

UKEBLAD

NORSK

GOD SOMMER!



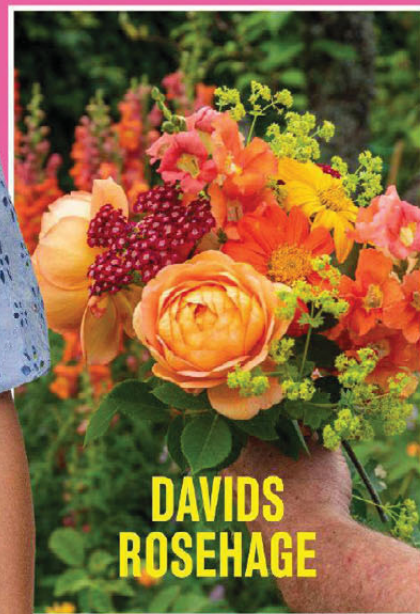
Norges fineste
STRENDER



**METTE MARIT
SLITER:**

**Det finnes
ingen kur**

**SKJØNNE
DESERRTER
MED BÆR**



**DAVIDS
ROSEHAGE**



MOTE:

**Fargerik
sommer**



**Hanne mistet
mamma
bit for bit**

DE BLÅ SIDENE: **Alle visste at han var utro**

12



Ekstra bilag
til deg!

Det er 50-tallet
som gjelder

Svein Brimi

26



Deilig sommerdessert

Anders Norsell

74



Norges vakreste strender

Kasper W. de Thureh.

Innhold

REPORTASJER

- 8** Det finnes ingen kur
- 12** – Vi har oppgradert 50-tallet
- 50** – Det var jo ikke mamma i det hele tatt
- 56** For lykke, kjærlighet og godt vær

MAT

- 26** Nyt en svalende sommerdessert
- 32** Ukens lille kjappe

HELSE

- 34** Vær trygg i solen
- 38** Helsetips

LESELYST

- 40** – Jeg har all grunn til å smile
- 42** Alle visste at han var utro
- 44** Vennskapet ble vanskelig
- 46** Forholdet slet oss ut
- 71** Livet tilbake

BOLIG

- 18** Vidunderlig rosehav
- 58** Jordnært
- 64** Fargerik sommer

STRIKK

- 68** Topp med tropiske vibber

REISE

- 74** Våre vakreste strender
- 80** Norge rundt

FASTE SIDER

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

16 sider kryssord
hver uke!



FORSIDEFOTO: VISIT NORWAY
Foto: Produsenten, Siril Bratten, Det kongelige hoffs fotoarkiv, Anders Norsell, Jane Ødegaard

EVENTYRLIG SUKSESS I NORGE

SEALION 7 4X4

BYD

byd.no

Den perfekte norske familiebil fra verdens største elbilprodusent

502km WLTP rekkevidde • 1500kg hengervekt

75kg takvekt • Høyt utstyrsnivå

578 l bagasjerom

**MÅ SES OG
PRØVES!**

Lanseringskampanje kun

469.900,-

Begrenset antall

Excellence-utstyrspakke inkludert – spar 129.000,-

91,3 kWh Blade batteri • Firehjulstrekk • Panoramatak med elektrisk solskjerm • 20 tommer Michelin Pilot Sport • Fjernlysassistent
Apple Carplay og Android Auto • Dynaudio lydsystem med 12 høyttalere • 360 panorama kamera • Flerfarget atmosfærellys
Vehicle-to-Load (V2L) funksjon + V2L kabel • Stemmestyring • 15,6 tommer roterbar skjerm • Cloud Service BYD App
Trådløs mobillading med kjøling • Sportsseter med oppvarming og ventilering • Head-Up Display med navi. Les mer på byd.no



Redaksjonssjef

RINO RÅDAHL • rino.radahl@egmont.com

Innholdsansvarlige

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

Visuelt ansvarlig

MARIA SMITH NYGÅRD

Redigerer

HANNE THERESE MYHR

Bildebehandling

MINDWORKING ASIA

Produksjonskoordinator

KATE WIK • kate.wik@egmont.com

Markedsansvarlig

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

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

KUNDESERVICE

Tlf. hverdager 08–16: 22 58 51 50

E-post: abo-nu@egmont.com

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

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

ABONNEMENTSPRISER

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

SPØRSMÅL OM OPPSKRIFTER:

Kontakt garnleverandørene som er opplyst i oppskriftene.


 PRESENS
 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.

Eldreboelgen er her

Det blir stadig flere av oss som har levd en stund. Ikke bare skaper det et press i helsevesenet, stadig flere pårørende får også føle på utfordringen med å ha gamle foreldre.

I nnen 2035 vil 80 prosent av befolkningsveksten bestå av personer over 67 år. Da vil det være flere over 67 enn under 18 i Norge. Det vil bli en skrikende mangel på sykepleiere og helsefagarbeidere.

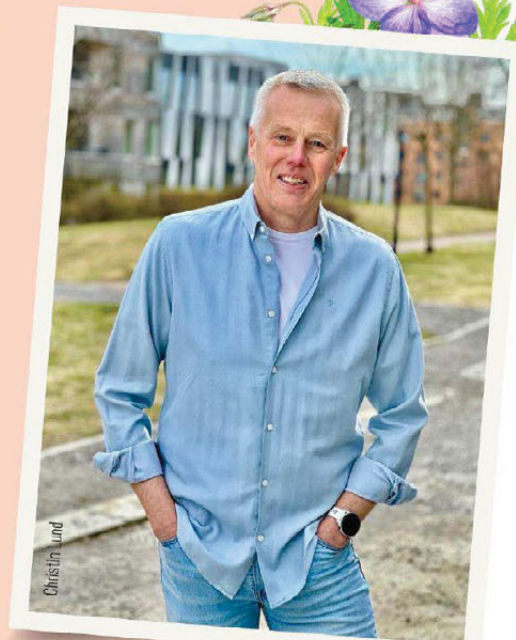
En ting er at det ikke er veldig lenge til jeg vil gå under betegnelsen gammel selv og vil kreve oppfølging, i mellomtiden er det gamle foreldre som krever sitt. For det er allerede et faktum at uten pårørende stopper det gamle Norge.

Hanne Merete Nøding forteller i dette nummeret om hvordan det var å oppdage at moren ble dement og ble dårligere å dårligere til å ta vare på seg selv. Om hvor krevende det var, om ventesorgen, om skammen med å ikke strekke til, skammen over å bli irritert på moren. Hun mister henne bit for bit.

Jeg vil tro mange av dere også kjenner dere igjen. Om hele tiden å kjenne på at det var noe man burde gjort for sine foreldre, men at man rett og slett ikke fikk alt.

Vi må også ta vare på oss selv, dere. Ta ansvar for egen helse og holde kroppen i trim slik at vi så lenge som mulig har et godt liv og kan klare oss selv. Når vi kommer dit at vi ikke klarer det, blir det spennende å se hvordan ressursene strekker til for å ta godt vare på oss alle.

«For det er allerede et faktum at uten pårørende stopper det gamle Norge.»



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

VERDENSNYHET!

e VITARA



PRIS OG AVGIFTSVINNER
FIREHJULSTREKK 2025

Elektrisk SUV med firehjulstrekk Som skapt for norske forhold

Avansert ALLGRIP-e 4x4 inkl. i prisen

Fire kjøremodus inkl. Trail-mode

412km WLTP rekkevidde

Suzuki Connect App

40/20/40 Justerbart baksete

Opptil over 500 l bagasjerom

Høy bakkeklaring

Les mer på suzuki.no

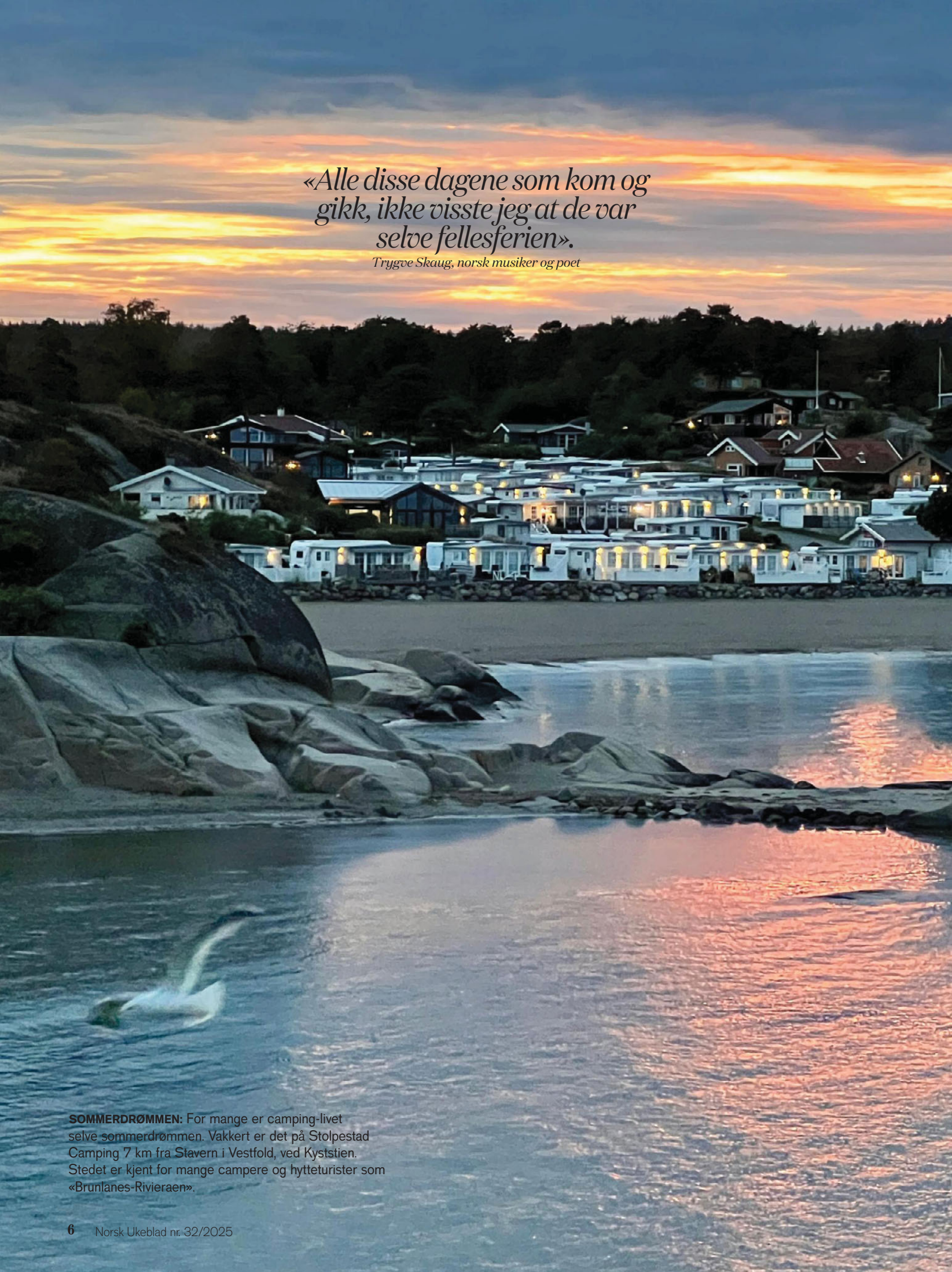


**Introduksjonspris
e VITARA ALLGRIP-e 4X4 fra kun 334.900,-**

SNOWTRAIL-UTSTYRSPAKKE INKLUDERT I PRISEN

19 tommer mørke aluminiumsfelger • 10-veis elektrisk justerbart førersete • Ambient stemningsbelysning • Adaptive fjern- og hovedlys
Ikonisk 3-point led matrix • Trådløs mobillading • Stemmestyring • INFINITY by Harman lydsystem med subwoofer • Oppvarmet ratt & frontrute • 10.25-tommers skjerm & 10.1-tommers senter skjerm • Apple Carplay og Android Auto • 360 graders kamera





*«Alle disse dagene som kom og
gikk, ikke visste jeg at de var
selvø fellesferien».*

Trygve Skaug, norsk musiker og poet

SOMMERDRØMMEN: For mange er camping-livet selvø sommerdrømmen. Vakkert er det på Stolpestad Camping 7 km fra Stavern i Vestfold, ved Kyststien. Stedet er kjent for mange campere og hytteturister som «Brunlanes-Rivieraen».



SLITER MED HELSEN:
Mette-Marits lungesykdom
gjør at det er vanskelig for
henne å planlegge fra dag
til dag.

SYKDOMMEN STOPPER METTE-MARIT

Det finnes ingen kur

Kronprinsesse Mette-Marit ønsker å jobbe mest mulig, men dessverre setter hennes alvorlige lungesykdom rett som det er en stopper for det.

TEKST: Roger Øversveen FOTO: NTB

I syv år har kronprinsesse Mette-Marit (51), kronprins Haakon (51), kong Harald (88) og dronning Sonja (87), sammen med ledelsen ved Det kongelige hoff, måttet ta hensyn til den alvorlige lungesykdommen til kronprinsessen. Den siste utviklingen av sykdommen til Norges neste dronning har ført til nye familieråd og møter på slottet.

Selv om kongehuset først i mars informerte om at kronprinsessens lungefibrose har forverret seg, har både kongen, dronningen og kronprinsen og deres nærmeste stab i lengre tid blitt oppdatert om hennes tiltagende helseproblemer.

Både kongeparet, kronprinsparet og sentrale personer i ledelsen på Slottet skal ha hatt flere møter hvor kronprinsessens helse har vært tema. Hennes

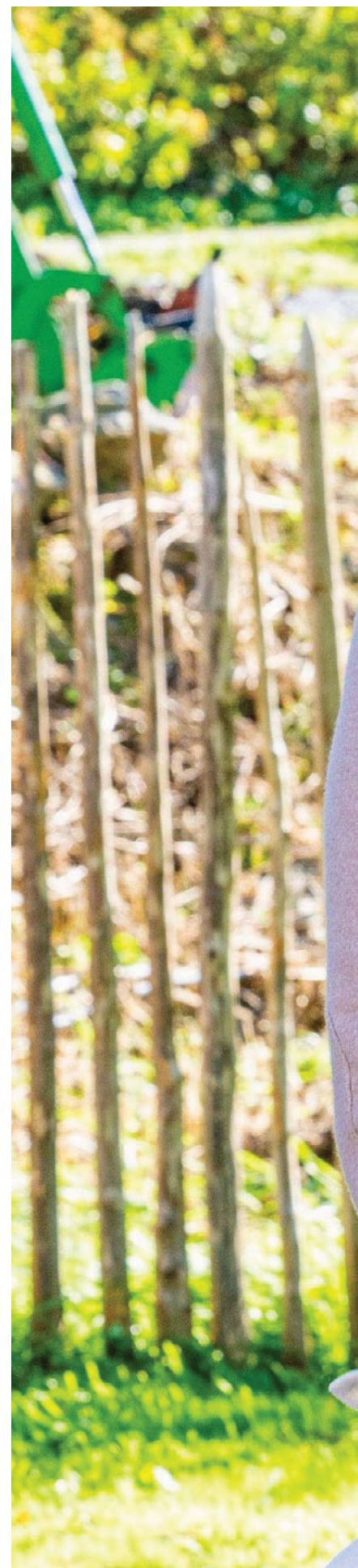
uforutsigbare helsetilstand har ført til endringer i planene rundt de kongelige representasjonsoppdrag fremover.

AVBRUTTE OPPDRAG

Det må tas hensyn til hva slags oppdrag kronprinsessen skal utføre, samt hvordan eventuelle plutselige forfall skal håndteres. Ikke minst siden Mette-Marits helsetilstand kan forverre seg på kort tid, noe som også har ført til at hun har vært tvunget til å avbryte offisielle opptredener underveis. Det har ført til at det er behov for en plan B.

HAAKON MÅ HJELPE

Når kronprinsessen representerer sammen med andre i familien, oftest med kronprins Haakon, løses utfordringene som regel ved at ektemannen tar over ansvaret alene. Han stepper





MÅTTE AVBRYTE: Da Mette-Marit besøkte Stella Røde Kors kvinnesenter i Oslo med medbrakt kake fra Skaugum, ble hun dårlig og måtte reise hjem tidligere enn planlagt.

også ofte inn, dersom det er praktisk mulig, når Mette-Marit må melde forfall i 12. time. I tillegg har kronprinsen selv også et hektisk program.

Mye kan naturlig nok komme til å falle på Norges tronarving også fremover. Kong Harald og dronning Sonja må begge to ta hensyn til alderen og helsen, også fordi begge har fått operert inn pacemaker i løpet av det siste året.

ØNSKER Å ARBEIDE

Kronprinsesse Mette-Marit vil ikke la seg stoppe av lungfibrosen, og hun har et sterkt ønske om å fortsette å arbeide så mye hun orker. Hun forsøker nå i samarbeid med sin nære familie, kongehuset og lege å organisere sitt offisielle program fremover på best mulig måte for at hennes helsetilstand og gjerning skal la seg kombinere fremover.

Det finnes i dag ingen medisiner som kan stanse eller kurere kronprinsessens lungesykdom, men det finnes behandling som kan bremse utviklingen.

AVLYSER NØDIG

Kongefamilien, som er veldig glad i å møte folket der de bor, prøver så godt de kan å ikke avlyse sine oppdrag. De gangene de ikke har noe valg prøver

DEBUTERTE: Like etter at hun var ferdig i Forsvaret, deltok prinsesse Ingrid Alexandra på sitt første statsbesøk. Her er hun sammen med mamma på Slottsplassen.



«Nå er jeg godt i gang og jobber mye ennå.»

de i hvert fall å gi beskjed i god tid. Kongelige kan også måtte melde sykdomsforfall, men det sitter langt inne å avlyse i siste liten.

I Mette-Marits tilfelle er det ikke så lett å unngå dette. Sykdommen lungefibrose er så uforutsigbar at det er spesielt utfordrende å planlegge. Hun har daglige symptomer og plager som påvirker hennes mulighet til å utføre sitt virke.

INGRIDS DEBUT

Det har nå vært spekulert i om vi vil få se mer til prinsesse Ingrid Alexandra

(21) i tiden fremover. Bare noen dager etter at prinsessen var ferdig med sin tjeneste i Forsvaret i starten av april, ble hun for første gang med under et statsbesøk. Sammen med mamma, pappa, bestemor og bestefar representerte hun landet da Islands president, Halla Tómasdóttir, var på offisielt besøk.

Like før jul var hun også med på flere oppdrag. Blant annet besøkte hun Drammen sykehus sammen med mamma Mette-Marit, og hun var også med på julelunsj med regjeringen og førjulsarrangement i Slotts-kapellet.

SUPERVIKAR: Kronprins Haakon må ofte steppe inn for sin sykdomsplagede kone og er en stor støtte for henne.





PÅ JOBB ALENE: Kronprins Haakon måtte greie seg uten en syk kronprinsesse da han besøkte ungdoms- kulturhuset G60 i Drammen.



SØRLANDSJENTE: Mette-Marit sa hun følte seg hjemme da hun var på jobb i Kristiansand 5. mai.

HEIET I BODØ: Mette-Marit hadde med seg Sverre Magnus på returkampen i Europa League mellom Bodø/Glimt og Tottenham 8. mai.



Men planen er at hun skal prioritere utdannelse i lang tid fremover. Det fortalte kronprinsparet i programmet «Året med konge- familien» på NRK. Da Mette-Marit var på jobb i hjembyen Kristiansand i begynnelsen av mai, fikk hun spørsmål om helsen sin.

– Jeg er veldig glad for å være her, og at jeg kan være med på dette arrangementet og demokrati- konferansen, som jeg hatt delratt på tidligere i dag, sa Mette-Marit til NRK.

Ifølge statskanalen var kronprinsessen avventende da hun fikk spørsmål om datteren ville avlaste henne noe mer fremover.

– Det får vi se på. Nå er jeg godt i gang og jobber mye ennå. Barnas første jobb nå er å være ute i studentlivet. Vi må ta én ting av gangen, sa Mette-Marit til NRK. •

Arven fra farmors klesskap



PINUPSØSTRE: Mathilde Skjæveland (35), Inger Østlie (45) og Kari-Anne Engravlsie (45) er alle en del av pinup-miljøet i Norge. Feminine kjoler, sterke farger og amerikanske biler er en del av livsstilen.

Masse glede, trygghet og selvtillitt. Hvordan kan alt som var moderne da bestemødrene deres var unge gi alt dette? Svaret lyser i øynene deres når håret er høyt og skjortene luftig.

TEKST: Berith Eva Lamøy FOTO: Svein Brimi



Hun kaller seg «Miss vintagewiggles» på Instagram. Kari-Anne Engravslia (45) elsker alt som var på moten på 50-tallet: De sterke fargene og mønstre, kjoler med skjørt og tyll som swinger, og maksimalistiske smykker. Og selvgat: Amerikanske biler.

Da vi møter henne hjemme på tunet i Tjølling, er hun kledd i farmors kjole fra 1956. Luggen er rullet opp på femtitaltsvis. På tunet står en rød kabriolet og skinner i sola. Den er hennes.

Å trekke i kjoler til hverdags har Kari-Anne gjort siden hun var barn.

– Alle konfirmasjonspengene mine gikk til å kjøp av hatt og kåpe, for-

teller Kari-Anne som er barne- og ungdomsarbeider av yrke.

FARMORS KJOLER

Hun begynte å bruke kjolene hun fant farmorens klesskap så snart de passet.

– Farmor fikk tårer i øynene da hun så meg i kjolene hennes første gangen. Jeg minnet nok om henne selv i ungdommen.

Da farmoren gikk bort, arvet Kari-Anne alle kjolene etter henne.

– Jeg har alltid vært trygg på meg selv. Kari-Anne mener det er mye takket være pinup-stilen.

Hun ble født med leppe-spalte-gane. Foreldrene bekymret seg for at hun skulle bli mobbet på skolen.

– Men det de andre kommenterte var måten jeg kledde meg på, sier Kari-Anne og ler.

Så ble det en vane at hun brukte kjole til hverdags.

INKLUDERENDE MILJØ

I 2018 meldte Kari-Anne seg inn i Pinup Norway, et samlingspunkt for alle som driver med pinup i Norge eller er interessert i retrokultur.

Året etter ble hun plukket ut som finalist i Miss Pinup Norway.

– Konkurransen handler ikke så mye om utseendet, mer om du er trygg i deg selv og hvordan du behandler andre rundt deg. I miljøet har også ord som kroppspositivisme blitt en del av kulturen.

Ifølge Pinup Norge er visjonen deres å samle alle pinups i landet i et inkluderende samfunn av likesinnede. Pinup er mer enn bare en livsstil. Det er en ny tankegang om seg selv og andre. De skriver på nettsiden sin at de setter kroppspositivisme høyt og fokuserer på det indre fremfor det ytre.

Det var på et treff i regi at Pinup Norge at Kari-Anne ble kjent med Mathilde. Inger og hun ble kjent på en festival arrangert i regi av organisasjonen.

– Miljøet er spredt over hele landet. Derfor møtes vi som oftest på treff. Men vi snakker mye sammen på sosiale medier, forteller damene.

– Noen liker det feminine snittet i kjolene, klær som føyer seg etter formene. Vi er alle vant til blikk og kommentarer, men de fleste er bare positive og syns det er gøy.

«Jeg skulle ønske jeg også turte.» Det er sånne kommentarer vi oftest får.

«Det er så morsomt at du kler deg ut som bilen din.», kan folk si. Inger ler

– Men vi kler oss ikke ut, vi kler oss opp! Det er dette som er oss. Vi kler oss ikke for andre, men oss selv. Og så er det ekstra gøy å stasje seg opp når du skal på treff eller fest.

Mathilde (35) sier seg enig. Hun jobber som lærer og har små barn. Hun kler seg i fargerike kjoler hver dag.

– Vi blir litt ekstra rake i ryggen av å kle oss i denne stilen. Det gjør at jeg føler meg mye bedre. «Untouchable», liksom, sier Mathilde mens hun sjekker om leppestiften sitter i lommespeilet.

– Det som er så fint med disse antrekkene er at vi kan pynte dem opp og ned. Og så byttelåner vi av hverandre, forteller Mathilde.

Selv om ikke alle tre nødvendigvis

kler seg i kjoler hver eneste dag, er de tro mot stilen.

– Jeg bruker ikke alt dette på jobb altså, sier Inger, og ser ned på svingskjørtet og ankelsokkene med blonder. Til daglig jobber hun som ambulansesjåfør, og da passer det ikke så godt med kjole.

– Vide bukser, en fargerik topp og skjerf på hodet, er også 50-talls. Olabuksker fungerer også, bare du styler med det rette tilbehøret, forklarer damene.

ROCKABILLY OG PINUP-STIL

Selv om et utrent øye ikke ser det, har de tre litt ulik stil: Kari-Anne er svak for 40-tallets kjolesnitt, og liker vintage-stilen. Inger digger rockabilly-stilen. Mathildes stil er mer moderne pinup med tatoveringer og rosa hår:

– Litt som hun med det rosa håret i «Grease», sier Mathilde og ler.

Å komme inn på Kari-Annes soverom er nesten som å være i den legendariske filmen. Damene elsker den type filmer: Musikken, dansen og det amerikanske 50-tallet. Pinup-kulturen tar også opp noe fra 40-tallet og 60-tallet.

På veggen henger en plakate av Marilyn Monroe. Sammen med pinuper som Rita Hayworth og Elizabeth Taylor ble hun brukt for å heve moralen blant soldatene under andre verdenskrig. Glamour og stil, snarere enn nakenhet, definerte sex appeal på den tiden.

I et hjørne står en gammeldags hårføner fra en frisørsaling i gamle dager. På sengen bugner det av klær og tilbehør, makeup og speil. På skapet henger fargerike kjoler med polkadotter og annet mønster.

KLEDDE SEG GLAD

For Mathilde Skjæveland (35) begynte det hele med at hun fikk lymfekreft i 2016.

– Det føltes som om kroppen min var blitt fremmed da jeg gikk på cellegift.

Men da hun kjøpte seg noen fargerike kjoler i en retro-butikk skjedde det noe.

– Jeg oppdaget at jeg elsker den feminine stilen. Den fikk meg til å føle meg fin og glad igjen.

Mathilde valgte å fortsette i samme stil da hun ble frisk, og meldte seg inn i Pinup-miljøet for å møte likesinnede.

– Jeg fant et miljø der det var rom for alle og hvor man kunne være seg selv.

Damene jobber med å få pinup-stilen til å skinne: Opprullet pannelugg

«Vi blir ekstra rake i ryggen av å kle oss i stilen. Det gjør at jeg føler meg mye bedre. Untouchable, liksom.»

Inger



BYTTTELÅNER: De er alle inspirert av pinup-stilen: klær med et feminint snitt og vintage er stikkord. Damene byttelåner gjerne hverandres klær og tilbehør når de skal pynte seg til fest.

THELMA & LOUISE: Damene elsker å kjøre rundt i Kari-Annes røde kabriolet. Ferdig stilet føler de seg som filmstjerner.



Fakta om Pinup

- Pinup-epoken var viktig for utviklingen av kvinners mote fordi den feiret kvinnelige former, utfordret snevre skjønnhetsidealer, og fremmet et mer inkluderende syn på skjønnhet.
- Klær som fremhevet ulike kroppsfasonger, ga pinup-stilen kvinner økt selvtillit og oppmuntret til individuell stil og stolthet over egen kropp. Kulturen utfordret tidens normer for kvinnelig seksualitet, og viste hvordan mote kunne være et uttrykk for styrke, selvstendighet og personlig frihet.
- I Norge er pinup-kulturen sterkt knyttet til rockabilly-, bil- og motorsykkelmiljøer. Man ser ofte overlapper med tatoveringskultur og burlesque – typiske steder for å se pinup-moten i live settinger.

Kilder: Inflytelsen fra pinup-jenter, Taylor Coble



VENTETID: Venninnene Mathilde og Inger venter på at Kari-Anne skal dukke ned i motoren før de kan dra avgårde på treff.



FARGERIK STIL: Pinup-stilen har forskjellige typer look. En av dem er Mathildes ekstra fargerike innslag i både hår, hårpynt, smykker og neglelakk.

med hårspenner, strømpeholdere og flortynne nylonstrømper fra 40-tallet. De sminker og hjelper hverandre på med alt stæsjet.

– Prøv armbåndene mine. De passer bedre til antrekket ditt enn mitt, utbryter Mathilde til Inger som er opptatt av å få strømpene til å sitte under skjørtet. Hun kjøpte dem av en dame på 95 år.

– De bruker jeg bare når jeg skal på fest eller treff. Inger trer på seg de flortynne strømpene, og fester dem i hofteholderne. Så tar hun på seg et par hvite ankelsocker med blonder. De tre damene har alltid strømpeholdere under kjoler og skjørt når de skal være ekstra fine.

Mathilde fikser hårpynten foran speilet. En spenne med flamingo-pynt som hun bruker enten det er julebord eller fest med jentene. Flamingo er forresten et viktig symbol i pinup-miljøet.

– Nå mangler vi bare boblene, ler Inger.

Vips så rekker vertinnen damene et Tiki-glass hver. En skvett champagne hører med.

Selv om mye minner og 50-tallet, er det så mye mer som hører med i dagens pinup-miljø.

– Vi har oppgradert 50-tallet, slår damene fast og skåler.

BEGYNN I DET SMÅ

Hva er rådet til andre som drømmer om 50-tallet og gjerne vil adoptere stilen?

– Det tar tid og koster penger å bygge en garderobe. Begynn i det små, og kjøpt brukt.

Selv om miljøet er lite, er medlemmene spredt rundt over hele landet. Alle er velkomne, forteller de fjonge damene.

Alle følte de det enkelt å komme inn i miljøet.

– Du blir godtatt som den du er med den kroppen du har, sier Inger.

De tre kjenner mange andre som har funnet seg selv og trygghet i miljøet.

Pinup-folket møtes på diverse treff som arrangeres rundt omkring, selv om det har vært litt dødt etter covid. I fjor var noen av dem på Moulin Rouge-ka-

baret, og til sommeren blir det Dirty Dancing-treff i Oslo.

Men nå skal de tre ut på tur i den røde kabrioleten til Kari-Anne. Mens hun kjører bilen i garasjen for å sjekke om alt er som det skal med motoren, sjekker damene i lommespeilet om make-upen fortsatt sitter som den skal.

– Er du ikke ferdig snart, maser damene.

Så kan de hoppe inn i setene, mens sjåføren rygger bilen ut av garasjen og ruser motoren.

Nesten som i filmen om Thelma & Louise tar de hvert sitt tørkle som de veiver farvel med i vinden. •

GJØR LIVET BEDRE: For Mathilde, Kari-Anne og Inger er pinup- og vintagestilen en livsstil som løfter livet. For å kalle noe vintage må klærne være laget for minst 30 år siden.

«Farmor fikk tårer i øynene da hun så meg i denne kjolen første gang.»

Kari-Anne



PEN PORT: Over den lille, svarte smijersporten, ruver en blomsterbue fra Harrod Horticultural dekket med klatreplantene klematis 'Carmencita' og klatrerosen 'New Dawn'.

Vidunderlig rosehav

I kolonihagen til Vegar Brønmo, midt i Oslo, vokser minst 140 rosebusker hvor over halparten er Austin roser. Ikke rart at vennene hans har døpt hagen til Roselunden.

TEKST: Jane Ødegaard FOTO: Jane Ødegaard og Getty Images

Engelske David Austin-roser finnes i veldig mange fine farger og former. De er remonterende, dufter veldig godt og holder seg utrolig friske. Friske roser er det viktigste. De er veldig takknemlige og gir mye blomstring tilbake, forteller Vegar entusiastisk når han snakker om sin rose-favoritt, og det med god grunn. Dette er roser som gir rikelig med blomster og som blomstrer igjen og igjen. De er kjent for å være sykdomsfrie og det finnes over 200 sorter, og er krysning mellom gamle og moderne roser. På denne trykkende juldagen, hvor dype buldringer kommer fra horisonten, lyser hagen til Vegar på Solvang opp. Selv i en park hvor det er tett i tett med nesten 600 pryd- og nyttehager skiller denne hagen seg ut. Her bugner det av blomster med blant annet 35 ulike rosesorter, georginer så store som tallerkener og løvemunn i minst 16 forskjellige varianter.

– Kan du fortelle om hagen din?

– Jeg har en impulshage! En hage med blanding av roser, stauder, sommerblomster og busker. Ellers er det egentlig ikke mye system. Jeg prøver kanskje å finne et bed med blå som hovedfarge, og et med rødt som hovedfarge, men så slår det jo av og til feil. Plutselig får jeg en Zinnia som er lilla og ikke rød, men jeg tenker det er jo bare sjarmerende, sier Vegar og ler.

– Det andre systemet jeg har er at jeg stort sett alltid planter i grupper, og spesielt sommerblomster og roser.

VELKOMMEN
HIT: Vegar
hilser gjennom
kjøkkenvinduet.



STORE GRUPPER

Ha store grupper med blomster, minimum tre slag av samme. Det gir mer fylde, og blomstene kan sette mer preg på hagen.



MÅ HA: Roser og løvemunn er planter Vegar må ha i hagen. – Løvemunn er liksom min blomst, sier Vegar. Fra venstre foran løvemunn 'Madame Butterfly Bronze', 'Chantilly Bronze' og 'Pink Trumpets'. Den høye, gule foran er gullknapp, hagens høyeste stau.



STOR OG FLOTT: Tallerken-georginen 'Penhill Watermelon' blomster hvert år. Vegar oppbevarer knollene i kjelleren om vinteren.

Jeg kjøper nesten alltid tre av samme sort når jeg kjøper roser. Det synes jeg gir mer fylde, noe som selveste David Austin bak Austin-rosen også anbefaler, og jeg er veldig enig. En type rose har jeg kanskje 8–9 av sammen i gruppe. Jeg synes at det blir litt stusslig med bare ei rosebush. Enkelte plasser er roser basen i bedet, mens andre plasser i hagen er det for vått. Roser trenger drenering, forteller Vegar.

PLANTER OM VÅREN

Så og prikle starter han med allerede i desember. Frø fra stauder trenger ofte en kjølig periode før de kan spire. Vegar forkultiverer også en haug med sommerblomster, disse starter han med i slutten av februar. Om våren setter Vegar på varmen inne i drivhuset for at de alle skal rekke å blomstre til sommeren. I noen bed dominerer sommerblomster mens i andre brukes sommerblomster som fyllmasse. Det er viktig å knipe visne blomster, på den måten vil det blomstre helt frem til høsten.

– Jeg fjerner all sommerblomst på høsten og bruker vinteren til å plukke frø i kataloger. Jeg bestiller mye frø på nettet for tusenvis av penger. Dette er hobbyen min. Og på vinteren er det meditasjon å drive på med prikling rett og slett. Jeg kunne ikke tenkt meg en hage hvor det ikke er mye jobb. Jeg



ROSER ER RØDE:

Bak klatrerosen 'Roter Korsar' har han en skjermet sitteplass omkranset av villvin. Sittegruppen er fra Finedesign.



FREDELIG HØST: – Jeg former og klipper rosene kun til medio august. Da er det stopp. Her med den frodige klatrerosen 'Sweet Laguna'.



VAKKERT SKUE: Ramblerrosen 'Paul's Himalayan Musk' brer seg vakkert utover.



START TIDLIG: Roser holder lenger i vase hvis du klipper om morgenen.

FARGEGLAD: Vegar er mest opptatt at det skal se fargerikt ut. Det trenger ikke å være så pent. Rundt omkring i hagen har Vegar bugnende bed fylt til randen med blomster i samme sjattering

LEGG FORHOLDENE TIL RETTE

Det er stor forskjell på roser når det kommer til vanning, plassering og jordsmonn. Hør med gartneriet før du kjøper og tenk nøye over plasseringen når du skal plante en ny busk.

HÅNDPLUKKET: Med sommerblomster og remonterende roser har du alltid nok blomster til buketter. Her en salig blanding av Austinrosen 'Lady of Shalott', inkakrager, marikåpe, ryllik og løvemunn.





LILLA BED: Vegars blomsterbed er bygget opp med de høyeste blomstene bak, og lavere foran mot hagen. Slik kan man se og nå alle blomstene. Den lille kantplanten er en alyssum 'Clear Crystal Purple Shades', og de høye bak er valmue og strandkattehale.

MYE VANN

Nyetablerte roser må vannes rikelig med slangen hvis det er mangel på regn.

VOKSEVILJE: På pergolaen over spisebordet vokser slyngrosen 'Paul's Himalayan Musk'. Den er fantastisk voksevillig, og målet til Vegar er å få hele pergolaen dekt. Her er den bare et år gammel.



klarer ikke å gå i dagevis uten å holde på. Jeg liker å ha rumpa til vær, sier Vegar.

MYE JOBB

Rosene kjøper Vegar enten på Hesleberg gartneri i Asker eller på Lundeby gartneri i Råde. Begge steder har et bredt utvalg av roser. Roser kan plantes så lenge det ikke er frost i bakken. Han planter rosene stort sett alltid på våren så de blir godt etablert før vinteren kommer.

– Når jeg planter roser så passer jeg på å få podestet minimum 10 cm under jorden. Bruker rikelig med kugjødsekompost og en neve benmel i plantehullet, samt rikelig med vann. Godt etablerte roser vannes sjeldent, bortsett fra de som står i sørveggen. Disse får jevnlig og godt med vann. Min erfaring er at roser som tørker ut ofte får meldugg, og etter at jeg tar hensyn til det har jeg ikke hatt meldugg på rosene. Remonterende roser, og spesielt Austin-roser får gjødse 2–3 ganger i løpet av våren/forsommeren. Jeg gjødsler aldri roser etter Sankthans for å sikre avmodning før vinteren. Før frosten kommer, i oktober/november legger jeg kukompost rundt stammen. Det både gjør godt mot vinterkulde men bidrar også til at «matpakken» en klar på våren.

Og slik sikrer Vegar at Roselunden blomstrer rikelig også neste hagesesong. •

STOR OG FLOTT: Tallerken-georginen 'Penhill Watermelon' blomster hvert år. Vegar oppbevarer knollene i kjelleren om vinteren.

FINE SAMMEN: Rosa roser 'Prinsesse Alexandra av Kent' og ton-i-ton med mørkerød løvemunn blir dette en vakker samplanting.



KLEMATIS: Rett innenfor porten klatrer klematis 'Polish Spirit' på en obelisk og er samplantet med georginer så store som tallerkener, derfor navnet tallerkengeorginer.



HVIT KANT: Alyssum 'Clear Crystal white' er en perfekt kantblomst som danner et hvitt teppe rundt blomsterbedet som ellers er fylt med Austin-rosen 'L.D. Braithwaite' og 'Prinsesse Alexandra of Kent', stjerneskjerm, lavendel, torskemunn, tagetes, verbena og rosa mulla mulla.



IS OG FRUKT

Du kan bytte ut fersken med nektariner. Sørg for at isen er myk, så den gode vaniljesmaken kommer frem.

Nyt en svalende SOMMER- dessert

By på noe søtt og kjølig i sommervarmen! Hjemmelaget melonsorbé smaker magisk, og jordbær blir aldri feil. Servert i glass blir det ekstra luksuriøst.

TEKST: Bitte E. Forsberg FOTO: Anders Norrsell

Ferskendessert med bringebær og kjeks

En frisk og sommerlig dessert som er enkel å lage og lett å like.

4 porsjoner

1 ½ dl kremfløte
1 dl tyrkisk yoghurt
5 havreflarn eller andre kjeks/småkaker
2-3 ferske, middels store ferskener
3 dl ferske bringebær
3-4 dl vaniljeis
mynte

Pisk kremfløte til myk krem og bland med yoghurt. Knus kjeksene. Del fersken i båter eller biter. Legg lagvis fersken, bringebær, vaniljeis, yoghurtblanding og knuste kjeks i skåler, kopper eller glass. Pynt med mynte og server.



KLAR PÅ FORHÅND

Lag melonsorbeten i god tid og oppbevar den i fryseren. Ta den ut ca. 15 minutter før servering.

Melonsorbé med kokos og bær

Cantaloupemelon gir frisk smak og herlig farge til denne hjemmelagde sorbeten.

4 porsjoner

1 cantaloupemelon

(ca. 1 kg)

2 ss friskpresset limesaft

3 ss flytende honning
¾ - 1 dl kaldt vann

TIL PYNT:

kokosflak
frisk mynte
bringebær

Sorbé: Skrell og del melonen og fjern

frøene. Del fruktkjøttet i mindre biter. Legg bitene på et brett og frys i minst 4 timer. Kjør de frosne melonbitene sammen med limesaft, honning og vann til en jevn sorbé. Hell sorbeten i en form og frys i minst 3 timer.

Servering: Rist kokosflak i en tørr stekespanne. Anrett sorbeten i glass og topp med kokos, fersk mynte og bringebær. Server straks.

**YOGHURT-
VALG**

Får du ikke tak i gresk yoghurt, bruker du vanlig yoghurt naturell.

**Yoghurt-ostekake
i glass med frukt
og bær**

Lag en rask ostekakevariant med jordbær, nektarin og bringebær.

4 porsjoner

7-8 dlgestivekjes
25 g smeltet smør
200 g kremost
2 dl tyrkisk yoghurt
1 dl melis
½ sitron, revet skall
½ ss vaniljesukker

TOPPING:

6 jordbær
1 nektarin
1 dl bringebær
sitronmelisse eller mynte

Knus kjeksene og bland dem med det smeltede smøret. Fordel blandingen i fire glass. Bland kremost, yoghurt, melis, revet sitronskall og vaniljesukker. Fordel osteblandingen over kjekslaget.

Topping: Rens og skjær jordbær i skiver. Skjær nektarin i skiver. Topp glassene med jordbær, nektarin og bringebær. Avslutt med sitronmelisse eller mynte.

KJEKSTIPS

Her er det brukt bitte små mandelmakroner, også kalt mandelbiskvier. Du får kjøpt dem i Sverige og i nettbutikker. Erstatt dem med mandelmakroner eller andre kjeks/småkaker.

Appelsinmarinerte jordbær med vaniljekrem

Enkel og sommerlig jordbærdessert med vaniljekrem og knasende mandelbiskvier.

4 porsjoner

500 g jordbær + ekstra til pynt
1/2 sitron, revet skall og saft
3 ss appelsinlikør, ev. friskpresset
appelsinsaft
2 1/2 dl vaniljekrem
1 dl kremfløte
1 dl kjeks/småkaker (se tips) + ekstra til pynt

Rens og skjær jordbær i skiver. Bland jordbærskivene med sitronsaft, revet sitronskall og appelsinlikør/-saft. Sett blandingen kjølig og la den trekke. Pisk vaniljekrem. Pisk kremfløten og vend inn i vaniljekrem. Knus kjeks/makroner. Legg lagvis vaniljekrem, appelsinmarinerte jordbær og kjeks- eller kakesmuler i glass. Topp med jordbær og smuldrede kjeks/småkaker.

Ovnsbakt frukt med hvit sjokolade

En frisk og fruktig sommerdessert der søt, gyllen sjokolade smelter over varme bær og frukt.

4 porsjoner

8-10 jordbær
2 kiwi
2 dl bringebær
½ dl kokosflak
100 g hvit sjokolade

GARNERING:
bringebær
sitronmelisse eller
mynte
melis

Rens og skjær jordbær i skiver. Skrell og skjær kiwi i skiver. Fordel jordbær, kiwi og bringebær i fire porsjonsformer. Topp med kokosflak og riv hvit sjokolade over.

Stek midt i ovnen på 200° i ca. 6-8 minutter, til sjokoladen er smeltet og gyllen. Ta ut formene og la dem avkjøles i noen minutter.

SVENSK KLASSIKER

Denne ovnsbakte fruktdesserten ble utviklet i Sverige på 1970-tallet og er kjent under navnet «Gino». Den ble først servert på den svenske restauranten PA & Co i Stockholm, og har siden blitt en populær sommerdessert hos søta bror.



Lun pastasalat med kjempereker, asparges og tomat

En sommerlig salat som ser fristende ut, smaker godt og metter bra.

4 porsjoner

600 g rå, argentinske kjempereker
300 g pasta
200 g aspargesbønner
noen sukkererter
1 bunt asparges
3 ss olivenolje
2 ss meierismør
½ ts tørkede chiliflak

2 ss finhakket persille
2 ss sitronsaff
250 g små tomater
4 ss finhakket persille

Legg rekene til tining og rens dem.

Kok pasta etter anvisning på pakken. Pass på å salte vannet. Kok bønner med i 3-4 minutter og ha asparges i de siste 2 minuttene. Ta av ca. ½ dl av kokevannet, sil av resten og ha pasta og grønnsaker over i en salatbolle.

Mør Hubros Tips!
 Hvilke reker skal vi velge? Oppskriften ber om argentinske kjempereker, som er oppdrettsreker. Du får også kjøpt argentinske villreker, også kalt kongereker. De fiskes ville i havet utenfor Argentina. Smaken minner om grønlandsreker, de du vanligvis kjøper frosne i løst vekt. Ferske fjordreker er mindre og koster mer. I tillegg finnes tropiske scampi, også kalt tigerreker. Av miljøhensyn advarer Verdens naturfond (WWF) i sin sjømatguide mot enkelte typer reker. Velg det du har samvittighet eller økonomi til, eller det du enklest får tak i.

Mens pastaen koker, varm opp olje og smør i en gryte eller panne på middels til høy varme og tilsett chiliflak.

La surre i 30 sekunder. Ha i reker og stek dem raskt til de får stekeskorpe og så vidt er gjennomstekt, 1-2 minutter. De må ikke ligge lenge,

da blir de seige. Rør inn kokevannet fra pastaen, persille og sitron helt til slutt. Skrap alt fra pannen over i salatbollen.

Vend inn små tomater og frisk persille, og server med nykværnet pepper.

Alltid mye godt!

Deilige oppskrifter hver uke.

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

Du får det i Norsk Ukeblad.



HATTEN PÅ: En
solhatt gir god
beskyttelse.



EKSPERTENS 7 BESTE RÅD:

VÆR TRYGG I SOLEN

Bruk for all del solkrem, men det er også andre måter å beskytte seg mot solen på.

TEKST: Marina Nilsson FOTO: Getty Images

Svært mange solskader virker å komme helt ut av det blå for mange.

– Man tenker kanskje at «det var jo ikke så varmt i dag», eller så blåste det, så man kjente ikke at solen tok. Man kan også lett tro at man ikke trenger å beskytte seg hvis det er overskyet, og det virker som om mange heller ikke er klar over at man kan bli solbrent i skyggen, sier *Veronica Höiom*. Hun er hudkreftforsker og leder for Strålsäkerhetsmyndighetens vitenskapelige råd for UV-spørsmål i Sverige.



Konsekvensen av å ha undervurdert solens sterke stråler tilstrekkelig mange ganger kan bli at man etter hvert utvikler malignt melanom, vår alvorligste form for hudkreft. Den debuterer typisk for kvinner rundt 65 år og for menn rundt 70, og kan oppstå i et fødselsmerke, men også vokse frem som en helt ny flekk på huden.

SKUMMEL ANDREPLASS

Dessverre har Norge en skummel andreplass i verden når det gjelder dødelig-

het som følge av føflekkreft. Bare New Zealand har årlig flere enn oss. I 2023 var det 2967 nordmenn som fikk påvist hudkreft. Av dem var 1566 menn og 1401 kvinner. Har det noe med forfølgelse å gjøre?

– Dette sterkt solbrune skjønnhetsidealet er vi jo ganske alene om i verden. Vi synes at solbrun hud er fresht, sier Veronica Höiom.

ANNEN TYPE REISE?

Helt siden pakkereisenes begynnelse på 60-tallets har vi elsket å bli så brune som mulig, og vi er fortsatt glade i å sole oss.

Og det er forståelig at det er vanskelig å følge anbefalingen om å unngå å være i solen mellom 11 og 15 når man først har landet på sydlige breddegrader. Det er jo for sol og varme man drar til Syden. Det er jo så deilig, vi har jo tross alt fri, og hva skal man ellers gjøre? Det er jo grenser for hvor mange interessante grotter i nærheten kan man besøke?

– En beskyttende strategi her kan nok være å velge en helt annen type reise. Kanskje dra på kulturreise istedenfor sol- og-bad, foreslår forskeren. •

7 måter å unngå solskader på:

1. SKYGGE

I skyggefulle områder utendørs UV-strålingen med omtrent halvparten. Bare der er det en god gevinst! Men det indirekte sollyset fra siden finnes fortsatt, det som reflekteres i himmel, hav og sand. Derfor kan du også bli solbrent under parasollen hvis du er helt ubeskyttet ellers.

2. KLÆR

Mørke plagg beskytter bedre enn lyse, og tette tekstiler mer enn luftige, men alle plagg er bedre enn ingen. Solhatt anbefales også. Det finnes også UV-klær for voksne, oftest litt mer sporty modeller som passer på løpeturen.

– Når du svetter, svekkes nemlig beskyttelsen fra solkrem raskere, og da kan du bli solbrent, sier Höiom.

3. SOLKREM

Solkremer er bra, men beskytter ikke mot melanom like bra som klær og skygge. Studier viser at flittige solkrembrukere faktisk har økt risiko for å få hudkreft nettopp fordi de ofte soler seg, en risikofaktor i seg selv.

– Se solkrem som et supplement og kjøp så høy faktor som mulig. Da har du litt margin for at du bruker for lite og for sjelden, noe som er veldig vanlig.

4. SUNNE VANER

Finnes det arvelig melanom i slekten, så skal absolutt røyking unngås. Alkohol kan også påvirke hormoner i kroppen slik at risikoen for celledeling øker. En tysk studie viste at menn som drakk

øl i solen faktisk ble lettere solbrent enn de mennene som drakk alkoholfritt. Antioksidanter i frukt, bær og grønnsaker er alltid nyttig og en motvekt mot frie radikaler i UV-stråling.

– Det beste er å få dem via kosten, for kosttilskudd med antioksidanter anbefales ikke ved kreft, sier Höiom.

5. RIKTIG TIMING

Vi har hørt det før. Unngå solen mellom 11 og 15, spesielt på en utenlandsferie. UV-indeksen på Barbados i juli er 12 midt på dagen, og 6 i Göteborg ved samme tid. Du blir altså dobbelt så fort solbrent i Karibia.

6. KONTROLL PÅ LEGEMIDLER

Mange forskjellige legemidler og helsekostpreparater kan gjøre at du blir ekstra lett solbrent, for eksempel reseptfri gelé med ibuprofen eller diklofenat, helsekostpreparater med Johannesurt, vanndrivende legemidler med hydroklortiazid samt visse typer antibiotika med stoffene doksosyklin og ciprofloksacin.

7. KJØNNSFORSKJELLER

Menn får oftest melanom på overkroppen, mens kvinner rent statistisk finner hudforandringene på bena. Flere menn dør også av hudkreft.

– Vi vet at enslige, eldre menn er i risikogruppen for melanom med dårligere prognose. Er du i den gruppen, tenk ekstra mye på å sjekke forandringer og kom til helsevesenet i tide, sier Veronica Höiom.

MEST UTSATT

Ansiktet er den delen av kroppen som blir mest utsatt for sol, noe som kan føre til solskader. Et godt råd er å alltid bruke ansiktssolkrem som en del av hudpleierutinen din i sommerhalvåret.

PÅ STRANDEN: Ta med parasoll når du skal på stranden, det gir super beskyttelse.



FOR MYE SOLING

- Rundt 9 av 10 hudkrefttilfeller har en sammenheng med for mye soling.
- Føflekkreft (malignt melanom) er den kreftformen som har økt mest de siste 50 årene. I Norge har det i løpet av denne tiden vært en tidobling av antall tilfeller. Man regner med at årsaken er at hudtypen vi har er ekstra følsom for sol og vår higen etter sol. Det regnes som en risikofaktor for å utvikle føflekkreft hvis du har blitt solbrent som barn og ungdom.
- Har du fått behandling for melanom, får du tilbud om etterkontroller. Hyppighet og innhold i kontrollene styres i stor grad av hvor høy risikoen er for at sykdommen skal komme tilbake.
- Over halvparten av tilbakefallene oppdages av pasientene selv, men kontroller hos behandlere har også ytterligere funksjoner ut over å oppdage sykdom.

Kilde: Kreftforeningen.no og NHI

Hva er farligst?

Er vårsolen så sterk som de sier? Er det farligere å brenne nesen i vårsolen enn skuldrene i en svett fotballkamp i juli?

– Helst skal man ikke bli solbrent i det hele tatt, men jeg ville gjette at solskaden blir verre i juli siden solen er betydelig sterkere, UV-indeks 7–8 sammenlignet med 3–4 i vårsolen. Skuldrene er også et større hudparti enn nesen, sier Veronica Höiom.

Er det bedre å tilbringe en hel solfylt søndag i hagen enn å sovne en stund i solstolen på stranden?

– Det er nok bedre i hagen likevel, for da beveger man seg litt ut og inn i skyggen og eksponerer ikke like mye bar hud som på stranden, der UV-strålene reflekteres i hav og sand og blir sterkere.

Er det farligere å bli solbrent i Roma enn på hytta hjemme?

– Blir du solbrent så blir du solbrent, men det skjer nok raskere i Roma der UV-indeksen er høyere.

Er det sikrere å bli solbrent hvis man er en gammel garvet sol-løve, som kanskje allerede har fjernet et stygt fødselsmerke, enn om man er en sånn som nesten aldri pleier å sole seg?

– Har man en gang hatt hudkreft, så har man høyere risiko for å få det igjen. Da skal man virkelig være forsiktig. Men vi vet dessverre at mange fortsetter å sole seg likevel.

Vi er best på lesernes betroelser!



Visste du at du også kan lese de sterke historiene på Klikk.no og i appen Flipp?

Ukeblad

KLIKK

flipp

Minkrystallkule.no

ANNONSE

Brit Kjent i hele Norden for sine evner, som medium og klarsynt.



Treffes: Mandag-tor kl. 17-22 og fre ekl. 15-20. Utenom disse tidene er dyktige Anette å treffe. Kanaliserer og vil se dine fremtidige muligheter. Brit har hjulpet utallige mange mennesker og har vist dem rett vei. Hun er kursleder i det alternative og med all sin kunnskap og erfaring er hun en meget ettertraktet person.

Vil du vite hva fremtiden har å by på? Kjærlighet, økonomi, mm.

829 95 747 Døgnåpent 21 05 87 47

Anette Klarsynt medium. Fjernhealer i særklasse.



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

Vært med å løse spesielle saker i media.

Anette kan rense hus. Prater norsk, engelsk, tysk og spansk.

829 95 008 Døgnåpent 21 05 86 08

Elisabeth Daniloff
Klarsynt medium
med sterk intuisjon.
Høy treffsikkerhet.



829 95 270
21 05 86 70

Fremtidsvisjoner
Du stiller spørsmålene
- Jeg gir deg svarene



Ring Beate
829 95 171
21 05 86 86

Nora
Medium og healer
Klarsynt og
kanaliserer
Ekspert på
kjærlighet
og arbeid
Døgnåpent

829 95 604
21 05 86 04

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

HELSETIPS

VED: Sidsel Joraniid FOTO: Getty Images

LEAMUS

Det er irriterende og slitsomt, men helt ufarlig. Årsaken til leamus kan være stress og søvnmangel. Nok søvn vil derfor kunne bidra til å forebygge og få det til å gå over. Andre ting som kan hjelpe, er yoga, meditasjon eller å drikke mindre kaffe.

Kilde: NHI



BARBENT

Det er flere grunner til å slippe føttene fri i sommer: Du får bedre blodsirkulasjon. Huden blir sterkere. Nervesystemet trigges og får dermed øvd seg litt. Muskulaturen blir styrket når du bruker føttene på en annen måte. Og ikke minst blir balansen bedre.

Kilde: NRK.no



BZZZZZZZ ...

Når du spiser ute unngå og drikke direkte av flasker eller bokser. Følge med på tallerken og bestikk før du tar en ny bit. Dekk til maten mellom hver servering.

Kilde: Vepsekontroll.no



Visste du

... at å løpe i sand øker forbrenningen og styrker muskulaturen. Årsaken er det myke underlaget.

Kilde: Sats.no

Har du flyskrekk?

Da bør du få med deg disse gode rådene

Du er ikke alene om å ha det sånn, 15–20 % av befolkningen opplever angst og ubehag når de er om bord i et fly.

Her er tipsene som kan roe nerve: Jo lengre frem du sitter i flyet, desto mindre lyd er det og dessuten mindre bevegelse ved turbulens. Du sitter også tett på kabinpersonalet, noe som kan oppleves trygt.

Informer personalet: Det er ikke alltid så lett å se at en person er redd. Gi beskjed til personalet om at du har flyskrekk før du går om bord i flyet.

Da vil de kunne hjelpe og støtte deg underveis.

Høretelefoner: Det er mange ukjente lyder i et fly, og når man ikke vet hva lydene skyldes er det lett å bli engstelig. Bruk støykansellerende høretelefoner for å stenge lydene ute. Kanskje kan du høre på litt fin musikk?

Kaffe og alkohol: Dette er drikker med oppkvikkende effekt som kan bidra til å gi kroppen økt stress. Begrens derfor inntaket under flyturen.

Les deg opp: God og riktig informasjon kan gi økt trygghet.

Kilde: Norwegian.no

NYHET til bruk ved overvekt og fedme

Fås kun
kjøpt på
apotek



Dokumentert effekt på vekt og midjemål.* Formoline binder seg til fett fra maten og fører til redusert kaloriopptak.* Anbefalt sammen med lavkaloridiett og økt mosjon.

 **APOTEK 1**

apotera

med24.no
ditt nettapotek

Dokumentert effekt etter 3 måneders bruk; Cornelli U. et al. (2017). Long-term treatment of overweight and obesity with polyglucosamine. Curr Dev Nutr 2017. CE merket medisinsk produkt (CE 0123). Produsert av; Certmedica International GmbH, Tyskland. Markedsføres av Vitalkost AS.



— Jeg har all grunn til å smile!

Gjennom hele barne- og ungdomsskolen ble Anna (30) mobbet.
— Jeg klarte ikke å fortelle noen om det som skjedde. Det var nemlig totalt umulig for meg å forklare det, sier hun og forteller om den vanskelige veien bort fra tunge og depressive tanker.

Arrene på underarmene hennes tegner en historie som det gjør vondt å høre.

– Jeg går aldri med bare armer, sier Anna og trekker ermene på genseren godt ned over fingrene. Det startet første dag på barne-skolen. Mobbingen.

– Jeg var en stille og sjenerert jente. Et lett offer.

Plageåndene var etter henne gjennom hele barne- og ungdomstiden. Og på grunn av mobbingen ble angst og depresjon etter hvert en del av hverdagen. Og på et tidspunkt startet selvskadningen som har gitt henne alle arrene på underarmene.

– I vel ti år bar jeg alene på en stadig større og mer smertefull hemmelighet.

– Hvorfor delte du ikke det som skjedde med foreldrene dine eller lærerne?

– Fordi jeg var helt ute av stand til å kommunisere. Hvorfor, lærte jeg først mange år senere.

INGEN LØSNING

Selv om Anna ikke sa ett ord til noen voksne om hva som skjedde på skolen, forsto de ansatte og foreldrene hennes at noe var galt og forsøkte å hjelpe.

– Det hendte jeg kom hjem med klærne revet i stykker. Jeg ble både slått og spyttet på. Det var en hard kjerne av mobbere som forfulgte meg. De ødela også den nye, røde sykkel som jeg fikk i andre klasse. Ved ett tilfelle husker jeg at de dro meg etter håret bortover asfalten, og derfor klippet jeg det lange håret egenhendig vekk. Jeg husker ennå hvor fælt mamma skrek da hun fant meg på badet blant alle hårdottene.

På skolen var ikke mobberne mer diskret enn at lærerne merket seg hva som skjedde.

– Det hjalp ingenting. Hverken de eller foreldrene mine fant noen løsning. Kanskje ikke så rart, siden de

ikke fikk meg i tale? smiler hun selvironisk.

– Hvorfor sa du ingenting?

– Det handlet ikke kun om å bli mobbet, selv om det herjet med psyken min og førte meg inn i et mørke av depresjon. Det er også en annen side ved meg som gjorde det vanskelig å dele, sier Anna.

Hun pauser, griper kaffekoppen og tar en slurk.

– Jeg hadde følelsen av å være innesperret i min egen kropp. For eksempel fulgte jeg alltid helt slavisk mine

egne rutiner. Det slo meg ikke engang å gå en annen vei til og fra skolen enn der mobberne ventet. Jeg likte ikke forandringer. For meg var også det smertefullt. Jeg var heller ikke flink til å plukke opp ironi hos andre eller forstå at jeg ble gjort narr av. Det ga meg riktig nok en følelse av ubehag, men jeg forsto det ikke fullt ut. Den fysiske mobbingen var derimot soleklar.

– Hvorfor var det vanskelig for deg å forstå?

– 18 år gammel fikk jeg forklaringen: Jeg har Aspergers syndrom. Merkelig nok hadde ingen hatt mistanke om det før. Livet ble straks lettere med en diagnose å forholde seg til.

MEDISINER OG TERAPI

Hun forklarer Aspergers med en generell uvilje mot endringer. Også kommunikasjonsproblemer og vanskeligheter med å forstå normale sosiale spilleregler, for eksempel andres mimikk og kroppsspråk.

– Det er en diagnose innen autismespekteret, legger hun til, – men det er stor

forskjell på hva hver enkelt kan klare. Hun mener selv at hun har en «lett» variant.

– Daglige medisiner og to år med adferdsterapi ga stor bedring. Det handlet blant annet om å bli bedre til å kommunisere. Jeg kom meg endelig ut av mitt kroppslige fengsel. Å få til dette var en stor endring for meg, og som nevnt hater jeg endringer. Terapien var smertefull!

Anna forteller at terapien gradvis fikk henne til å løfte hodet og se ut i verden med et mer modig, vidåpent blikk.

«Jeg har funnet kjærligheten med en som er beundringsverdig forståelsesfull.»

– Om tankene mine får feste seg, snur de seg fremdeles til det negative, men med unntak av ett og annet glipp har jeg lært ikke å til late det. I starten måtte jeg presse meg selv, men etter hvert gikk det av seg selv. Jeg fikk sjansen til å få et nytt og godt liv.

DAGENS ANNA

Ikke overraskende er hun fremdeles et utpreget rutinemenneske.

– Jeg liker å vite hva jeg må forholde meg til. Hver dag planlegges til punkt og prikke.

– Og når noe uventet skjer?

– Jeg liker det fremdeles ikke, men er som voksen i stand til å takle det.

Hun legger leende til at mannen hennes vet bedre enn for eksempel å overraske henne med et bursdagsselskap.

– Det ville ikke ha gledet meg, og det forstår han heldigvis. Jeg har funnet kjærligheten med en som er beundringsverdig forståelsesfull, roser hun drømmemannen sin.

– Det er ingen hemmelighet at det å leve med et syndrom er en utfordring. Det samme gjelder for dem som lever sammen med et menneske med en slik diagnose. I likhet med mine foreldre har mannen min en egen evne til å snu det i positiv retning. Som han sier: «Heldige oss som har et unikt samliv.»

Hun smiler skøyeraktig. Nettopp smilet lyser stadig opp Annas søte, fregnede ansikt. Det er ingen synlige tegn ved denne unge jenta som avslører hverken at hun har lidd under mobbing i mange år eller at hun balanserer et syndrom. Ikke annet enn underarmene.

SER FREMOVER

– Jeg har lagt de store, stygge opplevelsene bak meg. Det tjener hverken meg eller andre å dra dem med videre. Når jeg forteller historien min til Norsk Ukeblad, så er det ene og alene i håp om å fjerne noen fordommer og gjøre det enklere for andre å leve med fysiske og psykiske arr – og også med Aspergers. Jeg har nemlig sånn lyst til å rope ut: «Gi aldri opp! Det er håp for oss alle!»

Anna forteller at hun for lengst har tilgitt dem som mobbet henne i barndommen.

– Det er tungt nok å bære diagnosen, om ikke også jeg skal bære på bitterhet, slår hun fast.

– Ordentlig frisk blir jeg nok aldri, men jeg har lært å leve med sykdommen så vel som med minnene. Det er mange, mange år siden jeg mistet selvkontrollen og hentet frem kniven for å skade meg selv. Jeg har all grunn til å smile. •



Alle visste at han var utro

Etter mer enn 20 års ekteskap er jeg blitt skilt, og nå er jeg i grunnen mest lei meg for at jeg ikke forlot mannen min mye tidligere. Omtrent hver eneste uke får jeg høre en ny historie om hvordan han var utro med kvinner i omgangskretsen vår gjennom hele ekteskapet vårt.

Jeg er en person som alltid ser etter det beste i folk, og som gjennom livet har valgt å stole på menneskene rundt meg. Mange vil vel kalle det naivitet, og nå må jeg bare innse at jeg har vært for godtroende. I mine øyne var jo ektemannen min, Einar, bare hyggelig mot andre kvinner, men dessverre var sannheten mye verre.

Det finnes mange menn som er lik min eksmann, og mange damer som ikke er i stand til å forstå hva mennene deres faktisk driver med. Det er årsaken til at jeg vil fortelle min historie.

Da jeg var 21 år, møtte jeg verdens mest sjarmende fyr. Einar fikk meg

forstår du vel, argumenterte han også.

Det virket logisk på meg. Jeg hadde jo hørt om menn som virket stille og ordentlige, men som likevel hadde bedratt ektefellen, så jeg klamret meg til ordtakene om at stillest vann har dypest grunn.

FLØRTET ÅPENLYST

Vi har hele veien hatt et aktivt sosialt liv med mange selskaper å gå i, men mannen min har også vært alene på enkelte ting uten å ta meg med. Han var imidlertid alltid snill og veldig oppmerksom mot meg hjemme, så jeg lente meg til troen på at det bare var én kvinne i hans hjerte — nemlig meg.

«Einar har et umettelig behov for å nedlegge kvinner. Han er besatt av å erobre det annet kjønn. Det er som en sykdom.»

sporenstreks til å glemme kjærlighetssorgen jeg hadde slitt med i to år, og jeg svevde på en rosa sky. Da jeg ble gravid etter ett års forhold, tenkte jeg at det var skjebnen som ville besegle forholdet vårt.

Einar og jeg var enige om at vi burde gifte oss. Vi kom begge fra ordentlige hjem basert på tradisjonelle verdier, og det at vi skulle bli en familie og holde sammen for bestandig, gjorde meg trygg og lykkelig. For jeg hadde jo merket at jeg var sammen med en mann som likte å flørte med andre jenter. I begynnelsen, når det iblant såret meg, sa jeg det til ham. Da ga han meg alltid det samme svaret:

– Men kjære deg, June, det er deg jeg elsker. Det er bare sånn jeg er. Jeg liker å leke! sa han. Jeg ble med andre ord fortalt helt fra starten av at en flørt ikke var det samme som utroskap.

– Hadde jeg ønsket å forføre noen, ville jeg ikke ha flørtet så åpenlyst. Det

Einar kunne flørte helt åpenlyst hvis vi var på fest sammen. Jeg så ham kurtisere både kvinnelige servitører og konene til forretningsforbindelser, men det gjorde meg ingen ting. Han er bare sånn, han morer seg, forklarte jeg hvis jeg merket at andre reagerte på oppførselen hans. I dag vet jeg at flørtingen til Einar var noe langt mer enn det han ga uttrykk for selv. Han er en mann med et umettelig behov for å nedlegge kvinner. Han er besatt av å erobre det annet kjønn. Det er som en sykdom.

SANNHETEN

Dessverre tok det meg 20 år å forstå hvor ille det var. Barna våre var nesten voksne da jeg fikk en telefon fra en ung kvinne som ville fortelle meg sannheten om mannen min. Hun var gravid med hans barn.

– Han tilbød seg å betale meg 100 000 kroner hvis jeg tok abort, men det vil jeg ikke, sa hun.

Min første reaksjon var å oppsøke en venninne som jeg betrakter som en fortrolig. Jeg fortalte henne om samtalen.

– Tror du ikke at dette er løgn? Er ikke dette bare en ung kvinne som vil gjøre alt for å få mannen min? spurte jeg.

Hun så alvorlig på meg, men sa først ingen ting. Da hun endelig begynte å snakke, fikk jeg sjokk.

– Kjære deg, June, kommer dette virkelig så overraskende på deg? Vi har bare gått og ventet på at noe slikt skulle skje. Vi har jo sett hvordan Einar har holdt på. Men vi trodde at det var med din velsignelse, sa hun.

Hans umettelige hang til å «more seg» med andre kvinner hadde vært et samtaletema i vennekretsen i årevis, men hele veien hadde de konkludert med at jeg tydeligvis visste om det, og at vi hadde en ekteskapelig avtale om at utroskap var greit.

– Jeg kjenner mange som har kost seg med Einar, sa venninnen min rett ut.

Min mann — utro på ordentlig? Hadde han virkelig gått lenger enn uskyldig flørting? Til tross for det venninnen min fortalte, hadde jeg problemer med å tro at det var sant.

ONDSINNEDE RYKTER

I de følgende ukene var jeg mer årvåken. Jeg oppdaget at mannen jeg elsket hadde med seg en elskerinne, en kvinne som også var gift, da han var på jobboppdrag i Spania. Jeg spurte gode venner om de visste noe om dette. Fra noen fikk jeg unnvikende, merkelige svar. Andre la ikke fingrene imellom og sa det som det var.

– Han har nedlagt de fleste, var omkvedet. Og de sa det samme som venninnen min, at de trodde jeg aksepterte at han var slik.

Da jeg endelig konfronterte Einar med utroskapen, hadde sinnet og skuffelsen bygd seg opp i meg i flere uker. Han forsøkte først å benekte alt.

– Dette er bare ondsinnede rykter, påsto han.

Men jeg hadde sørget for å få kopier av noen hete meldinger han hadde sendt til en gift kvinne i vennekretsen vår. Han ble stilt til vegg. For meg var det ikke aktuelt å tilgi en mann som har vært notorisk utro, og jeg gikk inn i skilsmisseprosessen med en beslutsomhet som nok skremte vettet av ham. En gang han gikk inn i et stort og usikkert forretningsprosjekt, førte vi både hus og hytte over på meg for å unngå å risikere å miste alt, og jeg så ingen grunn til at han skulle få noe av dette i skilsmisseoppgjøret.

Einar har ligget på knærne, tryglet, bedt og grått. Han har sagt at han er syk og skal gå i terapi for sexavhengighet, men jeg biter ikke på. Aldri i verden om jeg fortsetter å leve sammen med en utro løgner. I disse dager er jeg i ferd med å stable på bena mitt nye liv. Utfordringen er å komme bort fra stempelet som «hun naive».

I mer enn 20 år valgte jeg å stole på en mann som påsto at han var trofast. Det var dumt av meg, men det sier også noe om den tryggheten jeg har i meg selv. Jeg ville ikke mistro, og jeg ville ikke være styrt av sjalusi. Det kan også kalles en form for styrke. Jeg vet at det vil ta lang tid før andre slutter å snakke om dette og undre seg:– Går det virkelig an at hun ikke visste noe? Og jeg forstår at de spør. Den godtroende holdningen min har vært min største fiende. Men det skal aldri bli slik igjen. •

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



Jeg vokste opp i et nabolag bestående av blokker, med mange barn og lekeplasser. Da jeg var ti år, flyttet det inn en enslig mor med en datter på min alder. Tina begynte i klassen min, og vi ble fort perlevenninner til tross for at vi var veldig forskjellige.

Tina snakket sjelden om faren sin, og han var heller aldri på besøk. I ettertid har Tina fortalt meg at moren bodde på skjult adresse, og at de hadde bodd en stund på et krisesenter før de kom flyttende til byen vår.

Motsetningene mellom meg og Tina ble større da vi gikk inn i tenårene. Hun begynte tidlig med sminke og litt utfordrende klær. Som 14-åring var hun allerede på fester og vanket sammen med eldre gutter. Jeg holdt meg litt i bakgrunnen, har alltid vært glad i det trygge og forutsigbare. Likevel holdt Tina og jeg en jevn og god kontakt med hverandre.

Moren til Tina brydde seg sjelden med å sette klare grenser for henne, og det hjalp henne lite til å ta det ansvaret alle bør ta idet de trår inn i voksenlivet. Da vi var ferdige med ungdomsskolen, hadde hun allerede rukket å ha mange kortvarige forhold. Vi begynte på allmennfag sammen, men Tina hadde så mye fravær det første året at lærerne ikke kunne gi henne karakterer.

Vennskapet ble vanskelig

Tina og jeg ble nære venninner til tross for at vi er veldig forskjellige. Konflikten som har oppstått mellom oss, er veldig vond, men jeg angrer likevel ikke på det jeg gjorde.

Selv ble jeg sammen med Sindre på den tiden, og da vi fullførte videregående, var jeg gravid. Vi flyttet sammen, og lille Fredrik ble født.

Tina hadde på disse tre årene begynt på skole to ganger og hatt noen sporadiske småjobber. Hun var mest opptatt av fest, gutter og sminke, og brydde seg ikke om fremtiden sin. Vi hadde fortsatt mye kontakt, og hun elsket å pludre med lille Fredrik, men sa samtidig ofte at jeg hadde «mistet» livet mitt. Der var vi igjen helt uenige. Jeg levde for sønnen min og kunne ikke tenke meg en annen hverdag.

Forholdet mellom Sindre og meg gikk dessverre mindre bra, og etter hvert valgte han å flytte fra oss. Samlivsbruddet var sårt nok, men at han flyttet til en by 50 mil unna, var verre. Han måtte tenke karriere, som han sa, og vi var så unge da vi møtte hverandre at følelsene hans var borte.

Tina var en unik støtte i denne vonde tiden. Jeg fikk gråte på skulderen hennes, og hun hørte på meg i alle slags sinnsstemninger; bitter, sint, men også lettet over at bruddet hadde skjedd mens Fredrik var så liten, når det først skulle skje.

OPPRIKTIG KJÆRLIGHET?

Etter ett års tid hadde jeg innfunnet meg med situasjonen og fått gode rutiner i mitt nye liv. Tina levde som alltid. Fra hånd til munn og mann til mann. Men så traff hun Lars. Han var gift og 22 år eldre enn henne, men Tina var virkelig forelsket for første gang. Hun hadde stjerner i øynene og plutselig mange planer for fremtiden.

Jeg var skeptisk. Kunne ikke helt se for meg at Tina på 24 år og Lars på 46 år skulle ha noen fremtid. Men Tina påsto at han hadde planer om å skilles fra kona, han skulle bare vente til barna var litt større. Lars hadde en stilling som innebar mye reising, og Tina fikk

ofte være med ham. Hun viste meg også flotte gaver hun fikk av ham. Og når jeg så dem sammen, mente jeg å se oppriktig kjærlighet og omsorg for hverandre.

Da forholdet deres hadde vart et halvt års tid, kom Tina til meg og fortalte gledesstrålende at hun var gravid. Tina, den frie sjelen som ikke kunne binde seg til noe eller noen, som ikke ville leve et A4 liv!

– Jeg vil ha dette barnet, sa hun.

– Lars og jeg elsker hverandre, og når han får vite dette, er jeg sikker på at han vil raske på med å forlate den grinete kona si.

Jeg kunne ikke annet enn å håpe og tro. Noen dager senere kom Tina innom og var ikke like glad.

– Lars sier han elsker meg, men han er ikke klar for dette barnet. Han ble sint da jeg sa at abort ikke kom på tale, gråt hun.

NEKTET FARSKAPET

Lars trakk seg unna Tina etter dette, men ringte jevnlig for å overtale henne til abort. Da hun var over tre måneder på vei, ringte han for å true henne til ikke å oppføre ham som far.

Det var tungt å se på Tina i den perioden. Hun var fortvilet, men beholdt likevel håpet om at han skulle komme tilbake til henne. Han trengte nok bare litt tid.

En tidlig sommermorgen ringte Tina meg. Hun var på vei til sykehuset med rier. Jeg kjørte Fredrik til foreldrene mine og skyndte meg til sykehuset. Etter et halvt døgn fødte hun en nydelig, liten tulle. Vi gråt begge to, og hun oste av stolthet. Jenta fikk navnet Mia.

Lars var fullstendig fraværende, og Tina innså til slutt at han ikke ville komme tilbake til henne, og at han aldri hadde ment å forlate kona si.

Da Mia var to måneder gammel, tok Tina et bilde av henne og sendte det til kona til Lars, samtidig som hun forklarte situasjonen. Det

ble et kaos uten like. Lars nektet og beskyldte Tina for å være en gal dame. Kona til Lars visste ikke hva hun skulle tro. DNA-testen de tok, ga bekreftelsen. Lars var barnets far. Hva som skjedde på kammerset mellom Lars og kona, vet vi ikke, men konklusjonen ble at de holdt sammen. Tina skulle få bidrag, men bortsett fra det, ville de ikke ha noe å gjøre med hverken Mia eller moren.

Tina innfant seg på sett og vis med situasjonen. Hun angret aldri at hun hadde sagt fra til kona til Lars. Mia

Tina. Synet som møtte meg, var forskrekkende. Leiligheten så ikke ut. Skitten oppvask, klær som lå strødd, koppper som var brukt til askebeiger. Selv lå hun og sov, og Mia satt og spiste potetgull foran TVen.

Jeg stelte Mia og fulgte henne til barnehagen. Da jeg kom tilbake til Tina, eksploderte jeg som jeg aldri før har gjort. Tina virket litt ydmyk, men samtidig var hun sint og fornærmet. Vi mistet kontakten den dagen, Tina og jeg. Jeg bekymret meg for Mia, men slo meg til ro med at jeg kunne

«Synet som møtte meg, var forskrekkende.»

har tre halvsøsken, og alle barn har rett til å kjenne opphavet sitt. Tina så ut til å mestre det nye livet sitt godt, helt til moren hennes ble alvorlig syk og døde etter kort tids sykeleie. Tina gikk inn i en dyp depresjon. Jeg stilte opp så godt jeg kunne, og Tina og Mia flyttet inn hos meg i en periode. Da hun begynte å komme seg, fant hun en leilighet i nærheten av meg. Vi mente begge det var en god løsning.

DET SPRAKK FOR MEG

Tina hadde ikke bodd lenge i leiligheten før hun begynte å feste nesten hver helg. Hun tok det som en selvfølge at jeg skulle ha Mia da, og forsto ikke mitt behov for å slappe av i helgen etter en lang jobbuke. Fredrik var blitt såpass selvstendig at han greide seg mye selv, men Mia var fortsatt liten.

Det ble mye for meg å ha henne hele helger og en god del kvelder i måneden. Og dette for at Tina skulle ut på byen med tilfeldige menn! Hadde hun jobbet eller studert, hadde min terskel vært høyere for å stille opp.

Ett års tid senere sprakk det for meg. Jeg tok meg fri fra jobb og gikk bort til

observere situasjonen uten kontakt med Tina, siden vi bodde så nær hverandre.

Og det jeg så, var at Tina fort erstattet meg. Nabolagets tenåringsjenter passet Mia ofte, og Tina så jeg flere ganger ravende full med forskjellige menn. Etter å ha tenkt meg godt om og observert dette i noen måneder, tok jeg en telefon til barnevernet. Det tok ikke mange dager før jeg hadde en rasende Tina på telefonen. At jeg etter så mange år hadde sviktet henne på det groveste, det ville hun ikke godta.

Jeg har forstått det sann på barnevernet at ting går fremover. Og i det siste har jeg sett henne haste ut på morgenen og komme hjem etter fire. Jeg håper og tror det betyr at hun har fått seg jobb.

Jeg vil aldri angre på telefonen jeg tok til barnevernet. Og jeg er veldig glad for at Tina har tatt grep om livet sitt. Mia fortjener trygge rammer rundt seg. Og én dag håper jeg at Tina og jeg kan prate ordentlig ut, for hun er som familie for meg. •



*«Jeg orker ikke
mer bråk og uro i
livet mitt.»*

Forholdet slet oss ut

Det har vært en lang prosess, men nå er avgjørelsen endelig. Det finnes ikke håp for Jon og meg, vi får det bedre hver for oss.

Jeg kjenner at det er en enorm lettelse nå som jeg har bestemt meg. Håpet mitt er borte, og jeg har aldri følt meg så sikker på at det jeg gjør nå, er det riktigste. Jeg har signert leiekontrakten på mitt nye bosted i dag og har planlagt hvordan jeg skal ha det. Og jeg tror at Jon er like lettet som meg. Vi er nok omtrent like slitne.

Jon og jeg har vært sammen i åtte år og vært gift i fire av dem. Når jeg ser tilbake, tenker jeg at vi egentlig aldri burde ha giftet oss, for forholdet vårt hanglet allerede da Jon fridde til meg. Antagelig håpet vi begge at et bryllup skulle gjøre underverker. Og på sett og vis bidro bryllupsplanleggingen til at vi fikk en roligere periode, men ellers har forholdet vårt vært preget av utrolig mye krancling og konflikter.

Vi har hatt et elsk- og hat-forhold, med stadig tilbakevendende trusler om å gå fra hverandre. I perioder har også Jon bodd hos foreldrene sine. Men med barn og hus har vi hatt så mange forpliktelser overfor hverandre at vi aldri har klart å bryte ut for godt. Det har ligget en slags avhengighet mellom oss, som om vi kommer til å forgå uten hverandre. Kranqlene er blitt til en vane og en uvane, som en naturlig del av hverdagen vår.

Det har ikke manglet på forsøk på å få ekteskapet til å fungere. Vi har gått til familierådgiver, og vi har endret måten å prate til hverandre

på, uten hell. Å skjerpe seg i en periode har vært lett, men å endre seg over tid har vært en altfor stor utfordring for oss begge. I det store og hele har vi hatt en kamp mellom oss hele tiden, uten evnen til å etablere nye, vedvarende mønstre og vaner.

UTROSKAP?

Jeg har hele tiden kjent på hvor destruktivt forholdet vårt har vært, men samtidig har jeg håpet og trodd at det skulle gå seg til etter hvert og av seg selv. Jeg har unnskyldt meg med at småbarnsperioden er altfor krevende, at Jon har jobbet for mye eller at jeg har vært for sliten. Jeg har lagt skylden på ytre faktorer og gått med en drøm om at det en dag skulle bli god stemning, hygge og glede mellom oss.

Jeg har også hatt mye dårlig samvittighet overfor barna mens vi har kranqlt på det verste. Men også der har jeg overbevist meg selv om at barna tåler kranqlingen bedre enn et brudd.

I tillegg til mer trivielle kranqler, har vi også slitt med mye sjalusi. Jeg har aldri følt meg helt trygg på Jon og har mistenkt ham for utroskap flere ganger. Dette har kanskje vært den største triggeren i forholdet vårt, men jeg har ikke vært alene om det. Jon har også vært sjalu og kontrollerende, så vi har nok vært likestilte der.

LIDENSKAP OG SAVN

Venner og familie har ved flere anledninger oppfordret

oss til å gå hver vår vei, ikke minst av hensyn til barna. Mamma har ristet oppgitt på hodet hver gang jeg har kommet alene til selskaper fordi Jon og jeg har vært uvenner. Venninnene mine har spurt meg om jeg virkelig synes det er verdt å leve i et så komplisert og destruktivt forhold, og hver gang har jeg måttet si meg enig med dem, og erkjent at det beste ville være å gå fra ham.

Jeg har også prøvd og trodd et titall ganger at det har vært slutt for evig og alltid. Men etter én uke eller to, hvor han har bodd hos moren sin, har vi vært i gang igjen. Da har savnet kommet, lidenskapen har blusset opp og følelsene har vært totalt overveldende.

Det er etter slike vanskelige perioder, hvor det nesten har kommet til brudd, at vi har følt kjærligheten mellom oss så sterk at vi umulig kunne leve uten hverandre. Og slik har vi holdt liv i illusjonen om at det beste er at vi aldri skal gi opp.

FORTJENER NOE BEDRE

Det har vært en lang prosess. Og nå har jeg kommet frem til at vi er ved veis ende. Jeg kan i dag si, med hånden på hjertet, at det aldri kommer til å bli et bra forhold mellom Jon og meg. Vi er altfor ulike, og den respekten som burde ha vært mellom oss, er ikke der.

Jeg kjenner at jeg er sliten og at jeg ikke orker mer bråk og uro i livet mitt. Og det er denne erkennelsen jeg

har lengtet etter i alle disse årene. Det å komme til det punktet hvor jeg føler meg helt ferdig og klar til å gå videre uten ham.

Jeg har dobbeltsjekket med meg selv jevnlig: Vil jeg bli sjalu hvis og når Jon får seg en ny kjæreste? For første gang kan jeg si at det er helt greit. Han er ikke en mann jeg kan eller vil leve med lenger, så vær så god neste. Da jeg sa til ham at jeg ikke orker mer og at jeg hadde en leilighet på hånden, strittet han ikke imot. Det var som om vi begge klarte å puste ut for første gang på lenge.

Vi har tråkket så mye på hverandre at vi ikke lenger har energi til å tro og håpe på noe som helst, og i praksis betyr det at kjærligheten vår har gått til grunne. Det er rett og slett ikke mer å hente. Det er godt å vite at en ny livsepoke ligger foran meg. Det er godt å vite at barna nå skal få en stille og rolig hverdag. Og ikke minst er det godt å vite at Jon og jeg er ferdige med hverandre.

Vi er klare for å slippe raket, og jeg tror vi begge fortjener noe bedre enn hverandre. For slik jeg ser det, har vi ikke klart så mye mer enn å fremheve det verste i hverandre. Og ingen forhold som kommuniserer gjennom krancling, uvennskap og sjalusi, vil overleve. Det er i alle fall min erfaring, selv om det har tatt lang tid å komme dit jeg er i dag. •



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

Svigermor vil være med

I mange år har vi leid en hytte ved kysten på Sørlandet hvor barna elsker å være. De første årene betalte svigermoren min, vi hadde dårlig råd og var veldig glade for bidraget. Hun var selv med og passet barna slik at vi fikk avlastning. Barna syntes det var fint at hun var der, de er glad i mormoren sin. Slik har vi det fortsatt. Nå betaler vi leien selv, men svigermor vil fortsatt være med. Det er liksom ikke snakk om annet. Det er hyggelig å ha henne der, hun trenger seg ikke på, bor i et eget anneks og tar del i det som skal gjøres. Men min kone og jeg kunne tenkt oss å være litt mer alene. Vi trenger det, og barna tilbrin-

ger ofte ferien med venner og deres familier. I år bestilte vi ikke hytta. Vi tenkte at vi to kunne reise et annet sted, og vi fortalte det til svigermor. Hun ble utrolig sår og lei seg, så vi bestilte likevel. Hun ble strålende fornøyd ved tanken på å være sammen med oss i tre uker, mens vi lurer på hvordan dette skal ende. Til neste år vil vi virkelig ikke. Det er ikke slik at hun er ensom, hun reiser hele året med venninner og venner. Og annen familie, hun er pensjonist nå. Er det slemt å tenke som jeg gjør?

Hilsen Svein (54).

LISE SVARER:

Kjære Svein. Det er slik tradisjoner bygges. For din

svigermor er nok dette årets høydepunkt; det å kunne være en skikkelig «familie» og høre til. Dette har dere gjort i mange år, og kanskje er hun kjempestolt også over at hun er inkludert. Ikke alle svigermødre og mammaer blir det. Hvis dere har bestemt dere for at dette er siste gang dere drar dit, så si det til henne i god tid. Si at dere koser dere med å ha henne der, men at dere nå som barna har blitt større også trenger alenetid i ferien. Si at det ikke har noe med henne å gjøre, og at dere faktisk er litt misunnelig på henne som har muligheten til å reise året rundt. Kanskje hun kan foreslå et sted for

dere? Dere kan vel inkludere henne i noe annet? Det er kanskje tilhørigheten hun trenger. Hun kan jo være barnevakt noen helger dere drar et sted, kanskje trenger hun å være til nytte også. Dessuten har hun nå muligheten til å leie dette stedet sammen med venner, minn henne på det. Tre ferieuker er lenge, men en ferie kan splittes opp også. Kanskje en løsning kan være én uke med henne på tur og to uker for dere alene? Legg planene for neste år nå og forbered henne. Jeg er sikker på at dere finner ut av det.



BLE BORTE PÅ FJELLET

Vi hadde en skjønn hund som elsket fjellet. Under en tur slet den seg og løp av gårde etter en fugl som fløy opp, og siden har ingen sett den. Vi har avertert i lokalavisen, etterlyst «Ralph» på Facebook, kontaktet politiet i tilfelle noen brakte den inn, samt diverse organisasjoner som tar seg av hjemløse hunder. Den er chippet og har telefonnummer på halsbåndet. Da vi mistet den, satt en av oss igjen på stedet der han løp av gårde resten av dagen i tilfelle han fulgte eget spor tilbake. Resten av familien lette. Vi tok fri og gikk to uker i fjellet for å søkte. Uten resultat. Hunden var søkk borte. I år fant vi den igjen. Død. I en ur. Stakkars, han hadde nok ligget der siden han forsvant, det var ikke stort igjen. Antagelig har han falt utfor og dødd på stedet, det var mange hundre meter ned. Det er en slags trøst at han ikke har rast rundt og lett etter oss. Vi fikk samlet opp det som var igjen. Det var grusomt, men fint å få ham begravet på hytta. Nå har vi en ny hund som vi også elsker, men jeg skriver dette for å si: Pass på hunden din! Pass på at den ikke sliter seg. En jakthund har ofte så sterke instinkter at slikt kan skje.

Hilsen Inger-Lise (62).

LISE SVARER:

Kjære Inger-Lise, takk for at du skrev og fortalte dette og samtidig ga gode tips om hva man kan gjøre om hunden brått forsvinner. Det kan jo skje både i en by og på fjellet. Jeg tror alle hundeeiere har opplevd slike

skrekkens øyeblikk, men som regel går det bra, og hunden kommer tilbake. Det må ha vært fryktelig for dere. Dere viste virkelig hvor høyt han var elsket. Nå hviler han i fred hos dere. Kos dere med den nye hunden. Og så får vi tro at dette ikke skjer en gang til.

KNUST YNDLINGSKOPP

Samboeren min hadde en tekopp som må ha betydd mye for ham, for da den gikk i gulvet – og det var min skyld – og ikke lot seg lime sammen igjen, ble han dønn fortvilet. Jeg har aldri sett noen bli så lei seg over en kopp. Jeg har sagt at jeg skal kjøpe ny kopp til ham, men han er som en unge, det blir ikke det samme, sier han. Han fikk koppen av sin farmor. Han er en voksen mann på 53 år, og ikke noe jeg gjør eller sier får ham til glemme koppen. Jeg er lei meg, jeg også, men går det an å knytte seg så tett til en kopp?

Hilsen Mette (53).

LISE SVARER:

Kjære Mette. Det gjør tydeligvis det. Med koppen mistet han nok «nærheten» til en elsket farmor, noe hun hadde gitt ham og kanskje tatt i, og som han har helligholdt siden. Ingen annen kopp kan erstatte den, for det er jo ikke koppens funksjon han savner, men selve koppen. Te og kaffe kan han drikke av andre kopper. Når han drakk av denne, gikk sikkert en rask tanke til farmor. Og så dukket det opp noen gode minner. Det er vel dette han savner. La ham få sørge, det ligger så mange

To måker på besøk

Jeg skriver dette for å advare: Ikke la vinduet stå åpent hvis det er mange måker der dere bor! Vi var i butikken og kom tilbake til et hus hvor man skulle tro at en tornado hadde vært. To måker var nok blitt lokket av matlukten som sivet ut av vinduet, trippet inn, forsynt seg av kaken som sto til avkjøling på kjøkkenbordet og gått på matjakt i resten av huset. Men de fant ikke veien ut igjen, for døren til kjøkkenet må ha blåst igjen. At det var måkeskitt både her og der får så være, men vaser var knust, blomsterpoter revet ned fra vinduspuster, fruktfatet veltet, og frukten var gått løs på. Bilder var revet ned av veggen, sofaputer lå strødd. Det så bare ikke ut, og det tok oss timer å få ordnet opp i. Vi fikk lukket opp et vindu, og dermed forsvant de, men nå har vi lært!

Hilsen Bitten.

LISE SVARER:

Ja, det har dere sannelig. Måker har et sterkt matinstinkt, så dette ble nok for fristende. Godt dere kom hjem igjen ganske raskt, hvis ikke er det ikke godt å si hvordan det hadde gått med resten av inventaret. Måker kan jo være ganske digre, og det er kraft i vingene og nebbet. Håper dere fikk bakt en ny kake, og at roen senket seg etter hvert. En ekkel opplevelse, vil jeg tro.

følelser i dette for ham. Du har kanskje et og annet, du også, som du ikke orker å miste? Jeg vet at jeg har det. Så lenge han vet at du er lei deg, er det sikkert nok for ham – etter hvert. Han vet jo at du ikke gjorde det med vilje, men akkurat når det gjelder denne koppen, er han fire-fem år igjen, og smågutter er ikke rasjonelle. Har en gutt mistet yndlingsfotballen sin eller leketraktoren, går han i svart. Det er der samboeren din er nå. Men det går over når han er klar for det.

MIDNATTSSOLEN

Som pensjonist og enke har jeg flyttet hjem til min barndomsby i nord. Men – etter å ha

bodd sørpå i mange, mange år, synes jeg det blir altfor lyst med midnattssolen. Jeg er så trøtt om morgenen.

Hilsen hos Evy (77).

LISE SVARER:

Kjære Evy, dette kan du løse med en mørk rullegardin. Å sove godt er viktig. Heldigvis er dette et problem som du lett kan kvitte deg med. Hva stopper deg, egentlig? Nyt solen på dagtid og samle opp D-vitaminer i kroppen og gå til ro i et mørkt og svalt soverom. Om du ikke vil ha rullegardin finnes, det mange typer gardiner å få kjøpt som sperre lyset ute. Du trenger ikke å hente frem symaskinen. Håper du får sove bedre i sommer.

MOREN BLE RAMMET AV DEMENS:

– Det var jo ikke mamma i det hele tatt

Hanne mistet moren sin bit for bit, men opplevde at ingen rundt henne forsto hva hun sto i. Til slutt måtte hun få hjelp av psykolog.

TEKST OG FOTO: Siril Bratten

Solen skinner over Holum en vakker høstdag. Eplene begynner å falle på bakken, og rundt epletreet står tre generasjoner for å høste inn årets avling.

Det utveksles smil, latter og repeterende ord. Selv om det er tilsynelatende god stemning, er det ikke slik det engang var.

I den vakre bygda i Lindesnes kommune ligger Holum. Langt inne på landet, men samtidig en kort kjøretur fra Kristiansand. I denne bygda vokste Hanne opp. Med mamma, pappa, epletrær, hunder og stor hage.

EN MAMMA I ENDRING

Hanne Merete Nøding (43) blir tydelig berørt når hun forteller om sin mamma Irene Nøding (72).

– Hun har alltid vært så raus og opp-tatt av at alle skal ha det bra. En bauta i familien, forteller hun.

Hanne tar oss med noen år tilbake,

tilbake til da hun skjønte at noe ikke var slik det skulle være.

I en periode hadde Hanne merket en endring i adferden til moren. Den siste tiden hadde hun også endret klesstil. Hun begynte å bruke fargekombinasjoner hun ellers ikke ville gått med og ble betydelig flatere i stemmeleiet. I tillegg hadde hun veldig mye å gjøre. Hanne husker at en dag dro plutselig mamma-en på jobb på en søndag. Men det var først da det skulle være selskap, at det kom tydelig frem.

– Pappa skulle feire 70-årsdag, og mamma var som alltid klar med kaker, snitter og det fineste bord, erindrer Hanne.

Det var bare én ting som ikke var slik det skulle.

– Mamma hadde invitert folk til ulike tidspunkt. Noen til klokka 12, andre til klokka 14 og noen til klokka 16. Da de første gjestene kom klokka 12, hadde hun glemt å kle seg. Det var da jeg skjønte at nå er det noe veldig galt på gang.

– Det var jo ikke mamma i det hele tatt. Hun var bare utrolig ute av seg. Vanligvis ville hun brukt lang tid på badet for å pynte seg, gjerne holdt en tale for pappa. Men da virket hun bare utrolig stressa og ute av kontroll, minnes Hanne.

USIKKER OG ALENE

I etterkant av selskapet kjenner Hanne på en enorm frustrasjon, men oppe i det hele var hun også veldig forvirret. Det var noe som ikke stemte her. Dette var jo ikke mamma. I tiden etter farens 70-årsdag begynte Hanne å luften tankene med andre som kjente moren.

– Demens var jo en tanke som slo meg, men samtidig var mamma så ung. Jeg delte mine bekymringer omkring demens med de andre som kjente mamma. Men det var akkurat som de ikke skjønte. Jeg ble bare møtt med benektelser og fine ord, samtidig som de kom med kommentarer om at man glemmer jo når man blir eldre, forteller hun.



PÅ SYKEHJEM: I dag bor Irene Nøding på sykehjem. Der trives hun godt og lyser opp når Hanne kommer på besøk.

HANNES TIPS TIL DEG SOM ER PÅRØRENDE TIL NOEN MED DEMENS:

1. Ta kontakt med fagpersoner eller like personer i demensforeninger for samtale.
2. Meld deg på pårørendeskole enten digitalt eller fysisk.
3. Ta deg tid til å akseptere situasjonen – du er ikke alene.
4. Bruk nettverket ditt for hjelp og støtte i tiden fremover.

«Jeg begynte å få tanker i hodet om hva som var galt med meg. Hvorfor skammer jeg meg over at mamma ikke er mamma?»

Hanne var enig i alle de fine ordene, men de tok ikke bort følelsen av å være henne usikker og alene.

– Jeg kjente på at noe var galt med mamma, og jeg var den eneste som så det. Kommentarer som at mammaen din er kul, ble helt feil for meg. For mamma var ikke kul. Hun glemte å sminke seg og etablerte mekanismer for å kamuflere at hun begynte å glemme ting. Det var så sårt å se på den gradvise endringen hos henne, minnes Hanne.

SKREV NED FØLELSENE

For å fordøye tanker og følelser begynte Hanne å skrive ned det hun sto i.

Året er 2021. Hanne har en nyfødt baby, en datter på ni og en mamma som begynner å glemme.

Hanne viser oss et utdrag fra dagboknotatet.

«Mamma er ikke lenger mamma, og jeg er mammas mamma nå. Jeg er mamma til mine to barn på ni og seks måneder, samboer, venninne, datter til pappa og mamma og fulltarbeidende. I tillegg må jeg passe på deg, kjære mamma. Jeg må også passe på pappa, så han ikke sliter seg ut som din ektefelle og nærmeste pårørende».

Hanne trekker pusten før hun forteller om dagboknotatet.

– Det var et håp om å få noen rundt

meg til å forstå hva jeg sto i. Alle rundt meg, inkludert demensteamet, leger og helsepersonell. Det var ingen som spurte meg om hvordan jeg hadde det. Jeg opplevde at det var som en berøringsangst om temaet, påpeker Hanne.

Mens Hanne trengte å bli møtt på følelsene i en sorg der man mister sin mor bit for bit, opplevde hun heller å bli møtt med trøstende ord.

– Moren din er så skjønn, hun er så fin. Slike ord var det som møtte meg hver gang jeg sa at det var vondt. Men jeg ville bare bli møtt på følelsene, bli sett og anerkjent for det jeg sto i, erindrer hun.

Hele situasjonen rundt morens demenssykdom ble en enorm belastning for Hanne.

– Jeg begynte å få tanker i hodet om hva som var galt med meg. Hvorfor skammer jeg meg over at mamma ikke er mamma? Jeg ble sint på meg selv fordi jeg ble frustrert når mamma var i nærheten. Det var sånn at når mamma kom, så kjente jeg på en tosidighet.

– Jeg elsket at hun kom på besøk, det var koselig. Samtidig ble jeg frustrert og sint, for det var jo ikke mamma. Jeg sint på meg selv for at jeg reagerte som jeg gjorde, erindrer hun.

ENORM VENTESORG

Situasjonen ble verre og verre for Hanne. Belastningene rundt moren og familien ble store. Hanne kjente på både på sorg og ensomhet.

I denne vanskelige tiden kjente Hanne på mange følelser. Den ene var å miste moren til en demenssykdom. Den andre var tapet av alt som ikke ble. Situasjonen ble så belastende at hun fikk samtaler hos en psykolog.

– Jeg opplever at du har en enorm sorg over moren din, sa psykologen.

– Det var da det slo meg. Jeg hadde stått i en enorm ventesorg i flere år. En slags dobbeltsorg. Det ene var å se tilbake på alt vi ikke fikk gjort sammen, det andre var å se på alt som vi ikke får oppleve i fremtiden. Sorgen over at livet ikke ble som ønsket, og sorgen over alt mine barn aldri får oppleve sammen med sin bestemor.

Når hun tenker tilbake, var det som hun opplevde å miste moren flere ganger, bit for bit.

– Ingen, absolutt ingen jeg har vært i kontakt med har løftet temaet om sorgens mange ansikter. Det var

GRØNNE FINGRE: Irene har alltid elsket å plante og stelle med planter.





HYGGE I HAGEN: – Vi har mange gode stunder sammen, selv om det ikke er som før, påpeker Hanne.

som tusen biter falt på plass og en byrde som forsvant, sier Hanne.

LEVE I NUET

Fra stuen hører vi høy latter fra moren Irene og barnebarnet Alma Ovidia (13).

– De ser på «Neste sommer». Det er mammas favorittprogram, forteller Hanne.

I dag har Hanne et helt annet forhold til situasjonen enn for noen år tilbake.

– Da det ble anerkjent hva jeg sto i, og jeg forsto hvor stor sorgen min var, så ble alt mye enklere, forteller hun.

Hanne opplevde å få anerkjennelse over skammen hun kjente på. Skammen over å ikke strekke til, skammen over å være irritert på moren som har en demenssykdom og ensomheten ved å være den første som oppdaget sykdommen.

Irene kommer bort til Hanne med en tom kaffekopp. De smiler til hverandre før de forteller om helgens planer.

– Vi skal gå tur i skogen. Mamma elsker å gå på tur, sier Hanne.

Irene smiler, mens hun nikker og sier.

– Jeg elsker gåturer.

Hanne forteller om forholdet til moren.

– Nå har vi det veldig fint sammen. Mamma lever «in the moment», og vi ler mye. Vi tar vare på de små gylne øyeblikkene. De lagres godt i hjertet.

For Hanne og familien er det viktig å tilpasse situasjonen rundt Irene.

Noen dager har Hanne moren på middagsbesøk, andre dager er et kort besøk på sykehjemmet nok.

– Det som er så fint er å se hvor mye glede det er i mamma, forteller Hanne ettertenksomt.

Hanne jobber i dag som landets første og eneste fylkeseldreombud og håper at hennes historie kan hjelpe



TÅRENES

HISTORIE: Alma Ovidia (13)

synes det er trist med en bestemor som endrer seg. Familien er åpen om situasjonen og snakker om at alle tårer har en historie.

HUNDEKOS: Hundene betyr mye for Irene, og sammen koser familien seg med de firbente vennene.



andre som står i lignende situasjoner.

– Det er så viktig å sette ord på følelsene og kjenne på sorgen som er rundt å miste noen bit for bit. Det er først når man gjør det, at man kan komme seg videre, påpeker hun.

For Hanne er det viktig å påpeke at alle har sine egne opplevelser over det å miste noen til demens.

– Alle demensforløp er ulike. Vi er heldige med at mamma ikke er sint, vulgær eller redd, påpeker hun.

SOM PLOMMEN I EGGET

Irene bor i dag på et sykehjem, noen minutters kjøretur fra Hanne og familien.

Sykdommen hennes endrer seg hele tiden. Mamma er betydelig dårligere nå enn for en stund tilbake. Det er ikke alltid hun kjenner meg igjen, forteller Hanne.

I dag er Hanne opptatt av å ta vare på de gode øyeblikkene og leve i nuet.

– Mamma har det som plommen i egget nå. Hun blir så glad når jeg og barnebarna kommer på besøk at hele henne

lyser opp, forteller Hanne smilende.

– Mamma kan ta meg i hånden og si: – Jeg er så glad i deg. Da er det så viktig at det er dette jeg tar med meg videre og ikke bare det som er trist og vondt, påpeker Hanne.

Hanne mener det er viktig er å ta utgangspunkt i den moren var før hun fikk demenssykdom.

– Alt vi gjør med mamma, gjør vi med utgangspunkt i hva den friske mamma ville likt. Hun hadde for eksempel ikke likt at vi tok henne med ut på alt, det handler om verdighet, understreker Hanne.

Hanne trekker frem at det fortsatt er mange fine øyeblikk sammen med moren.

– Hun blir så glad når hun ser oss. Når hun ser barnebarna, kan hun si: – Jeg blir så glad for å se dere at jeg bare vil gråte.

ANERKJENNE FØLELSENE

En av de tingene Hanne har lært i prosessen, er å akseptere situasjonen slik den er.

«Jeg opplever at du har en enorm sorg over moren din, sa psykologen.»

– Det er mange vanskelige følelser i det å være pårørende. Samtidig som vi må anerkjenne følelsene, må vi også akseptere at situasjonen er slik den er. Vi må finne lyspunktene, sier hun.

Hun peker på at fellesskap er viktig.

– Man er ikke alene, det er mange som opplever at noen nære får en demenssykdom. Pårørende er en gruppe som blir snakket om, men ikke snakket med, understreker hun.

– Vi kan ikke endre situasjonen, men vi kan endre hvordan vi forholder oss til den og samtidig lære hvordan vi kan leve med den uten at det går utover livskvaliteten. •





BLI MED PÅ ÅRETS HERLIGSTE JENTETUR!

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

*Herlig show
med komiker
Trine Lise Olsen*

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

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

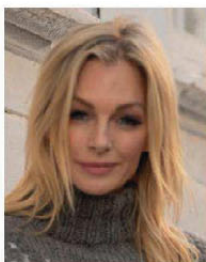
- 2 overnattinger
- Frokost, lunsj og middag + festmiddag
- Gratis trening, turer, foredrag og show
- **Rabatt for Kamille-abonnenter:**
Kr 4790 for abonnenter, kr 4990 for alle andre (tillegg for enkeltrom)



Meld deg på på kamilleweekend.no



Kim Wigaard lager god stemning i baren.



Inspirerende foredrag med Kathrine Sørland.



Erlend Elias holder foredrag og leder an i quiz.



Trening med Yngvar Andersen.



Afternoon tea med kongehus-ekspert Tove Taalesen

+ Vinkurs, podcaster, strikkeworkshops.

IKKE ET ALDERSTEGN:

Prikkene på marihønen sier ingenting om alderen, men om hvilken art den tilhører.



Småkryp oppfattes som temmelig ekle og irriterende for de fleste av oss. Kommer det en edderkopp tuslende over gulvet, vil mange hyle og få den vekk så fort som mulig. En veps som summer rundt tallerkenen kan ødelegge et helt måltid. En maur som finner veien over beinet ditt vil raskt børstes bort, og en gresshoppe kan lett holde deg våken i timevis. For ikke å snakke om den mest irriterende av alle: Myggen som vil hviske hundrevis av hemmeligheter inn i øret ditt.

Det er bare ett insekt som slipper unna høye skrik og vifting med hendene. Et insekt de fleste av oss tvert imot blir glade for å se, og som både barn og voksne gjerne tar imot i hånden. Ja, som til og med sies å bringe lykke, kjærlighet og godt vær. Vi snakker selvsagt om marihøna.

HVORFOR HETER DET MARIHØNE?

Marihøner har lenge vært knyttet til fruktbarhet og lykke. I norrøn tid ble insektet kalt «frejjuhœna» (frøyahøne), fordi man forbandt den med fruktbarhetsgudinnen Frøya.

I senere tid ble det jomfru Maria som fikk æren av å gi navn til insektet. Bøndene ba til jomfru Maria når de fikk problemer med lus på

For lykke, kjærlighet og godt vær

«Mari, Mari, fly fly fly, fra hånden min, høyt opp mot sky. For jeg har en beskjed til deg: Ta med deg lykken med til meg,» sang vi som barn. Hvorfor er marihøna så spesiell?

TEKST: Jorunn Egeland FOTO: Pixabay

avlingene. Dersom en sverm av de røde insektene dukket opp, spiste de lusene og fikk avlingene til å blomstre. Derfor fikk de navnet «Beetle of our lady», senere forkortet til «lady beetle» og «ladybug». Sistnevnte er det vanlige ordet på engelsk i dag.

I Norge lot vi oss inspirere av både det engelske og det norrøne navnet, og kalte altså småkrypene for «marihøne».

TRUENDE ART

Marihøner tilhører overfamilien glans- og flatbiller. De fleste artene befinner seg i tropiske strøk.

I Norge har vi 57 arter som hører til hos oss. I tillegg har to fremmede arter kommet hit og etablert seg i naturen. Den største trusselen blant disse, er den asiatiske harlekinmarihøna, som ble oppdaget i Norge i 2006. Den tar stadig større plass i naturen, særlig i Oslo, og ved å spise andre marihønens egg og larver, kvitter den seg med konkurrentene.

Harlekinmarihønen er ikke bare et problem for andre marihøner, den kan også bli et problem for deg. Får du visitt av en harlekinmarihøne, kan den gjøre skade både inne og ute. Arten utskiller et flytende stoff som lukter vondt, og hvis den kommer seg innenfor, vil lukten sette seg i vegger og møbler. Forsyrer harlekinmarihønen seg av fruktavlinger, vil frukten få en vond smak.

MYTEOMSPUNNE PRIKKER

I Norge kjenner vi best til de røde marihønene med prikker på ryggen. Noen ganger kan vi også se gule marihøner.

Det blir sagt at antall prikker på ryggen avslører marihønens alder. Mangt et barn har nysomt forsøkt å telle prikker på en marihøne som er på besøk. Men denne tellingen er dessverre bortkastet – i hvert fall hvis du vil forsøke å finne alderen på marihønen.

Prikkene på ryggen forteller derimot hvilken art marihønen tilhører. Det finnes marihøner med alt fra to til 24 prikker på ryggen.

Andre steder i verden finnes det marihøner som ser helt annerledes ut. De fleste har en oval kropp som er flat under og buet på toppen. Men mens de større marihønene er glatte på oversiden, finnes det mindre arter som er behåret. Marihøner kommer i ulike farger og med ulike prikker, striper og mønstre.

Marihønen har den sterke fargen for å signalisere at den er uspiselig. Flere av artene skiller ut et giftig og usmakelig stoff, som gjør dem lite appetittlige. Likevel trues de av både pattedyr, fugler og reptiler.

NYTTE I HAGEN

Marihøner er ikke bare vakre å se på, de har også god nytte i naturen. Fordi de fleste artene er rovdyr, kan de regulere bestanden av andre insekter i hagen. Marihønen elsker bladlus og andre plantesugere, men kan også spise andre typer insekter. De er dessuten glade i honningdugg, pollen, nektar og plantesaft.

To av de norske artene holder seg nær maurtuer, hvor de stjeler bladlus fra maurene. Andre arter trives best i hagen, med god tilgang til bladlus.

Og bladlus er det fint å bli kvitt. De suger næringen fra plantene, og det gjør at plantene blir deformerte eller vokser dårligere.

Fordi marihønen fjerner bladlusene, har det vært et velkomment insekt i norske hager helt siden 1800-tallet. I dag trues marihøner av sprøytemidler, og Naturvernfor-

bundet anbefaler å redusere sprøyting og heller la marihønen gjøre jobben. På sine nettsider skriver de at sprøytemidlene dreper nyttedyr som marihøner og blomsterfluer, og at dette fører til økt behov for sprøyting.

Det er for øvrig ikke bare noen få bladlus du kan bli kvitt om marihønen bosetter seg i hagen din. En syvprikket marihønelarve trenger 300–400 bladlus for å bli voksen. Marihønen legger

200 egg, og hvis hele familien skal få nok mat, trengs det mange bladlus.

Hvis du ønsker marihøner i hagen din, er det lurt å plante blomster de liker ekstra godt. Blant favorittene er fennikel, dill, karve, gulrot, bjørnekjeks, kvann, kjørvel og skvallerkål. Siden marihøner trenger pollen for å leve, vil alle blomster med enkel tilgang til pollenknoppene tiltrekke seg marihøner. •

«Marihøner er ikke bare vakre å se på, de har også god nytte i naturen».



KAN BITE: Hvis det er varmt og marihønen blir tørst, kan den bite. Dette er ikke farlig, men kan være ubehagelig.

HARLEKIN-MARIHØNE: I 2006 ble harlekinmarihønen oppdaget i Norge. Arten hører ikke hjemme her, og kan skape trøbbel både innendørs og utendørs.

Tordnekt

Med enkle midler og smarte løsninger har det unge paret pusset opp og skapt seg et unikt og koselig hjem.

TEKST OG FOTO: Lise M. Stang-Jacobsen



SPISEPLASS UTE: Det var ikke gjort noe med hagen da de tok over. Nå har de fått lagd både spiseplass, utekjøkken og -dusj.



GLADE HUSEIERE: Jentene er veldig glad i det vakre inngangspartiet til huset. De falt også for grunnmuren da de var her på visning.



EGEN FARGEMIKS: Frontene på Ikea-kjøkkenet er malt i en lun farge som paret selv har blandet seg fram til.



BOOKHYLLE: Også kjøkkenhyllene er pyntet med gamle bøker og planter.

SYNLIG MURSTEIN: Planen var å hakke frem all teglsteinen. Men når de ble veldig tidkrevende, valgte de denne løsningen.



Det var tidlig på høsten 2021 at paret falt pladask for det gamle, sjarmerende huset. De så lett bort fra at huset ikke hadde blitt tatt så godt vare på, og forelsket seg helt i de originale detaljene.

– Vi så at her kunne vi skape et hjem, sier Inez.

– Den vakre grunnmuren i granitt, takhøyden og vinduene var noe av det vi falt for, legger hun til.

SMARTE VALG

De er begge ganske utålmodige, og ønsket ikke å bruke årevis på oppussingen. De måtte flytte inn ganske raskt, og bodde de første månedene i andre etasje, mens du pusset opp første. De hadde begrenset budsjett, og ønsket ikke å bo lenge i oppussingskaos, og det fikk de til å tenke smart.

– Vi plasserte hele flyttelasset vårt i det gamle uthuset, sier Inez.

– Da vi begynte å ta fram ting igjen, så vi at det hadde vært mus på ferde, og en del var ødelagt.

Ellers har de heldigvis ikke møtt på så mange negative opplevelser underveis. De har fått mye hjelp av to veldig handy fedre, og setter stor pris på det.

– Snille fedre er besparende, sier hun med et lurt smil.

Isabel skryter av Inez og forteller at det er hun som står bak de fleste interiørideene i huset. Hun har tenkt smart underveis, så de har spart mye penger.

Inez er glad i den jordnære fargepaletten, og det preger alle rommene i huset. Kjøkkenet var rommet de startet på mens de bodde oppe i andre etasje med et provisorisk kjøkken. De fant et kjøkken de likte godt på Ikea, men ønsket en annen farge. Derfor valgte de å blande seg fram til en egen farge og male frontene selv. Det har de ikke angret på. De skulle gjerne bare hatt litt maling igjen til eventuell flekking. Det store åpne kjøkkenet med stue har de blitt veldig glade i. Langs en hel egg har de bøker. Først hadde de planer om plassbygde hyller fra gulv til tak, men det hadde blitt for kostbart. Derfor bygde de opp hele veggene med små Ikea-hyller, som de satte lister på så det ser plassbygd ut.

De gamle bøkene har vært et stort prosjekt å få tak i, og de har kjørt land og strand rundt.

– Det krevde mange flere bøker enn vi først trodde, sier Inez.

De fant flere på nettet, men ønsket ikke å betale masse for bøkene heller, siden de bare skulle brukes som dekor. Da de hentet et stort lass og trodde det skulle fylle godt opp, var ikke det

FIN PALETT: Hele huset er holdt i brune og grønne toner, noe lne3 synes er beroligende.



TIPS!

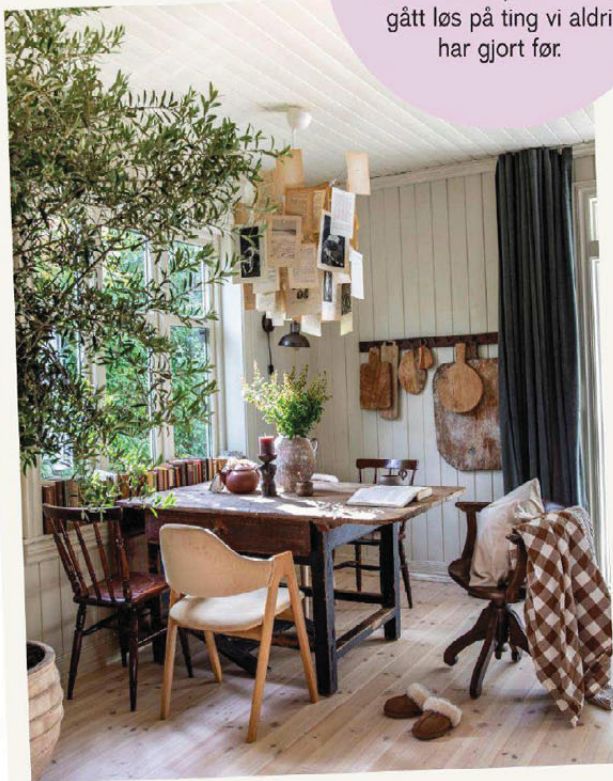
Alt trenger ikke å være i samme stil, interiøret blir mye mer spennende og personlig når man velger ting man liker uavhengig av farger, epoke og stilart.

HYGGELIG DEKOR: Bøkene langs veggen er aller mest til pynt. Paret har samlet dem fra ulike steder, det har tatt lang tid å få fylt opp. Det store oliventreet var innflyttingsgave fra moren til Inez.



TIPS!

Vær vågal, tør å gjøre ting selv. Ved hjelp av Google og YouTube har vi fått flere tips før vi har gått løs på ting vi aldri har gjort før.



BRUKTKUPP: De hadde lett lenge etter det perfekte, rustikke bordet da det fant dette. I tillegg har de behandlet det med lut for ønsket patina.

sannheten da de kom hjem. Den unike lampen over spisebordet har de også lagd av gamle bilder og boksider. De er satt fast med klemmer, og det er lys i midten.

PERSONLIG OG UNIKT BAD

Da de skulle pusse opp badet var det idemyldring på høyt nivå. Inez finner mye inspirasjon på Pinterest og Instagram, men det meste finner hun på selv. Badekaret er en gammel, stor badestamp de fant på nett. Den er beholdt slik den var, men har fått røropplegg og blandebatteri. De har ikke hatt noe problemer med den, og håper den kan stå der lenge.

– Den er helt nydelig å ta seg et bad i, sier Inez med et smil.

Langs hele veggen ved vasken ville de ha speil. De kjøpte store speilplater som de kuttet opp selv.

– Jeg holdt pusten etter vi hadde fuget mellom speilene, og var redd sandkornene i fugen skulle skrape dem opp, forteller hun.

– Men det gikk heldigvis bra, og

ble slik vi så for oss.

Over speilet har de satt opp den gamle bærebjelken fedrene deres fjernet i stua. Den bruker de som hylle, og har festet lamper til den. Servant kan ofte bli en stor utgift, men da kom Inez på at de kunne bruke store terrakottapotter istedenfor. Det har de også gjort på utekjøkkenet i hagen.

UTEKJØKKEN OG UTEBUSJ

Utvendig har de malt hele huset, og innvendig nå gjenstår det bare noen småting. De drømmer om et ordentlig vaskerom etter hvert, men det står ikke på planen helt enda. Paret er også veldig hageglade og er i full gang med å bygge opp en fin uteplass. Det var ikke gjort noe i hagen da de tok over, men de har rukket mye på den korte tiden de har bodd der. Den store verandaen med trapp på begge sider har de fått hjelp av faren til Inez med å bygge. Nedenfor har de lagd både utekjøkken og utedusj i fjor sommer. Nå er det egen pizzaovn de er i full gang

SMART LAGRING: Sengen har en hylle til oppbevaring langs gulvet.



med å mure opp. Med tiden ønsker de seg også et drivhus de både kan dyrke og kose seg i.

– Det er hage og uteplass som får prioritet framover nå, sier Inez.

Badekaret som sto i andre etasje har de fått god hjelp av storebrødre til å bære ut i hagen. Det har de spraylakkert svart, og lyden av sildrende vann er beroligende å lytte til mens man sitter ute.

– Nå gleder vi oss til deilige pizzakvelder her ute, sier hun med et smil. •

RIMELIGE LØSNINGER: Her er det valgt gjenbruk og kreative løsninger for å få et rimelig bad. Servantene er terrakottapotter, og hyllen over speilet er en gammel bærebjelke.



BADESTAMP: Badekaret er en ekte gammel badestamp. Den trutner av vann, og paret er veldig fornøyd med valget.



LOFTSTUE: Det var i loftstuen paret bodde mens de pusset opp nede. Her oppe i andre etasje har de i tillegg soverom og bad.

Fargerik SOMMER

Vi gir deg sommerfølelsen med klær og interiør inspirert av solfylte dager og avslappende hageliv.

TEKST: Hanne Therese Myhr FOTO: Produsentene

LUFTIG: Kjolen *Selena* med brodert hullmønster i en nydelig blåfarge. Fra Ellos Plus collection, kr 799.

SKINNENDE: Nydelige skjellformede øredobber, finnes i to forskjellige størrelser. Fra Edblad, kr 399.

KLASSISK STRANDVESKE:

En stor stråveske med plass til alt du trenger er veldig kjekt. Velg en med fargerike detaljer for en ekstra sommerlig og feminin touch.

TIL STRANDEN: Lekker veske i flettet jute. Fra ICHI, kr 599.

BEHAGELIG: Shorts med mønster i frotté og høy midje. Fra Vila, kr 349.

HVERDAGSFIN: Rett, finstrikket kjole med rund hals. Fra Saint Tropez, kr 799.

BLOMSTRETE: Søs bluse i luftig viskose med blomstermønster, og ermer med volanger. Fra Zizzi, kr 599.



SØT OG FEMININ: Hullmønstrete bluse med volanger over skuldrene. Fra Vila, kr 349.



SPORTY: Kortermet t-skjorte med trykk på framsiden og med rund hals. Fra Vila, kr 199.



OMSLAGSKJOLE: Fin kjole med med lang knytbar tråd ved midjen, og bølgende volanger over skuldrene. Fra Object, kr 999.



AVSLAPPET: Langt skjørt med små søte kirsebær. Skjørtet har en elastisk midje. Fra Pieces, kr 549.



EN KLASSIKER: Den stripete t-skjorten er lett å kombinere med både et skjørt eller en shorts i sommer. Antrekket vil bli klassisk, avslappet og stilig.



TØFF: Blazer i bomullsdenim uten knappelukking, men med avtakbart knytebelte i midjen. Fra Object, kr 999.

BEDRE HOLDNING:

Komfortable sandaler med god støtte kan bidra til å forbedre kroppsholdningen din. De kan også redusere belastningen på rygg, hofter og knær, og dermed forebygge smerter og ubehag.

LETT PÅ TÅ: Sandaler i skinn med tre justerbare borrelåsbånd. Fra Ecco, kr 1500.



FINT UNDERLAG: Plastteppe som kan brukes både ute og inne. Kan vaskes i vaskemaskin. Finnes i flere størrelser. Fra Horredsmattan, fra kr 360.



NATURLIG: Toetasjes fat med bærehank. Fra House Nordic, kr 419.

LEKKER: Organisk skål i marmor. Kan brukes både ute og inne, må håndvaskes. Fra Byon, kr 2199.



SOMMERLIG: Glatt duk i bomull med søtt blomstermønster. Fra Ellos Home, kr 349.



SLUKK TØRSTEN: Pent sett med vannkaraffel 1,6 liter og fire stk matchende glass. Fra Koziol kr 399.



SØT: En middagstallerken som er håndlaget i steingods. Blomstermotivet er håndmalt. Fra PICK A POPPY, kr 445.

LYS OPP! Bærbar lampe med sokkel i farget glass. Kan dimmes og finnes i flere farger. Fra Globen Lighting, kr 1999.



KLASSISK: Sølvfarget kafegruppe som er nostalgisk utformet. Fra Venture Home, kr 4199.



SOMMERFØLELSE: Drapert linforheng vevd med tykke tråder som gir en vakker struktur. Gardinen er semitransparent. Fra Mimou, kr 3799.

MYKT OG GODT: Sittepute som passer til pallesofa i vasket denim med dekorative sting. Tykkelse: 5 cm. Fra Ellos Home, kr 1099.



PALLESOFA-TIPS:

Mal eller beis pallene i ønsket farge for å matche hageputene og interiøret ditt.

HVA BETYR FIKA?

Det er en svensk tradisjon som betyr å ta en kaffepause med venner eller familie. Under en fika nyter du gjerne en kaffe sammen med noe søtt, som for eksempel en kanelboller eller et kakestykke.



ELEGANT: Håndlaget krukke i glasert overflate. Fra Lexington, kr 595.



VAKRE: Server kald drikke i vinglass med rosa blomster. Fra Ritzenhoff, kr 739, for 2 stk.

MORSOMT: Server gjestene dine med dette fine brettet, som er håndlaget på Öland. Kan vaskes i oppvaskmaskin. Mål: 27x20 cm. Fra Jamida, kr 299.



SUR SOM EN SITRON: Et kjøkkenhåndkle som minner deg om varmen i sør og avslappende stunder i skyggen. Fra Coucke, kr 330.



TO FINE FRØKNER: To sjarmerende figurer som vil gi et lekent preg til hjemmet ditt. Fra Bloomingville, kr 669.



Topp med tropiske vibber

Et delikat stripemønster i syrlige pasteller gir assosiasjoner til tropiske strøk. At den er enkel å strikke, gjør vel ingenting?

DESIGN OG FOTO: Lana Grossa

TOPP I PASTELLSTRIPER

Størrelser: 36/38 (40/42) 44/46 (48/50)

Plaggets mål:

Overvidde: 96 (104) 112 (120)

Hel lengde: 50 (50) 50 (50) cm

Ermelengde: 20 (20) 21 (21) cm

Garn: Lana Grossa Finito (73 % bomull, 27 % polyamid, 50 g = 150 m)

Garnmengde/farger:

Pistasj/creme (farge 5):

150 (200) 200 (200) g

Mykgrønn/creme (farge 4):

100 (100) 100 (150) g

Lime/creme (farge 6):

100 (100) 100 (150) g

Lys beige/creme (farge 8): 50 g

Veil. pinner: Rundp og strømpep nr. 4

Strikkefasthet: 25 m og 32 p glattstrikk på p nr. 4 = 10 x 10 cm

Fremgangsmåte: Delene strikkes frem og tilbake i glattstrikk, nedenfra og opp, i striper som beskrevet. Delene sys sammen.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift nr. 69-14 og garn: office@filati.no eller filati.no

STRIPEFØLGE

15 cm = 48 p pistasj/creme

1 cm = 4 p lys beige/creme

15 cm = 48 p mykgrønn/creme

1 cm = 4 p lys beige/creme

15 cm = 48 p lime/creme

TEKNIKKER

Knutekant: Strikk første og siste m r på hver p. Tips: Alle kanter strikkes med knutekant

Vrangbord: 1 r og 2 vr vekselvis

Glattstrikk: R fra retten og vr fra vrangen

Fremhevede økninger: På høyre kant: Knutekantm, 1 r, øk 1 vridd r i linken mellom m. På venstre kant: Str til de siste 2 m, øk 1 vridd r i linken mellom m, 1 r, knutekantm.

BAKSTYKKET

Legg opp 120 (129) 141 (150) m i pistasj/creme på p nr. 4 og strikk vrbord frem og tilbake, beg med 1 vr p og med 1 vr, 2 r etter knutekantm og avslutt speilvendt med 2 r, 1 vr, knutekantm. Etter 3 cm = 11 p, str videre frem og tilbake i glattstrikk og i stripefølge. Etter 29 (28) 27 (26) cm = 94 (90) 88 (84) p fra vrbord, marker på hver side til ermhull. Etter 18 (19) 20

(21) cm = 58 (62) 64 (68) p fra markeringen, fell alle 120 (129) 141 (150) m

FORSTYKKET

Strikk som bakstykket

ERMENE

Legg opp 68 (74) 74 (80) m i lys beige/creme på p nr. 4 og strikk vrbord frem og tilbake, beg med 1 vr p og med 1 vr, 2 r etter knutekantm og avslutt med 1 vr, 2 r, knutekantm.

Etter 3 cm = 11 p, str videre frem og tilbake i glattstrikk i pistasj/creme og øk 6 (6) 8 (8) m jevnt fordelt på 1. p = 74 (80) 82 (88) m.

På p 5, øk 1 m på hver side til ermskråning (str fremhevede økninger), deretter 1 m 7 (7) 8 (8) ggr på hver 6. p = 90 (96) 100 (106) m.

Etter 17 (17) 18 (18) cm = 54 (54) 58 (58) p fra vrbord, fell alle 90 (96) 100 (106) m. Strikk det andre ermet likt

MONTERING

Strekk delene etter mål, fukt lett og la tørke. Sy hver skuldersøm over 13 (15) 17 (19) cm. Sy i ermene til markeringen. Sy side- og ermesømmene. Fest alle trådene innenfor samme fargeområde.



Fargetips!

Finito-garnet finnes i 16 nyanser. Liker du varme farger bedre, kan du f.eks. bruke aprikos (nr. 9), lakserød (nr. 10) og rosa (nr. 13) i de brede feltene og bryte med gul (nr. 7) eller lime (nr. 6) i de smale kontraststripene.

Novelle



Livet tilbake

Hun hadde det bra på jobb, det var ettermiddagen hjemme hun gruet seg til. Hvor var det blitt av henne? Hun som alltid sa ja til aktiviteter med vennene. Nå var hun blitt matt og trist, som om hun bare eksisterte. Det mest sørgelige var at hun hadde mistet gleden sin. Hun lengtet sårt etter å finne tilbake til den hun en gang var.

NOVELLE AV: Guri B. Hagen ILLUSTRERT AV: NTB

Hvor ble det av deg, Pernille? Storebror Kjetil løftet på solbrillene og så litt bekymret på henne.

Pernille heiste på skuldrene.

– Jeg forstår ikke helt.

– Du pleide jo å være full av energi og engasjement, du snakket fort og løp enda raskere. Han bøyde seg litt fram for å se bedre på henne.

Pernille kjente varmen bre seg.

– Jeg er kanskje bare blitt eldre, sa hun fort og klappet seg over kinnene.

– Eldre? Han lo og ristet bestemt på hodet. – Det holder ikke, er det noe som plager deg, så er jeg her.

Hun nikket, løftet kaffekoppen, drakk den siste dråpen og kjente hjertet banke hardt. Var det en hun stolte på, så var det Kjetil. Han var ti år eldre og hadde vært som en far for henne og lillebroren siden pappa døde ung. Han hadde alltid hatt en beskyttende arm rundt henne. Skulle hun våge å fortelle ham om tvilen sin og det hun slet med? Et raskt blikk på klokken viste at det ville kreve mer tid enn han hadde nå.

Lunsjpausen var over og han skulle tilbake til jobb. Han klemte henne, løftet hånden til en hilsen før han forsvant. Pernille vinket og ruslet videre oppover i parken. Hun fant en benk øverst ved Tårnhuset, satte seg og lente seg bakover. Sola sto høyt, og småfuglene skvaldret, hun lukket øynene og kjente et par tårer sildre over kinnene, hun tørket dem vekk og tok solbrillene på.

Hun skulle snakke skikkelig med

Kjetil en dag. Hun trengte hans mening og erfaring. Han var skilt og hadde ny samboer. Hun ville fortelle ham om hvordan hun slet i forholdet med Johan. Hvordan hun på et vis følte seg liten nesten usynlig for ham og også for seg selv.

Hun forsto ikke Johans mangel på engasjement eller fordypning. Han løftet liksom skuldrene når hun lot seg engasjere av noe, og svarte knapt hørbart: Synes du det? Så falt temaet til bakken uten at han bidro med ett ord, uten at hun hadde peiling på hva han mente om saken. Hun fikk nesten åndenød av det. Hun higet etter et svar, en diskusjon, en krangel, ja hva som helst, bare i alle fall en reaksjon. Gjerne noe uventet, noe spennende, noe som utvidet henne, som fikk det til å krible i kroppen og tilføre stimulans.

Enkelte ganger sprenget det i brystet av noe inntengt, som om noe måtte ut. Hun hadde prøvd å fortelle Johan om det, at de kanskje levde for rolig for henne. Han sa at han ikke sto i veien for henne, hun måtte gjøre hva hun ville, selv var han glad og komfortabel med sitt.

Hun tok ham på ordet og gikk selvsagt ut med venner. Da følte hun seg ivrig og glad en stakket stund. Hun var på kino og på trening, men var enkelte ganger plaget av skyldfølelse, og skyndte seg hjem. Det ville vært langt hyggeligere om Johan hadde vært med.

Hun bremsset seg selv, ville tilpasse seg. Samtidig merket hun at energien lekket. Nå var hun kommet dit hen at hun faktisk ikke hadde lyst til noe særlig lenger. Det var som om engasjementet og initiativet hennes hadde rent vekk.

Hun hadde det bra på jobb, det var ettermid-

dagen hjemme hun gruet seg til. Det var dette Kjetil hadde sett. Hvor var det blitt av henne? Hun som hadde en kropp som alltid hadde vært i vigør. Hun som var sist i seng og først oppe om morgenen. Hun som hadde en kunnskapstørst og tok fag ved siden av jobben, og alltid sa ja til aktiviteter med vennene. Nå var hun blitt matt og trist, som om hun bare eksisterte. Det mest sørgelige var at hun hadde mistet gleden sin. Hun lengtet sårt

«Han forsto ikke denne rastløsheten som drev henne.»

etter å finne tilbake til den hun en gang var.

Da de falt for hverandre for sju år siden, var hun lykkelig. Etter mye feiling hadde hun truffet ham som hun ville være med resten av livet. Han var fem år eldre. Høy, flott og sjarmende. Og han elsket hennes vitalitet. Hun følte sterkt på hans ro, og oppfattet den som trygg, som hennes rolige havn. Johan snakket om barn tidlig, men Pernille mente de var unge og hadde masse av tid. Først skulle de reise, kaste seg ut i livet, og med Johans hånd i sin skulle de oppleve verden sammen.

Han forsto ikke trangen. Han ville mye heller traske en tur i marka og spare penger til større leilighet. Hun var skuffet, svelget det unna, og tenkte at én gang, selv om han ikke ville følge med, skulle hun oppleve alle disse stedene hun hadde drømt om.

Fantes det noen røde flagg? I første omgang ble de oversett. De var forelsket og kjente bare på samhørigheten sin. Hun hadde simpelt hen aldri tenkt i de baner at Johan hadde et helt annet lynne enn henne, sikkert en konsekvens av både gener og oppvekst. Foreldrene

hans var stødige, ryddige og ordentlige mennesker som tilbrakte tiden på jobben og hjemme. De snakket lavt og gikk rolig, var beherskede og jobbet i stillhet. De hadde visst ikke behov for særlige drømmer, men dro til hytta på Eina hver helg hvor de fisket og drakk kaffe med andre hyttenaboer.

Pernille husket første gang hun hilste på familien hans. Moren, faren og søsteren. De satt der ved middagsbordet og alt var så stille.

Faktisk så stille at hun ble urolig for å svelge. Klirringen fra hennes bestikk hørtes ut som støy.

Det var så annerledes enn måltidene hjemme. Der var det som regel en diskusjon på gang. De brynte sine meninger om politikk, sport, eller en serie. Og de kranglet høylytt, eller de lo. Men de var så trygge på hverandre at de våget å være uenige, og klemte hverandre før de gikk hver til sitt.

Hos Johans familie var alt annerledes. Han liknet sine. Uansett, så brukte han mye tid på ting, mens Pernille var rask med de mer kjedelige tingene for å ha tid til andre opplevelser som en film, venner, lesing eller en joggetur. Hun søkte utfordringer, det måtte skje noe for at hun skulle føle seg levende. Når hun fortalte Johan om noe hun var oppbrakt over, ba han henne om å trekke pusten, simpelthen om å roe ned sinnet sitt. Da kokte hun nesten over.

– Jeg er ikke sint, jeg er engasjert, ropte hun. Da trakk han seg bort.

Det som oftest var på agendaen, og skapte flest konflikter, var turtallet deres. Han var stødig, men sen. Pertentlig til tider, på



ting som for henne ikke var særlig viktig. Å vente på ham var som et mareritt, hun ble urolig og rastløs av det. Og ikke sjelden ble hun irritert og ba ham om å skynde seg.

Det var kommet dit hen at hans ro ikke lenger føltes som trygghet, men som noe som satte opp stengsler for henne og provoserte henne voldsomt. Han forsto ikke denne rastløsheten som drev henne. Og hun forsto ikke hans sedate holdning til livet.

Hun hadde vært med i et kor et halvt år. De øvde i aulaen på skolen, like bak parken. Hun likte det godt, det føltes så befriende å synge med de andre, føle felleskapet i musikken og få stemmene til å harmonere sammen. Hun hadde mast om ikke Johan kunne være med, han hadde en allright tenorstemme, og de manglet en del mannsstemmer. Men nei. De skulle holde konsert i Trondheim, og dro oppover en stor gjeng en fredag ettermiddag.

Allerede på Gardermoen var stemningen høy. Det var en slags vitalitet over gruppa. Hun kjente ikke de andre veldig godt, men nå var hun i en gjeng hvor hun våget å

være seg selv, ingen hadde forventninger til den hun var.

De traff mange folk fra andre kor, og hun og følte seg så fri. Hun ble mer initiativrik, morsom og kreativ og bød mer på seg selv, og kjente gleden over å være seg fullt og helt. Om kvelden gikk en hel gjeng over bybrua, hørte Nidelven bruse, mens de sang flerstemt og drakk vin og fant nye venner.

Responsen hun mottok fra de andre, nesten fremmede mennesker, viste med all tydelighet at hun var godtatt og satt pris på. Det føltes så godt. Da hun kom hjem, lengtet hun nesten umiddelbart etter de andre, ville kjenne på denne samhørigheten, og være fri til å være leken, rappkjefet og ha smilet sitt på plass.

Hjemme var alt ved sitt gamle.

– Johan, sa hun en ettermiddag de satt sammen på verandaen med hvert sitt kaffekrus.

Stemmen skalv og hun trykket seg med neglen på håndbaken for å avlede.

– Jeg tror ikke vi to passer

så godt sammen lenger.

Det føltes som om hun dyttet han utfor et stup og ned i avgrunnen og hun ble redd. Svimlende redd. Hun ville kaste ut en line til ham og dra ham opp igjen og si at hun ikke mente det. Men det kom ingen ord.

Hånden hans rykket, kaffen skvalpet over og en rødfarge brant i kinnene hans.

– Jeg forstår ikke, kremtet han.

Han slo rådvill ut med hendene og stirret på bordet hvor de uhyggelige ordene lå. Øynene hans dimmet, og plutselig rant tårer over ansiktet. Pernille hadde aldri sett ham gråte, det var så uventet og en ømhet for ham bredde seg i kroppen. Det var nesten så hun så ham klarere enn noen gang.

– Jeg er veldig glad i deg, fortsatte hun, – men vi er kanskje for ulike. Kanskje vi kan snakke litt om det. Hun rakte ham en serviett.

– Mm. Han tørket seg over ansiktet, snøt seg og rettet seg litt opp. Hun våget ikke møte øynene hans.

– Hva kan jeg gjøre for at du kan bli?

Hun reiste seg og klemte hodet hans inntil seg.

– Du er god nok som du er, vi prøver litt til, sa hun.

Og hun mente det. Ordene var kastet. Hun kjente seg friere, men hun kjente også på sterke følelser for Johan igjen. Kanskje hadde de fått en oppvåkning begge to? I alle fall følte hun en slags forelskelse, nesten som om de opplevde hverandre på nytt.

Det varte ikke lenge, de var raskt tilbake i det gamle sporet, og Pernille kjente at hun begynte å se på andre menn med en slags lengsel i blikket. Hun gjorde ikke noe med det, men nysgjerrigheten pirret og hun forsto at hun var på vei bort fra ham.

Hun hadde møtt Kjetil og spist middag med ham på Aker brygge. Kvelden var så vakker, måkene skrek, det var et surr av

stemmer og mennesker som skålte og lo. Hun la kortene på bordet og fortalte. Han lot henne snakke ferdig før han renset stemmen og sa ganske klart at hun ikke lenger kunne være i forholdet med en som gjorde at hun mistet seg selv. Hvordan kunne hun tro at Johan var tilfreds med det? Han la også til at han hadde vært bekymret for henne, men ville at hun skulle komme til beslutningen selv.

– Johan er en fin og trygg mann, sa Kjetil, – men han passer ikke til deg. Gjør han den tjenesten at han blir fri til å finne en partner som liker den litt mer rolige varianten.

Pernille nikket.

– Det høres riktig ut.

– Og du, sa han. – Du, Pernille må finne deg en mann som setter nysgjerrighet, vitebegjær og opplevelser like høyt som deg. En som trenger mer stimulans i hverdagen. Det er mange der ute som har det slik.

Det var et år siden hun og Johan brøt opp. De ville alltid ha et bånd til hverandre. Han hadde funnet seg en fin og rolig lærer og Pernille, vel hun hadde valset litt rundt, inntil hun traff Christian da hun skulle ta seg sitt første fallskjermhopp.

Han som hadde samme uroen som henne, han som svarte igjen og ikke gikk av veien for en krangel. Han som fikk henne til å føle seg som en levende sikring, og lo så det hørtes i hele oppgangen.

I våres har de pusset båt, og nå ligger snekka han har arvet etter bestefaren sin, nede i Bestumkilen og gleder seg til å få dem om bord. De skal tøffe rundt hele sommerferien, besøke ukjente steder, ligge om bord eller på en holme, rett og slett utforske naturen, nye steder og hverandre. Pernille har kommet hjem. Ingen lun havn bestandig, men hun er god på å håndtere litt uværsskyer også. •

JUVEL: Vi måtte spørre mange lokale for å finne navnet på denne juvelen. «Kall den Sandvika», var det til slutt en fast bader der som sa.

HVA MED EN NORGESFERIE?

Våre vakreste strender

Takket være vår lange kystlinje er Norge et land med mange vakre strender, hver med sin sjarm. Fra kritthvite sandstrender i Lofoten til bølgende sanddyner langs kysten av Jæren. Selv om solen ikke alltid skinner, skaper lyset og havet en spesiell stemning. Her er fem strandperler.

TEKST: Lise Lotte Winther-Bay

FOTO: Kasper M. de Thurah, CH-Visit Norway, Alexander Benjaminsen, Hans Hauge, Magnus Furset, Maverix Media og VISITOSLO/Didrick Stenersen, Ronny Frimann.

REISE

STRANDKOS: I nord er retten å lage på stranden – bacalao, en klippfiskrett med opprinnelse i Portugal eller Spania. Ordet betyr torsk.

Knuste skjell

Den lyse sanden langs strendene på Hilles- og Sommarøy stammer fra knuste skjell og korallfragmenter, og det gir vannet en turkisgrønn farge.



FARGERIKT: Få alltid med deg den fargerike solnedgangen.

Skjult perle

På kartet står det «abandoned beach» ved denne vakre stranden som ligger på sørvestsiden av Hillesøya, nær Sommarøy i Troms kommune – to øyer forbundet med en bro. Derfor nevner mange disse to øynene under ett og da ofte «Sommarøy». Etter å ha spurt flere lokale ble vi fortalt at slående skjønnheten av en strand kalles Sandvika. Den har en skjermet beliggenhet mellom klippene og det krystallklare, turkisgrønne vannet. Det gjør at badeplassen er akkurat så idyllisk som den ser ut på bildet. Her har du sand under føttene så langt ut du kan gå, og det er langgrunt.

For å komme til badeplassen kan du følge stien opp til Hillesøytoppen. Det tar de fleste rundt en halvtime opp, men det er veldig bratt. Stien er merket og det finnes et tau å holde seg fast i. På toppen ser du både Senja og Håja, Det siste er fjellet som strekker seg rett ut fra Sommarøy.

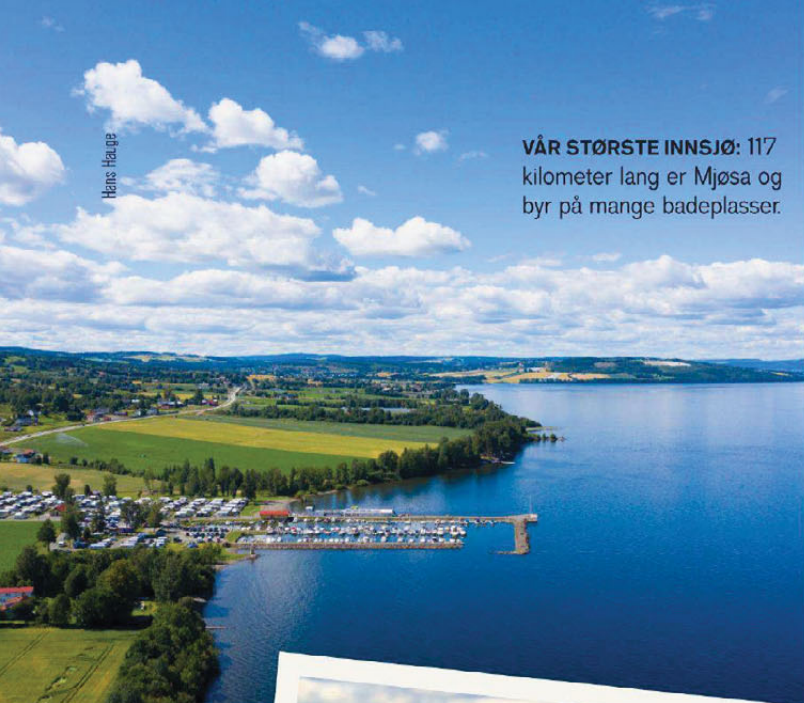
Fun fact: Arkitekten som tegnet ishavskatedralen hadde Håja som inspirasjon. Du kan også se den nydelige stranden fra toppen. Og for å komme dit, må du gå ned på sørsiden mot Sandvika. En rute med slående utsikt som fører deg direkte til det som trygt kan kalles – en skjult perle. Turen ned toppen rundt ti minutter.

Stranden i Sandvika er på langt nær den eneste unike i området. Her ligger de som perler på snor. «Steinvika», som er nærmest Sommarøy Arctic Hotel Tromsø – hvor mange velger å bo under oppholdet, er en av de populære.

Overnatting: Hillesøy Panorama og Sommarøy Camping & Marina er andre alternativer for overnatting. Det er også mulig «å fricampe», som betyr at du kan parkere bilen nær vannkanten og nyte den vakre naturen.



VÅR STØRSTE INNSJØ: 117 kilometer lang er Mjøsa og byr på mange badeplasser.



MJØSBADER: Denne lille tassen virker fornøyd over å ha fått sand under føttene og muligens en dukkert i trygge, voksne hender.



Ferskvannsdukkert

I hjertet av Totenvika, ved Mjøsas bredder, ligger Evjua Strandpark med et bredt spekter av aktiviteter og overnattingsmuligheter. Dette er ikke stedet for deg som ikke ønsker å være sosial. Strandparken har blitt et populært tilfluktssted for både lokale og tilreisende som søker gode opplevelser i Innlandet.

HER FINNER DU:

• **Strand og bading:** Den velholdte stranden er super for bading, soling og avslapning ved vannkanten.

• **Båtliv:** Hvis du kommer med båt, er det en marina hvor du kan legge til. Du kan også leie båt for å utforske vår største innsjø og områdene rundt. Hva med å gjøre som Prøysen sang om: Ta deg en seiltur på Mjøsa.

• **Fiske:** Mjøsa er hjemmet til et rikt mangfold av fiskearter. Totalt

er det registrert 20 forskjellige arter i innsjøen. Den mest vanlige fangsten er ørret, abbor og gjedde.

• **Turstier:** Området rundt Evjua har mange fine turstier.

• **Restaurant Viken II:** Spisestedet på Evjua er formet som en tradisjonell «Mjøsa-båt», og er kjent for god, lokal mat.

• **Overnatting:** Evjua Camping passer for deg som vil nyte «bygd livet» ved Mjøsa. Et annet sted å sove er Myskjatun som har to minihytter med panoramautsikt over innsjøen. De leier også ut et hus med fire soverom hvor tidligere Skibladner-kaptein Einar Haugland bodde.

Strandstedet i Innlandet finner du mellom Minnesund og Gjøvik, lett tilgjengelig for reisende fra både Oslo-området og andre deler av landet.

Paradisbukta

Det finnes steder som føles som en «hemmelighet» selv om det er andre der, steder du ikke bare besøker, men sanser med hele deg. Paradiesbukta på Sørlandet er et slikt sted – en rekke små strender som bærer navnet sitt bra. Omgitt av den vakre skjærgården i Søgne finner du flere små vikar med myk sand, lune svaberg og bølger som hvisker mot strandkanten. Hvis ikke Skagerak slår seg vrang. Et sted for lange, late sommerdager, morgenbad i stillhet og solnedganger som maler horisonten i gull og rosa.

Skatten deles inn i Østre og Vestre Paradiesbukta og ligger rundt 14 kilometer vest for Kristiansand. Østre del er i området Helleviga, kjent for supre turmuligheter. Her finner du en brygge, grillplasser og toaletter. Noe som gjør det til et behagelig sted å nyte hele dagen, både for små og store. Vestre del har

svaberg som strekker seg langt ut i sjøen og gir deg en noe mer robust naturopplevelse.

For å komme til Paradiesbukta, følg den «ytte» veien mellom Kristiansand og Søgne, riksvei 456. Det er parkeringsplasser ved Helleviga. Vestre Paradiesbukta har egen parkeringsplass litt lenger vest. Begge er tydelig skiltet. Det siste lille stykket må du gå.

Paradiesbukta er ikke som de typiske bystrendene hvor håndklær ligger tett i tett. Her har du muligheten til å finne roen litt borte fra de mer kjente og ofte overfylte strendene. Sanden er gyllen, nesten hvit i solskinnet, og vannet er krystallklart. Saltvann som gjør huden godt. Ta sikte på å bli til solen går ned. Hva er vel bedre enn å se solnedgangen mot åpent hav?

KJÆRLIGHETEN BLOMSTRER: Finnes det en bedre tid på året til med letthet også å dyrke kjærligheten? Nyt i veil



PARADISBUKTA: Navnet brukes flere steder i landet, denne er i Søgnes skjærgård med store svaberg og små strender.

Fin arvstikker

Ta turen til den koselige uthavnen Ny-Hellesund, en av Sørlandets best bevarte kystskatter, og vandre blant historiske, hvite trehus og nyt sørlandsidyllen.



VISTOSLO/Danick Stenerson

OPERASTRANDA:

Hvor herlig er det ikke å ha en strand midt i byen? Hvis du ennå ikke har vært der – ta turen til Operastranda i sommer.

PIKNIK: Stas å slå opp piknikkurven rett ved Den Norske Opera.



Maverik Media

En urban strandoase

Midt i hjertet av Oslo, omgitt av ikonisk arkitektur og pulserende byliv, finner du Operastranda – en 100 meter lang sandstrand. Siden åpningen i 2021 har den blitt en favoritt blant både lokale og besøkende. Denne urbane oasen tilbyr en sjelden kombinasjon av avslapning og storbyfølelse. Her blir du kjent med Oslo fra en ny vinkel.

Den er strategisk plassert ved siden av Oslos verdenskjente operahus og Munchmuseet. Det gir deg en fin mulighet til å kombinere kulturelle opplevelser med strandlivet. Fra stranden kan du ikke bare nyte utsikten over Oslofjorden, men også den moderne «skylinen» i Bjørvika-området.

Med sin grønne vannkant er Operastranda tilrettelagt for familier med små barn og handikappede. Den myke sanden gjør det behagelig å bade. Stranden

er også flankert av en grønn, liten park, et hyggelig sted for piknik, lek og avslapning. Nærheten til byens fasiliteter betyr dessuten enkel tilgang til restauranter, kafeer og butikker, noe som gjør strandbesøket både praktisk og morsomt.

Ikke minst er det spennende å studere den omfattende byfornyelsen i Bjørvika. Det som en gang var et industriområde, har blitt transformert til et levende nabolag med moderne arkitektur, kunstinstitusjoner og også en strand. Det har gitt Oslo et nytt estetisk uttrykk og skaper rom for både rekreasjon og samfunnsengasjement.

Selv om Operastranda er mest populær i sommermånedene, har den også sin sjarm resten av året. Hva sier du til et vinterbad? Kombinerer det med Oslo Fjord Sauna.

HELT NATURLIG: Lange strender og fint lys var inspirasjonskilden til blant annet jærkunstnerne Kitty Kielland og Nicolay Ulfsten.



Romy Frimann

Naturens mesterverk

Langs den vakre Telemarkskysten – i Bamble kommune – finner du Rognstranda. En idyllisk badeplass med glassklart vann, men her får du mer enn bading og soling – om du ønsker. Det er også et sted for naturopplevelser, campingliv og en del av en spennende geopark.

Denne stranden ligger ved Rognsfjorden, som er en del av Skagerrak, havområdet mellom Sør-Norge og Danmark og Sverige. Stranden

ligger i en bukt som gir rolige vannforhold. Rognstranda er kjent for å ha klart og fristende sjøvann, fine sandstrender og glatte svaberg. Det er langgrunt, men dypt nok til at du også kan stupe fra svabergene.

Området har en viktig geologisk betydning. Det er en del av Gea Norvegica Geopark, Norges første UNESCO-anerkjente geopark. Her finner du bergarter som er over 1,5 milliarder år gamle,

Jærstrendene

Her kan du boltre deg mil etter mil på noen av de vakreste strendene i Norge. Jæren har den største samlingen av Norges fineste sandstrender. Strendene er varierte og består av både rullestein, bergstrand og sandstrand. Vi nevner bare perlene Ogna, Brusandstranda, Refsnesstranden, Borestranden og Solastranda.

De er fine å være på hele året. Enten du vil surfe, luften hunden eller vettet. Eller sole deg når det går an.

Strendene på Jæren er kjent for sitt rike fugleliv. Dette innebærer at det er båndtvang for hund hele året flere steder. Noen steder er plantelivet er fredet. Vegetasjonen i sanddyneområdene er sårbar. Gå minst mulig i sanddynene, og ikke gå forbi sperringer.

Vær obs på at flere av strendene kan ha sterke understrømmer. Les informasjonsskiltene. Les mer på visittjaeren.com

Kystkultur

Besøk Valle og opplev den sjarmerende kystkulturen i Bamble, små havner, koselige spisesteder og en herlig sommerstemning.

og de karakteristiske foldede steinformasjonene vitner om en dramatisk, geologisk historie.

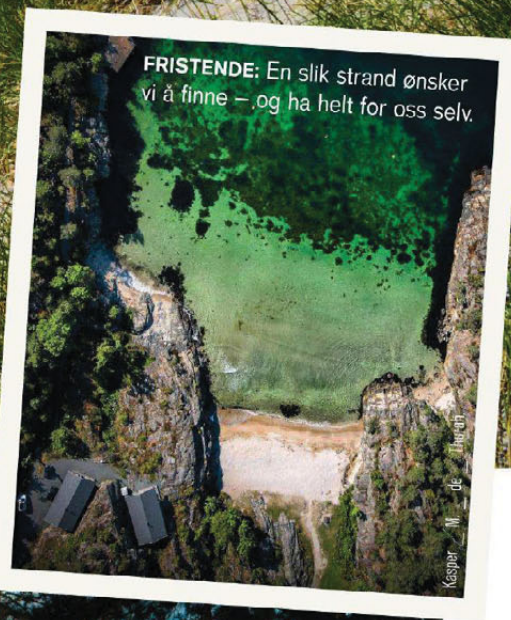
På vestsiden av bukten er det glattskurte svaberg. Det gamle grunnfjellet er slipt gjennom de siste millioner av år med istider. Selve berget viser mineraler og strukturer som vitner om at bergartene har vært gjennom store forandringer – dypt nede i jordskorpen.

Brattkanten i øst, Rogsflauene, består av kalk-, sand- og leirsteiner. I lagene kan du se fossiler;

avtrykk av dyr som levde i havet som dekket «Norge» for 450 millioner år siden. Kanskje kan det være spennende å studere fossilene i sommervarmen, og lese seg opp på historien til Geoparken?

Overnatting: Rett ved strandkanten finner du Rognstranda Camping.

HISTORISK: Rognstranda er mer enn klart vann og sand. Den har også svaberg og fjell fulle av historie.



HELGELAND

Deilige Dønna

Dønna er en vakker øy i Nordland, kjent for sitt imponerende landskap og sin rike historie. Om du ikke allerede har vært der, og liker å gå fjellturer, ta i vei opp til den berømte toppen og hils på Dønnamannen. Stien er bratt og krevende, men for en opplevelse på grunn av utsikten over den vakre Helgelandskysten. Det virker også som hver stein og fjellformasjon har sin egen historie. Når du kommer nær toppen, ser du den karakteristiske profilen av Dønnamannen – fjellet som ganske riktig ser ut som en stor mann med hodet vendt mot himmelen. Navnet stammer nettopp fra formen på steinformasjonen. Det er sagt at fjellet fikk sitt navn etter en gammel legende om en mann som sto der og var en vokter over øya. Med sine 858 meter over havet er utsikten fra Dønnamannen til å få gåsehud av.

TELEMARK

Kanalkos

Vi har våkne lesere, og takk for det. Nylig fikk vi på pukkelen for feil i en sak om Telemarkskanalen i «Norge Rundt» nummer 25. Vi beklager og trykker en ny versjon. Telemarkskanalen forbinder kysten av Telemark med innlandet ved hjelp av åtte sluseanlegg. Den strekker seg over 105 kilometer fra Skien til Dalen og 80 kilometer fra Skien til Notodden.

I Lunde er det største sluseanlegget, Vrangfoss sluser, med fem slusekamre. Ifølge Visit Dalen får du nå den beste utsikten til kanalen fra Skafsåberget. Hvis du vil gå litt, er Ruiplassen et fint utsiktspunkt. Når det gjelder museumsbesøk i Telemark fylke, ta turen til Øvre Verket, en samling fredede arbeiderboliger fra 1800-tallet knyttet til Ulefos Jernværk.

Opplev også den vakre herregården Ulefos Hovedgaard – som sto ferdig i 1807. Og liker du å sykle, er det mange fine ruter langs kanalen. Nasjonal sykkelvei nummer to krysser portene på Eidsfoss sluse. Bildet er fra Hoggas sluse.



Tom Rits



Andreas Duran

SVOLVÆR

Har du lyst?

Er du en av mange som er hektet på badstue- og kalde badbølgen? Da bør du prøve ut Lyst Sauna i Lofoten, en flytende sauna med fantastisk utsikt over Vestfjorden, Svolværgeita og de omkringliggende fjellene. Saunaen ligger på en flytende brygge foran Thon Hotel Svolvær og består av to separate saunaer, «Fløya» og «Blåtind», samt omkleddningsrom. Hvis du er blant de modige er det en stige ned i vannet fra bryggen, eller du kan hoppe fra et tårn på taket av saunaen for et forfriskende bad. Saunaen er åpen daglig fra kl. 07.00 til 01.00. Det er en aldersgrense på 16 år for å bruke saunaen.

STAVANGER

Fargerik

Stavanger har mye spennende å by på. Det dukker stadig opp noe nytt i vestlandshovedstaden. «Fargegaten» er nettopp hva den lover, en bokstavelig talt fargerik gate med mye sjarm. Den ligger i det gamle byområdet, nær sentrum av Stavanger, og er en av de mest fotograferte gatene i byen. Gaten er spesielt kjent for sine små, koselige hus malt i sterke farger som rett og slett gjør deg i godt humør – om du ikke allerede er det!



Martin Håndlykken

Du finner alltid mange hobbyblader på *bladkiosken.no*



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



Mye å glede
seg til!



Solhatt er årets MÅ-HA blomst



MØT NRKS YAMA WOLASMAL:
– *Mamma er limet i familien!*



STRIKK EN FIN BOMULLSGENSER

EKSTRA TIL DEG!

Strikke- og hekleprosjekter?
Dette bilaget gir deg oppskrifter
på pute, genser, sokker og
hårstrikk! Perfekt for både
nybegynnere og erfarne.



Inviter til skalldyrfest!

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Familien
MÅI 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



I salg nå!

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.



SPAR PENGER:
Moteplaggene
du lager selv



Bestill på SMS!

**SEND HEKLE25
TIL 2205**

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

