



PAVLOVA I SISTE LITEN

UKE 20 • 16. MAI 2025 • KR 69

NORSK

Mye å glede seg til!

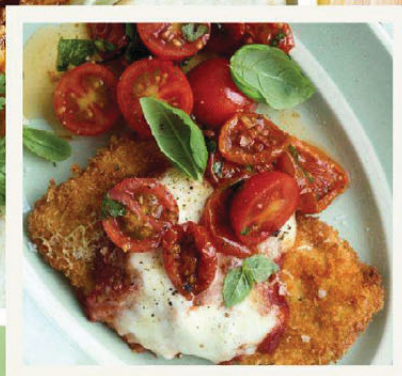
Ukeblad



6 kylling-favoritter



*til hverdag
og fest!*



DE BLÅ SIDENE:
**Pengene gikk til
hodet på ham**

**15
sider**

TID FOR HAGE!

♥ Uteplasser ♥ Sommerkjøkken ♥ Plantetips

Strikk en søt
og vårlig kofte



bc 004 23 UKEBLADER

Norgesferie
på skinner



Anne-Marte arvet mammas sykdom





Vår i hagen

Monica Almskjær - Heggsset



Søt pavlova

Sentrallen AS v/Nikola Blumenhal



Togferie i Norge

Sverre Hømark/norweskies.com

Innhold

REPORTASJER

- 8** Kjæresten igjen etter 34 år
- 12** – Mitt eneste bursdagsønske var å få tilbake mamma slik hun var før
- 58** – Menigheten klarte ikke å hjernevaske meg helt
- 62** Bestevenner og bitre fiender
- 68** – Det er alltid plass til én til

MAT

- 16** Hverdagskilling uten stress
- 22** Ukens lille søte

HELSE

- 24** Har et godt liv med pose på magen
- 28** Helsetips

LESELYST

- 30** De jaget meg
- 32** Helenes hemmelighet
- 34** Mobbet på jobben
- 36** Hele nabolaget stilte opp for meg
- 38** Pengene gikk til hodet på ham
- 70** Ny vår

BOLIG

- 42** Vår i utestua
- 46** Høyt på stilk
- 50** Idas lune sombreroase

STRIKK

- 64** Løvlig fin

REISE

- 74** Ferien går på skinner
- 80** Norge rundt

FASTE SIDER

- 4** Leder
- 40** Spør Lise
- 82** Neste uke

16 sider kryssord
hver uke!



FORSIDEFOTO:
JEANETTE BÆKKEVOLD
Foto: Sentralen,
Chris Tonnesen,
Studio Hjelm,
Sverre Hjørnevik,
Privat

MOTVIRKER
TRETTE BENMOT FØLELSEN
AV TUNGE BENSUNNERE
HUDMINDRE
APPELSINHJUD

”Fant hjelp mot tunge og trette ben!

For Marianne handler livet om å være i bevegelse - i ordets rette forstand. Hun er alltid i aktivitet; trening, løpeturer og spesielt når hun leker med barnebarna. Når 56-åringen tenker tilbake på det siste året og problemene hun hadde med bena, blir hun trist. De føltes bare helt gjennomslitte og tunge som bly.

Marianne har gjorde mye for å motvirke problemet: Venepumpeøvelser og sittet for å holde blodomløpet i gang, sittet med bena høyt og

takket ja til alle løsninger hun er blitt tilbudt. Men virkningen har kun vært midlertidig.

- Jeg ble skuffet hver gang ubehaget kom tilbake. Det var bare noe skikkelig "dritt".

I dag er det nesten 4 måneder siden hun mottok sin første pakke Venolet, og hun er veldig godt fornøyd med ingrediensenes virkning. Bena er tilbake i toppform og Marianne nøler ikke med å ta på seg løpeskoene og slenge seg med i barnebarnas viltre lek.

VENOLET

er basert på innholdsstoffer som har virkning på venefunksjonen din.

Rød vinrankeblad/kjerner bidrar til en god blodgjennomstrømning i bena, til en normal funksjon av venesystemet, blodårene og kretsløpet. Det er faktorer som virker inn på opplevelsen av tyngde og tretthet bena. Planten kan i tillegg forbedre hudens generelle utseende og redusere appelsinhud.

Vitamin C bidrar til normal dannelsen av kollagen, som har betydning for normalt fungerende blodårer.

Bestill Venolet i dag

Få 50% på første pakke ved abonnement

Nå 209,-

Totalt 248,- inkl. frakt

SMS: VENOLET38 til 2210

WEB: wellvita.no

RING: 37 08 13 00

Hverdager kl. 8-16



Ingen bindingstid
Fornøydgaranti

Etter 1. levering vil du motta 2 mnd. forbruk hver 2. mnd. for kun 458,- inkl. frakt (229,- pr. mnd.). Avslutt abonnementet når du vil, men senest 2 uker før neste levering.

wellvita®

SELV FRISØREN MIN MERKET FORANDRINGEN

Slik ble hår og bryn fyldigere



”Jeg tenkte at næringsstoffene i Hair Grow kanskje kunne hjelpe med både hår og bryn

- Håret mitt har gjennom de siste årene vært flatt og manglet fylde, uansett hvordan jeg har klipt det. Det hadde jeg egentlig akseptert. I ungdommen nappet jeg brynene mine flittig, noe som medførte at det til slutt nesten ikke var noe igjen. Jeg tenkte at næringsstoffene i Hair Grow kanskje kunne hjelpe med både hår og bryn - så jeg begynte å ta tabletten.

- Noen måneder senere opplever jeg en markant endring. Flere venner og bekjente har kommentert at de synes håret mitt ser fyldigere ut. Selv frisøren min bemerket at det var skjedd noe positivt med håret.

- Jeg er veldig fornøyd med produktet. Både når det gjelder håret, øybrynene og øyevippene mine.

Bestill Hair Grow til halv pris

Kun 249,- for 1. pakke ved abonnement

totalt 288,- inkl. frakt. 2 mnd. forbruk.

Ingen bindingstid!

RING: 37 08 13 00

Hverdager kl 8-16

SMS: HÅR 38 til 2210

WEB: wellvita.no



wellvita®

Virkestoffer som bevarer et normalt hår – innenfra!

Tynt hår oppstår når gammelt hår støtes bort og faller av så raskt at produksjonen av nytt hår ikke henger med. Med Hair Grow tilfører

du næringsstoffer direkte til hodebunnen via blodet. De aktive stoffene blir tilgjengelige der håret dannes, direkte i hårsekken.

NÆRINGSSTOFFER: Åkersnelle kan fremme og styrke hårveksten. **Biotin** (B7/ B8) bidrar til å bevare et normalt hår, **pantothensyre** (B5) og **Vitamin C** bidrar til en normal energiomsetning. **Jern** bidrar til en normal oksygentransport i kroppen. **Sink** bidrar til å vedlikeholde normal hud og hår. **Kobber** hjelper med normal pigmentering av håret. **Taurin** og **L-Cystin**, samt kvalitetsekstrakt av **Hirse** som er spesielt rik på silisiumforbindelser.

Etter 1. levering vil du motta 2 mnd. forbruk hver 2. mnd. for kun 538,- inkl. frakt (269,- pr. mnd.). Avslutt abonnementet når du vil, men senest 2 uker før neste levering.

VIKTIG INFORMASJON OM ABONNEMENT!

 Bli abonnent på: bladkiosken.no

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

KUNDESERVICE

Tlf. hverdager 08–16: 22 58 51 50

 E-post: abo-nu@egmont.com

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

ABONNEMENTSPRISER

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

SPØRSMÅL OM OPPSKRIFTER:

 Kontakt garn-
 leverandørene
 som er opplyst
 i oppskriftene.

 PRESSENS
 FAGLIGE UTVALG

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

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

 TRYKK: Global Supply
 ISSN 0805-3383

story
house
 EGMONT

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

For full musikk

Jeg hadde så vidt lært meg et par marsjer, og uniformen var mangelfull. Men jeg fikk marsjere med gamleklara, som omtrent kledde på meg under marsjen.

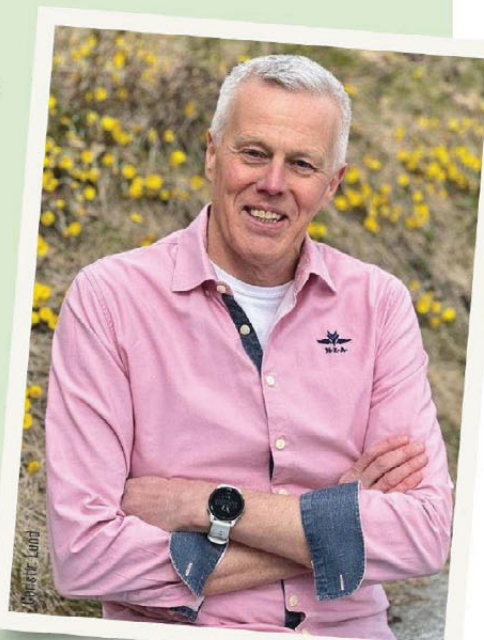
Jeg husker ikke om jeg var 12 eller 13 da jeg fikk lyst til å spille i korps. Men det fantes ikke noe skolekorps i bygden, så jeg troppet opp i voksenkorps. Der tok de imot meg med åpne armer, ga meg en klarinett og 1-1-opplæring.

Da mai kom, skulle det selvsagt marsjeres. De som kan korps, vet at klarinett kan høres ut som katzenjammer hvis man ikke behersker kunsten godt nok. Jeg behersket ikke kunsten godt nok, men marsjere skulle jeg selvsagt få lov til.

Jeg kunne et par marsjer sånn noenlunde, men uniform var det verre med. Jeg husker at jeg i hvert fall startet med riktig jakke, og etter hvert som toget beveget seg fremover, ble jeg bokstavelig talt kledd opp med både lue og slips. Det er lenge siden nå, men et kjært minne.

Det er ikke mye som bidrar så mye til godfølelsen i disse dager som korpsmusikk. Alle liker korps i mai, men korps er så mye mer enn nasjonaldagen. For det første ville vel ikke 17. mai-toget vært det samme bak en kassettspiller, men samspill, samvær og tilhørighet er like viktig resten av året. Støtt opp om korpsene, dere. Kjøp kakelodd, ta en basarvakt, kjøp barnebarna til konsert. Korps er viktig i lokalsamfunnet. Ha noen flotte maidager, alle sammen!

Rino Rådahl, REDAKSJONSSJEF

rino.radahl@egmont.com


«Alle liker korps i mai, men korps er så mye mer enn nasjonaldagen.»



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



Bruk mobilen og
 skann QR-koden

VELG MELLOM LÅN/LEASING MED 0,- I FORSKUDD

LEASING

3.990,-

FRA
PR. MND.
inkl. vinterhjul,
metallic-lakk og matter

LÅN

2.990,-

FRA
PR. MND.



NORDIC EDITION UTSTYRSPAKKE

Verdi kr. 36.000,- Betal kr. 0,-

Rabatt på bil kr. 75.000,- Totalt spar kr. 111.000,-

Nordic Edition inkluderer: 360-graders kamera, Ryggesensor, LED kjøre/hovedlys, Panorama soltak, Oppvarmede forseter, Vegansk skinninteriør, DAB+, Apple Carplay/Android Auto, Tonede ruter fra B-pilar.

JAC e-JS4 299.900,-

Inkl. Nordic Edition utstyrspakke



433/588

KM REKKEVIDDE
(KOMBINERT/BY)

450

LITER BAGASJEROM

LENGST

REKKEVIDDE PR. KR

1.200 KG

HENGERVEKT

En høyeste familie-SUV'en JAC e-JS4 har netto batterikapasitet på hele 65,7kW og hele 450 liter bagasje. Med klasseledende WLTP rekkevidde på 433km og hele 588 km ved bykjøring ble JAC e-JS4 utfordret med en «JAC CHALLENGE»: 3 land uten å lade? Med start i Halden kjørte JAC langs hele den svenske vestkysten forbi Göteborg og Malmö inn i Danmark uten å lade. Totalt 50 mil på motorvei! JAC Motors er en av Kinas største bilprodusenter med Volkswagen og Nio som samarbeidspartnere. Les mer på jacmotors.no

JAC
jacmotors.no

*LÅN: Må. beløp periode 1 i 3 år kr 2.000,-, Må. beløp periode 2 i 7 år kr 2.413,-, Bilpris kr 205.700,-, Egenkapital kr 0,-, Etab./tinglysingsgebyr kr 5.235,-, Må. tommegebyr kr 05 kr, Lånebeløp inkl etab./tinglysingsgebyr kr 300.025,-, o/10 år, Flytende nom. komponentrente i 3 år f.t.c. 2,00 %, deretter flytende nom. produksjonsrente i 7 år f.t.c. 5,99 %, Eff. rente f.t.c. 5,92 %, Kostnad kr 99.929,-, Totell. kr 394.929,-, Både kampanje- og produksjonsrente er flytende og følger normal renteutvikling i hele lønneperioden, og vil aldri bli lavere enn 0,05 %, Renten kan endres ved utbet. tidsp., hvis det har vært rentesvingninger mellom saksnedslapp og utbet. tidsp. Lån fra bank som tar pens i bilen som sikkerhet. Forbehold om endelig kredittgodkjenning og eventuelle feil i annonse.

*LEASING: Månedspens kr 3.990 eks. mva. 36 mnd./10.000 km. pr. år Forskuddsbetalt kr 0, Etablering 4.995,-, Basert på først. rente. Kunde-kostnad inkl. etablering kr 148.835 Lokal frakt og klossjering tilkommer.



*«Vårt hjerte vet, vårt øye ser, hvor
godt og vakkert Norge er.»*

Henrik Wergeland (1808 - 1845)

NÅR HAVET SPEILER

HIMMELEN: Eller er det
omvendt? Uansett virkelig
vakkert på Østerøya i
Sandefjord ved solnedgang.





DEN FØRSTE FORELSKELSEN:

Signy og Thorbjørn fra den første forelskelse deres. Etter 34 år med levd liv på hver sin kant, fant de sammen igjen.

GIFT: De var hverandres første store kjærlighet på 80-tallet. Etter 34 år fra hverandre giftet de seg i februar i fjor.



DEN FØRSTE KJÆRLIGHETEN BLIR ALDRI GLEMT:

Kjæresten igjen etter 34 år

Ungdomskjærestene Signy og Thorbjørn slo opp på 80-tallet. 34 år senere fikk han kreft. Først da forsto de at det måtte være de to.

TEKST: Laila Solbak Vonheim FOTO: Stefan Sørle

Signy Svendsen (60) og Thorbjørn Hamre (63) møttes første gang i et ridemiljø hjemme i Kristiansand i 1977. Signy var 13 år og hestepasser, Thorbjørn var tre år eldre og jobbet som stallgutt. Det tok ikke lang tid før de to begynte å legge merke til hverandre.

– Det var ikke så mange gutter i ridemiljøet, og de fleste jentene hadde et godt øye til Thorbjørn. Det var veldig stas med ham, først kom han med mopeden og så med bil. Alle jentene ville ut og kjøre bil, minnes Signy med et smil.

Interessen var fullt ut gjensidig.

– Jeg husker at jeg likte henne veldig godt, sier Thorbjørn.

Sommeren da Signy var 15 år og Thorbjørn var 18 ble de kjæresten. Den sommeren husker de godt.

– Vi var en gjeng som holdt sammen, men i den alderen er jo tre år mye. Når de andre begynte å feste litt, måtte jeg dra hjem. Det fikk ikke jeg lov til å være med på, sier Signy og ler.

SA HVA HUN MENTE

Det var ikke noe hinder for at de følte at de passet godt sammen. Allerede den gangen var begge politiske bevisste, og de delte den sammen politiske oppfatningen.

– Det var interessant å prate med Thorbjørn og gøy å diskutere med ham. Jeg husker blant annet at jeg gikk med et merke hvor det sto «nei til IEA», men ingen på rideskolen hadde noen anelse om hva det betydde, utenom Thorbjørn, forteller Signy.

– Hun var en veldig tøff jente som turte å si hva hun mente. Det likte jeg godt, og det var nok med på at jeg falt for henne, sier Thorbjørn.

HVER SINE LIV

De var sammen i fire år, men da Signy flyttet til Oslo for å begynne på lærerhøgskolen, tok forholdet slutt.

– Det var en naturlig utvikling. I den perioden var det nok mye fornuften som drev meg, og jeg følte at jeg måtte vekk fra Kristiansand for å stå på egne ben. Dessuten bodde begge søstrene mine i Oslo, sier Signy.

Etter lærerhøgskolen studerte hun informasjonsledelse ved BI og jobbet i mange år som rådgiver og leder i flere PR-byråer. Hun har også vært informasjonsmedarbeider i Sosialistisk Venstreparti. Hun har sittet i Oslo bystyre og i Vestby kommunestyre for SV.

Årene gikk, og begge ble gift og fikk barn på hver sin kant. Thorbjørn fikk to barn, og Signy fikk et barn og to bonusbarn. Etter mange år i Oslo flyttet Signy til Son, hvor hun bod-

de i åtte år. Thorbjørn ble værende i hjembyen. Han gikk yrkesskolen og har jobbet som tekniker ved Christi-anssands Bryggeri mesteparten av sitt yrkesaktive liv.

KREFTEN BLE EN VEKKER

I alle år fra hverandre beholdt ungdomskjærestene vennskapet og kontakten.

– Det var sporadiske meldinger, og iblant snakket vi sammen på telefon. Min far bodde i Kristiansand, og da jeg var hjemme og besøkte ham, hendte det en sjelden gang at jeg traff på Thorbjørn. Vi tenkte aldri på det som noe annet enn vennskap, forteller hun.

Thorbjørn ble enkemann i 1997. Noen år senere ble han samboer. I 2015 fikk han tykktarmskreft, og rett før diagnosen tok samboerskapet slutt. Da Signy fikk vite om kreftdiagnosen, ønsket hun å stille opp som en venn og spurte om han orket besøk neste gang hun skulle til Kristiansand. Hun fikk vite at Thorbjørn var blitt alene, og det ble naturlig å stikke innom når hun skulle besøke familie og venner i Kristiansand. Kontakten ble gradvis bedre, og de forsto at de fortsatt hadde varme følelser for hverandre.

– Thorbjørns kreftdiagnose ble en slags oppvåkning og bevisstgjøring på at man ikke lever evig. Man går og tror

HARMONI: Thorbjørn og Signy nyter livet som mann og kone hjemme på Andøya utenfor Kristiansand.



at man har familie og venner rundt seg hele tiden, men plutselig går det opp for en at livet er skjørt. Det var nok da jeg begynte å kjenne på hva Thorbjørn egentlig betydde for meg, sier Signy.

Følelsene kom snikende og tok mer og mer plass.

– Vi har alltid hatt et spesielt bånd, men at han betydde så mye for meg var nok en erkjennelse som kom ut av kreftdiagnosen. Plutselig måtte jeg være ærlig mot seg selv, sier hun.

Følelsene var gjensidige.

LANG PROSESS

– Jeg har alltid vært veldig glad i Signy, men jeg trodde aldri at vi skulle bli sammen igjen. Jeg visste at hun var gift og etablert på Østlandet – og så ikke for meg at det skulle bli oss to igjen. Da det gikk opp for meg at det kunne skje, så var det mange tanker, og vi

«At han betydde så mye for meg, var nok en erkjennelse som kom av kreftdiagnosen.»

Signy

brukte lang tid på å la det synke inn, forteller Thorbjørn.

Han ble helt frisk av kreften etter å ha blitt operert og fått cellegift i et halvt år. Det ble etter hvert klart at Signys ekteskap ble oppløst, men det tok et helt år før de ble sammen.

– Det var en lang prosess, og det første året etter at jeg ble skilt så vi hverandre sjelden. Jeg hadde mitt liv i Son og jobbet i Oslo, og min daværende fosterdatter bodde fremdeles hjemme, sier Signy.

Det var lenge et avstandsforhold med Signy i Son og Thorbjørn i Kristiansand. Etter hvert som det passet å

flytte sammen, var det naturlig at Signy flyttet til Kristiansand.

GIFT 40 ÅR ETTER BRUDET

Signy møter Norsk Ukeblad i døra med et smil og ønsker velkommen inn i den hyggelige boligen deres på Andøya, like utenfor Kristiansand sentrum. Her har hun og Thorbjørn bodd siden april 2019. Omtrent like lenge har hun jobbet som kommunikasjonsdirektør på Sørlandet sykehus.

– Jeg synes hverdagslivet kom veldig fort etter at vi flyttet sammen, men vi har blitt flinkere til å planlegge kvalitetstid sammen, som for eksempel å gå



SØTE: Paret har mange hyggelige fotominner fra de fire årene som ungdomskjærester. De tenker begge at det kanskje ikke hadde vært dem i dag dersom de hadde giftet seg og fått barn den gangen.

MINNER: Signy og Thorbjørn har flere album fra 80-tallet med gode minner om den første kjærligheten. Nå går de for å bli hverandres siste.



tur i skog og mark på ettermiddagene. Det er vi glade i begge to, sier hun med et smil.

– Ja, vi ble veldig raskt nesten litt som et gammelt ektepar, sier Thorbjørn og ler.

Selv om hverdagslivet tok dem fort etter at de flyttet sammen, er de enig om at de har det veldig bra. I februar 2024 ble de ektepar på ekte! Den første store kjærligheten i livene deres skal nå være den siste. 40 år etter at ungdomskjærestene gjorde det slutt, er de mann og kone!

– Det er veldig godt å ha hverandre, sier Signy.

– Ja, det er veldig godt, medgir Thorbjørn med et varmt blick på kona.

SAMMENVEISET FAMILIE

Innimellom får ekteparet besøk av barna, som alle er voksne. Thorbjørns sønn bor med sin kone og to barn i

Stavanger, mens datteren bor i Kristiansand. Signys datter bor i ekteparets hybel mens hun tar master i historie.

– Vi har flere ganger vært på ferier sammen på Kreta, hvor vi har hus. Det er alltid veldig hyggelig, sier Signy.

Smil og latter sitter løst, og forholdet oser av en lett og avslappet atmosfære.

– Thorbjørn er utrolig lett å være sammen med, og vi deler den sammen humoren. Vi har det samme verdigrunnlaget, og begge er samfunnsengasjerte. Han er en handyman, og for meg er han en fin blanding av det maskuline og det feminine. Vi har for eksempel merket at vi fordeler huslige gjøremål veldig greit og har samme mening om hva som er en grei standard.

Thorbjørn er enig og trekker frem spesielt at Signy er flink til å ta opp ting i stedet for å gå og gnu på det eller feie det under teppet.

– Hun lar ikke ting ligge, og etter at

vi har snakket om det, er vi ferdig med det. Det er noe jeg setter veldig stor pris på og synes er en god egenskap, sier han.

ANNERLEDES ENN I UNGDOMMEN

På spørsmål om de er mer forelsket denne gangen, svarer Thorbjørn at det er annerledes.

– Det er noe annet enn da vi var ungdommer. Med livet har man blitt tryggere på seg selv, sier han.

– Vi har fabulert litt omkring hva som kunne ha skjedd hvis vi hadde fortsatt å være sammen den gangen, men vi er relativt enig i at det sannsynligvis ikke ville ha gått. Jeg var nok litt for rastløs og ville at det skulle skje mer i livet. Sånn sett er det nok mer riktig at vi vender tilbake i stedet. Selv om det hadde vært hyggelig å ha den historien sammen, passer dette mer for det stadiet i livet vi er, sier Signy. •



NÆRT FORHOLD: Til tross for at sykdommen preget henne i stor grad, beskriver Anne-Marte mammaen som et fantastisk menneske. Her er hun rundt ti år gammel.

– Mitt eneste bursdagsønske var å få tilbake mamma slik hun var før

Når et familiemedlem er syk, påvirker det hele familien. Anne-Marte fikk sjokk da hun også arvet mores sykdom.

TEKST: Magnhild Freuchen **FOTO:** Ine Jeanette Bøe Iversen og private bilder

Mammaen min var verdens mest hjertegode menneske. Hos henne var det alltid plass til alle. Huset vårt var alltid åpent for andre uansett hvem det måtte være og til alle tider på døgnet. Siden hun var uføretrygdet var hun hver dag hjemme og tok imot meg da jeg kom hjem fra skolen, sier Anne-Marte Ødegård Olsen (32) med varme i stemmen.

Kjærlig beskriver hun en dame som alltid hadde noen gode ord på lur, verdens snilleste smil og en klem for de som måtte trenge det. En som elsket å være sosial og omgitt av mennesker – helt frem til sykdommen multipel sklerose begynte å sette sine klare begrensninger.

– Mamma og jeg hadde et veldig åpent forhold. I perioder kanskje til og med litt for åpent. For henne var det viktig at alt skulle snakkes om. Kanskje orket hun ikke alltid å finne på så mye utenfor hjemmet, men det var alltid tid til spill eller aktiviteter, forteller Anne-Marte.

REDD FOR AT HUN SKULLE DØ

Hun var rundt seks år gammel da hun forsto at mammaen var syk. Tidligere hadde Anne-Marte mistet to besteforeldre som hadde dødd på sykehuset. Da hennes egen mamma ble lagt inn for å få nødvendige medisiner, var hun sikker på at legene skulle fortelle henne at den hun elsket høyest av alle nå skulle dø.

– Heldigvis var mamma flink til å forklare meg hva som skjedde, og hun beroliget meg med at hun ville komme hjem igjen etter å ha fått litt hjelp.

Åpenhertig beskriver 32-åringen barne- og ungdomsårene preget av mye usikkerhet. Mammaen var mye dårlig, og i perioder var hun preget av store smerter. Ofte måtte hun ta mye smertestillende for å kunne komme seg gjennom dagen på en grei måte. Det preget hverdagen mye både for henne og den unge datteren. For Anne-Marte var det tøft å være vitne til.

– Hun hadde flere heftige runder hvor vi var sikre på å miste henne. Å sitte der som barn og ungdom og ha som eneste bursdagsønske å få tilbake mammaen din slik hun var før, gjør noe med et ungt sinn. Jeg har sett og opplevd mye.

ET ENORMT SAVN

Da mammaen døde for elleve år siden, kom det likevel brått på. Anne-Marte var på jobb da hun fikk telefonen, og hun beskriver det som om verden i



TAKKNEMLIG: Det er dager hvor Anne-Marte har nok med å skulle fungere. Likevel er hun opptatt av å kjenne på takknemlighet og finne gleder i hverdagen.

SAMMENSVEISET GJENG: Samboeren Andreas, datteren Tuva og bonussønnen Mathias betyr alt for Anne-Marte.



«Det aller beste jeg kan gjøre er å være tilstedeværende for de som betyr mest for meg i livet.»

det øyeblikket stoppet opp og raste fullstendig sammen.

– Jeg var i sjokk. Det var fryktelig vanskelig å skulle leve livet uten mamma. Heldigvis har jeg hatt nær familie og svært gode venner rundt meg når det har stormet som verst, og de sto ved min side også nå. Det er jeg uendelig takknemlig for.

I alle år har Anne-Marte holdt på med hest. I stallen har hun hatt mulighet til å bare være seg selv og glemme det vanskelige for et øyeblikk. Blant dyrene har hun funnet en egen trygghet og ro. Mer enn en gang har det blitt redningen.

Da mammaen døde, svirret så mange spørsmål rundt i hodet hennes: Hvem var hun viktig for nå som mammaen ikke lenger var der? Hva var hennes rolle videre nå, og hvem skulle hun ta vare på? Hvem skulle være der og

hjelpet henne på samme kjærlige måte som mamma hadde gjort?

– Tankene var så mange, og jeg gikk i noen år til behandling for å få hjelp til å sortere dem. Midt oppi alt det vanskelige gjorde ansvaret for hestene at jeg måtte komme meg ut. De trengte meg.

Fremdeles kjenner hun på et enormt savn. Hun skulle så gjerne ha fått muligheten til å vise mammaen sin at alt ordnet seg til slutt. I alt henne møte samboeren Andreas, datteren Tuva (6) og bonussønnen Mathias (15).

– Selv om mamma på grunn av sykdommen ikke ville kunne ha vært den mormoren hun så inderlig hadde ønsket, så skulle jeg så gjerne hatt en mamma her, sier Anne-Marte stille.

DEN UTENKELIGE BESKJEDEN

Det startet med at hun en junidag

«Jeg har funnet en trøst i at jeg som voksen vet det er mennesker som lever gode liv med sykdommen. Ikke alle historier er lik min mammas.»



STERKT BÅND: Hesten er født på gården og har vært med Anne-Marte i tykt og tynt.

for tre år siden våknet med nedsatt syn og store smerter på venstre øye. Anne-Marte så bare konturer av det som var rundt og beskriver det som om hun hadde en film på øyet. Siden det ikke var noen synlige tegn på at det var noe som skulle irritere øyet, gikk turen først til optiker. Derfra ble hun raskt sendt videre til nevrologisk avdeling ved sykehuset.

– På grunn av mammas sykdomshistorie ble det umiddelbart satt i gang full utredning. Jeg var veldig engstelig. De tre månedene jeg måtte vente på prøvesvarene føltes som en hel evighet, sier Anne-Marte ærlig.

I september samme året fikk hun den vonde beskjedningen om at hun selv var rammet av multipel sklerose. Først ble hun slått av enorm redsel: Skulle hun nå måtte utsette sin egen datter for de samme opplevelsene hun som barn hadde med en alvorlig syk mamma?

– Som barn trodde jeg at jeg var den eneste som hadde en mamma med MS, helt frem til jeg på ungdomsskolen traff en som var i samme situasjon som meg selv. Nå vet jeg jo at det i dag finnes et mye større nettverk når det kommer til barn som pårørende av syke foreldre. Det har jeg selv engasjert meg i og bidratt til å skape, forteller Anne-Marte.

Tiden etter diagnosen var preget av

mye frykt, redsel og frustrasjon. Diagnosen MS var et kapittel hun hadde lagt bak seg for mange år siden, og som hun egentlig ikke ønsket noe mer kontakt med. Vissheten om at det ikke skulle bli slik var tøff å måtte forholde seg til.

– Likevel har jeg funnet en trøst i at jeg som voksen vet det er mennesker som lever gode liv med sykdommen. Ikke alle historier er lik min mammas. Det har for meg vært en trygghet å tenke på.

FOKUS PÅ DET GODE

Anne-Marte beskriver en hverdag som består av en betydelig del med hvile og avslapning. Hun opplever raskt å bli utmattet og sliten. Sykdommen har gjort henne sensitiv for både lyder og inntrykk. Bare det å skulle delta noen timer i bursdager, familiesammenkomster eller andre sosiale settinger oppleves i stor grad som en utfordring.

– Da sjangler jeg, snøvler og blir helt «bønull» i hodet. Å være i den tilstanden er skremmende for både meg selv og mine nærmeste.

Drømmen om læreryrket har hun sett seg nødt til å legge fullstendig på hyllen. Slik sykdommen påvirker henne så vil det ikke være gjennomførbart. Frem til hun ble syk hadde hun studert og var i full jobb. – og i perioder flere

jobber. At hverdagen nå må planlegges i stor detalj og etter hvordan dagsformen er har vært en krevende overgang.

– Jeg vet om mange MS-syke som klarer å stå i full jobb. Det er ingen fasit på hvordan sykdommen er. Det er veldig viktig for meg å få frem at dette er min hverdag som syk, påpeker 32-åringen.

Hun legger ikke skjul på at sykdommen i stor grad påvirker psyken. Anne-Marte er mye redd, ikke minst bærer hun på en frykt for å være til bry for dem som er rundt henne. Mens hun før kunne holde det gående fra tidlig morgen til sent på kveld, er det nå dager hvor det eneste riktige er å være mamma. Alt annet må legges til side når kreftene ikke strekker til.

Det å kunne følge opp barna både når det kommer til ulike fritidsaktiviteter og skolearbeid, gir den aller største gleden i hverdagen: Å få lov



KJÆRLIGHET: For Anne-Marte har det vært veldig viktig å involvere datteren og gjøre henne trygg.



til å være til stede. Anne-Marte er full av lovord om den fantastiske og trygge samboeren som hjelper henne med å balansere hverdagen på en god måte. Nære venner og familie stiller også alltid opp i de periodene hvor det stormer som verst.

TAKKNEMLIGHET

– Fremdeles er hestene en viktig del av hverdagen min. De gjør at jeg kommer meg ut, og de er prisgitt at jeg fungerer. De får meg til å holde kroppen i gang. Når jeg kjører en tur med hesten, er det som om resten av verden står stille. Da bare *er* jeg.

Anne-Marte har tatt et valg om å kjenne på takknemlighet og glede. Å lytte til kroppen har vært viktig, fremfor å tenke på alt hun så gjerne skulle ha gjort. Hun er bevisst på at MS er en sykdom som påvirker hele familien, og at det bare er de aller

nærmeste som ser hvordan hun har det på de dårligste dagene. Dager hvor eneste fokus er på å fungere og klare å komme seg gjennom den på en best mulig måte.

FLEST GODE DAGER

Med egne erfaringer friskt i minnet er hun opptatt av at datteren skal vite. Ikke alt eller alle detaljer, men nok til å føle seg trygg. Ved siste sykehusinnleggelse fikk 6-åringen være med mens mammaen fikk medisin i armen. Hun fikk ligge i den store sykehussengen, kjøre den opp og ned og se på barne-TV.

– Selv har jeg en god del traumer fra sykehus, og det ønsker jeg ikke å videreføre til jenta mi. Derfor ønsker jeg å involvere henne mest mulig. At jeg har stort fokus på å tilrettelegge, gjør heldigvis likevel at jeg har flest av de gode dagene nå, sier

Anne-Marte.

Fremtiden velger hun å ta som den kommer og leve i nået. 32-åringen er glad for all forskning som pågår rundt diagnosen, og håpet er at det skal komme nye medisiner og gjøres nye funn som kan bidra til å bremse sykdommen. Hun vet at hun er heldig som har muligheter mammaen hennes ikke hadde.

– Ingen av oss vet hva fremtiden bringer. Heller ikke jeg. Derfor vil jeg leve livet mitt etter beste evne uten en konstant frykt og tankekjør. Det aller beste jeg kan gjøre er å være tilstedeværende for de som betyr mest for meg i livet. Og våge bare å være meg selv også, sier Anne-Marte. •

Hverdagskylling uten stress

Kylling er en sikker vinner på middagsbordet, og her får du seks oppskrifter som krever minimal innsats, men leverer maksimal smak.

TEKST: Nadia Mathiasen FOTO: Chris Tonnesen

MANGE MULIGHETER

Du kan enkelt tilpasse formen etter hva du har for hånden. Squash, fennikel, sopp og asparges vil være deilige tillegg.



Provence- kylling med oliven, tomat og sitron

Det er enkelt, lett og vane-dannende godt. Ovnstekte kyllinglår får selskap av løk, hvitløk, oliven og cherrytomater. Sitron setter en spiss.

4 porsjoner

1 løk
3 hvitløkfedd
1 sitron
2 never blandede krydderurter, f.eks. timian, persille og rosmarin
4 hele kyllinglår
olje til steking
2 laurbærblad
100 g oliven uten sten
250 g cherrytomater
olivenolje
2 ½ dl hvitvin
salt og pepper

TIL SERVERING:
400 g pasta

Kutt løk i båter og hvitløk i skiver. Del sitron i kvarte og plukk og hakk krydderurter. Sett litt til side til pynt.

Fordel kyllinglårerne i en ildfast form med løk, hvitløk, urter, sitron, laurbærblad, oliven og tomat. Drypp olivenolje over, krydre med salt og pepper og hell på tvin. Stek på 180° varmluft i cirka 40 minutter, til kyllinglårerne er gjennomstekt.

Kok pasta i lettsaltet vann til den er al dente og server ved siden av.

FLATE FILETER

Er kyllingbrystfiletene tykke, kan du banke dem lett flate med en kjøtthammer, kjevle eller lignende.

Sprø parmesankylling med tomat og ost

Parmesan-panering får selskap av smeltende mozzarella under ovns grillfunksjon. Deilig med en enkel tomatsalat ved siden av.

4 porsjoner

4 kyllingbrystfileter
1 ½ dl hvetemel
1 ½ dl malsenna
3 egg
150 g pankorasp
75 g revet parmesan
1 ts hvitløkspulver
1 ts tørket oregano
salt og pepper
olje til steking
1 dl tomatsaus (kjøpt eller hjemmelaget)
250 g fersk mozzarella

TOMATSALAT:

200 g cherrytomater
1 neve frisk basilikum
200 g semi-soltørkede tomater
1 ss olivenolje
1 ts hvit balsamicoeddik

Kylling: Del kyllingbrystfiletene i to lag. Bland hvetemel og maisenna i en skål. Pisk egg i en annen skål. I en tredje skål har du pankorasp blandet med 2/3 av parmesanen, hvitløkspulver, oregano, salt og pepper. Vend kyllingstykkene i melblandingen, deretter i egg og til sist i rasp. Stek kyllingstykkene i rikelig med olje til de er sprø og gygne. Drypp av på papir, dryss med salt og legg dem i en ildfast form. Fordel tomatsaus og mozzarella over og dryss resten av parmesanen oppå. Gratinér i ovnen under grillfunksjon til osten er smeltet.

Tomatsalat: Del tomater i to og plukk basilikum. Vend begge deler sammen med soltørket tomat, olje og eddik. Krydre med salt og pepper.

Anrett parmesankyllingen på tallerkener og server med tomatsalat.

SAMLE SAUSEN!

Hvis kokosmelken skiller seg under tilberedning, kan du samle sausen ved å tilsette litt maisenna utrørt i vann. Hell i gradvis og kok opp mens du rører.

Kylling og nudler i spicy kokossaus

Smak og farger smeller i denne deilige og enkle nudelretten.

4 porsjoner

500 g kyllingbrystfilet
olje til steking
1-2 ss rød curry paste
1 ss karripulver
1 boks kokosmelk
2 dl kyllingkraft
2 ts sukker
1 ss fiskesaus
300 g nudler, f.eks. ramen-, egg- eller hvetenudler
2 egg
1 neve koriander
2 vårløk
1 lime
100 g edamamebønner
100 g bønnespirer
2 ts sesamfrø

Skjær kylling i biter. Brun dem i olje i en gryte og ta dem ut. Stek curry paste og karri i samme gryte, tilsett kokosmelk og kyllingkraft litt etter litt, og kok opp. Tilsett kylling og la den småkoke i 5–6 minutter til den er mør. Smak til med sukker og fiskesaus.

Tilbered nudler etter anvisning på pakken. Kok egg i 7 minutter og skyll i kaldt vann. Skrell og del dem. Hakk koriander og snitt vårløk. Skjær lime i båter.

Anrett nudler, kylling, edamamebønner, koriander, vårløk og bønnespirer i skåler, hell sausen over og topp med egg og sesamfrø. Server med limebåter.

Mexi-krydret kylling i tortillawraps

Sett superrask mat på bordet med disse enkle wrapsene, som henter inspirasjon fra det meksikanske smaksuniverset.

4 porsjoner

500 g kyllingbrystfilet
olje til steking
1 ts spisskummen
1 ts tørket oregano
2 ts røkt paprika
1 ts chilipulver
1 ts hvitløkspulver
½ ts cayennepepper
salt og pepper
1 liten rødløk
½ spisskål

1 neve koriander
2 avokado
4 tortillawraps
1 dl crème fraîche

Skjær kylling i strimler og brun det i olje. Tilsett krydder og stek videre til kjøttet akkurat er gjennomstekt. Sett til side.

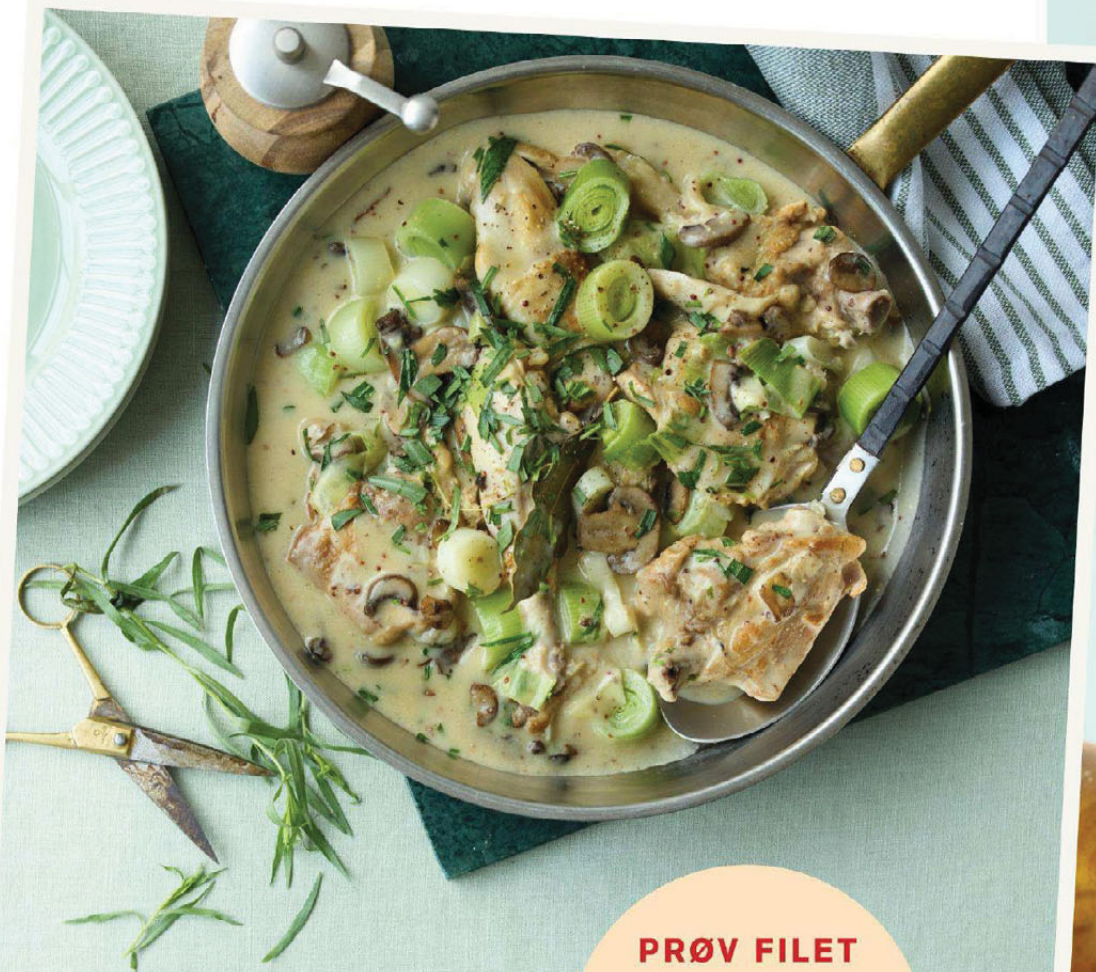
Rens og finsnitt løk og spisskål, plukk og hakk koriander. Skjær avokado i lange biter.

Varm tortillawraps og fordel kylling, grønnsaker og crème fraîche på dem. Rull sammen og server straks.

LITEN TID?

Skal det gå ekstra raskt, kan du kjøpe ferdigstekte kyllings-
trimler.





PRØV FILET

Her er det brukt kyllinglår, men skal det gå raskt, kan du velge kyllingbrystfilet. Tilpass da tilberedningstiden.

Estragonkylling med sopp og purre

Kylling, champignon og purre smaker deilig i selskap med sennep og estragon.

4 porsjoner

3 hvitløkfedd
200 g champignon
1 bunt purre
4 hele kyllinglår
olje til steking
2 dl hvitvin
2 dl hønsefond
2 laurbærblad
1 dl kremfløte
1-2 ss maisenna

1 bunt estragon
1-2 ts grov sennep
salt og pepper

Skrell og hakk hvitløk. Skjær champignon i skiver, og snitt purre. Del kyllinglårerne i overlår og underlår, brun dem i olje i en stekegryte, og sett dem til side.

Stek champignon i samme gryte til de avgir væske og får farge. Tilsett hvitløk, og stek videre i et par minutter. Legg kyllinglårerne tilbake i gryten, og hell hvitvin, hønsefond og

laurbærblad over. Kok opp, og la gryten småkoke under lokk i cirka 30 minutter. Vend inn purre, og la gryten småkoke videre i cirka 10 minutter til kyllingen er mør. Tilsett fløte, og jevn med maisenna rørt ut i vann.

Plukk og snitt estragon, og vend det inn i gryten. Smak til med sennep, salt og pepper.



Helstekt kylling med urtesmør og rotgrønnsaker

Sett ekte comfort food på menyen. Den helstekte kyllingen får masse smak fra salvie, timian, persille og rosmarin. Nyt den med ovnsstekte poteter og pastinakk.

4 porsjoner

1 neve salvie
1 neve timian
1 neve persille
4 kvister rosmarin
50 g mykt smør
salt og pepper

1 hel kylling, ca. 1,2 kg
1 sitron
500 g poteter
500 g pastinakk
2 hele hvitløk
olivenolje

Plukk og hakk halvparten av urtene og bland dem med smør, salt og pepper. Gni urtesmøret på kyllingen, inni og utenpå. Del sitron i to og legg den inni kyllingen sammen med resten av urtene.

Skrubb eller skrell poteter og

del dem, avhengig av størrelsen. Skrell pastinakk og skjær i grove stykker. Del hel hvitløk i to på tvers. Vend alt med olivenolje, salt og pepper, og fordel i en ildfast form. Legg kyllingen oppå med brystet ned og stek på 180° varmluft i 20 minutter. Snu kyllingen og stek videre i cirka 30–40 minutter til den er gjennomstekt.

Server eventuelt med en god, grønn salat.

STEKETIPS

Steketiden kan variere, avhengig av størrelsen på kyllingen og den enkelte ovnen. Du kan se at den er gjennomstekt når kjøtsaften er klar. Hvis du bruker steketermometer, skal det vise 75°.



Lag på forhånd

Med ferdig marengsbunn i boksen, pynter du pavlovaen mens kaffen koker.



17.mai i siste liten

Krem og friske bær over knasende sprø bunn er en sikker vinner.

Pavlova 22–23 cm

6 eggehviter
3 dl sukker
2 ts hvitvinseddik
1 ts maisenna

KREM:

3 dl kremfløte
1 dl vaniljekrem
1 ts vaniljeekstrakt
1 ss finrevet sitronskall
1 ss sitronsaff

PYNT:

mynteblader, bringebær, blåbær og rips

Forvarm stekeovnen til 160°. Skill eggene og pisk hvitene til de skummer godt og hell i sukker sakte. Bruk gjerne et par minutter på hellingen. Tilsett eddik og maisenna og pisk noen ekstra sekunder. Marengsen skal være seig, blank og danne fine topper som står av seg selv. Tegn opp en sirkel på et bakepapir på et stekebrett, ca. 22–23 cm og fordel marengsen utover. Skru ned varmen til 110° og stek

marengsen i 1½ time, skru av ovnen og sett opp ovnsdøren på gløtt. La den avkjøles helt. Før servering; pisk kremfløte, vaniljekrem, vaniljeekstrakt, revet sitronskall- og saft til krem. Fordel over marengsen og pynt med friske bær og mynteblader.



Mør Hubros tips!

Marengs er lett å lykkes med hvis du følger noen enkle råd: Alt utstyr må være helt rent, fettfritt og tørt. Tørk med kjøkkenpapir dyppet i eddik for sikkerhets skyld. Vær nøye når du skiller eggene. Bare bitte litt plomme i hvitene kan gjøre at de ikke blir stive. Bruk tid på å piske inn sukkeret gradvis. La kakene avkjøles i ovnen med døren på gløtt. De kan falle sammen ved brått temperaturfall.

Tomatsuppe til middag?



**Kjempegodt
nok!**

EN NY TILVÆRELSE: Etter operasjonen har Lotte fått svært mye bedre livskvalitet. Stomien på magen bærer hun som den naturligste ting, og hun har gitt den navnet Billy Bob.

FOREKOMST

- Man regner med at ca. 15 000 nordmenn lider av ulcerøs kolitt.
- Sykdommen starter gjerne hos yngre voksne, oftest når man er mellom 15 og 40 år.
- Nesten alle som har ulcerøs kolitt, får betennelse i endetarmen og deler av tykktarmen.

Kilde: Apotek 1

NÅ LEVER LOTTE SOM ALLE ANDRE

HAR ET GODT LIV med pose på magen

Da Lotte Anfinssen Haaland (33) fra Haugesund opplevde å få blod i avføringen og helt utholdelige smerter, skulle det likevel gå flere år før hun fikk diagnosen ulcerøs kolitt. Med stomi på magen har hun fått en helt annen livskvalitet og en ny tilværelse.

TEKST: Magnhild Freuchen FOTO: Privat

Før jeg ble syk arbeidet jeg både som personlig trener, gruppeinstruktør, som servitør og i Nordsjøen. Jeg hadde flere jobber på en gang, var alltid sulten på noe nytt og stadig på farten, forteller Lotte.

13 år gammel hadde hun sin første gruppetime på treningsstudioet som foreldrene startet da hun ble født.

– Mye av det sosiale nettverket mitt både var og er fremdeles på treningsstudioet, og det er her jeg møter familien min hver dag.

BLOD I AVFØRINGEN

For syv år siden opplevde hun å få blodig avføring som varte over lengre tid. Hun tok det opp med både fastlege og legevakt, men ble beroliget med at så lenge det var ferskt blod, så var det nok bare hemoroider eller en rift i endetarmen.

– Ettersom det ble mer og mer blod, og etter hvert utrolig smertefullt å gå på

toalettet, så ble jeg etter fire måneder henvist til koloskopi. Der fant de ulcerøs kolitt, og jeg fikk diagnosen allerede samme dag.

På den tiden studerte hun på fiskerihøgskolen i Tromsø, ble henvist til sykehuset der og fikk rask oppfølging.

– I og med at jeg var så plaget med hyppige toalettbesøk, utmattelse og generell sykdomsfølelse måtte jeg avslutte studiene mine og flytte tilbake til Haugesund da jeg i perioder var for syk til å klare meg selv, sier Lotte.

Hun legger ikke skjul på at det opplevdes tungt å få diagnosen, og særlig da hun fikk vite at det var en kronisk sykdom hun kom til å være plaget av resten av livet.

– På diagnosetidspunktet var betennelsen i tarmen veldig aktiv. Jeg var totalt avhengig av å ha et toalett i nærheten, lå mye inne med smerter og var konstant sliten. Det ble mindre og mindre fjellturer, det sosiale

dalte og treningen var vanskelig å gjennomføre.

Heldigvis responderte hun på medisinene hun fikk i Tromsø, og etter å ha flyttet tilbake til hjembyen fikk Lotte en periode hvor hun fungerte litt bedre. Hun kunne ta opp treningen, men var fremdeles opptatt av alltid å forsikre seg om at det fantes et toalett i umiddelbar nærhet.

– De neste fem årene gikk sykdommen litt opp og ned, men jeg var i stand til å være i jobb og sykehuset klarte å holde den i sjakk med immundependende medisiner som jeg fikk hver åttende uke. I perioder kunne jeg til og med føle meg helt frisk, beskriver Lotte.

I de dårlige periodene trakk hun seg gradvis litt og litt bort sosialt sett, og avlyste ikke sjelden avtaler i siste liten. Det var mye som kjentes umulig å delta på siden hun aldri visste når hun plutselig måtte på do eller fikk smerter.

– Jeg har ikke tall på alle de gangene jeg har kledd meg opp, sminket meg og fikset håret, men så blitt tvunget til å snu i døren fordi jeg rett og slett ikke har klart å komme meg fra A til B uten frykten for å skulle bli dårlig, sier Lotte ærlig.

20 TOALETTBESØK PÅ ÉN DAG

I 2022 kjente hun på hele kroppen at sykdommen blusset opp igjen. Nå responderte hun ikke lenger på medisinene, og ble innlagt på sykehuset etter vektnedgang, dehydrering og utrolig sterke smerter. Smertene var de samme Lotte hadde kjent på før, men denne gangen så mye kraftigere. I perioder kjentes det som om hele tarmen skulle komme ut når hun gikk på toalettet.

– På én dag kunne jeg ha over 20 toalettbesøk, og jeg satt på do til alle døgnets tider. Nye medisiner ble utprøvd, og av legene fikk jeg beskjed om å være tålmodig og la medisinene få lov til

å virke. Det ene medikamentet etter det andre ble forsøkt, men jeg ble bare verre og verre.

– Det ble flere sykehusinnleggelser, og jeg isolerte meg stadig mer og mer fra omverdenen. Jeg hadde mer enn nok med meg selv, og det å klare å komme meg gjennom den tøffe hverdagen.

Lotte beskriver at de to siste årene, og spesielt det siste året, har vært en kamp for å overleve. Hver morgen har hun startet dagen, ofte etter en hel natt i helt ubeskrivelige smerter, med å tenke: «Å, nei, her kommer en ny dag». Hun har måttet ståls sette seg og konsentrere seg om å ta en dag og en natt av gangen.

– Da jeg sto i det måtte jeg være sterk, for jeg visste at det ikke var noe annet alternativ. Det var viktig for meg å gripe den ene timen eller to i døgnet hvor jeg fikk fred til å forberede meg på nye runder på do og i smerter.

– Noen ganger brukte jeg de vinduene uten smerter til å gå på trening eller gjøre noe sosialt bare for å kunne føle litt på det å være «normal», sier Lotte.

I de verste periodene var det få som fikk se henne. Også foreldrene skånet 33-åringen så lenge hun klarte, for hun orket ikke tanken på at de skulle sitte med følelsen av ikke å kunne hjelpe henne.

– På et tidspunkt klarte jeg likevel ikke å stenge de ute lenger, og da kjempet de med nebb og klør for at jeg skulle bli sett og hørt.

Selv om de fleste ikke har sett henne på de verste dagene, har Lotte hele veien vært åpen med de rundt om sykdommen. Det var viktig å gi en forståelse for hvorfor hun plutselig kunne avlyse avtaler, hvorfor hun gikk så mye opp og ned i vekt og hvorfor hun var så mye inn og ut av sykehuset.

– Jeg har opplevd en helt enorm forståelse og kjærlighet.

ÆRLIG: Lotte legger ikke skjul på at de siste årene har vært svært tøffe, og at det til tider har føltes som en kamp for å overleve.



«Jeg har opplevd en helt enorm forståelse og kjærlighet.»

Med varme i stemmen forteller Lotte om lillesøsteren, Live, som er utdannet sykepleier og i perioder virkelig har gått inn i rollen. Men, fremfor alt vært en søster hun aldri kunne ha klart seg foruten.

– Live har vært tilgjengelig til alle døgnetstider, og mine foreldre har i perioder bare sittet hjemme hos meg og ventet på at de verste smertetoppene skulle gi seg.

Tross alle smertene klarte Lotte å holde humøret opp. Hun visste at om hun mistet humoren, så ville løpet være

kjørt. Det har blitt mye galgenhumor, snapper fra doen og dumme vitser.

– Jeg spurte en gang legen min om han kunne sette litt Botox i pannen min i samme slengen, siden han likevel skulle sette det som smertelindring i endetarmen min, ler Lotte, og legger til:

– Jeg har også sittet med dodøren åpen når jeg har hatt besøk, for jeg var livredd for å skulle gå glipp av noe.

EN SKYGGE AV SEG SELV

Tanken om stomi streift Lotte lenge før legene luftet

det som et alternativ, og hun skjønte tidlig at det var eneste mulighet for henne. Veien dit ble likevel kron-glete, og alt skulle prøves før en eventuell operasjon. Etter hvert som månedene gikk, ble hun svakere og sykere.

– Til slutt ble fastlegen min så lei av at det tok tid å få hjelp, og han sendte flere henvendelser rundt til sykehus i hele landet. Da vi omsider fikk napp, kjørte pappa meg i bobil til Bergen.

På dette tidspunktet var smertene så store at Lotte

FREMTIDSDRØM: Lotte drømmer om å skape et lunt og hyggelig hjem og håper hun med tiden vil finne en mann som ønsker å dele livet med henne og Billy Bob.



KJÆRLIGHET: Lillesøsteren Live har vært en uvurderlig støtte for Lotte hele veien.



VANLIGE SYMPTOMER

- Diaré med blod og slim
- Hyppig avføringstrang og avføring med grøtete konsistens.
- Slapphet.
- Dårlig matlyst.
- Vekttap.
- Magesmerter og feber i dårlige perioder.
- Generell sykdomsfølelse.

Kilde: Apotek 1

BEHANDLING

- Behandlingen vil avhenge av hvor alvorlig betennelsen er, og hvor mye av tarmen som er berørt. Det har vært mye diskusjon om hvordan kostholdet kan påvirke ulcerøs kolitt, men det er lite forskning på dette.
- Du kan bli anbefalt tilskudd av vitamin D og kalsium, men avtal dette med din lege.
- Du bærer unngå smertestillende som inneholder ibuprofen.
- Noen blir behandlet med 5-aminosalicylsyrer (5-ASA) i form av tabletter eller stikkpiller. Det finnes også andre legemidler.
- Noen har en så sterkt skadet tarm at de trenger å få fjerne deler av den, og noen vil da få utlagt tarm.

Kilde: Helsenorge.no

hadde problemer med å sitte på rumpa. I bobilen kunne hun ligge, og det var fri tilgang på toalett.

– Kirurgen som møtte meg i Bergen for drøye fire måneder siden reddet livet mitt. Hun så hele meg uten å kjenne meg. Da jeg fortalte at jeg ikke hadde noen livskvalitet lenger, var hun lyttende og forståelsesfull. Jeg hadde mistet treningen, og store deler av døgnet var jeg alene i et svart rom eller på do, sier Lotte.

Maten var blitt hennes verste fiende. Hun var så fullstappet i smertestillende at hun i perioder spiste tabletter som om det var cashewnøtter. Lotte, som ikke er så stor fra før, hadde gått ned 10 kilo. Mye av håret var blitt borte, huden var grå og i perioder var smertene så sterke at hun ikke klarte stå oppreist på beina.

Hun var blitt en skygge av seg selv. Utallige netter

sovnet hun på badet siden varmekablene føltes smertelindrende, men fremfor alt grunnet den korte veien til doen. Hun visste det var fare for å besvime av de uutholdelige smertene og pakket dynen og puter rundt seg for å forebygge skader ved et fall.

– Kirurgen lovet meg operasjon så snart hun fikk ledig plass. Hun holdt ord. Et par uker senere var tarmen min utlagt.

FØLGESVENNEN BILLY BOB

Leende forteller hun at stomien har fått navnet Billy Bob.

– Han har uten tvil gitt meg livet i gave!

– Alle som møter Billy digger han! Mange er nysgjerrige og interesserte, og jeg får spørsmål som jeg med glede svarer på. Det flest lurar på er om jeg tisser på do. Ja, det gjør jeg.

De første ukene etter operasjonen var utfordrende,

men mest fordi kroppen hadde fått litt juling. Det tok ikke lange tiden før hun ble vant til stomien, lærte seg å stille den selv og raskt sto på egne ben.

– Nå våkner jeg hver morgen med en varm følelse i kroppen og gleder meg til hva dagen vil bringe.

Tilværelsen i dag er akkurat det livet hun så lenge savnet så sår: Spontaniteten, god mat, reiser, mye fysisk aktivitet og samvær med familie og venner.

– Jeg bygger stein for stein, men det har gått mye raskere enn hva jeg hadde våget å se for meg. Målet er å komme tilbake til jobben min offshore. Den største fordelene er at jeg i utgangspunktet var i så god fysisk form, for ellers hadde jeg ikke taklet dette like godt.

– Ikke minst har jeg vært opptatt av å ha hodet på rett plass: Jeg skulle ikke dø, og jeg var helt sikker på at fantes en løsning på problemet, sier Lotte.

Fortsatt har hun ulcerøs kolitt og er ærlig om at det også er dager med både utmattelse og smerter. Smertene er likevel til å leve med, og målet er at betennelsen skal få fred, slik at den tørker bort og hun en dag kan legge tarmen tilbake.

– Det tenker jeg ikke så mye på nå. Den livskvaliteten stomi har gitt meg er verdt hver eneste dag med pose på magen.

Lotte og Billy Bob har blitt som et ustopkelig radarpar.

– Han er med på alt.

Hun er evig takknemlig for til slutt å ha fått hjelp og livet sitt tilbake.

– Jeg føler på mange måter at jeg ser livet med nye øyne. Bare det å kunne gå på butikken når jeg vil, eller drikke kaffe i bilen.

– Drømmen min er å ha et hjem med peis på kjøkkenet. Forhåpentligvis finner jeg en dag en mann som ønsker å dele tilværelsen med Billy Bob og meg, sier Lotte. •

NY GNIST

Mental Helse starter et nytt prosjekt for å forebygge ensomhet. Gjennom «Gnist» er målet å skape et miljø som gir avkobling i en stressende hverdag, og større tilknytning til seg selv, andre og naturen. Prosjektet skal tilby turer og aktiviteter i naturen.

Kilde: Mentalhelse.no



I JORDEN

Når du jobber i hagen, er det lurt å bruke hansker. Årsaken er at du kan bli smittet av toksoplasmose. Dette er en sykdom forårsaket av en parasitt som blant annet kan finnes i avføring fra katter. Toksoplasmose er som regel ikke farlig for friske mennesker, men for gravide, personer med ned-satt immunforsvar og små barn kan det utgjøre en risiko.

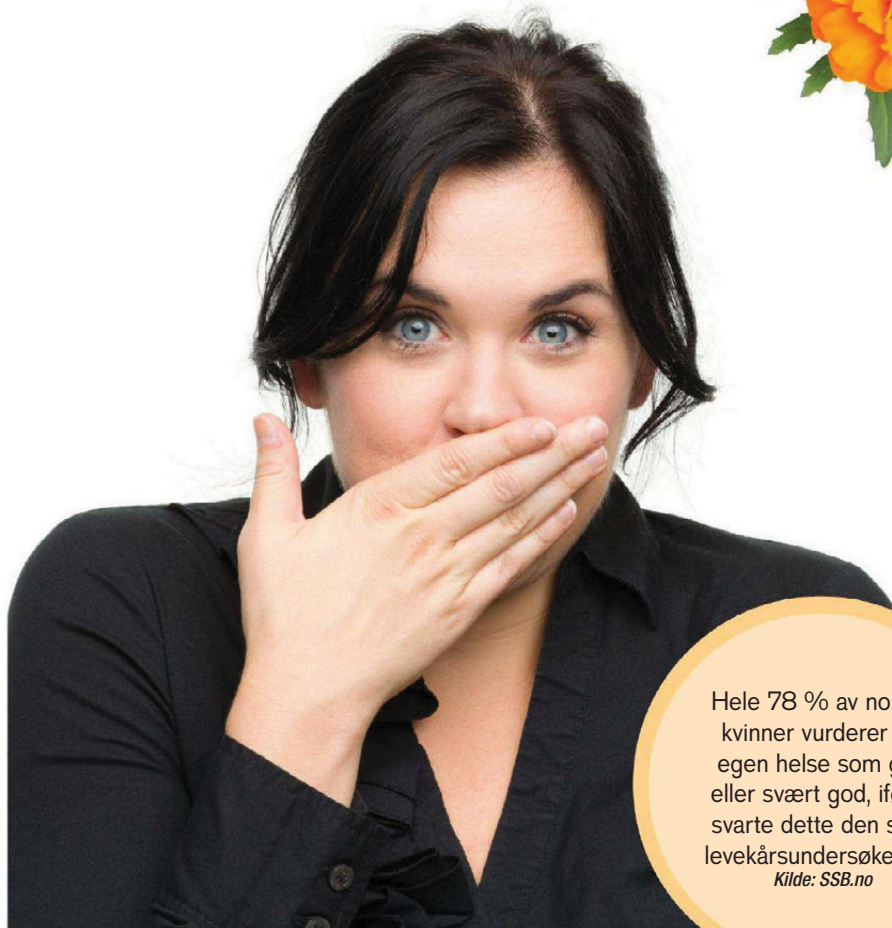
Kilde: FHI.no



IKKE FOR FORT

Vet du at vektnedgang også kan ha noen negative effekter, spesielt hvis du går ned mange kilo på kort tid? Da øker nemlig risikoen for benskjørhet fordi skjelettet vårt blir sterkere når vi har noen ekstra kilo å bære på.

Kilde: Forskning.no



Hele 78 % av norske kvinner vurderer sin egen helse som god eller svært god, ifølge svarte dette den siste levekårsundersøkelsen.

Kilde: SSB.no

Er det flaut å smile?

Slik får du bort misfarging på tennene

Det vi spiser og drikker påvirker både munn og tenner. Og er du blant dem som drikker noen kopper kaffe hver dag, og kanskje snuser i tillegg, er det ekstra høy risiko for å få misfargede tenner. Både fargestoffer og syre kan nemlig føre til misfarging. Det betyr at den hvite perleraden forvandles til noe mer gulbrunt. I tillegg er drikker tilsatt kunstig søtningsstoffer, som for eksempel energidrikker, tøffe for tennene. Årsaken er ikke de kunstige søtningsstoffene, men at disse drikkene ofte inneholder andre stoffer som kan påvirke tennene. Og jo gulere tennene blir, desto mer kniper vi igjen leppene.

Men vet du at det er flere ting du kan gjøre for å unngå farge på tennene? Vær nøye med å pusse tenner morgen og kveld. Bruk fluortannkrem og en myk tannbørste og skyll gjerne med fluorskylling. Ikke puss tennene rett etter at du har tatt deg en kopp kaffe.

Tannemaljen blir nemlig ekstra sensitiv etter at vi har drukket en kopp varm kaffe med høyt syreinnhold. For å nøytralisere syren kan du ha en skvett melk i kaffen. Tygg sukkerfri tygg-gummi. Det øker spyttproduksjonen og renser dermed tennene.

Kilde: Colosseum Tannlege



NEW

NYE TENA SILHOUETTE

Den NYE TENA Silhouette-serien gir opptil 100% beskyttelse, og ser ut som og føles som ditt vanlige undertøy.

Med en diskret, kroppsnær og komfortabel passform gir produktene den beskyttelsen du trenger, slik at du kan bruke de klærne du vil og leve livet slik du ønsker.

TENA.no





Getty Images

De jaget meg

Livet i et såkalt idyllisk bygdesamfunn tok nesten knekken på Lene. Hun måtte rømme fra «bygdedyret».

Jeg er skuffet og såret. Men først og fremst sint og forbannet.

Lene er en kvinne i slutten av 40-årene. I nesten 15 år bodde hun i en vakker bygd i Sør-Norge. For noen måneder siden flyttet hun og ektemannen til en stor by på Østlandet, hvor jeg trefte henne på en kafé en sen kveldstid.

– Jeg hadde så mange drømmer, så mange ideer. Jeg brant for så mye i denne bygda. Men så ble det bare trist og dumt. Alt ble motarbeidet av majoriteten. For sannheten er at jeg, Oslo-jenta, aldri ble godtatt på det lille stedet. De ville ikke ha meg der. Det var som om de ikke ønsket at jeg skulle lykkes med det jeg drev med.

Lene innrømmer at det var et nederlag at de måtte flytte.

– For Gunnar, mannen min, var det ekstra smertefullt. Han har bodd der hele livet. Men jeg orket ikke tanken på å bli gammel der. Jeg måtte vekk før det ble for sent.

Det var nære på at hun fant frem separasjonspapirer, og da forsto ektemannen alvoret.

– Hadde han nektet å flytte, ville vi blitt skilt. At han valgte å følge meg, tross alt, må jo bety at han elsker og respekterer meg – OG forstår meg.

BY OG LAND

Lene og Gunnar møttes på en Sydenferie i 1995.

– Vi kom i prat på bassengkanten, og fant raskt tonen, selv om vi er svært forskjellige.

Lene beskriver Gunnar som fåmælt og trygg, men med en lun og varm humor.

– Sjarmerende og kjekk også. Men selv om han var i midten av 30-årene, var dette hans første utenlandsreise.

Lene, derimot, hadde vokst opp i Oslo, var en «fri sjel» og hadde reist verden rundt. I tillegg hadde hun

studert både i Italia og USA. Mens hun var interessert i kunst og alternativ behandling, hadde Gunnar gått landbrukshøyskole og var fast ansatt i kommunen hjemme.

– Da vi skiltes på Gardermoen inviterte han meg på besøk til hjembygda. To uker senere dro jeg dit, og ble helt betatt. Fjellene, elven gjennom dalen, skogene, de idylliske innsjøene. Og ikke minst flotte Gunnar. Besøkene ble hyppigere, og sommeren etter solgte Lene leiligheten sin i Oslo og flyttet inn hos Gunnar. Høsten etter giftet de seg.

ISFRONT

Det tok ikke mange ukene før Lene merket at hun ikke var ønsket i bygda. Gunnar var en kjekk kar, og det var mange kvinner på Lenes alder som som nok følte seg «sviktet». Det viste de på mange måter.

– Jeg var bare «luft» når vi møtte jevnaldrende kvinner i handlegaten. Bedre ble det ikke av at vi ikke fikk barn. Etter mange undersøkelser

ikke begeistring blant resten av innbyggerne. Jeg fikk vite at jeg «trodde jeg var noe», og ikke måtte tro at jeg kunne svinge meg opp som forretningskvinne «sånn på én, to, tre». Stemningen ble ikke bedre ved at én av elevene, en 16 år gammel gutt, fikk holde en slags «separatutstilling».

IKKE LA DEG KNEKKE

– Han hadde et helt usedvanlig talent for å tegne og male. På åpningsdagen ga jeg ham en stor blomsterbukett, holdt en begeistret tale og ga ham en gratulasjonsklem. Jeg var rett og slett kjempestolt av ham. Nok en gang fikk Lene høre folkesladder:

– Jeg hadde begynt å flørte og legge meg etter ungguttene, sa ryktene. Først trodde jeg ikke det var mulig! Jeg kjente at jeg begynte å koke innvendig av raseri. Det fikk da være måte på smålighet og dumskap. Men det verste var at jeg ikke kunne konfrontere ryktemakerne. Gutten hørte naturligvis også ryktene, men bare

«De ønsket at jeg ikke skulle lykkes.»

ristet på hodet og sa:

«Folk kjeder seg, Lene. Det er problemet, men ikke la deg knekke. Stå på!»

Det var gode ord å få med seg, og Lene fulgte oppfordringen. Hun satte i gang både med kurs i maling og tegning, samt healing og yoga, som hun var utdannet i og hadde praktisert tidligere. Flere meldte seg på, ikke minst de yngste i bygda.

– Jeg ble et menneske man ikke kunne forholde seg likegyldig til: Enten syntes man jeg var toppen, eller man kunne ikke fordra meg og de «rare» ideene mine. Dessverre ble sistnevnte gruppe størst. Etter hvert

flyttet også mange av de unge, de som hadde vært Lenes støttespillere, fra bygda.

– Jeg drev keramikkverkstedet i nærmere syv år. Til slutt måtte jeg innse at det ikke var liv laga. Utgiftene var større enn inntektene.

Lene skryter av ektemannen, som hele veien viste omtanke for henne og oppmuntret henne.

– Han sa til og med at vi hadde råd til tape penger på verkstedet mitt i en periode. Men det kunne jeg ikke. Det var med tungt hjerte jeg stengte døren mens jeg tenkte:

«Bygdedyret fikk rett. Jeg skulle ikke tro at jeg var noe!»

RESIGNERTE

Det ble flere nederlag for Lene i tiden som fulgte. Kurs ble avlyst fordi det ikke var mange nok som meldte seg på. Følelsen av å være et fremmedelement ble bare større og større.

– Jeg kom i et fryktelig dilemma. Jeg elsket Gunnar, og jeg elsket naturen i den vakre bygda. Men jeg visste at jeg kom til å bli gal hvis jeg ble, for jeg ville aldri bli godtatt.

Lene ymtet forsiktig frem på den første tiden, men Gunnar var ikke til å rikke ved. Omsider forsto han likevel at det enten kom det til å bli et liv i bygda alene, eller et samliv med Lene et annet sted.

– Og han valgte altså meg. Men det kostet. Han gikk mange lange turer alene i skogen, både i tiden før og etter vi solgte huset.

Lene forteller at mannen ikke hadde det bra i begynnelsen.

– Han var taus og led i stillhet. Men gradvis er det blitt lettere for ham. Nå har han også fått en god stilling på et offentlig kontor, og han trives. Når sant skal sies, tror jeg Gunnar er glad for å være kvitt «bygdedyret», han også...•



«Sjokket ble stort da Helene sa at hun var klar for å fortelle meg sin hemmelighet.»

Helenes hemmelighet

Jeg var lykkelig over å ha fått min aller første bestevenninne. Helene var morsom, snill og omgjengelig. Men en dag kom hun med en betroelse som det ble vanskelig å takle.

Når noen spør hvor jeg vokste opp, er det ikke alltid så lett å svare. Familien min flyttet mye, og jeg måtte stadig bytte skole og få nye venner. Derfor var det en lettelse å flytte hjemmefra. Jeg skulle nå flytte inn i et bofellesskap og studere i Oslo.

Vi var fem stykker som delte en stor leilighet. Alle beboerne var svært hyggelige, men Helene var nok den jeg umiddelbart fikk best kontakt med. Vi fant tonen

med det samme. Hun var morsom, snill og omgjengelig.

Jeg var ikke så kjent i hovedstaden, men Helene var grei og tok meg med rundt. Som takk vartet jeg opp med all verdens godsaker fra kjøkkenet, hvor jeg kjente meg mer på hjemmebane.

Helene var virkelig en elendig kokk. Hos henne gikk det i frossenpizza og posemat. Men Helene sa at hun gjerne ville lære, og jeg var ikke vanskelig å be. Hun lærte raskt, og etter hvert laget vi middag sammen hver gang vi var hjemme samtidig.

Vi hadde mye til felles, Helene og jeg. Vi hadde for eksempel begge nylig blitt dumpet av våre respektive kjærester. Mens jeg bearbeidet det ved å snakke om min ekskjærester, ville ikke Helene snakke om sitt eget brudd i det hele tatt. Men vi var som en slags trøst for hverandre likevel.

Helene visste at hun kunne stole på meg. Kanskje ville hun snakke om det når hun hadde fått bruddet litt på avstand. Vi var begge B-mennesker og ble ofte sittende utover i de sene timer med en tekopp og skravle. Helene var en god lytter og en like god forteller. Jeg følte meg alltid så bra etter å ha lettet hjertet mitt for henne. Og jeg tror hun hadde det på samme måte. Jeg satte uendelig pris på vennskapet vårt, og jeg anså Helene som min aller første bestevenninne.

ET NÆRT FORHOLD

I kollektivet hadde vi ofte fester i helgene. Både Helene og jeg og de tre andre beboerne var studenter. Så i helgene var det fri og hæla i taket. Helene og jeg delte ofte dobbeltsengen på mitt rom etter disse festene. Vi lo av alt og ingenting, og drakk litt mer vin, og så sovnet vi stort sett alltid rett etterpå.

Ingen av oss trivdes så godt i eget selskap, og det var rett som det var at Helene banket på døren min

om kveldene fordi hun ikke fikk sove – eller omvendt. Hver gang vi skulle ut på byen, ordnet vi hverandres hår og sminke, og vi hjalp hverandre å finne klær.

Vi hadde blitt svært nære venninner, og sjokket ble stort da Helene sa at hun var klar for å fortelle meg sin hemmelighet. Det gjorde meg urolig. Hvilken hemmelighet? Jeg ville ikke at noe skulle forandres eller endres mellom oss. Jeg hadde gjort meg helt avhengig av henne, hun var umistelig for meg.

DYPT FORELSKET

Det hun hadde å fortelle, rystet meg ikke så rent lite, men jeg prøvde å gi inntrykk av at jeg tok det med fatning. Helene sa at hun var dypt forelsket i meg! Hvordan kunne jeg ha unngått å legge merke til det? Helene var lesbisk, og jeg var hundre prosent heterofil. Kunne vårt vennskap overleve noe sånt som dette?

Jeg tenkte tilbake og på alle gangene vi hadde diskutert hvilke gutter som var kjekkest. Dette hadde altså bare vært et skuespill for Helene. Jeg følte at til-liten mellom oss var brutt. Hvordan kunne jeg stole på henne?

Det var nok både sorg og skuffelse i blikket mitt da jeg svarte at jeg dessverre ikke kunne gjengjelde følelsene hennes. Det ble dessverre umulig for oss å redde vennskapet, alt ble bare rart mellom. Fra å være min beste venninne ble hun plutselig nesten som en fremmed. En fremmed jeg ikke kunne fortsette å åpne meg for, føle meg vel med og dele intime betrøelser med. Helene var forelsket i meg, og hun var jentel!

Ilåpet om å fortsette det nå anstrengte vennskapet rant snart ut, og jeg valgte, med tungt hjerte, å flytte. Likevel var jeg takknemlig for alle de fine minnene vi delte og alle de morsomme opplevelsene vi hadde hatt sammen. Hun lærte meg

mye Helene lærte meg mye om livet. Hun lærte meg at det er OK å knytte sterke bånd venner imellom, ikke bare føle på redselen for å miste dem rundt neste sving.

Siden oppveksten min hadde vært veldig uforutsigbar, fordi vi stadig var på flyttefot, hadde jeg sakte, men sikkert sluttet å knytte meg for mye til andre mennesker. Nå hadde jeg endelig greid å knytte meget sterke bånd med Helene. Likevel mistet jeg henne.

Jeg gikk inn i en dyp sorg, men jeg visste at jeg ville klare å komme meg videre etter hvert. Nå hadde jeg lært å ha tillit til andre mennesker på en ny måte. Dette hjalp meg også i kjærlighetslivet. Der jeg tidligere hadde vært usikker og redd, var jeg nå mye mer trygg og sikker på meg

selv. Jeg forsto at ved å åpne hjertet sitt opp for noen, ja, så risikerer man å bli såret, men det er ikke dødelig, selv om det gjør vondt.

SAVNER HENNE

Jeg vet via felles bekjente at Helene er lykkelig med sin kvinnelige samboer, og jeg har selv funnet roen og balansen i livet med mannen i mitt liv. Det var ikke det at Helene var lesbisk som var problemet den gangen. Det var det at hun var forelsket i meg som ble for spesielt og vanskelig. Jeg kunne jo aldri kjenne det samme for henne.

Kanskje tar jeg kontakt med Helene en dag. Selv om jeg i dag har flere nære venner, savner jeg iblant Helene og det tette vennskapet vi hadde. Hun var tross alt min aller første nære venninne. •

«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.

Minkrystallkule.no

ANNONSE

Anette Klarsynt medium. Fjernhealer i særklasse.



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

Vært med å løse spesielle saker i media. Annette kan rense hus. Prater norsk, engelsk, tysk og spansk.

829 95 008

Døgnåpent

21 05 86 08

Nora Spør henne om alt du har på hjertet!



Meget dyktig spådamme, som er klarsynt fra barnsben. Hun er populær og har mange faste kunder. Nora har mange års erfaring. Alle typer spørsmål blir besvart.

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

829 95 604

21 05 86 04

Elisabeth Daniloff Klarsynt medium Healing Tarot Meget treffsikker



829 95 270

21 05 86 70



Spør om det som tynger Født klarsynt! Una Spør om alt. Alltid ærlig! Stol på meg. Kjenner på dine energier. https://una-spadame.webnode.com

829 95 476

21 05 87 76

829 95 572

21 05 86 72

Fremtidsvisjoner Du stiller spørsmålene - Jeg gir deg svarene



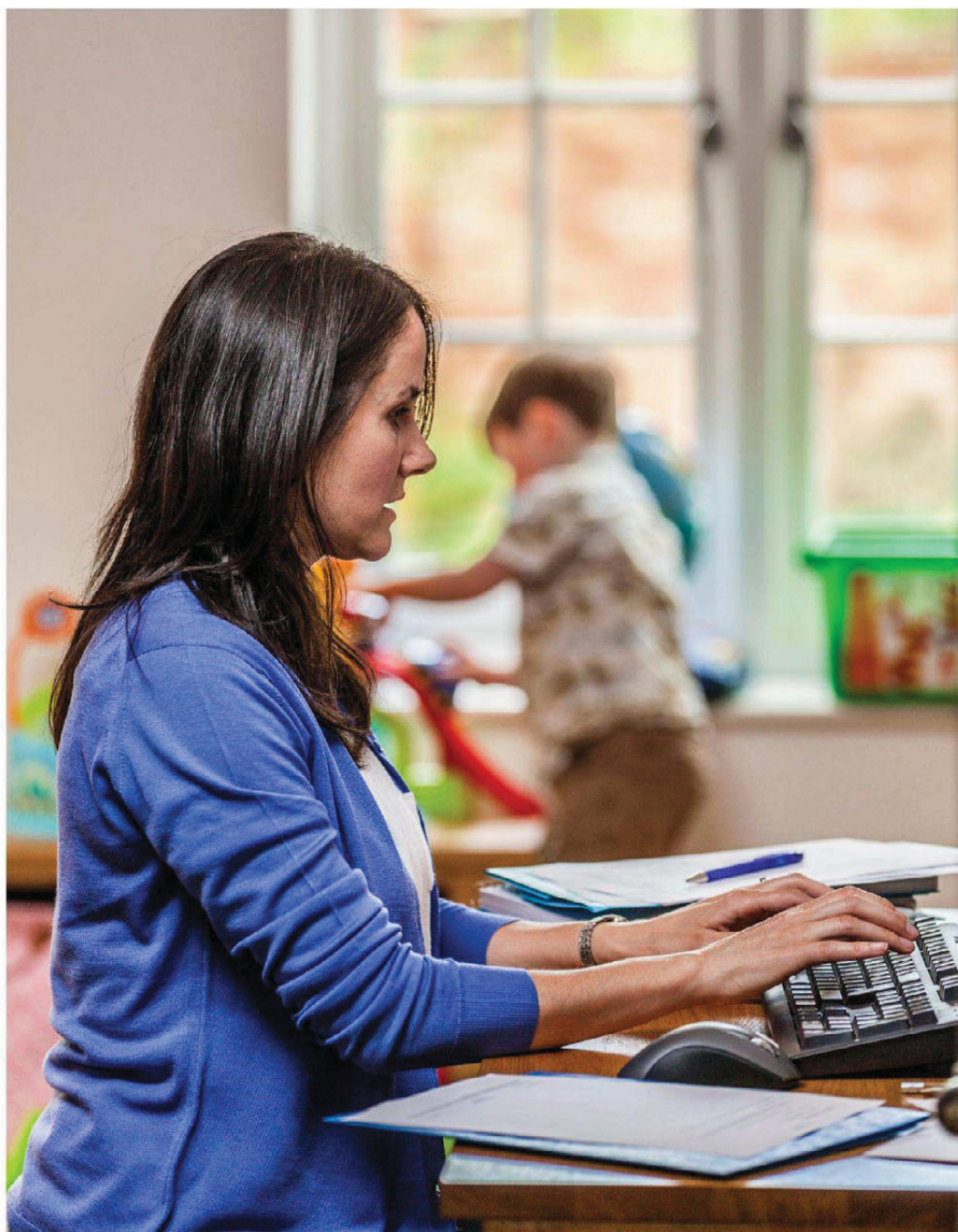
829 95 171

21 05 86 86

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

Mobbet på jobben

Etter nedbemanningen, som også innebar store omorganiseringer, var mange av mine kolleger frustrerte. Siden jeg hadde fått beholde min vanlige jobb, tok de ut sin frustrasjon på meg. Det ble uutholdelig.



Jeg er en kvinne i 50-årene som har hatt mange ulike jobber opp gjennom årene. Som helt ung hadde jeg sommerjobb som stuepike på hotell, og da jeg gikk på videregående, jobbet jeg kvelder og lørdager i min tantes frisørsalong.

Samtidig som jeg studerte til å bli regnskapsfører, jobbet jeg i en dagligvarebutikk. Da jeg etter mitt aller første jobbintervju fikk stillingen i et større regnskapsfirma, fikk jeg høre at de valgte meg fordi jeg ga inntrykk av å ha høy arbeidsmoral og virket lett å samarbeide med.

Jeg ble værende i denne jobben. Den ga meg mye, både sosialt og faglig, og den ble på en måte en del av identiteten min. Etter hvert giftet jeg meg, og vi fikk tre barn i løpet av få år. Mannen min jobbet på oljeplattform og var borte i seks uker av gangen. Disse årene var naturligvis hektiske, men jeg hadde likevel mye energi både på hjemmebane og på jobb.

Stemningen oss kolleger imellom var god. Ved kaffemaskinen om morgenen var det småprat om hva vi hadde gjort i helgen, og rundt det faste bordet i kantinen i lunsjen hadde vi gode samtaler, fylt med både latter og alvor. Jeg betraktet flere av kollegene mine som nære venner, spesielt Marit og Rune. Vi møttes ofte

utenom arbeidstid, til «lønningsspils», restaurantbesøk eller sosiale sammenkomster som julebord og sommerfest.

KOM SOM ET SJOKK

Jeg følte meg heldig som jobbet på verdens beste arbeidsplass. Lite visste jeg da om hva som skulle komme. Det hadde lenge versert rykter om at firmaet måtte kutte stillinger. Likevel kom det som et sjokk da ledelsen annonserte at vi måtte nedbemanne.

I løpet av kort tid mistet mange jobben eller ble overført til andre avdelinger, noe de tok tungt. Enkelte fikk også nye arbeidsoppgaver som de ikke trivdes med. Dette skapte stor misnøye i avdelingen. Jeg fikk beholde min vanlige jobb, sannsynligvis fordi jeg var av dem som hadde jobbet i firmaet lengst. Ikke alle tålte dette. Konsekvensen ble usikkerhet, misunnelse og behov for å trekke på noen for å hevde seg selv. Etter hvert skjønte jeg at det var jeg som hadde blitt den store syndebuggen.

DE HOLDT MEG UTENFØR

Det startet i det små. En dag var det plutselig ingen som sa hei til meg da jeg kom om morgenen, de bare snudde seg tilbake til sine samtaler og overså meg helt. Når jeg gikk til kaffemaskinen for å hente kaffe, forsvant de andre som hadde stått der.

En mandag overhørte jeg en samtale om hvor hyggelig det hadde vært på fredag. Jeg spurte hva de hadde gjort, og fikk vite at hele resten av avdelingen hadde vært ute og spist. Da jeg spurte hvorfor de ikke hadde sagt noe til meg, fikk jeg høre at alle var blitt invitert, kanskje jeg hadde oversett e-posten? Der og da skjønte jeg at de bevisst holdt meg utenfor, og slik skulle det fortsette.

Det som skuffet meg mest, var at Marit og Rune, som jeg anså som gode venner, også unngikk meg. Jeg kunne komme bort til Marits kontor plass og spørre om noen papirer, men få til

«Etter hvert skjønte jeg at det var jeg som hadde blitt den store syndebuggen.»

svar at det hadde hun ikke tid til å hjelpe meg med, for hun hadde altfor mye å gjøre nå etter omorganiseringen.

Rune kunne svare på mine spørsmål med et overbærende smil og kommentarer som:

«Men det må vel du vite, du som har jobbet her en mannsalder?»

I kantinen fikk jeg beskjed om at plassen ved vinduet som jeg alltid hadde sittet på, var opptatt. Nå var det plutselig Anne, en av de yngre ansatte, som skulle sitte der.

Jeg begynte å sette meg ved et annet bord, for jeg orket rett og slett ikke prøve å komme inn i samtaler som de ikke ønsket å ha meg med i. Jeg bet tennene sammen og prøvde å fortsette som før, for jobben min var jo så viktig for meg. Men det var tungt, og jeg satt ofte ved kontorpulten min og grublet på hva jeg hadde gjort galt.

SOV IKKE OM NETTENE

Hjemme hadde jeg ansvar for tre barn i skolealder, med alt det innebar av oppfølging. Før hadde det gått på skinner, også de ukene mannen min var borte, men nå kom jeg hjem fra jobb fullstendig tom for energi. Jeg gikk ned i vekt og sov dårlig om nettene. Etter mye motstand fra min side, greide mannen min å overbevise meg om at jeg måtte ta opp den vanskelige situasjonen med lederen min. Dette var regelrett mobbing, sa han. Jeg la frem problemet for lederen min, men reaksjonen var ikke som forventet.

– Jeg vil ikke akkurat kalle dette mobbing. Med så mange endringer i staben, er det bare naturlig at mange blir frustrert, og tilfeldigvis er det deg de tar det ut på. Det går nok over når alt har roet seg.

Jeg ble helt satt ut. Skjønte han virkelig ikke hvor alvorlig dette var? Syntes han det var greit at en av hans ansatte grudde seg til å gå på jobb hver dag, gjemte seg unna sosiale situasjoner og hadde sluttet helt å snakke med andre? Nå i ettertid ser jeg at jeg burde ha stilt krav til ham, men der og da hadde jeg et ørlite håp om at han hadde rett, at det ville gå over og at alt ville bli som før.

JEG KNAKK SAMMEN

I tiden etter samtalen med sjefen, ble det bare verre. Jeg hadde vondt i magen hver dag når jeg kjørte til jobb. En morgen sto jeg på badet og sminket meg da den yngste datteren min dukket opp i døren.

– Mamma, hvorfor er du så lei deg hele tiden? sa hun.

Da knakk jeg helt sammen. Jeg gråt og gråt og prøvde å forklare at jeg hadde det litt vanskelig akkurat nå, for det var noen på jobben som ikke var snille med meg. Hun så bekymret på meg og ga meg en klem. Og så spurte hun:

– Men hvorfor drar du dit, da?

Da skjønte jeg at dette ikke kunne fortsette lenger. Jobben skulle ikke få knekke meg, det var mye viktigere å ta vare på familien min og meg selv. Slik det var nå, hadde jeg sjelden overskudd til barna mine, utover det å få hverdagen til å gå rundt.

Jeg ba om en ny samtale med sjefen, og denne gangen skjønte han at jeg mente alvor. Han innkalte fem av kollegene mine til et møte sammen med meg, de som hadde plaget meg mest, men jeg kunne se allerede da de kom og satte seg ved bordet, at vi ikke ville komme noen vei. De så helt uberørt ut, som om vi skulle snakke

om en fremdriftsplan eller diskutere statistikk.

Sjefen vår forsøkte etter beste evne å beskrive situasjonen fra mitt ståsted. Jeg kjente blikkene deres på meg, helt uttrykksløse, som om dette ikke angikk dem. Ingen ville innrømme at jeg ble dårlig behandlet.

– Selvfølgelig vil vi ikke holde deg utenfor, sa Marit da hun ble konfrontert med at jeg ikke ble invitert til felles middager. Rune bagatelliserte at ingen snakket til meg.

– Jeg skjønner ikke hva du mener, sa han. Enkelte dager har du ikke virket særlig interessert i å være sosial, heller.

KVALM OG UVEL

Det var umulig å ta dem på noe, for de fremstilte seg selv som uskyldige, og jeg gikk fra møtet med en følelse av å ha dummet meg ut. Jeg var kvalm og uvel og sa jeg måtte dra hjem.

Neste dag sto det plutselig klart for meg hva jeg måtte gjøre. Jeg gikk inn til lederen min og leverte en skriftlig oppsigelse. Da jeg gikk ut av kontoret hans, følte jeg en enorm lettelse.

Jeg bestemte meg for ikke å bli bitter, for jeg tror ingen mennesker egentlig er ond-sinnede. Det var gruppen som helhet som ble destruktiv. Når man handler i flokk, blir ansvarsfølelsen svakere.

Da jeg startet i en ny jobb, forandret alt seg. Jeg ble tatt imot med åpne armer av varme og hyggelige kolleger. Min erfaring ble satt pris på, og igjen følte jeg meg betydningsfull. Endelig kunne jeg glede meg til å gå på jobb igjen. Endelig hadde jeg overskudd til å være til stede for familien og til å være sosial på fritiden, noe jeg ikke hadde vært på mange år.

Jeg visste at jeg hadde gjort riktig i å si opp, for å beskytte meg fra alt det negative som gradvis brøt meg ned. Jeg har lært at man må ta ansvar for seg selv og sin egen helse. Nå har jeg det bedre enn på lenge. •

Hele nabolaget stilte opp for meg

Da jeg ble enke, hadde jeg lyst til å flytte nærmere døtrene mine.
Men hvordan skulle jeg selge et hus som var fullt av
Kåres uferdige prosjekter?

I dag ble huset mitt endelig solgt, og jeg kjenner en enorm lettelse. Dette salget gir meg muligheten til å snu meg om i en annen retning og starte et nytt liv, i nærheten av døtrene mine og deres familier.

Det er to år siden mannen min Kåre døde brått av hjerteinfarkt, og jeg ble enke. Vi hadde vært gift siden vi var helt unge, og for åtte år siden kjøpte vi et oppussingsobjekt som Kåre ønsket å pusle med på fritiden.

Å miste den mannen jeg elsket og som alltid hadde stått meg så nær, var tøft. Én ting var å forsone seg med at Kåre var borte, den sorgen måtte jeg forholde meg til uansett. En annen ting var huset vårt, som var fylt med utallige halvferdige prosjekter både ute og inne. Ikke visste jeg helt hva Kåres planer var med alt heller, for dem endret han gjerne underveis.

GRÅT MYE

Kåre var en mann som elsket å holde på med praktiske gjøremål. Han likte å utfordre seg selv og finne ut av forskjellige problemstillinger. Han startet alltid med friskt mot og trodde at han mestret det meste. Underveis møtte han som regel på noen problemer som fikk ham til å stoppe opp og gå i tenke-

boksen. Mens han tenkte på ulike løsninger på problemet sitt, begynte han like gjerne med et nytt prosjekt.

Å gjøre noe ferdig har aldri vært så lett for Kåre, selv om han ofte sa at det selvsagt var målet. Jeg vokste meg dermed inn i et hus som sto halvferdig, og hvor det var rot i stort sett alle rom. Jeg har vært tålmodig, og jeg har nok også blitt «husblind» etter hvert, og er blitt vant til Kåres rot overalt.

Etter at jeg hadde brukt noen måneder på å summe meg etter Kåres bortgang, kjente jeg behov for å flytte. Jeg ville bo nærmere barn og barnebarn. En forandring og en slags ny start sto for meg som den beste veien videre. Men rundt meg sto hindringene i kø. Jeg kunne ikke selge et hus hvor vegger var revet ned og rom fortsatt sto uferdige, hvor terrassen var

meg som kunne overta Kåres prosjekter. Ikke hadde jeg penger til å leie inn folk heller, det var altfor mye å ta fatt i.

Det jeg selv gjorde, var å stå gråtende over malingsspannet og male de veggene jeg anså som ferdige, for å skape et bedre inntrykk. Men det holdt ikke hvor mye jeg enn malte. Jeg kunne ikke dekke over alt som var halvferdig, og jeg hadde ikke kunnskap nok til å ferdigstille noe som helst. I det store og hele følte jeg meg fanget i mitt eget hjem. Jeg trodde aldri jeg ville komme meg der ifra.

JEG KLAGET MIN NØD

Det hadde gått noen måneder hvor jeg gikk rundt og bekymret meg. Jeg følte meg deprimert, men tenkte at det var naturlig, ettersom jeg stadig kjente på sorgen

gråte. Og før jeg visste ordet av det hadde jeg satt ord på alle mine bekymringer og fortalt dem hvor fortvilet jeg var.

– Det er helt uoverkommelig, så jeg klarer ikke å se lyset i tunnelen, sa jeg og tørket tårene, før jeg la til at jeg sikkert ville finne ut av det en eller annen gang.

Det var aldri ment som en oppfordring til å få hjelp. Jeg hadde bare helt spontant satt ord på følelsene mine og sagt det som det var. Så derfor ble jeg overrasket da hele nabolaget var samlet utenfor huset mitt en ettermiddag jeg kom sent hjem fra jobb. Det var flere menn som sto og diskuterte noe foran huset, der Kåre hadde begynt å bygge terrasse. Et par andre sto og så på vinduene på soverommene. Jeg ble helt forundret. Hva var det som skjedde?

Min første tanke var at det kanskje hadde vært innbrudd hos meg, så jeg gikk ut av bilen med hjertet i halsen. Jeg kunne ikke bli mer forbauset enn jeg ble da naboparet jeg hadde snakket med tidligere, fortalte at de hadde samlet hele nabolaget for å hjelpe meg å sette i stand huset. Jeg gråt og gråt, av ren lykke.

UENDELIG TAKKNEMLIG

I det siste året har hele nabolaget stått på og hjulpet meg med stort og smått. Jeg har

*«Den ettermiddagen føltes
det som om jeg hadde vunnet
førstepremien i Lotto.»*

påbegynt og det meste hang på halv tolv.

Jeg husker at jeg gråt mye på den tiden. Alt føltes så uoverkommelig. Mine to døtre bodde et stykke unna, så jeg hadde ingen rundt

og savnet etter Kåre. Da jeg en ettermiddag holdt på ute i hagen, kom et nabopar gående, og vi ble stående og praterte sammen. De spurte hvordan det gikk med meg, og jeg begynte umiddelbart å

laget middager, bakt kaker og stekt vafler til dem for å vise min takknemlighet og la dem forstå hvor heldig jeg har følt meg. Jeg har også gjort en del ting selv, som de har vist meg hvordan jeg skulle gjøre. Ikke visste jeg at jeg kunne legge gulv – med det har jeg lært nå.

Å bo i et slikt nabolag gjorde at jeg underveis tvilte på om jeg faktisk skulle flytte. Slike gode naboer vokser ikke på trær, jeg er så uendelig takknemlig. Samtidig har all denne hjelpen gitt meg en deilig frihet til å ta nye valg. Og det var jo nettopp målet med det hele.

For noen måneder siden tok jeg det store steget og kjøpte ny bolig i nærheten av døtrene mine, selv om det gamle huset ikke var lagt ut for salg ennå. Selvtilliten min har vokst i takt med all hjelpen jeg har fått. Nå har alt falt på plass. Jeg var veldig spent på interessen for huset mitt, men det gikk over all forventning. To par var med i en budkrig, og jeg er veldig fornøyd med resultatet av både oppussingen og salget. Nå gleder jeg meg til å flytte nærmere familien min.

Jeg er overveldet over hvordan mine naboer fant tilbake til den gammeldagse dugnadsånden og fikk gjort så mye som de gjorde. De viste meg at vi mennesker fortsatt kan stå sammen når det først gjelder, og mine tanker om at samfunnet vårt har blitt kaldere og at vi har blitt mer distansert overfor hverandre, er gjort til skamme.

Jeg har opplevd det helt motsatte. Jeg har opplevd omtanke og varme, uten at noen hadde en annen agenda enn å hjelpe meg. Det har gjort meg rørt, og det er noe jeg vil ha med meg i hjertet for resten av livet. Og skulle det noen gang dukke opp noen trengende mennesker rundt meg, så vet jeg hva jeg skal gjøre. Å strekke ut en hånd til en annen kan bety så mye mer enn noen kan forestille seg. •



Pengene gikk til hodet på ham

Terjes uventede suksess gjorde at han ble en brautende skrytepave. Jeg skammet meg over ham i sosiale sammenhenger, og ekteskapet vårt ble satt på prøve.



Denne vinteren har vært helt annerledes enn den var i fjor. I år har jeg virkelig kost meg og slappet av. Det står i sterk kontrast til i fjor vinter. Da var jeg i min verste livskrise og trodde aldri at hverken jeg selv eller ekteskapet mitt skulle overleve.

Jeg har vært gift med Terje i nærmere 30 år, og vi har hatt et godt ekteskap. Vi har to barn og har levd et tradisjonelt hverdagsliv med et stort nettverk av venner og familie. Vi har jobbet hardt og har spart til alle ferier og ting vi har ønsket oss. Både Terje og jeg kommer fra arbeiderklassen, og selv om vi har fått reist mye i årenes løp, har vi hatt råd til det kun fordi vi har hatt en nøktern livsstil ellers.

For tre år siden ble imidlertid livet vårt snudd opp ned. Terje og en kamerat hadde lenge syslet med noen forretningsplaner på fritiden, og selv trodde jeg det handlet mer om en spennende hobby enn noe annet. Men plutselig begynte snøballen å rulle for dem, for de fikk med seg en investor som trodde på ideene deres. Jeg sto på sidelinjen og hadde ingen tro på at dette skulle bli så stort som det ble. Men de sto på, de opprettet et firma og gjorde tydeligvis alt riktig.

IKKE TIL Å KJENNE IGJEN

Terje var stolt og veldig

entusiastisk da pengene begynte å rulle inn på kontoen vår. Og det tok ikke lang tid før de første endringene kom. Han ville ha en større og dyrere bil. Han hadde behov for å markere utad at denne suksessen ga ham ekstra midler, og han endret også klesstil.

– Jeg må være presentabel, sa han hver gang han kjøpte seg noe nytt.

Han investerte i ny, eksklusiv klokke, og skapet hans ble fylt av dyre merkeklær. Til meg ga han stadig gavekort, slik at jeg også kunne kjøpe meg dyre og flotte ting. Men etter å ha handlet noen ganger, kjentes det liksom litt meningsløst. Jeg kunne shoppe for mange tusen kroner uten å glede meg over det jeg hadde kjøpt, og det syntes jeg var litt skremmende.

Vi fikk også pusset opp hjemmet vårt, og det føltes bedre, fordi det trengtes. Min opplevelse av både Terje og kameraten hans var at de endret personlighet som følge av sin suksess. Jeg sa det til Terje om og om igjen, at han ikke måtte miste bakkekontakten, men han blåste av mine kommentarer og sa at penger var til for å brukes og at han ønsket å leve i nuet.

DYRT OG FLOTT

Problemene kom da andre rundt oss begynte å kommentere at Terje var blitt så høy på pæra. Jeg forsto hva de mente, for det var ikke få ganger vi var i sosiale lag og Terje begynte å skryte så fort han hadde fått litt inna-bords. Han skrøt av hvor mye han tjente og av alt han hadde kjøpt seg. Jeg prøvde å få ham til forstå at andre ikke hadde noen interesse av alt dette, men han sa at det handlet om janteloven, og den ga han blaffen i.

Jeg kjente at jeg ble flau på Terjes vegne, og det førte til at vi kranglet mye. Vi kranglet før vi gikk i selskaper og vi kranglet før gjestene kom hjem til våre

selskaper. Slik hadde vi det aldri tidligere, da pleide vi å kose oss og lage maten sammen. Eller glede oss til gå i selskap. Nå grudde jeg meg bare til at Terje skulle begynne å skryte av seg selv, og jeg opplevde også at enkelte i vennekretsen vår trakk seg unna.

SOLTE SEG I GLANSEN

Terje solte seg i glansen av sin egen suksess, og han handlet stort og dyrt. Vi fikk den dyreste og største grillen i hele nabolaget, vi fikk en anleggsgartner til å endre på hagen vår og vi bygget om litt av kjelleren og laget vinkjeller. Terje satte i gang slike prosjekter uten å spørre meg om jeg var enig. Han tok det for gitt at jeg skulle like alt han gjorde. Og for husfredens skyld valgte jeg stort sett å tie.

Han ga dyre gaver til våre voksne barn, og jeg kjente at jeg ikke likte det heller. Jeg ville at de skulle lære seg å spare og ikke få alt rett opp i hendene. Ekteskapet vårt endret seg gradvis. Jeg følte det truede at Terje var blitt så selvopptatt. Det var som om pengene og all makten det ga ham sto mellom oss.

Jeg klarte ikke å nyte alt dette på samme måte som ham, og jeg prøvde derfor hele tiden å bremse ham, noe som førte til at vi kranglet om hverandres ulike holdninger og verdisyn. Jeg ba ham om å huske hvor han kommer fra, men han fnøs av meg og mente at jeg heller burde unne ham å leke seg litt, nå som han hadde muligheten.

I fjor fant jeg ut at han bedro meg. En hel haug med kvitteringer lå i bilen hans, som jeg lånte mens min egen var på verksted. Jeg var vant til at det lå masse papirer der, men av en eller annen grunn valgte jeg å kikke nærmere på disse papirene akkurat da. Og jeg fant kvitteringer fra blomsterbutikker, fra en gullsmed og fra flere

hotellopphold i ulike byer i samme fylke som vi bor i, som jeg ikke hadde hørt noe om.

KRISEN

Jeg visste jo at Terje hadde vært utenlands på ulike forretningsreiser, så da jeg sjekket i almanakken min, viste det seg at disse hotelloppholdene var på de samme tidspunktene hvor han angivelig skulle ha vært utenlands. Det var da vi gikk inn i den ordentlig krisen.

Jeg stilte Terje til veggs. Han prøvde å vri seg unna,

Terje var stolt og veldig entusiastisk da pengene begynte å rulle inn.

han løy for meg og nektet plent for at han hadde bedratt meg, selv om jeg la kvitteringene foran ham. Jeg kjente at jeg ikke orket mer og sa at jeg ville skilles.

Det var den setningen, som jeg aldri før hadde uttalt, som fikk ham til innrømme at han hadde hatt en liten affære med en forretningsforbindelse. Jeg satte hardt mot hardt og sa at hvis han ikke endret fokus, så ville ekteskapet vårt virkelig ende med skilsmisse.

HAN ANGRET

Det var en veldig tøff tid. Jeg dro alene på en to ukers ferie til en venninne som bor i Spania, for å få tid til å sortere følelsene mine. Terje sendte meldinger og ringte meg hver dag. Han sa at han elsket meg, han angret og var så lei seg for at han hadde såret meg. Vi endte med å gå i parterapi for å redde ekteskapet vårt. Jeg er egentlig ganske flink til å legge vanskelige ting bak meg, men dette med utroskapen måtte vi gå grundig igjennom før jeg bestemte meg for å tilgi ham.

I disse terapitimene fikk

vi tatt en skikkelig opprydning i hvordan vi ønsker å leve sammen, og vi fikk snakket ut om det som hadde vært. Terje innrømmet at han hadde handlet mye på impuls og at han ikke helt hadde visst hvordan han skulle takle å ha så mye penger. Han sa også at han trodde folk hadde noen forventninger til hvordan han skulle se ut og oppføre seg, og at det var derfor han hadde strukket strikken altfor langt når han handlet.

Utroskapen forklarte han med at han følte seg

mer attraktiv etter at det ble kjent at han hadde gjort stor suksess, og at han hadde latt seg lede av smiger og komplimenter. Det at terapeuten fikk oss til å være åpne og ærlige, gjorde mye. Men også det at Terje viste at han virkelig var glad i meg og ikke ville miste meg, var viktig.

ØKONOMI

Vi kom frem til at vi skulle fortsette ekteskapet vårt og at Terje skulle dempe seg både når det gjaldt handlingen og selvskrytet i sosiale sammenhenger.

Vi har klart oss bra etter at vi var ferdig med terapien. Terje er ikke lenger den brautende, eplekjekke mannen som strør rundt seg med penger. Han har innsett at han ikke trenger å vise alle rundt seg hva han er god for, og det har gjort at vi begge slapper mer av. Det tror jeg de fleste vennene våre også setter pris på, for én ting er å ha god økonomi, en annen ting er å bruke den til å vifte med sin egen suksess i tide og utide. •



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

Stemmen fra fortiden

Hei, alle sammen, nå er det min tur til å dele noe med dere. Takk for at dere leser. I min ungdom var jeg forlovet med en snill og hyggelig mann på samme alder, men det ble brått slutt mellom oss. Det var jeg som brøt ut av forholdet. Han var min aller første kjæreste. Jeg ønsket mer luft under vingene, en større erfaring med menn før jeg slo meg til ro. Jeg har aldri angret på valget jeg tok, selv om han tok det svært tungt, men jeg har ofte tenkt på hvordan det gikk med ham. Han kuttet nemlig all kontakt med meg. Jeg fikk høre av andre at han giftet seg og fikk tre barn. Visstnok slo han seg til ro i en by ikke så langt unna

der jeg bor. Han er fremdeles gift, og jeg har fått høre at han har mange barnebarn. Jeg er også gift, men plutselig ble jeg veldig opptatt av ham. Kanskje ville jeg si at jeg håper at han fort kom seg over meg, at bruddet ikke ga ham dype og såre spor. Så jeg tok mot til meg og ringte ham. Etterpå møttes vi til kaffe, og vi hygget oss veldig. Jeg fikk sagt det jeg skulle. Han spurte om jeg angret på bruddet. Det var vanskelig å si nei, men det var jo sannheten, og da sa han: «Men jeg har alltid elsket deg!» Han fikk tårer i øynene. Det slo meg helt ut. Jeg fikk nesten ikke sove nettene etterpå. Som jeg angret for å ha tatt kontakt! Jeg skulle ønske

at jeg aldri hadde gravd i den gamle historien. Jeg ville jo ikke starte et nytt forhold. Så jeg ringte ham igjen og spurte om han virkelig mente det. Han lo og sa: «Jeg trodde det var hva du ønsket å høre». Han ville gjenoppta kontakten. Jeg sa klart fra at det var uaktuelt. Jeg lærte: Ikke rot i gamle forhold! Jeg føler meg utro uten å ha trådd over grensen.

Hilsen Mette

LISE SVARER:

Kjære Mette, takk for at du skrev til oss. Det er lett å trekke frem gamle tanker og minner. Spesielt når man blir litt eldre og livet går saktere og kanskje

ikke så mye spennende skjer. Du traff en gammel kjærlighet, og han møtte deg med helt andre motiver enn hva du hadde. Han trodde du ville innlede et forhold, mens du ville forsikre deg om at han hadde det bra. Og kanskje også der og da gjenopplive noen gjenglemte følelser fra fortiden? Kanskje det er derfor du føler deg utro? Visste din mann om at dere møtte hverandre? Spill med åpne kort – siden du påstår ikke å ha ønsket noe mer med din gamlekjæreste. Et gammelt ordtak sier: Hvis du vil lette på en stein, må du være forberedt på å finne en mark der.



BLIR DET REGN?

Min farfar visste ofte hvordan været ville bli, han kunne tyde naturen rimelig bra. Det synes jeg er så utrolig spennende. Er det noen av dere som kan litt om den slags? Riktig nok prøvde han å lære meg kunsten, men det aller meste har jeg glemt. Det tror jeg også at det er for folk flest. Blant annet sa han: «Morgen rød gir aftnen bløt.» Altså, han mente at en rød himmel om morgenen kan varsle regn, og at en rød kveldshimmel ofte betyr fint vær neste dag. Hva tenker dere andre om slike tolkninger?

Klem fra Gunhild (56)

LISE SVARER:

Kjære Gunhild, du har nok rett i at mye er glemt, i alle fall blir det ikke overført fra generasjon til generasjon slik man gjorde før i tiden. På nettet kan du finne en del værtegn, og det er skrevet en rekke bøker om emnet. Og det er morsom lesing. Jeg har lett litt for deg, og har funnet ut at det blir uvær hvis sauer eller kyr trekker ned fra fjellet og fuglene flyr lavt. Du ser det visst nok på svalene; er de høyt der oppe, kan du være sikker på at det både er og forblir godvær en stund. Det samme gjelder insekter også, de er spesielt utsatte i regnvær. Trærne kan «snu» bladene sine oppover, slik at man ser mer av bladenes underside, de venter på en forfriskende skur! Kråka kan du også titte etter. Letter den og flyr østover, vet den at det kommer uvær fra vest!

Marihønene er aldri ute og spaserer i regnvær, det unngår de så godt de kan. Så ser du marihøner bruke bena sine, er det godvær, og det vil være litt. I slikt vær er maurene aktive også, tuene formelig summer og syder av aktivitet, men kommer regnet, trekker de innendørs og skaller alle luker! Og fluene? De blir spesielt innpåsletne og iltre før regnet kommer! Har du edderkopper i nærheten, vil de spinne sine nett vannrett når godværet er der, regner det, spinner de loddrett slik at regnet kan renne av, smartingene! Men du kan kjenne regnværet komme på vinden også. Den bringer med seg noen kaldere «drag» og kan ofte øke i styrke, og det kan skje selv om himmelen er helt skyfri. Merk deg tegnene der du bor og skriv dem ned, så kan du bringe dem videre til de neste generasjonene.

BØR JEG SYNGE UT?

Jeg skal snart gå av med pensjon, og jeg må si jeg gleder meg. De siste fem årene har jeg jobbet under en avdelingsleder som tar æren for alle gode ideer vi ansatte har, selv om han ikke har tenkt ut en eneste en av dem selv! Dette har forsuret livet mitt – og mange andres også, noe så irriterende. Det er jo tyveri! Jeg har lyst til å si det til ham nå som jeg likevel skal slutte, han kan jo ikke lenger gjøre det verre for meg. Bør jeg ta den kampen inn i pensjonsalderen, eller la det hele være? Jeg har tidligere blitt fortalt av venner: «Velg dine kamper med

Kuttet ut mobilen!

Vet dere hva jeg gjorde? Jeg kuttet ut å ha mobil. Ja, jeg føler selv at det var et dramatisk valg. Hvorfor? Jo, fordi jeg var like hektet som de fleste andre; sjekket Facebook, Instagram og andre sosiale medier jevnlig, og lastet ned en rekke apper. Ble jeg noe lykkeligere av det? Overhodet ikke. Jeg fikk bare langt mindre tid til andre sysler. Så jeg ga mobilen til mitt barnebarn, siste modell faktisk. Hun ble sjeleglad, mens jeg sa at «nå vil ikke bestemor mer, nå vil jeg ha friheten min tilbake!» Jeg vet ikke om hun forsto hva jeg mente, for hun spurte «men hvordan får jeg tak i deg da?» Jeg sa at jeg hadde fasttelefon, at døren min alltid var åpen og at det var hyggelig med et brev i postkassen. Jeg føler at det var en klok avgjørelse. Nå stikker familien oftere innom «for å se om jeg har det bra». Og barnebarnet mitt, som er en fornuftig jente, sier at det er så hyggelig med «gamle dager». Hun sender meg kort også, enda hun bare bor 20 minutter unna (jeg har gitt henne frimerker). Og vi har lange, fine samtaler ved kjøkkenbordet om livet og kjærligheten!

Hilsen glad bestemor.

LISE SVARER:

Tusen takk for et inspirerende brev, kjære deg. Barnebarnet ditt har åpenbart forstått verdiene ved valget du tok. Og at den måten er hyggelig og samlende. Fint at du har fasttelefonen om noe skulle haste. Flere som har tatt et slikt valg?

større omhu». Er det dumt av meg å bry meg med dette nå?

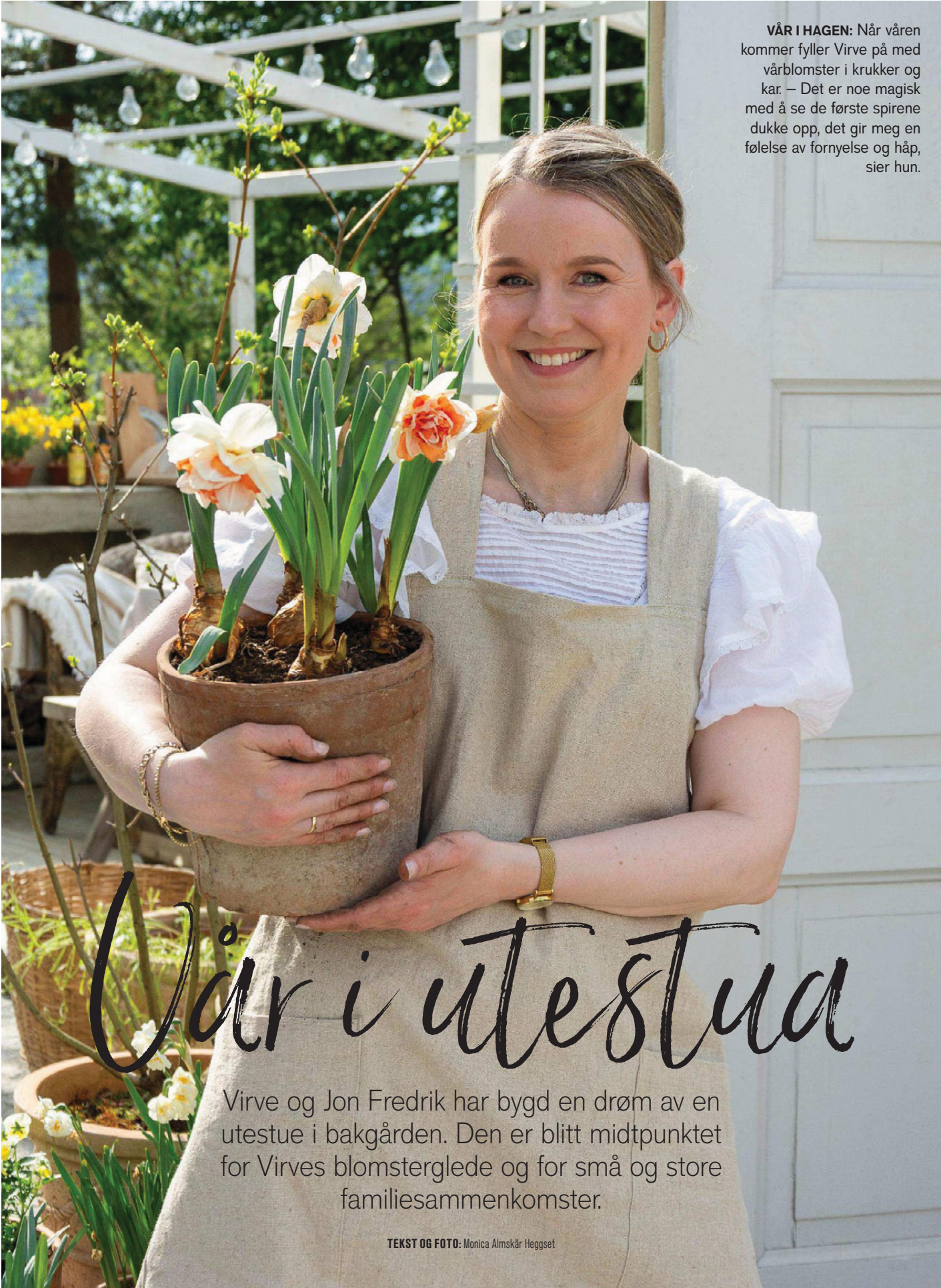
Beste hilsen Else

LISE SVARER:

Kjære Else, det høres i hvert fall ut til at du er en dame som våger. Tja, hva skal du gjøre? Her er noen tanker fra meg. Siden du selv ikke har noe å tape, og forteller at du tidligere har påtatt deg noen kamper, er det kanskje noe du kan gjøre med tanke på kollegaene dine? De skal jo virke etter at du har sluttet, og på den lange mailen din nevner du flere ganger at ingen av dem tør si noe. Du kan for eksempel fortelle avdelingslederen at det faktisk er lederens jobb å gjøre sine medarbeidere gode, støtte dem og hjelpe dem

videre – og inspirere dem til å komme med ideer og forslag til beste for bedriften. Kanskje være ærlig med ham om at du selv har følt det demotiverende at dere ikke har fått den anerkjennelsen du/dere mener å fortjene. Ikke minst i forbindelse med de gode forslagene som dere har kommet med – og som ifølge deg har vært nyttige for bedriften. At de ikke har vært hans fortjeneste alene, men avdelingens. Men ha også i mente, Else, at det også er de ansattes oppgave å gjøre avdelingslederen god – det er et gjensidig ansvar.

Ingen parter bør leve i den andres skygge. Håper at dette hjalp deg i hvert fall litt. Lykke til med pensjonisttilværelsen!

A woman with blonde hair tied back, wearing a white short-sleeved top and a beige apron, is smiling and holding a large terracotta pot containing several daffodils. The background shows a garden with a white trellis structure and string lights.

VÅR I HAGEN: Når våren kommer fyller Virve på med vårbloster i krukke og kar. – Det er noe magisk med å se de første spirene dukke opp, det gir meg en følelse av fornyelse og håp, sier hun.

Vår i uestua

Virve og Jon Fredrik har bygd en drøm av en uestue i bakgården. Den er blitt midtpunktet for Virves blomsterglede og for små og store familiesammenkomster.

TEKST OG FOTO: Monica Almskår Heggset



PLANTE- BORD

Lag en egen liten plass til å drive med pottes, jord og småplanter



SÅR EGNE PLANTER: Virve starter tidlig å så sine egne planter. Da velger hun gjerne planter i litt utradisjonelle farger, som her hvor hun har en hagepoppelrose *Lavatera trimestris*, 'Pink Blush'. Nå er det tid for å plante ut i bed og krukker.

ROM I HAGEN: Den nakne betongplattingen er en saga blott, og to koselige hagerom er resultatet etter parets jobb med uestua og uteplassen. — Jeg synes det er morsomt å lage «rom» ute, sier Virve. Det er jo nesten som å innrede inne. Planlegge farger, høyder og plassering — alt som må til for å få det til å se ut som man vil.

Utestua er noe av det første man møter når man kommer på besøk til Virve og Jon Fredrik. Her er det bestandig vakkert pyntet, og akkurat nå er det våren som råder både ute og inne. — Å plante løk- og vårbloster i pottes er en tradisjon jeg har hvert år, forteller Virve. Det gir meg stor glede og tilfredsstillelse. Når man ikke har mulighet til å plante direkte i jorda, er det jo helt supert å kunne lage seg en frodig liten krukkehage.

Virve er et eneste stort smil der hun går omkring og stiller med plantene og dekker bordet under den hvitmalt pergolaen.

— Utestua og uteplassen har gjort hagelivet og sommerhalvåret langt mer sosialt og avslappende, forteller hun. Vi tilbringer mye mer tid ute, har flere sammenkomster med venner og familie, og nyter utendørslivet til det fulle. Det er fint å ha flere plasser og rom og velge mellom. Vi har også et utekjøkken med grill som brukes hyppig når det er godt vær.

GARASJE

Da paret flyttet inn i huset, som har vært i Jon Fredriks familie siden 1924, var det kun en betongplattning med et metallgjerde omkring i bakhagen. Dette var taket på garasjen

VIRVES UTESTUE

Hvem: Virve Hannele Puurtinen, butikkmedarbeider (48) og Jon Fredrik Andresen, lærer (48), deres fire barn og hunden Lumi.

Hva: Virve elsker å holde på i hagen og starter tidlig med å plante ut løk- og vårbloster i pottene sine. Utestua og uteplassen har hun og mannen Jon Fredrik bygget selv.

Hvor: Bakkaunet i Trondheim.

Instagram: @virpuu



BUGNENDE KRUKKEHAGE: Virve liker at det bugner av blomster og grønt! Ved uestua fyller hun på med planter i krukker og kar av alle slag for å få det så frodig som hun ønsker det.

UTPLANTING: Virves selvsådde planter er blitt store og frodige, og nå er det tid for å plante dem ut slik at det etter hvert kan bugne av blomster og grønt i bedene.

VÅRBLOMSTRING I KRUKKER:

Utestua er noe av det første man møter når man kommer på besøk til Virve og familien, da ferdsele til og fra inngangsdøra på baksiden av huset går forbi den. Sånn sett er det en perfekt plassering når man møtes av Virves blomsterglede både på tur inn og på tur ut.

UTEKJØKKEN I MUR: Ved enden av uteplassen er det murt opp et utekjøkken i vinkel. Det kan også brukes som frastillingsplass under måltider. En ny utepeis skal mures opp i hjørnet.



BLOMSTER PÅ BORDET: Virve setter pris på vakre omgivelser, og liker å ha blomsterbuketter både ute og inne. Når hun planter i hagen legger hun vekt på å ha planter som er fine i buketter og som blomstrer til ulike tider i sesongen, ikke minst synes hun det er viktig å ha en del blomster som biene og humlene er glade i.

BLOMSTERLØK I POTTER

Virve har tradisjon for å plante blomsterløk i pletter om høsten.

Slik gjør hun det:

1. Jeg starter med å planlegge hvilke planter jeg vil ha.
2. Deretter forbereder jeg pottene med god drenering og sandholdig jord før jeg planter løkene. Det er viktig å sørge for god drenering i pottene slik at løken ikke råtner. Jeg vannet litt og setter krukken under tak gjennom vinteren.
3. Deretter er det faktisk bare å glede seg til en blomstrende vår!



ENKELT TAK

Lag følelsen av utestue på terrassen med et enkelt pergolatak over sitteplassen

som ble bygget samtidig med huset. Jon Fredriks besteforeldre vedlikeholdt eiendommen og garasjen så godt og så lenge de kunne, men mormoren hans ble alene med vedlikeholdet de siste 20 årene og det var begrenset hva hun fikk til. Garasjen var derfor i dårlig forfatning og måtte rives, og en ny settes opp. Dette ble en stor og kostbar jobb som Virve og Jon Fredrik leide inn et firma til å utføre.

– Selve prosjektet med utestua og uteplassen startet vi med i 2018, og vi brukte to somre på å ferdigstille, forteller Virve. Dels fordi vi brukte en del gjenbruksmaterialer, dørene blant annet, som vi fikk fra naboer og på Finn, samt at vi lagde alle vinduene selv og satte inn glass som vi skar til og kittet. Jeg skal ikke skryte på meg å ha snekret et eneste vindu, det er det Jon Fredrik som har gjort, men jeg skar til og kittet noen av glassene! Og så sto jeg jo for malerjobben, ler hun.

BALLET PÅ SEG

– Det blir litt mer jobb når man lager ting selv, men det gir også mer glede.

En stor jobb de også tok fatt på var å steinlegge betongen med brostein, det har gitt et mer naturlig uttrykk, i tillegg

ble det bygd en treplattning ved kanten langs gjerdet der spiseplassen er.

– I begynnelsen var det ikke planlagt at det skulle bli både utestue og spiseplass, vi ønsket oss egentlig bare en plass med et tak over for å forlenge utesesongen, men så ballet det på seg, forteller Virve.

– Det er litt det samme med hage som med hus – man må rett og slett bo seg inn og finne ut hvordan lysforholdene er på de ulike plassene og tenke gjennom hvilke behov man vil dekke.

SAMARBEID

Når Virve forteller om byggeprosessen og hvordan ting har gått seg til underveis skjønner vi at hun og Jon Fredrik har et godt samarbeid.

– Jon Fredrik har alltid hatt en forkjærlighet for å skape ting, forteller hun, og han tar gjerne med seg noe ned i garasjen for å holde på alene. Mine oppgaver er for det meste kreativitet, maling, dekorasjon og å gi forslag til design og funksjonalitet. Store prosjekter som steinlegging og husmaling gjør vi gjerne sammen. Vi samarbeider perfekt som et team og utfyller hverandres ferdigheter. Jeg drømmer og han bygger. •

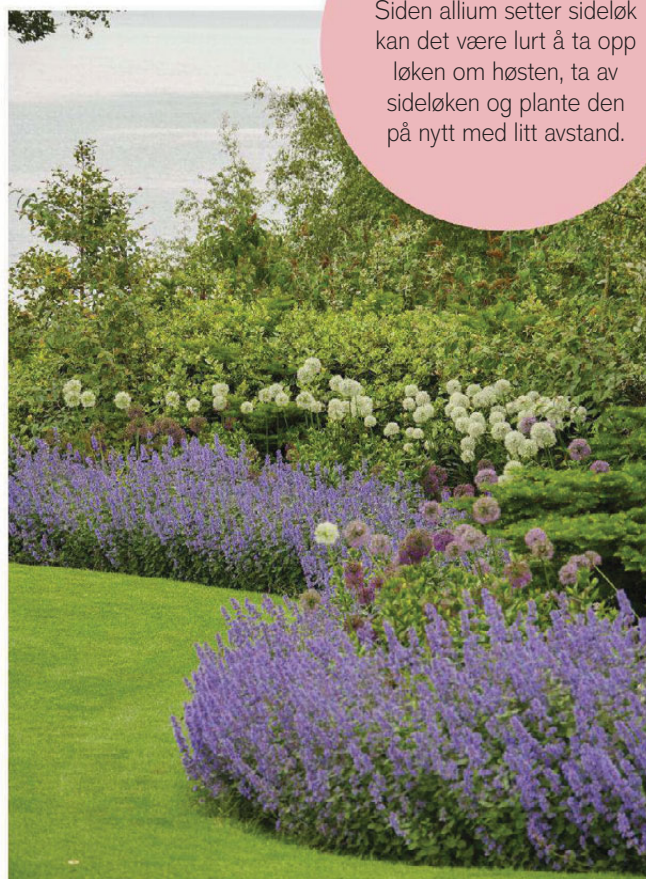
Høyt på stilk

De kulerund prydøkene har sneket seg inn i hagehjertene våre. De karakteristiske allium-blomstene er elegante i seg selv, og fantastiske til samplanting med andre blomster fra sen vår til sommer.

TEKST FOTO: Jane Ødegaard



SKYHØYE: Allium 'Gigantium' duver høyt over sommerblomstene sinnia og løvemunn. Denne blomstrer i juni – juli med gigantiske kuler. H4.



HØYDEFORSKJELLER: Tenk kantplanter og høyde når du samplanter. Her er allium plassert bakerst i bedet sammen med litt lavere kattermynte Nepeta, som kan bli mellom 40–100 cm høy. H5–7.

FORMERING

Siden allium setter sideløk kan det være lurt å ta opp løken om høsten, ta av sideløken og plante den på nytt med litt avstand.

DUFT: Under duftsyrinen 'Beauty of Moscow', som har hvite blomster som går over til lilla og rosa, blomstrer høye lilla allium Gladiator, allium 'Aflatunense' og hvite allium 'Mount Everest' i en flott balanse i hagebedet.

SLIK LYKKES DU MED PRYDLØK

- **Plantes:** Allium plantes på høsten. Plant dem dobbelt så dypt som løkens egen høyde, med spissen opp.
- **Plassering:** Allium trives aller best i godt drenert jord, gjerne i solrike områder, og i le for vind.
- **Vann:** De krever ikke vanning hvis de står i bed, løken liker ikke å stå i vann. Hvis du planter dem i krukker må krukken ha dreneringshull.
- **Beskjæring:** Bladene bør ikke fjernes før de visner helt, da de produsere næring til løken for neste år. Du kan plukke blomsten, eller la den bli stående som et dekorativt element.
- **Gjødsel:** Du kan gjødsle lett når du legger løken i jorda på høsten, og gjødsle på våren. Bruk benmel eller blodmel.

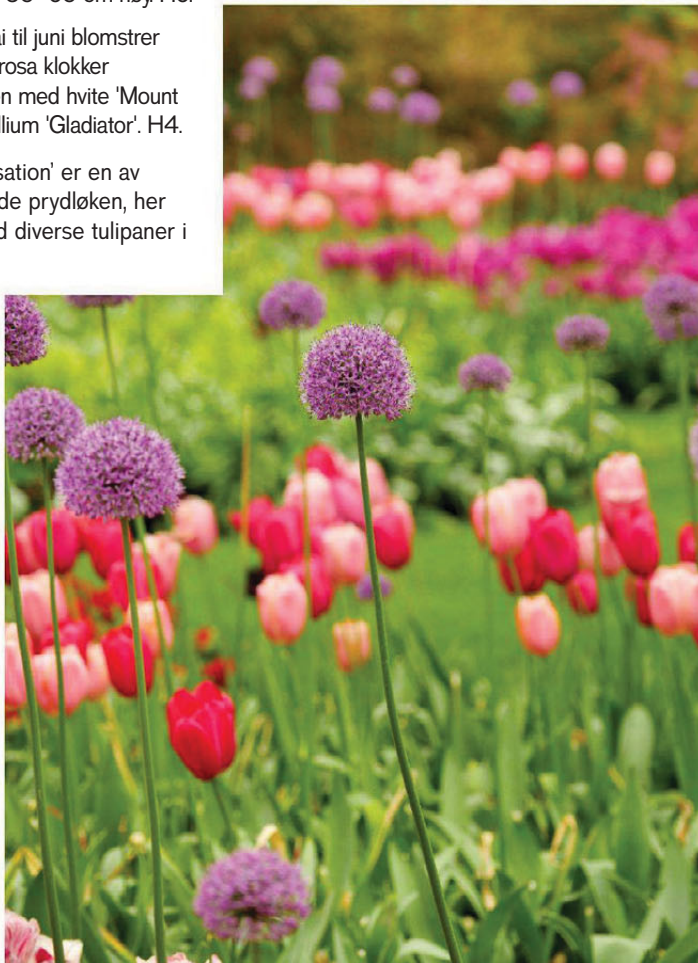


BUKETT: Prydløk holder seg lenge i vase. Her er den sammen med fagerbusk, sibiriris og gressløk Allium schoenoprasum, som er en spiselig allium.

LILLA HAV: Allium 'Purple Rain' er en middels høy allium-variant på 60–80 cm, tett omslynget av storkenebb Geranium 'Rozanne', som blir ca. 50–60 cm høy. H6.

ALLIUM MIKS: Fra mai til juni blomstrer Allium tripedale med rosa klokker 100–130 cm, sammen med hvite 'Mount Everest' bak og lilla Allium 'Gladiator'. H4.

VÅRLIG: Purple 'Sensation' er en av de tidligst blomstrende prydloken, her vakkert sammen med diverse tulipaner i rosatoner. H5.



**SKAPER
HØYDE**

Prydløk gir et luftig og herlig preg til hagen, spesielt de som ruver over blomsterbedet.

**OMSVER-
MET BLOMST**

Allium trives aller best i solen, men noen av variantene kan også trives i halvskygge. Den er superpopulær blant bier og sommerfugler.

SOMMERSTAUDER: Allium 'Summer Beauty' er den lyse rosalilla til venstre og blir ca. 50 cm høy. Her er den i en praktfull palett sammen med mørk rødilla toppsvinerot Stachys monieri 'Hummelo' samt lilla storkenebb bakerst i blomsterbedet. H4-6.

Idas lune sommeroase

Møbler, pynt og et helt drivhus er gjenbruk eller fra loppemarkeder, og Ida fornyer interiøret ved å flytte rundt på ting og tang. Det er faktisk helt gratis.

TEKST: Kjersti Lunna Aass FOTO: Jeanette Bækkevold



HAGEROM: Den fine hagen har flere nivåer med trapper, drivhus og koselige sitteplasser.

Det er sommer og sol på Sørlandet, og i hagen utenfor eneboligen i Risør er det dekket til lunsj.

Etter at utekjøkkenet kom på plass for et par år siden, inntas de fleste måltider her ute. Her er det vann og oppvaskkum, kjøleskap, grill og god benkeplass, så det er bare å tilbringe mest mulig tid utendørs i sommerhalvåret.

– Jeg ville ha grove materialer og støpt benkeplate, men Jan Martin var litt skeptisk til dette med støpingen. Det var det ingen grunn til, for det ble jo så bra. Og han fikk visst litt blod på tann, for etterpå spurte han om det ikke var noe mer jeg ville ha støpt når han var så godt i gang. I ett av skapene har vi en praktisk induksjonsplate som kan tas frem og brukes ved matlagning. Så da trenger vi ikke løpe inn og ut av huset mens vi lager mat, sier Ida Lunner Olsen (37).

FANT SITT DRØMMEHUS

Hun og mannen Jan Martin bodde tidligere i et annet hus i Risør, men dette var før de fikk barn og trengte mer plass. De ønsket seg et oppussingsobjekt de kunne sette sitt eget preg på, og i 2010 fant de omsider dette fine huset som ligger på Vestlands-stykket, rett utenfor sentrum. Huset, som ble bygget på 1950-tallet, var i utgangspunktet temmelig lite, men i årenes løp er det blitt bygget ut i begge ender, og nå er det et rommelig, praktisk og veldig hyggelig hjem for familien som også består av barna Leah Sofie (16) og Marie Alma (12).

– Jeg hadde ikke drevet så mye med oppussing før vi kom hit, og det var gøy, men ganske krevende, ikke minst med alle valgene som måtte tas på kort tid. Det ble noen kjappe løsninger her og der, for eksempel billig tapet på



Instagram:
@imitt lillehus



NYTT OG BRUKT: Kjøkkenet er stort og luftig med innredning fra den lokale produsenten Tema Snekkeri. Spisebordet sto i huset da de kjøpte det, mens stolene er kjøpt på Søstrene Grene. Taklampen fant Ida i en låve.

GJENBRUK: Idas drivhus er i bruk hele året, og det er laget med materialer herfra og derfra. Gulvet i drivhuset er laget av murstein de fikk fra et rivningsprosjekt. Veggene er vinduer de har fått på Finn.



MØBLER SOM VARER:

Hjørnesofaen fra Bohus kjøpte Ida for sin første lønning da hun var nyutdannet førskolelærer. Bordet har Jan Martins far laget, og skapet er et bruktfunn. Veggene er malt i fargen Linblå fra Jotun.

SMART OPPBEVARING: Den fine kommoden som tidligere har vært i bruk på et verksted, er perfekt til oppbevaring av lys, servietter og annet småtteri.



kjappe løsninger her og der, for eksempel billig tapet på stueveggene, så stuen pusset vi opp på nytt for noen år siden. Vi dyprenset gulvene og malte veggene i fargen Linblå, forteller Ida.

INTERIØRGLEDE

Ida har alltid vært interessert i interiør.

– Jeg ommøblerte jenterommet mitt til stadighet. Jeg stjal pyntegenstander fra stuen, som jeg tok med på rommet og dekorerte med. Jeg er fortsatt veldig glad i å pynte og fikse, rydde og dekke bord. Og så «forny» jeg interiøret ved å flytte ting hit og dit.

Huset er innredet med en fin blanding av nytt og gammelt.

– Min stemor hadde en gård som skulle selges, og der var det en låve med masse gamle ting. Jeg var så

GJENBRUKSDRIVHUS: Det koselige drivhuset er bygget av gamle vinduer de fikk gratis via Finn. Stolene foran er kjøpt på Ikea.





SØTT ROM: Skapet og det gamle skrivebordet er kjøpt brukt, mens stolen er fra Søstrene Grene.

TAPETSERT: Soverommet har tapet fra Jane Churchill. Nattbordhyllene har de laget av noen plankebiter fra et gammelt hus. Sengegavlen er også hjemmelaget.



heldig at jeg fikk komme og plukke med meg det jeg hadde lyst på, og det var ikke rent lite, sier Ida.

I tillegg har hun kjøpt en del møbler og gjenstander i bruktbutikker, på loppemarkeder og via Finn.

HERLIG UTEPLASS

Området bak huset var temmelig gjengrodd og forfalt da Ida og Jan Martin kom hit. Litt etter litt har de fått uteplassen til å bli den oasen den er i dag. En levegg rammer inn hagen, og oppe på høyden står det koselige drivhuset.

– Vi fikk tak i noen gamle hyttevinduer via Finn, og disse brukte vi til å lage drivhus. Gulvet er

murstein fra et annet rivningsprosjekt, så dette er et skikkelig gjenbruksdrivhus, sier Ida, som dyrker agurk, tomat, paprika og chili. Men drivhuset har flere funksjoner enn som så, og det er i bruk hele året. Det er så koselig å sitte der inne med en kaffekopp før jobb, eller et glass vin om kvelden. Og vi kan gjerne sitte her om vinteren også, det er bare å kle seg litt godt, det!

Familien har gjerne gjester på middagsbesøk på den rommelige terrassen. Bordet og benkene har Jan Martin bygget selv, og her er det hele 12 permanente sitteplasser, og god plass til middagsselskap. •



KJÆRLIGHET FOR TURKIS: Ida elsker turkis, noe inngangspartiet også vitner om. Stolene og bordet ble i sin tid kjøpt på Åhlens.

DRØMMEPLASSEN: Ida ønsket seg utekjøkken på den store terrassen, og for et par år siden gikk drømmen i oppfyllelse. Her er det perfekt å ha middag med familie og venner.

**TIPS!**

Med riktig innredning, som tåler litt vær og vind kan du nyte uteplassen fra tidlig vår til sen høst.

IDAS BESTE INTERIØRTIPS

Det skal ikke så mye til å gjøre endringer i interiøret, og du trenger ikke bruke store summer på å fornye hjemmet ditt hvis du har behov for det.

- Bytt plass på ting. Noen nye putetrekk og en plante kan friske opp stuen like mye som en ny sofa. Når jeg vasker huset, tømmer jeg ofte vinduskarmer og bord for pynteting og planter, og så plasserer jeg dem ut igjen i nye kombinasjoner og på nye steder, eller jeg setter noe helt bort for en stund. På den måten fornyer jeg interiøret uten å kjøpe noe nytt.
- Pynt uteområdene med vimpelrekker og lyslender. Vimpelrekkene i hagen vår har jeg laget ved å klippe trekanter av voksdug og sy dem fast på en hyssing med sikksakksøm. Det går også an å bruke stiftmaskin. Hos meg henger vimpelrekkene ute hele året.
- Vær tro mot din egen stil og det du selv synes er fint. Du trenger ikke følge trendene.



TIPS!

Ta vare på og forny hagemøblene dine med maling. Vær vågal og velg en morsom farge.

SMART GJENBRUK: En benk som ble kjøpt på Jysk for mange år siden, er blitt malt i turkis – Idas yndlingsfarge.

DRIVHUSDRØM: Gulvet i drivhuset er laget av murstein de fikk fra et rivningsprosjekt. Veggene er vinduer de har fått på Finn.



Arv – teori og praksis

For Theo Koritzinsky er det helt opplagt at hans egne barn ikke skal arve alt når han dør. Ikke minst er det også helt opplagt å snakke med dem om det på forhånd.

Theo har gjort noe som få nordmenn gjør. Han har bestemt seg for å testamentere bort en stor sum til en hjertesak. Barna skal ikke arve alt – og det er de helt innforstått med.

”

«For meg er det viktig at verdiene jeg står for også får virkning på mitt personlige liv. Det er noe med ord og gjerning, teori og praksis.»

Snakk med barna om arv

I en middag med barna sine til stede, luftet Theo tankene sine om utformingen av testamentet sitt. Han lurte på hva de mente om at en god sum penger skulle gå til SOS-barnebyer.

– Min umiddelbare reaksjon var at dette synes jeg du skal gjøre, var Jan Koritzinsky beskjed til sin far – og hans to søstre har vært enige i det.

– Hvert enkelt menneske må spørre seg selv: Hva skal til for at verden skal bli et litt bedre sted for noen andre enn bare meg og mine nærmeste, mener Theo.

Han er glad for at hans egne barn også deler den oppfatningen, og at de er enige om at arven de tre barna vil sitte igjen med uansett blir stor nok.

– Jeg kunne sikkert gitt enda mer til veldedighet, men dette er jo ikke en enten/eller-greie. Vi må yte der vi kan yte. Ingen kan hjelpe alle, men alle kan hjelpe noen, som det heter i et av mine favorittsitat.

Ønsker du å vite mer om arv og testament?

Besøk SOS-barnebyer/testament eller kontakt vår arveansvarlig for en uforpliktende og hyggelig prat.



Rikke Solberg

Telefon: 41 57 20 20

Epost: arv@sos-barnebyer.no



ENDELIG: «Så kom himmelen til jorden ändå», skrev Veronika (bak til høyre) da hun endelig møtte bestevenninnen Sara igjen etter 20 år. På bildet er også Saras datter og Veronikas tre eldste barn.

ENDELIG GJENFORENT:

– Menigheten klarte ikke å hjerne- vaske meg helt

I 20 år savnet Veronika bestevenninnen Sara. Den radikale sekten tok over livet hennes og manipulerte henne til å bryte kontakten.

TEKST: Siri Walen Simonsen **FOTO:** Privat

Kanskje kjenner du Veronika Yael Hægeland igjen. 41-åringen fortalte om menigheten Sannhetens Ord Bibelsenter, SOB, i TV 2-dokumentaren «Under Guds øye».

– Det er min opplevelse at min sterke tro ble brukt til å manipulere og hjernevaske meg. Jeg var i et system hvor noen betydde mer enn andre, og der følelser ikke ble tatt på alvor. Gud er god og vil at alle skal ha det godt, men likevel valgte jeg og mange andre å ha det dårlig. Det er vondt å tenke på, sier hun.

Hun er mamma til fem barn mellom ett og ti år og er gift med Inge, som også var med i den så mye omtalte menigheten. Når vi snakker med henne, sitter hun hjemme i huset deres på Sørlandet. De har fått et nytt liv og ser lysere på tilværelsen.

– Det beste er at min bestevenninne Sara og jeg er tilbake der vi slapp. Nå er vi her for hverandre, og vi har mye å ta igjen, sier hun og smiler.

En kjapp telefon til Sara forteller at hun er minst like glad for at de har gjenopptatt kontakten.

UBESKRIVELIG

– Savnet har vært stort og merkbart. Det føles ubeskrivelig fint at vi igjen kan dele alt. Vi har mistet mange år og ikke fått delt store opplevelser, men vi har fremtiden foran oss, sier venninnen.

En profetinne, som bestemte hvem menighetenes medlemmer skulle være sammen med, hvordan de gikk kledd, hvordan de oppførte seg, hva de tenkte, hva de sa. De mange utbryterne har delt hva de ble utsatt for, og historiene er sammenfallende.

– I menigheten ble vi indoktrinert at livet på utsiden var urent og fullt av onde krefter. Vi måtte følge profetinnens guddommelige råd, oppsummerer Veronika.

Hvordan kunne hun la seg manipulere til å bryte med sin nærmeste venninne og slutte å ha kontakt med mennesker hun var glad i? Forklaringen ligger i den sterke gudstroen.

– Jeg vokste opp i et kristent hjem med en far som var pastor i Norge, men vi bodde også i Sverige noen år. Da jeg var ni år gammel, døde han brått. Mens vi var i Sverige, ble jeg kjent med Sara, og vi ble uadskillelige. Da mamma flyttet til Asker, bestemte jeg meg for å gå på en kristen videregående skole i Uppsala. Sara og jeg kjøpte en leilighet og bodde sammen i tre år.

De to delte alt. Da 19 år

gamle Veronika flyttet til Asker i 2002, var de begge sikre på at de ville ha et vennskap resten av livet.

– Moren og broren min var med i Sannhetens Ord Bibelsenter, og jeg ble også med. Jeg hadde vært med i Livets Ord i Sverige og ville følge Gud. Målet var å gå «all in», forklarer hun.

Raskt fikk profetinnen i menigheten kontroll over valgene hun sto overfor.

– Jeg fikk råd om å endre meg, både personlig og hvordan jeg kledde meg. Ting som ble sagt ga meg følelsen av å være uren, syndig og fæl. Jeg sa til meg selv at jeg måtte ofre noe for virkelig å bevise at jeg ville

følge Gud. Jeg måtte vise offervilje.

FULL KONTROLL

Veronika hadde vært i et ungt, moderne og kristent miljø i Uppsala, og det ble en stor overgang å bli en av de yngste i en menighet som var langt mer gammeldags. En gang hadde hun vært på stranden en varm sommerdag, og noen hadde sett henne i bikini.

– Det var en helt vanlig bikini, men jeg fikk beskjed om at jeg ikke kunne gå sånn. Jeg måtte endre stil, minnes hun.

Da Veronika skulle til Uppsala for å hente resten av eiendelene sine og være

«Jeg trodde at mitt ubehag var min urenhet i møte med menighetsledelsens hellighet.»



UADSKILLELIGE: Veronika og Sara var hverandres nærmeste venninner og trodde at ingenting kunne skille dem.

GIFT: Veronika og Inge var begge medlemmer i menigheten, og giftet seg med bare menighetsfolk til stede.

STANDARDSVAR

Sannhetens Ord Bibelsenter eksisterer fortsatt. Familien har ved flere anledninger kontaktet menigheten, uten å få dem i tale. Etter at dokumentarserien «Under Guds øye» ble vist på TV2, har de gitt en standard kommentar til eksmedlemmenes historier, som blant annet sier:

«Menigheten har vært gjennom en vanskelig og krevende tid. Det er saker vi burde ha tatt tak i på et mye tidligere tidspunkt. Det skal være trygt og godt å være med i et menighetsfellesskap. At man ikke har erfart det slik, er noe vi er oppriktig lei oss for. Menigheten har hatt en eksternt ledet prosess hvor vi blant annet beklaget og ba om tilgivelse for de konsekvensene dette har medført for enkeltpersoner, og vi ønsker å gjenta denne beklagelsen. Det må også understrekes at det er et betydelig behov for å balansere og nyansere mye av det som nevnes, men media er ikke en egnet arena for dette.»





INNBLANDING:
Jeg opplevde
at ledelsen i
menigheten
blandet seg inn
i hvordan jeg
levde livet, også
som mor.

sammen med venninnen Sara, tok profetinnen regien. Hun bestemte at en av menighetens medlemmer skulle kjøre henne. Det endte med at hun fikk tingene i bilen i en fei. Uten å ha fått tatt ordentlig farvel med bestevenninnen, var de på vei hjem.

– Jeg ble holdt borte fra alle venner jeg hadde fra tidligere. Når andre i menigheten fikk reise på sommerstevner i Livets ord, måtte jeg bli igjen. Sannsynligvis var de redde for at jeg skulle fortelle ting.

Sara giftet seg, men Veronika fikk ikke reise i bryllupet. Da venninnen fikk et barn, som ble født altfor tidlig, ville Veronika være der for henne, men

«profetinnen» var soleklar på at det var en særdeles dårlig idé og mente bestemt at hun måtte avslutte relasjonen.

«Hei Sara, gratulerer, jeg ønsker deg alt godt. Jeg ber for deg. Men du kommer ikke til å høre fra meg igjen», skrev hun til sin aller beste venn i en e-post. Da hun hadde sendt brevet, gjorde det vondt i hele kroppen.

– Selv om jeg følte at det var feil, sto jeg i avgjørelsen. Jeg var fremmedgjort. I menigheten var det ingen på min alder. Da jeg ble med i Sannhetens Ord Bibelsenter, fikk jeg ikke snakke med andre unge uten å spørre profetinnen først. Hun tok gradvis større og større kontroll over meg, beskriver hun.

Hva hun ikke visste, var at Sara med en gang forsto at ordene ikke var Veronikas. Hun skjønnte at det sto andre bak.

FANT KJÆRLIGHETEN

Etter noen år i menigheten fikk hun en relasjon til Inge. De måtte spørre profetinnen om det var greit at de ble et par.

– Heldigvis fikk vi ja, men forholdet vårt ble overvåket. Vi ble fortalt at vi kunne være sammen en dag i uken, og ble vi observert sammen andre dager enn den tilmålte tiden, ble det reprimande, forteller Veronika.

Det var møtetvang på bønnemøtene, og mange deltok på bønneringene tre

timer annenhver lørdag. Da ble det bedt for profetinnen, «hun som var så nær Gud at Han delte alt med henne». Veronikas rolle var å være barnevakt for barna til de som deltok.

I 2013 ble Veronika gift med Inge i menigheten. Hun opplevde bryllupsforberedelsene som veldig krevende fordi profetinnen ville styre alt ned på detaljnivå.

– Jeg måtte få sydd en tøylapp på brudekjolen fordi hun mente utringningen var dyp, og jeg var så stresset at jeg holdt på å besvime da det skulle ordnes, minnes hun.

SAMTALER MED GUD

Ett år etter bryllupet ble hun mamma for første gang, og den første som kom på sykehuset for å hilse på mor og barn, var profetinnen. Veronikas mor, som også var i menigheten, kom senere.

– Mamma, broren min og jeg fikk signaler på at vi ikke skulle holde for tett sammen, så i realiteten mistet vi den gode kontakten.

Veronika ble med på en reise til Israel med en gjeng eldre medlemmer i menigheten. Hun skulle samle sammen billettenger i et tog, mistet balansen og kom til å trække profetinnen lett på foten. Etterpå, etter bønn, sa profetinnen at hun hadde møtt en trussel i ånde verdenen, en hevn fra mørket. «Nå er foten helt ødelagt, foten som trakk på meg er den tyngste jeg har kjent» – noe slikt sa hun.

– I alle år siden hentet profetinnen frem det hun kalte «Jerusalem-beinet». Jeg følte i all min tid i menigheten at hun ikke likte meg. Hun merket sikkert at hun ikke fikk vite mine innerste tanker, slik hun jo krevde av folk.

Veronika hadde ofte samtaler med Gud og følte at det ga trøst. På bønnemøtene fikk de beskjed om å gå frem foran hele menigheten og bekjenne om de hadde kritikk i hjertet, men hun holdt alltid noen pro-



STUDENTEN: Sara og Veronika lykkelige sammen etter å ha fullført videregående skole.

SAVNET: Jeg hadde fine bilder av meg og Sara sammen og savnet henne fryktelig, sier Veronika.



test-tanker for seg selv.

– Ledelsen i menigheten klarte ikke å hjernevaske meg helt, men likevel nok. Jeg trodde at ubehaget jeg følte var min urenhet i møte med deres hellighet, forklarer hun.

FORTJENER JEG ET BRA LIV?

Hun ville at Gud skulle være det viktigste i livet, men Han ble erstattet av menigheten. Veronika følte seg ulykkelig. «Du fortjener ikke bedre», sa hun til seg selv.

Hver uke i tyve år streifet tankene innom Sara. *Hvordan hadde hun det?* Hun savnet og lengtet etter fortroligheten, nærheten og vennskapet.

– Vanskelige ting skulle ikke diskuteres med hverandre. Ikke engang i ekteskapet kunne jeg dele min fortvilelse. Av slikt kommer det stor ensomhet, resonnerer hun klokt.

Brøt hun regler eller gjorde ting som ikke ble sett på som bra, ble hun avvist. Å ta kontakt med Sara i det

skjulte turte hun ikke, for det var spioner overalt, og Gud fortalte profetinnen alt.

– Jeg visste dessuten ikke hva jeg skulle si til Sara etter så lang tid. Tenk om hun ikke ville ha noe med meg å gjøre? Min trøst i alle disse årene var at vi skulle møtes igjen i himmelen. Jeg tenkte med glede på de fantastiske årene vi fikk sammen, sier Veronika.

VENDEPUNKTET

Ikke engang som gift kvinne med barn følte hun seg ordentlig glad. I møte med disse følelsene sa hun strengt til seg selv at hun var utakknemlig.

En episode i 2019 ble vendepunktet. Da var hun mor til tre, og profetinnen blandet seg inn i noe hun ikke hadde noe med, som en venninne av Veronika hadde tystet om.

– Jeg ble irettesatt av folk rundt fordi jeg skjulte ting for profetinnen, og hun snakket dårlig om barna mine. Da fikk jeg nok. Da

delte jeg ting med mannen min for første gang. Da jeg fikk hans støtte, fikk vi en allianse, og det var en stor lettelse. Det ble en symbolsak for meg at jeg skulle verne om barna mine og oppdra dem i tråd med min tro. Da menigheten raknet etter at pastorene hadde avskjediget profetinnen, meldte jeg meg ut i august 2021. Og på det tidspunktet hadde jeg allerede kontaktet Sara.

Veronika smiler. «Unnskyld, jeg ville aldri kutte deg ut, men jeg ble tvunget», sa hun. «Det er ok, jeg visste jo det», sa Sara. Og så møttes de to for første gang på tyve år. På Instagram, etter det første møtet, skrev Veronika disse ordene på et bilde av de to sammen: «Så kom himmelen til jorden ändå».

– Jeg ser klarere enn noen gang hva menigheten tok fra meg. Sorgen over alle de tingene som ikke ble noe av, er tyngst. Jeg sliter med katastrofetanker og strever

med å stole på folk, sier 41-åringen ærlig.

Også moren og broren meldte seg ut av menigheten. De har gjenopptatt den gode kontakten som familie.

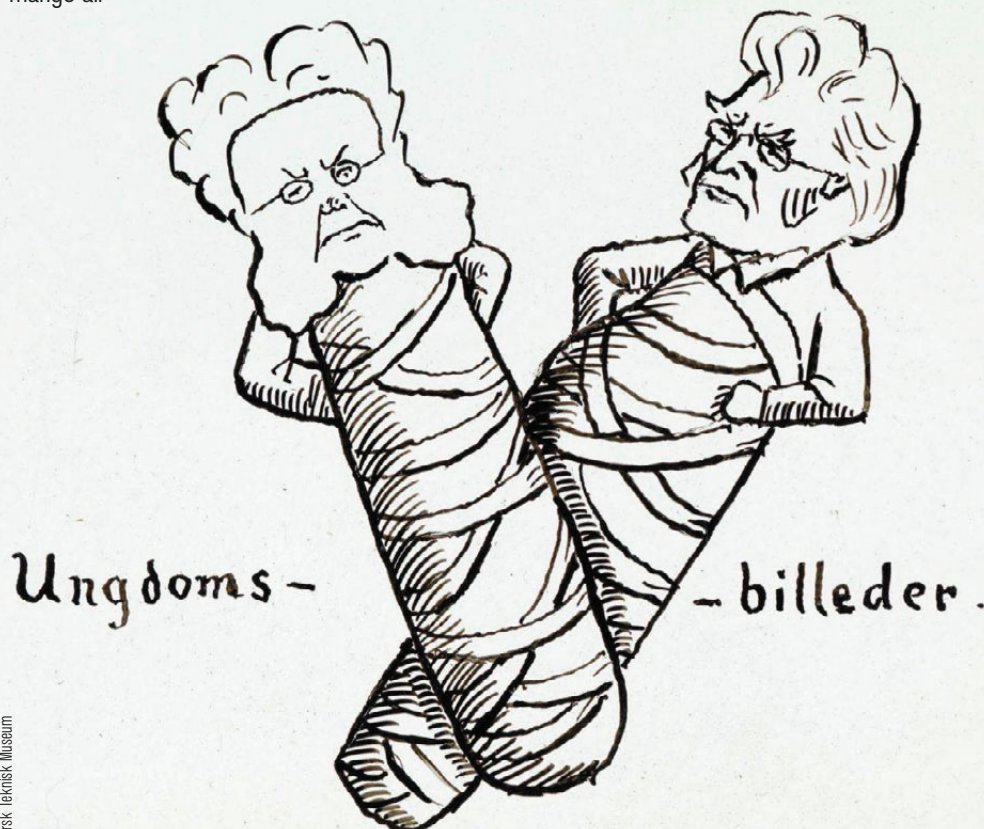
– I mange år var jeg i et slags fengsel. Jeg sa til Sara at jeg hadde vært «i et Knutby uten mord». Det fine er at hun og jeg har funnet tilbake til nærheten vi en gang hadde. Min sorg er at jeg ikke har fått vært der for henne når hun har trengt meg, oppsummerer Veronika.

I sitt nye liv føler fembarnsmoren seg fri. Hun kan gå i butikken når hun vil, handle det hun vil og snakke med hvem hun vil, uten å føle at hun blir overvåket.

– Samtidig innser jeg at det vil ta tid å få bearbeidet alt, sier hun ettertensomt. •

Ektemannen og Veronikas familie har ikke ønsket å kommentere tiden i menigheten Sannhetens Ord Bibelsenter.

ELSK OG HAT: Henrik Ibsen og Bjørnstjerne Bjørnson var i perioder nære venner, men de brøt også all kontakt i mange år.



Severin Worm-Petersen/Norsk Teknisk Museum

HENRIK IBSEN OG BJØRNSTJERNE BJØRNSEN:

Bestevenner og bitre fiender

Ibsen og Bjørnson var klassekamerater, gode venner og giftet seg med to bestevenninner. Likevel ble det så mye splid mellom dikterne at Ibsen ikke kom i bryllupet da barna deres giftet seg.

TEKST: Jorunn Egeland FOTO: Nasjonalbibliotekets bildesamling, Norsk Teknisk Museum, Wikimedia Commons, Oslo Museum

Forholdet mellom vennene og sin tids aller største kjendiser, Henrik Ibsen og Bjørnstjerne Bjørnson, forble turbulent livet ut. De møttes på Heltbergs studentfabrikk i Christiania i 1850. Ibsen var 22 år gammel og Bjørnson var 17. De to unge mennene var svært ulike. Bjørnson var utadvendt, sjarmerende og full av selvtillit. Ibsen var beskjeden, følsom og nervøs.

«Det er følgelig likeså naturlig for deg å stille deg i spissen som det er for meg å stille meg utenfor,» skrev Ibsen en gang til Bjørnson.

Tross ulikhetene, delte de interessen for å skrive. Ibsen hadde nettopp skrevet sitt første skuespill, «Catilina». Bjørnson ga ut sitt første dikt, «Frihetens tale», to år tidligere. De neste årene utviklet de et nært vennskap.

GOD MOTTAGELSE

I 1857 fikk Bjørnson stor suksess med «Synnøve Solbakken». Ibsen skrev flere skuespill. Han hadde foreløpig ikke samme status som kameraten, men skuespillene hans fikk svært god mottagelse. Deres gamle klassekamerat, forfatter Aasmund Olavsson Vinje, og hans venner brukte visstnok tid på å diskutere hvem som var mest talentfull av Ibsen og Bjørnson. I 1859 stiftet de Det norske Selskap, med Bjørnson som formann og Ibsen som nestformann.

På denne tiden møtte de også hver sin kvinne. Suzannah Daae Thoresen og Karoline Reimers var bestevenninner, og begge ble gift og byttet navn til henholdsvis Suzannah Ibsen og Karoline Bjørnson i 1858.

FIKK HJELP AV BJØRNSEN

I 1864 fikk Ibsen et lite reisestipend. Målet var Italia, men stipendet var så lavt at han fikk problemer med økonomien. Da stilte kameraten opp. Bjørnson samlet inn 700 spesiedaler for å gi Ibsen en vellykket reise.

De to vennene sendte

flere brev i løpet av Ibsens Italia-opphold. Selv om de skriver at de savner hverandre, kan vi ane en liten gnisning mellom dem. 19. januar 1865 skrev Bjørnson:

«Hvor ofte jeg længes til dig, Ibsen! Det gjør jeg altid, naar jeg er borte fra dig (...) Men naar vi kommer sammen, saa glipper det. Hvorfor?»

To år etter skrev Ibsen: «Hvad er det igrunnen for Helvedesskab, som paa hvert eneste Punkt kommer og stiller sig imellem os? (...) Der er noget i din Natur, som let kan volde at din Lykke, og netopp den, kan blive Dig en Forbandelse.»

Dette fikk Bjørnson til å gi opp kommunikasjonen:

«At prøve paa at indlede en Korrespondence med dig vil jeg ikke mere; du trætter alle Forsøg. Men hils din Hustru og min Gudsøn.»

KJEMPET OM GRIEG

Tross hyppig brevveksling, ble ikke vennskapet mellom Ibsen og Bjørnson det samme etter Italia-turen. Kanskje den rause pengeinnsamlingen til Bjørnson ble i drøysteste laget for beskjedne Ibsen? Noen år senere skrev han «De unges forbund», hvor Bjørnson gjenkjente seg selv i en av karakterene – den selvhøytidelige Stensgaard. Dette ble han dypt fornærmet for.

I 1874 jobbet Bjørnson og Edvard Grieg med operaen «Olav Trygvason». Men arbeidet med teksten gikk tregt. Da Ibsen kontaktet Grieg med spørsmål om å skrive musikk til «Peer Gynt», takket han derfor ja.

«Saken er den at hadde jeg fått din tekst, hadde jeg svart Ibsen nei,» skrev Grieg til Bjørnson.

Bjørnson ble rasende og viste ingen forståelse for valget.

«Nu er Du i Peer Gynt! Væl bekomme! (...) Du kaster atter tid og kræfter bort.» skrev han bittært 16. juli 1874.

Uenighetene mellom Bjørnson og Grieg gjorde

dem til uvenner, og de brøt kontakten i 13 år. Men Bjørnson tok feil i at Grieg kastet bort kreftene sine.

«Morgenstemning», «Dovregubbens hall», «Solveigs sang», «Anitras dans» og «Åses død» fra «Peer Gynt» er i dag blant Norges mest kjente musikkstykker.

BARNA GIFTET SEG

Bråket skapte ytterligere splid mellom Ibsen og Bjørnson. Og det hjalp ikke at Bjørnson engasjerte seg sterkt i striden rundt det norske flagget på slutten av 1870-tallet, og følte at han ikke fikk den ønskede støtten fra Ibsen.

Men Ibsen ville begrave stridsøksen. I 1879 bodde han og familien i München, og Bjørnson kom flyttende til samme by. Da skal Ibsen ha ventet på at Bjørnson skulle ta kontakt. Men han hørte ikke noe.

Først flere år senere, etter 20 år uten kontakt, møttes de to forfatterne igjen. I 1884 kom Ibsen på besøk til Bjørnson og familien i Tyrol. Her møtte han Bjørnsons datter Bergliot. Da han fortalte kona Suzannah om møtet, skal han ha sagt at han hadde møtt den kommende kona til sønnen Sigurd – Bjørnsons gudsønn.

Det var kanskje ikke helt unaturlig at han sa akkurat det. Forfatterfruene Suzannah og Karoline hadde

nemlig for lengst bestemt at dersom de fikk en sønn og en datter, skulle de sørge for at de giftet seg.

Mange bestevenninner har nok hatt samme avtale, men de fleste må erkjenne at barna ikke ønsker det samme. For Suzannah og Karoline gikk derimot drømmen i oppfyllelse. I 1892 ble det invitert til bryllup i Bjørnsons hjem på Aulestad.

«Vi skulle prøve å være svært elskverdige med dere,» skrev Bjørnson til Ibsen i invitasjonen.

På forhånd hadde han advart datteren om hans forhold til Ibsen.

«Du er meget for ung til at skjønnre alt det onde Ibsen har gjort mot mig. Han vil intet ha med os at bestille,» skrev han til henne.

Og han fikk rett. Da

bryllupet fant sted i oktober 1892, var Ibsen ikke til stede. Selv skal han ha påstått at han ikke følte seg helt i form til å delta i sitt eneste barns bryllup. Bjørnson skal ha blitt dypt såret over fraværet.

«DU VAR MEG KJÆREST»

Da Bjørnson fylte 70 år i 1902, ville han møte Ibsen igjen. Ibsen hadde hatt et slag og var sengeliggende, men han tok imot Bjørnson. Gjesten ble værende i to timer og de hadde en god samtale.

«Av alle menn og erindringer husker jeg oftest deg. Du var meg kjærest,» skal Ibsen ha sagt. •

Kilder: NRK, VG, Aulestad.no. Alle sitater fra brev er hentet fra Aulestad.no.

«Hvor ofte jeg længes til dig, Ibsen! Det gjør jeg alltid, naar jeg er borte fra dig. Men naar vi kommer sammen, saa glipper det. Hvorfor?»

Bjørnstjerne Bjørnson i brev til Henrik Ibsen

TO LEGENDER

**Henrik Ibsen
(1828-1906)**

Skrev blant annet «Peer Gynt», «Brand», «Et dukkehjem», «Vildanden», «Gengangere» og «Terje Vigen».

**Bjørnstjerne Bjørnson
(1832-1910)**

Skrev blant annet «Ja, vi elsker», «Synnøve Solbakken» og «En glad gutt». Fikk Nobelprisen i litteratur i 1903.



UVENNER: Bjørnstjerne Bjørnson og Edvard Grieg var uvenner i flere år. Her er de igjen samlet med sine koner, Karoline og Nina.



Løvlig fin

Det vakre bladmønsteret er blikkfanget på denne skønne koften i vårlige farger.

DESIGN: Viking garn v/Turid Stapnes FOTO: Studio Hjeltn

«EIKA»-KOFTE

Størrelser: XS (S) M (L) XL (XXL)

Plaggets mål:

Overvidde: 91 (99) 107 (115) 123 (131) cm

Hel lengde: 56 (58) 60 (62) 64 (66) cm

Ermelengde: 48 (49) 50 (51) 52 (53) cm

Garn: Viking Alpaca Liten Storm (40 % superfine alpaka, 40 % merinoull, 20 % nylon, 50 g = 133 m)

Garnmengde/farger:

Lys petrol nr 731: 7 (7) 8 (8) 9 (10) nøster

Hvit nr 700: 2 (2) 2 (3) 3 (3) nøster

Jeansblå nr 727: 1 (1) 1 (1) 1 (1) nøste

Veil. pinner: Rundp nr. 2½ og 3½.

Tilbehør: 8 (8) 8 (9) 9 (9) knapper

Strikkefasthet: 25 m glattstrikk i bredden på p nr. 3½ måler ca. 10 cm.

Fremgangsmåte: Arb strikkes rundt i glattstrikk med mønster etter diagr. Bolen strikkes med klippe-m foran og i ermeåpningene. Det klippes opp, og ermene sys i. Til slutt strikkes forkanter og halskant.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift nr 2504-6 og garn: Viking Garn, tlf. 51 61 16 60, post@viking-garn.no eller viking-garn.no

BOLEN

Legg opp med lys petrol på p nr. 2½, 243 (263) 283 (303) 323 (343) m og strikk 1 r, 1 vr fram og tilbake i vrbordstrikk. Etter ca. 2 cm strikkes et knapphull på høyre side over 3 m, 4 m fra kanten (knapphull strikkes ved å felle 3 m som legges opp igjen på neste p). Fortsett med vrbordstrikk til vrborden måler ca. 7 cm. På siste p strikkes det

andre knapphullet. Sett de 11 første og 11 siste m på en hjelpep (= forkanter som strikkes til slutt). Det er nå 221 (241) 261 (281) 301 (321) m igjen på p.

Skift til p nr. 3½. Strikk glattstrikk og legg samtidig opp 4 nye m i slutten av p som hele tiden strikkes vr (= klippe-m). Sett et merke i hver side med 54 (59) 64 (69) 74 (79) m til hvert forstykk og 113 (123) 133 (143) 153 (163) m til bakstykket.

Når arb måler ca. 29 (31) 33 (35) 37 (39) cm, strikkes mønster I rundt etter diagr, men når arb måler ca. 35 (36) 37 (38) 39 (40) cm, felles 3 m i hver side for ermeåpning (2 m på forstykket og 1 m på bakstykket).

Fortsett rundt med mønster I som før og legg samtidig opp 4 nye m over hver felling (= klippe-m som hele tiden strikkes vr i bunnfargen og uten mønster).

Når arb måler ca. 49 (51) 53 (54) 56 (58) cm, felles de 4 klippe-m foran av. Sett deretter 7 (7) 8 (8) 8 (8) m på hver side av klippe-m på en tråd for halsfelling.

Fortsett rundt med mønster I og legg samtidig opp 4 nye m over m på tråden (= klippe-m som hele tiden strikkes vrangt). Etter mønster I strikkes 4 omg jeansblå glattstrikk. Arbeidet måler nå ca. 56 (58) 60 (62) 64 (66) cm. La m hvile på p.

ERMENE

Legg opp med jeansblå på p nr. 2½, 50 (52) 52 (54) 56 (58) m og strikk 1 r, 1 vr rundt i vrbordstrikk ca. 7 cm. Skift til p nr. 3½. Strikk 2 omg glattstrikk og øk på første omg jevnt fordelt til 53 (55) 57 (59) 61 (63) m i omg. Sett et merke i omg beg (= midt under ermet).

Strikk mønster II rundt etter diagr, samtidig som det økes 1 m på hver side av merket ca. hver 1½ (1½) 1½ (1½) 1 (1) cm.

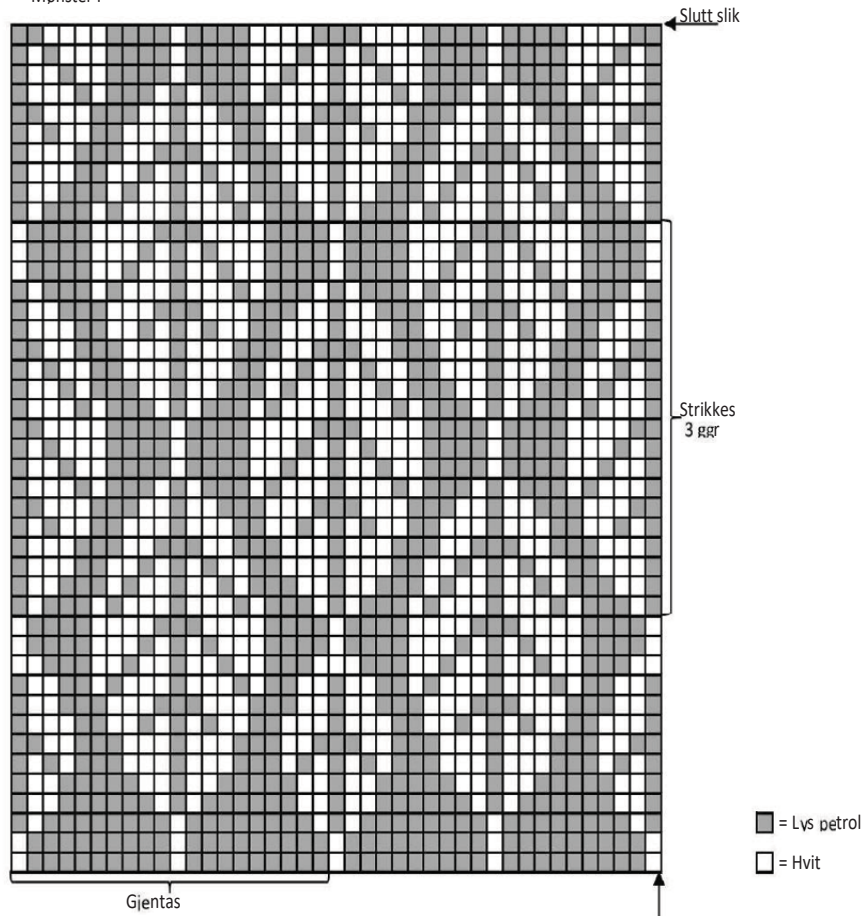
Etter mønster II strikkes lys petrol glattstrikk til det er 105 (109) 115 (119) 125 (129) m i omg.

Når ermet måler ca. 47 (48) 49 (50) 51 (52) cm, strikkes 4 omg jeansblå glattstrikk og 1 omg lys petrol. Ermet måler nå ca. 48 (49) 50 (51) 52 (53) cm. Vend vrangen ut og strikk 5 omg glattstrikk i lys petrol til belegg. Strikk et tilsvarende erme.

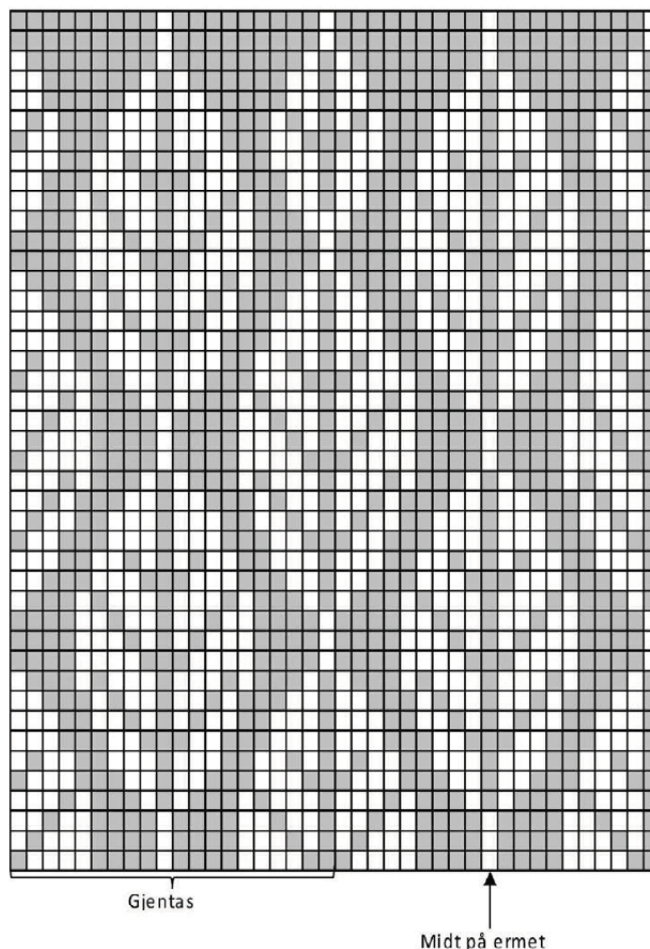
Montering

Damp arb forsiktig på vrangen. Sy med den minste sikk-sakken 2 maskinsømmer i klippe-m for ermehull og 2 maskinsømmer i klippe-m midt foran. Klipp opp mellom sømmene. Sy med en vanlig sikk-sakk en søm over sår-

Mønster I



Mønster II



kanten etter oppklipp.
Marker med en tråd en fin bue for halsåpning med 13 (13) 13 (13) 14 (14) m til halsringning på hver side av de avsatte m foran. Strikk eller mask sammen 32 (37) 41 (46) 50 (55) m på hver skulder = 47 (47) 49 (49) 51 (51) m igjen midt bak i nakken.

FORKANTER

Sett de 11 avsatte m uten knapphull over på p nr. 2½. Legg opp med lys petrol, 5 nye m inn mot koften, som hele tiden strikkes i glattstrikk til belegg. Strikk til forkanten måler opp til m i halsfelling (strekk lett i forkanten når det måles). Fell av belegget og sett m på en tråd. På den andre forkanten strikkes det 8 (8) 8 (9) 9 (9) knapphull. De 2 første er allerede strikket. Det siste skal være på siste p før halskanten og de andre med jevne mellomrom.

HALSKANT

Strikk opp m med lys petrol på p nr. 2½, slik: Beg på retten med høyre forkant. Sett deretter m fra tråden over på p, strikk opp ca. 19 (20) 20 (21) 22 (23) m langs høyre halsringning, 47 (47) 49 (49) 51 (51) m på bakstykket, 19 (20) 20 (21) 22 (23) m langs venstre halsringning, m fra tråden og til slutt m fra venstre forkant.

Det er nå 121 (123) 127 (129) 133 (135) m på p. Forts med 1 r, 1 vr fram og tilbake i vrbordstrikk.
Fell av m slik: Når halskanten måler ca. 3 (3) 3½ (3½) 4 (4) cm, felles de 11 første og 11 siste m av med r over r og vr over vr. Fortsett til halskanten måler ca 6 (6) 7 (7) 8 (8) cm. Fell av med r over r og vr over vr.

Sy med den minste sikk-sakken 2 maskinsømmer langs halskanten på innsiden. Klipp bort det overflødige. Sy med vanlig sikk-sakk en søm over sårkanten etter oppklipp.

MONTERING

Sy til forkantene og fest belegget pent på vrangen. Sy i ermene og fest belegget pent på vrangen. Brett halskanten dobbel over sårkanten mot vrangen og sy den til med løse sting. Sy i knapper. Fest alle løse tråder pent på vrangen.

FARGETIPS

Kontrastfargen på mansjetter og i erme- og skuldersømmer gir en flott effekt, men du kan selvsagt bruke bunnfargen i stedet for et mer diskret uttrykk.





STOR FAMILIE: Gitte og Jesper foran huset med de ni hjemmeboende barna, fv.: Nigella, Leonora, Kastanie, Jesper, August, Julie, Gitte, Luna, Aviaja, Theodor og Jasmin.

GITTE OG JESPER HAR 13 BARN

– Det er alltid plass til én til!

Da Gitte og Jesper ble kjærester, hadde de ingen planer om å stifte en så stor familie. I dag, 33 år senere, har de fått 13 barn!

TEKST: Anette Løkken Sørensen **FOTO:** Jens Bach

Det ble ikke noen storslåtte yrkeskarrierer på dem. Å drifte denne storfamilien er en jobb i seg selv. Og økonomien er trang. Likevel ser Gitte Bramstrup Christensen (49) og Jesper Christensen (53) på seg selv som rike mennesker.

VILLE IKKE HA BARN

I 1991 dukket den 16 år gamle Gitte opp på en fest i Ringkøbing. Hun hadde begynt å date Jesper, som holdt festen.

– En av Jespers venner spurte meg: «Du vet at Jesper ikke vil ha barn?» Jeg syntes det var en rar ting å si. Jeg brydde meg jo ikke noe om Jesper ville ha barn eller ikke, sier Gitte.



ALLE MÅ BIDRA: Alle barna har plikter, og ansvarsområdene vokser i takt med at de blir eldre.



LEKSER: Lekselesing er fast post på programmet om ettermiddagen når barna kommer hjem fra skolen.

Hun smiler til mannen som sitter ved siden av henne. For nå er Jesper far til alle parets 13 barn, ni jenter, fire gutter og ingen tvillinger.

– Vi fant ut at det er vanskeligere å stoppe enn å starte, forklarer Gitte lattermildt.

Hun er mor i en av Danmarks største familier, men antallet var aldri noe mål. Barna har kommet fordi Gitte og Jesper har følt at hvert enkelt barn ga mer mening i livene deres.

Paret har ni hjemmeboende barn i alderen 4 til 21 år og bor like ved Højer på Jylland. De har et stort hus, minibuss og campingvogn, alt har plass til hele familien. De spøker med at minibussen var grunnen til at de lot flokken vokse.

– Da vi hadde fått tre barn, var bilen full. Vi vurderte å kjøpe en større bil, men det viste seg at det var billigere å kjøpe minibuss. Da var det plutselig plass til mange, smiler Jesper.

GRAVID I TI ÅR

Gitte har vært gravid i snart 10 år. I en mannsalder har

hun hatt et barn i magen eller på armen.

– Den yngste, Leonora, er fire år, så det er slutt på å bære rundt på en baby. Folk sier det må være en lettelse, men jeg har aldri sett på det som en belastning. Tvert imot kjenner jeg at jeg savner det, innrømmer Gitte.

Heldigvis har familien fått en liten chihuahua, som har tatt plass i Gittes armer. Der snorker den høyt mens intervjuet pågår. Leonora og ett år eldre Theodor går ikke i barnehagen. Mens August, Kastanie, Aviaja, Luna, Jasmin og Nigella går på skolen.

Jesper jobbet flere år som vaktmester ved en friskole, men er nå førtidspensjonert fordi han har fem diskursprolaps i ryggen. Gitte er utdannet bedriftsøkonom og har jobbet i tollvesenet.

– Jesper mente at barna burde være hjemme i hvert fall de tre første årene av livet. Derfra har det gått slag i slag, sier Gitte med et smil og legger til:

– En gang trodde jeg at jeg skulle få en karriere og to barn. Det er en måte å tenke på der det å få barn er noe man blir ferdig med,

«Vi fant ut at det er vanskeligere å stoppe enn å starte.»

og så må man gå videre med karrieren. Men vi fortsetter å leve i det.

ET PARTNERSKAP

Gitte og Jesper feiret 30-års bryllupsdag i år. De ser seg selv mer som en del av et partnerskap enn et ekteskap.

– Slik var det også i gamle dager, folk var avhengige av hverandre. Jesper og jeg trenger hverandre for å få dette til å fungere. Det praktiske tar mye av hverdagen, men det er slik vi har valgt å ha det. Vi har tid for oss selv om kvelden, fordi vi sender de små barna tidlig til sengs, og de eldre er allerede mye på rommene sine, sier Gitte.

Parhelger er ikke prioritert i familieregnskapet, og Gitte klipper sitt eget hår.

– Økonomi er helt klart en faktor i livene våre. Da vi valgte at Gitte skulle være hjemme, var det selvfølgelig merkbart, sier Jesper.

Både han og Gitte følte imidlertid raskt at det var verdt pengene. For barna

trivdes bedre når minst én forelder var hjemme. I dag er både Jesper og Gitte hjemme, og de har delt arbeidet mellom seg.

– Jesper kjøper seg inn og holder øye med de gode tilbudene, noe som betyr mye i budsjettet vårt. Han begynner også å lage middag tidlig, slik at vi ikke bruker strøm i de dyre timene, forklarer Gitte.

Barna får ikke lommepenger og har lært at god gjenbruk er bra. Jesper og Gitte prioriterer strengt og lærer barna det samme.

– Vi kan for eksempel spørre dem: «Vil du gå på kino og McDonalds eller dra på ferie?» Svaret er alltid at de vil på ferie, røper Jesper med et smil.

Ferien tilbringes sørover i familiens store campingvogn.

– Det er avkobling for oss, sier Gitte.

Hun er glad for at både hun og Jesper ikke fikk 2, men 13 barn:

– Det har blitt livet for oss. Vi vurderte om det var plass til en til, og det var det alltid! •

Novelle



Ny vår

Beslutningen om å tre ut av et ekteskap som i vennenes øyne var perfekt, hadde vært alt annet enn lett. Det verste var likevel tanken på å skulle detonere bomben overfor barna. De to døtrene hun og Kai hadde lagt vekt på å oppdra i fred og fordragelighet ...

NOVELLE AV: Bente Monge ILLUSTRERT AV: NTB

At Kai og Synne så ut til å leve i en perfekt symbiose, hersket det ingen tvil om. Du kunne spurt hvem som helst av de som kjente dem, og de ville ha gitt deg det samme svaret.

Var det noen som kunne håndtere ekteskapets små og store utfordringer på mesterlig vis, så var det dem.

Denne fredag formiddagen satt den nevnte Synne på en fortauskafé og halte ut jobbpausen uten å tenke på følgene, noe som var svært ulikt henne.

Hun gruet seg til oppgaven som ventet, selv om den forhåpentligvis ville bli enklere å utføre nå som bestemmelsen var tatt, og hun og Kai var blitt enige om fremgangsmåten.

Beslutningen om å tre ut av et ekteskap som i alle andres øyne var perfekt, hadde vært alt annet enn lett. Likevel var venner og kjentes reaksjoner ikke det verste. Det var tanken på å detonere bomben over for ungene som plaget henne mest. De to døtrene hun og Kai hadde lagt vekt på å oppdra i fred og fordragelighet.

De hadde forsøkt å være perfekte foreldre og forbilder, og nå ventet sannsynligvis «straffen» rett rundt hjørnet. Tanken på å møte vantro og skuffelse i blikkene til ungene var uutholdelig, men nå som alt var avgjort, var det ingen vei tilbake.

Ungene var forresten ikke «unger» lenger. Begge jentene var voksne og selvstendige individer. De hadde nylig flyttet hjemmefra begge to, dermed var det ingen grunn til å vente lenger.

Oda, den eldste, hadde giftet seg med ungdomskjæresten året før, mens Lena hadde flagret så lenge fra blomst til blomst at Kai og Synne hadde begynt å bli bekymret.

Men nå hadde hun møtt en mann hun var blitt så forgapt i at hun etter kort

tids bekjentskap hadde hevet alt som lignet betenkeligheter over bord og sagt ja til å flytte sammen med ham.

– Det har ikke vært lett å finne den rette, men nå er alt på plass, sa hun til moren sin den dagen hun flyttet inn i leiligheten til sin hjertens

som hadde vokst fra hverandre, det var det de var blitt. Gode, gamle venner som nå og da havnet i hverandres armer i tafatte forsøk på å dekke kroppslige krav.

Den stormende forelskelsen som førte dem sammen da de hadde vært som

– Denne nyheten må være en dårlig spøk ...

kjær. En ung mann som var så sjarmerende og vakker å se på at Synne hadde kjent et skarpt og advarende sting av bekymring da hun endelig fikk hilse på ham.

– Den fyren må du passe på, sa hun spøkende til Lena dagen etter, da hun ringte for å gratulere med den nye statusen. – Jeg kan tenke meg at damene er mer enn villige til å stå i kø for å stjele en slik godbit ut av hendene dine!

– Slapp av, mamma, sa Lena og lo. – Takket være de flotte verdiene jeg har fått med meg hjemmefra, klarer jeg sannsynligvis å holde på hvilken mann det skal være. Du og pappa er tross alt det mest perfekte ekteparet i miles omkrets!

Den rosende replikken hadde fått Synne til å trekke på smilebåndet, men nå smilte hun ikke lenger. I løpet av helgen ville det rosarøde verdensbildet døtrene hadde lullet seg inn i, gå i tusen knas, og det var ingenting hun og Kai kunne gjøre for å forhindre det. Bortsett fra å fortsette å bo under samme tak, noe som ikke var aktuelt.

Nå som hun så seg tilbake, mistenkte hun at Kai også hadde gått rundt og kjent på den merkelige tomhetsfølelsen. Vissheten om at de ikke passet sammen, var blitt mer påtagelig nå som de bare hadde hverandre å konsentrere seg om. Velmenende venner

ungdommer å regne, hadde avtatt allerede mens hun gikk svanger med Oda, men allerede da hadde hun følt at det var for sent å angre.

For alt hun visste, mente Kai det samme. Det var kanskje derfor de hadde vært ekstra oppsatt på å gjøre de riktige tingene hele veien, noe som ikke hadde kostet stort de første årene.

Jentene kom alene til middag denne søndagen, slik Kai innstendig hadde bedt dem om å gjøre.

Synne satt ved bordet og stirret på døtrene som la i seg med god appetitt, mens hun forsøkte å berolige seg selv med at de var blitt så voksne og fornuftige at de sannsynligvis ville ta den kommende nyheten på strak arm. I hvert fall etter at den første forbauselsen og skuffelsen hadde lagt seg.

– Nå er vi jammen spente, dere, sa Oda da hun satt og gaffet i seg desserten, som for en gangs skyld også gled ned på høykant, selv om hun nettopp hadde forsynt seg rikelig av hovedretten.

– Ja, hvorfor var det så viktig at vi måtte komme alene, skjøt Lena inn. – Har dere vunnet så mye i lotto at familiens innerste sirkel må skjermes for allmennheten?

De to jentene skottet bort på hverandre og fniste, uten å ane at de ikke kunne ha

vært fjernere fra sannheten, noe som fikk Kai til å sende Synne et bekymret blikk.

I neste øyeblikk kremtet han og la fra seg servietten på bordet.

På tross av de utålmodige ansiktene, tok han seg god tid da han skjenket nytraktet kaffe i koppene. Som alltid, virket han rolig og fattet. Det var bare Synne som la merke til at hendene hans skalv.

Ti minutter senere var kaffen i ferd med å bli kald. Det var blitt helt stille i rommet. Jentene satt rett opp og ned på stolene og stirret på foreldrene som om de nettopp hadde forvandlet seg til tohodede uhyrer.

– Dette kan dere ikke mene, sa Lena med en stemme som truet med å briste. – Hvis denne såkalte nyheten ikke er en dårlig spøk, har dere holdt oss for narr alle disse årene.

– Hva er vitsen med å gjøre noe så tåpelig? Dere er ikke unge, lenger. Etter min mening er det altfor sent å finne ut at gresset ikke er grønnere på den andre siden av gjerdet. Det må være noe annet som ligger bak, ikke sant Oda, sa hun opprørt og snudde seg mot søsteren.

– Har pappa feiret midtlivskrisen ved å finne seg en annen dame? Er det der hunden ligger begravet? For det kan vel ikke være du som har vært så utrolig dum, mamma?

– Det er ingen av oss som har vært ute på noe tull, sa Synne bestemt. – Og dette er ikke noe vi har bestemt oss for nå nylig, selv om jeg forstår at det kan virke slik. Etter å ha diskutert frem og tilbake,

har vi kommet frem til at en skilsmisse er det eneste rette. Jeg har tenkt å finne meg en leilighet nærmere byen, mens pappa, som er utstyrt med familiens grønne fingre, vil prøve å skaffe seg et småbruk som ikke ligger lenger unna at dere fint kan svippe bortom og besøke ham når dere måtte ønske, akkurat som før.

– Hval! utbrøt Lena og reiste seg fra stolen. – Skal barndomshjemmet vårt selges? Det kan dere ikke

Jeg rakk jo ikke å fortelle henne at det er flere som har gledelige nyheter på lager. Vi venter nemlig barn, jeg og Trond. Men det er kanskje ikke særlig viktig nå, i og med at dere to tydeligvis har større ting på gang.

Først nå gikk det opp for Synne at Oda var like opprørt som søsteren. På en rolig måte som virket desto mer skremmende.

– Nei, er det virkelig sant! Tenk at vi skal bli besteforeldre, sa Kai spakt og grep

– Tenk at vi skal bli besteforeldre likevel, hvisket hun gråtkvalt.

mene! Har dere glemt hva dere lovet? Dette skulle bestandig være hjemmet vårt. Det var det som var avtalen!

Før Synne rakk å komme med flere argumenter, reiste den yngste datteren seg fra bordet og styrtet ut av spisestuen.

Heldigvis virket det som om Oda hadde bestemt seg for å ta nyheten med fatning. Hun ble i det minste værende der hun var.

– Snille deg, sa Synne med bedende stemme. – Kunne du tenke deg å snakke med søsteren din? Ikke nå, selvfølgelig. Vent til hun har fått tid til å tenke seg om.

– Det kan jeg saktens gjøre, sa Oda, mens hun skrapte resten av desserten opp av skålen med utstudert rolige bevegelser. –

etter hånden til Oda, uten hell.

For nå fikk hun det også travelt. Uten å verdige de kommende besteforeldrene så mye som et blikk, takket hun for maten og reiste seg fra bordet. Sekunder etter var Kai og Synne alene i rommet.

– Vi burde kanskje ikke ha sagt noe ennå, sa Kai og sukket. – Nå har vi visst tråkket skikkelig i salaten.

De neste ukene ble ikke lette. Synne forsøkte forgjeves å gjenopprette forholdet til døtrene.

Hun hadde ikke tall på alle tekstmeldingen hun hadde sendt uten å få annet enn intetsigende svar tilbake.

Det ble til at hun tok med seg en venninne for å se på leilighet. Uten hell. Objekt etter objekt ble vurdert og forkastet. Den første de var innom var for dyr, den andre var for mørk.

Den tredje, som lå i en lavblokk omgitt av grønne velstelte planter, manglet heis, noe som ville bli umulig, med tanke

på barnet Oda ventet. Hvis hun i det hele tatt ville få se det lille nurket.

Kveld etter kveld lå Synne og stirret ut i mørket, mens tvilen og angeren kjempet om plass i brystet. Vel hadde hun levd i et lite givende ekteskap, men alt måtte da være bedre enn dette?

Grytidlig en morgen våknet hun opp av noe hun antok var en vekkerklokke. Sekunder senere gikk det opp for henne at det var telefonen som durte. Forvirret reiste hun seg opp i sengen og trykket på svarknappen.

Det tok flere sekunder før hun kjente igjen stemmen til Oda, som bar preg av ren panikk.

– Du må hjelpe meg, mamma, hulket hun. Det er noe som er alvorlig galt! Da jeg våknet opp nå nettopp for å gå på toalettet, oppdaget jeg at jeg blør. Tenk om jeg mister barnet!

Beskyttelsesinstinktet, som hadde ligget og slumret så lenge, slo inn over Synne som en brottsjø. Uten å tenke på at hun kanskje burde ha varslet Kai, hev hun på seg yttertøyet og styrtet av sted for å komme til unnsetning.

Da hun satt bak rattet i bilen, så omtåket at det antageligvis ikke var trygt å kjøre, ringte hun til Oda for å gi beskjed om at hun var på vei.

Da mor og datter var fremme ved sykehuset, hadde Synne kastet alle destruktive tanker over bord. To sykepleiere kom ilende til for å overta kontrollen.

Etter å ha presentert seg, sank hun ned på en stol i korridoren. Hun ringte Kai, som lovet å komme så fort han kunne, og slo nummeret til Lena, som heldigvis svarte med en gang.

I korte trekk fortalte hun hva som hadde skjedd. Hun forsøkte å legge stemmen i et nøytralt leie da hun fortalte at søsteren hennes var i de

beste hender, og at hun ville gi beskjed så snart hun visste noe.

Nå som hun ikke kunne gjøre mer, trev hun tak i et av ukebladene som lå på sidebordet. Hun skummet gjennom en artikkel uten å få med seg mer enn halvparten av det som sto der. Hun kjente hjertet slå hardt og fort i brystet da en dør innerst i korridoren brått ble slått opp.

I neste øyeblikk kom en av sykepleierne gående mot henne med lette skritt og et smil om munnen. Sekunder senere gikk det i en ny dør, og ansiktet til Kai kom til syne.

– Der kom du visst tidsnok til å høre hvordan det står til med mor og barn, sa sykepleieren og rakte frem en hånd for å hilse. – Legen har nettopp tatt ultralyd av babyen, fortsatte hun. – Heldigvis ser det ut til at alt står bra til. Det hender at mor kan få små blødninger tidlig i svangerskapet, uten at det nødvendigvis er noe galt fatt, og det ser absolutt ut til at det er tilfellet denne gangen.

Uten å tenke seg om, hev Synne seg om halsen til Kai.

– Tenk at vi skal bli besteforeldre likevel, hvisket hun gråtkvalt inn mot halsen hans. – Et øyeblikk trodde jeg at dette var en slags straff for at ... Ja, du vet.

– Ta det rolig sa Kai og grep tak i hendene hennes. – Husk at vi ble enige om at vi skulle håndtere skilsmissen like fint som vi har håndtert ekteskapet. Dette går fint. Vi vil alltid være gode foreldre for ungene våre, og nå er det kanskje på høy tid at de også forstår hvor landet ligger.

– Det er noe jeg må si, sa Synne rørt, mens hun fisket en serviett opp fra kåpelommen. – Noe du sikkert ikke kommer til å høre igjen. Jeg er så utrolig glad for at det er akkurat deg jeg skal skille meg fra! •



6 tips til mykere ledd

Sliter du med stive ledd?

Her gir vi deg noen gode råd.

GURKEMEIE

1

Curcumin er det vidunderlige virkestoffet som finnes i gulkemeie, som kan ha en meget høy antiinflammatorisk virkning. Gulkemeie har svært mange positive egenskaper for en god helse og livskvalitet. Forskning tyder på at gulkemeie kan ha en lindrende virkning på ømme og stive ledd.



2

KOLLAGEN 2

Kollagen 2 er en av kroppens viktigste proteiner og det er hovedingrediensen i alt brusk og ledd. Forskning har vist at kollagentilskudd har positive effekter på både muskler og ledd.

CAMELINAOLJE

Camelinaoljen som blir brukt i Reumex Curcumin er dyrket i Østfold. Det er en ekstrem stabil olje med høyt innhold av blant annet omega-3-fettsyrer. Omega-3 fettsyrene kan være betennelses-dempende. Camelina inneholder også andre fettløselige komponenter som kan være gunstig for helsen, som plantesteroler og antioksidanter.

VITAMIN C

Vitamin C er viktig for en rekke ting i kroppen vår, blant annet også for knokler og ledd. Vitaminet stimulerer kroppens dannelse av kollagen, som har en viktig betydning for knoklenes og bruskens normale funksjoner. Fukt, bær og grønnsaker er gode kilder til vitamin C.

4

VITAMIN D

Vitamin D er et fettløselig vitamin som lages i kroppen når sollys treffer huden. Vitamin D bidrar til å opprettholde normal knokkel- og muskelfunksjon. Fet fisk, rogn og fiskelever er rike på vitamin D, og en porsjon fet fisk dekker dagsbehovet.

MUSKLER OG LEDD

Reumex Curcumin inneholder den nye patenterte og dokumenterte Longvida® Curcumin, som har 65 ganger høyere biotilgjengelighet sammenlignet med vanlig curcumin. I tillegg inneholder den vitamin C, vitamin D, udenaturert kollagen 2 og Camelinaolje. Studier viser til longvidas egenskaper mot inflammasjoner i kroppen, plager i ledd og muskler, fordøyelsesplager, påvirkning på nervesystemet (hjernen), immunsystemet og mye mer. For å unngå rask utskillelse av kroppen, blir longvida curcumin absorbert direkte kroppens vev hvor den forblir stabil og oppnår en maksimal effekt.

longvida
optimized
curcumin®

Optimal effekt med
ARNICA-GEL

Gunstig for ømme
stive muskler og
ledd



Muskel og leddpakke:

**Curcumin +
Arnica-gel
kun kr. 298,-
(ordinær pris
kr. 498,-)**



Spesialtilbud:

**CURCUMIN
Kun kr 129**

+ porto kr 49. Førpris kr 289.
Få mer informasjon og
kjøp produktet på
www.biosan.no

Produktet kan også kjøpes hos Life, Kinsarvik Naturkost og Sunkost.
Kontakt oss på 69 33 50 29 eller info@biosan.no

Biosan er norskprodusert – Trygghet og kvalitet siden 1986

Biosan



FLOTTE TOGSTREKNINGER I NORGE

FERIEN GÅR PÅ SKINNER

Hva er bedre enn å sette seg godt til rette i togsetet, slappe av og ta inn synet av vill og vakker norsk natur gjennom panoramavinduer? Her er fem norske togstrekninger du bør sjekke ut!

TEKST: Anette Graarud Arnesen

VILT OG VAKKERT: Flåmsbana kalles ofte for «Norge i et nøtteskall», og togturen gjennom frodige fjell og brusende elv, som Flåmselvi, byr på utrolig vakker natur.

TIPS!

Flåmsbana korresponderer med Bergensbanen, så du kan ta en avstikker fra Myrdal til Flåm og tilbake mens du er på vei til Oslo eller Bergen.



MEKTIG FOSS: På Kjosfossen holdeplass kan du forlate de hyggelige togkupeene i fem minutter og oppleve fossen på nært hold.

FLÅMSBANA

I 1940 var jernbanelinjen mellom Myrdal stasjon og Flåm stasjon i Aurland kommune i Vestland ferdig utbygget. Den rundt én time lange turen byr på variert og spektakulær natur og følger Aurlandselvi store deler av ruten.

– Flåmsbana har blitt beskrevet som en av de vakreste togreisene i verden og er en av de største turistattraksjonene i Norge. Flåmsbana er Nord-Europas bratteste normalsporede adhesjonsbane, som betyr at det ikke brukes tannhjul eller vaier for trekraft, forklarer markedssjef Rolf Didrik Hexeberg i Norway's best AS.

Myrdal stasjon ligger på 867 meter over havet på høyfjellet, mens Flåm ligger to meter over havet i enden av Aurlandsfjorden, som er en fjordarm til Sognefjorden.

Den 20 kilometer lange togturen opp gjennom den kronglete dalen med mange krappe kurver har en stigning på 5,5 prosent på store deler av strekningen.

Det er totalt 20 tunneler, og en av tunnelene byr også på en 180 graders sving inni fjellet.

– Flåmsbana svinger seg gjennom noe av det mest dramatiske fjord- og fjellandskapet i Norge. Fra Flåm stasjon ved Aurlandsfjorden følger banen Flåmselvi i bunnen av dalen til Lunden holdeplass er passert. Her begynner toglinjen stigningen opp i dalsiden, noe som gir en flott utsikt over gamle Flåm sentrum.

Etter Furubergstunnelen får man utsyn til den spektakulære Rjoandefossen på den andre siden av den smale Flåmsdalen.

Toget gjør også et kort stopp ved Kjosfossen, der passasjerene kan gå ut av toget for å oppleve fossen og ta bilder. I turistsesongen om sommeren dukker huldre opp med sang og dans ved fossen, som har et totalt fall på 225 meter.

• **Fra Flåm kan du sykle den berømte Rallarvegen til Finse.**

TROLSK: Fantastiske Trollveggen i Rauma kommune er rundt 1700 meter høyt og har Europas høyeste loddrette stup på 1000 meter.

TIPS!

Du kan kombinere en tur på Raumabanen med Dovrebanen. Da hopper du av på Dombås og bytter tog.



Raumabanen

29. november 1924 ble Raumabanen offisielt åpnet av kong Haakon, og dagen etter gikk det første ordinære rutetog. 100 år senere er den 115 kilometer lange togstrekningen fra Dombås i Innlandet til Åndalsnes i Møre og Romsdal fortsatt svært populær.

— Raumabanen er gjen-tatte ganger blitt kåret til en av verdens vakreste togreiser. Mangfold i naturen er nok en av årsakene. På litt over halvannen time får du sett alt fra

dype daler til høye og bratte fjellvegger, sprudlende fosser og steinbroer. Den storslåtte naturen i Romsdalen har tiltrukket tusenvis av besøkende – og til og med filmindustrien, forteller Eva Paulsen, som er digital ansvarlig i SJ Norge.

Flere internasjonale produksjoner har forevige filmscener i Rauma, deriblant «Harry Potter og Halvblodsprinsen», «Mission Impossible» og den norsk-produserte «Troll» – og ikke minst den populære TV-serien

«Succession».

Gjennom togvinduet får du sett et kontrastfylt landskap med spektakulære fjellformasjoner og fosser. Høydeforskjellen mellom Dombås og Åndalsnes er på mer enn 650 meter.

— Raumabanen er godt tilrettelagt for en naturskjønn togtur. Store panoramavinduer sikrer maksimal utsikt, og toget stopper blant annet ved høydepunktet Trollveggen, slik at du får mulighet til å ta bilder. Trollveg-

gen er Nord-Europas høyeste, mest loddrette fjellvegg, og har Europas lengste klatrerute. Den imponerende Kylling Bru, en velkjent, håndhugget jernbanebro i stein, byr på spektakulær utsikt hvor Vermafossen styrter 381 meter ned fra fjellet, beskriver Paulsen.

• **Turen fra Åndalsnes til Dombås tar rundt halvannen time. Fra Dombås kan du gå over til Dovrebanen og reise videre enten mot Trondheim eller Oslo.**

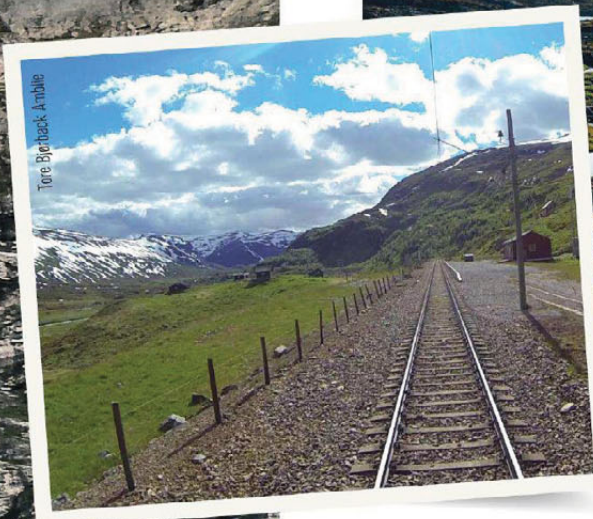


FLOTT NATUR: Bergensbanen suser forbi både Hallingskarvet og Hardangerjøkulen. Dette bildet er tatt mellom Finse og Haugastøl.



Øvind Haug/Vy

RØDT, HVITT OG BLÅTT: Idylliske Upsete stasjon i Aurland kommune ligger 850 meter over havet.



Tore Bjørnback Amblie

BERGENSBANEN

Allerede i 1909 ble Bergensbanen åpnet etter 15 års bygging. Banelengden fra Oslo til Bergen er over 470 kilometer, og de 4–6 daglige avgangene tar 6 timer og 32 minutter eller 7 timer og 23 minutter avhengig om det er dag- eller nattog.

– Det mest unike med strekningen er det varierte landskapet man reiser gjennom. Fra kystbyen Bergen, gjennom daler og fjorder opp til høyfjellet med sine langstrakte vidder og isbreer, videre til Østlandet med roligere, vakre og landlige omgivelser til man ender opp i Tigerstaden med alt det den har å by på – eller at man reiser motsatt vei selvsagt, forteller Vys kommunikasjonssjef Åge-Christoffer Lundebø.

Bergensbanen krysser både Hardangervidda nasjonalpark og Hardangerviddaplatået, som er Europas største fjellplatå. Bergensbanen er også den høyestliggende jernbanelinjen i Nord-Europa med sitt høyeste punkt på 1237 meter over havet. Den høyest beliggende stasjonen på linjen er Finse

på 1222 meter over havet. Til Finse stasjon kommer man kun med tog, sykkel eller til fots.

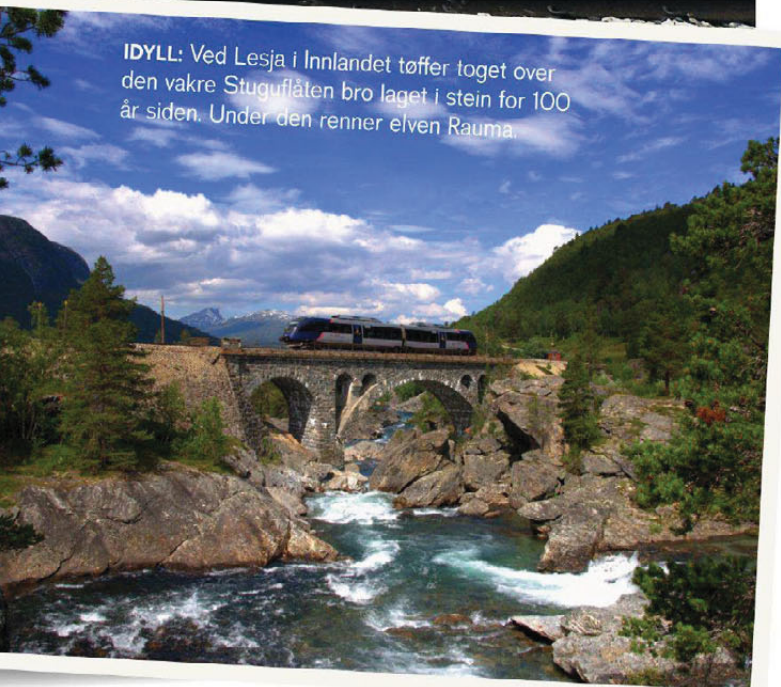
Lundebø mener Bergensbanen viser alt hva Norge har å by på landskapsmessig med både storby, fjord, fjell og landbruk, og at du potensielt kan oppleve alle fire årstider i løpet av én og samme togtur.

– Er man heldig, opplever man også like stor variasjon i været i parallell med landskapet. Fra lavlandets sommerlige temperaturer til snødekte, vindfulle vidder – og for dem som er interessert i det: De karakteristiske regnbygene i Bergen.

Over fjellet kan det være mulig å få øye på fjellrever, snøugler og villrein fra den største villreinflokken i Europa med over 9000 dyr.

• **Når du kjøper billett i Vy-appen, kan du samtidig kjøpe en lydguide på mobilen. Den gir deg historier om de ulike destinasjonene langs strekningen mens du passerer stedene i tillegg til å vise bilder av ulike opplevelser og et innebygget kart.**

IDYLL: Ved Lesja i Innlandet tøffer toget over den vakre Stuguflåten bro laget i stein for 100 år siden. Under den renner elven Rauma.

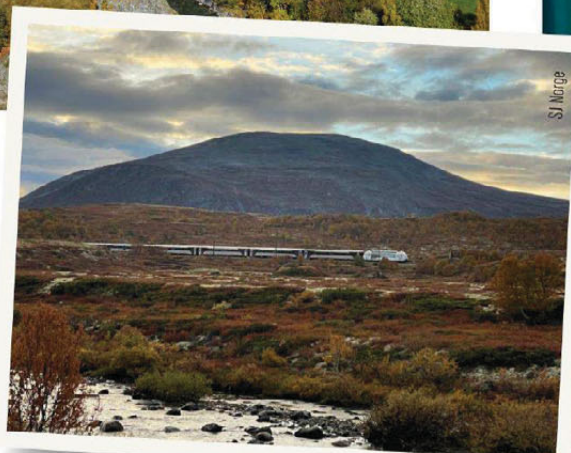


LANDLIG IDYLL: Dovrebanen går fra Oslo til Trondheim – og omvendt. Her er toget på vei gjennom bondelandet mellom Oppdal og Engan.



SJ Norge

OVER DOVRE: Er du heldig, kan du kanskje spotte en moskus eller to når toget suser gjennom Dovrefjellet nasjonalpark.



SJ Norge

Dovrebanen

I 1921 åpnet Dovrebanen, som strekker seg 485 kilometer fra Oslo til Trondheim. Reisetiden er rundt syv timer fra start til stopp.

Hvis du ikke velger å sove deg gjennom strekningen med nattoget, er det mye å se på underveis gjennom Gudbrandsdalen, Rondane, Jotunheimen og ikke minst Dovrefjell.

– Strekningen mellom Kongsvoll i Innlandet og Hjerlann i Trøndelag er svært vakker. Dovrefjell er moskusens rike, og her får du kanskje se dette majestetiske dyret rett fra togvinduet. Videre mot Oppdal kjører toget gjennom Drivdalen, der de gamle fjellstuene ligger, og her er det bare å gjøre kameraet klart, forteller Eva Paulsen i SJ Norge AS.

Har du god tid på reisen, kan du hoppe av toget flere steder og oppleve ulike attraksjoner. Dovrefjell-Sunddalsfjella nasjonalpark er for eksempel det eneste stedet du kan opp-

leve moskusoksen, og fra juni til september kan du bli med på arrangert safari.

– Det er ikke bare selve togturen på Dovrebanen som er vakker, men det finnes flere attraktive destinasjoner langs strekningene for dem som ønsker å stoppe underveis og utforske. Blant de mest populære er det jo selvfølgelig Oslo, Trondheim, Hamar, Lillehammer og Oppdal, men andre mindre kjente destinasjoner som Vinstra, Otta og Hjerlann byr på muligheten for flere aktiviteter i storslått natur, slik som safari, sykling, hesteridning og rafting, forteller Paulsen.

Hopper du av på Dombås, kan du gå rett over på Rauma-banen og ta den vestover til Åndalsnes innerst i Romsdalsfjorden.

• Barn under seks år reiser gratis sammen med en voksen med Standard-billett.

JAKTEN PÅ NORDLYSET:

Setter du deg på Nordlystoget, kan du få sjansen til å se Aurora Borealis danse over Bjørnfjell.



Norwegian Travel

NORDLYSTOGET

Fra oktober til mars setter Arctic Train opp egne kveldsavganger fra Narvik med det såkalte Nordlystoget. I tre timer er du med på å jakte på Aurora Borealis mens du reiser langs landets nordligste jernbane. Toget tar deg vekk fra det skarpe bylyset og langt opp i fjellene, hvor det er større sjanse for å kunne se nordlyset bedre. Toget stopper på Bjørnfjell, som er grensestasjonen til Sverige og Katterat stasjon. Det er egne guider som forteller og gir fototips, og det blir laget bål og servert bakverk og varm drikke underveis på utfukten.

TIPS!

Husk varme klær og fotokamera når du skal på utflukt med Nordlystoget!

OFOTBANEN

Byggingen av Ofotbanen startet allerede på slutten av 1800-tallet, og det første toget rullet over skinnene i 1902. I over 100 år har banen vært elektrifisert.

Strekningen er nesten 43 kilometer lang og strekker seg fra Narvik til Riksgränsen i Sverige. Ofotbanen ble bygget for å transportere jernmalm fra Nord-Sverige, som Kiruna og Gällivare. Siden Bottenviken mellom Sverige og Finland var islagt gjennom vinteren, var det bedre å frakte malmen til den isfrie norskekysten og Narvik.

– Den fremste særegenheten med Ofotbanen er at turen går fra fjord til fjell og er en av Norges mest spektakulære togstrekninger. Det er kun tre turisttog i verden som går fra fjord til fjell, og alle tre er i Norge, forteller Iselin Markussen. Hun er markedsadministrator hos Arctic Train og peker på både Flåmsbana og Raumabanen i tillegg til Ofotbanen.

– Ofotbanen er sprengt ut helt ytterst i flere fjellhyller, og det er den mest vedlikeholdte jernbanestrekningen i Norge på grunn av den tunge tonnasje som kjøres daglig med gods og malm. Mengden tonn som kjøres årlig over banen, er mer enn all annen godstrafikk på jernbaner i Norge til sammen, forklarer Markussen.

Med Arctic Train kjører du gjennom et landskap som er folketomt, men med fantastisk utsikt til fjell, fossefall og fjord.

– Og så har du også muligheten til å reise Norge på tvers og være i to land på under én time, forteller Markussen.

• **Ofotbanen har ingen forbindelse med noen andre togbaner på det norske jernbanenettet. Du kan likevel ta toget fra Narvik og ut i Europa. For toglinjene går nemlig videre mot Kiruna og langs hele østkysten i Sverige og helt til hovedstaden Stockholm. Fra start til mål tar denne turen omtrent 18 timer.**

VINTERVAKKERT: Eneste ankomst til over 100 år gamle Katterat stasjon er med tog eller til fots.



VEFSN

Historisk perle

Sjøgata i Mosjøen, som ligger i Vefsn kommune i Nordland, er en av de mest sjarmerende og historisk viktige gatene i byen. Her er trehusbebyggelsen godt bevart og går langs vakre Vefsna elv. Du får et innblikk i Mosjøens gamle handelshistorie.

Sjøgata er kjent for å være fargerik. De gamle trebygningene lyser blant annet opp som en sprakende sol i knall gult!

Det er noe fascinerende ved det innblikket du her for i fortiden. Det gjør Sjøgata til et populært område for både turister og lokale. Den huser noen av Mosjøens viktigste bygg, men alle trehusene har sin karakteristiske arkitektur. Området er en del av den nasjonale kulturarven, og går tilbake til byens tid som handelssted på 1800-tallet.

VARDØ

Unike «Domen»

«Domen Viewpoint» er et imponerende utsiktspunkt som ligger i Vardø, en av Norges ytterste byer i nordøst, nærmere bestemt i Finnmark. Dette unike arkitektoniske verket er designet av «Biotope», og har blitt en populær attraksjon i den arktiske regionen. Bygningen er laget i hvitvasket furu, noe som gjør at den smelter inn i den snødekte naturen, samtidig som det gir et friskt og moderne inntrykk.

Utsiktspunktet er laget for å gi besøkende et sted å nyte den fabelaktige utsikten over landskapet, inkludert fjorder og det enorme Barentshavet. Den arkitektoniske utformingen består av flere små strukturer, som er inspirert av et kameraobjektiv, og som «fokuserer» på naturen rundt. Interiøret er laget med Kebony-treverk, kjent for sin holdbarhet og bærekraftighet.

«Domen Viewpoint» er også mer enn en arkitektonisk perle. Det er et sted hvor du får oppleve den rå og uforglemmelige naturen i det arktiske området.

Hvis du ennå ikke har vært her: Kom deg til Vardø! Derfra er det 15 mil til Domen. Men få også med deg Vardø, et flott reisemål for deg som ønsker å oppleve den norske kysten på sitt mest dramatiske.



Fredrik Ahlsen



Thomas Andersen

FREDRIKSTAD

Kunst-safari

Art Safari i Rådhusparken i Fredrikstad er en årlig kunstutstilling som bringer kunstneriske uttrykk til parken. Arrangementet, som vanligvis finner sted om sommeren, inviterer både lokale og nasjonale kunstnere til å vise sine verk utendørs. Vel verdt å oppleve for både kunstelskere og nybegynnere å oppleve kunsten i avslappede omgivelser ute. En fin anledning til å kombinere en kunstopplevelse med en spasertur i en av Fredrikstads vakreste parker. Art Safari gir deg kunst på en lett tilgjengelig måte.

OSLO

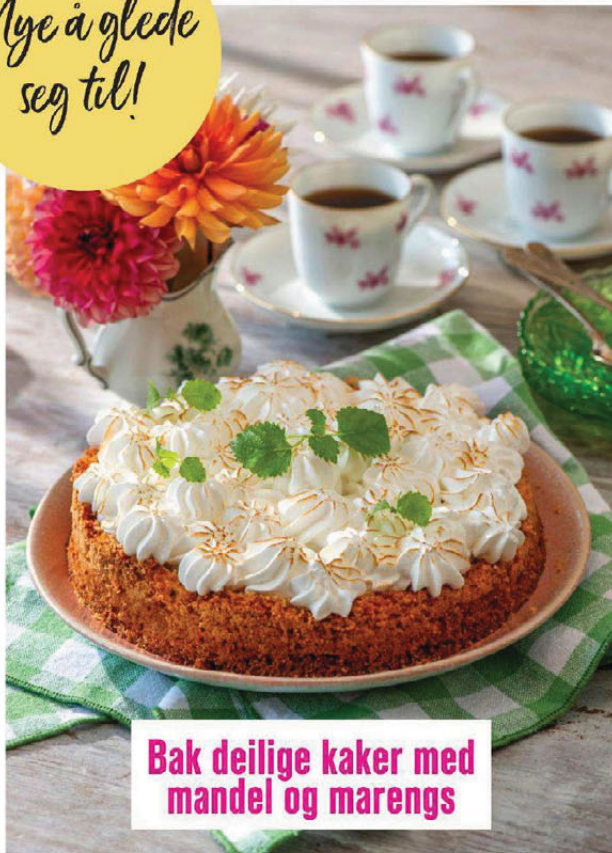
«Anne på landet»

En koselig kafé og et møtested for mange med firebente i Frognerparken er «Anne på landet». Etter en tur gjennom de frodige hagene og skulpturene i Vigelandsanlegget er det hyggelig å sette seg ned, kjøpe en kaffe og en matbit – og glede seg over omgivelsene. Bli ikke overrasket om du ser et kjent fjes fra TV, eller det dukker opp en hund som vil hilse på deg. Hyggelig gårdsstemning og et sted å nyte solen – når den dukker opp.



Fredrik Ahlsen

*Mye å glede
seg til!*



**Bak deilige kaker med
mandel og marengs**



**MED DIN EGEN
BYTT UT-GUIDE!**

**SLIK BLIR DU KVITT
MAGEFETTET**



*Strikk en nydelig
sommergenser*

HISTORIER FRA VIRKELIGHETEN

- **Sønnen min brakte kjærlighet
inn i livet mitt**
- **Mitt viktigste år**
- **En dyrekjøpt erfaring**
- **Jeg var fylt av hat og bitterhet**



Klematis for alle

FRA TINGVOLL

GRATIS
BEFARING
-
SE MER HER



Vi gjør
solskinnsdager
enda bedre

Delikate gardiner i kortreist norsk ull

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

NORSOL®



1

GRATIS BEFARING

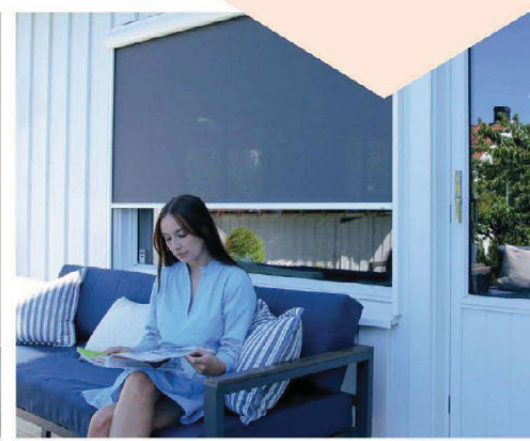
Vi gir råd, viser prøvekolleksjon, tar nøyaktige mål, og gir prisoverslag.



2

PRODUKSJON

Vi besørger din bestilling som blir skreddersydd på vår fabrikk.



3

MONTERING

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

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Du finner alltid mange hobbyblader på *bladkiosken.no*



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

