

UKEbladet

NORSK

Mye å glede seg til!

8 DEILIGE EPLEKAKER



*Lun strikk
med struktur*

STOR TEST
Finn din favoritt-
suppe!



**ASTERS
SETTER FARGE
PÅ HØSTEN**



Mari jobber seg ut av traumene:

**- Jeg undertrykker
hele tiden egne behov**



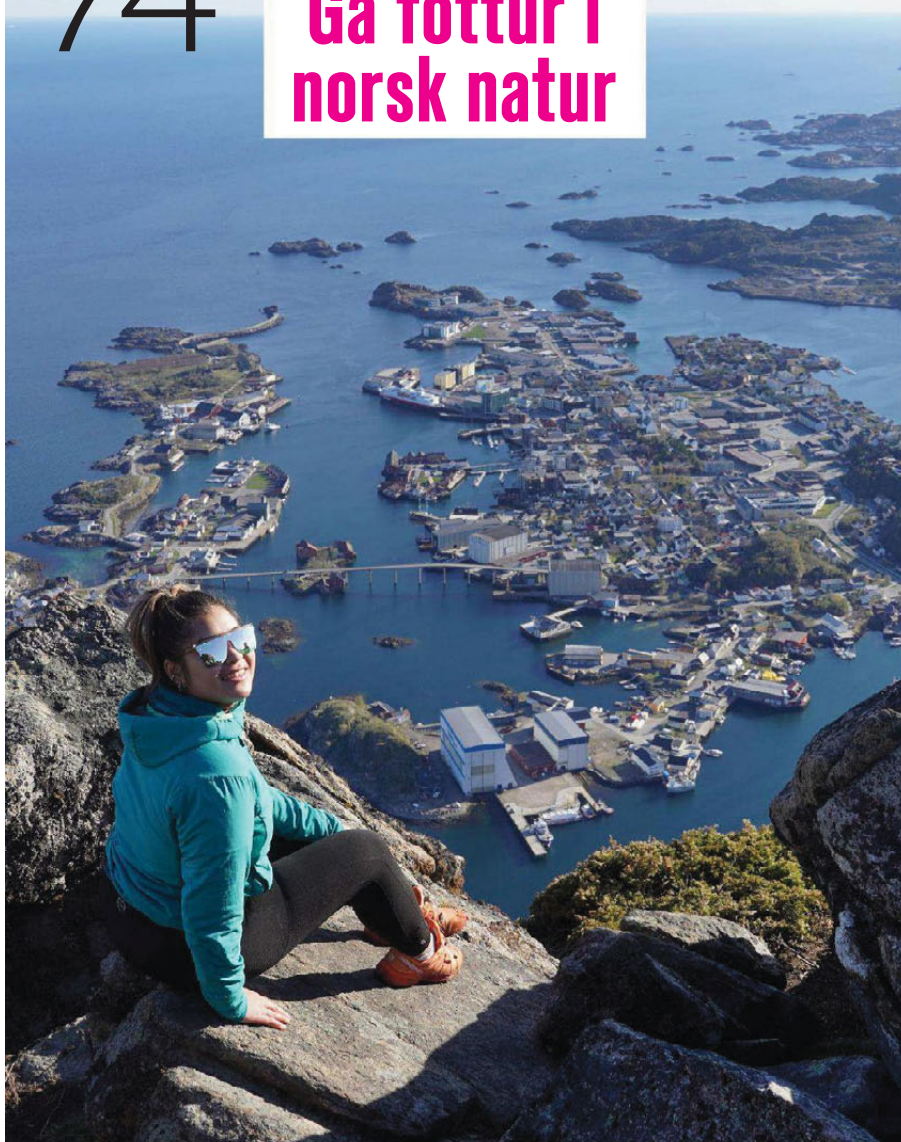
INTERIØR:

**Forny
kjøkkenet
på budsjett**



74

Gå fottur i norsk natur



Christine Baglo

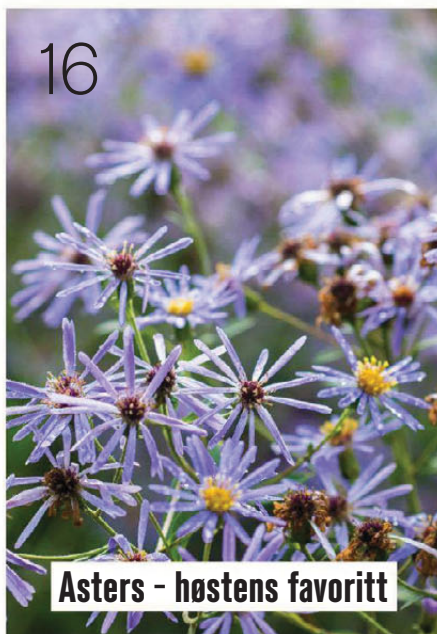
67



Myk og mønstret strikk

Fotograf Line Falck

16



Asters - høstens favoritt

Ellen Forsström

Innhold

REPORTASJER

- 8** – Til slutt tror du at dine nærmeste har det bedre uten deg
- 13** Fant tilbake til hverandre etter 53 år
- 48** – Jeg er minstepensjonist
- 50** Naturinstinktet
- 62** Jeg velger meg september

MAT

- 22** Plukk og nyt!

HELSE

- 29** Test: Tomatsuppe
- 34** Helsetips

LESELYST

- 36** Hvert minutt på jord er en gave
- 38** Mor var psykisk syk
- 40** Drømmemannen var en løgner
- 42** Lykken ligger i deg selv
- 44** Jeg fant styrken jeg trengte
- 70** Vendepunktet

BOLIG

- 16** Asters – setter farge på høsten
- 56** Lett fornyelse

STRIKK

- 64** Knall i korall
- 67** Mykt & mønstret

REISE

- 74** 5 uforglemmelige fotturer
- 80** Norge rundt

FASTE SIDER

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

16 sider kryssord
hver uke!



FORSIDEFOTO:
OLOF ABRAHAMSSON
Foto: Sian Brown,
Ellen Forsström,
Heidi Løkken,
Getty Images

NYHET! JAC E30X

Norges kuleste kompaktbil



jacmotors.no



LEASING
0,- I FORSKUDD
KUN 2.990,- I MND.

36 mnd / 10 000 km per år Egenkapital kr 0,-. Etableringsgebyr: 4.995,-. Totalt kr. 112.630,-.
Frakt, klargjøring, metallic lakk og vinterhjul kommer i tillegg.

Lanseringskampanje fra

219.900,-

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

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



Redaksjonssjef

RINO RÅDAHL • rino.radahl@egmont.com

Innholdsansvarlige

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

Visuelt ansvarlig

MARIA SMITH NYGÅRD

Redigerer

HANNE THERESE MYHR

Bildebehandling

MINDWORKING ASIA

Produksjonskoordinator

KATE WIK • kate.wik@egmont.com

Markedsansvarlig

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

Annonsealg

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

Redaktør

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

Ansvarlig redaktør/direktør

MARIANNE GRAM

VIKTIG INFORMASJON OM ABONNEMENT!

Bli abonnent på: bladkiosken.noPå minside.egmont.no kan du enkelt se på og administrere ditt abonnement.

KUNDESERVICE

Tlf. hverdager 08–16: 22 58 51 50

E-post: abo-nu@egmont.com

Postadresse: Norsk Ukeblad, Pb. 4980 Nydalen, 0441 Oslo

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 garnleverandorene 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. All 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.

Gikk en tur på stien

Den lå bokstavelig talt bare et langt steinkast fra huset vårt, men vi hadde aldri lagt merke til den tidligere.

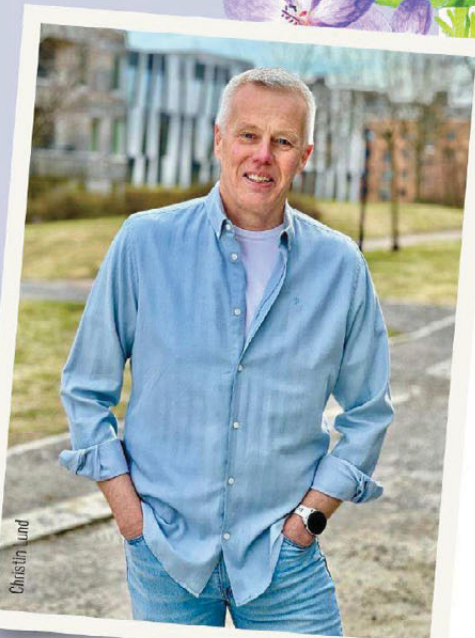
Vi har gått både den ene og den andre kyststien, kona og jeg, men akkurat denne snutten hadde vi aldri lagt merke til. Og det til tross for at den lå rett nedenfor huset vårt. Nesten til å bli skamfull av.

Men nå så vi altså skiltet, og fulgte det, på vår lille ettermiddagstur. Særlig lang var strekningen heller ikke, men lang nok til at vi ble i godt humør av å se bygda fra andre vinkler enn vi vanligvis gjorde. Og det er jo nettopp det gåturer handler om. Observere, snuse inn lukten av nyslått eng, titte på en fugl som svinser forbi. Og så går samtalen så lett.

Som du vel allerede har sett har vi et eget bilag om å gå seg gladere, lettere og sunnere i denne ukens nummer, spekket med tips og råd. Jeg kan skrive under på at det stemmer, selv om jeg må innrømme at jeg jogger oftere enn jeg går tur. Men jeg kommer meg ut, og det gjør noe med både humør og form. Jeg tør påstå at jeg er blitt en mer positiv person etter at jeg begynte å røre på meg, formen er ganske bra, og jeg takler hverdagsoppgavene på en bedre måte enn før.

Helseeffekten av å være i bevegelse er det ingen grunn til å betvile, gøy er det også. Hvis du ikke allerede er i gang, skaff deg en turvenn, da blir dørstokkmila lettere. God tur, gå tur!

Rino Rådahl, REDAKSJONSSJEF

rino.radahl@egmont.com

«Jeg tør påstå at jeg er blitt en mer positiv person etter at jeg begynte å røre på meg.»



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



Bruk mobilen og skann QR-koden



BLI MED PÅ ÅRETS HERLIGSTE JENTETUR!

*Kamille-weekend er gøy for jenter i alle aldre!
Ta med deg en god venninne eller tre, eller gjør
det til en skikkelig hyggelig mor/datter-helg.*

*Herlig show
med komiker
Trine Lise Olsen*

DETTE VENTER PÅ VESTLIA RESORT 12.-14. SEPTEMBER:

Kremen av foredragsholdere og instruktører gleder seg til å gi deg en velfortjent helg full av aktiviteter, trening, underholdning, velvære, latter og god stemning! Nyt av velsmakende måltider og gjør et kupp i hotellets handlegate.

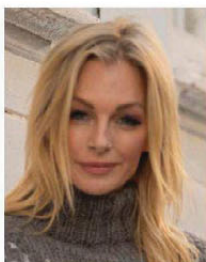
- 2 overnattinger
- Frokost, lunsj og middag + festmiddag
- Gratis trening, turer, foredrag og show
- **Rabatt for Kamille-abonnenter:**
Kr 4790 for abonnenter, kr 4990 for alle andre (tillegg for enkeltrom)



Meld deg på på kamilleweekend.no



Kim Wigaard lager god stemning i baren.



Inspirerende foredrag med Kathrine Sørland.



Erlend Elias holder foredrag og leder an i quiz.

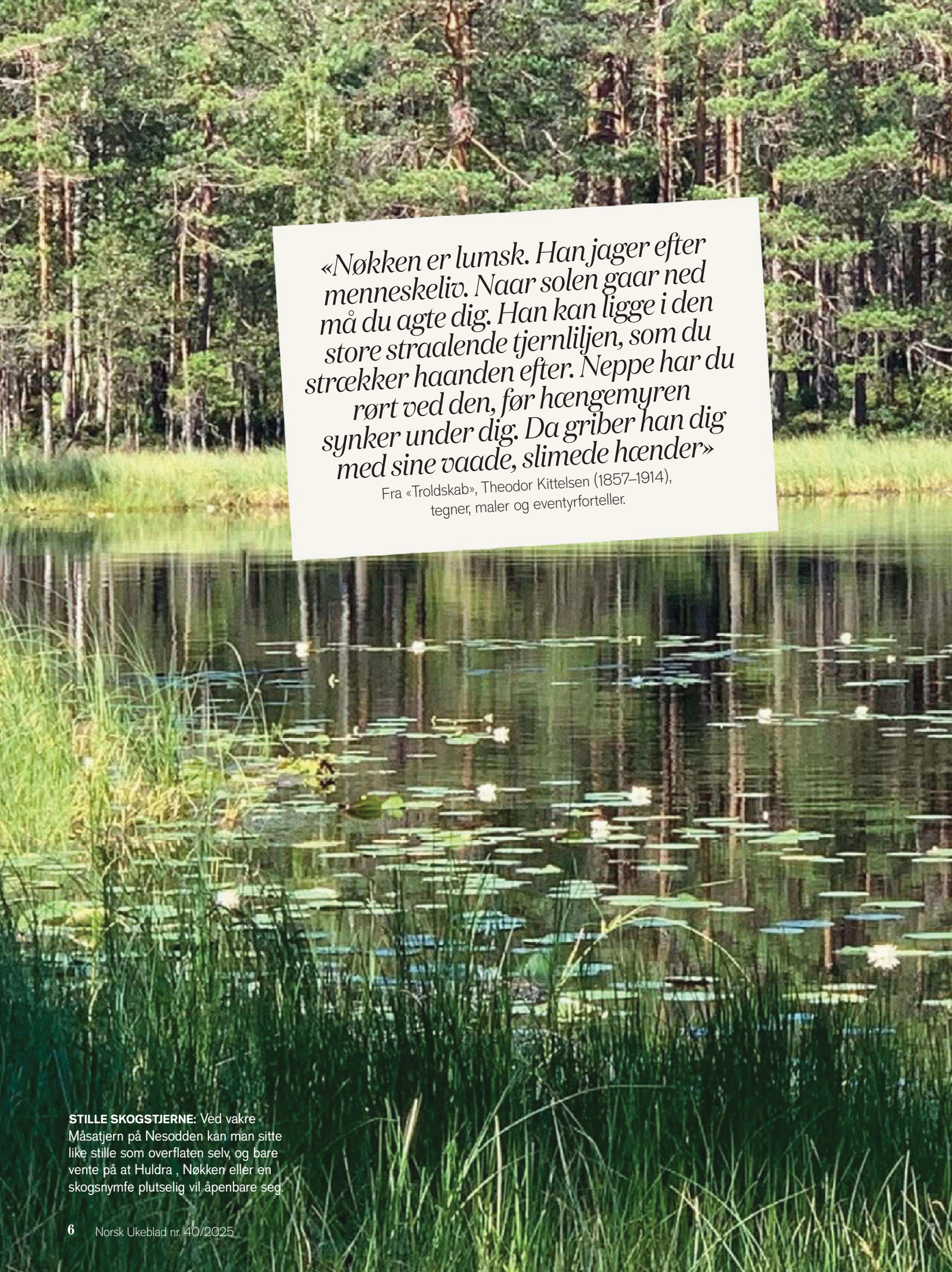


Trening med Yngvar Andersen.



Afternoon tea med kongehus-ekspert Tove Taalesen

+ Vinkurs, podcaster, strikkeworkshops.



«Nøkken er lumsk. Han jager efter menneskeliv. Naar solen gaar ned må du agte dig. Han kan ligge i den store straalende tjernliljen, som du strækker haanden efter. Neppe har du rørt ved den, før hængemyren synker under dig. Da griber han dig med sine vaade, slimede hænder»

Fra «Troldskab», Theodor Kittelsen (1857–1914),
tegner, maler og eventyrforteller.

STILLE SKOGSTJERNE: Ved vakre Måsatjern på Nesodden kan man sitte like stille som overflaten selv, og bare vente på at Huldra, Nøkken eller en skogsnymfe plutselig vil åpenbare seg.



MARIS LIV MED KOMPLEKSE TRAUMER

– Til slutt tror du at dine nærmeste har det bedre uten deg

For ett år siden var Mari sikker på at det beste for alle var om hun ikke levde. Da slo hennes nære og kjære ring om henne. Nå kjemper hun for åpenhet om psykisk helse i sin egen podkast.

TEKST: Heidi Løkken FOTO: Heidi Løkken, privat, Ingrid Kjelling

Aret er 2004. Mari er 13 år. I dag, som så mange andre dager, er hun i garderoben før dansetimen. Hun danser flere ganger i uken sammen med venninnene sine. Dansen er stedet der hun får være fri, kjenne på livsglede og fysisk utfoldelse. Men fra i dag skal alt bli annerledes. Med ett merker hun at hun ikke er alene. Plutselig griper sterke armer tak i henne bakfra. En mann har sneket seg inn i jentegarderoben. Planen hans er klar. Han holder Mari nede. Men hun kjemper mot. Lenge. Heldigvis er hun sterk. Til slutt klarer hun å rive seg løs og løpe.

På samme tid blir hun utsatt fra overgrep fra sønnen til en venn av familien. Men disse forteller hun ikke om før mange år etterpå.

VAR DET MIN FEIL?

Mari Westad (34) sitter ved kjøkkenbordet sitt i en koselig villa i Trondheim. Her på Singsaker har hun og mannen Steve sitt hjem etter at de før jul flyttet til Norge fra Australia. Mari flyttet til Australia da hun var 22 og

har bodd der i perioder siden. Steve er australsk, men har nå valgt å skape seg et nytt liv i Norge sammen med Mari.

Hun gir meg verdens største smil, en omfangsrik kanelbolle og en raus kopp kaffe. Her er det lett å føle seg velkommen.

Men med diagnosene posttraumatisk stressyndrom (PTSD) og komplekse traumer har livet vært alt annet enn enkelt. Og slik er det fortsatt.

– Det er naturlig for meg å møte andre med et smil. Det betyr ikke at jeg alltid smiler på innsiden. Men jeg er nok heldig som er sosial og utadvendt av natur, sier hun.

Overgrepet i garderoben gjorde hverdagen vanskelig og full av hindringer.

– Det at det skjedde midt på dagen, og på en fritidsaktivitet hvor jeg følte meg trygg, gjorde at jeg følte at noe slikt kunne skje når som helst og hvor som helst. Jeg fikk problemer med å ta buss, likte ikke å gå på gaten alene, og jeg ble alltid på vakt.

Noe som også plaget henne var skyldfølelse.

– Jeg spurte meg selv om det var noe

jeg hadde gjort som forårsaket det. Var det kanskje klærne mine? Håret mitt? Var det min feil?

KOMPLEKSE TRAUMER

Etter hvert ba Mari om hjelp. Da hun var 20 år, ble hun henvist til Distriktpsykiatrisk Senter (DPS), noe hun er svært takknemlig for. Her har hun fått mye og god hjelp. I 2011 fikk hun diagnosen PTSD. Senere fikk hun også diagnosen CPTSD, komplekse traumer.

– Det var en lettelse. Da kunne jeg endelig lese om min egen diagnose. Og jeg forsto at det ikke er jeg som er defekt, men at jeg har hatt normale reaksjoner på unormale hendelser. Det er så lett å føle seg ødelagt, annerledes og alene når du ikke forstår, sier hun.

Det var overgrepet i garderoben som utløste PTSD og som gjør at hun blir redd av skarpe lyder, eller at noen kommer overraskende bak henne. CPTSD går dypere, og Mari velger å holde bakgrunnen for dette privat av hensyn til å bevare relasjoner.

– Man kan være åpen uten å dele alt. Heling skjer så forskjellig. For noen er

KOMMET HJEM: Mari har valgt å flytte hjem til Trondheim etter å ha bodd mange år i Australia. Her har hun et større nettverk av familie og venner.



det riktig å dele alt som har skjedd, for andre ikke. Det jeg kan si er at komplekse traumer skapes av gjentagende traumatiserende hendelser, ofte i nære relasjoner. For eksempel hvis man har omsorgspersoner som sliter psykisk og ikke klarer å ta hensyn til barnets behov. Da vil barnet undertrykke egne behov i håp om at alt skal bli bra. Barn med komplekse traumer blir derfor ofte svært dyktige til å tilpasse seg. Det blir også vanskelig å være i nære relasjoner som voksen, forklarer hun.

FRISKERE MED ÅPENHET

Mønstrene som hjalp Mari med å overleve følelsesmessig som barn skaper nå hindringer i voksenlivet.

– Jeg undertrykker hele tiden egne behov. Det er vanskelig å sette grenser, å ta plass og gi seg selv kjærlighet. Jeg får ikke lov å være bare Mari, men

føler jeg må prestere for å være verdig kjærlighet, sier hun.

Gjennom å være åpen om egen psykisk sykdom ønsker hun å hjelpe andre.

– For å bli friskere må vi få kunnskap og forstå at vi ikke er alene. Da blir det også lettere å kvitte seg med skammen. Gjennom podkasten min ønsker jeg å dele kunnskap og samtidig bidra til åpenhet rundt temaet.

Derfor inviterer hun fagpersoner som kan bidra med ulike perspektiver på både psykisk og helhetlig helse. Tilbakemeldingene har vært mange, og det er nesten like mange menn som kvinner som kontakter henne.

– De uttrykker lettelse over å endelig forstå ting som de har lurt på hele livet, og at de føler seg mindre alene. Kanskje har de en forelder eller partner som har lignende problemer. Det er

alle typer mennesker, jeg har hørt fra både stortingspolitikere, politifolk og ledere. Dette er noe som kan ramme alle, sier hun.

TRANG TIL Å STRAFFE SEG SELV

For Mari har de komplekse traumene også gitt utslag i destruktive tanker om seg selv.

– Et selvhat, rett og slett. Det er brutalt, men det negative selvsnakket gjør det ekstremt vanskelig å leve med seg selv.

Om hun tar hensyn til egne behov, får hun en sterk trang til å straffe seg selv.

– Jeg elsker å bade, og jeg elsker å danse. Men hvis jeg gir meg selv tillatelse til å gjøre disse tingene, har jeg lyst til å slå meg selv. Jeg kunne bli helt desperat, gråte og skrike. For da føler jeg at jeg er veldig, veldig slem, forteller hun.

Etter mye øvelse og god støtte fra mannen Steve, klarer hun nå å både bade og danse.

– Men jeg har fortsatt mye jobb igjen. Jeg har blitt bedre, og jeg velger å fokusere på ethvert fremskritt.

Steve har stått i kampene sammen med henne, noe som har vært alt annet enn enkelt.

– Hvis jeg feiltolker ansiktsuttrykket hans, blir jeg i alarmberedskap. Jeg har måttet øve på å håndtere at han kan se konsentrert ut. Hvis jeg tror han er sint, blir jeg livredd og sikker på at det skal skje noe grusomt, forklarer hun.

Derfor har hun lært seg teknikker for å håndtere det. Som å gå ut av rommet og gjenta for seg selv at hun er trygg.

– Det er klart det har vært tøft for ham også. Han har måttet lære seg mye for å forstå, spesielt rundt selvmordstankene. Men han er takknemlig for å ha fått en større forståelse for sine medmennesker, sier hun.

Heldigvis kan traumer som har oppstått i relasjoner også heles i relasjoner.

– Jeg trener hver dag. Og hver dag jeg står i det blir jeg bedre, sier hun.

BE OM HJELP!

Det siste året har likevel vært spesielt tøft. Det er noe av grunnen til at de har valgt å flytte hjem til Norge. Støtten og nettverket de har her finnes ikke i Australia. I fjor sommer var hun langt nede.

– Det er den verste konsekvensen av det negative selvsnakket, at du til slutt tror at alle dine nærmeste har det bedre uten deg, fordi du er en slik belastning.

Malen for testamentet var lastet ned. Da gikk hun heldigvis med på å bli innlagt. Hun valgte å spille inn en me-

BRENNER FOR HELSE: Mari brenner også for den fysiske helsen og har blant annet holdt mye på med pilates.

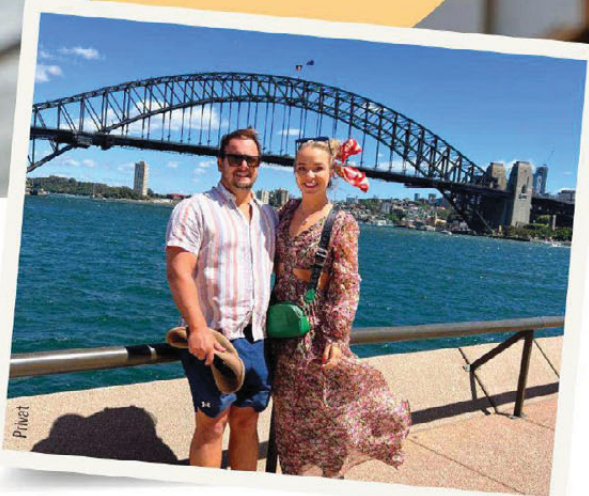


KUNNSKAP ER NØKKELEN:

– Det er en stor lettelse når vi kan sette ord på det vi føler. Da kan vi endelig forstå hvorfor vi reagerer som vi gjør, mener Mari Westad.

TRENGER DU NOEN Å SNAKKE MED?

Mental helses hjelpetelefon 116 123 er gratis og døgnåpen, året rundt og på helligdager. Du kan ringe anonymt. Hjelpetelefonen har taushetsplikt. Modum bad norgesledende på komplekse traumer. modum-bad.no



«Jeg forsto at det ikke er jeg som er defekt, men at jeg har hatt normale reaksjoner på unormale hendelser.»

GOD STØTTE: Ektemannen Steve har vært en uvurderlig støtte gjennom tøffe perioder. De giftet seg på stranden i Australia i 2023.

get personlig episode av podkasten sin under oppholdet. Støtten og kjærligheten hun fikk var massiv og gjorde det lettere å møte verden igjen.

– Jeg er takknemlig for all støtten fra venner, familie og lytterne mine. Og ikke minst fra psykologen min, sier hun.

Hun gjør stadig fremskritt. Men hun understreker at hun aldri hadde klart det alene.

– Mitt viktigste råd er: Be om hjelp! For det finnes mange der ute som både kan og vil hjelpe.

Hun jobber med å snakke til seg selv med kjærlighet. Foreløpig klarer hun ikke snakke direkte til seg selv, men går via en god venninne.

– Hvis jeg snakker meg selv ned, spør psykologen min: Hva tror du bestevenninnen din ville sagt til deg nå? Det er viktig å ta det i små steg. Spesielt der hvor det har vært overgrep og relasjonstraumer, sier hun.

FEEL IT TO HEAL IT

For Mari har det alltid vært vanskelig å være til stede i øyeblikket. Løsningen har vært pusteteknikker gjennom Breathwork og å lære seg å sitte i stillhet med tidtaker på telefonen.

– Å jobbe med pust er en aktiv form for avslapning og kan derfor være lette-

re for dem som ikke klarer å meditere. Jeg er hyper-årvåken av natur og får derfor ikke til å slappe av. Men når jeg gjør Breathwork, går jeg umiddelbart i restituerende modus, forteller hun.

Dette er pusteteknikker som regulerer nervesystemet og gjør at kroppen slapper av. Mari anbefaler å gå på et kurs i begynnelsen, før du bruker teknikkene på egen hånd.

– Ting som sitter i kroppen kan komme opp, og derfor er det alltid terapeuter til stede på slike kurs. Det er først når vi tør å kjenne på følelsene, at vi kan gjøre noe med dem. «Feel it to heal it» er et av mine favorittuttrykk.

Siden hun har problemer med å meditere eller sitte i stillhet, måtte hun finne en alternativ løsning. Psykologen

**KUNNSKAP OG
ÅPENHET:** Gjennom
podkasten sin
«Hel med Mari»
ønsker Mari å dele
kunnskap og bidra
til åpenhet rundt
temaet psykisk
helse.



hennes tipset henne om å bruke tidta-
ger på telefonen.

– Jeg fikk beskjed om å sitte i fem
minutter i stillhet. Og det klarer jeg.
Jeg opplevde at jeg fikk hilst på meg
selv og spurt hvordan jeg har det,
smiler hun.

KUNNSKAP REDDER LIV

Mari begynte tidlig å søke kunnskap
selv, noe som har betydd mye for
hende.

– Jeg begynte å lese selvhjelpsbøker
allerede i 16-årsalderen. Da fikk jeg lære
om tankens kraft. Jeg hadde en stor
aha-opplevelse. Jeg kan selv velge å tre ut
av offerrollen! Det var som å bli fri. Tar
vi ansvar for eget liv, spiller det ingen rolle
hva andre har gjort mot oss, sier hun.

Veien fremover ser lysere ut enn den
gjorde for et år siden, selv om det å
være utenfor arbeidslivet for første gang
er skummelt. Likevel er hun takknem-
lig for opplevelsen og håper å kunne
bruke den til å hjelpe andre. Etter å ha
jobbet for Næringsforeningen og med
næringsutvikling i mange år, kjenner

hun godt til næringslivet.

– Jeg jobber nå med et foredrag ret-
tet mot næringslivet om mental helse.
Det handler om å ta vare på med-
mennesket i arbeidslivet. Et bærekraftig
liv både som menneske og arbeidstager,
sier hun.

GJØR TING DU LIKER

Hun er opptatt av at vi alle må sette oss
selv i førersetet i eget liv. Og gjøre ting
bare fordi vi liker det. Det kan fore-
bygge vår psykiske helse, mener hun.

– En av tingene det er vanlig at vi
angrer på når vi ligger for døden, er at
vi ikke var mer tro mot oss selv. Det
overrasker meg hvor mange som har
glemt hva de liker å gjøre, og hva som
er meningsfylt for dem. Det er viktig å
leve her og nå, ikke engang i fremtiden.

Å gjøre ting som gir oss energi gjør
oss mer mentalt robuste. Det trengs,
for psykiske helseplager øker, spesielt
blant unge.

– Derfor må vi jobbe sammen for å
spre kunnskap og skape åpenhet, sier
hun.

«For å bli friskere
må vi få kunnskap og
forså at vi ikke er alene.
Da blir det også
lettere å kvitte seg
med skammen.»

Mari er forberedt på å jobbe med å
styrke seg selv hele livet. Og gjøre ting
hun synes er morsomme, som å danse
igjen.

– Å fortsette oppover, selv om vi
ikke ser toppen av fjellet, er en øvelse i
utholdenhet. Utholdenhet har jeg blitt
veldig god på, smiler hun.

Hun vet at hun må fortsette å jobbe
hardt for å bli friskere.

– Jeg må bruke alle verktøyene mine
for å snu mønstrene. Jeg sliter fortsatt
med regulering av følelser og negativt
selvsnakk. Men jeg øver hver dag! •

**KJÆRESTEPAR:**

Birgitta og Tomas er takknemlige for at skjebnen førte dem sammen igjen tross all smerten de har gått gjennom.

HERLIG: – Det er herlig å få en ny sjanse med kjærligheten etter så mye sorg, synes Birgitta og Tomas.



BÅDE BIRGITTA OG TOMAS MISTET EKTEFELLENE

Fant tilbake til hverandre etter 53 år

Birgitta mistet mannen sin i en branntragedie. Sorgen og ensomheten var tung å bære. Men en kveld fikk hun en SMS fra sin gamle klassekamerat Tomas.

TEKST: Mikael Svensson **FOTO:** Kristina Wirén

Tomas Allansson syntes Birgitta Dillner var den søteste jenta i klassen og var hemmelig forelsket i henne. Det ble en kort flørt, men ikke mer. De valgte helt forskjellige veier i livet og tenkte ikke så mye mer på hverandre.

DET ER SÅ DEILIG

Nå sitter de begge 72-åringene i Tomas' hus mellom Oskarshamn og Västervik i Sverige. Tomas tar Birgittas hånd. De ser på hverandre med øyne som lyser opp den grå vinterdagen. Lykken er ikke til å ta feil av. Over 50 år etter at veiene deres skiltes, har de igjen funnet hverandre.

– Det er så deilig, stråler paret som har måttet gå gjennom mye smerte før de fant lykken på nytt.

De vokste begge opp på samme sted og gikk i samme klasse. Da det var tid for å velge videregående skole, valgte begge det realfag. Og havnet i samme klasse der også.

I slutten av tenårene begynte det å skje ting i hjertene deres. Og tilfeldigvis var det problemer med skolebussen, slik at de lånte foreldrenes biler og byttet på å kjøre til skolen.

Det var bare de to i bilen,

og Tomas medgir at han pleide å se på Birgitta i smug.

VAR SÅ VAKKER

– Hun var så utrolig vakker, og jeg var betatt av henne. Men jeg var for sjenert til å fortelle det til henne. Jeg trodde ikke at hun hadde noen følelser for meg, sier Tomas.

Der tok han feil.

– Jeg syntes du var fin, sier Birgitta og medgir at hun hadde følelser for Tomas.

Men der stoppet det. Tomas flyttet til Oskarshamn og startet etter hvert sin egen gulvleggerbedrift som han drev i 40 år.

Han traff Ingalill, de bygde hus, giftet seg og fikk to barn. Alt var bra til Ingalill ble rammet av nyresvikt i 2014. Hun måtte ha en ny nyre.

– Hun spurte meg om jeg var beredt til å gi henne en av mine nyrer. Jeg nølte ikke et sekund, forteller Tomas.

Transplantasjonen gikk bra. Paret flyttet til et annet hus som lå ved siden av Ingalills gamle barndomshjem. Her skulle de bli gamle sammen, var tanken. Men høsten 2022 fikk Ingalill lungekreft.

– Ingalill var utdannet

sykepleier, og da hun fikk beskjeden, visste hun at hun ikke hadde så lang tid igjen å leve. Men slik tenkte ikke jeg. Jeg tenkte bare at hun skulle klare seg gjennom det, og at vi skulle leve videre som vi hadde planlagt.

Sommeren 2023 sovnet Ingalill inn.

– Vi fikk 52 år sammen. Det var en enormt vanskelig tid etter hennes bortgang. Savnet, sorgen og ensomheten var vanskelig å leve med, sier han.

NOE GIKK GALT

I Strängnäs satt hans gamle klassevenninne og kjempet med samme sorg og savn etter mannen Peter.

Etter videregående hadde Birgitta flyttet til Stockholm og utdannet seg til laboratorieassistent. Der hadde hun truffet Peter.

– Vi traff hverandre da vi bodde i samme studentbolig, forteller Birgitta om mannen som hun senere giftet seg med.

De fikk også to barn. Peter fikk jobb i Strängnäs, der familien kjøpte hus. Birgitta jobbet i Stockholm som biomedisinsk analytiker i hovedstaden. Etter hvert fikk hun jobb på AstraZeneca i Södertälje.

– Da laboratorieavdelingen skulle legges ned, fikk jeg et gunstig pensjonstilbud, som innebar at jeg kunne slutte å jobbe da jeg hadde fylt 60 år.

Siden Peter var noen år eldre, passet det bra. De så frem til å få mer tid sammen. I huset hadde de installert en gasspeis som spredte behagelig varme under den kalde og fuktige delen av året. En dag da Peter skulle slukke peisen, gikk noe galt. Gassflasken begynte å tømme ut gass, det dundret i hele huset, og hunden deres, Roy, ble redd.

– Jeg tok med Roy og sprang til ytterdøren der jeg slapp ham ut. Jeg sto igjen på dørstokken og så Peter

stå bak gasspeisen, paralyisert. Jeg skrek at han skulle åpne terrassedøren og slippe ut gassen, og at han selv måtte komme seg ut. Men det var som om han ikke hørte hva jeg sa. Han bare sto der. Da smalt det.

– Eksplosjonen var så kraftig at trykkbølgen gjorde at jeg fløy ut gjennom døren. Jeg håpet at Peter hadde løpt ut gjennom terrassedøren før eksplosjonen. Men jeg fant ham ikke.

EN VANSKELIG TID

Birgitta levde i håpet om at Peter hadde klart seg, og helt forvirret av smellet virret hun rundt i gaten utenfor.

– Naboer ga meg klær så jeg ikke skulle fryse. Så måtte jeg bare se på da huset vårt brant ned til grunnen.

Datteren og hennes mann kom dit og tok hånd om henne. En politimann kom bort til Birgitta og datteren etter en stund med et alvorlig ansiktsuttrykk.

– Han fortalte det jeg egentlig visste, men ikke ville akseptere. De hadde funnet levningene av Peter inne i huset.

Tiden som fulgte var vanskelig. Dels skulle Birgitta håndtere traumat fra eksplosjonen og sorgen over å ha mistet sin livsledsager. Dels skulle hun løse alt det praktiske med å skaffe klær, ny bolig og snakke med forsikringsselskapet.

– Jeg hadde mange venner som stilte opp for meg.

Det meste av Birgittas og Peters liv sammen hadde forsvunnet i brannen. Hun tenkte på fremtiden og fremfor alt hvor hun skulle bo. Hun hadde trivdes så bra i huset.

– Jeg tenkte: Hvorfor ikke bygge et nytt hus på samme tomt? Og slik ble det. Huset sto innflyttingsklart i februar 2021.

BLE VELDIG GLAD

Våren 2023 var det klassfest for gymnasklassen

NEVENYTTIG:

Birgitta bruker mye tid på håndarbeid i fritiden.



Birgitta og Tomas hadde gått i. Birgitta hadde nylig blitt operert for grå stær og kunne ikke kjøre bil, så hun takket nei da invitasjonen kom.

På festen ble det snakket om Birgitta og det hun hadde blitt utsatt for. Tomas visste ikke noe om dette. Han lyttet, men hadde akkurat da annet å tenke på siden hans kone var alvorlig syk.

Senere, alene tilbake hjemme, begynte han å tenke på Birgitta. Han søkte etter henne på nettet og fant en radioreportasje med henne om da hun flyttet inn i sitt nybygde hus etter brannen.

Han ble forferdet over det hun hadde blitt utsatt for. Samtidig førte tankene ham tilbake til gymnastiden og de følelsene han hadde hatt for henne.

– Å ringe ville føles for påtrengende, hun hadde kanskje allerede et nytt forhold. Så jeg skrev en SMS der jeg fortalte at det var hennes gamle samkjøringskompis fra gymnastiden. Om hun ville, fikk hun gjerne ta kontakt med meg.

– På den måten kunne du velge selv, sier Tomas og ser på Birgitta.

For Birgitta var det ikke et vanskelig valg.

– Jeg ble kjempeglad. Men jeg så SMS-en så sent om kvelden at jeg ikke ville svare, det måtte vente til neste dag. Den natten fikk jeg knapt sove, jeg bare tenkte på Tomas.

Dagen etter svarte hun, og til Tomas' store glede ville hun ha kontakt. Det ble begynnelsen på en livlig SMS-konversasjon, som snart ledet til en første telefonsamtale dem imellom. Den ble etterfulgt av flere og svært lange samtaler der de pratet om alt mellom himmel og jord.

MYE Å TA IGJEN

Dette var i september i fjor,

og Birgitta hadde allerede planlagt å reise med bobilen til Öland for å besøke sin søster og hennes mann. Da kunne hun jo kjøre forbi Tomas på hjemveien.

– Vi ble enige om at jeg skulle komme rundt lunsj fredagen. Jeg hadde beregnet at kjøretiden var to timer. Jeg var så spent, gikk rundt som i en drømmeverden og sendte en SMS til Tomas og spurte om det var greit om jeg kom tidligere enn avtalt.

«Kom når du vil, jeg har vært oppe siden klokken seks og ventet», svarte Tomas.

Birgitta var spent da hun nærmet seg. Alt hadde føltes

så bra da de hadde pratet med hverandre. Men hun var usikker på hva Tomas egentlig ville. Kanskje ville han bare se igjen en gammel klassekamerat.

Umiddelbart etter at hun hoppet ut av bobilen, fikk hun en varm og inderlig klem, noe som var et tydelig signal om hans følelser for henne. De hadde mye å prate om, fremfor alt gamle minner fra skoletiden. Men de fortalte også åpent om det tragiske de hadde gått igjennom. Det føltes lett å prate om det.

– Vi ble en trøst for hverandre, sier Birgitta.

Hun skulle egentlig reist hjem neste dag, men det

var så mye å prate om. Og begge merket hvordan følelsene for hverandre vokste frem. Så hun ble en ekstra dag. Da Birgitta reiste hjem, hadde de bestemt at de skulle fortsette å møtes.

– Det føltes så riktig, sier begge

Siden i fjor høst har de reist frem og tilbake til hverandre. Til slutt bestemte Birgitta seg for å selge sitt hus og kjøpe leilighet nærmere Tomas.

– Tanken er at der skal vi bo om vinteren, og somrene skal vi tilbringe i Tomas' hus, sier hun.

Det som det ikke ble noe av for 53 år siden, det skal de ta igjen nå! •

TRØST BLE TIL KJÆRLIGHET:
– Vi ble en trøst for hverandre og følelsene vokste frem igjen, forteller Birgitta og Tomas.



SELFIE- PORTRETTE

Skuespiller Janne Formoen (50)



Aktuell med ...

One woman showet
«Janneloven».

Bosted: Oslo

Sivilstatus: Datteren
Felicia (19) og kjæreste

og være sin egen dame, og skulle jeg få fortalt det måtte jeg jo våge dette. Og jeg elsker det!

– *Hvor privat tør du å være i showet?*

– Jeg er veldig ærlig, og hele forestillingen handler om å våge og vise seg på vranga. Mer vil jeg ikke røpe!

– *Hvilken av Jantelovene har du hatt mest problemer med?*

– Du skal ikke tro at du duger til noe. Det har jeg nok dessverre sagt til meg selv altfor ofte. Heldigvis har jeg sluttet å være så slem mot meg selv.

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

– Morgenkaffe og trening etter det, perfekt start på dagen.

– *Hva gleder du deg mest til akkurat nå?*

– Jeg gleder meg til høstens turné med «Janneloven», og reise rundt i vakre Norge. Det er så mange bra damer der ute, men husk at mannfolkene også er hjertelig velkomne.

– *Hva gjør/kan du som ville ha overrasket folk som ikke kjenner deg?*

– Jeg vet ikke hvor imponerende det er, men jeg kan sovne hvor som helst og våkne av meg selv etter 10 minutter. Glimrende måte å lade batteriene kjapt på! •

Etter et spektakulært liv med oppvekst i en dyrepark og som datter av en pirat (Terje Formoe), deler Janne Formoe endelig sin suksessoppskrift – så du kan ta det rolig de neste hundre år... Skuespilleren turnerer alene på scenen landet rundt ut året. Denne måneden får Larvik, Sortland, Kristiansand og Ullensaker besøk.

– *Hvordan fikk du ideen til showet?*

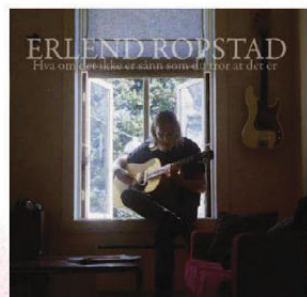
– Jeg hadde et one woman show i mine første år som skuespiller, og har siden den gang hatt lyst å gjøre det

igjen. Jeg visste fra start at det skulle handle om skam, overgangsalder og alle reglene vi lager for oss selv som hindrer oss i å leve ut vårt beste potensial.

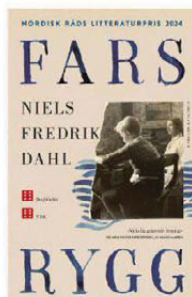
– *Du skal være tøff for å holde et show alene! Hva er den viktigste ingrediensen du har i deg?*

– Jeg har lært meg at når livet blir skikkelig tøft så er det å våge og stå i dritten det eneste som fungerer. Da går det over fortere og man blir en sterkere og mye bedre versjon av seg selv. Forestillingen handler om å tørre og ta plass

På øverste hylle



ERLEND ROBSTAD
ALBUM «HVA OM
DET IKKE ER SÅNN
SOM DU TROR AT
DET ER»: – Denne
var den første jeg
hørte, og siden
da har jeg vært
blodfan.



«FARS RYGG»
AV NILS
FREDRIK
DAHL: – En sår
fortelling om
det å frykte og
elske faren sin.



FILMEN «CALL ME
BY YOUR NAME»: – Å kaste seg ut
i forelskelsen kan
gi dype sår, men
også minner man
aldri ville vært
foruten.

Jeg velger meg
Ting som gjør måneden bedre

SEPT



PRETTY WOMAN 2

Den romantiske komedien «Pretty Woman» fra 1990, med Richard Gere (74) og Julia Roberts (56) i hovedrollene, har blitt en klassiker. Verdt å se igjen, før vi kan glede oss til oppfølgeren som kommer neste år!



Rørt av publikum

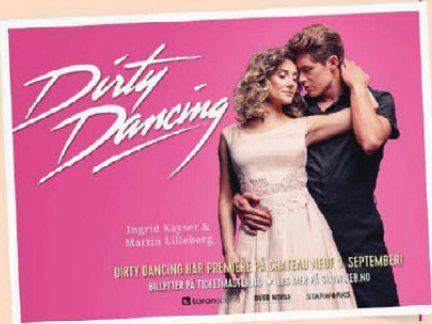
Den norske filmen «Affeksjonsverdi» fikk 19 minutter stående applaus under Cannes Filmfestival tidligere i år. Nå kan vi endelig få se hvorfor!

Joachim Triers «Affeksjonsverdi» har kinopremiere 12. september. Renate Reinsve, Elle Fanning og Stellan Skarsgård har hovedrollene i familiedramaet om to søstre med en fraværende far som plutselig dukker opp igjen. «Hollywood Reporter» skriver at filmen har «spor av Ibsen og Bergman».



«BLÜCHER» PÅ KINO

I år er det 85 år siden Oberst Eriksen tok sitt valg og åpnet ild mot de fremmede fartøylene som kom inn Oslofjorden, og Blücher ble senket. Bjørn Sundquist spiller hovedrollen som Eriksen i den nye norske storfilmen med kinopremiere 26. september.



DIRTY DANCING PÅ NORSK

«Nobody puts a baby in a corner ...» Historien om legedatteren som forelsker seg i danseinstruktøren på familieferie, settes for aller første gang opp som musical i Oslo. På Chateau Neuf fra 3. september til 25. oktober.



DITT VALG

8. september er det stortingsvalg. I tillegg til NRK og TV2 sine anonyme valgomater som hjelper deg å finne ut hvilket parti du er mest enig med, lanserer NRK verdens første sametingsvalgomat, og har oppgradert Partiguiden som viser hva som skiller partiene fra hverandre.

HØSTFINI: Gå for striper i høst med dette myke og deilige settet. Perfekt hvis du skal på kino! Skjørt kr 449, og genser kr 449 fra Ellos Collection.

VAKKER: Bergasters, *Aster amellus* 'Rudolf Goethe' har en herlig lillafarge.

**TÅLER
EN DEL**

*Asters er middels
hardfør og kan
overvintre i store
deler av landet.*

ASTERS

setter farge på høsten

Asters venter helt til det siste med å slå ut sine herlige blomster i bedet. På tåkete morgener får de spille hovedrollen og lyse i hvite, lilla, blå og rosa sjatteringer. Disse trofaste plantene fortjener mer kjærlighet i hagen!

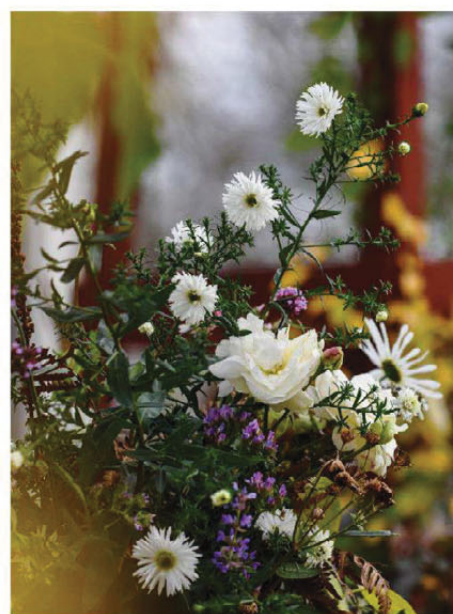
TEKST OG FOTO: Ellen Forsström **OVERSATT OG TILRETTELAGT AV:** Cecilie H. Eggen



TROFASTE: Asters venter til siste liten før de folder ut sine vakre blomster i bedet.



SPESIELL SORT: Asters kommer i flere fine sorter. Dette er et eksemplar på buskasters, *Symphio-trichum lateriflorum* 'Horizontale'.



FIN I VASE: Har du asters i hagen, kan du lage buketter langt utover høsten.

SKUMRINGSASTERS: Asters Eurybia

× herveyi 'Twilight', er en vakker høstblomstrende asters med mørkt løvverk og lilla blomster. Den har et frodig, litt vilt uttrykk og trives godt i halvskygge. Fin som kontrastplante i sensommerbedet.

Asters blir ofte trofaste venner med et snev av nostalgi rundt seg. De har blitt delt mellom generasjoner, og de fleste av oss vet ikke engang hvilken sort vi har i hagen – bare at vi fikk en tue av mamma eller bestefar. Vi kaller dem ofte ganske enkelt for høstasters.

NY TRENDBLOMST?

Vi tenker ikke så mye på dem, men vi regner med dem – og de skuffer sjelden. Asters er både lettdyrkede og langlivede, og de vet å blomstre når det trengs som mest – når mye annet har gitt opp. Kanskje er det nå deres tur til å gå fra «tanteblomst» til trendblomst, etter georginene. Det er på høy tid å slutte å hylle det overdådige og i stedet gi oppmerksomhet til det som alltid har vært der for oss – uansett om livet har gjort at vi ikke har rukket å stelle hagen ett år eller to. Asters har gitt høsten farge og bukettene innhold.

TROFASTE STAUER

I motsetning til både pelargonia og georginer trenger asters ingen vinterlagring. De står trofast på plass – kanskje sprer de seg litt mer for hvert år, og det takker vi for.

Du kan ha blomstrende asters fra august til november i store deler av landet. Kanskje er det på tide å satse på noen av de mindre kjente sortene – som buskasters og skogsasters, bergasters og rosa lyngasters. Det finnes sorter som blomstrer tidlig og de som kommer sent. Noen kryper langs bakken, mens andre svever halvannen meter over den. Det finnes hvite, rosa og blå – og også blomsten varierer: fylte og glade, eller litt skjøre og enkle. Små og store.

PENERE SAMMEN

De fleste asters liker veldrenert, men litt fuktig jord og trives ikke med å tørke ut. Det kan være lurt å samplante asters – som ofte blir stygge nederst – med lavere stauder som alunrot eller høstblomstrende storkenebb. Vil du ha flere asters, er det lett å dele plantene når de har vokst seg store. Det gjør du helst om våren. Det går også fint å ta stiklinger – og en asters-stikling er dessuten en strålende vertinnegave. •

**PASSER
SOLRIKT**

Asters blomstrer mellom september og oktober, og bør derfor få full sol for at den skal rekke å blomstre før vinteren kommer.



ARTIGE ASTERS: Asters fås i mange varianter, fylte, fargerike og fagre – eller enkle og flotte som her.



HØSTASTERS: 'White ladies' er en sentblomstrende høy asters som kan behøve støtte i bedet.

FIN TILSNITT: En høstbukett med asters gjør seg ekstra godt i et gammelt krus.

ASTERSFAVORITTER

1. Bergasters (*Aster amellus*). En tidligblomstrende asters med kompakt vekst og lilla blomster – perfekt i solrike, veldrenerte bed.

2. Hvit skogsasters (*Eurybia divaricata*). En lett og luftig asters med små, hvite blomster – trives i lett skygge og gir et naturlig skogspreg.

3. Buskasters (*Symphyotrichum lateriflorum*). Riktigblomstrende med små hvite blomster langs grenene – nydelig sammen med prydgress og i villahager.

4. Høstasters/oktoberasters (*Symphyotrichum novi-belgii*). Klassesikeren i høsthagen – finnes i mange farger og høyder, og blomstrer til langt ut i oktober.

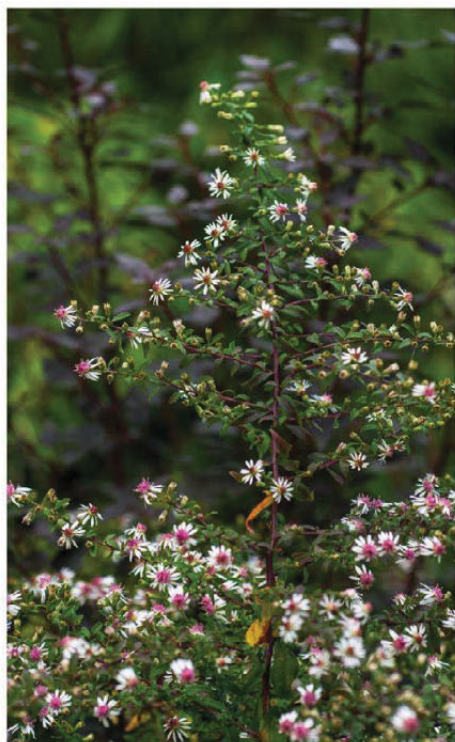
GOD SAMARBEIDSPARTNER:

Asters er et vakkert innslag i høstens dekorasjoner.

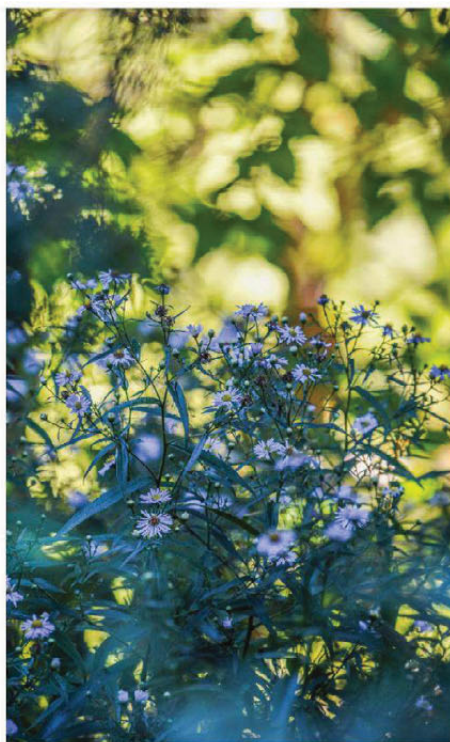
**FORLENG
GLEDEN**

Klipp vekk blomster som har blomstret ferdig, slik at det gir plass til nye knopper og ekstra lang blomstringstid.

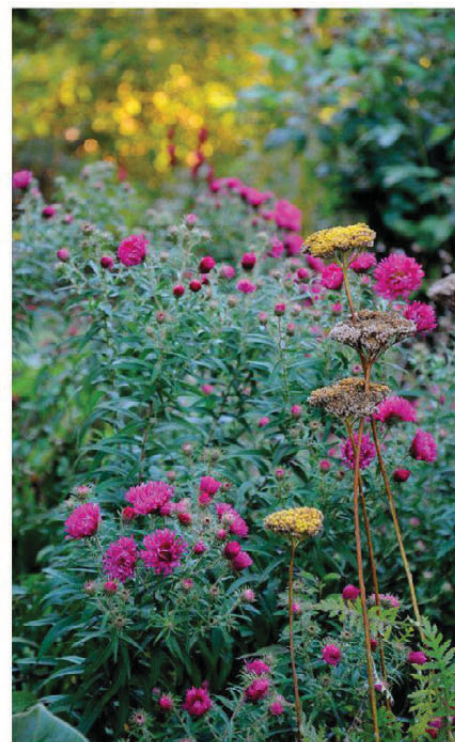




SPENNENDE SORT: Buskasters, *Symphyotrichum lateriflorum* 'Horizontale', tåler tørke og vil gjerne stå solrikt.



SARTE: Asters er både sarte og robuste på en gang, og vekker gjerne minner fra bestemors hage.



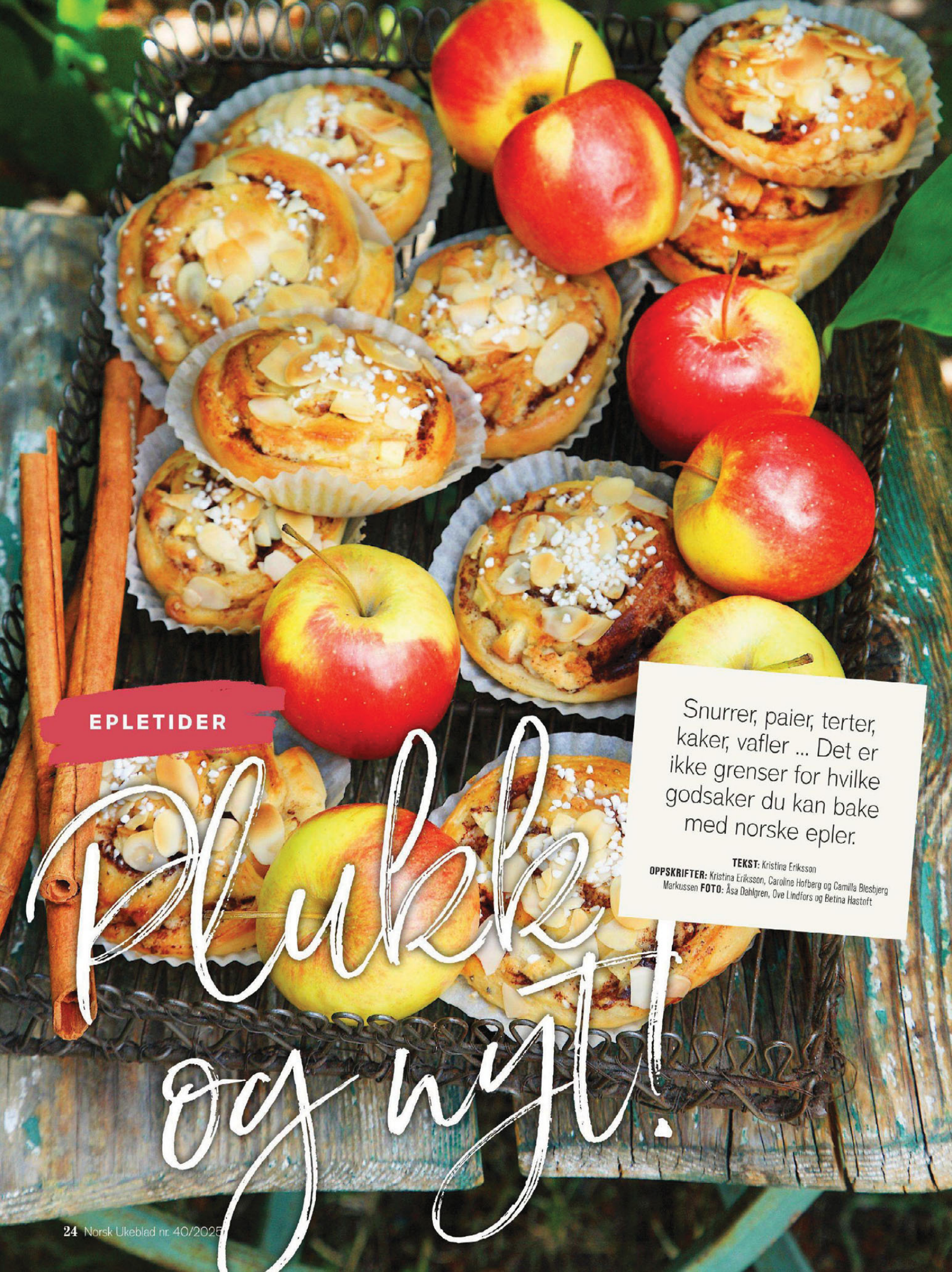
HERLIG I HØYDEN: Luktasters, *Symphyotrichum novae-angliae* 'Andenken an Alma Pötschke', er en høy og kraftig høstasters med sterke rosa blomster og en lett duft. Den er en klassisk staude i sensommer- og høsthagen og tiltrekker seg mange pollinerende insekter.



ARVEGULL: Asters er enkle å dele og har ofte gått i arv fra generasjon til generasjon.

GODE KOMBINASJONER MED ASTERS

- Høstanemone (*Anemone hupehensis*)
- Blåbusk (*Perovskia*)
- Oktoberbergknapp (*Hylotelephium spectabile*)
- Høstmedrue (*Actaea simplex*)
- Alunrot (*Heuchera*)
- Storhjørtetrøst (*Eutrochium purpureum*)

A wire basket filled with cinnamon rolls, apples, and cinnamon sticks. The cinnamon rolls are topped with almond slices and white sugar. The apples are red and yellow. The cinnamon sticks are whole and brown. The basket is placed on a wooden surface.

EPLETIDER

Snurrer, paier, terter,
kaker, vafler ... Det er
ikke grenser for hvilke
godsaker du kan bake
med norske epler.

TEKST: Kristina Eriksson

OPPSKRIFTER: Kristina Eriksson, Caroline Hofberg og Camilla Blesbjerg
Markussen FOTO: Åsa Dahlgren, Ove Lindfors og Betina Hastoft

FORMTIPS

Bruk store muffins-former eller papirformer med stiv kant – da holder snurrene formen bedre under steking.

Eplesnurrer med marsipan

Luftige og saftige snurrer med smak av eple, marsipan og kanel.

20 stk.

25 g gjær
2½ dl helmelk
75 g mykt smør
½ ss malt kardemomme
½ ts salt
½ dl sukker
ca. 7 dl hvetemel
150 g marsipan
1-2 epler
100 g mykt smør
½ dl melis
1 ss kanel
1 egg
perlesukker
mandelflak

Smuldre gjær i en bolle. Varm melk til den er lunken og rør den ut i gjær.

Tilsett smør i klatter og rør til det er oppløst. Ha i kardemomme, salt, sukker og mel, og elt raskt til en smidig deig.

La deigen heve under klede i ca. 40 minutter.

Riv marsipan grovt. Skyll epler og skjær dem i små terninger.

Kjevle ut deigen til et rektangel, ca. 50 × 30 cm. Smør over smør. Dryss på marsipan, epleterninger, melis og kanel.

Rull sammen til en pølse og skjær i 20 skiver. Legg dem i store muffinsformer og la heve under klede i ca. 30 minutter.

Pensle med sammenvispet egg. Dryss med perlesukker og mandelflak.

Stek midt i ovnen på 225° i ca. 12 minutter. Avkjøl på rist.

**EPLEVALG**

Mange norske eplesorter har perfekt balanse mellom syre og sødme til denne kaken, for eksempel Aroma, Gravenstein, Discovery og Idunn.

Glutenfri eple- og mandelkake

En saftig og smaksrik kake med norske epler, mandel og kardemomme – helt uten gluten.

8 biter

75 g mykt smør
1½ dl sukker
1 egg
1 dl ricotta
1 ts kardemommefrø
3½ dl mandelmel
1 ts bakepulver

2 epler (se tips)
1 ts kanel
2 ts sukker

TIL SERVERING:
vaniljesaus eller pisket krem

Visp sammen smør og sukker i en bolle. Tilsett egg og ricotta og rør godt. Knus kardemommefrø i en morter. Bland kardemomme, mandelmel og bakepulver og rør det inn.

Bre røren ut i en smurt, rund

paiform (26 cm i diameter). Fjern kjernehus og skjær epler i tynne skiver. Trykk epleskivene lett ned i røren. Dryss over kanel og sukker.

Stek på 175° litt ned i ovnen i 40–45 minutter.

Server kaken lun eller romtemperert med vaniljesaus eller pisket krem.

Epleterte med mandeltopping

En klassisk terte med myk kjerne og sprø kant – perfekt med norske epler og et dryss av mandler.

8 biter

150 g kaldt smør

3 dl hvetemel

2 ss sukker

1 egg

2-3 epler

2 eggeplommer

1 dl sukker

1 dl crème fraîche

1 ss maisenna

1 ts kanel

½ dl finhakkede mandler

2 ts sukker

Smuldre kaldt smør i mel og sukker. Tilsett egg og samle raskt til en deig.

Pakk deigen inn i plast og legg den i kjøleskapet i ca. 1 time.

Trykk deigen ut i en paiform med løs kant, ca. 24 cm i diameter. Prik bunnen med en gaffel og la den hvile i kjøleskapet i 1 time.

Skyll epler og skjær dem i tynne båter. Fordel dem jevnt utover paiskallet.

Visp sammen eggeplommer, sukker, crème fraîche, maisenna og kanel. Hell blandingen over eplene.

Stek nederst i ovnen på 200° i ca. 40 minutter.

Bland mandler og sukker. Dryss over terten når det gjenstår 10 minutter av steketiden.

SPRØ BUNN

Pass på å ikke droppe hviletiden i kjøleskap – den gjør bunnen ekstra sprø og smuldrete.



DERFOR HETER DET TOSCAKAKE

Toscakake er en skandinavisk kake som består av sukkerbrød med et lokk av ristede mandler. Tosca er navnet på en opera av Puccini som hadde premiere i år 1900. Operaen har trolig gitt navnet til kaken, som opptrer i svenske kokebøker fra 1930-tallet.

Toscakake med epler, kokos og sitron

En saftig og frisk kake med sprø kokostopping – perfekt med norske epler inni.

10 biter

100 g smør
1/2 dl melk
2 egg
1 1/2 dl sukker
2 dl hvetemel
1 ts bakepulver
revet skall av 1 sitron, gjerne økologisk
2 epler, for eksempel Aroma,

Alice eller Discovery

TOPPING:

100 g smør
1 dl sukker
2 ss hvetemel
2 ss melk
100 g kokosmasse
en klype salt

TIL SERVERING:

pisket krem eller vaniljesaus

Smelt smør. Tilsett melk og la blandingen avkjøles.

Visp egg og sukker til luftig

eggedosis.

Bland hvetemel og bakpulver. Rør smørblendingen, melblendingen og sitronskall inn i eggedosisen.

Skrell epler, fjern kjernehus og skjær dem i tynne skiver. Del skivene på midten.

Vend epleskivene inn i røren. Bre røren ut i en smurt og strødd rund form, ca. 21 cm i diameter.

Stek kaken litt under midten av ovnen på 175° i 25 minutter.

Topping: Smelt smør og sukker under omrøring. Tilsett hvetemel, melk, kokos og salt, og varm opp blandingen. Bre kokosmassen over kaken og stek videre midt i ovnen i 15–20 minutter, til toppingen har fått farge.

La kaken avkjøles i formen før du legger den over på et fat.

Server med pisket krem eller vaniljesaus.

Porsjonspaier med eplekompott og marengs

Sprø mørdeig fylt med søt eplekompott og luftig marengs – en lekker småkake til kaffen.

20 stk.

150 g smør
¾ dl sukker
3¾ dl hvetemel
4 epler
2 dl vann
3 eggehviter
1 dl sukker
mandelflak

Ha smør, sukker og hvetemel i en kjøkkenmaskin og kjør til en deig. Pakk deigen i plast og legg den kjølig i 1 time.

Skrell epler og skjær dem i små terninger. Kok eplebitene med sukker og vann i en kjele under omrøring til de er møre, 10–15 minutter. Avkjøl i laken. Sil av eventuell overflødig væske når kompotten er kald.

Visp eggehviter til stivt skum med miksmaster. Tilsett sukker litt etter litt og visp videre til fast marengs.

Del deigen i 20 like store biter. Trykk ut hver bit i en liten, smurt form (ca. 6 cm i diameter).

Fordel eplekompott i formene og topp med marengs.

Dryss over mandelflak. Stek kakene litt ned i ovnen på 200° i ca. 15 minutter, til marengs og mandler har fått farge.

OPPBEVARING

Kakene holder seg godt i tett boks i romtemperatur.

SKJÆREHJELP

En mandolin gjør det enkelt å få jevne, tynne epleskiver som gir kaken et fint utseende og jevn steking.



Eplekrans med kardemomme

En saftig form-kake med tynne epleskiver og smak av vanilje og kardemomme.

10 biter

2 epler
3 ss sitronsaft
3 dl hvetemel
1 ts bakepulver
2 ts vaniljesukker
2 ts malt kardemomme
100 g mykt smør
2 dl sukker
3 egg
1/2 dl crème fraiche
smør og brødrasp til formen

Smør en randform (ca. 1½ liter) og dryss med brødrasp. Rist ut det overskytende.

Skvill epler og skjær dem i tynne, hele skiver – gjerne med mandolinjern. Bland epleskivene med sitronsaft.

Bland mel, bakepulver, vaniljesukker og kardemomme.

Visp smør og sukker lyst og luftig. Tilsett egg ett om gangen. Rør inn crème fraiche og melblandingen.

Fordel røren i formen. Sett epleskivene tett i tett ned i røren.

Stek nederst i ovnen på 175° i ca. 45 minutter. Sjek at kaken er gjennomstekt. Avkjøl litt før den skjæres i skiver.

Eplesnurrer med kardemomme og kanel

Saftig og krydret gjærbakst med eple og perlesukker – deilig, duf-tende sensommerbakst.

24 stk.

50 g gjær for søt gjærbakst
3 dl melk
1 egg
100 g mykt smør
1 ts salt
¾ dl sukker
11–11½ dl hvetemel
1½ ts kardemommefrø
1½ ss kanel
1½ dl brunt sukker
1 ss hvetemel
150 g mykt smør
2 små epler, for eksempel Aroma
1 egg
2 ts kaldt vann
en klype salt
perlesukker

Smuldre gjær i en bolle. Varm melk til den er lunken og rør den ut i gjæren.

Rør inn egg, smør, salt, sukker og mesteparten av melet. Elt for hånd i

10 minutter eller i kjøkkenmaskin i 5 minutter.

La deigen heve under klede i 30 minutter.

Knus kardemommefrø i morter. Bland med kanel, brunt sukker, mel og smør til fyllet. Skjær epler i små terninger, ca. 5 × 5 mm. Skallet kan være på.

Ha deigen på melet bakebord og kna lett. Del i 2. Kjevle ut hver del til et rektangel, ca. 30 × 40 cm med kortsiden mot deg.

Bre halvparten av fyllet på den nederste halvdel. Strø over halvparten av eplebitene. Brett øverste halvdel over den nederste og trykk lett ned med hendene.

Skjær i 12 lange remser. Vri rem-sene og form til boller med enden under. Legg på bakepapirkledd steke-brett. Etterhev i ca. 30 minutter.

Visp sammen egg, vann og salt. Pensle bollene og dryss med perle-sukker.

Stek midt i ovnen på 225° i 8–10 minutter. Avkjøl under klede på rist.

KRYDDER-FAVORITT

Kardemomme, kanel og eple gir bakverket en lun og fyldig smak – perfekt til sensommeren.



Belgiske vafler med karamelliserte epler

Sprø og luftige vafler med søt topping av karamelliserte epler og iskrem.

4 porsjoner

2 egg
4 dl skummet kulturmilk
200 g hvetemel
50 g sukker
1 ts vaniljesukker
1 ts malt kardemomme
1½ ts natron
1 ts salt
50 g smør

KARAMELLISERTE EPLER:

3 epler
1½ ss smør
35 g sukker
1 ts malt kanel

TIL SERVERING:

vaniljeis
frisk mynte

Vafler: Pisk sammen egg, kulturmilk, hvetemel, sukker, vaniljesukker, kardemomme, natron og salt i en bolle. Smelt smør og rør det inn i røren. Varm opp et vaffeljern med plater til belgiske vafler, eventuelt bruk et vanlig vaffeljern. Pensle med litt smør og stek 12–16 vafler. Avkjøl vaflene på rist etter hvert som de blir ferdige. Hold dem varme frem til servering.

Karamelliserte epler: Skyll epler, skjær i tynne båter og fjern kjernehus. Smelt smør i en panne, tilsett epler, sukker og kanel. Stek i 5–7 minutter på middels varme, til eplene er karamelliserte og møre med litt tyggemotstand.

Servering: Anrett vafler i små stabler og topp med karamelliserte epler, vaniljeis og frisk mynte. Drypp litt av sirupen fra pannen over til slutt.

VAFFELVALG

Du kan bruke et vanlig vaffeljern hvis du ikke har jern til belgiske vafler – resultatet blir fortsatt deilig.



STOR TEST

GODE
SUPPERÅD

Lager du ikke tomatsuppen fra bunnen av selv, finnes det et bredt utvalg av ferdige alternativer på. Hvilken er best på næringsinnhold og sunnhet?

TEKST: Gunn Helene Arsky, ernæringsfysiolog cand.scient. FOTO: Getty Images og produsentene

Suppe er generelt et klokt valg, spesielt for dem som ønsker å spise lett og sunt. Suppe er ofte mettende, samtidig som den inneholder få kalorier – mye takket være sitt høye vanninnhold. Varme supper har dessuten en tendens til å gi en mer varig metthetsfølelse. Og jo tykkere suppen er, desto mer tilfredsstillende oppleves den.

NÆRINGSINNHold OG INGREDIENSER

Et godt tips når du handler er å studere ingredienslisten nøye. Ferdigsupper laget med naturlige ingredienser av høy kvalitet er ofte et bedre valg enn dem som inneholder konsentrater, ekstrakter eller kjemiske tilsetninger. I tillegg bør du sjekke næringsinnholdet – hvor mange kalorier inneholder suppen, hvor mye fett, protein og karbohydrater? Ikke minst, pass på saltinnholdet da noen ferdigsupper kan bidra til å overskride det anbefalte daglige inntaket av salt.

GJØR SUPPEN SUNNERE

Det er flere enkle grep du kan ta for å gjøre tomatsuppen enda sunnere. Spe

pulverposene med skummet melk for å øke innholdet av kalsium og protein. Tilsett gjerne fullkornsrís eller -pasta om det ikke er oppi allerede, og topp gjerne med et kokt egg, en skje cottage cheese eller grønne linser for enda mer protein.

HVA BETYR TERNINGKASTENE?

Tomatsuppene er jevnt over ganske bra. De er for eksempel mye mindre salte enn for bare få år siden. De har fått terningkast mellom 1 og 6, der 6 er et svært godt valg innen denne typen supper, mens 1 er mindre bra valg innen tomatsupper. Vi ønsker oss et fullverdig lunsj- eller middagsmåltid, derfor er ikke færrest mulig kalorier, totalt fett og karbohydrater nødvendigvis det sunneste. Og så ønsker vi oss mye fiber og protein og lite salt og mettet fett.

Hver av de 10 produktene er gitt poeng mellom 1 og 10 for innhold av kalorier (1 for minst, 10 for mest), protein (1 for minst, 10 for mest), karbohydrater (1 for minst, 10 for mest), kostfiber (1 for minst, 10 for mest), salt (1 for mest, 10 for minst) og mettet fett (1 for mest, 10 for minst) per 100 g ferdig tilberedt suppe. Manglende verdier gir 1. Summen for ett produkt kan da maksimalt bli 60 poeng.

Produktene i testen varierte mellom 24 og 42, og dette er gjort om til terningkast. Alle produktene er vurdert ut fra næringsinnholdet i spiseklar suppe. Smaken er ikke vurdert – dette er en ren næringsvurdering ut fra det som oppgis av produsentene. Produktene er vurdert ved besøk på meny.no, oda.no og produsentenes hjemmesider i september 2024. •

Original tomatsuppe fra Toro

- **Leverandør:** Orkla Foods Norge
- **Nettovekt:** 91 gram
- **Ca. pris:** 23,20 kroner
- **Beskrivelse fra produsenten:** En mild suppe med en familievennlig smak.
- **De tre hovedingrediensene:** Tomat 26 prosent, maisstivelse, hvetemel
- **Allergener:** Hvete, melk
- **Antall tilsetningsstoffer:** 1
- **Kalorier:** 31 kcal/100 g
- **Fett:** 0,4 gram/100 gram
- **Herav mettede fettsyrer:** 0 gram/100 gram
- **Karbohydrater:** 6 gram/100 gram
- **Kostfiber:** Ikke oppgitt
- **Protein:** 0,8 gram/100 gram
- **Salt:** 0,7 gram/100 gram

Ernæringskommentar: Selv om denne suppen havner sist i vår test av tomat supper, er den ikke usunn, den er rett under middels. Den er svært kalorifattig, og på forsiden på posen oppfordres hjemmekokken til å tilsette pastarester for å gi et mer mettende måltid. Det aller beste er at den har minst mettede fettsyrer av alle supmene – det er bra for hjertet. Uheldigvis har den minst protein også og ikke oppgitt mengde kostfiber, noe som trekker ned til en treer. Saltinnholdet er omtrent gjennomsnittlig.



Mild & kremet tomatsuppe fra Eldorado

- **Ca. pris:** 35,90 kroner
- **Beskrivelse fra produsenten:** Suppen er serveringsklar og skal kun varmes i en kjele i noen minutter. Posen gir to porsjoner.
- **De tre hovedingrediensene:** Vann, tomatpuré 10 prosent, tomat 10 prosent
- **Allergener:** Melk, hvete
- **Antall tilsetningsstoffer:** 3
- **Kalorier:** 66 kcal/100 g
- **Fett:** 4 gram/100 gram
- **Herav mettede fettsyrer:** 1 gram/100 gram
- **Karbohydrater:** 6 gram/100 gram
- **Kostfiber:** 0,8 gram/100 gram
- **Protein:** 1 gram/100 gram
- **Salt:** 0,8 gram/100 gram

Ernæringskommentar: Blant ferdigsuppene er dette testens eneste som har vann som hovedingrediens.

Likevel klarer suppen så vidt å sikre seg et terningkast fire sammenlignet med de andre supmene. Den har et godt kaloriinnhold (nest høyest i testen) som likevel er lett – en porsjon gir deg ca. 180 kcal. Suppen er også nest saltest av de vi har testet, og den inneholder nest mest mettet fett. Det er ikke supermye tomat her heller. Det beste med suppen er et over gjennomsnittet bra innhold av kostfiber.



Økologisk herby tomato soup fra Knorr

- **Ca. pris:** 79,90 kroner
- **Beskrivelse fra produsenten:** Fyllt med bærekraftig produserte tomater og smakfulle krydderurter.
- **De tre hovedingrediensene:** Tomat 76 prosent, tomatjuice 15 prosent, løk
- **Allergener:** Selleri
- **Antall tilsetningsstoffer:** 0
- **Kalorier:** 38 kcal/100 g
- **Fett:** 0,9 gram/100 gram
- **Herav mettede fettsyrer:** 0,1 gram/100 gram
- **Karbohydrater:** 6,5 gram/100 gram
- **Kostfiber:** Ikke oppgitt
- **Protein:** 1 gram/100 gram
- **Salt:** 0,6 gram/100 gram

Ernæringskommentar: Det er mye bra med den eneste økologiske suppen i utvalget. For eksempel at den ikke inneholder noen former for tilsetningsstoffer, og at den har testens nest laveste innhold av salt. Det er gode nyheter for hjertehelsen. Dessverre inneholder den nokså lite kalorier til å være et middagsprodukt, og proteininnholdet er middels. Tilsett gjerne egg eller bønner i suppen for å øke dette. Det som trekker ned fra en sterkere firer, er at kostfiberinnholdet ikke er oppgitt. Suppen inneholder tomatjuice heller enn vann – bra!

Cup a soup fra Knorr

- **Ca. pris:** 26,70 kroner
- **Beskrivelse fra produsenten:** En suppe med masse grønnsaker, fri for smaksforstærkere.
- **De tre hovedingrediensene:** Tomatpurépulver 43 prosent, potetstivelse, sukker.
- **Allergener:** Melk, hvete, selleri
- **Antall tilsetningsstoffer:** 0
- **Kalorier:** 42 kcal/100 g
- **Fett:** 1 gram/100 gram
- **Herav mettede fettsyrer:** 0,6 gram/100 gram
- **Karbohydrater:** 6,9 gram/100 gram
- **Kostfiber:** 0,8 gram/100 gram
- **Protein:** 1 gram/100 gram
- **Salt:** 0,77 gram/100 gram

Ernæringskommentar: Suppen scorer over middels på både kalorier, karbohydrater og kostfiber. Det er nokså mye salt i suppen og tredje mest mettede fettsyrer blant de testede produktene. Selv om suppen ikke inneholder tilsetningsstoffer, finner du ingredienser som palmefett, maltodekstrin og glukosesirup her.

Den tredje hovedingrediensen er sukker. Sukker brukes for å runde av smaken på den syrlige tomaten. Litt kan være ok, men her blir det mye.

Karbohydratinholdet kommer i stor grad fra sukker, maltodekstrin og glukosesirup.



Rett i koppen tomatsuppe med pasta og mozzarella fra Toro

- **Ca. pris:** 13,50 kroner
- **Beskrivelse fra produsenten:** Når man er litt sulten og vil ha noe raskt og enkelt, enten det er hjemme eller på farten.
- **De tre hovedingrediensene:** Tomat 27 %, pasta 19 %, potetstivelse.
- **Allergener:** Hvete, melk
- **Antall tilsetningsstoffer:** 0
- **Kalorier:** 41 kcal/100 g
- **Fett:** 0,5 gram/100 gram
- **Herav mettede fettsyrer:** 0,2 gram/100 gram
- **Karbohydrater:** 7,6 gram/100 gram
- **Kostfiber:** ikke oppgitt
- **Protein:** 1,3 gram/100 gram
- **Salt:** 0,71 gram/100 gram

Ernæringskommentar: For alle som elsker rett i koppen-suppen, er det gode nyheter at tomatuppen gjør det så godt i testen. Denne varianten inneholder mozzarella og pasta, noe som gjør den mer «matlig» og måltidsaktig. Likevel er den nok mer et mellommåltid enn en middag. Suppen scorer aller best på mengden karbohydrater i testen, og mozzarellaen tilfører viktig protein for at suppen skal være et balansert, lite måltid. Den inneholder ingen tilsetningsstoffer heller og middels med salt. Kostfiberinnholdet er svært lavt.



Fullkorn tomatsuppe med fullkornsmakaroni fra Toro

- **Ca. pris:** 30,90 kroner
- **Beskrivelse fra produsenten:** Nøkkelhullsmerket, 40 prosent mer makaroni.
- **De tre hovedingrediensene:** Fullkorns makaroni 31 prosent, tomat 19 prosent, maisstivelse.
- **Allergener:** Hvete, melk
- **Antall tilsetningsstoffer:** 1
- **Kalorier:** 36 kcal/100 g
- **Fett:** 0,4 gram/100 gram
- **Herav mettede fettsyrer:** 0 gram/100 gram
- **Karbohydrater:** 6,8 gram/100 gram
- **Kostfiber:** ikke oppgitt
- **Protein:** 1,1 gram/100 gram
- **Salt:** 0,6 gram/100 gram

Ernæringskommentar: I denne suppen er det mye mer fullkornsmakaroni enn tomat. Suppen bærer Nøkkelhullsmerket, noe som viser at suppen er et sunt valg, spesielt når vi kikker på saltinnholdet. Med bare 0,6 gram salt per desiliter suppe, er dette testens nest laveste verdi. Det er gode nyheter for blodtrykket, blant annet. Suppen har også testens aller laveste innhold av mettede fettsyrer. Dessverre mangler angivelsen av kostfiber, noe som hindrer suppen i å få en femmer. Dette er viktig informasjon, når suppen inneholder fullkornsmakaroni.

Frisk tomatsuppe med squash og basilikum fra Mere Mat

- **Ca. pris:** 76,80 kroner
- **Beskrivelse fra produsenten:** 68 prosent grønnsaker, 3 av 5 om dagen.
- **De tre hovedingrediensene:** Tomat 51 prosent (tomat, tomatpuré, hermetisk tomat), løk, vann
- **Allergener:** Ingen
- **Antall tilsetningsstoffer:** 0
- **Kalorier:** 38 kcal/100 g
- **Fett:** 2,3 gram/100 gram
- **Herav mettede fettsyrer:** 0,4 gram/100 gram
- **Karbohydrater:** 3,2 gram/100 gram
- **Kostfiber:** 1,5 gram/100 gram
- **Protein:** 1 gram/100 gram
- **Salt:** 0,5 gram/100 gram

Ernæringskommentar: Tre ulike kilder til tomat inngår i denne suppen, noe som vipper tomatinnholdet så vidt over 50 prosent. Med andre ord får du en god del hjertestyrkende lykopen i suppen. Den inneholder minst karbohydrater i hele testen, og middels med mettede fettsyrer. At du får totalt 68 prosent grønnsaker i suppen, gjenspeiles i det desidert høyeste kostfiberinnholdet blant supmene vi testet. Spiser du hele porsjonen selv, får du i deg ca. 30 prosent av dagens anbefalte mengde kostfiber. Bra for fordøyelsen og kolesterolet!



Spicy tomatsuppe med smak av chili fra Rema 1000

- **Ca. pris:** 37,20 kroner
- **Beskrivelse fra produsenten:** En porsjon til lunsj eller middag.
- **De tre hovedingrediensene:** Hakket tomat 40 prosent, vann, gulrot.
- **Allergener:** Selleri, melk
- **Antall tilsetningsstoffer:** 2
- **Kalorier:** 42 kcal/100 g
- **Fett:** 1,1 gram/100 gram
- **Herav mettede fettsyrer:** 0,4 gram/100 gram
- **Karbohydrater:** 5,8 gram/100 gram
- **Kostfiber:** 1,1 gram/100 gram
- **Protein:** 1,6 gram/100 gram
- **Salt:** 0,79 gram/100 gram

Ernæringskommentar: Porsjonsuppen fra Rema får en god firer. Den scorer aller best i testen på innhold av protein og har nest mest kostfiber i testen. Det kan skyldes at suppen ikke bare inneholder tomat, men også gulrot – det er den tredje største ingrediensen. Heller ikke denne suppen inneholder gluten eller hvete. Det er lite karbohydrater her, så server gjerne grovt brød/knekkebrød ved siden av suppen. Saltinnholdet er ganske høyt, noe som trekker ned fra en femmer.



Cream of tomato soup fra Heinz

- **Ca. pris:** 49,90 kroner
- **Beskrivelse fra produsenten:** Fresh smak av tomat. Klart til bruk, skal bare varmes.
- **De tre hovedingrediensene:** Tomater 89 prosent, vann, modifisert maistivelse
- **Allergener:** Melk
- **Antall tilsetningsstoffer:** 1
- **Kalorier:** 54 kcal/100 g
- **Fett:** 2,3 gram/100 gram
- **Herav mettede fettsyrer:** 0,2 gram/100 gram
- **Karbohydrater:** 7,2 gram/100 gram
- **Kostfiber:** 0,6 gram/100 gram
- **Protein:** 0,9 gram/100 gram
- **Salt:** 0,6 gram/100 gram

Ernæringskommentar: Testens eneste hermetikkuppe gjør det skarpt. For deg som er opptatt av tilsetningsstoffer, finner du bare ett her. Den er også saltfattig med testens nest laveste saltinnhold. Det er også svært positivt at du får i deg en del kalorier fra suppen, slik at den blir et ordentlig måltid. Kostfiberinnholdet er midt på treet, mens mengden fett er positivt lavt. Suppen passer for deg med cøliaki og glutenintoleranse siden den ikke inneholder hvete eller gluten.





Ferdig tomatsuppe med fløte og urter fra Matbørsen

- **Ca. pris:** 69,90 kroner
- **Beskrivelse fra produsenten:** En kremet og fyldig tomatsuppe av ferske og soltørkede tomater, fløte og kyllingfond.
- **De tre hovedingrediensene:** Tomater 62 prosent, vann, proteinredusert fløte
- **Allergener:** Melk
- **Antall tilsetningsstoffer:** 4
- **Kalorier:** 80 kcal/100 g
- **Fett:** 4,9 gram/100 gram
- **Herav mettede fettsyrer:** 2 gram/100 gram
- **Karbohydrater:** 7 gram/100 gram
- **Kostfiber:** 0,9 gram/100 gram
- **Protein:** 1,5 gram/100 gram
- **Salt:** 0,8 gram/100 gram

Ernæringskommentar: Testens mest middagsaktige tomatsuppe har også desidert flest kalorier, likevel er det en lett middagsrett du får. Den inneholder testens nest høyeste proteinmengde og godt med kostfiber, noe som borger for at du føler deg mett etter å ha spist. Dessverre inneholder suppen den uvanlige ingrediensen «proteinredusert fløte», noe som øker mengden mettede fettsyrer til testens høyeste. Det er også svært mye salt i denne suppen, så det holder den vekk fra et terningkast 6. Obs – den inneholder kyllingfond, verdt å merke seg for vegetarianere.

Fåes kun i
Apotek



Sensitiv mage?

Prøv vår naturlige enzymserie som bistår i fordøyelsen.

Nogasin GO – Bidrar i fordøyelsen av **fiber**



Gluten GO – Bidrar i fordøyelsen av **gluten**



Lactrase GO – Bidrar i fordøyelsen av **laktose**



Multienzym GO – Bidrar i fordøyelsen **generelt**



Gluten GO er ikke egnet for cøliakere og erstatter ikke et glutenfritt kosthold ved cøliaki.



Les mer på verman.no

VISSTE DU ...

... at kvinner midt i livet som nyter en kopp kaffe eller to om morgenen har større sannsynlighet for å oppleve en sunn aldring enn de som ikke gjør det? Det viser helt ny forskning.

Kilde: NHL.no



BRUK SANSENE

Høsten er full av sanseintrykk. Trekk inn den kalde og klare luften og kjenn hvor godt det gjør. En regnværsdag er også fint. Hvordan opplever du det når regnet treffer ansiktet ditt? Naturen er et fyrverkeri av farger i gult, oransje og rødt. Ta deg tid til å se på de vakre fargene når du er ute og går. Legg merke til lyden av knasende løv. Fint, ikke sant?

Kilde: NRK.no

SOPPKONTROLL

Last ned appen Digital soppkontroll på mobilen din, legg soppen i hånden og ta et bilde og last ned. Så får du svar fra en soppkontrollør i Norges sopp- og nyttevekstforbund. Husk at plukking og spising av sopp alltid skjer på eget svar.

Kilde: Soppkontroll.no



Dere ligner!

Hund og eier ligner på hverandre og det er ikke tilfeldig.

«Som hund så eier», sier vi og ler litt hver gang vi oppdager en hund som ligner på eieren sin. Kanskje har de det samme uttrykket i ansiktet eller det er størrelsen som skaper en likhet? Nå har forskerne funnet ut at det slett ikke er tilfeldig at hund og eier ofte har likheter. Det viser seg nemlig at vi gjerne går til anskaffelse av en hund som ligner oss både av utseende og personlighet.

Når det gjaldt utseende fant forskerne ut at mennesker med høy BMI gjerne velger kraftige hunder. Og kvinner med kort hår foretrekker hunder med korte ører, mens de som har langt hår ønsker seg hunder med lengre ører.

Men det er ikke bare utseendet som kan virke likt, forskerne fant også likheter i personlighetstrekk mellom hund og eier, både når det gjaldt ekstrovertsjon, nevrotisme, åpenhet og det å være samvittighetsfull. Hvis eieren er pliktoppfyllende, er hunden ofte vennlig og motivert. Og utadvendte mennesker har gjerne hunder som er utadvendte.

Vi velger dermed en hunderase med utseende og personlighetstrekk som vekker en gjenkjennelse i oss. Deretter vil hunden fortsette å utvikle seg i samme retning som eieren.

Kilde: Illustrert vitenskap.no

Alltid mye godt!

Deilige oppskrifter hver uke.

Er du glad i å bake? Trenger du inspirasjon
til sunne, gode hverdagsmiddager?

Du får det i Norsk Ukeblad.





Getty Images

Hvert minutt på jord er en gave

Siw (58) lever med en kronisk, livstruende sykdom.

– Jeg ønsker å fortelle at det går an å ha et langt og godt liv til tross for at du lever med en tikkende bombe, sier hun.

Siw vil gjerne fortelle sin historie om det å leve med en kronisk, dødelig sykdom, men av hensyn til sønnen sin ønsker hun å fortelle historien anonymt.

– Kanskje kan min fortelling være til trøst for andre, et budskap om at det faktisk er mulig å ha et godt liv, til tross for en alvorlig og skremmende diagnose? Det vil også glede meg om enkelte tenker seg om før de dømmer en personen etter utseendet. Min magre kropp er for eksempel ikke et resultat av en spiseforstyrrelse, sier hun.

Siw mener at det ikke er nødvendig å navngi sykdom-



ker armene som støtte for å rette seg opp. Med høyt hevet hodet fortsetter hun:

– Sinne er en følelse jeg så å si har ryddet vekk. Den suger en energi jeg har knapt med, men som hentes frem i mengder når jeg føler at barnet mitt blir truet. I snart 20 år har jeg nå levd med diagnosen. Jeg har vært gjennom perioder – lange og korte – med intense smerter. Så hinsides at jeg trodde det var umulig å overleve dem, men kroppens styrke overrasker meg stadig! For eksempel har jeg midt i alle utfordringer fått oppfylt mitt høyeste ønske: et kjærlighetsbarn med min beundringsverdige tålmodige mann.

BEGREPET TID

Det hviler en ro over Siw. Og det til tross for at den syltynne kroppen vitner om at hun har smerter. Både det å sitte og gå gjøres med synlig anstrengelse. Like fullt smiler hun stadig.

– Også jeg har selvsagt mine dårlige dager, men det handler sjelden om fysisk smerte. Det er snarere uroen over kanskje ikke å få leve lenge nok til å se sønnen min vokse opp, som nå og da gjør at jeg låser meg inn på badet og gråter noen tårer.

Med en anstrengt latter knipser hun brydd vekk en tåre på avveie.

– Synes du det er vanskelig å vise at sykdommen går inn på deg?

– Ja! Svaret gis med en påfølgende lang stillhet. Etter å ha tenkt seg lenge om, fortsetter hun:

– Jeg kan rett og slett ikke tillate meg å ta det hele og fulle alvoret inn over meg. Heller ikke hvor smertefull sykdommen til tider er. Selvsagt er det umulig å rømme unna både diagnosen og smerten, men for å takle skjebnen min prøver jeg å la sykdommen ta minst mulig plass i hverdagen.

– Og hvordan klarer du det?

– Ved å fokusere på gleden, sier hun med lys og

lett stemme. Hun får det til å høres enkelt ut.

– Det skjer noe med deg når du blir alvorlig syk. Alle disse dagene, tiden de fleste av oss ser ut til å tro vil vare evig – i hvert fall for akkurat deg eller meg – blir med ett ingen selvfølge. Før jeg ble syk, var jeg en av mange som stresset meg gjennom hverdagen. Det var alltid

«Vi lar aldri sykdommen få overtaket.»

noe jeg skulle rekke, enten det handlet om jobb eller å se familie og venner. Jeg hadde ikke nok tid til det jeg ønsket å gjøre! Ironisk nok: Det har jeg nå. På lunefullt vis har sykdommen ikke bare gitt meg potensielt mindre tid, men også følelsen av å ha mer av den. Det jeg prøver å si er at jeg fyller den langt bedre enn tidligere, at jeg er langt mer bevisst på at hver eneste time – ja, hvert minutt her på jord – er en gave.

ET HJEM FYLT AV GLEDE

Med et svakt smil om leppene og stort alvor i de grå øynene blir hun sittende og se ut av vinduet en lang stund. Stillheten er preget av alvor, refleksjoner om den skjebnen hver og én av oss blir gitt. Siws måte å takle sin, uten syting og klaging, får meg til å tenke på min egen bruk av tid. På grunn av sykdommen er Siw hjemmeværende.

– Mine daglige høydepunkter er alle de små gullkornene i hverdagen, og for meg blir de stadig flere. Det er fordi jeg er blitt flinkere til å se dem. Blant annet elsker jeg å lage mat. Gleden over å se at den maten settes pris på av både mann og barn, er stor. Jeg har alltid noe ekstra godt som venter på dem etter skole og arbeidstid, og ofte har vi også gjester rundt bordet. Vårt hjem er åpent for både store og små venner, og jeg

er takknemlig for å oppleve at folk stortrives hos oss.

– Snakker du og din mann åpent om sykdommen? Og snakker dere om den med andre?

– Det er jo umulig å ignorere smertene den fører med seg. De gjør at jeg ikke alltid er like oppegående, sier hun beskjedent.

– Men vi lar aldri syk-

dommen få overtaket. Vi har akseptert alvoret, og folk må gjerne spørre hvordan jeg har det, men med tanke på mann og barn er det ikke et tema jeg selv bringer opp. Mer enn noen gang prøver jeg å fylle dagene våre med nettopp glede.

– Kan det bli litt anstrengt?

– For oss har det snarere blitt et sunt levesett, en bevisstgjøring. Min mann og jeg har fra første stund kommunisert utmerket! Vi møttes via venner, og begge visste det øyeblikkelig: Dette er den store kjærligheten! Vi giftet oss året etter og planla å få mange barn, minst fire, men jeg ble syk og fikk en diagnose ingen av oss hadde hørt om.

«Trolig kan du leve i mange år», sa legen, «forutsatt at ikke altfor mange organer angripes.»

MOT ALLE ODDS

Det er en veldig uviss dom, og det var selvsagt et sjokk å få vite det! Kort tid etter bestemte vi oss likevel for å gjøre det som vi tross alt har kontroll over: Vår egen måte å tenke på. Å gripe hver dag vi har sammen! Og – mot alle odds – også å gjøre alt for å få meg gravid. Et nytt smil, en ny stillhet.

– Jeg er mektig stolt over at vi har lyktes med det. Vi er et herlig trekløver med mange fine folk rundt oss. Livet er tross alt godt. •

men. Kort sagt sier hun at kroppen hennes angriper seg selv og at det ennå ikke finnes noen forklaring på hvorfor. Det er heller ikke hjelp å få.

– Jeg ønsker først og fremst å dele hvordan det er å leve med en kronisk sykdom. Det forandrer deg, både psykisk og fysisk. Når den i tillegg er en tikkende bombe, en som kan ta livet av deg hvis den angriper innvendige organer, blir du bevisst på å gripe hver dag. Det har i hvert fall jeg blitt bevisst på, sier hun mykt.

Den spede skikkelsen, som til nå nærmest har ligget sammensunket i stolen, bru-

Mor var psykisk syk

I over 20 år hadde mor vært psykisk syk da hun fikk fysiske plager. Det ble begynnelsen på dramatiske opp- og nedturer.

Min oppvekst har preget meg som menneske, og slik er det vel med de fleste. Men min var preget av min mors syke verden, så jeg hadde på en måte to verdener jeg skulle fungere i og takle.

Mor ble psykisk syk da jeg var åtte år. Da ble det mange ting vi barna ikke forsto, og vår virkelighet ble en annen enn hennes. Vi var tre søsken, og vi fikk et veldig nært forhold til hverandre på grunn av det vi opplevde med mor. Det å leve med en omsorgsperson som blir syk på sinnet, er en smerte jeg tror bare de som har opplevd det, kan forstå. Mor var jo den som skulle trøste, støtte og hjelpe oss. At hun var syk, førte til mye fortvilelse, og det var mange spørsmål vi aldri fikk svar på.

I tillegg var det ikke lett å takle omverdenen som ikke helt forsto tragedien ved det hele. De fleste så det nok bare som en «sensasjon», det ga dem noe å snakke om. Noe som både var litt spennende og litt skummelt. Det skapte nysgjerrighet og de dannet seg bilder av hvor «gal» hun var. Ingen kunne forstå den kampen vi kjempet, med oss selv, med hjelpeapparatet og med samfunnet rundt.

Folk er redde for å bli dratt inn i noe slikt og holder helst avstand. Det er forståelig, for de vet ikke hvordan de skal forholde seg til dette. Det er veldig vilkår-

lig hvem du treffer på i systemet. Det som blir skrevet på et papir, kan faktisk avgjøre et menneskes liv og skjebne.

MANGE TÅRER

Jeg har tenkt mange tanker rundt dette. Mange tårer er felt for min mor da hun forsvant mer og mer inn i sykdommen. Og tausheten rundt mors sykdom gjorde det enda mer vondt og vanskelig. Det var ikke noe man snakket om, det var noe man bare hvisket om.

Det var ingen som spurte oss barna hvordan vi hadde det, hva vi tenkte og følte. Jeg tror ingen så hvilken smerte og sorg dette påførte oss. Vi var på en måte usynlige. Det ble viktig for oss å prøve å være flinke og snille. Kanskje mor ville bli bedre da? En skremmende tanke var at vi kanskje ville bli som henne, og tro om det var lenge til? Det var mye vi var redde for, vi barna.

PRØVDE Å SE DET POSITIVE

Selv har jeg klart meg rimelig greit. Nå, i voksen alder, treffer jeg ofte folk som prøver å forklare hvor trist de syntes det var da vi var små, og de fleste oser av dårlig samvittighet. Men hva skulle vi gjøre? sier de. Det er som om de ber om tilgivelse for at de ikke grep inn, og de er så glade for at det tross alt gikk bra med oss.

Jeg tenker i mitt stille sinn; «ikke kom til meg med din dårlige samvittighet, jeg trenger ikke den i tillegg til

alt det andre jeg bærer på». Men jeg har også lært meg å sette pris på de små tingene i livet, det å vise at man bryr seg, det at livet er her og nå. Vi må prøve å være modige og ikke lukke øynene for det vi ser rundt oss. Det er ofte lite som skal til for å lette en vanskelig situasjon for en annen.

Jeg sier dette fordi jeg vet at det hadde betydd mye for oss om noen hadde «sett» våre sorger og kanskje pratet mer åpent med oss om hva som skjedde. Vel, mor hadde vært syk i 20 år, og det hadde vært mange tøffe tak. Men jeg følte at jeg hadde bevart evnen til å prøve å se det positive. Jeg hadde jo fortsatt en mor, og var takknemlig for de gangene hun var såpass rolig at vi fikk litt «normal» kontakt.

Jeg følte også at jeg hadde lært mye gjennom å se sinnslidelse på så nært hold. Legene hadde sagt at det ikke var noe som kunne gjøres, vi måtte bare godta at hun var som hun var. Vi var også glade for at hun fortsatt kunne bo for seg selv, med litt hjelp fra oss barna.

SJOKKET

Så begynte hun å bli fysisk syk. I hun var svimmel og kvalm, og hadde smerter som fikk henne til å skrike og rope. Noe måtte gjøres. Det endte med tvangsinnleggelse, noe som ikke var særlig morsomt. Hun skulle legges inn for tre uker, så de fikk medisineret henne nok til å kunne under-

søke henne ordentlig.

En dag ringte en lege fra den institusjonen der hun var innlagt. Han ville ha et møte med meg, og vi avtalte et noen dager senere. Han sa ingenting om hva det gjaldt, så jeg var litt spent på hva det kunne være. Men aldri i min villeste fantasi hadde jeg kunnet gjette meg til det som kom.

Etter møtet var jeg både nummen og uvel. Kunne det virkelig være sant, det legen hadde sagt? Jeg var i sjokk





i flere dager. Tankene raste rundt i hodet mitt. Meningen med alt var plutselig helt borte, jeg ble fylt med bitterhet og sorg. Hadde mor fått den hjelpen og medisinen hun trengte, kunne hun ha fungert normalt, hadde legen sagt. Han var rystet over at hun aldri hadde fått en riktig diagnose. Det var det mest groteske han hadde sett i sin karriere som lege.

Da jeg besøkte mor, forsto jeg at han hadde rett. Sykdommen hadde faktisk

«krympet», det var tydelig. Jeg følte en blanding av glede over at vi skulle få henne tilbake, og sorg over alt som hadde vært. Da hun var såpass rolig at hun kunne bli undersøkt, kom sjokk nummer to. I hun hadde kreft som var kommet ganske langt. Hun måtte opereres og få strålebehandling. Utfallet av behandlingen var usikker. Skulle det virkelig være slik at nå som hun var i ferd med å komme tilbake til oss, så skulle hun

kanskje dø?

Mor ble operert og startet på strålebehandling. For hver dag som gikk kom hun mer tilbake til oss psykisk, samtidig som hun var veldig dårlig fysisk. Jeg tror aldri jeg har hatt så mange motstridende følelser som i månedene som fulgte; glede og sorg. Og så

kom oppturen. De klarte å ta kreften! Mor fikk leve!

Jeg tenker mange ganger at dersom hun ikke hadde fått kreft, ville hun aldri fått riktig diagnose og riktig medisin. Så ironisk førte kreften til at hun ble kvitt sin psykiske lidelse. Det er kanskje utrolig, men vi fikk mor tilbake! •

«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.

Drømmemannen var en løgner

Lars fremsto som en mann med svært gode kvaliteter, men det gikk ikke lang tid før jeg begynte å få mistanke om at ikke alt han sa stemte. Og verre skulle det bli ...

Alete etter kjærligheten i voksen alder er ikke alltid like enkelt. Jeg bestemte meg for å prøve lykken på en dating-app slik som mange andre. Det var både spennende og litt skummelt. Jeg visste jo ikke mer om disse mennene enn bildene de hadde lastet opp og det de hadde skrevet i den korte profiltteksten. Det var en sjanse å ta, men det er jo nettopp det kjærligheten handler om – å ta sjanser.

Etter noen uker kom jeg over et ansikt jeg likte veldig godt. Mannen var kjekk, dessuten skrev han svært godt og levende. Han var en voksen mann som visste hva han ville og ikke ville, hadde god humor, gode holdninger og var ferdig med tidligere forhold. Det siste var han veldig tydelig på, og han stilte som krav til kvinner at også de måtte være helt ferdige med sine tidligere forhold.

Jeg klikket "like" på profilen hans, og det tok ikke mange minuttene før jeg fikk et svært hyggelig svar tilbake. Han jobbet innen psykiatrien, noe som ga meg et enda bedre inntrykk av ham. I tillegg var han raus med komplimentene, noe jeg selvsagt satte stor pris på. Da han etter et par dager

sendte meg en vennefore-spørsel på Facebook, godtok jeg uten å nøle.

FOR GODT TIL Å VÆRE SANT?

Vi snakket mye sammen de neste dagene, både når han var på jobb og ellers. Jeg stusset litt over at han hadde tid til å sitte på jobb og chatte så mye med meg. Det var også merkelig at han ikke lot meg se når han var pålogget, noe som betydde at jeg heller aldri var synlig i hans chatteliste. Men jeg tenkte at han sikkert hadde sine grunner og at det neppe var noe å bekymre seg for. Jeg skulle sannelig ikke bli en av dem som så etter problemer og feil med en gang, men heller vise tillit inntil det motsatt eventuelt var bevisst.

Jeg ble mer og mer sjarmert. Lars var veldig direkte i det han sa og svært tydelig på at han likte meg. Hadde det vært opp til ham, hadde han kommet og besøkt meg umiddelbart. Jeg sa at jeg ønske å vente, og det respekterte han fullt ut.

En ting jeg alltid kvier meg for å si til nye mennesker jeg møter, er at jeg er kronisk syk med ME. Jeg begynte forsiktig med å fortelle at jeg var syk og derfor hjemmeværende, og da han spurte, forklarte jeg at jeg hadde ME. Nervøs ventet

jeg på reaksjonen hans, og tenkte at «nå forsvinner denne mannen».

Men nei. Tvert imot fortalte han at eksen hans, som han hadde vært sammen med i mange år, også hadde hatt ME. Han hadde støttet henne så godt han kunne uten at det føltes som en byrde for ham. Han hadde heller vært glad for å kunne hjelpe til, påsto han. Jeg ble selvsagt svært lettet, og tenkte at dette nesten var for godt til å være sant.

BRØT AVTALEN

Nå i ettertid ser jeg jo at dersom noe virker for godt til å være sant, så er det gjerne det. Lars fortalte at eksen nå hadde blitt helt frisk av sin ME og var tilbake i en tøff og anstrengende jobb. Dette overrasket meg, for jeg hadde ikke hørt om noen som hadde vært alvorlig syk med ME i flere år, for så å bli helt frisk og i tillegg kunne jobbe fulltid i en fysisk krevende jobb.

Lars var ifølge ham selv en svært godt utdannet mann, med en utdannelse han hadde tatt på rekordtid. Dette hadde blant annet ført til at han var en ettertraktet foredragsholder. Jeg googlet ham, men det kom ikke opp noe om at han var en kjent foredragsholder. Uken etter

måtte han reise bort noen dager i forbindelse med jobb. Han mente likevel at han ville finne tid til å snakke med meg, noe han ga inntrykk av at var svært viktig for ham.

Det kom et par meldinger, så ble det stille. Jeg hørte ikke fra ham igjen før han kom hjem, men fikk ingen forklaring på hvorfor han ikke hadde holdt løftet sitt. Ikke spurte jeg heller, jeg ville jo ikke virke hysterisk. Der og da virket alt så ekte, selv om det var litt overveldende. Det ringte noen bjeller underveis, men når han forklarte, hørtes alt både sant og selvopplevd ut. Han snakket og snakket om seg selv og alt som hadde skjedd ham, det ene verre enn det andre.

Som den psykisk sterke mannen han var, hadde han taklet alt og kommet sterkere ut av det. Den dagen han hadde kommet hjem fra den påståtte jobbturen, skrev han på Facebook at han befant seg på flyplassen. Under hadde en venn ønsket ham god tur. Jeg hadde ikke hørt noe om at han skulle reise noe sted? Senere den kvelden tok han kontakt og fortalte uoppfordret at han hadde kjørt en kamerat til flyplassen, men omsider var hjemme igjen. Jeg begynte

virkelig å bli skeptisk nå, men så fortsatt ingenting.

Det var helg, og vi tilbragte store deler av fredag kveld og lørdag formiddag med å prate sammen. At det ble slitsomt som følge av min sykdom, ville jeg ikke si noe om. Men jeg syntes det var litt rart at han som visste så godt hva ME var, ikke forsto at jeg ble sliten av all chattingen.

Da kvelden kom, klikket jeg meg inn på Facebook-siden hans, og begynte å bla igjennom det som var der. Var det ikke noe som manglet? Hadde det ikke stått kommentarer som nå var borte? Dessuten var det en kvinne som stadig gikk igjen, på bilder og i meldinger på veggen hans. Min godtroenhet begynte virkelig å slå sprekker. Jeg bestemte meg for å spørre ham litt grundigere neste gang vi pratet sammen.

NOE SKURRET

Så skjedde det som forandret alt. Jeg fikk en telefon fra en kvinnelig bekjent som lurte på hvor mye kontakt jeg hadde med Lars. Hun hadde nemlig truffet ham på det samme nettstedet et halvår i forveien og latt seg sjarmere.

De hadde hatt mye kontakt en kort stund. Han hadde kommet med masse komplimenter og foreslått at han kunne komme og besøke henne. Hun var betatt av ham og vurderte muligheten for at de kunne møtes og kanskje bli et par. Likevel begynte også hun etter hvert å legge merke til ting som ikke stemte.

En kvinne gikk stadig igjen på Facebook-siden hans, og hun begynte å mistenke at han faktisk hadde kjæreste. Vi begynte å sammenligne opplysninger, og jo mer vi snakket, jo mer sjokkerte ble vi. Det viste det seg at de kommentarene jeg mente hadde forsvunnet, kun var skjult for meg. Hun kunne lese alt sammen. Han hadde tydeligvis lagt inn begrensninger på hva jeg kunne se. Hun kunne nem-



lig se flere bilder av denne kvinnen og kommentarer dem imellom. Det var tydelig at de var kjærester.

SAMVITTIGHETSLØS

Dette var likevel ikke det verste. Min venninne hadde vært gjennom noen tøffe år med alvorlig kreftsykdom, men var nå erklært frisk. Til henne hadde Lars sagt at han forsto svært godt hvordan hun hadde det, da hans samboer hadde dødd av kreft. Den samme kvinnen som han overfor meg påsto hadde

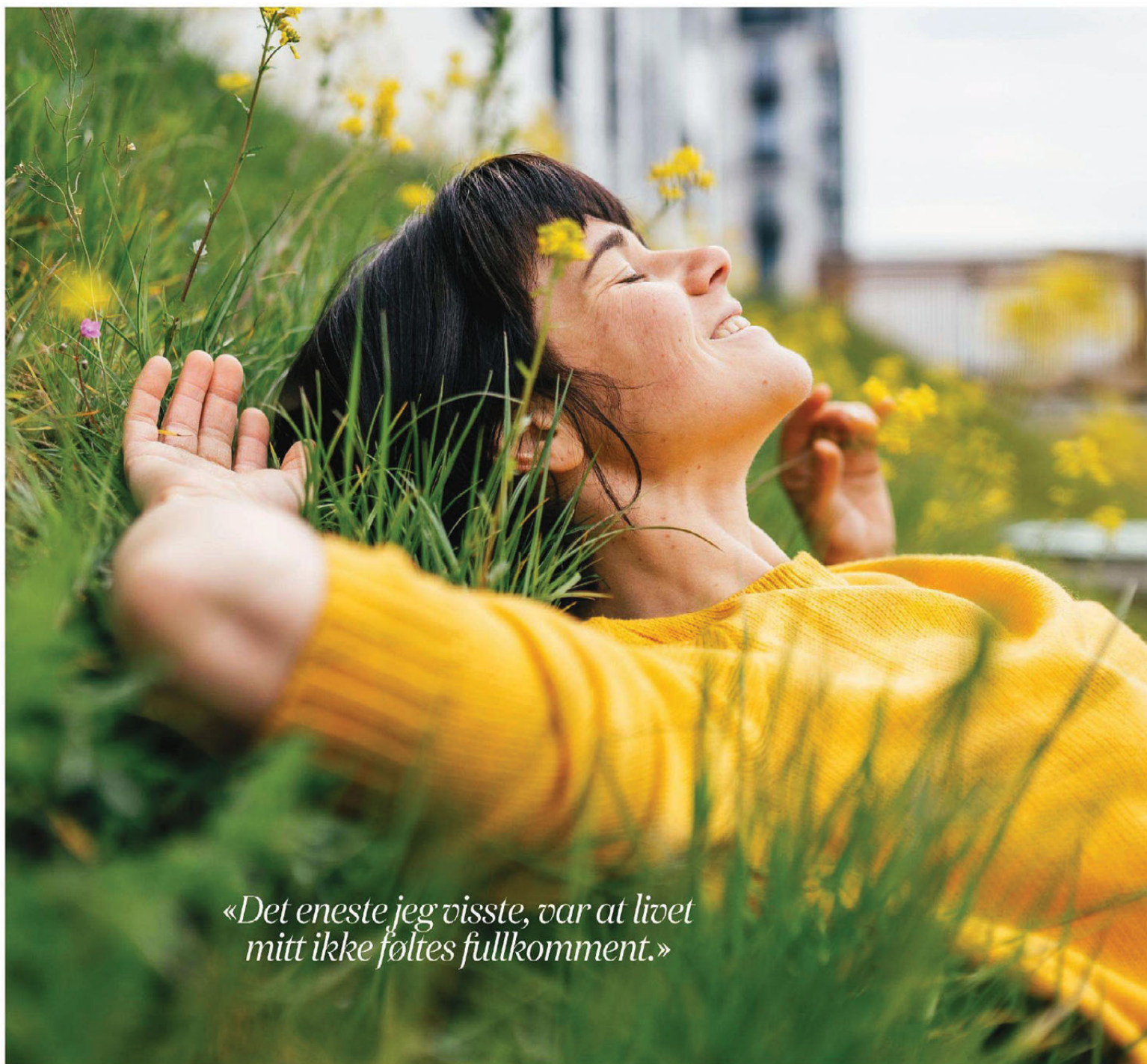
blitt frisk av ME!

Vi var mildt sagt sjokkerte. At det er mulig å være så falsk og fullstendig blottet for samvittighet! Ikke bare overfor meg og min venninne, men også overfor hun som sannsynligvis var både kjæreste og samboer med ham. Og overfor alle andre kvinner han sjekker opp underveis. For profilen på dating-appen var der fortsatt.

Etter å ha avsluttet telefonsamtalen, skrev jeg en kort melding til ham og gra-

tulerte med vel spilt. Videre skrev jeg at det var effektivt å skjule kommentarer og statuser fra meg på Facebook, men at han hadde glemt en vesentlig ting – at vi hadde felles venner. Så slettet jeg ham fra vennelisten min. Jeg slettet også dating-appen.

Det blir nok en stund til jeg prøver meg på nettdating igjen. Jeg har fortsatt troen på at de fleste er ærlige og oppriktige mannfolk på jakt etter den rette, men for en tid framover har jeg det bra som singel. •



*«Det eneste jeg visste, var at livet
mitt ikke føltes fullkomment.»*

Lykken ligger i deg selv

Det er kanskje noe de fleste vet, men selv brukte jeg lang tid på
å forstå hva som måtte til for at jeg skulle føle meg lykkelig.



Jeg var ung, gift og ikke helt ulykkelig, men søkende etter noe, da jeg møtte Jonas. Jeg hadde vært på oppdrag for jobben min i et søreuropeisk land, og han satt ved siden av meg på flyet hjem. Jonas var kjekk, men jeg tenkte selvfølgelig at jeg aldri kom til å se ham igjen.

Nettopp den tanken ga meg en slags frihetsfølelse, og under hele flyturen snakket vi personlig og intimt.

Jeg betrodde ham både om mine drømmer og om hva jeg fryktet. Vi hadde virkelig en god og dyp samtale, noe jeg ikke hadde hatt på lenge, ikke engang med min egen mann, Daniel. Da vi landet, bestemte vi oss for å dele taxi, og det var da det store sjokket kom – Jonas bodde kun noen gater unna meg!

Vi sa farvel, og returnerte begge til vår hverdag, med vissheten om at den andre var rett rundt hjørnet. Jeg tvilte egentlig ikke på at jeg elsket Daniel, men jeg følte at ekteskapet vårt manglet lidenskap, og at det var behov jeg hadde som Daniel ikke kunne møte. Nøyaktig hva disse behovene besto i, var det vanskelig å sette fingeren på. Det eneste jeg visste, var at livet mitt ikke føltes fullkomment.

DÅRLIG SAMVITTIGHET

Det var vel kanskje derfor jeg begynte å gå turer nedover gaten der Jonas bodde, i håp om at jeg skulle treffe på ham, og av og til så gjorde jeg det! Vi gikk på kafeer og hadde lange samtaler, men jeg krysset aldri grensen og ga ham ikke så mye som en klem under disse treffene.

Siden jeg jobbet frilans med hjemmekontor i denne perioden, hadde jeg mye tid for meg selv på dagen, og Daniel, som var på jobb på dagtid, merket aldri at jeg var borte. Jeg hadde litt dårlig samvittighet, men for første gang på lenge begynte jeg å føle meg levende igjen, og jeg må innrømme at jeg ofte fantaserte om en hverdag sammen med Jonas.

Jonas virket fornøyd med å ta til takke med mitt vennskap. Men jo bedre jeg ble kjent med ham, jo mer innså jeg at hans vennskap ikke var nok for meg, jeg lengtet etter noe mer. Det hele toppet seg en kveld da Daniel og jeg for en gangs skyld gikk ut for å spise på restaurant. Jeg forsøkte å få i gang en dyp og personlig samtale, men Daniel virket forvirret da jeg spurte ham hvorfor han ikke spurte meg om hvordan jeg

egentlig hadde det.

– Elin, svarte han, – jeg vet jo hvordan du har det, vi bor sammen.

– Men hvorfor går vi ut på middag da? spurte jeg undrende, – hvis du mener at vi ikke har noe å snakke om?

– For å spise god mat, svarte han kontant. Og det var i det øyeblikket jeg innså det, at dette ikke var godt nok for meg, at jeg lengtet etter lidenskap, dype samtaler, at jeg rett og slett ikke var lykkelig med Daniel.

FANTASI OG VIRKELIGHET

Et par måneder senere tok jeg steget. Jeg betrodde mine følelser til Jonas, som sa at han følte det samme. Jeg nølte ikke med å søke om separasjon fra Daniel, og flyttet nærmest umiddelbart sammen med Jonas, denne vidunderlige mannen som skulle være svaret på alle mine drømmer og lengsler.

Og i begynnelsen var forholdet akkurat slik jeg hadde fantasert om at det skulle være. Vi var nyforelsket, vi var nysgjerrige på den andre, vi hadde lange samtaler til langt ut på morgenkvisten, og vi fikk ikke nok av hverandre. Jeg gikk rundt i en lykkerus, og tvilte aldri på at jeg hadde tatt et riktig valg. Ingenting betydde noe, annet enn Jonas og jeg.

Men så, sakte, men sikkert skjedde det uunngåelige. Hverdagen inntraff. Samtalene ble kortere, lidenskapen avtok, intens forelskelse ble til trygg og forutsigbar kjærlighet. Og jeg begynte igjen å kjenne på en familiær følelse, denne lengselen etter noe mer, denne mangelen.

JEG TOK GREP

Det var da jeg traff igjen Daniel at det hele gikk opp for meg. Jeg hadde ringt til ham og spurt om han ville ta en kaffe med meg. Vi hadde ikke sett hverandre på snart to år, og jeg var nysgjerrig på hvordan det gikk med ham. Jeg skulle så gjerne hatt en avsluttende samtale.

Han hadde kuttet all kon-

takt med meg idet jeg flyttet sammen med Jonas. Men etter to år hadde sinnet hans lagt seg, og han gikk med på å møte meg på vår gamle stamkafé.

I løpet av møtet vårt sa jeg unnskyld til Daniel igjen og igjen, og at jeg håpet han kunne tilgi meg for all den smerten jeg hadde påført ham. Jeg spurte om han hadde det bra, og han svarte at det hadde han. Og så spurte han meg om hvordan jeg hadde det! Jeg klarte ikke å holde igjen at forholdet til Jonas ikke var slik jeg hadde drømt om, at han ikke lenger gjorde meg lykkelig. Og da sa Daniel noe som skulle forandre hele mitt perspektiv.

– Elin, sa han, – der er problemet ditt. Du ser alltid etter noen andre til å gjøre deg lykkelig, når den eneste som kan gjøre deg lykkelig, er deg selv. Forelskelse falmer, lidenskap falmer, og du kan ikke forvente at en person skal være ditt alt. Du må selv ta ansvar for din egen lykke.

Og jeg innså at han hadde rett. Det var ikke nødvendigvis ekteskapet mitt med Daniel som hadde vært problemet, problemet lå i meg selv, og min egen evne til å fylle tilværelsen med innhold.

Og jeg tok grep. Jeg gransket meg selv, jeg kartla hva som var viktig for meg, hva jeg ville oppnå i livet, hva jeg satte pris på. Og så fokuserte jeg på disse tingene, ikke bare på mitt forhold til Jonas. Jeg forlangte ikke lenger at Jonas skulle gjøre meg lykkelig, jeg forlangte det av meg selv. Og i dag føler jeg faktisk at jeg kan si det, at jeg har lykke.

Jonas og jeg er fremdeles sammen, men jeg forventer ikke at han alene skal være ansvarlig for å gjøre meg lykkelig. Det tok meg en god del år, og et ekteskapsbrudd, for å lære dette, men det er en lærdom jeg er utrolig glad for å ha fått. Og som jeg på denne måten vil dele med andre... •



Jeg fant styrken jeg trengte

Det var de andre jentene i barselgruppen som fikk meg til å innse at jeg levde i et destruktivt forhold. Men ville jeg klare meg på egen hånd hvis jeg gikk fra Trond?

Akkurat i dag er det tre år siden jeg flyttet inn i leiligheten min sammen med mine to barn. Jeg kan se tilbake på tre fine år hvor jeg har mestret både hverdagen og barna mine på egen hånd. Vi har funnet vår måte å leve på som fungerer for oss. Det innebærer ettermiddager og kvelder hvor vi er sammen som familie, spiser god mat og prater sammen. I helgene passer vi på at vi kommer oss ut på minst én tur i samlet tropp.

Døtrene mine Helle og Tuva er syv og ni år, og jeg synes det er deilig at de begynner å bli store og selvstendige. Vi prater sammen

på en helt annen måte enn før, og vi har snakket mye om faren deres, som ikke lenger har noen interesse av å være sammen med dem.

For meg er ikke denne livssituasjonen en selvfølge. Jeg ble sammen med åtte år eldre Trond allerede som 16-åring og var i hans grep gjennom ti år. Han hadde full kontroll over meg, og jeg utviklet tidlig et usunt avhengighetsforhold til ham. Som 18-åring flyttet jeg inn til ham, og dermed var det han som styrte forholdet vårt.

Jeg godtok det meste, for Trond var den første kjæresten min, og jeg visste ikke stort om hva man kunne forvente seg av et forhold. Gjennom hele den tiden vi var sammen, ble jeg utsatt for utroskap, løgner og kritikk.

Trond la aldri skjul på at han møtte andre damer på nettet, men jo mer vondt han gjorde mot meg, jo mer klamret jeg meg til han. Jeg var så redd for å miste ham, og det var også grunnen til at jeg ble gravid. Jeg trodde at et barn ville endre forholdet vårt, og at han ville bli hos meg og barnet.

HAN BESTEMTE ALT

Å bli mamma endret meg i positiv retning. Jeg trivdes godt i morsrollen, og jeg fikk kontakt med andre småbarnsmødre på min egen alder. Gjennom mine nye vennskap gikk det opp for meg hvor kontrollerende Trond var og at jeg ikke hadde en egen stemme i relasjonen vår, slik de andre jentene hadde i sine forhold.

Det var Trond som styrte økonomien vår, det var han som bestemte hva vi skulle ha til middag eller hvor vi skulle reise på ferie. Jeg var så vant til å føye meg etter ham at jeg ikke hadde reflektert over mine egne behov og ønsker. Jeg kom til et punkt hvor jeg innså at min egen underdanighet rett og slett var selvplageri. Da var jeg allerede gravid med nummer to, og jeg fant ut

at jeg bare måtte gjøre det beste ut av det.

Trond var fortsatt til og fra. Han kunne forsvinne i et par netter, og jeg visste at han var hos andre damer. Men vi snakket aldri om det, for Trond avfeide mine forsøk på å få ham til å fortelle meg sannheten og til å endre seg. Jeg gikk lenge rundt med håpet. Jeg håpet at Trond skulle forstå at han

«Jo mer vondt han gjorde meg, jo mer klamret jeg meg til ham.»

tilhørte meg og vår lille familie. Men etter at Helle ble født, forsvant han bare enda oftere, noe han forklarte med at han ikke orket våkenettene. Helle hadde kolikk og skrek mye, og Trond ba meg forstå at han trengte nok søvn hvis han skulle klare å gå på jobben.

EN VANSKELIG PROSESS

Det var min kontakt med jentene i barselgruppen som fikk meg til å innse at jeg levde i et destruktivt forhold. Jeg observerte hvordan de levde og hva de pratet om, og jeg forsto at de slett ikke hadde det slik som meg. Deres forhold handlet i mye større grad om harmoni og respekt for hverandre. De kunne hevde sine meninger og inngå kompromisser.

Min selvtilit var på helt bunnen sammenlignet med deres. Hjemme hos oss var jeg vant til at Trond kjeftet og smelte. Han hadde ikke tålmodighet med barna og trakk seg som oftest bort til sofaen for å se på TV. Barna hadde han ingen problemer med å avvise hvis han mente at de forstyrret ham.

Over tid samlet jeg mot til å gå ifra Trond, selv med to små barn og en jobb som ikke ga meg store inntekten. Det var en vanskelig prosess, fordi jeg hadde gjort meg så avhengig av ham på alle måter. Innerst inne var jeg livredd for at jeg ikke skulle klare meg selv, og det verst tenkelige for meg var at bar-

nevernet skulle gripe inn og konstatere at jeg ikke var en god nok mor. Jeg var også redd for at jeg ikke skulle klare meg økonomisk.

NEGATIVE TANKER

Med slike negative tanker utsatte jeg avgjørelsen min om å flytte fra Trond flere ganger. Det som til slutt fikk meg til å innse at jeg bare kunne glemme alle mine

drømmer om et godt familieliv med Trond, var at han glemte å logge seg ut fra et sjekke-nettsted han var aktiv på. Det ga meg tilgang til å lese alt han hadde skrevet til forskjellige damer han hadde kontakt med. Han utga seg for å være singel og klar for et nytt forhold.

Måten han beskrev seg selv på, var helt annerledes enn slik jeg kjente ham. Han fremsto som vellykket, sjarmerende og hyggelig. Dermed var det kanskje ikke så rart at han fikk så mange positive tilbakemeldinger fra alle disse damene. Jeg ble ikke sint. Ikke engang såret eller skuffet. Alt jeg leste på nettet, bekreftet bare det jeg visste fra før, men som jeg hadde prøvd å fortrenge.

Jeg hadde skapt en illusjon om at Trond en dag ville finne ut at det var hos meg og barna han hørte hjemme, men det trodde jeg ikke lenger på. Han gjorde som han ville uansett. Han kom aldri til å endre seg.

JEG FIKK TRØST OG STØTTE

Min vei ut av forholdet ble gjennom en sosionom i kommunen. Jeg bestilte time hos Nav for å høre om hvilke rettigheter jeg hadde og om det var mulig for meg å få hjelp fra dem til å klare meg videre alene. Jeg møtte en dame som tok meg på alvor. Hun lyttet til meg. Hun spurte meg en rekke spørsmål og fikk meg til å åpne meg og fortelle hvordan jeg hadde det.

Jeg gråt og følte meg uendelig liten der jeg satt, men samtidig var det godt å kunne betro seg til en person som både trøstet og viste forståelse. Sosionomen ga meg troen på at jeg ville få det bedre på egen hånd, og at jeg var i god stand til å ta meg av barna mine. Hun hjalp meg med å få leid en leilighet gjennom noen hun selv kjente, og det ble inngangsbilletten min til et nytt liv. Jeg gikk til henne ukentlig over en lang periode for å prate og få den mentale støtten jeg trengte for å gå ifra Trond.

Med god hjelp fra foreldrene mine har jeg klart meg bra. De har bidratt til de store utgiftene jeg har hatt som har vært knyttet til barna. Sykler, klær og sko har de kommet med, samt at mamma av og til kommer innom med flere bæreposer med mat jeg kan putte i fryseren. Det har hjulpet mye på min stramme økonomi.

Trond har ikke latt høre fra seg etter at vi flyttet fra ham. Han er ikke interessert i døtrene sine, og jeg hører at han lever livets glade dager med alle disse damene han møter på nettet. På en måte er jeg glad for at jeg slipper å ha noe med ham å gjøre, men på vegne av Helle og Tuva er det trist at de ikke har en pappa som engasjerer seg.

Jeg har klart meg bra, og jeg har innsett at jeg er mye sterkere enn trodde, både fysisk og psykisk. Jeg mestrer morsrollen, jeg har oversikt og kontroll på økonomien min og jeg bruker all min tid på å være en god mamma så fort jeg kommer hjem fra jobben.

Å avslutte forholdet til Trond har vært en sann befrielse. Jeg ser i dag at jeg var altfor ung til å binde meg til en så mye eldre gutt. Jeg har trengt disse tre årene til å bli tryggere på meg selv og til å innse at jeg klarer å ta vare på både meg selv og to barn. Jeg er stolt av alt jeg har fått til. •



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

Unge og eldre i harmoni

Hallo alle sammen. Her er noen ord fra meg – for første gang. Der jeg jobber har man alltid hatt en pensjonsalder på 67 og dermed basta. I «min» avdeling ble hele seks medarbeidere 67 år på omtrent samme tid, og selv om de overlot den yngre garde et ryddig «bo» og gjennomgikk rutiner med mer, skal jeg love deg at vi merket at miljøet endret seg. Tryggheten ble liksom borte, også muligheten til å spørre de eldre om både det ene og det andre som de visste bedre enn oss andre. De pleide å være så hyggelige mot oss yngre og gi oss gode forklaringer, veiledet og tok avgjørelser vi ikke våget å ta på egen hånd. Så det ble mange telefoner hjem

til pensjonistene for å få råd i visse saker. Hver gang ble vi møtt med vennlighet, selv om de jo ikke fikk en krone for bryet. Heldigvis skjønte ledelsen hos oss at slik kan det ikke fortsette. Tre av pensjonistene ble hentet tilbake, og to andre eldre overført fra andre avdelinger. Vi klarte simpelthen ikke å gjøre alt som krevdes uten deres lange erfaring. Nå forstår vi bedre at man trenger en miks av mennesker i ulike aldre, både for å bevare erfaringen og holde kunnskapsnivået oppe – og fordi det skaper et bedre arbeidsmiljø. Slik har det vært for oss i alle fall. Ledelsen er helt enig, for de erfarte det samme i andre avdelinger.

Klart det skal gjøres plass til de yngre, men det må være mulig for eldre å bli værende også dersom de vil og har helse til det og bedriften trenger deres kompetanse. Og jeg må understreke: Det skyldtes ikke at den yngre garde ikke består av dyktige folk. Vi hadde bare ikke den lange erfaringen til de eldre. Noe å tenke på for andre bedrifter?

Hilsen Janne (42).

LISE SVARER:

Takk for at du deler, Janne. Ja, det er tankevekkende – trolig for mange. Problemet kan ofte være at mye kompetanse simpelthen sitter i hodet og ikke så lett kan skrives ned på papir –

eller forstås av andre uten en lengre innføringsperiode, og det er det ikke alltid tid til. Nye «koster», altså nyansatte og yngre krefter, vil gjerne koste på sin egen måte – og det er kjempebra. Men det aller beste er at nye og gamle krefter får jobbe sammen og lære av hverandre. Slik har det vært til alle tider, ikke minst i jordbruket. Det er jo slik vi har overlevd som nasjon, ved at kunnskap er blitt overført til neste generasjon. Det bør flere bedriftsledere og «sjefer» tenke over. Det kan bli skummelt for et firma hvis for mye kunnskap forsvinner på samme tid.

TYGGER OG SLAFSER

Jeg leste om hun som skrev at hun bare måtte tygge tyggegummi ute blant andre, av medisinske årsaker. Jeg har lyst til å komme med et tips til henne og andre som kan trenge det. Å tygge tyggegummi utendørs, og aller mest i kaldt vær, kan hjelpe dem som har ising i tennene som ikke skyldes hull. Jeg er plaget med ising og tygger alltid når jeg er utendørs. Da får folk heller irritere seg. Jeg har det i alle fall mye bedre. Men det er klart, du trenger ikke å slafse, og kan gjerne holde lukke munnen når du tygger. De fleste av oss gjør det jo når vi spiser mat også.

Hilsen Tone (55).

LISE SVARER:

Takk for tipset, Tone. Ising i tennene er veldig vondt, og det er fint at du har funnet en metode som virker for deg mot det. Kanskje andre med samme problem vil prøve tipset ditt? Og jeg er enig, man trenger ikke slafse med åpen munn.

VIL IKKE TIL LEGEN

Det er noe som irriterer meg følt på hjemmefronten. Er det noen som kjenner seg igjen i det som nå følger ...? Samboeren min, og vi har holdt sammen i snart tyve år, har ikke legeskrekk, sier han, men du verden hvor motvillig han er når det gjelder å gå til doktoren. Det går over av seg selv, hevder han bestandig. Han har rett i at mye gjør det, men slett ikke alt. Det har han fått erfare noen ganger. Tross alt begynner mannen

å dra på årene, og han blir gretten og småsur over plagene han går rundt med. Veninnene mine sier at jeg må tvinge ham, men det er jeg totalt imot. Han er en voksen mann og bør ta ansvar for sin egen kropp. Dessuten er det ikke lett å tvinge en voksen og sta mann, jeg kan jo ikke ta ham under armen og bære ham til legekontoret heller. Er det noen som har tips – kom gjerne med dem.

Hilsen Ellie (70).

LISE SVARER:

Kjære Ellie, det høres ikke ut som han er mottagelig for å bli tvunget. Du – og han – har rett i at det meste går over av seg selv om vi bare er litt tålmodige, men slett ikke alt. Kvinner går oftere til legen enn menn, ikke fordi vi er sykere, men fordi vi er mer opptatt av kropp og mer oppmerksomme på endringer i den. Og sykdom. Jeg tror det er biologisk siden det er vi som føder barn – og gjennom årtusener har passet dem. Selv om menn er mer på banen nå om dagen, heldigvis. Vi har også rent historisk tatt ansvar for familiens helse gjennom kosthold, medisiner, påpasselighet og stell av syke. Og jeg er enig med deg i at vi alle har ansvar for egen kropp. Men dersom du føler at det som feiler ham virkelig kan være slik at legen må få slippe til, synes jeg det er rett å presse ham – når den det gjelder ikke er sitt ansvar bevisst. Eller, selv om han ikke innrømmer det, tør gå. Så selv om du ikke kan bære ham til legekontoret, kan du insistere og si at du bestiller

Hva bør jeg servere?

Jeg er en enslig mor med tre barn i tenårene. Vi venter gjester, to venner av min eldste datter og deres foreldre. De skal være hos oss en hel uke. De har blitt gode venner og har bodd hos oss tidligere. Da lærte jeg at paret er veldig flinke til å lage mat. Rause var de også. De insisterte på å kjøpe inn matvarer og lage de fleste måltidene. Problemet var at kjøkkenet mitt så ut som en slagmark, og menyen var mangfoldig, langt vanskeligere enn hva jeg pleier å servere. Jo da, det er hyggelig at de ville spandere, men må det bli så mye styr? Jeg elsker det enkle og lettvinne, lager gjerne mat fra bunnen av, med kortreist mat og greie oppskrifter som ikke tar for lang tid. Jeg er også streng på at ungene er i seng tidlig om kvelden. Selv om de er tenåringer, trenger de åtte timer søvn. Matlagingen tok så mye tid at vi begynte å spise middag ved 21-tiden! Jeg var ganske sliten sist gang da de dro hjem. Det var barna også. Kan jeg denne gangen sette ned foten og si at nå bestemmer jeg menyen?

Hilsen Elise (54).

LISE SVARER:

Selvsagt kan du det! Du trenger ikke engang å si det. Ta grep om ditt eget kjøkken. Det er ditt hjem. Du kan jo kjøpe inn en del på forhånd også og kanskje lage ferdig noe før de kommer? Hvis de vil lage mat en dag, kan du si ja til det, men presisere at matlagingen må planlegges ut ifra barnas sengetid.

time for ham. Og faktisk gjøre det. Han blir sikkert irritert, men da går det an å lukke ørene.

PLUKKER SEG I NESEN

Barnebarnet mitt plukker seg i nesen, og han har blitt hele 12 år. Han gjør det i alles åsyn. Bestefar og jeg synes det er ekkelt, men vi er redde for å si noe. Hans mamma, vår datter, tåler ikke at vi kritiserer barna. Jeg har lagt merke til at pappaen også piller nese, men litt mer diskret. Så ingen har nok sagt noe til ham. Kan vi gjøre si fra?

Hilsen bestemor i 70-årene.

LISE SVARER:

Han er 12 år og stor gutt, og siden han tydeligvis ikke har

fått korreksjoner av andre, synes jeg du/dere kan nevne det. Ta ham på fersken og spør om han vil ha et lommetørkle og hvisk til ham at slikt bør han kun gjøre der ingen ser det. Han forstår det nok, 12-åringer er kloke og kjappe i oppfattelsen. Gi ham en klem hvis han er mottagelig for det, da mange er ganske vare i den alderen, og skryt av noe annet slik at han forstår at det er handlingen du korrigerer og ikke ham personlig. Gjør ikke du det, vil han nok før eller siden høre det fra andre, læreren eller kamerater. Men det kan jo være at han skjuler det sammen med dem, men ikke viser samme respekten hjemme og med dere?

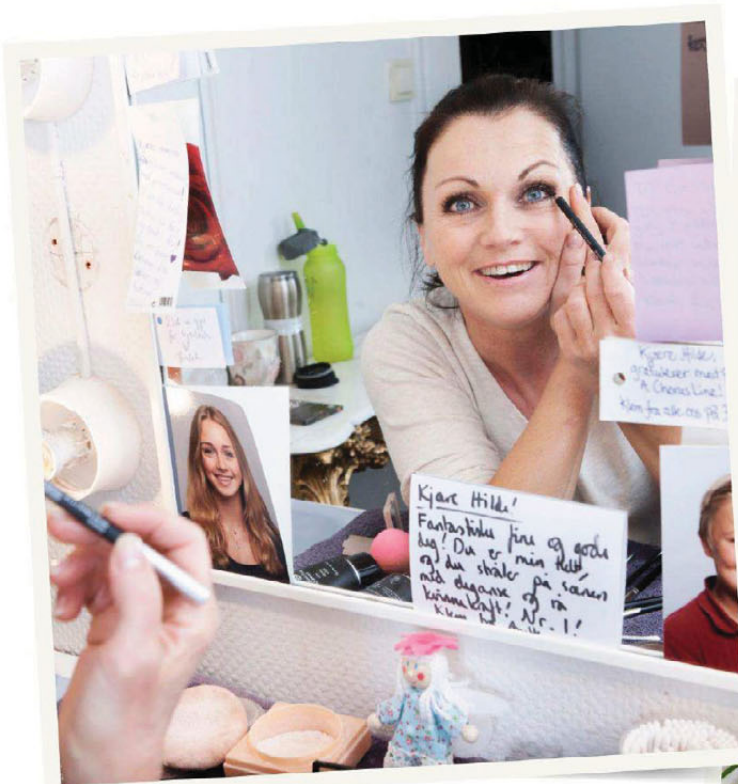
ÅPENHJERTIG: Skuespiller Hilde Lyrån er opptatt av å skape mer åpenhet rundt privatøkonomi.

HILDE LYRÅN ÅPNER OPP OM ØKONOMIEN

Jeg er en minstepensjonist

Skuespiller Hilde Lyrån har vært vant til å tjene bra og bruke mye. Hun innrømmer at hun burde begynt å spare mye tidligere og skulle gjerne hatt en økonomisk rådgiver.

TEKST: Marianne Thorshaug Kristiansen **FOTO:** Svein Brimi



KREVENDE ARBEIDSHVERDAG: Hilde har gjort stor suksess som skuespiller, men innrømmer at det å være selvstendig næringsdrivende er krevende.



GODE VENNER: Silje Sandmæl og Hilde ble kjent under innspillingen av TV 2s «Vokteren», og har holdt kontakten.

Det var både latter, alvor og varme klemmer da Silje Sandmæl (46) for litt siden inviterte til premierefest for sin podkast «Sunn økonomi». En av dem som møtte opp for å støtte initiativet, var skuespiller Hilde Lyråen (62). Hun har kjent på kroppen hvor krevende økonomi kan være når man står alene.

– Jeg synes det er kjempeviktig at man snakker mer åpent om økonomi og økonomiske utfordringer, sier Hilde og utdyper:
– At vi får bort skammen og gjør det mer naturlig å stille spørsmål og be om hjelp. Mange sitter jo i vanskelige situasjoner og føler seg alene.

ET MØTE SOM SATTE SPOR

Hilde og Silje traff hverandre for første gang under innspillingen av TV 2-serien «Vokteren» – et møte skuespilleren beskriver som

uventet, men umiddelbart trygt.

– Det var som å møte en gammel venninne. Silje er bare sånn: Armene ut og en stor klem, selv om du aldri har truffet henne før. Hun ble en naturlig lederskikkelse i gjengen, og det var utrolig fint og betryggende, beskriver 62-åringen.

Sammen med Silje og Trude Vasstrand ble hun en del av trioen «de voksne damene» i programmet.

– Jeg var jo litt redd for at jeg skulle på tur med bare 20 år gamle influensere! Men da jeg så Silje og Trude, ble jeg veldig glad. Vi fant hverandre fort og har holdt kontakten etterpå.

VANSKELIG ØKONOMI

Skuespilleren har jobbet som selvstendig næringsdrivende i mange år, men økonomi har aldri vært hennes sterke side.

– Jeg har ikke hatt noen å rådføre meg med. Jeg har

hatt litt hjelp til regnskap og selvangivelsen, for det tør jeg ikke røre selv. Men jeg har savnet noen jeg kunne ringe og si: «Jeg er skilt, vi skal selge huset – hva burde jeg gjøre nå?».

Hun smiler, men det ligger alvor bak ordene.

– Nå sitter jeg med alle utgifter alene og skulle gjerne hatt noen råd. Jeg føler meg helt analfabet når det gjelder fond og aksjer. Jeg vet jo at det ikke er veldig vanskelig, men man må vite hva man skal gjøre. Og det har jeg ikke visst.

MINSTEPENSJONIST

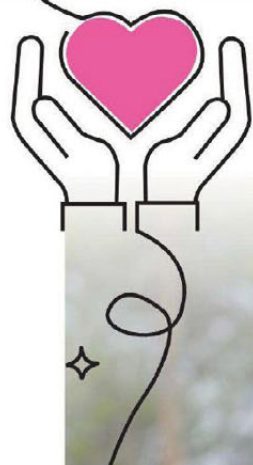
For Hilde har økonomisk usikkerhet vært høyst reelt, til tross for en lang og vellykket karriere som skuespiller.

– Jeg har vært vant til å tjene bra og bruke mye. Men jeg skulle jo begynt å spare tidlig! Hadde noen fortalt meg det for 30 år siden, hadde jeg hatt en helt annen pensjon i dag. Jeg er jo minstepensjonist. Nå prøver jeg å lære barna mine å være smartere enn det jeg var.

62-åringen tror at Siljes nye podkast kan gi både henne og mange andre kunnskap og mot til å ta grep.

– Jeg håper Silje sier: «Hilde, nå må du ta det fondet der!». For jeg trenger noen som sier hva som er lurt. Og jeg stoler på Silje. Hun har kunnskap og hjerte, og det kjenner man med én gang man møter henne. •

«Nå prøver jeg å lære barna mine å være smartere enn jeg var.»



Natur- instinktet

Da samboeren Kjell ble alvorlig syk, var det de 70 meterne Sigrid klarte å gå til postkassen som holdt henne oppe.

TEKST OG FOTO: Heidi Løkken

EN RØD TRÅD: Naturen har vært som en rød tråd i Sigrid Rohdes liv. Den har båret henne frem i tunge tider. Nå jobber hun for at utendørsterapi skal bli et tilbud innenfor rus og psykisk helse over hele landet.

Det var de små tingene som gjorde forskjellen. Å se gåsa fly over himmelen gjorde dagen litt lettere å komme seg gjennom. Presset i brystet jeg hadde våknet med, lettet når jeg kom ut.

Sigrid Rohde (62) fra Levanger har funnet styrke i naturen gjennom de tyngste opplevelsene i livet. Det er naturen som fortsetter å bære henne når motbakkene dukker opp. Når sykdom har rammet hennes nærmeste, har naturen vært hennes beste venn. Den har vært som en rød tråd.

– Mamma døde av kreft da jeg var 29. Da mannen min døde, var det jeg som skulle holde barna mine oppe. Heldigvis var naturen der for meg, sier hun.

Sigrid er sosionom og rådgiver i KORUS Midt (Kompetansesenter for rusfeltet). Men først og fremst er hun naturelsker og medmenneske. I 2022 vant hun prisen «Årets villmarking» på grunn av sin iherdige innsats for natur og psykisk helse.

«Gjennom sitt arbeid har hun bidratt sterkt til å inspirere enda flere til å komme seg ut under åpen himmel, og har vist at naturen kan være en kraftfull kilde å løfte mennesker frem i livet» skrev juryen blant annet i sin begrunnelse.

NÆRNATUR VED LIVETS SLUTT

Nettopp det å løfte mennesker frem i livet er noe som alltid har stått Sigrids hjerte nært. Hun mener det er mye

lettere utendørs, enn inne i et lukket rom. Og alle som har truffet henne, vet at hun ikke gir seg før hun får det til. For så viktig er saken hennes.

Det var nemlig naturen som hjalp henne selv på føttene igjen for fire år siden. Livet skiftet dramatisk retning da samboeren Kjell fikk uhelbredelig kreft. Han var Sigrids sjelevenn og faste turkamerat. Hun var sikker på at hun skulle dele naturopplevelser med ham resten av livet.

– Livet ble snudd på hodet. Det var så mange ting han ville gjøre, så mye vi gledet oss til. Han var en mann for de store ekspedisjoner, og han skulle så gjerne opplevd flere.

Da ble ekspedisjonene rundt huset desto viktigere. «Nær-natur» fikk en ny mening. De siste månedene satt de sammen i garasjen i soveposene sine. Uansett vær. Bare for å få være ute, for det var der Kjell følte seg friskest. Han fikk ti måneder sammen med familien. Måneder tilbrakt mest mulig utendørs.

– Det betydde så mye for han, og det betydde så mye for oss. Naturen bar oss gjennom det, forteller Sigrid.

NATUREN SOM TERAPEUT

Det var når sjokkbeskjeden kom, at Sigrid fikk den sterkeste bekreftelsen på naturens virkning.

– Å kjenne at de minuttene det gikk å gå til postkassa kunne gjøre så stor forskjell bekreftet noe jeg alltid har kjent. Nemlig at naturen er en terapeut i seg selv, sier hun.

Naturen fungerte nesten som akuttmedisin.

– Det å se at himmelen var litt annerledes fra den ene dagen til den neste. Lydene, luktene ... Å kjenne at det lettet inni meg. Jeg visste at det var dette jeg virkelig ville kjempe for.

Og siden er det det hun har gjort. Både i jobben og på fritiden. Hun har reist landet rundt på konferanser og skoler for å fortelle. Hun fremsnakker ivrig naturen som en del av folkehelseprosjektet ABC for god psykisk helse.

– Gjør noe aktivt, gjør noe sammen, gjør noe meningsfylt, heter det. Naturen er den perfekte arena. Det aller viktigste er at vi lærer oss å bruke naturen i selvregulering, hver dag. Vi trenger å finne tilbake til noe vi har mistet. Og naturen har svarene, smiler Sigrid lurt.

FELLES LIDENSKAP

Det betyr mye at også datteren Marit deler interessen og lidenskapen for naturen. Hun er miljøterapeut i «FIRE» – stiftelsen «Ett skritt videre», og har mange års utdanning innenfor friluftsliv.

– Det er en lykke for meg! Det er flott å ha noe felles som vi brenner for. Jeg får lov til å være en mentor og samtalepartner. Samtidig lærer jeg av henne også, sier Sigrid.

Det største for henne er at faren og samboeren lever videre i deres felles interesse.

– Det var han som var villmarkingen blant oss, han som har lært barna mine



SJELEVENN: Samboer og sjelevenn Kjell var Sigrids faste turkamerat. Hun var sikker på at hun skulle dele naturopplevelser med ham resten av livet. Så fikk han uhelbredelig kreft.



DELER NATURINTERESSEN: Sigrids datter Marit Bjørhusdal (29) jobber i FIRE - Stiftelsen Ett skritt videre. Sammen kan de dyrke naturinteressen og gleden over å ha med ektemann og far Kjells lidenskap videre i livet. Bålgenseren er alltid fast innslag når samlinger i utendørsterapi arrangeres.

BRENNER FOR BÅLET: Sigrid finner ro i naturen, ikke minst i bålet. — Bålet har alltid vært et naturlig samlingssted for oss mennesker. Derfor arrangerer vi bålsamtaler på alle samlinger i utendørsterapi, sier hun.

FRILUFTSLIVETS ÅR

I 2025 arrangeres **Friluftslivets år**, og kommuner i hele landet har arrangementer som inviterer deg ut i naturen. Du finner arrangementer i ditt nærområde her: friluftslivetsar.no





SAMISK LUNSJ: Maten smaker alltid best utendørs, det gjelder også den samiske festmaten Røroskebab, som ble servert på samling i utendørsterapi i Femundsmarka.



SAMLER MANGE: Når Sigrid inviterer til samling i utendørsterapi, kommer mange, slik som her i Femundsmarka. Mellom 40 og 50 deltakere var til stede på det som var som et stort utendørsteater ledet av regissør Sigrid.

mye av det de kan om natur. Å føle at vi har ham med oss i det vi gjør i dag, vet jeg ville betydd mye for ham.

I sommer reiser Sigrid til Indre Troms. Der skal hun besøke den lille koia som hun og Kjell elsket å være sammen i.

– Den er for meg det enkle livet jeg innerst inne ønsker. Det er her jeg ser for meg å tilbringe mer og mer av min tid, nært stillheten og naturen.

Å SETTE SPOR

Sigrid har fri en uke i måneden for å være på tur. Det var slik hun kjente at det måtte være.

– Det er et livsvalg å leve her og nå. Ikke vente til vi blir gamle. Når jeg kjenner hvordan naturen virker på min egen livsglede får jeg stadig ny motivasjon. Vi trenger ikke foreta lange ekspedisjoner for at det skal ha effekt, sier hun.

Forskning viser at naturen har en nesten umiddelbar virkning på puls, kortisolnivå og blodtrykk.

– Den største effekten kommer faktisk i løpet av de første fem minuttene. Det var det jeg kjente på vei til postkassen, noe som viser hvor viktig

det er med den lille turen man faktisk får til, sier hun.

Noe av det Sigrid har brukt store deler av sin tid og energi på, er å starte opp utdanning innenfor utendørsterapi. Gjennom samlingsbaserte opplegg har hun vært med på å utdanne fem kull i Midt-Norge, og har nettopp startet opp det sjette. Målet er at ulike prosjekter skal startes rundt omkring i kommunene, med naturen som metode. I vår inviterte hun inn til nettverks-samling i utendørsterapi i Femundsmarka, hvor alt foregikk rundt bålet og i skogen, uten en eneste PowerPoint.

– Det var jeg som hadde det store overblikket, jeg følte meg nesten som en regissør på et utendørsteater. Det har vært litt premierenner, ler hun.

Temaet for samlingen var «Å sette spor».

– Det finnes så mange måter å sette spor på. Naturen setter spor i oss, men ikke minst setter vi spor i hverandre.

Å samles ute i naturen gir en følelse av fellesskap vi ikke får innendørs.

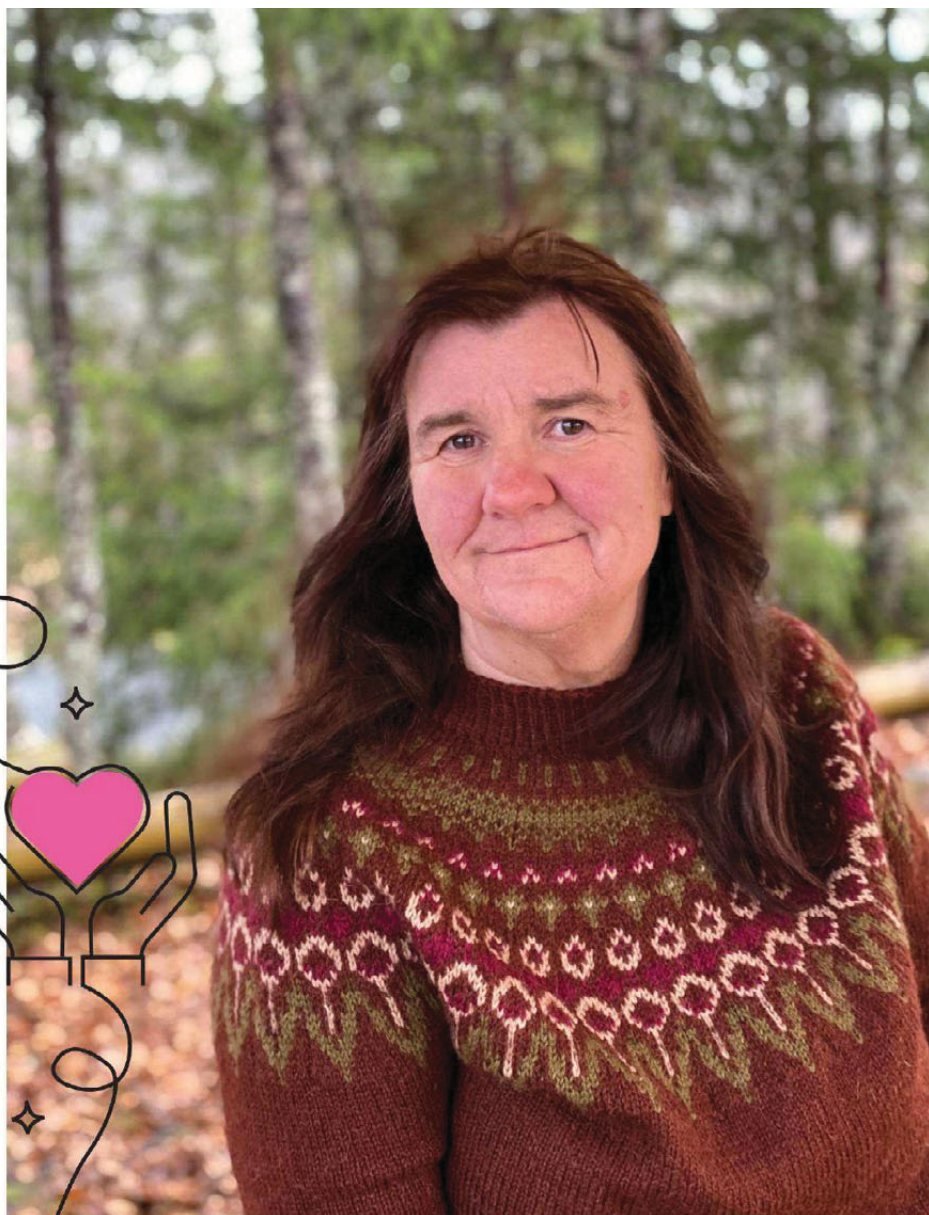
HELSEBRINGENDE SAMARBEID

Sigrids rause natur gjør at alle føler seg inkludert og satt pris på. Alle sett og ingen glemt. Nettopp derfor kommer folk fra fjern og nær når hun spør på sitt eget, insisterende vis. Hun har invitert både friluftslivet, naturforvaltningen, behandlingstilbudene og frivilligheten.

– Det finnes mange muligheter for helsebringende samarbeid som er til fordel for naturen. Når kreftene forenes for å ivareta både naturen og mennesket, skjer det noe magisk, sier hun.

Blant annet fortalte nasjonalparkforvalteren om sporløs ferdsel, «Birdlife» tok deltagerne med på fuglelytting, og «Frankmotunet» og «Medvandrerne» fortalte om sine perspektiver. Begge har naturen som hovedarena innenfor rusbehandling. Det var workshoper og

«Vi trenger å finne tilbake til noe vi har mistet. Og naturen har svarene.»



FINNER ROEN: Når Sigrid er i naturen, finner hun alltid roen. Det viktigste er at vi får naturen inn i hverdagen vår, og bruker den forebyggende, mener hun.

«Det finnes så mange måter å sette spor på. Naturen setter spor i oss, men ikke minst setter vi spor i hverandre.»

foredrag om alt fra fiske og psykisk helse til det samiske naturperspektivet.

– Nå i friluftslivets år er det naturlig å samarbeide på tvers av friluftslivet og sosial- og helseaktørene. Og få med frivilligheten på laget, mener Sigrid.

EN SKOG AV MULIGHETER

Sigrids engasjement smitter. Det har spredd seg hele veien opp til Finnmark. Til høsten skal hun begynne på folkehøgskole i Alta, hvor hun har vært med på å ta initiativ til et nytt samlingsbasert tilbud innenfor friluftsliv. Hun gleder seg like mye som om hun skulle vært ung igjen.

– Nå er jeg faktisk den yngste eleven i klassen, så det er kanskje ikke så rart, ler hun.

– Dette er neste skritt for meg på min natur-reise. Jeg får med meg mange gode verktøy, og får utforske

det Finnmark har å by på sammen med andre. Det er bokstavelig talt en skog av muligheter!

Vi kan alle finne vår mening i naturen. Det er svaret for ungdommen som sliter med klimaangst, mener hun.

– Hva med å ta naturvern tydeligere inn i skolen og det psykiske helsetilbudet? Det er en vinn-vinn-situasjon, sier hun.

Nylig var datteren Marit og «FIRE» med på å rydde plast sammen med 200 frivillige fra lag og organisasjoner i en felles, storstilt strandryddedugnad. Noe som bidrar til både fellesskapsfølelse og bevisstgjøring rundt dagens miljøutfordringer.

– Når du har vært ute og ryddet plast fra strendene en dag, hvor mye tenker du på det du ikke klarer? Det er helse i hvert sekund. Og hvem som helst kan gjøre det! •

UTENDØRSTERAPI OG FORSKNING

Det har blitt forsket mye på naturen som terapeut, blant annet ved Sørlandet sykehus. Naturen viser seg å ha en rekke helsefremmende egenskaper som stressreduksjon, bedre søvnkvalitet og oppmerksomhet. **Les mer om forskningen på:** nfut.no



BLI INSPIRERT! Made by Me er et nytt trendmagasin for alle som elsker håndarbeid. Få 100 sider med kreative ideer, redesign fra arkivet og eksklusive oppskrifter fra bl.a. Helene Moo, RunaStrikk og PetiteKnit.

2025

STRIKK & INSPIRASJON

Made by Me

NYHET • NYHET • NYHET

32
oppskrifter



I SALG
NÅ!

RUNASTRIKK
HELENE MOO
PETITEKNIT

Bestill på sms! SEND **MADE25 TIL 2205**

Kr. 149,- + 49,- i porto blir trukket direkte via din telefonregning og utgjør alle kostnadene ved bestilling.

... / ... / ... for ...

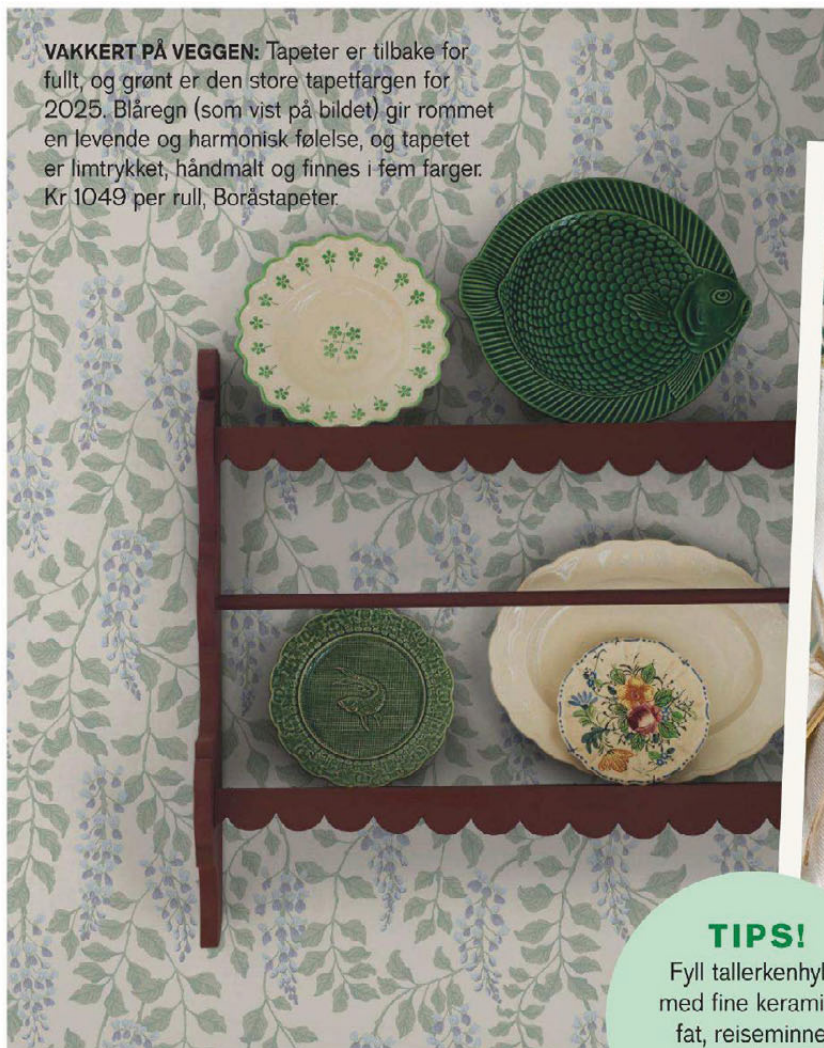
Lett fornyelse

Drømmer du om å gi kjøkkenet ditt et lite løft? Små grep kan du gjøre stor forskjell. Se bare her!

TEKST: Vibeke Stiansen FOTO: Produsentene

GRØNN HARMONI: Har du et kjøkken fra Ikea, kan frontene enkelt byttes ut for et helt nytt stiluttrykk. Her vises nyheten Axstad, en kjøkkenfront med landlig sjarm og 25 års garanti, 60 x 120 cm, kr 1355, Ikea.

VAKKERT PÅ VEGGEN: Tapeter er tilbake for fullt, og grønt er den store tapetfargen for 2025. Blåregn (som vist på bildet) gir rommet en levende og harmonisk følelse, og tapetet er limtrykket, håndmalt og finnes i fem farger. Kr 1049 per rull, Boråstapeter.



NYTT TIL BORDET: Bordbrikke i gull, kr 14,90, Verona tallerken, Ø 28 cm, kr 79,90, og Ø 22,5 cm, kr 59,90, Elsaform duk i bomull, kr 199, og gullbestikk, kr 249/16 deler, alt fra Rusta.



TIPS!

Fyll tallerkenhylla med fine keramikfat, reiseminner, loppisfunn eller kjært arveservice.

Er kjøkkenet ditt modent for en liten fornyelse, er det flere grep du kan ta. Det er ikke alltid så mye som skal til. **Her er gode tips:**

• **Tapetser vegg:** Enten du tapetserer hele rommet, eller bare en vegg, vil det ha stor effekt.

• **Bytt ut fronter og håndtak:** Har du et kjøkken med Ikea-stammer, er det en enkel sak å bytte ut frontene om du har behov for det. Et mindre, men effektfullt grep er å bytte ut håndtak og knotter på skuffer og skap.

• **Mal vegg, tak eller møbler:** Gamle møbler, som bord, stoler, hyller eller kjøkkenfronter, kan bli som nye med noen malingsstrøk. Eventuelt kan du male vegg og/eller tak for et helt nytt uttrykk.

• **Skift ut taklampen:** God belysning er viktig, og lampen må gjerne være pen å se på.

• **Nye tekstiler:** Invester i noen nye tekstiler som duk, håndklær eller gardiner. Eller kanskje en fin rye til gulvet?

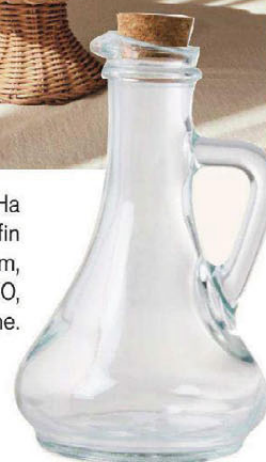
• **Nytt spisebord:** Et rundt spisebord er sosialt og hyggelig å sitte rundt, og du slipper å dulte borti hjørnene. Nytt er vel og bra, men det er også mye fint å finne brukt.

• **Kjøkkenutstyr:** Det som er hyppig i bruk, bør ha sin faste plass – helst lett tilgjengelig. Og kanskje er det på tide å bytte ut noen gamle sleiver eller investere i en ny vannkoker eller brødrister?

FRØDIG FRUKTFAT: Emmy kurv i rotting med stett, Ø 26 x h 21 cm, kr 305, fra Broste Copenhagen, er like fin på spisebordet som på kjøkkenbenken.



HELL OVER: Ha olivenoljen i en fin glassflaske, h 15,8 cm, 280 ml, kr 23,50, Søstre Grene.



SMART GREP: Ved å bytte ut håndtak eller knotter på skuffer og skap, kan innredningen få et helt nytt uttrykk. Her Mini Twine i messing, kr 249, Superfront. Finnes også i krom, kobber og svart.



SOSIAL FORM: Rundt spisebord fra &Home med solid sokkel, i FSC-sertifisert MDF, Ø 110 x h 76 cm, kr 3499, Ellos.

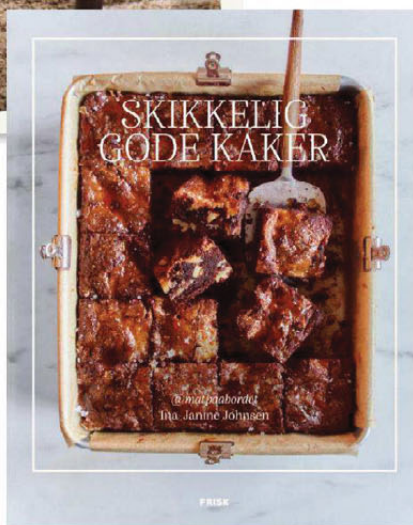
TIPS!

Et rundt bord med søylefot stjeler mindre av rommet og er sosialt å sitte rundt.

KRYDDER PÅ BENKEN: Med disse salt- og pepperkvernene i oljet akasietre krydrer du enkelt maten, samtidig som du får noe lekkert på benken. H 21 cm, kr 829, Bloomingville.



HVERDAGSLUKSUS: Tilfør frokosten et hint av luksus, som ristet brød eller loff. Brødristeren Attentiv leser av brødets overflatetemperatur, og ristingen avsluttes når brødet har fått ønsket farge. Kr 999, Russel Hobbs.



SØTE FRISTELSER: Skikkelig gode kaker heter den nye kokeboken fra Ina-Janine Johnsen, matpaabordet.no, hvor hun har samlet 90 av sine beste kakeoppskrifter, kr 399, Ark.

FIN FJØL: Skjærebrettet Sky i FSC-sertifisert akasietre fra Dorre, 40 x 30 cm, kr 499, Ellos.



VAKRE VASER: En ny blomstervase, eller flere i gruppe, pynter opp i vinduskarmen, på kjøkkenøya eller spisebordet. Amalie vaser i glasert keramikk, kr 229/3 stk., Broste Copenhagen.

**TIPS!**

Oppbevar tørrmat i like glasskrukker med lokk for fin helhet og et ryddig uttrykk.

MOBIL HJELPER: Nissafors trillebord/sidebord, 50,5 x 30 x h 83 cm, kr 399, Ikea. Trallen tar liten plass og kan flyttes dit du trenger den.

LETT TILGJENGELIG: Sleivene fra GastroMax kommer i tre størrelser og tåler temperaturer opp til 200 grader, fra kr 35. Finnes også i hvitt, beige og grått.



FARGEFIN: Latina tekanne i 100 % steingods lyser fint opp i rommet, kr 299, Bloomingville.



TIPS!

Ha redskaper du bruker ofte lett tilgjengelig, i en krukke eller hengende på kroker.



PERSONLIG PREG: Heng opp et bilde, for eksempel med et matrelatert tema. Sardines plakat fra Desenio, fra kr 69 for 13 x 18 cm.



FRISKT PUST: Taklampen Olive i fargen mintgrønn, i metall, Ø 30 cm, kr 799, Ellos. Finnes også i beige.

ELEGANT: Smooth smørboks i glass med lokk, 10 x 7 x h 5 cm, kr 249, Jotex.



DET LILLE EKSTRA

- En vase med blomster frisker fint opp på benken, kjøkkenøya eller spisebordet.
- Har du noen vakre trefjører, samle dem i gruppe og plasser dem stående mot veggen på kjøkkenbenken.
- Et bilde eller lekker kokebok tilfører rommet personlig preg.
- Nytt servise, kopper eller glass er små ting som kan gjøre stor forskjell – og være til glede i hverdagen.

**SVING MALERKOSTEN:**

Her er vegg malt i fargen 6042 Rosa
 Pudder, bordet i 6042
 Fiol, stolene i fargene
 6051 Lys Aprikos, 5971
 Sløret Safir og 6053
 Pistasje, alle fra Butinox.
 Et relativt enkelt grep
 som vil gjøre stor
 forskjell.



STILRENT: Angle glass med
 fasettslippte kanter, Ø 6 x
 h 10 cm, 20 cl, kr 419/4
 stykk, Hay. Kan vaskes i
 oppvaskmaskin.

BLOMSTER TIL BORDET:

Heklede dekkebrikker
 i FSC-sertifisert papir,
 Ø 38 cm, kr 129 per
 stykk, Kremmerhuset.



SJARMERENDE SKJERMING:
 Lovisa kafégardin i lin og bomull
 med diskret blonde nederst, 75 x
 250 cm, kr 399, Jotex.



Knall i korall

Ha strikkepinnene klare for denne skjønnheten
av en sommergenser.

DESIGN: Siân Brown FOTO: Immediate Media OVERSATT AV: Linda Marveng

STRUKTURSTRIKKET GENSER

Størrelser: XS/S (M) L (XL) 2XL (3XL)
4XL (5XL)

Plaggets mål:

Overvidde: 100 (110,5) 121,5 (132) 145
(156) 165 (175,5) cm

Lengde: 52 (53) 54 (55) 56 (57) 58 (59) cm

Ermelengde: 46 (46) 46 (46) 46 (46) 46
(46) cm

Garn: Grace fra Stylecraft Yarns (85 %
akryl, 10 % mohair, 5 % ull, 100 g, 295 m)

Garnmengde: Hibiscus 2151: 400 (400)
500 (500) 600 (600) 700 (700) g

Garnalternativ: Hobbii Fluffy Day (100 %
akryl, 100 g, 285 m) i rust 18 eller Drops Air
(65 % alpaka, 28 % polyamid, 7 % ull, 50
g, 150 m) i oransje mix 13.

Veil. pinner: Nr. 4, 4½ og 5

Strikkefasthet: 18 m og 24 p i glattstrikk
på p nr. 5 = 10 x 10 cm 1 mønster rapp over
13 m = 6,5 cm

Fremgangsmåte: Forstykket, bakstykket
og ermene strikkes frem og tilbake,
nedenfra og opp, i hullstrikk med bobler
som beskrevet. Delene sys sammen, og
halskanten strikkes.

Strikkehjelp: Opplysninger om Stylecraft-
garnet finner du på stylecraft-yarns.co.uk, Hobbii-garnet på hobbii.no, Drops-
garnet på garnstudio.no

Boble: [1 r, 1 vr, 1 r, 1 vr, 1 r] alle inn i neste m,
snu, 5 r, snu, str 5 vr sm for komplett boble.

BAKSTYKKET

Legg opp 98 (110) 122 (134) 146
(158) 166 (174) m på p nr. 4,5. Str vr-
bord slik:

1 p (retten): 2 r, [2 vr, 2 r] ut p.

2. p (vrangen): 2 vr, [2 r, 2 vr] ut p.

Str ytterligere 8 p og øk 3 (2) 1 (0) 1
(0) 0 (3) m jevnt fordelt på siste p =
101 (112) 123 (134) 147 (158) 166
(177) m. Bytt til p nr. 5.

