å være takknemlig for, for mye å ta vare på, så mye å glede meg til ... Jeg kan ikke ødelegge det. Når jeg nå opplever kjærlighet og tillit fra Ragnar og barna, blir jeg glad og rørt. Tenk – de elsker meg, til tross for all smerte og skuffelse jeg har påført dem. Av og til kommer fremdeles den vonde skyldfølelsen over meg: Fortjener jeg virkelig dette? Er jeg verdt deres kjærlighet? Er jeg verdt all den tillit? Men så tenker jeg. Kan de tilgi meg og kan de elske meg – så må også jeg tilgi og elske meg selv. •



Hvorfor var han så pedantisk?

Bent hadde alltid vært renslig og ordentlig, men de siste årene hadde det utviklet seg til å bli helt sykkelig. Samme hvor mye jeg jobbet med husstellet, var det aldri bra nok. Hva hadde fått ham til å bli slik?

Jeg får ofte svært meggetsigende blikk når jeg forteller at min mann er håndverker. Folk ser vel for seg en machomann, svart under neglene og grov i kjeften. Bent passer dårlig til denne beskrivelsen. Han kan riktignok være litt tøff og grov i kjeften, men jeg oppdaget fort at han var et ordensmenneske, og det satte jeg pris på.

Etter hvert som ekte-skapet vårt fikk noen år på baken, ble imidlertid denne ordenssansen enda mer fremtredende. Det begynte å nærme seg pedanteri, og jeg ble mer og mer irritert. Han blandet seg i alt. Fra gulvask og støvtørking til rydding og handling. Han var dirigerende og kravstor.

– Har du sjekket utløpsdatoen på pålegget i kjøleskapet? Har du sjekket hva vi har i frysen? Jeg synes salaten er litt slapp, holdt han på en kveld, mens han tok seg litt mat ved kjøkkenbenken.

– Det er ikke noe galt med salaten, sukket jeg tungt. Jeg pusset tennene, gikk til sengs og la meg til å lese. Imens hørte jeg lydene fra Bents kveldsritual. Først brukte han oseaner av tid på å rense neglene. Så var det tennene som fikk en lang runde, og slik fortsatte det. En halv time senere kravlet han ned i sengen. Nå fikk hendene en god omgang håndkrem.

EVIG MAS

Naturligvis var jeg glad for å ha en renslig mann, og av og til fikk jeg dårlig samvittighet over at jeg klaget. Jeg hadde nok av venninner som slet med menneskes hygienene og orden. Men fantes det ikke en mellomting? Det hadde da ikke vært så ekstremt de første årene...

Så slukket vi lyset og skulle sove. Men det gikk ikke mer enn noen minutter før Bent sto opp igjen. Han hadde glemt å sjekke at tøyet han skulle ha på seg dagen etter lå ordentlig og klart når han våknet. Jeg kikket på

ham mens han sirlig samlet de rene sokkene og la dem kant i kant med stolen, over genseren og T-skjorten.

– Låste du hoveddøren? spurte han, og jeg bekreftet.

– Jeg stikker og sjekker, for sikkerhets skyld, sa han.

I han stablet seg ut av sengen og tuslet ut mens jeg gned meg i tinningen. En svak hodepine begynte å murre, og jeg var kjempe-trett. Men Bent lot meg ikke få fred da han kom tilbake heller.

– I morgen kan du jo vaske gulvet, og kanskje du kunne kikke på hoveddøren, om ikke du kan male listene? De ser litt slitne ut. Og hvis du gidder, så kan du finne frem skruer og verktøy til meg så det er klart når jeg skal fortsette med hagestuen etter jobben. Det ville også være flott om du kunne lage en mer spennende middag i morgen, men først bør du sjekke reklamen og se om butikken kjører tilbudsvarer.

– Ja da, jeg skal se på det, sukket jeg.

– Men barna våre skal også ha hjelp. – De er over 15, begge to... – Kan vi sove nå? spurte jeg, i ferd med å miste tålmodigheten.

– Fikk du støvsugd i dag? Jeg synes det var litt støv i krokene.

BLE SUR

– Bent! Nå stopper du. Kan du overlate noe til meg? Jeg vil gjerne selv styre de oppgavene vi har blitt enige om at jeg skal ta meg av, sa jeg irritert.

Bent ble sur, snudde seg på siden, og begynte snart å snorke høylytt. Jeg ble liggende våken uten helt å vite hva jeg skulle gjøre. Bents hysteri begynte virkelig å gå meg på nervene.

Dagen etter fortsatte på samme måte. Bent snakket hele tiden om alt som skulle gjøres med huset, og hvor lite han rakk. Nå ville han forklare meg hvordan jeg kunne avlaste ham. Men jeg kunne ikke fatte at han forsøkte å tvinge

meg til å gjøre ting jeg ikke hadde noen erfaring med.

– Jeg er ingen sjauer! Du er håndverkeren, Bent. Hvis det er for mye å gjøre, så får vi spare på noe annet og engasjere en som kan gjøre det for oss. Jeg gjør det ikke, protesterte jeg.

– Du mener jeg ikke kan forvente at du bidrar med ditt? Jeg gjør det tyngste her, du går bare her hjemme, sa han surt.

– Ja, og det hadde sikkert vært fint, om ikke du blandet deg i alt. Bent, kan du ikke se at noe er galt her? Du har jo aldri fred i deg! Du

har dårlig tid, og jeg er hele tiden redd for å mislykkes.

Vi ble sittende og snakke sammen resten av natten, og det endte med at vi fant kilden. Siden Bent var blitt oppsagt uten grunn fra sin gamle jobb for fire år siden, hadde han lagt lokk på sorgen, for menn gråter ikke. Så naturligvis kom det ut på andre måter. Hans frykt for å mislykkes igjen, og hans enorme krav til seg selv, hadde vokst ham over hodet. Det var blitt en slags besettelse, som han ikke klarte å kontrollere.

Heldigvis hadde Bent nå

«– Det føles som om noen puster meg i nakken hele tiden, betrodde han meg.»

må da klare å la meg gjøre ting på min måte. Du holder jo også på sann med barna! Ingenting av det de gjør er bra nok. Kan du ikke se at det blir helt feil? Jeg orker ikke mer! Skjønner du det?

KILDEN TIL PROBLEMET

Han var blitt rød i ansiktet, og overleppen hans dirret. Uten et ord, strøk han på dør, etter å ha bebreidet meg for at jeg ikke hadde malt listene på døren, som for øvrig så helt fine ut som de var. Jeg klarte ikke mer av dette, og nå ville jeg finne ut hvorfor han holdt på sann. Flere timer senere kom han hjem, og til min store forbauselse så jeg at han hadde grått. Han var stille og mutt da han satte seg i sofaen.

– Jeg har det ikke godt. Jeg føler aldri at det jeg gjør er bra nok, begynte han langsomt og så ned. – Det føles som om noen puster meg i nakken hele tiden, fortsatte han. – Som om jeg

innsett at han hadde et problem. Det endte med at han gikk til legen, som ga ham en sykmelding med beskjed om hvile og ikke gjøre noe. Nå ble utfordringen å la ting ligge, og ikke stå opp fem om morgenen for å ta fatt på alle dagens oppgaver.

Bent var en frisk mann i førtiårene, men tapet av jobben hadde han slett ikke taklet. Nå gikk det heldigvis langsomt fremover, med god hjelp fra en flink lege. Etter hvert fikk han jobbet seg gjennom sin sorg, samtidig som han klarte å gi slipp på den sykelige perfektjonismen og kontrolltrangen.

Han er fortsatt renslig, og min vidunderlige Bent, men i en mer moderat utgave, slik han var i de første årene. Han er ikke fullt så opptatt av orden mer, og han trives på jobben. Og jeg? Jeg trives som hjemmeværende, og gleder meg hver dag til min mann kommer fra jobben. •

«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.

Jeg levde i en illusjon

Endelig skulle jeg få utvikle meg som kunstner. Jeg levde for stundene jeg fikk alene med vinen og malerkosten. Barna kom mer og mer i annen rekke.



Etter et planlagt og avklart samlivsbrudd for tre år siden, trodde jeg aldri at jeg kom til å bli ensom som alenemor. Jeg kjente at det kriblet av spenning innvendig. Jeg gledet meg til å være alene, og jeg hadde en plan. Endelig skulle jeg få bruke kveldene til å male, etter at ungene hadde lagt seg.

Jeg dagdrømte om å ha min egen utstilling og trodde oppriktig at jeg kom til å få det til. Ungene våre på fire og seks la seg relativt tidlig, og så fort faren deres hadde flyttet ut laget jeg en krok i stuen med staffeliet og alle malesakene mine.

Med full jobb og aleneansvar for ungene var det ikke fritt for at ukedagene ble hektiske. Men jeg følte at jeg fant roen når mørket hadde senket seg og ungene sov. Det ble en vane å åpne en flaske rødvin for å ta et glass eller to. Det føltes deilig å koble av, og rusen forsterket følelsen av å være fri og kreativ.

Jeg var fornøyd med bildene jeg malte, og jeg fikk mange gode tilbakemeldinger fra venner og familie. Etter hvert fikk jeg det for meg at jeg malte mye bedre når jeg hadde drukket. Jeg ble melankolsk, og jeg syntes jeg fikk frem helt andre stemninger. Dette forsterket selvsagt drømmen min om å kunne leve av bildene mine på sikt.

Ungene dro til faren sin annenhver helg, og uten at jeg var meg det helt bevisst, lengtet jeg bare etter å være hjemme alene på disse frikveldene for å male. Og drikke. Jeg kunne møte en venninne på kafé på dagen, men kveldene ville jeg ha for meg selv.

DRAKK OG MALTE

Etter et par måneder tok jeg mot til meg og dro til et galleri for å høre om de var villige til å stille ut bildene mine, men jeg fikk avslag. Dette tok jeg med godt mot, for jeg tenkte at det sikkert var muligheter i et annet galleri. Men jeg klarte aldri å få laget en avtale med noen, og det gjorde noe med meg. Jeg ble både sint og lei meg, men jeg fikk også en slags ny driv. Jeg skulle jammen meg vise dem!

Min erfaring var at jeg faktisk malte bedre når vinen

sto på bordet, og det fikk meg til å drikke mer enn et par glass vin. Da var det som om sjelen min svevde med kosten på lerretet mens jeg malte, og jeg synes det ble bare bedre og bedre.

Det gikk så langt at jeg dro til legen og fikk en måneds sykmelding. Jeg klaget på at jeg var sliten på jobben og at jeg trengte en pause. Men målet mitt, det var å male. Jeg var nærmest besatt av tanken på å få min egen utstilling. Tenk om jeg klarte å bli en anerkjent kunstner alle ville ha en bit av, slik fablet jeg for meg selv.

Jeg merket ikke selv at jeg mistet en vesentlig del av foreldrefunksjonen. For meg var det ikke så viktig lenger om middagen sto på bordet, eller at ungene hadde rent og pent tøy. Jeg klarte ikke å få tid til alt det praktiske rundt meg, fordi jeg prioriterte å male.

BAKRUS HVER MORGEN

Stort sett hver eneste kveld sovnet jeg fullt påkledd på sofaen, og om morgenen våknet ungene til at flaskene sto på bordet og at mamma var preget av bakrusen. Ikke merket jeg at jeg ble oftere sint på ungene heller, det var det moren min som gjorde meg oppmerksom på. For da jeg begynte i jobb igjen, trengte jeg også oftere barnevakt.

Jeg var lei av å ha ungene rundt meg, og følte at de var i veien for min kreative kunstnersjel. Jeg ringte stadig til mamma og søsteren min og ba dem om å hente ungene for overnatting. Jeg oppsøkte flere gallerier, men opplevde like mange avslag. Og dermed hadde jeg enda en grunn til å drikke.

At ingen ville satse på meg, var et skikkelig nederlag. Samtidig ga det mer motivasjon til å jobbe enda hardere for å få det til. I ettertid ser jeg at jeg var nærmest manisk når det gjaldt denne malingen og at jeg var på tynn is. Men der og da forsto jeg det ikke.

Det var mamma som satte foten ned. En ettermiddag hadde jeg ungene rundt

meg, og sønnen min på fire år begynte å leke med malingen min i et ubevoktet øyeblikk. Akkurat da ventet jeg på moren min og holdt på pakke ned klærne til ungene. De skulle sove hos henne. Men da jeg kom inn i stuen og så at han hadde maling over hele seg og at han også hadde malt noen strøk over bildet jeg holdt på med, mistet jeg besinnet. Jeg tok tak i ham og jeg hylte så høyt jeg kunne.

TRUET MED BARNEVERNET

Uten å tenke begynte jeg å slå ham på rumpa. Han hylskrek, og jeg hørte derfor ikke at mamma var kommet. Hun tok ham vekk fra meg og ba meg besinne meg. Mamma tok meg seg ungene og dro med en gang. Selv hev jeg meg over rødvinen og prøvde å fortrenge det som var skjedd.

Dagen etter tok imidlertid mamma kontakt med meg igjen og sa at hun nå kom til å gjøre alvor av den tanken hun hadde tenkt på en god stund nå.

– Hvis du ikke slutter å drikke og konsentrerer deg om ungene, så melder jeg deg til barnevernet!

Hun gjorde det helt klart for meg at hun mente alvor, for nå var hun lei av at ungene led og at jeg hadde meg selv i fokus fra morgen til kveld. Hun ga meg tre dager til å tenke meg om, og i disse dagene skulle hun passe ungene.

INNSÅ ALVORET

Jeg drakk meg bort de to første dagene. Jeg ringte jobben og sa at jeg var syk, for å kunne drikke og male. Jeg ville glemme alt sammen, og flyktet inn i min egen lille boble av maling og vin.

Den tredje dagen kom søsteren min innom. Hun sa rett ut at jeg trengte hjelp og at tiden var inne for at jeg tok ansvar. Hun tok fra meg vinen, hun åpnet vinduene for å lufte og hun ba meg bli med henne hjem til seg. Først da forsto jeg at jeg var i ferd med å miste meg selv helt.

Jeg hadde ikke lenger

kontrollen over livet mitt på hjemmefronten. Jobben min var grei å forholde seg til, for der var alt rutiner. Men ellers hadde jeg mistet grepet. Søsteren min fikk meg til å gråte og til å innse alvoret. For hun støttet mamma og sa at ungene ikke lenger kunne bo hos meg.

– Enten får de bo hos faren sin, eller så må vi kontakte barnevernet slik at du får hjelp fra dem, sa hun.

Det endte med at ungene flyttet midlertidig til faren sin for at jeg skulle få hjelp. Legen mente at jeg hadde en manisk periode i livet mitt, og jeg ble satt på noen medisiner. I tillegg etterspurte jeg antabus. Jeg var nødt til å slutte å drikke, for å bli den mammaen jeg en gang var.

SKREMMENDE ERFARING

Alt kunne gått fryktelig galt hvis jeg hadde fått fortsette i det sporet jeg var. Jeg evnet ikke å se hverken til høyre eller venstre, for alt jeg så for meg var å bli en stor og anerkjent kunstner. Og

rødvinen ble både min trøst og fiende oppi.

Livet mitt har etter hvert falt på plass igjen, og jeg har valgt bort alt som heter alkohol. Jeg har innsett at jeg har en sårbarhet knyttet til det, og må være forsiktig. Når jeg ser på bildene jeg malte i dag, ser jeg at jeg ikke har talent i det hele tatt. Alt var kun en fiks idé som etablerte seg i hodet mitt.

Dette er en skremmende erfaring å ha med seg videre, så nå er jeg bevisst på at jeg skal ta vare på meg selv og barna på en ordentlig måte.

Nå sover jeg til normale tider og lager middag hver dag. Ungene er mer harmoniske, og jeg er til stede for dem. Jeg er glad for at mamma og søsteren min reagerte og presset meg til å gjøre noe med situasjonen. For barna mine er det mest dyrebare jeg har, og de vil aldri få tilbake barndommen sin. Jeg har erkjent at jeg aldri kommer til å bli en stor kunstner. Nå vil jeg heller gå inn for å være en god mamma. •

Optima pH4 DUO -dusjsåpe med hudpleie og havsalt

- Kombinasjon av sjampo og dusjsåpe for dagleg vask av hud og hår
- Innehold hudpleie som bidreg til ekstra fuktgivande effekt
- pH4 som er gunstig for vår normale bakterieflora



«Det kan endre seg, hvis du
tør å prøve igjen nå, sa han.»



Skulle det bli oss to likevel?

Ungdomskjæresten min dukket av og til opp i sladrespaltene. Det satte i gang både tanker og drømmer i meg. Hadde jeg vært for feig den gangen?

Jeg var både overrasket og lykkelig da jeg klarte å slå kloa i stedets kjekkeste gutt. Frank var 19 år, og jeg bare 16. Jeg var uendelig forelsket i denne høye gutten med de intense blå øynene. Samtidig følte jeg meg veldig usikker, for han virket så verdensvant og voksen.

Venninnene mine var grønne av misunnelse, men jeg klarte ikke helt å slippe av, for jeg forsto ikke hva han kunne se i lille meg. Jeg



var også helt uerfaren når det kom til sex, og følte meg ikke klar til å kjøre fullt løp. Det ble med klining på gutterommet.

Frank jobbet, mens jeg fortsatt gikk på skolen. Han var derfor mye opptatt med jobben sin, og drev i tillegg med sport som tok mesteparten av fritiden hans. Mange ganger måtte han avlyse avtaler vi hadde, etter hvert påfallende ofte, og samtidig merket jeg at han var rastløs når vi var

sammen. Når vi var ute, så jeg hvordan jentene glodde på ham, og hvordan han nøt det.

Jeg innså snart at dette var en gutt jeg antagelig ikke ville få beholde. Og jeg sa til meg selv at han ikke ville være trofast, og at han ganske sikkert ville komme til å såre meg. Han ble stående og stirre på meg i åpenlyst sjokk da jeg gjorde det slutt etter to måneder. Jeg hadde ikke selvsikkerhet nok til å fortelle ham rett ut den virkelige grunnen. Jeg bare mumlet noe om at jeg ville være fri.

DRØMTE OG FANTASERTE

Årene gikk, jeg ble ferdig med skolegangen og fikk meg etter hvert en god jobb. Lenge hørte jeg ingenting om Frank, men da jeg var blitt gift og hadde fått to barn, begynte han å dukke opp i sladrespartene som en slags B-kjendis. Dermed kom minnene og tankene på tiden med ham tilbake med full styrke.

Igjen blusset følelsene mine opp, og jeg begynte å fantasere. Hva ville ha skjedd hvis jeg hadde hatt mot til å gi oss en sjanse den gangen? Var det nå sikkert at han ville ha såret meg? Hadde jeg ikke vært litt feig?

Jeg begynte til og med å drømme om ham om nettene. Jeg ble distré, og min mann begynte å bemerke at jeg var temmelig fjern til tider. Men det hindret meg ikke i å drømme videre.

VENNEFORESPØRSEL

Så en dag fikk jeg en venneforespørsel på Facebook, fra Frank. Jeg nølte ikke med å akseptere, og smått begynte vi å nærme oss hverandre. Dette fikk meg selvsagt til å flykte enda mer vekk fra den trivielle hverdagen og inn i drømmen.

Kommunikasjonen mellom Frank og meg ble stadig mer flørtende, og etterhvert begynte han å betro meg både det ene og andre. Han fortalte hva han hadde gjort gjennom årene. Jeg fikk

også vite at han hadde hatt en rekke forhold, og noen samboere. Men ingenting hadde vart veldig lenge, og han hadde ikke fått barn. Han ble unnvikende når jeg spurte ham hvorfor det aldri holdt.

– Mye jobbing, og da ble det bare slik, svarte han kort.

Snart forsto jeg at Frank ønsket seg noe mer enn bare nettkontakt med meg. Men selv om jeg var svært fristet, holdt noe meg igjen, selvsagt først og fremst fordi jeg var gift.

På den annen side hadde det vært fint å prøve ut det jeg engang hadde gitt slipp på. Kanskje kunne det bli noe mer seriøst nå?

SÅ MANNEN MIN VISSTE

Så kom endelig spørsmålet fra Frank, det han alltid hadde lurt på i disse årene. Hvorfor jeg hadde gjort det slutt. Han var nemlig ikke vant til at noen kastet ham på dør.

Jeg bestemte meg for å legge kortene på bordet og fortalte ham ærlig om min frykt for å bli sviktet og såret.

– Det ser jo ut til at jeg hadde rett, ikke sant? avsluttet jeg. Det tok litt tid før han svarte.

– Jo, du hadde nok rett, sa han. – Men dette kan endre seg, hvis du tør å prøve igjen nå, sa han.

FØLER MEG DUM

Jeg kjente hvordan det begynte å kile i magen. Det kilte også grundig i magen mens jeg begynte å planlegge en separasjon, uten å snakke med mannen min. Men før jeg fikk gjort det, kom han en dag hjem og la et ukeblad på bordet. Hva var dette? Han pleide da aldri å kjøpe sladreblader.

Nysgjerrig grep jeg bladet og begynte å bla igjennom. Jeg fant en liten spalte om Frank, der det sto at han og hans nye venninne skulle flytte inn i et hus de nylig hadde kjøpt sammen. Jeg måpte og følte meg grundig såret.

Hvordan kunne han flørte med meg, og foreslå et romantisk møte, samtidig som han var i ferd med å etablere seg for hundrede gang?

Raseriet tok meg. Avgjørelsen min om å slå opp hadde vært riktig den gangen. Jeg så opp på mannen min, som hadde sittet og betraktet meg.

– Er du ferdig med å leve i fortiden? spurte han.

Jeg stirret forbauset på ham.

– Hvordan visste du?

– Du snakker i søvne, men jeg innrømmer glatt at jeg har sjekket telefonen din også. Du ble så fjern, og jeg ble blodrød av skam. Skam over at jeg hadde brakt det samme over min skønne mann, som jeg hadde fryktet fra Frank. Jeg fortalte ham alt sammen og han lyttet taust.

– Jeg vet hvordan det er å lengte etter noe man kunne ha fått, jeg har selv fantasert om kvinner jeg ikke gikk dypere med. Men du skjønner elskling, det er alltid en grunn til at man tok de valgene man engang tok.

– Du er ikke sint? måpte jeg.

– Nei, jeg kjenner deg. Du trengte bare litt støtte og noen påminnelser. Det er derfor du er gift med meg. For jeg forstår dette. Vi har det alle litt monotont iblant, men vi ødelegger ikke kvaliteten.

Jeg la hodet mitt mot det trygge brystet hans.

– Jeg føler meg så dum.

– Ja du var litt dum.

Men ikke så dum at du ikke tok til fornuft.

Han hadde rett. Jeg ser fortsatt Frank i sladrespartene en gang i blant, men alt jeg føler for ham nå er medlidenhet. Det nye forholdet hans holdt ikke lenge, og han sitter igjen alene, henger på nett og pleier sine korte forbindelser. Mens jeg har en mann som elsker meg. •

Det er familien hans jeg elsker

Ekteskapet mitt er ikke som det burde være. Men jeg biter tennene sammen og holder ut. For jeg orker ikke tanken på å miste kontakten med svigerfamilien min.

Jeg ble glad da svigermoren min, Anne, ringte og ba meg med på kino.

– Vi tar oss en middag ute på restaurant først, gjør vi ikke, sa hun med kvitrende stemme.

– Jo, svarte jeg fornøyd. Mannen min Thomas sa ingenting. Som vanlig lå han på sofaen og så intetsigende på TV. Han er blitt en ordentlig sofagris, og jeg vemmes over å se at min mann, som var så aktiv tidligere, eser ut og blir latere og



«Anne ble den moren jeg aldri har hatt.»

latere. I det hele tatt er det mye som irriterer meg ved ham, men jeg sier ingenting. Jeg later som om alt er som det skal.

Thomas og jeg har vært gift i 14 år, og ekteskapet vårt er på ingen måte lenger slik det en gang var. Etter seks år ble vi foreldre, og vi fikk to barn i løpet av tre år. Det var på den tiden han la seg til på sofaen og sluttet å engasjere seg. Det ble slutt på hyggelige kvelder ute, på romantiske helgeturer og impulsivitet. Alt det gode ble erstattet med det trivielle og hverdagslige.

STØTTER OG OPPMUNTRE

Med en vanskelig oppvekst og ingen kontakt med mine foreldre og ti år eldre bror, knyttet jeg meg raskt til svigerfamilien da vi først møttes. Jeg ble tatt veldig godt imot og følte meg velkommen fra første stund. Her var det varme, masse kjærlighet, humor og inkludering.

Her satt alle lenge rundt kjøkkenbordet under måltidene og pratet om alt mulig. Og her støttet man hverandre og var oppmuntrende. Jeg var vant til å klare meg selv, og jeg hadde egentlig aldri fått hverken bekreftelser eller kjærlighet fra mine egne foreldre. I min familie har det bestandig vært mye fyll og bråk, så da jeg først flyttet hjemmefra, brøt jeg all kontakt. Derfor ble foreldrene hans fra første stund mine forbilder og min inspirasjonskilde.

Jeg beundret Anne fordi hun var lærer og elsket litteratur. Og jeg elsket å høre henne fortelle med innlevelse om de flotte bøkene hun hadde lest. Min svigerfar, Bernt, er utdannet gullsmed, og jeg beundret også ham for kreativiteten hans. I min familie var ingen utdannet, og selv hadde jeg jobbet i butikk helt siden jeg gikk ut av ungdomsskole.

Thomas var allerede utdannet ingeniør da vi møttes, og med hans sikre

inntekt tenkte jeg aldri på at også jeg skulle utdanne meg til noe. Men etter hvert gikk det opp for meg at jeg faktisk hadde muligheten til å studere. Jeg hadde Thomas som kunne forsørge meg, og jeg hadde Anne som ga meg det lille puffet jeg trengte.

– Det er klart du skal ha deg et ordentlig yrke du også, sa hun mange ganger. – Du må bare starte et sted!

Hun sjekket opp alt for meg og serverte meg mulighetene mine på et fat. Kveldsskole først, for å få studiekompetanse. Senere kunne jeg velge om jeg ville søke meg inn på et heltid eller deltidsstudie. I det hele tatt ble Anne den moren jeg aldri har hatt. Hun viste meg genuin interesse og mye omsorg. Og med henne som støttespiller, tok jeg studiekompetanse på halvannet år og søkte meg inn på høyskolen. Jeg ville bli sykepleier, og det målet har jeg nådd.

Forholdet mellom Thomas og meg er etter hvert blitt mer og mer distansert. Vi prater nesten aldri sammen, med mindre det handler om praktiske gjøremål eller noe rundt ungene. Han er flink til å stille opp for dem, men på hjemmebane og for meg gjør han minst mulig.

Og det er passiviteten hans som kanskje trigger meg aller mest, for det ender med at det er jeg som drar lasset alene. Det er jeg som bestemmer middagene, som lager dem og som sørger for at husarbeidet blir tatt. Jeg vet ikke hvor mange ganger jeg har tenkt tanken på skilsmisse. Følelsene mine er endret, og det er lenge siden jeg har følt noen ømhet i hjertet mitt bare ved å se på ham, slik jeg gjorde i begynnelsen. Nå handler det mest om irritasjon, om å trekke pusten dypt og anstrenge seg for at vi ikke skal krangle foran barna.

KNYTTET TIL DEM

Jeg får meg bare ikke til å gjøre noe med det, i frykt

for utfallet. Derfor utsetter jeg hele tiden oppgjørets time med Thomas. Tenk om alt egentlig er over for oss begge! Tenk om han tenker og føler akkurat det samme!

For min egen del handler det mest om at jeg ikke orker tanken på å miste Anne og Bernt. Jeg er så knyttet til dem og jeg kjenner at jeg trenger dem i livet mitt. De er blitt de foreldrene jeg aldri har hatt og som jeg drømte om å få gjennom hele oppveksten.

Anne er veldig glad i meg, det merker jeg. Og hun sier det rett ut også, at jeg er som en datter for henne. Hun tar ofte initiativ til at vi skal finne på noe sammen, og det er sammen med henne jeg har hatt mine flotteste opplevelser i livet.

I fjor sommer tok Thomas og Bernt ansvaret for ungene mens Anne og jeg bodde på en seter og gjetet sauer i en uke. Med henne har jeg vært på Færøyene og på Island, steder Thomas aldri ville ha satt sine ben.

I tillegg er hun en mester i å finne på små hverdagsgleder som vi kvinner liker, og jeg har aldri følt meg så trygg og komfortabel sammen med et annen menneske før. Anne har lært meg å slappe av med en bok og ha fokus på det jeg leser. Før jeg møtte henne hadde jeg knapt lest en bok av fri vilje. Nå har jeg stor glede av litteratur, og Anne og jeg har gode samtaler om bøkene vi leser. Hun har også lært meg å lage mat og små triks som en husmor trenger.

KAN DET FORTSETTE SLIK?

Bare tanken på at jeg skal miste Anne frembringer tårer hos meg. Og jeg orker heller ikke å tenke på at en annen kvinne skal erstatte meg. Hun er min svigermor, og jeg vil at hun skal være det for evig og alltid.

Men selv om Anne og jeg er fortrolige og snakker om

det meste, har jeg ikke sagt et ord om at jeg sliter i ekteskapet mitt og om hvordan jeg opplever Thomas. Jeg får meg ikke til å klage på hennes sønn, selv om vi står hverandre nære.

På den annen side aner jeg ikke hva hun vet. Kanskje Thomas har sagt noe eller at hun ser at noe er endret? For jeg vil tro at Thomas ikke har det så bra i ekteskapet vårt lenger han heller, han som så vidt gidder å hilse på meg idet jeg kommer inn døren. Det jeg vet, er at han ikke ønsker at våre barn skal bli skilsmissebarn og at han sikkert er villig til å holde ut av den grunn.

Men til hvilken pris? Vi er begge konfliktsky, og derfor legges det bare et lokk over hvordan vi har det. Jeg aner ikke grunnen til at min egen mann er blitt så passiv og lat. Jeg aner ikke hva han tenker eller føler. Og det gjør ikke han med meg heller.

Vi gjemmer oss bak ungene og alt som må gjøres i hverdagen, slik at vi slipper å forholde oss til hverandre. Og jeg forstår at denne underliggende ulmingen en dag vil eksplodere for en av oss. Men foreløpig har jeg mine hverdagsgleder sammen med Anne.

Vi koser oss alltid når vi gjør noe sammen, og vi har alltid masse å prate om. Men i sin helhet er det jo helt feil. Det skulle ha vært Thomas og ungene jeg gjorde alt dette sammen med. Det skulle ha vært Thomas jeg ønsket å være sammen med, ikke moren hans.

Jeg har innrømmet for meg selv at det ikke lenger er Thomas jeg elsker. Jeg elsker familien hans. Jeg elsker å være en del av den og ha Anne rundt meg. Det er hos dem jeg har funnet tilbake til meg selv og min egen verdighet. Nettopp fordi de er så rause, inkluderende og snille. Jeg holder ut med Thomas fordi jeg har for mye å tape hvis jeg går fra ham. •



Mamma hadde alltid gledet seg til å bli bestemor. Etter at Stig og jeg hadde giftet oss, snakket hun nesten ikke om annet. Kyndig som hun var med strikkepinnene, begynte hun å trylle frem det ene babyplagget etter det andre før Stig og jeg hadde begynt å tenke på å produsere noe barn.

Pappa døde da jeg var fem år, men mamma hadde vært verdens beste mamma for meg, så jeg hadde egentlig ikke savnet noen far. Hun satte alltid mine behov først, og vi hadde et godt og nært forhold.

Da Stig og jeg endelig hadde satt i gang med «babilagingen» og det klaffet på nesten første forsøk, gledet jeg meg vilt til å besøke henne og fortelle at nå skulle hun bli bestemor.

Jeg glemmer aldri den dagen. Det luktet nybakte boller allerede da vi kom inn i entreen, og mamma ønsket oss begge velkommen med en god klem. Da vi var blitt vist inn i stuen og kaffen og bollene var servert, var det på tide å dele vår lille hemmelighet.

– Mamma, gratulerer du skal bli bestemor, sa jeg og smilte.

Mamma som allerede hadde rukket å ta frem strikketøyet, slapp det ned i fanget og kom med et gledesyl. Strikkepinner og

Sjalu på mammas kjæreste

Mamma hadde alltid levd og åndet for meg, og nå skulle hun bli verdens beste mormor! Men ting endret seg da tulla vår var blitt to år.

garnnøster ble kastet til side før hun omfavnet både meg og Stig. Gledestårer rant nedover kinnene hennes og blandet seg med mine. Da Stig og jeg kjørte hjem den ettermiddagen, sa Stig:

– Mammaen din kommer til å bli verdens beste bestemor, vet du det?

– Ja, jeg vet, sa jeg. – Verdens beste mødre blir verdens beste bestemødre.

VERDENS BESTE MORMOR

Mamma var veldig bekymret for meg, og jeg måtte hele tiden minne henne på at det å være gravid ikke er noen sykdom. Men formaninger om at jeg måtte ta det med ro og ikke fryse på bena tikket stadig stadig inn på telefonen. Hver helg kom hun innom med noe godt, og hun tok også en runde med klesvask slik at jeg skulle slippe det.

Da terminen nærmet seg, flyttet hun til oss for en periode. Stig hadde det veldig travelt på jobb, og mamma var bekymret for at det skulle skje ting når han var borte. Det var godt å ha mamma der, og det var godt å kunne snakke med noen andre enn Stig om kynnere og hyppig vannlating. Det satte nok også Stig pris på.

Den natten jeg kjente at ting var på gang, sto mamma opp sammen med oss og sørget for at alt av nødvendig utstyr var med da vi kjørte av gårde. Hun klemte meg og ønsket oss lykke til.

BABYLYKKE

Fødselen var en mektig opplevelse og alt gikk fint både med meg og datteren vår. Mamma kom til sykehuset bare en time etter fødselen for å hilse på sitt nyfødte barnebarn. Kjærligheten lyste i øynene hennes da hun så på barnet, og jeg var ikke i tvil om at hun kom til å bli verdens beste mormor.

Den første tiden var mamma innom flere ganger i uken. Hun fikk aldri nok av barnebarnet sitt og hadde med gaver nesten hver gang. En 200-lapp til sparegrisen, en body, et nystrikket plagg,

Vi prøvde å si at det slett ikke var nødvendig, men da svarte hun at dette var noe hun ønsket å gjøre.

– Jeg har muligheten til det, så da vil jeg skjemme bort barnebarnet mitt litt.

I perioder syntes Stig det ble vel mye besøk av svigermor, og jeg måtte av og til fortelle mamma at vi ikke orket besøk. Det tok hun veldig fint og forsto det så godt, sa hun.

HUN VAR FORELSKET

Da jenta vår fylte to år, var det noe som endret seg. Mamma lot ikke så mye høre fra seg og var ikke like ofte innom som før. I begynnelsen var det faktisk litt godt, men etter hvert ble det påfallende, og jenta vår begynte også å spørre etter «bessa».

Da mamma kom innom til kaffe en dag, spurte jeg henne rett ut om hun ikke følte seg velkommen lenger. Litt rødmende fortalte hun at det ikke var det, men at hun hadde truffet en mann og var veldig forelsket. Hun beklaget at hun ikke hadde fortalt det før, men hun ville føle seg litt sikrere på forholdet før hun delte det med noen. Det var tross alt lenge siden hun hadde vært i et forhold.

Hun husket nesten ikke hvordan det var å ha en kjæreste. Jeg kjente at jeg skammet meg litt da en følelse av sjalusi dukket opp. Det hadde hele tiden bare vært mamma og meg, og hun hadde aldri snakket om noen annen mann enn pappa. Samtidig var jeg glad på hennes vegne, og det ga jeg også uttrykk for.

Neste gang mamma kom innom, var hennes nye kjæreste med. Han het Henrik og virket som en veldig hyggelig mann. Dette måtte jeg innrømme noe motvillig for meg selv, for han var jo tross alt mannen som hadde «stjålet» mye av vår tid sammen med mamma.

Mamma som alltid hadde sagt ja når vi hadde spurt om hun kunne være barnevakt,

begynte nå ofte å si nei. Hun og Henrik skulle på kino, de skulle på hytta hans, de skulle i bursdag til ett av barna hans. Mamma ble rett og slett travel, og selv om jeg unte henne både kjærligheten og en litt mer innholdsrik hverdag, var det vondt å se at det gikk på bekostning av mitt barn.

EN OPPKLARENDE SAMTALE

På denne tiden fikk Henrik, som selv hadde tre barn, sitt første barnebarn, og det var selvfølgelig stor stas. Jeg hørte ofte at de hadde passet Henriks barnebarn, og mamma strikket mange plagg til denne babyen også. Det hadde jo alltid bare vært oss, så jeg slet med å tilpasse meg et liv hvor vi måtte dele på henne.

Da det hadde gått tre uker siden mamma hadde vært innom sist, ba jeg Stig passe jenta vår så jeg alene kunne

Jeg begynte å gråte. Jeg fortalte at det var vanskelig å plutselig ikke ha «enerett» på noen man hadde hatt for seg selv hele livet. Jeg sa at det var trist at hun ikke lenger viste så stor interesse, at det sved litt å se at Henriks barnebarn kanskje fikk enda mer oppmerksomhet enn hennes eget.

NOE Å LEVE FOR

Mamma forklarte at det ikke var så enkelt. Endelig hadde hun fått noe å leve for selv. Hun hadde gjort alt for at jeg skulle få en god og trygg oppvekst og satt sine egne behov på vent. Da hun møtte Henrik, skjønte hun at det var «hennes tur».

Familien hans hadde tatt henne så vel imot. Når de var på besøk hos hans barn, trengte de ikke å skjule sin kjærlighet, men hjemme hos oss følte ikke Henrik seg spesielt velkommen. Derfor

«Kjærligheten lyste i øynene hennes da hun så på barnet.»

kjøre og besøke mamma. Da jeg kom, luktet det nydelig av middag, og mamma og Henrik hadde nok akkurat satt seg ved bordet for å spise.

– Ikke meningen å forstyrre, sa jeg. – Jeg ville bare prate litt med deg alene, mamma, så Stig og Karianne er ikke med.

– Jammen, da kan jeg ta meg en tur ut, sa Henrik og smilte lunt mot meg.

– Hyggelig å se deg, sa han før han tok på seg jakken og gikk ut selv om tallerkenen hans sto urørt på bordet. I hodet mitt hadde jeg hatt det så klart hva jeg skulle si, men nå ble alt så rart.

– Jaha, har du ikke noe interesse av å se barnebarnet ditt vokse opp? var alt jeg fikk ut av meg.

– Hva mener du? svarte mamma.

– Det vet du da godt at jeg har!

var det ikke lenger så enkelt å bare stikke innom.

– Jeg liker Henrik godt jeg, sa jeg.

Men jeg visste at jeg nok ikke hadde klart å vise det. Sjalusi skinner fort igjen, og det var nok denne Henrik hadde enstet.

– Når Henrik kommer tilbake, tar du deg en prat med ham, sa mamma.

Jeg ga henne en god klem, og vi gråt litt begge to.

– På tide å bli voksen jenta mi, sa hun.

– På tide å leve mamma, sa jeg.

Mamma gikk ut, og jeg skrudde på komfyren for å varme Henriks mat. Vi fikk en god og oppklarende samtale den kvelden, Henrik og jeg. Og nå kommer de ofte på besøk. Jeg ser at mamma er lykkelig med ham. Det fortjener hun virkelig. Og nå klarer jeg å glede meg på hennes vegne uten sjalusi. •



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

Gammel kjærlyghet

Hei på dere. Jeg leste et innlegg om gammel kjærlyghet som ikke ruster og fikk lyst til å dele min historie. Jeg møtte nemlig min store kjærlyghet da jeg var bare ti år, og vi holdt sammen fra jeg var 14 til jeg var 17 år. Da var det noen i familien hans som greide å ødelegge forholdet. Det var forferdelig da det ble slutt, og et foto av oss to fulgte med meg videre i livet i en medaljong. Tre år senere ble vi gift samme år med hver vår partner. Vi bodde i samme bygd og pratet sammen når vi tilfeldigvis støtte på hverandre. Hver gang kjente jeg meg skikkelig syk etter et slikt møte. Han var mannen

som glapp unna, mannen jeg fremdeles elsket høyere enn min ektemann. Selv om det er forferdelig å si slikt! Etter 29 vanskelige år ble jeg skilt. Det kom meg for øre at det var gamlekjæresten også. Da tok jeg kontakt med ham. Jeg ble tatt imot med åpne armer. Han hadde savnet meg like mye som jeg lengtet etter ham. Nå var det ingen som lenger kunne stoppe oss.

Vi flyttet sammen og ble senere gift. Det føltes som å komme hjem etter en altfor lang reise. I lommeboken sin hadde han i alle disse årene hatt et bilde av meg, et bilde fra jeg var 16 år, slik jeg hadde av ham i medaljongen.

Kanskje var det en form for utroskap overfor dem vi giftet oss med, men følelsene våre for hverandre sluknet aldri. Det var den store, store kjærlygheten. Dessverre døde han for to år siden, men vi var tross alt heldige å få 25 uforglemmelige år sammen. Savnet er vondt og vanskelig, men jeg holder fast ved de vakre minnene om min Trond. Han var enestående!

Hilsen Gina (76).

LISE SVARER:

Kjære Gina, tusen takk for at du deler din historie med oss. For mange er det slik at gammel kjærlyghet ikke ruster og kan ligge gjemt i

hjertet gjennom hele livet. Kanskje fikk aldri den partneren dere ble gift med en real sjanse, men tross alt hadde dere ikke kontakt med hverandre. Følelsene var bare så sterke at de aldri slapp taket. Ja, vern om de vakre minnene. Jeg håper at du finner en trøst i dem, selv om savnet er sårt og stort. Dere fant tilbake til hverandre, slett ikke alle gjør det. Kjærlygheten fikk en ny og fortjent sjansen. Jeg tror historien din vil vekke mange tanker hos leserne. Kanskje noen andre har en å dele? Om gammel, rustfri kjærlyghet, enten det gjelder en partner eller en venn. Alt godt!



ET HJERTESUKK

Er vi blitt for egoistiske og materialistiske? Vi er alle forskjellige individer med ulike holdninger og religioner, og derfor har vi heftigere debatter. Vi har fått steder hvor vi får utløp for alt vi måtte mene. Men jeg synes det blir mer vold, mer krig, mer kriminalitet. Det blir flere mobbeofre, flere skilsmisser og flere barn med lidelser på grunn av voksne som ikke vet nok om barn og ekteskap. Velger vi barn og ekteskap, velger vi det for livet. Det er ikke bare å hoppe av fordi det oppstår kriser og døde perioder på soverommet. Det mener nå i hvert fall jeg! Man må legge all sin energi i en familie. Barna vil heller ha mer tid med familien enn flere ting og aktiviteter. Har du ikke tid til familien, hvorfor skape en?

Hilsen Karuna (55).

LISE SVARER:

Kjære Karuna, det var rett på sak og bestemte meninger. Du har rett i at familie er for livet. Og det tror jeg de fleste foreldre er bevisst. Jeg tror også at de fleste strever og prøver å få forholdet til å vare. Det finnes svært få «lykkelige» skilsmisser. De fleste går gjennom tunge perioder og prøver å skåne barna mest mulig. Likevel trenger vi alle å tenke igjennom livet vårt – mange ganger underveis – om hva vi kan gjøre bedre, hva vi kan unngå, hvilke brølere vi ikke skal gjenta. Og spørre oss selv hvordan vi, barna, familien har det – og om

det er slik vi vil leve. La oss i hvert fall ikke dømme andre utenfra. Selv innad i familien er det vanskelig å forstå forholdet mellom to andre voksne partnere. Vi bør ta høyde for at slett ikke alle tenker som deg – eller meg.

GRÅTE VED EN GRAV

Jeg vet jeg aldri burde blitt Pers elskerinne. Han var gift og hadde fire barn. Jo, det var hans ansvar også, det har jeg sagt til meg selv mange ganger, men vi forelsket oss – og slik fortsatte det. Vi var sjelevenner, elskere, bestekamerater – hverandres støtte og trøst i hele 30 år. Det var lykelige år, selv om vi ikke kunne bo sammen. Jeg ville heller ikke at han skulle forlate sin familie. Han hadde nemlig to barn som var svært syke. Hvordan skulle hans kone klare alt det alene? Han sa bestandig at kona var et flott menneske. Hun var bare mer som en søster for ham. Deres seksualliv var over. De holdt sammen på grunn av sine syke barn og var veldig glade i hverandre. Og så døde han. Brått og meningsløst. Nå er det to år siden. Og her sitter jeg, alene. For jeg valgte vekk min egen forlovede på grunn av Per og dermed også muligheten til å få barn. Nei, jeg angret ikke. Jeg har heldigvis en grav å gå til. Jeg er der ofte. To ganger har jeg tent et lys, en annen gang har jeg lagt ned markblomster. Hver gang var jeg veldig forsiktig, redd for å rope mitt nærvær, sikker på at hun ikke visste om meg. Men forleden dag fikk jeg et

For stor regning

*I går hadde jeg en håndverker hjemme hos meg. Han skulle legge opp en ny elektrisk kontakt. Noe han gjorde på én-to-trel! Jeg var glad for å få jobben gjort, men regningen gjorde meg fly forbanna! Jeg noterte at han var der en halv time, men det sto det *ikke* på regningen. Jo da, jeg ringte til firmaet og snakket med en annen kar der som mente jeg måtte betale for kjøretiden også. Pluss at de alltid regnet hele timer. Det synes jeg er skikkelig urettferdig. Jeg bor midt i byen, veldig sentralt. Som enslig har jeg ikke råd til slike regninger, men visse ting må jo bli ordnet. Det er heller ikke lenger lov å kontakte folk som gjør det på siden av det faste arbeidet, altså – svart arbeid. Det våger jeg ikke å gjøre, men jeg må innrømme at det frister. Norge har blitt altfor dyrt. Hele verden er spinnvill! Jeg er bekymret!*

Hilsen Monna (61).

LISE SVARER:

Kjære Monna, neste gang: Sjekk prisen på forhånd. Å kjøre koster også. Det er dessuten en tid de ikke får gjort andre jobber. Hør med dem når taksameteret begynner å løpe og sjekk at regningen stemmer. De har kanskje fast kilometertakst. Den må du i så fall forholde deg til. Ja, verden blir et stadig mer kostbart sted å leve. Jeg skjønner godt at det bekymrer, da det er noe jeg kjenner på selv. Gode tanker!

brev. Der sto det «Takk for at du var hans trøst, og fordi du respekterte oss». Ikke noe mer. Jeg er hundre prosent sikker på at det er fra henne. Kan jeg – og bør jeg – ta kontakt med henne? Jeg føler at vi kunne ha vært der for hverandre. Kanskje kan jeg også hjelpe henne med de syke barna deres?

Hilsen Bitte (60).

LISE SVARER:

Kjære Bitte, hvorvidt du bør ta kontakt med henne, kan bare du svare på. Gjennom ham kjenner du henne – litt, men uansett har du vært «den andre kvinnen», hun som fikk den kjærligheten som hans kone kanskje ikke fikk. Du var kanskje den kvinnen han ville ha valgt

om ikke omstendighetene var som de var. Likevel fornekter jeg noe i de ordene hun skrev, kanskje er de en utstrakt hånd – kanskje trenger hun deg også? Om enn ikke for annet enn en samtale mellom to som elsket samme mann. Kjenn godt etter før du handler, er mitt råd. Kanskje er det bedre at dere en gang treffes ved graven? Livet kan føre oss ut i situasjoner og møter vi ikke har forventet. Uansett hva du velger, trå varsomt. Og møter du henne, velg dine ord med omhu. Hun har det tøft nok som hun har – og hun har fremdeles to syke barn å ta hånd om. Jeg håper dere begge har noe bra i vente. Alt godt!

LYKKE: Therese har ikke egne barn, men har fått skapt positive endringer for mange. Hun har vært misjonær i Mali i Afrika for Normisjon i mer enn 20 år.



EVENTYRLYSTEN FØRTE THERESE TIL AFRIKA

- Her er jeg
lykkelig

For mer enn tyve år siden dro Therese fra Flekkefjord til Mali i Afrika. Oppdraget var å jobbe som misjonær. Det har hun ikke angret på.

TEKST: Siri Walen Simensen FOTO: Privat

Mali, en republikk i Vest-Afrika, er et av de fattigste landene i Afrika. I areal er landet nesten fire ganger større enn Norge. I hovedstaden Bamako har norske Therese Glendrange (50) levd i mange år av sitt voksne liv, i håp om å gjøre folks liv bedre. Helst som kristne.

– Da jeg reiste ut, var det fordi jeg ønsket å møte nye folkeslag og lære meg nye ting på et annet språk, sier hun.

Hun dro helt alene ut i verden, inn i en virkelighet hun ikke visste noe om fra før.

– Det eneste som føltes litt skummelt var misjonær-tittelen, men det gikk fort over, fortsetter hun med latter i stemmen.

Da Therese kom til Mali opplevde hun landet som religiøst tolerant.

– Jeg ble møtt av religiøse ledere som syntes det var greit at vi kom med kristen-

dommen inn i landet, selv om alle var muslimer. De siste årene har dette endret seg og det er blitt vanskeligere å være kristen.

LANDSBYLIV

Som ung kom Therese først til en landsby der en annen norsk misjonær hadde jobbet i mange år. De to jobbet sammen i ett år før kollegaen reiste hjem til Norge.

– Jeg ble igjen i huset norske misjonærer hadde bygd. Vi hadde innlagt vann fra egen brønn, men begrenset med elektrisitet. I seks år levde jeg et enkelt liv på landsbygda og fokuserte på kirken og bistand. Menneskene her er lette å bli kjent med, og vi fikk til positive endringer.

De fikk bygd en vei, slik at kvinner kunne komme seg til sykehus for å føde. I Mali er forventet gjennomsnittlig levealder 45 år. Dødeligheten blant barn og mødre er høy. Jenter giftes tradisjonelt bort tidlig, og

kvinnene føder mange barn.

– På flere måter har jeg drevet en slags skjult kvinnekamp ved å stille spørsmål rundt alt fra barnebruder til arbeidsfordelingen mellom ektefeller. Bare i kraft av å være en kvinnelig leder, bidrar jeg til nye måter å tenke på. I møter med meg ser de at en kvinne kan lede.

ULIK ARBEIDSMENGDE

I Mali har kvinnene i stor grad båret samfunnet. Menn og sønner drikker te, går på besøk til naboer og prater eller spiller fotball, mens kvinner og døtre henter vann, lager mat og jobber på jordene. Spør du om kvinner kan lede, vil de likevel sannsynligvis si nei, ifølge Therese.

– En gang ba vi folk om å tegne en typisk dag fra fem om morgenen til midnatt. Det ble tydelig at kvinnene og deres døtre jobbet hele tiden, mens sønner og fedre hadde mye tid til å ha det hyggelig og sosialt. Det ble

en aha-opplevelse for mange og vi kunne spørre: Er dette rettferdig? Da vi hadde gått gjennom dette, gikk en pastor hjem til kona og snakket med henne om det. Kona gråt og sa at hun følte seg alene om hele ansvaret. Fordi det var så innarbeidet og vanlig, hadde de ikke sett eller snakket om dette før.

LYKKELIG

Mang en gang har Therese sittet under stjernehimmelen i en liten landsby i Afrika som eneste utlending og hørt gresshoppene synge. I slike øyeblikk har hun følt hun seg lykkelig. «Jeg er jo i Afrika. Det er hverdager her også, men er likevel utrolig», har hun sagt stille til seg selv.

Hun har ikke vært gift, har ikke barn, og lever alene. På spørsmål om hun har forsakert eller ofret et familieliv for sin gjerning, rister hun på hodet.

– Jeg er heldig, for søsknene mine har fått barn. Det

MISJONÆRLIV: Jeg liker alle de varierte oppgavene misjonærlivet gir, sier Therese. Her leser hun i Bibelen mens hun venter på en båt.



FARGERIKT: Jeg er blitt så godt tatt imot. Kvinnene i Mali er fantastiske, sier Therese.

betyr at mine foreldre har fått barnebarna de ønsket seg.

Å være i et fellesskap med ulike kulturer kan være krevende. Therese ser humoristisk på ting. I Afrika har de et avslappet forhold til klokken, så ofte må du vente lenge før en avtale blir realisert.

– Nå har ikke strømmen virket her siden juni 2003. Vi har bare noen timer strøm i løpet av døgnet, og det er helt tilfeldig når den kommer. Når jeg er hjemme i Norge føles det deilig at alt virker. Jeg har lært at det ikke er en selvfølge, sier hun.

Oppdraget som fast misjonær i Mali tok slutt fordi Normisjon i november 2023 tok misjonærene ut av Mali. I disse dager er hun igjen på plass og skal ha et tre måneder langt opphold i tje-

neste der. Hun har fortsatt ansvaret for å følge opp Mali og Senegal.

SAVNET

Tilbake i Oslo ble det tydelig for Therese hvilken medmenneskelig varme og raushet hun har vært omgitt av. Å komme tilbake til norske forhold, følte litt ensomt.

– Det gikk opp for meg at jeg ikke kjenner naboene mine. Det norske samfunnet er vanskelig å komme inn i, konstaterer hun.

Hva hun gjorde, var å gå på språkcafé for utlendinger. Der snakker alle med hverandre, og det føltes nesten litt som Afrika.

– Ville du reist ut om du fikk ta valget om igjen?

– Selv om jeg har hatt stunder da jeg har sett meg

om etter andre jobber, ja. Et vanlig liv er ikke noe for meg.

I 2012 ble forholdene i Mali så ustabile at folk måtte ha krigsrisikoforsikring for å reise dit, og det gjorde at folk ikke turte å komme på besøk.

– Jeg har vært ensom i perioder. En av de krevende tingene med å være misjonær er at vennskap starter og slutter, sier hun.

BABYER LOVET BORT

Siden 2012 har det vært tre statskupp i Mali. Av den grunn har Therese mest gjort menighetsarbeid. Hun har ikke vært redd for å være der selv om Utlendingsdirektoratet har frarådet nordmenn å reise dit. Til tross for voldelige konflikter føler hun seg trygg i landet.

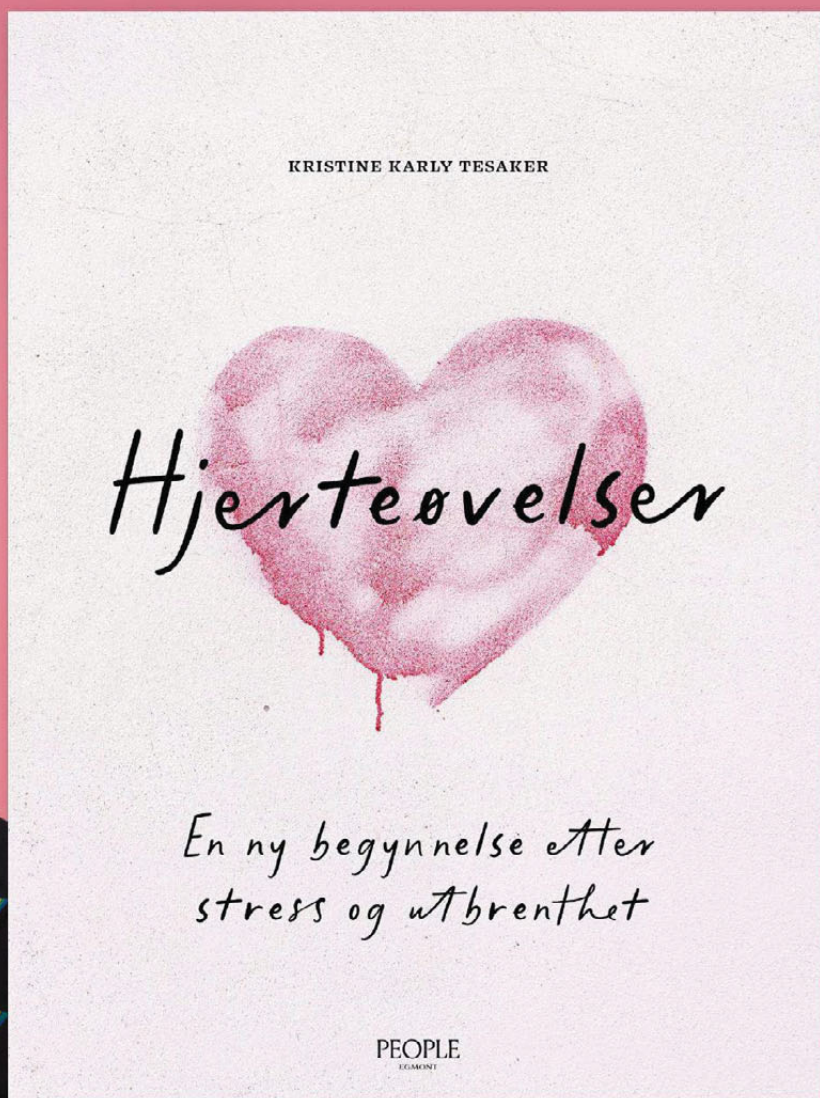
Jenters livssituasjon er et tema hun brenner for. Den lovlige aldersgrensen for å inngå ekteskap er 16 år for jenter og 18 år for gutter, men på landsbygda er det forventet at jentene blir gift så snart de ser «store nok» ut. Jentebabyer blir lovet bort allerede som bitte små ved at en familiefar kommer og setter et bånd på håndleddet hennes. Da er hun «tinget» og skal etter planen gifte seg med en av hans sønner.

– I Mali har jenters viktigste oppgave vært ikke å føre skam over familien. Det tar tid å få til endringer. Derfor føles det flott når jeg ser at noen har tatt til seg hva pastorene våre har snakket om. Å ha sådd gode tanker er kanskje det viktigste, slår Therese fast. •

Hjerteøvelser

KRISTINE KARLY TESAHER

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



PEOPLE
EGMONT

Derfor heter det Cæsarsalat

Har du lurt på hvorfor Julius Cæsar lagde en nydelig salat eller hvem Sarah Bernhardt egentlig er? Her er svaret på hvordan maten fikk navnet sitt.

TEKST: Jorunn Egeland FOTO: Wikimedia Commons, Unsplash

Mange matretter og kaker har navn som gir mening. Fårikål er nettopp får i kål, og sjokoladekake er akkurat det navnet tilsier.

Enkelte navn er derimot ikke like forståelige. Vi har samlet noen av dem og sjekket hvor de kommer fra.

CÆSARSALAT

Julius Cæsar har absolutt ingenting med salaten å gjøre. Cæsarsalat ble oppfunnet 4. juli 1924 av den italienske kokken Cæsar Cardini, som hadde restauranten Caesar's i Tijuana i Mexico. På den amerikanske nasjonaldagen var restauranten full, og kjøkkenet gikk tom for ingredienser. Cæsar smelte sammen en salat basert på det de hadde, og vips, så var en av verdens mest populære salater oppfunnet.

WALDORFSALAT

Denne klassikeren ble skapt av Oscar Michel Tschirky, hovmester på hotellet Waldorf Astoria i New York. Første gang salaten ble servert var under et selskap til ære for St. Mary's Hospital for Children 14. mars 1896. Og salaten ble oppkalt etter hotellet den ble servert på.



NAM, NAM: Cæsarsalat er en enkel salat med få ingredienser. Og den ble laget nettopp av den grunn.

unsplash

PIZZA MARGHERITA

Den enkle, men smakfulle, pizzaen ble skapt da dronning Margherita av Savoie besøkte Napoli i 1889. Pizzakokken Raffaele Esposito fikk oppdraget med å lage en pizza til henne. For sikkerhets skyld lagde han tre alternativer: En med olivenolje, en med småsild og en med tomater, mozzarella og basilikum, som gjenspeilet det italienske flaggets farger. Dronningen valgte den sistnevnte, og kokken oppkalte pizzaen etter henne. Takkebrevet hun sendte ham henger visstnok fremdeles i Pizzeria Brandi.



POPULÆR KAKE: Anna Pavlova var en berømt russisk ballettdanser. Mange elsker kaken som ble oppkalt etter henne.

KVÆFJORDKAKE

Kvæfjordkake er Norges nasjonalkake og kjent som «verdens beste». På 1930-tallet videreutviklet kvæfjordingen Hulda Ottestad ved Café Alliance i Harstad en dansk kake kalt kongekake. Hun oppkalte den nye versjonen av kaken etter stedet hun kom fra.

PIKEYYSS

De populære marengsene har fått navnet pikekyss nettopp fordi de er like lette og nydelige som et kyss. Marengs er for øvrig oppkalt etter byen det kommer fra, sveitsiske Meiringen.

SARAH BERNARD

Sarah Bernhardt var en fransk skuespiller og en av sin tids mest kjente kvinner. I 1883 var Sarah i København, og her fikk hun smake en sjokoladesmåkake hun elsket. Derfor valgte konditoren Johannes Steen å oppkalle en sjokoladesmåkake etter Sarah. Kaken fikk navnet Sarah Bernard, altså uten h og t i etternavnet.

PAVLOVA

Pavlova er også oppkalt etter en stor stjerne på starten av 1900-tallet. Anna Pavlova var en verdensberømt russisk ballettdanser. På 1920-tallet hadde hun en gjesteopptreden i New Zealand og Australia, og da ble kaken skapt og oppkalt etter henne. De to landene har aldri klart å bli enige om nøyaktig hvor den første kaken ble laget.

NAPOLEONSKAKE

Dette er en fransk kake, men det var ikke Napoléon Bonaparte selv som sto bak oppskriften. Det var det

SMAK AV JUL: Sarah Bernhardt var en verdenskjent skuespiller som elsket danske sjokoladesmåkaker.



kokken François Pierre de La Varenne som gjorde i 1651 (over hundre år før Napoleon ble født). I Frankrike heter kaken mille-feuille. Da kakeoppskriften spredte seg i Europa på 1800-tallet, var det populært å oppkalle matretter etter kjente personer i kultur- og samfunnslivet. Derfor fikk den navnet Napoleonskake.



BRYLLUPSKJEKS: Mariekjeks ble oppkalt etter Maria Alexandrovna før bryllupet med britiske prins Alfred.

MARIE-KJEKS

Marie-kjeks er oppkalt etter den russiske tsaren Alexanders datter Maria. Hun giftet seg med dronning Victorias sønn Alfred i 1874, og kjeksfabrikken Peak Frans lagde en bryllupskjeks oppkalt etter bruden. I Norge ble kjeksens lansert av Sætre i 1900.



EN RISIKOFYLT

OPERASJON: Silje er gravid og har nettopp operert bort en svulst i nakken. Uten en operasjon kunne hun ha risikert å bli lam.

Silje fikk kreft da hun var gravid:

– Jeg visste ikke hvor lenge jeg fikk være mamma

Lykken var enorm da ekteparet Silje og Anders endelig skulle få bli foreldre. Så kom sjokket: Hun skulle få oppleve å bli mamma, men ingen kunne si for hvor lang tid...

TEKST: Magnhild Freuchen FOTO: Privat

Vi hadde vært ufri-villig barnløse i to år, og jeg gikk i gjennom to runder med hormonbehandling for assistert befruktning før jeg ble gravid. I det testen lyste positivt mot oss, kjente vi på en enorm lykke og en skrekkblandet fryd, sier Silje Stubstad Engelsvoll (31).

Sammen med ektemannen Anders (36) og datteren Jenny (2) bor hun på Bryne. Siden Silje opplevde få

symptomer, var det nesten vanskelig for henne å tro på at hun var gravid.

– Terminen var i slutten av november, så jeg begynte å glede meg til en førjulsmåned med baby i hus, forteller Silje.

DEN UTENKELIGE BESKJEDEN

Da sommeren kom, merket hun at brystene hadde begynt å bli større, samtidig som den ene brystvorten var innsunket. I tillegg kjente hun på smerter i skuldre og bekken.

– Svigerinnen min oppfordret meg til å få det undersøkt. Jeg lot det ligge litt, men etter å ha vært hos fastlegen i august, ble jeg henvist til mammografi to dager senere.

– Jeg forsto det ikke på det tidspunktet, men i ettertid innser jeg at det var en rekke tegn på at alt ikke var som det skulle.

Beskjeden kom likevel som et stort sjokk.

– Da det tok lengre tid

enn forventet, så skjønnte jeg jo innerst inne at noe var galt. Det er vanskelig å forklare, men man merker det på en måte på stemningen i rommet, sier Silje stille.

Legen var direkte. Det de hadde funnet var ondartet og tiden som fulgte ville bli ekstremt tøff. Siden Silje hadde vondt også i bekkenet, mistenkte de spredning og hun ble henvist videre til MR av en større del av kroppen.

STOLT: Silje elsker å være mamma til Jenny, og 2-åringen er ei blid og sprudlende jente som ikke bærer tegn til å være født prematurt.

– Jeg var i sjokk. Jeg husker jeg tenkte de kom til å fjerne brystene mine og at det ville gå bra. Jeg skulle jo bli frisk igjen.

Få dager senere kom enda en nedslående beskjed. MR-undersøkelsen viste at kreften hadde spredt seg til både skjelett og lever. Noe som betydde at hun ikke ville komme til å bli frisk.

– Beskjeden var at jeg kunne ha måneder eller flere år igjen å leve. Alt ville avhenge av hvordan jeg responderte på behandlingen som måtte settes i gang umiddelbart. Jeg forberedte meg på å skulle dø.

Hvordan ville det gå med jenta i magen? Svaret fra legen var sårt, men dønn ærlig: Hun ville få oppleve å bli mamma, men ingen kunne si for hvor lenge.

– Tanken på at jeg kanskje ikke skulle få se det barnet jeg hadde kjempet for å få, vokse opp, var utrolig tøft. Å tenke på at datteren min ikke skulle huske noe om meg var hjerteskjærende.

Silje begynte å skrive en bok til jenta si: Om alt fra hvordan hennes egen oppvekst hadde vært, til hvordan hun møtte han som skulle bli datterens pappa. Om favorittserier og musikk. Og ikke minst, hvilke råd og verdier hun ville gi videre.

– Jeg ville gi noe som var min egen stemme, og jeg skriver fremdeles i denne boken.

EN KEISERINNE

Bare to dager etter kreftbeskjeden, og samme helgen som hun fikk vite at det var spredning til andre organer i kroppen, ble Silje innlagt. Tankene kvernet konstant rundt i hodet. En svulst i nakken gjorde det nødvendig med en operasjon med høy risiko. Til alt hell viste



den seg å være vellykket.

– Jeg fikk masse besøk på sykehuset. Kjærligheten jeg var omgitt betydde enormt mye.

I tiden som fulgte fikk Silje cellegift og ble nøye fulgt opp av et bredt team av leger og sykepleiere. Flere ganger trillet Anders henne bort i rullestolen til avdeling for fostermedisin og sjekk for hvordan det stod til med babyen.

– Hun vokste fint, og det var godt å få høre hjertelyden hennes, sier Silje.

På sykehuset prøvde paret å få dagene til å gå ved å spille kort og sitte ute på terrassen og prate. De var fast bestemt på å gifte seg, og bryllupsdatoen ble satt til en dag i oktober. Søvnløse

netter ble brukt til planlegging.

Da Silje var kommet til uke 30, kjente hun hvor utslitt hun var både fysisk og psykisk. Hun var lei av å være koblet til stativet med væske døgnet rundt og kjente seg hjelpeløs. Samtidig hastet det med å komme i gang med videre behandling.

– Vi fikk vite at legene mente babyen var sterk nok og skulle ut i uke 31. En septemberdag kom hun til verden med planlagt keisersnitt. 1790 gram og 42 centimeter lang. Å høre henne skrike i det hun ble løftet ut var en helt spesiell følelse.

– I et kort glimt fikk jeg øye på datteren min før hun sammen med pappaen i all

hast ble trillet av gårde til nyfødt intensiv avdeling. Det var sårt ikke å få ha henne på brystet mitt med det samme, sier Silje.

LYKKE OG SORG

Dagen etter ble hun trillet tilbake til kreftavdelingen. Mens alt hun ville var å bli behandlet som en frisk mamma og få være på barsel slik som dem. Silje hadde nettopp opplevd det aller største i livet, men sto samtidig midt i sitt livs største kamp.

– Kreftlegen forsto hvordan jeg hadde det, og jeg fikk etterhvert lov å flytte til barsel. Sykepleierne var fantastiske og trillet Jenny bort til meg så ofte som mulig. Da satt jeg med henne på

brystet, mens stativet med medisiner konstant minnet meg på situasjonen vi befant oss i.

Barseltårene rant nedover kinnene. Silje var mye dårlig og følte hun ikke klarte ta vare på babyen. Snart begynte håret å falle av, og hun bestemte seg for å klippe det helt kort. Samtidig var tiden inne for første behandling med immunterapi.

Men det var lyspunkt innimellom, som da de bare to uker etter at Jenny kom til verden giftet seg. Den uforglemmelige dagen ble feiret med familie, venner og kollegaer.

– Vi var alle klar over de triste omstendighetene og hvorfor bryllupet fant sted så raskt.

To uker etter bryllupet fikk de endelig ta med seg Jenny hjem. Dagene besto av mating, bleieskift, kos og hvile. Silje slet med bivirkninger etter antibiotika behandling for en infeksjon, og da var det godt at mammaen hennes de første ukene bodde hos dem. I tre måneder måtte Silje ukentlig til sykehuset for å få cellegift, samtidig som hun hver tredje uke mottok immunterapi.

– Lite bivirkninger gjorde det enklere å ha gode dager. Husarbeid ble nedprioritert, og fokus var på å tilbringe tid med Jenny og gjøre det som ga meg glede, forteller Silje.

31-åringen legger ikke skjul på at hun slet med dårlig samvittighet og en følelse av at det var vanskelig å omfavne mammarollen for fullt. Silje trodde hun snart skulle dø, så hva var poenget med å knytte bånd til Jenny om hun uansett ikke kom til å huske mammaen?

– Disse tankene var så vonde at jeg heller bare ønsket å distansere meg fra alt. På samme tid forsto jeg at jeg ikke kunne la frykt og usikkerhet stoppe meg i å være mamma, mens jeg enda hadde muligheten.

– Ingen visste hvor lang tid vi ville få sammen, så



KJÆRLIGHET: Det eneste Silje ønsket var å få være som en hvilken som helst annen nybakt mamma.



NYGIFTE: Silje og Anders giftet seg bare to uker etter at datteren kom til verden, og mens Silje sto midt i sitt livs største kamp. Hun ønsket ikke å stå brud uten hår og hadde en fin parykk for anledningen.

LIVSGLAD: Silje har tatt et bevisst valg om å leve her og nå og ikke bekymre seg for mye om hva som kan skje i fremtiden.



jeg bestemte meg for å gjøre tiden så fin som mulig. Jeg var mammaen til Jenny, og det kunne ingenting endre på. Jeg vil gi så mye nærhet og kjærlighet som jeg kan, sier Silje.

BÆRER PÅ HÅPET

Silje vet det kan høres rart ut når hun beskriver de siste to årene som de beste i sitt liv. Det fikk en helt ny mening den dagen hun ble mamma. Tiden som har gått har vist henne hvor viktig det er ikke å gi opp håpet.

– Selv om disse to årene har vært preget av min sykdom, så har de handlet om så mye mer enn det: Det å få oppleve verden på nytt, gjennom øynene til Jenny, har tatt større plass enn sykdommen. Jeg har grått så mange tårer, men det hjelper å gi rom for smil og glede.

31-åringen beskriver at hun i dag har et godt liv og allerede har levd lenger enn det hun hadde våget å håpe for. Silje er i bedre form enn

hun har vært på mange år og trener 3-4 ganger i uken. Hun har så og si ingen bivirkninger etter behandlingen og er tilbake i 60% jobb som lærer på barneskolen, i tillegg til videreutdanning med to studiedager i uken.

– Jeg får fortsatt behandling med immunterapi, i tillegg til hormonbehandling. Jeg er i kunstig overgangsalder og kan aldri få flere barn. Jeg må ha behandling resten av livet, og jeg kommer ikke til å bli frisk. Resultatene fra siste MR viser at kreften ikke lenger er aktiv og at svulstene som var i leveren knapt kan gjenfinnes, sier Silje glad.

Med kjærlighet i stemmen beskriver hun Jenny som 2-åringer flest: Ei jente som

er smilende, høyt og lavt og nysgjerrig på livet.

– Livet som småbarnsmamma er travelt, og jeg har ikke tid til å grave meg ned i det som kan kjennes tøft. Jeg har tatt et bevisst valg om å leve slik jeg ville ha gjort dersom jeg ikke var syk.

Ved å gjøre vanlige ting blir hun ikke «den som er syk», påpeker Silje. Hun har en sykdom, men er ikke sykdommen.

– Jeg tror det er dette som gjør at jeg klarer å ha det så godt.

Mens hun før bekymret seg mye om hva som kanskje kunne skje og tenkte altfor langt frem i tid, velger Silje nå ikke å tenke så mye på fremtiden. Og når hun gjør

det, så er fokus på ting hun gleder seg til skal skje.

– Vi skal alle dø en dag, men jeg kan ikke bruke hver dag frem til den dagen på å bekymre meg for det. Jeg lever nå, og det skal jeg gjøre frem til jeg ikke gjør det mer. Før jeg ble syk var jeg redd for å bli gammel, mens nå er det alt jeg drømmer om.

– Jeg drømmer om å få oppleve alle små og store hendelser i Jenny sitt liv. Å få tilbringe tid med alle de jeg er glad i. Ikke minst drømmer jeg om at forskning skal bidra til at det en dag kommer medisiner som gjør at jeg kan leve lenge nok til å bli bestemor, forteller Silje full av håp. •

«Vi skal alle dø en dag, men jeg kan ikke bruke hver dag frem til den dagen på å bekymre meg for det.»

Trivsel ved Tyrifjorden

Hytta fra 1962 hadde både beskjedent areal og lav takhøyde, og ble derfor omtalt som «fyrstikkesken». Nå er den en del av Tove og Oles sommerparadis ved Tyrifjorden.

TEKST: Kjersti Lunnan Aass FOTO: Jeanette Bækkevold

RØDMALT: Hytta som er bygget i 1962 er malt i fargen Engelsk rød. Den er ikke større enn 25 kvadratmeter. Opprinnelig var den enda mindre, for den gamle verandaen er senere blitt innlemmet i bygningen.

TIPS!

Ved å benytte ute-rommet rundt hytta flittig, oppleves den som mye større enn sine 25 kvm.

SPISESTUE: Når været ikke er bra nok til at måltidene kan inntas ute, er det koselig å sitte her inne og spise ved vinduet.



KJØKKEN: Da Tove og Ole overtok hytta i 2009, ble det både nytt kjøkken og nytt gulv.

LYST: Taket og veggene er hvitmalt og tar vare på dagslyset. Benkeplaten i tre og gulvet skaper en fin kontrast.



For det gjør jo ingenting at selve hytta er liten når det finnes et annekst nedi bakken og en praktfull terrasse med brygge og båthus ved fjorden.

Tove Rosenlund og Ole Skretteberg tar ofte turen hit fra hjemmet sitt i Åmot. En knapp halvtime i bilen, og så er de her på fredfylte «Tyribo», fjordhytta som de overtok i 2009. Den ble bygget i 1962 av Ernst og Ingeborg Tandberg, som var onkel og tante til Oles far.

– De likte å fiske, og de kjørte hit på moped, bil hadde de ikke. Og siden hytta var så liten, kalte de den bare «fyrstikkessen», forteller Ole, som har hatt

et forhold til den lille hytta i hele sitt liv. Ifølge den eldste hyttetoka var «lille Olemann» her på besøk for første gang i 1965.

– Faren min var her mye og hjalp sin tante og onkel, og en gang på 1970-tallet fikk han kjøpe hytta av dem, forteller Ole, som dermed har tilbrakt mang en sommerdag her i årenes løp.

UTSIKT

Hytta ligger i et nokså bratt terreng ved Tyrifjorden. Herfra er det utsikt til blant annet Norefjell, Holleia, Tyristrand, Ask, Røyse og Utøya. Her er det sol fra grytidlig morgen til langt på kveld, i alle fall i sommerhalvåret. Om vinteren er sola helt borte herfra, men det



TERRASSE: Rundt hytta er det bygget en terrasse, så her kan man enkelt flytte seg rundt etter sol og skygge.

«Morgenkaffen tar vi gjerne i paviljongen eller inntil hytteveggen.»

BRYGGE: Nede ved brygga ligger båten klar, hvis det skulle være ønskelig med en tur på Tyrifjorden.

TIPS

Følg livet ved Tyrifjorden på Instagram: @fjordhytta



gjør ikke så mye, for dette er et sommersted, som er i bruk fra rundt påsketider og til et stykke utpå høsten.

– Vi er her noen turer i løpet av vinteren bare for å sjekke at alt er i orden. Og da klør det alltid i fingrene

etter å kunne gjøre klart til en ny sommersesong, sier Ole.

URSKOG

Nede ved fjorden har de etablert en praktfull uteplass utenfor båthuset, med peis, spisebord og sofakrok.

– Morgenkaffen tar vi gjerne i paviljongen eller inntil hytteveggen, mens lunsj og middag ofte serveres nede ved fjorden. Der er det lunt og godt, så der blir vi gjerne sittende til langt på kveld, sier Tove.

Spaserturen fra hytta og

ned til annekset, foretas på en sti gjennom det som i løpet av sommeren nærmest blir en urskog. Her vokser det nemlig kjempeslirekne, en plante som vokser seg flere meter høy. På hver side av trappen, og videre nedover den nordvendte



ILDSTED: Peisen som Tove og Ole selv har murt opp, brukes jevnlig og skaper god stemning. Skiferhellene og den ildfaste steinen er fra et gammelt bygg, som ble revet i Vikersund for mange år siden.

LUNSJ: Tove har dekket et koselig lunsjbord på terrassen ved sjøen.



SPISEPlass: For noen år siden fikk Ole og Tove lagt terrassebord oppå steinhellene nede ved fjorden. Dette er blitt en yndet spiseplass.



TIPS

Ulike uteplasser og sittegrupper sikrer full utnyttelse av alle dagens soltimer.



SOFAGRUPPE: Utenfor båthuset er det plassert en koselig sofagruppe. Her er det lett å bli sittende til langt på kveld.

SOVEROM:
Soverommet i
annekset er hvitmalt
og luftig.

«Det hender at
vi er her og
koser oss for
så å kjøre hjem
igjen, vi må
ikke alltid
overnatte.»

skråningen er det flust av
frodige bregner, og nederst
ved fjorden står en stor ask
som blir som en parasoll.

– Dette var egentlig tre
trær som min mor festet
sammen i sin tid, og plat-
tingen er bygget rundt treet,
forteller Ole.

STRENGE REGLER

Tove og Ole stortrives med
hyttelivet.

– Vi har det vi trenger
her, selv om det er ørlite
upraktisk med utedo nede
i skråningen. Vi skulle
gjærne hatt litt mer komfort
sånn sett, men det er veldig
strenge regler for hva man
kan foreta seg innenfor hun-
dremetersgrensen i strandso-
nen. Dessuten er det bare en
sommerhytte, og faren min
pleide å advare mot å bruke
for mye penger på noe man
ikke kan bruke hele året, sier
Ole. Og siden hytta ligger
såpass kortreist til, er det en-
kelt å ha litt kortere opphold
her, og av og til er det nok
med en dagstur.

– Ja, det hender at vi
er her og koser oss for så å
kjøre hjem igjen, vi må ikke
alltid overnatte. Hvis vi skal
hit en helg, drar jeg ofte hit
på torsdagen med en kanne
drikkevann, klipper plen
og gjør det meste klart, og
så kan vi kjøre hit rett etter
jobb på fredag og slappe av
fra første stund.

For her på fjordhytta er
det godt å nyte livet. •



BAD: I annekset er det blitt plass
til et lite bad med dusj og servant.
Kommoden er kjøpt på Finn og malt
i fargen Pilasterblå.

UTEDO: Ingen sak å bruke utedo når
den er så fin som denne. Utedoen
ligger i annekset, nede i skråningen.

Bevinget topp

Som små vinger er de søte, heklede ermene på denne ellers enkle strikketoppen.

DESIGN: Dale Garn FOTO: House of Yarn

MANICA TOPP

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

Plaggets mål:

Overvidde: Ca. 76 (82) 90 (98) 106 (116) 128 (134) cm

Hel lengde: Ca. 50 (51) 52 (54) 56 (58) 60 (62) cm

Garn: Lerce (53 % merinoull, 47 % egyptisk bomull, 50 g = ca. 115 m) og Lille Lerce (53 % merinoull, 47 % egyptisk bomull, 50 g = ca. 142 m) fra House of Yarn

Garnmengde/farger:

Farge 1: Lerce Pink 8161 – 5 (5) 6 (6) 7 (8) 8 (9) nøster

Farge 2: Lille Lerce Pink 8161 – 1 (1) 1 (2) 2 (2) 2 (2) nøster

Veil. pinner: Rundp nr. 3 og 4, liten rundp nr. 3, heklenål nr. 3½

Strikkefasthet: 22 m glattstrikk på p nr. 4 = 10 cm

Fremgangsmåte: Arb. strikkes rundt i glattstrikk, nedenfra og opp til ermeåpningene. Derfra strikkes for- og bakstykket frem og tilbake hver for seg. Skuldersonnene sys og halskanten strikkes. Til slutt hekles ermene i mønster etter diagr.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift nr. DG 473-03 og garn fås hos strikkeshjelp@houseofyarn.no.

HEKLEFORKORTELSER

Fm: Fastmaske

Kjm: Kjedemaske

St: Stav

Lm: Luftmaske

Dbst: Dobbelststav

BOLEN

Legg opp 168 (180) 198 (216) 234 (256) 278 (294) m med farge 1 på p nr. 3. Strikk 2 cm vrbord rundt med 1 vridd r, 1 vr. Sett et merke i hver side med 84 (90) 99 (108) 117 (128) 139 (147) m til for- og bakstykket.

Skift til p nr. 4, og strikk glattstrikk. Når arb måler 30 (31) 31 (32) 33 (34) 35 (36) cm, fell 18 m av i hver side (= 9 m på hver side av hvert merke) = 66 (72) 81 (90) 99 (110) 121 (129) m til hhv. for- og bakstykket.

BAKSTYKKET

Strikk videre frem og tilbake i glattstrikk. Kantm strikkes r på retten og vr på vrangen.

Når arb måler 48 (49) 50 (52) 54 (56) 58 (60) cm, fell de midterste 28 (30) 31 (32) 33 (34) 35 (37) m av til nakke. Strikk hver side ferdig for seg, og fell videre til nakken på hver 2. p 2,1 m = 16 (18) 22 (26) 30 (35) 40 (43) skulderm.

Strikk til arb måler 50 (51) 52 (54) 56 (58) 60 (62) cm. Fell løst av. Strikk den andre siden på samme måte, men speilvendt.

FORSTYKKET

Strikk som bakstykket. Når arb måler 42 (43) 44 (46) 48 (50) 52 (54) cm, fell av de midterste 16 (18) 19 (20) 21 (22) 23 (25) m til hals. Strikk hver side ferdig for seg, og fell videre til halsen

på hver 2. p 3,2,1,1,1,1 m = 16 (18) 22 (26) 30 (35) 40 (43) skulderm.

Strikk til arb måler 50 (51) 52 (54) 56 (58) 60 (62) cm. Fell løst av. Strikk den andre siden på samme måte, men speilvendt.

MONTERING

Sy sammen på skuldrene.

HALSKANT

Strikk opp 11 m pr 5 cm på p nr. 3 rundt halsen. M-tallet må være delelig på 2. Strikk 5 cm vrbord rundt med 1 vridd r, 1 vr. Fell løst av. Brett halskanten dobbelt mot vrangen og sy til med løse sting.

ERMEKANTER

Bruk heklenål nr. 3½ og farge 2. Hekle 1 fm i hver m, men hopp over hver 4. m langs ermeåpningen. Avslutt med å hekle 1 fm i hver av de 18 m under ermet. Hekle 2 kjm tilbake til nest siste fm under ermet. Hekle videre frem og tilbake langs ermeåpningen med mønster etter diagr A. Samtidig, på 1. rad, reguleres m-tallet til 79 (79) 85 (85) 91 (91) 97 (97) st ved å hekle 2 st sammen slik: Hekle 1 st, men vent med siste gjennomtrekking, hekle 1 st i neste fm, ved siste gjennomtrekking, trekk tråden igjennom alle 3 løkkene på nålen.

NB! Mønsteret hekles ikke over de 18 m under ermet, men festes med kjm i disse m etter hvert som vist i diagr. Når diagr A er ferdig, hekles mønster etter diagr B rundt. Hver omg avsluttes med 1 kjm i første st/fm. På omg med lm-buer, flyttes omg-beg til midt på første lm-bue ved å hekle kjm til midt på lm-buen.





GARNTIPS!

Ermene hekles med Lille Lerke, et garn med samme sammensetning som Lerke, men tynnere. Begge kommer i de samme fargene.

⊕ 1 fm rundt lm-buen 2 omganger nedenfor

+ fm

○ lm

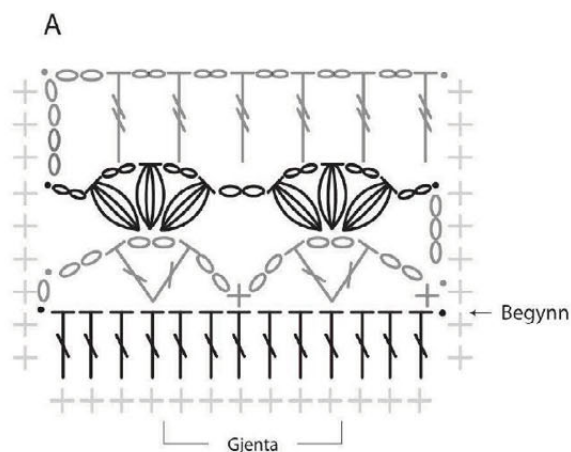
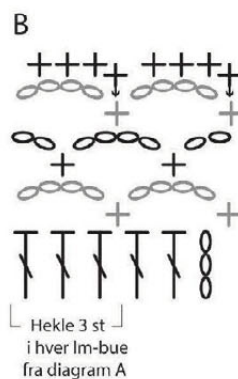
• kjm i fm fra kant-m

⌋ st

⌋ Ta et kast på nålen, stikk nålen ned i lm-buen, og trekk tråden opp, ta et nytt kast på nålen, stikk nålen ned i lm-buen, og trekk tråden opp, ta et nytt kast på nålen, og trekk gjennom alle løkkene på en gang

⌋ dbst

⊕ Kant som man hekler "inni". Er allerede beskrevet/heklet etter tekst i oppskriften. Kun vist her for illustrasjon.
Hver side i diagrammet = 9 fm av totalt 18 fm midt under ermene



I salg nå!

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

Bestill på SMS!
SEND HEKLE25
TIL 2205

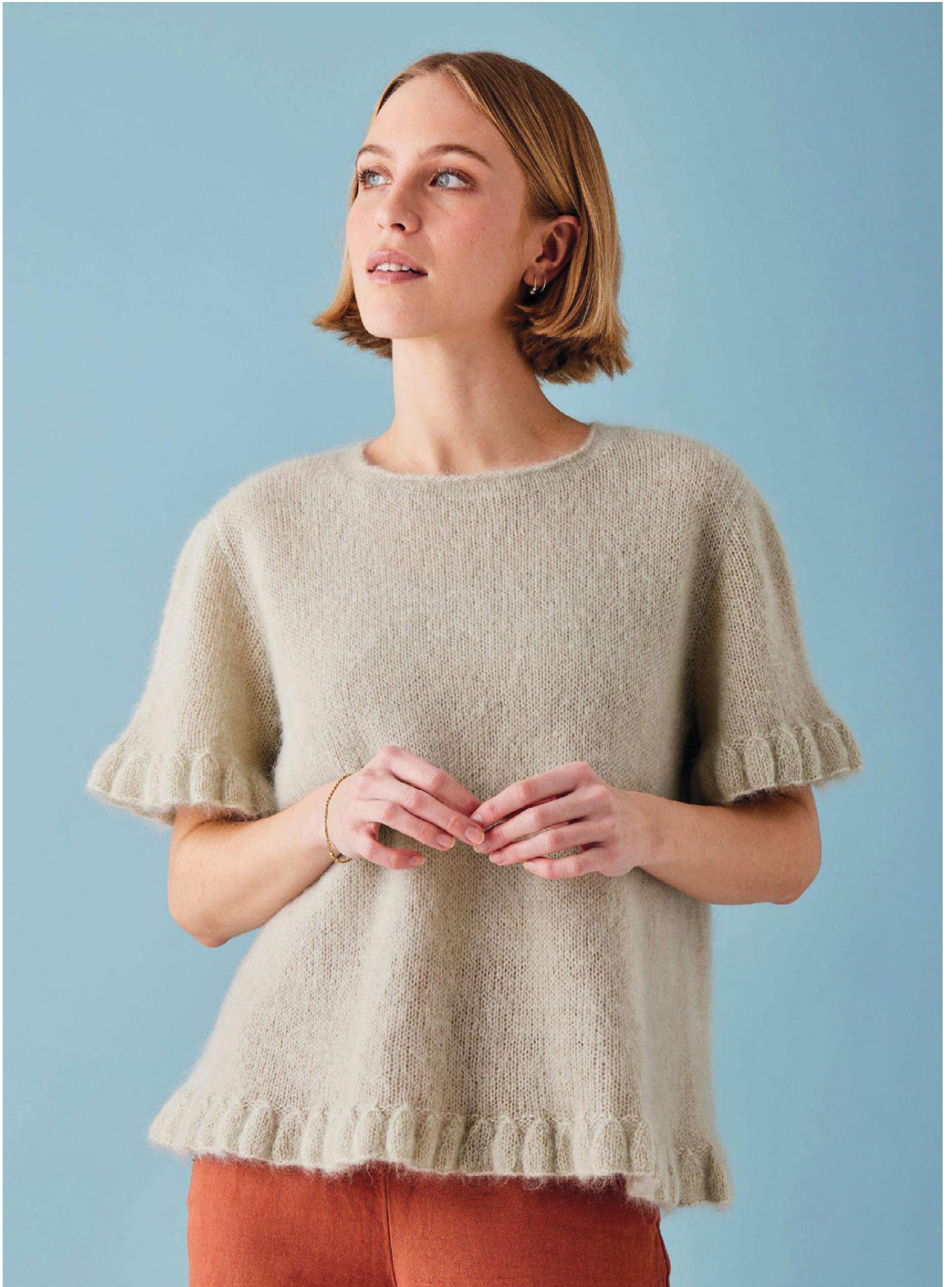
Kr 129 blir trukket direkte via
din telefonregning og utgjør alle
kostnadene ved bestilling.



SPAR PENGER:
Moteplaggene
du lager selv



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.



Litt på kanten

Lekre volangkanter «gjør» denne myke, fluffy toppen.

DESIGN OG FOTO: Permin

TOPP MED VOLANGKANTER

Størrelser: (S) M (L) XL (XXL)

Passer til brystmål: (85) 95 (105) 115 (125) cm

Plaggets mål:

Overvidde: (87) 98 (107) 118 (129) cm

Hel lengde: (56) 57 (58) 59 (60) cm

Garn: Angel by Permin, (70 % mohair, 30 % silke, 25 g = ca. 210 m)

Garnforbruk: Farge 884194/salvie: (7) 8 (8) 9 (9) nøster

Veil. pinner: Liten rundp nr. 3, stor og liten rundp nr. 3½

Strikkefasthet: 22 m x 30 p = 10 x 10 cm glattstrikk på p nr. 3½ med to tråder Angel.

Fremgangsmåte: Hele arb strikkes med dobbel tråd. Arb strikkes rundt i glattstrikk med volangkanter, nedenfra og opp til ermeåpningene. Derfra strikkes det frem og tilbake, forstykke, bakstykke og ermer hver for seg. Skuldersonnene sys, ermene sys i og halskanten strikkes.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift (modell 8941115) og garn: norge@permin.dk

VOLANGKANTER

P 1–5: Strikk #7 r, 3 vr#, gjenta fra # til #.

P 6: Strikk #løft 1 m løst av, 1 r, dra den løftede m over den strikkede, 3 r, 2 r sm, 3 vr#, gjenta fra # til #.

P 7–8: Strikk #5 r, 3 vr#, gjenta fra # til #.

P 9: Strikk #løft 1 m løst av, 1 r, dra den løftede m over den strikkede, 1 r, 2 r sm, 3 vr#, gjenta fra # til #.

P 10: Strikk #3 r, 3 vr#, gjenta fra # til #.

P 11: Strikk #løft 1 m løst av, 2 r sm, dra den løftede m over den strikkede, 3 vr#, gjenta fra # til #.

BOLEN

Legg opp (490) 540 (580) 650 (710) m med to tråder Angel på rundp nr.

3½ og strikk volangkant rundt etter beskrivelsen.

Når volangkanten er avsluttet, er det (196) 216 (232) 260 (284) m igjen. Justér m-antallet til (192) 216 (236) 260 (284) m. Sett en markør (M) ved omg beg og igjen etter (96) 108 (118) 130 (142) m og forts i glattstrikk.

Strikk til arb måler 35 cm eller ønsket lengde. Fell nå (3) 3 (4) 5 (5) m på hver side av M til ermehull = (90) 102 (110) 120 (132) m.

FORSTYKKET

Strikk frem og tilbake i glattstrikk og med 1 kant-m i hver side (strikkes r på alle p). Fell samtidig ytterligere til ermehull i hver side på hver 2. p:

S: 1 m 3 ggr

M: 3 m 1 gang, 2 m 1 gang, 1 m 3 ggr

L: 3 m 1 gang, 2 m 2 ggr, 1 m 4 ggr

XL: 3 m 1 gang, 2 m 2 ggr, 1 m 7 ggr

XXL: 3 m 2 ggr, 2 m 2 ggr, 1 m 9 ggr = (84) 86 (88) 92 (94) m.

Strikk rett opp til arb måler (48,5) 49 (50) 50,5 (51,5) cm. Fell til halsutskjæring slik: Fell de midterste (22) 22 (22) 24 (24) m = (31) 32 (33) 34 (35) m til hver skulder. Strikk hver side ferdig for seg. Fell ytterligere til halsen på hver 2. p:

(S) M: 3 m 1 gang, 2 m 2 ggr, 1 m 3 ggr

(L) XL (XXL): 3 m 1 gang, 2 m 2 ggr, 1 m 4 ggr

= (21) 22 (22) 23 (24) m.

Strikk rett opp til arb måler (53) 54 (55) 56 (57) cm. Skrå skulder: Fell på hver 2. p i beg av hver p i ermehulls-siden:

S: 5, 5, 5, 6 m

M: 5, 5, 6, 6 m

L: 5, 5, 6, 6 m

XL: 5, 6, 6, 6 m

XXL: 6, 6, 6, 6 m

BAKSTYKKET

Strikkes som forstykket, men med annen halsutskjæring: Når arb måler (53) 54 (55) 56 (57) cm, fell de midterste (38) 38 (40) 42 (42) m. Strikk hver side for seg. Fell ytterligere mot halsen på hver 2. p, 1 m 2 ggr = (21)

22 (22) 23 (24) m. Fell samtidig til skrå skulder som på forstykket.

ERMENE

Legg opp (170) 180 (190) 210 (230) m med to tråder på rundp nr. 3½ og strikk volangkant rundt etter beskrivelsen.

Når volangkanten er avsluttet, er det (68) 72 (76) 84 (92) m igjen. Øk til (72) 72 (80) 88 (96) m på 1. omg og strikk 2 cm glattstrikk.

Fell til ermehull (3) 3 (4) 5 (5) m på hver side av M = (66) 66 (72) 78 (86) m. Strikk frem og tilbake i glattstrikk med 1 kant-m i hver side (r på alle p), samtidig formes ermekuppelen slik: Fell 1 m i hver side innenfor kant-m ved å strikke 2 m sm slik:

S: 6 ggr på hver p, 18 ggr på hver 2. p

M: 1 gang på hver p, 22 ggr på hver 2. p

L: 6 ggr på hver p, 20 ggr på hver 2. p

XL: 7 ggr på hver p, 21 ggr på hver 2. p

XXL: 10 ggr på hver p, 21 ggr på hver 2. p

= (18) 20 (20) 22 (24) m. Fell av.

Strikk et erme til likt.

MONTERING

Sy fra retten: skuldersonnene med maskesting og ermene med madrassting.

HALSKANT

Plukk opp (108) 108 (110) 112 (112) m med to tråder langs halskanten med rundp nr. 3 (40 cm), beg i ene skuldersonnen. Strikk 7 omg glattstrikk rundt. Fell av med elastisk felling.

Klipp trådene ca. 4 ggr så lange som halskanten. Trå garnendene i en stoppenål og gjør slik: #Stikk nålen gjennom de to første m. Stikk nålen inn fra høyre mot venstre og dra garnet igjennom. Stikk deretter nålen gjennom den første m fra venstre mot høyre og dra garnet igjennom. La m falle av p og dra til.# Gjenta fra # til #.

Fest trådene. Damp arb lett eller skyll det i kaldt vann og la det tørke flatt.

Novelle

«– Er du på hundenes
Facebook nå igjen,
ropte hun og lo.»



Fri og uavhengig

En ny mann, kunne hun tenke seg det? I utgangspunktet nei, i og med at hun aldri mer ville kunne stole på en eventuell partner. Men helt rigid var hun da ikke. Rufus var den nye mannen i livet hennes, og slik skulle det fortsette å være ...

NOVELLE AV: Bente Monge ILLUSTRERT AV: NTB

Endelig helg. Inger åpnet døren til kjøleskapet for å sette inn matvarene hun hadde handlet med seg på vei hjem fra jobb. Matvarer som sladret om at husholdningen besto av en enslig person med hund nå for tiden. Tanken var langt fra uutholdelig. Eller skremmende. Vissheten om at hun var blitt sjef i eget liv, hadde fått et solid fotfeste i løpet av de siste månedene.

Rufus, hunden som hun hadde tatt til seg for et halvt år siden, burde selvfølgelig ta noe av æren for den nye tankegangen. Han hadde kommet inn i livet hennes da hun trengte ham som mest, det så hun nå.

Hun hadde kjent seg svært ensom sist vinter. En vinter som hadde føltes uendelig lang og kald.

Det var kanskje derfor hun en dag hadde festet seg ved fotografiet som var hengt opp på oppslagstavlen i nærbutikken der hun pleide å handle.

Om plasseringshjem søkes, hadde det stått under bildet av en stor, hvit hund som stirret på henne med et blikk det etterpå var umulig å fjerne fra netthinnen.

Siden hadde ikke Inger,

som aldri hadde vært innom tanken på å skaffe seg noe kjæledyr, klart å glemme den to år gamle hannhunden, som lød det treffende navnet Rufus.

Som bildet og navnet antydte, var han en flott hund som ikke uten videre kunne settes i bås.

Da hun et par dager senere ringte for å forhøre seg om muligheten for å overta ansvaret for ham, fikk hun vite at han både var godmodig og snill.

Først hadde Inger vegret seg imot tanken på å ta til seg et såpass stort dyr, men en dag, som et slags svar på grublingen, kom hun i prat med fru Jonassen, som bodde et stykke nedi gaten. Hun hadde nettopp gått av med pensjon, og kunne derfor tenke seg å få noe nytt å fylle dagene med. Gjerne en turvenn på fire ben, som hun presiserte.

Etter å ha hatt Rufus på prøve en ukes tid, samt introdusert ham for fru Jonassen, som straks ble forgapt i den overdimensjonerte og livsglade

pelsdotten, bestemte Inger seg for å innlemme ham i husholdningen. Nå, seks måneder senere, kunne hun ikke se for seg et liv uten Rufus, som i dette øyeblikket lå med det tunge hodet i fanget hennes og forlangte å bli klødd bak silkeblanke ører.

Morgendagen ville unektelig bli noe spesiell. Da ville det være ett år siden Morten flyttet ut, og den begivenheten burde kanskje markeres.

Ikke ved å invitere venner på middag, eller noe i den duren. Nei, en tur i skogen ville være en mer passende aktivitet. Sammen med Rufus, selvfølgelig.

Før hadde Inger vegret seg for å bevege seg rundt på fremmede stier uten å alliere seg med andre tobente,

først. Derfor hadde hun som regel lagt i vei sammen med Morten. Da bruddet var ferskt, unngikk hun alt som smakte av friluftsliv. Spesielt spasereturer i ulendt terreng, der hvert skritt ville ha hamret inn minner om en mann hun hadde trasket i hælene på som en trofast hund. En mann hun hadde beundret og sett opp til helt til Alexandra flyttet tilbake til byen. Ungdomskjæresten, som det viste seg at han aldri hadde klart å glemme.

Inger hadde vært skråsikker på at de skulle bli gamle sammen, hun og Morten. Helt til han ble fanget inn igjen av Alexandra, som uten å nøle forlot en ekte-mann hun hadde rukket å få to barn med.

Hun forsøkte å peke på det håpløse i situasjonen ved å appellere til Mortens samvittighet.

– Hun har to barn, skrek hun til ham den dagen han flyttet ut. – Unger som kommer til å miste faren sin på grunn av to menneskers idiotiske oppførsel!

– De vil aldeles ikke miste ham, sa Morten med dirrende stemme. Han og Alexandra kommer til å dele på omsorgen. Dessuten har jeg tenkt å holde meg i bakgrunnen i begynnelsen. Med tanke på å gjøre overgangen så skånsom som mulig.

– Og jeg da? hadde hun slynget mot ham, mens raseriet truet med å ta kvelertak på det lille hun hadde igjen av stemme. – Hvordan tror du at jeg har det akkurat nå?

Nå som hun så tilbake på den grusomme dagen, visste hun at hun hadde

forandret seg en god del. Ved hjelp av familie og venner hadde hun kjempet seg gjennom sorgen og blitt en sterkere utgave av seg selv, og det kunne hun på en måte takke Morten for. Det hadde tatt sin tid, men nå hadde hun vennet seg til å leve uten å ha forventninger på kjærlighetsfronten.

«Det var et eller annet ved fyren som gjorde at det var umulig å få ham ut av hodet.»

Tryggheten ved å vite at hun var kapabel til å klare seg selv, var det nye fundamentet i livet hennes.

En ny mann, kunne hun tenke seg det? I utgangspunktet nei, i og med at hun aldri mer ville kunne stole på en eventuell partner. Men helt rigid var hun da ikke. Skulle det dukke opp en passende kandidat, ville hun muligens vurdere et aldri så lite eventyr. Men å servere hjertet sitt på sølvfat, igjen? Aldri. Rufus var den nye mannen i livet hennes, og slik skulle det fortsette å være.

Været viste seg fra sin beste side denne dagen. Himmelen var blå så langt øyet kunne se. Brisen som rusket i grenene var behagelig mild. Inger trakk pusten dypt inn i lungene mens hun beveget seg innover i en skog som var dominert av grantrær på alle kanter.

Nå og da sendte hun et undersøkende blikk mot Rufus, som løp foran henne med logrende hale og ivrige steg. Heldigvis ikke lenger foran enn at hun fint ville rekke å rope ham inn igjen hvis det skulle være nødvendig.

De første månedene hadde hun ikke våget å la

ham løpe rundt uten bånd, selv om den tidligere eieren hadde forsikret henne om at det ikke ville være noe problem. Men nå kjente hun ham så godt at hun kjente seg trygg på at han ikke ville stikke av gårde. For å være helt sikker, hadde hun planlagt å utstyre ham med telefonnummeret inngravert

på en brikke, men foreløpig hadde det blitt med tanken.

Etter å ha beveget seg et godt stykke innover i skogen, fant hun en passende rasteplass til seg og Rufus. Hun sank ned på en flat stein som var oppvarmet av solen. Sukket i velbehag ved tanken på nistematen som ventet. I neste sekund var Rufus på plass ved føttenes hennes. Logrende sto han der og stirret håpefullt på henne, vel vitende om at det var på tide å bli belønnet med en godbit eller to.

Inger skjenket seg kaffe fra termosene hun hadde med seg i ryggsekken. Åpnet nistepakken og ga seg til å gømler på brødskivene som lå pent dandert i matboksen, mens hun tenkte på Morten. Tenk, i dag var det et år siden hun sist snakket med ham. Hadde han forandret seg nå som han ikke lenger lot seg påvirke av meningene hennes? Og pleide han fremdeles å oppsøke skogens ro? Han var kanskje blitt så familieorientert at han ikke hadde tid til å dyrke naturen lenger.

Hun lukket øynene. Forsøkte å innbille seg at Morten satt ved siden av henne akkurat nå, en tanke som var merkelig fjern. Han var og ble borte. Det samme var heldigvis bitterheten hun

lenge hadde degget for.

Inger løftet hodet og stirret på Rufus som ivrig løp rundt for å lukte på spor etter artsfrrender.

– Er du på hundenes Facebook nå igjen, ropte hun og lo, mens hun tygget i seg den siste brødbiten.

I det samme begynte telefonen, som hun var sikker på at hun hadde satt på lydløs, å dirre høylytt i sekken.

Irritert over sin egen glemsomhet, bestemte hun seg for å la være å svare. Men telefonen fortsatte å dure. Så lenge og insisterende at hun til slutt begynte å lure på om at det kanskje var Morten som husket hvilken dag det var, og ville høre hvordan det sto til.

Hun trykket på svarknappen uten å sjekke displayet. Smilte lettet da det gikk opp for henne at personen i den andre enden var en selger for en eller annen strømleverandør. Hun takket nei til tilbudet han fremla og la på, mens en merkelig lettelse over at det ikke var Morten som ønsket kontakt, la seg til rette rundt hjerteroten.

Hun reiste seg fra steinen og plystret på Rufus, men for en gangs skyld fikk hun ingen respons.

Forandret ble hun stående og lytte til en stillhet hun ikke hadde lagt merke til før nå, mens det gikk opp for henne at han hadde forsvunnet langt utenfor synslinjen. Etter gjentatte rop, løftet hun fingrene til munnen og ga seg til å plystre høyt og skjærende, mens en følelse av panikk langsomt bredte seg i lemmene.

En time senere, etter å ha truffet på flere turgåere som ikke hadde sett noe til en herreløs hund, bestemte hun seg for å gå hjem. Hvis Rufus var så klok som hun innbilte seg, satt han forhåpentligvis utenfor inngangsdøren og ventet på henne, vel vitende om at han hadde gjort noe galt.

Oppmuntret av den mest opplagte muligheten,



begynte hun å småløpe hjemover.

Da hun nådde frem til leiligheten, og det gikk opp for henne at hun hadde tatt feil, var skuffelsen så stor at hun ble helt på gråten. Det ene skrekksenarioet etter det andre begynte å rulle rundt i hodet hennes. Tenk om Rufus var blitt påkjørt av en bil? Eller lå alvorlig skadet ved foten av et eller annet stup? I så fall ville hun kanskje aldri finne ham igjen. Tanken på Morten dukket opp i hodet hennes igjen, og for første gang på lang tid, savnet hun en mann å støtte seg til.

Da hun kom inn i stuen, tok hun mobilen opp av lommen og sveipet seg frem til nummeret hans. Hun ble stående og nøle mens hun bet seg i leppen. Skulle hun våge å kontakte ham? Tenk om han ikke hadde tid til å hjelpe henne? Eller ikke hadde lyst?

Det ville være verre en alt. Nå som hun virkelig trengte støtten hans.

I det samme ringte det på døren. Den skarpe ringelyden fikk henne til å miste mobilen i gulvet. Uten å bry seg med å plukke den opp, løp hun mot døren for å åpne.

Da hun fikk se Rufus, ble hun så glad at hun ikke tok notis av mannen som sto ved siden av ham og holdt i en taustump som var festet til selen hans, noe som delvis var Rufus sin feil, i og med at han gang på gang overfalt henne mens han bjeffet høyt av gjensynsglede.

Omsider fikk hun roet ham ned.

– Hallo der, sa hun med skjelvende stemme. – Var det du som fant ham? Hvordan visste du hvor han bor? For vi har vel aldri truffet hverandre, før?

Forfamsset stirret hun på den fremmede mannen som sto og så på henne med et forlegent uttrykk i ansiktet.

– Vet og vet, sa han, mens han rakte frem den ledige hånden for å hilse. – Audun her. Jeg har sett deg gå forbi kjøkkenvinduet mitt sammen med hunden en del ganger, og regnet med at du bodde i nærheten. Allikevel rakk jeg å ringe på en god del dører, uten resultat. Til slutt fikk jeg øye på en eldre dame borti gata her, og hun visste heldigvis hvor du bor. Egentlig er jeg ikke så begeistret for hunder, fortsatte han. – Men da jeg forsto at den var alene der ute i skogen, regnet jeg med at du hadde mistet ham. Jeg var på vei hjem fra tur selv, da jeg støtte på en mann som hadde med seg ei tisse i løpetida. En fortvilet kar som hadde store problemer med å holde denne fyren på avstand.

– Det beklager jeg virkelig, sa Inger og rødmet. – At jeg kunne være så tankeløs. Det var snilt av deg å ta deg av ham. Spesielt med tanke på at du ikke liker hunder.

Rufus er jo ikke av de minste, heller.

– Vel, sa Audun og lo. Aldri så galt at det ikke er godt for noe. Vi fant faktisk tonen, etter hvert. Det er nesten så jeg forstår hvorfor folk skaffer seg hund. Men bare nesten.

Han begynte å le, på en måte som gjorde det umulig å ikke le med.

Først nå gikk det opp for Inger at han var en mann det ville være lett å like. Hvis hun hadde vært i det rette hjørnet. Og hvis han hadde brydd seg om hunder.

Redningsmannen sa ja da hun ba ham inn på en kopp kaffe som takk for hjelpen. En kaffekopp som raskt ble til flere. Først da det begynte å mørkne, takket han for seg og gikk. Etter å ha rukket å fortelle en god del om seg selv. Blant annet at han bodde alene, og hadde tenkt å fortsette med det, i og med at han ikke trodde på den store kjærligheten lenger, en uttalelse Inger straks sa seg enig i.

Den kvelden fikk Rufus ekstra mye kos. Selv om han ikke hadde fortjent det. Inger lå utstrakt på sofaen og klodde ham bak ørene, mens hun tenkte på mannen som hadde kommet henne til unnsetning uten å nøle. En mann som hadde tatt ansvar, på tross av at han ikke kjente henne. Og ikke brydde seg det spøtt om hunder.

– Håpløst, sa hun til seg selv. – Ikke noe å tenke på, en gang.

Allikevel. Det var et eller annet ved fyren som gjorde at det var umulig å få ham ut av hodet. Akkurat som den gangen det hadde vært umulig å glemme oppslaget om Rufus på nærbutikken.

– Vet du hva, Rufus? sa hun og gjespet. – Redningsmannen din fortjener kanskje noe mer enn kaffe som takk for hjelpen. En vinflaske, kanskje? Uten noen form for baktanker, selvfølgelig. Hva sier du til det? •

SOM ET EVENTYR: Symi er en av de vakreste øyene i Hellas og er fortsatt ikke overbefolket av turister. Den blir også kalt Eventyrøya.



BÅTLIV: Fiske er en stor inntektskilde på Symi som er anerkjent for sine popkornaktige små reker. Langs havnen ligger det restauranter og kafeer som serverer fersk fisk og blekksprut.

EN REISE TILBAKE TIL DET TIDLØSE HELLAS

Sjarmmerende ØYPERLER

Bare noen timers båttur unna kjente storøyer som Kos og Rhodos venter en helt annen verden. Her byr hver årstid på sin egen unike skjønnhet og atmosfære.

TEKST: Marianne Wie FOTO: Marianne Wie og Getty images

Om du vil oppleve det avslappede øylivet i Hellas, er en ferietur til de mindre og mer ukjente øyene i Dodekanesene å anbefale. Fra tidlig vår til langt utpå høst og vinter holder sjøen en behagelig badetemperatur for de fleste nordboere.

Utenom juli og august er det god plass på strendene, og lufttemperaturen innbyr til fine fotturer i fjellet.

Det er også rimeligere å leie hotellrom, tradisjonelle landsbyhus og renoverte steinhytter enn i høysesongen, samtidig som lokalbefolkningen er avslappet og har god tid til en prat. Startturen med å ta fly til en av

de store øyene som Rhodos eller Kos.

Derfra går ferden videre med ferje eller båt til de mer søvnige destinasjonene.

Etter noen timer omgitt av Egeerhavets beroligende blåtoner senker skuldrene seg, tiden sakker på farten, og det er bare å nyte de vakre omgivelsene.

VARME FARGER PÅ CHALKI

Å vandre gatelangs på idylliske Chalki føles som å tre rett inn i Kardemomme by. Bygningene er gule, lilla, lyserøde og blå. Havet er krystallklart og turkist. Lokale fiskere hilser «kalimera», og folk smiler og vinker når vi utforsker smale gater

der velholdte hus og gamle rustikke bygninger ligger side om side.

– Chalki har lange byggetradisjoner med strenge regler, forteller husverten vår, Eri Danaj (38), som til daglig arbeider som snekker.

– Veggene må males i godkjente farger, og taksteinene må holdes i samme stil som den opprinnelige steinen som ble lagt da huset ble oppført, forklarer han stolt.

Disse reglene gjør at Chalki fremdeles har en unik arkitektur til glede for både lokalbefolkningen og besøkende.

Vi forlater landsbyen for å ta oss en dukkert. Det

SØVNIG: Chalki er som en miniutgave av Symi når det gjelder arkitektur og farger. Hver øy has sin egen personlighet og sjarm. Om du er ute etter et rolig landsbyliv, er Chalki stedet for deg.

CHALKI

- Chalki ligger cirka en time og 9 km unna Rhodos med båt.
- De fleste av de 330 fastboende bor i landsbyen Nimborio. Mesteparten lever av turisme og fiske.
- Chalki har mange vakre strender med krystallklart, turkist vann. Flere kan kun nås til fots eller med båt. Potamos- og Ftenagiastranden har servering, solsenger og parasoller og ligger 500 meters gange fra landsbyen Nimborio. Trachiastranden kan kun besøkes med båt, mens Kaniastranden er 30 minutters gåtur eller en kort busstur fra landsbyen.
- Utforsk den forlatte landsbyen Chorios og gå blant ruinene opp til St Johns-fortet. Et utrolig sted å se solen synke ned i Egeerhavet.
- Besøk bortgjemte strender og den nærliggende øyen Alimia. Giannis watertaxi tar deg med til spennende og folketomme destinasjoner +30 695 558 4593
- For overnatting og fergeruter ta kontakt med Katarina Livaniou i Fedon Travel. +30 694 619 3575.

steinete landskapet bader i varmt sollys, og vi møter på flere geiter og sauer på vår vei til en øde strand. Vannet er lunket og fløyelsmykt, himmelen er blå, og etter en forfriskende svømmetur er det er snart tid for en lang gresk lunsj. Tilbake i landsbyen slår vi oss ned på en koselig taverna. Ved nabobordet sitter en gruppe damer og strikker og hekler.

– Vi i Chalki syklubb møtes hver fredag formiddag, opplyser britiske Shelia Taylor (67), som kom hit som guide for 25 år siden og ble værende.

– Vi er ikke bare engelske damer som møtes i syklubben, mange greske damer er også aktive her. Vi hjelper

hverandre når vi står fast i håndarbeidet, utveksler ideer og har det kjekt sammen, smiler Shelia.

VULKANSKE NISYROS

Nisyros er en vulkansk øy delvis dekket av ulike tresorter som blant annet eukalyptus, eik og furu, samt laurbærbusker og terpentintrær. I mars blir markene fylt med hvite og gule prestekrager, deretter springer det ut blå lupiner samt rosa og røde valmuer.

Om høsten bader det tørre brunoransje landskapet i gyllent lys, og etter noen sårt tiltrenge regnskyll i

Gratis overnatting

På Chalkis naboøy Alimia bor det kun to fastboende – et ektepar som holder til i et kloster. De tilbyr gratis overnatting mot en donasjon til klosteret.

november og desember springer både krokus og løvetann ut mellom

de ferske gresstråene. Uansett årstid er dette en øy som er fin å utforske til fots. Underveis oppdager vi stadig bortgjemte spor fra fortiden i form av ruiner av forlatte landsbyer, klostre og gjeterhytter. Eldgamle stier fører oss gjennom vakkert landskap frem til den rustikke fjellandsbyen Emporios, som har to tavernaer hvor det serveres nydelig lunsj og middag.

RINGDANS PÅ TORGET

På kveldstid er det gjerne levende musikk og gresk

LANG LUNSJ: Koukouzina i Nisyros serverer greske retter som tomater og paprika fylt med ris og kjøtt. Tzatziki, ovnsbakte poteter og et glass vin hører med.

SAKTE FERIEDAGER: Del av øylivet er å sitte på kaien å se på når fiskerne renser garn og gjør båten klar for neste dag. På Chalki er det lett å komme i snakk med lokalbefolkningen.

FOTOGEN: Bougainvillea-blomstene stortrives i Hellas sammen med nysgjerrige katter som liker oppmerksomhet.



«Chalki syklubb møtes hver fredag formiddag. Vi hjelper hverandre når vi står fast i håndarbeidet, utveksler ideer og har det kjekt sammen.»

Shelia Taylor (67, Chalki.

VENNEGJENG: Leslie Armitage (62) fra Yorkshire, Shelia Taylor (67) fra Manchester og Christine Archer (82) fra Hardtfordshire er drivkraften bak Chalki syklubb. De fingernemme damene stortrives her i alle årstidene.

ringdans på den lille allmenningen ved landsbykirken. Fra Emporios og Nikia, øyas andre fjellandsby, er det eventyrlig utsikt over vulkandalen med sine seks aktive kratre. Jo nærmere vi kommer bunnen av dalen, desto sterkere bli lukten av svovel. Her stiger det røyk opp fra de mange små åpningene i bakken. Tilgangen til den vulkanske steinen obsidian, som før i tiden ble brukt til både redskaper

og våpen, gjorde øya til et lukrativt sted å leve. Derfor har det bodd mennesker her i over 3000 år.

I dag lever de fleste av turisme, geitehold og arbeid på naboøyen Gyali, hvor det tas ut pimpstein som blir solgt til skjønnhetsindustrien. Sevasti Ketse (55) har vokst opp og bodd hele livet på Nisyros. Hun tror at det er energien fra vulkanen som gjør at Nisyros tiltrekker seg så mange kreative

mennesker og eventyrlystne fotturister.

– Vulkanen gir oss et unikt landskap og fantastiske turområder. Her ulmer energien under overflaten, samtidig som Nisyros er en rolig øy utenom høysesongen. Jeg kunne aldri tenkt meg å bo et annet sted, sier hun.

SLÅENDE VAKRE SYMI

Allerede idet båten legger til kai på Symi, lar vi oss bergta

av den nyklassisistiske bebyggelsen som øya er kjent for. Den vakre landsbyen består av en nedre og en øvre del, begge med hver sin sjarm. Nedre del er fylt med restauranter, barer, kaffer, butikker og hotell. Selv om den øvre landsbyen består av utallige rustikke ruiner, er det faktisk der størsteparten av lokalbefolkningen bor.

Nåtidens øyboere lever for det meste av turisme. Før i tiden var svampdyk-



NÆRBUTIKKEN: I Nisyros hovedlandsby Mandraki sine sjarmerende gater kan man kjøpe grønnsaker og nøtter rett fra lasteparket et par ganger i uken.



Frodig og steinete

Selv om det bare er en drøy times båttur mellom Nisyros og Chalki, er landskapet veldig forskjellig. Nisyros er frodig, mens store deler av Chalki er steinete.

BADEGLEDE: Sjøen på Chalki er krystallklar og har nydelige grønne, turkis- og blånyanser. Sophia Karagianni (55) fra Kos har reist til nærliggende Chalki for å nyte noen herlige fridager.



MATGLEDE: På Symi mange restauranter og kafer koser feriefolket og lokalbefolkningen seg med spesialiteter som Symireker, fiskekaker og geitegryte.

NISYROS

- Nærmeste flyplass er på Kos (cirka én time med båt) og Rhodos (cirka tre timer med båt).
- Nisyros har 1080 innbyggere og fire landsbyer.
- Klosteret Panagia Spiliani, som troner over Mandraki, er hjem til øyas skytshelgen, den hellige jomfru Maria fra hulen.
- Ta turen opp til Palikastro, en borg bygget rundt 300 år f.Kr.
- Besøk vulkanmuseet i fjellandsbyen Nikia.
- Geusea, Koukouzina, Dimitras, Kleanthis og Oxo er tavernaer som serverer nydelig mat i landsbyen Mandraki.
- For tilrettelagte fotturer, fergeuturer, bilutleie og overnatting, se visitnisyros.gr
- Hotell med sjøutsikt, bil-, båt- og sykkelutleie: nisyros3brothers.com

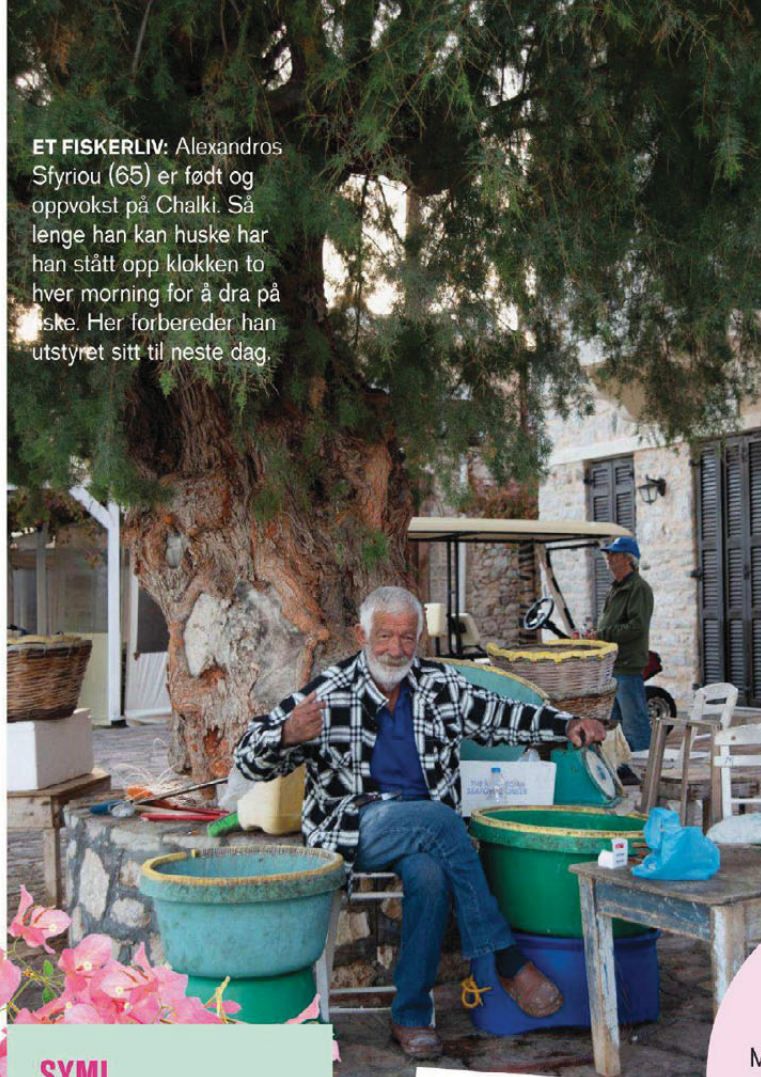
king en stor inntektskilde, og fremdeles finnes det boder i havnen som selger svamper. Lokale fiskere leverer øyas kulinariske spesialiteter kalt symireker til lokale restauranter og andre nærliggende øyer. På Symi finner du mange vakre strender. To ligger i gangavstand fra landsbyen, mens andre kan nås med båt-taxi, buss eller til fots.

Etter å ha tilbrakt rolige feriedager på søvnige øyer som Chalki og Nisyros er en dag eller to på litt mer folk-somme Symi en fin overgang før vi setter kursen tilbake mot Rhodos og flyplassen. Opplevelsene vi har hatt og stedene vi har sett gjør at turen kan beskrives som en tidsreise tilbake til fortidens Hellas. Minnene fra denne ferien vil vare lenge. •



ELEGANT: Symi er kanskje den mest stiligste og luksuriøse øyen i Dodekanesene som betyr de tolv øyer. De vakre bygningene sprer seg oppover skåningene og er malt i duse varme farger.

ET FISKERLIV: Alexandros Sfyriou (65) er født og oppvokst på Chalki. Så lenge han kan huske har han stått opp klokken to hver morgen for å dra på fiske. Her forbereder han utstyret sitt til neste dag.



SYMI

- Symi omtales ofte som Hellas' vakreste øy på grunn av sin neoklassiske arkitektur.
- Øya har cirka 2500 fastboende, man tallet øker i sommermånedene.
- Sandstranden Nos og den steinete, men idylliske stranden Ai Giorgis Dyssalonas er i gangavstand fra landsbyen. Andre strender som Nanou, Toli og Marathounda kan nås med båttaxi eller bil.

Se symitop.gr

- Ta en båttur rundt øya med servering av mat og drikke: symiexcursions.com

• På Symis arkeologiske museum kan du se skatter som gallionsfigurer, tekstiler, nasjonaldrakter og krukker. **Se** archaeologicalmuseums.gr

- Gjør som lokalbefolkningen og slapp av med en kaffe eller ouzo på Pahou kafeneio, Symis autentiske kaffebar.



ØYLIV: Giannis Patros fra Chalki (40) kjører båttaxi for turistene i sommermånedene. Ellers i året er jobben hans å fiske. Han stortrives på sjøen.



Turløyper

Med sine uvanlige vulkanske arter er Nisyros er et spennende reisemål for planteentusiaster. Alle de tre øyene har tilrettelagte turløyper.

BLOMSTERHAV: Choklaistranden på Nisyros er en fargerik affære i mars og april. På toppen av knausen ligger klosteret til øyas skytshelgen og skuer utover Egeerhavet.

MATKULTUR: Greske retter smaker perfekt rett ved sjøkanten under en skyfri himmel. I Hellas varer et måltid gjerne i timevis.



KRISTIANSAND

Midtsommer!

24. juni feirer vi midtsommer. Natten er nesten helt lys og naturen på sitt vakreste. En perfekt tid å komme seg ut på vannet, som bildet fra Kristiansand viser. Der som ellers i landet feirer folk med mye god mat, gjerne sjøens delikatesser. Mens de andre steder spiser spekeskinke, en tradisjon som strekker seg 2700 år tilbake i tid, til vikingene. Flere restauranter tilbyr spesielle midtsommer-middager, og i skjærgården blir ett og annet bål tent. I 2016 kom det et generelt forbud mot tenne bål i skog og mark fra 15. april til 15. september, men det finnes unntak: «Det er tillatt å gjøre opp ild der det åpenbart ikke kan medføre brann». Det kanskje færre vet er at sankthans egentlig er en katolsk festdag til minne om døperen Johannes' fødselsdag. Ifølge Det nye testamentet ble han født seks måneder før Jesus.



ÅLESUND

Havperlen

Med sin karakteristiske arkitektur i jugendstil er Ålesund sentrum en skjønnhet. Dessverre ødela en brann i 1904 store deler av byen, men gjenoppbygd i en stil som kombinerer art nouveau og jugendstil. Det gir Ålesund et unikt preg. Den har også en spesiell beliggenhet mellom fjorder og fjell, og mye å tilby både naturskere og dem som søker en spennende byopplevelse. Start med å rusle rundt i de trivelige gatene i sentrum og beundre bygningene, og det finnes flere gode guider og turer som forklarer historien bak arkitekturen. Og ikke minst, denne byen har flust av fristende restauranter, kafeer, butikker og mye mer å velge mellom. Siden Ålesund ligger på flere øyer, er en av de beste måtene å få en panoramautsikt å ta turen opp til Aksla Utsiktspunkt. Fra toppen ser du byen, skjærgården, fjellene, og Hjørundfjorden. Hvis du er sprek er det en fin tur opp de 418 trappene til toppen, men du kan også kjøre opp dit med bil. Mange kombinerer også Ålesund med en fjordtur til Geiranger. Kort og godt er byen en fin base for å utforske noen av våre mest berømte fjorder. Sunnmøre Museum er stedet for deg som er interessert i lokal historie og kultur.



Løken, Bård

MOSKENESØYA

Sommeridyll!

Er dette en av de vakreste øyene i spektakulære Lofoten? Moskenesøya er den ytterste av de veifaste øyene, og den er bratt og fjellrik. «Dramatisk» er et ord som ofte blir brukt om landskapet. Selvsagt finner du sjarmerende fiskevær, fjorder med klart vann – og enger som på bildet med irrgrent gress. Her finner du hva som gjør Lofoten unikt. Samtidig er det så «autentisk» at det er et reisemål for eventyrere.

HVALER

Åpent kunstgalleri

Skulpturparken på Hvaler er et imponerende utendørs kunstprosjekt. Verket «A Walk Towards the Light of the Horizon» (2008) er skapt av den svenske kunstneren Ann Carlsson Korneev. Skulpturparken er et åpent galleri der kunst og natur går hånd i hånd. Besøkende kan vandre langs stier som slynger seg gjennom landskapet, og oppleve skulpturer som er integrert i naturen. Et tur som byr på ro og ettertanke.



Visit Fredrikstad & Hvaler.

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!



Koselig hytte i Eidskog/Magnor



Strikk
en fargerik
genser



LETTSTELT OG LEKKER HAGE

HISTORIER FRA VIRKELIGHETEN

- Endelig tok pappa kontakt
- Var mannen min far til naboens sønn?
- Jeg elsker ham ennå
- Han var min motpol
- Var det litt min skyld også?



6 oppskrifter
til deg!

Bedårende bærkaker

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

KAMPANJE!

V VAGNER

INSPIRERT AV FORTIDEN -
UTVIKLET FOR NÅTIDENS
TEKNOLOGI



VAGNER
modell 721 brun



FANTASTISK
LYDKVALITET!

VAGNER 720/721: 2.495,-

-30% **748,-**

KAMPANJEPRIS: 1.745,-

- 2x15 W RMS
- DAB+ / FM
- CD
- Bluetooth
- USB
- Alarm
- Klokke
- Fjernkontroll
- AUX in / RCA
- Mål 31x17x21 cm (b/h/d)

VAGNER
modell 720 sort



-30%
SPAR 748,-

Kjøp nå.
Betal senere
med Klarna.

Klarna

Enkel bestilling - rask levering

Telefon: 69 39 90 40 - www.postshop.no

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS