

NORSK

Mye å glede seg til!

Ukeblad

Raskt, godt og billig

6 favoritter med kjøttdeig



Fra storbykaos til drømmeliv på landet

Trendy
MØNSTER-STRIKK

DE BLÅ SIDENE:
Mamma elsker offerrollen

ROSA SLØYFE:

Slik tok Stine livet tilbake



bc 004 46 UKEBLADER

28

16 sider kryssord
hver uke!

Innhold

REPORTASJER

- 8** Fra storbykaos til drømmeliv på landet
15 Benjamin vil aldri bli glemt
46 – Kattene har fått meg til å senke pulsen
48 – «Speiderjenta» har fått meg til å senke pulsen
54 Sier du dette feil?

MAT

- 22** Deilig med kjøttdeig
27 Ukens lille søte

HELSE

- 28** – Hver dag er en gave og den må nytes
32 Helsetips

LESELYST

- 34** Mamma elsker offerrollen
36 Jeg elsket to menn
38 Jeg misunte min slanke venninne
40 Farlig flørt endret alt
70 Mitt hjertes vingesus

BOLIG

- 18** Uimotståelige roser
56 Finesser med fliser
62 Fin på badet

STRIKK

- 64** Moderne mønster
67 Kul kosegenser

REISE

- 74** På sporet av Astrid Lindgren
80 Norge rundt

FASTE SIDER

- 4** Leder
42 Spør Lise
82 Neste uke



FORSIDEFOTO: GARNIUS
 Foto: Viking garn, Getty Images, Gry Traaen



Rosa sløyfe:
**Slik tok Stine
 livet tilbake**

Anne Elisabeth Nass

18



Vakre roser

Mester Grønn

27



Lag raske horn

Tia Bergsmidt

NYHET! JAC E30X

Norges kuleste kompaktbil

JAC

jacmotors.no



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

36 mnd./10000 km, pr. år: Startleie kr. 0. Etableringsgebyr kr. 4995,-. Basert på fast rente. Kunde-kostnad inkl. etablering kr. 112629. Ladekabel, vinterhjul, matter, metallic lakk, frakt og levering inkludert.

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



NORSK Ukeblad

Redaksjonssjef

RINO RÅDAHL • rino.radahl@egmont.com

Innholdsansvarlige

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

Visuelt ansvarlig

MARIA SMITH NYGÅRD

Redigerer

HANNE THERESE MYHR

Bildebehandling

MINDWORKING ASIA

Produksjonskoordinator

KATE WIK • kate.wik@egmont.com

Markedsansvarlig

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

Annonsealg

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

Redaktør

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

Ansvarlig redaktør/direktør

MARIANNE GRAM

VIKTIG INFORMASJON OM ABONNEMENT!

Bli abonnent på: bladkiosken.no

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

KUNDESERVICE

Tlf. hverdager 08–16: 22 58 51 50

E-post: abo-nu@egmont.com

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 1946 ½ år kr 1081
(pristillegg utenfor Norden)

SPØRSMÅL OM OPPSKRIFTER:

Kontakt garnleverandørene som er opplyst i oppskriftene.



PRESSENS
FAGLIGE UTVALG

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

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

TRYKK: Global Supply
ISSN 0805-3383



story
house
EGMONT

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

Lyset der fremme

Det er høst, mørketid, og da er det viktig å ha et lyspunkt der fremme. Skaft deg et slikt, jeg håper mitt lys også vil skinne i desember.

Jeg har vel tidligere proklamert at jeg liker sommeren best, men det er en stund til den nå. Kortere dager og stadig tidligere mørkt om kvelden vitner om det. Høsten kan være lang. Det er tid for innekos, men også for å sørge for å ha noe å glede seg til der fremme.

Det kan være så mangt, et selskap, et kurs eller en forestående oppussing. Det er alltid lettere å motivere seg til mange hverdager hvis man har et mål der fremme. For meg er målet å løpe et maraton i Malaga en drøy uke for jul. Det skulle jeg gjort i fjor også, men da ble jeg skadet. Den som gir seg har tapt, derfor har jeg gått i gang med et systematisk treningsprogram for å få det til i år. Håper jeg.

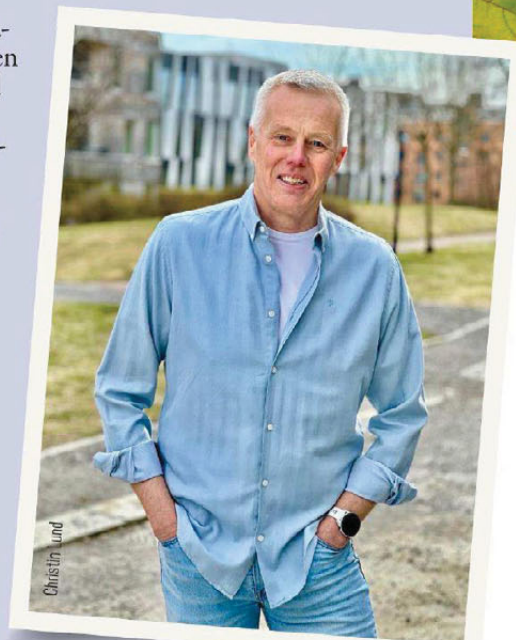
Da føles også mørketiden kortere, jeg vet jeg må ut, med hodelykt, hansker og lue. Og selv om dørstokkmila noen ganger er lang, vet jeg at jobben må gjøres.

Du trenger ikke løpe et maraton, men å ha noe å se frem til, noe som skal oppnås, gjør noe både med humor og initiativ. Og skulle du mot formodning ikke lykkes, har du i hvert fall prøvd. Så noe har du fått ut av det. Og har du en slik plan, føles det også desto mer fortjent å krysse opp i sofaen under et pledd med en kopp te. For det er det også tiden for nå. Man kan kose seg både inne og ute.

Rino Radahl

Rino Rådahl, REDAKSJONSSJEF

rino.radahl@egmont.com



«Å ha noe å se frem til gjør noe både med humor og initiativ.»



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



Bruk mobilen og skann QR-koden

GoEast

Sveip for å vinne 2 billetter på business class til drømmedestinasjonen din



Skann QR-koden i dag!

Eller gå til www.goeast.no for å sveipe deg til din drømmedestinasjon og vinne 2 billetter dit på business class.

Vinneren trekkes 20. oktober!



 **THAI**
Smooth as silk

*«Av og til gjør det godt å ta
en pause i jakten på lykken,
og bare være lykkelig.»*

Ukjent

STILLE VANN Hustadvika er en kommune i Møre og Romsdal. Navnet viser til at kommunen ligger ved havstykket Hustadvika som er kjent for å være et av de mest utfordrende og farlige havstrekningene langs norskekysten.





NULL ERFARING: – Vi hadde null gårdserfaring, så vi begynte med det vi kunne, sosiale medier, forteller Lise Marit og Martin.

Fra storbykaos til drømmeliv

på landet

Fire måneder inn i forholdet pakket Lise Marit og Martin storbylivet ned i en kassebil og flyttet til gårds. Tre år senere er de like forelsket, både i hverandre og i livet på Syftestad Gard.

TEKST: Caroline Korsvoll FOTO: Gry Traaen



Da vi kjøpte denne gården, hadde vi vært sammen i fire måneder. Vi levde hektiske liv i Oslo, men begge drømte om å flytte på landet. En forsommerdag i 2022 bestemte oss for å ta en roadtrip til Notodden for å gå på visning. Det var mai, full blomstring, og vi var nyforelsket. Vi tapte heldigvis den første budrunden. Jeg sier heldigvis, for ellers hadde vi ikke sittet her, sier Lise Marit Syftestad (32).

FULL KALENDER

Det er sensommer på Syftestad Gard i Tinnegrend utenfor Notodden, halvannen time fra Oslo. Det er tre år siden det nyforelskede paret bestemte seg for å satse på hverandre og på et liv på landet. Denne formiddagen står det nybakte kanelboller og kaffe på spisebordet. Heddalsvannet ligger blikkstilte utenfor stuevinduet, og lille Sebastian ligger nesten like stille i vognen i hagen. Med utsikt til vann, fjell og en stor tomt å boltre seg på, har tempoet og tilværelsen blitt en helt annen enn den var i storbyen.

– Livet i Oslo kunne være overveldende. Både Martin og jeg jobbet fulltid i mediebransjen, og vi var på jobb hele tiden. Det gikk i ett. Jeg fylte kalenderen min fra morgen til kveld, hver dag, men jeg syntes likevel ikke at jeg lærte noe nytt. Det var ingen

ting som utfordret sinnet, forteller Lise Marit.

Lise Marit Syftestad er kjent fra TV-skjermen. Hun startet karrieren som reporter i God Morgen Norge på TV 2, og senere har hun vært et kjent ansikt i Bakebananas og Mitt Nye Rom. Samboeren Martin Litwic-

«Vi har aldri hatt så mye frihet som nå, men vi har heller aldri hatt så lite fri.»

ki (32) er fotograf og drev tidligere produksjonsselskapet Scream Media. De siste 14 årene har han jobbet med alt fra bryllup- og familiefotografering til store festivaler, TV-produksjoner, reklamefilmer og turneer med artister rundt i verden. Nå kombinerer de oppdrag med moderne gårdsdrift.

MODERNE GÅRDSDRIFT

Tre uker etter at de kjøpte gården i Tinnegrend, ble livene i Oslo ble pakket inn i en kassebil, og de flyttet inn på gården.

– Det føltes som en feberdrøm i starten. Vi visste ikke hva vi gikk til, men vi visste i alle fall at vi ønsket oss et roligere og enklere liv – og at vi hadde lyst på barn. Vi fortsatte i jobbene våre det første halve året og pendla til Oslo frem til jul. Det var ikke bærekraftig. Den høsten ble Martin utbrent og sykmeldt og fikk tid til å reflektere over ting og fokusere på gården.

– Vi hadde null gårdserfaring, så vi begynte med det vi kunne, og det er sosiale medier. Vi dokumenterte livet på gården, og både TikTok og Instagram-kontoen vokste. Det var masse engasjement, sier Martin og legger til at de egentlig har det som skal til for å lykkes.

– Lise har vært programleder for et oppussingsprogram, og jeg er polakk. Det var det vi trengte for å sette i gang, sier han og ler.

SMÅBRUK TOPPER PÅ FINN

Paret har fått en stor følgerskare på Instagram og TikTok, for det er mange som drømmer om livet på landet. Småbruk er blant de mest brukte søkeordene på Finn, og totalt har småbruk generert godt over 5,1 millioner søk siden 2016. Kanskje er det drømmen om å bo tettere på naturen og ha mer tid til familieliv og egne interesser som gjør livet på landet forlokkende.

Paret stilte seg spørsmålet: Hva trenger Notodden? Gjennom nettverket «Eventyrlige tun» har Lise Marit og Martin blitt koblet sammen med seks gårder som driver med alt fra ciderproduksjon og selvplukk av blomster og bær til overnatting og utleie av selskapslokaler. Gårdene jobber sammen for å skape et bredere marked. De møtes jevnlig for å sparre, diskutere og dele kunnskap og kompetanse.

– Alle sitter på forskjellige kunnskap, og vi ser at vi kan skape mer når



IDYLLISK: Syftestad Gard ligger idyllisk til ved Heddalsvannet utenfor Notodden.



SUKSESS: Konseptet Paint in pots blir arrangert i drivhuset, og det har blitt en suksess. Her kan du male på et krus, en tallerken eller en vannekanne, for eksempel.

VERDT DET: – Vi ville ikke bli 60 år og fortsatt lure på hvordan det kunne ha vært å bo på en gård. Det verste som kunne skje, var at vi måtte selge og flytte tilbake. Når det verste som kan skje ikke føles så ille, da var det lite som holdt oss tilbake.



UTSIKT: – Jeg hadde to krav, og det var utsikt mot vann og fjell, sier Martin Litwicki. Nå bor han, samboer Lise Marit og sønnen Sebastian på Syftestad Gard, med utsikt over innsjøen Heddalsvatnet og omringet av vakre Telemarksfjell.

«Når vi legger oss om kvelden, er vi slitne i kroppen, men ikke i hodet.»





SKILTING: Det skal være lett for besøkende å finne frem til dyrene på gården.

vi samarbeider og ikke konkurrerer. Martin er fotograf og kan hjelpe med bilder, og en nabo kan hjelpe når vi for eksempel har spørsmål om geitene. Vi er som svamper når det kommer til kunnskap og ting vi kan lære, og så er det jo hyggelig å ha noen kolleger. Selv om Martin og jeg utfyller hverandre og snakker åpent med hverandre, er det fint å ha andre kolleger også.

– *Fant dere ut hva Notodden trengte?*

– Ja, og svaret var overnattingsplasser og et møtested, så allerede første sommeren inviterte vi til Åpen gård. Vi tenkte det ville komme 100–200 besøkende, men det kom over 1 000 mennesker, og vi hadde kun ett vaffeljern, forteller Lise Marit og ler.

– Det var så lang kø på hovedveien at vi måtte sende en i familien ned for å dirigere trafikken. Det var helt kaos, og det var åpenbart at dette var noe folk trengte. Folk elska det.

DRAGNING MOT NATUREN

Interessen for dyrking har også resultert i et drivhus og en kjøkkenhage. Det gamle fjøset er hjemmet til åtte geiter, og nærmere Heddalsvannet står det et moderne, lite hus.

– Vi ønsker å leve av dette, og de siste årene har vi testet ut masse forskjellige og skapt et bredere tilbud, blant annet «Paint on pots» og overnatting. Det er mange som drømmer om småbruk, men jeg tror ikke alle er ment for å bo som dette. Før man bestemmer seg for å flytte på landet, kan man utforske livet ved å ta en gårdsferie. Det man blir dratt mot og trenger er ofte naturen. Å reise ut av byen og oppsøke naturen kan kanskje gi svaret på hva du savner. Kanskje holder det å få jord under neglene, dra til en grønnsakshage og plukke egne grønnsaker eller å kose med dyr.



NYTT OG GØY: – Ingen ting kommer servert på et fat, men det var noe av det som drev oss var: Lysten på å prøve noe nytt, gjøre noe nytt, lære noe nytt som å dyrke og male på keramikk, sier Lise Marit.

– Vi ønsker å skape en plass der folk kan komme og få ro og slappe av, og tilbakemeldingen er at folk klarer å sone ut. Mange av dem som kommer hit, skriver i hytteboka at de endte med å søke etter småbruk på Finn.

FRIHET, MEN LITE FRI

Geitene er nysgjerrige og kommer bort for å snuse. De følger etter når Martin og Lise Marit plukker med seg grønnsaker fra grønnsakshagen.

– Vi har aldri hatt så mye frihet som nå, men vi har heller aldri hatt så lite fri. Ambisjonsnivået er høyt, men selv om vi alltid er i farta, er det ikke samme type stress. Når vi legger oss på kvelden, er vi slitne i kroppen, men ikke i hodet. Det er stor forskjell.

– *Angrer dere noen ganger på valget dere tok?*

– Vi angrer ikke, men det hender jo

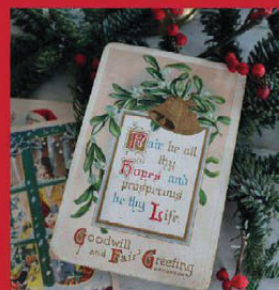
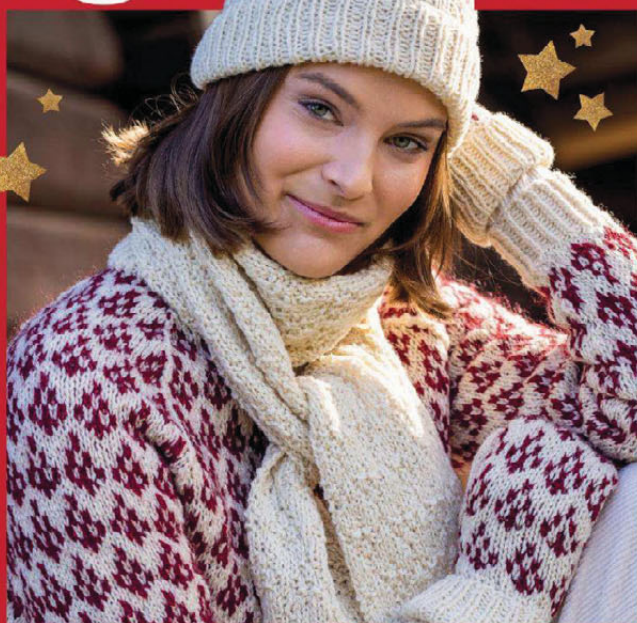
det blir litt mye. Som for eksempel da vi fikk sju geitekillinger om morgenen julaften. Det var minus 15 grader ute, og Sebastian var to måneder. Vi hadde huset fullt av familie, og Martin måtte være i fjøset hele dagen. Da husker jeg at du sa: Nå hadde det vært litt digg med 50 kvadrat på Løkka, sier Lise Marit.

– Jeg vil si at 98 prosent av dagene er vi enige om at dette er det beste valget vi har gjort i livet. Og så er det de to prosentene da man er slitne og skulle ønske man kunne legge seg på sofaen og se en serie på Netflix. Men når vi først skrur på TV, sovner vi, sier Martin og ler.

– Det er mindre tid til sofa, men gevinsten er stor. Nå har vi bodd her i over tre år, men vi kan fortsatt gå ut på tunet og si: Tenk at vi bor her! Tenk at dette er plassen vår! Det skjedde aldri da vi bodde i Oslo. •

164 sider ekte julekos

ALT OM *julen* LAG DEN BESTE



Bestill på sms
**Send AOJ25
til 2205**

Kr. 129,- + 49,- i porto blir
trukket direkte via din telefon-
regning og utgjør alle
kostnadene ved bestilling.



juleblad fra **Ukeblad**

3 blader
til deg!

BLID: Vennene husker Benjamin som en blid og positiv gutt.



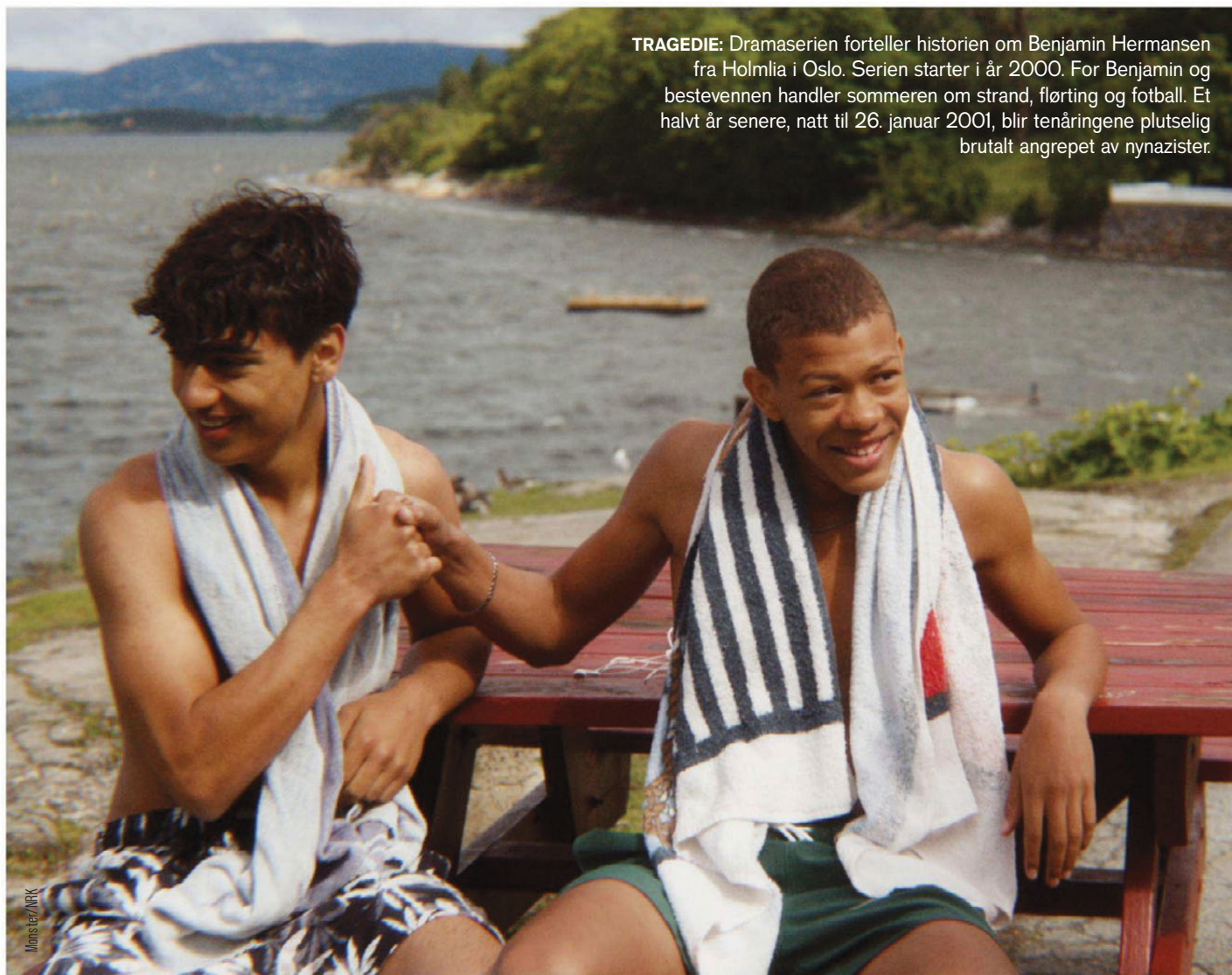
**SE SERIEN OM DRAPET
PÅ BENJAMIN PÅ NRK**

BENJAMIN

vil aldri bli glemt

– Etter den kvelden Benjamin ble drept, gikk ingen av oss unge på Holmlia fra hverandre uten å gi en klem og forsikre oss om at hver og én kom trygt hjem, forteller Beatriz, som vokste opp med ham.

TEKST: Lise Løtveit Winther-Bay **FOTO:** NRK, NTB, Produzenten



TRAGEDIE: Dramaserien forteller historien om Benjamin Hermansen fra Holmlia i Oslo. Serien starter i år 2000. For Benjamin og bestevennen handler sommeren om strand, flørting og fotball. Et halvt år senere, natt til 26. januar 2001, blir tenåringsene plutselig brutalt angrepet av nynazister.

Benjamin var et eneste stort smil! Beatriz Jaquotot Rivera (40) er ikke den eneste fra Holmlia i Oslo som husker Benjamin Hermansen slik. Benny, som de jevngamle kalte ham, hadde et smil hun minnes var som en magnet.

– Alle samlet seg rundt ham. Han var en naturlig ledertype – på en veldig fin måte.

Benjamin var et hode høyere enn de andre guttene på 15 år og beskrives som en god gutt. En som var til å stole på.

– Jeg var ikke blant hans nære venner, understreker Beatriz, – men vi vokste opp i et tett og lite miljø. Vi var en stor gruppe med ungdommer som sto sammen.

De ble kjent med hverandre på ungdomsskolen. De var tenåringer som fylte dagene med skole, idrett og venner og dagdrømte om hva fremti-

den ville bringe. De hadde til felles at de bodde på et sted hvor ulikhetene var den største likheten. Åtte av ti på Holmlia var barn av innvandrere.

– Utenfor det fine miljøet hadde mange kjent på rasisme. Vi var bevisste på fordommene som utviklet seg over alt i Norge. Hva ble gjort for å bekjempe det?

En mil sør for bysenteret følte de seg trygge. Der var det ingen som dømte andre ut fra hudfargen. Folk viste hverandre respekt. Tryggheten de kjente på skulle dessverre bli erstattet med både frykt og sinne, og en dødsangst.

For det skjedde noe med Benjamin som ikke bare rystet hele Norge, men

som også tvang de andre som bodde på Holmlia til å møte en brutal realitet. Det finnes mennesker som er villige til å drepe ene og alene fordi du av utseende ikke er hvit.

KOM ALDRI HJEM

Sent på kvelden den 25. januar 2001 sto 15-åringen Benjamin utenfor den lokale matbutikken. Han ventet på bestekompisen. Selv hadde han vært borte fra skolen den dagen, og moren Marit fra jobben, de var forkjølet. Moren var streng på at han burde holde seg hjemme, men sa det var greit at sønnen tok en kjapp tur ut for å levere et mobildeksel til kompi-

«Det er tøft å gå inn i sjela til en mor som har mistet sin eneste sønn».

Skuespiller Linn Skåber

sen. Han gikk til og med i pyjamasbuksen. Vennene hadde avtalt å møte hverandre like ved der Benjamin og moren bodde.

– Jeg våknet av at min bestevenn satt på sengekanten hos meg, forteller Beatriz.

Han så helt borte ut. «Hva har skjedd?» Spurte jeg. Han sa: «Benny er død.» Det var ikke til å fatte. Jeg løp inn til mamma på stua. Hun hadde lest tekst-TV. Det sto at en gutt var drept på Holmlia. Jeg husker ikke så mye av de neste timene og dagene. Vi som kjente ham var numne av sjokk.

På åstedet samlet det seg hundrevis av ungdommer fra skolen deres. Et hav av blomster ble lagt ned.

– Vi holdt rundt hverandre, gråt og trøstet.

At akkurat Benjamin ble frarøvet livet, og en mor sin eneste sønn, skulle vise seg å være tilfeldig. Det vil si, de tre som ble dømt for drapet, valgte ham ut fra hudfargen.

RASISME

Benjamin var en pen gutt med gyllen-brun hud og mørkt, krøllete hår. En heldig miks av mamma Marit, som døde i 2019, og pappa Bobby – som kom til Norge fra Vest-Afrika. Han døde da sønnen var bare fire år.

– Jeg var kjemperedd for hva Benjamin kunne bli utsatt for, nevner moren i en eldre podkastserie på NRK.

Hun viser til utseendet hans og nevner at folk kunne være svært ubetenksomme. Siden han ikke lignet på henne, fikk både hun og han spørsmål om hvor han kom fra. På innsiden var Benjamin like norsk som moren.

Med stadig flere innvandrere i Norge økte også antallet av motstanderne. «Nasjonalister» kalte de seg. Politiet var klar over voldspotensialet i miljøet. Det skulle vise seg å være enda mørkere enn fryktet. Marit Hermansen hadde all grunn til å være redd for sønnen.

Utenfor nærbutikken den kvelden ble han brutalt knivstukket til døde. Med bestekameraten som vitne. En tragedie som blir omtalt som et vendepunkt i kampen mot rasisme.

NY SERIE

Nylig var det premiere på NRKs nye dramaserie, «Etter Benjamin», som er inspirert av det som skjedde på Holmlia. I serien har Linn Skåber (55) og Johannes Joner (66) hovedrollene. Hun spiller Benjamins mor, Marit, og han rektor, Sander. Emil Stenseth (16) har rollen som Benjamin.

– Å spille Marit var både vondt,



NÆRMILJØET: For de som vokste opp med Benjamin, ble det etter drapet et ekstremt press utenfra. Beatriz vet det koster å uttale seg, men vil gjerne setter likevel farge på hvem Benjamin var. Noe som varmer.

MINNESMERKE: I nærheten av stedet hvor Benjamin Hermansen ble drept er det et minnesmerke. Det ble satt opp for å hedre hans minne og som en reaksjon på det rasistisk motiverte drapet han ble utsatt for i januar 2001.



krevene og sårt. Det er tøft å gå inn i sjela til en mor som har mistet sin eneste sønn, sier Skåber i en pressemelding fra NRK.

Særlig tøft syntes hun det var å spille scenen om den siste kvelden mor og sønn delte. Da satt de hjemme i sofaen, spiste godter og så en film, før sønnen dro ut for å møte kompisen.

Serieskaper Mikael Diseth er selv fra Holmlia. Han var 13 år da Benjamin ble drept. Serien er basert på hans egen oppvekst på Holmlia, og samtaler han har hatt med venner og familie som opplevde perioden rundt det brutale angrepet. Det har tatt ham fire år å lage serien.

– At det er én av oss som har laget serien, synes jeg er fint, kommenterer Beatriz.

– Vi ble aktive ungdomsarbeidere og antirasister, holdt foredrag og demonstrasjoner. Og vi lovet hverandre aldri å glemme Benjamin. •

RASISTISK MOTIVERT

Holmlia-drapet har blitt omtalt som det første rasistisk motiverte drapet i Norge siden Holocaust. To unge menn på 19 og 21 år fra det nynazistiske miljøet ble dømt til henholdsvis 18 og 17 års fengsel. Kjæresten til den ene drapsmannen ble dømt til tre års fengsel for medvirkning til grov legemsbeskadigelse med døden til følge. Det ble lagt til grunn at drapet var uprovosert og rasistisk motivert. Drapet førte til storstilte mønstringer mot rasisme mange steder i landet.

ROSEDUFT

Snittroser er dyrket frem for å stå lenge i vase, tåle transport og ha store, jevne blomsterhoder, så den klassiske duften har gått tapt dessverre. Men ved å plassere et roseduftlys eller duftpinner i nærheten av buketten, vil duften blandes i rommet og skape illusjonen av at rosene faktisk dufter.

HØSTBUKETT: Bruk hagens roser høstløv, snøbær, nyper, blåbærlyng og det du måtte finne for godt for å lage din helt egen, unike rosebukett. Har du ikke roser igjen i hagen, finnes de rimelig i butikken.



ELEGANT: Har du sett noe så vakkert? Roser har et unikt, eksklusivt uttrykk. Og så er de heldigvis mye rimeligere enn utseendet skulle tilsi.



FINE FØLGESVENNER: Alstroemeria og nellyk er eksempler på to gode kompanjonger som gir rosebuketten fylde og mykhet.

Uimotståelige ROSER

Roser blir aldri feil. De er nydelige alene, du kan ha én, tre eller 20, det er vakkert uansett. Her er noen av våre favoritt-rosebuketter.

TEKST: Cecilie H. Eggen
FOTO: Mester Grønn, Getty Images, Monica Almskår Heggset



FINE KONTRASTER: Miks varme og kalde nyanser for en uformell og spennende bukett, som her med lys rosa, fersken og kremfargede roser kombinert med lavendel- og rustfargede krysantemum.

GYLNE TIDER: Det trenger slett ikke være påske for å bruke gult. Se bare på denne gylne drømmen av en bukett med roser, krysantemum, alstroemeria og brudeslør

ROSER I SENTRUM: Når rosene får selskap av prestekrager og germini, blir uttrykket mer uformelt og hverdagsnært – en perfekt høstlig bukett til både hverdag og helg.

KJÆRLIGHET PÅ VASE: En stor rød rosebukett får hjertet til å banke litt raskere. 30 røde roser koster kr 460 hos Mester Grønn og kr 599 hos Interflora.



ROMANTIKK TAKK: Sarte lyserosa roser får et friskt løft av små, mørkerosa voksblomster – en kombinasjon som både er romantisk og livlig, og som holder lenge i vassen.

ALLTID RIKTIG

Roser er kanskje den mest anvendelige blomsten vi har. De kler både hverdagsbuketter og de mest høytidelige anledninger, og finnes i utallige farger som gjør at de enkelt kan tilpasses uttrykket du ønsker. Hvite og lyserosa roser gir en myk og romantisk stemning, mens røde og mørkere nyanser skaper dramatik og dybde. Oransje, fersken og gule toner gir friskhet og glede. Roser blir aldri feil!



**BRUK
DRESSINGEN!**

Dressingen smaker
også godt som dipp
til grønnsaker eller
pommes frites.

Deilig med kjøttdeig

Kjøttdeig er enkelt å ty til i hverdagen og kan varieres i det uendelige. Her er seks nye favoritter, pluss smarte triks som drøyer råvarene. Kjøpt, godt og billig!

TEKST: Mira Arkin FOTO: Chris Tonnesen

Cheeseburger med bønner og kjøttdeig

Halvparten bønner, halvparten kjøtt – en saftig og billig burger full smak.

4 porsjoner, 20 minutter

250 g hermetiske kidneybønner
250 g kjøttdeig
salt og nykværnet pepper
2 ss olivenolje, til steking
8 skiver cheddar
¼ isbergsalat
1 løk
4 briocheburgerbrød
1 sylteagurk

DRESSING:

3 sylteagurker
50 g majones
50 g lett crème fraîche
1 ss ketchup
1 ss HP-saus
1 ts tomatpuré
½ ts hvitløkspulver
1 ts paprikapulver

Sil og mos bønner og rør dem sammen med kjøttdeig. Krydre med salt og pepper og form til fire burgere. Klem dem godt sammen – de blir litt løsere i konsistensen med bønner. Varm olje i en panne og stek burgerne i 4–5 minutter på den ene siden. Snu dem forsiktig og legg to osteskiver på hver mens de steker ferdig.

Strimle salat og skjær løk i terninger. Skjær sylteagurk i skiver.

Dressing: Finhakk sylteagurk og rør dem sammen med resten av ingrediensene. Smak til med salt og godt med pepper.

Varm burgerbrødene og smør dem med dressing. Legg på burger, løk, sylteagurk og salat.

FORMINGS-TIPS!

Dypp skjeen i vann når du former kjøttkaker – da klitrer det ikke.

Kjøttkaker med eple og potetsalat

Revet eple gir ekstra saftige kjøttkaker med et hint av sødme – perfekt til sennepsdressing.

4 porsjoner, 40 minutter

KJØTTKAKER:

1 løk
1 eple
400 g kjøttdeig, gjerne 50/50 storfe og svin
1 egg
50 g lettkokte havregryn
1 ss dijonsennep
1 ss finhakket frisk salvie
salt og nykværnet pepper
20 g smør
2 ss olivenolje til steking

POTETTSALAT:

1 squash

1 ss olivenolje
salt og nykværnet pepper
700 g kokte, skrelte, kalde poteter
1 liten rødløk

DRESSING:

1 ss grov sennep
2 ss hvitvinseddik
4 ss olivenolje
1 neve frisk kjørvell
1 neve frisk dill
1 ts sukker

Kjøttkaker: Grov riv løk og eple (behold epleskallet på). Bland det med kjøttdeig, egg, havregryn, sennep og salvie. Krydre med salt og pepper og rør til en jevn farse. La den hvile i 10 minutter før du former frikadeller.

Stek dem i smør og olje, ca. 6 minutter på hver side.

Potetsalat: Del squash i to og skjær i skiver. Stek dem raskt i 1 ss olje i en stor panne. Krydre med litt salt og pepper. Skjær poteter i skiver og ha dem i en bolle med squashen. Skjær rødløk i tynne skiver og bland inn.

Dressing: Rør sammen sennep, hvitvinseddik, olivenolje, grovhakket kjørvell og dill. Tilsett sukker, litt salt og pepper. Hell dressing over potetsalaten og vend sammen.

Tyrkiske kjøttboller med quinoa og agurksalat

Tyrkerne krydrer kjøttbollene sine på en herlig, smaksrik måte.

4 porsjoner, 40 minutter

KJØTTBOLLER:

400 g kjøttdeig (se tips)

25 g griljermel

1 hvitløkfedd

1 neve bladpersille

1 ts paprikapulver

½ ts malt spisskummen

½ ts malt allehånde

salt og nykværnet pepper

2 ss olivenolje

QUINOA:

150 g quinoa

4 dl vann

salt

200 g løk

1 ss olivenolje

½ ts malt kanel

½ ts malt spisskummen

½ ts malt koriander

nykværnet pepper

SALAT:

4 små agurker

1 liten neve frisk mynte

revet skall og saft av ½

sitron

salt og nykværnet pepper

150 g gresk yoghurt

Kjøttboller: Bland kjøttdeig

med griljermel, presset eller revet hvitløk, finhakket persille, paprikapulver, spisskummen, allehånde, salt og godt med pepper. La farsen hvile i 10 minutter og form den til avlange boller. Stek dem i panne med olivenolje, ca. 6 minutter på hver side.

Quinoa: Skyll quinoa i en sil og ha den i en gryte med lettsaltet vann. Kok under lokk i 12 minutter. Slå av varmen og la trekke i 10 minutter. Sil av overflødig vann og ha quinoaen i en bolle. Skjær løk i tynne strimler. Varm olje i en panne og stek løken på middels varme til den får farge, ca. 15 minutter. Tilsett kanel, spisskummen, koriander og pepper. Smak til med salt. Vend løkblandingen inn i quinoaen.

Salat: Skjær agurk i tynne skiver på langs eller tvers. Hakk mynte og bland med agurk og sitronsaft. Krydre med salt og pepper. Rør yoghurt med sitronskall og smak til med salt og pepper.

EKTE SMAK!

Kjøttbollene blir mest autentiske med kjøttdeig av lam. Men du kan også bruke vanlig kjøttdeig av storfe.

TILBEHØR

Server gjerne med basmatiris.



Indiske kyllingkjøttboller med gresskar

En mildere, lettere variant av butter chicken – med kyllingkjøttboller og sødme fra flaskegresskar.

4 porsjoner, 40 minutter

KJØTTBOLLER:

400 g kyllingkjøttdeig
1 egg
50 g griljermel
½ ts malt koriander
1 ss revet ingefær
1 løk, revet

SAUS:

1 løk
1 hvitløkfedd

20 g fersk ingefær
500 g flaskegresskar
2 ss solsikkeolje
2 ts garam masala
1 ts gurkemeie
1 ts malt spisskummen
salt og nykværnet pepper
1 boks hakkede tomater
1 boks kokosmelk
25 g mandler
1 neve frisk koriander

Kjøttboller: Bland kyllingkjøttdeig med egg, griljermel, malt koriander, ingefær og revet løk. La

farsen hvile i 10 minutter og trill til små boller.

Saus: Finhakk løk, hvitløk og ingefær. Skrell gresskar og fjern frø. Kutt gresskar-kjøttet i terninger på ca. 1 ½ cm. Varm olje i en gryte og surr løk i 3–4 minutter på middels varme. Tilsett hvitløk og ingefær og stek videre i et par minutter. Tilsett garam masala, gurkemeie og spisskummen og la krydderne frese i 1 minutt. Krydre med litt

salt og pepper. Ha i hakkede tomater og kokosmelk. Vend inn gresskar og la sausen småkoke under lokk i 10 minutter. Legg forsiktig kjøttbollene i sausen, sett på lokk og la alt småkoke i 12 minutter. Vend kjøttbollene forsiktig underveis. Grovhakk mandler og koriander og dryss over ved servering.

Thaisalat med sprøstekt ris

Thailandsk klassiker med svinekjøtt og lime, toppet med ovnsbakt, sprøstekt ris.

4 porsjoner, 30 minutter

SPRØSTEKT RIS:

300 g kokt ris (se tips)
2 ts sesamolje
1 ss lys soyasaus
1 ts srirachasaus

SALAT:

1 hvitløkfedd
20 g fersk ingefær
100 g sjalottløk
1 ss solsikkeolje
350 g svinekjøttdeig
1 neve frisk koriander
saften av 2 lime
2 ts sukker
3 ss fiskesaus
150 g grønne bønner
1 romanosalat
200 g revet gulrot

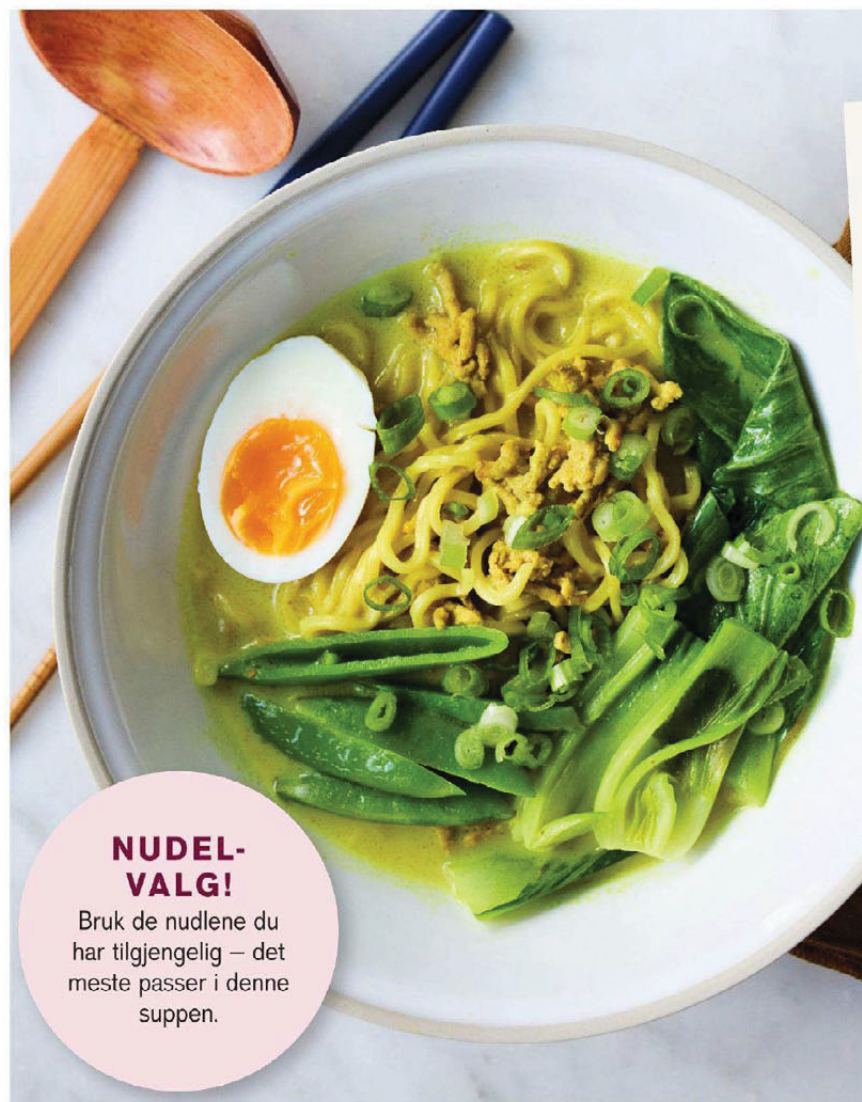
Ris: Bland ris med sesamolje, soyasaus og srirachasaus. Bre risen utover et bakepapirkledd stekebrett og stek ved 200° i 15–20 minutter, til de er sprø.

Salat: Finhakk hvitløk og ingefær, og skjær sjalottløk i tynne skiver. Varm olje i en panne og stek kjøttdeig til gjennomstekt. Tilsett sjalottløk og stek videre i et par minutter. Ha i hvitløk og ingefær og la det surre i 1 minutt. Ta pannen av varmen.

Hakk koriander og bland med limesaft, sukker og fiskesaus. Del bønnene i to og blancher dem i lettsaltet vann i 4 minutter. Strimle salaten. Vend salat og bønner sammen med gulrot og det stekte kjøttet. Hell dressingen over og topp med sprø ris.

RESTETIPS!

Bruk helst jasmin- eller basmatiris, gjerne rester fra dagen før.



NUDEL- VALG!

Bruk de nudlene du har tilgjengelig – det meste passer i denne suppen.

Kremet karrisuppe med svinekjøttdeig og nudler

Nudlene kokes rett i suppen – stivelsen gjør kraften silkemyk og kremet.

4 porsjoner, 30 minutter

1 hvitløkfedd
20 g fersk ingefær
1 ss solsikkeolje
350 g svinekjøttdeig
2 ts karri
salt
1 ¼ l kylling- eller grønnsakkraft
1 boks kokosmelk
250 g eggnudler
2 pak choy
3 vårløk
125 g sukkererter
2 smilende egg

Finhakk hvitløk og ingefær. Varm olje i en gryte og stek kjøttdeigen mens du hakker

den opp i mindre biter. Når kjøttet begynner å brunes, tilsett hvitløk og ingefær. Stek videre i 1 minutt og ha i karri og litt salt. La krydderet surre med i 1 minutt før du tilsetter kraft og kokosmelk. La suppen småkoke i 10 minutter. Smak til med mer salt hvis nødvendig.

Ha nudlene rett i gryta og la dem småkoke i 5–10 minutter, avhengig av type. Del pak choy i fire og skjær vårløk i tynne skiver. Ha pak choy og sukkererter i suppen og la dem trekke i 5 minutter.

Server suppen med halve smilende egg og et dryss vårløk.

Raske horn med bringebær

Uten heving har du luftige horn fylt med syltetøy klare på kort tid.

8 stk.

300 g hvetemel
50 g melis
1 ts vaniljesukker
1 ts bakepulver
150 g kaldt smør i terninger
2 dl skummet kulturmilk
8 ts bringebær-syltetøy
1 egg til pensling
GLASUR:
150 g melis
2-3 ss kokende vann

TIL PYNT: frysetørkede bringebær (se tips)

Bland hvetemel, melis, vaniljesukker og bakepulver. Smuldre inn smør til en kornete masse. Lag en grop i midten og tilsett skummet kulturmilk. Samle deigen raskt og sett den kaldt i 30 minutter.

Kjevle deigen ut på melet underlag til en sirkel, ca. 30 cm i diameter. Del sirkelen i 8 trekanten. Legg 1 ts bringebærsyltetøy

på den brede enden av hver trekant og rull sammen mot spissen.

Legg hornene på bakepapirkledd stekebrett. Pensle med egg og stek i ovnen på 200° varmluft i ca. 15 minutter. Avkjøl på rist.

Rør sammen melis og kokende vann til glasur. Pynt hornene med glasur og frysetørkede bringebær.

Bringebærtriks

Frysetørket bringebær er en smart råvare. De små kornene er smekkfulle av smak og kan brukes både i og utenpå bakverk og desserter for syrlig knas og lekker farge. Dessverre er de litt vanskelige å få tak i. Du får dem på Cacas, helsekost og nett, bl.a. hos Oluf.no og Meny.no. I disse hornene kan du ev. tilsette litt grovrevet marsipan sammen med syltetøyet for en ekstra saftig variant og pynte med friske bringebær eller knuste drops.





- Hver dag er en gave og den må nytes

Da Stine var syk orket hun hverken å gi eller få en klem. Syv år senere er hun og mannen nærere enn noen gang.

TEKST: Merit Aaby Vøienstad

FOTO: Anne Elisabeth Næss og privat

KILDER: Tidsskrift for Den norske legeforening og Brystkreftforeningen



TAKKNEMLIG: Stine er erklært kreftfri etter en tøff runde med behandling. Til tross for senskader kjenner hun også på lykke. — At våre tre voksne barn er friske og raske, gir meg livsgnist, sier hun

Stine Hasle (59), en sprek og aktiv dame fra Bærum, fikk livet snudd på hodet da hun fikk påvist brystkreft for syv år siden.

Hun hadde gått jevnlig til mammografi. I 2017 kjente hun på smerte i venstre bryst og arm. Det viste seg at hun hadde diagnosen hormonsensitiv brystkreft. Hun ble raskt operert, og det ble satt i gang med cellegift og stråling.

Syv år senere er hun lettet og takknemlig for å ha overlevd, men de ulike bivirkningene har hun i alle år måttet leve med og finne

løsninger på. En av hennes overlevelsesstrategier under kreftbehandlingen var å bruke ulike typer beroligende musikk som «medisin». Før cellegiftbehandlingen lyttet hun gjerne til musikk med mer oppløftende harmonier. Det gjorde henne klar til å gripe dagen.

HJELP AV TONER

Rett etter cellegiftkurene spilte hun såkalt dopamin-musikk, som er mer svevende og har klanger som fremmer endorfiner.

– Det var musikk passet den tåkete «kjemohjernen» min. Jeg klarte nesten ikke

å konsentrere meg, og korttidsminnet var borte i perioder. Heldigvis kom hukommelsen og energien tilbake etter hvert. Når musikken påvirket følelseslivet mitt, ble også relasjonene rundt meg påvirket. Vi fikk hjelp av toner, sier hun.

Stine benyttet seg også av post-it-lapper, alarm på mobilen og en stor kalender som hjelp under de tøffeste kurene. Ikke minst informerte hun sine nærmeste om at «teflonhjernen» skyldtes cellegift og annen sterk medisin.

TOMT BATTERI

I dag er 58-åringen kreftfri. Men hun har fått hverdagen snudd på hodet fordi senskader etter behandlinger og antiøstrogener påvirker hele helsen. Det har blant annet vært tøft å bli «kastet inn» i overgangsalderen, slik cellegift ofte gjør. Noe av det mest vanlige og plagsomme har vært fatiguen, som kan komme brått på tidligere kreftpasienter. Utmattelsen er slitsom, det er som om luften går helt ut av ballongen.

– Batteriet kan brått bli tomt, også nå, syv år etter. Jeg har akseptert at jeg ikke har full kontroll på når fatiguen kan slå til, men å legge inn en liten pause gjør underverker. Jeg har funnet ut hva som gir og tar energi i hverdagen, og jeg er takknemlig for å klare å jobbe 100 prosent.

ETTERLYSER MER INFORMASJON

Under behandlingene opplevde Stine både fysisk og mental fatigue samtidig, hvilket er en vanlig rapportert bivirkning av de effektive kurene.

– Den fysiske fatiguen takler jeg ved å stoppe opp

AKTIV: – Det å være i aktivitet er noe som kan hindre tilbakefall av kreft. I dag er Stine likeperson for brystkreftforeningen. Det er et frivillig, ubetalt verv for å hjelpe andre kvinner med brystkreft og deres pårørende.

aktivitetene, gå ut og spaserer rolig og puste inn frisk luft. Hvis jeg fremdeles er helt tom, setter jeg meg på en benk for å få utsikt mot noe å hvile blikket på. Den mentale fatiguen kan sammenlignes med at hjernen er blitt høysensitiv, sier hun.

Stine har som mange andre slitt med leddsmerter etter behandlingene. Det gjør at hun ikke er like myk og bevegelig. Cellegift har også ofte en bivirkning i ytterste nerver i hender og føtter og kan gi en vond prikking som kommer og går, såkalt nevropati.

– Alt i alt er disse senskadene noe som krever ekstra krefter og oppmerksomhet, og da tappes batteriet mitt mye.

PÅVIRKER SEKSUALLIVET

Synet kan også påvirkes av kreftbehandlingen. Stine har hatt hyppige infeksjoner i tørre øyne. Ikke minst har slimhinnene i skjeden blitt tørre, noe som påvirker seksuallivet.

– Forskning viser dessverre at mange tidligere kreftpasienter sliter med seksuallivet sitt, og noen har parkert det helt fordi man kjenner på mange nye utfordringer, sier Stine.

FATIGUE OG SENSKADER

- Fatigue er den senskaden kreftpasienter rapporterer hyppigst. 20–35 prosent av alle som overlever kreft, har fatigue.
- Fatigue er et symptom med mange mulige årsaker, og det er ikke en definert tilstand eller diagnose.
- Kvinner som har fått strålebehandling etter brystkreft, har økt risiko for lavt stoffskifte.
- Etter kreftsykdom kan yteevne, energinivå og seksuallfunksjon bli redusert.

Kilde: Kreftforeningen

«Det hjelper å se på statistikk noen ganger. Det er heldigvis sjelden tilbakefall av kreft etter behandlingene i Norge.»



LANDSTED: Stine Cathrine henter mye energi på torpet i Varmland.

HVILE: Stine pleier
å sitte i sofaen med
musikk på øret. – Jeg
taklet fatiguen ved å
legge meg ned og ved
å lytte til musikk som
ga meg myk omsorg.
Jeg lot meg «sveve
inn» i en musikalsk
boble, sier hun.



Stine har etter sine nye smerter og hindringer måttet utvide sitt intime repertoar med mannen Kristian, som hun nylig feiret 30-års bryllupsdag med. Det å tenke helhetlig helse, å inkludere seksuell helse med fysisk og psykisk helse, er noe Stine brenner for som autorisert sexolog. Hun har utviklet videreutdanninger om seksuell helse på Oslo Met og Universitetet i Sørøst-Norge.

– Det å slite med seksuallivet kan oppleves skamfullt for mange, men det handler om at temaet ofte er tabu i helsevesenet og i liten grad er pensum i helseutdanningene. Her er det mye å gå på når det kommer til informasjon under og etter kreftbehandling.

SYNGER OG MALER

Etter kreftbehandlingen har hun hatt stor glede av å synge eller lytte til koselige sanger fra oppveksten.

– For meg er viser fra Egner og Prøysen assosiert med smil og ubekymrede dager. I tillegg maler jeg på store lerreter. Etterpå ser jeg at jeg ofte maler energi. Ett bilde viste en fargerik fugl med utstrakte vinger, fulle av ild. Å male lys kan gi lys på mørke dager. Det hjelper også å se på statistikk noen ganger. Det er heldigvis sjelden tilbakefall av kreft etter behandlingene i Norge, sier hun.

Den aller viktigste livsennergien får Stine imidlertid av å være i nærheten av mannen, Kristian. Det å holde i hånden, sitte ved siden av og å tillate omfavnelser.

– Det ønsket jeg ikke da jeg bearbeidet kreftdiagnosen. Å få nærhet da hadde sprenget mitt beskyttende skall. I starten tok jeg ikke diagnosen hardt, men da diagnosen hadde sunket inn etter et par dager, gikk det opp for meg at livet ikke var en selvfølge.

EN KLEM ER EN GAVE

Å gi eller få en klem i den tunge tilstanden turte hun ikke, fordi da ble hun

HAGEARBEID: Stine liker å jobbe i hagen og setter pris på å pusle med blomster og epletreet hun har. – Det kommer mye god helse av hagearbeid og av at jeg legger min sjel i det, sier hun.

minnet om hva hun kunne risikere å miste. I dag har hun og mannen fått en enda dypere relasjon, med mer fellesskap og nærhet.

– Jeg har nå erkjent at hver dag er en gave og må nytes. Den holdningen smitter også over på mannen min, sier hun.

Paret er begge opptatt av hage. Den interessen pleier de på torpet i Värmland, der de også bor i perioder når de har fri fra jobbene sine. Stine får håp og glede av å jobbe med jorden og se noe gro. Derfor setter hun frø og blomsterløk.

– Det er helt magisk å se stokkroser, valmuer og allium komme opp av svarte jorden år etter år selv om vinteren har vært kald. Alt er en del av et evig kretsløp. Den tanken gir styrke. Det å se årstider og fugler er som balsam for sjelen. Vi blir ladet av å arbeide i hagen, sier hun.

VANLIG SENSKADE

Brystkreft er den vanligste kreftsykdommen blant norske kvinner. Ni av ti overlever, men å være kreftfri er ikke ensbetydende med å føle seg frisk. Mange opplever plagsomme seneffekter, som fatigue, smerter og frykt for tilbakefall. Fatigue er den senskaden kreftpasienter rapporterer hyppigst.

– Fatigue er sammensatt, og vi kjenner ikke den direkte årsaken. Men den er gjerne assosiert med blant annet redusert fysisk form, fedme, depresjon og angst for tilbakefall av kreft, sier

Synne-Kristin Hoffart Bøhn.

Hun er fysioterapeut og postdoktor ved Oslo universitetssykehus og har

forsket på senskader etter kreftbehandling.

I dag finnes det ingen



«Det å slite med seksuallivet kan oppleves skamfullt for mange.»

medisinsk behandling mot fatigue etter kreft. Fysisk trening og kognitiv terapi kan ha positiv effekt. I tillegg kan kosthold påvirke graden av fatigue.

For pasienter som plages med fatigue etter kreftbehandling, anbefales oppfølging av helsepersonell. Det som har vist seg å ha best effekt, er trening, yoga og psykososiale tiltak, som

kognitiv adferdsterapi og mindfulness.

– Selv om fysisk aktivitet generelt er trygt under og etter kreftbehandling, har pasienter ulike behov for individuell tilrettelegging av trening. De fleste vil bli bedre innen det første året etter behandling, men noen opplever vedvarende plager flere år etterpå, sier Bøhn.

Kilder: Tidsskrift for Den norske legeforening og Brystkreftforeningen

BRYSTKREFT I NORGE

- Brystkreft er den vanligste kreftformen hos kvinner. I 2024 fikk 4215 kvinner brystkreft. Også menn kan få brystkreft, og i 2024 fikk 36 menn diagnosen.
- Stadig flere nordmenn overlever brystkreft. 9 av 10 kvinner som rammes, overlever sin brystkreft i fem år eller mer. I 2024 døde 610 kvinner av brystkreft.
- I Norge i dag er det omkring 61 000 personer som har blitt friske av eller lever med brystkreft.

Kilde: Kreftregisteret

HELSETIPS

VED: Sidsel Jøranlid FOTO: Getty Images



ROER NED

Er du redd for å fly? På Gardermoen er det fire terapihunder som møter personer med flyskrekk. Å stryke den myke pelsen, være nær hunden og se den i øyene gjør folk rolige.

Kilde: Forskning.no

BØR VENTE

Selv om «alle andre» har telefon, er det lurt å vente. En fersk studie viser at barn som får smarttelefon før de er 13 år har dårligere psykisk helse som voksne. Lav selvtillit, selvmordstanker og en følelse av å være løsrevet er symptomer som går igjen.

Kilde: NHI.no



ØMME MUSKLER

Å massere seg selv er ikke lett. Men en massasjerulle kan løsne opp i ømme og stive muskler. Ved å trykke den vonde kroppsdelen, og dermed muskler og bindevev som trenger massasje, mot rullen, vil det frigjøre spenninger. Det igjen kan lindrer smerter.

Kilde: NHI.no



Visste du ...

... at å snakke i søvne ofte skyldes at du er stresset eller har underskudd på søvn? Men det du sier har sjelden noen forankring i virkeligheten.

Kilde: NRK.no

Utbrent

Men hva er riktig behandling?

«Jeg møtte veggen» sier vi. Når alt stopper opp og livet virker tomt og meningsløst, settes ofte diagnosen utbrent. Ro og hvile over lang tid, har vært vanlig behandling i mange år. Det innebærer sykemelding fra jobb mens sosiale aktiviteter og trening blir lagt på is.

Nå har forskerne sådd tvil om behandlingen. Forskerne mener at å være utbrent bør sees på som en eksistensiell krise som følge av manglende kontakt med meningen med livet. Og det som gir mening med livet, er nettopp aktivitet, jobb og kontakt med andre

mennesker. Nye studier viser også at kortvarig behandling kan ha bedre effekt enn langvarig. I et 12 ukers, nytt behandlingsopplegg basert på Acceptance Commitment Therapy (ACT) testes dette. Behandlingen starter med at pasient og terapeut definerer hva som er viktig i livet. I hvilke situasjoner kjenner pasienten på kjærlighet, fellesskap og kompetanse? Hvordan kan hen utfordre skam eller angst som står i veien for disse adferdsendringene?

Og hvordan komme tilbake i jobb så fort som mulig?

Kilde: Forskning.no

Drikkeklart kollagen

Janne har tatt Collagen Shot™ hver dag i 2 måneder. – Det har helt klart blitt min daglige dose skjønnhet! Jeg får mye kollagen, det smaker godt og huden min ser fantastisk ut. Det er perfekt og fungerer UTROLIG bra!

Synlig effekt etter 14 dager

Janne er 49 år og ønsker all den naturlige hjelpen hun kan få for å holde huden vakker, elastisk og rynkefri. –Jeg har nå brukt Collagen Shot™ med hydrolysert, maritimt kollagen i 2 måneder, og det har blitt mitt nye, hemmelige våpen mot synlige rynker.

Enkelt å ta

–Det er utrolig enkelt å ta, og du trenger ikke mer enn 1 om dagen. Collagen Shot™ kommer i praktiske, drikkeklare porsjonspakker. Og du river bare av toppen og tar den. Deilig og enkelt. Personlig elsker jeg den friske smaken av bær. Et lite tips er å oppbevare den i kjøleskapet.

PRISVINNENDE KOLLAGEN

I 2022 ble Collagen Shot™ kåret til vinner i kategorien "inner beauty - kollagen" i Costume Skjønnhetsfavoritter. Collagen Shot™ er et helt nytt kollagenprodukt i Norge. Du får et høyt innhold av hydrolysert maritimt kollagen hentet fra bærekraftig fiske. Kollagen kan bidra til å bedre hudens elastisitet, og motvirke synligheten av rynker. Ta den hjemme eller på farten. Det blir ikke enklere enn dette.



Fantastisk hud

–Jeg føler at huden min ser sunn og vakker ut. Den føles elastisk, og har også blitt glattere og jevnere. Kollagen reduserer nemlig synlige rynker og støtter hudens elastisitet. Jeg ser mer våken ut om morgenen. Jeg er på vei mot 50, og vil helt enkelt ta imot all den hjelpen jeg kan få. Collagen Shot™ har helt klart hjulpet meg, og jeg synes at huden min ser fantastisk ut.

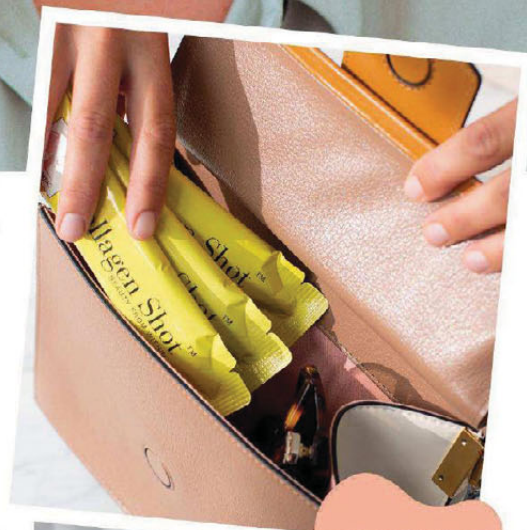
Hva er hydrolysert kollagen, og hva kan det gjøre for huden din?

Kollagen er et viktig protein i kroppen, og en uunnværlig byggestein for muskler, skjelett, hud, sener og blodårer. Kollagen utgjør omtrent 75 % av huden vår – kroppens største organ. Hydrolysert betyr at kollagenet er brutt ned i oppløselige aminosyrer.

Uansett hvordan vi lever, reduseres hudens kollagennivå med alderen. Dermed blir også huden mindre spenstig, og føles slapp, rynket og mindre elastisk. Ved å tilføre kroppen et daglig tilskudd av kollagen bedres hudens elastisitet, og du motvirker synligheten av rynker og fine linjer.

Hvor kan du kjøpe Collagen Shot™?

Collagen Shot™ kan kjøpes på newnordic.no eller der du kjøper helsekost. Har du spørsmål, kan du kontakte New Nordic på 69 25 73 00.

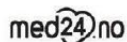


SKJØNNHETSFAVORITTER 2022
COSTUME
VINNER



Bestill hjem i dag!

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



www.newnordic.no
Online Store



Getty Images

Mamma elsker offerrollen

Cecilie vokste opp med morens stadige sammenbrudd og trusler om selvmord. En venninne fikk henne til å innse hvor urimelig morens oppførsel var.

Mamma elsker å få oppmerksomhet, og hun går langt for å få det. Hun er snill på sin måte, men har så mange uspiselige sider. Det gjør at jeg ikke orker å omgås henne slik det er normalt å omgås sine mødre, sier Cecilie.

– Hvorfor orker du ikke å omgås moren din? Cecilie lar spørsmålet henge i luften i noen sekunder, skjenker te i to store krus før hun setter seg i stolen foran meg.

– Mamma er et hjelpeløst offer i enhver sammenheng. Det vil si, hun spiller hjelpeløs. Det hun egentlig gjør, er å manipulere omgivelsene sine. Mannen min har påpekt dette i mange år. Han orker ikke engang å se henne, sier Cecilie.

– På hvilken måte er hun hjelpeløs?

– Hun kan spille syk eller gjøre seg stakkarlig, og påføre andre dårlig samvittighet for den minste lille ting. «Det var ikke lange tiden du hadde til moren din,» er kommentaren om jeg stikker innom og bare blir en kort stund. Eller hun forventer at vi skal stille opp og gjøre ærender for henne på flekken. Passer det ikke for oss, er hun full av selvmedlidenhet og sier: «Ja, ja, en får klare seg selv, da» og «vi får håpe det går bra».

Stiller ikke Cecilie nok opp, etter morens mening, brer hun om seg med sarkastiske bemerkninger.

– Hun sammenligner meg gjerne med venninnens, naboers og bekjentes døtre som visstnok gjør alt mulig for sine mødre. Hun har tydeligvis glemt hvordan jeg stilte opp for henne da jeg var barn.

SAMMENBRUDD

Cecilie er gift og bor sammen med sin mann og to barn. Hun vokste opp med moren og to yngre søstre. Faren forlot dem og giftet seg på nytt. Som eldste

datter måtte hun ta mye av ansvaret hjemme.

– Mamma hadde mer enn nok med seg selv. Som 11-åring sto jeg for det meste av matlagingen og husarbeidet. Mamma hadde så mange «dårlige dager». Ofte sto hun ikke opp om morgenen, og jeg måtte ta vare på søstrene mine, sørge for at de fikk med seg mat og få dem på skolen. Når man vokser opp med en sånn mor, blir man fort voksen, sier Cecilie og stirrer tankefullt ut på skumringen som har lagt seg utenfor vinduet – før hun fortsetter: – Mamma brøt ofte sammen, og ble flere ganger lagt inn på psykiatrisk akuttmodtak.

– Hun kunne bli syk av helt vanlige hverdagsproblemer. Cecilie lager hermetegn med fingrene når hun sier ordet «syk». – I stedet for å forsøke å ordne opp slik enhver voksen person ville gjort, brøt hun bare sammen. Hun syntes synd på seg selv, og sa at vi barna ødela livet hennes. For meg og søstrene mine var barndommen preget av mange skremmende opplevelser. Cecilie tørker en tåre i øyekroken og blir stille en stund.

VAR LIVREDD

– I en periode drakk og festet mamma mye, og påsto at hun var blitt alkoholiker. Da satte hun himmel og jord i bevegelse for å få hjelp til å takle sin nye sykdom, alkoholismen. Det var jeg som måtte passe på at hun ikke drakk, og jeg som måtte følge henne til møter hvor hun kunne legge ut om sitt forferdelige liv. Når jeg tenker tilbake, vet jeg at hun nøt det. I hun ville være et offer. Alt var bare sprøyt, sier Cecilie.

Moren truet også indirekte med å ta sitt eget liv.

– Jeg har ikke tall på alle de gangene hun sto på badet med døren på gløtt, med vannet rennende fra kranen

og piller i hånden. Hun ventet rett og slett på at jeg skulle forstå hva som var på ferde, og stoppe henne fra å ta livet sitt. Jeg gikk konstant på nåler og var engstelig for hva mamma kunne finne på. Da jeg ble tenåring og venninnene mine skulle på fest, våget jeg sjelden å bli med av frykt for at det skulle skje noe hjemme.

– Var det ingen som kunne hjelpe dere?

– Pappa stilte noen ganger opp når mamma ble innlagt på sykehus. Ellers var det nok ingen som visste hvor ille vi egentlig hadde det. Og mamma ble alltid raskt

sympati og oppmerksomhet. Jeg har forsøkt å snakke med henne om problemene flere ganger. Jeg har forklart at jeg har et eget liv og ikke kan stille opp for henne så mye som hun forventer, men jeg når ikke inn til henne, og hun prøver ikke å forandre seg det minste, sier Cecilie.

Cecilies søstre har for lengst gitt opp moren, og har nesten ingen kontakt. Så det er Cecilie hun klager sin nød til.

– Kanskje fordi jeg har vært lettest å manipulere?

Takket være noen kloke ord fra en venninne, tar hun seg ikke lenger nær av de

«Det hun egentlig gjør, er å manipulere omgivelsene sine.»

utskrevet, forteller Cecilie.

– I ettertid har jeg forstått at hun gjorde dette for å få oppmerksomhet, for jeg smugleste sykejournalen hennes. «Pasienten opplever livet sitt som langt vanskeligere enn det i realiteten er,» sto det.

– Hvorfor tror du at hun gikk såpass langt?

– Det kan ha sammenheng med at hun ble forsømt som barn, og slet på grunn av det. Jeg mener likevel at det ikke er en unnskyldning. Mamma vokste opp med en mor som måtte reise rundt som tjenestepike for å få seg jobb. Og hun påstår at hun ble misbrukt som barn, og forteller den historien til alle og enhver.

HJELPELØS

Cecilie kan forstå at moren hadde det vanskelig, men i dag setter hun spørsmålstegn ved sannhetsgraden i de grufulle historiene.

– Jeg har lært at mamma overdriver veldig for å få

vonde kommentarene fra moren.

– «Det er fryktelig gjort å plante dårlig samvittighet i barna sine,» sa venninnen min. Da innså jeg hvor urimelig oppførselen til mamma var, og jeg fikk mot til å si mer nei, og til å leve mitt eget liv uten innblanding fra henne – og uten dårlig samvittighet. Jeg har et ansvar for egne barn. Jeg vil være tilgjengelig for dem, og jeg vil at de skal føle seg trygge og glade, og vite at jeg er glad i dem.

Derfor er Cecilie kjempetfornøyd med at hun endelig har tatt et oppgjør med moren sin.

– Selv om hun ikke har forandret seg, så har jeg det. Det er som om en stor stein er blitt løftet fra mine skuldre. En stein som har tynget meg i mange år, sier Cecilie. •



NTB

Jeg elsket to menn

Enkelte mennesker trekkes man umiddelbart mot. Robert var en slik person, og det var gjensidig. Dermed var mitt dobbeltspill igang.

Jeg hadde vært gift med Per i ti år da hjertet mitt begynte å banke for en annen mann. Dette skjedde til tross for at jeg elsket Per og levde i et lykkelig ekteskap. Sammen hadde vi Teodor, vår sønn på åtte år, og vi hadde et kjærlighetsfullt samliv. Jeg hadde aldri trodd at jeg skulle bli opptatt av en annen mann. Likevel skjedde det altså. Jeg ble forelsket.

Jeg kunne og burde kanskje ha stoppet det før det gikk så langt, men jeg vet



men utsatte det stadig. Da jeg møtte Robert, hadde vi begynt å leke med tanken på en attpåklatt.

GIJENSIDIG TILTREKNING

Madelen var en av mine elever på skolen. Robert var kjæresten til moren hennes. De bodde ikke sammen, men det hendte likevel at han kjørte Madelen til skolen, eller at han hentet henne etter skoletid. Visse mennesker trekkes man bare mot, og slik var det med Robert. Jeg følte også straks at tiltrekningen var gjensidig.

Så snart vi fikk anledning til å veksle noen ord, hadde vi mye mer å si til hverandre enn hva vi hadde tid til. Det var derfor ikke så rart at vi ble sittende og prate sammen i flere timer en kveld vi tilfeldigvis traff hverandre på en uteservering. Vi var begge ute med venner og med i hvert vårt selskap. Det var ikke snakk om direkte flørting, men det føltes likevel intenst. Vi var helt oppslukt av hverandre.

JEG TRENGTE HAM

Etter den kvelden dukket Robert stadig opp i tankene mine. Det vekket motstridende følelser i meg, men vi kunne da bli venner? Det var vel ikke noe galt i det? Og når ville jeg få sjansen til å prate med ham igjen? Robert sørget for at det ikke tok så lang tid. Allerede uken, etter gjorde han seg et ærend på skolen, og spurte om jeg hadde tid til å ta en kopp kaffe.

Dette ble snart en vane. Vi sa ikke noe om det, men holdt møtene våre skjult for Madelen. Det var vel et slags tegn på at det som var mellom oss, var mer enn vennskap. I slutten av november fylte jeg år. Jeg hadde fortalt Robert at Per og Teodor var hos slektninger nord i landet den uken, og at jeg skulle ut og spise med noen venninner etter jobben. Da jeg forlot restauranten, dukket Robert plutselig opp.

– Kan jeg kjøre deg hjem?

Jeg visste hva jeg sa ja til da jeg satte meg inn i

bilen hans. Robert kjørte ikke hjem til meg, men til hytta si, en times kjøretur fra byen. Det ble en natt jeg aldri kommer til å glemme ... Da han kjørte meg hjem på morgenkvisten, så jeg skulle rekke å skifte før jeg dro på jobb, var jeg helt fortunlet.

«Jeg visste hva jeg sa ja til da jeg satte meg inn i bilen hans.»

Jeg ante virkelig ikke hva som ville skje videre. Likevel føltes det på en måte enkelt. Jeg trengte det som Robert ga meg. Jeg trengte ham. Jeg kan ikke forklare det på noen annen måte.

ET DOBBELTLIV

Hele vinteren levde jeg et dobbeltliv. Det er merkelig at Per ikke merket noe. Jeg hadde ikke vært ulykkelig før, men jeg var enda lykkeligere nå. Jeg kunne selv se det i speilet. Det var kommet nytt liv i blikket mitt, og enkelte dager føltes det som om jeg glødet. Dette til tross for den dårlige samvittigheten.

Jeg kunne sitte på Teodors sengekant om kvelden og skjennes over det jeg drev med. Og jeg forsto ikke selv hvordan jeg kunne elske med Per om natten, med hemmeligheten min mellom oss i sengen. Ville Per tilgi meg hvis han noensinne fikk vite dette? Hadde jeg tilgitt ham hvis rollene var byttet om? Jeg elsket ham jo fortsatt, og tanken på at han kunne være utro mot meg, gjorde sviende vondt. Det ble altfor tøft å ta innover seg hva jeg gjorde mot ham, så jeg valgte å tenke minst mulig på det.

FORLOVET SEG

Men virkeligheten innhentet meg, og jeg ble tvunget til å ta et valg. Robert hadde blitt

tilbudt en ny jobb. Det ville innebære at han flyttet. Han ville takke nei til jobben hvis jeg valgte ham. Ellers ville han takke ja, flytte og gå videre, uten meg. Han var ikke lenger sammen med moren til Madelen, det hadde tatt slutt like etter

at han og jeg innledet vårt forhold.

– Det er jo ingen fremtid i det vi driver med, sa han, – hvis du ikke går fra Per og satser på et liv med meg ...

Dette var like før sommerferien, og Robert ønsket et svar innen en uke. Jeg visste ikke hvordan jeg skulle klare å ta den avgjørelsen. En kveld var det like før jeg fortalte alt til Per. Men jeg klarte det ikke. Det føltes helt umulig å si de ordene. Så hvordan skulle jeg da kunne forlate ham?

ANGRER IKKE

Jeg ble hos Per, men det føltes som om hjertet mitt ble knust da Robert forsvant ut av livet mitt. Han solgte leiligheten sin og flyttet. Det var sikkert det eneste rette, men det gjorde vondt likevel. For selv om jeg ble hos Per, klarte jeg ikke slutte å drømme om Robert. Ikke før jeg året etter så på Facebook at han hadde forlovet seg. Først da forsto jeg at det virkelig var slutt.

Jeg kommer nok alltid til å lure på hva som hadde skjedd hvis jeg hadde valgt Robert den gangen. Men en ting vet jeg sikkert. Da hadde jeg ikke blitt mamma til Emma. Og kjærligheten til min datter har gjort kjærligheten til Per enda sterkere. Så jeg angrer ikke. Jeg angrer faktisk ingenting. •

ikke om det fungerer slik. Kan man stoppe kjærlighet? Robert og jeg innledet altså et forhold, og etter et halvt år ga han meg et ultimatum. Enten gikk jeg fra Per, eller så skulle han takke ja til et jobbtillbud i en annen by og flytte dit.

Jeg hadde truffet Per da jeg gikk det andre året på lærerskolen. Han var elektriker, og vi levde stort sett på hans inntekt inntil jeg var ferdigutdannet og begynte å jobbe. Da giftet vi oss, og et par år senere fikk vi Teodor. Vi ville gjerne ha flere barn,

«De blå sidene» er innsendte historier fra lesernes hverdag. Navn på personer og steder er forandret, og personene på bildet er ikke identiske med noen i historien.

Jeg misunte min slanke venninne

Jeg mente selv at Cecilie og jeg hadde samme livsstil. Hvorfor var hun da sylslank og jeg stadig tjukkere? Jo, fordi livet var urettferdig! Det var ingenting jeg kunne gjøre med det ...



*«– Oi! Så feit du har blitt!,
utbrøt hun.»*

Cecilie og jeg vokste opp sammen og var bestevenninner fra vi var bittesmå.

Det var liksom alltid oss to, selv om vi også lekte med andre jenter innimellom. Vi kranget sjelden og var like på nesten alle måter. Det var bare én ting som skilte oss. Cecilie har alltid vært syltynn. Hun var så tynn at hun ble ertet for det som barn, og fikk bekymrede blikk etter seg som tenår-ing. Jeg derimot hadde slett ikke dette problemet. Jeg var veldig glad i mat, og spesielt fet, usunn mat.

Som barn spøkte andre om at jeg spiste mer enn min far, som selv var av den matglade, tyngre sorten. Ettersom vi ble større, likte jeg å gå ut og spise på fastfoodrestauranter, og når jeg lagde mat selv, var det alltid med store mengder kjøtt og lite grønnsaker, om jeg hadde noe grønt med i det hele tatt.

Men jeg så ikke dette som noe problem. Cecilie og jeg spiste jo ofte sammen, og jeg så hvordan hun spiste like store porsjoner som meg, av akkurat den samme fete maten. Og hun var jo undervektig! Dermed tenkte jeg at det ikke kunne være så ille. Jeg kunne bare fortsette med den maten jeg likte så godt.

Det gikk bra for meg også, helt til slutten av tenårene. Da sluttet jeg å vokse oppover, og begynte så smått å vokse utover i stedet. Det var ikke snakk om mye, men nok til at jeg merket det og likte det dårlig. Jeg kunne ikke skjønne hvor kiloene kom fra. Jeg spiste kanskje mye kjøtt, ferdigmat og potetgull, men jeg var i aktivitet og trengte proteinene. Dessuten så jeg at Cecilie stort sett spiste det samme som meg, og vi trente gjerne sammen. Jeg kunne ikke skjønne at den samme livsstilen skulle virke så forskjellig på oss.

MISUNNELSEN VOKSTE

Jeg begynte å misunne henne. Da vi begynte å studere, flyttet Cecilie og jeg inn i et

kollektiv sammen. Vi gikk fra å spise middag sammen ofte, til å spise middag sammen nesten hver dag, og jeg fikk bekreftet det jeg allerede visste. Hun kunne spise det samme som meg og beholde fasongen uten problemer, mens tallene på min vekt stadig klatret oppover.

Misunnelsen min vokste. Når hun gjorde det bra på forskjellige områder klarte jeg ikke glede meg på hennes vegne, fordi jeg tenkte at hun fikk alt like gratis som hun fikk vekten. Jeg tenkte at om bare jeg hadde hatt hennes forbrenning, så kunne jeg også hatt gutter løpende etter meg, fått sommerjobbene jeg ble intervjuet til, og i det hele tatt vært like glad og bekymringsfri som hun var. Jeg følte at det hele var dypt urettferdig.

Cecilie merket selvfølgelig at noe var galt mellom oss, men når hun spurte, klarte jeg ikke si hva som plaget meg. Jeg tenkte at hun ikke ville forstå, for hun hadde aldri behovd å bekymre seg over vekten slik jeg gjorde, hele tiden. Så jeg tiet, og vennskapet vårt slo sakte sprekker.

KILOENE RASTE PÅ

Etter at vi hadde bodd sammen i et par år, flyttet Cecilie utenlands for å fortsette studiene. Jeg syntes egentlig det var like greit, for da slapp jeg å skjennes over meg selv hver gang jeg så henne. Men jeg merket fort at jeg var like misfornøyd med meg selv uten henne der. Det hjalp ikke at vektøkningen min virkelig skjøt fart det året hun var borte. Jeg følte meg elendig, slapp, umotivert, deprimeret og konstant ukomfortabel.

Mot slutten av året var jeg overvektig med god margin, og legen min var bekymret for meg. Han insisterte på at jeg måtte endre livsstil, men jeg klarte ikke tro at det var der problemet lå. På grunn av Cecilie var jeg overbevist om at det kun var snakk om uflaks og urettferdighet. Jeg nektet å se at feilen lå hos meg. I stedet for å forsøke å

forbedre mitt eget liv, forble jeg ulykkelig og bitter.

Så kom Cecilie hjem igjen etter ett år utenlands. Da vi møttes, klarte hun ikke holde masken.

– Oi! Så feit du har blitt!, utbrøt hun.

SLAG I ANSIKTET

Det var som å få et slag i ansiktet. At det skulle komme fra henne, av alle mennesker! Hun angret selvfølgelig umiddelbart og forsøkte å unnskyldte seg, men skaden var gjort. Jeg holdt det ikke ut at hun skulle dømme meg, hun som hadde strødd salt i såret i årevis, hun som hadde gjort akkurat som meg og likevel beholdt sin slanke figur og alle godene som følger med helt gratis!

Jeg begynte å lire av meg alt det jeg hadde gått og tenkt på i årevis. Jeg ramset opp all urettferdigheten jeg hadde opplevd, misunnelsen jeg hadde bygget opp, og bitterheten som hadde grodd seg fast. Jeg fortalte om hvordan jeg hadde sett henne spise og leve akkurat som meg, men helt uten konsekvenser. Jeg kjefet og gråt om hverandre, og ga klar beskjed om at hun ikke kunne dømme meg, hun ville aldri skjønne hva jeg gikk gjennom!

Da jeg omsider var tom for ord, så Cecilie på meg med vantro i blikket. Det var stille en lang stund.

– Er det virkelig slik du har oppfattet det? spurte hun til slutt.

Spørsmålet gjorde meg paff. Jeg skjønte ikke hva hun mente. Men så fortalte hun at hun hadde observert de usunne vanene mine og vært bekymret for meg lenge.

ENDELIG FORSTO JEG

Cecilie forklarte at hun kunne spise like store middagsporsjoner med den samme fete maten som meg fordi hun ofte hoppet over både lunsj og kvelds de dagene. Når vi delte en pose potetgull, spiste hun sakte og rakk bare å få i seg en håndfull før alt var borte. Når vi

trente sammen, pleide hun å komme en time tidligere enn meg, og hun gikk alltid til jobb og skole.

Jeg derimot spiste store mengder mat og var like sulten etter et par timer. Det hendte ofte at jeg droppet treningen, minte hun meg på. Dessuten kjørte jeg alltid bil uansett avstand.

– Jeg var bekymret, men ville ikke ta det opp, for jeg skjønte jo at det var et sårt tema for deg, men jeg ante ikke at du var så blind for dine egne usunne vaner, sa Cecilie.

Jeg ble først defensiv og ville benekte det hele. Men når jeg tenkte over det, måtte jeg innrømme at hun hadde rett. Jeg hadde vært så opphengt i det livsstilene våre hadde til felles, at jeg fullstendig overså alt det som gjorde dem forskjellige. Jeg hadde sett det jeg ville se, festet meg ved det som bekreftet det jeg trodde jeg visste, nemlig at det ikke var min feil! Men nå måtte jeg innse at vektproblemet mitt var forårsaket av meg selv og min usunne livsstil.

GLADERE OG LETTERE

Det var en vond erkjennelse, men den var helt nødvendig. Med Cecilies hjelp la jeg om kostholdet og lot bilen stå. Det tok lang tid, men kiloene forsvant, sakte, men sikkert.

Jeg har ennå ikke nådd målet mitt, men jeg føler meg mye bedre, gladere, lettere, og full av energi. Cecilie spiser oftere og sunnere sammen med meg, og har lagt på seg et par kilo. Vi er nå like gode bestevenner som noen gang. Jeg tenker ofte tilbake og skulle ønske at jeg hadde innsett sannheten tidligere, og ikke gjemt hodet i sanden. Men jeg er veldig glad for at Cecilie og jeg endelig fikk snakket ut, og for at vennskapet vårt kunne reddes.

Nå håper jeg bare at jeg aldri mer vil lure meg selv igjen. Det er så lett å skyldte på andre, eller på skjebnen, men som regel kan man selv ta grep for å forbedre sin egen tilværelse. •

Farlig flørt endret alt

Som småbarnsmor lengtet jeg etter litt spenning i tilværelsen. Dermed søkte jeg opp ekskjæresten min på nettet, og snart var kontakten etablert.

Det har vært en fin sommer. Jeg har vært mye sammen med familien, og jeg har kost meg ute på terrassen sammen med Svein i de sene kveldstimen etter at barna har sovnet og alt er stille. Jeg ser på ham med nye øyne nå, med mer takknemlighet og en sterk visshet om at det er hos ham jeg skal være.

Jeg har kommet frem til at forholdet vårt er det viktigste av alt i livet mitt, og at det er her jeg skal legge energien min. Vi har hatt mange fine samtaler denne sommeren, og han aner ingenting om hva jeg har vært igjennom de siste månedene. Det skal forbli min hemmelighet.

Svein og jeg har vært samboere i seks år, og vi har to barn. Før jeg møtte Svein, bodde jeg sammen med Daniel i et par år. Jeg var stormende forelsket i ham, men hele forholdet vårt var feil fra begynnelsen. Daniel var nemlig alt annet enn klar for å leve i et seriøst forhold.

Det ble mange helger og dager fylt av mye dramatik fordi Daniel stadig var utro, mens jeg hele tiden prøvde å få ham til å innse at det var meg han elsket. Jeg klarte ikke å sette ned foten før det hadde gått altfor lang tid, og han hadde knust hjertet mitt såpass mange ganger at det nærmest var blitt en vane.

DRAMATISK BRUDD

Vi slet på de fleste områder, for Daniel byttet jobber hele

tiden, og det var perioder hvor jeg måtte forsørge oss. Han hadde heller ingen interesse av å forholde seg til familien min og ble nesten aldri med i familieselskaper. Likevel bar jeg hele tiden på håpet om at alt skulle gå seg til og at han skulle endre seg

familien min med respekt og høflighet. Jeg ble fort glad i ham, men jeg fikk aldri de glødende følelsene for ham som jeg hadde hatt for Daniel. Jeg trengte det trygge og trauste som Svein ga meg.

Jeg kjente at jeg ble et helt

«Vi kom frem til at vi måtte møtes, for å kjenne ordentlig på følelsene våre.»

og bli mer moden. Bruddet ble også dramatisk, for selv om jeg visste at jeg var nødt til å gå fra ham, var jeg fylt av følelser og sjalusi. Daniels hevnen den dagen jeg flyttet ut, var å fortelle meg at han hadde hatt en dame på si i flere måneder.

Jeg brukte lang tid på å komme over ham, og i den prosessen brente jeg både bilder og brev. I tillegg ga jeg bort alt som minnet meg om ham, for å få ham ut av livet mitt på alle måter. Det tok tid, for illusjonen om at Daniel egentlig var mannen i mitt liv, var vanskelig å bli kvitt.

HAN GA MEG TRYGGHET

Da jeg møtte Svein, fikk jeg oppleve en mann med helt andre holdninger enn Daniel. Svein var klar for å stifte familie og leve et rolig og behagelig hverdagsliv. Han hadde en god inntekt, han var stabil og han møtte

menneske, og at jeg likte roen som lå over forholdet vårt. Med Daniel hadde usikkerheten ligget på lur hele tiden, for jeg visste aldri hva som ventet rundt neste sving.

Daniel kunne bruke opp alle pengene sine på et blunk, invitere masse folk en lørdagskveld uten å si noe om det til meg, eller rett og slett bedra meg. Slike ting eksisterte ikke i Sveins liv eller personlighet, og det ga meg den forutsigbarheten jeg hadde lengtet etter.

KLAR FOR FAMILIELIV

Svein og jeg ble raskt samboere, og innen det hadde gått et år, var jeg gravid. Jeg var klar for å bli mamma og leve et familieliv, så Daniel tenkte jeg sjelden på.

Men etter at Svein og jeg fikk barn nummer to, begynte småbarnstilværelsen å kjede meg innimellom. Jeg lengtet etter at noe skulle

skje. Noe som kunne få meg til å kjenne adrenalinet fosse innvendig og som fikk meg til å føle meg levende. Jeg opplevde Svein som altfor kjedelig og forutsigbar og på mange måter lengtet jeg ut av forholdet vårt. Samtidig hadde vi to små barn, og jeg visste innerst inne at denne hektiske innestengte tiden ikke kom til å vare evig.

Da jeg ble sammen med Svein, hadde jeg ingen kontakt med Daniel. Jeg var heller ikke venn med ham på Facebook, fordi det ville ha vært selvplageri. Men en kveld jeg satt og kjedet meg alene, søkte jeg ham opp og spurte om han ville bli venn med meg. En drøy time senere var kontakten etablert. Han skrev at han syntes det var hyggelig å høre fra meg. Han lurte på hvordan jeg hadde det, og skrev at han hadde savnet meg og at jeg hadde betydd så mye for ham.

I den mest slitsomme perioden i livet mitt, hvor jeg var så mottagelig for litt spenning og komplimenter, bet jeg på. Med bankende hjerte over at han ga meg så god respons, skrev jeg tilbake at det var han jeg hadde elsket høyest av alle mine kjærester.

ET OPPKLARENDE MØTE

Vi sendte flørtende sms og snapper til hverandre i uker før vi kom frem til at vi måtte møtes, for å kjenne ordentlig på følelsene våre. All spenningen hadde bygget

seg opp i meg, og jeg skapte noen voldsomme illusjoner om at han hadde forandret seg til det bedre og at det lå en sterk og uovervinnelig kjærlighet mellom oss. I mitt stille sinn og i min innerste fantasi hadde jeg allerede forlatt Svein og familielivet vårt til fordel for Daniel og vår kjærlighet.

For meg var det en stor nedtur å møte Daniel. Vi møttes på en strand en sen kveld. Svein trodde jeg skulle til en venninne, men der møtte jeg Daniel som hev seg rundt halsen min som om det aldri hadde vært slutt. Han ville kysse meg, men jeg skjøv ham vekk. Dette ble for brått, det ble bare helt feil. Vi måtte da først og fremst prate sammen!

I løpet av en kort time var all spenning borte, og jeg merket at jeg så på Daniel med helt andre øyne. Han var ikke spennende i det hele tatt, han var like umoden, like ureflektert og barnslig som han hadde vært da vi var sammen. Det var kun jeg som hadde endret meg og vært i utvikling. Og heldigvis forsto jeg at alt jeg hadde bygget opp av spenning, var illusjoner.

Jeg lot ham hverken få kysse meg eller ta på meg. Han passet hverken til meg eller inn i det livet jeg levde, som småbarnsmor i en ny voksenrolle. Å se bilder av barna mine var han overhodet ikke interessert i, og det sa også sitt. Det var bekreftelesene fra meg han var ute etter, ikke noe mer.

Da jeg dro derfra, følte jeg en intens lettelse over at alt jeg hadde skapt av fantasier til Daniels fordel, ikke hadde noe med virkeligheten å gjøre. Han var ikke noe å samle på og aldri i verden om jeg kunne ha utsatt mine barn for hans umodenhet.

EN NY PLATTFORM

Svein sov da jeg kom hjem, og på stuebordet lå det en lapp om at han hadde laget omelett som sto i kjøleskapet hvis jeg var sulten. Det



gjorde meg enda sikrere i mine følelser, for det var Svein i et nøtteskall.

Om han til tider både kan være kjedelig og forutsigbar, så har han også en sterk kjærlighet, omsorg og raushet i seg. Møtet med Daniel fikk positive konsekvenser for meg. Jeg har fått tilbake gløden i forholdet mitt, og jeg har blitt mye

mer bevisst på hvem Svein er og hvilke verdier han har. En bedre partner og far til barna mine kunne jeg aldri ha fått.

Hadde jeg gått fra ham og innledet et forhold til Daniel, hadde jeg samtidig takket ja til å leve med indre stress, krangling og utroskap. Det sies at man vet man har, men ikke hva man

får. Jeg vet heldigvis hva jeg hadde fått når det gjelder Daniel, og det har gitt meg en helt nye følelser overfor Svein. Han fortjener at jeg anstrenger meg litt ekstra for å få forholdet vårt til å fungere best mulig. Og det er nettopp det jeg skal gjøre. Jeg skal ta vare på det jeg har og forvalte familielivet mitt på en god måte. •



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

Lottogevinst til besvær

For litt tilbake skrev en dame inn på disse sidene om en uventet arv. Hun sa til andre at det store beløpet hun plutselig satt med var en lottogevinst. Det lot seg nemlig ikke skjule at hun plutselig kunne kjøpe seg en romslig leilighet og bil. Å si det syntes jeg var smart. Noe lignende skjedde meg. Jeg fikk en ganske stor arv fra en bekjent, helt uventet. Jeg hadde gjort vedkommende en tjeneste en gang, og det hadde ikke den gamle damen glemt. Ikke besøkte jeg henne ofte heller, så overraskelsen var stor da det skjedde. Jeg fortalte dette til venner og bekjente, men da ble det mye prat, kan du tro. Misunnelsen lyste ut av folks

øyne, for hvorfor skulle jeg arve? Hadde jeg utnyttet den gamle? Vi delte en ganske stor bekjentskapskrets. De hadde også vært i diverse symøter og andre tilstelninger med henne gjennom et langt liv. Noen kunne fortelle om både det ene og de andre de hadde gjort for kvinnen, gjerne mens jeg hørte på, og på den måten ble arven til en stor belastning for meg. Jeg følte også at jeg ikke hadde fortjent pengene og ville helst gi bort alt sammen til slutt. Da fikk sønnen min meg på andre tanker. Jeg solgte leiligheten og flyttet til byen der han bor. Der ble jeg kjent med andre mennesker, og jeg har det bra nå. Ingen her vet om arven, selvsagt, og mye er

brukt på barn og barnebarn også. Det er en glede å hjelpe dem i tøffe etableringsfaser. Hadde jeg visst det jeg vet i dag, hadde jeg også sagt at jeg hadde vunnet pengene.

Hilsen Astrid

LISE SVARER:

Kjære Astrid, dessverre er misunnelsen sterk hos enkelte, det er både trist og leit. Vi bør tåle at andre får mer enn oss, at noe godt og gledelig skjer med våre medmennesker. Enten det er penger som tilfeldigvis gagnar en eller noe annet. Heldigvis endte din historie godt, og du kom deg vekk fra sjalusien og mistenksomheten, for den

ligger ofte på lur. «Hvordan klarte hun det?» er en slik tanke – eller mistanken om at man på et eller annet vis hadde fått lurt til seg pengene. Det er vondt at noen tenker slik. Det bør jo slett ikke være slik. Man burde selvsagt også heve seg over det, men det er ofte lettere sagt enn gjort. Så du gjorde det som var best for deg: Du kom deg unna – til et langt bedre liv. Jeg er glad for at du har det bra i dag, men det gnager i meg at en trenger å lyve. Hva har vel egentlig andre med om du eller andre får en uventet arv. Det handler det også om å vise respekt for den avdødes valg.



SKJØNNER IKKE MAMMA

Mamma og jeg har aldri kommet godt overens. Vi er utrolig forskjellige. Jeg er mer lik pappa. Mamma plages også av dette, men sier hun er glad i meg. Jeg er glad i henne også, men vi kan ikke møtes for ofte, da blir det krangel. Det er som vi begge egger til bråk. Mine barn synes mormor er skjønn, og det er jeg glad for. Jeg nevner ikke det jeg skriver her, men de fornemmer at noe ikke er som det skal mellom oss. Mine søsken har ikke dette problemet med mamma.

Hilsen Eva (59).

LISE SVARER:

Kanskje dere også er litt like? Siden dere begge egger til strid overfor hverandre. Du skriver at du selvsagt ikke snakker med dine barn om dette, og de må få lov til å ha sitt gode mormorforhold. Har du snakket med andre om det som plager deg? Det kan jo hende at en klok venn eller slektning kan hjelpe dere til å få løst opp i flokene. En som kan se problemene utenfra, en som ikke er personlig involvert og tar side. Siden du forteller at dere er glad i hverandre, så er ikke alt tapt, er det vel? Kanskje kan du også alene søke faglig hjelp? Det kan ha med holdninger å gjøre, måter dere møtes på, samtaler hvor det skjærer seg, ordlegging, kroppsspråk etc. Men det betinger at du må begynne med deg selv. Kanskje dere er mest like i måten dere krangler på og er negative. Hva med det motsatte, der dere legger

godviljen til? For det gjør dere vel også? Med andre ord: Hvordan snakker du eller samspiller du med din mamma – når du sammenligner deg med andre? Hva får deg til å gå i vranglås? Hva irriterer deg mest? Når topper det seg? Det er ikke nok bare å kjenne at det buter, og at du ikke orker mer. Vil du videre og verne om et forhold, må du snuse på undersiden av problemene. Lykke til!

KUNDEN SKJELLER MEG UT

Jeg jobber som kundebehandler på et større sted. En fast kunde spør alltid etter meg, det er en mann – og han elsker å skjelle meg ut. Det virker i alle fall slik på meg. Det er ikke alltid han har noe konkret å klage på heller, jeg føler at han har funnet seg en søppelbøtte – meg – å slenge all driften sin til. Jeg prøver å roe ham, vi har gjennomgått flere kurs for å takle jobben vår, så jeg vet hvordan jeg skal behandle en kunde som er sint. Men nå har det for meg begynt å gå på nervene løs. Dette mennesket formelig hamrer løs på meg, ja, rett og slett ødelegger med psykisk over tid. I går holdt jeg på å sprekke. Alt han sa var så totalt urimelig, og han begynner også å bli personlig. Han behandler meg som jeg er totalt dum, ja, han har også begynt å si det rett ut. Hva gjør jeg? Han bor heldigvis ikke her jeg bor, men på en helt annen kant av landet, hvis ikke hadde jeg blitt redd. Alle samtaler våre skjer via telefon. Jeg er livredd for å miste job-

Synger isteden!

Jeg leste at du for noen uker siden slo et slag for strikkingen som avstressende og godt. Jeg strikker, jeg også, men det som virkelig avstresser meg, er å synge! Jeg er med i et kor og elsker det – maken til glede! Mannen min nøyer seg med å synge i dusjen, men han sier at det er hans form for magetrening! Du får gode magemuskler av å synge, bare prøv!

Kordama

LISE SVARER:

Du har selvsagt helt rett! Å synge er bra for kropp og sjel, påstår folk som driver med det, og sannelig har jeg ikke også hørt leger snakke varmt om synging! Du retter ryggen, magen trekkes inn og mosjoneres. Det kommer toner ut av munnen din – det er jo mestring i seg selv! Heldigvis har forskerne begynt å interessere seg for dette også, synging har til og med blitt kalt «optimal nervemedisin». Og det er jo ikke bare korister som har glede av syngingen, men barn lærer bedre gjennom sang og musikk, det er endelig bevist! Så egentlig er det bare å synge og tralle til alle døgnets tider, ikke bare i dusjen! Syng når du lager mat, syng når du går, syng når du strikker eller gjør hva som helst, og skulle du og en partner eller venn få lyst til å ta dere en svingom også, er det ikke grenser for hvor glad og frisk du kan holde deg!

ben min. I det siste har mange blitt oppsagt på arbeidsplassen, og jeg ligger dårlig an. Jeg har ingen utdanning og har heller ikke vært i jobben lenge, men jeg vet at jeg gjør en meget god jobb. Det er ingen tvil om det. Sjefen har også rost meg for innsatsen. Det er likevel slik at vi snart skal ha nye oppsigelser. Derfor har jeg ikke våget å ta opp dette med sjefen, men nå truer den sinte mannen med å klage på meg.

Hilsen Nora (29).

LISE SVARER:

Kjære Nora, uff så vondt. Selvsagt skal du ikke bli behandlet slik. Jeg forstår godt at du er redd for å miste jobben, men dette er en sak for din overordnede,

og du bør snarest mulig løstes vekk fra denne kunden. Jeg tror sjefen din vil forstå at dette ikke handler om deg. Han har jo rost deg for innsatsen. Fortell sjefen din akkurat hva som foregår og at det har blitt enda verre over tid. Det finnes sikkert regler for behandling av så vanskelige innringere. Men det er selvsagt ingen løsning at han begynner å skjelle ut en av dine kolleger heller, så derfor må dette ordnes snarest mulig – til det beste for bedriften. Men vi har et prinsipielt spørsmål her også: Tenger dere slike kunder, et vedkommende så viktig? Det synes jeg bedriften bør ta stilling til. Lykke til, Nora.

Vital Plus+

Sirkulasjonsstimulator

Vitalplus 1003

Oppgradert bestselger!

Medisinsk godkjent

30 000 solgte i Sverige og Norge

SPAR
800,-

~~2750,-~~
KAMPANJE:
1950,-



NYHET!

Nå også med varme

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 legg-musklene utvider og trekker seg sammen, på samme måte som å gå en lang tur. Meget enkel i bruk! Behandlingen gjøres sittende i 10 - 30 minutter etter behov, mens du leser eller ser på TV. Helt uten smerte. Passer til alle aldre.



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 1003. Styres med fjernkontroll.

NYHET! Sirkulasjon og varme

- Varmefunksjon for kalde føtter
- 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

BESTILL I DAG! Telefon: 69 39 90 40 | www.postshop.no

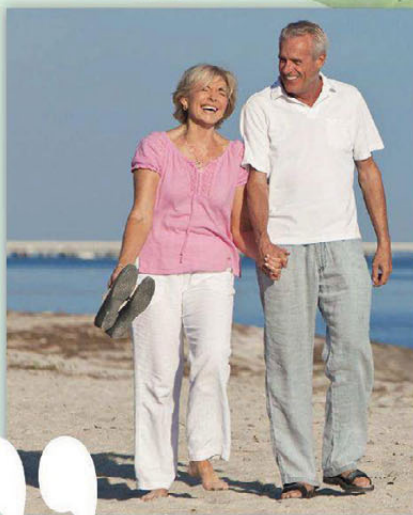
Klarna.

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS

ØK BLODSIRKULASJONEN I BEN OG FØTTER!



- 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 blodtrykksmåling 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 sirkulasjons-
stimulator!

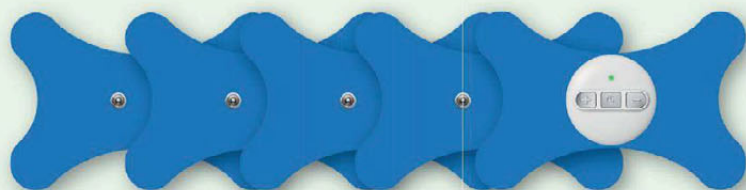
TENS Smertelindring Vitalplus 1005

Ønsker du å lindre muskel og leddsmerter på en enkel og effektiv måte?
Da er våre TENS-padsputer løsningen for deg! Muskelstimulasjon og smertebehandling
av bl.a rygg, skuldre, nakke og armer. Perfekt for behandling av korsryggen! Helt uten bivirkninger!

De er laget av høykvalitetsmateriale som er behagelig mot huden, og har en god klebeevne som
sikrer at de sitter på plass under bruk.



Inneholder:
Trådløs massasjeenhet inkl. batterier og 5 stk utskiftbare TENS-padsputer
(Hver padspute har en varighet på 12 – 15 behandlinger)



PAKKEPRIS
695,-

BESTILL I DAG! Telefon: 69 39 90 40 | www.postshop.no

Klarna.

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS

SÅÅÅ SØT: Perseren
Admiralen har
blitt halvannet år
gammel. Her viser
Espen Fiveland ham
frem i fjor sommer
da han var kattunge.

«Jeg vil si at jeg ligner Cæsar
mest. Vi er ganske rastløse og
må ut og løpe av og til.»



PROGRAMLEDER ESPEN FIVELAND:

– Kattene har fått meg
til å senke pulsen

«God morgen Norge»-programleder Espen Fiveland
hadde aldri trodd at han kunne bli så glad i to katter
som det han nå har blitt i Cæsar og Admiralen.

TEKST: Anette Graarud Arnesen **FOTO:** Privat

Hvordan kom du frem til navnene på kjæledyrene?

– Huskatten

Cæsar fikk navnet etter den gamle katten som kona mi vokste opp med. Perseren hadde jo full stamtavle og et langt og staselig navn da vi fikk den, så den fikk bare forkortelsen Admiralen, forteller Espen (49).

– På hvilken måte vil du si at dere ligner?

– Jeg vil si at jeg ligner Cæsar mest. Vi er ganske rastløse og må ut og løpe av og til. Når vi kommer tilbake, trenger vi masse kos og kjærlighet og gjerne slenge oss ned på litt. Så lat og bedagelig anlagt som Admiralen er jeg ikke, men vi står opp like tidlig, da!

Den populære morgenverten på TV 2 starter dagen sin tidligere enn de fleste for å lede «God morgen Norge» fra klokken 07.

– Hva er det morsomste/rareste kattene dine gjør?

– Hvis de har muligheten om kvelden, hopper de begge to opp i sengen og legger seg inntil hodet på meg eller ungene. Dessverre får jeg ikke sove med en snorkende perser inn i øret, så de må ut, begge to. Kattene er veldig kosete, og det er utrolig fint for barna. Både 3-, 7- og 15-åringen får utrolig mye glede av dem.

– Hva ble noe helt annet enn det du forventet før du fikk pusekattene?

– At jeg skulle bli så glad i to katter, hadde jeg ikke sett fra meg. En dag jeg kom kjørende på veien utenfor huset, så jeg Cæsar nesten bli påkjørt av bilen foran. Da begynte jeg nesten å grine.

– Hvilke prinsipper røk først?

– Det satt langt inne å drasse på katt på ferie, men det gikk seg til det også, gitt. Nå er det veldig koselig, nesten som to ekstra familie-medlemmer.

– Hvis kattene hadde vært kjendiser, hvem ville de ha vært?

– Cæsar ville vært Barack Obama. Intelligent, fokusert

og pragmatisk. Alltid like rolig, og blir aldri satt ut av noe som helst. Ungene kan bære ham etter halen, da bare venter han til de er ferdige før han fortsetter med sitt der han slapp. Han kan også være ekstremt handlingskraftig og tøff i klypa når han er ute og jakter. Admiralen ville vært kong Juan Carlos. Han har abdisert, smiler sjelden, men har det som plommen i egget. Han tar livet med ro, får servert sitt daglige brød, stikker en liten tur ut på balkongen for å se på det som rører seg før han tusler inn og sover litt mer. Jeg tipper at den gamle spanskekongen har det omtrent sånn!

– Hva betyr kjæledyrene dine for deg?

– Det har blitt en felles glede i familien som vi alle setter stor pris på. Det er fortsatt et kjæledyr, men veldig koselig.

– Hvordan har pusene forandret livet ditt?

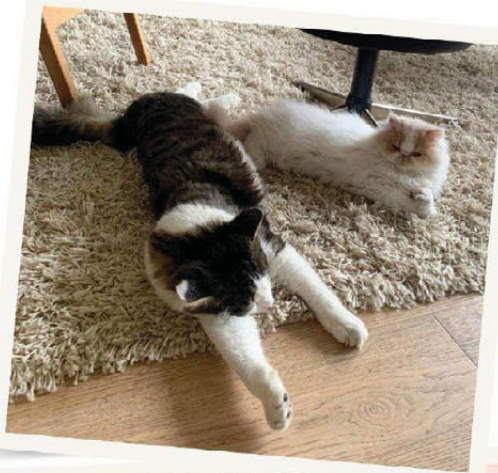
– Jeg kan sitte og klappe og børste på Admiralen og høre ham male. Ikke i timevis, men lenge. Jeg tror kattene har fått meg til å senke pulsen litt. Jeg skjønner veldig godt at dyr blir brukt som terapi for eldre. Skulle ønske min mor, som døde med demens i fjor, kunne ha fått større glede av dyr. Hun hadde ikke kjæledyr selv, men det tror jeg hun hadde likt på slutten.

– Hva liker du best å gjøre sammen med kjæledyrene dine?

– Jeg vil ikke si at vi GJØR så mye sammen, vi har liksom litt forskjellige ting vi er opptatt av her i livet. Men det må jo være når en av kattene kommer og legger seg på fanget når jeg sitter og ser på TV. Da koser vi oss. Admiralen liker ikke «The Walking Dead», så det er greit at det var siste sesong der.

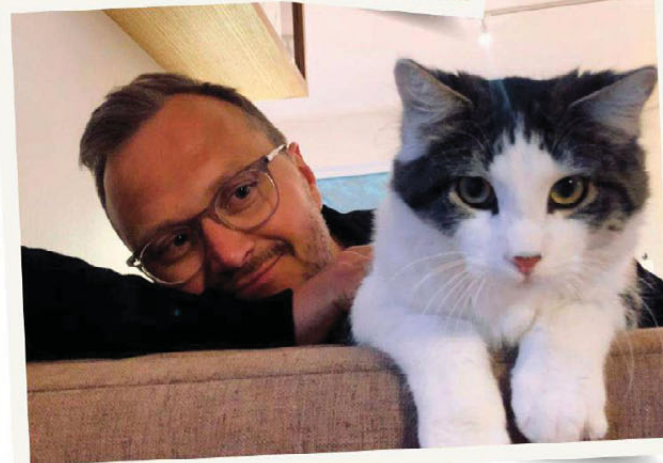
– Hva tror du kattene dine tenker om deg?

– Han der kjenner jeg! Han kan jeg få noe av hvis jeg bare spiller kortene mine rett. •



KOSER SEG

SAMMEN: Cæsar og Admiralen er veldig kosete, noe Espen synes er utrolig fint for barna. – Både 3-, 7- og 15-åringen får utrolig mye glede av dem, sier han.



LITT LIKE: Huskatten Cæsar er mest lik Espen. – Vi er ganske rastløse og må ut og løpe av og til. Når vi kommer tilbake, trenger vi masse kos og kjærlighet og gjerne slenge oss ned på litt, sier Espen.

DYRISKE FAKTA

Navn: Cæsar

Alder: 2,5 år

Rase: Huskatt

Navn: Admiralen

Alder: 1,5 år

Rase: Perser

3 TIL ADMIRALEN OG CÆSAR

– Hva spiser du aller helst?

– En liten stang med noe godt som ligger i en skuff som blir åpnet altfor sjelden.

– Hva er din beste/verste side?

– Admiralen: – Jeg er lett å fange hvis jeg har stukket av. Et minus er den lange pelsen min når jeg skal gjøre mitt fornødne. Heldigvis har jeg snille foresatte som hjelper meg.

– Cæsar: – Jeg går på do i nabohagen. Jeg tar med halvdøde dyr hjem og tror de hjemme synes det er like tøft.

– Ditt beste triks?

– Admiralen: – Jeg kan fange en flue selv om jeg blir veldig sliten.

– Cæsar: – Jeg kan ligge HELT rolig og uanfektet oppå et skjærereir – til tross for at jeg er under konstant angrep.



«Speider- jenta» i meg reddet livet mitt

Da livet med rus ble så tøft at hun ikke kunne ta seg av sitt eget barn, var Hanne klar for hva som helst for å få omsorgen tilbake. En ti dagers tur i Rondane ga mammaen kreftene og håpet hun trengte til å snu livet.

TEKST: Heidi Løkken FOTO: Heidi Løkken og private bilder

35 år var livet til Hanne Lunde (58) en nedadgående spiral, styrt av rusen. Det var på et foredrag om rus og selvskading i 2020 hun fikk aha-opplevelsen som gjorde at hun bestemte seg en gang for alle.

– Jeg forsto plutselig at det var selvskading jeg hadde holdt på med. Rusen var en falsk trygghet. Jeg reiste meg midt i foredraget og dro hjem, for jeg kjente meg nesten uvel. Fra det øyeblikket har jeg aldri ruset meg igjen.

Den neste aha-opplevel-

sen kom da hun forsto at hun kunne være en ressurs for andre.

– Å få hjelp har vært godt, men det er ingenting som slår det å få kunne gi noe tilbake. Å bidra til at andre skal få oppleve det samme som meg, smiler hun.

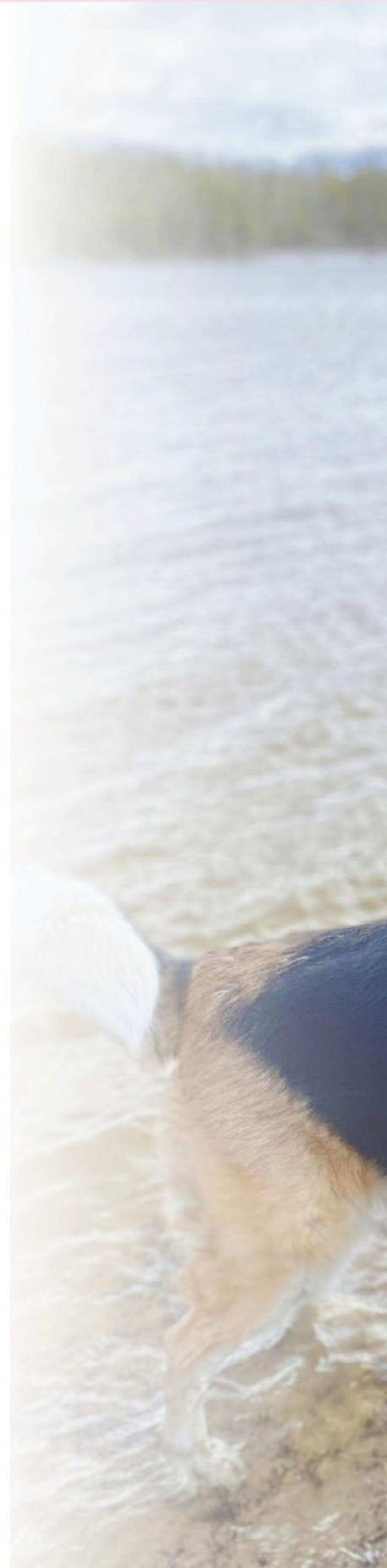
Nå brenner hun for å skape trygge fellesskap gjennom stiftelsen Medvandrerne, ute i naturen. Spesielt viktig for henne er damegruppa Naturens kvinner. Den leder hun sammen med andre kvinner, både med og uten rusbakgrunn. Flere av dem

har ekspedisjonserfaring.

– Det er sterke, flotte kvinner. Flere av dem ville ellers ikke blitt med ut på tur. De setter pris på det å kunne føle seg trygg sammen med andre, for det har de kanskje aldri opplevd. Å være i et fellesskap der man vil hverandre vel er noe helt nytt, forteller hun.

FROSSET UT AV FELLESKAPET

Hanne vokste opp på bygda ved Oslofjorden i landlige omgivelser. Hun beskriver oppveksten med mor, far og



FELLESSKAP I NATUREN: Naturen har alltid betydd mye for Hanne Lunde. Nå vil hun gi det videre, og har blitt turleder selv. Hunden Vesla er fast turkamerat og bestevenn.



to småbrødre som ganske gjennomsnittlig.

– Pappa var mye bortreist gjennom jobben, så det ble tøft for mamma. Jeg var veldig aktiv og eventyrlysten og var både høyt og lavt, sier hun.

Etter hvert ble det også mer turbulent hjemme. Det endte med at foreldrene ble separert for en periode.

– Det var selvfølgelig tøft. Jeg var en pappa-jente og hadde reist mye rundt med pappa og brødrene mine og hoppet på ski frem til jeg var 14. Det var ikke så vanlig at jenter gjorde det den gangen, men jeg var ute etter spenning.

Skolekorpset var også viktig for henne, her spilte hun helt fra andre klasse til hun var 19.

– Jeg har alltid vært glad i musikk. Og det var viktig for at jeg utviklet selvstendighet og disiplin.

Hun var glad i naturen og elsket speideren. Det var spesielt i naturen hun fant et fellesskap med andre.

– Jeg hadde alltid problemer med å sitte rolig. Det gikk likevel greit på skolen, helt til jeg fikk en konflikt med et par av jentene i klassen. Da ble jeg frosset ut av alle jentene. Det var fellesskapet jeg opplevde i speideren som fikk meg gjennom det, forteller hun.

TILFLUKT I RUSEN

I løpet av ungdommen ble Hanne stadig mer rebelsk.

– Jeg kunne stikke av om nettene. Det er tungt å tenke på hva jeg utsatte mamma for i den tiden, sier hun.

Rusen ble introdusert for henne da hun var 19, i form av amfetamin.

– Det ga meg en indre ro. I starten forsterket det positive følelser, og det gjorde at jeg søkte tilflukt i den rusen stadig oftere.

Så havnet hun i en destruktiv relasjon. Det første barnet deres døde i krybbedød.

– Det var mye svik og smerte, og jeg dro meg selv stadig lenger ned. Rusen ble

alt annet enn frihet. I stedet fanget den meg, sier hun.

Hun klarte å gjøre forholdet slutt mens han satt inne, men fant seg en ny mann. Sammen fikk de Hannes yngste sønn.

– Da så jeg at jeg ikke klarte det. Jeg ba barnevernet overta ansvaret. Det er det tøffeste valget jeg har tatt, sier hun alvorlig.

Det å innse at hun ikke kunne ta seg av sitt eget barn, rystet Hanne i grunnvollene. Hun la seg inn til utredning, i håp om å en dag kunne få omsorgen tilbake.

– Jeg måtte finne ut av hvem jeg selv var. Jeg hadde jo brukt mye av livet til å flykte fra det.

Men det skulle ta 16 år før jeg klarte det.

FANT TILBAKE TIL SPEIDERJENTA

For å finne veien tilbake, måtte det en kursendring til. Etter 18 år med destruktivt

samliv, døde Hannes daværende samboer i 2019. Han var også rusmisbruker.

– Det var som å slippe fri. Uten ham kunne jeg endelig finne meg selv igjen, sier hun.

Gjennom Kirkens Bymisjon hadde hun i løpet av et tidligere soningsopphold kommet i kontakt med damegruppa fra organisasjonen Veien tilbake. De inviterte henne med på nettverkssamling.

– Det var en helt ny opplevelse å ha det hyggelig sammen med folk som hadde de samme erfaringene som meg, men uten å ruse seg. Jeg ble så inspirert at jeg begynte å trene med dem.

Så ble hun invitert med Medvandrerne på en tida- gers tur til Rondane.

– Jeg var ganske syk, men jeg klarte det. Og det endret alt. Da fant jeg tilbake til den speiderjenta jeg hadde savnet. Det er livet før og

etter Rondane. De tunge tingene la jeg igjen i fjellene der oppe. Alt jeg følte jeg ikke klarte. De ble til ting jeg klarte. Da jeg dro, følte jeg meg svak. Da jeg kom ned igjen, følte jeg meg sterk. Da bestemte jeg meg for at jeg skulle bruke min opplevelse av mestring til å gi andre det samme.

Da hun kom ned igjen fra fjellene, tok hun en tatovering. Hun trekker opp gensen og viser meg den. Et kompass.

– Hvis jeg er i tvil om retningen, ser jeg på den.

Hun smiler stolt. I 2024 var Hanne selv med og la til rette for tur til Rondane.

– Det sier litt om utviklingen jeg har hatt. Å gå fra å være deltager til å være med som ekspedisjonsleder på fem år!

NATURENS KVINNER

Det Hanne opplevde på barneskolen med de andre

BÅLET: Gjennom Medvandrerne har Hanne hatt mange bålprater. Det er fast innslag på alle turene.



LIVETS KOMPASS:

Hanne tatoverte et kompass på armen etter at hun kom ned igjen fra den livsendrende turen i Rondane. Hvis hun er i tvil om retningen, ser hun på den.

jentene har satt dype spor. Derfor har det vært viktig for Hanne med et kvinnefellesskap.

– Jeg ble utfordret av Are Lerstein, grunnlegger av Medvandrerne, til å starte opp et tilbud for damer. Jeg svarte at det var vel det siste jeg skulle gjøre, jeg som ikke stolte på andre damer. Men han mente at det var nettopp derfor jeg skulle gjøre det. Og selvfølgelig hadde han rett, smiler hun.

Hun startet med å arrangere rideleir for damer. Siden har de arrangert overnattingsturer og en vintertur. Planlegging og nettverksbygging skjer gjennom gruppen på Facebook. Noe av det beste er tilbakemeldingene hun får fra de andre damene.

– Det er blant annet utrygge forhold til menn som gjør at slike kvinnefellesskap trengs. Men de fleste føler seg også utrygge på andre kvinner. Det er en fin arena for å bygge opp en følelse av fellesskap, å venne seg til at det kan være trygt å være sammen med andre, sier hun.

I vinter- og påskeferien selger de kaffe og vafler til skituristene på Minnestølen i Holsfjellet, noe som har vært en stor suksess de siste årene.

– Det er så mange ressurser i gruppa, og vi lærer hele tiden av hverandre. Det er noe av det verdifulle med et fellesskap.

FEMUDLØPET

Nå er Hanne lokallagsleder for Medvandrerne i Hallingdal og tar folk med på tur hver uke. Hun har blitt en stor ressurs for Flå kommune. De siste tre årene har hun blant annet sittet i rådet for mennesker med nedsatt funksjonsevne. I år ble hun bedt av ordføreren om å holde årets 17. mai-tale, i anledning Friluftslivets år.

– Det var en ære å bli spurt, og jeg sa selvfølgelig ja med en gang. Jeg liker å være engasjert, spesielt rundt dette med psykisk helse. Det



KVINNELIG FELLESSKAP: Damegruppa Naturens kvinner er et viktig fellesskap Hanne har vært med på å skape. Sammen har de vært på flere turer, men det viktigste er støtten de har i hverandre.

«Det er livet før og etter Rondane. De tunge tingene la jeg igjen i fjellene der oppe. Alt jeg følte jeg ikke klarte ble til ting jeg klarte.»

er rørende å oppleve støtte fra lokalsamfunnet mitt.

Hanne er også en av ildsjelene som er med som frivillig under Femundløpet. Første gang hun var med var i 2019. Læringskurven var bratt, men det var en livsendrende opplevelse.

– Det er noe av det beste og morsomste jeg er med på. Jeg er jo et hundemenneske, så det er perfekt for meg, smiler hun.

Hvert år er mellom 40 og 50 medvandrere med, og løpet kunne ikke vært arrangert uten dem. I år vant de Femundløpets Frivilligpris for sin stabile innsats.

– Jeg blir alltid rørt når

jeg snakker om det. Fra å være rusavhengig til å klare å ta ansvar for et sjekkpunkt, og i tillegg ta imot andre nye deltagere, er en stor forskjell. Fra å være redd, til å tørre å være en ressurs for andre. Mange begynner å tro på seg selv igjen der ute i minusgradene, sier hun.

FØLT MEG SETT OG HØRT

Hos Medvandrerne fikk Hanne tilliten hun trengte for å få troen tilbake på seg selv.

– Det viktigste er at jeg har følt meg sett og hørt. Og at noen har turt å stole på meg. Gitt meg ansvar og respekt. Jeg har vokst utrolig

på oppgaven. Jeg har gradvis bygget opp ressursene mine og blitt sterkere gjennom mine medmennesker. Det gjør at jeg ønsker å gi tilbake det jeg selv har fått.

Fellesskapet med sine likepersoner er noe hun setter ekstra stor pris på.

– Det er stor forskjell på om man har levd et liv i rus eller ikke, vi forstår hverandre på et nivå som ingen andre kan. Det er viktig å vise et praktisk eksempel slik at andre kan se at det er mulig å få et nytt liv. Sammen kan vi støtte hverandre. Det er ikke meningen at vi mennesker skal være alene, sier hun.

ERFARINGSKONSULENT:

Hanne brenner for å dele det hun selv har opplevd med andre. Hun har utdannet seg til erfaringskonsulent og bidrar ofte med sin historie på samlinger.

Hun er aktiv i arbeidet mot rus også gjennom foredragene sine. Et av dem skal hun holde på Rusforums fagdager i desember. I vinter tok hun eksamen ved erfaringskonsulentstudiet ved KBT Fagskole (Kompetansesenter for brukererfaring og tjenesteutvikling). Praksisen gjennomførte hun blant annet ved Frankmotunet, hvor det satses på å bygge mestring gjennom naturen.

– Det var nervepirrende å sette seg på skolebenken igjen, men jeg er desto mer stolt over å ha gjennomført. Nå har jeg søkt meg inn på Sosialt entreprenørskap og håper å få nye verktøy å sette ut i livet, smiler hun.

SETTER PRIS PÅ HVERDAGEN

Alle årene med rus har gjort at hun setter pris på de små tingene i livet. Som i virkeligheten er de største.

– Det er ingenting som slår det å være fri. Fri til å kunne dra hvor jeg vil, når jeg vil. Jeg setter så stor pris på livet både når det går opp og ned. Alt jeg trenger er mine nærmeste venner og familien min. Og kanskje først og fremst hunden min Vesla, som betyr alt for meg. Jeg har lært meg å virkelig sette pris på de hverdagslige samtalene, sier hun.

De tunge dagene er der fortsatt, men hun vet at det er forbigående. Og hun har mange gode opplevelser å løfte seg på.

– Noe av det beste i livet er når jeg klarer å finne gode stunder med meg og Vesla ute i naturen. Noen ganger er det en kamp, men å ta på seg smilet, skoene og gå ut døra angrer jeg aldri på.

Hun gleder seg over tilværelsen og sine to barnebarn.

– Jeg har hatt god kontakt



«Jeg har gradvis bygget opp ressursene mine og blitt sterkere gjennom mine medmennesker.»

MEDVANDRERNE

Medvandrerne tilbyr motivasjonsturer, ekspedisjoner, kortere turer og frivillige aktivitetstilbud over hele landet. Motivasjonen er endring til et bedre liv, og gjennom naturen finne ressursene som bor i hver enkelt. Sentralt på hver tur er Bålpraten.

VEIEN TILBAKE

Den ideelle organisasjonen Veien tilbake er en rusfri møteplass og et aktivitetstilbud. Formålet er å integrere mennesker tilbake til samfunnet med fysisk aktivitet som et verktøy.



Rask og enkel tomatsuppe til middag?



**Kjempegodt
nok!**

FEIL SITAT: I «Pippi går om bord» forteller Pippi at hun ikke vet om hun kan spille piano uten å ha prøvd. Men det kjente Pippi-sitatet er ikke å finne verken her eller i andre bøker om Pippi.



Du har sikkert hørt det mange ganger. Når en fersk politiker stiller til valg, for eksempel. Eller når en tannlege endrer karriere og åpner strikkebutikk eller en halvkjent influenser avslører at hun skal delta i et nytt realitykonsept.

– Jeg sier som Pippi: «Det har jeg aldri gjort før, så det klarer jeg sikkert».

Det er et fint sitat, og det viser akkurat det pågangsmotet vi vet at Pippi Langstrømpe har store mengder av. Det er bare ett problem: Pippi har aldri sagt det!

Forvalterne av Astrid Lindgrens forfatterskap har dykket i arkivet, men ikke funnet et eneste sted hvor Pippi sier akkurat dette. Ikke i bøkene, ikke i filmene eller seriene, ikke på svensk, ikke på noe annet språk. De aner rett og slett ikke hvor sitatet kommer fra. Et rykte skal ha hevdet at sitatet ble hentet fra en nederlandsk oversettelse, men det danske magasinet Perspektiv undersøkte påstanden og konkluderte med at også dette er feil.

Det nærmeste vi kommer sitatet i Pippi-bøkene, er i boken «Pippi går om bord», hvor Tommy mener at hun ikke kan kjøpe et piano når hun ikke kan spille. «Hvordan kan jeg vite det når jeg aldri har forsøkt?» undrer Pippi.

IKKE EN GRÅDIG BJØRN

Pippi Langstrømpe er ikke den eneste litteraturfiguren som feilsiteres. Ole Brumm har også grunn til å klage.

– Jeg sier som Ole Brumm: «Ja takk, begge deler», har mange sagt.

En av dem som aldri sagt det, er nettopp Ole Brumm. I den første boken om Ole Brumm, blir bamsen invitert på lunsj hos Sprett. Sprett spør om Ole Brumm vil ha honning eller boksemelk til brødet. Da blir Brumm, i Tor Åge Bringsværd og Marianne Koch Knudsens oversettelse, «så glad at han svarte: «Begge deler». Men for at han ikke skulle virke

De mest kjente sitater er aldri sagt...

SIER DU DETTE FEIL?

Pippis mest kjente sitat blir aldri uttalt i verken bøkene eller filmene. Det samme gjelder Ole Brumm. Her er flere sitater mange bruker helt feil.

TEKST: Jorunn Egeland FOTO: Jorunn Egeland, Warner Bros.

grådig, tilføyde han: «Tusen takk. Men det er ikke så farlig med brødet.»

Ole Brumm sier altså ikke «ja takk, begge deler». Og ikke nok med det: Mens sitatet gjør at han fremstår grådig, viser han i virkeligheten moderasjon ved å avslå tilbudet om brød.

HVA ER ROTEN TIL ALT ONDT?

«Penger er roten til alt ondt», er en påstand mange har sitert fra Bibelen. Det finnes sikkert noen som er enige i det, men sitatet er likevel ikke helt riktig.

I Timoteus 6:10 står det: «For pengekjærhet er en rot til alt ondt. I sin lyst etter penger har noen fart vill i troen og har gjennomført seg selv med mange piner».

Det er med andre ord ikke pengene i seg selv som er problemet, men folks grådighet og pengejag.

HISTORIEN GJENTAR SEG

Enkelte sitater blir sitert korrekt, men ikke i sin helhet – og dermed får uttrykket en annen betydning.

For eksempel har mange hørt Karl Marx' sitat «historien gjentar seg». Et sitat som tilsynelatende handler om at vi alltid vil gjøre det samme som våre forgjengere. Men sitatet er halvert. Det virkelige sitatet lyder: «Historien gjentar seg. Første gang som tragedie, andre gang som farse».

Uttrykket «blod er tykkere enn vann» forteller oss at familien er viktigst av alle. Men det opprinnelige uttrykket, som kan spores tilbake til Tyskland på 1100-tallet, sier faktisk det motsatte: «Paktens blod er tykkere enn livmorens vann». Dine valgte venner er altså viktigere enn dem du tilfeldigvis er i slekt med.

FEIL FILMSITATER

Filmer er kjent for å by på mange sitater, og flere av dem er både gode og inspirerende. Men noen av dem blir sitert fullstendig feil.

Et av verdens mest kjente

filmsitater, er fra klassikeren «Casablanca». «Play it again, Sam», hevdes det at Ilsa (Ingrid Bergman) sier. Hvor «again» kommer fra, er det ingen som vet. Det Ilsa faktisk sier, er nemlig: «Play it, Sam», mens hun smilende ber pianospilleren Sam spille «As Time Goes By».

I VERDENSROMMET

Ting som blir sagt i verdensrommet, får ofte stor betydning og huskes i lang tid. Men små forglemmelser kan gi sitatet feil mening.

Da Neil Armstrong satte første fot på månen 20. juli 1969, visste han nok at ordene han sa ville bli husket for alltid. Replikken var trolig både gjennomtenkt og innøvd på forhånd. Da er det kanskje bittært at sitatet ofte gjentas feil?

«Et lite skritt for mennesket, et stort steg for menneskeheten», er det vanlig å trekke frem. Men et ørlite «et» blir ofte glemt, noe som gir mer mening til sitatet. Det Armstrong sa, var: «Et lite skritt for et menneske, et stort steg for menneskeheten».

Jim Lovell har også blitt feilsitert fra en tur i verdensrommet. Da Apollo 13 var på vei mot månen i 1970, fikk de problemer om bord. Mange tror at Lovell sendte følgende beskjed til NASA: «Houston, we have a problem». Dette er et sitat som kan gi oss frysninger på ryggen. Men i virkeligheten lød sitatet slik: «Houston, we've had a problem». I fortid, altså.

FEIL PERSON

Kjente personer snakker mye i media, så det skulle bare mangle at de noen ganger kommer med gullkorn som er verdt å huske. Men det er trolig irriterende når sitatene egentlig ikke kommer fra dem – eller enda verre: Når mer kjente mennesker får æren av å ha sagt ditt sitat?

Du kan kjøpe både plakater, T-skjorter og kaffekopper hvor Marilyn Monroe tilskrives følgen-

de utsagn: «Veloppdragne kvinner skriver sjelden historie». Dette høres riktig nok ut som noe Monroe kan ha sagt, men det er ikke sant. Det var den Pulitzer Price-vinnende forfatteren og historikeren Laurel Thatcher Ulrich som sa dette. Og hun sa det faktisk 14 år etter Monroes død.

Det er få mennesker som har tenkt klokere tanker og sagt visere ting enn Albert Einstein. Men et av hans mest kjente sitater, er det slett ikke han som sa.

«Galskap er å gjøre det samme om og om igjen og forvente et annet resultat», lyder sitatet. Akkurat som i tilfellet til Marilyn Monroe, kan du få kjøpt mange produkter med dette «Einstein-sitatet», som altså ikke er et Einstein-sitat.

Æren for sitatet, skal gis forfatter Rita Mae Brown,

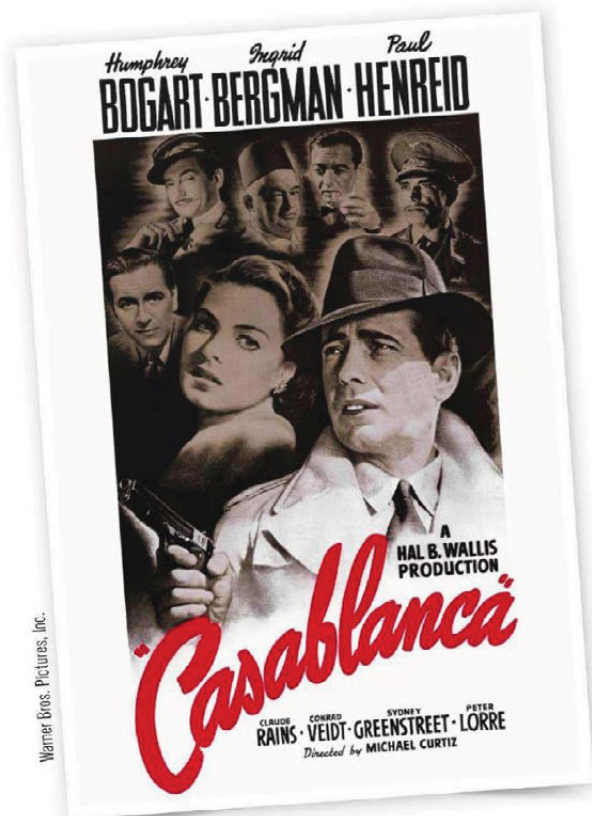
som skrev dette i 1983, nesten 30 år etter Einsteins død.

LITT FLAKS

Noen ganger er det kanskje like greit at noen andre overtar ansvaret for sitatet ditt? Det syntes nok i hvert fall prinsessen som på 1700-tallet fikk høre at landsbyboerne ikke hadde råd til brød. «Så la dem spise brioche», skal hun ha sagt.

Nå skal vi ikke påstå at Marie Antoinette fremsto spesielt sympatisk da hun ble dronning i Frankrike syv år senere, men det var altså ikke hun som sa: «Så la dem spise kake». Det var forfatter Jean-Jacques Rousseau som siterte prinsessen, uten å avsløre navnet hennes, i 1767. Og siden sitatet ble nedskrevet da Marie Antoinette var bare 12 år gammel, kan det ikke ha vært henne. •

«Jeg sier som Pippi:
«Det har jeg aldri gjort før,
så det klarer jeg sikkert».»



HVA SA HUN?: Ilsa sier ikke «Play it again, Sam» i filmen «Casablanca».

FARGEMATCH: Velg en gjennomgående farge som binder baderomsinnredningen sammen. Her er baderomsmøblene fra Kvånum malt i fargen NCS 6502, som matcher gulvflisene Boulangerie Beau fra Fired Earth. Lampene er fra Davey Lighting.

Tips!

Kontrasten mellom ulike farger, ulike størrelser på flisene, glansgraden, samt fargen på baderomsinnredningen er med på å skape dynamikk i rommet.

FARGELEGG FUGENE: Hvis du ikke er helt klar til å eksperimentere med fargene på flisene, kan du prøve å legge til farge på fugene i stedet. Det ser spesielt attraktivt ut her med de store rektangulære flisene.



IØYNEFALLENDE GULV: Velg fliser med attraktive mønstre til gulvet og demp alle andre dekorasjoner som kan distrahere fra det, slik at gulvet får hovedrollen. Gulvflisene er fra Marrakech Design og det svarte skapet er fra Nordal.



GAMMELT GULL: Gamle, klassiske fliser går aldri av moten. Behold dem og bland dem med moderne tapet for å oppdatere utseendet. Flisene er husets originale. Kløvertapetet er fra Svenskt Tenn, speilet er fra Ikea og veggglampen er fra Lampe Gras.



Finesser med fliser

Nøytrale og klassiske, naturlige materialer eller funky farger – uansett hvilke fliser du velger til badet ditt, setter de tonen for interiøret og er et valg som gjerne skal vare en god stund. Men kanskje den mest holdbare løsningen er å velge noe unikt og spesielt – noe som skaper glede og oppmerksomhet.

TEKST: Signe Munk Lund FOTO: Tia Borgsmidt, Christina Keyser O., Ditte Capion, Anitta Behrendt, Mikkel Dahlstrøm/Another Studio og PR

Tips!

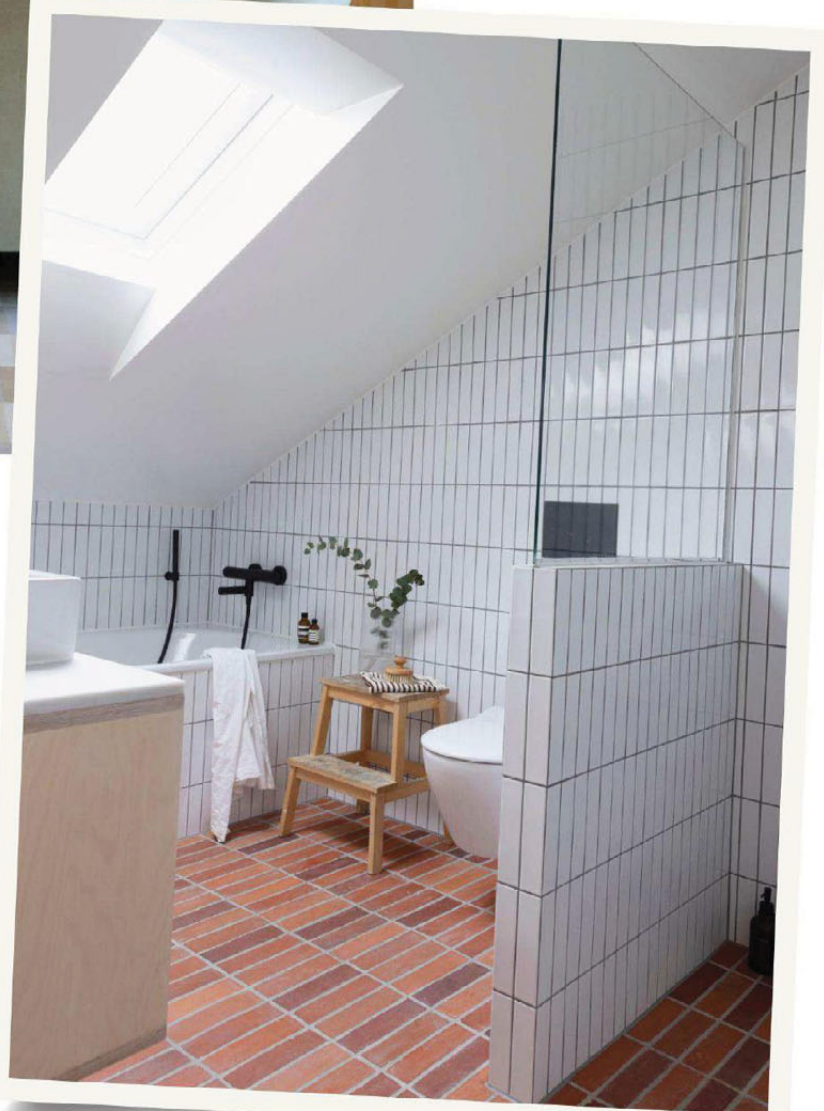
Retningen på fugene fanger øyets oppmerksomhet. De bør harmonere med rommets hjørner, møblene i og hvorvidt de er ført videre fra gulvet og opp på veggen.

VISUELL SAMMENHENG: La flisene fra gulvet fortsette litt opp på veggen, og mal deretter veggene i en farge som skaper en vakker sammenheng. Flisene er fra Marrakech Design og badekaret er fra det britiske selskapet The Water Monopoly, modell Rockwell.

GÅ PÅ LOPPEMARKED: Da eierne av dette badet begynte å renovere rommet, var målet deres en fullstendig sirkulær renovering. De nådde ikke helt 100 prosent, men de kom nær, siden terrakottaflisene, servant, blandebatterier, benkeplate, dusj, toalett og spylerknapp alle var kjøpt brukt. Bare veggflisene fra Vitra er nye.

FUNKSJON I FARGER

Marker dusjsonen i baderommet med en spesiell flis, for eksempel med flis i en kontrastfarge eller annen tekstur. En gulvflis med tilhørende mosaikk skaper for eksempel et visuelt skifte og en annen tekstur der fugene kommer.



GUL OG GRØNN HARMONI: Det er mange attraktive detaljer i dette badet, hvor spanske veggfliser møter grønne, håndglaserte terrakottafliser lagt i fiskebensmønster. Som en fin detalj er det plassert et gammelt skolevindu i veggen som skiller badet og dusjområdet. Veggflisene er fra Bad & Fliser, mens gulvflisene er fra Made a Mano i fargen Cristalli C19. Den gule veggmalingen er Gul Elfenben fra Jotun.



FLISLAGT BORD: Bruk resten av gulvflisene og flislegg baderoms-møblene dine. Det er både praktisk og attraktivt, og en billig løsning sammenlignet med nye, dyre baderomsmøbler. Veggglampe over speilet er en vintage Jielde og det lille veggmonterte skapet er fra Jysk.



ENSARTET: Hvis du ønsker et helt nøytralt uttrykk, bør du velge nøyaktig samme fliser på gulv og vegger uten store fargevariasjoner. Det veggmonterte toalettet, laget av et bærekraftig trekomposittmateriale, heter Block og er fra det finske selskapet Woodio. Det er blant annet tilgjengelig hos lepong.dk.



SOLNEDGANG OVER HAVET: Hvem ville ikke ønske å tenke på det hver gang de går inn på badet? Flisene heter «Sunset Stripes» og er fra det britiske selskapet Otto Tiles.

BAD UNDER SKRÅVEGGEN: Dette badet har et enkelt og rolig utseende med japanske referanser. De håndlagde flisene er fra Marokko, og armaturene er fra Aquadomo. Bambuslykten er fra en Røde Kors-butikk, og boksen er fra Rue Verte, mens resten er vintagefunn. Legg merke til den fine messingrammen rundt vindusnisjen, som matcher armaturene.



Tips!

*Heng en blonde-
gardin bak dørene
hvis du vil gjemme
tingene på hyllene
inne i skapet.*

VAKKERT FISKEBENS MØNSTER:

Langstrakte fliser lagt i fiskebensmønster skaper et eksklusivt uttrykk og gir en fin kontrast til klassiske firkantede fliser lagt i rette rekker. Flisene er fra File under Pop, de veggmonterte porselensvaskene er fra Medina Interiør, og veggglamper er fra Nuura.



PRAKTISK: Krokskinne med hylle er perfekt på badet. Hyllen har en selvklebende bakside, noe som gjør det enkelt å montere den på flisene. B: 30 cm. Fra Beslag Design, kr 629.



KOS: Løs og ledig frotté poncho er deilig å slenge på seg etter en dusj. Fra Ellos Home, kr 449.



SMÅOPPBEVARING: Vakker og praktisk liten krukke/skål i hvit marmor med lokk i akasietre. Perfekt til både dekorasjon og oppbevaring. Fra Bloomingville, kr 549.



MUMMIMAGI: Søtt tannbørstekrus med silikonlokk. Fra Dsignhouse x Moomin, kr 469.



SJAKKRUTER: Kul klesvaskkurv i bomull med to håndtak. Fra Ellos Home, kr 499.



Fin på BADET

Baderommet trenger ikke
å være kjedelig – med noen enkle grep kan
du få det både gøyalt og personlig!

TRENDY: Mykt sett i bomullsfrotté (50x70) i høstens moteffarge. Fra &Home, kr 129.



MYKE LINJER: En bølgede og myk badematte fra Ellos Home, kr 279.

BLIKKFANG: Stripete og tøff badekåpe i bomullsfrotté, som inneholder 65 % økologisk bomull og 35 % resirkulert bomull. Fra Marimekko, kr 1850.



DYRISK: Dusjforheng med leopardmønster vil sprite opp badet - finnes i flere farger. Fra Ellos Home, kr 449.

SMÅ DETALJER GJØR STOR FORSKJELL

Bytt ut såpedispenseren, tannbørsteholderen eller håndklærne med noe som matcher stilen du ønsker – det gjør badet mer personlig.

VELKOMMEN: Møt en mild og avkoblende duft som vil gi deg ro i kropp og sjel. Fra Meraki (*Vivid Shades Diffuser*, 240 ml), kr 380.



GENIALT: Speil med ramme i svart jern med to hyller som egner seg godt til oppbevaring. I tillegg har den praktiske knagger. Fra Muubs, kr 2994.



ROMANTISK: Deilig duft av peppermynte fra Voluspa, *Crushed Candy Cane* - Mini Tin Candle, kr 249.



RYDD OPP: 3 stk. supersøte kurver i fargen beige som vil passe inn overalt! Fra House Nordic, kr 319.



HVILEMODUS: Herlig badesalt med en duft av harmonisk roseolje som gir sansene en avkoblende ro. Fra Sunday Rain, *Sunday Rain Rose Bath Crystals*, kr 99.

KUNSTIG: Vedlikeholdsfritt alternativ til levende grønne planter som umiddelbart frisker opp badet ditt. H: 92 cm. Fra Bloomingville, kr 599.

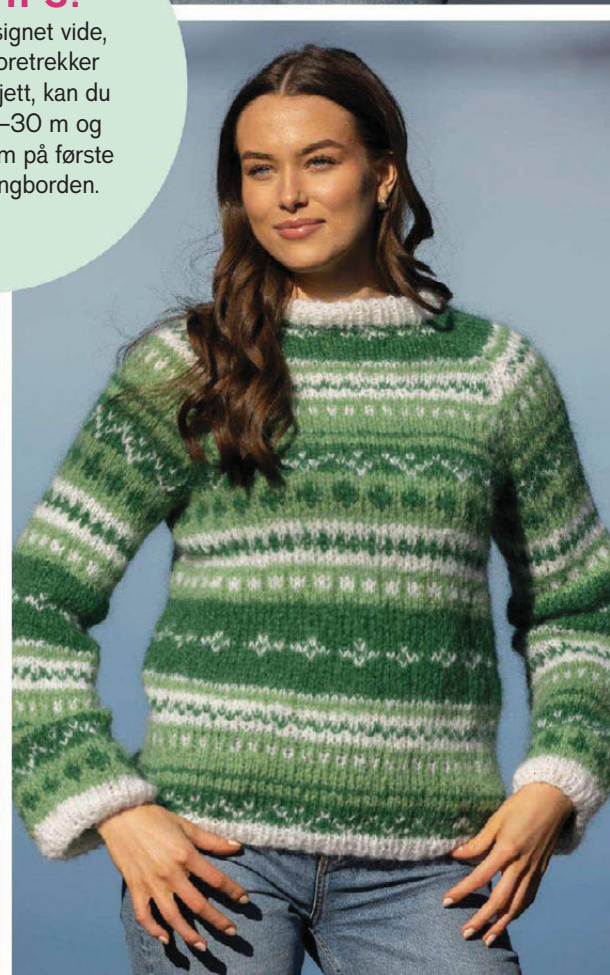


HOTELLFØLELSE: Et badehåndkle av myk bomullsfrotté med lett tekstur og stripe i velur nederst. 70 x 140 cm. Fra Staycation, kr 239.



ERMETIPS!

Ermene er designet vide, men hvis du foretrekker en stram mansjett, kan du legge opp 26–30 m og øke til 48–60 m på første omg etter vrangborden.



Moderne mønster

Varierte mønsterstriper med loddent garn i glade farger er det store akkurat nå. Her er en flott og enkel variant.

DESIGN: Viking Garn v/Vilde Oftedal FOTO: Studio Hjelm

SIRA GENSER

Størrelser: XS (S) M (L) XL (XXL)

Plaggets mål:

Overvidde: 90 (100) 110 (120) 130 (140) cm

Hel lengde: 66 (66) 67 (67) 68 (68) cm

Ermelengde: 46 (47) 48 (49) 50 (51) cm

Garn: Viking Mohrino (50 % young goat mohair, 41 % merinoull, 9 % polyamid, 50 g = 135 m)

Garnalternativer: Alpaca Maya fra Viking Garn (82 % alpakka superfine, 13 % merinoull, 5 % nylon, 50 g = 150 m) eller Viking Snorre (100 % highland merinoull, 100 g = 100 m)

Garmengde/farger rød modell:

Cerise nr. 563: 2 (3) 3 (3) 4 (4) nøster

Bringebær nr. 565: 2 (3) 3 (3) 4 (4) nøster

Oransje nr. 554: 2 (3) 3 (3) 4 (4) nøster

Garmengde/farger blå modell:

Hvit nr. 500: 2 (3) 3 (3) 4 (4) nøster

Kongeb blå nr. 525): 2 (3) 3 (3) 4 (4) nøster

Lys blå nr. 520: 2 (3) 3 (3) 4 (4) nøster

Garmengde/farger grønn modell:

Hvit nr. 500: 2 (3) 3 (3) 4 (4) nøster

Grønn nr. 536: 2 (3) 3 (3) 4 (4) nøster

Støvgrønn nr. 532: 2 (3) 3 (3) 4 (4) nøster

Veil. pinner: Rundp nr. 6 og 7

Strikkefasthet: 12 m glattstrikk på p nr. 7 (eller 8) = ca. 10 cm.

Fremgangsmåte: Arb strikkes rundt nedenfra og opp i glattstrikk med mønster etter diagr. Bærestykket formes med raglanfelling før vrangbord i halsen.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift nr. 2511-5 og garn: Viking Garn, lf. 51 61 16 60, post@viking-garn.no eller viking-garn.no

BOLEN

Legg opp med hvit (cerise) på p nr. 6, 108 (120) 132 (144) 156 (168) m og strikk 1 r, 1 vr rundt i vrbord ca. 3 cm.

Skift til p nr. 7 og strikk mønster A rundt etter diagr. Sett et merke i hver side med 55 (61) 67 (73) 79 (85) m til forstykket og 53 (59) 65 (71) 77 (83) m til bakstykket.

Når arb måler ca. 45 (44) 44 (43) 43 (42) cm, fell 10 m i hver side (= 5 m på hver side av merket). Legg arb til side mens ermene strikkes.

ERMENE

Legg opp med hvit (cerise) på p nr. 6, 48 (48) 48 (60) 60 (60) m og strikk 1 r, 1 vr rundt i vrbord ca. 2 cm.

Skift til p nr. 7. Strikk mønster A rundt etter diagr (mål på bolen hvor i diagr du skal begynne for å slutte på samme omg som på bolen). Sett et merke i omg beg (= midt under ermet). Når arb måler ca. 46 (47) 48 (49) 50 (51) cm, fell 10 m midt under ermet (= 5 m på hver side av merket). Legg arb til side og strikk et tilsvarende erme.

BÆRESTYKKET

Sett alle delene inn på samme p nr. 7, med ett erme over hver felling på bolen = 164 (176) 188 (224) 236 (248) m i omg. Fortsett rundt med mønster A.

Fell til raglan i alle 4 sammenføyninger slik: Strikk til 3 m før merket. Ta 1 m løs av, strikk 1 m r, trekk den løse m over, strikk 2 m r, 2 m r sm. Fell videre slik i alle 4 sammenføyninger = 8 m felt, på hver 2. omg i alt 14 (15) 16 (20) 21 (22) ggr = 52 (56) 60 (64) 68 (72) m igjen i omg.

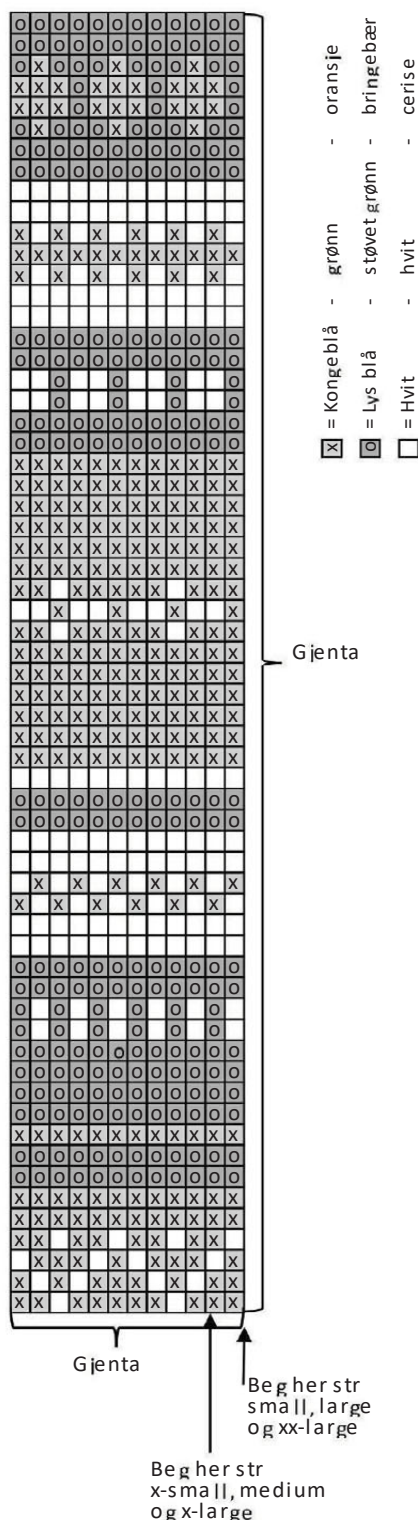
HALSKANTEN

Skift til p nr. 6 og hvit (cerise). Strikk 1 omg glattstrikk og fell jevnt fordelt til 50 (52) 54 (56) 58 (60) m. Strikk deretter 1 r, 1 vr rundt i vrbord ca. 6 cm. Fell av med r over r og vr over vr.

MONTERING

Brett halskanten dobbel mot vrangen og sy den pent til. Sy sammen under ermene. Fest alle løse tråder pent på vrangen.

Mønster A



I SALG NÅ!



Småstrikk
& RESTEGARN

10. OKT 2025 • KR 129

ENKEL
HEKLING
OG SMARTE
TIPS

Lag selv!
**Høstens
fineste
tilbehør**

53
LEKRE
modeller

En spesial fra
NORSK
Ukeblad

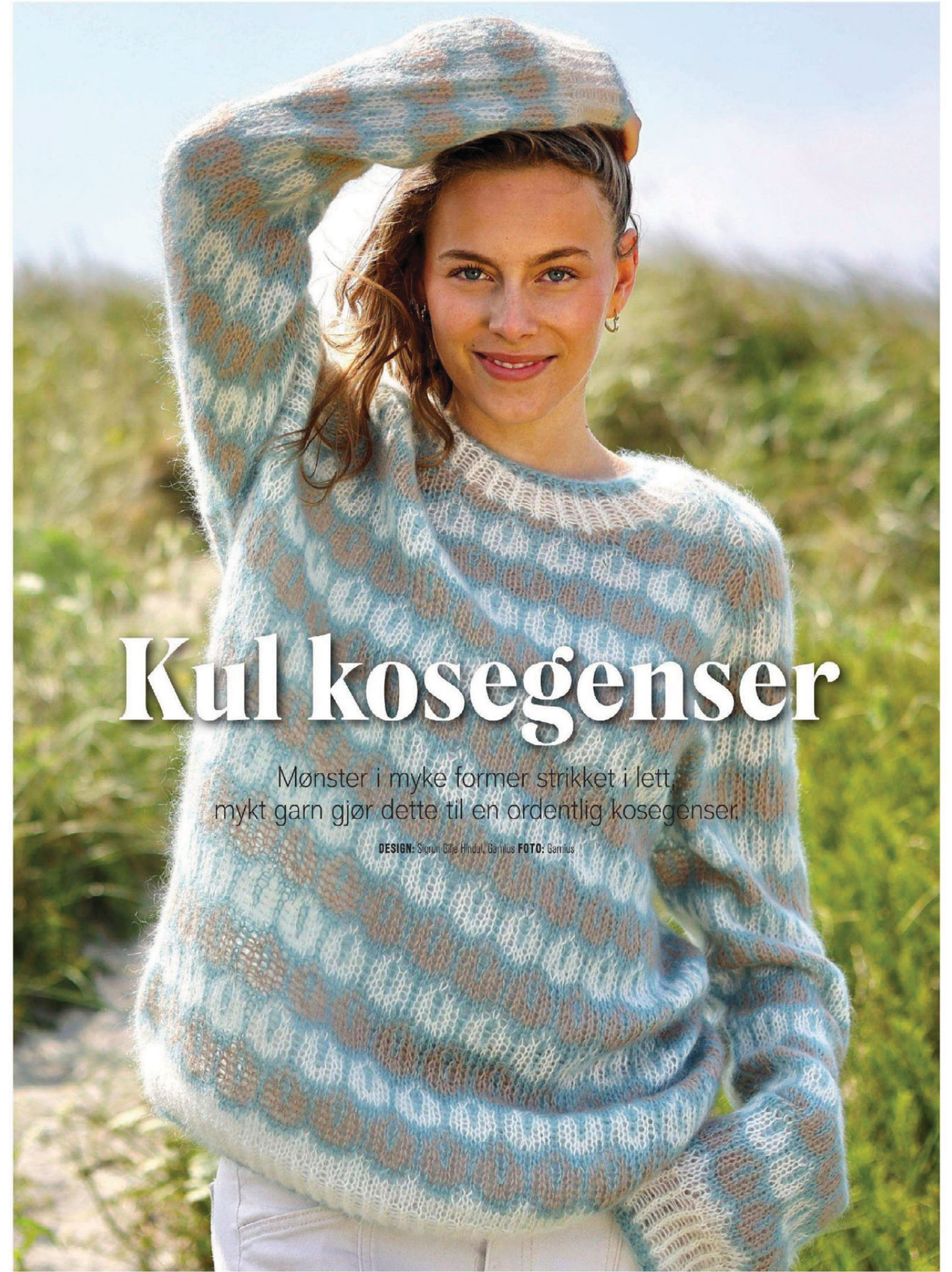
Bestill på SMS!

Send SMS: SS25 til 2205

Kr. 129,- + 49,- i porto blir trukket direkte via din telefonregning og utgjør alle kostnadene ved bestilling.

Eller klikk og bestill på Bladkiosken.no



A woman with long brown hair and blue eyes is smiling at the camera. She is wearing a long-sleeved knit sweater with a complex geometric pattern in shades of teal, brown, and cream. Her right arm is raised, with her hand resting on her head. The background is a soft-focus green field under a bright sky.

Kul kosegenser

Mønster i myke former strikket i lett, mykt garn gjør dette til en ordentlig kosegenser.

DESIGN: Signe Cille Hindal, Garnius FOTO: Garnius

«ALL BIRD» GENSER

Størrelser: XS (S) M (L) XL (XXL)

Plaggets mål:

Overvidde: 92 (99) 106 (113) 120 (127) cm

Hel lengde: Ca. 66 (67) 68 (69) 70 (71) cm

Ermelengde: Ca. 48 (48) 48 (48) 48 (48) cm

Garn: Kid Silk (75% mohair, 25% silke, 25 g/212 m) fra Merinor

Garnforbruk/farger:

Farge 1, Lys Petrol (075): 75 (100) 100 (125) 125 (150) g

Farge 2, Natur (005): 75 (75) 75 (100) 100 (100) g

Farge 3, Beige (125): 50 (75) 75 (75) 100 (100) g

Pinner: Strømpep, kort og lang rundp nr. 5 og 6

Strikkefasthet: 17 m og 19 omg mønsterstrikk med dobbel tråd på p nr. 6 = 10 x 10 cm

Fremgangsmåte: Hele genseren strikkes med dobbel tråd. Bol og ermer strikkes rundt i glattstrikk med mønster etter diagram. Ved ermeåpningene settes delene inn på samme pinne, og bærestykket strikkes videre rundt med raglanfelling. Til slutt strikkes halskant.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift og garn: kundeservice@garnius.no. (Story House Egmont er deleier i Garnius).

TRÅDTIPS!

Når du strikker et helt plagg med dobbel tråd, er det smart å bruke trådene fra innsiden og utsiden av samme nøste, fremfor å strikke med to nøster.

BOLEN

Legg opp 156 (168) 180 (192) 204 (216) m med dobbel tråd i frg 2 på rundp nr. 5 og strikk rundt. Strikk 2 omg vrangbord med 1 vridd r, 1 vr.

Bytt til frg 2, strikk 1 omg r og fortsett med vrangbord til arb måler 6 cm.

Bytt til rundp nr. 6. Strikk videre rundt i glattstrikk etter diagr 1, start ved pilen, strikk bort til den blå rammen og gjenta rapporten ut omg. Når rapporten i den blå rammen er strikket ferdig, gjentas rapporten i den røde rammen i bredden og i høyden ut arb. Sett også en merketråd i hver side med 78 (84) 90 (96) 102 (108) m på for- og bakstykket og la merketrådene følge arb oppover. Strikk til arb måler ca. 41 cm i alle størrelser.

Ermehull: Fell av 3 m, strikk frem til 2 m før merketråden, fell av 5 m, strikk til det står 2 m igjen på omg og fell de av = 5 m felt i hver side og det er 73 (79) 85 (91) 97 (103) m på for- og bakstykket. Legg arb til side og strikk ermene.

ERMENE

Legg opp 34 (36) 38 (40) 42 (44) m med dobbel tråd i frg 2 på strømpep nr. 5 og strikk rundt. Strikk 2 omg vrangbord med 1 vridd r, 1 vr. Bytt til frg 2, strikk 1 omg r og fortsett med vrangbord til arb måler 7 cm.

Bytt til rundp nr. 6. Strikk deretter 1 omg r og øk samtidig 4 (6) 8 (10) 12 (14) m jevnt fordelt = 38 (42) 46 (50) 54 (58) m. Sett et merke rundt første m på omg, dette er merkemasken som alltid strikkes i frg 1 og er ikke tegnet inn i diagr. Fortsett i glattstrikk etter diagr 2 på samme måte som på bolen og start ved pilen for din størrelse.

Økning: Øk 1 m på hver side av merkemasken hver 3. (2,5.) 2,5. (2,5.) 2. (2.) cm 12 (13) 14 (15) 16 (17) ganger = 62 (68) 74 (80) 86 (92) m.

Strikk til arb måler ca. 48 cm i alle størrelser og du er på samme omg i mønsteret som der du felte av til ermehull på bolen.

Ermehull: Fell av merkemasken og 2 m på hver side = 5 m felt og 57 (63) 69 (75) 81 (87) m på p.

Legg arb til side og strikk et erme til på samme måte.

BÆRESTYKKET

Les gjennom hele forklaringen på bærestykket, da flere ting skjer samtidig.

Sett ermene inn på hver side av bolen hvor det er felt til ermehull, start omg bak med venstre erme. Fortsett med mønster, strikk 1 omg over alle m og strikk samtidig sammen første/siste m på ermet sammen med siste/første m på for- og bakstykket og sett et merke i denne m = 4 merkemasker. Merkemaske strikkes alltid i frg 1. Du har nå 256 (280) 304 (328) 352 (376) m på p. Start midtstilt raglanfelling fra neste omg.

Raglanfelling: Strikk frem til 1 m før første merkemaske. *Ta 2 m løst av sammen som om de skulle strikkes r, 1 r, trekk de løse m sammen over den strikkede m, flytt merket til denne m (= ny merkemaske), strikk frem til 1 m før neste merkemaske*, gjenta *-* ut omg. Det er felt 8 m på omg. Gjenta fellingene hver annen omg.

NB! Etterhvert som du feller, må du rykke 1 m til venstre hver gang du starter på nytt i diagrammet.

Strikk i alt 15 (17) 18 (19) 20 (21) raglanfelling for felling til hals = 136 (144) 160 (176) 192 (208) m på omg.

Halsfelling: Strikk 1 omg og fell på neste omg av de midterste 9 (11) 13 (15) 17 (19) m på forstykket og strikk frem og tilbake.

Fortsett med raglanfellingene på hver p fra retten av arb, fell også til hals i hver side hver annen p, 2 m 1 gang og 1 m 3 (4) 4 (5) 6 (7) ganger. Strikk i alt 24 (25) 27 (29) 31 (32) raglanfelling og det er 45 (57) 63 (67) 71 (83) m igjen.

Fell av m som står igjen på forstykket og ermene, m på bakstykket kan stå på p.

HALSKANT

Strikk opp ca. 76 (80) 84 (88) 92 (96) m jevnt langs halsen, inkl. m på p, med dobbel tråd i frg 2 og kort rundp nr. 5. Strikk 3 cm vrangbord med 1 vridd r, 1 vr. Bytt til frg 1, strikk 1 omg r, 2 omg vrangbord og fell av med vridd r over vridd r og vr over vr. Tips! For å få kanten til å ligge fint, fell vanlig av på forstykket og litt fastere på bakstykket.

MONTERING

Fest trådene, sy sammen under ermene og damp arbeidet lett fra vrangen.

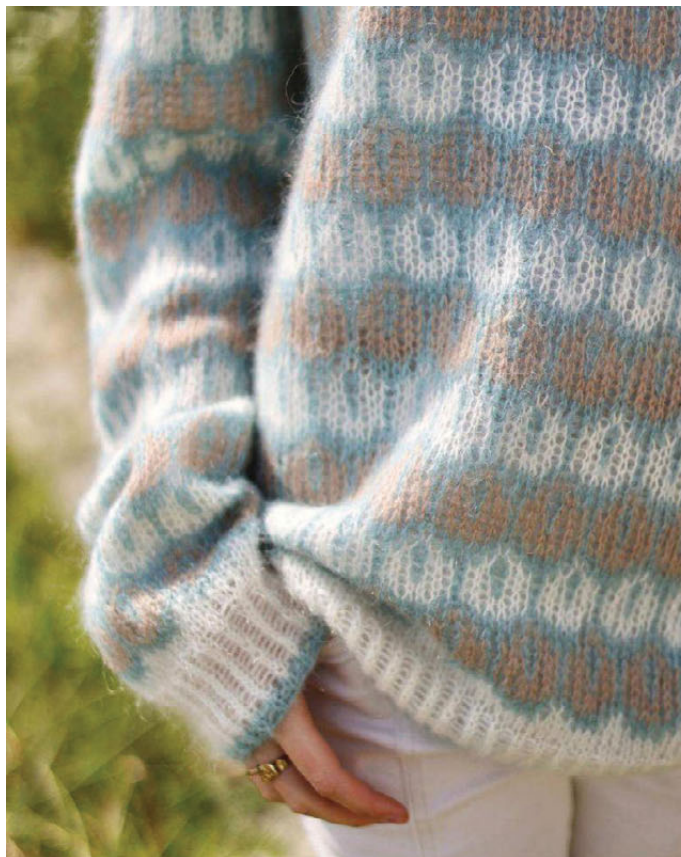
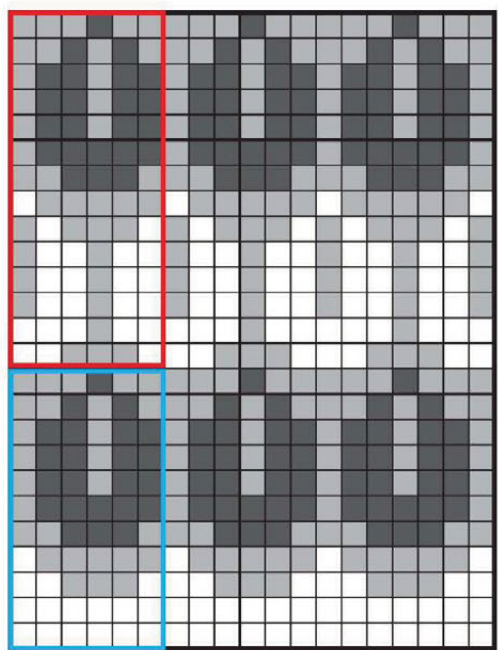


DIAGRAM 1 – BOLEN



Tegnforklaring:

■ = farge 1

□ = farge 2

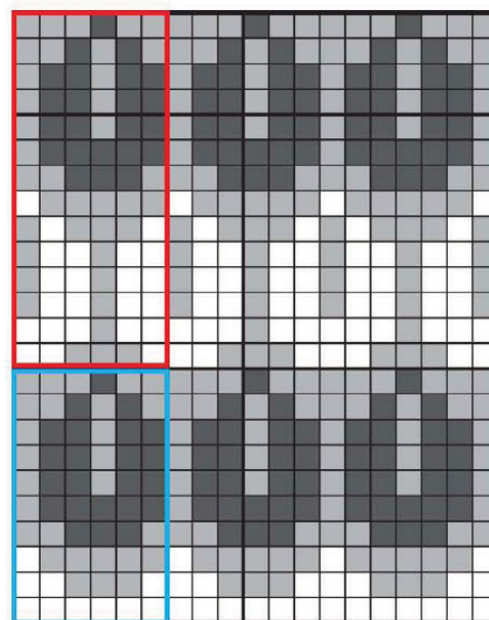
■ = farge 3

■ = 1 rapport som gjentas i bredden

■ = 1 rapport som gjentas i bredden og i høyden

start her alle str.

DIAGRAM 2 – ERMER



midt på ermet

XS
L

S
XL

M
XXL

Novelle



Mitt hjertes vingesus

Mia så Kristian og bandmedlemmene bære instrumentene ut til en bil som sto parkert i skolegården. Da bilen kjørte, ble Kristian stående igjen i mørket og kikket opp mot stjernene. Skulle hun gå bort til ham? Det var nå – og kanskje siste gang – hun hadde sjansen.

NOVELLE AV: Line Sølvhøj Johansson ILLUSTRERT AV: Steen Redder



Det var noe spesielt med den ettermiddagen. Mia var på vei hjem fra jobb, og sykkelbar hadde hun lett og ubesværet fremover. De siste ukene hadde ellers vært tunge å komme seg gjennom. Etter at Simon hadde gjort det slutt, hadde verden hennes blitt mørk. Været hadde speilet sinnsstemningen hennes med regn, vind og kulde. Men i dag var alt annerledes. Solen hadde endelig brutt gjennom og skinte fra en skyfri himmel. Hun kjente en glede i kroppen av de varme solstrålene. En glede som var mer enn

etterlenget etter flere uker med ulykkelig kjærlighet.

Mia trillet sykkelbar inn i skuret og gikk bort for å tømme postkassen. Hun fant et brev, adressert til henne. Det så hverken ut som en regning eller en innkalling til tannlegen. Slike mindre velkomne beskjeder fikk hun uansett i sin digitale postkasse. Hun tok brevet med seg inn og åpnet det. Øverst var det stemplet: *Invitasjon*.

Mia lot blikket gli over arket og ned til avsenderen. Maribo videregående skole. Hun skummet raskt gjennom brevet. Det var en invitasjon til 20-års gjenforening med tidligere klassekamerater og lærere. Hun ble stående som forsteinet. Hun hadde ikke

hatt flere kjæresten etter Kristian, men ingen hadde truffet henne i hjertet slik som ham.

Hvorfor hadde forholdet deres egentlig tatt slutt den gangen? Hun husket at de, til tross for sin unge alder, hadde vært lykkelige sammen. De var skolens par – de andre ville være som dem. Eller i hvert fall ville jentene gjerne være Mia. Kjærligheten hadde eksplodert da Kristian skrev en sang til henne, som han spilte på gitaren sin en fredag i kantina. Det ble en sånn sang alle sang med på. Den hvor refrenget lød: Mia, du er mitt hjertes vingesus.

I tredje klasse kom nedturen. Mia måtte jobbe ekstra hardt for å ta igjen alt det

«Hun ville takke nei til invitasjonen.»

sett 3. A siden de dinglet rundt med en øl i hånden og russelue på hodet.

Solen forsvant bak en sky og lot mørke skygger innta stuen. Hun grøsset og kom til å tenke på norsktime på videregående, hvor de analyserte symboler og metaforer i det uendelige. Nå sto hun her, 38 år gammel, med en invitasjon til en skolefest, mens solen slukket det gode humøret hennes.

Hun hadde egentlig vært glad i å gå på videregående. Hun husket de to første årene som et fargerikt fyrverkeri. De ukentlige fredagspilsene og studieturen, hvor det ble knyttet bånd på kryss og tvers. Bånd de trodde skulle binde dem sammen for alltid. Det var også i de årene hun hadde møtt sitt livs store kjærlighet. Kristian. Noe rørte seg fortsatt i henne når hun tenkte på ham, og sannheten var at det gjorde hun av og til. Var det fordi han var hennes første store forelskelse? Mia hadde

forsømt, hvis hun skulle ha håp om å få på seg russelua. Det var det året alt ble vanskelig. Det året hun og Kristian gled fra hverandre, så sakte at de knapt merket det selv. Hun avlyste alle avtaler. Fredagspilsen og tiden med Kristian ble erstattet av pensumlesing på rommet. Mia kjente en underlig vemod bre seg i kroppen. Det hadde aldri blitt ordentlig avsluttet med Kristian. Hun skulle jo bare lese litt, men de hadde pustet for lenge hver for seg, og da hun med nød og neppe besto eksamen, falt alt sammen.

Kristian hadde sittet med gitaren sin i skolegården. Det var ikke sitt hjertes vingesus han sang om, men om *De vakre unge menneskene*. Et kor av jublende studenter sang sammen med ham. Mia husket hvordan hun hadde betraktet ham på avstand.

Han hadde sett henne, men spilte sangen ferdig. Deretter kom han bort til henne.

– Gratulerer, hadde hun sagt.

Han hadde smilt det smilet som traff henne aller dypest.

– Takk, og gratulerer til deg også, hadde han svart.

Det var alt. De hadde blitt stående overfor hverandre i følelsesladet stillhet, før han omsider sa «ha det godt». Så gikk de hver til sitt. Videregående-tiden var over. Livet ventet.

Mia sank ned i sofaen. Kunne det bli verre? For første gang siden bruddet med Simon hadde hun følt seg noenlunde ovenpå. Denne første vårdagen hadde vitnet om en ny start, men nå veltet et gjenoppstått minne henne over ende. Hun ville takke nei til invitasjonen. Å skulle konfronteres med to brudd på så kort tid var mer enn hun orket. I det samme ringte telefonen hennes. Det var Anne – venninnen fra videregående.

– Har du også fått invitasjon til gammelt elev-treff på videregående? spurte hun begeistret.

– Ja, men hvem gidder vel det? smålo Mia.

– Eh, det gjør vi to! svarte Anne.

– Jeg har andre ting å bruke tiden min på, sa Mia unnskyldende.

– Nei, det har du ikke, og selvfølgelig skal du være med. Det blir gøy!

– Jeg tror ikke ..., begynte Mia, men Anne avbrøt henne:

– Du trenger å komme deg ut igjen etter alt det med Simon.

– Det er nettopp det, svarte Mia.

– Jeg har ikke lyst. Jeg orker ikke mer kjærlighetskluss.

– Men Simon kommer da ikke? svarte Anne uforstående.

Mia sukket. Skulle hun virkelig måtte forklare alt for Anne?

– Nei, men det gjør Kristian.

Anne brast ut i latter.

– Kristian? Er du seriøs? Det er jo 20 år siden dere var kjærester. Du tenker vel ikke fortsatt på ham?

– Nei, løy Mia. – Men jeg orker det bare ikke akkurat nå.

– Vel, du kan være sikker på at Kristian ikke kommer, svarte Anne.

Mia ble nysgjerrig.

– Hvordan vet du det?

Kanskje han er like ivrig på gjenforeningen som du er.

– Jeg møtte Søren fra klassen forrige uke, og han fortalte at Kristian flyttet til Tyskland etter videregående og giftet seg med en kvinne han møtte på musikkonservatoriet.

Mia ble stille. Selvfølgelig hadde Kristian giftet seg. Det var jo ikke sann at hun hadde tenkt på ham de siste årene, men han lå tydeligvis rett under huden på henne og kunne fortsatt få følelsene til å bruse.

– La meg tenke på det, svarte hun.

– Og når du har tenkt, så husk å finne frem russelua di. Den skal vi jo ha på oss, lo Anne.

Mia sto klar i døren og ventet på Anne. Vårsolen hadde virkelig fått tak de siste ukene og gitt henne farge i kinnene. Hun følte seg vel, og hun hadde faktisk begynt å glede seg til gjenfore-

ningsfesten. Hun kikket ned i vesken. Jo, hun hadde husket russelua.

Stemningen i skolegården var høy – det ble ledd, snakket og jublet hver gang et kjent ansikt dukket opp. Mias kropp sitret av spenning. Anne var minst like spent, og hele veien til skolen hadde hun ikke snakket om annet enn det store gjensynet.

– Å, det er Mia og Anne fra A-klassen! lød en stemme da de nærmet seg menneskemengden foran hovedinngangen. Det ble plystret og klappet, og Mia kunne ikke la være å smile.

– Stine, jeg kjente deg nesten ikke igjen! lo Anne, mens hun kastet seg om halsen på en tidligere klassevenninne.

– Så godt å se deg igjen,

«Å skulle konfronteres med to brudd på så kort tid var mer enn hun orket.»

lød en stemme bak Mia. Hun kjente et sug i mellomgulvet. Et lite håp, men det var ikke Kristian.

– Jan! utbrøt hun og ga sin gamle biologi-partner en stor klem. – Så voksen du har blitt!

De lo sammen – hele gjengen lo, og Mia var oppriktig glad for at Anne hadde fått henne med. Hun lot blikket gli rundt i flokken. Kjente ansikter og ansikter hun knapt kunne kjenne igjen, møtte blikket hennes, smilte og hilste. Men hun fant ikke det ansiktet hun innerst inne lette etter.

Lydnivået var høyt da de satt i kantina og ventet på rektors velkomsttale. Mia hadde Anne på den ene siden og Jan på den andre. Resten av de voksne

studentene satt rundt dem med en velkomst-drink i hånden og et smil om munnen.

Rektor steg opp på podiet, og det ble jublet og klappet.

– Kjære studenter, begynte han, men applausen overdøvet ham.

– Det er noen dager siden sist jeg sto her foran dere, men dere ligner dere selv. Og luene passer fortsatt, ser jeg. Det ble klappet igjen. Mia klappet med.

– Vi har aldri før hatt et så stort oppmøte. Det er virkelig imponerende at vi har klart å samle en hel årgang etter så mange år. Hjertelig hoppet opp i halsen på Mia. Hadde hun oversett Kristian i mengden? Eller var det bare at hun ikke kjente ham igjen? Hun gransket hvert eneste ansikt i salen mens rektor snakket videre.

– Jeg tør påstå at dere

har en minneverdig kveld i vente. Før vi går til bords, vil jeg presentere et band som skal underholde oss hele kvelden. Ta godt imot Flügel Schlaglen.

Applausen brøt løs igjen, og en gruppe artister gikk opp på scenen.

Mia klappet, men fortsatte å lete med blikket etter kjente trekk i ansiktene rundt seg. Plutselig tok applausen seg opp, og det gikk over i høye plystrelyder og jubel.

– Tusen takk, kjære venner. Det er en glede å være her igjen, lød en varm stemme i mikrofonen.

– Det er ikke mulig! utbrøt Mia da hun så opp på scenen og fikk øye på ungdomskjæresten sin stå fremst i bandet.

– Det er Kristian! ropte Anne og ga Mia et lite puff i siden.

Mia nikket stille, mens hun kjente varmen stige i kinnene, som om hun var tilbake i tenårene – akkurat der hvor hun første gang hadde følt alt for mannen på scenen.



Bandet satte i gang, og Kristian grep mikrofonen. Folk reiste seg fra stolene og begynte å danse. Anne tok tak i armen til Mia.

– Kom nå, bli med ut på gulvet. Det spiller da ingen rolle at han er her.

Mia fulgte motvillig etter – redd for at det ville vekke for mye oppmerksomhet om hun som den eneste ble sittende igjen.

Hjertet til Mia fant tilbake til rytmen da hun så bordplanen. Hun skulle sitte langt nok unna scenen til at Kristian ikke ville kunne se henne. Hun nippet til vinen og småpratet med gamle klassekamerater, men blikket hennes søkte stadig mot scenen. Han lignet seg selv, bare i en mer voksen utgave. Hun kunne se de blå øynene hans, men hun hadde ennå ikke møtt blikket hans. Det lyse håret var fortsatt krøllete, men nå kortere og mer temmet enn sist hun så ham. Han var blitt en mann. Den mannen hun en gang trodde hun skulle dele resten av livet med.

Tanken slo henne – hvor patetisk var ikke dette? Hun hadde hatt forhold som hadde vært langt mer seriøse enn det hun hadde hatt med Kristian. Hun hadde stått foran utallige mennesker og presentert prosjekter uten å rødme det minste. Nå satt hun her og kikket på en ungdomskjæreste som, etter så mange år, fortsatt kunne få følelsene hennes til å løpe løpsk.

Mørket senket seg, og folk strømmet ut på dansegulvet. Mia fulgte med og gjemte seg i mengden. Kristian hadde ikke sett henne, eller kanskje hadde han glemt henne. Hva var det nå Anne hadde sagt om at han var blitt gift? Et øyeblikk følte Mia seg helt tom innvendig. Tenk om hun aldri hadde betydd så mye for Kristian som han hadde gjort for henne?

Hun gikk ut for å få litt frisk luft til tankene. Musikken spilte, og Kristians stemme kunne høres helt ut i skolegården. Hun satte

seg på en benk. Kanskje var det på tide å dra hjem. Det hadde vært en fin kveld – morsom og festlig, akkurat som hun hadde håpet. Hun skulle til å reise seg da musikken stoppet.

– På vegne av bandet vil jeg gjerne si takk for i kveld, lød Kristians stemme inne fra skolen. – De andre skal videre nå, men jeg gir dere et ekstranummer før jeg kommer ned og skåler med dere.

Det ble klappet og plystret i salen. Mia ble sittende. Hun så hvordan Kristian og bandmedlemmene bar instrumentene ut til en bil som sto parkert i skolegården. Etter en stund kjørte de andre fra bandet av gårde. Kristian ble stående igjen i mørket. Han så opp mot stjernene da de kjørte vekk. Mias hjerte begynte å hamre. Skulle hun gå bort til ham for han ble omringet av alle de andre? Han snudde seg og var på vei inn igjen. Nå hadde hun sjansen.

– Kristian! ropte hun fra mørket der hun satt.

Han snudde seg og myste mot henne, til hun trådte frem i lyset fra en gatelykt, og han kunne se henne.

– Mia? Er det virkelig deg?

Et stort smil bredte seg over ansiktet hans.

– Nei, er det virkelig deg? Jeg trodde ikke du var her.

– Og jeg trodde ikke du ville komme, smilte hun.

Han åpnet armene, og hun lot seg falle inn i favnen hans. Han luktet av peppermynte.

– Du har fått ditt eget band, smilte hun. – Det hørtes utrolig bra ut.

– Takk, lo han. – Ja, jeg har visst endt opp i musikkens verden.

Han så seg rundt i skolegården.

– Skal vi sette oss litt?

Mia nikket.

– Jeg har ikke vært her siden vi var russ, sa Kristian.

Siden vi to skiltes, tenkte Mia, men hun sa det ikke

høyt.

– Jeg har hørt at du flyttet til Tyskland etter videregående?

– Ja, jeg trengte å komme meg bort og starte på nytt. Det kunne ikke gå fort nok, smålo han.

– Jeg flyttet, begynte å studere og giftet meg i løpet av tre år. Helt sprøtt.

Mias hjerte ble tungt. Hvorfor hadde hun ikke kjempet for forholdet deres? Selvfølgelig ville ikke Kristian være singel lenge. Han hadde jo vært skolens store sjarmør. Hun tvang frem et smil.

– Det var litt av en reise.

– Ja, men det ble enda vilere. Noen år senere var jeg ferdig med utdannelsen – og ferdig med å være gift.

Mia så overrasket på ham.

– Det holdt ikke, la han til. – Det var en dum handling, et forsøk på å komme videre, men man skal ikke

gifte seg hvis man ikke elsker den man er sammen med.

– Elsket du henne ikke? spurte Mia forbauset.

Kristian ristet på hodet.

– Man kan ikke gifte seg til ekte kjærlighet. Den følelsen kan ikke tvinges frem, og hun – ekskona mi – fortjente en som kunne gi henne hele hjertet sitt. Det kunne ikke jeg.

Mia møtte blikket hans, og det svimlet inni henne.

– Har du møtt en nå som du kan gi hjertet ditt til?

Stemmen hennes var nesten bare en hvisken.

Kristian sparket til en stein på bakken med foten.

– Det har jeg faktisk. Og denne gangen er jeg ikke i tvil. Jeg visste det i det øyeblikket jeg så henne første gang.

Mia nikket og kjente tårene brenne bak øynene.

Kristian la en hånd på låret hennes og ga henne et forsiktig klem.

– Jeg har lovet å spille et ekstranummer. Blir du ikke med inn?

Hun nikket og blunket

bort tårene i øyekroken.

Sammen gikk de inn i kantina. Folk plystret da de så dem, og Anne sendte henne et spørrende blikk. Mia ristet avvergende på hodet.

Kristian tok gitaren og gikk opp på scenen.

– Det har vært en helt spesiell glede å spille for dere – og ikke minst å se dere igjen. Alle sammen, sa han og så ned på Mia, som sto blant de andre på gulvet. Han sendte henne et forsiktig smil.

– Vi har vel vært gjennom hele repertoaret av gamle sanger fra videregående-tiden, men ...

Han tidde et øyeblikk. Skalv hånden hans litt?

– Jeg har en sang jeg alltid avslutter med når jeg er ute og spiller. Det er en sang som betyr mye for meg, og jeg har faktisk oppkalt bandet mitt etter den. Jeg er ganske sikker på at dere kjenner den, og dere må gjerne synge med.

Det ble stille i salen. Kristian begynte å klimpre på gitaren, og tonene fylte rommet. Det var som om alle andre forsvant rundt Mia. Hun så bare Kristian stå på scenen med gitaren sin.

En applaus brøt ut i salen, og Mias kropp begynte å skjelve. Hun hørte sangen, refrenget og alle de andre som sang med. Kristians blikk fant hennes, og han blunket kjærlig til henne mens han sang: Mia, du er mitt hjertes vingesus ...

Hun smilte til ham. Det var ikke bare han som hadde funnet en å gi hjertet sitt til, og heller ikke denne gangen var hun i tvil. •

På sporet av ASTRID LINDGREN



Den verdenskjente forfatteren Astrid Lindgren bodde hele sitt voksne liv i Stockholm. Der skapte hun verdener tusenvis av mennesker fra hele verden kommer for å besøke.

TEKST: Bjørn Moholdt FOTO: Bjørn Moholdt, Getty Images

Jeg skal bortom fiskerestauranten, men tenkte at jeg ville sitte her en liten stund først!

Den eldre damen ved siden av meg på benken i Vasaparken i Stockholm minner litt om en av de snurrige – ofte snusfornuftige – damene i Lindgrens litterære univers.

ET HELT LIV

Litt som Lindgren selv – lekende og nysgjerrig på

verden rundt seg. I senere år ble folk påtrengende, men i starten av den ekstraordinære løpebanen som skrivende er det lett å se for seg hvordan hun hentet inspirasjon til sine mange litterære skikkelser nettopp utenfor stuedøren.

I og rundt parken som syder av menneskelig aktivitet, på denne første ordentlige, skyfrie sommerdagen.

Med blikket vendt ut mot barna som leker på gresset

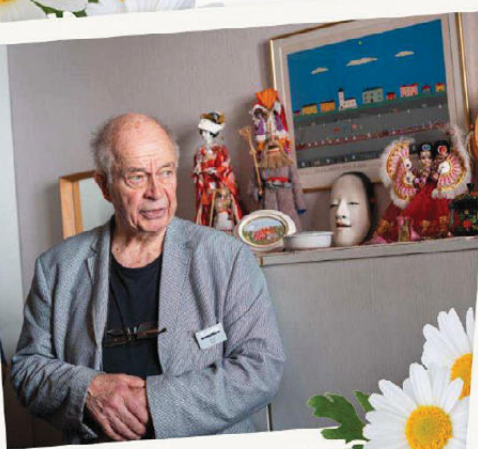
FULLSATT: Mange kommer igjen og igjen for å oppleve Pippi Langstrøms spillopper i Villa Villekulla i Astrid Lindgrens värld i Vimmerby.



snakker damen om restaurantens fortreffelighet. At hun kommer inn til byen kun for den.

– Men denne gang skal jeg ikke spise der. De lager en pakke med alt tilbehør som jeg tar med hjem, der jeg tilbereder et måltid for hele familien, forklarer hun, som om vi er gamle kjenninger.

Noen ganger kan en 15 minutter lang samtale romme et helt liv.



KJENTMANN: I mange år arbeidet Kjell Bohlund i forlaget der Astrid Lindgren ga ut sine bøker. I dag guider han besøkende rundt i leiligheten til den store forfatteren.



SKRIVESTUEN: Astrid Lindgren stenograferte først tekstene sine i sengen før hun renskrev dem her.



JUNIBACKEN: Med Sagotåget i Junibacken i Stockholm kommer du tett på kjente tablåer i Astrid Lindgrens univers, som da Emil heiste Stina opp i flaggstangen.

STERKE MENINGER

Dalagaten der Lindgren bodde i nummer 46 følger Vasaparkens østlige begrensnings. Fra andre etasje og stuen der hun også renskrev sine manuskripter hadde hun god utsikt over parken nedenfor.

– Hun var utdannet sekretær og stenograferte fortellingene i sengen før hun renskrev dem her, forklarer Kjell Bohlund og lener seg mot skrivebordet.

Som tidligere redaktør i Lindgrens forlag Rabén & Sjögren har han inngående kjennskap til et forfatterskap som denne formiddagen har samlet et knippe mennesker fra Russland i øst til Island og USA i vest.

Pippis «mamma» appellerer bredt. Bohlund forteller om en dame som levde enkelt. Tross alle pengene som forfatterskapet genererte, bodde hun i den relativt enkelt utstyrte treroms

DRA TIL VIMMERBY

Astrid Lindgren hadde sine røtter i Småland, som også var området hun hentet mye av inspirasjonen fra til de mange og kjære karakterene sine.

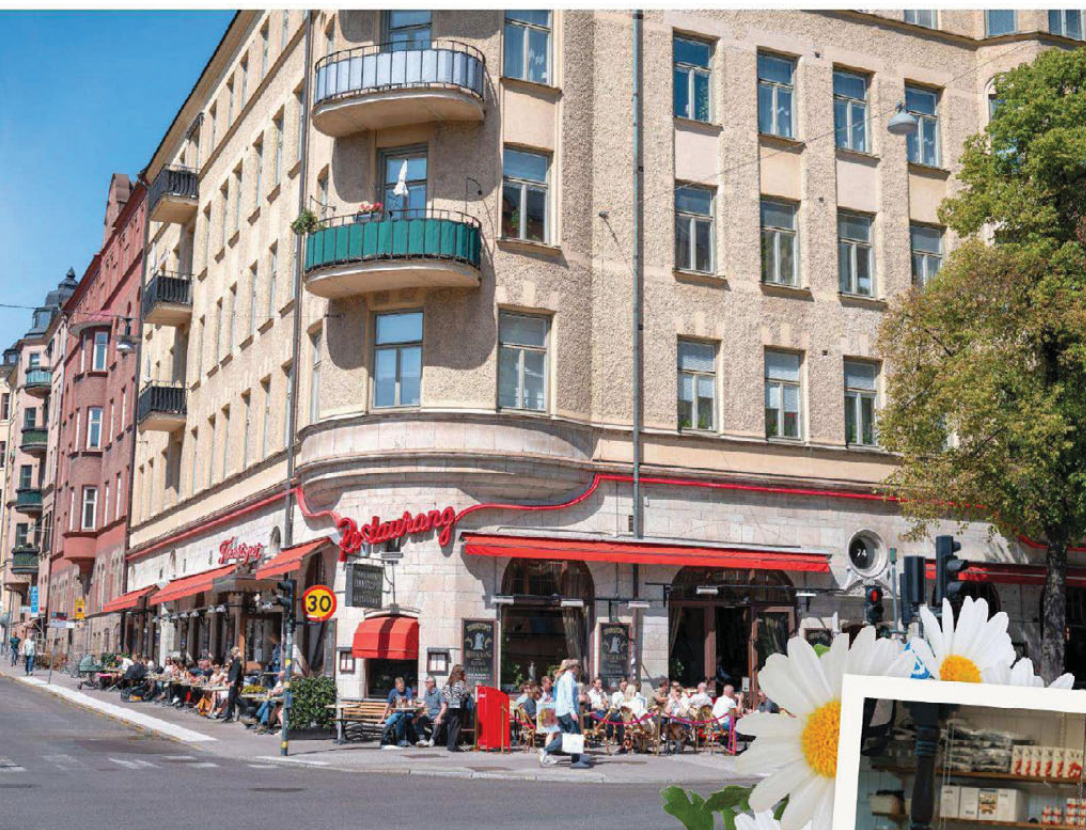
I hennes barndoms dal i Vimmerby er mange av forfatterens mest kjente figurer gjenskapt i ulike tablåer. Der får du møte Pippi, Emil i Lønneberget og mange andre av Astrid Lindgrens figurer.

Like i nærheten ligger også Astrid Lindgrens Näs med Astrid Lindgrens barndomshjem, og prestegården hvor hun var så ofte. I prestegårdens hage ble det i 2007 bygget et kultursenter.

Parken holder åpent fra mai til august, og ellers er Lekparken Astrid Lindgrens Värld åpen i helgene og i feriene.

I løpet av sommerseongen spilles det daglig teater med sang, musikk og dans på scenen og mer improvisert omkring i parken. I tilslutning til parken ligger det også en campingplass med hytter.

astridlindgrensvard.se



STRINDBERG: Sverige har fostret flere litterære storheter, som August Strindberg. I asfalten i Drottninggatan er flere av hans mest kjente sitater nedfelt.

VASASTADEN: Bydelen der Astrid Lindgren bodde hele sitt voksne liv. Restauranten Tennstopet, opprettet allerede i 1867, ligger like ved.

MER ENN HOTELL

Villa Dahlia i Vasastaden er et nytt boutiquehotell i den familieeide Diplomat Collection, som også inkluderer Hotel Diplomat og Villa Dagmar. Hotellet i Tegnérlundens park er en liten opplevelse, som også lokale frekventerer i stort monn – mye takket være hotellets eminente restaurant og auraen av forloren luksus.

leiligheten som hun sammen med ektemannen og senere alene leide av dem som drev restauranten i underetasjen.

– Hun hadde få nære venner, og jeg var ikke en av dem, understreker Bohlund, som underveis i omvisningen forteller om de mange møtene de hadde over spisebordet rett ved kjøkkenet.

– Astrid hadde sterke meninger og var veldig bevisst på hvor hun ville med sine historier, sier han.

– Hun var ikke bare en *fenomenal forfatter, men også en av landets beste redaktører, konkluderer Bohlund.

Pippis mamma fortsatte i

jobben som ansvarlig for barne- og ungdomslitteraturen i forlaget til lenge etter at hun slo igjennom internasjonalt.

Slik holdt hun også sin hånd over mye av svensk barne- og ungdomslitteratur.

ØNSKET Å FLY

Stockholm er en strålende by å vandre seg bort i, og Vasaparken er et fint utgangspunkt.

– Her lekte hun med barna og var ikke redd for hverken å slå hjul eller klatre i trærne. Ganske ulikt de fleste andre, mer mondene

KLASSISK MATHALL

Nyrenoverte Östermalms Saluhall i Stockholm har bidratt til å høyne kvaliteten ytterligere. Den om lag 3 000 kvadratmeter store hallen ble innviet 30. november 1888 og er siden blitt en av byens flotteste attraksjoner for både innbyggere og besøkende.

stockholmere i denne delen av byen, sier Carin Christensen, som senere på dagen følger meg gjennom byens gater, mellom Dalagatan og kontorlokalene dit hun spaserer da hun jobbet i Rabén & Sjögren.

– Jeg tror hun satte pris på rutinen jobben ga, mener Carin.

Det finnes ingen kon-



ÖSTERMALM SALUHALL: Den ærverdige og kjente mathallen ble nylig renoveret. I snart 140 år har den vært en sentral møteplass – også for gastronomer.

krete forbindelser til steder i Stockholm omtalt i Lindgrens bøker, men hun fant inspirasjon over alt. Som gården med taket der fantasifiguren Karlsson bor.

– Historien om den egenrådige fantasifiguren kom fra Lindgrens eget ønske om å kunne fly og de spesielle takene du ser rundt oss her, fortsetter Carin.

SOMMERBY: Stockholm er Nordens vakreste by. Når temperaturene tillater det, strømmer folk ut i gatene og til utestedene.

«Alt stort som har skjedd i verden
skjedde først i noens fantasi.»

Astrid Lindgren



TEGNÆRLUNDEN: Den lille parken et steinkast eller to fra leiligheten i Dalagatan var også et sted Astrid Lindgren ofte dro innom.

ET LITE MUSEUM

Hun peker på et par tårn i blikkeslag og vakkert dekorerte vinduer. Der så forfatteren for seg den merkelige figuren med propell på ryggen som virret mellom tårnene og skjelte ut alt og alle.

– Litt slem, men innerst inne snill og god, som de fleste av hennes karakterer,

understreker Carin.

Deretter går vi hele veien til Junibacken i bydelen Djurgården, bare et steinkast fra Skansen og det gedigne Vasamuseet.

I disse monumentale omgivelsene virker det lille opplevelseshuset litt anonymt, men det viser seg likevel å være en fin avslutning på rundturen i Lindgrens

Stockholm. For på Sago-tåget – der du på en liten skinnegående farkost reiser forbi fenomenale tablåer i forfatterens univers – møter vi noen av Astrid Lindgrens mest kjente karakterer. Som Madicken og Emil, Ronja Røverdatter og Brødrene Løvehjerte.

– Et lite museum i Astrids ånd, mener Carin, og det er



PIPPIS HUS: Inne i Junibacken er det laget en rekonstruksjon av huset til Astrid Lindgrens mest kjente karakter.

PÅ BESØK I DALAGATAN 46

Astrid Lindgrens voksenliv begynte ganske brutalt. Hun ble gravid 18 år gammel og dro til København for å føde barnet Lars. Der slapp hun å oppgi barnefarens navn.

Deretter etablerte hun seg i Stockholm, giftet seg med Sture Lindgren, som hun etablerte seg med i Dalagatan 46. Her får du nå en omvisning i leiligheten som fremstår som den gjorde da Lindgren døde her 2002.

Leiligheten i andre etasje vender ut mot Vasaparken. I sin enkle fremtoning sier den mye om hvorfor Astrid Lindgren ble en folkekjær og respektert forfatter langt utenfor Sveriges grenser. Du kan lese mer om et besøk i Dalagatan 46 på astridlindgrenshem.se.



UTÖ: Svensk sommeridyll i den stockholmske skjærgården. Utö er nabøya til Ålö der den nye Saltkråkan-serien er spilt inn.

GODE PÅ MAT: Det er lite å utsette på rettene som serveres på Utö Vårdshus, som ligger på øya med samme navn.



UT I HAVET

Stockholms unike skjærgård er ikke bare Nordens største, men også en av de største i sitt slag i verden. Den strekker seg fra den svenske hovedstaden og mer enn 60 km ut i Østersjøen.

Det er snakk om drøyt 24 000 øyer, holmer og skjær utenfor Upplands og Södermanlands kyst.

Fra å ha vært hjemsted for fiskere, har øyriket blitt feriested for velstående stockholmere.

Samtidig er det tilgjengelig for dem som bare vil ut dit for noen dager. Det finnes gode camping-steder, samt hoteller som Utö Vårdshus. Her serveres det strålende mat, og de legger opp til turer rundt om til de nærliggende øyene.

Du kan enkelt komme deg til Utö med metro, buss og båt.



SNICKARGÅRDEN: Huset på Ålö der man har gjenskapt den nye versjonen av «Vi på Saltkråkan».

ikke vanskelig å være enig.

Lekende og lettfattelig – med en grunntone av alvor, som forfatteren selv. Helt til det siste.

I TJORVENS FOTSPOR

Noen dager etter besøket i Astrid Lindgrens leilighet drar vi ut i den stockholmske skjærgården. Vår kjennskap til den skyldes i stor grad en noe fremmelig,

hjertegod jente og den store hunden hennes.

Astrid Lindgren tilbrakte mye tid i Stockholms skjærgård, i huset sitt i Furusund i den nordlige skjærgården. Det var også på noen av øyene der at «Vi på Saltkråkan» ble filmet.

Historien om Tjorven ble opprinnelig skrevet som et TV-manus.

– Vi som kjenner «origi-

GODE SYKKELSTIER:

Øyene i skjærgården egner seg ypperlig for dem som vil ta sykkel fatt.

**NY TJORVEN**

Denne høsten kommer en nyinnspilling av «Vi på Saltkråkan» på svensk TV. Da serien kom ut første gang i 1964, var det første gang Astrid Lindgren skrev filmmanus før hun skrev boken basert på manuset.

RADARPAR: Hvem husker vel ikke Tjorven og Pelle i «Vi på Saltkråkan». Nå er en nyinnspilling av den populære serien like rundt hjørnet.



SYDENFØLELSE: På Ålö er det rene sydenstemningen.

«Et barn alene med boken sin skaper sine egne bilder et sted i sjelens hemmelige kamre, som overgår alle andre.....»

Astrid Lindgren

nalen» vil trolig rynke litt på nesen, sier Thomas Hjelm.

Thomas reiste verden rundt på 1980- og 90-tallet som IT-ingeniør da dataal-

deren for alvor tok av, inntil det ble for mye av det gode og han dro tilbake til sin kjære Utö i skjærgården like sør for Stockholm.

– Vi ønsket rett og slett et lavere tempo i tilværelsen, sier Thomas.

Den ungdommelige 71-åringen har blitt i en viktig kraft i arbeidet med å bevare øyas kultur og fauna, blant annet gjennom Stockholms skärgårdsled – en 270 km vandresti over 20 små og store øyer i skjærgården.

Langs en av stiene på

naboøya Ålö kommer du tett på nye «Snickargården», huset der Tjorven bodde med familien sin. I nyinnspillingen som er like rundt hjørnet. En liten skuffelse kanskje?

Men lukker du øynene og snuser inn angan fra markene rundt, er du straks tilbake i Astrid Lindgrens verden. •

BERGEN

Filmfestival

Fra 15. til 23. oktober går Bergen Internasjonale Filmfestival (BIFF) av stabelen. Festivalen er en av Norges største filmfestivaler og fokuserer hovedsakelig på dokumentarfilmer fra hele verden, men inkluderer også fiksjons- og kortfilmer. Visningene finner sted på ulike kinoer i byen. Med over 150 filmer å vise kommer det til å bli livlige dager i Bergen. Hovedarenaen er Magnus Barfot Kinosenter. BIFF er en unik mulighet til å oppleve filmkunst i verdensklasse og delta i diskusjoner om aktuelle samfunnstemaer. Enten du er filmelsker eller bare nysgjerrig, byr festivalen på inspirasjon og innsikt. Det finnes selvsagt også mer å se og nyte i Bergen. Sjekk ut programmet for konserter og forestillinger i Grieghallen. Eller hva med å oppleve standup på Ole Bull Scene? Stikk også innom Mathallen. Magen må få sitt.

OSLO

Historisk

Akershus festning, majestetisk plassert ved Oslo havnefront, et betydningsfullt historisk monument. Den ble opprinnelig bygget på slutten av 1200-tallet som en middelaldersk kongeborg. Festningen har spilt en sentral rolle i vårt lands historie, som kongelig residens, militær festning og fengsel. Murklossen har vært vitne til mange av Norges viktigste hendelser, som beleiringer og okkupasjoner, men den har aldri blitt erobret med makt. Noe som vitner om en strategisk betydning og styrke. Festningen ble senere ombygd til et renessanseslott under kong Christian den IV, en arkitektonisk perle. Unn deg en omvisning! Innenfor murene finner du Forsvarsmuseet og Norges Hjemmefrontmuseum, som gir innsikt i Norges militære historie og motstandskamp under andre verdenskrig. Festningen huser også konserter, festivaler og andre kulturelle begivenheter. Noe som gir liv til de historiske omgivelsene. Området er åpent daglig mellom 06 og 21. Det er kun inngang til museene og slottet som koster penger. Rullestolvennlig.



Maverix Media



Vidar Mørkøkken

STAVERN

Historisk perle

Citadellet er Staverns historiske perle. Det er et festningsanlegg på Citadelløya som ble anlagt i 1677 av statsholder Ulrik Fredrik Gyldenløve. Senere ble det oppført et steintårn, Kruttårnet. Under Den store nordiske krig (1709–20) var fortet en viktig base for sjøhelten Tordenskiold og hans flåte. Et sentralt støttepunkt for sjøtrafikken mellom Norge og Danmark. I dag er øya et fredet kulturmiljø og et populært utfartssted. Et samlingssted for norske billedkunstnere siden 1910.

SOLASTRANDEN

Venninnetur

Utenfor Stavanger finner du Sola Strand Hotel, midt i de deilige sanddynene på Solastranden. Dette er stedet for både mat- og naturelskere. Med beliggenhet rett ved Nordsjøen får du her en uforglemmelig matopplevelse – vi velger oss sjømat – kombinert med vakker natur. Det smaker ekstra godt etter å ha ruslet en lengre tur langs stranden. Stedet tilbyr også massasje og andre behandlinger. Perfekt for en venninnetur.



CH – VisitNorway

NESTE NUMMER I SALG 17. OKTOBER

Mye å glede
seg til!

Mange
gode tips!



Slik holder du orden

**Raskt og godt
fra Fru Timian**



HISTORIER FRA VIRKELIGHETEN

- Svindlet av nettkjæresten
- Min mann er så utadvendt
- Moden kjærlighet
- Min hemmelige kjærlighetssorg
- Jeg vil ikke lenger holdes skjult

Strikk fin høstgenser



Blomstrende rosafest

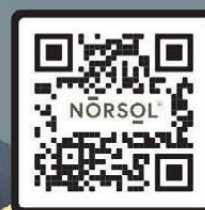


FRA TINGVOLL

Delikate gardiner i kortreist norsk ull

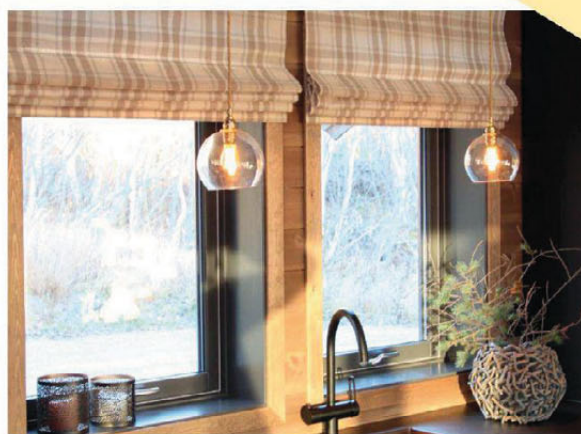
✓ Skann QR koden over og lær alt om gardiner
og solskjerming fra Tingvoll.

GRATIS
BEFARING
-
SE MER HER



Vi gjør
solskinnsdager
enda bedre

NORSOL®



1

GRATIS BEFARING

Vi gir råd, viser prøvekolleksjon,
tar nøyaktige mål, og gir
prisoverslag.

2

PRODUKSJON

Vi besørger din bestilling som
blir skreddersydd på vår fabrikk.

3

MONTERING

Vi monterer din ferdige
bestilling der du ønsker den,
raskt og fagmessig.

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

KAMPANJE!

KJØP DEN ORIGINALE **V** VAGNER PREMIUM
Retro 7-i-1 STEREO MUSIKKSENTER
NOSTALGISK UTENPÅ - HIGH TECH INNI
DAB+ / FM RADIO + PLATESPILLER + KASSETTSPILLER + CD + USB + BLUETOOTH



Nå kan du spille dine gamle LP'er, CD'er og kassetter!

-35%

**SPAR
1503,-**



VAGNER 940 PREMIUM
SORT

DAB+
Digital Audio Broadcasting

Bluetooth



VAGNER 940 PREMIUM
BRUN

VAGNER PREMIUM 940

- DAB+ AM/FM radio med vakker stereoklang
- Bluetooth for å spille av lydfiler fra smarttelefon og nettbrett
- Platespiller, hastigheter 33, 45, 78 (steinkaker) runder/min.
- Kassettpiller • CD-spiller for audio-CD og Mp3-CD
- USB-inngang for avspilling og lagring av musikk fra radio, plate, CD, kassett, mp3 og Bluetooth
- Integrerte stereohøytalere **2 x 10 watt RMS (2 x 80 watt PMPO)**
- Equalizer med 5 forskjellige lydmuligheter
- Eksterne avspillingsenheter kan tilkobles
 - Tilkobling for eksterne høyttalere (forsterker påkrevd)
 - Hodetelefontilkobling • Fjernkontroll
 - Norsk bruksanvisning • Kabinett i solid eikefiner
 - Dimensjoner (b/d/h): 51 x 35 x 22 (51 åpen) cm

VÅR BESTSELGER!

VAGNER 940 PREMIUM:	4 195,-
EKSTRA STIFT:	99,-
	4 294,-
-35%	1 503,-
KAMPANJEPRIS:	2 790,-



Klarna.

Enkel bestilling - rask levering Telefon: 69 39 90 40 - www.postshop.no

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS