

Amanda ville bli kjent som seriemorder



UKE 22 • 30. MAI 2023 • KR 69

Ukeblad

NORSK

Mye å glede seg til!

Gode råd og tips!



Slik lykkes du med

BLOMSTER I KRUKKER

**STRIKK
KOFTE**
i moderne
mønster



NÅ ER DEN HER!
Lag noe godt
med rabarbra



Legene trodde ikke
Torstein ville bli
mer enn to år

Vakre
Vesterålen



DE BLÅ SIDENE: Fasaden betyr alt for henne

58



Lag lun stemning i hagen

Elin Kero

8



Lag deilig rabarbrais!

Kristin Jøtun

55



Sara Sommerfeldt (46)
- Nå tør jeg å være sårbar

Thomas Carlgren

Innhold

REPORTASJER

- 16** – Jeg måtte da kunne brukes til noe?
- 20** Drepte svigerfaren og tok selfie med han
- 50** «Gutten blir neppe mer enn 2 år», sa legene
- 55** – Nå tør jeg å være sårbar

MAT

- 8** Rabarbralykke

HELSE

- 32** Vær på god fot med føttene dine
- 36** Helsetips

LESELYST

- 38** Alkoholen tok overtaget
- 40** Hvem var barnets egentlige far?
- 42** Endelig er hun på rett vei
- 44** Livet gjorde meg syk
- 46** For henne betyr fasaden alt
- 70** Godt forsikret

BOLIG

- 24** Rosa blomstertoner i krukker
- 58** Dekk sommerbordet
- 63** Velkommen til bords

STRIKK

- 64** Fargerik koftestrikk

REISE

- 74** Veiviser til perlene i eventyrlige Vesterålen
- 80** Norge rundt

FASTE SIDER

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

16 sider kryssord hver uke!



FORSIDEFOTO:
JÄRBO

Foto: Jane Ødegård,
Focus news,
Kristin Jøtun,
Cecilie Moestue,
privat



God helsehjelp starter med nødvendig informasjon om deg

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

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

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

Les mer om rettighetene dine på

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

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



Redaksjonssjef

RINO RÅDAHL • rino.radahl@egmont.com

Innholdsansvarlige

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

Visuelt ansvarlig

MARIA SMITH NYGÅRD

Redigerer

HANNE THERESE MYHR

Bildebehandling

MINDWORKING ASIA

Produksjonskoordinator

KATE WIK • kate.wik@egmont.com

Markedsansvarlig

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

Annonsealg

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

Redaktør

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

Ansvarlig redaktør/direktør

MARIANNE GRAM

VIKTIG INFORMASJON OM ABONNEMENT!

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

KUNDESERVICE

Tlf. hverdager 08–16: 22 58 51 50

E-post: abo-nu@egmont.com

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

ABONNEMENTSPRISER

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

SPØRSMÅL OM

OPPSKRIFTER:

Kontakt garn-
leverandørene
som er opplyst
i oppskriftene.
 PRESSENS
 FAGLIGE UTVALG

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

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

 TRYKK: Global Supply
 ISSN 0805-3383

story
house
 EGMONT

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

Jeg er godt skodd

Det var en gang jeg kunne ha ett par joggesko i ti år. Slik er det ikke lenger ...

I ukens nummer har vi en reportasje om hvordan du best tar vare på føttene dine. Siden de skal bære deg frem hele livet, anbefaler jeg at du leser den.

Det fikk meg til å tenke på mitt forhold til sko. For ti år siden hadde jeg ikke noe spesielt forhold til sko, utover at det var et «nødvendig onde». Det var ikke jeg som fylte opp skohyllen hjemme, for å si det sånn.

Men så tok jeg tak i min egen helse, begynte å trene, tok av noen kilo og ble ganske tent på løping. Det holder jeg heldigvis på med ennå. Jeg tenkte vel ikke umiddelbart på hvilken belastning det hadde på føttene, men ulike typer sko har påvirkning på både fart, teknikk og løpsøkonomi. Det tenkte jeg desto mer på. Nå har jeg et flaut antall skopar, både til mengdetrening, fartstrening, terreng og konkurranser. Jeg kunne nok klart meg med noen færre par, men det er ubestridelig faktum at riktig skotøy betyr mye for både løping, velvære og helse. Og det trøster jeg meg med.

Og når man begynner å dra på årene, betyr føttene og beina stadig mer. Nå har ikke jeg tenkt å trekke inn årene på en stund, men jeg ser i egen familie hva som skjer når man ikke lenger har krefter i beina. Da raser livskvaliteten raskt. Så ta vare på beina og føttene dine, du også.

Rino Rådahl, REDAKSJONSSJEF

rino.radahl@egmont.com

«Det var ikke jeg som fylte opp skohyllen hjemme, for å si det sånn.»


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

 Bruk mobilen og
 skann QR-koden

ENDELIG ET SKJØNNHETSPULVER MED BÅDE KOLLAGEN OG HYALURONSyre

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

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

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

Skjønnhet innenfra

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

Alt det beste for en vakker hud

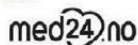
Collagen & Hyaluron™ Beauty Powder inneholder hydrolysert maritimt kollagen-peptid, som betyr at det opptas enklere i kroppen samt hyaluronsyre og vitamin C. Kollagen styrker og støtter huden og gjør den fastere. Kollagen bidrar også til å gjøre rynkene mindre synlige, og gir en følelse av

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

Bestill hjem i dag!

Velg abonnement og spar 20 %
Gå inn på newnordic.no
eller ring 69 25 73 00

Kan også kjøpes der du kjøper helsekost.



Tips:

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



JEG HAR FÅTT VAKKER HUD!

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

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

Enkelt å bruke

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

Vakker og strålende hud

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

COSTUME
SKJØNNHETS
favoritter
2021
VINNER



*«Må dine valg være en refleksjon av
håpene dine, ikke av frykten din.»*

*Nelson Mandela (1918 - 2013, antiapartheidaktivist, Sør-Afrikas første svarte
president, og landets første president valgt i frie valg).*



SÆREGEN KIRKE: Olden gamle kirke er en korskirke fra 1759 i Stryn kommune, Nordfjord. Tre-kirken har 250 plasser, men er uten oppvarming eller elektrisk lys. I de siste årene har kirken i tillegg til gudstjenester ved visse merkedager, også blitt brukt til sommerkonserter.



VRIER MED OG UTEN

For en alkoholfri variant, dropp gin. For enda mer krutt, bytt ut soda eller kullsyrevann med musserende vin.

Rabarbradrink

Si hei til sommerens rabarbradrink! Enkel å lage og supergod på smak.

1 glass

4 cl gin

6 cl rabarbrsirup (se egen oppskrift)

1 cl sitronsaff

1 dl soda/kullsyrevann

1 neve isbiter

Ha isbiter i et glass med lokk, fyll på gin, rabarbrsirup og sitronsaff. Rist alt sammen og hell det over i et champagne-glass eller et annet egnet glass.

Hell på soda eller kullsyrevann til glasset er fullt eller til du har fått ønsket styrke på drinken. Pynt gjerne med noen syrinblomster og server straks.

RABARBRA-LYKKE

Å dyppe en stilk med rabarbra i en kopp sukker vekker gode barndomsminner. Dette er smaken av sommer! Den syrlige grønnsaken er ypperlig i kaker, drinker og desserter.

OPPSKRIFTER OG STYLING: Anita Bakker og Kristin Jøtun FOTO: Kristin Jøtun REKVISITTER UTLÅNT AV Magnor Glassverk

Rabarbrasirup

Denne sirupen er anvendelig til det meste av kaker og desserter – med andre ord: Smart å ha på lur.

Gir ca. ½ liter

2 kg rabarbra
1 ½ dl vann
600 g sukker
½ lime

Skyll rabarbra og skjær i biter.

Ha rabarbra og vann i en kjele, kok opp og la det småkoke i ca. 30 minutter.

Sil rabarbrasaften gjennom en finmasket sil. Mål opp saft og beregn 2 deler sukker på 3 deler væske.

Ha rabarbrasaften tilbake i kjelen og rør inn sukker. Kok opp og la det koke på middels varme til væsken tykner og den får sirupskonsistens. Fjern det hvite skummet langs kanten av kjelen med en skje. Tilsett friskpresset limesaft og hell den ferdige sirupen over på en ren flaske eller et glass.

LANG HOLD-BARHET!

Sirupen har lang holdbarhet så lenge glassene er godt rengjort og steriliserte.



OSTEVALG

En hel ost er best. Ønsker du å gjøre den mer spennende, kan du dele den i to lag, fylle den med finhakkede urter, honning og chili før den settes sammen igjen og stekes som nevnt over.

Lun brie med rabarbra- og jordbærsalsa

Bakt brie med en myk kjerne av smeltet ost og en syrlig og søt salsa til får tennene til å løpe vann!

4–6 porsjoner

250 g rabarbra
1 dl vann
½ rødløk
1 rød chili
1 lime, saften
2 ss flytende honning
2 ss eplesidereddik
6 jordbær
¼ ts salt
1 klype pepper
250 g hel brie
4 skiver brød

Rens rabarbrastilkene og del dem i tynne biter. Kok opp vann i en kjele, tilsett rabarbra og la det koke i ½ minutt. Hell av vannet og ha rabarbrabiterne raskt over i en bolle med iskaldt vann.

Rens og finhakk rødløk, del chilien i to og skrap ut kjernen og hakk den fint. Hell vannet av rabarbraen og tørk med et kjøkkenpapir. Ha rabarbrabiterne sammen med hakket rødløk og chili. Rør sammen lime-saft, honning og eddik og hell over rabarbrablandingen. Del jordbærene i passe små biter og tilsett dem i salsaen. Vend alt forsiktig sammen. Smak til med salt og pepper. La salsaen stå på kjøkkenbenken til osten er klar til servering.

Brie: Fjern emballasjen. Legg osten i en liten ildfast form og gratiner på midterste rille ved 200° i ca. 10 minutter. Ønsker du litt farge på toppen, kan osten settes under grillen i ca. 1 minutt helt til slutt.

Varm en stekepanne på midtels varme og stek brødski-vene uten fett til de er gylne. Eller bruk en brødrister. Skjær skivene i staver og server dem til osten og salsaen.

FOR MYE DEIG?

Pakk deigen godt inn i plast og legg den i kjøleskap. Der kan den oppbevares i minst 2 uker før restene benyttes.

Rustiikk rabarbrapai

Sprø paibunn med syrlig rabarbra blir til en lekker og litt rustikk pai i en fei.

8 porsjoner

300 g hvetemel
200 g smør
1 dl vann
½ ts salt

FYLL:

500 g rensset rabarbra
1 dl sukker
1 ss potetmel

PYNT:

1 egg
2 ss sukker
1 ss kanel
4 ss mandelflak

Smuldre smør og mel i en kjøkkenmaskin. Tilsett vann og salt og kjør deigen til den samler seg. Tilsett litt mer mel om nødvendig. La deigen hvile i ca. 30 minutter i kjøleskap.

Kjevle ut deigen til ca. 3 mm tykk leiv og legg den på et bakepapi. Del de rensede rabarbrastilkene i lange staver og legg dem i en sirkel på toppen av deigen, men la ca. 4 cm av kanten være uten fyll.

Bland sammen sukker

og potetmel, dryss det over rabarbraen. Brett så kantene inn over det meste av fyllet, men ikke helt over, slik at det blir kanten som holder fyllet på plass. Pensle med lett sammenvispet egg og dryss til slutt over sukker, kanel og mandelflak.

Stekes på midterste rille ved 220° i ca. 30 minutter. Avkjøles noen minutter på rist, før den serveres lunken gjerne med is eller vaniljesaus til.

RABARBRAFAKTA

Hva med å plante en plante som vokser opp igjen vår etter vår, og som du kan høste av hele sesongen? Det finnes mange forskjellige hagerabarbara med stor variasjon i både størrelse og utseende. Rabarbraplanten, *Rheum rhabarbarum*, er en gammel, hardfør, mat- og medisinske plante som opprinnelig kommer fra de nordlige og sentrale deler av Asia. Planten ble dyrket i Europa fra 1600-tallet og kom til Norge på 1700-tallet.

Det er en myte at du bare kan høste denne planten frem til St. Hans. Du kan fint høste inn fra planten flere ganger i løpet av sommeren, men ta da ikke de groveste stilkene. De kan fort bli litt trevlete.

(Kilder: Hageland og Plantasjen)

SYRLIG SMAK!

Ringle gjerne over litt rabarbrsirup like før servering.

HOLD DET FLYTENDE!

Vend rabarbrabitene i litt hvetemel, da holder de seg på toppen og faller ikke ned når kaken stekes.

Saftig rabarbra-kake

Fin å fryse og ta opp når en har lyst på noe godt til kaffekoppen.

8 biter

125 g smør
2 dl sukker
2 egg
3 dl hvetemel
2 ts vaniljesukker
1 ts bakepulver

FYLL:

150 g rensset rabarbra
2 ss sukker
1 ts kanel

Pisk romtemperert smør og sukker hvitt og luftig. Pisk deretter inn ett og ett egg. Sikt sammen det tørre og vend det inn i deigen. Ha deigen over i en godt smurt springform, 22 cm, gjerne med bakepapir i bunnen.

Del de rensede rabarbraene opp i små biter og fordel bitene over deigen. Dryss over sukker og kanel.

Stekes på midterste rille ved 180° i 30–45 minutter. Avkjøl kaken i formen.

Servers gjerne lun med is, vaniljesaus eller pisket krem ved siden av.

Enkel formkake med rabarbra

En kake du raskt kan lage når gjestene plutselig melder sin ankomst.

10 biter

125 g smør
2 dl sukker
2 egg
3 dl hvetemel
2 ts vaniljesukker
1 ts bakepulver
1 ss smør
2 ss semulegryn

FYLL:

150 g rensset rabarbra
2 ss sukker
1 ts kanel

PYNT:

1 eggehvite
2–3 dl melis
1 ts sitronsaff

Pisk romtemperert smør og sukker lyst og luftig. Pisk deretter inn ett og ett egg om gangen. Sikt i det tørre og vend det inn med en slikkepott. Ha

deigen over i en godt smurt og semulestrødd randform, 1½ l. Evt. bruk hvetemel i stedet for semulegryn.

Del den rensede rabarbraen opp i små biter. Stikk rabarbrabitene ned i deigen.

Dryss over sukker og kanel. Stekes på midterste rille ved 180° i 30–45 minutter. Sjekk med en kakepinne om den er ferdig, det skal ikke sitte igjen deig på pinnen. Avkjøl

kaken i formen i ca. 10 minutter.

Vend formen med kaken opp ned på en rist, løsner den ikke med en gang, bank lett på formen med enden av en stor kniv, eller bruk en skarp kniv til å løsne kanten. Hvelv den med toppen opp og sett kaken på et fat. Bland sammen eggehvite, melis og sitronsaff til en passe tykk glaser. Ringle melisglaser over og pynt med syrinblomster om du ønsker.



Rabarbra-is

Rabarbra og iskrem er uforskammet godt. Det fete og det syrlige utgjør en smakfull og ideell kombinasjon.

4 porsjoner

150 g rabarbra

150 g sukker

2 ts kanel

2 dl vann

3 eggeplommer

3 dl kremfløte

4-6 iskje, ferdige

1 dl rabarbrasirup (se egen oppskrift)

Kutt rabarbra i biter og kok dem møre med vann, kanel og halvparten av sukkeret. Avkjøl.

Visp eggeplommer og resten av sukkeret lyst og luftig. Visp kremfløten stiv. Vend forsiktig krem, eggedosis og rabarbrablandingen sammen og ha alt over i en egnet beholder. Sett den i fryseren. For en jevn og fin iskrem bør du røre i massen noen ganger mens den fryser inn; da unngår du iskrystaller.

Har du iskremsmaskin, kan du blande alt i beholderen og kjøre den til isen er stiv, ca. 1 time. Sett den gjerne inn i fryseren noen minutter for å herde den litt.

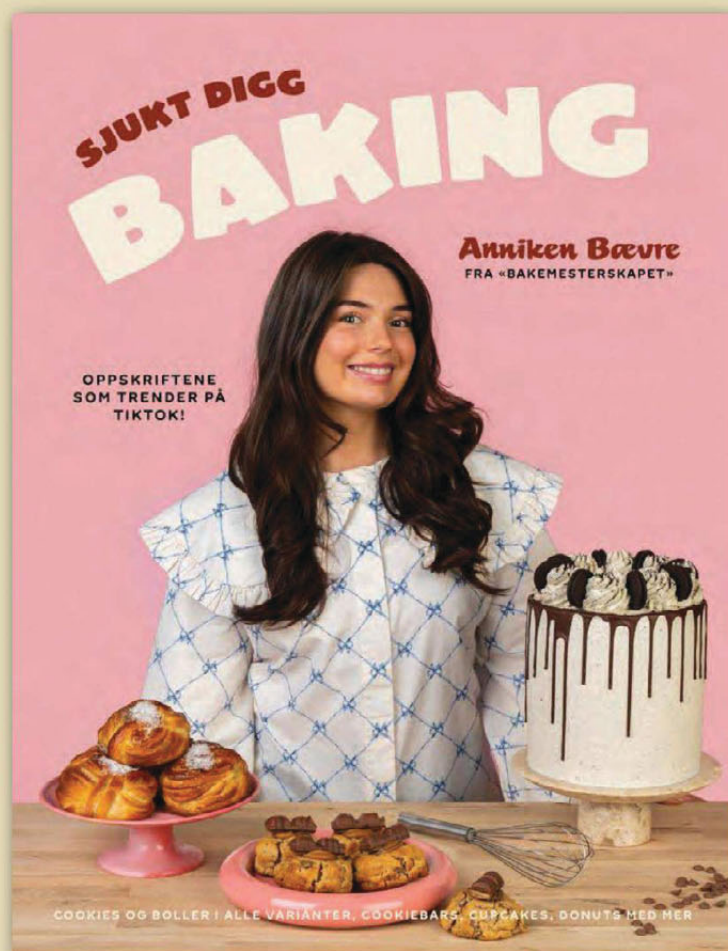
Fyll iskje med en stor kule rabarbra-is, ringle over litt rabarbrasirup og pynt med syrinblomster eller annet fint.

EKSTRA SMAK!

Et dryss med lakrispulver over isen smaker godt. Lag gjerne pikekys av eggehviten, det smaker også godt til!

Har du lyst til å teste baksten som tar av på TikTok?

Denne boka gir deg oppskriftene på alt fra boller med Nutella og Kinder til chunky cookies, «slutty brownies» og «over the top»-kaker.
– Fristelser som både ser fantastiske ut og smaker enda bedre.



Anniken Bævre, kjent fra Bakemesterskapet 2024, deler sine mest populære og enkle oppskrifter. Enten du er nybegynner eller bakeentusiast, er dette boka som gjør det lett å lykkes.



I salg nå!

PEOPLE





EN UKES FORSYNING:
Matkassene pakkes i hektisk tempo før de hentes av mottagerne hver tirsdag. Her er det mat til cirka 40 familier.

– Jeg måtte da kunne brukes til noe?

Da Marthe ble ufør som 19-åring følte hun seg stemplet som ubrukelig og trodde livet var over. Etter et år med inaktivitet forsto hun at det ikke kunne fortsette.

TEKST OG FOTO: Heidi Løkken

Velkommen! Marthe Øyangen (33) slår ut med armene og er et eneste stort smil. Hun tar imot meg ved Matsentralen i Trondheim, der mange veldedige organisasjoner henter mat. Ildsjelen bak «Hjelp mæ å hjelpe» er på plass hver tirsdag for å dele ut matkasser. Det har

hun nå gjort i mer enn ti år. – Det startet i 2014 med at jeg så et Facebook-innlegg hvor en dame ville hjelpe folk før jul. Jeg tok kontakt med henne og tilbød meg å være med. Da jeg snakket med en av mottagerne, fortalte hun meg at de slet resten av året også. Det var en stor aha-opplevelse for meg. Jeg trodde vi hadde

kommet så mye lenger. *Finnes det folk i Norge som faktisk ikke har råd til mat?* Å se dem i øynene og snakke med dem gjorde noe med meg. Da hadde jeg ikke samvittighet til noe annet enn å fortsette, sier hun.

ÅRETS HVERDAGSHELT

I januar ble hun kåret til Årets hverdagshelt 2024,

samme kveld som Åge Aleksandersen ble kåret til Årets trønder. Prisen deles ut av Adresseavisen i samarbeid med NRK Trøndelag.

– Det var rett og slett stort. Det var jeg og Åge Aleksandersen liksom ... Det å bli satt pris på og feiret slik som dette var utrolig stas, ler hun.

I løpet av de siste ti årene



LIVSGLEDE: – Å hjelpe andre gir meg livsglede, sier Marthe. Nå har hun også blitt mamma for andre gang og gleder seg over hverdagen med leketelt i stua.

«Ingenting kan måle seg med tilhørighet, det å ha en plass. Vi er laget for å hjelpe andre. Når vi faller utenfor, mister vi det.»

Marthe

har hun fått med seg en hel gjeng av hjelpere. Det er mennesker med egne historier, og mange av dem har kjent på kroppen hvordan det er å ha lite.

– Det ser jeg ofte: At det er dem som har lite som har aller mest å gi av sin omsorg. Det imponerer og gleder meg hver dag. Jeg er så utrolig stolt på deres vegne. Vi vokser alle på å ha en rolle. Jeg har definitivt vokst på rollen selv. Og jeg ser at jeg ikke bare hjelper dem som har dårlig råd, men også kan hjelpe noen med å finne sin plass. Og det gjelder også meg selv.

STEMPLET SOM UBRUKELIG

Etter et liv med både fysisk og psykisk uhelse fikk

Marthe nemlig status som ufør allerede som 19-åring.

– Når du er 19, skal du ut og erobre livet. For meg stoppet livet opp. Jeg følte jeg fikk stempelet «ubrukelig». Følelsen av å ikke kunne bidra i samfunnet drar deg ned. Jeg fikk ingen veiledning og endte opp med å bli enda mer nedstemt og innesluttet, forteller hun.

Etter et år med inaktivitet, forsto hun at dette ikke kunne fortsette. Det måtte være noe hun kunne bidra med, noe hun kunne gjøre.

– Jeg er vant til å sette i gang ting selv og har alltid vært en hjelper. Jeg måtte vel kunne brukes til noe? Jeg kunne ikke leve et helt liv uten å være noe!

Hun viet et par år til dyreværn, siden hun alltid har vært glad i dyr. Men det var for tøft å stå i den lidelsen hun så. Hun måtte finne en annen måte å hjelpe på.

– Det var da jeg så innlegget på Facebook og forsto at her er det noe jeg kan gjøre for å føle meg nyttig. Det viser seg heldigvis at det er flere enn meg som har glede av å føle seg til nytte, sier hun.

EN STOR DUGNAD

Hun åpnet en Facebook-gruppe hvor hun inviterte til en storstilt dugnadsinnsats. Mange ville bidra, og ballen begynte å rulle.

– Samtidig var det flere som ble skeptiske og som

faktisk anklaget meg for svindel. Det var utrolig tøft å oppleve. Hver gang jeg følte for å gi opp, tenkte jeg på samtalen med damen som ikke visste hvordan hun skulle komme seg gjennom resten av året. Jeg kunne ikke svikte dem jeg skulle hjelpe. I den perioden mister jeg nesten troen på menneskeheten, sier hun alvorlig.

Men hun holdt ut. Det var til slutt den økende støtten som gjorde at hun kom seg gjennom det. For hun hadde aldri klart det alene.

– Motgangen har faktisk gjort oss sterkere. Dette har blitt den store dugnaden jeg håpet på. Fra de frivillige som er med og hjelper, til de som støtter oss økonomisk, våre samarbeidspartnere og våre mer enn 9000 følgere i sosiale medier. Det beviser nettopp at vi er sterkere sammen, smiler hun.

ET NYTT LIV

Marthe har alltid vært bedre til å se mulighetene enn begrensningene. Siden 2014 har livet i stor grad dreid seg om organisasjonen, men hun har også opplevd at livet skulle få et helt annet innhold. Nå har hun barn på ett og tre år, og hun har satt seg på skolebenken igjen for å studere sosialt entreprenørskap.

– Tenk at jeg som har ADHD, og som falt utenfor i skolen nesten fra første dag, frivillig skulle velge å studere! Å bli mamma hadde jeg heller aldri trodd skulle være mulig. Jeg har på mange måter fått et nytt liv, de som så meg for ti år siden ville knapt kjent meg igjen, smiler hun.

Gjennom det hun lærer i studiet vil hun fortsette å utvikle «Hjelp mæ å hjelpe» til å bli en solid organisasjon, slik at hun kan hjelpe flere.

GODE RINGVIRKNINGER

Dagens matutdeling foregår i lånte lokaler i Solliå bo-rettsslag. Her sorteres maten som blitt hentet i matkasser som skal mette familier en



DEDIKERT: – Jeg takker ofte dem som er med og hjelper meg å hjelpe, for de hjelper meg å fortsette med drømmen min. Hva skal familiene gjøre hvis jeg gir meg? sier Marthe.

VIL DU OGSÅ BIDRA?

Kontakt «Hjelp mæ å hjelpe» på Facebook: facebook.com/hjelpetrondelag

Eller gå inn på frivillig.no for å finne noe DU kan være med på å hjelpe til med der du bor. Her kan du velge type arbeid som passer deg, og hvor mye du har tid til å bidra med.

MARTHE OG ÅGE: I januar vant Marthe prisen for Årets hverdagshelt, samme kveld som Åge Aleksandersen ble Årets trønder. Det var et stort øyeblikk som måtte foreviges. Til venstre Beth Helen Liland, en av Marthes trofaste medhjelpere.



hel uke. Det er hektisk, men god stemning. Alle har sine oppgaver. Maten skal sorteres, det skal fordeles, holdes oversikt og ryddes.

– Flere av de frivillige er også mottagere av hjelp fra oss eller har vært det tidligere. De ønsker å kunne gi noe tilbake, og dette er jo en fin måte å hjelpe på, sier Marthe.

En av dem er Monica Winum.

– Det skal mye til før jeg ikke møter opp på en tirsdag, smiler hun.

Hun har vært med her i over et år, og hun får alltid energi av å være her. Hun er selv ufør og vet at det å sitte hjemme for seg selv ikke er bra for noen.

– Det er godt å jobbe og føle seg til nytte. Vi er en gjeng, en del av noe større. Vi betyr noe. Her er det vennskap og tilhørighet, sier hun.

STADIG FLERE TRENGER HJELP

De som skal få hjelp hos Marthe og gjengen sender inn en søknad for å bli godkjent mottager. Per i dag har de 117 slike familier, og det er rundt 40 som henter hver uke.

– Vi ser nå ikke bare en økning i hvor mange som trenger hjelp, men også at det er en ny gruppe. Der det tidligere var aleneforeldre, kommer det nå familier som står i jobb. Samtidig er det dyrere for oss å hjelpe. Når det ikke er mat på matsentralen, må vi kjøpe mat. Det har blitt vanskeligere, sier hun.

Totalt er de 18 frivillige som bytter på å komme hit. Noen tar med mat også ut i distriktene der de bor og tar med seg familier på ulike opplevelser.

Mona Rømmesmo er ny her, og har vært med bare en gang før. Hun fikk øye på «Hjelp mæ å hjelpe» på Facebook, syntes det var et bra prosjekt, brettet opp ermene og ble med selv.

– I tillegg er det så trivelig her! Jeg kommer definitivt



MANGE HJELPERE: Hjelperne seg i hverandres selskap. Fra venstre: Monica Winum, Tommy Bjørkmo, Marthe Sivertsen, Marthe Øyangen, Beth Helen Liland, Kristin Jakobsen, Mona Rømmesmo, Kaja Kristine Jakobsen.

«Skammen over å være fattig gjør at du gjør alt du kan for å skjule det.»

Anonym mottager av hjelp fra Marthe



til å fortsette å være med, jeg vil bidra der jeg kan.

TAKKNEMLIG

Matkassene er ferdig sortert og omsorgsfullt ryddet, og folk begynner å ankomme for å hente maten. Norsk Ukeblads utsendte håper at det er noen som vil snakke med henne, selv om dette er et skambelagt tema.

– Jeg er veldig takknemlig for dette tilbudet, jeg vet faktisk ikke hva jeg skulle gjort uten, forteller en ung kvinne.

Hun beskriver hverdagen som stressende, spesielt det å ikke kunne stå i jobb.

– Tryggheten i å vite at jeg i alle fall har mat til meg og familien min, gjør stresset mindre. Da kan jeg senke skuldrene litt.

Hun smiler, det er tydelig at hun synes det er godt å komme hit.

Marthe er overbevist om

at det hjelper å ha noen å dele ting med.

– Skammen over å være fattig gjør at du gjør alt du kan for å skjule det. Spesielt av hensyn til barna dine, slik at de skal slippe å føle seg utenfor. Derfor er det godt å ha et sted hvor du kan slippe å late som en liten stund, sier hun.

Derfor leter gjengen etter et lokalt de kan få lov til å disponere, aller helst kostnadsfritt. Her vil de tilby en gratis kopp kaffe og noen å snakke med.

TAR ALDRI FRI

«Hjelp mæ å hjelpe» tilbyr ikke bare mat, men også opplevelser. I påsken, jula og skoleferier er de alltid der med det lille ekstra. Denne gjengen tar aldri fri.

– Vi vil gi folk muligheten til opplevelser som andre har muligheten til. Å få lov til å

feire bursdag, gå på kino og ut å spise, sier hun.

Å hjelpe noen gjennom uka i forhold til mat, gjør kanskje at barna får eksempel kan få råd til gave for å gå i andres bursdag eller delta på et fritidstilbud, forklarer Marthe.

– Mange foreldre lar selv være å spise for at barna skal få gjøre slike ting. Det gjør meg veldig trist, sier hun.

Gjennom livet har Marthe fått masse behandling og ulike medisiner for sine helseproblemer.

– Men ingenting kan måle seg med tilhørighet, det å ha en plass. Vi er laget for å hjelpe andre. Når vi faller utenfor, mister vi det. Derfor vil jeg gi andre en mulighet til å finne sin plass. Hele mennesket får et nytt lys når det finner tilbake til seg selv. Det er like fint å se hver gang, smiler hun. •

AMANDA VILLE BLI KJENT - SOM SERIEMORDER

Drepte svigerfaren og tok selfie med ham

Etter at Amanda Taylor brutalt knivdrepte svigerfaren, var planen at flere uskyldige skulle dø. En bloggende krimforfatter hjalp politiet med å sette en stopper for det som kunne blitt et blodbad.

TEKST: Mikael Svensson FOTO: Focus News

Amanda Taylor var tilsynelatende som alle andre 24-åring. Hun hadde stor interesse for sosiale medier og la hyppig ut selfies. Men under overflaten skjulte det seg noe brutalt og farlig: Hun var fascinert av seriemordere. Det som startet som en slags hobby gikk snart over til en besettelse. Hun begynte å fantasere om å bli en seriemorder selv. Mannen hennes Rex Taylor var den som skulle hjelpe henne å oppfylle denne bisarre drømmen.

Så langt kom de aldri. Rex begikk selvmord i august 2014 og etterlot Amanda alene med to barn.

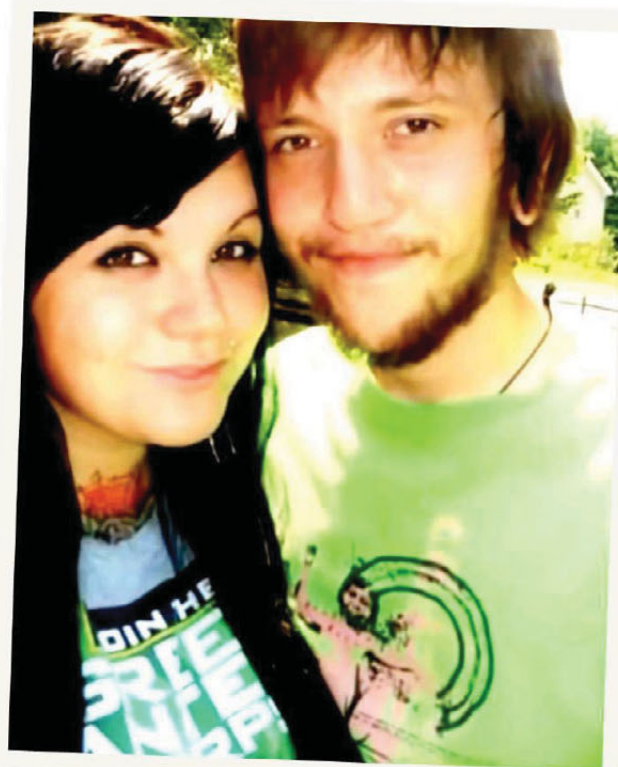
Selv mordet kunne settes i forbindelse med

en lengre tids avhengighet av opioider. Den som hadde forsynt ham med stoffene var hans egen far Charlie Taylor (59). Rex' død gjorde at Amanda ikke bare ble rammet av stor sorg, hun fikk også et sterkt hat mot sin egen svigerfar.

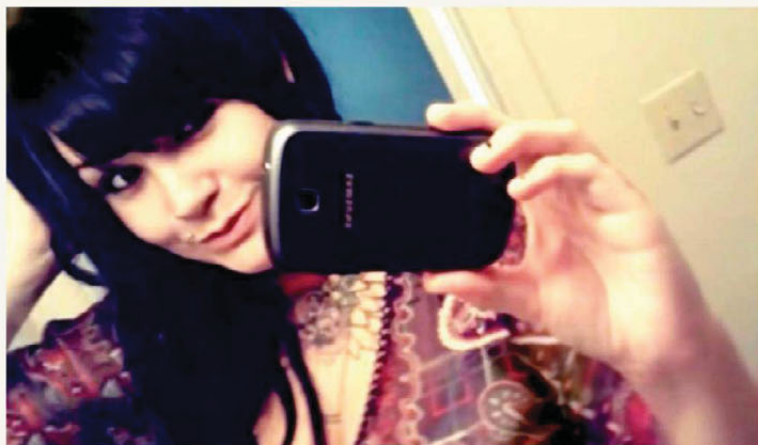
TESTER EVNER OG GRENSER

Ikke lenge etter mannens selvmord møtte Amanda Sean Ball (32), men det var ikke snakk om kjærlighet fra hennes side. Det var det derimot fra Sean. For å imponere skrøt han på seg en historie om at han hadde tilhørt marinens spesialstyrker i USA, og at han hadde drept mennesker i kamp.

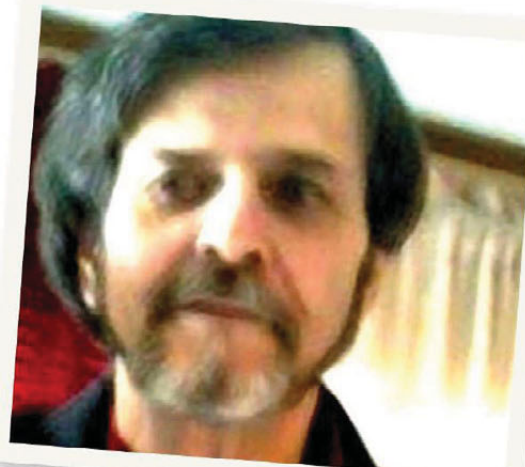
Amanda bestemte seg for å teste Seans evner når hun skulle hevne seg på den hun anså som



VILLE HEVNE MANNEN: Her er Amanda Taylor og Rex rett før han begikk selvmord.



PÅ NETT: Amanda var opptatt av sosiale medier og tok ofte selfies. Ett av bildene skilte seg merkbart ut ...



DREPT AV SVIGERDATTEREN: Charlie Taylor ble hugget til døde med 31 knivstikk av svigerdatteren i sitt eget hjem.

ansvarlig for sin manns død, svigerfaren Charlie.

Hjemme i huset til foreldrene til Sean stjal de våpen. Amanda bevæpnet seg med kniv og bajonett, og for sikkerhets skyld hadde Sean en dekkspak med seg da paret dro til Charlies hus i Ironto, Virginia.

TOK SELFIE

Paret gikk inn, og i sofaen satt Charlie. Amanda anklaget ham for Rex' død. Så tok hun frem kniven og stakk ham. Charlie forsøkte å sette seg til motverge og ta kniven fra henne. Da slo Sean ham flere ganger i hodet med dekkspaken.

Derefter fortsatte Amanda å hugge med kniven – 31 ganger. Hun ville virkelig være sikker på at Charlie trakk sitt siste åndedrag mens hun så på. Etterpå tok hun en selfie med Charlies døde kropp. Bildet la hun ut på sine kontoer i sosiale medier, som en «Selfie Killer».

Som om ikke det var nok, sendte hun bildet til kriminalforfatteren Natascha med ønske om at hun skulle legge bildet ut på bloggen sin. Hun skrev at hun hadde til hensikt å drepe flere mennesker.

Natascha ringte i stedet

politiet, som ble møtt av et blodstenkt rom da de ankom huset til Charlie Taylor.

Imens kjørte Amanda og Sean motorveien fra Virginia mot North Carolina. Underveis tok Amanda et bilde av en revolver som lå i fanget hennes. Bildet lastet hun opp på Instagram sammen med et selvmordsbrev der hun skrev at hun skulle møte sin mann i helvete og få fred. Det var også best for barnet hennes, mente hun.

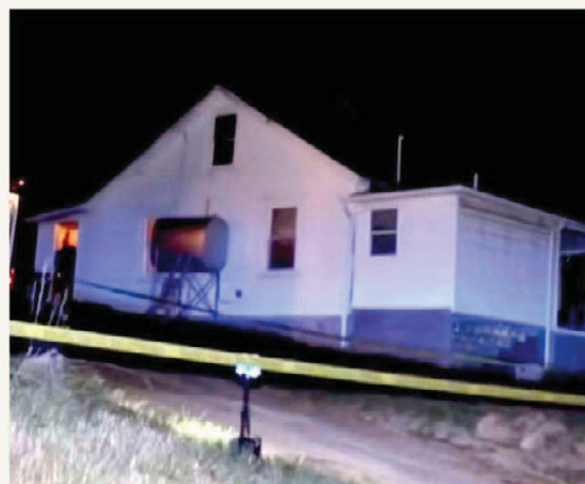
SEAN FÅR KALDE FØTTER

Drapsetterforskeren Robert New var den som ledet jakten. Han visste at det hastet med å finne paret før de drepte flere uskyldige. Via overvåkingskameraer kunne politiet se hvilke steder paret hadde vært.

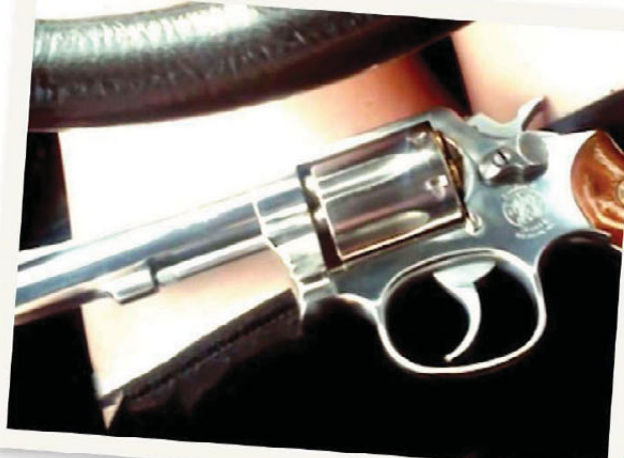
Amanda og Sean hadde skaffet ammunisjon og overnattet på et shabby hotell i Tennessee. Sean hadde begynt å få kalde føtter når det kom til om de virkelig skulle fullføre mordturneen, men Amanda var ikke interessert i å høre på innvendingene hans.

USKYLDIGE COLLEGE-JENTER

På en rasteplass langs motorveien så hun to unge jenter som skulle bli deres neste ofre. Det var Sean som



VÅPEN I FANGET: Amanda postet et bilde av revolveren sin på sosiale medier mens hun var på rømmen etter å ha drept Charlie Taylor i dette huset.



Krim

fra virkeligheten



NY «KJÆRESTE»: Etter at Rex tok sitt eget liv, møtte Amanda Sean Ball. Han ble raskt innviet i hennes grusomme planer.

skulle skyte dem etter at Amanda lokket dem til parets bil. Amanda mente de trengte pengene deres, men da studentene kom til bilen, vegret Sean seg for å skyte.

Det gjorde Amanda rasende. Hun satte seg i bilen og kjørte av gårde. Sean sov da Amanda stoppet bilen og gikk rundt på passasjersiden

tet deg. Jeg trengte våpnene og bilen din, sa Amanda – og skjøt ham i ansiktet. Så dro hun Seans kropp ut av bilen og kjørte videre.

POLITIET NÆRMER SEG

Imens holdt hun kontakten med krimbloggeren Natascha. Amanda ville hun skulle videreformidle informasjon til politiet. Natascha forsøkte å få henne til å ikke drepe

Under avhør opptrådte Amanda nonchalant, tilsto drapene umiddelbart og ville ha dødsstraff. Litt senere ombestemte hun seg og erklærte seg uskyldig, ettersom det ville innebære en rettssak med mer oppmerksomhet.

SEAN OVERLEVDE

Retten behøvde bare en halv time for å dømme henne til livstid i fengsel 10. november 2015.

Sean Ball overlevde mot alle odds. Kulen gikk gjennom kjeven, og han besvimte av smerten. Han sa seg skyldig og ble dømt til en fengselsstraff på 60 år. Han må sone 41 år før han får mulighet til å søke om prøveløslatelse. Både Amanda og Sean har blitt intervjuet av det amerikanske TV-showet «Crime watch daily» fra fengse-

let. Mens Sean er full av anger over det de gjorde, er Amanda det motsatte. Hun angrer ingenting.

– Det var en følelse av frihet og veldig annerledes enn det jeg hadde trodd. Det er ikke slik som man ser i filmene, har hun sagt.

At hun la ut en selfie på sosiale medier forklarer hun slik:

– Jeg var veldig oppglødd og ville vise det for alle!

At hun skjøt Sean Ball forklarte hun med at hun var skuffet over at han brukte narkotika, og at han løy om det. Hun bekreftet også at hun hadde kontakt med Den islamske staten (IS) når hun planla flere drap. Men noen tanker om å sprengte seg selv i luften for å skade andre, hadde hun aldri, skal man tro hennes forklaring.

«Før du dør, vil jeg at du skal vite at jeg utnyttet deg.»

Amanda til Sean før hun skjøt ham

for å skyte ham. Da en jogger dukket opp, avfyrte hun våpenet mot denne i stedet.

Da våknet Sean.

– Før du dør, vil jeg at du skal vite at jeg utnyt-

flere uskyldige, men Amada ville ikke høre på det øret.

Med Nataschas hjelp hadde politiet lyktes med å spore bilen, og før Amada rakk å drepe flere, fikk de arrestert henne.



BLI MED PÅ ÅRETS HERLIGSTE JENTETUR!

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

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

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

- 2 overnattinger
- Frokost, lunsj og middag + festmiddag
- Gratis trening, turer, foredrag og show
- **Rabatt for Kamille-abonnenter:**

Kr 4790 for abonnenter, kr 4990 for alle andre (tillegg for enkeltrom)

Meld deg på på kamilleweekend.no



*Herlig show
med komiker
Trine Lise Olsen*



Marius Gulliksrud

*Yngvar Andersen
har kontroll
på aktivitetene*



*Kathrine Sørland
holder foredrag om
møte og interiør*



TÅRER OVER KRUKKEKANTEN: Rosa drypp av sommer med fuksia som trives aller best i skyggen.

Godt samspill
Rosa harmonerer lett med mange andre farger, både kjølige og varme toner.



SAMPLANTING: Den rosa Shanty-rosen er dekorativt plantet sammen med eføy.

Rosa blomstertoner i krukker

Georginer, petunia og hortensia i rosa toner har noe magisk til felles: De bringer en myk, feminin skjønnhet til enhver hage eller veranda. Med sine ulike former og teksturer gir de eleganse til krukkene.

TEKST OG FOTO: Jane Ødegaard

I DRIVHUSET: På Hamar bugner det av lyserosa pelargonia 'Dronning Ingrid' og mørkerosa flittiglise. Begge blomstrer flittig hele sommeren og trives med jevn vanning. Kan overvintres frostfritt.





HØSTENS DRONNING: En rosa alpefiol lyser opp i blomsterpotten på bordet. Står den lyst, trives den lenge utover høsten.

VAKRE OG ELEGANTE: Georginer i krukke byr på blomsterfest helt til frosten kommer.

TILTREKKENDE: Syrinhortensia trives i store krukker og lokker til seg sommerfugler. Sorten 'Limelight' skifter farge og blir stadig mer rosa utover sesongen.

HENGEPLENTE: Vakre surfinia i nyanser fra mørkerosa til lyserosa velter utover ampelen. Hold jorden jevnt fuktig slik at bladene ikke gulner.



Myk fargeklang

Rosa gir et rolig og romantisk uttrykk, og passer godt sammen med grønne blader, terrakottakruser eller grå stein.



SMÅ BUSKER OG TRÆR I KRUKKER

Snakk med gartneriet om hvordan akkurat den planten du velger bør stelles. Behovene kan variere, og dette gjelder kun generelt for japanvier og syrinhortensia. Husk at busker vokser kraftig og trenger god plass.

Velg stor potte: Minimum 40–50 cm i diameter og dybde.

God drenering: Legg lecakuler i bunnen, og sørg for at potten har dreneringshull. Potter uten drenering kan sprekke når høstfukten kommer og fryser.

Jord: Bruk næringsrik jord som holder godt på fuktighet.

Vanning: Hold jorden jevnt fuktig, særlig i varme perioder.

Lysforhold: Sett krukken i sol til halvskygge. Japanvier trives best i sol.

Gjødsling: Gjødsle om våren, gjerne med langtidsvirkende gjødsel.

Beskjæring: Klipp ned ca. 1/3 tidlig på våren for å fremme ny vekst og blomstring.

Overvintring: Pakk planten inn i jute, og isoler krukken med bobleplast. Sett krukken opp fra bakken, gjerne i en lun krok, for å redusere risiko for frostskaider.



I SKYGGEN: Rosa flittiglise og Silver Falls henger utover blomsterkassene på veggen. Her sammen med hvite Maryland-sinnia Zahara White som også trives i krukker på skyggesiden.



Fleksibel plassering

I krukker kan du plassere rosa blomstring akkurat der den gjør mest glede, enten ved inngangspartiet, på terrassen eller som kontrast mot grønt i bed.

BLOMSTRENDE ARVEGODS: Disse rosa «mormor-georginene» har gått i arv. Å dyrke georgineknoller i krukker gir god drenering, varme og beskyttelse mot snegler.

SOMMERBLOMSTER I KRUKKER

Store krukker: Rause krukker holder bedre på fuktighet og næring, men noen kan også trives i å stå trangt å tørke litt mer ut.

God drenering: Bruk lecakuler i bunnen, og pass på at krukken har dreneringshull.

Bruk kvalitetsjord: Velg en næringsrik jord, gjerne med litt leire og kompost.

Miks planting: Bland planter med ulik høyde og tekstur – gjerne også noen hengende sorter for fylde og bevegelse.

Vann jevnlig: Sommerblomster i krukker tørker raskere ut enn de som står i bed.

Gjødsling: Bruk flytende gjødsel jevnlig eller langtidsvirkende gjødsel ved planting.

Husk: Sjekk alltid med planten din om hva den liker.





ROSA KRUKKER: De rosa krukke fra festivalen forsterker rosatonene i krukkehagen. Her er de plantet med hagehortensia og syrinhortensia. H5.

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

BLIKKFANG: Rosa blomster tiltrekker seg blikket uten å være påtrengende. Rosene og eføyen står i store krukker fra et lokalt hagesenter i Sandefjord. De er plassert høyt og fritt og er godt beskyttet mot snegler.



TON-I-TON: Oppover trappen vokser verbena, pelargonia og rødkløver i vakre engelske potter. Frødig og dekorativt i lyser de opp i gammelrosa farge.



VÆR PÅ GOD FOT

Føttene bærer deg gjennom livet og fortjener det beste. Ta dem på alvor. Her får du ekspertenes råd og tips om hvordan du kan unngå de vanligste fotplagene.

TEKST: Marit Aaby Veienstad FOTO: Getty Images
KILDER: Vilja Norin Klausen, Jonas Isdahl, nhi.no og helsenorge.no

Føttene våre, og kroppen generelt, er laget for bevegelse. Derimot er det ikke all belastning føtter og anklér tåler like godt. I dagens samfunn beveger vi oss for det meste på harde og flate underlag. Føttene må dermed tilpasse seg underlaget i stedet for at underlaget tilpasser seg foten, slik som ved naturlig underlag i skog og mark. På denne måten blir vi mer utsatt for overbelastninger og skader. Smerter, stivhet, nedsatt balanse og endringer i sensibilitet som nummenhet og prikking er utbredte fotplager.

– Muskler, sener, leddbånd og nerver er bevegelige og tilpasser seg måten de blir brukt eller ikke brukt på. Det samme gjelder knoklene våre, men disse er mindre utsatt for skader, sier kiropraktor Jonas Isdahl, som driver Fot- og ankelklinikken på NEMUS Skøyen.

VIKTIG STØTDEMPER

Føttenes hovedoppgave er å bevege kroppen effektivt og skånsomt. Foten er også kroppens viktigste støttem-

per, altså beskytter. De mest utsatte områdene for skader i føttene ligger under foten, og noen av de vanligste årsakene til smerter og andre plager i føttene er plantar fasciitt, mortons nevrom og metatarsalgi.

Hallux valgus er en annen vanlig fotplage som sees spesielt hyppig hos kvinner og kjennetegnes ved at stortåen peker i retning lilletåen. Skjevheten sees ofte sammen med en tydelig utvekst helt innerst på stortåleddet som



EKSPERT:
Kiropraktor
Jonas Isdahl,
driver Fot- og
ankelklinikken på
NEMUS i Oslo.



EKSPERT: Vilja
Norin Klausen er
fotterapeut ved
Klinikk P i Oslo.

kan øke bredden på foten og skape vanskeligheter med skotøy.

– Den eksakte årsaken er ukjent, men her tror man at både genetikk og slitasjeendringer i stortåens grunnledd påvirker, sier Isdahl.

RIKTIGE SKO

Kombinasjonen dårlige sko og hardt underlag kan føre til overbelastning og smerter i føttene. Underlaget er ofte den største utfordringen. Går du mye på harde og

flate underlag, øker risikoen for å få fotplager. Her kommer skotøyet inn.

– For de fleste vil det viktigste forebyggende tiltaket man kan gjøre mot plager i føttene være variert bevegelse med riktig skotøy. I noen tilfeller kan det også være nødvendig med tilpassede såler og andre mer konkrete tiltak, tipser fotterapeut Vilja Norin Klausen ved Klinikk P i Oslo.

SÅLE SOM BESKYTTER

Det er viktig å ha en skosåle som beskytter mot trykk og press fra underlaget, enten gjennom tykkelse og mykhet, noe som er typisk for en joggesko, eller stivhet, som gjerne kjennetegner tursko.

– Å velge riktig sko er helt essensielt. Skoene bør ikke være for lave, for smale eller for korte. Det er lurt å unngå spisse sko og høye hæler. Ikke minst er det lurt å variere mellom ulikt fottøy. Husk også å fjerne oppsamling av hard hud om du sliter med det. Har du store problemer med dette, kan en fotterapeut bistå med å beskjære områdene og slipe ned, råder Klausen.

MED FØTTENE DINE



GLADE FØTTER:
Sørg for å holde
føttene dine
fornøyd. De har
stor betydning for
helsen din.

HALLUX VALGUS

Skjev stortå er en svært vanlig feilstilling som gjør at stortåen dreier mot de andre tærne, og at knoken ved stortåens grunnledd stikker ut. Det kan være genetisk eller relatert til sko, eller en kombinasjon av begge deler. Bruker du for små sko, spisse sko eller høye hæler over flere år, vil det forverre problemet. Blir det for trangt foran i skoen, vil føttene forme seg feil.

Dette kan hjelpe:

Skoen må være romslig nok til at det ikke klemmer eller presser under, over eller på sidene av foten. Tilrettelagte øvelser kan være aktuelt for å opprettholde en god funksjon, tåskille eller

andre former for avlastning. Oppsøk hjelp hvis det er vanskelig å gå eller vondt å bevege foten. I noen tilfeller er det nødvendig med operasjon.

HUDEN FORANDRER SEG

Både medisiner, sykdommer, skader og dårlige sko spiller inn på huden under føttene. Mange får tynnere og skjørere hud med årene, og huden kan bli tørrere og mer sensitiv for værforandring. Blir det sprekker i huden, øker sjansen for irritasjon, sopp og bakterier i sprekken. I tillegg kan hard hud være smertefullt og føre til at man trår annerledes, noe som kan

påvirke gangen, muskulatur og ledd. Hard hud og hælsprekker kan fort føre til gnagsår og infeksjoner, men kan enkelt reduseres ved regelmessig fottera-

pi. Personer med diabetes skal være forsiktig med å pleie føttene på egen hånd. Her er rådet å oppsøke profesjonell hjelp.



INNGRODD NEGL

Inngrodd negl innebærer at neglen vokser ned i huden. Det oppstår ofte rundt stortåneglen, og det kan bli betent og smertefullt. Det kan være relatert til forandringen som skjer i leddene over tid. Feil negleklipping og tidligere skader spiller også inn. Også her kan smale, trange eller spisse sko virke negativt. Inngrodd negl kan gjøre vondt, irritere huden og øke risikoen for infeksjon. Noen har negler som naturlig er mer utsatt enn andre, også her spiller genetik inn.

Dette kan hjelpe: I noen tilfeller kan det opereres, men det vil uansett være viktig med gode tiltak i ettertid. Opplever du smerte i tåneglene, er det lurt å ta kontakt med en fotterapeut, som enkelt kan korrigere neglen. Riktig og godt stell av neglene virker forebyggende. Det kan også være aktuelt å bruke tåskiller for å avlaste.

LIKTORN

Når huden utsettes for trykk og økt press fra sidene, kan du få clavi, eller liktorn som det også kalles. Det oppstår en fortykkelse som fører til at huden presses som en «brodd» ned i underhuden. Liktorn er vanligst foran på foten og på tærne og kan være svært smertefullt.

Dette kan hjelpe: Forebyggende arbeid som smøring av huden og slipe bort tørr og hard hud kan hjelpe. Igjen er det viktig med gode sko som gir nok og riktig støtte. Et liktornplaster innsatt med salisylsyre som løser opp hud, kan virke forebyggende. Jevnlige fotbad og sliping av hard hud kan også hjelpe, dessuten kan en fotterapeut bidra til å fjerne liktorn.

NEGLESOPP

Vanlige symptomer er tykke, sprø og gulhvite negler. Neglesopp er ufarlig, men kan være skjemmende. I tillegg er neglen gjerne litt seigere enn vanlig. Soppen som forårsaker disse infeksjonene holder til på varme og fuktige steder, som for eksempel i dusjen og på gulvet i svømmehaller og garderober. Neglesopp smitter lett. Tidlig behandling gjør det lettere å bli kvitt infeksjonen.

Dette kan hjelpe: Det er viktig med godt stell og riktig stell, det kan være vanskelig å stelle selv. Gode sko og sliping av eventuelt fortykkede negler for å redusere risikoen for økt press og i verste fall at neglen løsner.



PLANTAR FASCIITT

Plantar fasciitt er en overbelastning av bindevevet under foten som kan gi smerter under hælen og fotsålen. De typiske symptomene er ømhet, stivhet og stikkende smerter om morgenen. Plagene kommer gjerne når foten har vært i ro lenge, eller når du har belastet foten mye.

Dette kan hjelpe: For de fleste vil det viktigste forebyggende tiltaket du kan gjøre mot plager i føttene være variert bevegelse med riktig skotøy. Det viktigste er å sikre at skoen har god konstruksjon, og at den gir tilstrekkelig med støtte og støtdemping. Noe så enkelt som å bruke gode innesko gjør ofte en stor forskjell. I noen tilfeller kan det også være nødvendig med tilpassede såler. Strekkøvelser og massasje kan også lindre.

PLATTFOT

Å være plattfot innebærer å ha liten eller ingen avstand fra lengdebuen på innsiden av foten og ned til underlaget. Det er svært vanlig å ha lave lengdebuer ved belastning, men normal høyde på lengdebuen når man ikke har vekt på foten. Dette kalles ofte for en myk plattfot. Noen har en type plattfot som er flat både med og uten belastning på foten. Dette kalles stiv eller rigid plattfot. Man får ikke nødvendigvis plager av å være plattfot, men ettersom lengdebuen har en viktig funksjon som kroppens støtdemper, kan man ha økt risiko for forskjellige typer plager ved en slik fottype. Her vil skotøy og i mange tilfeller tilpassede innleggssåler være svært viktig. For å redusere belastningsskader

og redusere smerter er det viktig å bruke sko som er stødige, men ikke for stabile. I noen tilfeller fungerer en såle som justerer hælen og avlaster muskler, sener, og ledd.



MORTONS METATARSALGI OG MORTONS NEVROM

Dette er to forskjellige tilstander som begge kan gi plager i den fremste delen av foten. De kan være vanskelig å skille fra hverandre. Mortons nevrom er en fortykkelse av en eller flere av de små nervene foran i foten. Ved belastning kan dette gi smerte og nummenhet i forfot og tær. Metatarsalgi referer til smerter i mellomfoten, og brukes for å beskrive plager fra ledd eller muskler og sener.

Dette kan hjelpe: Man tror overbelastning grunnet fottype eller bruk av dårlig skotøy er årsaken til disse plagene. Skoen må være bred nok, og sålen må ikke være for hard. Sko eller innleggssåler kan tilpasses slik at de gir en god fotbue og dermed for foten. En romsligere sko som ikke klemmer foten sammen, vil også kunne hjelpe på smertene. I noen tilfeller er operasjon nødvendig.

NEGLEFORANDRINGER

Neglene kan endre seg ved en rekke sykdommer, medisinbruk, skader eller feil skovalg. Neglene kan bli fortykket, misfarget eller flisete. I mange tilfeller skyldes endringene i neglen økt trykk, langvarig belastning eller dårlig sirkulasjon. Noen har plagsomt tykke tånegler, og i slike tilfeller er det lurt å oppsøke fotterapeut for å få hjelp og praktiske råd om egenbehandling. De fleste negleforandringer er uskyldige og behøver ikke sees på av lege. Blir neglen svart eller brun, eller blir veldig plagsom, er det lurt å oppsøke lege. Mange plages også av kronisk neglerotbetennelse, og da er det spesielt viktig med gode sko. Blir det for ille, kan en fotterapeut hjelpe.



BEGGE PARTER

Bakteriell vaginose er en ubehagelig tilstand som skyldes ubalanse i bakteriefloraen i skjeden. Ved få plager gis ingen behandling, mens noen kan trenge antibiotika. Nå har forskerne funnet ut at ved å behandles kvinnens partner parallelt reduseres risikoen for tilbakefall.

Kilde: NHI.no

**LAG SUNN IS SELV**

Kjøp ferdige isformer og lag dine egne sunne varianter. Saftis har færre kalorier enn vaniljeis. Vaniljekesam er et magrere alternativ enn pisket krem, og velger du lettbrus i stedet for vanlig brus reduserer du kraftig på energiinntaket. Serverer du noe sunt før du byr på is, spiser vi trolig mindre av det søte.

Kilde: NRK.no

IKKE GLEM DENNE!

Bruk av tanntråd, for den bidrar til å unngå betennelser i tannkjøtt og munn. Det kan også bidra til å redusere risikoen for arterieflimmer og slag forårsaket av blodpropper fra hjertet. Betennelse i tannkjøttet skaper nemlig inflammasjon i kroppen som igjen påvirker blodårene. Bruk tanntråd minst en gang i uken.

Kilde: NHI.no



Den aller første gangen

Første gang vi er intime med noen, kan sette spor livet ut

Minnet om det første samleiet noe de fleste mennesker bærer med seg resten av livet, som en god eller dårlig erfaring. Var du ung og usikker og opplevde at det som skjedde ble grenseoverskridende, kanskje til og med resulterte i en kjønnssykdom, er det naturlig at dette kan preget sexlivet videre. Faktisk viser forskning at unge som debutterer tidlig er mer utsatt for psykiske og fysiske sykdommer som kronisk angst og depresjon, hjerte- og karsykdommer og kreft. For den som er trygg og

sikker på seg selv under debuten, er det større sannsynlighet at opplevelsen blir fin og at dette er gode følelser som blir med videre. Likevel, og heldigvis, er det sånn at vi mennesker kan ha flere seksuelle debuter gjennom livet. Og spør du en gammel person om hvilken av debutene vedkommende setter størst pris på så kan svaret være «første gang jeg var sammen med min nåværende kone, og da var jeg var 35» eller «første gang jeg innså at jeg var homofil».

Kilde: Forskning.no

Nyhet!
**NÅ OGSÅ
I NORGE**

Mandy, 52, jobber som resepsjonist i Oxford i England. Hun ble veldig fortvilet da hun oppdaget at hun mistet hår. Siden hun er den første kundene møter, er hun opptatt av hvordan hun ser ut, og nå klarte hun ikke å tenke på annet enn at håret stadig ble tynnere.

Nå ELSKER jeg

håret mitt igjen!

Mandy var helt fortvilet over å miste hår. Hun var frustrert over at hun ikke visste hvorfor. Hun elsket jobben sin, og tenkte at hårtapet ikke kunne skyldes stress. Snart ble svaret tydelig. I tillegg til å miste hår, oppdaget hun at leddene verkter og at hun fra tid til annen hadde hetetokter. Det gikk opp for henne at dette kunne handle om overgangsalderen. Hårtap i forbindelse med overgangsalderen er en av de symptomene det snakkes minst om, og det blir ikke viet den oppmerksomheten det fortjener.

FORTVILET OVER Å MISTE HÅRET OG IDENTITETEN MIN

Før overgangsalderen hadde Mandy tykt og flott hår. Det var først da hun begynte å miste hår at hun forstod hvor mye håret hadde å si for selvilliten. Å miste hår kan være både vanskelig og følsomt uansett alder. -Håret mitt var ikke lenger slik det brukte å være og det samme gjaldt meg, forsetter hun.

Støtt kroppen i overgangsalderen.

For info gå inn på newnordic.no

INTRODUSERT TIL HAIR VOLUME™ POST MENOPAUSE

-En kollega forstod hva som foregikk, og anbefalte Hair Volume™ Post Menopause. Etter 3 måneder, kan jeg si at jeg elsker håret mitt igjen! Ikke bare er håret mitt sunnere, men jeg har også begynt å se nye hårstrå. Jeg skulle ønske at jeg hadde oppdaget Hair Volume™ Post Menopause tidligere, sier Mandy.

REGULERER HORMONER OG BOOSTER TYKKERE HÅR

Selv om det er relativt vanlig å miste hår i overgangsalderen, kan det være ganske vanskelig å gjøre noe med det. Med Hair Volume™ Post Menopause er det nok med 1 tablett daglig for å regulere hormonene og oppnå tykkere, vakrere og mer glansfylt hår.



- ✓ Kan bidra til å regulere hormonaktiviteten.
- ✓ Kan bidra til synlig tykkere, vakrere og mer glansfylt hår.
- ✓ Fremmer hårvekst og hårstyrke.

Bestill hjem i dag!

Velg abonnement og spar 20 %
Gå inn på newnordic.no eller ring 69 25 73 00

Fås også der du kjøper helsekost.





Alkohlen fikk overtaket

Hverdagsproblemene ble for store for Lene (45). Hun «løste» dem ved hjelp av alkohol. – Jeg var nær ved å miste meg selv, og jeg var blind for hvordan jeg også såret mine nærmeste, forteller hun. Til slutt klarte hun ikke lenger å opprettholde fasaden utad.

Det er vanskelig å fatte hvor langt nede jeg har vært, sier Lene og stirrer ut i rommet. Ikke for å lande blikket på de andre på kafeen, men for å se innover i seg selv.

– Jeg møtte Svein på en vennefest for snart tyve år siden. Han var robust og firskåren, en barsk mann – med et godt smil. Da vi senere på kvelden kysset lidenskapelig, var det som å ha en hovedrolle i en romantisk film. Inni meg tenkte jeg: «Her er mannen i mitt liv!»

Lene unnskylder hvis det høres «klissete» ut, teit.

– Kort tid etter ble vi samboere. Jeg flyttet tvers over byen til et fasjonabelt nabolag. Bare noen hundre meter unna bodde hans fraskilte kone, Astrid, moren til deres tre sønner. «Det var en lykkelig skilsmisse», hevdet begge. På grunn av den startet min ulykke.

Lene tar en bit av rundstykket med kremost. Frøene på toppen fester seg på den rosa leppestiften.

– Da vi ble samboere, hadde Svein vært skilt i tre år. Det viste seg at han så å si hadde daglig kontakt med sin ekskone. Heldigvis er jeg ikke sjalu av natur. «De har jo barn sammen», sa jeg til meg selv.

PRAKTIKANTEN DERES

Lene forteller at de fraskilte kranglet mye. Hovedsakelig om penger.

– Astrid har en imponerende utdannelse. En hverken Svein eller jeg kan skilte med. Noe hun ofte påminnet oss. Arrogansen gjorde det vanskelig for meg å like henne. Svein, som har tjent formuen sin som håndverker, beundret henne for å være akademiker. Jeg kunne ikke si et vondt ord om Astrid.

– Tok han hennes parti?

– Hver eneste gang!

– Fikk det deg til å tvile på følelsene hans for deg?

– I starten svevde vi på en

sterk fysisk tiltrekning. Den ga meg nok trygghet. Først etter et par år snek uroen seg inn, og da var jeg allerede gravid. Da vi fikk tvillinger, to nydelige jenter, steg lykken igjen til topps. Deretter ble det flest hverdager ...

– Hvorfor?

– Sett fra min side: Jeg ble sliten av å ha Astrid så tett på livet. Hun stjal ikke bare hans, men også min energi – og til slutt selvfølelsen. Mens jeg var hjemmeværende og tok vare på både deres og våre barn, var hun en vellykket forretningskvinne. Han roste henne konstant. «Ser han ikke meg lenger?» tenkte jeg. Guttene deres var heller ikke enkle. De var bortskjemte og behandlet meg som en «praktikant». Noe for øvrig alle i nabolaget trodde jeg var i starten.

For første gang hentes smilet frem, hun ler litt og forteller: – Som du ser er jeg noe mørkere i huden enn de fleste nordmenn. Jeg ble adoptert hit som baby. Jeg er like mørk av utseende som Svein er lys, og døtrene våre er merkelig nok prikk lik ham. Derfor tror fremdeles mange at jeg er familiens praktikant.

Hun ser tankefull ut.

– At jeg er mørk, og han lys og blond, var noe av attraksjonen mellom oss i starten. Han elsket å stryke meg over det krøllete håret. Hvordan kan en sann nærhet plutselig forsvinne?

DESTRUKTIVT

Lene sliter ennå med å forstå hvorfor de havnet i en ond sirkel.

– Jeg har alltid likt en god fest, men at jeg skulle bli alkoholiker var utenkelig!

Innrømmelsen kastes ut i rommet. I litt har hun ikke nevnt ett ord om drikkingen. Den hun tydde til for å mestre problemene som hopet seg opp.

– Jeg slet etter hvert med ikke å føle meg sett. Svein var mye borte på jobb, og når han var hjemme, trengte

Astrid og barna hjelp til det meste. Guttene deres var konstant hos oss. «Moren deres jobber jo», sa Svein. Å være hjemmeværende var ikke å anse som en jobb. Det var også krevende å etablere seg i et miljø med høy statusfaktor. Jeg passet rett og slett ikke inn, men måtte jo prøve på grunn av barna. For å klare det begynte jeg å drikke i smug. Rødvin i starten og senere også sprit.

– Hjalp rusen?

– Den fikk meg i hvert fall til å gi mer blaffen – i alt. Det var destruktivt.

– Prøtet du med samboeren din om problemene?

– Jeg har ikke tall på hvor mange ganger vi har vært i samtalerapi – uten nytte. Svein er en god gutt, men

all sin energi på å opprettholde fasaden. Hun inviterte nabolagets mødre og barn hjem til middag, fulgte opp skolearbeidet til jentene og stilte på samtlige foreldremøter. Ingen ytret et ord om at hun luktet «gammel fyll».

VEIEN TILBAKE

– Jeg klarte å skjerpe meg et par timer hver dag. Godt hjulpet av røyking for å lindre nervene. Klart ungene led! Og selvsagt pratet folk! Vendepunktet kom takket være en gammel venn som stakk innom oss i julen. Ærlig og modig sa han: «Dere trenger hjelp – begge to! Slik som dette kan dere ikke fortsette.» Uten å ta parti fikk han oss til å prate i timevis om hvordan vi begge hadde

«At jeg er mørk, og han lys og blond, var noe av attraksjonen mellom oss.»

ikke utpreget empatisk. Da han oppdaget at jeg drakk, reagerte han med å kritisere meg. «Du byr meg imot», sa han. Jeg reagerte ved å føle meg enda mindre og drikke enda mer. Årene gikk, barna ble større og vant til å ha en mor som sov til langt på dag. Sov ut rusen.

– Du er alkoholiker og trenger hjelp! konfronterte foreldrene mine og Svein meg. Med full rett påpekte de at barna led under at jeg drakk. Heller ikke utenfor hjemmet var det lenger noen hemmelighet.

– Du svikter ikke bare oss, men også deg selv, sa Svein. Inni meg tenkte jeg: «Alt er din skyld.» Om han bare hadde lagt armene rundt meg i stedet for å kritisere, ja, sett meg mer enn han så «henne», hadde alt vært bra. Jo da, misunnelsen stakk etter hvert sterkt frem. Farlig sent innså jeg det viktigste: Kun jeg har ansvar for mine egne valg.

I mange år brukte Lene

det, hva vi savnet og ønsket.

«Du trenger å bo alene og bokstavelig talt svette for å bygge opp igjen selvfølelsen», sa Svein til meg – og jeg visste at han hadde rett.

Allerede dagen etter leide de en leilighet hvor Lene flyttet inn alene. «Mammas kunstnerhybel», kalt de den overfor jentene.

– Mens jeg svettet ut rusen, med oppfølging av en terapeut, begynte jeg å male igjen. For meg ble det veien ut av marerittet.

Det er usikkert om Svein og jeg finner tilbake til hverandre, men vi har i hvert fall etablert et godt vennskap. Et slikt han også har til Astrid. Og jentene våre er to sunne og glade tenåringer, som synes det er «kul» at mamma'n deres er blitt kunstner. Ja, for jeg har nemlig begynt å leve av bildene mine. Akkurat slik jeg en gang drømte om. Man må aldri miste troen på seg selv. •



Trond og jeg møttes via en felles bekjent. Det oppsto ingen øyeblikkelig forelskelse mellom oss, men vi flørte og holdt kontakten for å bli bedre kjent. Jeg likte ham stadig bedre og kjente så smått at jeg holdt på å forelske meg, og i øynene hans så jeg at han følte det samme.

Så kom helgen med 10-årsjubileum for skoleavslutningen, som min gamle ungdomsskoleklasse skulle feire med en klassefest. Trond og jeg hadde ikke gått på samme skole, så jeg dro på festen alene. Nå lurte jeg på om Espen kom til å være der, en «Pikenes Jens» som hadde vært min ungdomskjæreste.

Det hadde gått flere år siden jeg så ham sist. Han hadde flyttet fra byen, og jeg visste lite om hva han drev med nå for tiden. Det kriblet litt i magen, men jeg hadde selvsagt ingen andre planer enn å snakke med ham og mimre litt om gamle dager.

GOD KJEMI

Velkomstdrinken og vinen til maten gikk raskt til hodet på meg. Jeg var ikke vant med så mye alkohol, men lo og moret meg kostelig. Så sto plutselig Espen ved siden av meg. Han var like kjekk som før og ga meg et strålende smil og en god, lang klem. Vi hadde så mye å snakke om, kjemien

Hvem var barnets egentlige far?

Jeg fortalte ikke Trond om natten jeg hadde med Espen. Vi var jo ennå ikke i noe fast forhold på den tiden. Men så ble jeg gravid. Kunne det være Espens barn?

mellom oss var fortsatt god, og vi følte oss nesten som ungdomskjæresten igjen.

Da kvelden gikk over til natt, hadde vi besluttet å ta en taxi til Espens hotell. Vi småkysset litt i baksetet, og om det i det hele tatt hadde vært noen tvil, så var den borte nå. Beruset av følelser lot jeg meg forføre. Virkeligheten var som blåst bort, og jeg levde i nuet. Neste morgen våknet jeg med dundrende hodepine og vekket Espen, som lå snorkende ved siden av meg i hotellsengen.

Med nedslåtte øyne sa han at det som hadde skjedd denne natten måtte forbli mellom oss. Han hadde barn og kone som ventet hjemme. Jeg var lettere sjokkert og tenkte på hvor dum jeg hadde vært. Espen hadde ikke forandret seg, han var fortsatt en rundbrenner.

Jeg kom meg raskt ut og tok skamfull fatt på veien hjem. På mobilen så jeg et tapt anrop pluss noen rekstmeldinger fra Trond. Jeg kjente meg litt slem da jeg skrudde av lyden og la telefonen tilbake i vesken. Senere skulle jeg ringe ham, bare ikke akkurat nå. Selv om forholdet vårt ikke var så seriøst ennå, hadde vi jo noe på gang som kanskje kunne utvikle seg til noe mer.

Slik skulle det også gå. Kort tid etter hang vi sammen både dag og natt. Jeg følte meg mer og mer tiltrukket av Tronds sjarm og entusiastiske vesen. Han var raus og stabil og fikk meg til å kjenne meg både trygg og sett. Det tok ikke lang tid før vi flyttet sammen.

TVILEN

Etter hvert oppdaget jeg at jeg var gravid. Selv om jeg hadde forsøkt å fortrenge natten med Espen, dukket tvilen opp. Kunne det være han som var faren til barnet? Jeg ringte ei venninne av meg som var familieterapeut. Hun hørte på det jeg hadde å si, men som venninne rådet hun meg til ikke å fortelle Trond om den ene natten. Det var lite sannsyn-

lig at barnet jeg bar på var Espens, alle odds tilsa at dette var Tronds barn.

Jeg var enig og bestemte meg for at jeg skulle forsøke å glemme natten med Espen en gang for alle. Det var lite hensiktsmessig å belemre Trond med min usikkerhet, bare for å lette min egen samvittighet. Forresten hadde vi heller ikke vært fast bundet til hverandre da det skjedde.

TVIL OG USIKKERHET

Vår sønn, Fredrik, ble født rundt juletid. Jeg så ingen likhet med samboeren min da, men jeg tenkte at det kunne jo endre seg.

Vi var en lykkelig liten familie, og Trond var en fantastisk kjæreste og en engasjert og leken pappa. Om noen få måneder skulle han ta med barnet og meg på et jobbprosjekt i Singapore. Jeg hadde jo svangerskapspermisjon, og gledet meg veldig til reisen og noen ukers opphold der.

Men ettersom Fredrik vokste til, så jeg til min forskrekkelse at han begynte å ligne mer på min one-night-stand, Espen. Begge hadde den lille oppstoppernesen,

«Det fikk briste eller bære, kanskje fantes det allikevel håp for oss.»

de litt tetsittende øynene og noen andre karakteristiske trekk. Jeg kunne nesten ikke tro at dette skjedde. Alt kjentes som et mareritt, for Trond visste jo ikke at han nå sannsynligvis ikke var faren allikevel.

Jeg gikk gjennom en periode med stor usikkerhet og tvil, og angsten kom og gikk i bølger. Kunne jeg med en slik viten leve videre med min store kjærlighet og beste venn i livet? Samtidig visste jeg at jeg kunne risikere å miste alt hvis Trond fikk vite det. Jeg var livredd for at han skulle forlate meg, og at Fredrik skulle miste pappaen sin.

Barnet var nå omgitt av en flott familie med besteforeldre, tanter og onkler som elsket ham. Hvordan ville de reagere hvis dette kom for en dag? Kanskje jeg ville ende som enslig mor. Var det best for sønnen min? På den annen side ville det vært enda verre om Trond fikk vite det på noen annen måte senere.

Slik grublet jeg frem og tilbake. Men snart kom lørdagen som forandret vårt liv, i hvert fall for en periode. Jeg kom hjem fra et venninnebesøk, og Trond hadde stelt i stand en meget romantisk aften. Han hadde virkelig anstrengt seg, og det duftet nydelig fra kjøkkenet.

FRYKT FOR FREMTIDEN

Etter at desserten var inntatt, ba han meg følge rosebladene som han hadde strødd bortover gulvet mot badet. Boblebadet var fylt til randen, det var tent masse stearinlys og jeg så glass med champagne. Trond hjalp meg opp i karet. Han rakte meg et champagneglass, og jeg så noe blinke på bunnen.

– Vil du gifte deg med meg? spurte Trond.

Tårene presset på, og fortvilelsen min var stor. Men

jeg kunne ikke svare ja på frieriet uten å fortelle sannheten. Jeg kjente meg som en skitten bedrager. Bare det at jeg hadde vært sammen med en annen mann, virket nå helt absurd. Men det verste var at jeg hadde holdt min frykt for fremtiden skjult for min samboer, det at han trolig ikke var far til barnet.

Jeg klarte ikke å føre Trond bak lyset et minutt lenger. Den kvelden fortalte jeg alt. Jeg visste ikke hvordan han ville reagere, men måtte bare håpe på det beste. Han ble sint og lei seg og sa at den forestående reisen

til utlandet var akkurat det han nå trengte – alene. Han måtte foreta et valg, og han visste ikke da om han kunne tilgi meg at jeg ikke hadde fortalt sannheten tidligere.

En kjapp DNA-test slo fast at jeg hadde rett i mine bange anelser: Trond var ikke barnets biologiske far.

Det virket som om tiden sto stille i de lange ukene Trond var borte. Likevel følte en lettelse, tross alt. Jeg kunne ikke ha fortsatt å leve på en løgn. Det fikk briste eller bære, kanskje fantes det allikevel håp for oss.

TRONDS VALG

Dagen for Tronds hjemkomst var endelig kommet, og min sønn og jeg ventet på ham på flyplassen. Jeg var skrekkslagen og skalv ved tanken på en eventuell avvisning og ydmykelsen som ville komme i kjølvannet. Så kom Trond mot oss, smålpende. Han smilte som en sol, løftet meg opp i været og kysset meg på halsen og stakk nesen langt inn i håret mitt.

– Gutten er min, uansett opphav, sa Trond.

Han tok Fredrik ut av armene mine og klemte ham forsiktig inn til seg, mens han kikket kjærlig inn i det vesle fjeset. Min elskede hadde tilgitt meg. På denne reisen hadde han funnet ut at han ikke kunne leve uten meg. Jeg var hans alt, og barnet, uansett herkomst, var en del av meg. Dessuten hadde ikke dette forandret hans følelser for sønnen, som han sa, og han ønsket på alle måter å fortsette å være en kjærlig far for ham.

Etter hvert vil vi nok vurdere å snakke med Fredrik om dette, vi føler at han fortjener å få vite hvem som er hans biologiske far. Trond og jeg fikk etter hvert to barn til, og vi er i dag en sammensveiset familie på fem.

I dag er jeg glad for at jeg til slutt valgte å spille med åpne kort. Jeg lærte at det lønner seg å fortelle sannheten, og at ærlighet som oftest varer lengst. •



Endelig er hun på rett vei

Vi skjønnte straks at Elines kjæreste ikke var mors beste barn, og håpet at forelskelsen skulle gå over. Men så enkelt var det ikke.



Jeg kjenner at det er godt å ha datteren vår Eline boende hos oss, selv om det er både uvant og rart at hun er her hele tiden. Det er fem år siden hun flyttet hjemmefra, så både mannen min Åge og jeg går litt på tå hev for at vi ikke skal irritere oss høylytt over at hun både roter og forstyrrer rutinene våre. Vi er lettet over at hun endelig har kommet seg vekk fra en mann vi aldri har likt eller hatt gode tanker om.

Eline er vår yngste datter, og hun har stort sett alltid vært i opposisjon mot oss. Hun har gått sine egne

veier, og den dagen hun ble myndig, lente Åge og jeg oss mer tilbake. Da kunne vi ikke lenger kontrollere og bestemme over henne. Men det gikk dessverre slik vi fryktet. Hun klarte ikke videregående på grunn av skulking, og hun kom seg derfor ikke videre med studier.

Hun jobbet i en butikk, bodde hos en venninne og levde livets glade dager frem til hun møtte Peder. De ble samboere etter bare én måned, og allerede første gang jeg møtte ham, skjønte jeg at han ikke var mors beste barn. Men Eline var forelsket, og det nyttet ikke å snakke med henne om det.

NOE SKURRET

Peder var unnvikende og møtte ikke blikket vårt når Åge og jeg kom på besøk. Han var heller ikke spesielt høflig, snarere tvert imot. Peder hadde ikke jobb, og vi skjønte at det var noe som ikke stemte, da han stadig spanderte på Eline. Hun fikk alt hun ønsket seg, av klær, mobiler og dyre vesker. Av og til spurte vi Eline hvor han fikk penger fra, men hun trakk på skuldrene og sa at han alltid hadde noe på gang.

Han var bortreist innimellom, og da sa Eline til oss at han hadde et midlertidig oppdrag i utlandet. Alt skurret i våre ører. Men vi hadde ingenting vi skulle ha sagt. Hver gang jeg møtte Eline, gransket jeg henne i smug. Jeg kikket etter blåmerker for å avsløre om han var voldelig mot henne, men jeg så aldri noe. Jeg bekymret meg for at hun gikk ned i vekt, men så fort jeg sa noe om det, avfeide hun meg med at det er vanlig å gå opp og ned i vekt til tider.

Åge og jeg snakket mye om forholdet deres. Vi håpet sterkt at forelskelsen skulle gå over, og at Eline skulle finne seg en kjæreste det var litt mer orden på. Men det var ikke noe vi kunne gjøre annet enn å håpe, og det skapte jo ingen endringer. Samtidig var vi bevisste på at

Eline var voksen og kunne bestemme over sitt eget liv.

SANNHETEN KOM FOR EN DAG

For noen måneder siden kom sannheten for en dag. Eline kom gråtende hjem til oss en kveld og fortalte at Peder var blitt tatt for smugling ved grenseovergangen, og at han satt i varetektsfengsel. Hun var så fortvilet, og hun ikke ville tro at det var sant. Hun var sikker på at Peder var uskyldig, og hun prøvde også å overbevise oss om det.

Instinktivt visste jeg at han var skyldig. Det var dette utenlandsturene og alle pengene han skaffet, handlet om; smugling av narkotika. Heldigvis hadde Peder drevet med dette uten hennes viten, og latt være å dra henne inn i det.

I nesten tre måneder har Eline besøkt Peder i fengselet hver uke, og hun vet nå at han skal sitte inne i fem år. Det gjorde henne først veldig fortvilet og sint, helt til hun kom frem til at hun følte seg

etter at hun fant ut at Peder ikke er noe å samle på, har det skjedd mye. Hun flyttet ut av leiligheten, som opprinnelig var hans, og hjem til oss. Hun har begynt å se fremover. Hun vil ta opp fag for å komme seg inn på et studium. Hun famler ennå og vet ikke helt hvor veien videre skal gå, men hun reflekterer og er fast bestemt på at hun skal få seg en utdanning og bli noe her i livet.

NÅ HAR VI GODT HÅP

Nå øyner Åge og jeg virkelig håp for henne, for hun fremstår som langt mer moden og voksen enn før. Hun henviser stadig til venninnene sine som har studert ferdig, og som har etablert seg i det voksne livet. Det er slik hun vil ha det også, selv om det har tatt henne lang tid å komme dit. Men det er aldri for sent, og vi støtter henne så godt vi kan.

Det har vært vanskelig for oss som foreldre å forholde oss til at vår egen datter har vært samboer med en ung

Hun har stort sett alltid vært i opposisjon.

lurt. Hun har vært hos oss nesten daglig siden Peder ble fengslet, og vi merket at noe skjedde med henne.

Først holdt hun fast ved at hun aldri skulle svikte ham, og at hun trodde på det han selv sa; at han var uskyldig. Men så kom hun etter hvert til fornuft, og begynte å se hvordan alt hang sammen. Hun forsto at mye av det han hadde fortalt henne, var løgner, og at han hadde levd et dobbeltliv. Jeg tror jeg aldri har vært så lettet som den dagen hun sa at hun ikke ville besøke ham lenger, og at hun hadde skrevet et brev til ham gjennom advokaten og forklart tydelig at det var helt slutt mellom dem.

At Eline kom frem til dette på egen hånd, uten min og Åges innblanding, har vært et vendepunkt. For

mann som ikke har hatt noen interesse av å bli kjent med oss, og som viste seg å være kriminell. Vi skjønte jo straks at det var noe med ham som ikke var bra.

Det har tært på meg som mamma, og gitt meg mye uro og mange våkne netter. Men nå ser det virkelig ut til at Eline endelig har kommet over den langvarige ungdomstiden hvor hun har hatt stort behov for å markere seg overfor omverdenen. Vi skal tåle både våte håndklær slengt på baderomsgulvet, og kjøkkenbenken fylt med smuler, så lenge dette går den rette veien. Og det er ingenting som tilsier noe annet, for Eline har tydeligvis skjont at hun er i den alderen hvor det forventes at hun tar ansvar for seg selv og sin egen fremtid. •

Livet gjorde meg syk

Jeg var alene med tre barn og i full jobb. Det gikk bra i flere år, men når man kun lever for andre i lang tid, sier kroppen til slutt stopp.



Så har kvelden kommet, og jeg har igjen sovet bort det meste av dagen. Eller, for meg er «sovet bort» en litt feil betegnelse. Slik som jeg føler meg nå, er hver dag jeg kommer meg igjennom, en personlig seier. Jeg tror ingen kan forstå hvordan jeg tar meg sammen for å være til stede for barna mine noen timer hver ettermiddag. Som oftest ønsker jeg egentlig bare å sove.

Jeg har vært alene med barna fra de var ett, tre og fire år gamle. Da Ole dro etter å ha truffet en ny dame, bestemte jeg meg for at det ikke skulle gå utover barna. Jeg følte meg sterk, elsket barna, og følelsene for Ole hadde uansett bleknet. Jeg tok ikke bruddet spesielt tungt, tvert imot så jeg flere fordeler.

Ole hadde aldri vært spesielt flink til å ta ansvar, og både økonomien og husarbeidet hadde falt på meg. Nå slapp jeg i det minste å håpe på en forbedring som aldri kom likevel.

Da den yngste datteren min var to år, begynte jeg på sykepleierutdanningen. Det gikk fint, til tross for at jeg var uten avlastning. Oles foreldre hadde aldri vist interesse, de var mer opptatt av hester, tipping og øl. Mine foreldre var for gamle til å passe barna, og søsken hadde hverken Ole eller jeg.

KREVENDE HVERDAG

Jeg brukte all tiden min på barna og studier, og tenkte at det skulle gå for en periode. I flere år følte jeg ikke at jeg savnet noe annet heller, jeg trivdes i rollen som bare mamma. Og student. Jeg var heldig og fikk en jobb som var kun på dagtid, etter endte studier. Ikke bare trivdes jeg godt på jobben, men nå fikk jeg endelig råd til å oppgradere til en større leilighet og ny bil.

Jeg hadde sett frem til at barna skulle bli større, men var på ingen måte forberedt på alle aktivitetene som ventet ved skolestart. Med

to håndballspillende og ett fotballspillende barn, gikk ettermiddagene med til å kjøre til og fra trening og kamper.

Å følge opp tre skolebarn med lekser var også krevende, i tillegg til alt husarbeidet. Ofte hadde de også besøk eller skulle hentes hos venner. I helger var det cuper, overnatting med venner og bursdagsinvitasjoner. Tidvis følte jeg at jobben var det minst krevende stedet å være, men også der var det mye å følge opp som nystartet sykepleier.

MØTE MED BARNEVERNET

Når jeg tenker tilbake, kan jeg ikke huske at jeg reflekterte så mye igjennom livet mitt. Jeg husker derimot at jeg snakket med barnas helsesøster om det fantes mulighet for avlastning. Det førte til at jeg fikk et møte med en dame fra barnevernet.

Da barnevernsdamen fikk greie på at barna trivdes og klarte seg bra på skolen, og at jeg jobbet som sykepleier, sa hun at jeg så ut som en oppegående og sterk dame. For å få et besøkshjem til barna, var det uansett ett års ventetid. Det måtte også opprettes «en sak» som hun kalte det, hvor barnevernet ville hente opplysninger fra skolen og barnehagen, og jeg ville få besøk av dem. Hvis alt så ut til å være på stell, kunne jeg regne med hjelp, sa hun.

Jeg visste at barna hadde det bra. Det var bare jeg som var litt sliten, men jeg trøstet meg med at det gjaldt jo de fleste foreldre av og til. Dermed innstilte jeg meg på å klare meg selv. Ofte så jeg frem til kvelden når barna var lagt. Etter hvert som de ble eldre, ble også leggetiden forskjøvet. Jeg savnet alenetid, men hadde små muligheter til det.

Ole hadde flyttet mange mil unna, og viste ingen interesse for barna sine. Jeg var ikke bitter, for jeg følte at jeg klarte å gi barna en god oppvekst. Livet mitt handlet kun om barna, noe jeg hadde godtatt for mange år siden.

I mange år klarte jeg å jobbe hundre prosent ved siden av å være helt alene med tre barn. Jeg følte ofte at det var tungt å stå opp om morgenen. Jeg så mest frem til å legge hodet på puta om kvelden, og vite at jeg kunne ligge der i mange timer før en ny dag krevde meg.

Jeg sluttet etter hvert å glede meg over noe, alt gikk på rutine, og det handlet mest om «å komme seg igjennom». Helgene gikk også med til å tilrettelegge for at barna skulle ha det bra. I flere år utslettet og fortrengte jeg meg selv og mine egne følelser, noe som skulle komme til å koste meg dyrt.

Gradvis kom jeg dypere og dypere ned i en depresjon jeg ikke så noen vei ut av. På en måte forsto jeg at jeg var sliten, men jeg kunne ikke se hvordan jeg skulle få mer fritid og hvile. Jeg fikk etter hvert et sterkere og sterkere ønske om å dø. Det var da jeg for alvor begynte å planlegge min egen død, at jeg oppsøkte legen min. Heldigvis forsto hun fort alvoret. Hun sendte en mail til helsestasjonen, jeg ble sykmeldt, jeg fikk resept på antidepressiver og time hos en psykolog.

SAKTE BEDRING

Jeg har vært heldig, og fått god hjelp de siste to årene. En hjelp jeg burde ha bedt om for mange år siden. Barna fikk fort et besøks-hjem som de heldigvis trives godt i. Nå er de annenhver uke hjemme hos meg.

Selv om de trives i besøks-hjemmet, ser jeg sorgen i øynene deres over at de ikke lenger kan bo hjemme som de er vant til. Det gnager i samvittigheten, men slik som situasjonen er nå, er det eneste mulighet. Ved siden av møter med barnevern, NAV, lege og psykologer, går tiden med til å sove. Jeg vet det tar lang tid å bygge meg opp, etter å ha gått så lenge på akkord med meg selv.

Jeg har hatt barna hjemme denne helgen, og på søndagskvelden var jeg så sliten

at det verket i hele kroppen. Det er frustrerende å ha så lite energi. Jeg føler ofte på en skam, når jeg pakker dyna ned i bilen rett før barna kommer fra skolen. Da kjører jeg på en avsidesliggende parkeringsplass, og sover et par timer til, før jeg kommer meg hjem og tvinger meg igjennom ettermiddagen med barna.

Fortsatt har jeg vanskelig for å glede meg over ting, men jeg tar godt vare på de øyeblikkene som finnes. Jeg jobber meg sakte, men sikkert tilbake til et liv som føles meningsfullt, og er glad for hvert lille fremskritt jeg gjør. Barndommen til ungene er jo nå, jeg har så lyst til å være til stede og kunne glede meg sammen med dem!

Jeg er likevel nødt til å innse at jeg vil bruke lang tid på å bli helt frisk. Når man nærmest utsletter seg selv i så mange år, sier kroppen til slutt stopp. Jeg må bygge meg opp igjen, bit for bit. Ofte føles dagene som en kamp jeg må overvinne. Men jeg trøster meg med at all erfaring med utbrenthet og depresjon tilsier at det vil bli bedre.

Jeg vet nå at jeg burde ha kjempet hardere for å få avlastning til barna tidligere. Jeg var uheldig og møtte en dame i barnevernet som ikke forsto hvor sliten jeg var. Kanskje hadde livet sett annerledes ut nå dersom jeg den gangen hadde fått avlastning annenhver helg. Er det noe jeg har lært meg, så er det at kroppen ikke tåler et liv som kun består av å være til stede for andre. Det kan gå en stund, men når det først stopper opp, er det en svært smertefull og tidkrevende prosess å komme seg tilbake til et godt liv igjen.

Jeg håper min historie kan føre til at andre hardtarbeidende mennesker som merker at gleden over livet holder på å forsvinne, søker hjelp. For man kan ikke regne med at følelsen av utmattelse går over av seg selv. Ta kroppens signaler på alvor! •



For henne betyr fasaden alt

Jeg forsto snart at jeg ikke ville få det gode forholdet til min nye svigerinne som jeg hadde ønsket. Men hvorfor mislikte hun meg så sterkt?

Jeg traff min mann for ti år siden. På det tidspunktet hadde jeg vært skilt i åtte år. Selv hadde jeg nesten ikke familie, mine foreldre døde da jeg var i 20-årene. Rolf hadde to brødre, den ene var gift mens den andre var singel. Jeg gledet meg spesielt til å treffe hans svigerinne Bente, samt til å få en svigerfamilie igjen, for selv om jeg ikke savnet min eksmann, savnet jeg familien hans.

Det tok ikke lang tid før jeg skulle treffe hele svigerfamilien, for det var en bursdag på trappene. Rolfs foreldre var skilt, og begge hadde funnet seg ny partner for flere år siden. Det ble derfor mange nye mennesker for meg, samlet i en stue. Jeg merket fort at familien var delt. Selv hverken røykte jeg eller drakk kaffe, så det ble meg og min svigerfars nye kone som satt igjen ved stuebordet med en kopp te.

Min mann holdt oss også med selskap, siden han heller ikke røykte. De andre sto ute på terrassen både titt og ofte, og det var tydelig at det var der «selskapet» foregikk. Jeg fikk derfor ikke så stort inntrykk av Bente, siden hun stadig var utendørs.

Vi kjørte etter hvert et hus i samme kommune som Petter og Bente, og jeg så for meg at vi ville få mer kontakt. Petter kom stadig på besøk både med og uten barna, men Bente hadde ofte unnskyldninger for å bli hjemme.

SLADDER OG BAKSNAKKING

Jeg forsto etter hvert at det ble sladret mye, særlig mellom min svigerinne og min svigermor. Selv kan jeg ikke fordra sladder, noe jeg tydelig poengterte. Det, og at vi heller ikke hadde felles kjente å sladre om, gjorde at jeg fort falt utenfor i «kvinnegruppen» i familien. Så de sto der inntullet i røyk på terrassen, drakk kaffe og sladret, mens jeg satt alene i sofaen med tekoppen.

Bente var svært interiørinteressert, og det var stadig et oppussingsprosjekt på gang. Petter hang i stroppen hver ledige time etter arbeid. Var det ikke et nytt gulv som skulle legges, så var det nytt kjøkken eller en hagestue som skulle bygges. Stuen var proppfull av tidsriktige pynteting og lekre møbler. De hadde begge lavtlønnede jobber, så jeg lurte på hvordan de fikk råd til alt dette. Likevel viste jeg interesse og skrøt til henne at hun var så flink til å innrede. Det førte oss imidlertid ikke nærmere hverandre. Jeg ble holdt utenfor.

Da den andre broren fikk seg kjæreste, ble jeg veldig glad. Først og fremst på hans vegne, men også fordi jeg nå kanskje fikk en svigerinne jeg kunne prate med. Det gikk ikke lang tid før jeg oppdaget at hun også foretrakk terrassen med kaffe, røyk og sladder. Så da satt jeg der alene igjen. De to fniste og lo også når de satt inne sammen med oss andre, en intern humor hadde oppstått. Det var tydelig ikke plass til flere i «venneflokket».

DÅRLIG ØKONOMI

Jeg tok det opp med Rolf, som mente at hun bare var usikker og følte seg «truet» av meg siden jeg hadde utdannelse og en god jobb. Etter hvert kom det frem at Bente og Petter hadde svært dårlig økonomi. Huset måtte på tvangssalg, og banken fikk dem til å kjøpe et mindre hus med en kjellerleilighet de kunne leie ut. Forbruket hadde over flere år vært for stort, nå trengte de å få inn hver bidige krone.

Dette førte ikke til noe bedre stemning i familien, selvsagt. Mange av oss hjalp dem med å pakke, vaske og flytte til det nye huset som lå i et byggefelt et stykke unna. Det gikk ikke lang tid før Bente var i full gang med oppussing i det nye huset. «Alt» måtte rives ut

og erstattes med nytt. Petter danset etter hennes pipe. Forbruket fortsatte som før, men nå så vi mindre og mindre til dem. Rolf prøvde å holde kontakten med sin bror, men han var unnnvikende. Han skammet seg nok over situasjonen, mente Rolf, og ville unngå oss som hadde gode jobber og en stabil økonomi. De var misunnelige, og la oss dermed for hat.

SKJELTE UT SVIGERMOR

Så en kveld ringte svigermor til Rolf. Jeg forsto straks at hun var svært opprørt. Siden vi var flere i rommet, gikk han ut for å prate i fred. Da

ikke an å holde barna borte fra bestemoren! De sto imidlertid fast på sitt, og brøt all kontakt med familien.

Svigermor led. Hun kjørte til nærmeste busslomme ved skolen der barnebarna gikk, og sto med tårer i øynene og vinket til dem i skolegården. Barna forsto nok ikke hvorfor de plutselig ikke fikk lov til å ringe eller besøke bestemor. Etter hvert traff vi den eldste tilfeldig i byen, og hun fortalte at foreldrene hadde sagt at hele familien var ute etter dem og at vi var dårlige mennesker. Det var kun familien på morens side de nå fikk lov til å besøke. Vi kunne se at jenta var pre-

«Jeg lurte på hvordan de fikk råd til alt dette.»

han kom inn, så han til meg at jeg ikke ville tro det som hadde skjedd. Petter hadde besøkt svigermor og bedt henne om å være kausjonist for et nytt stort lån på huset. Tidligere hadde hun svart ja, men etter tvangssalget og det høye forbruket vi alle hadde vært vitne til, måtte hun si nei denne gangen.

Petter hadde gått derfra i raseri. En halvtime senere hadde Bente ringt svigermor og skjelt henne ut. Hun hadde truet med at hvis svigermor ikke signerte kausjonspapirene, kunne hun se langt etter de tre barnebarna. Svigermor var helt på gråten, for hun elsket barnebarna over alt. Men hun kunne heller ikke sette sin egen økonomi i fare, pensjonist som hun var blitt.

Vi bestemte oss for ikke å blande oss inn, selv om Petter og Bentes oppførsel var langt fra akseptabel. Vi forsto at de var i en presset situasjon, men det gikk da

get av situasjonen. Det var like før hun brast i gråt.

Det er fryktelig trist at to menneskers overdrevne forbruk og higen etter materielle ting kan splitte en hel familie. Det er tydelig at for Bente er en fin fasade viktigere enn en god og kjærlig familie. Petter er redusert til en tøffelhelt som løper sin kones ærender. Det positive er at barna deres vokser til. Den eldste jenta er nå blitt myndig, og hun besøker farmoren sin jevnlig. Hun har også sagt klart fra at hun skal ta utdannelse og sikre seg økonomisk, ikke holde på som foreldrene gjør.

Vi tror det kun er et tidsspørsmål før Petter og Bentes nåværende hus også kommer på tvangssalg. Hadde de bare svelget stoltheten og strukket ut en hånd, kunne vi hjulpet dem på flere måter. Jeg håper de kommer på bedre tanker og at familien kan samles igjen en gang. •

«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.



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

Et stort sjokk!

Vi hadde vært gift i over 20 år da mannen min fortalte at han er homofil. Jeg ble sjokkert, forbannet og lei meg, men innerst inne hadde jeg visst at noe var galt i forholdet. Det gikk år og dag mellom hver gang han ville ha sex, han var bare ikke interessert – sa han. Jeg trodde det var min skyld, men nå forstår jeg jo hvorfor. Da jeg ba ham flytte, ble han fornærmet, for hvorfor kunne vi ikke bo sammen, vi var jo bare gode venner? For en egoist! Men jeg tvang ham ut og truet med å annullere ekteskapet. Han innrømmet at han hadde visst dette før vi giftet oss, men

hadde ikke våget å innrømme det, ikke overfor seg selv en gang. Det endret seg da han møtte en mann i samme situasjon, som også var gift med en dame. Han tryglet meg om at vi kunne bo sammen, og at han kunne være med denne mannen når det passet seg slik. Så kunne jeg leve som jeg ville – ta en elsker til og med. Selvsagt nektet jeg. Nå bor han alene. tenåringsbarna våre bor hos meg og kjenner sannheten. De har akseptert hvem han, og det er jeg glad for, han er tross alt en god far. Jeg har forsonet meg med dette, har en ny venn og har nå fått oppleve hvordan et

samliv kan være når begge vil det samme. Jeg har vært i kontakt med andre kvinner som har opplevd det samme som meg. Forstå meg rett: Jeg har ingenting imot homofile. Jeg er imot uærlighet.

Hilsen Tonje (45).

LISE SVARER:

Kjære Tonje, livet kan by på mange overraskelser. Noen kunne ha vært unngått om man hadde vært ærlig. Dessverre er det flere enn din mann som lever i ekteskap og forhold som heller ikke for dem er ideelle. I gamle dager enda flere enn i dag, da homofili var forbudt ved

lov og samfunnet fordømte – og tidvis forfulgte – folk med andre seksuelle preferanser. Det må også ha vært vanskelig for ham, veldig, men jeg synes det var urimelig å kreve at dere ble boende sammen. Han høres ikke ut til å vite hva du kjente på. La oss håpe at den oppvoksende generasjonen føler at det er helt i orden å stå frem. I hvert fall i vår del av verden. Slik det bør bli akseptert! Dine egne barn er gode representanter for det ved å godta faren. Det er flott!



HJELP, HUGGORM!

Dette høres sikkert helt idiotisk ut å skrive inn om – haha. Jeg har alltid vært redd for huggorm, men heldigvis aldri møtt en. Redselen har jeg nok arvet fra min mor, som i sin tid ble bitt. Hun sto det over, men fortalte at det var innmari vondt. Denne historien fra barndommen har satt seg i kroppen. Vanligvis er jeg ikke på steder hvor det er orm, men nå er jeg invitert med en venninne til hennes hytte, og hun har flere ganger fortalt om ormer hun har sett. Selv om jeg gjerne vil besøke henne, er jeg fristet til å takke nei til invitasjonen. For tenk om jeg møter en orm!

*Hilsen en redd 62-åring,
Mona.*

LISE SVARER:

Kjære Mona, la ikke dette ødelegge ferien for deg. Det er slett ikke sikkert dere ser orm, og om dere gjør det, er det ikke slik at den går til angrep uten videre. Bare hvis den blir truet eller dere kommer brått på den. Da føler ormen at den må forsvare seg. For det er nettopp hva den gjør, forsvare seg. Når den hugger til i andre sammenhenger, er det gjerne fordi den fanger for eksempel en mus. Sann sett er den et nyttedyr. Går dere i skogsterreng eller andre steder hvor din venninne vet at det er orm, så kan du bruke gummistøvler/ fjellstøvler og langbukser. Dekke deg godt til. Hvis dere skal plukke bær eller blomster, så slå en kjepp i tua, da stikker den raskt. Klær og hansker beskytter, ja, men husk også:

Den er langt mer redd deg enn du er redd den! Huggormen har ikke hørsel, men den merker vibrasjoner. Og det er også trolig at den merker om noen snakker sammen eller lager lyd. Min farmor hadde alltid med seg en kubjelle når hun plukket bær og skremte den vekk med lyden. Skulle dere brått treffe på en orm, sjekk om den ruller eller kveiler seg sammen. Det er nemlig ormens angrepsposisjon. Trekk deg unna, den vil sikkert forsvinne. Kommer den mot deg, bruk en pinne for å vippe den vekk. Men ikke drep den, den er fredet. Det er uhyre sjelden at mennesker blir bitt, men hvis du skulle være så uheldig, kom deg til lege, men gå rolig, ikke løp. Ofte biter huggormen «tørt», det vil si at det ikke følger med gift.

Håper du får en fin hytteopplevelse.

EN HVIT LØGN

Hallo Lise, jeg vil gjerne ta opp dette med hvite løgner. Her er et eksempel fra meg: I går skulle jeg på fest med en venninne. Vi er begge single og jakter på å finne hver vår nye, kjekke mann. Hun kom i en kjole som overhodet ikke kledde henne. Men sa jeg det? Nei da, jeg sa «så fin du er». Hun spurte meg nemlig, og jeg sa jo at hun var stolt over den nye «habitten». Hun formelig strålte. En hvit løgn, vil nok mange kalle min lovprisning av kjolen. Jeg sa det jo for å skåne henne, men det er like fullt en løgn. Jeg opplever ofte at jeg kommer i en slik

Bli blodgiver!

Jeg vil gjerne slå et slag for det å være blodgiver. Det er lenge siden jeg har sett noe skrevet om det. Selv har jeg gitt blod i 24 år. Det er hverken vondt eller ubehagelig. Tvert imot fyller det meg med glede at jeg trolig vil hjelpe noen som trenger blodet mitt. Jeg har også fått mange venner, naboer og familiemedlemmer til å bli blodgivere, og håper du Lise tar inn dette på siden din, for det er så viktig å gi blod. Øvre aldersgrense er 70 år. Merk deg dette: Det sies at om lag halvparten av oss vil trenge en blodoverføring i løpet av livet. Det spiller ingen rolle om du har en sjelden eller vanlig blodtype. Blodbanken trenger alle typer av blod. Ta skrittet i dag – bli blodgiver!

Her kan du lese mer: rodekors.no/gi-blod/

Ønsker dere alle en fin dag. Mette (63).

LISE SVARER:

Kjære Mette, dette innlegget tar vi selvsagt gladelig inn. Det var en viktig og fin oppfordring. Takk for påminnelsen! Vi er faktisk blant de dårligste i Europa til å gi blod, selv om det finnes vel 100 000 nordmenn som i likhet med deg er blodgivere. Mange faller fra når de fyller 70 eller blir syke, så vi trenger stadig nye givere.

Håper mange, mange lesere nå fikk det dyttet de trenger. Hvordan du blir blodgiver kan du lese om på linken Mette ga oss. Når du melder deg som blodgiver på GiBlod.no, går din påmelding til den valgte blodbanken. Lykke til!

situasjon. Altså, at jeg ikke våger å si sannheten. Det er mulig at det skyldes at jeg er konfliktsky. Jeg mener det er fordi jeg ikke vil såre andre. Mitt spørsmål er: Lyver andre like ofte som meg? Jeg sikter her kun til de såkalte hvite løgnene. De er liksom godtatt. Like fullt føler jeg meg som en skitten løgner.

*Grublende hilsen
fra Ebba (48).*

LISE SVARER:

Kjære Ebba, du er nok slett ikke alene om å servere «hvite løgner». En undersøkelse viser at vi i snitt lyver seks ganger om dagen. Hvordan ligger du an i forhold til det? Det antas at kvinner oftere kommer med hvite løgner

enn menn. Ofte for å skåne andre, slik som du gjorde. Vi unngår sannheten og skygger unna sosialt vanskelige situasjoner. Men vi lyver visstnok ganske friskt når vi er forelsket også. Da lyver vi for å imponere og skape et bedre bilde av oss selv. Og så kan man undres: Er overdrivelser løgn? Som at «du ser fantastisk godt ut i dag?» Muligens, hvis vedkommende ser ut som en vridd klut. Men ser man ut som man pleier, litt trøtt, men ellers ok, er det en god overdrivelse, synes jeg. Du gjør jo den andre personen glad. Ut fra hva du skriver synes jeg ikke du trenger å føle deg «skitten».

«Gutten blir neppe mer enn to år», sa legene

Torstein har motbevist legenes dom. Riktignok kan han bare bevege én finger, men har reist verden rundt og er sjef for 800 ansatte. Det eneste han mangler er en kjæreste.

TEKST: Lise Lotte Winther-Bay FOTO: Svein Brimi, Terje Valen Høihjelle, NRK TV og private



POSITIV KAR: Selv om Torstein veier 20 kilo og er født med en alvorlig, sjelden muskelsykdom, er han positiv og får til det meste av det han vil.

Det er ingen tvil om at Torstein er født med et lyst sinn, sier mor Sigrun Bakken Lerhol. Hennes nest eldste av fire barn humrer godlynt.

– Jeg har jo ingenting å klage over, mener han.

At Torstein Lerhol (38) er en positiv kar, overrasker mange. Den blide vangsgjeldingen ligger nemlig urørlig i den spesialkonstruerte rullestolen, som han har fått av Hjelpemiddelsentralen. Han vil ikke være en belastning for samfunnet, selv om han bare er i stand til å bevege én finger, veier nettle 20 kilo og har en pustekapasitet på 11 prosent. Torstein er født med en alvorlig, sjelden og fremadskridende muskelsykdom, «spinal muskeltrof», SMA.

– Noen ganger kan det virke som folk jubler bare jeg åpner munnen, forteller den høyst «oppegående» mannen.

– Når jeg sier noe fornuftig, og ser ut som jeg gjør, blir effekten ofte veldig forsterket.

Igjen klukker han.

– Som yngre ble jeg litt høy på meg selv av all oppmerksomheten, sier han humoristisk.

Å SE MULIGHETER

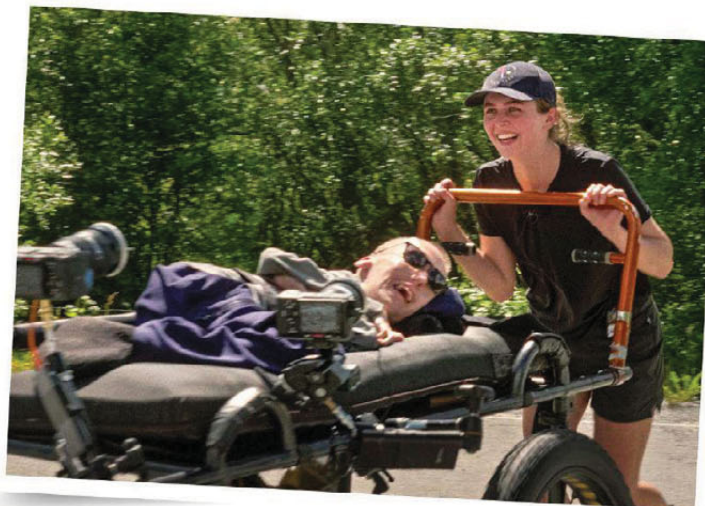
«Han vil neppe bli mer enn to år», varslet legene mor Sigrun og far Jon.

Nå nærmer han seg 40. Torstein har høyere utdanning fra NTNU, er sjef for over 800 ansatte i Medvind Assistanse for region Øst, holder veltalende foredrag om sin livsfilosofi landet rundt; om å se mulighetene i utfordringene. Han er stadig på reisefot – om enn ikke bokstavelig. Torstein har haugevis med solide venner og kan kunsten å omfavne livet.

– Ingenting er umulig, slår han friskt fast og skuer ut av vinduet.

For sitt indre øye, ser han trolig nye muligheter for seg. For det ytre er også utsikten formidabel. Familiegården Lerhol i Vang i Valdres ligger ved inngangen til «jotnenes rike». Alt etter som hvor du står ser du et kjent fjell i Jotunheimen; Filefjell, Hurrungane, Grindaheimseggen og Mjølkedalstind. Lengst nede i dalen, der du tar av fra E16 og svinger oppover åsryggen, hviler vakre Vangsmjøsa.

– Vang er en «friluftskommune». Å vokse opp her er synonymt med å ta aktivt del i naturen. Som sterkt funksjonshemmet byr det på visse utfordringer. Som barn ville jeg jo være med på de samme aktivitetene som klassekameratene, tar Torstein oss med tilbake i tid.



KJÆRESTE: Etter at NRKs Annika Momrak valgte å bli «Dama til» Torstein har han blitt enda mer klar for å finne seg en kjæreste. I portrettserien har hun en teori om at hun kan elske hvem som helst, bare hun graver dypt nok.

– Takket være en rik og sjenerøs kommune, og en inkluderende skole med gode lærere som behandlet meg som et fullverdig menneske, lot det seg gjøre. Jeg har vært med på *alt* – fra å sove i lavvo i minus 14 grader til snøhule- og gapahuk-turer. Jeg merket tidlig at det å mestre gir god selvfølelse.

Han roser også foreldrene.

– Jeg har fått lov til å ta del på lik linje med mine to friske brødre, en lille- og storebror. Det samme gjelder min fem år yngre søster Synne, som er født med samme sykdom som meg. Mamma og pappa visste bedre enn å sy puter under armene på oss. Også vi har hjulpet til på gården. Vi vokste opp med vissheten om at vi er like mye verd som friske. Det ga oss et godt utgangspunkt.

– Vi hadde ikke annet valg, sier Sigrun beskjedent.

– Kyrne i fjøset tok ikke hensyn til at barna våre var syke. De måtte uansett melkes og ha stell. I tillegg drev Jon et motorsagutsalg på gården og var den gangen som nå også bussjåfør på «Valdresekspressen». Og etter 18 ukers fødselspermisjon med Torstein, gikk jeg tilbake på jobben min som ligningssekretær.

Da de noen år senere fikk enda et barn med muskelsykdommen, ble det selv for Sigrun for mye med en jobb utenfor gården.

– Torstein var åtte måneder da han fikk diagnosen. Bak meg hørte jeg et dunk. Jon hadde besvimt. Selv satt jeg

som lammet med guttungen i fanget. Det føltes som han visnet mellom hendene mine. Det korte livet legene mente han hadde fått utdelt var uforenelig med den sterke kjærligheten jeg kjente på.

Da ni måneder lille Synne fikk samme diagnose, føltes det som jeg ble slått ned bakfra og ranet.

TAKKNEMLIG

Når vi ber Torstein beskrive sykdommen, sier han at hjernen sliter med å sende signaler til musklene, og at de derfor gradvis sviner hen. Det er en grov forenkling og egentlig medisinsk feil, men han vil ikke vite mer.

– Livet er bedre når jeg skyver det mest mulig vekk, sier han.

– Da han ble født, hadde vi aldri hørt om sykdommen, skyter faren inn.

Det kom som et sjokk at begge foreldrene var friske bærere av det vikende genet som forårsaker den arvelige, nevrologiske sykdommen. I likhet med én av 50 andre. Risikoen for å få et barn rammet av sykdommen, var 25 prosent.

– Oddsene var altså på vår side, sier Jon – positiv som sønnen.

Parat tok sjansen på å få to barn til.

– Da vi planla å bli gravide med Synne, hadde Torstein allerede motbevist legenes dødsdom. Han var en glad barnhagegutt med mange av venner.

Den gangen var det ennå ikke mulig å teste om fosteret var friskt eller

ikke. Med en tidlig diagnose finnes det også i dag behandlinger som kan gi den rammede et liv i bevegelse.

– Heldigvis er Synne mildere rammet enn Torstein. Hun *sitter* i rullestol, nevner Sigrun.

I likhet med Torstein er hun utdannet fra NTNU i Trondheim og har en lederjobb i Oslo, hvor hun bor. Torstein ukependler til jobben i Oslo. Begge har travle liv ved hjelp av bistand fra hver sine 12–13 assistenter.

Når vi møter Torstein, har Silje Monsbakken helgevakt.

– Jeg føler meg som en av familien, sier hun blidt.

– Så varmt har alle tatt meg imot.

Hun gir Torstein noe å drikke via et sugerør.

– Jeg har ofte en sang på hjernen, deler Sigrun.

– Den ble skrevet av Erik Bye: «Så lenge skuta kan gå». Teksten reflekterer

livets uforutsigbarhet og oppfordrer oss til å leve i nuet, fordi morgendagen kan bringe utfordringer.

– «Hvem har sagt at just du kom til verden for å få lykke på ferden», siterer hun med innlevelse.

– Jeg synes det er en viktig påminnelse om å være takknemlig for det livet vi har fått.

FAMILIEN ER HELTENE

Torstein kaller storfamilien for heltene sine.

– Jeg hadde aldri vært der jeg er i dag uten den fantastiske familien min. Mor og far, besteforeldre, søsken, tanter og onkler, venner og assistentene mine. De betyr alt for meg. Sammen har de kjempet for å skape et mest mulig normalt liv for Synne og meg, og vi har klart oss bra.

– Du viste tidlig at du er både snill og hjelpsom, roser Sigrun.

– Men de første årene kom lungebetennelsene farlig tett. De var nære på å kvele deg.

Selv vifter han det vekk. Torstein liker ikke å prate om sykdom, som at musklene svinner, og at han må bruke respirator hver natt, han vil heller fortelle om alt det morsomme han finner på.

– Jeg elsker å reise og har vært over alt i verden. Nå lager NRK en dokumentar om livet mitt. De skal følge meg til jeg blir 40. Dere vil blant annet se at jeg har blitt båret gjennom fjellområder i Vest-Canada, vært på hjortejakt, blitt fløyet i småfly til øde steder og spist meg gjennom USA, forteller han entusiastisk.

– Drivkraften min er å ha en utfordring å strekke meg mot. Mitt livsmotto er: «Yt etter evne – få etter behov». Jeg lærte tidlig at det beste er å være seg selv. At jeg er funksjonshemmet er underord-



STOLTE FORELDRE: – Det finnes ingen grenser for hva Torstein kan finne på, sier foreldrene Sigrun og Jon.



FAMILIEN: – En sterk og støttende familie gjorde det mulig for Synne og meg å leve selvstendige liv til tross for muskelsykdommen, takker Torstein. Øverst fra venstre: Lillebror Sondre, mor Sigrun, far Jon sr., Jon jr. (eldste nevø), Tuva (niese), Kristin (svigerinne), storebror Knut, lillesøster Synne, Jacob (yngste nevø), Torstein og gårdshunden Kvikk.

«Min fem år yngre søster Synne er født med samme sykdom som meg. Mamma og pappa visste likevel bedre enn å sy puter under armene på oss.»

net, eller – snarere en fordel. Jeg hviler jo konstant, sier han humoristisk.

– Ja, jeg ligger jo her på min myke madrass.

Uten hell prøvde den pratsomme karen å få med lillesøsteren på intervjuet.

– Hun synes det er nok at én i familien oppsøker rampelyset, ler han.

Torstein roser henne for «å holde ham i ørene».

– Jeg har vært heldig å nå en del toppen i livet, og da er det lett å bli litt høy på seg selv. Å holde bakkekontakten er ikke så lett når man ligger i en rullestol, sier han spøkefullt.

– Da er det bra å ha en lillesøster som slett ikke synes at jeg er et mirakel på fire hjul!

KJÆRESTE

På farsegården fra 1200-tallet har han et eget nylastet hus. Her dukket NRK-journalist Annika Momrak opp i fjor, da hun i TV-serien «Dama til» valgte Torstein som kjæreste. Basert på teorien om at hun kan elske hvem som helst – bare hun graver dypt nok.

Det kom frem at han har selvtilit på det meste, utenom damer.

– Så dere møtet mellom meg og min



DYREGLAD: – Å vokse opp med dyr rundt seg har vært veldig koselig, synes Torstein.

første «kjæreste»? spør han ivrig.

– Det var veldig fint å møte Annika. Vi kom godt overens og hadde mange gode samtaler. Jeg lærte mye av henne, og jeg tror at hun lærte litt av meg også. Faren smiler. Han syntes det var

GOURMETKOKK: Når Norsk Ukeblad møter Torstein, har assistenten hans Silje Monsbakken helgevakt. Han elsker å lage mat og er litt av en gourmetkokk, selv om det er hun som fungerer som armene hans i kokkeringen.



«Er jeg nok for en kjæreste? Tross alt ser jeg ut som et levende pinnedyr.»

hyggelig å få enda en «svigerdatter» til gårds. Odelsgutten Knut (40) bor i ett av husene med samboer og tre barn. Torstein er en dedikert onkel, glad som han er i barn. Han er absolutt åpen for å få egne.

– Vi har sluttet å bli overrasket over hva Torstein finner på, nevner faren hans lattermildt. Stolt av sønnen.

– Vi bare henger oss på og blir med på det som skjer. Som når han hvert år inviterer venner og familie til

«Vangsgiving», hans lokale vri på «Thanksgiving». Et etegilde av de sjeldne.

Han skryter av sønnens kjærlighet for å kokkelere.

– En potensiell kjæreste kan være trygg på å spise godt.

Vi spør Torstein hva han ville ha servert under en romantisk middag. I hodet har han menyen klar.

– Reinsdyr. Gjerne helstekt lår. Det er utsøkt mat!

På det romslige kjøkkenet har han

fire avanserte komfyrer og alt en kokk ellers kan trenge.

– Selv om jeg trenger håndlangere, er det jeg som lager maten, understreker han.

Torstein, som både har bunnsolide venner og en enorm omgangskrets, har aldri opplevd gleden ved å ha en han kan kalle kjæreste sin. Men han holder fast ved håpet.

– Etter «Dama til» har jeg fått noen «frierbrev», røper han.

– Ingen av dem skilte seg ut nok.

På den annen side: Er jeg nok for en kjæreste? Tross alt ser jeg ut som et levende pinnedyr, sier han brutalt.

En humor han bruker for å ufarliggjøre seg selv.

– Desto mer galgenhumor jeg viser, jo mindre rar blir jeg i andres øyne, er min erfaring.

– Som arbeidstager har jeg bevist at jeg er like dyktig som dere på to ben.

Når det gjelder rollen som kjæreste, handler det om mer enn å være mentalt til stede og yte til fellesskapet. Å ha NRK-Annika på besøk gjorde meg klar for å finne en kjæreste på ordentlig. Drømmedama mi bør har noen av disse egenskapene, være uredde og matglad, eventyrlysten og sporty, klok og snill. Det jeg kan tilby er mye kjærlighet og ustoppelig moro! •



UFLAKS?: – Jeg trodde jeg hadde uflaks som alltid endte opp med destruktive menn som ikke kunne elske meg, forteller Sara Sommerfeld.

SARA VAR ULYKKELIG TIL TROSS FOR SUKSESSEN:

– Nå tør jeg å være sårbar

Sara hadde alt. På overflaten. Men bak suksessen og det vakre smilet skjulte det seg et stort mørke.

TEKST: Anna Liljeberg FOTO: Thomas Carlgren

Den svenske skuespilleren Sara Sommerfeld (46) er strålende glad. Hun har nettopp fått sitt livs første bokanmeldelse, og det bobler av lykke i hele kroppen når boken omtales som briljant.

– Jeg pleier ikke bry meg om anmeldelser. Det er bare ord, men dette, dette går rett i hjertet, sier Sara.

Men så er det også en bok som delvis har selvbiografisk bakgrunn. Sara har blottlagt seg fullstendig

det også med bildet mange sikkert har hatt av den hyllede skuespilleren: Suktessfull, vakker, prisbelønt, venn med både Alexander Skarsgård og medlemmer av kongefamilien.

– Jeg vet mange har det bildet av meg – «Sara med det store smilet». Men jeg hadde lenge et slikt mørke bak det, bare at jeg skjulte det så ekstremt godt ... Åh, som jeg hatet det påklistrede smilet!

Selv om boken bygger på Saras liv, er deler dra-

«Jeg hadde ingen selvrespekt. Jeg var i forhold der jeg totalt utslettet meg selv.»

og delt med seg av skam, skyld og fremfor alt frykten for ikke å strekke til. Hun skildrer hvordan mangelen på evne til å føle kjærlighet til seg selv har drevet henne inn i destruktive forhold og selvhat.

– Jeg har følt så stor skam under skriveprosessen fordi jeg forteller om mine styggeste, mest grusomme sider. Det har kostet meg mye blod og tårer å blottlegge meg, så når jeg forstår at det når frem ... Ja, unnskyld at årene kommer, sier Sara ærlig.

– Nå må jeg klype meg i armen for å få lille Sara til å forstå at hun har gjort noe viktig, som i det minste har berørt én person.

MØRKE BAK SMILET

Boken «Er alt jeg har lært om kjærlighet en løgn?» beskrives som en sjelelig detektivreise i jakten på kjærlighet og sitt sanne jeg. Hovedkarakteren Sara har alt: En vellykket skuespillerkarriere, et stort nettverk og invitasjoner til kuleste festene. Men på innsiden er hun utkjørt. For mange ville netter med festing, destruktive kjærlighetsforhold og for mye hardt arbeid har tatt på.

På overflaten stemmer

matisert for å bedre få frem budskapet. Men både Sara i boken og virkelighetens Sara gjør en sterk livsendring når de reiser i fotsporene til Elizabeth Gilberts bok «Spis, elsk, lev» (som også ble en film med Julia Roberts.) Akkurat som i Gilberts bok bidrar yogaen til ny innsikt.

– Jeg hadde jo som sagt alt. Likevel var jeg ikke lykkelig, og jeg kunne ikke forstå hvorfor, beskriver hun sitt yngre jeg.

VARSELKLOKKENE RINGTE

32 år gammel står Sara på Arlanda flyplass. Hun har sagt opp leiligheten sin, tatt en pause i karrieren og er klar til å flytte til sin kjære i Italia. Nå vil hun bli mamma og lykkelig gift, til tross for at hun innerst inne vet at kjæresten er en upålitelig drittsekk som kanskje til og med har dopet henne en gang på en fest.

– Jeg trodde jeg hadde uflaks som alltid endte opp med destruktive menn som ikke kunne elske meg. Jeg tenkte at om jeg ble bedre og ga enda mer kjærlighet, så ville de endre seg.

– Til tross for alle varselklokkene, valgte jeg å bli værende altfor lenge i mange forhold. Ubevisst følte jeg at



LYKKELIG FAMILIE: Sara er gift med Jonas, og sammen har de barna Lea og Benjamin.

jeg ikke fortjente bedre.

Men der på flyplassen får hun en erkjennelse, nesten som et lyn fra klar himmel. «Sara, du er fri. Du kan reise hvor du vil. Du trenger ikke dra til Italia og spille din gamle rolle.»

– Jeg visste jo innerst inne at han ikke var bra for meg.

MÅTTE FORANDRE MEG SELV

Nå begynner en lang indre reise hvor Sara reiser både til Bali og India. Hun renser seg både kroppslig og sjelelig og prøver å finne ut hvorfor livet hennes har blitt som det har blitt.

– Hvordan var livet ditt før reisen?

– Jeg elsket jobben min. Jeg var sint fordi det bare var 24 timer i døgnet, jeg ville jobbe enda mer. Men jeg festet også for hardt og hadde et mønster av selvdestruktive forhold. Jeg var over 30 og lengtet etter å finne kjærligheten. Jeg var veldig lei av å mislykkes med det.

På flyplassen bestemte hun seg for å fokusere på

kun ett eneste mål, prosjekt «helbrede Sara.»

– Jeg innså at selv om mennene i mine forhold hadde vært forskjellige, har de alltid hatt en fellesnevner: Meg selv. Det er jeg som må forandre meg. Det er nok mitt viktigste budskap med boken: Du har selv makten til å forandre livet ditt!

KUTTET ALKOHOLEN

– Jeg hadde ingen selvrespekt. Jeg var i forhold der jeg totalt utslettet meg selv.

For første gang siden hun var 13 år, tok hun også en pause fra å drikke alkohol.

– Alkoholen hadde hele livet vært en flukt fra kravene om å være en prestasjonsprinsesse. Jeg sier bare takk og lov for at det ikke fantes mobiltelefoner da jeg festet som mest. Selv som kjendis kunne jeg komme unna med mine hemmeligheter.

Sara forsto etter hvert at formelen suksess er lik lykke kom fra barndommen. Foreldrene, som er leger, ble tvunget til å flykte fra Polen, og Sara fikk tidlig, med seg

MÅTTE KJEMPE: – Jeg har måttet kjempe for å bli tatt på alvor. Altfor lenge var jeg den lille, søte jenta med de blå øynene.

at hvis hun bare arbeidet hardt nok, kunne hun bli hva hun ville.

«En familie som en gang har blitt tvunget til å forlate alt, har ikke plass til gråt og klager. Der er det bare plass til prestasjon. For å få kjærlighet. For å overleve», skriver Sara i boken.

– I dag kan jeg forstå dem. De hadde ofret så mye for å komme hit, og her fantes alle muligheter. Jeg ser det som et traume jeg har arvet.

SKYLDFØLELSE

Hvordan hun trosset familiens krav – nesten alle er leger – har Sara fortalt i sitt selvbiografiske skuespill «Show bizniz» som hadde premiere i 2023. Her spiller Sara den meget begavede og ambisiøse jenta som lengter til scenen og som ringer Sveriges Television og spør om de ikke trenger en fregnede åtte år gammel jente i noen film.

Men her finnes også skyldfølelsen over aldri noen gang å ha det så vanskelig som forfedrene og å være tvunget til konstant takknemlighet over å være i mulighetenes Sverige.

Skuespillet viser også Saras bredde som skuespiller. Hun har spilt både Shakespeare og Molière, men har også sunget i musikalene «Grease» og «Annie get your gun». For filmen «Vingar av glas» ble hun nominert til den svenske prisen Guldbaggen i 2000.

– Ja, jeg har aldri passet inn noe sted, ler Sara. – Jeg har aldri sett ned på å være kommersiell, for meg er det viktig å underholde. Hvis jeg har noe å fortelle, vil jeg selvfølgelig at så mange som mulig lytter.

– Men jeg har måttet kjempe for å bli tatt på

alvor. Altfor lenge klippet man meg på hodet, jeg var den søte, lille jenta med store blå øyne.

VÅGET Å VÆRE SÅRBAR

I dag har Sara kommet hjem. Hun er gift med Jonas og har to barn, en gutt og en jente.

– Da jeg møtte Jonas, våget jeg for første gang å vise meg sårbar, hvem jeg var bak den glitrende fasaden. Han hadde respekt for følelsene mine, selv om jeg syntes de var dumme.

Sara lærte også at kjærlighet ikke må være vill og

nesten gal som i mange romantiske filmer. Akkurat som bokas tittel antyder, måtte Sara begynne på nytt. Kjærlighet handler ikke om å miste seg selv, gå over sine egne grenser og la seg forminskes eller fornædres. Eller om å få alle rett på matteprøven.

– Det gjorde meg nesten forvirret i begynnelsen da jeg møtte Jonas. Kan det være kjærlighet når det ikke stormer så mye? I dag vet Sara at grunnlaget i et forhold er å våge å være seg selv og bli respektert og verdsatt akkurat som man er.

– Kjærlighet er å være nysgjerrig på et annet menneske. Og jeg er fortsatt nysgjerrig på Jonas. Det blir bare sterkere og sterkere.

Ved å åpne opp og vise seg sårbar, håper Sara at hun kan hjelpe andre som sliter med selvtvil og prestasjonspress.

– Jeg tror at alle mennesker innerst inne er like hverandre. Alle bærer vi på ulike varianter av skam og sorg. Er vi bare ærlige, kan vi møtes mye bedre. Det kanskje høres stort ut, men hvis en person leser boken og slipper å lide, så er det verdt det. •



Dekk sommer- bordet

I en grønn hage står bordet klart til en festlig sommerlunsj med venner, kledd i lyse farger med et innslag av grønt. Her får du tips til hvordan du enkelt kan dekke bordet til hageselskapet.

TEKST: Matilda Appelberg og Irén Evensen **FOTO:** Elin Kero
TAKK TIL: Rydénka Huset i Lundsbrunn Sverige



**FRANSKE
FØLELSER:** Rutete
kjøkkenhåndkle,
baguette og liten
håndflettet kurv i
hånden.



STILFULL SERVERING:
Et skjell er det perfekte
serveringsfatet. Oliven,
marmelade eller en søt
dessert ligger og frister.

LUN ATMOSFÆRE: Duker, servietter, puter – tekstiler er det som skaper den koselige og lune følelsen. Har du et stort bord, men ingen stor duk, kan du enkelt sy sammen to mindre duker – eller hvorfor ikke lete i linoyskabet etter et stort sengeteppe eller et laken.





FRISTELSER: Champagnecoupe «Sällskaplig», kr 159 for fire stk., fra Ikea. Kjøkkenhåndkle, kr 129, fra Affari of Sweden.

FORFRISKNINGER: Det er deilig å ha hagefest i solen, og viktig med forfriskende og kald drikke. Lag et eget bord til drikke, slik at det er oversiktlig og enkelt for gjestene å forsyne seg. Dekorér med fine glassflasker, blomster, brett og tekstiler.

Skal du invitere til sommerfest eller en enkel middag for de nærmeste? Uansett, med enkle grep lager du et koselig sommerbord. Velg deg et tema eller en fargeskala, men bland gjerne forskjellige materialer og kopper og kar i ulike farger og mønster for å skape en avslappet og lun atmosfære.

DEKK MED FARGER

Ikke bland altfor mange farger, da kan det fort virke rotete. La favorittfargen din spille hovedrollen, og legg deretter til en aksentfarge som et fint supplement. Bruk tekstiler, det er både koselig og lunende. Bruk ting du har fra før hjemme – kan en gammel gardin fungere som duk? Eller kanskje du kan plukke opp noen fine kjøkkenhåndklær som servietter?

LYSETS GLEDER

Overrask ved hjelp av ulike kontraster. Dekk for eksempel med krukker, glass og annen dekor i ulike høyder, eller skap kontrast ved hjelp av farger. Lag en rød tråd ved hjelp av fargetemaet og la det vises i alt fra valg av blomster, servietter og mindre detaljer. Lanterner, lyslenker eller solcellelamper skaper også stemning og i dag finnes det flere ulike miljøvennlige lyskilder



TIPS!

Spill på kontrastene, som ulike materialer; bast, lin, krystall og keramikk.

FINN DEN RØDE TRÅDEN: Med flere bord dekket i hagen kan det være nyttig å ha en rød tråd som holder alt sammen. Lyse farger, hvitt porselen, delikate glass og detaljer i tre og metall binder borddekkingen sammen. Vinglass, kr 659 for to stk., fra & Tradition, kanne i rustfritt stål, kr 629, fra Hay. Den rutete duken er et loppefunn, det samme er det praktiske fluenettet som holder innsiktene unna fra frukten.



som fungerer like godt innendørs som utendørs. Lys opp stedet der gjestene dine skal sitte og forleng kvelden langt uti de sene nattetimer.

LA DET BUGNE

Fyll bordet med vakre blomster fra hagen eller veikanten. La deg inspirere av de sarte fargene og tykke saftige stilker, silketynne kronblader, stikkende nyperoser og blå klokker. Om du plukker blomstene selv eller kjøper en ferdig bukett er ikke viktig. Et godt tips er å pynte bordet med mange små vaser med snittblomster. La bordet bugne av blomster. Plukk og miks blomster fra vårt store sortiment av snittblomster til for å skape den rette stemningen. Vasene kan gjerne være i ulike former og størrelser, jo flere jo bedre. •



BLOMSTER I FOKUS: En stor krukke fylt med vakre blomster blir et frodig midtpunkt på bordet. De vakre blomstene kommer fra Orangeri Fägring i Lidköping. Serviset, glassene, bestikket og glassunderlagene er kjøpt på ulike loppemarkeder.

TEKSTILER: Den perfekte borddekkingen til sommerfesten starter med et bra underlag. Dekk bordet med en duk i lyse toner som underlag for å fremheve både porselen og dekorative detaljer.

ALT PÅ ET BRETT: Praktisk å kunne bære mye på én gang, og dette blomstermønstrede brettet i bjørkefiner gir dessuten herlig sommerfølelse! Ø 65 cm, ca. kr 1600, Svenskt Tenn.



SILDESTIM: Lin- og bomullstekstil med sildemotiv, her brukt som duk, kr 599, fra Almedahls.

HAVGLIMT: Vakkert servise med inspirasjon fra havets farger og bølger, fra kr 89, fra Green Gate.



PÅ STETT: Farget glass, kr 349, fra Here's How.



BOLLEFIN: Fire søte boller i blått steintøy, kr 129, fra Rusta.



POLKAGRIS: Dekorative tallerkener fra Pick A Poppy, kr 375 pr. stk.

Velkommen til bords

Sommerfest, middag for venner eller en kaffe for to; et koselig dekket bord gjør at gjestene føler seg litt ekstra velkomne.

OPPDEKKET: Hvor koselig blir det ikke med dette dekorerte dekorasjonsstativet, kr 249. Plasser stativet over spisebordet og pynt opp med belysning, blomster eller tekstiler – det er bare fantasien som setter grenser! Alle produkter fra Rusta.



GJENBRUK: Håndlaget duk med volang, laget av restestoff fra klesindustrien, kr 1359, fra Mimou.

Fargerik køftestrikk

Denne nydelige koften er til å bli glad av!

DESIGN: Anna Bauer FOTO: Daniel Bernstad





«MAJ BRITT»-KOFTE

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

Plaggets mål:

Overvidde: ca. 84 (89) 96 (108) 120 (132) 141 (151) cm

Lengde: ca. 56 (57) 59 (61) 64 (68) 71 (74) cm

Ermelengde: ca. 46 (46) 47 (48) 48 (48) 49 (49) cm

Garn: Järbo 2 tr ull (100 % ull), 100 g = 300 meter

Garnforbruk/farger:

Bunnfarge (Bf): Emerald Ice (nr. 74143) ca. 300 (300) 300 (300) 400 (400) 400 (400) g

Farge 1 (Mf1): Spearmint Drop (nr. 74142) ca. 80 (90) 90 (110) 120 (130) 150 (160) g

Farge 2 (Mf2): Jade Blue (nr. 74141) ca. 50 (50) 50 (60) 70 (70) 80 (80) g

Farge 3 (Mf3): Silver Stream (nr. 74104) ca. 100 (100) 100 (100) 100 (100) 150 (150) g

Farge 4 (Mf4): Country Walk (nr. 74147) ca. 20 (20) 20 (25) 25 (25) 25 (25) g

Farge 5 (Mf5): Organic Garden (nr. 74148) ca. 15 (15) 15 (20) 20 (20) 20 (20) g

Veil. pinner: Strømpep og rundp nr. 3 (60 og 80 cm) og 2½ (40 og 80 cm)

Strikkefasthet: 26 m glattstrikk i bredden på p 3 = 10 cm

Fremgangsmåte: Plagget strikkes rundt i glattstrikk med mønster og økninger etter diagr. Arb. trikkes ovenfra og ned. Bærestykket deles til ermer og bol, som strikkes videre rundt hver for seg. Til slutt klippes koften opp midt foran, og knappestolpene strikkes.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift nr. 92619 og garn: Info@jarbo.se

BÆRESTYKKET

Legg opp 100 (108) 116 (128) 132 (144) 156 (164) m med mønsterfarge 1 på kort rundp nr. 2½. Strikk 3 cm vrangbord frem og tilbake med 2 r, 2 vr. Bytt til p nr. 3 og farge 2. Strikk 1 p r samtidig som du i XL (2XL) 3XL (4XL) øker jevnt fordelt til 135 (145) 155 (170) m. Legg opp 5 klippem midt foran, disse telles ikke med i mønsteret eller m-antallet. Herfra strikkes arbeidet rundt.

Forkortede pinner: Ved å strikke forkortede p blir bakstykket litt høyere, noe som gir bedre passform. Plasser en markør midt bak og strikk glattstrikk frem og tilbake.

1. p (retten): Strikk frem til markøren midt bak. Strikk videre 25 (27) 29 (32) 33 (36) 39 (41) r, legg garnet foran arbeidet og ta 1 m løs av, snu.

2. p (vrangen): Strikk vr frem til markøren midt bak og videre 25 (27) 29 (32) 33 (36) 39 (41) vr, legg garnet foran arbeidet, ta 1 m løs av, snu.

3. p (retten): Strikk r frem til 5 m før snum på forrige p, legg garnet foran arbeidet, ta 1 m løs av, snu.

4. p (vrangen): Strikk vr frem til 5 m før snum på forrige p, legg garnet foran arbeidet, ta 1 m løs av, snu.

Gjenta 3. og 4. p 3–4 ganger til. Strikk 1 omg rundt over alle m og strikk snum sammen med tråden som ligger rundt. Strikk frem til midt foran.

Strikk mønster etter diagram 1 for XS (S) M (L) eller diagram 2 for XL (2XL) 3XL (4XL).

Strikk diagrammet 25 (27) 29 (32) 27 (29) 32 (34) ganger i bredden og øk som tegnet inn = 300 (324) 348 (384) 432 (464) 512 (544) m på p. Strikk lusemønster iflg. diagram 3 til bærestykket måler ca. 20 (21) 22 (23) 26 (29) 32 (34) cm.

DELING TIL ERMER OG BOL

Strikk 42 (46) 50 (60) 66 (72) 80 (86) m = halve forstykket. Sett 60 (63) 68 (73) 81 (87) 95 (100) m på en tråd eller maskeholder = første erme. Legg opp 18 (18) 18 (20) 22 (24) 24 (24) m under ermet. Strikk bakstykket = 96 (104) 112 (120) 136 (152) 160 (172) m. Sett 60 (63) 68 (73) 81 (87) 95 (100) m på en tråd eller maskeholder = andre erme. Legg opp 18 (18) 18 (20) 22 (24) 24 (24) m under ermet. Strikk 42 (46) 50 (60) 66 (72) 80 (86) m = halve forstykket.

BOLEN

Det er nå 216 (232) 248 (280) 312 (344) 368 (392) m på p. Fortsett å strikke rundt i glattstrikk med luse-

mønster iflg. diagram 3 til arbeidet måler ca. 24 (24) 25 (26) 26 (27) 27 (28) cm, målt fra delingen. Strikk mønster iflg. diagram 4. Bytt til p nr. 2½ og avslutt med 6 cm vrangbord med 2 r, 2 vr i farge 1. Fell løst av i vrangbord.

ERMER

Sett m på det ene ermet på strømpep eller kort rundp. Plukk opp m under ermet så det blir 78 (82) 86 (94) 102 (112) 120 (124) m på p og sett en markør midt under ermet, der omg begynner.

Fortsett å strikke lusemønster iflg. diagram 3. Pass på at lusene på ermet stemmer med lusene på bærestykket. På grunn av fellinger vil ikke lusemønsteret under ermet gå jevnt opp hele tiden. Strikk rundt til ermet måler ca. 15 (15) 13 (13) 8 (8) 8 (8) cm.

Felling: Strikk 1 r, ta 1 m løs av, strikk 1 r, dra den løse m over den strikkede. Strikk til det gjenstår 3 m på omg, strikk 2 r sammen og 1 r = 2 m felt. Strikk 5 omg glattstr.

Gjenta disse 6 omg (1 fellingsomg og 5 omg glattstrikk) til det gjenstår 64 (64) 64 (72) 72 (80) 80 (80) m.

Strikk til ermet måler ca. 33 (34) 35 (36) 36 (36) 37 (37) cm. Prøv gjerne koften på underveis og tilpass etter eget ønske. Her kan du forlenge eller forkorte ermene, diagram 4 og vrangborden kommer i tillegg og måler ca. 12 cm. Strikk diagram 4. På neste omg felles det jevnt fordelt til 56 (60) 60 (60) 64 (64) 68 (68) m. Bytt til p nr. 2½ og strikk 7 cm vrangbord med 2 r, 2 vr i farge 1. Fell av i vrangbordstrikk. Strikk det andre ermet likt.

KNAPPESTOLPER

Sy en sikksaksøm på symaskin, eller med attersting for hånd, på hver side av den midterste klippem. Klipp opp koften mellom sømmene.

Venstre stolpe: Plukk opp m fra retten, innenfor klippem på venstre forstykke med mf1 og p 2,5 mm. Pass på at det blir et jevnt maskeantall. Strikk 3 cm vrangbord, 2 r, 2 vr. Fell løst av i vrangbord.

Høyre stolpe: Strikkes som venstre stolpe, men med knapphull jevnt fordelt etter ca. 1,5 cm.

Knapphull: Fell av 2 m og legg dem opp igjen på neste p.

MONTERING

Fest alle løse tråder. Sy på et pent bånd (belegg) som dekker klippekantene på vrangen. Blokk ut koften. Sy i knapper.

BLOKKING OG VASK:

Vær forsiktig ved blokkning og vask av plagg med sterke kontrastfarger. Fuktig garn kan farge av. Fukk arbeidet, gjerne med en sprayflaske, klem forsiktig ut eventuelt overskuddsvann i et sammenrullet håndkle. Legg arbeidet til tørk på et flatt og tørt underlag, og spenn det ut etter angitte mål.

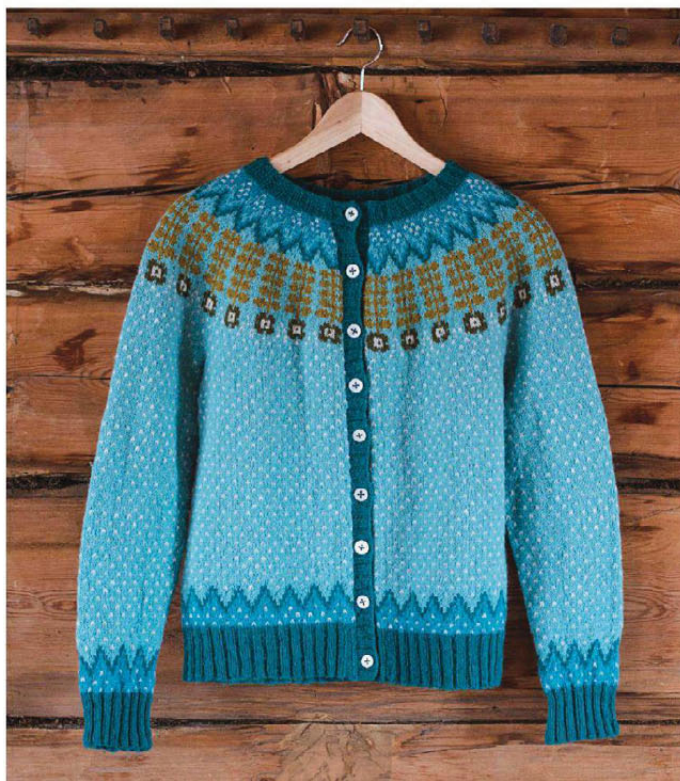


DIAGRAM 1

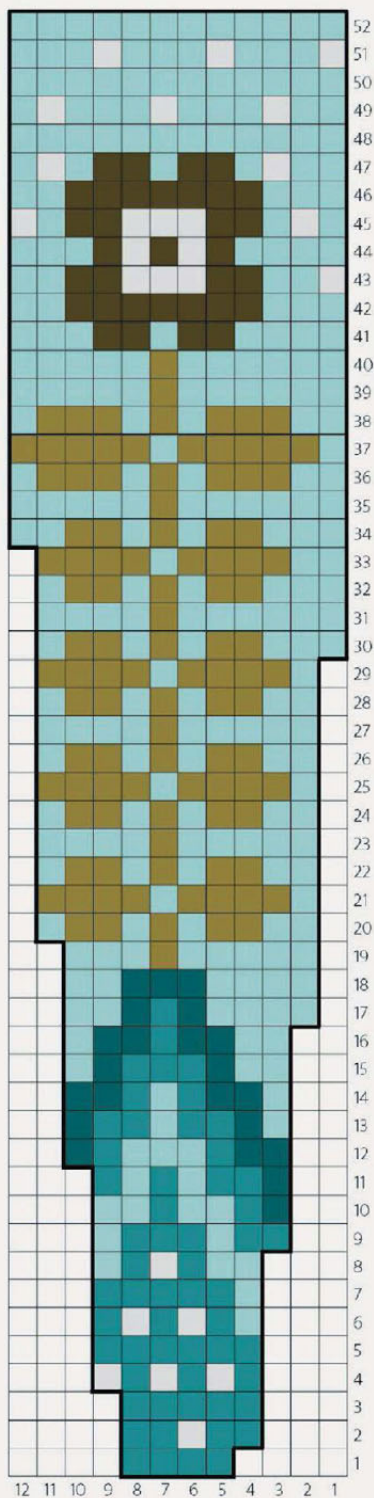


DIAGRAM 2

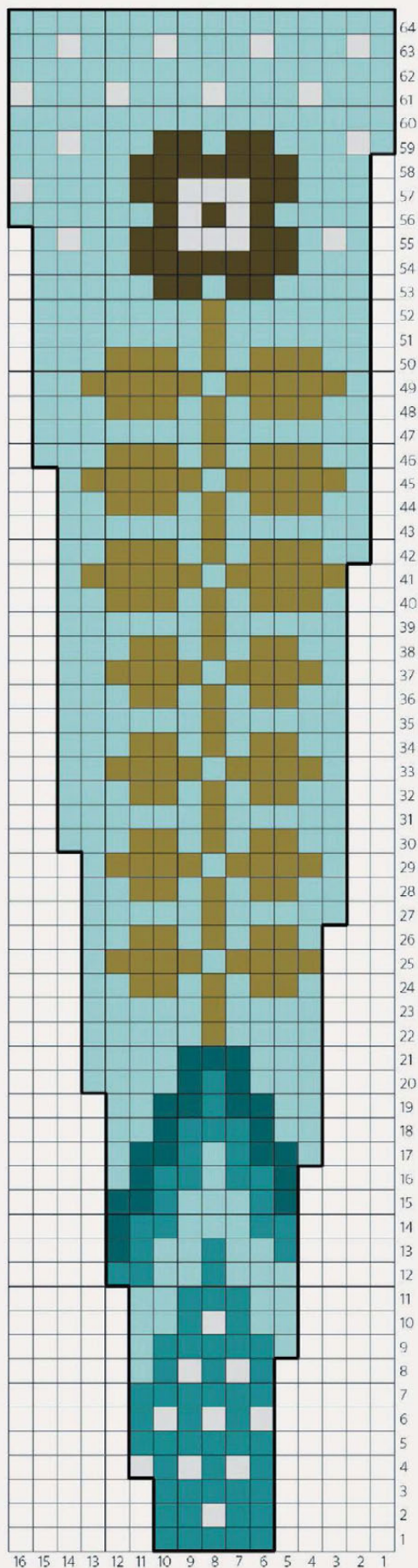


DIAGRAM 3

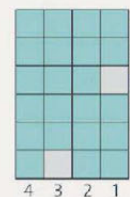
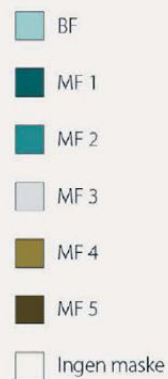
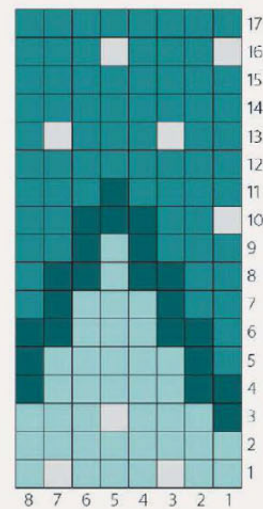


DIAGRAM 4



I salg nå!

Familien

Mai 2025 • KR 129

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

HEKLE

46 nye
oppskrifter

**Sommerens
nyheter!**

♦ ENKLE TEKNIKKER ♦ TRINN FOR TRINN

♦ BESTEMORRUTER PÅ NYE MÅTER

♦ KREATIVE IDEER

Bestill på SMS!
SEND HEKLE25
TIL 2205

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



SPAR PENGER:
Moteplaggene
du lager selv



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

Novelle



Godt forsikret

Jeg hadde aldri møtt en så vakker kvinne som Viola. All min energi gikk til å overbevise henne om at jeg var den rette mannen for henne. – La oss møte våren i Paris utbrøt jeg, usedvanlig impulsivt for en forsikringsagent å være.

NOVELLE AV: Frid Feyling ILLUSTRERT AV: NTB



Er du en av dem som tenker at forsikring er drepende kjedelig? Tenk om igjen. Forsikring er samfunnets bærebjelke, uten en god forsikring er man forsvarsløs når katastrofen inntreffer. En forsikringsagent må ha analytiske evner, solide matematikk-kunnskaper, kunne håndtere og prosessere store mengder informasjon, være årvåken og nøyaktig. Onde tunger hvisker riktignok at uærlige forsikringsagenter

selger informasjon om hvor kundene oppbevarer verdiene sine til profesjonelle tyver. Selv tar jeg sterk avstand til slik luguber aktivitet. Som innbarket ungkar lever jeg nøkternt og klarer meg fint med provisjonen min.

Denne tirsdagen øynet jeg utsiktene til en storkontrakt for selveste Nasjonal-museet. Museer forvalter store verdier, og ved brann, oversvømmelse eller tyveri er en god forsikring avgjørende. Hele formiddagen hadde jeg sittet med ledelsen og snakket om verdivurdering, forsikringspremier, ansvar, forsikring under transport og alle detaljer som må være med i en kontrakt. På vei ut gjennom museet, gledet jeg meg til en dobbel wiener med alt fra kiosken oppe ved Nasjonalteateret. Blikket mitt streift bildene mens jeg undret meg over at noen av dem var verdsatt til millioner av kroner. For meg lignet det ene bildet det andre, streker, farger, melankolske ansikter og landskap. Den ene skolissen min hang og slang, jeg bøyd meg ned for å knytte den.

– Er det ikke vidunderlig hvordan den koboltblå fargen rammer inn figurene i maleriet og skaper en illusjon av håp og lykke? Jeg kikket meg stjalent rundt i rommet, spottet bare et par turister i et hjørne.

– Maleren lar glansen i kvinnens øyne reflektere sinnsstemningen i universet, fortsatte stemmen, den var klar og lys, som himmelsk klokkeklang. Forvirret kom jeg meg på bena, tok et støtteskritt til siden og myste over brilllekanten. Foran meg sto noe som lignet en av Rafaels renessanseengler.

– Nå skremte jeg deg visst, du ser ut som Nøkken av Theodor Kittelsen, lo engelen. – Viola heter jeg. En hvit, nesten gjennomsiktig hånd skjøt frem.

– Viola Wildenvey.

Kvinnen var kanskje ingen engel, men overjordisk vakker. Forfjamset grep jeg

hånden, jo visst, den var av kjøtt og blod.

– Jeg sto faktisk modell for Evig kjærlighet. Viola slo hånden ut mot maleriet foran oss. – Maleren er den verdensberømte Sigmund Gylle. Bildet har vært stilt ut i Metropolitan museum i New York og i National Gallery i Singapore. – Ser du likheten?

– Jo, kanskje, løy jeg. Det så ut som noe smøteri, men utrolig nok var det et

Gylle. En hoven blei med ustelt hår som spradet rundt i en hyrdelignende kittel og en latterlig fransk baskerlue på hodet. Takk og pris for at mannen befant seg på den andre siden av jordkloden. Foran meg la Viola ut om våren i Paris, det eneste jeg ville, var å sitte her og lytte til den klokkeklare stemmen og følge hendenes grasiøse bevegelser.

– Hva med deg, maler du selv?

«Kvinnen var kanskje ingen engel, men overjordisk vakker.»

av museets verker som var høyest priset.

Historien bak maleriet fikk jeg da vi satt ved vindusbordet i museets restaurant. Hvordan vi havnet der, var for meg en gåte. Spontane lunsj-invitasjoner inngår definitivt ikke i en forsikringsagents kvalifikasjoner.

Viola bestilte verdensvant både høye smørbrød og to glass med bobler.

– Jeg var malerstudent i Paris i min ungdom, betrodde hun meg over det andre glasset. – Sigmund hadde atelierer på Montmartre, jeg var eleven hans.

Glansen i øynene røpet at forholdet hadde utviklet seg til noe langt mer enn maleteknikker. Så mørknet øynene og stemmen ble grøtet.

– Da høsten kom, forlot han meg fordel for karrieren. Han fikk tilbud om å lede Art Gallery of New South Wales i Sydney. Alt jeg har er minnene, jeg kommer hit hver uke for å se på bildet.

Jeg tok en stor bit av smørbrødet, det hadde en merkelig konsistens, noe soppaktig. Jo visst hadde jeg hørt om denne

Spørsmålet rev meg tilbake til virkeligheten. Jeg svelget tungt. En forsikringsagent var nok ikke spennende nok for denne skjønne fremtoningen. Til min overraskelse grep hun hånden min over bordet.

– For et fascinerende yrke. Jeg har aldri tenkt på å forsikre bildene mine. Kanskje du kan komme innom atelieret mitt en dag?

Violas atelier viste seg å være et trekkfullt loft på Grønland hvor hun selv sov på en flatseng. Bare et par uker senere flyttet hun inn til meg på Vinderen. Viola åpnet døren til en ny tilværelse, lys som et maleri av impresjonisten Claude Monet. Vi vandret gatelangs, stakk innom små, bortgjemte gallerier. Stoppet og drakk vin på lokale restauranter. Invitasjoner til vernissasjer

og utstillinger strømmet på, Viola kjente alt som kunne kripe og gå i kunstverdenen. Når Nasjonalmuseet slo til på forsikringstilbudet, kunne jeg ikke ønske meg noe mer. Bortsett fra å overbevise Viola om at jeg var den rette mannen for henne.

En søndag i Nasjonalmuseet stoppet vi foran Munchs Rue Lafayette. I øynene hennes så jeg lengselen etter noe annet enn Oslos slapsete gater.

– La oss møte våren i Paris utbrøt jeg, usedvanlig impulsivt for en forsikringsagent å være. Uroen over hva som hadde skjedd på Montmartre slo jeg bort, mye vann hadde rent gjennom Seinen siden den gang.

Fra hotellvinduet strakte Eiffeltårnet seg mot en gnistrende blå himmel. Vi ruslet hånd i hånd langs Seinen, fortsatte over Pont Neuf til Latinerkvarteret hvor vi delte et dusin østers. Sammen falt vi i staver over Paul Cezannes stilleben i Orangeriet. Louvre ble en prøvelse, jeg konstaterte tørt at Violas smil uten tvil overgikk Mona Lisas.

Den siste dagen insisterte Viola på Montmartre. Bak den ikoniske Sacre Cœur-kirken kunne man formelig kjenne nærværet til Henri de Toulouse-Lautrec og Amedeo Modigliano. Viola svinset rundt mellom kunstnerne som malte foran staffeliene, kjøpte et par litografier og en baskerlue. Etter å ha inntatt en Croque Monsieur ved et bitte lite utebord, prikket jeg på klokken. Flyet gikk snart.

Men før jeg fikk sukk for

meg, trakk Viola meg inn i en bakgate.

– Her var det. Kortpusset pekte hun opp mot en balkong. – I det atelieret sto jeg modell for Sigmund Gylle. Pusten ble presset ut av meg, jeg kjente drønnene

ut med hyppige kvelder hvor Viola inviterte kunstnervennene sine hjem til oss. Champagnen fløt, mat ble bestilt, men hun var lykkelig. Jeg fikk heller jobbe hardere. – Jeg blir forresten sen i kveld.

«Det var bare noen skarve malerier, kjære, ingen liv har gått tapt.»

av pulsslagene i tinningene. Det var som om Dantes Inferno flyttet inn i kroppen min ved tanken på Viola foran staffellet mens en kjortelkledd skikkelse bøyde seg over henne. Hva hadde vel en kjedelig forsikringsagent å stille opp mot en berømt maler? Jeg roet meg ikke før vi landet på Gardermoen.

To uker etter hjemkomsten satt jeg bøyd over kredittkortregningene fra Paris. Etter den søte kløe, blødde kontoen min stygt. Regningen fra den eksklusive restauranten øverst i Eiffeltårnet var astronomisk. Det var nesten så jeg angret på kjøpet av perleøredobbene vi så i vinduet i en butikk i Les Marais. Men, bortsett fra inntermssoet på Montmartre, hadde paristuren vært verd hver euro.

Viola kom i det samme feiende inn i kjøkkenet, nydelig i grønn kjole med hvit krage og et silkebånd rundt håret. Hun skjenket seg en kaffe.

– Neimen, forsikringsagenten min ser jo helt utslitt ut. Hun la hodet på skakke, lo litt.

– Skulle tro du sto modell for Munchs Syk pike. Jeg lo med. Hvordan kunne jeg gremme meg over regninger når jeg hadde vunnet storeslem i kjærlighet.

Ensomme TV-kvelder med oppvarmet Fjordlands var byttet

Viola hadde jobbet på atelieret flere kvelder, noe som passet meg bra, jeg trengte å skrive flere forsikringstilbud, utvide kundekretsen.

I døren, halvt bortvendt, med det blå båndet over håret og med perleøredobbene fra Paris, var hun et syn for guder. Pike med Perleøredobb av Vermeer, slo det meg. Brått snudde hun seg og kom tilbake til meg.

– Vet du hva, dette går ikke lenger. Du sliter deg helt ut. Hun knipset opprømt ut i luften. – Jeg arrangerer en utstilling, da slipper du å jobbe så mye. Jeg kjenner eieren av Fine Art på Tjuvholmen, det er svinedyrt, men vi trenger stor plass, hele byen vil komme. Hun rasket med seg vesken og strøk på dør.

– Du ordner det praktiske, ikke sant?

Jeg satt lamslått tilbake, en utstilling var rene galskapen. Provisjon til galleriet, annonsering, vakthold og forsikring. Røde tall hamret mot pannebrasken. Sannheten var at Viola knapt solgte bilder i det hele tatt. Økonomien hennes var en katastrofe, hun finansierte den utsvevende livsstilen med dyre forbrukslån. Hendene mine skalv, jeg grep avisen, kanskje Trumps siste eskapader kunne få tankene mine over på noe annet. Et ansikt stirret på meg i det jeg åpnet kultursidene. Hjertet hoppet over et slag. Fipp-skjegg, kjortel og en fransk lue over bustet hår. Mesteren

er tilbake i Norge, annonserte overskriften i tykke versaler. Den verdensberømte maleren og tidligere sjef for Art Gallery of New South Wales i Sydney, Sigmund Gylle besøker Oslo.

Jeg kastet fra meg avisen, koppen veltet. Alt rundt meg krakelerte, bordet lignet Pablo Picassos Still life with chair caning. Alt falt på plass. De sene kveldene. Ønsket om en utstilling. Enhver impuls har et opphav, Viola prøvde å vinne tilbake mannen som en gang sviaket henne.

Sjarglende rundt i rommet slo jeg hodet mot kjøleskapet. Blodet silte, jeg fant en klut og bant om det. Som en gal mann trakk jeg på meg en pelslue og fortsatte ut i garasjen. Bilen skjenet gjennom gatene mot Grønland, hvor jeg fant en parkering med utsyn til atelieret. Jeg måtte ha visshet. I sidespeilet fikk jeg et glimt av meg selv, Van Goghs selvportrett med skadet øre stirret tilbake på meg. I det samme fanget sidesynet en bevegelse. Nonchalant gange, lang kjortel og bustet hår. Mannen stoppet foran døren til Violas galleri.

De neste par ukene forsvant i en tåke. Viola var borte fra morgen til kveld, angivelig for å male til utstillingen. Feberfebril vaket jeg rundt i huset uten å klare å jobbe eller tenke. Nå kjente jeg meg virkelig som Munchs Selvportrett med spanskesyken. Dødsstøtet kom en dag hun glemte mobilen. Koden kjente jeg, jeg nøyde meg med å lese den siste meldingen. – Kjære Viola. Jeg lover deg ekte kjærlighet. Din Sigmund.

Katastrofen var inntruffet, og jeg hadde ingen forsikring. Eller? Var jeg ikke i besittelse av en lang rekke kvalifikasjoner? Brått ble jeg iskald og fokusert. Analytiske evner, jo visst. Jeg fant frem avisen igjen. Tidligere sjef i Sydney, Gylle hadde angivelig sluttet av familiære

grunner. Tullball, mannen hadde hverken kone eller barn. Avskjeden måtte skyldes noe annet, analyserte jeg.

Evnen til å prosessere komplekse data. På PC-en dykket jeg ned i samlingen til Art Gallery of New South Wales og katalogiserte bildene. Noen var solgt, jeg fant dem igjen i andre museer. Den tredje dagen kunne jeg lene meg tilbake, tilfreds. Fire verdifulle malerier var sporløst forsvunnet fra samlingen Matematiske kunnskaper ble hentet frem, Gylle hadde nok forsikret maleriene godt, og så sørget for at bakmenn solgte dem på det svarte markedet mot deling av utbyttet. Det var den skitneste formen for underslag. Antagelig var han så dyktig at han unngikk fengsel, men mistet jobben.

Nå var han i Oslo for å stjele min Viola. Svakheten hans var at troverdigheten hans var på et lavpunkt. Om det samme skjedde igjen, ville han være den første til å bli mistenkt og jeg ville ikke nøle med å gi politiet informasjonen jeg hadde avdekket. Innen uka var omme, hadde jeg lagt en plan som ville sørge for at denne Gylle ville bli sperret inne i mange år. Første del av planen var å overraske Viola kvelden før kvelden.

– Jeg har invitert vennene dine, sa jeg i det hun var på vei til Fine Art for de siste forberedelsene. – I kveld skal vi ha en førpremiere, det har du fortjent.

Kvelden ble strålende. Helt i Peder Severin Krøyers ånd, hadde jeg dekket bordet i hagen med hvit duk. Under grønne blader hevet vi glassene for Viola og utstemte et samlet Hipp hipp hurra.

Mens vi festet, arbeidet andre. Jeg var ikke helt ærlig da jeg sa at jeg aldri hadde benyttet meg av muligheten til litt ekstra inntjening. I en periode med trang økonomi, tipset jeg individer i Oslos underverden om store verdier i en villa oppe ved



Ekeberg. Nå hadde jeg gjort en avtale med kontakten min mot en solid sum. Viola var slepphendt med mobilen, og i et stjålet øyeblikk, snappet jeg den til meg og grunnet litt på hvordan Viola ville uttrykt seg.

«Mine følelser for deg er like kalde som Harald Solbergs Vinternatt i Rondane. Jeg vil aldri se deg mer.»

Jeg smilte mørkt, der var motivet til Sigmund Gylle. Blind sjalusi, såret stolthet og raseri.

Neste morgen ble vi ble vekket grytidlig av en telefon fra NRK som ville ha en kommentar fra Viola.

– Kronprinsparet har bekreftet at de kommer, gestikulerte hun oppflammet. Hjertet mitt hamret da vi satt i taxien på vei til Tjuvholmen. Hadde jeg gjort det riktige? Ville hun forstå at det var jeg som sto bak alt, eller ville hun mistenke Gylle? Foran inngangen til Fine Art var køen allerede lang. Viola vendte seg mot meg, det var som å se inn i

øynene til Leonard da Vincis Madonna.

– Jeg har ikke vært helt ærlig mot deg, sa hun. – Sigmund har lånt meg et bilde til utstillingen, Evig kjærlighet. Han var så lei seg for at han ikke kunne delta i dag. Han fløy til London i går morgen, han skal lede Tate Modern. Hun slo blikket ned. – Det er grunnen til all oppmerksomheten, hun åpnet hånden mot folkemengden utenfor. – Berømmelsen hans smitter over på meg, alle bildene mine er forhåndssolgt.

Jeg bleknet.

– Lånt Evig kjærlighet? Jeg kjente til hver klausul i forsikringsavtalen. Så lenge bildene befant seg på stedet hvor det var forsikret, dekket forsikringsselskapet tapet. I det verket forlot døren, var forsikringen ugyldig. Med mindre det var forsikret på det nye stedet.

Jeg hoppet ut av taxien og løp opp den røde løperen og rev opp døren. Kjeltringene hadde gjort en grundig jobb,

akkurat som avtalt. Lokalet lignet Guernica av Picasso. Alle maleriene var borte, inventaret smadret. Midt i det hele lå en baskerlue, plantet der av kontakten min for å sette politiet på riktig spor. Bak meg hørte jeg Viola hikste. Jeg sank ned på kne, og kjente hånden hennes på skulderen min.

– Det var bare noen skarve malerier, kjære, ingen liv har gått tapt. Og de er vel forsikret, er de ikke?

Vissheten traff meg som en hammer. Jeg hadde forsømt en forsikringsagents viktigste egenskap – nøyaktighet og årvåkenhet. Jeg hadde glemt å forsikre bildene i utstillingen. En lyd startet inne i hodet mens jeg løp bort fra galleriet. Lyden presset seg ut i det jeg stoppet på broen mot Aker Brygge. Bak meg var himmelen dekket av rosa perlemorskyer. Jeg la begge hendene mot kinnene. Klarte ikke å holde igjen, lyden veltet ut av meg og gjallet ut over båthavna, hvor den eskalerte i et øredøvende Skrik. •

Veiviser til perlene i **EVENTYRLIGE VESTERÅLEN**

Vesterålen er kommet litt i skyggen av Lofoten – helt uten grunn! Her er perlene du må besøke i sommer!

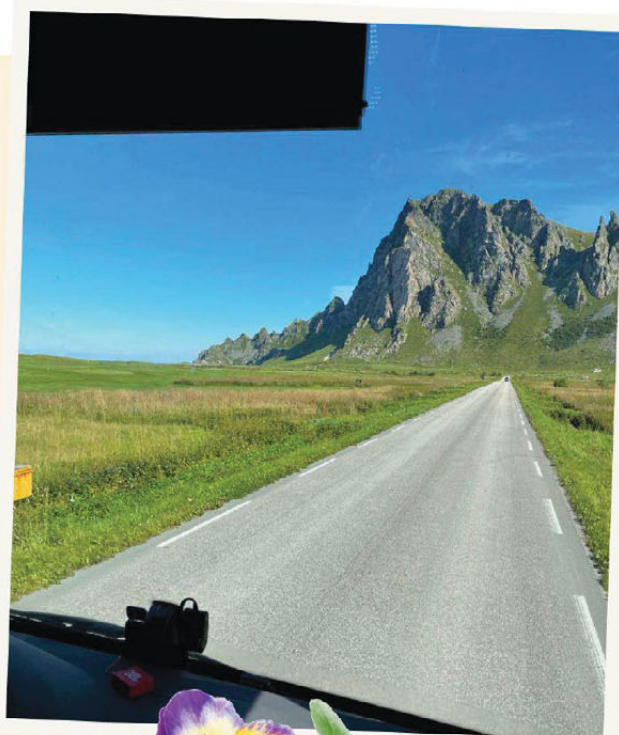
TEKST OG FOTO: Cecilie Moestue

BLEIK: På vestsiden av Andøya finner du en av Norges lengste strender langs Nasjonal turistveg Andøya.

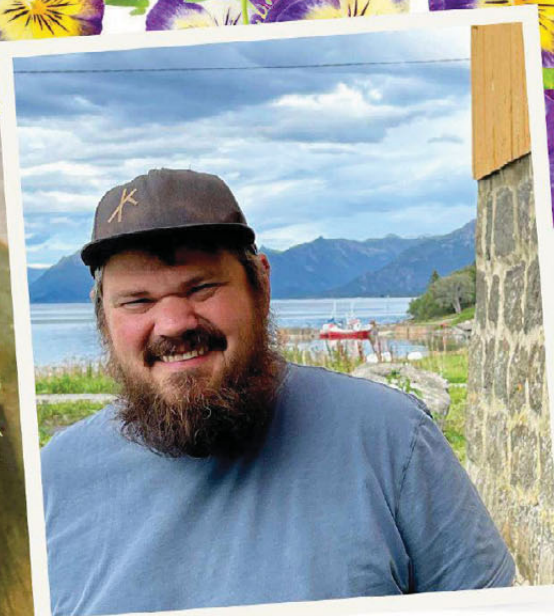
ARKTISK RUTE

Bussen Arktisk Rute gjør det mulig for deg å komme deg fra sted til sted i Vesterålen uten bil. Om sommeren kjøres bussruten hver dag mellom Tromsø og Lofoten, og de lokale kaller den for «Hurtigruten på land». Du kan finne koselige steder å stoppe underveis, overnatte og ta bussen videre dagen etter. Vi tok den fra Svolvær til Melbu og videre til Stokmarknes og Sortland. Dagen etter hoppet vi på bussen igjen og kjørte videre til Marmelkroken, Bleik og Andenes, som er en del av Nasjonal Turistvei Andøya. bestarctic.com

HOP-ON-HOP OFF: Bussruten Arktisk Rute kjører daglig i Vesterålen om sommeren.



SOMMERLUNSJ: Fritert potet- og fiskekrokkett i kafeen på Kvitnes gård.

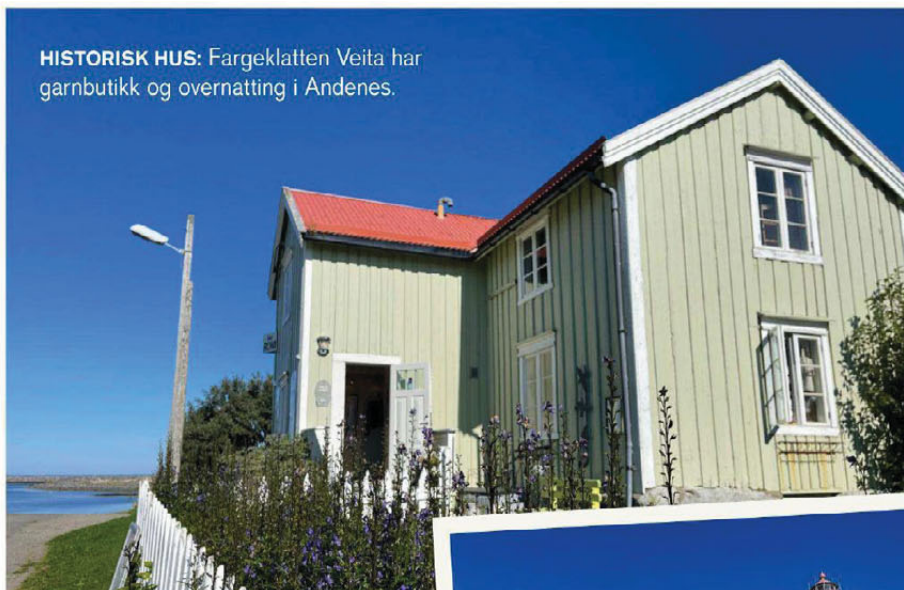


GULFJØSET: Kokken Halvar Ellingsen åpner sommerkafé på gården.

Sommerkafé på Kvitnes Gård

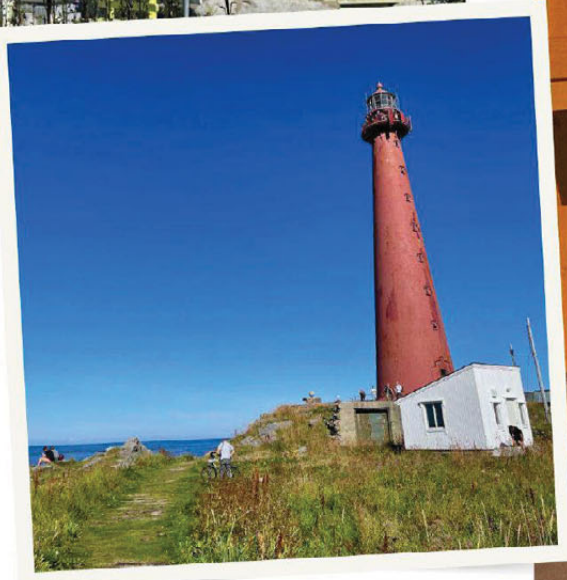
Alltid drømt om å smake maten på Kvitnes Gård? I sommer har du sjansen når kokk Halvar Ellingsen åpner kafé i det store gule fjøset på tunet. Hjemmelagde pølser, rabarbraterte, salater og kaker står på menyen. Kanskje finner du også brød, snurrer og croissanter de har laget selv. På innsiden av de metertykke steinveggene fra 1800-tallet er det hjemmekoselig stemning med vintagemøbler og saueskinn. Gården produserer all maten selv, og tar du en rusletur rundt, kan du hilse på griser, sauer og kalver og beundre grønnsakåkrene. Det er ikke nødvendig å reservere bord. Kvitnes ligger en time med buss eller bil fra Sortland, som er nærmeste by. Overnatt på Scandic Sortland eller i et av de 15 historiske rommene på gården. Kvitnes.com

HISTORISK HUS: Fargeklatten Veita har garnbutikk og overnatting i Andenes.



ANDENES

Det gamle fiskeværer Andenes ligger lengst nord på Andøya og er verdt en tur innom. Her kan du dra på hvalsafari og besøke Andenes fyr fra 1859. Det er et av landets høyeste støpejernstårn og en del av Andøy museum. Gå opp alle trappene og nyt utsikt 40 meter over bakken! I det eneste som er igjen av den gamle bebyggelsen på Andenes fra 1800-tallet finner du garnbutikken Fargeklatten Veita. Sett deg i den trivelig hagen, eller overnatt i det nostalgiske «Almahuset». Vil du reise videre fra Andenes, går det ferge over til Gryllefjord på Senja om sommeren. Andøy flyplass har rutefly til og fra Oslo. visitvesteralen.no



ANDENES FYR: Gå trappene 40 meter opp for å nyte en formidabel utsikt.



Alveland

Alveland ligger en halvtimes kjøring fra Marmelkroken, på den andre siden av Andøya. Her har de ikke bare gode hjemmebakke kaker og kanelsnurrer i et lunt lokale, men det er også et eldorado for naturkosmetikkfans. Spesielt såper som inneholder Rita lager selv og blander med multer, tyttebær og brennesle, rett fra naturen utenfor. Bonusen her er en kikk i butikken med nøye utvalgte gaveartikler, krimskrans og nips. I tillegg har de overnatting i den over 100 år gamle lensmannsgården på Dverberg. alveland.no



HJEMMEBAKT: Disken bugner av hjemmebakke kaker i huset på Dverberg.



KAFFESTOPP: Alveland på Andøya er både såpeverksted og koselig kafé.

SOV I EN UTSIKTSHYTTE: Marmelkroken
på vestsiden av Andøya.



MARMELKROKEN

I Marmelkroken på vestsiden av Andøya, serverer innehaver Lisbeth Seppola deg klippfisk og uer til middag. Fisken har hun hentet direkte fra fiskemottaket noen steinkast unna. Hun driver overnattingsstedet på trettende året og brenner for å gi gjestene en smak av Vesterålen. Til frokost får du hjemmelaget mjødurtsaft, rabarbrachutney og bringebærsyltetøy, sammen med andre delikatesser fra området. Siden Andøya er et eldorado for fugler og fugletittere, har Lisbeth i samarbeid med arkitektene i Biotope, satt opp små hytter i fjæra og i skogen. Slik kan du nyte naturen enda litt bedre. Sov i en utsiktshytte eller i et av rommene som går ton-i-ton med fargene i det vakre landskapet utenfor vinduet. marmelkroken.no



FUGLEELDORADO: Lisbeth Seppola har satt opp små hytter i fjæra og i skogen så du lettere kan nyte naturen rundt.



MELBO HOVEDGÅRD I MELBU: Herskapshus og museumshage med gamle stauder.

Melbo Hovedgård

– Den knirkete parketten er fra 1915, og serviset er originalporselen fra Frederiksen-familien, sier guiden Thomas Gundersen på Melbo Hovedgård og viser frem monogrammet F på sølvbestikket som ligger dekket på bordet i spisesalen. Han geleider oss fra rom til rom, i det som i sin tid var Norges største trebygning nord for Trondheim. Både etasjeovner og rosetter i taket er originale, og tapetet på veggene er gjenskapt fra 1880-årene. Nå er huset, hagen og parken en del av Museum Nord, med daglige omvisninger i sommersesongen. Industrigründer Christian Frederiksen bodde her med kona Maren og de 11 barna på begynnelsen av 1900-tallet. Han bygget opp det lille fiskeværret til et levende industrisentrum fra 1890 til 1920, med mange fabrikker og fiskefartøy. Folketallet økte fra 77 i 1891 til 1000 i 1920. Sett av tid til en tur i den romantiske hagen i engelsk landskapsstil også. Gå på gangsti-ene, titt på de gamle staudene fra Vesterålen og Lofoten og beundre 130 år gamle edelløvtrær. museumnord.no

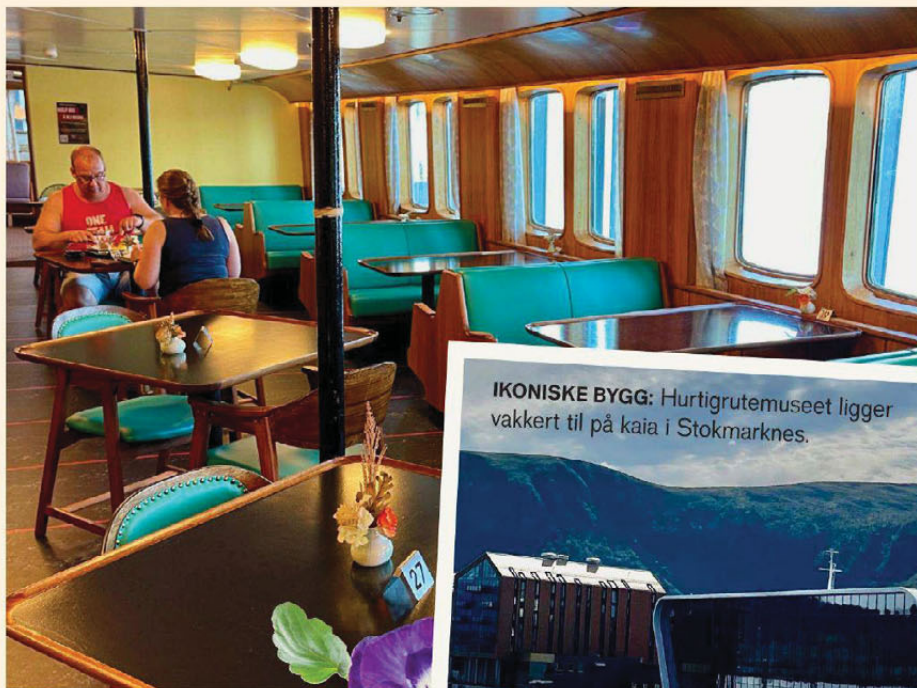


MUSEUMSVERT: Historiker Thomas Gundersen forteller om familielivet til Christian Frederiksen.

HURTIGRUTEMUSEET

Hurtigrutemuseet ligger vakkert til på kaia i Stokmarksnes og var nominert til årets museum 2024. En spektakulær glasshall er bygget rundt det gamle skipet fra 1956, MS Finnmarken. Gå ombord og titt på alt fra broen, maskinrommet til lugarer fra ulike epoker. En salong fra 1912, et postkontor og originale kunstverk på veggene er gøy å se. Spisesalen anno 1956 er en åpen restaurant som serverer tradisjonsmat som salt kjøtt med kålrotstappe og oksestekte med ertestuing. De lokale i området kaller den for byens best bevarte hemmelighet, og kanskje har de rett? hurtigrutemuseet.no

HURTIGRUTEMUSEET: Mat og drikke serveres i spisesalen anno 1956.



IKONISKE BYGG: Hurtigrutemuseet ligger vakkert til på kaia i Stokmarksnes.



Havila Kystruten

Fra Risøyhamn på Andøya går både Hurtigruten og Havila Kystruten innom hver dag om sommeren. Reis herfra og videre nordover mot Tromsø eller sørover til Sortland, Svolvær og Bodø. Vi tok Havila Capella, et av de nye miljøvennlige hurtigruteskipene med plass til 640 passasjerer. Lugaren og salongene hadde nordisk interiør i lyse farger. For å minske matsvinn er den tradisjonelle buffeten i spisesalen byttet ut med bordservering. Skipet går på naturgass og er derfor spesielt stillegående. Med batteridrift er det mulig å seile utslippsfritt gjennom Geiranger og Nærøfjorden. havilavoyages.com

HAVILA CAPELLA: På vei inn til Risøyhamn på Andøya, en av de minste havnene på ruten.



FROKOST MED UTSIKT: I restauranten har bordservering overtatt for den tidligere buffeten.



TUNHOVD

Se, så søt!

Vi må innrømme at det var bildet av denne søtnosen, høylandsfe – en kvegrase opprinnelig fra Skottland, kjent for sitt lange, rufsete hår og imponerende horn, som rettet interessen vår mot Langedrag Naturpark. En destinasjon som kombinerer naturopplevelser, dyreliv og bærekraft på en sympatisk måte. Med en beliggenhet på 1000 meter over havet er stedet omgitt av et imponerende fjellandskap. Her får dyrene leve som de bør, alt fra ulv, gaupe og reinsdyr, til koselige husdyr. Du kan delta på rideturer, gå på guidede turer blant dyrene, eller få en smak av gårdslivet, med mulighet til å være med på ysting eller lære om stell av geiter. Her er det like spennende sommer som vinter. Et alle tiders sted å ta med barnebarna! Kanskje møter dere sjarmøren på bildet?

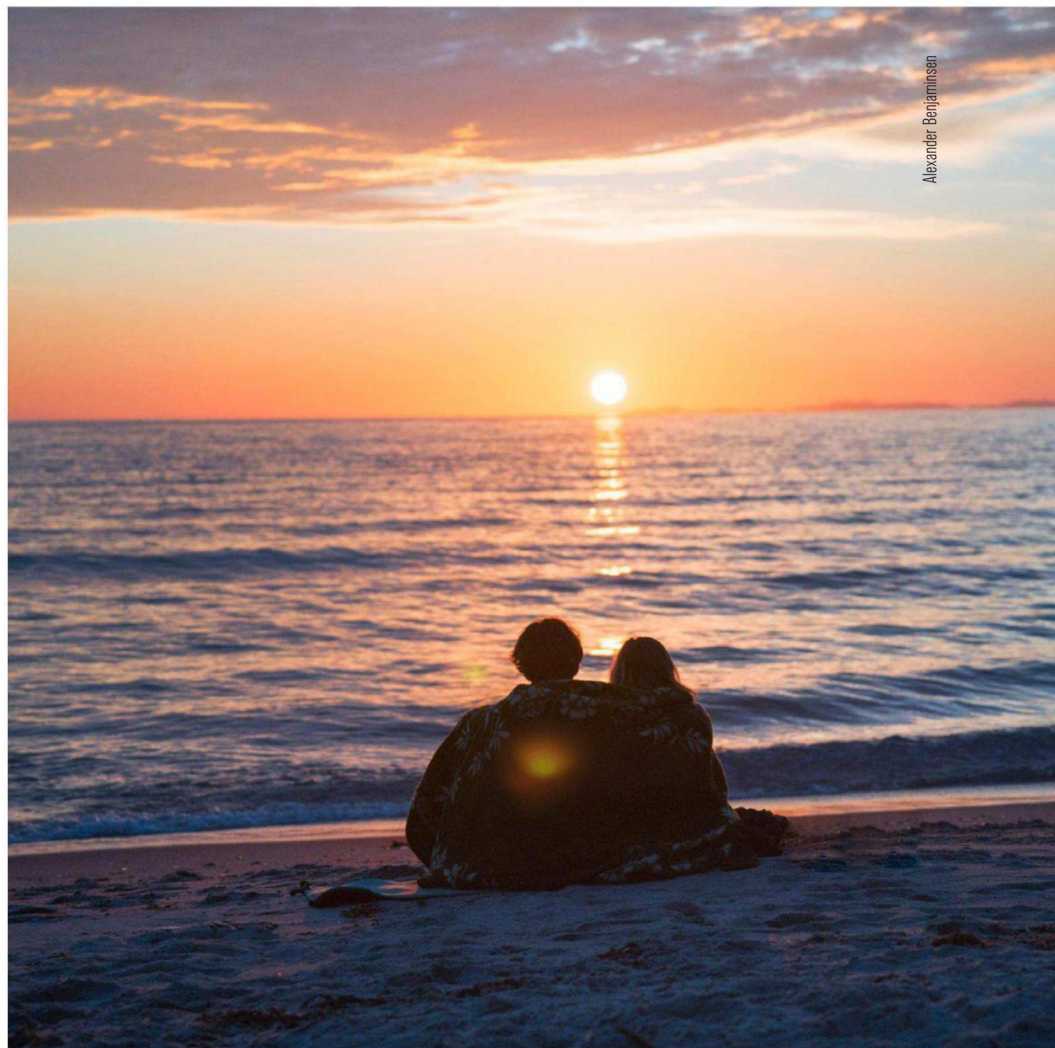
MJELLE

Nyt midnattssolen

Rundt 30 minutters med bil fra Bodø sentrum finner du en nydelig strand som heter Mjelle. Den har en særegen blanding av hvit og rød sand, farget av granatminerale som er typiske for området. Det er virkelig en naturskjønn perle ved storhavet, som heller ikke er vanskelig å komme til. Du må bare spasere en liten tur gjennom et landbruks- og kystlandskap for å nå stranden. Langs stien er det både benker og bålplasser. Godt planlagt for at du skal ta deg god tid. Kanskje med en piknik underveis på turen?

I sommermånedene er Mjelle et perfekt sted å oppleve midnattssolen. Du vet, det herlige lysfenomenet som oppstår nord for polarsirkelen (og sør for den i Antarktis), hvor solen ikke går under horisonten i løpet av døgnet. I Bodø-området er midnattssolen synlig fra tidlig juni til midten av juli. Da vil du garantert møte romantiske par på Mjelle.

Stedet er lett tilgjengelig med bil, eller du kan ta buss til Mulstrand og gå den siste strekningen. Ypperlig sted å forevige nordnorsk natur på sitt beste.



Alexander Benjaminson



Frida Neverdal

HIDRA

Kunst-camping

«Hågåsen Art Cabin» ligger på Hidra, en øy utenfor Flekkefjord i Agder. De små hyttene, kjent som «Nyperosa» og «Havsula», er en del av et kunstprosjekt. De kombinerer unik arkitektur med enkelhet og er en opplevelse i seg selv, omgitt av en vakker natur.

Området er blant annet kjent for sitt kystbatteri fra andre verdenskrig, «Hitterøy fort», og det historiske «Hågåsen-kulturstien». Her kan du utforske ruiner og lære om øyas betydning gjennom historien – også under Napoleonskrigene.

BREMANGER

Naturparadis

Vetvika i Bremanger er et naturparadis ved storhavet. Den isolerte bukten i Bremanger er kjent for sin kritt-hvite sandstrand og sitt asurblå hav. Grenden ble forlatt i 1951. I dag er området et fredelig tilfluktssted omgitt av høye, svarte fjellvegger. Bukten er bare tilgjengelig til fots eller med privat båt. Det forsterker følelsen av å være langt borte fra sivilisasjonen. Vetvika en uforglemmelig destinasjon



Vidar Molekken

Du finner alltid mange hobbyblader på *bladkiosken.no*



Scan QR-koden og se alle våre
fine hobbyblader som er i salg nå!



Mye å glede
seg til!

6 oppskrifter
til deg!



Mettende sommersalater



**ENKLE ØVELSER DU
KAN GJØRE HJEMME**



STRIKK EN LUFTIG GENSER

HISTORIER FRA VIRKELIGHETEN

- Jeg ble sviktet rett før termin
- Fortjente jeg en slik lykke
- Han hadde meg gående på gress
- Min svigerdatter overkjørte meg



Reis til Sverige i sommer!

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Vi dekker *hele*
sesongen med
10 utgaver!

FOTO: JANE ØDEGAARD

HAGELIV & uterom



BESTILL ABONNEMENT NÅ!

Skann koden med din telefon