NB: M-tallet endrer seg når du str i
mønster. Tell antall m etter partallspin-
ner. Str i mønster slik:

1. p: 5 (4) 3 (2) 2 (1) 5 (4) r, [2 r,
boble, 2 r, kast, 1 r, kast, 5 r, 2 r sm] 7
(8) 9 (10) 11 (12) 12 (13) ggr, 5 (4) 3
(2) 2 (1) 5 (4) r.

2., 4., 6., 8. og 10. p: 5 (4) 3 (2) 2 (1)
5 (4) vr, [2 vr sm, 12 vr] 7 (8) 9 (10)
11 (12) 12 (13) ggr, 5 (4) 3 (2) 2 (1) 5
(4) vr.

3. p: 5 (4) 3 (2) 2 (1) 5 (4) r, [6 r, kast,
1 r, kast, 4 r, 2 r sm] 7 (8) 9 (10) 11
(12) 12 (13) ggr, 5 (4) 3 (2) 2 (1) 5
(4) r.

5. p: 5 (4) 3 (2) 2 (1) 5 (4) r, [7 r, kast,
1 r, kast, 3 r, 2 r sm] 7 (8) 9 (10) 11
(12) 12 (13) ggr, 5 (4) 3 (2) 2 (1) 5
(4) r.

7. p: 5 (4) 3 (2) 2 (1) 5 (4) r, [8 r, kast,
1 r, kast, 2 r, 2 r sm] 7 (8) 9 (10) 11
(12) 12 (13) ggr, 5 (4) 3 (2) 2 (1) 5
(4) r.

9. p: 5 (4) 3 (2) 2 (1) 5 (4) r, [9 r, kast,
1 r, kast, 1 r, 2 r sm] 7 (8) 9 (10) 11
(12) 12 (13) ggr, 5 (4) 3 (2) 2 (1) 5
(4) r.

11. p: 5 (4) 3 (2) 2 (1) 5 (4) r, [ta 1 m
løs av, 1 r, trekk den løse m over, 5 r,
kast, 1 r, kast, 2 r, boble, 2 r] 7 (8) 9
(10) 11 (12) 12 (13) ggr, 5 (4) 3 (2) 2
(1) 5 (4) r.

12., 14., 16. og 18. p: 5 (4) 3 (2) 2 (1)
5 (4) vr, [12 vr, 2 vridd vr sm] 7 (8) 9
(10) 11 (12) 12 (13) ggr, 5 (4) 3 (2) 2
(1) 5 (4) vr.

13. p: 5 (4) 3 (2) 2 (1) 5 (4) r, [ta 1 m
løs av, 1 r, trekk den løse m over, 4 r,
kast, 1 r, kast, 2 r, boble, 3 r] 7 (8) 9
(10) 11 (12) 12 (13) ggr, 5 (4) 3 (2) 2
(1) 5 (4) r.

15. p: 5 (4) 3 (2) 2 (1) 5 (4) r, [ta 1 m
løs av, 1 r, trekk den løse m over, 3 r,
kast, 1 r, kast, 2 r, boble, 4 r] 7 (8) 9
(10) 11 (12) 12 (13) ggr, 5 (4) 3 (2) 2
(1) 5 (4) r.

17. p: 5 (4) 3 (2) 2 (1) 5 (4) r, [ta 1 m
løs av, 1 r, trekk den løse m over, 2 r,
kast, 1 r, kast, 2 r, boble, 5 r] 7 (8) 9
(10) 11 (12) 12 (13) ggr, 5 (4) 3 (2) 2
(1) 5 (4) r.

19. p: 5 (4) 3 (2) 2 (1) 5 (4) r, [ta 1 m
løs av, 1 r, trekk den løse m over, 1 r,
kast, 1 r, kast, 2 r, boble, 6 r] 7 (8) 9
(10) 11 (12) 12 (13) ggr, 5 (4) 3 (2) 2
(1) 5 (4) r.

20. p: 5 (4) 3 (2) 2 (1) 5 (4) vr, [12 vr,
2 vridd vr sm] 7 (8) 9 (10) 11 (12) 12
(13) ggr, 5 (4) 3 (2) 2 (1) 5 (4) vr.

Disse 20 p viser mønsteret og gjentas.
Str rett opp til arb måler 48 (49) 50
(51) 52 (53) 54 (55) cm fra opplegget,
avslutt på vrangen.

Skuldre: Fell av 6 (7) 8 (9) 10 (11) 12
(13) m på beg av de neste 10 p. Sett de
resterende 41 (42) 43 (44) 47 (48) 46
(47) m på en holder.

FORSTYKKET

Strikk som bakstykket.

ERMER

Legg opp 34 (34) 38 (38) 42 (42) 46
(46) m på p nr. 4 og str vr-bord slik:

1. p (retten): 2 r, [2 vr, 2 r] ut p.

2. p (vrangen): 2 vr, [2 r, 2 vr] ut p.

Strikk ytterligere 7 p.

Øk p: 1 (1) 2 (2) 2 (2) 3 (3) r, [øk 1
mellom m, str 1 m i vr-bord] 32 (32)
34 (34) 37 (37) 39 (39) ggr, øk 1, str 1
(1) 2 (2) 3 (3) 4 (4) m i vr-bord = 67
(67) 73 (73) 80 (80) 86 (86) m.



Bytt til p nr. 5. Strikk i mønster slik:

1. p: 1 (1) 4 (4) 1 (1) 4 (4) r, [2 r, boble, 2 r, kast, 1 r, kast, 5 r, 2 r sm] 5 (5) 5 (5) 6 (6) 6 (6) ggr, 1 (1) 4 (4) 1 (1) 4 (4) r.

2. og 4. p: 1 (1) 4 (4) 1 (1) 4 (4) vr, [2 vr sm, 12 vr] 5 (5) 5 (5) 6 (6) 6 (6) ggr, 1 (1) 4 (4) 1 (1) 4 (4) vr.

3. p: 1 (1) 4 (4) 1 (1) 4 (4) r, (6 r, kast, 1 r, kast, 4 r, 2 r sm] 5 (5) 5 (5) 6 (6) 6 (6) ggr, 1 (1) 4 (4) 1 (1) 4 (4) r.

5. p: 1 (1) 4 (4) 1 (1) 4 (4) r, [7 r, kast, 1 r, kast, 3 r, 2 r sm] 5 (5) 5 (5) 6 (6) 6 (6) ggr, 1 (1) 4 (4) 1 (1) 4 (4) r.

6. p: 1 (1) 4 (4) 1 (1) 4 (4) vr, [2 vr sm, 12 vr] 5 (5) 5 (5) 6 (6) 6 (6) ggr, 1 (1) 4 (4) 1 (1) 4 (4) vr.

Disse 6 p viser mønsteret som er str i samme 20 p mønster som på bak- og forstykket. Forts i mønster og øk slik:

Neste p (retten): 1 r, øk1, 0 (0) 3 (3) 0 (0) 3 (3) r, str i mønster til siste 1 (1) 4 (4) 1 (1) 4 (4) m, 0 (0) 3 (3) 0 (0) 3 (3) r, øk1, 1 r = 2 m økt.

Str nye m i glattstr, øk som vist på hver 14. p 6 ggr = 81 (81) 87 (87) 94 (94) 100 (100) m.

Str rett opp til ermet måler 46 cm fra opplegget, avslutt på vrangen. Fell av.

HALSKANT

Sy sm høyre skuldersøm. Fra retten, med p nr. 4, str r og samtidig fell 0 (1) 0 (1) 0 (1) 1 (0) av de 41 (42) 43 (44)

47 (48) 46 (47) m fra holderen foran, str r og samtidig fell 0 (1) 0 (1) 0 (1) 1 (0) m av de 41 (42) 43 (44) 47 (48) 46 (47) m fra holderen bak = 82 (82) 86 (86) 94 (94) 90 (94) m.

Strikk i vr-bord slik:

1. p: 2 vr, [2 r, 2 vr] ut p.

2. p: 2 r, [2 vr, 2 r] ut p.

Str 7 p til i vr-bord. Fell av i vr-bord.

MONTERING

Sy sm venstre skuldersøm og halskant. Sy i ermer. Sy sm side- og ernesømmer. Spenn opp etter mål ifølge vaskeinstruksjonene på magebindet til garnet.



Mykt & mønstret

Både garnet og fargekontrastene er myke i denne enkle, men fine rundstrikkede genseren.

DESIGN OG FOTO: Permin

REYKJAVIK GENSER

Størrelser: XS (S) M (L) XL

Passer brystmål: 75 (85) 95 (105)

115 cm

Plaggets mål:

Overvidde: 88 (92) 105 (114) 122 cm

Hel lengde til skulder: ca. 59 (61) 62 (63) 64 cm

Ermelengde fra halskant: 65 (65) 66 (67) 67 cm

Garn: Sally by Permin (58 % superfine alpakka, 10 % merinoull og 32 % bomull, 50 g = ca 175 m)

Garnmengde/farger:

Babyblå (nr. 882201): 5 (5) 6 (6) 6 nøster

Flamingo (nr. 882203): 2 (2) 2 (2) 2 nøster

Veil. pinner: Rundp nr. 3½ og 4 (40, 60 og 80 cm), strømpep nr. 3½ og 4

Strikkefasthet: 19 m x 28 p = 10 x 10 cm glattstrikk på p nr. 4

Fremgangsmåte: Arb strikkes rundt i glattstrikk, nedenfra og opp til ermeåpningene. Der settes bol og ermer inn på samme p, og bærestykket strikkes videre rundt i mønster med fellinger etter diagr. Til slutt strikkes halskant.

Strikkehjelp: Opplysninger om garn og forhandlere: norge@permin.dk

Teknikker

ØkH: Økning mot høyre, før maskemarkør (M). Stikk venstre p inn bakfra under tråden mellom m og strikk den r.

ØkV: Økning mot venstre, etter maskemarkør (M). Stikk venstre p inn forfra under tråden mellom m og strikk den vridd r.

Vendemaske (vende-m): Etter vending løftes første m tilbake på høyre p med tråden mot deg, dra tråden ned over p slik at det dannes 2 m på p. Disse strikkes siden sm til 1 m på neste p.



BOLEN

Legg opp 160 (168) 192 (208) 224 m med Babyblå på rundp nr. 3½ og strikk rundt i 12 cm vrbord (1 r, 1 vr). Bytt til rundp nr. 4 og glattstrikk, samtidig som det økes 8 m jevnt fordelt på 1. omg = 168 (176) 200 (216) 232 m. Sett en maskemarkør (M) i beg og etter 84 (88) 98 (108) 116 m. Strikk til arb måler 27 (28) 28 (28) 28 cm. Nå beg mønsteret. Strikk de første 8 omg av diagr (se rapporten liten rute i diagr). På neste omg felles det til ermehull 4 (4) 5 (6) 6 m på hver side av M = 76 (80) 90 (96) 104 m på hver side. La arb hvile.

ERMENE

Legg opp 44 (48) 52 (56) 56 m med Babyblå på strømpep nr. 3½, og strikk rundt 8 cm i vrbord (1 r, 1 vr). Bytt til strømpep nr. 4 og glattstrikk. Sett en M i beg og øk 2 m på hver 8. (7.) 6. (5.) 4. omg slik: M, 1 r, økV,

strikk til 1 m før M, 1 økH, 1 r. Øk totalt 10 (12) 14 (16) 20 ggr = 64 (72) 80 (88) 96 m.

Når ermet måler 12 cm, strikkes de siste 17 omg i diagr som gjentas omg rundt (diagr kommer ikke til å gå jevnt opp på omg). Beregn hvor i rapporten det beg, så mønsteret beg og slutter likt.

Fortsett deretter i Babyblå til ermet måler 42 cm (eller 3 cm før det felles til ermehull). Nå strikkes de første 8 omg av diagr. På neste omg felles det til ermehull 4 (4) 5 (6) 6 m på hver side av M = 56 (64) 70 (76) 84 m. La ermet hvile og strikk det andre ermet likt.

BÆRESTYKKET

Nå settes alle delene inn på samme rundp, og neste omg strikkes med Babyblå slik: ryggens 76 (80) 90 (96) 104 m, venstre erme 56 (64) 70 (76) 84 m, forstykket 76 (80) 90 (96) 104 m og høyre erme 56 (64) 70 (76) 84 m =

totalt 264 (288) 320 (344) 368 m.
Fortsett i mønster etter diagr og fell
samtidig i ensfargede omg (se plasse-
ring i diagr):

Felling 1: 0 (0) 8 (8) 8 m jevnt fordelt
på første omg = 264 (288) 312 (336)
360 m.

Felling 2: *9 (10) 11 (12) 13 r, 2 r
sm*, gjenta fra *-* omg rundt = 240
(264) 288 (312) 336 m.

Felling 3: på denne omg felles 48 m
slik:

XS: *3 r, 2 r sm* ut omg

S: skiftevis *4 r, 2 r sm* og *3 r, 2 r
sm* ut omg

M: *4 r, 2 r sm* ut omg

L: skiftevis *5 r, 2 r sm* og *4 r, 2 r
sm* ut omg

XL: *5 r, 2 r sm* ut omg
= 192 (216) 240 (264) 288 m. Fortsett
i mønster.

Felling 4: *6 (7) 8 (9) 10 r, 2 r sm*,
gjenta fra *-* omg rundt = 168 (192)
216 (240) 264 m.

Felling 5: *5 (6) 7 (8) 9 r, 2 r sm*,
gjenta fra *-* omg rundt = 144 (168)
192 (216) 240 m.

Felling 6: *4 (5) 6 (7) 8 r, 2 r sm*,
gjenta fra *-* omg rundt = 120 (144)
168 (192) 216 m. Fortsett i mønster
til diagr er ferdig. Strikk 1 omg med
Babyblå.

Felling 7 (ikke i diagr): *8 (4) 4 (2) 1
r, 2 r sm*, gjenta fra *-* omg rundt =
108 (120) 140 (144) 144 m.

Strikk 0 (1) 2 (2) 3 omg, og strikk fel-
ling 8 på siste omg:

Felling 8: *0 (8) 5 (4) 4 r, 2 r sm*,
gjenta fra *-* omg rundt = 108 (108)
120 (120) 120 m.

Strikk 0 (0) 1 (3) 4 omg.

HALSUTRINGNING:

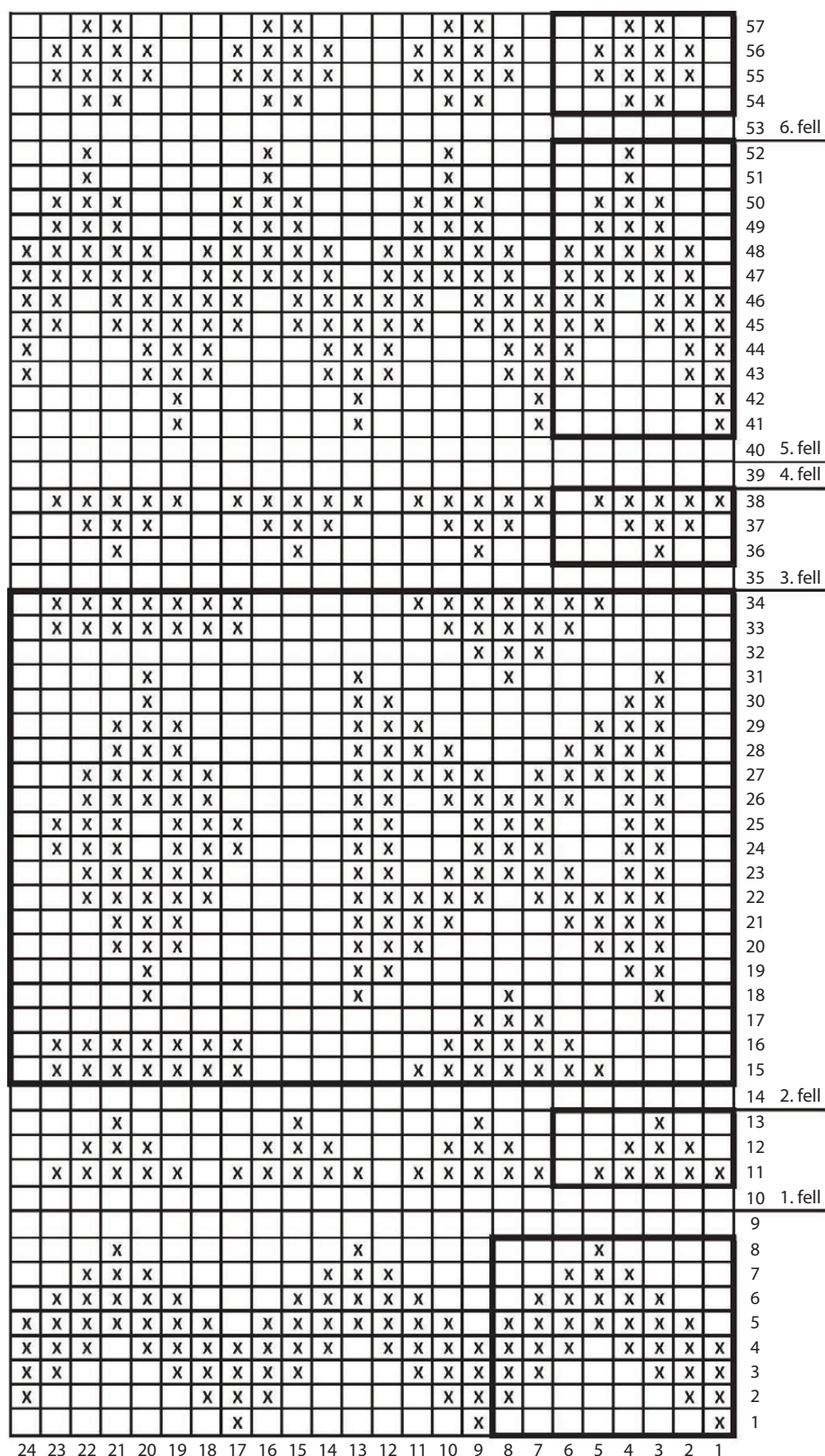
Markér de midterste 30 (30) 36 (36)
36 m på forstykket uten å strikke omg.
Strikk bort til M, snu, strikk en vende-
m, strikk vr bort til den andre M, *snu,
strikk en vende-m, og strikk bort til 3
m før siste vend-m*, gjenta fra *-* til
det er strikket 5 vendinger i hver side.
Bytt til rundp nr. 3½ og strikk rundt
i vrbord (1 r, 1 vr), samtidig som det
strikkes vende-m som 1 m, strikk til
vrborden måler 10 cm (1 r, 1 vr), fell
løst av i r.

MONTERING

Sy ermehullene sm. Brett halskanten
dobbelt mot vrangen og sy til. Fest
tråder. Damp arb lett eller skyll det i
kaldt vann og la det tørke flatt.

MØNSTERTIPS!

Strikker du strammere i flerfarget møn-
ster enn i ensfarget, gå da opp en ½
pinnestørrelse når du strikker mønster.



☐ Babyblå

☒ Flamingo

Novelle



Vendepunktet

Det siste året har vært en skikkelig krise for oss. Selv de minste små detaljer blåser lett opp til store konflikter. Og da Elise brått spør om vi ikke likegodt skal skilles, er det som om alt fryser til is.

NOVELLE AV: Lars P. Mellebye ILLUSTRERT AV: Ragna Lise Vikre



Jeg følger henne med øynene der hun dukker opp i kjøkkendøren og fortsetter forbi spisebordet hvor jeg sitter og videre til sofaen foran TV-n. Det ser ut til at det er en av de mange TV-seriene hennes som skal redde meg i kveld også. Og velger hun å se flere episoder, slik hun gjerne gjør, kan jeg få en riktig så fredelig kveld.

Elise er høy og slank, nesen mager. Håret er mørkt og kortklippet, nesen en anelse skjev. Elise er vakker på sitt helt særegne vis. Men det var latteren hennes som

mange fine turneringer. Men til min bekymring slår Elise av TV-n etter bare en halv times tid og begynner å lese i avisen i stedet. Det er et faresignal.

Skal vi skille oss? Jeg ser brått opp fra mobilen, stirrer på henne der hun sitter makelig til i sofaen med beina i yogastilling, håret oppsatt i en liten, men kledelig såte. T-skjorten hun har på seg er vid og altfor stor. En t-skjorte som muligens har vært min en gang i

«I ni år har vi vært gift, og vi holder ut med hverandre fordi vi stort sett holder oss i hver vår skyttergrav.»

fikk meg til å falle for henne i sin tid. Latteren og de kjappe, morsomme replikkene hennes som hun alltid lo av selv. Men nå ler hun hverken av meg eller seg selv lenger.

I ni år har vi vært gift, og vi holder ut med hverandre fordi vi stort sett holder oss i hver vår skyttergrav. Men så fort en av oss beveger oss opp, ender det i trefninger. Men jeg elsker Elise. Det er bare så umulig å trenge gjennom lenger. Når hun er reist på jobb og jeg jobber hjemmefra, fungerer alt utmerket. Da planlegger jeg hvordan jeg skal få fortalt henne at jeg fremdeles elsker henne. Så snart hun kommer hjem skal hun virkelig få kjenne og føle det, for hun betyr enda alt for meg. Men når hun dukker opp i døren viser det seg å være helt umulig. I stedet snakker vi krig. Stille krig.

Nå har hun heldigvis sluppet taket i spørsmålet om melonen, og jeg rigger meg godt til med mobilen ved spisebordet. Der fordyper jeg meg i yatzy-appen. Ser frem til en lang kveld med

tiden, kanskje til og med en av mine favorittskjorter.

– Eh ... hva sa du? stotrer jeg.

– Hør, i denne artikkelen skriver Melissa Melbourne ...

– Hva kalte du henne?

– Hun er en kjent psykolog og samlivsekspert, det står om henne her i avisen i dag. Hun kommer til byen neste uke og vil holde et kurs for par. Hun skriver at når man har vært sammen noen år, sånn som oss, slutter man gjerne å prate sammen. I stedet bare antar man at partneren skjønner det man tenker på.

– Og man trenger å være en samlivsekspert for å fastslå det?

– Ikke vær spydig! Hør på eksempelet hennes: En av hennes mannlige klienter trodde at ektefellen hans hatet humoren hans fordi hun ofte dultet ham i siden eller sendte ham skarpe blikk i sosiale sammenhenger. Altså i situasjoner hvor han gjerne

sprudlet og likte å slå om seg med vitser og morsomheter.

– Stakkars mann, der får han nok smake på kjevla når de kommer hjem.

– Kan du ikke høre! Dette er spennende.

– Henter bare litt is i fryseren, skal du ha? Jeg skynder meg ut på kjøkkenet, men er straks tilbake og setter boksen med is på spisebordet.

– Etter hvert begynte denne fyren å legge bånd på seg selv når de var sammen med andre. Trodde at hun hatet at han sprudlet sånn i sosiale sammenhenger. I stedet ble han stadig oftere bare sittende der, litt stiv og innesluttet. Mens hun bare ble enda surere, og han forsto ingenting. Og når de kom hjem endte kveldene ofte i katastrofe.

– Jeg tror jeg dør av spenning. Og så endte det med at hun tok livet av ham? Jeg stikker kniven med stor kraft ned i den harde isen. Kjøleskapet er altfor kaldt, jeg har sagt ifra mange ganger. Men hun hører ikke på meg heller. – Skal du også ha is, forresten?

Elise har ikke gitt opp historien enda.

– Nei, ingen tok livet av hverandre. Men et par år senere skilte de seg. Og først da skjønnte han at hun hadde elsket humoren hans. Og hun hadde elsket at han var en humørspreder når de var sammen med venner. Når hun hadde dultet i ham, var det bare for å signalisere at hun ikke ville at han skulle avsløre private ting, slik han lett kunne komme til å gjøre. Han

Elise roper ute fra kjøkkenet.
– Den melonen jeg kjøpte, hvorfor har du ikke gjort noe med den? Er det meningen at den bare skal ligge her til den råtner?

Jeg ser opp fra mobilen og trekker pusten. Her gjelder det å tenke fort, Et slikt spørsmål kan utlede i alle retninger, fra ingenting til stor konflikt. Jeg velger taushet, og det viser seg raskt at det er en god strategi. Vi prater ikke sammen lenger, og som forventet blir spørsmålet glemt i neste øyeblikk.

hadde jo likt å spøke om alt og alle.

Jeg bryter opp isen og putter den i to skåler. Elise får den ene, og det enten hun vil eller ikke.

– Og nå vil du skilles slik at vi endelig skal få hvite hvem vi er for hverandre?

Hun nikker teatralisk idet hun bøyer seg frem og tar en grådig skje av den raskt smeltende isen.

– Hva om vi gjør det litt enklere. Vi skriver opp alt vi liker og ikke liker med hverandre på en lapp. Og så sammenligner vi etterpå?

Hun begynner å le.

– Vil du være med på det da?

– Egentlig ikke, men det høres bedre ut enn å måtte skille seg. Og ja, kanskje litt morsomt, siden du spør.

Muligens, vi får se.

Elise reiser seg fra sofaen og finner frem et papir og to penner.

– Jeg mente ikke akkurat nå.

– Du skal utsette alt mulig. Det er i hvert fall én ting jeg misliker med deg. Og det får du muntlig, her og nå. Elise sier det nokså snurt.

– Men det visste jeg fra før, så det gjelder ikke.

– Og så skal du kverulere over alt mulig, fortsetter hun.

Jeg løfter hendene av-
vergende i været.

– Og for din del klager du over absolutt alt. Alt er galt med meg, sånn kjennes det ut. Ingenting er godt nok for deg. Hadde du fått muligheten til å bygge meg opp igjen helt fra grunnen, hadde du grepet

sjansen med en gang.

Elise legger armene i kors.

– Det er bare så sykt dårlig sagt.

Jeg skyver den halvspiste isen demonstrativt vekk.

– Det er du som vil krangle og pukke på alt, se på deg selv nå. To setninger fra meg, og vi er i full gang. Kanskje derfor jeg bare heller jatter med og holder munn.

Hun reiser seg sakte, kommer bort og stryker meg lett over armen. – Det var ikke sånn jeg mente det. Trekk pusten dypt, så gjør jeg det samme.

– Greit, jeg er ikke så sur som du tror. Når er det kurset til hun der eksperten begynner, så melder vi oss på.

– Mener du det?

– Begynner du nå igjen, sier jeg, men hun oppfatter den spøkefulle tonen og vi begynner å le begge to.

– Men kan vi lage den listen over hva vi liker og ikke liker med hverandre likevel? Det hørtes så spennende ut.

Jeg nikker. – Men la oss ta kurset først, så unngår vi å gjøre noe dumt.

Melissa Melbourne ble antagelig født til å være en ekteskapsrådgiver. Jeg og Elise ankommer kurset en regnfull kveld, og aldri har jeg møtt et varmere og mer forståelsesfullt menneske. Hun ser oss begge rett inn i øynene og gir oss et oppriktig smil og et fast håndtrykk.

Deretter viser hun oss til plassene våre rundt et stort, avlangt bord. Heldigvis blir jeg og Elise sittende ved siden av hverandre.

– Hun virker som en bokseseikk, hvisker jeg til Elise.

– Hva mener du?

– Uansett hvor mye man denger løs på henne ... med ord, altså, vil det

prelle av. Hun er liksom ... litt gudeaktig.

Elise himler oppgitt med øynene.

Vi er til sammen ni kursdeltagere, og på bordet foran oss er det spredt utover en hel pose Twist. Dessuten småkjeks og chilinøtter. Jeg liker alt sammen, spesielt lakrisen. Men da jeg reiser meg for å gripe en litt lenger borte, blir jeg dratt bestemt ned igjen av Elise.

Melissa Melbourne forteller kort om seg selv, og går deretter over til å fortelle hvor mye ektepar strever og sliter – som oftest litt unødige. Misforståelser oppstår mellom alle mennesker i alle

– Likewise.

– Sett i gang, sier Melissa.

Jeg blunker for å signalisere at Elise kan være den som begynner.

Hun nøler litt.

– I går parkerte jeg ute ved fortauet fordi du hadde glemt å sette inn søppeldunkene, og det var ganske vanskelig for det var så mange biler der.

– Beklager, men jeg var så opptatt på jobben. Det var nemlig så mye ...

Emma rister på hodet.

– Nei, nei, du brøt temaet allerede på andre setning.

– Jeg skjønner ikke ...

– Hold temaet, det handler om det jeg fortalte, min

«Ser du, vi er ikke så forskjellige som vi trodde.»

situasjoner. Å kommunisere godt er en øvelse som alle kan behøve trening i. Og det starter alltid med å lytte godt, forteller hun. Derfor skal vi nå begynne med en liten øvelse.

– Sett dere sammen med deres kjære om dere er par, eller med sidepersonen om dere er alene. Dette er ikke farlig, bare morsomt.

Jeg snur meg mot Elise og det kiler litt. Det er ikke så ofte vi sitter slik, tett mot hverandre. Øynene hennes er så store og mørke, det blir nesten som en åpenbaring for meg.

– Nå skal de første i hvert par si noe til den andre, hva som helst. For eksempel hva du laget til middag i går.

– Enkel oppgave, mumler jeg. – Siden det ikke var meg som laget den, altså.

– Hysj, hveser Emma.

– Og her kommer utfordringen, smiler Melissa Melbourne. – Dere skal holde på temaet uansett hva, den andre kan ikke begynne å prate om noe annet.

– Fremdeles enkelt, smiler jeg.

– Du kan aldri holde munn.

opplevelse, min parkering.

Jeg ser på henne med et mørkt blikk.

– Ok, greit da. Det må ha vært vanskelig for deg når bilene står så tett. Hadde du plass nok?

– Nesten, men jeg måtte rygge litt ut, og da kom Andersen, naboen, han som alltid er så redd for bilen sin. Jeg rygget stadig nærmere og kjente meg skikkelig nervøs.

– Det kan jeg tenke meg. En gang jeg skulle parkere i byen ...

Emma rister sakte på hodet.

– Nei, det handler ikke om deg nå, eller noe du har gjort. Hold fast ved min hendelse, min opplevelse.

– Forbasket vanskelig da.

Emma begynner å le, og jeg ler også. Og da vi ser rundt på de andre kursdeltagerne, har også flere av dem begynt å le.

Deretter forsøker vi den andre veien, og det er ganske så tilfredsstillende å se at det ikke er særlig mye lettere for henne å holde på et tema.

Melissa Melbourne tar smilende ordet.

– Å gi den du har rett

foran deg din udelte oppmerksomhet, er nesten umulig. Men man kan lett trene seg til å bli flinkere. Mye flinkere. Når du først får det til, og den andre skjønner at han eller hun har hele din oppmerksomhet, finnes det knapt noe i denne verden som er tryggere eller bedre. Det er som om å dele sitt gull med den du har som kjærest.

Jeg kikker bort på Eline og blunker. Hun smiler tilbake. Dette har utvilsomt løst på stemningen. Jeg var skeptisk, men her i kveld har vi virkelig lært noe om både oss selv og hverandre.

Da kurskvelden er over, føler jeg meg mye lettere på en måte. Jeg griper hånden til Elise, det må være første gang på lenge. Og det er nesten som om å høre sin egen stemme utenfra når jeg foreslår at vi går ut og spiser, i stedet for å gå rett hjem.

Tett inntil hverandre rusler vi gjennom regntunge gater. Store utstillingsvinduer liksom strør om seg med glitrende farger i vannspeilet på fortauet. Vi går først inn på et sted, men finner ut at det ikke er intimt nok og følger gaten videre nedover.

– Der, sier hun, og peker mot en liten restaurant.

– Tenkte på akkurat den samme, smiler jeg. – Ser du, vi er ikke så forskjellige som vi trodde.

Hun ler.

Innenfor blir vi tildelt et koselig, intimt bord og leser gjennom menyene. Først da vi legger de ned går det opp for oss at vi sitter nesten like tett ovenfor hverandre her, som på kurset hos Melissa Melbourne

Jeg ser på henne, nøler litt før jeg sier. – Den melonen ... den du fant på kjøkkenet. Hva var greia med den? Du

hørtes så sint ut da du spurte om hvorfor jeg bare hadde latt den ligge.

– Jeg kjøpte den jo til deg, vet hvor glad du er i meloner. Du gnafser jo på melonstykker konstant gjennom hele melonsesongen. Likevel rørte du ikke den jeg kjøpte til deg. Den var jo til og med

par stykker. Derfor lot jeg den nesten litt demonstrativt ligge.

Hun ler.

– Og jeg som trodde du ikke ville ha den bare fordi det var jeg som hadde kjøpt den til deg. Det såret meg faktisk litt. Øynene hennes tindrer.

«Du gnafser jo på melonstykker konstant gjennom hele melonsesongen.»

hel og slett ikke billig, skal jeg si deg.

Jeg bøyer meg litt nærmere over bordet, fremdeles med et smil.

– Jeg elsker at du kjøper melon til meg. Men denne gangen kjøpte du en hel melon, og det blir et fryktelig styr med å pakke inn resten når jeg bare skal ha et

– Jeg elsker deg, Elise, sier jeg. – Og ser du ... vi klarer faktisk fint å holde på et tema.

Nå ler hun skikkelig.

– Jeg elsker deg også, hikster hun. •



Fokus på helsen din

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



**Austad
Diagnostikk**

Hør mer eller bestill:

70 01 16 72
austaddiagnostikk.no

5 uforglemmelige FOTTURER

Få ting gir større nytelse enn å gå tur i norsk natur. Heldige oss – det finnes mange fine ruter å velge mellom. Her får du fem tips, fra tretopper i Telemark til havutsikt i Vesterålen.

TEKST: Lise Lotte Winther-Bay og Bjørn Moholdt

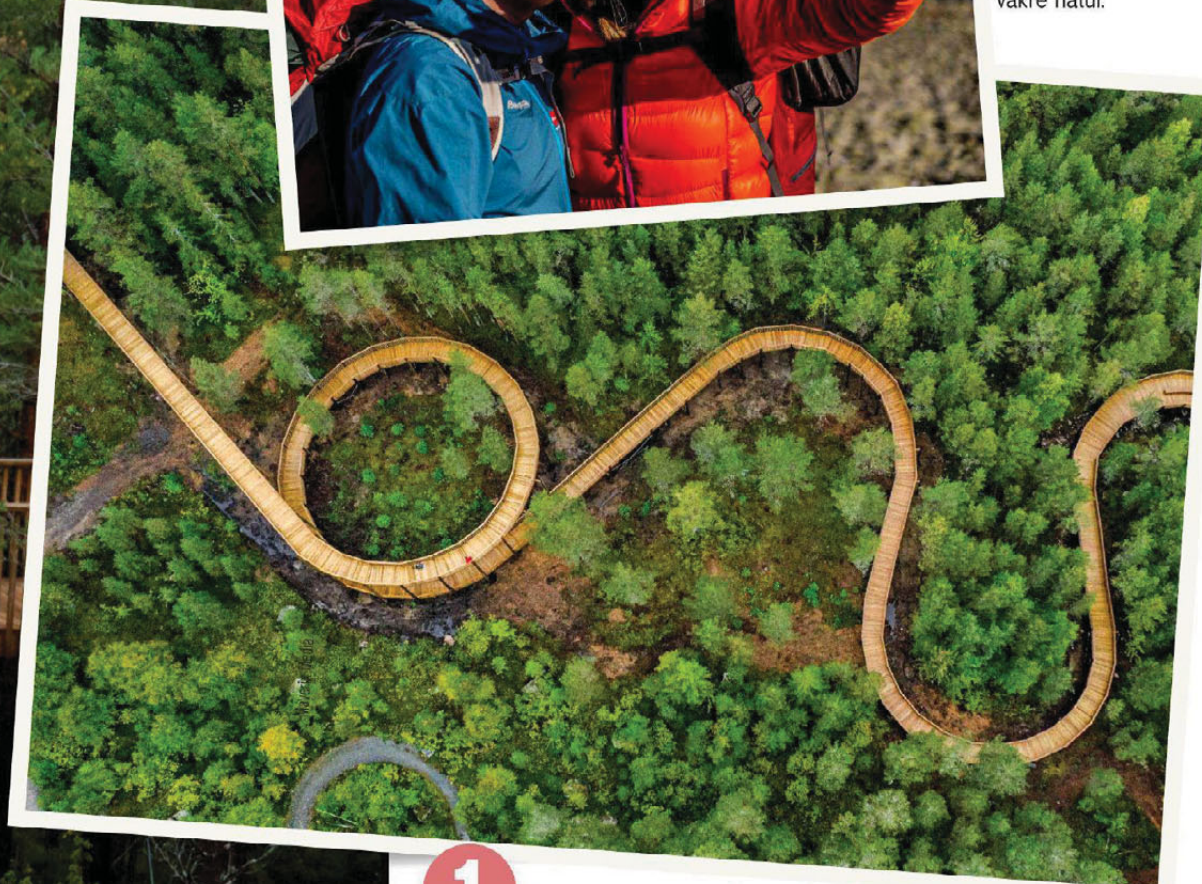
FOTO: Sygard Grytting, Alexey Topolyansky, Thomas Rasmus Skog, Maverix Media, VisitNorway, Camilla Vandvik, Fredrik Ahlsen, Ruben Soltvedt og Christian Roth Christensen.

TA MED KIKKERT!

Fra tretoppene kan du få øye på alt fra hakkespett til rådyr. På klare dager ser du langt utover Fyresdals vakre skoglandskap. Husk også – gode tursko.

UT PÅ TUR, ALDRI SUR: Så blid blir man av å glede seg over Norges vakre natur.

Thomas Rasmussen Skog



FREMKOMMELIG: Som en slange i høyden kveiler den trebygde «stien» seg. Det fine er at den også kan brukes for den som trenger hjelpemidler.

1 Eventyrstien i skogen

Det finnes en egen rytme i det å gå. Med kroppen som motor får hjernen ro. Hvis du vil gå deg til sinnsro, er Norge et paradys. Du trenger heller ikke å være en fjellgeit for å oppleve storheten. Norsk natur har et eventyrlig mangfold. La oss starte med å nevne et sted som også egner seg for deg som trenger rulle- eller gåstol, Tretoppstien i Fyresdal. I Telemarks dype skoger snor den seg gjennom naturen, luftig og tilgjengelig for alle. Denne turen handler ikke om puls, men om pust. Om å se naturen fra et litt annerledes perspektiv.

Her beveger du deg over skogbunnen. I høyde med fuglesang på en bred, solid gangvei av treverk. Den går som en slange mellom trærne. Det føles nesten som du svever over skogen. Langs turløypen er det koselige rasteplasser, tavler med informasjon om naturen og historien i området, og andre små overraskelser. Et eksempel på det sistnevnte er «Renna», en gangbro konstruert som en tømmerrenne til minne om fløtingen av tømmer i gamle Fyresdal. Det finnes også skulpturer som «Bjørnen» og «Reven», laget av stål og tre, som både store og små har glede av å klatre på. En leken pause i vandringsen.

Tretoppveien er med andre ord mer enn bare en avslappende tur. Den er – om du vil – både lærerik og engasjerende. Turen binder sammen natur, kultur og håndverk. Det er merkbart å kjenne på stolt-heten i bygden når man leser om hvordan lokale snekkere har bygget turstien for hånd – med respekt for naturen. Hver sving og hver plattform er tilpasset terrenget. Ingen trær har blitt hugget unødvendig. Og så er det stillheten. Det føles som lydene endrer seg oppe i høyden. Fuglekvitteret er enda vakrere.

PREIKESTOLEN: En kaptein på rutebåten DS «Oscar II» syntes at det lignet en «prekestol». Derav navnet. Klippen ble oppdaget av banksjef Thomas P. Randulff fra Stavanger i 1896.



LYSEFJORDEN:
Utsikten til Lysefjorden er flott også andre steder fra enn Preikestolen. Her fra Høllesli.



2 Stillheten på kanten

Det er noe helt eget med turen til Preikestolen. Et sakte skifte fra gran-skog og myr, til det siste, svimlende steget ut på den berømte klippen. Det handler også om stillhet. Selv med tusenvis av besøkende hvert år, føles det som alle holder pusten når du står der – ytterst på platået, 604 meter over Lysefjorden.

Turen opp starter rolig, men den vokser på deg. Den slynger seg gjennom et landskap som stadig åpner seg mer, som om naturen forbereder deg på det store som venter. Det er en fottur med god stigning, ja, men den har også flatere strekk hvor du får pustet ut. Du trenger ikke å være topp trent for å gå opp til Preikestolen. Med litt pågangsmot og pauser underveis klarer de fleste turen. Også eldre og turvante barn. En som er i grei form

bruker to-tre timer opp og litt mindre ned. Totalt bør du sette av fire-fem timer på den rundt åtte kilometer lange turen. Avhengig av tempo, vær og hvor lenge du ønsker å nyte utsikten på toppen.

Langs løypa finner du flere steinlagte partier og solide trapper laget av sherpaer fra Nepal. Noe som gjør det lettere og tryggere å ta seg frem. Spesielt når det har regnet. Preikestolen viser flere stemninger, alt fra å være badet i dramatisk tåke til strålende sol. Begge deler er magisk.

Start tidlig på morgnen før de store folkemengdene og se lyset vokse frem i fjorden. Eller bli igjen etter at de fleste har snudd og opplev den blå timen. Selv på Norges mest besøkte fjellformasjon finnes det en lomme for ro.

3 Åpen himmel

Det begynner rolig. Du tusler fra sjarmerende Solvær, forbi rorbuer og fiskebåtene ved kaia, og plutselig er du på fjellet. Det er noe fascinerende med hvor fort overgangen skjer. Før du vet ordet av det har du utsikt over hele Lofotens hjerte. Et steg ut av hverdagen og inn i en mer vill og gripende verden.

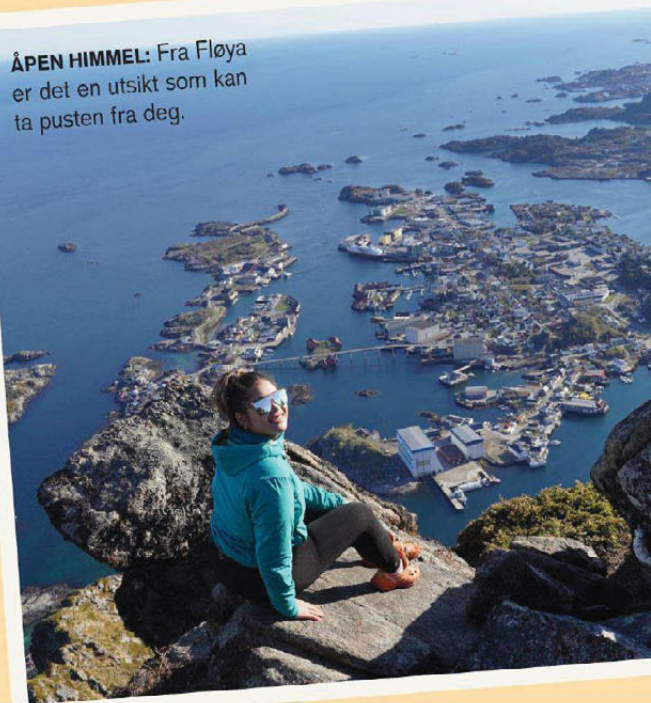
Den fire kilometer lange turen mot Fløya er en lokal favoritt, en bynær fjelltur som i snitt tar rundt to timer opp og én time ned. De første hundre meterne er ganske bratte, men steintrapper og fast underlag gjør turen overkommelig selv om du trenger gode lårmuskler. Desto lenger opp du kommer, jo mer åpner landskapet seg – lag for lag. Under deg ser plutselig Solvær ut som en liten legoby, og rundt deg ruver taggete fjell. De ser ut som de kunne ha vært tegnet for hånd.

På veien passerer du den sagnomsuste Djelveporten, en stor stein som har kilt seg fast mellom to fjellvegger. Et yndet sted å ta bilder. Noen klatrer opp på steinen. Vi puster i stedet inn den salte luften og ser utover Vestfjorden.

Turen er kort nok til å rekke før middag og stor nok til å bli husket lenge. Med litt turglede i bena vil du klare den. Her får du følelsen av å være høyt oppe – uten å gå i timevis. Fløya er ikke det høyeste fjellet i området. Det er plasseringen som gjør utsikten spesiell. Du ser ikke bare fjell og fjord, men båtene komme og gå, øyene i horisonten og skyggene som glir over vannet. På fine dager kan du også skimte fastlandet på andre siden av fjorden.

Du trenger heller ikke å gå hele veien til toppen for å få en flott opplevelse. Det finnes flere utkikkspunkter underveis.

ÅPEN HIMMEL: Fra Fløya er det en utsikt som kan ta pusten fra deg.



PANORAMAUTSIKT: Fra Fløya i Svolvær har du vid utsikt.

VELFORTJENT MAT!

Etter turen: Nyt en vel fortjent fiskesuppe på Børsen Spiseri. En sjarmerende restaurant i et gammelt pakkhus ved havnen med utsikt mot Fløya.



Christine Baglo

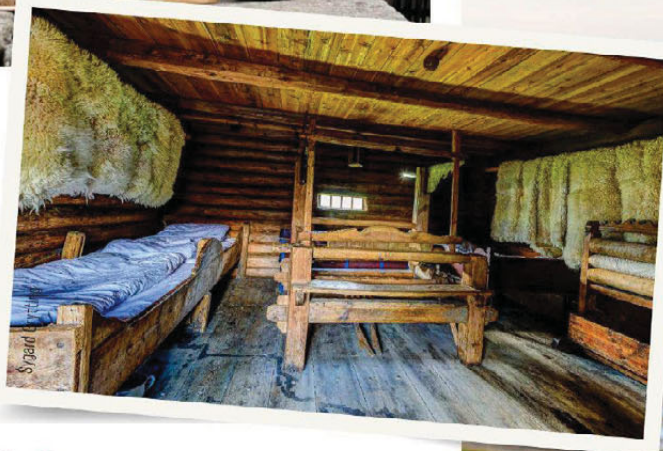
HYGGE: Å sitte på trappa utenfor en av de eldgamle bygningene på Sygard Grytting med en kaffetår er en del av pilegrimsopplevelsen.

©1 - VestNorway

FRILUFTS-MUSEUM

Se etter de gamle torghusene og steingjerdene som står langs ruta. Spor etter kystlivet i gamle dager. Livet før turismen.

SYGARD GRYTTING: Bo som en ekte pilegrim på Langloftet eller en bygning som heter Fanstugu på gården Sygard Grytting i Gudbrandsdalen. Vil du ha eget bad, kan du oppgradere til et bygg fra 1680–1860.



4 Historisk fottur

De fleste pilegrimer la ut på ferd for å søke helbredelse eller tilgivelse. I dag går de fleste av andre grunner. Noen vil lære mer historie, andre nyte naturen, eller reflektere over livet. Felles for også dagens pilegrimer er at de beskriver reisen som dypt personlig.

Over alt i Norge finner du en vei som fører tilbake til middelalderen. De fleste pilegrimer velger å gå «Gudbrandsdalsleden». Den strekker seg over 643 kilometer fra Oslo til Trondheim.

Dette var hovedveien til datidens Nidaros. Hvis du vil gå hele turen – sett av minst en måned. Men – selv en liten etappe vil fylle deg med noe eget. Som gleden over hva du passerer underveis, historiske og kulturelle landemerker, og en nærhet til naturen. Stikk innom en middelaldergård, nyt et godt måltid basert på sesongens lokale råvarer og en god prat med andre vandrere. Kanskje du også har lyst til å sove som en pilegrim? Jo da, det du tilbys er nok mer komfortabelt i dag, men du får følelsen av å tre langt tilbake i tid. Vi besøkte ærverdige Sygard Grytting, langs E 6 i Sør-Fron. Gården, som har vært i samme slekt siden 1300-tallet. I dag drives den som et historisk hotell.

Langloftet på tunet er fra før svartedauden. Det fredede bygget er Norges eneste bevarte herberge fra middelalderen. Sov som en ekte pilegrim. Du kan ta med egen sovepose, bruke gårdens store saueskinnsfeller, eller bestille oppredd seng. Pilegrimer bor også i en bygning som heter Fanstugu. Felles bad på svalgangen i middelalderherberget.

Enten du går alene eller sammen med noen, blir en pilegrimstur din egen.

SKO DEG: Godt fottøy er viktig for at turen skal bli vellykket enten du går kort eller langt.



Tegje Bekke

5 Majestetisk rute

Turen starter i et idyllisk fiskevær som gir en følelse av å ha vende tilbake i tid, Nyksund. Trehusene klamrer seg nærmest fast i fjellveggene, og bølgene slår hardt mot bryggen. Herfra går det en sti rett inn i det ville og vakre.

Dronningruta er mer enn en tur, det er en reise i landskap, historie og ikke minst – høydemeter. Ruten går som en sirkel mellom Nyksund og det lille tettstedet Stø, en 15 kilometer lang rundtur over gjennom lavland og over fjellrygger. Navnet fikk den etter at vår kjære dronning Sonja

gikk den. Hun ble så begeistret at hun kom tilbake.

Du vil forstå hvorfor. Dette er natur som kan ta pusten fra deg – og ikke bare fordi ruten er bratt. Hvis du følger stien fra Nyksund, hvor fjellet reiser seg bratt, kan du få en følelse av å gå på ryggen av verden. Det vil si: Du ser rett ned på bølgeskum, klippevegger og hvite strender – langt der nede. Så vender stien nedover mot Stø. Der kan du møte havørn, ryp og se en sel ute i vannet. På veien tilbake følger du en lavere rute langs kysten, der rullestein og

værbitt gress bærer spor etter generasjoner av kystfolk.

Turen er krevende, særlig den høye fjellturen mellom Nyksund og Stø, men hvis du er i form: Den gir en følelse av mestring og storhet som vil sitte i lenge etterpå. Det er også mulig å gå halve runden.

Mange bruker hele dagen på den rundt 15 kilometer lange rundturen, med god grunn – for du vil ønske å stoppe ofte. Mest for å ta inn stillheten, havet og all skjønnheten i landskapet. Ta med nok vann. Det er ikke tilgang til drikkevann langs ruten.

DRONNINGRUTA: Her i idylliske omgivelser i Nyksund.



OSLO

Menneskelivet

I Frognerparken i Oslo ligger Vigelandsparken, en av Norges mest besøkte attraksjoner og en av verdens mest imponerende skulpturparker. Med over 200 skulpturer i bronse, granitt og smijern, alle skapt av Gustav Vigeland (1869–1943), fanges menneskelivets mangfold gjennom kunst. Det er spesielt én skulptur som har fått en spesiell plass i folks hjerter, Sinnataggen. Det har av ukjente grunner blitt en tradisjon å røre ved guttens venstre fot, som over tid har blitt blankpolert av utallige hender. Historien bak modellen for skulpturen er ikke kjent, men det sies at en lokal gutt i Oslo sto modell for den kraftfulle posituren på 1920-tallet. Skulpturene utforsker ulike sider av livet – fra barndom og ungdom til voksenliv og alderdom.



ØRSTA

Vakre Norge

Norangsdaalen er nok et vakkert stykke Norge, en imponerende og naturskjønn dal som ligger i Ørsta kommune, mellom fjellene som omkranser Hjørundfjorden. Denne dalen er kjent for sine tupbratte fjell, frodige vegetasjon og klare, blå innsjøer. Norangsdaalen er et perfekt reisemål for deg som ønsker å oppleve den ville og vakre naturen. Den strekker seg fra fjorden og opp mot fjellene, og veien som går gjennom dalen, tar deg med på en reise gjennom en uforglemmelig natur. Dalens unike beliggenhet, med fjordens rolige vann og de mektige fjellene rundt, gir en følelse av å være i et urørt hjørne av verden. Området er ideelt for fotturer, og det finnes flere turstier som leder til utsiktspunkter. En av de mest kjente turene går til Slogen, som gir en fantastisk utsikt over Hjørundfjorden og fjellandskapet. Denne turen er krevende, men belønningen er en utsikt som rett og slett tar pusten fra deg. Norangsdaalen har vært en viktig ferdselsvei i mange hundre år. I tidligere tider var dalen et viktig område for gårdsdrift, og mange av de gamle gårdene vitner om et liv i tett samspill med naturen. Den gamle byggetradisjonen er synlig i hus og fjøs.



Torleif Mathias Rishøyer



Fjord Norway

UTSIRA

Viktig fyrårn

Utsira er den minste kommunen i Norge og ligger i Nordsjøen, vest for Karmøy og Haugesund. Øya er kjent for sitt vakre landskap, rike dyreliv og maritime historie. Den har vært bebodd i flere hundre år, og har en viktig rolle som navigasjonspunkt for sjøfolk som krysser Nordsjøen. Utsira fyr, som ble bygget på 1800-tallet, er fortsatt i drift, et symbol på øyas maritime betydning. Du kommer deg hit med ferge fra Haugesund. Fergeturen tar rundt én time.

TRONDHEIM

Høstklar

Trondheim er en by som virkelig skinner om høsten. Med sin rike historie, vakre arkitektur og nærheten til naturen, byr byen på en perfekt blanding av byliv og naturopplevelser. Høsten er en tid for farger, med de gylne nyansene fra trærne langs Nidelven og i byens parker, samtidig som det er en årstid preget av kulturelle aktiviteter og gode matopplevelser. Høstvær i Trondheim byr ofte på milde temperaturer.



Photographer: Rolf Arne Aune

I salg nå!

Familien

SEPTEMBER 2025 • KR 129

♦ GENSERE ♦ JAKKER ♦ LUER ♦ VOTTER ♦ SOKKER ♦ HALSER ♦ VEST

HøstStrikk

39
nye
favoritter

Bestill på SMS!

**SEND HS25
TIL 2205**

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

**SESONGENS FINESTE
OPPSKRIFTER**



**Møte med
Pudderpiken
+ OPPSKRIFT**



**Fin i
fletter**

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

Mye å glede
seg til!

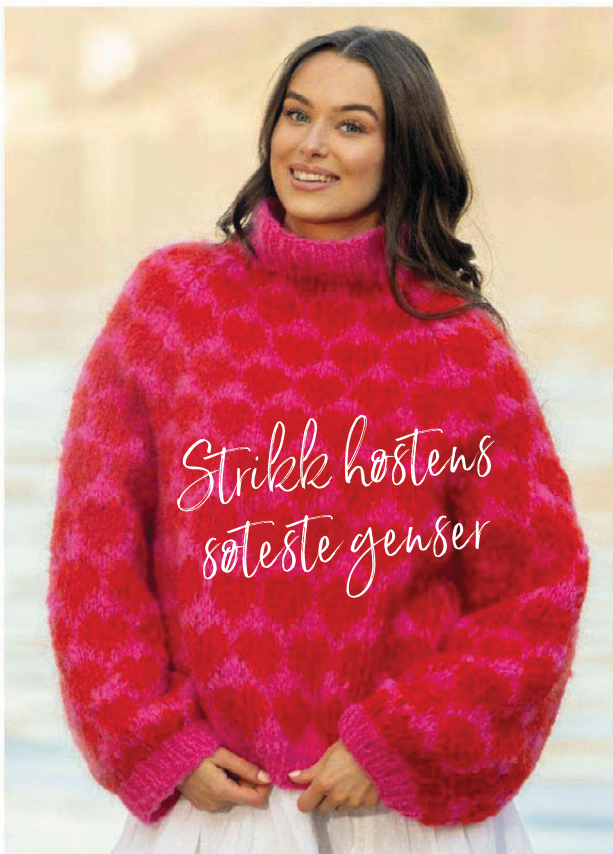


Tid for å plante høstløk

Sterk
lesning!



Mari mistet ektemannen til hjernekreft:
– Jeg prøver å fokusere på
takknemligheten for alt vi fikk
oppleve sammen.



Strikk høstens
søteste genser

HISTORIER FRA VIRKELIGHETEN

- Jeg kjenner ikke igjen meg selv
- Alt bør ikke sies
- Skilsmisene skremte oss
- Jeg endret mitt lykkebegrep
- Jeg herset med mannen min



**Spennende oppskrifter
med tyttebær**

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Vital Plus+

Sirkulasjonsstimulator

Oppgradert bestselger!

Medisinsk godkjent

30 000 solgte i Sverige og Norge

**SPAR
745,-**

BESTILL I DAG!

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

Medisinsk godkjent apparat som brukes av tusenvis av nordmenn hver dag.

Milde elektriske impulser stimulerer blodsirkulasjonen i ben og føtter.

Resultatet er at føttene og leggmusklene utvider og trekker seg sammen -

på samme måte som å gå en lang tur.

Meget enkel i bruk, i valgfri stilling.

Behandlingen gjøres sittende i 10 - 30 minutter etter behov, mens du leser eller ser på TV.

Helt uten smerte. Passer til alle aldre.



”

- hei, jeg kan ikke få fullrost Vitalplus. Etter å ha brukt den i et par uker - 30 min. hver dag - er leggkrampene mine borte!

- er en svoren bruker av Vitalplus - smertene i bena er borte og ny blodtryksmåling kunne konstatere at blodtrykket i bena var perfekt!

- jeg kjøpte den for 8 måneder siden. og er veldig fornøyd - kalde føtter er historie - takket være Vitalplus sirkulasjonsstimulator!



Vitalplus 1002

~~2 595,-~~
**NÅ KUN
1850,-**

ØK BLODSIRKULASJONEN I BEN OG FØTTER!

NYHET! Oppladbar og lettere

- Øker blodsirkulasjonen, og kan forhindre kalde, urolige og hovne ben
- Vil kunne bidra til å redusere stivhet i muskler og ledd, samt forebygge åreknuter - en effektiv helseinvestering
- Hvis du har pacemaker eller er gravid må lege konsulteres før bruk
- Fjernkontroll og norsk bruksanvisning • Drives på strøm • 30 dagers full returrett



GRATIS! • Verdi kr. 249,-



4 stk. pads inkludert i prisen ved svar innen 14 dager. Muskelstimulasjon og smertebehandling av bl.a. rygg, skuldre, nakke og armer. Helt uten bivirkninger. Kobles til Vitalplus 1002. Styres med fjernkontroll.

Klarna.

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS