

Ukeblad

NORSK

Mye å glede seg til!

DE BLÅ SIDENE:
Jeg ble sviktet
rett før termin



Sommereens BESTE SALATER



13 sider
ekstra!

Svenske ferie- favoritter

• Koster • Göta kanal • Stockholm

Smarte tips!

CAROLINES LETT-
STELTE HAGE

Disse urtene
gir deg
GOD SØVN

Luftig
SOMMER-
STRIKK





Landlig romantikk

Jane Ødegaard



Ukens lille søte

Betina Hasloft



Stine ble enke

Svein Brimi

Innhold

REPORTASJER

- 6** Viktig med vennskap på tvers av generasjoner
- 10** Tante ble etterlatt av foreldrene sine
- 48** Han etterlot 19 brev, ett var til meg

MAT

- 22** Mettende sommersalater
- 28** Ukens lille søte

HELSE

- 30** Sov godt
- 32** Trening på farten
- 34** Helsetips

LESELYST

- 36** Jeg ble sviktet rett før termin
- 38** Fortjente jeg slik lykke?
- 40** Han hadde meg gående på gress
- 42** Min svigerdatter overkjørte meg
- 64** Forandring

BOLIG

- 14** Landlig romantikk
- 53** Akkurat nå
- 54** Morfars barndomshjem

STRIKK

- 60** Luftig strikk til varme dager

REISE

- 67** Reisespesial: Svenske feriefavoritter
 - Alltid kul hos søta bror
 - Koselige Koster
 - Cruise langs Göta Kanal
- 80** Norge rundt

FASTE SIDER

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

16 sider kryssord
hver uke!



FORSIDEFOTO:
GETTY IMAGES
Foto: Kristin Jøtun,
Studio Hjelm,
Jonas Ingman/Vestsverige,
Jane Ødegaard

3 NYE MODELLER FRA VERDENS STØRSTE ELBIL PRODUSENT

BYD

byd.no

SEALION 7 4X4

Den perfekte norske
familiebilen fra verdens
største elbilprodusent

Firehjulstrekk
502 km WLTP rekkevidde
578 l baggasjerom
1500kg hengervekt
75 kg takvekt
Høyt utstyrsnivå

**Excellence-utstyrspakke
inkludert – spar 129.000,-**

Lanseringskampanje fra

469.900,-



DOLPHIN

Vinner Årets bilkjøp Europa
2024 av Autobest

V2L-funksjon
Varmepumpe
427km WLTP rekkevidde
Høyt utstyrsnivå
345l bagasjerom
5 stjerner NCAP

**2,99%
RENTEKAMPANJE**

3.040,-

pr. mnd. 0,- kroner i forskudd

Lanseringskampanje fra

299.900,-



**TANG 4x4 - Stor SUV
med 7 seter**

**STORT UTSTYRSNIVÅ OG
MANGE NYHETER**

Firehjulstrekk
530 km WLTP rekkevidde
108 kWh batterikapasitet
1500kg hengervekt
75 kg takvekt

3,99% RENTEKAMPANJE

5.990,-

pr. mnd. 132.500 i forskudd - Lån 10 år

Lanseringskampanje fra

699.900,-



*Målt beløp periode 1 i 3 år 5990 kr. Målt beløp periode 2 i 7 år 6604 kr. Bilpris 709 800 kr. Egenkapital 132 500 kr. Etah. -/tinglysingsgeb. 5 225 kr. Målt terminsgeb. 95 kr. Lånebeløp inkl. etah. -/tinglysingsgeb. 582 525 kr. o/10 år. Flytende nom. kampanjerente i 3 år 3,99 %, deretter flytende nom. produktrente i 7 år 6,99 %. Eff. rente 6,02 %. Kostnad 193 187 kr. Totalt 770 487 kr. Både kampanje- og produktrente er flytende og følger normal renteutvikling i hele låneperioden, og vil aldri bli lavere enn 0,05 %. Renten kan endres ved utbet. tidsp. , hvis det har vært rentendringer mellom søknadstidsp. og utbet. tidsp. Lån fra bank som tar pant i bilen som sikkerhet.

VELKOMMEN

NORSK Ukeblad

Redaksjonssjef

RINO RÅDAHL • rino.radahl@egmont.com

Innholdsansvarlige

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

Visuelt ansvarlig

MARIA SMITH NYGÅRD

Redigerer

HANNE THERESE MYHR

Bildebehandling

MINDWORKING ASIA

Produksjonskoordinator

KATE WIK • kate.wik@egmont.com

Markedsansvarlig

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

Annonsevalg

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

Redaktør

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

Ansvarlig redaktør/direktør

MARIANNE GRAM

VIKTIG INFORMASJON OM ABONNEMENT!

Bli abonnent på: bladkiosken.no

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

KUNDESERVICE

Tlf. hverdager 08–16: 22 58 51 50

E-post: abo-nu@egmont.com

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

ABONNEMENTSPRISER

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

SPØRSMÅL OM OPPSKRIFTER:

Kontakt garn-
leverandørene
som er opplyst
i oppskriftene.



PRESSENS
FAGLIGE UTVALG

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

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

TRYKK: Global Supply
ISSN 0805-3383



story
house
EGMONT

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

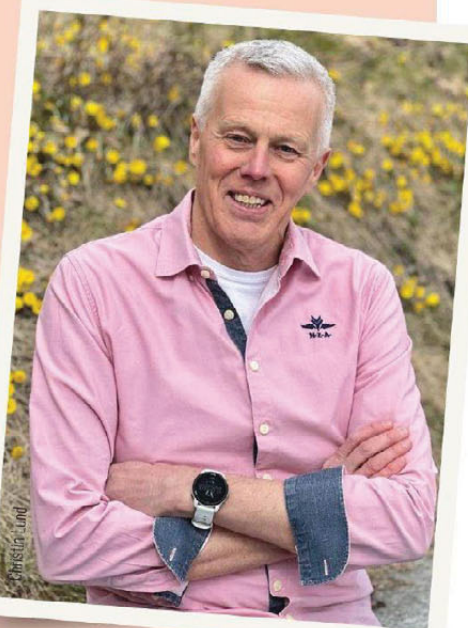
Løpende inspirasjon

Han er 17 år eldre enn meg, bedre på alt, men du verden så inspirerende. De gamle er fortsatt eldst.

I ukens nummer kan du lese om vennskapet mellom Sigbjørn Johnsen og den 40 år yngre Ina Libak. Vennskap er viktig uansett aldersforskjell.

Jeg har en løpekompis som heter Henrik. Han er ikke en nær venn, og det er ikke hver uke vi treffes, men når vi gjør det, har vi det hyggelig sammen. Jeg betrakter ham som både venn og kompis. Vi småprater om løst og fast, løser verdensproblemer og snakker kanskje om målet vi har satt oss for neste løp.

Henrik nærmer seg 81. Det skulle man ikke slett ikke tro. Han slår meg på alle distanser, men så er han også noe for seg selv når det gjelder løping. Du trenger ikke være interessert i løping for å ha respekt for det. At han er best i Norge i sin aldersklasse er så sin sak, men det betyr også at det aldri er for sent. Henrik begynte nemlig ikke å løpe før han var 70. Alder er ingen hindring så lenge du har helsen. Har du lyst til begynne å male, gjør det, vil du teste vannski for første gang, gjør for all del det. Livet er et spennende prosjekt. Og det er du som fyller det med innhold. På din vei treffer du en rekke spennende og morsomme mennesker. Plei relasjonene. Nå vet vi hvor viktig det er for livskvaliteten. Kast ikke bort en eneste dag, om det betyr fysisk aktivitet eller maling i atelier spiller ingen rolle. Bare lev!



«Livet er et spennende prosjekt. Og det er du som fyller det med innhold.»

Rino Rådahl

Rino Rådahl, REDAKSJONSSJEF

rino.radahl@egmont.com



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



Bruk mobilen og
skann QR-koden

Eddik er et av historiens eldste slankemidler og er tilbake på moten igjen.

NED I VEKT med eplecider- eddik



Siri er en aktiv østfolding som forteller at hun elsker å treffe gode venner til kaffe eller lunsj, og i tillegg er hun opptatt av hund.

For noen år siden fikk Siri beskjed om at hun hadde lavt stoffskifte. Da kom også problemene med vekten.

Prøvd nesten alt

Dessverre har hun ikke viljestyrke nok til å følge en streng diett. Siri har stor interesse for helsekost, og de siste årene har hun jobbet innen helse. Gjennom jobben ble hun anbefalt å prøve Apple Cider™-tablettene fra New Nordic.

Siden hun begynte med tablettene har Siri gått ned flere kilo. Det som er ekstra positivt er at huden også føles finere, og hun er ikke lengre oppblåst i magen.

Apple Cider™ finnes også som deilige gummies, og disse supplerer hun med på ettermiddagen. Trangen etter søtsaker er nesten borte, og Siri forteller at hun anbefaler Apple Cider™ til alle hun kjenner.

Hva er Apple Cider?

Apple Cider™-tablettene til New Nordic er et naturlig produkt som består av eplecidereddik, løvetann, artisjokk og kolin. Artisjokk kan bidra til en normal fordøyelse og kolin bidrar til et normalt fettstoffsifte og opprettholdelse av en normal leverfunksjon.

Apple Cider™-tabletter og gummies fra New Nordic kan kjøpes direkte på newnordic.no eller der du kjøper helsekost.



TEST

HVORDAN FØLER DU DEG?

Kroppen min kjennes tung og hoven

Jeg elsker salt snacks

Beina mine kjennes hovne

Jeg har cellulitter

Jeg drikker ikke nok vann

JA

☐
☐
☐
☐
☐

Hvis du har svart ja på ett eller flere punkter, kan det gi noen hint om at du har mer vann i kroppen enn normalt. I så fall kan du prøve Apple Cider™.

Eplecidereddik er laget av fermenterte, modne epler, og er en tradisjonell og effektiv løsning mot vann i kroppen.

Finnes
også som
velsmakende
gummies.



Bestill hjem i dag!

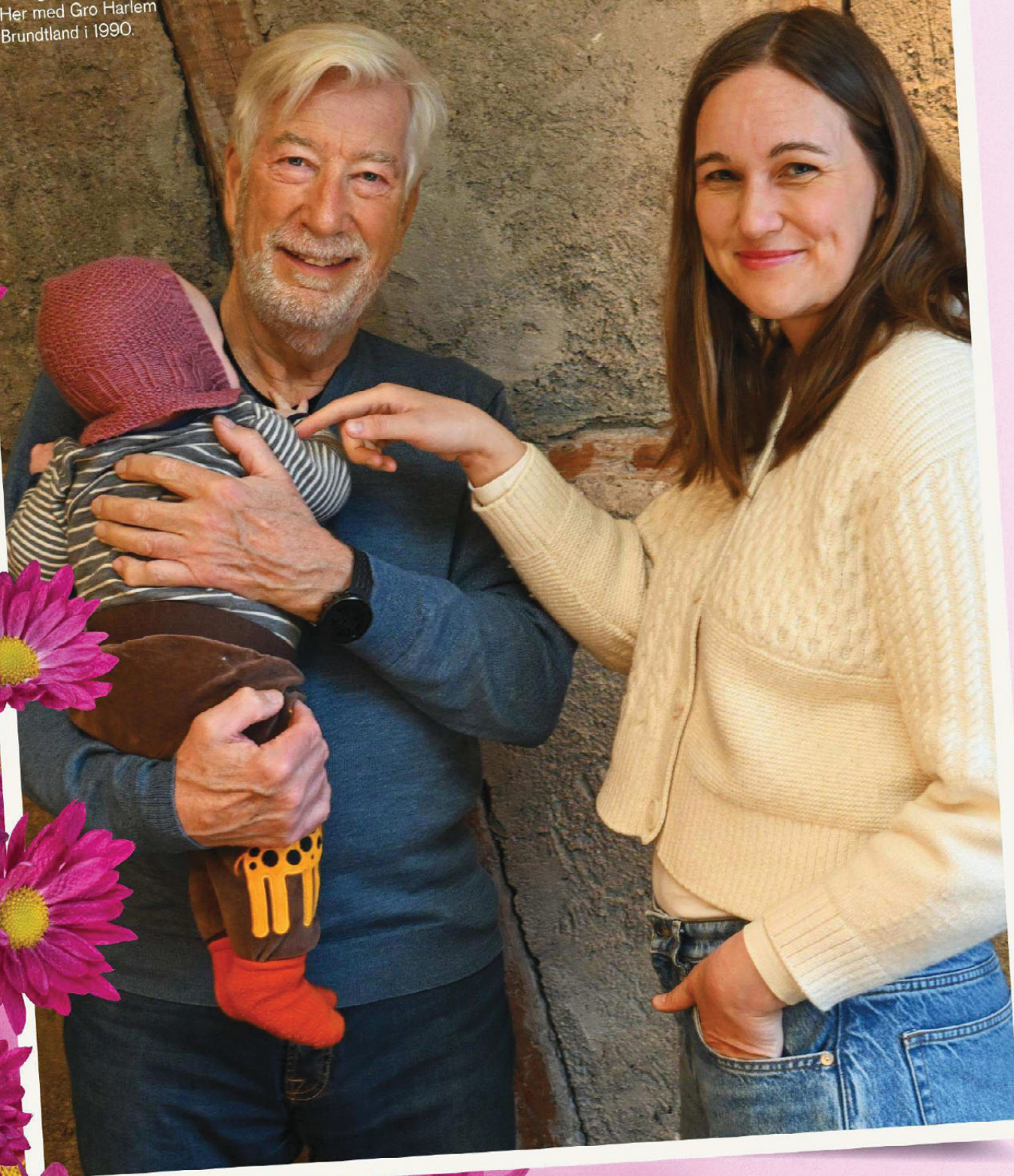
**Velg abonnement og spar 20%
Gå inn på newnordic.no
eller ring 69 25 73 00**

**Kan også kjøpes
der du kjøper helsekost.**



www.newnordic.no
Online Store

MED GRO: Ina vokste
opp i tett kontakt med
ulike generasjoner.
Her med Gro Harlem
Brundtland i 1990.





SIGBJØRN BAR INA SOM BABY:

Viktig med vennskap på tvers av generasjoner

Det er nesten 40 år mellom tidligere finansminister Sigbjørn Johnsen og tidligere AUF-leder Ina Libak. Likevel er de blitt nære venner, og har skrevet bok sammen om hvor viktig generasjonssamspillet er for tryggheten vår.

TEKST: Siri Walen Simensen FOTO: Siri Walen Simensen, pressebilde og private bilder

Han er kjent som finansminister og fylkesmann, hele Norges kloke, trauste og «godslige» Sigbjørn Johnsen (74). Hun, Ina Libak (35), var leder i AUF og ble skutt og alvorlig skadet da terroren rammet Utøya 22. juli 2011, og er nå en erfaren sosionom og politiker i mammapermisjon.

De sitter og skriver hilsener i forhåndsbestilte eksemplarer av boken de har skrevet i fellesskap – «Den langsomme tryggheten» – da

Norsk Ukeblad kommer for å prate om temaet i den. Det kan oppsummeres i ett ord han er veldig glad i: Generasjonskontrakten.

– Det er et ord jeg har brukt siden jeg ble finansminister i 1990. Og det beskriver velferdsstaten vi er så heldige å være en del av, oppsummerer han på lun hedmarksdialekt.

En gang cirka da, for rundt 34–35 år siden, sto han som en rundt 40 år gammel mann med en baby i armene sine. Det var Ina,

datteren til en Arbeiderparti-kollega, som fikk hans oppmerksomhet. Selv så han et nydelig lite barn, med fremtiden foran seg. Og at han og den lille en dag skulle bli gode venner, var ikke en tanke som engang streift ham.

– Jeg ble selv far for første gang i 1991. Når du får barn, skjer det noe med deg. Du får et annet utsyn på livet, reflekterer han.

Ina, som sitter smilende og lytter, har sønnen Arthur på fire måneder med seg og

vet fra eget liv at det er sant. Og denne dagen knyttes enda to generasjoner sammen da Sigbjørn løfter den lille gutten opp og inn til seg.

Sett i lys av deres første møte, er det et rørende øyeblikk. Tre generasjoner, født i helt ulike tidsepoker, blir på et vis et bilde på livets gang. Og at politikk og levde liv henger sammen, bekrefte i vårt møte.

– Vi lever i en tid med store kontraster. Nå trengs fokus på den langsomme tryggheten som motvekt til

den raske frykten. Det finnes ingen raske løsninger på uroen i verden. Langsomheten er løsningen, reflekterer de to.

NÆRHETEN HAN FIKK

Tillit og trygghet må bygges sakte, sikkert og godt. Gjennom langsom trygghet ble velferdsstaten bygd. Gjennom langsom trygghet skal vi igjen få det bedre.

Sigbjørn husker sin barndom som akkurat det. Trygg. Og i oppveksten levde generasjonene tett på hverandre og tok vare på hverandre. På et vis gikk tiden saktere på den tiden, slik han minnes det.

– Jeg ble født inn i en generasjonskontrakt. Vi bodde et halvt år i Gausdal hos min mors foreldre,

for så å flytte til Stavsjø i Hedmark, hvor fars foreldre bodde. Jeg hadde barnehage og SFO hjemme og hadde generasjonsmøter fra første dag. Bestefar lærte meg å bruke øks og sag, og jeg fikk omsorg og nærhet, forteller han.

Når han setter seg på en stubbe i skogen og tenker tilbake på oppveksten, føler han først og fremst takknemlighet. Da tenker han at han er heldig, som har opplevd det beste av to tidsepoker.

– Vi hadde ingen materiell overflod, utnyttet alt på grisen som ble slaktet, men hadde likevel det vi trengte. Etter hvert kjøpte foreldrene mine sitt eget hus. Og gjennom livet opplevde jeg oppturen i det norske sam-

funnet, hele oppbygningen av velferdsstaten, oppsummerer han.

DEN NYE TIDEN

Ina, som fikk barndommen på Løten og Averøy, fikk en helt annen oppvekst enn Sigbjørn. Født inn i den nye tiden, ble hun materielt sett et privilegert norsk barn på 1990-tallet.

– Det interessante er at vi har fått mye bedre råd, men vi er ikke blitt lykkeligere. På mange måter er livet tøffere for mange i dag, og det er ikke min generasjons skyld at det er blitt som det er blitt, resonnerer hun. Sigbjørn nikker.

– Vi som er pensjonister nå er den heldige generasjonen, for vi fikk med oss alle mulighetene som vokste

frem. Vi er den rikeste generasjonen noensinne og har mye større frihet enn pensjonister hadde før. Fordi vi fortsatt har mye å bidra med er det ekstra viktig at vi blir brukt, mener Sigbjørn.

Det er hans håp at vi i fremtiden blir flinkere til å bringe gamle og unge sammen, både gjennom boliger, sosiale tilbud og ren frivillighet.

– Jeg har barn på Inas alder og er i den heldige situasjonen at deres venner kommer på besøk, så jeg får unge tanker og livskraft inn i livet gjennom det, sier han.

De to er ikke lenger bare partikolleger, men nære venner, som snakker om det meste. De drar nytte av hverandre erfaringer og refleksjoner. Gjennom møtene de har, utvides horisonten. Og de blir klokere.

– Jeg vokste opp i en helt annen tid enn Sigbjørn. Samtaler med ham har fått meg til å innse at vi har veldig mye å være takknemlige for.

RÅDET FRA EN ELDRE VENN

Ina bærer med seg Utøya-terroren. Å kalle henne heldig er vanskelig sett i lys av det, men hun overlevde, og er i dag mor til to barn. De siste månedene har hun hatt muligheten til å leve i tråd med hva hun og Sigbjørn skriver om: Saktere. Takket være gode barselpermisjonsordninger.

Da hun ble rammet på Utøya og skulle stable livet på beina igjen, ble den langsomme tryggheten det som hjalp mot den raske frykten. Nå minner hun om at vaksinen mot krigsfrykt og sjelelig uro er den samme.

– I min tilværelse er det ofte mange raske beslutninger som må tas, men når du får en baby får du den viktigste jobben, som må ta tid. Da handler alt om at barnet skal få erfare at verden er trygg. Så jeg prøver å leve saktere og være til stede i øyeblikkene, sier Ina.

Hun føler at hun blir roligere av å være sammen med



GENERASJONENE:

Sigbjørn med foreldrene Arnlaug og Jens, og bestemor Ida.

ENIGE: Vi ønsker at flere enn oss skal få oppleve det gode i et vennskap, på tvers av generasjoner, sier Sigbjørn og Ina, som har skrevet en bok sammen om nettopp det.



BÅND: Da Ina var baby, holdt Sigbjørn henne i armene sine. Nå er det hennes sønn Arthur, som får kjenne på hans trygghet.





DEN LANGSOMME TRYGGHETEN: Sigbjørn Johnsen og Ina Libak har skrevet en bok om verdiene vi trenger med oss inn i i fremtiden.

«Jeg vokste opp i en helt annen tid enn Sigbjørn. Samtaler med ham har fått meg til å innse at vi har veldig mye å være takknemlige for.»

Ina

Sigbjørn, både fordi han er sindig og snakker saktere, men også i kraft av livserfaringene han deler.

Som hedmarkinger er de begge opptatt av trær. Og de drar paralleller til modertrærne, som beskytter småtrærne gjennom å skygge for solen, slik at de ikke vokser for fort.

BÅDENE MELLOM OSS

Hvordan rigger vi livene våre? Velferdsstaten har tatt ansvaret for mye. Hva Ina og Sigbjørn tenker, er at vi i større grad bør ta oss tid til menneskelige møter og våge å åpne døren for nye relasjoner og vennskap.

– Vi ønsker oss møteplasser på tvers av generasjoner. Ungdom, som ikke har det bra kan møte eldre som har det bra, sier Ina.

– Det menneskelige samkvemmet er selve limet. I sårbare faser trenger vi alle en trygg hånd, supplerer Sigbjørn.

Ikke underspill rollen som nabo eller medforelder. I vennskapsnytte ligger også samfunnsnytte. Alt henger sammen med alt, er innholdet i det de sier.

– Det viktigste vi som samfunn gjør er å bygge mennesker på verdier som står støtt i vanskelige tider, slår han fast, og minner om at vi har bygd Norge gjennom samarbeid og fellesskap. I møtet med det utrygge er det alltid best å stå sammen.

VENNSKAPET

Når de sitter sammen og prater, er det lett å se at de kjenner hverandre godt, men vennskapet er relativt nytt.

Ina vokste opp uten å ha annen kontakt med Sigbjørn enn korte møter i Arbeiderparti-sammenhenger. Det var da hun ble med i programkomiteen i 2018 at de ble kjent som to voksne.

– Ina tok på et tidspunkt initiativ til å skrive en kronikk, og samarbeidet resulterte i denne boken. Å snakke sammen om livet når man tilhører to generasjoner, er givende og spennende, sier Sigbjørn.

Han mener bestemt at vi har det for travelt i tiden og må roe ned, slik at vi bedre kan registrere hvordan det er å leve. Så det er hva han råder Ina til nå: Nyt å være mamma. Utnytt velferdsgoden som gir deg mulighet til å være til stede i øyeblikkene med barnet ditt.

Dagene hans er blitt lang-

sommere. Han er pensjonist og har god tid til å tenke og reflektere. Bestefar har han ennå ikke blitt, men han snakker ofte med barna sine.

– Når jeg trenger digital hjelp, ringer jeg dem. Når de har ting de opplever som vanskelig eller trenger å snakke med noen, ringer de meg. Deres generasjon er flinkere til å åpne seg, konstaterer han.

Ina lytter. Også hun ser magien i dialog og nærhet på tvers av aldersforskjeller.

– Vi har en tendens til å omgås i aldersklynger. Småbarnsmødre er sammen med andre småbarnsmødre. Nå opplever jeg gleden som ligger i å møte mennesker som har vokst opp i en annen tid, som har helt andre livserfaringer. Vi er ment å leve side om side, konstaterer hun. •

REDNINGSAKSJONEN I DANMARK:

Tante ble etterlatt av foreldrene sine

Saschas jødiske besteforeldre måtte etterlate sin seks uker gamle datter da de flyktet til Sverige i 1943. Det har preget familien i alle år.

TEKST: Freja Bech-Jessen FOTO: Trine Bukh og privat

Barna sitter tett sammen på det svart-hvite fotografiet, som søsken født med kort mellomrom ofte gjør. Likevel er det som om de to barna på fotografiet har vokst opp i to forskjellige verdener. Gutten smiler. Åpent og frimodig. I jentas ansikt finnes ikke antydningen til et smil. Kun et alvorlig blikk og noe som ligner sorgmodighet – kanskje til og med sorg.

Barna på bildet er Sascha Kempinskis far og hennes tante. Ralph og Miriam. Så lenge Sascha kan huske har hun kjent til den historien som formet deres barndom og som siden kom til å prege hele familien – uten at noen snakket om den.

FLYKTET TIL SVERIGE

– Min farfar og farmor flyktet, som tusenvis av andre danske jøder, til Sverige i 1943. Og som mange andre måtte de etterlate sitt barn, min tante Miriam. Hun var

da seks uker gammel, forteller Sascha.

– Det var en tragedie for den lille, nye familien. Og det ble en form for grunnfortelling i vår familie. Den eksisterte – og eksisterer – mellom oss som en molldone, en felles sorgmodighet som har gått i arv.

Nå har Sascha skrevet ned historien. I barneboken «Flukten til Sverige». Den utgis i anledning 80-årsjubileet for den koordinerte redningsaksjonen av Danmarks jøder under krigen.

– Det har blitt en barnebok, men det kunne like godt ha blitt et dikt, sier Sascha.

– Den eneste måten jeg kunne fortelle historien på, var å skrive den med et enkelt språk og med så få ord som mulig. For meg har fortellingen alltid først og fremst vært en tone, nærmest en følelse.

Det var ikke slik at barna i familien Saschas besteforeldre stiftet da de kom hjem

til Danmark, ikke kjente til fortellingen om Miriam. Men det var kun den lyse historien som ble fortalt. Den om ekteparet herr og fru Fugl-Meyer, som hjalp det unge ekteparet i sikker-

het på den andre siden av sundet og sørget for å skjule deres spedbarnsdatter på et barnehjem i de nesten to årene før familien ble gjenforent.

– Den heltmodige



HELT FORSKJELLIGE: Søskenene Ralph (tv.) og Miriam ble funnet med halvannet års mellomrom, men de vokste opp og ble totalt forskjellige.

FÅ ORD: Den eneste måten jeg kunne fortelle historien på var å skrive den med et enkelt språk og med så få ord som mulig sier Sascha Kempinski.

A portrait of Sascha Kempinski, a woman with long, wavy brown hair, wearing a blue button-down shirt over a light-colored top. She is sitting outdoors with her arms crossed, looking directly at the camera with a slight smile. She is wearing several gold rings and a necklace. The background is a blurred outdoor setting with trees and a building.

«Min farmor mistet i realiteten sin lille, fine datter som aldri helt ble hennes igjen.»

«For meg er ikke sorgen bare tung, den er også vakker.»

historien om herr og fru Fugl-Meyer ble brettet ut i min familie igjen og igjen. Og det er en vakker og kjærlig historie om det gode i mennesket i en mørk tid, som kan lære oss å være redelige overfor utsatte mennesker i dag, sier Sascha.

– Men alt det som gjorde vondt, kunne ingen snakke om. Det var som om ord ikke var nok til å uttrykke det som hadde skjedd. Der-

for var det ingenting annet å gjøre enn å være stille.

MISTET HELE FAMILIEN

Miriam var knapt to år gammel da hun ble hentet på barnehjemmet av sine foreldre og fjernet fra rammene og menneskene hun kjente. Hun vokste opp som et nærmest fremmed barn i en familie som hadde fått enda et barn – lillebroren Ralph.

– Det var en avstand mellom Miriam og hennes foreldre som de aldri egentlig klarte å gjøre mindre. Min far, Miriams lillebror, ble det lille solskinnsbarnet som skulle bære alles lykke og aldri måtte la seg slå ut. Miriam ble det stille, fjerne barnet som aldri for alvor fant forfeste i familien og allerede som 18-åring emigrerte til Israel, hvor hun bor i dag, forteller Sascha.

Adskillelsen hadde store konsekvenser for alle fire. Det var en sorg som var nesten umulig å bære, fordi den hvilte på en tragedie av ufattelige dimensjoner:

Morder på seks millioner mennesker, blant dem Saschas farmors polske familie.

– Min farmor mistet alle – sine foreldre, sin lillebror. Og i realiteten også sin lille, fine, nye datter, som aldri helt ble hennes igjen, sier hun.

BÅDE TUNG OG VAKKER SORG

Hvordan setter man ord på en slik historie?

– Spørsmålet er om man i det hele tatt kan sette ord på det, sier Sascha.

– Nå har jeg skrevet en versjon av fortellingen. Men den er jo ikke fyllestgjørende. Den reflekterer ikke fullt ut den molltonen som finnes familien min – og som har gått i arv, også til mine barn, fortsetter hun.

– De spurte en dag hva det betydde for meg å være jøde. Jeg er ikke troende, så jeg satte på et stykke jødisk musikk. Og skrudde helt opp for alle tangenter ved å velge et stykke musikk fra filmen Schindlers liste. De lyttet. Og følte det. Og forsto. For de bærer også Miriams fortelling – og den større historien som finnes i henne – med seg. Selv om de er født en menneskealder senere og har vokst opp i fullkommen fred og ro.

Når det har vært viktig for Sascha å skrive fortellingen om Miriam, handler det altså ikke om å binde en vakker sløyfe rundt historien og få den til å slippe taket i familien, få sorgen til å lette.

– Sorgen skal ha den plassen i en familie som den krever og bæres videre av dem som nå skal ivareta familiens fortelling. For meg er sorgen ikke bare tung, den er også veldig vakker. Fordi den er full av kjærlighet, sier hun.

HELTEFOTELLINGEN

Samtidig skal historien om Miriam fortelles fordi den er historien om det gode i mennesket. Heltefortellingen om herr og fru Fugl-Meyer. Det som ble brettet ut igjen og igjen



VANSKELIG VALG: Saschas besteforeldre, Bernhard og Dobra, like etter at de giftet seg. Bildet er tatt før krigen tvang dem til å flykte og la sin lille datter bli igjen i Danmark.



ETTER KRIGEN: Miriam og Ralph noen år etter at familien ble gjenforent.



HR. OG FRU FUGL-MEYER: Det velstående paret sammen med et av deres tre barn. Hr. Fugl-Meyer var Bernhards sjef. Han overbeviste Bernhard og Dobra om at tiden var inne for å flykte. I de to følgende årene betalte Fugl-Meyer alle deres regninger slik at hjemme deres sto slik de forlot det.

DET GODE: – Historien om Miriam skal fortelles fordi den er fortellingen om det gode i mennesket, sier Sascha.

BARNA SOM MÅTTE BLI IGJEN

I oktober 1943 ble det iverksatt en redningsaksjon slik at nesten alle de danske jødene kunne slippe unna nazistisk forfølgelse til det nøytrale Sverige. Dansker og svensker fikk i fellesskap brakt 7056 jøder i sikkerhet. Flere av dem barn. Barn som var så små at gråten kunne sette overfarten i fare, måtte bli etterlatt i Danmark. De fikk nye navn og vokste opp i skjul hos danske familier eller på barnehem. Langt de fleste ble først gjenforent med sine foreldre etter frigjøringen i mai 1945, knapt to år senere.

i Saschas familie, og som kanskje gjorde det hele bare litt lettere å bære.

– Det er bedre å fortelle våre barn om en fortid de kan være stolte av enn om en de kan skamme seg over. Det er mye mer å lære av dem som gjorde gode ting, selv om det var vanskelig og kunne ha kostet dem alt. Og den gode historien finnes, sier Sascha.

– Akkurat som mange

andre dansker reddet sine jødiske medmennesker den gang i oktober 1943, reddet herr og fru Fugl-Meyer mine besteforeldre og ga Miriam et liv. Det ble ikke det livet som var planlagt, men det ble et godt liv.

– Min tante bor i dag i Israel, omgitt av barn og barnebarn. Og hennes svigersønn bestemte seg for å oppsøke etterkommerne av paret Fugl-Meyer nylig, sier Sascha.

Han fant ekteparets barnebarn. Og det gikk opp for Saschas familie at fortellingen om barnet som ble etterlatt, ikke bare hadde preget deres egen familie i alle disse årene, men også hadde satt dype spor i en annen families historie. Det viste seg nemlig at herr og fru Fugl-Meyers barnebarn hadde fått mellomnavnet ... Miriam. •

SELVSÅDD: Langs gjerdet ved
bekken vokser det villige og
selvsådde planter som akeleie,
revebjelle og kongslis.

Landlig romantikk

Idyllisk plassert blant gressende kuer i bratte fjellskråninger,
en klukkende elv og en vakker dalside, ligger Caroline og Hans
Arnes vakre cottage garden.

TEKST: Kristin Tandero Brække FOTO: Jane Ødegaard

Ankomsten vår til gården kunne vært introen på en reklame for Freia melkesjokolade. Etter å ha kjørt på snirklete veier i dalsiden, stoppes vi av et kuslipp mens vi er omgitt av noe av det ypperste av hva norsk natur har å by på. Akkurat her, på det som tidligere var kubeite, har Caroline og Hans Arne Haugland skapt sin ville og romantiske hage som etter hvert har blitt så unik at mange kommer innom kun for å oppleve den.

Inngangen til hovedhagen går gjennom en liten hvit port i en levegg overvokst av villvin. Det at vi i starten ikke aner hva som befinner seg på den andre siden, skaper en forventning, noe som er et smart grep for å pirre nysgjerrigheten i uterommet – og vi blir ikke skuffet.

Forestill deg lyden av summende insekter blandet med klukkingen fra en elv, vinden i trekronene og føtter mot grus. Legg så til florlette planter i bevegelse rundt buktende hagestier omkranset av klatreplanter med dramatiske fjell som bakteppe. Frisk luft og ulike sitteplasser rundt omkring i uterommet inviterer til å puste roligere, senke skuldrene og nyte skjønnheten. Caroline og Hans Arne har klart å skape en hage hvor sansene åpner seg litt ekstra, og et besøk kjennes som ren terapi. Sammen har paret overtatt det 201 år gamle huset til hans besteforeldre og fortsatt den lange tradisjonen med gårdsdrift og kyr. Det er nå 15 år siden paret startet

VAKKERT: Vasen er pyntet med marikåpe, rosene 'Therese Bugnet' og 'Louise Bugnet', storkenebb og hylleblomst. I bakgrunnen skimtes leveggen som skiller forhagen og hovedhagen med en port overvokst av villvin.



INSPIRASJON

Hvert år i juni reiser Caroline med en venninne for å se på roseblomstringen i engelske hager



HAGEFAMILIE: Caroline Handeland og Hans Arne Haugland, med barna Sine Sofie, Julie og Jenny Otilie har en cottage garden på gården i Hovsherad.



HERDIG: Martagonlilje kalles også krøll-lilje. Den er veldig herdig, trives i hele landet og kan bli inntil en meter høy.



IDYLL: Minstejenta Jenny sørger for den komplette idyll der hun står og lukter på en av mammas blomster, en akeleiefrøstjerne.

FLERE ROM: Broen binder de to hageområdene i hovedhagen sammen.

Den leder inn under en bred hagebue med klatrende klematis 'Lemon Dream' på forsommeren. I juli overtar rosen 'Helenae Hybrida' blomstringen over buen.

med å pløye opp den første jordlappen med traktor for å etablere en hage.

SKJERMER

– Det er alltid litt trekk gjennom dalen vår, derfor var det viktig for oss å starte med å lage skjerming for vinden med legevegger og hekker, sier Caroline. De startet med å anlegge plen og bygge en vinterhage. Resten har blitt til litt etter litt. Hans Arne tar seg av alt som skal bygges, mens Caroline står for ideene, planleggingen og plantene.

Forhagen og hovedhagen er delt inn i ulike soner. Forhagen består blant annet av vinterhage, utedue, bålpanne og en spisesone langs bekken, mens det er buskene, trærne, staudene, rosene og sommerblomstene som er stjernene i hovedhagen. Etter en stor flom i 2016 måtte de sette opp en mur og fikk dermed utvidet uterommet til det dobbelte. Samtidig ble den vakre bekken integrert i hagen, og de to delene ble bundet sammen av en idyllisk trebro.

Det var ingen tvil om hva slags stil Caroline ville ha i hagen. Det måtte bli en landlig cottage garden.

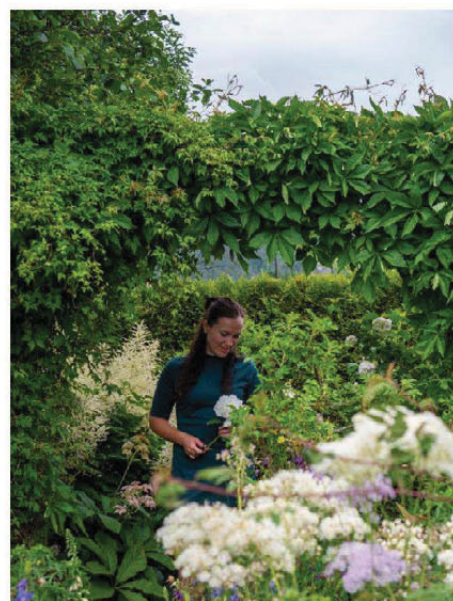
– Jeg liker det stort og voldsomt og ønsker det heller vilt enn striglet og



KLASSIKER: Buskrosen 'Therese Bugnet' er veldig hardfør og kan trives i stort sett hele landet. Den er remonterende, tåler skygge og dufter deilig.



BONDEGÅRD: Langs den ene siden av hagen gresser familiens kuer i den bratte fjellsiden.



HAGEBUE: Estetikerer Caroline er en mester på å skape vakre hagerom. Her er hun omgitt av en hagebue med villvin og klematis alpina. Hvit skogskjegg vokser i bakgrunnen.

INNRAMMING: Bedene er rammet inn av brostein. Her skaper selvsådde akeleier, iris, fjærnellik og akeleiefrøstjerner et vilt og naturlig uttrykk.





HAGESTUE: Hagestua er noe av de først de laget i hagen. Her spiser gjerne familien middag sammen på ekstra varme dager eller når det regner, og de elsker å sitte her sammen utover kveldene. Legg merke til speilet som gir en illusjon om dybde.

CAROLINES TIPS FOR EN FRODIG COTTAGE GARDEN

Vil du ha en økonomisk og lettstelt hage, anbefaler jeg stauder. De kan deles i det uendelige og gir deg plenty av nye planter.

Ønsker du flere farger, kan du fylle på med litt sommerblomster.

Halmen som kalvene har ligget på, fungerer godt som jordforbedring. Den legges oppå jorden og både gjødsler og holder på fuktigheten. Hør om du kan få brukt halm og møkk fra bønder i nærheten. Vi fyller jevnlig på med kumøkk, sauemøkk, hønsemøkk og kaninmøkk i bedene. I tillegg legger vi plenklipp oppå jorden for å holde på fuktigheten.

Bruk levegger og hekker til å forbedre mikroklimaet i hagen. Det gir deg mulighet til å lykkes med planter som tilhører lavere vekstsoner. Jeg har flere planter som egentlig ikke skulle trives her i vår hage.



SAMMENSATT: Forhagen består av ulike soner. Her finnes det både en spisesone, hagestue, bål plass og vinterhage.



**LANG
BLOMSTRING**

Velg stauder som blomstrer til ulike tidspunkt gjennom sesongen.

**HARMONISK:**

Her stråler rosen 'Therese Bugnet' og akeleiefrøstjerner som har frøsådd seg selv.

stramt. Siden hagen er flat, bruker jeg høyde for å skape spenning. Jeg er glad i høye stauder og klatreplanter og lar dem vokse fritt og forme seg slik de ønsker selv, sier hun.

ARVEDE STAUDE

Hagen består hovedsakelig av arvede stauder i sarte pastellfarger fra hagen i barndomshjemmet hennes, blant annet villvin, vripil, sjasmin, hosta, buksbom, marikåpe og storkenebb. Caroline har også latt en god del markblomster få vokse fritt og blande seg med staudene.

– Det er estetikken som gir meg glede i hagen. Jeg er mer opptatt av å skape en avslappende stemning fremfor å ha mange ulike planter. Jeg deler heller mine egne stauder fremfor å kjøpe nye. Gjentakelse av de samme plantene synes jeg skaper harmoni, sier hun. Og det er nettopp lidenskapen hennes for skjønnhet og engelske hager som gjør at Caroline også har plantet over 50 ulike typer roser. Her er det både klatreroser, ramblere og buskroser. Mange av dem er historiske sorter som gir en overdådig blomstring i rundt tre uker midt på sommeren med en fantastisk duft. I tillegg har hun en del remonterende varianter som blomstrer gjennom hele sesongen. Felles for dem alle er at de er hardføre.

– Hageverdenen er så mangfoldig; jeg lærer noe nytt hele tiden og har også fått et helt nytt nettverk gjennom denne interessen. Det å holde på her ute gir meg masse energi og inspirasjon til å utvikle hagen og meg selv videre, sier hun. Og ideer har hun nok av. Snart får hun realisert sin neste store drøm – en ny bro som skal lede videre over til et selvbygget drivhus i tre i engelskinspirert stil. Det skal hovedsakelig bygges av gjenbruksmaterialer og med en innramming av vannspeil og bed. Med kuene gressende rundt, vil det definitivt bidra til å løfte den landlige sjarmen enda et hakk. •



GJENBRUK: Det meste i hagestua er loppisfunn, så det gjør ikke noe om det står ute året rundt selv om bygget ikke er tett.

NATURLIG ROMANTIKK**Noen av plantene som Caroline har i sin norske cottage garden:**

- Akeleiefrøstjerne, *Thalictrum aquilegifolium*, H7 – H8
- Akeleie, *Aquilegia vulgaris*, H7
- Blærespirea, *Physocarpus opulifolius*, 'Diabolo', H5
- Fjærellik, *Dianthus plumarius*, H6
- Flekktvetann, *Lamium maculatum*, H8
- Kattemynte, *Nepeta cataria*, H6
- Klematis, *Clematis alpina*, H7
- Kongslys, *Verbascum*, herdighet varierer med sort
- Martagonlilje, *Lilium martagon*, H7
- Prydsvinerot, *Stachys macrantha*, H6
- Revebjelle, *Digitalis purpurea*, H5
- Skogskjegg, *Aruncus dioicus*, H8
- Storstjerneskjerm, *Astrantia major*, H8
- Storkenebb, *Geranium psilostemon*, H5
- Rose 'Therese Bugnet', H6
- Rose 'Louise Bugnet', H7
- Rose 'Helenae Hybrida', H6
- Strutseving/bregne, *Matteuccia struthiopteris*, H7
- Kjempeverbena, *Verbena bonariensis*, ettårig
- Sommeraster, *Callistephus chinensis*, ettårig
- Markblomster som jonsokblom, blåklokke, ryllik, engsmelle og engkarse.

Mette og de sommersalater

Sommeren gir oss lyst til å være ekstra sunne, og hva er vel bedre enn en salat som ikke bare er vakker å se på, men som også metter skikkelig godt? Se, smak og nyt!

TEKST, STYLING OG FOTO: Kristin Jøtun

FYLDIGERE DRESSING!

Tilsett en liten håndfull revet parmesan for tykkere konsistens og mer smak.

Klassisk Cæsarsalat

Enkel og kjent salat, og med denne herlige dressingen blir den unik!

4 porsjoner

2 kyllingfileter
2 ss olje
1 ts salt
¼ ts pepper
150 g bacon
3 egg
1 hjertesalat
50 g parmesan

KRUTONGER:

4 skiver daggammelt brød
2 ss smør
1 hvitløkfedd

DRESSING:

2 hvitløkfedd
2 ansjosfileter
2 eggeplommer
1 ts dijonsennep
2 ts worcestersaus
¼ dl sitronsaff
1 dl olivenolje
2 ss crème fraîche
1 klype salt
1 krm kajennepepper
½ ts sukker
1 klype pepper

Pensle kyllingfiletene med olje og krydre med salt og pepper. Stek kyllingen på begge sider til den er gjennomstekt, ca. 65 grader, la hvile ca. 15 minutter før den skjæres i biter.

Varm en panne og stek baconet sprøtt. La baconet renne av seg på kjøkkenpapir og knekk i mindre biter. Kok eggene ca. 9 minutter, avkjøl, skrell og del i båter.

Dressing: Finhakk hvitløk og mos ansjos. Visp sammen eggeplommer, sennep, worcestersaus, ansjos, hvitløk og sitronsaff i en bolle. Tilsett olje, litt og litt, og visp godt mellom hver gang eller bruk en stavmikser. Dressingen skal bli tykk som majones. Rør inn crème fraîche. Smak til med salt, kajennepepper, sukker og pepper.

Krutonger: Del brødet i biter. Stek dem gylne og sprø i smør med finhakket hvitløk.

Salat: Vask, tørk og riv salat i biter og fordel dem på et stort fat. Sett en skål i midten. Skjær kylling i biter og fordel dem, bacon og eggebåter over salaten. Ringle litt dressing over. Legg krutonger og tynne skiver parmesan oppå. Hell resten av dressing i skålen. Server gjerne brød til.

FLERE MULIGHETER

Bytt ut spekeskinke med bogskinke eller kylling.



Spekeskinke og pastasalat

Salt skinke smaker godt sammen med mild pasta og asparges. En syrlig appelsindressing passer perfekt til!

4 porsjoner

10 skiver spekeskinke
500 g pastaskruer
1 bunt asparges
1 ts salt
1 ts sukker
8 cherrytomater
2 reddiker
150 crispisalat
150 g fetaost
100 g valnøtter

APPELSINDRESSING:

1 dl olivenolje
½ dl appelsinjuice
¼ ts salt
¼ ts pepper

Rull spekeskinkeskivene sammen som små roser og sett dem kjølig.

Kok pasta etter anvisning på pakken. Avkjøl i rennende vann.

Skyll asparges og knekk stilkene der de brekker naturlig. Kok opp vann, tilsett salt og sukker og kok asparges i ca. 3 minutter. Avkjøl i rennende vann.

Vask grønnsaker og salat. Del cherrytomater i to og reddiker i skiver og riv salat i biter.

Legg salaten på et stort fat og fordel tomater, reddik, asparges, fetaost og valnøtter på.

Bland olje, appelsinjuice, salt og pepper og vend den inn i salaten.

Legg til slutt på spekeskinkerosene. Server med godt brød eller grissini ved siden av.



Kylling og kikertsalat med rømmedressing

Med kikerter kan du redusere mengden kjøtt. De inneholder sunt protein som gir god metthetsfølelse.

4 porsjoner

2 kyllingfileter med skinn
1 ts salt
½ ts pepper
1 hvitløkfedd
2 ss smør
2 egg
8 cherrytomater
½ hode blomkål
1 rødløk
1 hjertesalat
1 rød paprika
380 g kikerter
5 ss fetaost med urteolje

RØMMEDRESSING:

3 dl lettømme
4 hvitløkfedd
1 ss eddik, 7%
1-2 ss sukker
1 klype salt
1 klype pepper

TILBEHØR:

4 blader basilikum
8 grissini

Krydre kyllingfiletene med salt og pepper. Smelt smør i en panne og tilsett finhakket hvitløk. Stek filetene ca. 2 minutter på hver side, slå ned varmen og etterstek i ca. 4 minutter. Avkjøl og skjær i tynne skiver.

Kok egg i 9 minutter, avkjøl, skrell og del i båter.

Vask og tørk grønnsaker og salat. Del blomkål i små buketter, rødløk og hjertesalat i biter og paprika i ringer. Ha kikerter i en sil og skyll godt.

Legg kyllingskivene på et stort fat sammen med egge, grønnsaker, kikerter og fetaost.

Bland lettømme og finhakket hvitløk og smak til med eddik, sukker, salt og pepper.

Pynt med basilikum og server salaten med dressing, grissini eller godt brød til.

GRØNNSAKS-RENS

Fyll en bolle med vann, tilsett 1 ss salt og legg i grønnsakene. La dem ligge i vannet minst 10 minutter, ta opp og skyll!

ALTERNATIVER

Renskåret svin, kylling eller stekt laks kan byttes med biffkjøtt.

Oppskrift
på neste side! →

Fargerik biffsalat

Dette er en nydelig salat med både pasta og kjøtt. Mettende og smakfull!

4 porsjoner

600 g biffkjøtt
5 ss olje
1 ts salt
1 ts pepper
1 hvitløkfedd
300 g pastaskjell
1 hjertesalat
10 cherrytomater
1 rødløk
1 agurk
¼ vannmelon
1 avokado

DRESSING:

5 ss olivenolje
1 hvitløkfedd
1 ss tørket oregano
½ neve basilikum
1 ts flaksalt
½ ts pepper

TZATZIKI:

3 dl gresk yoghurt
1 agurk
1 ts salt
2 båter hvitløk
¼ ts nykvernet pepper

PYNT:

4 blader basilikum

La kjøttet bli romtemperert og strø på salt og pepper. Varm en grillpanne og stek kjøttet ca. 2 minutter på hver side. Legg i en ildfast form og sett inn et termometer. Stek på midterste rille ved 200° til termometeret viser 56°. La kjøttet hvile på benken i ca. 15 minutter.

Kok pastaskjell etter anvisning på pakken. Avkjøl i rennende vann og ha dem i en bolle.

Vask og tørk salat, riv i grove biter og bland med pastaen. Del cherrytomater i to, løk i tynde strimler og agurk i biter. Del vannmelon i biter og avokado i skiver og ha alt i salatbollen.

Visp olje, finhakket hvitløk, oregano, salt og pepper og vend det inn i salaten.

Fordel pasta, salat, grønnsaker og frukt på et stort fat, legg biffskivene på midten og pynt med basilikum.

Tzatziki: Riv slangeagurk på råkostjern og dryss på salt. La det trekke 5–10 minutter og press ut vannet. Bland agurk med finhakket hvitløk og yoghurt. Smak til med pepper.

Server salaten med tzatziki og gjerne nystekt focaccia.

FISK ELLER SKALLDYR?

Du kan bytte ut skalldyr med røkelaks eller stekte laksebiter.



Tropisk salat med skalldyr

Gled deg til å smake denne fargerike og fruktige salaten med masse gode og annerledes smaker. Jeg vet du vil like den!

4 porsjoner

250 g pillede reker
200 g krepsehaler
150 g glassnudler
1 crispisalat
1 rød paprika
1 ananas
½ honningmelon
¼ vannmelon
1 nektarin

DRESSING:

1–2 dl sweet chilisaus

PYNT:

1 neve koriander
1 lime

Skyll og del salat i biter og legg dem på et fat.

Kok nudler etter anvisning på pakken, skyll i kaldt vann og legg dem på salaten.

Rens og skjær ananas, honningmelon og vannmelon i biter. Del nektارين i båter. Legg alt på fatet og fordel reker og krepsehaler over.

Hell dressing over og sett den kjølig, ca. 15. minutter for å trekke smak.

Skjær lime i båter og pynt med koriander og limeskiver like før servering.

Cowboysalat

Deilig bønnesalat med kjøttdeig og tacochips. Barn og unges klare favoritt.

4 porsjoner

400 g kjøttdeig
1 ss smør
28 g tacokrydder
1 dl vann

SALAT:

1 hjertesalat
360 g kidneybønner
360 g hvite bønner
1 rødløk
200 g cherrytomater
1 gul paprika
1 rød paprika
1 agurk
1 avokado
1 ss sitronsaft
200 g maiskorn

DRESSING:

3 ss olivenolje
2 ss eddik, 7 %
1 ss worcestersaus
½ ts salt
½ ts malt spisskummen
½ ts pepper

TILBEHØR:

200 g tortillachips
3 dl rømme
3 dl revet gulost
2 lime
1 bunt koriander

Smelt smør i pannen og stek kjøttdeigen. Strø over tacokrydderet, hell på vann og la det koke noen minutter. Hold kjøttet lunt.

Vask og riv salat i små biter. Skyll bønner i kaldt vann. Finhakk rødløk, del tomater i biter, rens og del paprika i små biter. Del agurk i to, skrap ut kjernen og del resten i små biter.

Rens og del avokado i skiver. Hell over litt sitronsaft slik at den ikke blir brun.

Hell væsken av maisen og bland alle grønnsakene i en bolle.

Dressing: Bland alle ingrediensene og vend den inn i salaten.

Legg alle grønnsakene på et fat, men lag plass i midten til kjøttet. Legg gjerne chips langs kanten på salaten.

Pynt med koriander og limebåter.

HELT SPRØ

Riv salaten fremfor å skjære den, da holder den seg lenger sprø!

Vital Plus+

Sirkulasjonsstimulator

Vitalplus 1003

Oppgradert bestselger!

Medisinsk godkjent

30 000 solgte i Sverige og Norge

SPAR
800,-

NYHET!
Nå også med varme



~~2.750,-~~
NÅ KUN
1.950,-

Medisinsk godkjent apparat som brukes av tusenvis av nordmenn hver dag. Milde elektriske impulser stimulerer blodsirkulasjonen i ben og føtter. Resultatet er at føttene og legg-musklene utvider og trekker seg sammen, på samme måte som å gå en lang tur. Meget enkel i bruk! Behandlingen gjøres sittende i 10 - 30 minutter etter behov, mens du leser eller ser på TV. Helt uten smerte. Varmefunksjon for kalde føtter. Passer til alle aldre.



GRATIS! Verdi kr. 249,-



4 stk. pads inkludert i prisen ved svar innen 14 dager. Muskelstimulasjon og smertebehandling av bl.a. rygg, skuldre, nakke og armer. Helt uten bivirkninger. Kobles til Vitalplus 1003. Styres med fjernkontroll.

NYHET! Sirkulasjon og varme

- Øker blodsirkulasjonen, og kan forhindre kalde, urolige og hovne ben
- Vil kunne bidra til å redusere stivhet i muskler og ledd, samt forebygge åreknuter - en effektiv helseinvestering
- Hvis du har pacemaker eller er gravid må lege konsulteres før bruk
- Fjernkontroll og norsk bruksanvisning
Drives på strøm
- 30 dagers full returrett

Kjøp nå.
Betal senere
med Klarna.

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

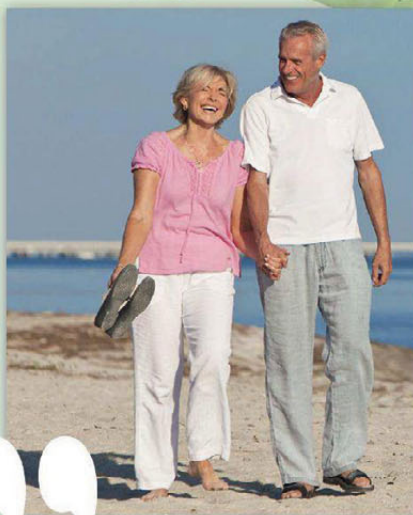
Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS

Klarna

ØK BLODSIRKULASJONEN I BEN OG FØTTER!



- hei, jeg kan ikke få fullrost Vitalplus. Etter å ha brukt den i et par uker - 30 min. hver dag - er leggkrampene mine borte!



- er en svoren bruker av Vitalplus
- smertene i bena er borte og
ny blodtrykksmåling kunne konstatere at
blodtrykket i bena var perfekt!



- jeg kjøpte den for 8 måneder siden,
og er veldig fornøyd - kalde føtter er
historie takket være Vitalplus sirkulasjons-
stimulator!

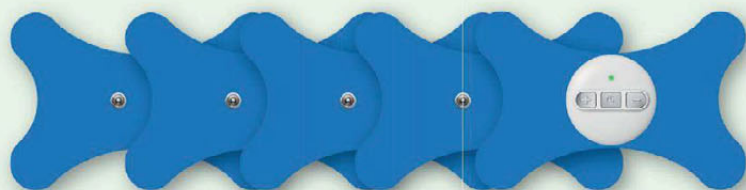
TENS Smertelindring Vitalplus 1005

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

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



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



PAKKEPRIS
695,-

Kjøp nå.
Betal senere
med Klarna.

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

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS

Klarna

NATURLIG SØVN: Hvis du synes det er vanskelig å roe seg ned og sovne om kvelden, kan det være lurt å søke hjelp fra naturlige hjelpemidler. Det finnes en lang rekke planter, urter og blomster som enten har beroligende eller søvndyssende egenskaper. Og i motsetning til vanlige sovepiller gjør ikke naturlige sovemidler at du føler deg døsig dagen derpå. Urtene kan kjøpes på apotek og i helsekostbutikker.

Sov godt

Er du blant dem som sliter med å sove, da skal du vite at det finnes naturlige midler som kan hjelpe deg.

TEKST: Pernille Lewinsky Kofoed
FOTO: Getty Images **KILDER:** Naturligesovemidler.dk, Pukkaherbs.com, netdoktor.dk, sundhed.dk



KAMILLE

Kamille er betennelsesdempende, men er også kjent for å ha en lindrende effekt på hoste og forkjølelse. I tillegg virker den også avslappende. Kamille inneholder ulike eteriske oljer og stoffet apigenin, som antas å ha en beroligende effekt på nervesystemet og virke angstdempende. Bruk kamilleblomstene i te.



LAVENDEL

De velduftende blomstene inneholder eteriske oljer som virker beroligende, stressdempende og gir bedre søvn. Masser inn litt lavendelolje på håndleddet eller tinningen før leggetid. Du kan også drikke lavendel som te. Ha tørkede lavendelblomster på soverommet, det gir en behagelig blomsterduft og bedre søvn.

SITRONMELISSE

Dette er en tradisjonell medisinske plante. Den inneholder citronella, som antas å ha en avslappende effekt, berolige kroppen og nervesystemet og motvirke søvnproblemer. Den grønne urten, kan enkelt dyrkes i vinduskarmen eller i hagen, og du kan bruke den friske urten i te eller tilsette den i olje eller krem.



VENDELROT

Planten har i århundrer vært kjent for sine beroligende egenskaper og ble i gamle dager brukt til å roe ned pasienter før operasjoner, og fungerer som et lett sovemiddel. Fås som piller, dråper eller te – ofte kombinert med andre urter som humle, lavendel og sitronmelisse for en sterkere effekt.



KAN PÅVIRKE MEDISINERING

Vær oppmerksom på at naturlegemidler og kosttilskudd kan redusere eller forsterke effekten av medisiner du tar. Spør derfor apoteket eller legen din hvis du tar medisiner og samtidig ønsker å ta naturlegemidler eller kosttilskudd. Hvis du skal opereres, er det også viktig å fortelle legen din i god tid om du tar kosttilskudd eller naturlegemidler.

Kilder: Kræftens Bekæmpelse, Hjerterforeningen



PASJONSBLOMST

Denne har blitt brukt i århundrer for å redusere uro og hjelpe deg med å sovne. Blomsten sies å redusere hjerneaktiviteten, så hvis du lider av tankekyr, kan det være lurt å prøve en kopp pasjons blomst te før du legger deg. Du kan bruke blomsten i te eller kjøpe den i pilleform, der den ofte er blandet med andre naturlige søvndyssende urter som vendelrot, humle, lavendel og sitronmelisse.

TRENING PÅ FARTEN

*Be med noen venninner og
gjør disse enkle øvelsene
sammen på turen.*

TEKST: Irene Skuland Reilev FOTO: Laila Bua

UTFALL BAKOVER

Ta et steg bakover for så å bøye begge knærne slik at bakerste kne nesten treffer bakken. Det vil i starten virke utfordrene å ta et langt steg lik det Irene gjør på bildet, så prøv ut litt hvor det passer deg å sette føttene. Her får du super trening av de store musklene i sete, lår, mage og rygg. **Gjenta bevegelsen 10-16 ganger i 2-3 runder.**





SETELØFT

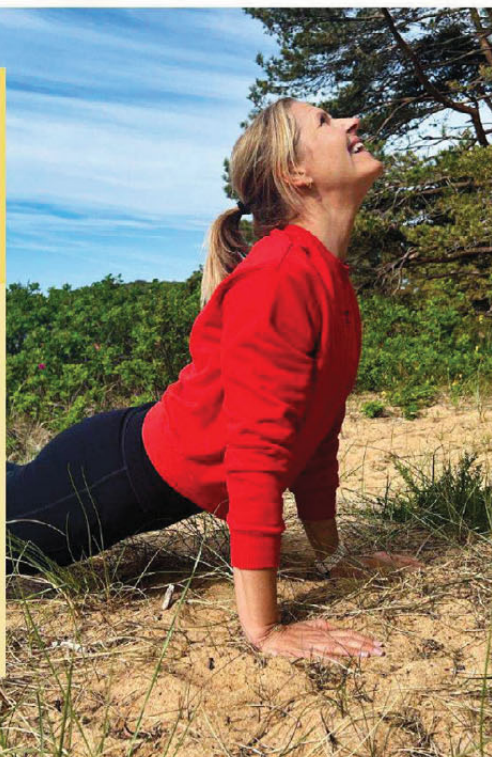
For å gi deg selv en liten utfordring kan du ha med en treningsstrikk og plassere den rett under knærne når du gjør denne øvelsen. Ligg på ryggen med føttene godt inn til setet og flate føtter i bakken. Skyv så opp setet så høyt at hoften blir strak, og det dannes en linje fra knær til skuldre. Knip godt i setet og hold posisjonen et lite øyeblikk.

Tyngre variant:

Gjennomfør øvelsen på ett ben med parallell hofte. Her trener du store muskler i sete, lår og rygg. **Gjenta bevegelsen 12-16 ganger i 2-3 runder.**

KOBRAEN

Øvelsen Cobra posisjon er fin for å vedlikeholde bevegeligheten for ryggssøylen din. Ligg på magen, skyv deg rolig opp i en bakoverbøyning med hendene plassert under skuldrene. Tenk deg at du trekker skulderbladene ned i ryggen og skyver brystet frem. Strekken kjennes på hele forsiden av kroppen. En mildere variant kan gjøres i samme bakoverbøyning med albuerne i underlaget. Prøv gjerne det først. **Hold posisjonen i 20-30 sek.**



BRYSTSTREKK

Dette er en god og viktig øvelse for å åpne brystet. Finn deg et tre, en stolpe eller en dørkarm. Plasser albuen under skulderhøyde på denne. Posisjoner deg slik at du åpner opp holdningen og kjenner en strekk i bryst-muskulaturen. Strekken bør holdes i minimum 30 sekunder x 2-3 runder. **Skal du utvikle bevegeligheten, bør den gjøres 2-4 ganger pr. uke.**



HELSETIPS

VED: Sidsel Joraniid FOTO: Getty Images

FORBEREDT?

Vi blir stadig blir minnet om beredskapslageret vi alle bør ha hjemme. En ting er krig, en av tingene vi bør forberede oss på er en solstorm. Hvis den rammer kan vi bli uten strøm i dager, uker eller måneder.

Kilde: Gemini.no



GAMMEL VANE ...

... kan fint vendes! Men det er lurt å gå målrettet frem. Unngå triggere som gir økt lyst til å gjøre det du skal unngå, som å shoppe sko. Bytt det ut med nye alternativer, legg nye vaner til eksisterende rutiner, lag en plan B når du blir fristet til å gjenoppta gamle vaner.

Kilde: NRK.no

FØLT ALDER

Alderen vår harmonerer ikke alltid med det vi kjenner. Ifølge befolkningsundersøkelsen HUNT, svarte mange av deltagerne at de følte seg syv år yngre enn sin kronologiske alder, og forskjellen økte med alderen. De med god helse og livskvalitet følte seg yngst.

Kilde: Forskning.no



Bli en bedre svømmer

Å trene i vann er både skånsomt og effektivt

Det er ikke så mye som skal til for å bli en litt bedre svømmer. Uansett alder er det aldri for sent!

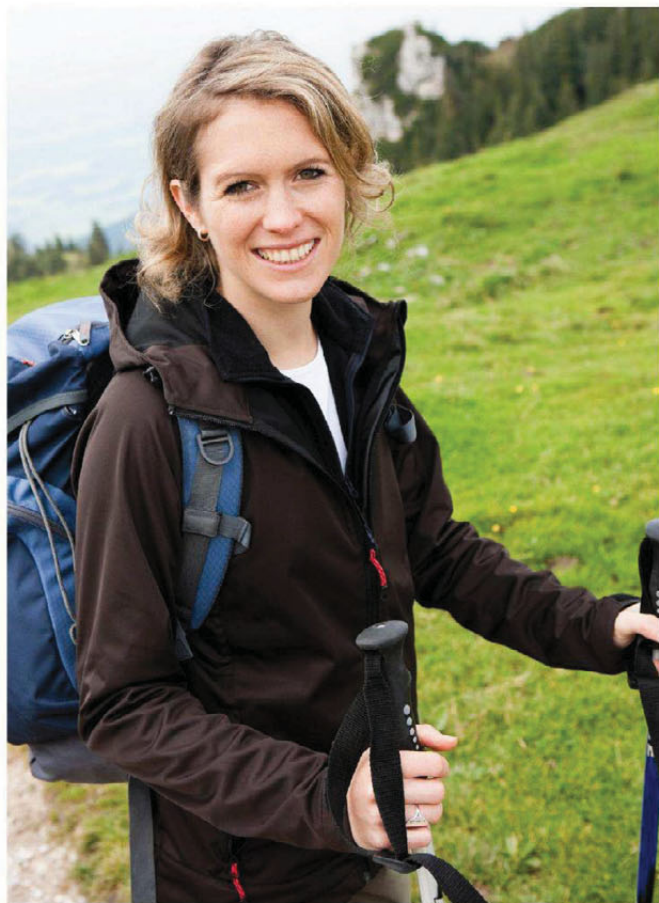
Her er noen tips:

- **Velg riktig utstyr:** En god badedrakt eller shorts som sitter godt, er avgjørende for å kunne bevege seg ordentlig i vannet. Er du plaget med såre øyne, kan det være lurt å bruke svømmebriller. I tillegg til svømmeføtter finnes det mye ulikt utstyr som du kan bruke for å øve teknikk og dessuten bli sterkere.
- **Varm opp:** Gjør oppvarmingsøvelser på land før du går ut i vannet. Da vil musklene prestere bedre under svømmecøkten. Start rolig og svøm deg gradvis varmere i kroppen.

- **Svøm regelmessig:** Jo flere økter du får i bassenget eller i sjøen, desto bedre vil svømmeteknikken bli. Lag en plan som trappes gradvis opp. Å klare tre til fire kortere økter i uken gir større utbytte enn en til to lange.

- **Varier øvelsene:** Når du svømmer bør du holde deg så horisontal som mulig i vannet. Legg inn økter der du øver på ulike teknikker enten det er å svømme på mage, rygg, crawl, sidesvømming. Observer hvordan du bruker både armer, hender og ben. Øv også på å svømme i ulike hastigheter.

Kilde: Svømming.no



Godt for leddene

Opplever du av og til plager med ledd og muskulatur? Det er helt normalt og gjelder de fleste av oss. Men hvis plagene opptrer ofte og du får utfordringer med ulike gjøremål, da er det kanskje på tide å hjelpe kroppen litt.

BRUSKKONSENTRAT FRA FISK

1

Kollagen er spesielt viktig for leddene i kroppen. Brusken du har i leddene inneholder masse proteiner, hvorav hele 70% er kollagen. Kollagen type II kan hentes fra bruskkonsentrat fra fisk og fra kyllingbrusk.



MANGAN

Mangan bidrar til normal dannelse av bindevev.

Ulike typer bindevev finnes i bein, ledd, muskler, sener og leddbånd. Gode kilder er brød, nøtter og grønne grønnsaker. Variert, sunt norsk kosthold dekker behovet for mangan.

2

BOSWELLIA

Planteekstraktet Boswellia er kjent for at det kan bidra til å holde leddene komfortable. Boswellia serrata er et tre som vokser både i Asia og Afrika og har blitt brukt i India i tusenvis av år for å vedlikeholde sunne ledd.

3

VITAMIN C OG D

4

Vitaminet C stimulerer kroppens dannelse av kollagen. Kroppen produserer ikke vitamin C selv, men frukt, bær og grønnsaker er gode kilder til vitamin C. 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.

MULTIKOLLAGEN COMPLEX- 4 TYPER KOLLAGEN

OVOMET® er et patentert multikollagen complex. Spesielt utviklet for å bidra til en sunn ledd-, muskel- og senhelse.

5

MUSKLER OG LEDD

Reumex er et unikt sammensatt produkt for deg som ønsker optimale sunne og friske muskler, knokler og ledd. Kan brukes både forebyggende og kurativt ved muskel- og leddplager. Støtter fleksibilitet og gir næring til leddbrusk. Reumex inneholder både naturlige og oppbyggende komponenter for ledd og leddbrusk, samt betennelsesdempende ingredienser, vitaminer og mineraler for optimalt opptak i kroppen. REUMEX inneholder multikollagen complex - designet for å bidra til en sunn og ungdommelig kropp, samt til å vedlikeholde optimale og komfortable ledd, ben og brusk.

Spesialtilbud!

Muskel og leddpakke
Reumex + Arnica-gel
kun kr. 298,-
(ordinær pris kr. 548,-)

+ porto kr 49.

Få mer informasjon og
kjøp produktene på
www.biosan.no

Inneholder
4 typer
kollagen

Optimal effekt med
ARNICA-GEL
Gunstig for ømme
stive muskler og ledd



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



Getty Images

Jeg ble sviktet rett før termin

Janne (39) ventet sitt andre barn sammen med samboeren Anders (38). To måneder før termin forlot han henne til fordel for en annen og langt yngre kvinne.

Jeg ante virkelig ingenting. Jeg gikk rundt, høygravid og lykkelig, og trodde vi hadde det så bra sammen. Vi kranget nesten aldri og vi hadde et godt sexliv. Så slapp han altså bomben, bare åtte uker før fødselen. Hele verden raste sammen, sier Janne.

Vi sitter i hver vår sofa-krok i den hyggelige rekke-husleiligheten hennes. Janne har nettopp fått Ulrik (1) og Emil (2 ½) i seng.

– Moren min kommer til meg hver torsdag, etter at barna har dratt til faren sin. Da bruker vi hele ettermiddagen på å gjøre rent, og så spiser vi middag sammen etterpå, som mamma lager. Det har hendt at jeg har sovnet på sofaen i ren utmattelse før fiskegratengen hennes er ferdig. Da har mamma lagt et pledd over meg og listet seg ut døren. Jeg vet ikke hva jeg skulle gjort uten den dama der, sånn som livssituasjonen min er nå.

KORTVARIG LYKKE

– Hvordan møttes du og Anders? spør jeg.

– Vi møttes St. Hansaften sommeren 2010, på hytta til noen felles venner. Anders var nyskilt og hadde et barn fra før, så jeg må innrømme at jeg var litt skeptisk. Men fyren sjarmerte meg i senk og var i tillegg utrolig kjekk. Bare et halvt år senere kjøpte vi leilighet sammen, og jeg ble gravid et halvt år etter det igjen. Lykken var stor da Emil kom til verden, men den skulle altså vise seg å bli kortvarig.

– Hva skjedde?

– Anders fant seg en annen dame, det var det som skjedde. I flere måneder mens jeg gikk gravid med Ulrik var han utro, uten at jeg fattet noen som helst mistanke, sier Janne.

Hun og Anders hadde nettopp kommet hjem fra ferie i Danmark, sammen med sønnen Emil, som på denne tiden var halvannet år. De hadde det kjempefint.

Anders snakket riktig nok usedvanlig mye i telefonen, men han unnskyldte seg og sa det var jobb. Janne så ikke noe unormalt i det.

FORELSKET

– Det var en mandag formiddag. Jeg sto opp på soverommet vårt i andre etasje og ryddet ut av koffertene da jeg hørte Anders rope nede i entreen. Jeg tenkte at han sikkert hadde glemt igjen pc-en eller lommeboka. Det kunne nemlig skje både titt og ofte. Men jeg skjønte fort at det var noe langt mer alvorlig på gang da Anders kom lutrygget opp trappen med gråtkvalt stemme. «Janne, vi må snakke sammen. Jeg orker ikke lyve mer for deg» sa han og deiset matt ned på sengekanten.

Janne ble redd og satte seg ned ved siden av ham. Hun tok Anders i hånden. Den var kald og svett.

– Han var forelsket i en annen kvinne fortalte han. Følelsene for meg var helt borte. Anders hadde planlagt å fortelle meg dette en stund etter fødselen. Men han klarte ikke føre meg bak lyset lenger. Han klarte ikke alle løgnene og den dårlige samvittigheten som spiste ham opp innvendig. Jeg slapp hånden hans med det samme, sier Janne.

Så kom tårene, etterfulgt av et voldsomt aggresjonsutbrudd. Janne slo og sparket og ba Anders om å komme seg ut av huset. Han forsøkte å roe henne ned etter beste evne, men Janne var utrøstelig.

– Hele livet mitt falt i grusen dagen der. Jeg ringte moren min etter at Anders hadde gått, men klarte nesten ikke få frem et eneste ord. Jeg bare gråt og gråt. Et kvarter senere sto hun på døren min, forteller Janne.

HATET HAM

Moren ble hos henne i flere dager. Hun sørget for at Janne fikk i seg mat og drikke, og trøstet så godt hun bare

kunne. Emil fikk være hos bestefar, hvilket han syntes var helt topp.

– Selv forsøkte jeg å tenke på babyen i magen. Sorgen var uutholdelig, men jeg måtte spise, og jeg måtte hvile. På mobiltelefonen hadde jeg haugevis av tekstmeldinger og ubesvarte anrop fra Anders. Jeg hatet ham.

Janne heller mer te i koppen min, og fortsetter:

– Nå i ettertid forstår jeg at Anders hadde behov for

Han var forelsket i en annen kvinne fortalte han. Følelsene for meg var helt borte.

å fortelle meg sannheten, til tross for at timingen passet ekstremt dårlig. Likevel kommer jeg aldri til å tilgi ham for det faktum at han innledet et forhold til en mye yngre kvinne, hun er 27 år, bak min rygg. Hun er frisør og jobber på en av salongene i byen her.

– Ble Anders med på fødselen?

– Ja, det gjorde han. Det vil si, han satt på gangen og kom inn like etter at Ulrik var født. Mamma var hos meg hele tiden mens fødselen pågikk. I månedene etterpå hadde jeg selvsagt hendene fulle. Det var ikke mye tid til selvmedlidenhet, for å si det sånn. Lille Ulrik hjalp meg til å få fokuset over på noe annet enn samlivsbruddet, sier Janne og smiler forsiktig.

FIKK STØTTE

Venner og familie stilte opp for henne døgnet rundt. Janne mor og far byttet på å bo hos datteren i perioder hvor det var ekstra tøft, og Anders hadde Emil hos seg to dager i uken. Han flyttet for seg selv, på andre siden av byen, og kom jevnlig på besøk for å være litt sammen med

Ulrik også. Da gikk Janne ut for å trene eller treffe venninner.

– Det har vært et slitsomt og uvirkelig år, men jeg har det bra nå. Jeg er over Anders og innser at fyren ikke er særlig mye å samle på. Men han er faren til barna mine, og derfor må jeg forholde meg til ham resten av livet mitt. Samarbeidet oss imellom fungerer sånn tålelig. Men jeg har ikke orket å treffe den nye kjæresten hans, Johanna,

og jeg har bedt Anders om ikke å introdusere henne for Emil og Ulrik ennå. Det har han respektert, forteller Janne, mens hun tygger på en brødskive.

– Dessuten går det vel ikke lange tiden før fyren bytter ut Johanna med noen andre. Jeg tror aldri det forholdet kommer til å vare, sier hun tørt, og kveler samtidig en lang gjesp.

Janne ser trett ut. Ulrik våkner klokken halv seks om morgenen, forteller hun. Tobarnsmoren har konstant mangel på søvn. Om fire uker skal hun ut i arbeidslivet igjen i full stilling. Janne er spent på hvordan det kommer til å gå.

– Heldigvis har jeg en forståelsesfull arbeidsgiver som jeg har valgt å være dønn ærlig med. Han kjenner til det som har skjedd. Jeg takker Gud hver dag for at jeg har så mange hjelpsomme mennesker i livet mitt, og jeg har slett ikke mistet troen på den store kjærligheten, på tross av det sviket jeg har opplevd. Drømmemannen finnes et sted der ute, det vet jeg, sier Janne.

– Jeg har bare ikke tid til å finne ham akkurat nå ... •



Fortjente jeg en slik lykke?

Jeg var vant til å jobbe hardt for å få endene til å møtes og burde selvsagt bare vært glad da jeg møtte en mann med god økonomi. Men så enkelt var det ikke.

Mannen min Torstein kom hjem med tre flotte blomsterbuketter i dag, som alltid på fredager. Han liker at vi har friske blomster i stuen. Av og til tenker jeg at han er for god til å være sann, der han står ute på kjøkkenet etter en lang arbeidsdag og lager en deilig middag som tar et par timer å lage. Jeg elsker å høre ham plystre, og jeg vet at han koser seg med et glass rødvin mens han kokkelerer.

Mens han lager maten, dekker jeg på bordet og tar et bad. Det er slik vi starter helgene våre, vi gjør hver vår innsats for å skape en god stemning og vise hverandre kjærlighet, men det er ikke alltid jeg klarer å ta denne lykkefølelsen helt inn over meg.

Å møte Torstein i voksen alder har vært en berikelse på alle måter. Kanskje spesielt fordi jeg alltid har vært vant til å ta ansvar på egen hånd. Jeg har hatt et tøft liv før jeg møtte Torstein. Jeg har levd med en dominerende far som slo moren min stort sett hver gang han drakk. I min familie er det mange som er uvenner som følge vanskelige relasjoner og uenigheter.

DÅRLIG EKTESKAP

Da jeg giftet meg som 20-åring og fikk to barn i løpet av et par år, slet jeg meg gjennom 10 års dårlig ekteskap før jeg klarte å gå. Jeg søkte meg til den samme type mann som faren min, og giftet meg med en dominerende mann som likte å utøve makt på hjemmebane. Jeg holdt ut på grunn av barna.

Den gangen trodde jeg at det var til barnas beste at de fikk vokse opp sammen med begge foreldrene sine, og jeg dysset ned alt mannen min sa og gjorde. Jeg var alt annet enn lykkelig på den tiden, og selv om jeg ble skilt til slutt, fortsatte kampen for tilværelsen.

Det ble tøffere økonomisk å være alene med to barn, så jeg hadde to jobber.

Oppi dette ble sønnen min alvorlig syk, og jeg bodde på sykehuset i lang tid og var redd for å miste ham. Eksmannen min sviktet og sa at han ikke klarte å forholde seg til sykehus og sykdom, så han uteble. Heldigvis gikk det bra med sønnen min.

LEVDE NØKTERNT

Det er noe i meg som ikke har forventet at jeg skulle oppleve den optimale lykken. Jeg har sett misunnelig på andre mennesker som tilsynelatende lever et godt liv og tenkt i mitt stille sinn at det sikkert er slik at noen skal slite mer enn andre. I perioder har jeg følt meg forfulgt av negativ energi, for det var slik at det ene problemet ofte fulgte det andre.

Min kamp har vært å holde hodet over vann, spesielt økonomisk. Jeg har alltid levd nøkternt og spart til uforutsette utgifter.

Da jeg møtte Torstein, ble jeg faktisk skremt av at han hadde god råd. Han er selvstendig næringsdrivende og har råd til å kose seg og leve som han ønsker. Men han har også en nøktern side og er opptatt av trygghet. Å møte Torstein og vite at han virkelig ville ha meg, gjorde meg usikker, men også stolt og glad. Vi fant noe i hverandre som vi begge trivdes med.

GREMMET MEG

Da vi utviklet forholdet vårt og det ble seriøst, ble det derimot utfordrende for min del. Jeg merket at det var vanskelig for meg å ta imot alt han ville gi meg og glede meg med. Jeg følte meg uvel ved at han hadde så mye mer enn meg og gremmet meg over at jeg ikke kunne gjengjelde hans raushet.

Torstein ville at vi skulle reise sydover, men jeg hadde ikke råd. Jeg husker hvordan jeg gruete meg til å sette ord på at jeg dessverre ikke hadde mulighet til å strø rundt meg med penger på flotte ferier, fine middager og dyre viner. I mitt hode

fortjente jeg ikke en mann som Torstein, og jeg var på nippet til å bryte ut av forholdet på grunn av det. Jeg klarte til slutt å si noe til ham om det, og den kvelden gråt jeg mye og fortalte akkurat hvordan jeg hadde hatt det gjennom livet.

Torstein holdt rundt meg og sa at jeg ikke skulle bekymre meg over penger lenger, for han hadde nok til oss begge.

– Alt trenger dessuten ikke å koste så mye, det er gleden ved å være sammen som er viktigst, sa han og strøk meg over kinnet.

«Nå sitter jeg her på den grønne gren og er takknemlig.»

Jeg ble så overveldet at jeg buste ut med at jeg ikke var vant til å bli satt pris på. Vi reiste på ferie, og Torstein betalte alt sammen. Det var ingen luksusferie, men vi spiste god mat og hadde det veldig hyggelig.

Også da viste Torstein sine rause sider. Han kjøpte en blomstervase som han satte ut på verandaen vår, og han gikk ut og plukket blomster til meg. Ned ved stranden gikk han og holdt rundt meg, og vi vasset i det deilige vannet i solnedgangen. Og ikke minst: Under frokosten en dag fridde han til meg og sa at han gjerne ville dele livet sitt med meg. Det var den beste ferien jeg har vært på, det var helt fantastisk.

VIKTIGE TERAPITIMER

Før Torstein og jeg giftet oss, bestemte jeg meg for å gå i terapi for å få bearbeidet mindreverdigheitskompleksene mine. Den stadige

følelsen av at jeg ikke var bra nok og at jeg, av alle, ikke fortjente den lykken Torstein ga meg, lå i bakhodet.

Sammen med en dyktig terapeut utforsket jeg hva dette handlet om og hvor det kom fra. Følelsen av ikke å være like mye verdt som andre, bunner i at jeg aldri har klart å opparbeide meg noen midler. Jeg, som alltid har klart meg selv og har overlevd og vært sterk, anså meg selv altså som lite interessant og følte meg mindreverdige i mange sammenhenger.

I terapien lærte jeg å se

alle ressursene mine og forstå at livets motgang faktisk har gjort meg mer interessant som menneske. Og at det faktisk er min tur til å lene meg mot en annen og ta imot den kjærligheten jeg får.

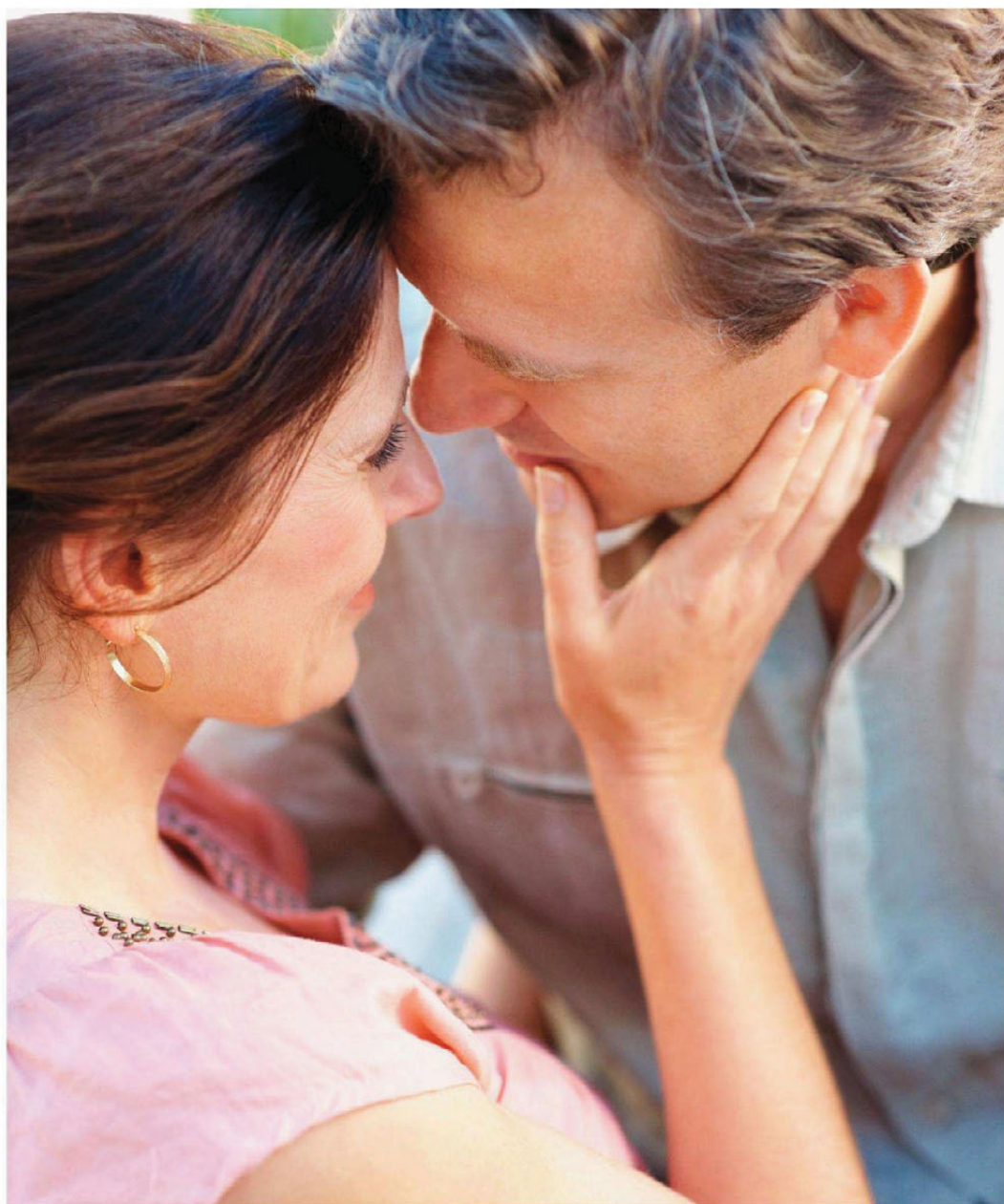
Gjennom disse viktige samtaler lærte jeg også å gi slipp på min egen fortid og røske opp i alle de negative tankene jeg hadde om meg selv. Underveis snakket Torstein og jeg om alt dette, og han støttet meg hele veien. Det førte oss nærmere hverandre og jeg ble tryggere på både ham og meg selv.

Nå sitter jeg her på den grønne gren og er takknemlig. Jeg har lært meg å ta imot, og vet at det gleder Torstein hver gang han kan glede meg. Han trenger ikke å få noe tilbake der og da, men totalt sett beriker vi hverandre, nettopp fordi vi begge ønsker hverandre alt godt. •

«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.

Han hadde meg gående på gress

Jeg er ikke den eneste kvinne som har falt for en gift mann og har trodd på hans falske løfter. Det er en slags trøst, når jeg nå ser tilbake på hvor godtroende jeg har vært.



Jeg scrollet meg gjennom lokalavisen før jeg skulle på jobb i dag og kjente et sug i magen da jeg så et bilde av Henrik under gratulasjonspalten. Han fyller 60 år i dag, og jeg var på nippet til å sende ham en tekstmelding for å gratulere med dagen. Men jeg tok meg i det og lot være. I teksten under bildet, ble han beskrevet som verdens beste ektemann, far og farfar. Jeg antar at familien reiser på hytta på fjellet for å feire ham, slik de pleier å gjøre.

Gjennom hele dagen har jeg tenkt på Henrik. Jeg har tenkt på hvor sterk og besluttosom jeg har klart å være de siste syv månedene, og på hvor mye tid jeg har ofret på ham. Jeg ble umiddelbart tiltrukket av ham da vi møttes for fem år siden, i baren mens vi var på hvert vårt seminar på et høysfjellshotell. Vi danset og snakket hele kvelden. Henrik la ikke skjul på at han var gift, men han sa også at ekteskapet ikke fungerte optimalt og at han kjedet seg.

– Av og til lengter jeg vekk fra hele familielivet, betrodde han meg og sa at han var lei av sin kone, som han mente aldri ble fornøyd med noe som helst.

Han presenterte livet sitt som om han sto foran et

valg. Det var alt det negative han sa om ekteskapet sitt som fikk meg til å møte ham igjen senere, etter at vi hadde reist fra seminaret. Han ringte meg en kveld og spurte om jeg hadde tenkt på ham, for han hadde tenkt mye på meg.

Jeg bekreftet at han hadde gjort inntrykk på meg, og slik begynte forholdet vårt. Han kom til meg allerede den kvelden, fordi hans kone Randi var på kurs. Selv hadde jeg vært skilt i ti år, og jeg hadde egentlig gitt opp håpet om å møte en mann jeg kunne satse på. Henrik var den typen som klarte å si de rette ordene som traff hjertet mitt, og jeg tenkte lenge at det at han var en gift mann, var hans ansvar.

Jeg sa til meg selv at det ikke var jeg som var utro, ikke jeg som sviktet familien min og ikke jeg som kunne belemres med noe som helst. Slik gikk jeg inn i et forhold med en gift mann, for første gang i mitt liv.

Jeg innrømmer at jeg tidlig ble besatt av Henrik. All min tid utenom jobben gikk med til å tenke på ham, vente på neste telefonsamtale eller melding og håpe at han fikk en anledning til å komme seg hjemmefra og til meg.

Han holdt meg varm hele tiden, og i begynnelsen av forholdet vårt klarte han stadig vekk å komme innom. Det var en time nå og tre timer da. Møtene våre var intense, og jeg følte at han begjærte meg like mye som jeg begjærte ham.

GAVER OG LØFTER

Jeg fikk gaver. Jeg fikk alltid smykker til bursdagene mine, og til jul fikk jeg gavekort på flere tusen kroner. Og vi snakket om fremtiden og om hvordan han skulle fortelle Randi at han hadde møtt meg, og vi diskuterte hvordan hun kom til å reagere. Han la opp til at han snart skulle gå ifra henne – men så passet det aldri

likevel ... Det var alltid noe som kom i veien, noe som gjorde at det ble så vanskelig og at han måtte ta hensyn til alle rundt seg.

I løpet av disse fem årene ble sønnen hans pappa to ganger, og det var også et hinder for at han kunne gå. Han kunne ikke bryte opp og ødelegge besteforeldrerollen, slik at han skuffet sønnen sin. Så skulle de reise på ferier sammen hele familien, enten på hytta eller til Syden. Og jeg satt igjen hjemme og håpet at

han har sett seg nødt til å bryte i siste liten.

Jeg har tatt hensyn til Henriks hjemmesituasjon hele tiden. Han har gått foran mine egne venner og familie. Jeg har sittet på ank i familieselskaper og gått mye tidligere på grunn av en tekstmelding fra Henrik om at kysten har vært klar. Jeg har også mange ganger brutt avtaler med mine venninner i siste liten, fordi det plutselig har passet for Henrik å ta seg en tur.

Jeg så for meg en fremtid

«Jeg ble veldig forelsket og trodde helt blindt på det Henrik sa og lovet.»

dette var den siste ferien han skulle dra på sammen med Randi.

Jeg har ingen andre unnskyldninger for å ha vært den andre kvinnen, enn at jeg ble veldig forelsket og trodde helt blindt på det Henrik sa og lovet. Han var flink med ord. Han kurtiserte meg og trøstet meg i de periodene jeg vurderte å avslutte forholdet vårt. Han vedlikeholdt håpet mitt og ba meg om å være tålmodig.

VOND I MAGEN

Jeg var så glad i ham, og jeg hatet at han hadde sin egen familie, mens jeg måtte sitte på vent. Av og til gikk jeg sene kveldsturer forbi huset deres for å se at de satt i stuen begge to, foran TV-en. Jeg kjente at det gjorde vondt i magen, og jeg hadde mest lyst til å ringe på døren og presentere meg for Randi, slik at ekteskapet kunne ende en gang for alle.

I disse årene har jeg latt Henrik utsette meg for utallige løgner om fremtiden vår. Jeg lot meg overbevise om at en dag skulle det bli oss to. Vi har også gjort utallige avtaler som

for oss to og var til tider helt sikker på at jeg skulle få den mannen jeg elsket over alt på jord. Jeg ble med ham på hytta noen ganger, når Randi var på reiser med jobben. Jeg gikk rundt og ventet på at Randi skulle forsvinne ut av livet hans for alltid. Jeg har stått i samme kasse som Randi i butikken og tenkt at hun snart skal bli skilt og følt medlidenhet med henne, fordi Henrik overbeviste meg om at nå, nå var det like før.

ET ENDELIG BRUDD

Da vi hadde hatt et forhold i fem år, gikk det opp for meg at det aldri kom til å skje. Jeg kom til et punkt hvor jeg ikke lot meg lure lenger, og nå sa jeg tydelig fra til Henrik at det var slutt mellom oss. Men han hadde vært gjennom min tvil og mine brudd tidligere, så han tok det med ro.

Han gjorde som han pleide: ga meg blomster og gaver. Det hadde alltid virket tidligere. Jeg hadde blitt smigret og myk igjen og slått meg til ro med at ting av og til tar litt lengre tid enn planlagt. For akkurat det var noe Henrik stadig sa

til meg. Men nå hadde jeg fått nok. Det var som om virkeligheten endelig hadde innhentet meg, og jeg så forholdet vårt i et helt nytt lys. Det var ikke noe å hente hos Henrik, annet enn øyeblikkets gleder.

Han holdt meg gående på gress, det sto plutselig helt klart for meg, og det gjorde meg sint. Jeg orket ikke mer, og nå kom alt ut av meg. Jeg gråt og jeg skrek til ham. Jeg kalte ham en sviskefull løgner og truet ham med å fortelle Randi alt sammen. Han ble blek og sa ikke stort før han gikk.

Jeg husker hvordan jeg la meg ned på gulvet foran ytterdøren etter at han hadde gått. Jeg hadde sagt at han bare kunne våge å ta kontakt med meg igjen! Jeg gråt så hele kroppen skalv, og jeg klarte knapt å sove den natten.

I dagene som fulgte skrev jeg ned alle de brutte løftene hans, og hver gang jeg har følt behov for å ta kontakt med ham, har jeg lest det jeg har skrevet. Det har fått meg til å holde meg unna. Han har heller ikke tatt kontakt med meg. Av og til har jeg savnet ham, men jeg savner ikke å være den andre kvinnen eller en manns tilgjengelige elskerinne.

Jeg gikk inn i det fordi jeg trodde på det han sa og at han skulle bli min til slutt. Jeg vet at det er mange kvinner som går i den samme fellen. Det er en slags trøst. Jeg er ferdig med alt som heter gifte menn nå. Jeg vil heller leve alene og styre mitt eget liv. Det er en lettelse at det er over, for jeg har endelig erkjent det som er sannheten: Henrik kommer aldri til å forlate sin kone til fordel for hverken meg eller for noen andre. Han ville bare ha i pose og sekk. •



Min svigerdatter overkjørte meg

Sunniva var en søt jente, men da hun ønsket å gjøre forandringer i leiligheten min, fikk jeg et problem. Jeg ville jo ikke virke utakknemlig når hun kom med ting som hun mente passet hos meg.

I dagens samfunn er mange veldig opptatt av interiør og design. Jeg har aldri vært spesielt interessert. Jeg trives slik hjemmet mitt har vært de siste 20 årene, selv om jeg nå og da fornyer det jeg finner nødvendig.

Jeg har en gammel seksjon i stuen min som er fylt med masse bøker og bilder. For meg skaper den hygge og trivsel. Den fikk jeg og min nå fraskilte mann da vi giftet oss, og den har fulgt meg siden. I skuffer og skap har jeg mye keramikk og glass som jeg har arvet fra både foreldre og besteforeldre, ting jeg liker å ta frem ved spesielle anledninger.

Det er mye jeg aldri bru-

Jeg forsto også at oppussing og innredning var hennes store lidenskap, det snakket hun mye om.

VANSKELIG SITUASJON

Etter at Simen og Sunniva var blitt samboere og hadde pusset opp sin nye leilighet, kom Sunniva stadig innom meg for å gi meg ting som hun mente jeg trengte. Hun ringte ikke først, men fylte bilen til randen med ting som hun selv ikke kunne bruke i leiligheten, fordi det ikke passet inn.

Plutselig kunne hun stå utenfor døren min, og så bar hun inn det ene etter det andre. Hun mente at jeg trengte litt farger, og dermed kom hun med fargerike pu-

mine fra det ene vinduet og mente at nå kunne vi endelig puste ordentlig inne i stuen. «Det var godt å få disse ned, for de er jo fra forrige århundre», sa hun og ba meg kjenne på hvor tunge de var. «Skal du ha gardiner i dette vinduet, må du ha noen lette og luftige», supplerte hun mens hun la sammen gardinene mine og bar dem ut på vaskerommet.

Så ba hun meg hente de gardinene jeg hadde fått av henne tidligere, og motvillig gjorde jeg som hun sa.

Hun tok ned noen bilder fra veggen og hengte opp sine egne. Jeg kjente en motstand i alt hun foretok seg, som for henne handlet om at hun ville vise meg hvor mye bedre jeg ville få det med hennes hjelp og stilsikre smak.

Før hun dro, sa hun at hun var mer enn villig til å hjelpe meg med å pusse opp stuen og gjøre hjemmet mitt mer moderne. Så ga hun meg en klem og dro. Da jeg kom inn i stuen min igjen, kom tårene. Jeg følte meg fullstendig overkjørt. Det siste jeg ville var å fremstå som utakknemlig.

MIN REDDENDE ENGEL

Det ble søsteren min, Birgit som ble min reddende engel. Da Sunniva kom til meg noen dager senere, medbringende et par store planter som hun mente ville passe inn hos meg – sendte jeg en tekstmelding til Birgit og ba henne om å komme. Birgit var godt kjent med hvordan jeg følte det. Hun kom i løpet av ti minutter, og hun var ikke redd for å si hva hun mente – på en pen måte.

Hun ba Sunniva om å sette seg ned og puste ut. Deretter sa hun med tydelige ord at det aldri er greit for noen å gå inn andres hjem og endevende det, selv om det er i beste mening. Sunniva fikk tårer i øyene. Hun gikk umiddelbart i forsvar og sa at det ikke var sånn ment. Hun ville bare at jeg skulle se

hvor fint jeg kunne få det, og kanskje innse at stuen min var overfylt av hummer og kanari.

Hun så bort på meg, som om hun trodde at jeg skulle si at det var greit, men jeg sa at jeg var enig med Birgit og at dette var vanskelig for meg. Birgit tok styringen og ba Sunniva om å sette alt tilbake på plassen sin og ta med seg tingene sine hjem igjen.

LA DET BAK OSS

Det var en gråtende Sunniva som beklaget på det sterkeste at hun hadde overkjørt meg, og som ryddet alt på plass igjen. Jeg sa at det ikke gjorde noe, men at vi hadde lært noe begge to. Jeg måtte bli tydeligere på å sette grenser, mens hun måtte forholde seg til sitt eget hjem og la meg ha det slik jeg ville i mitt. Før hun gikk, fikk vi snakket ut, og vi ble enige om at vi skulle legge dette bak oss.

I ettertid ser jeg at Sunniva ville meg det beste, men jeg kjenner at jeg trives med å bo i mine gamle ting, og at jeg føler at hjemmet mitt er trygt og godt som det er. De unge kan gjerne bo minimalistisk og ha grå vegger og vinduer uten gardiner, men det er ikke noe for meg.

Sunniva kommer fortsatt på besøk, men vi nevner aldri det som skjedde. Hun har slått seg til ro med at vi alle er forskjellige, med ulike smak og ulike behov. Og vi har heldigvis beholdt det gode vennskapet. Birgit og jeg, derimot, vi ler titt og ofte av denne episoden og kan tøyse med hverandre når vi er sammen i en butikk for å kjøpe et eller annet. Da tar gjerne Birgit frem noe hun vet at jeg ikke liker, og spør om ikke dette er noe for meg? Og så ler vi godt. •

«For et par år siden fant sønnen min kjærligheten på nytt, og Sunniva kom som et friskt pust inn i livet mitt også.»

ker, men som allikevel har stor affeksjonsverdi for meg. Egentlig har jeg aldri tenkt så veldig mye over hvordan jeg har det. For noen år siden fikk jeg pusset opp badet, men det gjorde jeg fordi det var veldig gammelt og slitt og virkelig trengte en fornyelse. Sønnen min Simen ble skilt for noen år siden og ble alenefar til to vakre gutter. Jeg har hatt barnebarna mine mye hos meg, både på middager og på overnattingsbesøk.

For et par år siden fant sønnen min kjærligheten på nytt, og Sunniva kom som et friskt pust inn i livet mitt også. Hun ble selvsagt også invitert når Simen kom til meg på middag, og hun var sprudlende og blid. Det var koselig at hun alltid hadde med seg en blomsterbukett, litt te eller en flaske vin. Vi pratet godt sammen og lo mye, og jeg følte at Sunniva var en super svigerdatter som var interessert i meg og mitt.

ter, duker og gardiner. Hun mente også at jeg trengte noen nye bilder på veggene, og ga meg et par abstrakte malerier som jeg overhodet ikke likte.

Jeg syntes det ble altfor ubehagelig å takke nei, så jeg tok imot og så meg deretter rådløs rundt i leiligheten min. Det var ikke plass til alt dette. Det passet heller ikke sammen med det jeg hadde fra før.

FULLSTENDIG OVERKJØRT

Jeg klarte heller ikke å si noe da hun en kveld kom og begynte å flytte på møblene mine og fjerne bilder fra seksjonen. «Du har det altfor fullt her», sa hun og mente at jeg ville forstå hvor fint det kunne bli, bare jeg lot henne vise meg det. I løpet av minutter hadde hun ribbet seksjonen min for både bilder og bøker, og den sto naken og forlatt, med bare et par bilder som sto igjen.

Hun tok ned gardinene



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

Onkel til besvær

Hallo dere som leser «Spør Lise». Jeg har en gammel onkel som i familien er kjent for å være «underlig». Han mistet sin kone for en god del år siden, og hun var så vidt i jorden før han var på jakt etter en ny. Han ville ikke bo alene, sa han, hvilket jeg kunne forstå, men ingen ville ha ham.

Han er sta, påståelig, gjerrig, urenselig og veldig negativ som menneske. Slik har han alltid vært, men det verste, synes jeg, er at han alltid skal klemme og stryke på unge jenter. Helt siden jeg var nokså liten har han holdt på sånn, og i nyere tid har mine ennå unge døtre opplevd det samme. Det gjør at ingen av

oss har lyst til å besøke ham, selv om jeg vet at han er ensom. Mine døtre nekter, og jeg forstår dem, men selv får jeg likevel dårlig samvittighet. Han er tross alt min eneste onkel og har ingen andre nære slektninger enn oss. Han har ikke gjort noe verre enn det jeg skriver, men har kommet med mange ubehagelige «fleipeantydninger». Undertonen er ekkel og utvilsomt seksualisert. Det har blitt hvisket om misbruk i barndomshjemmet hans, men jeg vet lite om hva om egentlig skjedde og har ingen å spørre. De som kunne ha visst noe om det lever ikke lenger. Nå er han 86 år, og også hjemmetjenesten klager

over den samme oppførselen som nevnt her. Jeg kjenner på et ansvar. Hva bør jeg gjøre?
Hilsen Mie (50).

LISE SVARER:

Kjære Mie, uansett hva som har skjedd i barndommen hans, så er det nåtiden du må forholde deg til. Det er fryktelig om det har skjedd med ham, men ingen unnskyldning god nok for å holde på som han åpenbart gjør med mange. Døtrene dine trenger ikke besøke sin grandonkel, men jeg forstår at du føler at du må – av og til. Men la ikke den dårlige samvittigheten styre deg hvis han fortsetter som han gjør.

Har du som voksen sagt klart fra til ham om dette? Hvis han ikke gir seg bør du sette foten bestemt ned. Gjør det helt klart at her er du som bestemmer samværsreglene. Han bor hjemme fremdeles, forstår jeg. Det i seg selv er bra, men ifølge deg er han ensom. Hør med hjemmetjenesten hvordan de setter sine grenser. Det er nok ikke første gang de har vært borti denne problematikken. Prøv å kopiere deres metoder. De har sikkert blitt kurset i slikt. Hvis dere har de samme grensene, er det bedre for begge parter. Og lettere for din onkel å forstå hvor grensene går. Lykke til!



ER DET NØDVENDIG?

Mannen min mener at jeg er perfektjonist. Det er riktig at jeg liker å ha det ordentlig rundt meg, men jeg er ikke slik at jeg vasker gulvet hver dag eller er manisk når det gjelder rydding. Et hjem skal se ut som et hjem, og jeg sverger til helgevask. Men når noe går i stykker eller ikke virker, vil jeg gjerne ha det reparert. Og ser et rom slitent ut simpelthen fordi det ikke har vært pusset opp på 15 år, er jeg da urimelig som kjøper maling og går i gang? Jeg har for lengst gitt opp å få mannen min med på systene. Han lurte på om det er nødvendig, «det ser jo så fint ut», sier han og tusler tilbake til TV-en – eller garasjen hvor han mekker. Her forleden fikk jeg en profesjonell håndverker til å hjelpe meg. Jeg klarer ikke å legge parkett, gulvet i gangen var stygt, vi har tre hunder og hundeklør synes. Da ble gubben helt vill og reiste på hytta, for «i slikt rot ville han ikke være». Hytta tilhørte forresten hans foreldre, og der er det ikke gjort en forandring på 50 år! Jeg klør i fingrene, men tør ikke å gjøre noe. Faren hans var på samme måte, ikke noe skulle forandres. Vi har vært gift i fem år, og det er begge andre ekteskap. Har jeg nok en gang gjort et dumt valg?

Beste hilsen, Oline (50).

LISE SVARER:

Kjære Oline, det siste spørsmålet bør jeg ikke svare på ut fra det lille du skriver her, men dere høres svært ulike ut på disse områdene. Kanskje du bør fokusere på hva som gjorde at dere ble et par og ikke minst giftet dere? Ofte har vi en tendens

til å bli mer opptatt av det negative enn det positive. Jeg går ut fra at det også finnes en del gode grunner for at dere er gift.

Her høres det ut til å være snakk om «familietradisjoner». Om enn ikke tradisjoner som faller i din smak. Alt skal bevares, selv om det nesten ramler sammen. Jeg synes du virker både tålmodig, som lar ham slippe unna, og sterk som ikke lar deg styre. Du bevarer og reparerer, og noe i ham må da vel også trives best i slike omgivelser? Kan dere ikke prøve å snakke om det når dere har en god og fredelig stund? Fortell hvordan det var i ditt barndomshjem, for jeg antar det ble gjort visse forandringer der i ny og ne? Si at du trives når det er pent og ordentlig rundt deg, men at du har forstått at han helst ikke vil endre noe. Du skriver ikke noe om penger, så jeg antar at det ikke er derfor han setter seg på bakbena. Forskjellige kan vi være – og det virker som om du, og han også, finner ut av det likevel. Du legger ny parkett, mens han rømmer, og så antar jeg at han kommer hjem og er taus om forbedringene en stund? Sett opp en liste for deg selv om hva du synes er mest viktig i ditt ekteskap, og se hva du har og hva du mangler av dette. Kanskje er det flere positive enn negative ting? Lykke til!

EN LITEN SNEKKERBOD

Hei, mannen min vil gjerne sette opp en liten snekkerbod på tomten vår på hytta, og vi har lest at det ikke er nødven-

Tok mors rødvin

Min mor har de siste par årene bodde på et sykehjem. Den ennå flotte damen er nå 93 år, frisk og klar i hodet. Etter eget ønske har hun en flaske rødvin på rommet. Hun er ingen stordrikk, men liker å drikke et glass vin på lørdagskvelden. Slik hun og min nå avdøde far pleide å kose seg. Hun har gode minner om det. Til saken: Hun liker flasker med skrukork, da hun ikke lenger orker å slite med å trekke opp. Her forleden var flasken borte. Den var ikke åpnet, og mor ble ulykkelig og ringte meg om det. Hun er absolutt ikke senil, så hun tullet ikke. Jeg spurte betjeningen og bestyrer, men ingen visste noe, så klart. Jeg har kjøpt en ny flaske, men dessverre har også dette skjedd to ganger tidligere. Mor opplever ikke å bli trodd av de ansatte og blir fortvilet over det. Og jeg blir sint på hennes vegne. Noen andre som har erfart noe lignende på sykehjem?

Hilsen Eva (65).

LISE SVARER:

Kjære Eva, dette høres ikke bra ut. Skjønner godt at det gjøre henne urolig. Tror dere at det er betjeningen som forsyner seg, eller en annen beboer? Hva med å kjøpe et nattbord med låsbart skap til henne? Siden det åpenbart ikke finnes et sted å låse det inn på rommet hennes. Siden hun er klar kan hun vel selv passe på nøkkelen? Jeg synes du bør ta dette opp med ledelsen en gang til. Håper det ordner seg!

dig å søke om tillatelse lenger, hvis den ikke er større enn 15 kvadratmeter. Er det sant, og finnes det unntak? Vi vil ikke gjøre noe ulovlig, men er begge så dårlige på å finne ut av lover og regler. De sure naboene våre følger ekstremt godt med. Vi har arvet hytta på Sørlandet av mine foreldre og er veldig glad i stedet.

Hilsen en sørlandspike på 70.

LISE SVARER:

Kjære sørlandspike, ja, det er lov, men det finnes unntak, det gjør det bestandig, synes jeg. Du har rett i at 15 kvadrat er tillatt mål, så du kan ikke gå utenom det. Du kan heller ikke sette boden opp

på en tomt som ikke er bebygd, men der står vel hytta, så den saken bør være grei. Maks målet for mønehøyde er tre meter, gesimshøyden må ikke overstige to og en halv meter. Så er det avstanden til andre bygninger, den må være på minst én meter, og til nabogrensen må det være minst fire meter. Du skriver at dere har hytte på Sørlandet, og i mesteparten av strandsonen er bygging ikke tillatt. Du må være minst 100 meter unna. Det må søkes om både byggetillatelse og dispensasjon. Vær føre var og ta kontakt med plan- og bygningsetaten i kommunen.

SELFIE- PORTRETTE

Forfatterne Jørn Lier Horst og Thomas Enger



20. juni kommer sjette bok i serien til forfatterduoen. «Utskudd» er oppfølgeren til «Of-fer» fra 2023. Bøkene har ligget på bestselgerlistene i flere land.

Hvordan ble det til at dere to skriver sammen?

– Dette var en idé som dukket opp i 2012, etter at vi begge var på samme forlag og hadde blitt gode venner.

Hvordan ble plottet til denne boken til?

– Vi har lenge hatt lyst til å utforske den frykten som oppstår når en by eller et samfunn ikke vet når en gjernings-

person, i dette tilfellet en skarpskytter, kan slå til neste gang.

Hvordan fordeler dere skrivearbeidet?

– Det er alltid mye drosling i forkant. Vi møtes fysisk, og kaster ut masse ideer og forslag. Så snevrer vi det inn, finner en kjerne, og bygger på videre derfra. Vi jobber stort sett hver for oss, men er mye i digital kontakt.

Hender det dere er uenige om utviklingen i historiene?

– Ja, men aldri på en slik måte at det bremser oss eller at det oppstår en konflikt. Vi finner løsninger

JØRN LIER HORST

Sivilstand: Gift, to barn

Alder: 55

Bosted: Larvik

THOMAS ENGER

Sivilstand: Skilt, to barn

Alder: 51

Bosted: Grünerløkka

Aktuell med: «Utskudd», den sjette boken i den krimserien om Alexander Blix og Emma Ramm

vi begge er komfortable med. Begge har vetorett, og bruker den rett som det er.

Hva gjør dere sammen når dere ikke skriver?

– Da blir det til at vi tar et godt glass eller en matbit, og så snakker vi om bøker og livet generelt.

Hvilken egenskap som den andre har skulle du selv ønske du hadde?

Thomas: Jørns metodiske tilnærming og til enhver tid evne til å ha oversikt over karakterer og tidslinjer. Og hans evne til å alltid finne alternative løsninger!

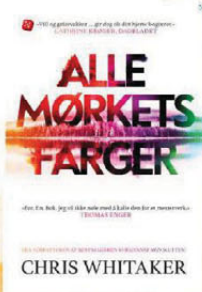
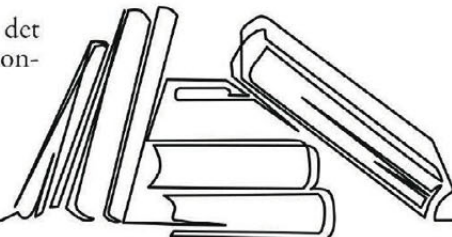
Jørn: Thomas har en egen evne til å skildre nære relasjoner og følelsesmessige nyanser. Jeg beundrer hvordan han lar det menneskelige stå i sentrum og bruker det til å forme karakterer man virkelig tror på og blir berørt av.

Noe dere kan som ville overraske folk som ikke kjenner dere?

Thomas: Jeg snakker glitrende tysk (synes jeg selv i alle fall) etter et par-tre enheter alkohol.

Jørn: Haha, antakelig at jeg bruker mye tid på reality-TV. Min guilty pleasure!

På øverste hylle



BOK: Chris Whitaker
«Alle mørkets farger»: Gripende og original roman som kombinerer en sterk kriminalhistorie med stor menneskelig dybde.



MUSIKK: Alma Owren, Under The Surface (EP). Et nytt norsk stjernesudd som har alt som skal til for å bli den neste Billie Eilish.



TV: Bosch: Legacy på Prime. En smart og stilsikker videreføring av originalserien, med samme mørke tone og sterke karakterarbeid.

Jeg velger meg

Ting som gjør måneden bedre

JUN



DAMENE ER TILBAKE

Vi har fulgt dem siden de var i 30-årene i «Sex and the city».

Nå er den tredje sesongen av «And Just Like That...» ute på Max, hvor vi blir med Carrie, Miranda, Charlotte og de andre som nå er i 50-årene - mens de navigerer seg gjennom den komplekse virkeligheten av kjærlighet, sex og vennskap.



SØT JORGUBBE

Sett noe søtere? Lag en liten jordbær-barnse ved å sette sammen små deler av bær i forskjellige størrelser. Fest med små biter av tannprikere, og lag øyne og nese av sjokolade.



SPENNENDE KRIM

Det svenske thrillerdramaet «Ulvesommer», basert på Hans Rosenfeldts suksessroman med samme navn, kan nå strømmes på TV2 Play. En av hovedrollene i den nervepirrende serien spilles av superstjernen Sting sin datter, Eliot Paulina Sumner (34).



DYLAN'S DRAMA HJEM I STUA

Skuespiller Timothée Chalamet brukte fem år på å forberede seg til rollen som Bob Dylan, og lærte seg å synge og spille over 30 av hans sanger. Rakk du ikke se den på kino i vinter, kan du nå leie «A Complete Unknown» på TV2 Play, Apple TV eller Rakuten TV. Filmen følger gjennombruddsårene på 1960-tallet til Bob Dylan (83) som i over 60 år har vært en av verdens mest myteomspunne artister, og hans kjærlighetsforhold til protestsanger Joan Baez. Både Timothée og Monica Barbaro som spiller Baez ble Oscar-nominerte for rollene! Dylan selv var også involvert i filmen.



VIS FREM DE FINESTE KAFFEKOPPENE!

Får du ikke flashback til barndommens sette-kasser? Her er en ny variant med plass til litt større ting, som for eksempel kopper. Passer like godt på kjøkkenet, i gangen eller på hytta. Møbelnyhet fra Søstrene Grene, kr 589.



LETT OG LUFTIG:

Enkel kjole med løs passform. Ermene kan rullles opp og festes med en knapp. Kjolen finnes i flere fine farger. Fra Vero Moda, kr 399.

STINES EKTEMANNEN VALGTE Å FORLATE LIVET:

– Han etterlot 19 brev, ett var til meg

Stine visste at ektemannen slet psykisk. At han valgte å ende livet, kom likevel som et sjokk. Tilbake satt en ung enke alene med en toåring.

TEKST: Lise Lotte Winther-Bay FOTO: Svein Brimi og private bilder

1 6. mars 2023 sto døds-
annonsen til Hermann
i lokalavisen, på selve-
te bursdagen hans. Den
kjekke IT-konsulenten
skulle ha fylt 27 år. I
Moelv satt en ung enke med
deres to år gamle sønn.

– Han hadde nok planlagt
det over lang tid, tror Stine
Marthinsen Bjørnebo (26).

Mannen hennes *valgte* å
avslutte livet.

– Jeg visste at han slet
psykisk. Som en følge av
en vanskelig oppvekst levde
Hermann med diagnosen
posttraumatisk stresslidelse
(PTSD), men at han gjorde
alvor av å ende livet kom
som et sjokk. Mest av alt
fordi vi dagen før hadde hatt
det veldig hyggelig. Bedre
enn på lenge. Det var vår

i luften, og sammen med
sønnen vår Magne (4) tuslet
vi rundt i Moelv og skravlet
og lo.

Hun fikk håp om at trøn-
deren deres var blitt lysere
til sinns.

– Sett i ettertid skjønner
jeg at det var hans måte å ta
farvel med oss.

Klokken åtte neste mor-
gen tikket det inn en mel-
ding til Stine. Hun overnat-
tet hos foreldrene sine med
sønnen. Det var Hermann
som skrev.

*«Ring 112. Døra er åpen.
Lilly er i buret, men hun er
trygg. Gi Magne en klem.
Glad i dere».*

Som et stort spørs-
målstegn gikk hun inn på
soverommet til foreldrene.
Det viste seg at faren hadde

mottatt en lignende mel-
ding.

– Pappa var allerede i
kontakt med ambulansen.
Han skjønnte at noe alvorlig
var på ferde, og dro dit.

Senere lærte de at mel-
dingene var skrevet kvelden
i forkant. Hermann hadde
sørget for at de neste dag
ble sendt ut automatisk,
slik at de ikke fant ham i
tide.

Hermann hadde hengt
en lapp på soveromsdøren
– hvor han ble funnet: «På-
rørende skal ikke komme
inn!»

– Klokka 09.30 den
morgenen hørte jeg mam-
ma skrike. Det viste seg at
hun hadde ringt til pappa
og fikk vite hva som var
skjedde. Skriket fortalte meg

at Hermann var død. Jeg
falt sammen på gulvet.

Denne historien ble første
gang fortalt i Ringsaker Blad.

19 BREV

Hermann etterlot 19 brev,
ett av dem var til Stine.

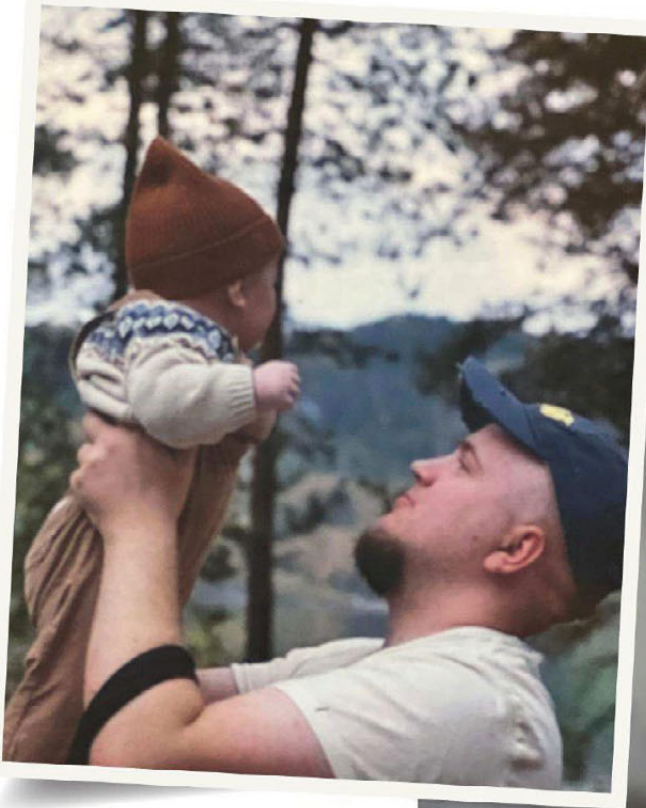
– Det var svært tungt å
lese, forteller den unge jenta.

– Stort sett handlet det
om å si unnskyld. «Unn-
skyld for at jeg strever med
det jeg gjør», skrev han. Og
føyde også der til at han var
glad i Magne og meg.

Stine ser ned i fanget sitt og
tvinner hendene. Praten fore-
går i den samme leiligheten
hvor Hermann endte livet.

– I starten kjente jeg på et
fryktelig sinne, innrømmer
hun.

– «Hvorfor gjorde han det?»



FAR OG SØNN: Hermann og Magne på en av de gode dagene familien fikk.

– «Hvorfor gjorde han det?» var et spørsmål jeg konstant grublet på. Jeg syntes det var en egoistisk handling, et skikkelig egovalg. Han var jo ikke alene om å ha en problematisk oppvekst. Å bli mobbet er min sørgelige historie. Den slags sitter i deg for alltid! På tross av det – jeg vil da aldri gi opp. Spesielt ikke når vi har satt til verden en nydelig guttunge som trenger trygghet og kjærlighet.

Hun ser mot den lille sønnen som leker med fotografen. Det skal godt gjøres å holde tritt med Magne. Han er full av energi. Moren hans derimot virker veldig rolig. Den eneste hun hysjer på er Lilly, hunden Hermann viste til i brevet. Den firebente står i et bur i gangen og uler furtent.

– Faren min fikk også et brev, røper Stine.

Hva som sto i det lar hun forbli hans hemmelighet.

– De andre 17 brevene var til sønnen vår. Hermann ba om at Magne fikk åpne et på hver bursdag fremover. Jeg har tittet på dem, og be-

stemt meg for at Magne skal få dem når han blir voksen.

HVERANDRES TRØST

Stine møtte Hermann gjennom felles venner i Moelv. Han jobbet som kundebehandler innenfor data og virket som en stødig kar.

– Jeg tror vi raskt øynet det såre hos den andre, tenker hun tilbake.

– Vi ble på en måte hverandres trøst, en trygg havn. Selv om han slet psykisk var han snill og god mot meg. Jeg følte meg elsket.

Stine hadde et svært van-

skelig svangerskap. Opptil flere ganger ble hun innlagt på sykehus.

– I den perioden trengte jeg ham langt mer enn han klarte å gi. Hermann var vant med at jeg alltid var til stede for ham: At jeg var den sterke i forholdet, den som lyttet og forsto ham. Under graviditeten hadde jeg ikke det samme overskuddet til det.

Hermann fikk traumebehandling hos Distriktpsykiatrisk senter på Lillehammer.

– Hermann ville nok være

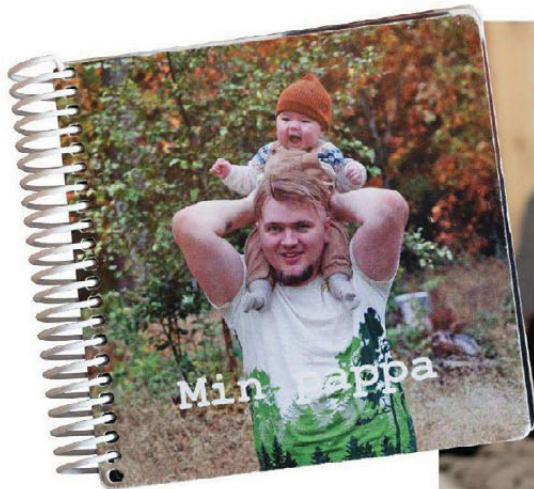
den sterke, en solid far og ektemann som tok vare på familien sin. Han hadde bare så altfor mange plager i hodet dessverre. Jeg prøvde virkelig å hjelpe ham. Det nyttet bare ikke, sier hun fortvilet.

Det hendte at han forsvant hjemmefra, både under graviditeten og etter at de fikk sønnen.

– Jeg husker bare bruddstykker fra den perioden av livet. Kanskje fordi det var en svært vanskelig tid? Han kom alltid hjem fra «utfluktene» sine, men i mellomti-



TØFT Å TAKLE: Stine ble enke etter at ektemannen, Hermann, begikk selvmord.



PAPPAEN MIN: Stine fikk laget en bok til sønnen med bilder og skrevne minner om pappa Hermann. En bok den lille gutten er så glad i at den allerede er synlig slitt.

PAPPA-KANINEN: Med en T-skjorte med bilde av Magne og faren er kaninen den lille guttens favoritt.



OSS TO: – Selv om du har det aldri så vanskelig, kan jeg ikke fatte at noen velger å forlate barnet sitt, sier Stine. Stine ble enke etter at ektemannen, Hermann begikk selvmord.

den bet jeg negler og lurte på om noe forferdelig hadde skjedd.

DÅRLIG SAMVITTIGHET

To uker etter selvmordet ble leiligheten åpnet av politiet.

– Jeg valgte å flytte tilbake selv om det har vært krevende å bo her det skjedde. De første månedene gikk jeg nærmest rundt på autopilot. Jeg ryddet og vasket, leverte og hentet i barnehagen, lekte med Magne, gikk turer med hunden – og følte meg konstant dødssliten. Etter at Magne hadde sovnet, satt jeg her i sofaen og kjente på hvordan det føltes å være alene. At livet en dag skulle bli godt igjen var der og da ikke synlig for meg. Jeg grublet mye på hva jeg

kunne ha gjort annerledes. Det vil si – om jeg kunne ha gjort noe som ville ha forhindret tragedien. «Ville jeg ha reddet Hermann om vi hadde sovet hjemme den natten?»

Stine vet at dårlig samvittighet, uten å ha noen grunn til det, er en normal reaksjon for pårørende ved selvmord.

– Å begå selvmord er jo så fullstendig uforståelig, sier hun med et tungt sukk.

Hun understreker at det sikkert er mange ulike grunner for å ta et slikt dramatisk skritt, og også at det kan skje uten forvarsel.

– Å velge kiste til mannen jeg to år tidligere hadde giftet meg med var helt surrealistisk!

«Hver kveld spør Magne om vi kan prate til pappa.»

Det er likevel sønnen hun tenker mest på.

PRATER TIL PAPPA

Magne tasser bort til oss i sofaen. Han vil vise frem en bok. En bok Stine har fått laget til ham med bilder av faren. Minner fra de to årene far og sønn fikk sammen.

– Pappaen min er død, forteller Magne. Han statuerer bare fakta. Med et lite barns ennå lubne fingre slår han dem «pekende» mot et bilde. For deretter å bla oss gjennom samtlige – raskt.

– Han døde fordi han var syk i tankene sine.

Brått løper han bort til fotografen igjen. Han har allerede vist seg å være en god lekekamerat.

– Magne går i terapi og lærer å si det som det er, forklarer Stine.

– Psykologen har sagt at åpenhet er nøkkelen til å hjelpe ham. Han lever jo med sin frustrasjon over brutalt å miste faren han elsket, og han er ennå for liten til å sette mange ord på det. Til våre nærmeste har jeg sagt: «Hvis Magne begynner



TRENGER DU NOEN Å SNAKKE MED?

Landsforeningen for etterlatte ved selvmord (LEVE) tilbyr hjelp, støtte og fellesskap både i den første krisesituasjonen og i dagene, månedene og årene etter at du har mistet noen i selvmord. De vet også at noen kan oppleve at reaksjonene og smerten kommer først en god stund etter at det har skjedd.

Se: leve.no

Tlf: +47 22 36 17 00

E-post: post@leve.no

Har du selvmordstanker, er det viktig å vite at du ikke er alene om å ha det slik. Husk at det er mange som kan og vil hjelpe deg. Du kan dele tanker og følelser helt anonymt, og få støtte, råd og veiledning her:

Mental Helse: 116 123

Kirkens SOS:

22 40 00 40

Alarmtelefonen for barn og unge: 116 111

Kors på halsen (drevet av Røde Kors): 800 333 21

SnakkOmPsyken.no:

Chattetilbud drevet av Blå Kors

å prate om Hermann så la ham få lov til det».

Stine, som utdanner seg til miljøarbeider, oppleves som veldig omsorgsfull.

– Hver kveld spør Magne om vi kan prate til pappa. Da ser vi på bildene i boken som bærer spor av å være slitt, og gjør nettopp det – prater *til* – om enn ikke med – pappaen hans.

NY START

Selv om det har gått to år siden Hermann døde, føles det for Stine som i går.

– Jeg har ennå ikke klart å tilgi ham, betror hun tungt.

– Kanskje fordi jeg vet at Magne fremdeles sliter. Det gjør meg svært vondt.

Når det er sagt så går livet likevel videre.

– Til andre som kjenner på sorg: Hold fast ved troen på at du *vil* få det bedre, sier hun med inderlighet i stemmen. Det er et viktig budskap for henne å sende ut.

Plutselig skyver et stort smil vekk tristheten i øynene hennes. Hun har en gladsnyhet.

– Da jeg var 16 år møtte jeg en jevn gammel gutt fra Enebakk. Vi begynte å skrive sammen, ja, bare som venner. Han var en jeg kunne prate med om alt. Som at jeg ikke hadde noen venner, og at jeg på skolen ble ertet for å være tynn og stygg. Kenneth, som han heter, hjalp meg gjennom mange triste stunder, men etter hvert opphørte skrivingen.

Åtte år gikk uten kontakt.

– I desember 2023 tok han tilfeldigvis kontakt. Det følte som praten aldri hadde stoppet.

Smilet blir værende i det pene ansiktet.

– Denne gangen ble vi kjærester. Tenk, vi har ikke kranglet én eneste gang, sier hun lettet.

– Kenneth og foreldrene hans har tatt imot Magne med åpne armer. Av moren og faren hans blir han dullet med som et barnebarn. Kenneth er en trygg og pålitelig mann som har et ønske om å gi Magne søsken. Så, sier hun og holder pusten i spenning: Vi har vi bestemt oss for å flytte til Enebakk.

Hun forteller at Kenneth er enebarn og foreldrene

skilt. Moren skal flytte i kjellerleiligheten på det store huset sitt og overlate resten av boligen til de unge.

– Vi holder på å pusse opp og flytter inn nærmere sommeren. Magne og jeg stortrives på Enebakk og gleder oss veldig. Det tror jeg også Lilly gjør, sier hun med et blick mot hunden i buret.

– Lilly får en stor hage hvor hun kan løpe rundt med Magne, og svigermor har lovet å være barnevakt for begge.

Hun forteller også at Kenneth, som er elektriker, har inkludert henne i en stor og god vennegjeng.

– Jeg vet ærlig talt ikke hva jeg har gjort som fortjener dette, sier Stine rørt.



GODT LIV TROSS TRAGEDIEN: Stine hadde aldri trodd at hun kunne få et godt liv igjen etter ektemannens selvmord. Heldigvis har mor og sønn klart det, selv om de alltid vil ha historien med seg.

«At livet en dag skulle bli godt igjen, var der og da ikke synlig for meg.»

– Når du minst venter det, kan det også skje noe veldig, veldig bra i livet.

Den unge enken er medlem i unge LEVE (Landsforeningen for etterlatte ved selvmord, red. anm.), og er åpen om historien sin for å hjelpe og gi håp til andre etterlatte, eller mennesker som sliter med selvmordstanker. •

Vi kontaktet Hermans foreldre, som er skilt, for å opplyse om intervjuet med Stine. Faren roser Stine og sier hun er sterk, moren ønsker også henne og Magne det beste.

– Jeg vil gjerne fortelle Magne litt om faren. Slik jeg husker ham som guttunge. Han var ikke den mest pratsomme, men veldig observant. Hvis han så at noen var lei seg var Herman den første til å gi en klem. Han var en snill og raus unge, en som aldri kranglet. I stillhet gledet han andre – uten å søke ros. Stine og Magne fortjener å ha det bra. Jeg liker å tro at de har englevakt. Å miste et barn, gjør noe med deg. Det er fremdeles blytungt, sier Hermans mor, Sissel.

SKJELLFORMET:

Det nye serviset Kamskjell fra Porsgrunds Porselænsfabrik finnes i krem og korall, to nydelige farger som mer enn gjerne kan kombineres for et elegant, maritimt preg på bordet. Tallerken, Ø 20 cm, kr 199.



MARKBLOMSTER

Sesongkolleksjonen Hammershøi Summer får nye, akvarellmalte motiver hvert år, og en av årets nyheter er at den velkjente Hammershøi-vasen er dekorert med søte markblomster, kr 799.



Vårstemning

Hvem vil vel ikke kripe under dynen i det stripe te dynetrekket Daydreamer, kr 1290, fra Himla? Supermykt og deilig.



Sommerfryd

Herlig varme farger er dominerende i denne festen av en tapet. Colorful Flower fra Borås-tapeter, kr 329 pr. m².



Stemningsfullt

Med duft av solsikke og villhavre, er duftlyset «Endelig» et deilig tilskudd til de lyse og deilige kveldene vi har i vente. Lyset er vegansk, laget av 96 prosent soyavoks. Kr 129, fra Lagerhaus.



UNIKT BLIKKFANG

Calypsovasen fra Kasa Design, kr 7000, er et unikt keramikkstykke og et vakkert blikkfang. Detaljer av havets meduser som svømmer elegant over overflaten i myke, flytende linjer. Vasen er håndlaget, noe som gjør hvert eksemplar helt unikt.

TIPS!

Let etter gamle
blondegardiner på
antikkmesser,
loppemarkeder eller i
antikvitetsbutikker



BLÅTT I BLÅTT: Kjøkkenet i hovedhuset er holdt i ulike blå nyanser. Innredningen er gammel, og malt i hvitt og blått. I bakgrunnen ser vi inn i spisestuen. Katten Madde lurer på om det er trygt å komme bort til maten sin.

VELKOMMEN: Birgitte og Jon-Arne ønsker velkommen til det sjarmerende sommerhuset i den eldste delen fra 1875.



HISTORISK: 4910 Lyngør er postnummeret. Postkontoret lå i gamle dager på øya Holmen.

Morfars BARNDOMSHJEM

Søsknene Birgitte og Ole Martin har overtatt familiens sommerhus i Lyngør. De er både stolte og glade for å få lov til å føre familiens historie videre i huset, som har vært i familiens eie siden tidlig på 1900-tallet.

TEKST: Heidi Westerlund FOTO: Ragnar Hartvig



KJØKKENET I HOVEDHUSET:

Fra spisestuen ser vi inn i kjøkkenet hvor Jon-Arne tilbereder deilig lunsj.

SPISESTUEN: Her er veggene tapetsert med skippertapet. Bordet og stolene er fra mormorens familie i Risør, og sittebenken ble brukt som soveplass da mor Astrid var barn. Vakre, hvite blondgardiner setter prikken over i-en i det vakkert innredede rommet.



Huset Fredheim er bygget i 1875, og ligger på Odden, en av fire bilfrie øyer i Lyngør. Odden er forbundet med Holmen med en liten bro. På Holmen var det tidligere postkontor, skole, hotell og restaurant. På Lyngørsia ligger matbutikken med Pers Brygge, som er en koselig uterestaurant, og restauranten Seilmakerfruens Kro. Disse blir flittig besøkt i hele sesongen.

Huset var Birgitte og Ole Martin sin morfars barn-

domshjem. Oldeforeldrene, Petra og Ole Olsen, kjøpte huset da morfar, Tore, var to år gammel. Der skapte de et hjem for seg og sine tre barn. I 1918 ble huset bygget på med et bryggerhus. På 50-tallet ble bryggerhuset innredet med kjøkken og stue i første etasje, og to soverom i annen etasje. Fredheim besto dermed av to beboelige hus. Utedoen ble etter hvert flyttet inn på badet, før det ble installert vannklosett sent på 70-tallet.

Morfar, Tore, overtok huset. Og han og mormor Lillemor bodde etter hvert i

Lyngør fra april til oktober. Birgitte og Ole Martins mor, Astrid Vilberg, overtok huset i 1979, mens foreldrene fortsatt var i live. I mange år ferierte tre generasjoner i huset hver sommer. I 2022 skrev Astrid huset over på Birgitte og Ole Martin, men hun har bruksrett til huset så lenge hun lever.

BARNDOMSPARADIS

Birgitte har tilbrakt sommerferiene i Lyngør siden hun var barn. Så snart ferien startet ble hun kjørt ned til besteforeldrene for å tilbringe åtte deilige uker med

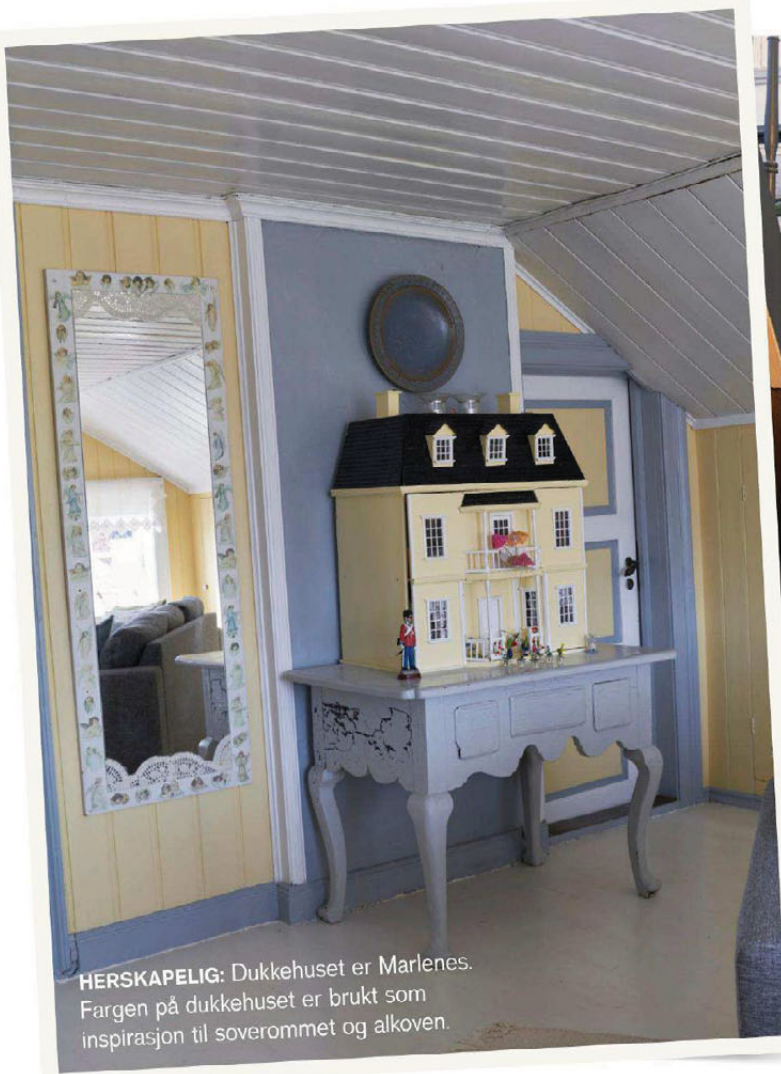
dem. Foreldrene og lillebror, Ole Martin som var fire år yngre, kom senere, og var der i sin ferie. Birgitte ble et av barna på øya, og har mange gode minner derfra.

– Jeg husker at jeg var med morfar ut med båten klokka fem om morgenen, og trakk inn garn fulle av fisk. Da jeg ble tenåring, hadde jeg med meg venner på ferie. Det ble mye båtkjøring, og speiding etter kjeffe gutter, husker jeg. Kveldsturer langs veien var obligatorisk, og da var Lyngør hotell et fast sted å gå innom. Jeg elsket å gå

SOV I RO: Birgitte og Jon-Arnes soverom i hovedhuset er en gulmalt drøm med sovealkove og himmelsk utsikt over sjøen. – Mitt desiderte favorittrom er det deilige soverommet som sto som et roterom med lagringsplass i mesteparten av oppveksten min, og frem til jeg pusset det opp i 2017, forteller Birgitte. Nå fungerer rommet både som soverom og stue.

TIPS!

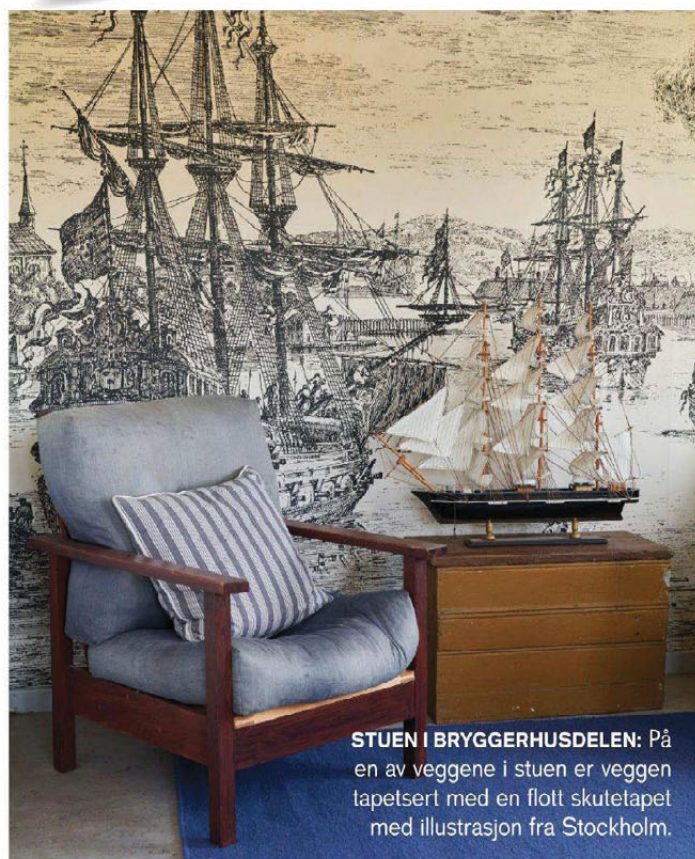
En innebygget seng under skråtaket frigjør gulvplass og gir en ekstra lun og koselig stemning i rommet.



HERSKAPELIG: Dukkehuset er Marlenes. Fargen på dukkehuset er brukt som inspirasjon til soverommet og alkoven.



KOM INN: Inngangspartiet i hovedhuset er malt i blåtoner. På veggen henger innrammede bilder med skutemotiver passende for en landsby ved kysten.



STUEN I BRYGGERHUDELEN: På en av veggene i stuen er veggen tapetsert med en flott skutetapet med illustrasjon fra Stockholm.

«Det viktigste er at vi koser oss her med våre kjære, og skaper en ny historie sammen.»

innom resepsjonen for og beundre det vakre tapetet der. Jeg fikk min første sommerjobb i kiosken på hotellet. Jeg husker det som en veldig morsom sommer, forteller Birgitte.

SOMMERHUSET INN I EN NY TID

Ettersom huset er så gammelt, har det vært viktig med vedlikehold og utskiftninger. Birgittes mor, Astrid, har fått lagt nytt tak og satt inn nye vinduer. Huset er også nymalt. Før de nye vinduene ble satt inn, var det skraping, kitting og maling år etter år. I 2017 bodde Birgitte i Lyngør fra april til september. Da ble

det gjort flere oppgraderinger i hovedhuset. Vegger ble malt, gulvbelegg fjernet, og erstattet med maling, og roterommet i annen etasje ble til et nydelig soverom med sovealkove.

Oppussingen fortsetter kontinuerlig, da det er mye å gripe fatt i et gammelt hus. Nå er gulvene i bryggerhuset malt, og Ole Martin og kona Suzanne har gjort det ene soverommet klart til barna, Astrid (7) og Ailo (3).

– Nå som Ole Martin og jeg eier huset sammen må vi finne ut hvordan vi skal bruke det i fellesskap, sier Birgitte.

– Det skal nok gå fint.



MINNER: En hylle er fylt med barnebøker og leker fra Birgittes og Ole Martins barndom.

TIPS!

Sett frem de fine gamle lekene dine – dekorativt og fullt av minner.



STUEN I BRYGGERHUDELEN: Rommet er tapetsert med en vakker rød skippertapet. Dukkevognen ble kjøpt i gave til Astrid i 1946 av grandtante Åse.

Vi har jo god plass, og kan disponere begge husene samtidig. Det viktigste er at vi koser oss her med våre kjære, og skaper en ny historie sammen. Besteforeldrene våre hadde sikkert blitt glade for at vi fører huset og historien videre.

SOMMERLIV PÅ ODDEN

Birgitte og Jon-Arne giftet seg i juni, og paret planlegger å bruke huset mye i årene som kommer. De koser seg, bader, og finner roen på øya. Juli er den store feriemåneden. Da yrer det av liv overalt. Ole Martin og familien har ofte ferie da, og tilbringer den sammen med

Astrid, mens Birgitte og Jon-Arne foretrekker de rolige periodene. De bruker derfor huset i helgene fra påske og utover sommeren. For dem er august den ideelle feriemåneden. Da er alt roligere, og de drar ofte ut med båten og henter blåskjell, fisker makrell, eller kjører turer med båten i den vakre skjærgården.

– Lyngør er så mye mer enn bare deilig sommer. Våren med blomstrende syriner, perleblomster og tulipaner er like vakker som høstens blodrøde eføy, fallende blader og mørke kvelder. Vi leser, koser oss,



TODELT SOMMERHUS: Her ser vi begge delene av huset fra 1875. Jon-Arne vannet det nyanlagte blomsterbedet.

og holder på med vedlikehold. Det er sånn det er med gamle hus, det er alltid noe som må gjøres, men vi nyter det, og tar det i vårt eget

tempo. På sikt ønsker vi å anlegge en grønnsakshage, og plante flere blomster og bærbusker. •

Luftig strikk til varme dager

Lyse farger, lett bomullsgarn i lekker hullstrikk – perfekt for sommer!

DESIGN: Viking Garn v/Benedicte Skogerbo **FOTO:** Studio Hjelm





«LESLIE»-GENSER

Størrelser: XS (S) M (L) XL

Plaggets mål:

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

Hel lengde: 54 (56) 58 (62) 66 cm

Ermelengde: 43 (44) 46 (48) 50 cm

Garn: Viking Bjørk (50 % bomull, 50 % bambus, 50 g = 147 m)

Garnmengde:

Lys rosa nr. 565: 6 (7) 7 (8) 9 nøster

Lys gul nr. 543: 2 (2) 3 (3) 4 nøster

Hvit nr. 500: 1 (2) 2 (2) 3 nøster

Veil. pinner: Rundp og strømpenp nr. 2½ og 3

Strikkefasthet: 25 m glattstrikk i bredden på p nr. 3 = ca. 10 cm. 20 m mønsterstrikk i bredden på p nr. 3 = ca. 10 cm

Fremgangsmåte: Arb strikkes rundt i hullmønster etter diagr, nedenfra og opp til ermeåpningene. Derfra strikkes for- og bakstykket frem og tilbake hver for seg. Ermene strikkes rundt. Skuldereømmene sys, ermene sys i, og det plukkes opp til halskant.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift nr. 2421-4 og garn: Viking Garn, tlf. 51 61 16 60, post@viking-garn.no eller viking-garn.no

BOLEN

Legg opp med lys gul på p nr. 2½, 200 (220) 240 (260) 280 m og strikk 1 r, 1 vr rundt i vrbord ca. 7 cm.

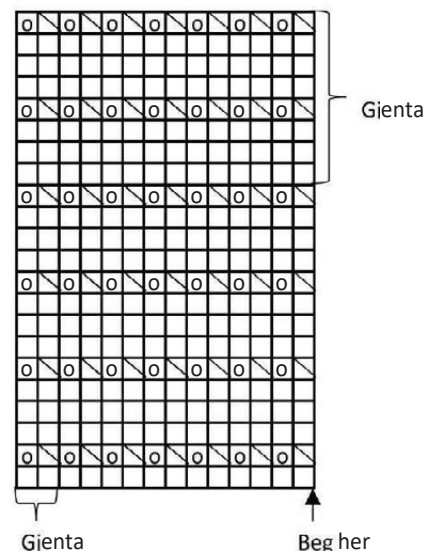
Skift til p nr. 3 og strikk 1 omg glattstrikk. Sett et merke i hver side med 100 (110) 120 (130) 140 m til hver del.



USYNLIG SØM

Monterer du med masdrassting, blir sømmene usynlige. På YouTube finner du gode instruksjonsvideoer.

Mønster I



□ = Rett på retten, vrang på vrangen

▤ = 2 m rett sammen

⊖ = 1 kast

Skift til lys rosa og strikk mønster I rundt etter diagr. Når arb måler ca. 19 (20) 21 (23) 26 cm, skift til lys gul og strikk mønster I rundt etter diagr ca. 5 cm. Skift til hvitt. Når arb måler ca. 34 (35) 36 (38) 41 cm, deles arb i hver side for ermehull, og bakstykket og forstykket strikkes videre hver for seg.

BAKSTYKKET

Legg opp 1 m i hver side (= kantm som alltid strikkes r). Forts frem og tilbake med mønster I og hvitt som før.

Etter ca. 3 cm, skift til lys rosa og strikk til arb måler ca. 54 (56) 58 (62) 66 cm. Avslutt med 1 p r. La m hvile på p mens forstykket strikkes

FORSTYKKET

Strikkes som bakstykket, men når arb

måler ca. 47 (48) 50 (54) 58 cm, sett de 24 (26) 26 (26) 26 midterste m på en tråd til halsringning og strikk hver side ferdig for seg.

Forts frem og tilbake med mønster I. Fell videre på halssiden annenhver p med 7 m 1 gang, 3 m 0 (0) 0 (1) 1 gang, 2 m 1 (1) 1 (0) 1 gang og 1 m 1 (1) 2 (2) 1 gang = 28 (32) 36 (40) 44 m. Strikk til forstykket er like langt som bakstykket. Strikk den andre siden av halsen lik.

ERMENE

Legg opp med lys gul på p nr. 2½, 50 (52) 56 (60) 64 m og strikk 1 r, 1 vr rundt i vrbord ca. 10 cm. Skift til p nr. 3. Strikk 2 omg glattstrikk og øk på andre omg jevnt fordelt til 80 (84) 88 (96) 100 m i omg. Skift til lys rosa og strikk mønster I

rundt etter diagr til ermet måler ca. 43 (44) 46 (48) 50 cm. Avslutt med 1 omg r. Fell av. Strikk et erme til på samme måte

MONTERING

Mask eller sy sammen 28 (32) 36 (40) 44 m på hver skulder. Sy i ermene.

HALSKANT

Strikk med lys gul på p nr. 2½ først de 44 (46) 48 (50) 52 m på bakstykket, strikk opp ca. 13 (15) 16 (18) 20 m langs halsfellingene på venstre side, de avsatte m midt foran, og strikk opp like mange på andre side = 94 (102) 106 (112) 118 m. Strikk 1 r, 1 vr rundt i vrbord ca. 8 cm. Fell av med r over r og vr over vr. Brett halskanten dobbel mot vrangen og sy den løst til. Fest alle løse tråder pent på vrangen.

I salg nå!

Familien

Mai 2025 • KR 129

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

HEKLE

46 nye
oppskrifter

**Sommerens
nyheter!**

♦ ENKLE TEKNIKKER ♦ TRINN FOR TRINN

♦ BESTEMORRUTER PÅ NYE MÅTER

♦ KREATIVE IDEER

Bestill på SMS!
SEND HEKLE25
TIL 2205

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



SPAR PENGER:
Moteplaggene
du lager selv



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

Novelle



Forandringen

Hvem var Lotta egentlig? Hvilket mønster tok hun med seg fra barndommen? Frykten for pappas ustabile psyke? Dessverre hadde hun tatt fortiden med seg inn i nye forhold, men fantes det en måte å fri seg fra det?

NOVELLE AV: Guri B. Hagen ILLUSTRERT AV: NTB

De fleste mente at Lotta måtte ha et godt liv. Og på mange vis hadde hun det. Egen leilighet og bil, en voksen datter som trivdes med livet. Hun var kreativ og hadde en jobb i byrået som hun stortrivedes med. I vinter hadde hun vunnet en pris for en kjent merkevare og høstet applaus. Hun var dyktig i jobben sin, hadde tydelige målsettinger, gode analyser, og fulgte sine strategier slavisk. Forarbeidet hennes var alltid grundig gjort.

I privatlivet derimot

hadde hun ikke lyktes like godt, i alle fall ikke med kjærligheten. Selv om hun hadde vært gift og hatt et par samboer, var hun ingen suksess. Hun hadde trodd hun skulle slå seg til ro med å være singel, men etter noen år alene ble hun fylt av en lengsel, et brennende ønske om å finne den store kjærligheten. Kunne hun, med sin kunnskap om kommunikasjon, sette seg et mål som var klart definert, legge en tidsplan og strategi som ville føre henne til målet?

Hun hadde kjent på det lenge, men i fjor satte hun seg ned etter mange tanker og grubling og hun ble varm av forlegenhet da hun skrev: *Jeg lengter etter å leve i et kjærlighetsforhold. Jeg vil møte mannen i mitt liv innen sommeren 2025.* Det var i alle fall en klar og presis målsetting.

Hun hadde som ung giftet seg med Mikael. En kraftig, vakker og fascinerende mann, en hun trodde hun ville elske herfra til evigheten. Dessverre viste det seg raskt at han var alkoholiker slik som pappa. Det gikk noen år, hun hadde rytmen hans i kroppen og dansen kunne hun, og hun tilpasset seg slik hun var vant med og la forholdene til rette for ham.

Så stort var Mikael's ego og drama at det var liten plass til henne og datteren de fikk. Det ble å lyve og manipulere så ingen skulle se eller forstå. Det gikk selvsagt ikke. Hun skilte seg etter syv år, slik mamma hadde gjort da hun var liten.

Etter ham var det et par samboere som kom i en slags forkledning, snille til å begynne med, ikke i fortsettelsen, men i alle fall ikke drikkfeldige. Grunne og kjedelige, begge to. Da bestemte hun seg for å leve alene, menn og henne var visst ikke forenlig. Men altså, lengselen kom tilbake. Noe måtte forandres.

Hva skilte kjærligheten

hun hadde for datteren og hennes menn? Svaret kom raskt: Den var uforbeholden. Den var uansett og uten betingelser, og alltid tilgivende. Slik overbærenhet hadde hun visst aldri eid for noen andre og aller minst for seg selv. Dette ville bli vanskelig. Hvem var hun, uten jobben, uten staffasje? Hvilket mønster tok hun med seg fra barndommen?

Det ærlige svaret var at hun hadde vært mye redd som barn. Redd for pappas humør og hans brå sinne.

Hun la bånd på seg, tilpasset seg, for ingenting måtte få pappa i ulage. Han hadde et stort ego og han ryddet ingen plass til henne.

Å vise følelser var farlig, og svakhet var ikke tillatt.

Når Lotta tenkte på det nå ble hun trist og gråt over den lille jenta som hadde lengtet etter bekreftelse og følt seg så verdiløs. Lotta forsto at ved å gifte seg med Mikael hadde hun gjentatt mønsteret etter pappa, og bedre gikk det ikke med de to neste. Det var til å gråte over. Å finne kjærligheten med en sekk av vonde opplevelser på ryggen kunne selvsagt ikke gå.

Etter sine nederlag med menn hadde hun gremmet seg. Hun hadde kritisert seg selv og forbannet sine dårlige valg. Det gjorde henne oppfarende og misfornøyd, og hun forsto at å kritisere seg selv førte ingen steder hen. Hun brettet opp ermene, sa høyt til seg selv som et mantra; at fortiden var forbi og alle feil hun hadde gjort gjaldt ikke lenger. Hun måtte rett og slett tilgi seg selv.

Dessuten ville hun tilgi pappa, Mikael, og de to andre skuffende eksene sine. Eller ville hun fortsette å være bitter og et offer for dem? Hun måtte befri seg fra fortiden. Pappa var død, men hun gikk på gravlunden og satte en påskelilje på graven hans. *Vi fikk det jo ikke riktig til*, tenkte hun inni

seg, men du er tilgitt og nå begraver jeg avvisningen din og bitterheten min her.

Hun kom til å tenke på et visdomsord av Gandhi; «Vi må selv være den forandringen vi ønsker». Det betydde at hun måtte fortsette med seg selv. Hun måtte behandle seg selv med både kjærlighet og respekt. Rett og slett verdsette seg selv. Hun måtte våge å stå foran speilet og si: Jeg er inderlig og dypt glad i meg selv. Det lød løgnaktig og ga henne ubehag. Men hvem kunne elske henne hvis hun ikke elsket seg selv?

Og hva hadde hun gjort ellers med kjærligheten til seg selv? Hun hadde vært ganske så overlegen, og stresset fælt. Hun måtte lære seg å lytte til kroppen. Ta en pause hvis hun var sliten, slenge seg ned på sofaen og puste dypt og rolig.

Hun hadde dyttet junk og ferdigmat inn, nå fylte hun kjøleskapet med frukt og grønnsaker, stekte fisk og lagde gryteretter fra bunnen av. Det tok sin tid, men det smakte og gjorde henne mer fornøyd.

Det var ikke bare å forandre vaner. Det tar tid og en gang iblant kom hun hjem med pizza og burger. Hun fikk skyldfølelse og kjefte på seg selv, men det sluttet hun med. En glipp en gang iblant var bare å akseptere. Fanatisme førte ingen steder.

På hverdagene satte hun av tid til en rask gange eller jogging i parken om kveldene, og hun kjente euforien og gleden etter den varme dusjen. Søndagene var hun i skogen, det hadde hun alltid vært. Hun gikk der og lot tankene drive. Hun filosoferte, kjente duften av lyng og granbar, hørte fuglenes plystring og vinden som suste i tretoppene.

Der fant hun roen. Var det snø og skiføre kom hun seg innover i løypene og hygget seg på en av markas stuer med kakao og skolebrød.

Hun ble gladere, livligere og så bedre ut. Hun meldte seg på et yogakurs, lærte seg å puste skikkelig og kjente freden som fylte henne etter som hun fikk tak på øvelsene. Hun lærte å lytte til følelsene sine, også de såre og vonde. En følelse varte bare et par minutter, men var viktig for å bli kjent med seg selv og for å godta også sine såre og svake sider.

En kveld etter lang avslapning ba instruktøren dem om å affirmere, altså forestille seg det de ønsket seg mest av alt, og det skulle være i nåtid, som om de allerede hadde fått det: *Jeg lever med min kjæreste og jeg takker for det.*

Hun kjente seg rimelig tåpelig, men ingen visste hva hun tenkte. Og denne affirmasjonen skulle altså føre deltagerne mot sine personlige mål. Og den skulle gjentas mange ganger daglig. Hun sa ordene mens hun rødmet, men maktet til slutt å stå i det.

Lotta var i alle fall på vei mot en større kjærlighet til seg selv. Datteren sa det. Kolleger lurte på hva hun drev med, for hun jobbet bedre enn noen gang. Hun var rett og slett blitt en bedre utgave av seg selv. Det skulle vel være den beste forutsetning for å komme litt nærmere målet?

Likevel, det var mer på strategien som skulle forbedres. En lørdagskveld ble hun med venninnen Maia ut på Gjestgi-

veriet for å høre jazz, drikke øl og danse litt. Hun kjente seg så fin da hun gikk. Høye hæler, kjole og dressjakke, pen makeup. Hun gledet seg stort til en hyggelig kveld.

En flott mann ville danse. Han var så hyggelig, tullet og så henne dypt i øynene. Lengselen etter en mann skjøt i kroppen, saksofonistens toner egget, hun følte seg så glad, så lett. Han holdt om henne, ikke for hardt, ikke for lett, ikke for løst, og ubevisst kom hun nærmere hans kropp så hun kjente duften hans. Han var sikker på dansegulvet og hun kjente den gamle rytmen i seg, den som hun så ofte hadde følt og hvor hormonene danset og lengtet etter berøring.

Det var så lenge siden. At han var gift, at han ikke var glad i friluftsliv, men rett og slett var en sofasliter, gjorde ingen ting. Hun var i en slags eksplosjon av følelser, og de hadde det med å slå ut forstanden hennes. Han hadde spurt rett ut om å få være med henne hjem. Hun ble forvirret, visste godt at hun var sårbar, unnskyldte seg og gikk på toalettet.

Der trakk hun pusten dypt. Denne eksplosjonen var gjenkjennelig, slik hadde nemlig Mikael virket på henne den gangen.

Hun tok et dypt åndedrag, noe minnet om kjærlighet, men det visste hun jo utmerket godt at det ikke var. Dessuten hadde hun sitt eget kjærlighetsforhold å ta vare på.

Hun besnnet seg, takket ham for praten og dansen, og tok bussen hjem. Da hun la seg godt under dynen, kjente hun på takknemlighet

fordi hun hadde tatt vare på og respektert seg selv, og på sitt fremtidige mål om å finne kjærligheten.

Men, hun var ikke i mål enda, det var ting hun var redd for. Forfølgeligheten sin. Hun var ikke akkurat noen ungjente lenger. Kunne en mann elske hennes slik hun var? Hun kledde seg bra, og var nøye med sminken, selv bare å stikke bort i matbutikken eller etter en kaffe forlangte lepestift. Hva ville hennes store kjærlighet mene om henne uten all denne kamuflasjen, altså uten klær og sminke?

Hun fikk frysninger av å tenke på det, og husket fra den første tiden med Mikael at hun til og med sto opp for han for å ta en dusj og ha makeuven på plass. Dette var overhodet ikke forenlig med kjærlighet, så her hadde hun en jobb å gjøre.

Hver kveld sto hun foran speilet på badet og gransket kroppen sin. Hun så at bysten var for tung, midjen ikke så smal lenger, men brått husket hun at hun alltid hadde vært kritisk, selv da hun var ung og glatt. Da mente hun at puppene var for små, og at hun kanskje hadde for tynne ben. Sannheten var at hun kanskje aldri hadde vært riktig glad i kroppen sin.

Hun begynte å gråte, det var til å sørge over. Denne kroppen som hadde tjent henne trofast, den hadde sannelig båret over med det meste, hun burde være takknemlig. Hun hadde vært gravid, født, ammet. Kroppen hadde vært som et redskap som hun hadde tatt som en selvfølge uten å ynke seg, brette, ha smerter i eller bli alvorlig syk. Hun skammet seg inderlig.

– Unnskyld, sa hun. – unnskyld, jeg har jo ikke forstått. Du har da sannelig båret over med meg og vært som en trofast venn. Takk! Dagene var blitt lysere

og lengre. Fuglene kvitret om morgenen og småskoene var på. De gikk mot en ny vår. Det var snart gått et år. Og hun hadde møtt mange menn underveis. Et par av dem hadde gitt henne en heftig reaksjon ved sin sjarm og sine glødende øyne, men de triggert fortsatt en redsel i henne. Hun kunne ikke innlate seg med dem. Hun lengtet etter øyne som hun kunne falle til ro i.

Det var kommet en ny pub i nabolaget, de bød på quiz hver torsdag. Naboen hennes, Lena, hadde vært innom kvelden før og lurt på om de skulle stikke bort og bli kjent med folk. Hun hadde sagt hun ville, quiz var alltid morsomt, det var alltid noe å lære.

De kjøpte seg et glass vin og ble henvist til et bord med en yngre dame, og to menn, en ung mann og en på deres alder. De presenterte seg, og Lotta syntes at mannen som het Andreas så snill og hyggelig ut.

Spillet begynte, og Lena visste godt hva gressløk het på engelsk. Lotta klappet i hendene og mestret neste spørsmål om hvem som skrev Markens grøde. Hun så at Andreas også visste det, men galant lot han henne si det. Det var så klart Hamsun. Det viste seg at Andreas hadde god innsikt i verdens land. Hvor lå Hudson river? Andreas skrev Canada, og det var rett.

– Jeg har akkurat lest Lars Monsens bok, sa han liksom litt unnskyldende. – Skog og villmark interesserer meg.

Det var noe trygt og godt med ham. Øynene hans var brune, og de skinte så vakkert bak brillerglassene. De unge svarte på popmusikk, og da spillet var over og de talte opp, var de blitt nummer to.

– Ikke verst til å være første gangen, sa Andreas. – Men moro var det.

– Første gangen min også, svarte Lotta smilende.

– Kan jeg spandere et lite glass på deg og venninnen din?

Lotta smilte og sa ja takk. – Det ville være hyggelig.

– Takk, svarte Lena. Men jeg må stikke. Har tidlig vakt i morgen. Kos dere.

De hadde det hyggelig, det var en slags god ro ved bordet. De lente seg mot lyset i glasskolben og snakket. Andreas var klok, ikke brautende om sin kunnskap, men som journalist måtte han sette seg inn i mange saker. Lena fortalte om jobben sin, og det så ut til at han ble litt imponert.

– Høres skikkelig spennende ut. Hun nikket, og smilte. Og bekreftet at den var det.

Hun studerte hendene hans da han løftet ølglasset. De så sterke og smidige ut, og det var ingen ring på fingeren som forstyrret. Hun følte seg i harmoni med seg selv og roen hans. De fikk vite litt om hverandre. Han hadde to voksne sønner og var skilt.

Hun fortalte om datteren og at hun hadde vært singel i ett par år, men at hun nå lengtet etter å finne en kjæreste igjen. Hun slo hånden over munnen, – unnskyld, sa hun med halvkvalt stemme. – Det var altså ikke en sjekkereplikk.

Andreas lo. Han lo så han ristet.

– Du er da i det minste ærlig. Jeg likte det du sa.

Det var blitt sent. Morgendagen ventet. De løftet glasset og skålte. Lotta ble litt forvirret, blikket hans var så sterkt og han beholdt hennes litt der inne før han takket for en veldig hyggelig kveld.

De sto utenfor.

– Kommer du på quizen neste torsdag? spurte han.

– Ja, sa hun og kjente en glede risle i kroppen. – Det gjør jeg. Gleder meg allerede.

Han smilte og løftet hånden til en hilsen.

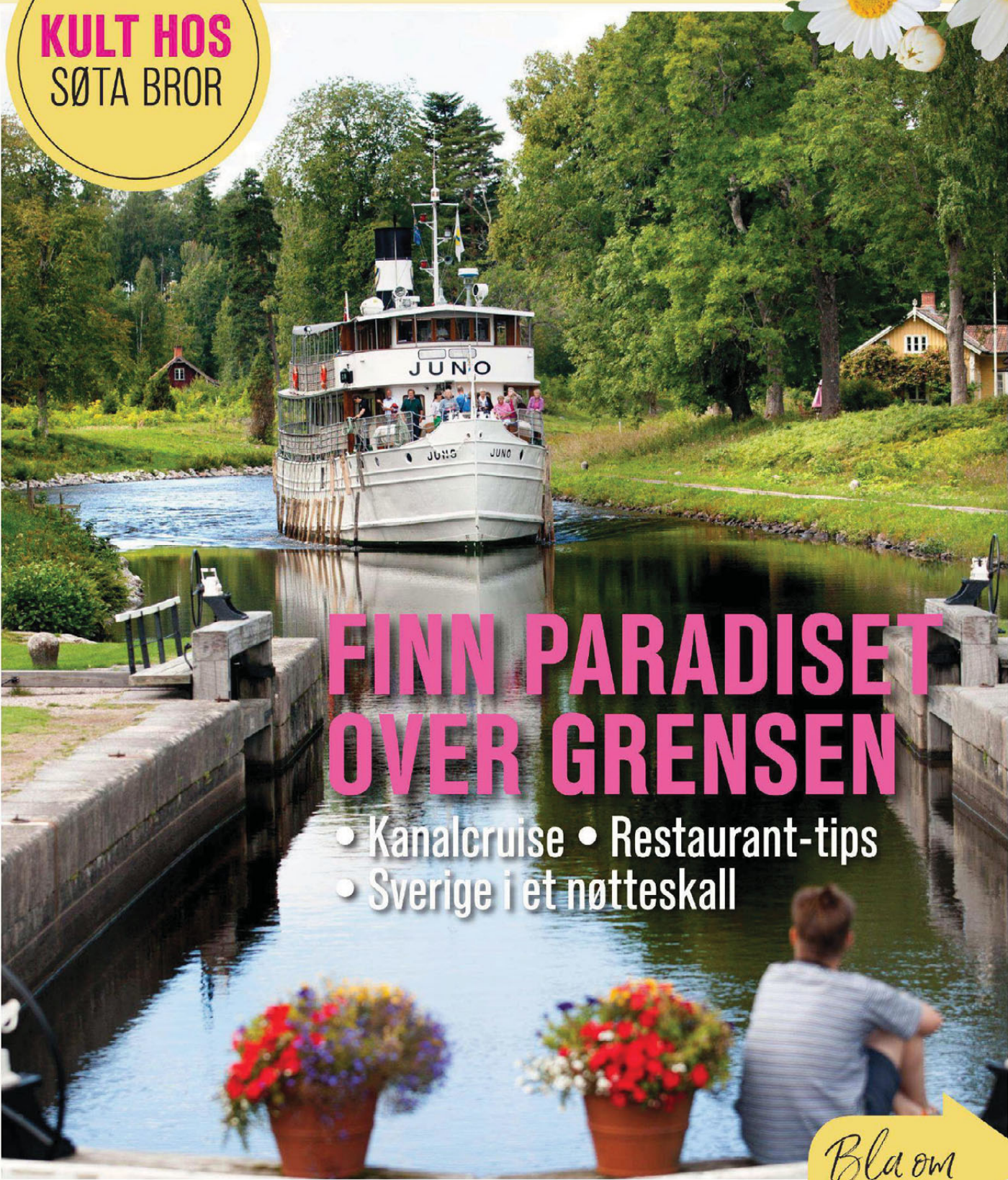
– Sees da, sa han.

Lotta sprang hjemover. Følte seg så lett og glad, så utrolig varm i hele seg.

Hun la seg under dynen og hvisket affirmasjonen sin: – Jeg lever med min kjæreste og jeg takker for det. •

Reisespesial

**KULT HOS
SØTA BROR**



FINN PARADiset OVER GREENSEN

- Kanalcruise • Restaurant-tips
- Sverige i et nøtteskall

Bla om

GAMLA STAN: Sveriges vakre hovedstad er bare en togtur unna, og et besøk i Stockholm er alltid koselig.



10
TRIVELIGE
OPPLEVELSER

RETT OVER GRENSEN

Alltid kul hos Søta Bror

Gode smaker, historiske byer, spennende kulturopplevelser og fantastiske overnattingssteder gjør Sverige til et herlig reisemål hele året.

TEKST: Hunar Larsen FOTO: Getty, Visit Sweden, Falkenberg spahotell, Maryhill Estate, Copperhill, Hyssna Forest Resort, Gustaviarium, Visit Gotland, Bjørn Moholdt



SVENSK KLASSIKER: Nyt et herlig krepsemåltid.



1 SJØ OG SOL PÅ FALKENBERG STRANDBAD

Sol, sjø og salt er stikkordene for Falkenberg Strandbad hvor gjestene kan nyte herlig velvære rett ved vestkysten. Det er i grunn et reisemål i seg selv: Lysekroner i taket, knitring i peisen og et svømmebasseng som ligner på et drivhus fra kolonitiden. En lang hvit sandstrand, spennende matopplevelser og Sveriges mest luksuriøse spa innredet i pastellfarger gir herskapelige assosiasjoner. Gjестene spankulerer rundt i myke morgenkåper og nyter smakfulle lunsjretter

SPA DEG NED: Ta med venninnegjengen på en trivelig helg på Sveriges beste spahotell.

og sunne, fruktige drinker. Skinner solen, er det bare å trekke ut til en av de deilige sengene i utendørsavdelingen eller vandre en tur langs stranden eller ut på den lange piren som strekker seg ut fra hotellet og ut mot havet. Et bedre sted for et forfriskende sjøbad skal du lete lenge etter. Falkenberg lover sommer året rundt inne i spaavdelingen, dette er en smak av egentid uansett årstid.

Mer info: Litt over fire timer fra Oslo. strandbaden.se

HYGGELIG I HAGA: Den gamle trehusbebyggelsen er blant Göteborgs populære utfluktssteder.



2 SJØMATENS TEMPEL

Feskekörka har historie tilbake til 1874 og huser både fiskedisk med sprellfiske delikatesser, en bar og flere spisesteder. Utendørsserveringen anbefales på varme vår- og sommerdager. Den svenske vestkysten er særlig kjent for skalldyr, og i Feskekörka får du ferske kreps, blåskjell og ferske østers til hverdagens kulinariske fest.

Mer info: Feskekörka ligger sentralt i byen, like nord for Haga. Det er flere daglige togforbindelser mellom Oslo og Göteborg. feskekorka.se



TA MED HJEM: Feskekörka er både et spisested og et marked med mange godsaker.

STORBY: Er Stockholm Skandinavias hyggeligste hovedstad?



3 SJARM I STORBYEN

Stockholm omtales ofte som Skandinavias hovedstad. For mange er det store høydepunktet Gamla stan, med sin labyrint av sjarmerende brosteinsgater, trange smug og hyggelige uteserveringer. Dette er byens historiske sentrum, hvor slottet også ligger. Essen av Gamla stan finner du på kafé Chocladkopp. Kaker og sjokolade er nærmest som kultur å regne i Stockholm!

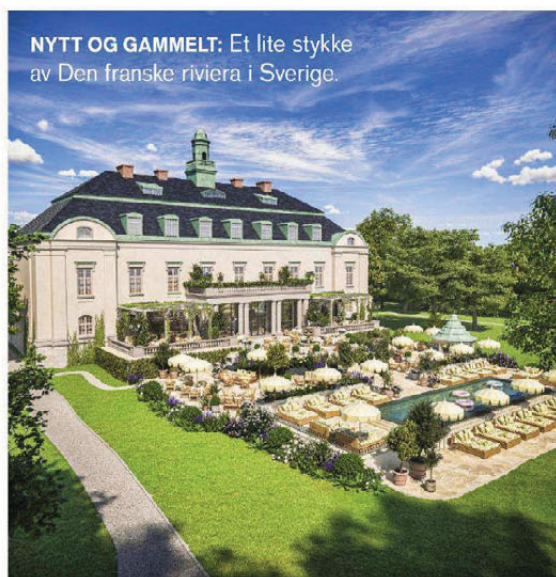
Mer info: Ta tog eller fly fra Oslo til Stockholm. visitstockholm.com

4 HISTORISK SLOTTSSUS

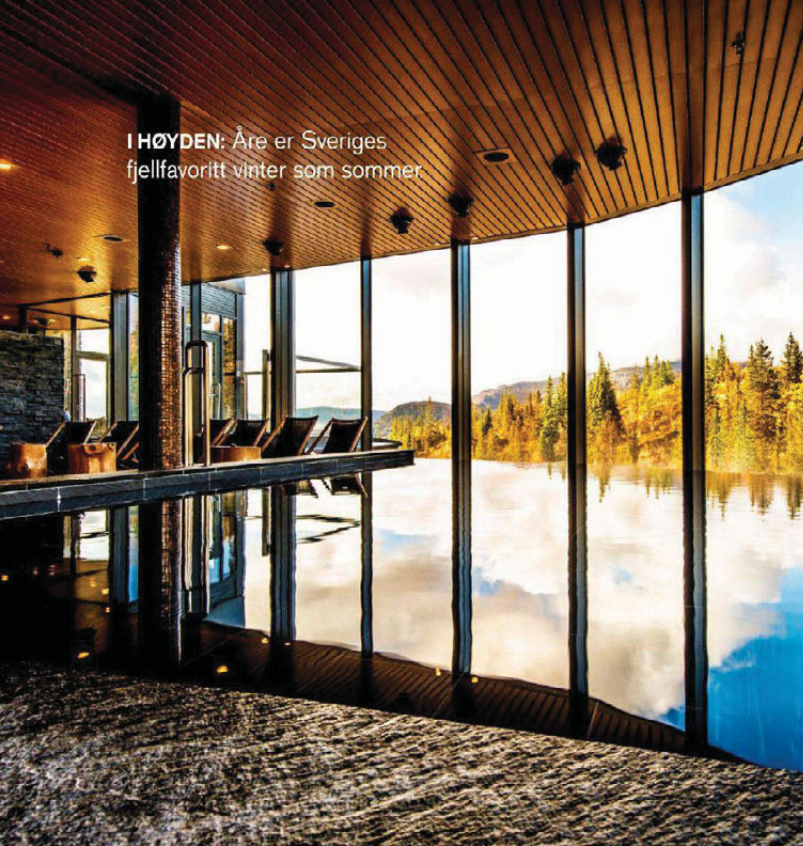
Et av Sverige mest ikoniske slott har gjenoppstått i ny drakt. Maryhill Estate – tidligere kjent som Örenäs Slott – er i ferd med å finne tilbake til fordums prakt. Slottet gir en ekstra dimensjon til den svenske vestkysten. Med 163 rom, fire basseng, tennisbaner og frodige parkanlegg med aktiviteter som petanque og croquet er det litt historisk sus over det moderne stedet som oser av festlig stil og gammeldags sjarm. Dette kunne like gjerne vært et luksuriøst feriested ved Frankrikes riviera og Middelhavet, men er altså et drømmeferiested i Sverige.

Mer info: 25 minutter fra Malmö og 2½ time fra Göteborg. maryhillestate.com

NYTT OG GAMMELT: Et lite stykke av Den franske riviera i Sverige.



I HØYDEN: Åre er Sveriges fjellfavoritt vinter som sommer.

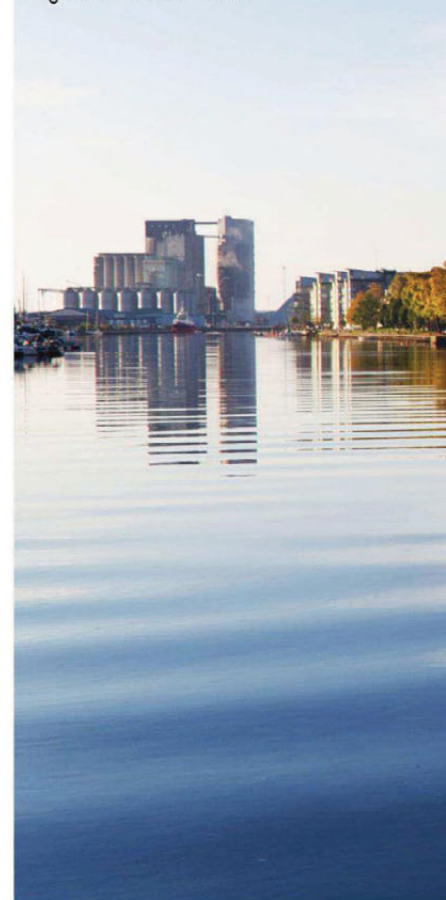


5 TIL FJELLS I ÅRE

Åre er Sveriges vintersportshovedstad, men også et fint reisemål året rundt. Uansett årstid troner Copperhill Mountain Lodge over den lille byen. Dette er en høyborg av stil og velvære med over 100 rom samt en førsteklasses spaavdeling. På bar bakke er det verdt å snøre på seg turskoene og legge ut på en liten fottur. Rutene er godt merket. Om du ikke vil gå til topps, kan du ta taubanen – og vips er du på taket av Åreskutan.

Mer info: copperhill.se/visitare.com

HALMSTAD: Her kan du kombinere historiske severdigheter og storbyens gleder med strandliv.



6 SKALLDYRSAFARI PÅ VESTKYSTEN

Sensommer og høst er høysesong for krepsefiske, og i Sverige hører også en fest med. Til en såkalt «kräftskiva» serveres kokt kreps, gjerne tilberedt med øl og dill, sammen med ostepai, kantarelltoast og snaps. Det skal både synges og skåles underveis, og krepsehatter er viktig, men merk at dette er noe som skjer utpå høsten. Flere plasser langs kysten tilbys besøkende å være med på både fiske og fest også ellers i året. Hva med å kombinere en litterær vandring på sporet av Camilla Läckbergs mordmysterier i Fjällbacka med påfølgende skalldyrsafari til sjøs ombord på MS Mira? Havets delikatesser serveres også på trygg grunn i havna.

Mer info: msmira.se/kräftfiske

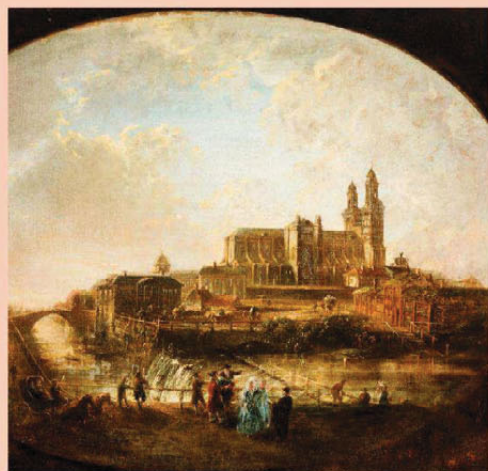


KREPSEFISKE:
Bli med ut og hent din egen middag.

8 LITEN STORBY

Halmstad lengst sør i Halland er stor nok til at du får byfølelse, samtidig som strand og kyst er på dørstokken. Den mest kjente stranden er Tylösand. På byvandringen er det lurt å gå innom Stora Torget. Her er det torghandel, sjarmerende gågater og utsalg av alt fra husflid til svensk design. Legg inn en «fika» på konditoriet Skånskan (skanskan.nu) før du tar veien opp til Halmstad slott (sfu.se). Det ble reist på 1600-tallet mens denne delen av Sverige var dansk, noe som også gjelder byporten. Opptatt av kunst? Besøk Hallands kunstmuseum.

Mer info: Ca. tre timer fra Strömstad. **Les mer:** destinationhalmstad.se

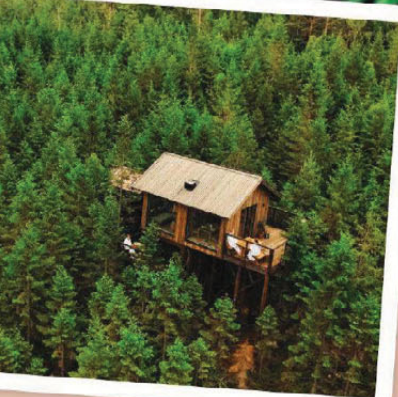


7 FORDUMS SKATTER

Etter mer enn fire år med renovering er skattene i universitetsmuseet i Uppsala endelig klare for å vises frem. Gustavianum er Uppsalas eldste bevarte bygning og huser en rekke historiske samlinger helt tilbake til 1400-tallet. Her er det alt fra mumier til vikinghjelmer og ikke minst termometeret til Anders Celcius, som var professor ved universitetet her i Uppsala i mange år.

Mer info: Billett kr 50, inkl. guidet omvisning. uu.se

HISTORISK: Opplev historien på universitetet hvor Anders Celcius jobbet som professor.



9 ET BAD I SKOGEN

En natt eller to i en mosekledd oase i Creek Cabin, i tretoppene i Treetop Cabin eller helt ute på kanten av en klippe i Cliffhang Cabin? Det er overnattingsalternativene i nye Hyssna Forest Resort mellom Borås og Göteborg. Her er naturen kilden til inspirasjon, og med kort vei til to innsjøer er forholdene for padleturer, bading og fiske ideelle. Tretopphytten og skogshytten har spabad, og alle har kjøkkenfasiliteter og bad.

Mer info:

hyssnaforestresort.com

UNIK OVERNATTING: Sov søtt tett på naturen i Hyssna Forest Resort.



NYDELIG: Gotland og trivelige Visby byr på skikkelig øymagi i Østersjøen.

10 PARADIS PÅ GOTLAND

En flik av Middelhavet i Østersjøen. Gotland er en skattkiste av et ferieparadis, kjent for historiske severdigheter, strandliv og god mat. Med sine underlige kalksteinsformasjoner, rauker, er det både vakkert og dramatisk. Tofta strand er mest populær, med alt fra utleie av solsenger til strandbarer og kurs i vannsport. Kombinert med Fårö, kjent som Ingmar Bergmans favorittsted, og Gotska Sandön er det et spennende valg for litt annerledes øyhopping. Fårö kommer du til med gratis bilferge fra Fårösund. Et stopp i øyhovedstaden Visby er også obligatorisk.

Mer info: Fly til Gotland fra via Stockholm eller ta bil og ferge fra det svenske fastlandet. destinationgotland.se

SOMMERSTED: Sydkoster er en bilfri idyll som best oppdages på to hjul.

ØYLYKKE I SVERIGE

KOSELIGE KOSTER

En bilfri øygruppe med 300 fastboende er Sveriges største sommerskatt. En gammeldags sykkel er alt du trenger for å komme deg rundt på oppdagelsesferd for å nyte lokal mat, kunst og strandliv.

TEKST: Torild Moland **FOTO:** Torild Moland, Ronny Frimann, Kristina Gillerstedt, Jonas Ingman, Bokhandlerens pub Bergdalen

Koster ligger en times fergetur ut i havet fra Strömstad. Rundt 60 mennesker bor på Nordkoster, og rundt 260 bor på Sydkoster. Du kommer hit med ferge eller båt. Så kan du hoppe på en leiesykkel og trække

ubekymret forbi blomstenger og små gule og røde stugor. Koster er rett og slett et sommerparadis der tiden skal komme, ikke gå. Det er denne følelsen både turister og fastboende forelsker seg i. Det er nesten umulig å gå seg vill på Koster. Det

er bare én hovedvei, og den går rett forbi alle de viktige stoppene som Trädgården, Bokhandlerens Pub og Kläpphagen.

GLAMPING OG LOKALMAT

– Vi fant denne gården i 2019 fant vi denne gården

og kjente at vi kunne utvikle den til noe fantastisk, forteller Johan Sköld.

I juni 2023 åpnet han spisested, restaurant og glamping på Kläppgården med venneparet Martin og Johanna Nilsson. Alle hadde de et forhold til øyene fra tidligere. Johan har bodd og jobbet på Koster, Martin og Marika har bodd her om somrene, og så bor Martins søster på nabogården. Og slik ble det til at de bidro til å øke øyenes bosetting med en hel prosent.

SE HAVET: Kosterøyene er omringet av nasjonalpark – bli med biolog Stefan von Bothmer på tur i kajakk!

KOSEMAT: Kläpphagen er et viktig tilskudd til Koster's mattilbud.



Kosterøyene

Kosterøyene har vært et sommer-turiststed siden begynnelsen av 1900-tallet. Øygruppen består av Nordkoster, Sydkoster og en rekke tilhørende småøyer, holmer og skjær. Kosterøyene er kjent for sine vakre naturstier, sandstrender og klippeformasjoner.



Alle tre har lang erfaring fra restaurant- og servicebransjen, så det burde ikke overraske noen av Kläpphagen er blitt Koster's nye favorittrestaurant. Den vakre gården har historie helt tilbake til 1861, en historie de nye eierne har bevart så godt som mulig.

NATUREN ER SJEFEN

– Mer enn noe vil vi at dere skal spise godt, drikke godt og kjenne at dere blir godt tatt vare på, sier Johan med varme.

– Og så jobber vi økologisk og sporbart og har valgt å følge naturen istedenfor å temme den. Derfor får sesongene selvfølgelig bestemme hva som ramler inn gjennom kjøkkendørene.

Og om du ikke vil spise, kan du handle med deg god-saker fra gårdsbutikken. Her finner du ferske grønnsaker fra kjøkkenhagen, varmende eller leskende drikker avhengig av sesong, suvenirer, lokalt håndverk og øl rett fra Kläpphagens eget bryggeri. Og skikkelig deilig stemning i de dype stolene utenfor butikken!

OPPDAG HAVET

Havets goder er viktig her



VIND I HÅRET:

Kosterøyene ligger bare en kort fergetur utenfor Strömstad.

HØYDEPUNKTER

SYDKOSTER:

• **Valfjäll.** Den høyeste berget på Kosterøyene (50 moh.) og et fint utkikkspunkt midt inne på Sydkoster

• **Brevik.** Pittoresk fiskehavn litt utenfor allfarvei på sørvestsiden av Sydkoster.

• **Rörvik og Kilesand.** De beste strendene for barn da de er langgrunne og med fin, myk sand.

• **Naturum.** Informasjons-senter om nasjonalparken med utstillinger og korte filmer om Kosterhavet. sverigesnasjonalparker.se

• **Kajakkleie.** Bli med ut og oppdag livet over og under vann. kosterkayak-tours.se

• **Hembyggdsmuseet.** Fotoutstillinger og salg av lokalt kunst og håndverk ved Långegårde Brygga. koster.shf.se

• **Ateljé Lövås.** Utstillinger av eier Monica Ljungberg-Öhrns glass og keramikkunst. ateljelovas.se

NORDKOSTER:

• **Fyrarna.** På toppen av berget Högen ligger det gamle fyret.

• **Besteviken.** Kjempefin sandstrand i beskyttet vik, fin for barn og lett tilgjengelig.

• **Björnsängen.** Nydelig liten badevik med herlig sandstrand.

ute hvor østers- og hummerfiske alltid har vært en del av livet, og øyene er omringet av Sveriges eneste marine nasjonalpark. For guide, biolog og frilansfotograf Stefan von Bothmer er Koster et natureksperiment og et bilde på at vi kan leve i pakt med naturen.

Sammen med Stefan skal vi oppdage de naturskjønne omgivelsene – i kajakk. For å komme til bukta der vi skal sette ut på vannet, følger vi de gjengrodde stiene gjennom blomsterenger og forbi steinhauger som vitner om at Koster har vært populært i veldig lang tid.

– Faktisk har Kosterøyene vært bebodd i over 1000 år.



Nasjonalpark under vann

Sveriges eneste marine nasjonalpark dekker et enormt område i havet langs Bohuslänkysten. Her er et variert og rikt marint økosystem med korallrev, tareskoger, masse fisk samt sjøstjerner, krabber og sjøanemoner. I tillegg er Kosterhavet et viktig område for sjøfugler og sel. sverigesnasjonalparker.se

ØKOLOGISK LANDBRUK: Stefan von Bothmer og kona Helena driver Trädgården. Her kan du gå kurs for å lære mer om permakultur.



AVSLAPPENDE: Koster er et sted hvor tiden kommer og ikke går.

Da var det 300 beboere her, omtrent som i dag, forteller Stefan og viser oss rester av gamle bosettinger.

– Men om sommeren, da er det over 30 000 sommeturister her, forteller han.

Så midt i juli kan det bli hektisk for den som liker at Koster er et stille sted. Da søker Stefan ut i skjærgården. I dag viser den seg fra sin beste side når vi padler ut mellom holmene. Solen stråler og vannet er padde-

flatt. Måkene skriker, og det er nesten så vi kan se fiskene svømme under oss.

KOM OM HØSTEN

– Mange besøker Koster i sommermånedene, og Kosterfergene frakter flere tusen gjester på de fineste dagene. Vi elsker derimot Koster til ALLE årstider, spesielt fra tidlig vår til sen høst. Det er magisk natur, vakre farger og en fantastisk ro, mener norske Charlotte Gjulem,

NATURLIG MAT: Alle serveringsstedene på øya er fokusert på lokal og kortreist mat, gjerne fra havet eller egen hage.

som eier og driver flere av utleieenheterne på øya. Hun er her så ofte hun kan.

For det er noe helt eget med denne øyas sjarmerende ro, et sted uten bilstøy, bråk og moderne bygninger. Her er det gamle bevart. På sykkel tur går asfalten fort over i humpete grus-

veier, overgrodd med gress i kantene og kranset med gammeldagse stakittgjerder. Og plutselig dukker det opp et atelier, eller en kafé, eller et koselig overnattingssted.

Kosterøyene er kanskje små, men likevel full av overraskelser! •

Koster er rett og slett et sommerparadis der tiden skal komme, ikke gå.

STRANDLIV: Lange, late dager på en avsidesliggende sandstrand er Ksters største attraksjon.



SOSIALT: Kan det friste med en mikrobrygget lokaløl i sola på Bokhandlaren's Pub?



KOSTERØYENE

Komme hit: Ferge fra Strømstad tar 30–50 minutter avhengig av hvor du skal. Tur/retur koster kr 148 SEK, tidtabell på kostermarin.se. På Sydkoster leier du sykkel fra kr 150 per dag, på Nordkoster er det vandringsleder.

Overnatting: Ekenäs Havshotell:

Egen brygge, restaurant og en herlig terrasse med uteservering og prima utsikt over sjøen. 84 rom med fantastisk havutsikt. ekenashavshotell.se

Kläpphagen: Restaurant og B & B med egenprodusert mikrobrygg og økologisk drift, gårdsbutikk, atelier og boulevarder i hagen. Dobbeltrom fra kr 2698. klapphagen.se
Mange leier hus eller leilighet. På Sydkoster sjekk Kosterbo (kosterbo.com) eller Bergdalen (bergdalen.com). På Nordkoster kan man leie private småhytter i Besteviken Stugby (baste-vikenstugby.com). Kosterbaden (kosterbaden.com) har moderne leiligheter ved sjøkanten.

Les mer: kosteroarna.com

MAT OG DRIKKE

SYDKOSTER:

• **Bokhandlaren's Pub.** Kafé med uteservering og pub. facebook.com/Bokhandlaren'sPub

• **Ksters Rökeri.**

Meny basert på havets delikatesser.

[@kstersrokeriet](https://facebook.com/@kstersrokeriet)

• **Kläpphagen.** Siste tilskudd på restaurantfronten. klapphagen.se

• **Casa Paco's.** Koselig lokale i Kosterbo rett på Långegärde brygge. facebook.com/pacoskoster

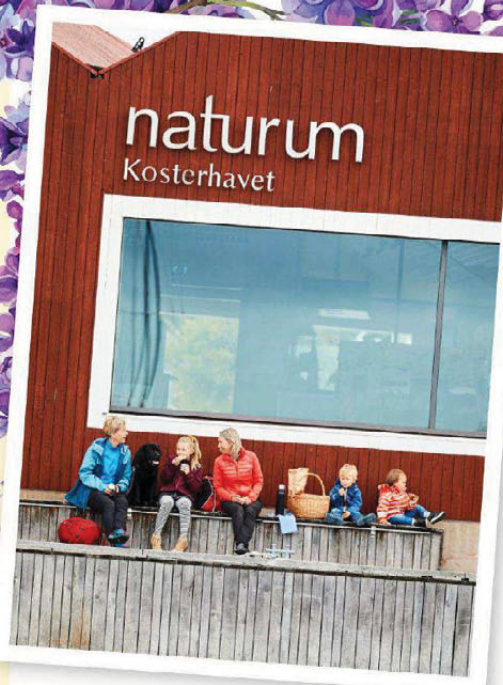
NORDKOSTER:

• **Kosterhavet Ekobod.**

Et nydelig sted i hagen til morfar og mormor. kosterhavetsekobod.se

• **Strandkanten.** Maritimt miljø med gamle tauverk på veggen og servering på brygga. strandkanten.se

• **Bastes vinbar.** Her får du servering med fokus på naturviner, kunst, tapas og god stemning. [@bastesvinbar](https://facebook.com/@bastesvinbar)



LÆR MER: På museet Naturum kan du lære mer om øyene og havet utenfor.

BLI MED PÅ FERDEN: Med 140-åringen Juno går ferden på tvers av Sverige i sakte tempo. Da får inntrykk og omgivelser tid til å synke inn.

Trofast menighet

Etter Tåtorp venter kanalens fysiske og kanskje åndelige høydepunkt. For i Forsvik fremfører den lokale menigheten sine salmer akkompagnert av trekkspill, overrekker kapteinen en bukkett blomster og ønsker lykke til på den videre ferden – på svensk, engelsk og tysk. Ikke et eneste cruise har de gått glipp av siden de begynte forestillingen for flere tiår siden!

HISTORISK REISE GJENNOM SVERIGE

Cruise langs Göta kanal

Kanalen er kanskje ikke den raskeste veien fra Göteborg til Stockholm, men det er definitivt den vakreste og mest avslappende.

TEKST: Torild Moland FOTO: Torild Moland, Göta Kanal

NÅR ENDEN ER GOD:

De fem slusene i Berg-anlegget er turens vakreste og en stor turistattraksjon.



HELLIG ÅND: I Forsvik står den lokale menigheten trofast og synger for hver eneste kanalbåt som passerer, i regn, vind eller sol.

Göta kanal er Sveriges største byggeprosjekt, en 340 kilometer lang historisk reise tvers gjennom Sverige fra Kattegat til Østersjøen. Ferden går via tre kanalsystemer, over åtte innsjøer og gjennom totalt 66 spennende sluser. Det er rett og slett en storslagen reise gjennom hjertet av vårt naboland, som man bør gjøre minst én gang i livet.

HISTORIEN BAKLENGS

For dette er også en reise i Sveriges historie. Vi som begynner i Göteborg, tar den baklengs og begynner med den moderne industri på vestkysten, den nedlagte Saab-fabrikken og gamle fiskeanlegg. Siden går vi noen hundre år tilbake i tid, til Sveriges storhetstid på begynnelsen av 1900-tallet og Karlsborg festning – klippen i midten.

Mot slutten går vi like tilbake til vikingtiden og besøker Birka, kanskje den viktigste byen i Skandinavia på den tiden. 1000 års historie seiler forbi på bare fire usle dager.



Men vårt liv om bord, det er definitivt både moderne og komfortabelt, med selvbetjent bar, oppredde senger og tre måltider om dagen.

DEN SPEDE START

Ferden fra Göteborg opp Göta elv og til kanalens start ved Lilla Edet er ikke den mest spennende delen av cruiset. Men straks vi er i Lilla Edet kan moroa begynne. For selv garvede slusegjengere blir aldri lei av nostalgien i å se en gammel sluse klunke igjen, vannet som fosser og båten som stiger.

Slusene i Trollhättan er de største på hele turen. Göta kanal er fortsatt en viktig transportåre, og her går store lastebåter med papir, tømmer og handelsvarer. Alt dette, og ganske mye mer, lærer vi på en halvtimes omvisning på det intime Kanalmuseet – vel verdt et besøk.

De imponerende slusene i Trollhättan tar oss 32 meter opp, og straks er vi ute på «havet». Väneren er Europas tredje største innsjø. Den vakreste delen av turen begynner på andre siden av Väneren, og der er vi formelt inne i Göta kanal også.

HØYDEPUNKT FRA VEST TIL ØST

Trollhättan: Trollhättan er det største sluseanlegget. Lær om kanalens historie inne på Kanalmuseet.

Sykle langs kanalen: I Töreboda er det sykkelstier, men det er også sykler om bord.

Bergkanalen: Det trangeste, vakreste strekket på hele turen. Sitt for all del på dekk på når disse 3,5 kilometerne forseres!

Slusemannen i Tåtorp: Tåtorp er én av bare to sluser som opereres manuelt (den andre er Borensberg).

Spetsnäskanalen: Å sakte gli gjennom denne 325 meter lange kanalen i noen minutters stillhet er en særegen opplevelse som av mange ansees som den vakreste på hele turen.

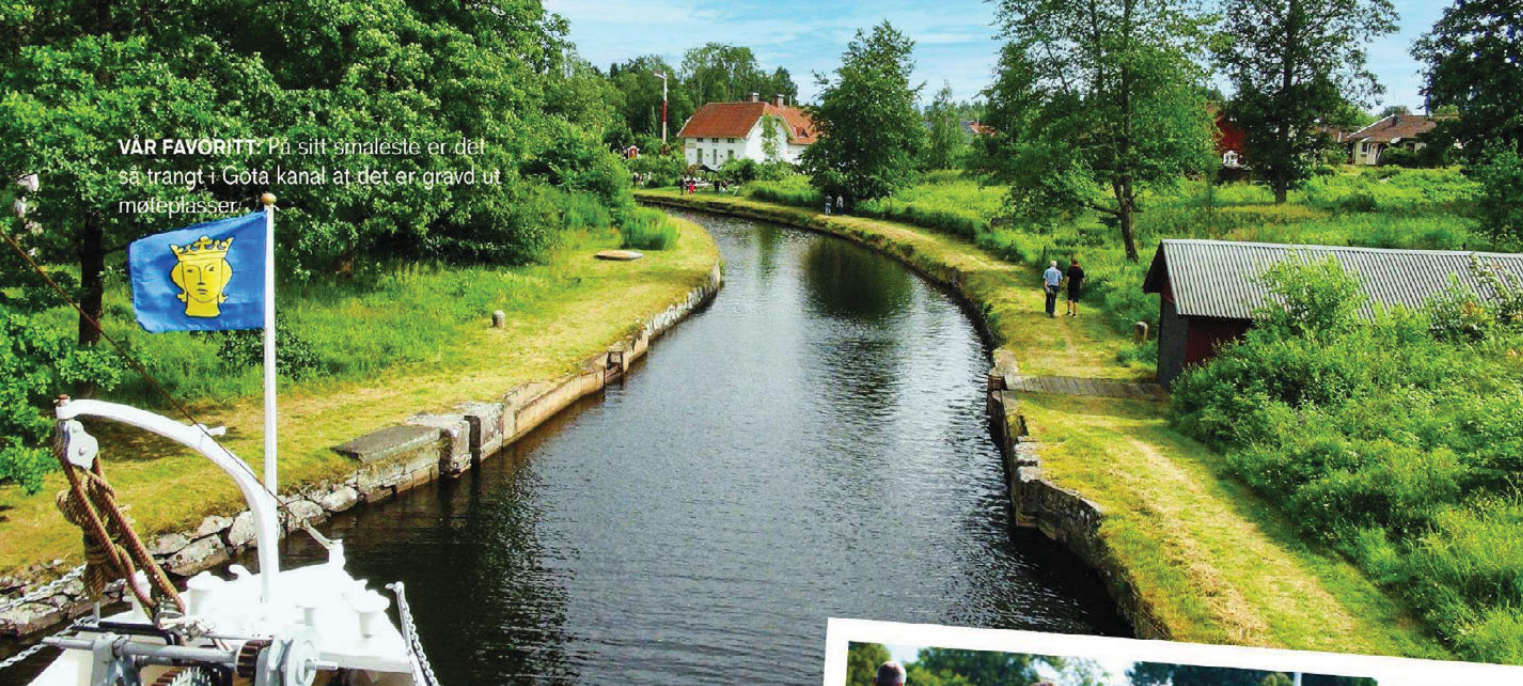
De syv sluser i Berg: Kanalens mest imponerende og vakreste anlegg – hele syv sammenkoblede sluser som senker båten 18,8 meter.

Karlsborg festning: Europas største festning, som aldri har vært brukt i krig.

Vikingbyen Birka: Birka ligger sentralt til i Østersjøen og var en viktig handelsby under vikingtiden fra rundt år 800–1000.

HØY KVALITET: Om bord byr betjeningen på god stemning og nydelig mat.

VÅR FAVORITT: På sitt smaleste er det så trangt i Göta kanal at det er gravd ut møteplasser.



FINN ROEN: Mens passasjerene nyter sola på dekk, suser verden forbi i sakte fart.

Göta kanals første sluseanlegg Sjötorp er en idyllisk liten plass, med et hvitt sommerhus, grønne plener og benker for dem som vil nyte utsikten over kanalen. Omgivelsene er som en kullisse fra Emil i Lønneberget og ganske typisk for hva som venter på resten av turen.

HISTORISK BÅT

Om bord i vårt flytende hjem Juno er det som tiden

har stått stille. Her ser det (nesten) ut som det gjorde for hundre år siden, med mahogniinnredning og mes-singbeslag. Kahyttene er små (som de gjerne er på gamle skip), men komfortable nok. Man er jo uansett mest på dekk eller i fellesrommene, der det nytes, prates og spises døgnet rundt. Hver kveld sitter man ved det samme bordet, med de samme gjestene, og slik blir man en



Visste du at ...

... Göta kanal er verdens neste lengste kulturhistoriske minnesmerke. Bare Den kinesiske mur er lenger! Ferden går over Sveriges tre største innsjøen – Vänern, Vättern og Mälaren og er en imponerende reise gjennom Sverige både fysisk og tidsmessig, siden den går fra vikingbyen Birka utenfor Stockholm til moderne industri i vest.

SPREKT AVBREKK: Lei sykler og oppdag naturen rundt kanalen også!



godt sammensveiset gjeng.

Utenfor passerer blomstrende kløverenger og jorder fulle av høyballer. Lønnetrærne henger over vannet, og sivet vaier ved elvebredden. Gule husmannsplasser med hvite og sorte skilt som annonserer hvor vi er. Godhugen. Hajstorp. Forsvik. Sörby.

Kanalen svinger seg gjennom landskapet som en virkelig elv, og med tanke

på at soldatene som gravde kanalen ble betalt i brennevin (de fikk visstnok 5 liter om dagen!), er den egentlig veldig rett.

UT PÅ SYKKELTUR

Et par sluser innover, og det er på tide å finne frem syklene. Dette er et av de fineste områdene å sykle i, og vi trækker oss frem mot Hajstorp sluser. Hajstorp var den første av slusene som ble

LÖNNEBERGET: Formelt begynner ikke Göta kanal før man har krysset Vänern. Derfra er turen en reise i Sveriges maleriske innland.



DET GODE LIV: Om bord er det bare å nyte livet, jordbær og champagne.

modernisert, og siden ble den også automatisert. Nå er det bare to manuelle sluseanlegg igjen, i Tåtorp og Borensberg. Så slusemannen i Tåtorp er litt av en attraksjon, og når vi kommer dit, står alle mann på dekk og glør på gubben som manuelt trekker et stort hjul rundt.

Men før vi kommer til Tåtorp, skal vi gjennom den trangeste, og for mange vakreste, delen av Göta kanal, nemlig strekket kjent som Bergkanalen. I 3,5 kilometer er åpne jorder og utsikt byttet med en smal kanal i skogen. Kanalen er bare 10,6 meter dyp, og så trang at det er gravd ut egne møteplasser.

FIASKO-FESTNINGEN

Karlsborg festning på en odde i Vättern ble påstartet i 1819 og skulle tatt 20 år å bygge. Men det tok 90 – og da var den allerede umoderne. På en guidet tur her får man se hvordan det ville

ha artet seg om Sverige var i krig. Soldater jobber i gangene, skudd går av, og det lukter krutt og kanoner lang vei.

På andre siden av Vättern venter en bit mer moderne historie: Motala – et industrielt eventyr som en dag tok slutt. Motala regnes som Göta kanals hovedstad, og det var her Juno ble bygget.

SNIPP, SNAPP

Etter snart tre dager på kanalen, går livet sin vante gang om bord, og det er fint å få et brekk i det vakre sluseanlegget i Berg – kanskje turens mest imponerende. Hele syv sammenhengende sluser tar Juno 18,8 meter ned mot den lille innsjøen Roxen – fra toppen ser det ut som båten stuper ned i vannet.



GOD MAT: Om bord går man aldri sulten, for her serveres tre retter, kaker, kaffe og godbiter dagen lang.

Reisen er snart ved sin ende, og historien er snart ved sin begynnelse. Vikingbyen Birka rett utenfor Stockholm er siste stopp på vårt program, men det var her mye startet. Birka var en viktig handelsby under vikingtiden og regnes som Sveriges første virkelige by.

En stor kontrast til vår endestasjon – storbyen Stockholm. •

REISEFAKTA

Bestille: Ferden går fra Göteborg til Stockholm, eller omvendt. Det er tre båter som tar hele ferden på Göta kanal, og alle tilhører selskapet Göta kanal (gotakanal.se). Du kan booke direkte fra dem, eller gjennom et selskap i Norge som Escape (escape.no). Det finnes 2, 4 og 6 dagers alternativ. Fire dager er den vanligste. Vi tok Klassisk kanalcruise på fire dager, pris fra ca. kr 19.000 SEK per person inkludert helpensjon.

Kanalen:

Selve Göta kanal er en 190 kilometer lang kanal, hvorav 73 av dem er menneskeskapt. Til sammen er det nesten 92 meters nivåforskjell. Kanalen ble bygget i 1932 med totalt 58 sluser. Det er et imponerende stykke arbeid som faktisk er Sveriges største byggeprosjekt gjennom tidene! Sammen med Trollhätte kanal og Göta elv danner dette en 390 kilometer lang vannvei tvers gjennom Sverige – fra Østersjøen til Kattegat.

Les mer: gotakanal.se



VERDENS ENDE

Sommerglede

Beliggende på den sørlige spissen av Tjøme, er Verdens Ende et av Norges mest ikoniske utsiktspunkter. Enten du er ute etter en kort helgetur eller en dag med rolig utforskning, vil du elske Verdens Ende. Stedet har fått sitt navn på grunn av utsikten, som strekker seg langt ut mot havet. I horisonten ser himmelen og sjøen ut til å smelte sammen. Et ideelt sted for å gå turer. Flere stier snor seg gjennom det vakre landskapet med svaberg og klipper. Besøk det gamle fyret på toppen av klippene. Bygget i 1828 er det et av Norges eldste. Utsikten derfra gir deg et panoramabilde over havet, holmer og skjær. Et perfekt fotomotiv. Verdens Ende er også et yndet sted å ta en dukkert, eller bare slappe av på svabergene.

TORGHATTEN

Hullet i fjellet

Brønnøy er en perle i Helgeland, med fantastisk natur, gode fiskeopplevelser og et rikt kulturliv. Det er et sted hvor du kan nyte roen, oppleve nordnorsk natur på sitt beste og få et glimt av regionens historie. For de som ønsker å utforske et mer uoppdaget hjørne av Norge, er Brønnøy et utmerket valg. Øya rommer også et av Norges mest ikoniske naturskjønnheter, et hull tvers gjennom fjellet, Torghatten. Hullet, som er 160 meter langt, 35 meter bredt og 20 meter høyt, gir et unikt syn – fjellet ser ut som det har et gigantisk «hull» som går rett gjennom det. Legenden sier at hullet ble laget da en gammel trollkvinne prøvde å skyte en pil gjennom fjellet for å ramme et troll, men pilen gikk i stedet rett gjennom.

Den nærmeste byen er Brønnøysund, herfra tar det 25–30 minutter med bil til Torghatten. Fjellet er umulig å unngå – det stikker seg ut i landskapet.

Ta med deg god tursko, da det er mange fine turmuligheter i området. Husk også regntøy. Været kan være uforutsigbart, spesielt om høsten. Hvis du er på fisketur, kan det være lurt å ta med eget utstyr, men er også mulig å leie lokalt.



Sven-Erik Knoff



Atle Strand

HELGØYA

Koselig mjøstur

Norges største innsjø, Mjøsa, ligger som en speilblank perle mellom byene Lillehammer, Gjøvik og Hamar, og byr på noen herlige naturopplevelsene og historiske perler i Innlandet. En biltur rundt Mjøsa er en super måte å utforske regionen, koselige landsbyer, spennende kultur, vakker natur og fascinerende historie. Veien rundt innsjøen er godt merket, og turen kan enkelt tilpasses din tidsplan. Startpunktet er avhengig av hvor du kommer fra. Bildet er tatt på Helgøya.

LILLESAND

Italiensk vri

Lillesand er en idyllisk kystby sør i Norge, kjent for sine sjarmerende hvite trehus, koselige havner og vakre skjærgård. Er du ute etter en ekte smaksopplevelse, er Lillis Gelato Café et sted du ikke vil gå glipp av. Denne lille godbiten tilbyr ekte italiensk gelato i hjertet av Lillesand, og har blitt et populært stopp for både lokale og tilreisende, bare et steinkast fra byens hovedgate og havnen. En smakfull pause.



Frida Naverdal

Som abonnent av Norsk Ukeblad kan du lese
bladet ditt når som helst og hvor som helst på
nettbrett eller smarttelefon i appen Flipp,
uten at det koster noe ekstra!



SLIK GJØR DU DET

1. Scan QR-koden nede til høyre eller gå inn på flipp.no/solo - og registrer deg.
2. Last ned appen Flipp på din smarttelefon eller nettbrett. Du finner Flipp i App Store og Google Play.
3. Logg inn og les i vei!

Vel inne i appen finner du nye og tidligere utgaver av Norsk Ukeblad som du kan laste ned og lese også når du ikke har tilgang til internett.

Hvis du ønsker det, kan du lese alle de andre norske og nordiske bladene fra Egmont, inkludert Norsk Ukeblad strikkespesialer, på Flipp for bare 29 kroner i måneden.



flipp

PS!

ER DU IKKE ABONNENT?

Da kan du gå inn på bladkiosken.no og få et godt tilbud på abonnement i dag!

*Mye å glede
seg til!*



Lag en nydelig sommerbukett



LOVISE GIKK NED 40 KG



STRIKK EN VAKKER JAKKE

HISTORIER FRA VIRKELIGHETEN

- Noe var galt med babyen
- Foreldrene mine var selvpptatte
- Fortiden låste meg
- Sønnen vår ville ikke ta ansvar
- Jeg ga ham aldri opp



*5 oppskrifter
til deg!*

Ingen sommer uten jordbær

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!

