

Ukeblad

NORSK

GOD SOMMER!

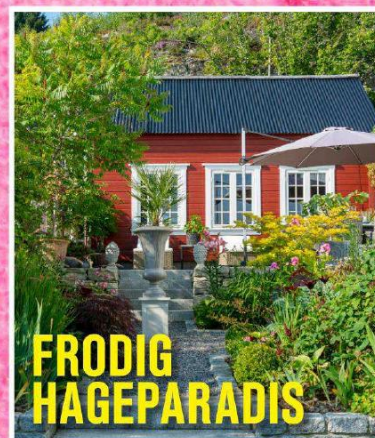
DE BLÅ
SIDENE:
Besatt av min
unge elsker

HEKLE
EN SØT
JAKKE

Sensommerens
deiligste

KAKER
MED BÆR

Derfor bør du
synge i dusjen



Ulrika ble dement
som 44-åring

TYRKIAS
SKJULTE PERLER





Syng deg glad!

Børre Eskedahl



Et frodig paradisi

Monica Almskår Heggset



Bak med nyhøstede bær

Lena Söderström

Innhold

REPORTASJER

- 8** – Jeg mistet lysten til å leve
- 13** Skriver boken om sitt liv
- 48** Da livet var en lek
- 52** Ble dement 44 år gammel
- 68** Flygende kunstverk

MAT

- 22** Bak med bringebær og bjørnebær
- 28** Ukens lille kjappe

HELSE

- 30** Syng deg sunn og glad
- 34** Helsetips

LESELYST

- 36** Hun er besatt av sin unge elsker
- 38** Jeg har lært av mine erfaringer
- 40** Jeg måtte gi ham et ultimatum
- 42** Han trakk på meg
- 44** Nå skal livet leves
- 70** En ny horisont

BOLIG

- 16** Flor i overflod
- 56** Ton-i-ton

STRIKK

- 62** Løs og ledig
- 64** Knallfin hekkeljakke

REISE

- 74** Tyrkias skjulte perler
- 80** Norge rundt

FASTE SIDER

- 4** Leder
- 46** Spør Lise
- 80** Neste uke

*16 sider kryssord
hver uke!*



FORSIDEFOTO:
GJESTAL GARN/
HOUSE OF YARN
Foto: Peter Cohn,
Getty Images,
Lena Söderström,
Monica Almskår Heggset

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.no**På **minsider.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.

ABONNEMENTSPRISER1 år kr 1871 ½ år kr 1039
(pristillegg utenfor Norden)**SPØRSMÅL OM
OPPSKRIFTER:**Kontakt garn-
leverandørene
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. Alt stoff publisert i Norsk Ukeblad er beskyttet av Lov om opphavsrett til åndsverk. Det er ikke tillatt å publisere stoffet digitalt eller på andre måter mangfoldiggjøre det uten forhåndsavtale med redaksjonen. Redaksjonen overtar intet ansvar for manuskripter og bilder som ikke er bestilt. Dette blad må ikke utleies i ervervsmessig øyemed. Red.

Syng og vær glad

Vi er så heldige at vi har et eget kor på jobben. Ikke bare er de gode til å synge, de stråler når de opptrer for oss.

I ukens nummer kan du lese at å synge er bra for helsen. Du blir både gladere og friskere. Å synge sammen noen er nok enda bedre. Det er morsom samhandling, stressnivået senkes, du løser opp muskelspenninger, og du får bedre husk. Sier ekspertene. Er det så enkelt?

Jeg tror jeg kan skrive under på det. Ikke at jeg synger så mye selv. Jeg sang litt da jeg spilte i band, men tenkte aldri over hvor glad jeg ble av det. Jeg likte jo å spille i band uansett og var vel ikke spesielt sur.

Men vi har som sagt et kor på jobben. Noen ganger i året har de små konserter for oss. De som synger der er ikke sure i utgangspunktet, men jeg ser hvordan de stråler når de står på scenen. Og jeg vet at de koser seg glugg på øvelsene. Så det funker.

Og jeg har en svigermor som stadig går rundt og nynner for seg selv. Hun er som regel alltid glad. Til og med når hun rett som det er stryker skjortene mine.

Så er du en av dem som ikke har tenkt over at sang kan gjøre deg både gladere og friskere, prøv. Kor kan du gjøre det? Hvor som helst. Syng i bilen eller dusjen, eller hva med å bli med i kor? Der har de det gøy. Å være glade og friske vil vi jo alle. Å synge er ikke det verste du kan gjøre for å oppnå det.

«Syng i bilen eller dusjen, eller hva med å bli med i kor?»

 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



NORSK LUFTAMBULANSE
STIFTELSEN



Last ned din egen nødplakat - helt gratis

- Alle nødnumre på ett sted
- Nøyaktige koordinater
- Liste med når du alltid skal ringe 113

NØDPLAKAT

Hytta

61 grader 24.87 minutter nord
9 grader 21.04 minutter øst

Når uhelet er ute er det viktig å få hjelp raskt.
Ring relevant nødnummer, og oppgi dine koordinater.

Legevakt 116117

Ved disse tilfellene skal du
ALLTID ringe 113:

- Bivuslashed
- Størke brystmerter
- Støre pustevansker
- Plutselig problem med å
prate, snalle eller forla
- Alvorlig skade, store
blodninger eller voldsomme
akutte smerter



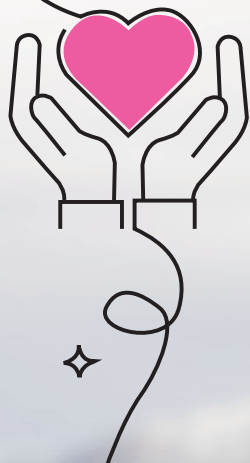
Skann QR-koden
eller last ned nødplakat på
norskluftambulanse.no

FISKELYKKE: En sommernatt på fiske i trolske Femundsmarka er som hentet ut fra et gammelt norsk eventyr. Nasjonalparken er et av Sør-Skandinavias største sammenhengende villmarksområder. Rørås er nærmeste by.

*«Vi skal ikkej sova bort sumarnatta;
ho er for ljøs til det -
Då skal vi vandra i saman ute
under dei lauvtunge tre».*

Aslaug Låstad Lygre (1910 - 1966), norsk lyriker





- Jeg mistet lysten *til å leve*

Det gikk hele 27 år før Are kom seg
ut av et liv med rus og kriminalitet.
Resepten til å ønske å leve igjen
fant han ute i naturen.

TEKST: Heidi Løkken

FOTO: Heidi Løkken, privat, David K Barlaup, Raymond Tollefsen, Thomas Anthun Nielsen

MAKE BÅL GREAT AGAIN:

Ares kampsak er å gi
fellesskapet rundt bålet en
større plass i samfunnet.

Derfor er Bålpraten
sentral på turer med
Medvandrerne.



LIVETS FLAMMER: Ved bålet skapes samhold, vennskap, håp, mening og livslyst. Her er alle velkomne, både de med tung og lett «ryggsekk».

For meg er det stort at folk har tillit til meg. For jeg har brukt mesteparten av livet på å skyve folk fra meg.

Are Lerstein (50) setter blikket i meg. Det er et blick som inngir tillit. Og som viser en omsorg og en trygghet som det ligger en lang historie bak. Sin erfaring bruker han nå til å hjelpe andre. Gjennom naturen, hvor han selv har opplevd å bli et helt menneske igjen.

Jeg møter Are på kurs i utendørsterapi på Mjølfjell i Voss. Et kurs han er med og arrangerer, hvor kursdeltagerne kommer fra mange ulike behandlingstilbud innenfor rus og psykisk helse. Deltagerne skal komme ut igjen med naturen i ryggsekken. Håpet er at kurset skal føre til ulike tiltak rundt om i kommunene. Nylig startet Are i sin nye jobb i KORUS Bergen, en av Kompetansesenter for rusfeltet sine regionale sentre. Her får han jobbe med det som ligger hans hjerte nærmest.

– Å få være med og sette

utendørsterapi på kartet er utrolig motiverende. Mestring i naturen kan få folk tilbake til livet, det er jeg selv et levende eksempel på.

DET TRYGGE STEDET

De fleste kjenner Are fra «Medvandrerne». Hjertebarnet han startet i 2016, og som siden har spredt seg gjennom lokale foreninger rundt om i landet. I 2020 vant han prisen «Årets villmarking» for sin innsats. I juryens begrunnelse kan vi blant annet lese:

«Med en bakgrunn fra tung rusmisbruk og kriminalitet skiller han seg sterkt fra tidligere vinnere, men få om noen fortjener prisen mer. Gjennom å vie livet sitt til å hjelpe andre i en vanskelig situasjon viser han at naturen er tilgjengelig for alle, og at det ligger styrke i samhold.»

Og det var nettopp der det hele startet: I naturen. Som barn var han den som stakk ut i skogen med fiskestanga i stedet for å gjøre lekser.

– Naturen var det trygge stedet. Det som var ekte og

ærlig. Jeg følte meg ofte ensom sammen med andre, og slet med relasjoner, forteller han.

Usikkerheten og tungsinnnet forsvant i nærværet av naturen. Oftest var han der alene.

– Jeg var generelt nysgjerrig og eventyrlysten. Naturen svarte på dette da jeg var barn, men i ungdomstiden begynte jeg å søke andre typer spenning. Jeg var glad i å presse grenser, og jeg var den som aldri dro hjem etter festen. I Askers tunge rusmiljø fant jeg etter hvert mine likesinnede.

SPREDTE FRYKT

Fra 15-årsalderen prøvde Are de fleste rusmidler, også heroin. Nå ble han den farlige, den likegyldige og ukritiske. En som spredte frykt rundt seg. Det skulle ta 27 år før han kom seg ut igjen av et liv med rus, kriminalitet, fengsel og institusjoner.

– Når du har levd det meste av livet ditt på den måten, blir det en del av identiteten din, sier han alvorlig.

Han anslår at han har tilbrakt 14 år av livet sitt på fengsel og institusjoner. Han har hatt flere gode opplevelser med behandling, spesielt gjennom Tyrilistiftelsen og Frankmotunet, hvor naturen var en del av behandlingen.

– Jeg har virkelig fått kjenne på hva som virker og ikke. Og det som er helt sikkert, er at det ikke fungerer å bli sendt tilbake til samfunnet uten et ettervern. Jeg bygget nettverk og fikk en fungerende hverdag i behandlingstilbudet, for så å bli sendt hjem. Det gikk galt hver gang, sier han.

Å ta eierskapet til egen behandling er det som er avgjørende, mener han.

– Da jeg fikk min siste dom, visste jeg hva som ville skje. Etter endt soning ville jeg gått rett tilbake til det gamle og kjente. Men denne gangen var det noe som var annerledes.

VEIEN UT

Det som til slutt motiverte ham til endring, var smerten. Han lar blikket hvile på fjellene utenfor vinduet. Regner pisker mot rutene. Den naturen som en gang fikk ham til å føle seg fri, hadde han mistet. Og han lengtet tilbake.

– Jeg hadde rett og slett mistet lysten til å leve. Jeg hadde ingenting igjen. Da forsto jeg at det er nå eller aldri. Og det var da jeg tok kontrollen selv.

Denne gangen var det nettopp fengsel han trengte.

– Jeg ble klar i hodet der inne. Jeg hadde fjernet meg fra det som ga meg trygghet. Jeg måtte ta styringen. Fra det øyeblikket ble alt annerledes. For det var første gangen jeg ville det selv, sier han.

Han søkte om å få være med på behandlingstilbudet «Veien ut»: En tre måneder lang ekspedisjon til lands og til vanns. Men da måtte han være rusfri.

– Jeg var under LAR-behandling, og gikk på sterke medikamenter. Vanligvis bruker man ett år på

STOLT FERD: I 2024 feiret Veien ut tiårsjubileum med seiltur gjennom Nordvestpassasjen. Seilbåten Skydancer rommet tidligere deltakere fra ekspedisjonene, og var ikke av det lettskremte slaget. Bare seks norske seilbåter har kommet gjennom Nordvestpassasjen etter Roald Amundsen. Det er en tanke som gjør Are stolt.

«Jeg hadde rett og slett mistet lysten til å leve. Jeg hadde ingenting igjen. Da forsto jeg at det er nå eller aldri. Og det var da jeg tok kontrollen selv.»

Are

nedtrappingen, jeg måtte gjøre det på to uker for å få være med. Opplevelsen av å plutselig bli sett og hørt var så sterk at jeg klarte det. Jeg følte at dette var min eneste sjanse, sier han.

INGEN FLUKTVEIER PÅ BARENTSHAVET

Are gikk rett fra fengselet til tre måneder på tur. Han fikk sone den siste delen av straffen gjennom «Veien

ut». Først seks uker til fots med sekk, så seks uker med seilbåt til Svalbard.

– Fysisk aktivitet gjør at du ikke har tid til å kjenne på abstinensene. Det var et befriende fravær av tanker. De praktiske oppgavene overgikk smerten jeg kunne kjent på, forteller han.

Hver kveld samlet deltagerne seg rundt bålet. Der kunne de jobbe med seg selv i en trygg ramme. Turleder-

ne var tidligere rusavhengige som hadde gått den samme veien.

– Jeg følte meg trygg og ivaretatt. Og forstått. Du trenger noen som kan vise deg veien ut. Først da kan du tro på at det er mulig.

På seilbåten fikk alle deltagerne oppgaver.

– Vi var mannskap, ikke pasienter. Det gjør noe med deg å få den typen ansvar. Du føler deg som et men-





UTENDØRSTERAPI: Det var deltakere fra både kommunale behandlingstilbud og andre organisasjoner på kurs i utendørsterapi på Mjølfjell i Voss. Blant annet er Turistforeningen til stede for å se hvordan samarbeidet kan foregå i fremtiden. Utendørsaktiviteter sto naturlig nok på planen.

neske igjen. Og selv om det er krevende å leve tett på andre over så lang tid, må du stå i det. Du må møte deg selv på godt og vondt. Det finnes ingen fluktveier på Barentshavet. Enten må du hoppe over bord, eller håndtere det, smiler han.

Sammen fant de styrken som bodde i dem.

– Ærligheten og sårbarheten vi turte å vise hverandre ble styrken som holdt oss sammen. Og opplevelsene vi fikk. Å kysse pol-isen, å se Svalbard, minnes Are.

Den friheten han hadde lengtet etter, kom tilbake til ham. Da var det ikke så rent lite symbolsk at Sysselmannen på Svalbard kom til

Colebukta med løslatelsesparene hans.

– Den siste dagen skjønte jeg endelig hva virkelig frihet var. Å klare å være hundre prosent til stede i deg selv. Vi hadde blitt et lite samfunn som var avhengig av hverandre for å overleve, bokstavelig talt. Jeg kunne ha blitt der på Svalbard, jeg hadde ikke behov for noe mer.

VI VANDRER SAMMEN

Men tilbake til hverdagen måtte han. Det var da Are bestemte seg for å starte sitt eget ettervern.

– Når du kommer tilbake fra en slik tur kan det bli et voldsomt tomrom. Du trenger å fortsette den indre

reisen i et trygt miljø. Og dyrke interessen for naturen, samtidig som du skaper deg en god hverdag, sier han.

Under mottoet «vi vandrer sammen» opprettet han tilbudet «Medvandrerne», en forening hvor formålet er å hjelpe mennesker med utfordringer innen rus og psykisk helse med naturen som metode. Siden den spede starten har «Medvandrerne» nå blitt en stiftelse som samarbeider med både fagfolk og andre organisasjoner over hele landet. Lokallagene tilbyr kortere, ukentlige dagsturer, men man kan også dra på flere dagers turer og ekspedisjoner. Det er viktig å komme seg bort i flere

dager, hvis man virkelig skal skape endring, mener Are.

– Det er først da du virkelig kan begynne å bli kjent med deg selv, og kan ta tak i det du har ruset deg bort fra. Det mest kraftfulle er når en gruppe reiser på tur i et lengre tidsrom. Da skjer det mye, det er en nesten eksplosiv drivkraft.

BRENNER FOR BÅL

Fortsatt har Are behov for å presse grenser. Men i dag gjør han det på en helt annen måte. I naturen. Og nå brenner han for bålet. Når «Medvandrerne» er på tur, er «Bålpraten» en viktig del av turen.

– Mange som har vært

NATUREN GIR

TRYGGHET: Are

Lerstein har funnet veien tilbake til livet gjennom naturen. Nesten 30 år med tung rus og kriminalitet har han lagt bak seg. Nå er han en trygg bauta for andre som vil få et godt liv igjen. Bålgenseren har han på så ofte som mulig.



nede i mørket vet at det også er et lys der. Bålet blir som et symbol på dette lyset. Lyset som holder oss sammen, og flammen som brenner inni hver enkelt.

Derfor er Ares nye motto «Make Bål Great Again».

– Bålet har alltid vært viktig for mennesker, helt frem til moderne tid. Nå har vi fjernet oss både fra bålet og fellesskapet. Fra det som er viktigst for oss. Og det er på tide å ta det tilbake, sier han.

Det å hjelpe andre gjør oss sterkere. Det å gi liv til andres bål gir også liv til vårt eget, indre bål.

– Jeg oppdaget at den beste måten å være meg selv på var å hjelpe andre. Og jeg kjenner at så lenge jeg følger flammen inni meg selv, så er jeg på rett vei.

TA MED NOEN PÅ TUR

«Medvandrerne» har vunnet flere priser, og i år vant de Frivilligprisen for sin

langvarige innsats.

– Vi må begynne å ta naturen mer inn i hverdagen vår. Og det er på tide å begynne å invitere andre med på tur. Ta med deg naboen, eller noen du vet sitter mye alene. Vi må samles mer. Det er jo slik vi egentlig ønsker at samfunnet skal være.

I naturen kjenner Are noe som går ut over ham selv. En dybde og kraft som han ikke kan sette ord på.

– Det er en slags naturma-

MEDVANDRERNE:

Medvandrerne tilbyr motivasjonsturer, ekspedisjoner, kortere turer og frivillige aktivitetstilbud over hele landet. Felles er ønsket om å finne motivasjonen for endring til et bedre liv, og å gjennom naturen finne ressursene som bor i hver enkelt, og støtte opp og veilede gjennom individuelle og personlige endringsprosesser. medvandrerne.no

UTENDØRSTERAPI:

Utendørsterapi, også kalt friluftsterapi eller naturterapi, handler om å ta med pasienter eller brukere ut i naturen. Utendørsterapi er aktuelt både i folkehelse, sesatsing, forebygging, behandling og oppfølging. Naturen har en rekke helsefremmende egenskaper som stressreduksjon, bedre søvnkvalitet og oppmerksomhet. **Les mer om forskningen på** nfut.no

FRILUFTSLIVETS ÅR

I 2025 arrangeres Friluftslivets år, og kommuner i hele landet har arrangementer som inviterer deg ut i naturen.

Du finner arrangementer i ditt nærområde her: friluftslivetsar.no

gi. Noe åndelig. Derfor kan også noe så enkelt som naturen skape store endringer. Vi må slutte å snakke så mye, og bare gjøre det! Det er da det begynner å skje ting.

Selv gleder han seg over livet og fremtiden. Og familien. Han har to bonusdøtre som holder ham i form.

– Jeg er så glad jeg ha to små jenter i livet mitt som får meg til å leke. Vi trenger å leke litt, smiler han. •

GLEDER SEG:

— Jeg gleder meg veldig til boken min kommer i hyllene, sier Åse Kleveland.

**ÅSE KLEVELANDS 60 ÅR I RAMPELYSET**

Skríver boken om sítt lív

I år kan Åse Kleveland feire at det er 60 år siden debutplaten ble utgitt. Da passer det utmerket at boken om hennes liv er like rundt hjørnet.

TEKST: Carolina M. Bye **FOTO:** Marius Gulliksrud, NTB, Privat



VISESANGER: Åse Kleveland gjorde det stort som artist i sin ungdom. Totalt har hun utgitt fem soloalbum. Her er hun 20 år gammel i 1969.



UNG ARTIST: Etter å ha flyttet fra Sverige til Norge, tok det ikke lang tid før lille Åse gjorde opptredener i NRK Radio.



Ase Kleveland (75) har vært fast inventar i norsk kulturliv i over 60 år, både som artist, politiker og leder for flerfoldige selskaper og forbund.

Med en lang og spennende karriere å vise til er det ingen overraskelse at sangdivaen lanserer sin biografi til høsten. At boken om hennes liv sammenfaller med 60-års jubileet for hennes første plate, tar Åse

som en bonus.

– Wow! Tiden har gått så fort. Jeg holder fortsatt på å skrive boken min, men jeg hadde faktisk glemt at det er 60 år siden, sier Kleveland når Her og Nå møter henne på premierefesten til TV-serien «Harald og Sonja».

SVENSK LÅTER

Debutplaten «Åse» ble lansert i 1965. Da var den en unge artisten var knappe 16 år gammel.

– Det er nesten så jeg ikke vil huske at det har gått så mange år, men jeg skal ta det med meg når boken kommer, sier hun med et smil.

Det 60 år gamle albumet inneholdt stort sett bare svenske låter, ispedd noen engelske. Åse er nemlig født i Stockholm og er halvt svensk på morsiden. Familien flyttet til farens hjemland Norge da lille Åse var åtte år gammel.

– Det ble svenske låter, for jeg er jo svensk. Jeg har også bodd mye i Sverige og jobbet der i lange perioder. Jeg snakket svensk hjemme med mine foreldre, så jeg føler at jeg har beholdt begge sider. Men det er klart, det er stort sett i Norge

jeg har bodd, understreker artisten.

Åse forteller videre at hun alltid har slått over til svensk når hun snakket med søsteren eller moren.

– Moren min pleide å si: «Jeg kommer aldri til å lære meg å snakke norsk». Og dermed snakket vi alltid svensk, fortsetter hun.

SPILTE FOR ERIK BYE

Åse kunne allerede skilte med flere år i musikkbransjen da debutplaten kom. Allerede ti år gammel startet hun med radioopptredener på NRK. 13 år gammel opptrådte hun i TV-programmet «Fra barokk til rock», hvor hun spilte klassisk gitar. Det store gjennombruddet kom da hun fikk

«Jeg snakket svensk hjemme med mine foreldre, så jeg føler at jeg har beholdt begge sider.»



FLOTT PAR: Åse Kleveland med samboer Oddvar Bull Tuhus på Aschehoug forlag sitt hageparty i 2022 Åse Kleveland



HEDRET: I 2015 ble Åse Kleveland utnevnt til kommandør av St. Olavs orden.



IMPONERENDE: Åse var kultursjef for OL på Lillehammer i 94. Fra 1990 til 1996 var hun kulturminister i Gro Harlem Brundtlands regjering. Fra 2000 til 2005 var hun direktør for Svenska Filminstitutet, direktør for Rikskonsertene fra 2006 til 2012 og styreleder i Human-Etisk Forbund fra 2007 til 2013.

spille i Erik Byes populære radioprogram.

– I dag er det enormt mye større konkurranse. Da jeg var hos Erik Bye, så var ikke TV på plass ennå. Det var én radiokanal. Hvis du var på den, eide du eteren. Søndag ettermiddag hørte nesten hele fedrelandet på ham. Hadde du gjort noe hos ham, hadde de aller fleste i Norge hørt det. Det var en helt annen situasjon enn i dag, har hun tidligere fortalt til NRK «Drivkraft».

TIL TOPPS I MELODI GRAND PRIX

Et stort høydepunkt i hennes unge karriere var seieren i Melodi Grand Prix i 1966 med låten «Intet er nytt under solen» – som kom på en gjev tredjeplass i den

internasjonale finalen.

– Jeg har hatt veldig flaks med den fine låten. Den er blitt ikonisk, og den lever videre. Det er ikke mulig å få et sånt utgangspunkt igjen, fortalte Kleveland om sin kjente låt.

EN PROPPFULL KOMMODE

Åse tok seg imidlertid en lang pause fra musikken på begynnelsen av 80-tallet. CV-en ble deretter fylt med lederstillinger i kultur- og næringsliv. Visesangeren var blant annet forbundssekretær i Norsk Musikerforbund, direktør i fornøyelsesparken Tusenfryd, leder av Likestillingsrådet, kultursjef for Lillehammer-OL, direktør for Svenska Filminstitutet, direktør for

«Det er nesten så jeg ikke vil huske at det har gått så mange år.»

Rikskonsertene og styreleder i Human-Etisk Forbund. Mange vil også huske henne som landets kulturminister i årene 1990–1996.

– Jeg har egentlig aldri vært mer enn fem eller seks år i samme virksomhet enten jeg har vært fagforeningsleder, sjef for Tusenfryd, kulturminister eller svensk filmdirektør. Så jeg synes egentlig jeg har gjort en viss innsats for å hoppe mellom skuffer allerede. Men fra hvert område jeg har engasjert meg i, har jeg

tatt med meg ny kunnskap og erfaring. Det er fint å samle på skuffer, men målet er en proppfull kommode. Når folk spør meg hva jeg drømmer om, så har jeg aldri hatt et ferdig og fiksert mål i livet, ting har blitt til på veien, har hun tidligere sagt til Tara.

Åse ser nå frem til å kunne dele mer av sitt innholdsrike liv med publikum.

– Det blir spennende når boken min kommer. Jeg gleder meg veldig, smiler Åse Kleveland. •



FAVORITT: Rosa er en av Ninas favorittfarger, og det er stadig rosa blomstring på gang rundt omkring i hagen. Akkurat nå er det forskjellige typer høstflops som lever opp i det grønne.

FLOR I OVERFLOD

To dammer, slyngende stier, masse trær og fargerik blomstring. Ninas hage er et frodig paradys der blå utsikt kan nytes over tretoppene fra en skjermet og behagelig bakgård.

TEKST OG FOTO: Monica Almskär Hoggset

Under en høy blå himmel høres klipp, klipp, klipp. Under buegangen kjennes lukten av sommer, noen steg inn og man er i Ninas paradis, hagen hun har brukt og bruker det meste av fritida si på. Paradiset ligger fjordnært til på Nesje-stranda i Romsdalen, med utsikt mot fjord og fjell.

Da Nina flyttet hit sammen med mannen Andreas for 13 år siden, tok hagelivet hennes en ekstra sats. Her på Nesjestranda er det gunstig å være hageelsker, for med herdighetssone H2 og beliggenhet like ved sjøen, kunne ikke Nina fått det bedre. Her kan hun rendyrke sin interesse for vekster som er grønne hele året. For hos Nina skal ikke hagen bare være fin om sommeren, den skal også være fin og grønn om vinteren.

– Blomstrende planter er jo fine den korte tida de blomstrer, men mange bladplanter og strå for eksempel, de er fine hele tida.

– Og det må jo være noe spesielt med den grønnfargen, fortsetter Nina. Jeg føler meg så glad og oppkvikket etter ei økt i hagen! Jeg kunne ikke vært foruten hagen min! Her får jeg all den trimmen og rekreasjonen jeg trenger, og så slipper jeg å fly på fjellet, sier hun og ler høyt.

MED PÅ LASSET

Da de flyttet til Paradiset hadde Nina med seg et flyttelass utenom det vanlige. Tre hengerlass med planter ble med fra hagen i Ørkdal tilbake til Romsdalen hvor hun er født og oppvokst. Hagen hun flyttet fra, hadde hun opparbeidet i løpet av fem år, og nå skulle hun begynne på nytt, så hostaene og de fineste staudene måtte hun bare ha med seg.

– Hullene etter hostaene fylte jeg med stauden småhjerter som jeg delte opp, og satte ned igjen. Den er så villig, så det gikk sikker fint, sier hun og ler.

Vi har funnet Nina i full gang med å klippe klematisen Hagley Hybrid som slynger seg rundt stammen på en misunnelsesverdige stor syrinhortensia. Den og en *Prunus serrulata* (Prydkirsebær) var det eneste som fantes i paradiset foruten plen, da Nina flyttet hit. Men det varte ikke lenge! Etter to måneder hvor fokuset var å pusse opp kjøkkenet, var det hagen sin tur. Hun bestilte jord og minigraver og gikk i gang.

– Minigraveren kom en venn av oss og tok over, så den fikk jeg ikke brukt mye. Du vet, menn og den guttedrømmen om å grave med gravemaskin. Han gjorde hele jobben for meg!

Etter hvert som vi blir kjent med

Tenk rom i hagen, og ikke glem at høyde, trær, busker og klatrende vekster skaper vegger og tak.



OASE: Huset er omgitt av grønt, men det er sannelig uteplassen på nedsiden av huset også: som et lukket og intimt rom ligger den godt skjult mellom de frodige bedene til Nina.



OVERGANGER: Det er mange fine kanter og overganger å se i Ninas hage. Grusgangen på siden av huset er kantet med brostein i overgangen mot plenen.



JOBBER GJERNE: Den fine sommerdagen innbyr til båtturen med familien, men først må Nina klippe litt i hagen. Klematisen *Hagley Hybrid* slynger seg rundt stammen på syrinhortensiaen og er blitt stor og flott.

Nina skjønner vi at hun gjerne skulle ha brukt den minigraveren selv, for all muring og graving i hagen er det hun som gjør – for hånd.

STARTER TIDLIG

– Jeg kan godt begynne å grave i januar om det ikke er tele, sier hun, for det er om vinteren jeg planlegger nye prosjekter, og da verker jeg etter å gå i gang. En gang grov jeg meg under telen, slik at det bare var skorpa av den som sto igjen. Det var det året jeg laget versailles-bedet.

Versailles-bedet er et imponerende byggverk som Nina planla og laget for tre år siden. En gruslagt rondell kantet med brostein og blomsterbed leder mot trappa som går opp til bakgården. Her måtte det mye graving og muring til for å få de forskjellige nivåene. Ideen til versailles-bedet hadde hun hatt lenge, og da det dukket opp et bilde på pinterest som lignet på det hun hadde sett for seg, gikk hun i gang. For Nina er det nemlig ikke langt mellom tanke og handling. Det viktigste er å bare gjøre det!

– Det er så mye bedre å legge seg om kvelden når man føler at man har gjort en bragd! Man trenger ikke nødvendigvis å ha en mann til å hjelpe seg!

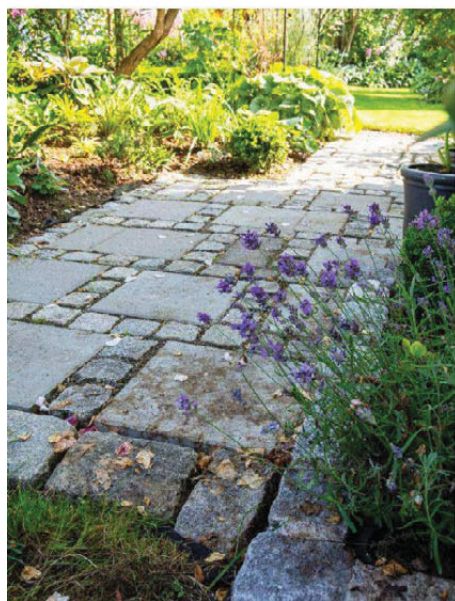
ELSKER UTELIVET

Nina retter på en blomsterbukett hun har satt på hagebordet. Hun pynter sjelden med blomster inne. Det er ikke derfor hun driver med hage. Hun



SOMMERLIV: Nina tilbringer mye tid i hagen hele året. Midt på sommeren er det ikke tid for de store prosjektene. Da er det mest kosearbeid med klipping og fjerning av frøstander og det som er avblomstret som gjelder.

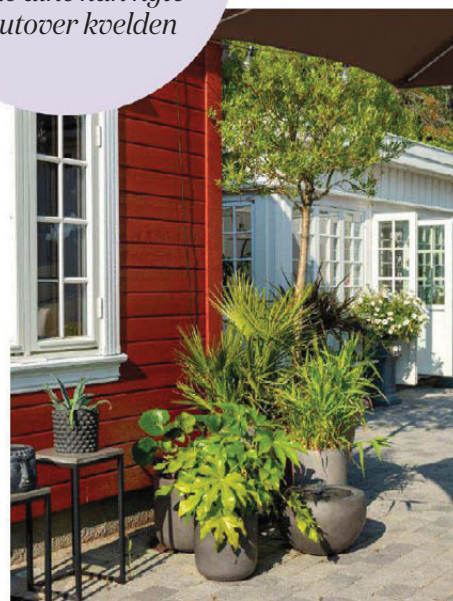
Stein og murer skaper overganger og struktur, og lagrer solvarme som vekstene dine kan nyte av utover kvelden



BYGGER SELV: I år ble det en steinlagt sti mellom huset og bedet mot oppkjørselen. Den er Nina mektig stolt av, og det med god grunn.



FØLG BLIKKET: I dette bedet har Nina latt en stor urne være fokuspunkt. Den har hull i bunnen slik at den ikke skal fylles opp med vann og sprekke om vinteren.



LUNT: Her trives eksotiske planter godt. Sammen med plantene har Nina plassert en krukke med sildrende vann, det skaper litt ekstra liv og hygge.

HJEMME BEST: Er man i Romsdalen eller er man egentlig et helt annet sted? Utsikten fra bakgården er magisk, og minner om både franske og enda sydligere strøk. Og når himmelen er så blå, så blå, da trenger man vel egentlig ikke å reise noe sted.



A photograph of a lush garden path. The path is made of grass and leads through a dense garden. On the left, there are large green plants and a decorative metal fence. On the right, there are large green plants and a tree. In the background, there are more plants and a house. A circular inset in the bottom right corner shows a different part of the garden with a house and a fence.

*Stier i hagen pirrer
nysgjerrigheten.
Hva får jeg se rundt
svingen? Legg
gjærne inn noen
overraskelser på
veien.*

FRODIG: Det er nærmest noe jungelaktig over klematisstenglene som slynger seg rundt prydkirsebærtreets tykke stamme, og hosta og parasollblad ved foten av treet, er jungelvekster gode som noen.

elsker arbeidet, det kreative og det å være ute.

– Hage for meg handler om skaperglede! Det å kunne kreere, og lage noe som jeg blir fornøyd med estetisk sett, først og fremst for min egen del.

Nina tegner skisser og planlegger når hun skal etablere noe nytt i hagen. Om det er et nytt bed eller en dam, så er det greit å planlegge litt. Planla gjorde hun også i august det året hun gikk i gang med hagen, men siden huset sto på hodet og hun ikke fant skisseblokkene sine, satte hun seg på taket og kikket ut over hagen. Innimellom sprang hun ned og sprayet opp hvor bed, ganger og sitteplasser skulle være med en sprayboks hun fant i minigraveren. Resultatet er hun veldig godt fornøyd med, men føler seg ikke helt ferdig enda.

– Nå har jeg snart gravd opp hele hagen! Den dagen jeg ikke har plen igjen, må jeg vel begynne på nytt, sier hun. Kanskje med grønnsaker, for det er jeg ikke så god på. Jeg tror det kan bli utfordrende å få det så estetisk fint som jeg vil ha det, men jeg har tenkt å prøve, sier hun og putter et blåbær i munnen. De får hun til, og de er så gode! •

GRØNN GLEDE: Huset i Paradiset forsvinner nesten litt mellom alt det grønne, men det er akkurat slik Nina vil ha det, for er det noe hun er glad i så er det å ha det grønt omkring seg.



SVALENDE: På varme sommerdager er det godt å bare kunne gå barbert ut og inn og hente det man måtte trenge av mat og drikke. Etter at Nina og mannen hennes la stein og laget den koselige bakgården ovenfor huset, har Nina gjort mye mer av akkurat det.

NINAS FAVORITTPLANTER

Forglemmegeisøster: Den er fin fra tidlig om våren, og kommer med blå eller hvite blomster. Den har dekorativt bladverk og passer inn over alt. Nina har blant annet Jack Frost og Looking Glass og Mr. Morse (hvite blomster).

Bladlilje (Hosta): Har fint bladverk som holder seg fra mai til september. Like fin hele tida. Det finnes veldig mange arter, og det store bladverket gir et eksotisk preg i hagen.

Parasollblad: Dekorativt bladverk med store og runde blad.

Prydgress: Forskjellige sorter pryddress er fine som kontrast til hosta og lignende. Noen sorter er vintergrønne. Nina har blant annet rørkvein, hakonegress og japanstarr.

Klematis: Nydelige når de blomstrer, og tåler mer regn enn roser. Nina har ca. 80 forskjellige sorter i hagen, og liker å plante dem slik at de kan klatre i trærne og sette farge på hagen i høyden.

Høstfloks: Nina er glad i den fordi den blomstrer litt sent, når ikke så mye annet blomstrer. Det finnes mange fine sorter, og den tåler litt regn.

Juleroser: Nina har massevis av juleroser. De er kjempefine om vinteren, og passer så godt til klimaet der hun bor.

Rhododendron: Nina er spesielt glad i bladverket som er fint hele året, og liker gjerne små planter med små blad, men også de med veldig store blad, de ser mer eksotiske ut.

Bregner: Dette er en ny dille for Nina. Hun har blant annet importert vintergrønne bregner fra Danmark. En dvergbjørnekam som opprinnelig kommer fra New Zealand og hjortetunge (*Asplenium scolopendrium*). Den kan finnes vilt i Norge, men er fredet.



Bak med bringebær og bjørnebær!

En bugnende pavlova, en knasende smuldrepai, en saftig bjørnebærkake – det er ingen grenser for hvilke godsaker du kan lage av sensommerens nyhøstede bær.

OPPSKRIFTER OG FOTO: Lena Söderström



YOGHURT- VALG

Kaken blir mest saftig og god hvis du bruker yoghurt med høy fettprosent, som gresk eller tyrkisk yoghurt.

Bjørnebærkake

Lettbakt kake med fyll og pynt av bjørnebær.

4–6 porsjoner

smør og brødrasp til formen

5 dl hvetemel

2 ts bakepulver

1¾ dl raps- eller maisolje

2 egg

3 ss ferskpresset sitronsaft

4 dl tyrkisk eller gresk yoghurt

4 dl sukker

100 g bjørnebær

ca. 1 ss hvetemel

PYNT:

melis

bjørnebær, gjerne med blad

Smør og dryss en 1½ liters kakeform med brødrasp. Bland hvetemel og bakepulver. Visp sammen olje, egg, sitronsaft, yoghurt og sukker. Rør inn mel- og bakepulverblanding til en jevn røre.

Hell halvparten av røren i formen. Bland bjørnebærene med melet og fordel over røren. Hell over resten av røren og jevn ut med en slikkepott. Stek på 175° varmluft i nedre del av ovnen i ca. 45 minutter, eller til kaken er gjennomstekt. Sjekk med en trepinne. La kaken avkjøle litt i formen før den hvelves ut og avkjøles helt.

Pynt: Sikt litt melis over kaken og pynt med bjørnebær.

LANGSAM START!

Grunnen til at paien skal settes i kald ovn, er at smuldredeigen skal smelte langsomt mens varmen øker.



Smuldrepai med bringebær og bjørnebær

Myke, søte bær toppet med porøs, sprø deig i nydelig kombinasjon!

4 porsjoner

2 dl hvetemel

1 dl mandelmel

3 ss sukker

2 krm flaksalt

150 g kaldt smør, høvlet

Fyll:

450 g bringebær

150 g bjørnebær

3 ss sukker

1½ ss maisenna

SERVERING:

2 dl crème fraîche

3 ss sukker

½ krm vaniljepulver

Deig: Bland hvetemel,

mandelmel, sukker og salt.

Tilsett smør, men spar ½ ss

til å smøre formen. Kna raskt sammen til en smuldrete deig.

Fyll: Bland bær, sukker og maisenna.

Smør en paiform og ha i bærblendingen. Fordel smuldredeigen jevnt over bærene.

Sett formen midt i en kald ovn og sett ovnen på 175°. Stek i ca. 40 minutter etter at ovnen har nådd 175°, til paien er gyllen og gjennomstekt.

Servering: Rør sammen crème fraîche og sukker til sukkeret har løst seg opp. Smak til med vaniljepulver. Server paien varm eller lun sammen med kremen.

SE VIDEO!

Er du usikker på hvordan du tvinner lengdene sammen, søk på "babka" på Youtube.



Hvetelette med bringebær

Lækker hvetebakst med bringebærfyll, inspirert av babka, en kake fra Øst-Europa.

1 stk.

12 ½ g fersk gjær
1½ dl fingervarm melk
¼ ts salt
2 ss sukker
1 ts malt kardemomme
ca. 5 dl hvetemel + ekstra til utbaking
4 ss mykt smør (ca. 60 g)

FYLL:

100 g friske bringebær
1 ss lys sirup
1 ss sukker
3 ss mykt smør

PYNT:

½ egg, sammenvispet
perlesukker
1 ss lys sirup

Gjærdeig: Smuldre gjæren i en bolle og rør ut i melken. Tilsett salt, sukker og kardemomme. Tilsett halvparten av melet og elt til en deig. Elt inn smøret. Tilsett resten av melet, litt av gangen. Elt deigen i ca. 10 minutter. Hev under klede i 1 time.

Fyll: Mos bringebær, sirup og sukker sammen.

Utbaking: Ha deigen på et melet bakebord. Form til en bolle og la heve under klede i 20 minutter. Kjevle ut til et rektangel, ca. 45 × 20 cm. Smør smøret utover deigen og fordel bringebærblandingen oppå. Rull sammen fra kortsiden, som en rullekake, og legg med skjøten ned på et stekebrett med bakepapir. Del rullen på langs med en skarp kniv, så du får to lange biter. Sno dem forsiktig sammen med snittflatene opp.

Pynt: Pensle med sammenvispet egg og strø over perlesukker. Hev uten klede i ca. 30 minutter.

Stek på 200° varmluft i ca. 20 minutter. Ringle over sirupen når bakverket er ferdigstekt.



LEMON CURD

Den myke sitronkremen består av smør, sukker, sitron og egg. Lag selv eller kjøp ferdig på glass.

Pavlova med bær og sitronkrem

En luftig pavlova-variant med lemon curd, bær og et dryss av mandel.

5–6 porsjoner

MARENGSBUNN:
3 store eggehviter
3 dl sukker
¼ ts eplesidereddik

TOPPING:
2 dl kremfløte
4 ss lemon curd (se tips)

GARNERING:
3 ss ristede mandelflak
150 g friske bringebær
75 g bjørnebær
plukkede mynteblader
melis

Marengs: Visp eggehviten til et fast skum. Tilsett halvparten av sukkeret og visp i ca. 1 minutt. Visp inn resten av sukkeret litt etter litt, ca. 3 ss

av gangen. Visp inn eddiken. Spre marengsmassen ut til en rund bunn på et bakepapklerd stekebrett, men hold av ca. 1 dl. Den setter du som små klatter på bakepapiret med en kakesprøyte eller skje (kjøp ev. ferdige pikekyss til å pynte med). Stek i midten av ovnen på 100° varmluft. Stek marengsbunnen i ca. 1 time og små marengser i ca. 35 minutter. La avkjøle.

Topping: Visp løten til myk krem. Fordel den over marengsbunnen og ringle over lemon curd.

Pynt: Dryss over mandelflak, bringebær, bjørnebær og mynteblader. Sikt litt melis over til slutt.

Bringebær- og sjokoladepai

En festlig dessert med bringebær og fyldig sjokolade.

6–8 porsjoner

PAIBUNN:
3 dl hvetemel + ca. 1 ss til utbaking
1 ss sukker
150 g kaldt smør
1 kaldt egg

BRINGEBÆRFYLL:
100 g friske bringebær
1 ss sukker

SJOKOLADEFYLL:
3 dl kremfløte
200 g mørke sjokoladeknapper (se tips)
100 g lyse sjokoladeknapper
25 g usaltet smør, romtemperert

PYNT:
300 g friske bringebær
melis

Paibunn: Ha mel, sukker og kaldt smør i terninger i en food processor eller smuldre for hånd til en smulete deig. Tilsett lettvispet egg og bland raskt til en jevn deig. Trykk deigen ut i en springform (ca. 22 cm i diameter) slik at den går litt oppover kanten. Sett kaldt i 30 minutter. Stek på 225° varmluft i 15–20 minutter, til paiskallet er gyllent og gjennomstekt.

Bringebærfyll: Mos bringebær og sukker sammen. Bre blandingen over det avkjølte paiskallet.

Sjokoladefyll: Kok opp fløte, ta kjelen av varmen og tilsett sjokoladeknappene. Rør til sjokoladen har smeltet. Tilsett smør og rør kraftig til fyllet er blankt og jevnt. Hell sjokoladefyllet i paiskallet og dekk med plastfolie. La stivne i kjøleskap i 4–5 timer eller over natten.

Pynt: Fordel bringebærene over paien og sikt litt melis over.

**SMART
SMELTETIPS!**

Bruk en sjokoladeplate
pakket i plast. Legg pakken
uåpnet i kokende vann i
noen minutter. Klipp et
hull i hjørnet og klem ut
innholdet.





Mer Hubros tips!

Bakepoteter trenger ikke å pakkes inn i aluminiumsfolie. Folien gjør at det tar lengre tid og at de blir mer kokt enn bakt. De smaker bedre uten. Skal det gå fort, kan du bruke mikrobølgeovn: Stikk hull i poteten og kjør den på full effekt i 5 minutter. Snu den og kjør i 5 minutter til. I fyllet kan du bytte ut røkelaks med røkt skinke eller annet kjøttpålegg. Får du ikke tak i fersk pepperrot, bruk pepperrot på tube.



Bakt potet med lakserøre

Dette er en smakfull, enkel og billig klassiker som alle vil like.

2 porsjoner

2 store poteter

FYLL:

2 stilker vårløk

100 g røkelaks (se tips)

1/2 eple

1 1/2 dl rømme

1 ss hakket dill

1 ss revet pepperrot

1 klype pepper

TIL SERVERING:

1/4 sitron

salatgrønt

Poteter: Vask poteter, skjær et kryss på toppen og bak dem på midterste rille i ovnen ved 225°C i ca. 1 time eller til de er myke. Sjekk med en kniv om de er ferdige.

Fyll: Finhakk vårløk. Del laks og eple i biter, finhakk dill og riv pepperrot. Bland

vårløk, laks og eple med rømme, dill og pepperrot og smak til med pepper.

Servering: Klem rundt poteten, slik at den åpner seg i krysset. Fordel lakseblandingen i potetene og server en grønn salat og en sitronbåt til.

Vår kokte skinke er veldig populær.



Men få vet at vi har flesket til med en skikkelig god,
økologisk iskaffe også. Bare sånn hvis du vil prøve
litt mer av det som er litt bedre.



VI SOM VIL DET ANNERLEDES

Du finner oss hos REMA 1000



DYPE RØSTER: Mennene er i mindretall, og derfor er innsatsen til Bjarne Sverkeli (bak) og Kristoffer Reigstad ekstra viktig.

Syng deg sunn og glad

Slipp deg løs og syng med den stemmen du har! Å synge i kor er sosialt og gøy, men også bra for vår fysiske, mentale og kognitive helse.

TEKST: Kari Byklum FOTO: Berre Eskedahl

Aaaaa, eeeee, mmmm. Medlemmene i John Tinnics fyller lungene med luft mens de ruller på nakken og lar tonene fyller rommet. Stemmen er kroppens eget instrument, og det er lurt å varme opp begge deler.

– Sånn, ja. Nå låter det bra!

Dirigent Irmelinn Stak-

keland Ramo er utdannet sanger og pianist og har vært kordirigent i 10 år. Hun kan sine saker og vet å få det beste ut av det rytmiske blandakoret. Flere av dem har sunget lenge, andre er ganske ferske.

– Det er mange som tror de ikke kan synge, men det er få som er helt tonedøve. Veldig ofte handler det om usikkerhet, og at man

kanskje puster feil eller har en uheldig kroppsholdning. Men når man lærer gode avslapnings- og pusteøvelser og våger å slippe seg løs, går det som regel bra.

EN NY GLEDE

En av dem som har våget seg utpå er Rune Nyhus Kolbjørnsen. Han gikk gjennom en tøff periode og ble oppfordret av venninnen Anne

Grethe Osbak Vernergard til å bli med på korøvelse. Hun har sunget i koret i 11 år, utdannet fysioterapeut og vet godt hvor moro og helsebringende det er å synge.

– Dyp pust og gaping senker stressnivået og løser opp muskulære spenninger, og det er også en ypperlig måte å kvitte seg med spenningshodepine på. Det er ingen tvil om at det følger



«Det er mange som tror at de ikke kan synge, men det er få som er helt tonedøve.»

GODT HUMØR: Sanggleden er den viktigste. Anine Medin (fv.), Anne-Mette Torgersen, Eva Storlien Syltevik, Kristina Laxdal (i rødt) og Elin Rødåsen (delvis skjult).

mye positivt med å synge, sier Anne Grethe.

– Jeg hadde aldri sunget i kor, knapt sunget noen ting, men angrer ikke på at jeg tok sjansen. Her ble jeg møtt på en veldig inkluderende måte, og koret har vært en utelukkende positiv opplevelse det halvannet året jeg har vært med. Det er fint å være en del av et slikt miljø, og det er godt å bruke stemmen, sier Rune.

Kormedlem Bjarne Sverkelvi trekker frem det sosiale, men forteller at syngingen også påvirker det kognitive. Det er rett og slett god hjer-netrim, mener han.

– Jeg sang i kor da jeg vokste opp i Bergen, men det ble en lengre pause da jeg flyttet til Kristiansand. I den perioden merket jeg at hukommelsen ble litt dårligere, men da jeg begynte å synge igjen og måtte konsentrere meg om tekster og melodier, kom hukommelsen tilbake.

Nå skal det mye til for at han står over en øvelse.

– Jeg kan være skikkelig sliten når jeg kommer hjem fra jobb, men vet at hvis jeg bare kommer meg ut døra og på øvelsen, kvikner jeg til.

Det er heller ingen krise

om han ikke treffer tonen hele tiden, sier han, for det skjer med alle.

– Det er akkurat som med fotball. Alle bommer på ballen innimellom, også de som er skikkelig gode, men da er det bare å riste det av seg og prøve på ny.

ENTYDIG FORSKNING

Medlemmenes positive opplevelser av å synge bekreftes i forskningen, sier sangforsker Anne Haugland. Hun har en doktorgrad i musikkpedagogikk og er professor ved Universitetet i Agder.

– Å synge sammen med andre i kor virker inn på

alle dimensjoner i det å være menneske, både fysisk, kognitivt, emosjonelt, sosialt og eksistensielt.

Professoren peker på en rekke studier som rapporterer om dette.

– Studiene viser blant annet at korsang løfter humøret og øker følelsen av glede og mestring. Det gir et tettere sosialt nettverk, reduserer sosial isolasjon og forekomsten av angst og depresjon.

Videre viser den anerkjente HUNT-undersøkelsen fra Trøndelag at det å være i en kulturell aktivitet som korsang, reduserer risikoen for tidlig død med opptil 30 prosent.

KVITT DEG MED STEMMESSKAMMEN

– Det skjer mye positivt i hjernen og kroppen for øvrig når vi synger. Produksjonen av velværehormoner øker, mens stresshormoner reduseres og immunforsvaret styrkes. Siden vi bruker hele kroppen når vi synger, trenes ikke bare lungekapasitet, men hele muskel- og skjelettsystemet.

Selv om helsegevinsten av å synge er udiskutabel, er det likevel mange som kvier seg for å synge. Haugland Balsnes kaller det stemmeskam, og mener det er på tide å kvitte seg med denne.

– Alle barn synger naturlig, og det gjelder å aldri slutte med det. Det burde synges mer allerede i barnehagen, og det er viktig å fortsette med det oppover i skoleårene og i andre sammenhenger. Da blir sang en helt naturlig måte å uttrykke seg på, på linje med å bruke talestemmen.

Det er svært kort vei fra å snakke til å synge. Det er tross alt det samme instrumentet som brukes og sånn sett naturlig for oss. Derfor er det også beklagelig at stemmeskammen gjør at mange synger mindre enn de kanskje kunne tenke seg.

– Stemmeskam handler om at man tror at andre synes man ikke synger bra.



POSITIVT: Produksjonen av velværehormoner øker, mens stresshormoner reduseres og immunforsvaret styrkes. Det er ingen tvil om at det er sunt å synge.

KUNNSKAPSRIK: Dirigent Irmelinn Stakkeland Ramo sier at de fleste kan lære seg å synge, og at det er øvelse som gjør mester.



IKKE VANSKELIG: Skal du synge i kor, er det en fordel å kunne lese noter. Det er lettere enn mange tror.



NØYAKTIGHET:

Anne Grethe Osbak
Vernegaard (tv.), Rita
Bakken (skjult) og
Mette Edvardsen
studerer notene. Anne
Beate Rong Liseter står
bak til venstre.



KORFAKTA:

Et rytmisk kor som dette er noe annet enn et klassisk kor. Forskjellen handler først og fremst om musikkstil og sangteknikk.

• **I et klassisk kor** synges det tradisjonell, klassisk musikk, som kirkemusikk og verk av klassiske komponister som for eksempel Bach og Mozart. Det stilles ofte høye krav til stemme, dynamikk og rytme.

• **Et rytmisk kor** er gjerne litt løsere, og det er mer rom for improvisasjon og groove. Ofte er sangene inspirert av bandmusikk.

John Tinnics-koret:

Koret ble stiftet i 2012 etter at Kristiansand kommune arrangerte et «kan ikke synge-kurs». I forbindelse med oppstarten reiste koret på bli-kjent-tur til Danmark, hvor de blant annet skulle bli enige om et navn på koret. Allerede på danskefergen ble det litt fuktig for noen av medlemmene, og en av dem bommet litt da han skulle bestille en Gin Tonic i baren. Han sa John Tinnics, og mer skulle ikke til før koret hadde fått sitt offisielle navn. I dag er det ingen igjen av de opprinnelige medlemmene i koret, og kornavnet er siden moderert til Tinnics.

«Dyp pust og gaping senker stressnivået og løser opp muskulære spenninger. Det er også en ypperlige måte å kvitte seg med spenningshodepine på.»

Kanskje har man også fått kommentarer om det, og siden stemmen er en del av kroppen og nært knyttet til pust, følelser og identitet, er det et sårbart instrument.

SYNG I DUSJEN

Når vi i tillegg blir eksponert for mye polert musikk, og det finnes en rekke sangkonkurranser, er det fort å tenke at sang er for de spesielt talentfulle og at en selv ikke passer i et kor.

– Korsang er noe helt an-

net. Det gir en helt spesiell lyd, og det er rom for ulike stemmer.

Men det er likevel ikke slik at du må synge i kor for å oppnå helsegevinst. Det får du av å synge også i bilen eller i dusjen.

– Syng mest mulig, hvor som helst. Både alene og sammen med andre. All sang er bra fordi det aktiverer kropp og følelser, men å synge sammen med andre gir i tillegg en sosial dimensjon.

Akkurat slik som medlemmene i koret i Kristiansand erfarer.

– Det er så fint å være med i kor, og vi ser også at det er positivt på dem som lytter. Vi opptrer for eksempel på omsorgssenteret, og beboerne som virker litt stille og innesluttet når vi kommer, livner plutselig til og synger med. Det kjennes verdifullt på alle måter, sier kormedlem Anja Engen. •



LANGTIDSEFFEKT

En firedagers behandling for angstlidelser, The Bergen 4-day treatment (B4DT), har vist seg å ha god effekt på pasienter som sliter med panikkangst, angst og depresjon. Nå ser man at behandlingen også har god langtidseffekt. Flere av pasientene forteller at de føler seg gradvis bedre i månedene etter behandlingen, enn rett etter terapi.

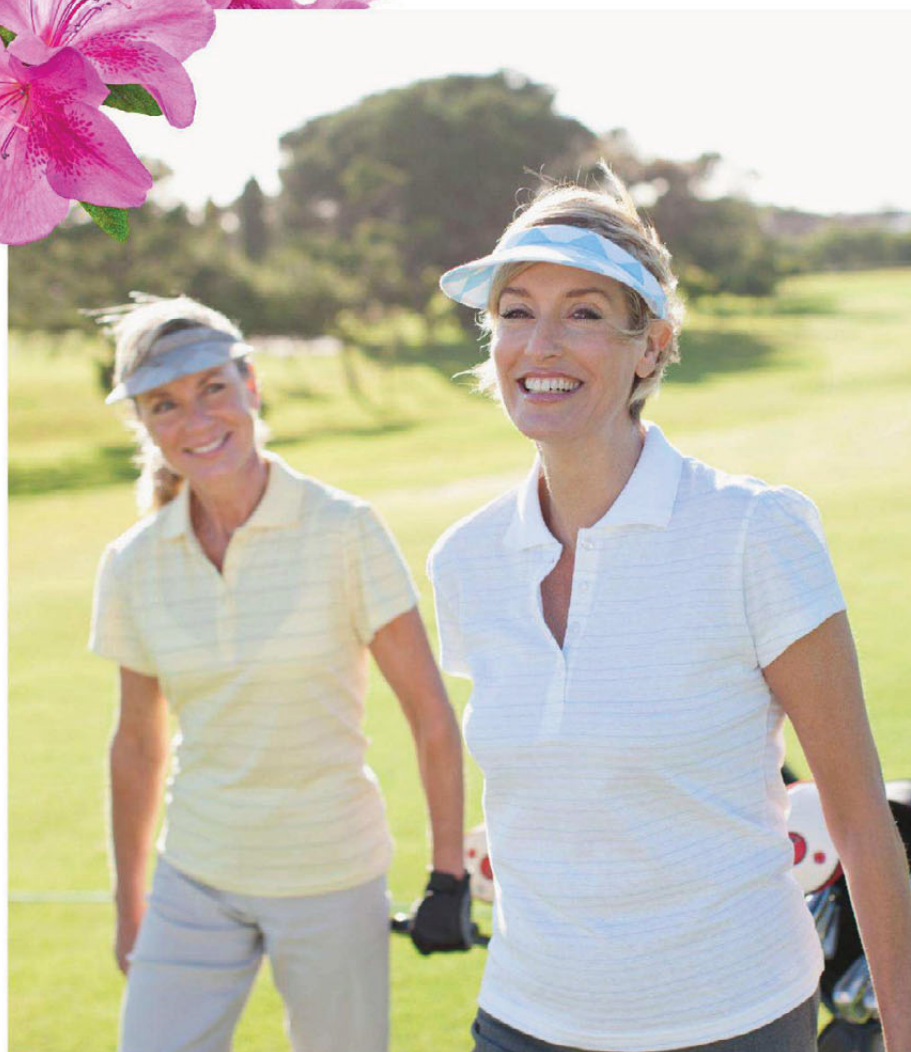
Kilde: Gemini.no



FERIEKRANGLING

Det kan bli slitsomt når flere mennesker skal feriere i en liten hytte. Et lite tips for å unngå konflikt er å innføre en felles siesta hver dag. Da er det ikke lov til å mase om at noe må ryddes eller fikses, men alle kan gjøre det de vil uten dårlig samvittighet. En siesta blir et godt avbrekk der man får litt egentid til å hvile eller drive med egne prosjekter, og til å hente seg inn.

Kilde: Konflikttraadet.no



Golf er bra for deg

Det er flere grunner til å drive med denne idretten.

Golf er en idrett som passer for alle, uansett alder, kjønn og funksjonsnivå. **Her er noen grunner til hvorfor du bør prøve:**

- **Fin naturopplevelse:** De fleste golfbaner i Norge ligger vakkert til med naturen tett på.
- **Sosialt:** Golf er en sosial aktivitet som gir en fin anledning til å være sammen med andre.
- **Reduserer stress:** Når du gjør noe du liker, vil kroppen skille ut endorfiner eller lykkehormoner. Det gjør at stressnivået synker og du blir avslappet og glad. Det igjen vil påvirke helsen din i positiv retning.
- **Bra for hjernen:** Å lære en ny aktivitet er god trim for hjernen og forebygger demens.
- **Mosjon:** Myndighetene anbefaler eldre og voksne å være i fysisk aktivitet med moderat intensitet minst 150 minutter per uke. På golfbanen går tiden fort, og en runde med golf kan tilsvare en god spasertur.

Kilde: Golfbundeset.no/Golferen.no

Visste du at...

... planter er en viktig bestanddel i mange medisiner, og at 70 % av kreftmedisiner med virkestoffer fra planter, kommer fra planter som kun finnes i regnskogen?

Kilde: Regnskogfondet.no

SUNNE OG FRISKE URINVEIER

MELLOM 20 TIL 40 %
KVINNER VIL OPPLEVE
URINVEISINFEKSJONER
I LØPET AV LIVET.

5 ENKLE TIPS FOR SUNNE OG FRISKE URINVEIER

1. Drikk mye væske.
2. Ikke hold deg, gå på toalettet når du kjenner at du må.
3. Bruk alltid sitteunderlag når du er ute, og unngå å fryse på beina.
4. Gå på do etter sex.
5. Ta et tranebærtilskudd som f.eks. Intim Comfort™.



NATURLIG HJELP TIL SUNNE OG FRISKE URINVEIER

Mange velger å ta et tranebær-tilskudd for å holde urinveiene fri for bakterier.

Tranebær er rik på et plantestoff som kalles pro-antho-cyanidiner forkortet PAC, og er tradisjonelt sett brukt for å opprettholde sunne urinveier. Tranebær er i samme familie som tyttebær og blåbær. De er stappfulle av antioksidanter, C-vitaminer og mineraler.

New Nordic har utviklet en kapsel basert på et innhold som kombinerer tranebær med nattlysolje, karvefrøolje, niacin og vitamin B6. Produkter anbefales til å opprettholde sunne og friske slimhinner og hormonell balanse, og inneholder en høy styrke på 36 mg PAC.

Intim Comfort™ er kapsler du kan ha behov for hvis du trenger et ekstra sterkt kosttilskudd med tranebær. Nattlysolje er rik på omega 6 fettsyren GLA, som prostaglandiner. Disse opprettholder en normal hormonell balanse. Niacin bidrar til å opprettholde sunne slimhinner.

HVOR FÅR DU KJØPT INTIM COMFORT™?

Intim Comfort™ fås kjøpt hos din nærmeste helsekostforretning og på newnordic.no



Bestill hjem i dag!

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

Kan også kjøpes
der du kjøper helsekost.

med24.no

life

sunkost





Getty Images

Hun er besatt av sin unge elsker

Jeanette har en elsker som er halvparten så gammel som henne. Hun skammer seg litt over forholdet, men klarer ikke å avslutte det.

Jeanette vinker til meg fra den andre siden av gaten.

– Jeg har akkurat vært på trening, sier hun og ser uforskammet sprek ut.

– Det er viktig å holde seg ung når man har en yngre elsker, vet du, blunker hun spøkefullt.

Inne på kafeen senker hun stemmeleiet, og ser litt mer beskjemmet ut:

– Jonas er 25 år, jeg kunne faktisk vært moren hans. Likevel har jeg aldri følt meg så tiltrukket av noen. Aldri noen gang, sier hun og rister på hodet.

– Hvordan møtte du ham?

– Jeg har vært på hils med Jonas og hans foreldre i mange år. Jeg husker ham som unggutt da han spilte fotball på gressplen utenfor blokken der jeg bor. Vi har vært naboer i mange år. Jeg tenkte aldri på ham som noe annet enn sønnen til noen hyggelige naboer. Så, en dag for noen måneder siden, skulle jeg bære opp noen deler til et skap jeg hadde kjøpt på IKEA. Jeg slet litt, for skapet besto av ganske u håndterlige og tunge deler. Men så møtte jeg Jonas i trappoppgangen, og han tilbød seg å hjelpe meg å bære alt inn. Etterpå sa han jeg bare måtte si fra om jeg trengte hjelp en annen gang.

KJEKK, UNG MANN

Jeanette forteller at hun benyttet seg av tilbudet ganske snart. Hun hadde problemer med en dryppende kran på badet og visste at Jonas nettopp hadde fullført fagbrevet sitt som rørlegger.

– Han nølte ikke og fikset vasken på et blunk. Snart hjalp han meg med flere småting i huset. Etter at jeg ble skilt, har jeg vært nødt til å ordne det meste selv. Og det er ingen overdrivelse å si at jeg ikke er særlig praktisk anlagt, ler hun og stryker bort en lokk som har falt ned i ansiktet.

– En dag satt jeg på terrassen og koste meg i vårsolen. Barna var hos faren sin, og jeg var alene hjemme. Jeg så Jonas komme gående utenfor. Jeg vinket til ham, og han kom bort til verandaen min. Vi ble stående og småpratet over gelenderet. Han hadde vært på jobb, og det var varmt i været. Jonas hadde tatt av seg skjorten og jeg beundret den brune, muskuløse kroppen hans. Da slo det meg at han var blitt en kjekk, voksen mann.

Jeanette husket plutselig at hun hadde kjøpt reker, og inviterte ham impulsivt til å dele dem og en flaske vin med henne på verandaen. Han takket ja.

– Jeg hadde rett og slett lyst på selskap, og hadde ingen baktanker med invitasjonen, forsikrer Jeanette. Hun fant fort ut at hun trivdes i hans selskap.

– Han var morsom og ga meg komplimenter. Det var noe befriende og utvungent over samtalen vår. Vi delte flasken med vin, og stemningen mellom oss ble etter hvert nokså løssluppen. Vi diskuterte skilsmisken min og eksmannen min, og jeg nøt den støtten jeg fikk av Jonas. Han sa at han ikke kunne forstå hvordan Erik kunne forlate meg og ungene. «Han må virkelig være dum. Tenk å gå fra en så vakker og spesiell kvinne som deg,» sa Jonas, og ble plutselig alvorlig.

– Jeg husker ikke hvordan det skjedde, kanskje det var vinen som gjorde meg ør, men plutselig befant vi oss i et hett favntak. Og så lå vi i sengen på soverommet mitt. Det var den mest vidunderlige natten jeg kan huske å ha hatt på lenge. Jeg ble overrasket over hvor erfaren han virket, og hvor godt vi hadde det sammen.

FLAU OVER MEG SELV

Neste dag våknet Jeanette og var fryktelig flau over seg selv. Hun vekket Jonas

og beklaget det som hadde hendt. Han bare smilte og takket for en deilig natt, kysset henne og gikk hjem til seg selv, to etasjer under. Jeanette legger hendene for ansiktet, tydelig flau over seg selv. Jonas bodde fremdeles hos foreldrene sine. Hele dagen tenkte hun på det som hadde skjedd. Hun hadde både sommerfugler i magen og kjente angst for at hun kunne ha gjort noe galt. Tenk om foreldrene hans fikk vite om det.

«Vi kysset hverandre med en vanvittig intensitet. Glemte var all min skam.»

– Jeg bestemte meg for å ta en prat med Jonas, og forklare at det hele var et feiltrinn, at vi bare måtte glemme det. Men han kom meg i forkjøpet. Noen dager senere da ungene var på trening, ringte det på døren og der sto Jonas utenfor. Jeg inviterte ham inn. Jeg begynte å forklare at vi bare måtte sette en strek over det som hadde skjedd. Vi hadde drukket vin, forklarte jeg mens jeg prøvde å komme på flere unnskyldninger. Mens jeg forklarte, ble jeg som trollebundet av blikket hans. Og plutselig var vi i hverandres armer igjen. Vi kysset hverandre med en vanvittig intensitet. Glemte var all min skam. Jeg lot det bare skje. Det var umulig å stå imot, sier Jeanette, og ser på meg med utfordrende blikk.

Jeanette forteller at de har fortsatt å treffes hver gang barna er hos faren, og innrømmer at kveldene med Jonas er noe hun ser frem til og gleder seg til hele uken.

– Samtidig skammer jeg meg over å ha en så ung elsker. Han sier at han er forelsket i meg, men jeg

prøver å få ham til å forstå at vi ikke kan være kjærester. Ikke åpent.

– Er du forelsket i ham? – Ikke akkurat forelsket, mer betatt. Eller kanskje det er mer riktig å si besatt? Men, ikke på samme måten som Jonas føler det for meg, sier Jeanette etter å ha tenkt litt. – Kanskje det er fordi jeg er så mye eldre enn ham, og har mer livserfaring og flere forpliktelser. Et åpent forhold mellom oss to ville aldri kunne fungere. Hvor-

dan skal jeg komme overens med hans venner? Jeg ville følt meg fryktelig gammel sammen med dem. Om 10–15 år – når jeg nærmer meg 60, har Jonas knapt fylt 40 og er fortsatt ung.

FYLLER ET TOMROM?

Hun prøver å unngå å møte på foreldrene hans i trappoppgangen. Noen ganger innbiller hun seg at de vet om forholdet.

– Jeg overtolker ansiktsuttrykkene deres: Var de ikke litt avmålt i dag, tenker jeg. Da blir jeg så flau over meg selv at jeg bare har lyst til å lukke døren og ikke gå ut på mange uker. Samtidig betyr stundene med Jonas så mye for Jeanette at hun ikke klarer å gjøre det slutt.

– Det kan være at han fyller et tomrom. Jeg har følt meg ganske ensom etter skilsmisken, innrømmer Jeanette. – Jeg har ofte tenkt på at det er det ulovlige i dette som fascinerer meg, og at jeg vet at det er galt. Men det er noe i meg som bare må leve ut dette med Jonas, selv om jeg vet at det må ta slutt en dag. •

Jeg har lært av mine erfaringer



KTB

Det måtte mange sideveier til for å komme dit jeg er i dag.
Jeg føler meg mye mer vel i livet mitt nå, som 57 år, enn da jeg var ung.

Det har vært mange samtaler og diskusjoner rundt lunsjbordet i det siste. Et par av våre yngre kolleger forteller fra sitt privatliv og om all den usikkerheten de bærer med seg. Den ene angrer på at hun og mannen kjøpte rekkehusleilighet og mener at de burde ha satset på husbygging. Den andre er nygift, men vet ikke når tiden er inne for å få barn. Hun tviler faktisk på om hun i det hele tatt vil bli mamma.

De har mange tanker som skaper mye frustrasjon, og når jeg sitter og lytter til dem, har jeg automatisk tatt et tilbakeblikk på mitt eget liv. For jeg har også vært oppi den sterke usikkerheten, veldig mange ganger. Mitt problem var kanskje at jeg fulgte hjertet mitt og lystbetonte impulser fremfor å tenke fornuft. Dermed har livet mitt vært i endring helt frem til jeg kom i 40-årsalderen.

USIKKER MAMMA

Jeg giftet meg ung fordi jeg trodde på kjærligheten vår, men etter at vi hadde fått barn sammen, kjente jeg at følelsene mine ikke var så sterke som jeg trodde. Jeg husker at jeg var veldig usikker som nybakt mamma, jeg var redd for å gjøre feil og brukte masse energi på å lese om babyer og småbarnstiden, som om den hadde en fasit. Den tiden var utrolig stressfull, og jeg følte meg temmelig sikker på at jeg aldri skulle få et barn til.

Jeg valgte å gå fra mannen min, og tenkte at jeg kom til å finne kjærligheten et annet sted. Etter et par år fant jeg en ny mann, ble forelsket, giftet meg og fikk barn nummer to. Da følte jeg meg mer avslappet, både i rollen som kone og som mor. Det som ble temaet den gangen, var

hvor vi skulle bo. Vi bodde i utgangspunktet i byen, men jeg hadde en forestilling om at jeg ville trives bedre på landet.

Vi kjøpte oss et hus med landlig beliggenhet og flyttet. Men der fant jeg meg aldri til rette. Jeg mistriivdes, det var langt mellom naboene og jeg savnet nærheten til bylivet og butikker. Vi solgte igjen og flyttet tilbake.

MYE VAKLING OG USIKKERHET

Jeg har vaklet mye i livet mitt. Jeg har tvilt mye, og jeg prøvde meg frem med håp om å gjøre de riktige valgene. Mitt andre ekteskap varte heller ikke så lenge. Vi var gift i åtte år, og jeg orket ikke flere konflikter og krangling. Vi led oss gjen-

gikk det også, på et vis. Det som gikk opp for meg på den tiden, var at jeg måtte bli mer bevisst på hva slags mann jeg ønsket meg og trengte. Det førte til at jeg begynte å avvise menn tidlig i forholdet, hvis de ikke oppfylte mine grunnleggende krav.

Slik tror jeg at jeg unngikk veldig mange forhold som ville ha ført til ulike konflikter. Da jeg omsider møtte mannen i mitt liv, hadde barna mine flyttet hjemmefra og jeg hadde innstilt meg på et liv alene. Mitt møte med Ove føltes helt riktig fra første dag. Vi kommuniserte bra, og jeg slappet helt av sammen med ham. Det føltes trygt, og jeg oppdaget at jeg var blitt mye

jeg vil at hverdagslivet mitt skal være.

Ove deler min oppfatning og mine ønsker. Derfor passer vi så godt sammen. Han liker å gå på gallerier, på konserter og gå lange kveldsturer. I tillegg har han dratt meg inn i dansen, og vi danser salsa sammen hver uke. Jeg føler meg så avslappet og tilbakelemt slik livet mitt er i dag.

Bekymringene rundt barna har for lengst sluppet taket, og jeg føler at jeg har kontroll over livet mitt, og at alt som skjer, i stor grad er opp til meg. Det som har ført meg hit, er jo alle erfaringene jeg har gjort meg. Jeg vet at jeg er urban og ikke vil trives på landet, jeg vet at jeg trenger en mann jeg kan ha gode og dype samtaler med og som må dele noen av mine interesser.

Jeg vet også at jeg aldri kan vite hva Ove tenker, og at jeg er nødt til å spørre ham fremfor å lage analyser og tillegge ham tanker han ikke har. Jeg har også lært meg å ta mer ansvar for det jeg sier og gjør som kan såre andre. Jeg klarer å si unnskyld.

Å bli litt eldre er å høste av sine erfaringer, og det er grunnen til at jeg er i det gode og lange forholdet mitt med Ove i dag. Fortiden min gikk i bølgedaler, men i dag nyter jeg roen jeg til slutt fant i meg selv, og jeg ser for meg en fin, inspirerende og god fremtid sammen med Ove. Og dette tror jeg også mine unge kolleger vil erfare. For det finnes utallige sideveier vi må innom før vi blir godt kjent med oss selv. •

«Jeg hadde lange perioder hvor jeg helt hadde mistet troen på den store kjærligheten.»

nom mange timer familie-rådgivning for å finne ut av det, men vi klarte aldri å sette de gode rådene vi fikk der ut i praksis. Dermed endte jeg som alenemor for to barn, og jobbet mye for å få det til å gå rundt.

Jeg hadde lange perioder hvor jeg hadde mistet helt troen på den store kjærligheten og innbilte meg at det var meg det var noe galt med, jeg som aldri klarte å få et forhold til å fungere. Underveis utdannet jeg meg. Først til hjelpepleier og deretter til sykepleier. Det var en fantastisk tid, hvor jeg lærte mye og utviklet meg.

FATTIG ALENEMOR

Under utdannelsen var jeg en fattig alenemor, men jeg bet tennene sammen og var innstilt på å klare meg til jeg var ferdig utdannet. Det

mer ydmyk med årene. Og takknemlig. Jeg verdsatte det Ove var for meg i starten av forholdet vårt, og det var en god start.

EN GOD RO I LIVET

I dag er vi fortsatt sammen, etter ti år, og selv om vi aldri har flyttet sammen, har jeg fått den roen og stabiliteten som jeg drømte om som ung. Jeg har kommet frem til at jeg måtte gå noen runder i livet mitt for å få all den livserfaringen jeg trengte, lære noe ut av den og forvalte den til fordel for meg selv. Jeg er blitt mye mer bevisst på hva slags liv jeg ønsker å leve og hvordan

«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 måtte gi ham et ultimatum

Min mann ble uføretrygdet etter en arbeidsulykke. Etter hvert ble han bedre, men da hadde han blitt hektet på dataspill, og orket ikke stort annet. Det gikk hardt utover ekteskapet vårt.



Mannen min Roger sovnet tidlig i kveld. Han har vært på kurs i hele dag og var utslitt da han kom hjem. Jeg, for min del, er veldig fornøyd med at noe endelig begynner å skje i livet hans nå. Jeg ser for meg at vi kan redde ekteskapet vårt, og at jeg vil gi ham en ny sjanse til å vise at han er villig til å både anstrenge seg og ofre noe for familien sin.

Roger ble utsatt for en arbeidsulykke for tre år siden og har siden vært sykmeldt og hjemmeværende. For et år siden ble han innvilget uførepensjon på grunn av ulike plager. Han følte seg ukonsentrert og slet med smerter i nakken. Legen mente i tillegg at han var traumatisert etter fallulykken ettersom han utviklet både angst og depresjon i tillegg til alle sine fysiske plager. Dermed jobbet legen hardt for at han skulle bli uføretrygdet i en alder av 40 år.

Jeg har under hele denne tiden vært tålmodig, og jeg vet at jeg også har vært altfor ettergivende og omsorgsfull. Jeg har virkelig dullet med mannen min og syntes oppriktig synd på han. Roger er i utgangspunktet en mann som liker å være i aktivitet, og han har alltid vært veldig glad i jobben sin.

HEKTET PÅ SPILL

Å få en hjemmeværende mann var helt greit det første

halvannet året. Da slet han og gikk på sterke medisiner. Men etter hvert så jeg jo at han ble bedre. Han orket mer og klaget mindre på smertene sine. Det som derimot ble neste utfordring, var at han snudde døgnnet. Fra å være en skikkelig arbeidskar og familiemann, henfalt han til PC-spill og Playstation. Han ble hektet, og satt heller oppe hele natten fremfor å legge seg sammen med meg.

Familien vår ble splittet. Jeg tok meg av barna og hjemmet vårt, mens Roger levde sitt eget liv. Hvis jeg påpekte noe han oppfattet som negativt, brukte han ulykken som grunn til at han ikke fungerte så godt, og at jeg heller ikke kunne forvente all verden av ham. Men å ha en mann som ble så oppslukt av spill som Roger ble, førte til at jeg ble provosert og sint på ham.

Jeg mente at han fint kunne fokusere på andre ting og at konsentrasjons- evnen hans kanskje ikke var så dårlig likevel. Han klarte fint å sitte med det samme fokuset over mange timer, så det var noe som ikke stemte.

EKTESKAPET HANGET

Jeg fikk mange negative tanker. Mens jeg jobbet fullt og stresset med barna som skulle kjøres hit og dit, ble Roger mer og mer passiv. Han trakk seg unna vennene sine og orket heller ikke å forholde seg til arbeidskameratene, som stadig ringte for å høre om han ville være med dem på bowling eller fisketurer.

Han hadde også en vegring mot å åpne brev, som tydelig var relatert til det han slet med. Økonomien vår var det jeg som tok meg av og hadde kontroll over. Mine tanker handlet om skilsmisse. Og om at jeg ikke taklet å leve sammen med en uføretrygdet mann som hverken hadde et mål eller en mening med dagen sin.

Roger sov lenge, han gjorde kun de tingene jeg skrev opp på en lapp til ham,

og det gjorde han gjerne rett før jeg kom hjem fra jobb. Da stresset han gjerne rundt, med lappen i hånden og gjorde et halvhjertet forsøk på å tilfredsstille meg i forhold til det jeg forventet av ham.

Han hadde så mye tid til rådighet at han ikke klarte å forvalte tiden sin på en fornuftig måte. Ekteskapet vårt begynte å hangle. Jeg ble oftere sint på ham, og

«Jeg taklet ikke å leve med en mann som ikke hadde noe mål og mening med dagen sin.»

vi kranglet mye. Roger gikk raskt i forsvar. Han hadde en grunn til at han var uføretrygdet og dro gjerne frem papirene fra legen og la dem på bordet.

Men i min verden ble det altfor enkelt. Jeg så at han hadde både ork og ressurser, og mente at tiden var inne for at han gikk til legen for en ny helsesjekk. Han gjorde minst mulig, foruten å spille. Og det var så provoserende for meg.

Jeg innså at jeg bidro til å opprettholde tilstanden hans ved at jeg stilte for få krav og forventet altfor lite. Så lenge ingen krevde noe av Roger, så ble han også på en måte handlingslammet. Og det var nok Rogers motstand til alt jeg foreslo, som gjorde at jeg til slutt satte et ultimatum. Jeg snakket om skilsmisse.

LAT OG TILTAKSLOS

Jeg fortalte at jeg ikke orket å leve med en mann som ikke lenger hadde et meningsfylt liv og som heller ikke tok ansvar. Jeg opplevde ham som en lat og tiltaksløs ungdom, og det sa jeg noe om.

Jeg påpekte også at han hadde mange ressurser, selv om han ikke var i stand til å gå tilbake til den jobben han hadde da ulykken inntraff.

Jeg ba ham om å ta et valg. Enten fikk han gripe tak i livet sitt, eller så kom han til å miste hele familien sin.

Roger reagerte med sinne. Han følte seg urettferdig behandlet. Nok en gang dro han frem papirene på at han var arbeidsufør og at det var en grunn til at han gikk hjemme. Jeg ba ham om å dra til legen og høre hvilke muligheter og tilbud det var for ham. For det aller

viktigste var at han kom i gang med et eller annet som han kunne mestre.

Jeg satte hardt mot hardt. Hvis han ikke hadde bestilt legetime og fått en plan fremover innen en måned, kom jeg og barna til å flytte fra ham. For å markere at jeg virkelig mente alvor, tok også jeg frem et vesentlig papir som jeg hadde printet ut fra nettet og la foran ham. Det var separasjonspapirene.

ENDELIG FORSTO HAN ALVORET

Det var det som skulle til. Roger forsto at jeg mente alvor og bestilte time hos legen sin med én gang. Gjenom NAV ble han innvilget plass på et kurs, med sikte på å få ham ut i arbeid igjen. Og her er vi nå.

Jeg ser at Roger har vært altfor lenge borte fra arbeidslivet og de naturlige rutinene som medfølger når man er i jobb. Han sliter med å legge seg og stå opp tidlig, men han gjør det. Som kone og pårørende ble det vanskelig for meg å se en fremtid sammen med en mann som ikke orket å gjøre noe som helst.

Roger har riktignok en svekket helse på enkelte områder, men han kan fungere fint med en tilrettelagt jobb. Det er nettopp det NAV skal hjelpe ham med. De

kartlegger ham for å finne ut av hva han kan jobbe med videre, og kurset er lagt opp til at de ser Roger helhetlig, både psykisk og fysisk.

Hvis dette går i orden, blir det neste at Roger og jeg må jobbe for å finne ut av de flokene som har oppstått gjennom denne tiden. Vi sliter med å kommunisere ordentlig, og jeg merker at Roger har en unnvikelse i seg som jeg ikke tidligere ante noe om.

TAKKNEMLIG FOR LIVET

Det som er vanskelig for ham å snakke om, har han lett for å fnyse av, samtidig som han skifter samtaleemne. Jeg er veldig klar over at livet ikke alltid blir slik vi forventer og ønsker at det skal bli, men jeg er desto mer opptatt av at man må gjøre det beste ut av det som skjer.

Jeg har ofte tenkt på at arbeidsulykken Roger ble utsatt for kunne ha gitt ham enda større og fatale skader enn den gjorde, og at jeg må være takknemlig for at han overlevde. Men nå som tiden har gått, og de skadene han ble påført er under kontroll, så er det ikke lenger en unnskyldning for å gå hjemme. Der er jeg steil. Alle trenger å våkne opp til et meningsfullt liv hver dag.

Jeg er glad for at Roger tok til fornuften, og for meg var også det en kjærlighetserklæring. Han vil ikke miste familien sin, derfor er han villig til å anstrenge seg for å ta vare på oss alle, inkludert seg selv og sin egen fremtid.

Jeg er spent på hva fremtiden vil bringe og tror fullt og helt på at dette kurset han går på nå er inngangsporten til en ny tid. Så får vi bare håpe at Roger også finner en jobb som han vil trives i og glede seg over i mange år fremover. •



Han tråkket på meg

I ettertid ser jeg at Johan behandlet meg uten den minste respekt. Men jeg fant meg i det meste, jeg ønsket jo så inderlig at det skulle vare.

Helt fra starten av forholdet vårt elsket jeg å skjemme bort Johan. Jeg hadde vært singel i to år, og nå var jeg forelsket og lykkelig over å ha fått en samboer. Jeg var 32 år og ønsket bare at dette skulle vare for alltid. Johan pleide å si at han aldri hadde hatt det så bra før.

– Du er perfekt, sa han ofte.

Det gjorde meg stolt og fikk meg til å gjøre enda mer for at han skulle ha det



bra. I ettertid blir jeg flau når jeg tenker på hvordan jeg var. Jeg ser jo nå at det ikke var meg han elsket, men alt det jeg gjorde for ham. Alle de gode måltidene jeg laget, frokostene på sengen, de lange massasjeene. Jeg vasket og ryddet, handlet og lagde mat.

Han trengte ikke gjøre noe annet enn å være kon-ge så snart han kom innenfor døren. Jeg innså faktisk ikke hvor stor ubalanse det var i forholdet vårt. Vi hadde begge to fullt fokus

på at han skulle ha det bra. Ingen tenkte på meg.

JEG LOT HAM FÅ VILJEN SIN

Etter to år fikk vi vår datter Ingrid. Jeg var i den syvende himmel, men det ble selvsagt temmelig slitsomt. Hun sov dårlig, skrek mye og ville helst ligge ved puppen hele natten igjennom. Det var i hvert fall slik det føltes for meg. Hvis Johan våknet litt og jeg ba ham skifte bleie på henne, ba han meg om å gjøre det.

– Du er jo allerede våken, kunne han mumle, for så å legge seg til å sove igjen.

Vi elsket noen uker etter fødselen, og etter det forventet han at sexlivet skulle være slik det hadde vært før. Men jeg var uendelig trett nesten hele tiden og hadde sjelden lyst. Det kunne han ikke forstå.

– Jeg trodde ikke det skulle bli sånn, surmulte han. – Jeg trodde man lå med hverandre selv om man hadde fått barn.

Jeg var vant til å prioritere hans behov, så i stedet for å innse hvor egoistisk han oppførte seg, skammet jeg meg over at jeg ikke strakk til. Jeg kjøpte nytt undertøy og forførte ham. En kveld lot jeg ham få viljen sin selv om jeg var så trøtt at jeg sovnet mens vi lå sammen.

KRENKENDE

I ettertid føles alt dette som utrolig krenkende. Jeg har vært så sint på ham og så skuffet over meg selv. Hvordan kunne jeg la ham behandle meg på den måten?

Og verre skulle det bli. Da Ingrid var ni måneder, oppdaget jeg at han hadde vært utro med en kollega. Jeg visste hvem hun var. De hadde jobbet sammen i flere år, og jeg hadde merket at hun hadde et godt øye til ham, men jeg hadde ikke trodd han var interessert i henne på den måten. Det sa jeg til ham også.

– Det er jeg ikke heller, sa han.

– Det betyr ingenting. Men alle trenger å føle seg

attraktive og beundret. Da jeg fortalte dette til min venninne Anna, ble hun sjokkert.

– Han er jo helt gal. Hva er det som feiler ham?

Jeg orket ikke tanken på at det skulle bli slutt mellom oss, så jeg gikk straks i forsvar for ham.

– Jeg kan forstå at han må føle seg litt tilsidesatt. Ingrid har jo tatt så mye tid og krefter.

– Herregud, hør på deg selv, utbrøt Anna.

– Du har tatt hånd om datteren deres mens han bare tenker på seg selv og bedrar deg med en kollega!

UMODEN OG LITT TANKELØS

Jeg følte meg altfor sliten og sårbar til å gripe fatt i problemet. Jeg ønsket bare at det skulle forsvinne og at vi kunne bli den familien jeg hadde trodd at vi skulle bli. Jeg hadde hverken krefter eller mot til å stille noen krav til Johan. Jeg var så redd for å miste ham.

Selv om venninnene mine mente at jeg ville ha det bedre uten ham, klamret

varte i flere dager. Mamma hentet Ingrid, og de passet henne til jeg var på bena igjen.

Johan kunne ikke syk-melde seg, han sa han hadde for mye å gjøre på jobben. Han kom ikke hjem den kvelden, så jeg skjønnte at han var sammen med den andre kvinnen.

ET SKREMMENDE RASERI

Jeg hadde så mye innestengt raseri som nå kom ut på forskjellige måter. Foruten flere migreneanfall, fikk jeg søvnproblemer og høyt blodtrykk. Jeg følte meg stresset hele tiden. Det var som om jeg prøvde å løpe fra en avgrunn som truet med å sluke meg helt.

En fredag leverte jeg Ingrid hos foreldrene mine for at Johan og jeg skulle få snakket ordentlig ut med hverandre. Jeg lagde god middag og ventet på ham. Han kom ikke hjem og svarte ikke på mobilen. Da jeg pusset tennene den kvelden, mistet jeg helt kontrollen. Jeg knuste alt som var hans i baderomsskapet.

«Jeg var så vant til å prioritere hans behov.»

jeg meg fortsatt til håpet om at alt skulle bli bra. Jeg prøvde å få Johan til å bli med på aktiviteter sammen med Ingrid og meg, som en familie. Jeg håpet vel at det skulle få ham til å innse hva han hadde å miste. Jeg ville tro at han elsket oss og at han bare var umoden og litt tankeløs. Hvis jeg bare klarte å holde ut denne perioden, og sørge for at han hadde det bra, ville ting gå seg til etter hvert, tenkte jeg.

Rundt tiden da Ingrid fylte ett år, syntes jeg at alt begynte å bli bedre, men noen måneder senere oppdaget jeg at han fortsatt hadde et forhold til denne kollegaen. Det slo meg helt ut. Jeg fikk en migrene som

Raseriet mitt skremte meg. Det føltes som om jeg aldri ville kunne roe meg ned igjen.

Dette ble dråpen som fikk begeret til å renne helt over. Jeg innså at jeg trengte hjelp, og begynte i en støttegruppe en gang i uken. Jeg begynte også i personlig terapi.

Endelig klarte jeg å gi slipp på Johan, og jeg flyttet fra ham uten å være det minste i tvil om at jeg gjorde det riktige. Siden har jeg bygget opp et nytt liv for Ingrid og meg. Johan tar minimalt ansvar, og virker ikke særlig interessert i datteren sin. Jeg elsker Ingrid, men jeg skulle ønske jeg hadde gitt henne en bedre pappa. •

«I vårt ekteskap har
det aldri stått på
pengene, men på
Håkons gjerrighet.»



Nå skal livet leves

Jeg var klar over at Håkon var svært nøysom da vi ble sammen. Men nå er vi pensjonister, og har nok av sparepenger. Det trigger meg at han likevel ikke ønsker å åpne lommeboken.

Det er helg, og jeg har sittet lenge på nettet og sett på ulike reiser. Det kryr av tilbud og forlokkende reisemål. Mannen min Håkon har ikke vist noen interesse for dette, men har humret i bakgrunnen at vi like gjerne kan låne hytta til broren hans denne sommeren også. Jeg har imidlertid sagt til ham at vi skal ut og reise, med fly. Og at dette er starten på en ny tid, som pensjonister.

Håkon og jeg møttes for 20 år siden, som godt voksne. Jeg merket snart at

han var en nøysom person som ikke var glad i å bruke penger. Det skremte meg litt i begynnelsen, men så fikk jeg forklaringen. Han fortalte at han hadde endret livsstil etter at hans far gikk konkurs og foreldrene hans mistet alt.

STO PÅ SITT

Denne tragedien hadde gjort ham veldig bevisst på å sikre seg selv. Jeg husker at jeg prøvde å realitetsorientere ham litt; han hadde jo en trygg jobb i kommunen og et hjem som nesten var nedbetalt! Men Håkon sto på sitt, han trengte å spare, for bare med en solid konto i banken kunne han slappe helt av. Dessuten savnet han ingenting i hverdagen selv om han modererte forbruket sitt, sa han.

Jeg valgte likevel å satse på Håkon. For selv om jeg var oppmerksom på denne siden i ham, hadde han mange andre gode egenskaper som tiltrakk meg. Vi flyttet sammen og giftet oss etter et par år.

For Håkon var det en selvfølge at han skulle ha særeie på sitt. Jeg gikk med på det, for så lenge han hadde kontrollen på det han eide, var han også på sitt mest harmoniske.

Etter hvert åpnet vi likevel en felles sparekonto, der vi satte inn en lik sum hver, når vi fikk lønning. I tillegg har jeg hatt mitt egen sparekonto som har vokst med årene. Jeg har heller aldri vært vant til å leve i luksus eller overdådighet. Men jeg har aldri vært gjerrig.

Jeg oppdaget raskt at Håkon faktisk ikke bare var nøysom, men også gjerrig, og det har jeg prøvd å kompensere for utad. Under hele vårt 18-årige ekteskap er det jeg som har brukt mine penger på det som for Håkon har vært unødvendig.

Han har aldri likt å invitere gjester, men jeg har holdt fast ved at vi er nødt til å ha gjester av og til for å ta vare

på venner og familie. Derfor har jeg betalt det ekstra det har kostet.

HAN PÅVIRKET MEG

Etter som tiden gikk, ble jeg likevel påvirket av Håkons måte å tenke på. Jeg begynte å slå av lyset i rom jeg gikk ut av, jeg byttet bank for å få en bedre rente, og jeg fulgte med på tilbudene i dagligvarebutikken. Håkon var opptatt av slike ting, og nå begynte jeg å tenke likedan.

Samtidig har jeg vært like bevisst på at ingen utenforstående skulle omtale meg som gjerrig, og jeg har ofte stukket til barn og barnebarn noen kroner og tatt med meg blomster og vin til vertskapet hvis vi var invitert bort. Men jeg har lært meg å handle stort, bake og lage maten fra bunnen av, i den hensikt å spare penger.

Jeg begynte også å farge klær, handle noe brukt og vente til ting jeg ønsket meg, kom på salg. Innimellom har jeg latt meg friste til å kjøpe noe dyrt og fint, men da har jeg aldri snakket med Håkon om prisen.

PÅ BAR BAKKE

I vårt ekteskap har det aldri stått på pengene, men på Håkons gjerrighet, som altså til en viss grad har smittet over på meg. Han har snakket mye om hvor fælt og vanskelig det var for foreldrene hans da de sto på bar bakke og at han aldri glemmer den lidelsen de ble utsatt for da banken overtok huset deres og tvangssolgte det.

Deres skjebne for flere tiår siden har ført til at vi har takket nei til flere reiser sammen med vennepar, fordi Håkon har vært så flink til å argumentere imot. Hver gang har han klart å overbevise meg om at det ikke var verdt pengene. Han har alltid lånt hytter av andre og har aldri hatt gleden av å reise til Syden.

Det er tanken på å betale for å bo og spise ute som set-

ter en stopper for slike reiser for hans del. Da foretrekker han å låne en hytte, hvor maten kjøpes og serveres, slik som hjemme. Det er i grunnen mye vi har takket nei til fordi Håkon ikke har sett nytteverdien av det, og dermed ikke har vært villig til å åpne opp lommeboken sin.

REISELYSTEN KALLER

Nå kjenner jeg at tiden er inne for å snu. Nå må vi da kunne bruke litt penger. Ikke bare er vi begge blitt pensjonister, men vi har også mistet flere i vennekreten vår det siste året. Det har gitt meg mange nye refleksjoner, som at vi jo ikke vet noe om morgendagen.

Håkon og jeg har et nedbetalt hus og vi har masse oppsparte midler. Nå føler jeg en stor trang til å fylle tiden fremover med nye opplevelser og reiser. Jeg har snakket mye med Håkon om det, men han viser liten forståelse for dette behovet mitt. Selv ikke når jeg minner ham om at vi ikke kan ta med oss noe i graven, og at det er nå vi lever.

Jeg ser at vi er på to helt forskjellige steder mentalt. Håkon ønsker ikke å endre på noe som helst, mens jeg vil leve mer, oppleve mer. Jeg har venninner som stadig reiser, og mine to døtre har spurt meg flere ganger om jeg har lyst til å bli med dem sydoover på vinterstid.

Sparementaliteten vår har imidlertid stått i veien for å takke ja til det. Jeg har sagt til Håkon at jeg er villig til å spandere den første sydenturen hans. Mitt håp er at han skal like det såpass godt at han får lyst til å reise tilbake, og at vi kan ta flere ferieturer i året sammen.

Håkon er motvillig. Han tenker på renter og rentenes rente. Jeg tenker på at livet må leves og at vi er inne i en ny tid. Vi er i sluttfasen av livet og pensjonisttilværelsen er lagt opp til at man skal kose seg og nyte dagene etter

et langt arbeidsliv. Vi har en god helse begge to, men vi aner jo ingenting om hvor lenge vi får beholde den.

NÅ ER DET MIN TUR!

Det er en utfordring å leve sammen med en mann som ikke vil bruke penger. Jeg har riktignok valgt å leve med ham selv, men jeg merker mer enn noen gang at denne gjerrigheten trigger noe i meg. Jeg lengter etter å bruke tiden min på gode opplevelser og leve resten av livet mitt med takknemlighet og glede.

Jeg har lyst til å tilbringe mer tid sammen med familien min og skape nye minner sammen med dem, gjerne utenlands. Jeg er slett ikke sikker på at jeg vil klare å endre Håkons livsstil og tankegang, men jeg er villig til å jobbe med saken. For til nå har vi levd på den måten som har vært naturlig for ham, og jeg føler at det er min tur til å fremme mine behov.

Jeg vet ikke hva som vil skje fremover, men jeg har bestemt meg for at jeg vil at pengene på vår felles sparekonto skal deles i to hvis Håkon fortsetter i sitt spor. Da får jeg ta ansvaret for meg selv, og åpne opp for det livet jeg ønsker å leve på egen hånd.

I dag ser jeg tydeligere enn noen gang at Håkon straffer seg selv på grunn av det hans foreldre erfarte i sin tid. Det finnes ingen sjanse for at det samme skulle skje Håkon, men det er visst veldig vanskelig for ham å se det selv. Han har mer enn nok, og han vil ikke klare å bruke opp alt sammen selv om vi reiser og koser oss som pensjonister. I verste fall kommer jeg til å gå fra ham, hvis dette fører til krangling og konflikter.

Jeg er så innstilt på at livet nå skal leves, og jeg finner ingen glede i å ha en bankkonto som står der og vokser lenger. For meg er den tiden forbi. •



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

Jeg rammer inn minner

Kjære alle sammen, her kommer noen ord fra meg, en fast leser av Spør Lise.

Jeg har kommet i den alderen at familiens eldste har falt fra, og nå skjer det i venneflokken også. Er det ikke underlig hvor fort årene går? Jo da, jeg vet at folk sier den slags stadig vekk, men nå som jeg selv har kommet i alderen 70 pluss tenker jeg stadig på det. Snart er det min tur ... Min tur til å bevege meg ut av livet, for å si det sånn. Inntil det skjer rammer jeg inn mine mange minner. Håpet er at barn og barnebarn vil få glede av det (også etter min tid). Jeg mener å ha funnet en morsom måte å bevare minner på, en måte å fremheve og dele dem,

som jeg nå har lyst til å dele med dere. Istedenfor å lime inn bilder i album, slik som vi gamle er vant til, har jeg funnet min egen, nye vri. Jeg har ikke bare rammet inn bilder, men min mors pent strikkede selbuvotter, min svigermors gamle pelslue, farfars flotte pipe og en venninnes yndlingsblomst. Blomsten har jeg selvfølgelig tørket og presset, for deretter å lage et postkort av den. Et innrammet et. Nå er hun på et vis fremdeles hos meg, slik også de andre som har blitt en del av «kunstsamlingen» min er. Jeg har også rammet inn en utslitt tøffel som tilhørte min onkel, ja, det er kanskje til å le av. Det gjør jeg også, men mest av alt smi-

ler jeg – ofte gjennom tårer. Alt dette er jo så hyggelig å ha rundt seg, se på og mimre om de mange morsomme minnene som dukker opp. Jeg er blitt kjent med en dame som er flink til å ramme inn. Til nå har hun hjulpet meg, men jeg begynner å få dreisen på det alene også. Det er veldig moro og kan anbefales på det varmeste. Helt til slutt: Jeg føler meg takknemlig som har så mange gode minner. Dette har også blitt en påminnelse om nettopp å være takknemlig.

*Hilsen og klem fra
Nelly (76).*

LISE SVARER:

Kjære Nelly, så herlig!
Tusen takk for dine supre

tips til oss. Jeg ser for meg alle de fine minnene du har rundt deg. Så mye å være takknemlig for, ja. Og så hyggelig å prate om når folk kommer på besøk og beundrer de synlige minnene dine. Jeg er sikker på at barna og barnebarna dine synes det er like moro som deg, og at mange lesere nå fikk kreative tanker om hva de kan gjøre. Det hadde vært moro å se bilder av «kunstverkene» dine. Kos deg videre med din hobby. Håper den også får deg til å tenke lysere om at årene går ... Det er fint lite vi får gjort med det annet enn å nyte hver dag – som best vi kan.

MIN BARNDOMS HYTTE

Husker du meg som skrev om min fars hytte, som jeg angret at jeg ikke kjøpte? Nå skal jeg fortelle deg og dere en underlig historie. Jeg fryser på ryggen når jeg skriver dette ... Rett etter at det min sto på trykk i Norsk Ukeblad, døde fars søster, og hun hadde testamentert en sum til meg, vi sto hverandre veldig nær. Hun visste hva jeg følte for gamlehytta og hadde vært i kontakt med den nye eieren, som ville selge fordi han hadde tatt seg vann over hodet. Så jeg fikk kjøpt den tilbake, billigere enn hva den gikk for, og nå er vi i full gang med å renovere! Jeg er sikker på at tante og far følger oss i arbeidet og hjelper oss på et vis. Jeg er så lykkelig, og det underlige er at barn og barnebarn har forelsket seg i dette stedet også, selv om de ikke har vært her så ofte. Vi har dessuten overdratt «vår» hytte til neste generasjon. Det synes vi er en flott ordning, slik at den forblir i familien. Nå har vi fått lagt inn sommervann og tørrklosett, og jeg nyter å vandre der jeg var som barn og vite at hytta fortsatt er i familien.

Hilsen Sara (66)

LISE SVARER:

Takk, Sara, for at du fortalte oss den herlige slutten på historien. Slik kan skjebnen gripe inn når man minst venter det. Tante høres ut som hun var en klok dame, og hun ønsket nok å gi deg denne muligheten. Lykke til med hytta – det er nesten så det skinner av mailen din.

MENN SOM UTSETTER

Jeg lo høyt da jeg leste i Norsk Ukeblad om menn som utsatte

visse oppgaver. Akkurat slik er mannen min også, og vi har vært gift i 50 år. Han forstår hverken at støvsuging eller plenvanning er nødvendig – akkurat i dag, enda støvet ligger tommetykt og plenen skriker etter vann. Men støvsuge bilen innvendig kan han gjøre – og vaske vinterhjulene til de skinner. Hvorfor det? Det øyeblikket de skal på igjen er de jo møkkete. Jo, vi er forskjellige, og vi virker best på ulike arenaer. Kanskje fordi vi tenker ulikt? Likevel har vi det godt sammen, selv om begge to kan klage og mase innimellom.

Hilsen Bitten (72).

LISE SVARER:

Takk, Bitten, for ditt innlegg. Likestilling er nødvendig og kommer til å forbli en kampsak i mange, mange år fremover, men like blir vi aldri. Jeg ser unge menn som tar seg av ungene på beste vis, lager mat og får unna lørdagshandlingen i en fei, farer over leiligheten med støvsugeren – men alt gjøres på hans vis – og slik skal det være også. Vi snakker om kjønnsforskjeller og personlige forskjeller. Måtte vi aldri, aldri bli helt like – men likestilte, det er en helt annen sak.

SØSKENSJALUSI

Vi har tre døtre, og selvsagt var det krangler da de var yngre. Alt skulle være «rettferdig», og hvorfor skal hun få lov når jeg ikke får lov? Vi prøvde å løse det så godt vi kunne og trodde bråket var over. Nå er de voksne og har egne familier, men jammen holder de på ennå. Er det vanlig?

Hilsen to besteforeldre i 60-årene.

Godt for magen

Hallo Lise og dere andre som følger spalten. Takk for alle tips dere til sammen har om både ditten og datten. Jeg klipper dem ofte ut og samler i en perm. Har noen av dere peiling på hva som kan være bra for fordøyelsen også? Jeg trenger nemlig å få fart på magen. Jeg har lest om råd her og der, men får dessverre ingenting til å fungere. Det er både dyrt og ikke bra for kroppen å være avhengig av pillene de selger på apotekene. På forhånd takker jeg for tips å prøve ut.

Hilsen Maggie (60).

LISE SVARER:

Hei, Maggi. Du vet sikkert at hvis dette er et langvarig problem, bør du gå til legen. Så jeg regner med at dette skjer innimellom, slik at du tror du kan ordne det selv. Mosjon er bra for magen, det setter systemet i gang. Og kroppen liker regelmessige måltider best. Og jo, det finnes også lister over mat som renser systemet, men ikke hiv alt i deg på én gang, prøv én og én ingrediens for å se hvordan magen din reagerer. Drikk daglig vann med en skviset sitron i og gjerne også ingefær. Gjerne som en start på dagen med varmt vann. Noen putter også i litt kanel, honning og gurkemeie. Det sies å ha en rensende effekt. Det samme gjelder løk, fennikel, rosmarin, rødbeter, karse, artissjokk og løvetannblader. Velg det du liker best og ha det også i salaten din. Og spiser du finkornet brød, endre til grovere sorter. Håper det løsner.

LISE SVARER:

Kjære dere to. Joda, det er nok ganske vanlig. Det er rart hvordan enkelte konflikter og følelser «setter seg» og blir en del av voksenlivet også. Og dere har helt rett ved å reagere. Disse følelsene kan blant dukke opp ved arveoppgjør. Derfor er det smart å notere alle gaver eller tilskudd til hjem og økonomi som dere måtte bidra med, slik at ikke «barna» får mer å krangle om. Når den tid kommer ...

Det var nok søskenkonflikter før i verden også, selv om man da kanskje ikke hadde så mye materielt å

krangle om. Ofte var det langt flere barn, man levde i storfamilier og følte kanskje ikke dette eksklusive eierskapet til sine foreldre, som mange gjør i dag. Odelsloven sikret dessuten at gårder ikke ble splittet opp i mindre deler, men drevet videre av eldstemann i flokken.

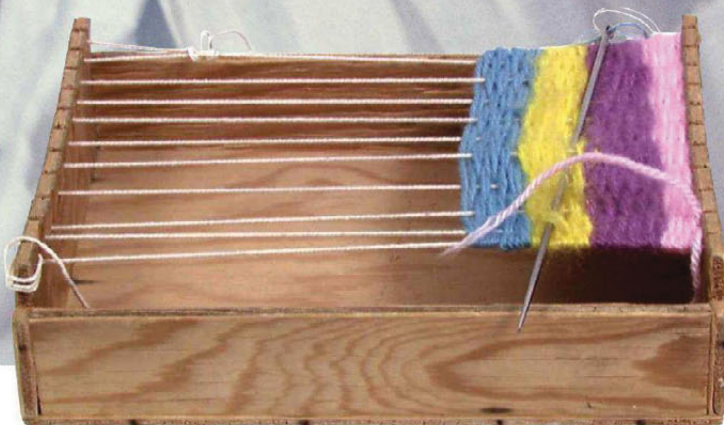
Livet er i sannhet ikke rettferdig. Om dere ønsker, kan dere jo ta opp dette temaet en gang det passer seg slik. Det kan kanskje få døtrene deres til å tenke at det er på tide å legge barndomskranglingen bak seg. Noe som vil være best for alle.

SOV DUKKELISE:
Det var stor stas
når jentene fikk en
ny dukke.



EKSOTISKE: En gang i
tiden ble disse dukkene
sett på som spennende
og eksotiske. I dag er
det ikke helt politisk
korrekt å snakke om
akkurat slike dukker.

HÅNDARBEID: Veving er
en morsom hobby som
er lett å lære seg. Små
barnevever kan til og
med lages selv.



Da livet var en lek

Som barn gledet vi oss til voksenlivet. Vi lot som vi var sykepleiere, lekte familie og dro på «handletur» med småstein i pungen. Og nå sitter vi her, mange år senere, og lengter tilbake.

TEKST: Jorunn Egeland FOTO: Digitalt Museum

Slå på ring, slå på ring, slå på hvem du vil!»

Barndommens leker sitter klistret i hodet. Selv om det er mange år siden vi syntes det var gøy å leke «slå på ring», ta oss av dukker eller samle på glansbilder, kan vi i nostalgiske øyeblikk savne barneleken.

HISTORISKE LEKETØY

I dag er leketøy en gigantisk industri med flere store produsenter. I Norge omsetter bransjen for 2,8-3 milliarder kroner i året, ifølge Store Norske Leksikon. Dagens barnerom er fylt opp av merkevarer som Lego, Barbie og Disney. Og det er ikke få barn som må innrømme at de har flere leker enn de egentlig trenger.

Slik har det ikke alltid vært. Tidligere var leketøy et håndverk som krevde flid, og prisen ble satt deretter. Til gjengjeld var barna kreative og skapte sine egne leker med hjelp av steiner, kongler, pinner og annet de fant i naturen.

Arkeologer har funnet leketøy som er 4–5000 år gamle, fra oldtidens Egypt. Både dukker, baller, spill og

mekaniske leker er oppdaget i utgravninger.

Fra Babylon er det funnet en dukke med bevegelige armer, og i en aztekisk pyramide ble det også funnet dukker.

Det var ikke uvanlig med leketøy som symboliserte religion. I Japan hadde mange barn en lekedue. Denne ble brukt som en amulett for å hindre at barna ble kvalt av maten, inspirert av duenes mating av fugleungene. I Østen var det også vanlig å tilbe dukker som inkarnasjoner av forfedrenes ånder.

På slutten av 1400-tallet startet den industrielle produksjonen av leker. Tyskland ble raskt ledende i utviklingen og hadde suksess med blant annet dukker og tinnsoldater.

NORSK LEK

I Norge var Oslo Botsfengsel den største leketøysprodusenten på 1800-tallet. Den Norske Husflidsforening kastet seg også på trenden og solgte malte treleker.

Men fremdeles var det hjemmelagde leker og kreativ lek som var vanligst. Leiken var i stor grad styrt av barna selv. Dette hadde rent

TUT TUT: Tomte-bilen var utrolig populær, og ble først lansert i 1959. De neste 20 årene ble det laget over 100 millioner slike biler.



SUKSESS: Anne-dukken var veldig populær på 1950-tallet.



praktiske årsaker: Før 1940 var ofte begge foreldrene i arbeid, og barnehager var ikke vanlig. Barna måtte derfor passe seg selv hele dagen. Ved behov ble de til og med bundet fast.

– Jeg ble tjoret fast. Og der sto jeg og skrek og var så sint, for jeg kom ingen vei. Og jeg skrek: «Jeg vil ikke være ku! Jeg vil ikke være kul!», sa en kvinne født i 1923 i en artikkel på Nysgjerrigper.no fra 2018.

Etter andre verdenskrig økte interessen for leketøy,

og den industrielle revolusjonen sørget for at produksjonen var enklere enn før. I 1948 ble Den Norske Dukkefabrikk etablert, med stor suksess. Men aller størst var Åsmund S. Lærdals leketøysfabrikk i Stavanger. Deres Anne-dukker flyttet inn på mange jenterom rundt omkring i landet. Tomtebilene, som ble lansert i 1959, ble laget i over 100 millioner eksemplarer.

På 1970-tallet ble det vanlig å importere billige varer fra Øst-Europa og Asia, og



TOGBANE: Både voksne og barn kan synes det er gøy å bygge sin egen togbane! Denne gutten ble fotografert i 1965.

KLAR TIL Å FRAKTE: Lek med biler blir enda morsommere når du kan legge noe på lasteplanet.



de fleste norske leketøysprodusentene måtte stenge. I dag blir de aller fleste leker produsert i utlandet.

JENTELEK OG GUTTELEK

Det var stor forskjell på leker for jenter og gutter i etterkrigstiden.

Jentene lekte med dukker, sydde dukkeklær og lagde dukkestuer, både ute og inne. I dukkestuene var de opptatt av barnestell og husarbeid. De lekte også med papirdukker, som kunne kjøpes eller lages selv. Glansbilder var også populært, og mange hadde samlebøker fulle av glans.

Utendørs var jentene opptatt av å hoppe tau, gjerne med en regle som «Bamse, bamse ta i bakken». Når bakken var bar, kunne de hoppe paradiset. Den klassiske «flyveren» var mest populær, men det fantes mange ulike varianter. Jentene likte også å leke sangleker som «Bro, bro brille», «Tyven, tyven» og «Ta den ring».

Guttene hadde røffere leker enn jentene. Biler var populære: Både hjemmelagde biler, enkle plastbiler og imponerende trekkoppbiler. Sprettert var også gøy, og mange gutter var mestere i å lage velfungerende spretterter. Barkebåter var en annen slager, og disse kom i mange kreative varianter.

I tillegg likte guttene å leke politi og røver eller cowboy og indianer. Modige jenter kunne selvsagt også få



BARNESPILL: Ludo har vært populært i mange generasjoner.

«Minnene om disse lekene kan gjøre oss blanke i øynene.»

være med. Men å kaste på stikka var noe guttene stort sett gjorde i fred for jentene.

Noen av lekene fenget i større grad begge kjønn. «Kongen over gata» var for eksempel en lek alle ville bli med på. Det samme var gjemmel- og boks-leker som «gjemsel», «boksen går» og «titten på hjørnet».

Mange hadde det også gøy med balleker som stikkball, slåball og kanonball. Og klinkkuler var et samleobjekt som engasjerte både jenter og gutter. I 1970 studerte etnologer barneleker i byen, og de fant 83 ulike uteleker.

FORTSATT POPULÆRT

Minnene om disse lekene

kan gjøre oss blanke i øynene. Hva med dagens barn? Har de så mye som hørt om de gamle lekene?

Svaret er heldigvis ja! Barnehager over hele landet har fokus på regelleker, og her lærer barna klassikerne vi husker fra vår egen barndom.

Barnehagelærernes tidsskrift Første Steg skrev i 2019 om nytten av å leke «gammeldagse» leker i barnehagen. Leker som «haien kommer», «en, to, tre rødt lys», «alle mine duer kom hjem» og «fisken i det røde hav» er like populære i dag som for noen generasjoner siden. •



KOS: De fleste barn trenger en bamse i sengen. Ingen er bedre nattevakter enn en myk og god bamse.

GØY OM VINTEREN: En slik skihopper har fått bryne seg på mange hopprenn.



STANDHAFTIG: Mangt et barnerom har gjennomført store kriger med tinnsoldater.

TRYGGERE Å VÆRE BARN

I dag er leken ofte mer kontrollert, med voksne som passer på og sier fra hvis noe er farlig. Leken blir kanskje mindre fri og kreativ av dette, men samtidig er barna tryggere enn noen gang. På 1950- og 1960-tallet døde rundt 250 barn i ulykker hvert år. I dag er det bare noen få barn som dør i ulykker.

Lag plass til det du liker!

Hold maten fersk lengre, og let mindre. Med god matoppbevaring blir kjøkkenlivet enklere!



Prisene gjelder til og med 7. oktober 2025

Tørrvarer som beholder sprøheten! Åpnes med et knappetrykk.



Hold bær og grønnsaker friske lenger. Hver smak for seg.



Med god oppbevaring får både tingene og livet bedre plass hjemme.

Vi har et bredt utvalg av oppbevaringsløsninger for alle hjemmets kroker.

Nyhet!
Krydderoppbevaring
149,90



For alle hjemmefiksere, siden 1918. Vi hjelper deg med å få orden på kjøkkenet og andre rom!

Velkommen til butikk eller clasohlson.no
Vi fikser det!

Glassmatbokser som tåler både ovn, fryser og mikro. Fra 44,90



 **Clas Ohlson**



DET VERSTE: – Det var verst å fortelle barna mine om diagnosen, forteller Ulrika.

ETTER TO ÅR MED SYKMELDING KOM SJOKKBESKJEDEN

Ble dement 44 år gammel

Når småbarnsmoren Ulrikas jevnaldrende kan glede seg til å bli besteforeldre, vil antagelig hennes egen hukommelse være forsvunnet. Alt på grunn av et fall med hodet mot en sandkassekant for syv år siden.

TEKST: Mathias Pernheim FOTO: Peter Cohn

Ulrika Harmsen er inne i en kjøpe-brød-periode. Når hun går sine milelange spaserer, pleier hun å passe på å handle ting som trengs i husholdningen.

– Problemet er at jeg glemmer hva jeg har handlet. Skapene er fulle av ting som jeg har kjøpt. Noen ganger er det helt merkelige greier. Men det er ikke hele verden. Mannen min har løst det med en ny, stor fryser.

Det er her samtalen vår begynner, med den livsviktige humoren. Uten den vet hun ikke hvordan hun hadde klart seg, forteller hun når vi møter henne i den store, hvite villaen i Göteborg.

Å snakke med Ulrika er som å begi seg inn i en følelsesmessig berg-og-dal-bane. Fortellingen hennes rommer sterke følelser. En dag kommer hukommelsen hennes til å forsvinne i en alder mange andre jevnaldrende har flere av livets høydepunkter foran seg, som å se barna vokse opp, få barnebarn og nyte å være på et godt sted i livet.

For Ulrika blir det sannsynligvis ikke slik. Det vil komme en dag da hun ikke lenger klarer seg selv og ikke kan bo hjemme. Hun har skrevet en bok

som skildrer livet med alzheimer og hva sykdommen har gjort med hennes psykiske helse og med omgivelsene. Men det er også en bok om sterke familieband, en kjærlig ektemann og venner som alltid stiller opp.

– Det er en bok som kommer til å leve videre når jeg ikke finnes lenger, sier hun.

SLO HODET KRAFTIG

Ulrika var 44 år da hun ble diagnostisert med Alzheimers sykdom. Da hadde hun vært dårlig i flere år og ble bare verre og verre. Hun var hjernetrett, og korttidshukommelsen fungerte ikke. Hun gjennomgikk den ene utredningen etter den andre, men at det var demens som forårsaket symptomene, hadde hun aldri kunnet forestille seg.

– Jeg visste at legene testet hukommelsen min, men at jeg skulle ha alzheimer, hadde jeg aldri trodd. Jeg tenkte ikke engang tanken.

To år tidligere arbeidet hun som spesiallærer på en skole for barn med diagnoser som autisme og ADHD.

Under et friminutt med lek i skolegården falt hun hodestups mot en sandkassekant og besvimte. Da hun kviknet til, sto elevene i en ring rundt

henne og lurte på hvordan hun hadde det. Ulrika var omtåket, men lot som ingenting og forsøkte raskt å reise seg opp. Såret i pannen blødde kraftig, og hun opplevde at lyset blendet henne som en kraftig lyskaster. Likevel insisterte hun på å kjøre hjem selv.

Ulrika hadde fått hjernerystelse og ble sykmeldt. Hun skulle hvile seg frisk, men det spilte ingen rolle hvor mye hun sov. Kreftene kom ikke tilbake. Månedene gikk, og Ulrika ble bare verre og verre.

– Jeg kjempet alt jeg kunne, men det ble aldri bra.

Til slutt gjorde hun et forsøk på å begynne å jobbe igjen.

– Etter tre dager var jeg helt utkjørt. Det var et nederlag å ikke orke å jobbe, men jeg klarte det ikke.

På den tiden hadde hukommelsen begynt å svikte. Ulrika forteller at det var valg, men da hun kom ut fra valglokalet, husket hun ikke hvem hun hadde stemt på.

– Men jeg tok det med ro og tenkte ikke så mye på det.

VILLE TA LIVET SITT

To års sykmelding gjorde ikke Ulrika bedre. Hjernetrettheten og hodepinen

slapp ikke taket. I løpet av de to årene kjempet hun for å holde humøret oppe. Da hun fikk diagnosen våren 2020, var det som et slag i ansiktet.

Ulrika var på rehabiliteringsavdelingen og hadde mannen sin med seg. Legen fortalte at alt tydet på at symptomene hennes skyldtes Alzheimers sykdom. Hun beskriver øyeblikket som at hun havnet i et vakuum, som at hun befant seg et annet sted.

– Det var et sjokk. Det var som jeg befant meg et annet sted. Jeg bare hørte legen prate uten å klare å ta det inn. Det kan ikke stemme, tenkte jeg.

Ulrika gjennomgikk ytterligere en utredning, for å få en ny medisinsk vurdering på et annet sykehus. Resultatet ble det samme. Ulrika hadde en demenssykdom i et tidlig stadium.

– Jeg hadde på følelsen at utredning nummer to skulle gi samme svar. Da kunne jeg lande i det og begynne å sørge.

Så fulgte neste vanskelige steg – å fortelle det til omgivelsene.

– Det var vanskeligst å fortelle det til barna. Hvordan forteller man at man har alzheimer til sine barn? Det var kjempevanskelig. Den ene datteren vår googlet sykdommen og ble helt fra seg da hun leste at de fleste dør innen fem år. Kommer du til å dø? Jeg svarte at jeg ikke visste, men forklarte at det virker som at sykdommen utvikler seg langsomt. Det ble en fin samtale.

Fra familie og venner fikk hun god støtte da hun fortalte det. Samtidig har hun gått igjennom tøffe perioder. Ved et tilfelle hadde hun det så ille at hun ikke ville leve lenger.

– Lenge ville jeg bare dø og planla å ta livet av meg. Men jeg fikk også hjelp, ikke minst av min fysioterapeut som er fantastisk. Med henne har jeg kunnet prate og dele alt. Hun fanget meg opp. Jeg fant svaret på «Hvorfor skal jeg kjempe?», og det var barna. Det er for dem jeg må leve.

LER AV ALT TULLET

Hvordan er så livet i dag? Hun viser oss en app der hun skriver inn viktige ting og som sender påminnelser før hun skal gjøre noe. Å lære seg nye ting er vanskelig. Hun orker å lese litt. TV og film går bedre. Fjernkontrollen sliter hun med.



GODT HUMØR:

Ulrikas humoristiske sans hjelper med å holde henne oppe i hverdagen.

Hun er følsom for lyd og lys. I taket over oss henger lyddempende plater, og rommet ved siden av er hennes eget krypinn med en seng og lydisolerte vegger. Dit kan hun trekke seg tilbake for å hvile og skrive. Hun synger i kor, og en gang i uken besøker hun en klubb i byen, et treffpunkt for unge med Alzheimers sykdom. Det er et pusterom.

– Vi som er der spøker mye med hverandre og støtter hverandre. Der går alle igjennom det samme. Vi ler mye av alle tulle ting man gjør i hverdagen.

Fremtiden har hun ikke lyst til å prate så mye om. Hun vet hva hun har i vente og har sett seg ut en bolig for demente hun vil flytte til når tiden kommer.

– Det er bedre at familien kommer og hilser på meg. Jeg vil ikke være en belastning. Men vi prater ikke mye om det eller om sykdommen her hjemme. Vi prater om andre ting i stedet. Hva vi skal gjøre, hvor vi skal reise, eller om vi

skal planlegge en fest.

Vi prater mer med henne om det å kjenne på fortvilelsen over sykdommen. Hennes eldste datter er snart ferdig på videregående. Når Ulrika tenker på det, kjenner hun på både glede og sorg. Men det er som at sorgen overskygger gleden, at hun kanskje ikke får oppleve at de to yngste døtrene uteksamineres.

– Jeg bryter sammen iblant. Særlig når jeg er sliten, da blir jeg følsom. «Jeg orker ikke dette mer, det er så urettferdig hvordan livet har blitt», kan jeg tenke. Jeg har også vært sint, ikke likt meg selv og kjeftet på alt og alle. Men mannen min har lært meg å snakke om følelser. Det er jeg takknemlig for. Det hjelper. Og så har jeg min spilleliste på Spotify, «Life sucks» (Livet suger), den pleier jeg å lytte til da, sier hun.

TAR VARE PÅ TIDEN

Sykdomsforløpet er langsomt. Ulrika behandles med en symptomlindrende

«Jeg kjempet alt jeg kunne, men det ble aldri bra.»



medisin som har gitt bra resultater. Hukommelsen hennes er omtrent på samme nivå som for fem år siden. Det er hun takknemlig for. Samtidig er hun urolig for at det kan endre seg raskt.

– Jeg vet jo ikke hvor lenge jeg kommer til å fungere som jeg gjør nå. Det finnes ikke noe svar på når det snur. Jeg forsøker å holde meg frisk gjennom spaserturer, ekstra tilskudd av omega-3, og jeg har vært vegetarianer i flere år. Jeg har lest om sykdommen og prøver forskjellige alternativer som påstås å kunne bremse forløpet.

Hun planlegger fremover og lar ikke sykdommen begrense henne mer enn nødvendig. Nylig var hun på en vandretur i Italia med en gjeng venninner, og snart reiser hun til London med den yngste datteren.

– Vi har bestemt at alle barna skal få en weekendreise alene med oss foreldre når de fyller 13. Vi har vært i Berlin og Paris med de to eldste.

Vår yngste datter er 11, men vi gjør reisen allerede nå ettersom vi ikke vet hvordan jeg har det om to år.

Det kjennetegner hverdagen hennes. Å ta vare på tiden, sier hun.

BOK OM SURRETE MØDRE

Hun har flere prosjekter på gang. Tidligere i år fikk hun bloggplattformen Alzheimer Lifes ildsjelstipend på 25 000 kroner. Begrunnelsen lød:

– For både via foredrag og deltagelse i media, samt den rørende boken «Mamma, kommer du til å glemme oss nå?», der hun inngående forteller om hvordan familielivet er med Alzheimer, sa juryen.

Pengene skal hun bruke til å skrive en bok for barn i alderen 6–9 år som har foreldre med hukommelsesproblemer.

– Jeg vil skrive om hvordan det kan være å ha en mamma som er surrete. Når jeg fikk diagnosen, savnet jeg det, sier Ulrika og fortsetter:

SUNT LIV: Ulrika lar ikke sykdommen begrense henne mer enn nødvendig og lever et sunt liv med god mat og gåturer i naturen.

– Jeg ble kjempeglad da jeg fikk vite at jeg fikk stipendet. Det føles som en ære. Det er mennesker fra hele landet som har nominert meg. Selv om jeg ikke kan jobbe, kan jeg likevel bidra med noe til andre. Det er viktig for meg.

Føler hun seg tryggere nå enn for fem år siden?

– Både ja og nei. Det har gått mange år, og jeg kan tenke: «Hvor mange år har jeg igjen?» Jeg er glad for at sykdommen utvikler seg langsomt, og jeg tenker ikke like mye på den i dag. Jeg kan bli påkjørt av en bil og dø i morgen. Det gjelder å ta vare på tiden og leve her og nå. Det forsøker jeg å gjøre. •

Ton-i-ton

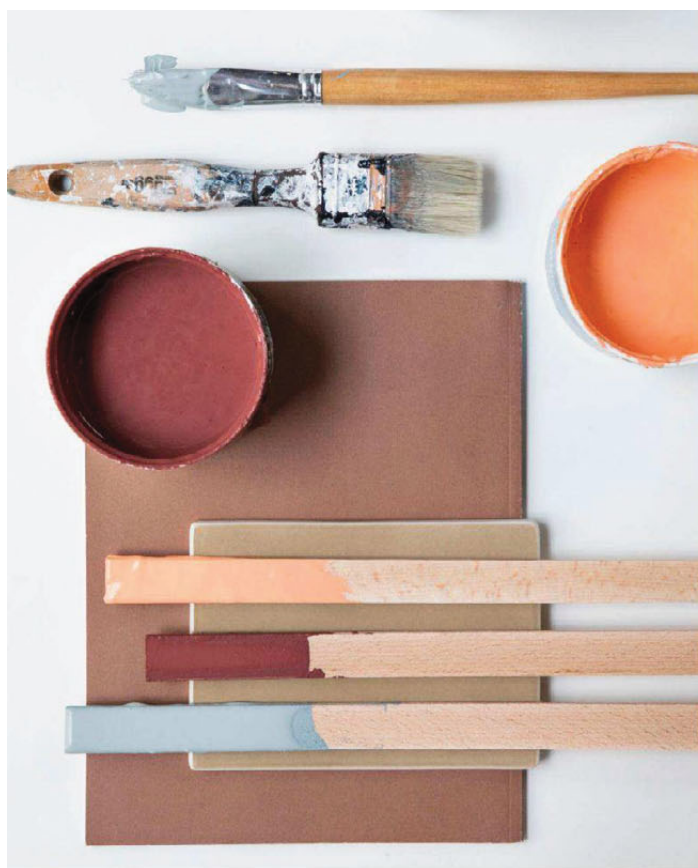
Vil du snike inn litt mer farge i hjemmet uten å gå for regnbuefarger, kan du begynne med en benkeplate, en lampefot eller male noen ruter på veggen, og jobbe deg videre derfra med farger fra samme familie.

TEKST: Nadja Wehlitz og Irén Evensen KILDER: Ifi.no og Fargerike.no FOTO: Pernille Enoch

Vi ønsker stadig å fornye oss, men tendensene er også at vi vil redusere forbruket. Med små grep, som for eksempel å kjøpe mer brukt og ta godt vare på det vi allerede har, kan vi alle bidra til å redusere forbruket.

Ikke bare er det godt for miljøet, din private gevinst er et mer personlig interiør. Let på loft og i kjeller, eller gå på jakt på loppemarked etter brukte skatter – puss opp med nye

farger som passer ditt interiør. Med bare en fargeklatt kan du endre følelsen i et rom. Og du kan faktisk male alt, ikke bare en vegg. Det finnes ingen grenser for alle kreative muligheter maling kan tilby i et hjem. Maling har uendelige kreative muligheter for å tilføre ekte personlighet til hjemmet, og i dag finnes det en malingsløsning for alle overflater, enten det er gips, tre eller akryl. •



LEV MED FARGER: Bruk rester av veggmalning eller en fargeprøve og mal et lite møbel. Bruk lakk i tillegg for bedre holdbarhet.



MATCHENDE ESKER: Mal skoer eller resirkulerte esker i matchende farger, og bruk dem til oppbevaring av småting i en åpen hylle. Hvis du bruker rester av veggmalning, kan du lakkere esken når malingen er helt tørr.

SJOKOLADEFARGET BENKEPLATE: Slip ned benkeplaten med sandpapir, vask den godt og la den tørke helt før du maler. Mal bordplaten noen ganger og la malingen tørke innimellom. Du kan også male bena på bordet eller gi dem en annen farge. Bordlampen er fra Ferm Living, kruset og skålen med glasursprut er fra Notre-Dame, penneholderen er fra Studio Arhøj, og den rosa skålen er fra Stilleben.





FEMININT: Hvis du ikke har en lampefot du kan male, kan du lete på ditt lokale gjenbrukssenter. Se etter delikate former, og ikke tenk for mye på materialet. Tørk av lampen og dekk til ledningen med maskeringstape, og eventuelt en pose for å hindre at det som ikke skal bli malt blir det. Mal lampesokkelen, og gi den noen strøk for å dekke fargen. Du kan også male den med spraymaling for å få en jevn og fin overflate. Sett eventuelt på en ny lampeskjerm som matcher fargen. Lampeskjermen og den lille skålen er fra Stilleben, vassen er fra Studio Arhøj, keramikkhodet er fra Illums Bolighus og bildet i ramme er fra Poster & Frame.

RETEFEST: Hvis du har rester av veggmalning, kan du gi en vase striper i samme farge. Mal stripene for hånd, og lakk deretter vasen.

TIPS!

Husk å pusse gjenstanden du skal male med sandpapir, for deretter å påføre litt grunning innen du maler med den endelige fargen.





FREMHEV: Bruk maling for å fremheve kunsten. Mal noen ruter i ulike farger bak noen av bildene på bildeveggen. Fest malertape på veggen rundt rammen, cirka seks centimeter fra kanten av rammen. Mal rutene, og la malingen tørke før du setter bildene opp igjen. Du kan supplere de malte rutene med en enkelt malt ramme. Bildene i trerammer er fra Poster & Frame, og maleriet i en gammel ramme er et loppefunn.



TIPS!

Kombinasjonen av ulike malings-typer skaper spennende uttrykk.



SAMSPILL MELLOM MØBEL OG PANEL: Denne benken ble malt med rester av veggmalning og deretter gitt en matt lakk. Mal panelet i en farge som passer til møblene som skal plasseres mot veggen. Benken er fra Søstrene Grene, sandalene er fra Shangies, teppet er fra Ege tepper, knaggrekken og trebøylene er fra Trævarefabrikernes Udsalg, T-skjorten og skjorten er fra Aiayu, og nettet med striper er fra Studio Feder.





VIDEOTIPS!

Halskanten felles av samtidig som den strikkes sammen med oppleggskanten. YouTube har flere instruksjonsvideoer, bl.a. fra House of Yarn. Søk på «sammenstrikket avfelling».

Løs og ledig

Denne toppen strikker du enkelt. Det romslige snittet gjør den behagelig og tidløs.

DESIGN OG FOTO: Permin

«SALLY» OVERSIZE T-SKJORTE

Størrelser: (XS) S (M) L (XL) XXL

Plaggets mål:

Passer brystmål: (75) 85 (95) 105 (115) 125 cm

Overvidde: (93) 103 (113) 122 (133) 141 cm

Lengde: (60) 60 (60) 60 (60) 60 cm

Garn: Sally by Permin (55 % bomull, 45 % viskose, 50 g = ca. 120 m)

Garnmengde: Neon oransje nr. 882204: 4 (5) 5 (5) 6 (6) nøster

Veil. pinner: Rundp nr. 3½ og 4 (40 og 80 cm), strømpep nr. 3½

Strikkefasthet: 19 m x 24 p i glattstrikk på p nr. 4 = 10 x 10 cm

Fremgangsmåte: Arb strikkes ovenfra og ned i glattstrikk. For- og bakstykket strikkes frem og tilbake ned til ermeåpningene, derfra strikkes bolen rundt. Det plukkes m opp til ermer, som først strikkes frem og tilbake, deretter rundt.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift og garn: norge@permin.dk

TEKNIKKER

ØkH (høyreøkning): Stikk venstre p under tråden mellom 2 m bakfra og strikk den r.

ØkV (venstreøkning): Stikk venstre p under tråden mellom 2 m forfra og strikk den vridd r.

Felling før merke-m: Strikk til 2 m før m-markør, løft 1 r løst av, 1 r, trekk den løftede m over.

Felling etter merke-m: Strikk 2 r sm.

Vendemaske: Etter vending løftes første m tilbake til høyre p med tråden foran, trekk tråden ned over p slik at det dannes 2 m. Disse strikkes sm til 1 m på neste p.

Midlertidig opplegg: Bruk heklenål og kontrastfarget garn. Hekle 1m rundt p og lag et kjede på ca. 10 lm etter oppleggsmaskene.

BAKSTYKKET

Høyre side: Legg opp 10 (11) 12 (12) 13 (13) m med midlertidig opplegg på p nr. 4. Strikk glattstrikk med 1 kantm i hver side. Øk 1 m i beg av 3. og 5. p, og 2 m på 7. p = 14 (15) 16 (16) 17 (17) m. La m hvile.

Venstre side: Strikkes som høyre, men speilvendt med økn i slutten av p fra retten. Legg opp 31 m mellom stykkene = 59 (61) 63 (63) 65 (65) m. Strikk til arb måler 8 cm.

Øk 1 m i hver side med 2 cm mellomrom 6 (6) 5 (4) 2 (0) ggr = 71 (73) 73 (71) 69 (65) m.

Øk deretter 1 m i hver side på hver 4. p 2 (2) 2 (0) 0 (1) ggr og deretter på hver 2. p 0 (3) 7 (14) 19 (23) ggr = 75 (83) 91 (99) 107 (113) m.

Legg opp 2, 3 m i hver side = 85 (93) 101 (109) 117 (123) m. La arb hvile.

FORSTYKKET

Høyre side: Plukk opp 12 m fra midlertidig opplegg. Strikk 4 cm glattstrikk. Øk 1 m i slutten av p på p 1, 3, 5 og 7.

Øk 2 m på p 9 og 3 m på p 11 = 21 m. La m hvile.

Venstre side: Strikk som høyre, men speilvendt.

Legg opp 21 m mellom stykkene = 63 m. Gjenta økningene som på bakstykket = 85 (93) 101 (109) 117 (123) m.

BOLEN

Strikk rundt i glattstrikk. Legg opp 3 (5) 7 (7) 9 (11) m mellom for- og bakstykket = 176 (196) 216 (232) 252 (268) m. Strikk til arb måler 58 cm fra skuldrene.

Bytt til rundp nr. 3½, strikk 1 omg vr, 5 omg r. Fell av i r.

ERMER

Marker midten på skulder og under ermet. Plukk opp ca. 40–50 m langs ermehullet og 6 m ved skulder.

Strikk frem og tilbake med vendep og vendem. Strikk 6 m forbi skuldermarkør, snu, fortsett med å plukke opp 3 nye m og strikk 3 m forbi forrige vende-m. Gjenta med 2, 3, 2 m og 1 m 7 ggr, 2 m 3 ggr, 3 m 3 ggr.

Når alle m er plukket opp, strikk rundt og beg fellingene på hver side av merke-m under ermet hver 3. omg totalt 13 ggr = 54–74 m. Strikk til ermet måler 19–20 cm. Bytt til rundp nr. 3½, strikk 1 omg vr, 5 omg r. Fell av i r. Strikk det andre ermet likt.

HALSKANT

Plukk opp ca. 94 m med rundp nr. 3½. Strikk 2 cm glattstrikk rundt, med vridd r på 1. omg. Fell 4 m jevnt fordelt ved å strikke 2 r sm på hver 2. omg 2 ggr. Strikk 1 omg vr, 2 cm glattstrikk. Brett ned og strikk sm med oppleggs-kanten mens du feller av.

MONTERING

Fest tråder. Damp lett eller skyll i kaldt vann og la det tørke flatt.

Knallfin heklejakke

Denne jakken består av heklede bestemorruter og strikkede ermer. I neonrosa pusegarn blir den et flott blikkfang.

DESIGN OG FOTO: Gjestal Garn/House of Yarn

«MOSELLE» JAKKE

Størrelse: One size

Plaggets mål:

Overvidde: ca. 128 cm

Hel lengde: ca. 52 cm

Ermelengde: ca. 44 cm, eller ønsket lengde

Garn: Soft fra Gjestal Garn (50 % alpaka, 50 % akryl, 50 g = ca. 90 m)

Garnmengde: Neonrosa nr. 715: 12 nøster

Veil. pinner: Stor rundp og strømpep nr. 5, liten rundp og strømpep nr. 7

Heklenål: Nr. 5

Heklefasthet: 1 rute måler ca. 16 x 16 cm

Strikkefasthet: 12 m glattstrikk på p nr. 7 = 10 cm

Fremgangsmåte: For- og bakstykkene settes sammen av 24 bestemorruter som hekles etter diagr og sys sammen med madrassting. Det plukkes opp til ermer, som strikkes rundt i glattstrikk, ovenfra og ned.

Forkanter og halskant strikkes til slutt.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift og garn: strikkehjelp@houseofyarn.no

FORKORTELSER

r = rett, vr = vrang, m = maske, p = pinne, kjm = kjedem, st = stav, lm = luftmaske, fm = fastmaske

JAKKE

Hekle 22 ruter etter diagr A og 2 ruter etter diagr B (= 24 ruter).

BAKSTYKKET

Sy sammen 4 rader med 3 ruter fra diagr A. Sy sammen radene langsetter. Hekle over skuldre og nakke: Beg i høyre side, fest tråden med 1 kjm i lm-buen. Hekle 3 lm (= 1 st), *hekle 1 st i neste st*, gjenta fra * til * 30 ggr. Klipp garnet. Tell 17 m mot venstre (= nakke), fest tråd med 1 kjm og hekle 30 st som skulderparti. Klipp garnet.

FORSTYKKER

Sy sammen 1 rad med 1 rute fra diagr B og 2 ruter fra diagr A + 1 rad med 3 ruter fra diagr A. NB: Skrå side av rute B skal være øverst mot halsen. Sy radene langsetter. Hekle 30 st over skulderen som på bakstykket. Gjenta for venstre side speilvendt.

MONTERING

Sy skuldrene sm med madrassting. Sy sammen sidene, men la stå igjen ca. 23 cm til ermehull.

ERMER

Plukk opp 56 m rundt ermehullet med

p nr. 7. Strikk rundt i glattstrikk.

Etter 4 cm, fell 1 m på hver side av merke-m: 2 vridd r sm før merke og 2 r sm etter merket. Gjenta hver 2,5. cm i alt 13 ggr = 30 m.

Strikk til ermet måler ca. 39 cm. Skift til p nr. 5 og strikk 5 cm vrbord 1 r, 1 vr. Fell av med r og vr m. Strikk det andre ermet likt.

VRANGBORD

Strikk opp ca. 19 m per rute + 1 m mellom hver rute på p nr. 5. M-tall må være delelig med 2 + 1. Strikk 3 cm vrbordstrikk slik:

Fra vrangen: 1 r, 1 vr, 1 r, slutt med 2 vr

Fra retten: 1 r, 1 r, 1 vr, slutt med 1 r, 1 vr
Fell av med r og vr m.

FORKANTER

Strikk opp m fra enden av vrborden langs hver forkant som over. NB: Ikke plukk opp m langs skrå side mot halsen. Strikk vrbordstrikk frem og tilbake som over. Fell av med r og vr m.

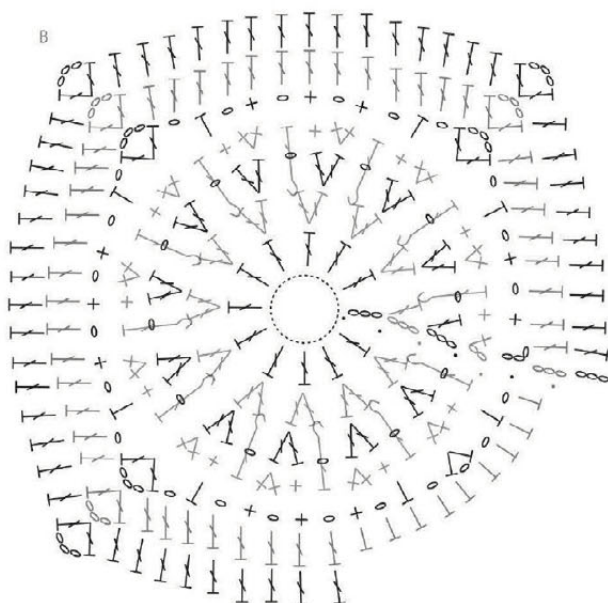
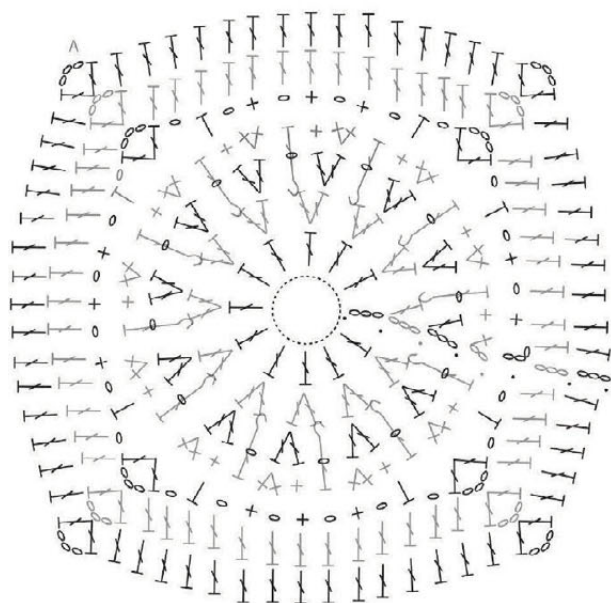
HALSKANT

Plukk opp ca. 1 m i hver m langs forkant, rundt halsen og andre forkant = 73 m. M-tall må være delelig med 2 + 1. Strikk vrbordstrikk frem og tilbake som over. Fell av med r og vr m.

FARGETIPS!

Garnet «Soft» fra Gjestal fins i 41 nydelige farger, hvorav flere i neon. Har du restegarn i samme strikkefasthet, kan du hekle flerfargede bestemorru-ter. Strikk ermer og kanter i en matchende farge.





- Magisk ring - Surr tråden rundt venstre pekefinger 2 ganger, stikk nålen i ringen, og hekle 1 kjm
- kjm (kjedemaske)
- 1m (luftmaske)
- ∞ 3 1m = 1 st
- + fm (fastmaske)
- T hst (halvstav)
- T st (stav)
- ✕ 2 1m + 1 fm i samme m
- ✕ 2 fm i samme m
- T Ta et kast på nålen, stikk nålen ned foran arbeidet, og rundt st 2 omganger nederfor, hekle st ferdig (= nedsenket relieff st)
- ✕ 1 st + 3 1m + 1 st i samme m
- V 3 1m + 1 st i samme m
- V 2 st i samme m
- V 1 hst + 1 1m + 1 hst i samme m



BLI INSPIRERT! Made by Me er et nytt trendmagasin for alle som elsker håndarbeid. Få 100 sider med kreative ideer, redesign fra arkivet og eksklusive oppskrifter fra bl.a. Helene Moo, RunaStrikk og PetiteKnit.

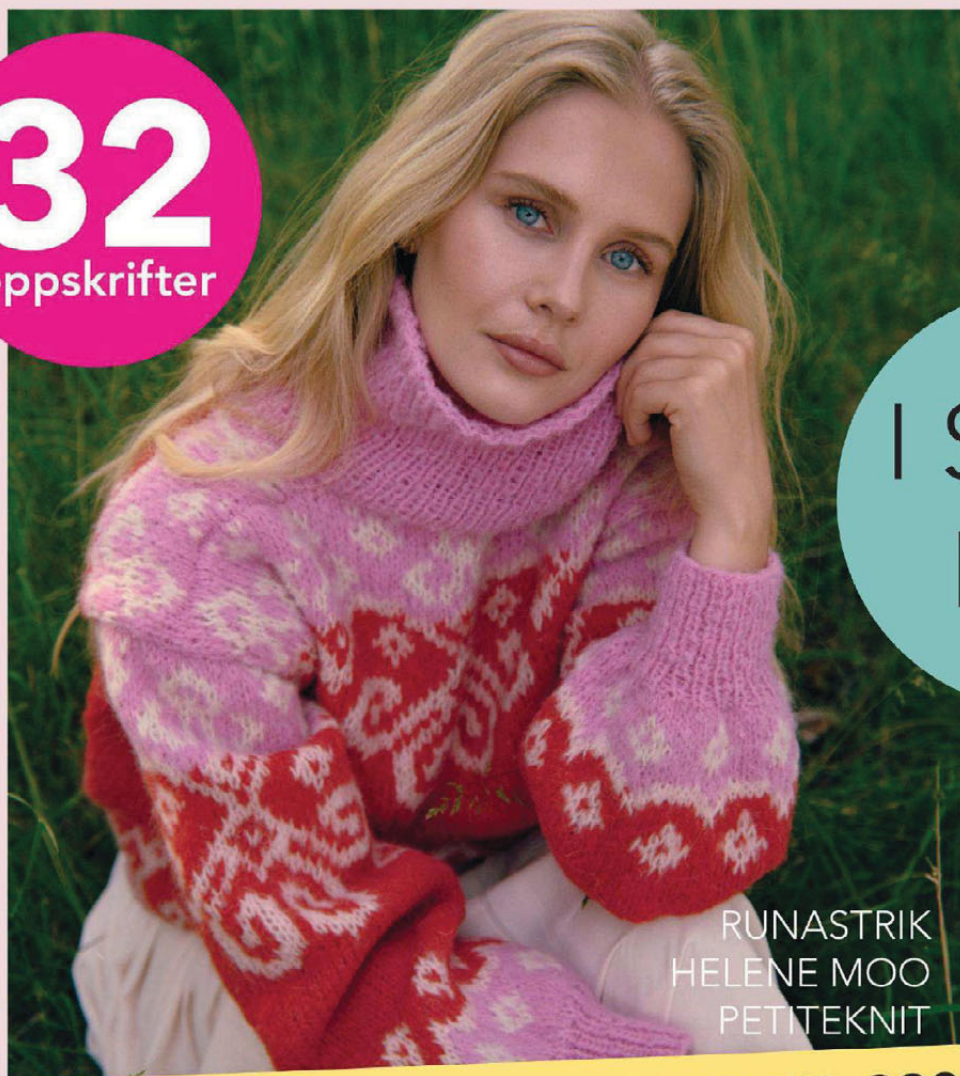
2025

STRIKK & INSPIRASJON

Made by Me

NYHET • NYHET • NYHET

32
oppskrifter



I SALG
NÅ!

RUNASTRIK
HELENE MOO
PETITEKNIT

Bestill på sms! SEND **MADE25 TIL 2205**

Kr. 149,- + 49,- i porto blir trukket direkte via din telefonregning og utgjør alle kostnadene ved bestilling.

smss / mms / trinn for trinn

A close-up photograph of a butterfly with vibrant orange wings, black markings, and white spots. The butterfly is perched on a cluster of small, purple flowers. The background is a soft-focus green, suggesting foliage.

ÅPEN RESTAURANT: Kontinuerlig blomstring gjennom hele sesongen gjør hagen til et vakkert skue og lekkert matfat for insektene. Kjempeverbena er superenkel å dyrke, blomstrer til frosten kommer og er elsket av sommerfugler, humler og bier. Tas planten inn før frosten kommer kan den overvintre på et kjølig og frostfritt sted.

100 TYPER SOMMERFUGLER MED FARGER I NORGE

Flygende kunstverk

Glade tanker kan gi deg sommerfugler i magen. Vil du ha dem i hagen, kan du lokke dem til deg ved å ikke ha det for ryddig, og plante blant annet solsikker, lavendel, forglemmegei og ripsbusker.

TEKST: Jorunn Egeland FOTO: Pixabay



FIRE STADIER: Sommerfuglen går gjennom fire stadier: Egg, larve, puppe og voksen. Det er bare i voksenstadiet at sommerfuglen har vinger.



NATTSOMMERFUGL: For å unngå å bli spist, er nattsommerfuglene mørkere i fargen. Enkelte sommerfugler har store prikker på vingene som ser ut som øyne, noe som skremmer vekk rovdyrene.

Det sies at et vingeslag fra en sommerfugl i Brasil kan føre til en tornado i Texas. Slik brukes begrepet «sommerfugleffekten» til å beskrive at små endringer kan få store konsekvenser.

Sommerfugler er blant jordens vakreste skapninger og er populære hos de fleste av oss. Barna elsker boken «Den lille larven Aldrimett» av Eric Carle, Henrik Wermland skrev diktet «Den prektigkledd sommerfugl» og filmen «Nattsvermeren» skremmer vettet av oss. Og ikke minst kjenner vi innimellom på sommerfugler i magen.

Hva er det som gjør sommerfuglen så spesiell?

IKKE VIKTIG FOR NATUREN

Sommerfuglenes popularitet har ingenting å gjøre med deres påvirkning av økosystemet. Mens mer irriterende insekter, som mygg, maur og veps, kan forsvare sin eksistens med en viktig plass i økosystemet, kan ikke

sommerfuglen si det samme.

Riktig nok bidrar sommerfuglen med pollinering av blomster og blir spist av fugler og små rovdyr, men Forskning.no skriver at det ikke vil være noen økologiske konsekvenser dersom sommerfuglene skulle forsvinne. Det er rett og slett så mange andre som kan gjøre den samme jobben, at det ikke ville blitt noe problem.

Men det betyr ikke at vi ønsker å kvitte oss med sommerfuglen. Langt ifra. For selv om sommerfuglen ikke kan skryte på seg en viktig plass i økosystemet, har den en desto viktigere plass i menneskenes hjerter.

NATT OG DAG

Det finnes rundt 180.000 ulike sommerfuglarter, og mer enn 2300 av dem finnes i Norge. Bare 100 av disse er dagsommerfugler. Resten, nærmere bestemt 92 prosent av sommerfuglene i verden, er nattsommerfugler. Disse kjenner vi som blant annet møll og nattsvermere. Hos

nattsommerfuglene er de sterke fargene byttet ut med farger som kan minne om visst løv, bark og kvister. På den måten kan de lett gjemme seg i skogen.

Det er dagsommerfuglene som har fått vakre farger. Fargene er viktige når de skal tiltrekke seg en partner. Den sterke fargen signaliserer dessuten til rovdyrene at de smaker vondt.

Sommerfuglens kropp og vinger er dekket av bitte små skjell som har et tynt lag med hår utenpå. Det er disse skjellene som skaper fargene. Skjellene ligger over hverandre, på samme måte som takstein. Og akkurat som takstein, kan de lett falle av. Vi må derfor prøve å unngå å ta på sommerfuglene.

Når sommerfuglene skal finne seg en partner, bruker hunnene et duftstoff for å tiltrekke seg hannenes oppmerksomhet. Straks partnerskapet er offisielt, tilbringer sommerfuglene ett til to døgn sammen. Da kan hannen forsikre seg om at

befruktningen er gjennomført. Deretter legger hunnen egg på en vertsplante, og etter et par uker klekkes eggene og larvene titter ut.

HAGEFEST

De voksne sommerfuglene elsker blomster. Hvis du ønsker flere sommerfugler i hagen, kan du velge mellom mange sommerfuglvennlige planter.

Blant sommerfuglenes favoritter, finner vi solsikke, kornblomst, lavendel, tistel, tusenfryd, nellik, mariklokke, forglemmegei og nøkeltunge. Sommerfuglene er også glade i busker som selje, klokkebusk og ripsbusk – og selvfølgelig sommerfuglbusk. Trær kan også fungere, blant annet gullregn, epletrær og lind. Flere norske sommerfuglarter trives dessuten godt på brennesle.

For å gjøre invitasjonen ekstra fristende, bør du sørge for å ha en hage som ikke er altfor ryddig. Det er også lurt å ha et stort mangfold av planter. •

Novelle



En ny horisont

Vi hadde det fint lenge, men et stykke ut i vårt tredje år som ektepar, begynte Mai Liss å forandre seg. Sakte, men sikkert ble hun opptatt av sysler som ikke innbefattet meg. Hun var ikke lenger den kvinnen jeg giftet meg med, og jeg måtte finne ut hvorfor ...

NOVELLE AV: Bente Monge ILLUSTRERT AV: NTB

Da jeg våknet opp i dag morges, tok det en stund før virkeligheten kom sigende. Jeg strakte ut hånden, slik jeg har gjort så mange ganger før. Lot fingrene gli forskende over det glatte lakenet uten å finne frem. Det jeg var på jakt etter, var en skulder eller et kinn. En myk hårlokk hadde heller ikke vært å forakte. Det har vært det verste ved denne situasjonen. Natt etter natt har jeg dykket så langt ned i søvnens rike at realitetene har forsvunnet for meg.

Jeg snudde meg mot veggen og åpnet øynene. Fikk se en flue som surret frem og tilbake på den nakne veggen før den satte fart mot et vindu som var lukket. Jeg betraktet det vingekledde vesenet som om det skulle være et enestående syn, mens tankene vandret tilbake til den lykkeligste uken i mitt liv. En uke vi tilbrakte på den lille øya, jeg og Mai Liss. En øy som bar en utstrakt furuskog på skuldrene.

I utkanten av skogen lå hytta vi hadde leid oss. Bryllupsreisen kunne ha gått til fjerne strøk, men det var dette vi ville, begge to. Øya innfridde på alle mulige måter. Selv været var på vår side. Dag etter dag skinte solen over paradiset.

En morgen landet blikket mitt på en flue av det overmodige slaget. Gang på gang gikk den inn for landing på osten som sto plassert på frokostbordet.

– Ta den da, sa Mai Liss til slutt, med en stemme som oste av utålmodighet. – Noe så ekkelt! Jeg utstår ikke slike kryp!

Jeg så på henne og smilte. Reiste meg fra bordet og åpnet vinduet. Like etterpå fløy det vingekledde insektet av gårde. Jeg ble stående og se etter fluen frem til den forsvant ut av syne.

– Ser du, sa jeg? – Jeg behøvde ikke å gjøre det av med den.

– Ville ikke, mener du vel, sa hun. – Du hadde ikke klart å drepe et levende

vesen om det så hadde stått om livet. Du er den svakeste av oss, vennen min, og det er i orden for meg. Det er faktisk en av grunnene til at jeg elsker deg. Jeg er så glad for at vi fant hverandre! Tenk at det skal være oss to for bestandig!

Hun avsluttet det løfte-rike framtidsscenariet med et innbydende smil. I neste øyeblikk strakte hun seg over bordet for å plante et kyss på leppene mine. Det var sant, det hun sa. Jeg var ikke i stand til å drepe et uskyldig vesen. Tanken på å forvolde andre skade har bestandig bydd meg voldsomt imot.

Vi hadde det fint lenge, men et stykke ut i vårt tredje år som ektepar, begynte Mai Liss å forandre seg. Sakte, men sikkert ble hun opptatt av sysler som ikke innbefattet meg. Først begynte hun i et kor som raskt førte henne inn i et miljø jeg var utelukket fra.

I tillegg til øvingskvelden var det samlinger og diverse utflukter som sto på programmet. I begynnelsen lot jeg som om jeg hørte etter når hun la ut om alt det gøyale hun hadde vært med på sammen med de andre kormedlemmene, men snart gikk jeg lei. Jeg ga ikke uttrykk for misnøyen jeg følte. Hadde ikke noe ønske om å være vrang.

Da Mai Liss begynte å trene styrke på et helsestudio, hadde jeg heller ingenting å innvende. Selv ikke da hun begynte å gå dit både to og tre ganger i uken. Men jeg hadde bitt meg merke i at tiden vi tilbrakte sammen stadig skrumpet inn, dermed sa jeg meg villig til å begynne å trene sammen med henne.

– Det kan du ikke, sa hun. – Jeg misliker at andre følger med når jeg utfører de forskjellige øvelsene. Jeg forsøker å gjemme meg bort så langt det lar seg gjøre. Hvis du skulle se og kommentere feilene jeg gjør, ville jeg bare blitt stresset. Tren i vei, hvis

det er det du vil. Men helst ikke sammen med meg. Kan du ikke finne deg et annet treningsstudio?

Jeg ble såret over den kontante beskjeden. Den kvelden la vi oss langt fra hverandre i sengen. Jeg ble liggende og tenke til langt på natt, og kom frem til at det var Mai Liss som hadde forandret seg. Hun var ikke lenger den kvinnen jeg giftet meg med, og jeg måtte finne ut hvorfor.

Neste kveld parkerte jeg utenfor treningsstudioet der jeg visste at Mai Liss oppholdt seg. På forhånd hadde jeg bestilt en «prøvetime» for å få adgang til lokalet, dermed hadde jeg med meg treningstøy og håndkle i en sekk.

Jeg ble tatt vel imot. Ble tilgodesett med et forundret blikk da jeg sa at jeg ikke hadde behov for noen innføring. Den unge, veltrente mannen nikket og sa at han

løftet var unnagjort. I neste øyeblikk reiste hun seg opp fra benken og kysset hjelpe- ren på munnen. Hun lente seg tungt inntil ham idet han la et par veltrente armer rundt henne.

Jeg husker ikke hvordan jeg kom meg ut av det svette lokalet. Det var umulig å fordøye det absurde synet. Lenge ble jeg sittende i bilen med hendene på rattet, ute av stand til å røre meg. Om-sider kom de ut, sammen. Det regnet, dermed hastet de bort til bilen jeg gikk ut fra var hans. En bil som sannsynligvis hadde kostet en liten formue.

Doningen sto parkert så pass nær at jeg var i stand til å lese bilnummeret da jeg slo på frontlysene på min egen bil. Jeg strakte meg frem etter notisblokken jeg hadde liggende i hanskerommet. Skrev tallene ned ved hjelp

«Du hadde ikke klart å drepe et levende vesen om det så hadde stått om livet.»

forsto da jeg påpekte at jeg hadde vært der en gang for lenge siden.

Jeg trakk hettegenseren over hodet før jeg entret lokalet. Visste godt at Mai Liss ville bli irritert hvis jeg skulle bli oppdaget, men jeg var villig til å ta sjansen. Blikket mitt for hit og dit. Var innom hver bortgjemte krok uten å få øye på Mai Liss. Men med ett fikk jeg øye på henne. Hun lå på en benk og var i ferd med å løfte en vektstang. Mannen som sto ved siden av, klar til å gripe inn hvis det skulle bli for tungt, så ut til å være en ansatt.

Sekunder senere gikk det opp for meg at jeg hadde mistolket situasjonen. Mai Liss smilte stolt da

av en hånd som skalv av sinnsbevegelse.

Neste dag hadde jeg funnet ut en hel del om mannen som hadde stjålet Mai Liss fra meg. Victor Værnes var tross sin unge alder en kjent og fremgangsrik eiendomsinvestor. «Gutten med gullbuksene» sto det i en av artiklene jeg hadde funnet på nettet. En mann med teft, noe reporteren fremhevet. Barnløs, enn så lenge. Gift og skilt.



Han hadde et godt forhold til ekskona, som fremdeles var ansatt i firmaet. Bildene som understøttet intervjuet, viste en mann som struttet av selvtillit. En mann som på toppen av det hele hadde gjennomgått en lykkelig skilsmisse.

Jeg fortalte Mai Liss hva jeg hadde funnet ut samme kveld. Hun så på meg med store øyne. Virket underlig lettet ved tanken på at hun ikke hadde behovd å innrømme sviket selv.

– Jeg er lei for det, sa hun. – For at jeg må såre deg slik. Jeg elsker Victor, og han elsker meg. Det fant vi ut ganske fort. Tro meg, jeg har forsøkt å holde følelsene tilbake, men det nytter ikke.

Hun flyttet ut samme kveld, og lot meg bli sittende igjen med alle minnene. Alt i leiligheten minnet om det som hadde vært.

Jeg sov nesten ikke. Levde

lenge i håpet om at Mai Liss ville angre seg og komme tilbake, men det skjedde ikke.

En kveld traff jeg på det lykkelige paret i en matvarebutikk, av alle steder. Jeg gikk rundt med en slunken handlekurv da de plutselig dukket opp i synsfeltet. Mai Liss hadde et stort smil om munnen. Et smil som sluknet i det hun fikk øye på meg.

– Hei, sa hun med flat stemme. Dette er altså Victor.

Victor rakte frem en hånd jeg nølte med å ta. Nikket og sendte meg et nysgjerrig blikk. Et blikk som like etterpå forekom meg å gli over til å bli hånlig. Han malte meg opp og ned uten å si noe. Så ut til å være lettet over å kunne konstatere at jeg ikke utgjorde noen trussel for en som ham.

Her sto mannen som var skyld i alt. Godt det seg over synet av en slagen stakkar, det var det enkelt å se. Jeg trakk hånden til meg. Var så opprørt at det var vanskelig å trekke pusten. I neste øyeblikk snudde de seg og gikk. Nå hadde jeg møtt ham. Victor.

Tenk at Mai Liss hadde falt for en slik fyr.

En kyniker av verste sort. Jeg bestemte

meg for å glemme dem begge to, men det var umulig. Stadig vekk så jeg det hånlige smilet til Victor for meg.

Et par dager senere hadde jeg fått tak i et våpen. Ikke spør meg hvordan. Alt jeg kan si, er at alt er mulig hvis du bare vet hvor du skal lete. Jeg meldte meg inn i en skyteklubb. Skjøt på blink et par kvelder i uka. Hadde det hyggelig sammen med menn og kvinner som ikke ante at de hadde innlemmet en kommende forbryter i flokken. I likhet med dem hadde jeg plettfri vandel.

Høsten hadde kommet sigende den dagen jeg var klar. Himmelen var klar og blå. Bladene som føk rundt i gatene, knaste under føttene mine da jeg forlot bilen. For en gangs skyld tok jeg ikke inn synet av det vakre forfallet. Jeg hadde for lengst funnet ut hvor Victor Værnes holdt til. Han var tydeligvis et vanemenneske. Hver morgen, presis klokken åtte, satte han kursen mot svingdøren som førte ham inn i konsernet han hadde fått i arv etter en far som hadde bukket under for sykdom et par år tidligere. En arv han tydeligvis forvaltet på fremragende vis.

Der kom han gående. På tide, som alltid. Jeg krummet fingrene om våpenet jeg hadde plassert i den dype lommen. Stirret på den dresskledde uten å sjekke om det var noen i nærheten. Jeg var rede til å betale prisen. Levde ikke lenger uansett. Tanken på å gi Victor den straffen han fortjente, var det eneste som holdt meg oppe om dagen.

Jeg småløp de siste meteren. Han hadde det visst ekstra travelt i dag. De lange bena til den dresskledde beveget seg raskere nå som svingdøren nærmet seg. Jeg hadde bestemt meg for å avfyre skuddet på utsiden. Så fikk skjebnen avgjøre om jeg skulle bli tatt nå eller senere. Jeg ville sannsynligvis

uansett bli utpekt som en av mistenkte ganske raskt.

I og med at jeg hadde et nyopprettet medlemskap i skyteklubben å vise til, ville jeg nok ikke slippe unna, uten at det sto for meg som noen tragedie. Den hadde allerede funnet sted.

Jeg stirret stivt på den ranke ryggen i det jeg krummet fingrene om våpenet. Hadde ingen intensjoner om å la Victor Værnes slippe unna. Blunket forvirret da en annen skikkelse plutselig dukket opp i synsfeltet. Jeg hadde ikke sett kvinnen komme. Nå småløp hun mot svingdøren. Plasserte en arm rundt ryggen til Victor som for å beskytte ham mot faren hun umulig kunne være. I neste øyeblikk forsvant de for meg.

Mai Liss ringte meg samme kveld. Mellom gråteriene fortalte hun at Victor hadde bestemt seg for å gå tilbake til ekskona. Hun sa også at hun angret seg. At hun forsto hvordan jeg hadde hatt det nå som følelsene for Victor hadde avtatt. Det var ikke ham hun gråt for, det skulle jeg vite.

– Han er ikke som deg, sa hun. – Du er bare god og snill, mens han er en kyniker av verste sort! Tenk at jeg ikke så det med det samme!

Vi avsluttet samtalen like etterpå. Et par uker senere flyttet Mai Liss inn til meg, igjen.

Tilbake til dagen i dag. Jeg reiste meg fra sengen. Stirret på den stakkars fluen som ikke var i stand til å finne utgangen. Åpnet vinduet for å redde den ut i friheten mens jeg tenkte på våpenet som nå ligger på havets bunn. Nå vet jeg at jeg ikke er i stand til å drepe – ikke engang en flue.

Jeg har derimot bestemt meg for å tilgi, ta tiden til hjelp, og slippe Mai Liss tilbake inn i varmen. Hun er tross alt kvinnen jeg elsker, og alle kan gjøre en feil. Det vet jeg nå alt om. •

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 334.500,-**

SNOWTRAIL-UTSTYRSPAKKE INKLUDERT I PRISEN

19 tommer mørke aluminiumsfelger • 10-veis elektrisk justerbart førersete • Ambient stemningsbelysning • Adaptive frern- 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

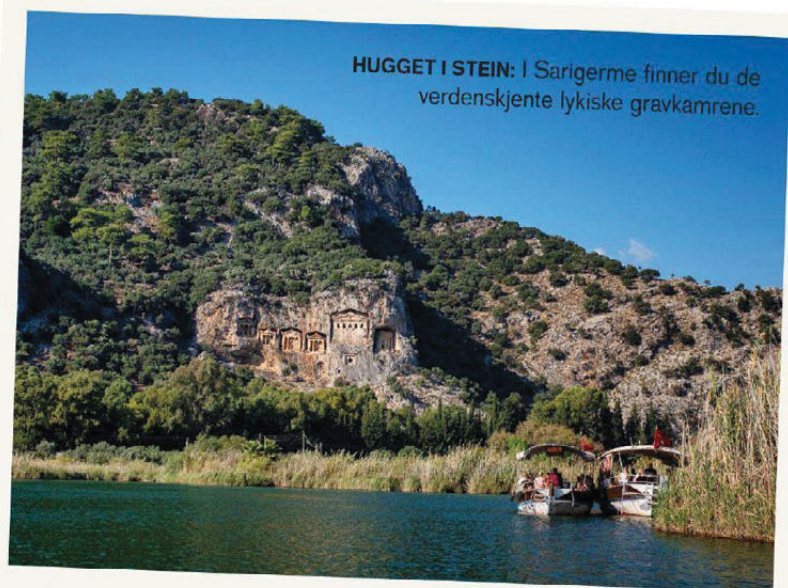


TYRKIAS SKJULTE perler

Det er ikke bare gunstige priser som har gjort Tyrkia til Syden-favoritt. Bortenfor de flotte strendene i sør og vest er det nemlig attraksjoner mange ikke kjenner – og som noen stadig vender tilbake til.

TEKST: Lise Lotte Winther-Bay FOTO: Bjørn Moholdt, Getty Images





HUGGET I STEIN: I Sarigerme finner du de verdenskjente lykiske gravkamrene.

PORTEN TIL TROJA

Langs vestkysten av Tyrkias Asia-del sørover fra Istanbul ligger attraksjonene som perler på en snor, helt ned til kjente badebyer som Bodrum og Alanya. Mange av stedene minner om Hellas. Det skyldes ikke bare de mange strendene og flotte hotellene, men også kulturelt er det mange likheter. Her mesket grekere og senere romere seg i flere hundre år, med byggverk som fortsatt kan beundres. Denne symbiosen mellom det greske og romerske – og etter hvert det tyrkiske – gjør denne delen av Middelhavet helt unik. I tillegg er innbyggerne hyggelige og imøtekommende. Kystbyen Çanakkale – porten til Troja – har for eksempel forbløffende mange attraksjoner, for ikke å snakke om spisesteder og hoteller, som vil overraske deg stort.



VENNINETUR: Seinep og Cansu (t.v.) fra Istanbul slapper av i vørsola på vingården Hus utenfor Urla.



HUSVIN: Daglig leder Duro Gürsu (t.h.) med eieren Ceylon Ergre Diaz Leon, som etablerte vingården i 2018.

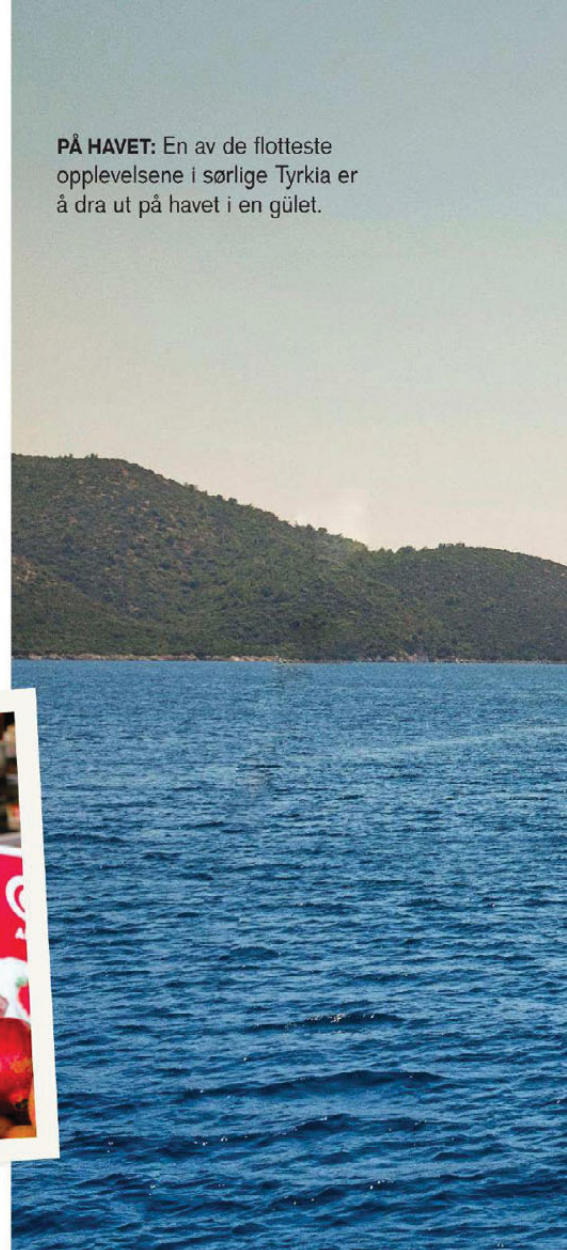
Vinlandet Tyrkia

Knappt noen andre land kan oppvise maken til kjøkken. Men i dag handler det også om god drikke. På vestkysten har det dukket opp flere små produsenter, med viner som er fullt på høyde med de du finner lenger vest i Middelhavet. Og de er knapt å oppdrive andre steder, rett og slett fordi alt serveres innenriks. Hører dere, Vinmonopolet? Hus er en av disse små produsentene, en liten prisbelønt vingård i Urla ikke langt fra storbyen Izmir. «Husvin» får med andre ord en annen mening når kvaliteten er som i dette tilfellet. På vingården serveres også den lekreste maten. En annen produsent er Urla Sarapçılık like ved, som herved også er sterkt anbefalt.

MIDT I SMØRØYET: Bystranda i Bodrum ligger bare et par meter fra noen av byens bedre hoteller og spisesteder.

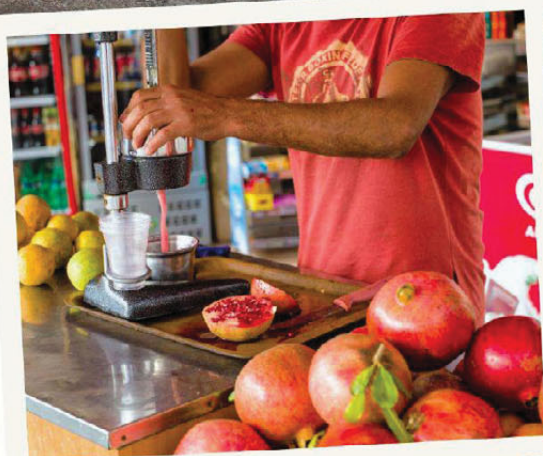


PÅ HAVET: En av de flotteste opplevelsene i sørlige Tyrkia er å dra ut på havet i en gulet.



DRA UT PÅ HAVET

Som ellers rundt Middelhavet blir det fort hett inne i Tyrkias kystbyer. I de fleste av feriebyene langs sør og vestkysten er det derfor bygget opp en betydelig flåte av såkalte gulets – store og litt mindre havseilere – som gjør en utfukt til havs til uforglemmelige opplevelser – om det er for en dag eller flere. De litt større har både dobbeltsenger, dusj og toalett. På vår siste tur hadde vi en vik helt for oss selv, og selv sent i september holdt vannet en behagelig temperatur. De fleste feriebyene langs Middelhavet har tilbud om slike båtturer.



GRANATEPLER: En av herligste tørstedrikkene i Tyrkia er å finne nesten på hvert gatehjørne.

Hjemmelaget i Izmir

Tyrkerne er svært stolte av sitt kjøkken, det mest omfattende i verden. For mange av oss begrenser kunnskapen seg til enkle retter, som döner kebab. I storbyen Izmir er det en rekke strålende spisesteder. Et av de mest fascinerende er Aysa, som drives av tre søstre. De har bakgrunn fra Balkan, som setter en ekstra spiss på deres klassiske middelhavsretter. Aysa er omtalt i Michelin-guiden (Bib Gourmand), takket være den rustikke tilnærmingen og muligens også de rause porsjonene. Et annet spisested du bør merke deg i Izmir (byen der den kjente poeten og filosofen Homer holdt til), som for øvrig er en strålende by å oppleve på en dagsutfukt, er Kasap Fuat. Her går det i herlige grillretter med alskens grønnsaker til.





SAMMEN: Søstrene Ayse Karadan (tv.) og Elmas Karadan Arhan er to av søstrene som styrer Michelin-restauranten Aysa.



DOLMA: Denne klassiske tyrkiske retten er en av herlighetene du får servert på Aysa i Izmir.

TYRKIAS RIVIERA

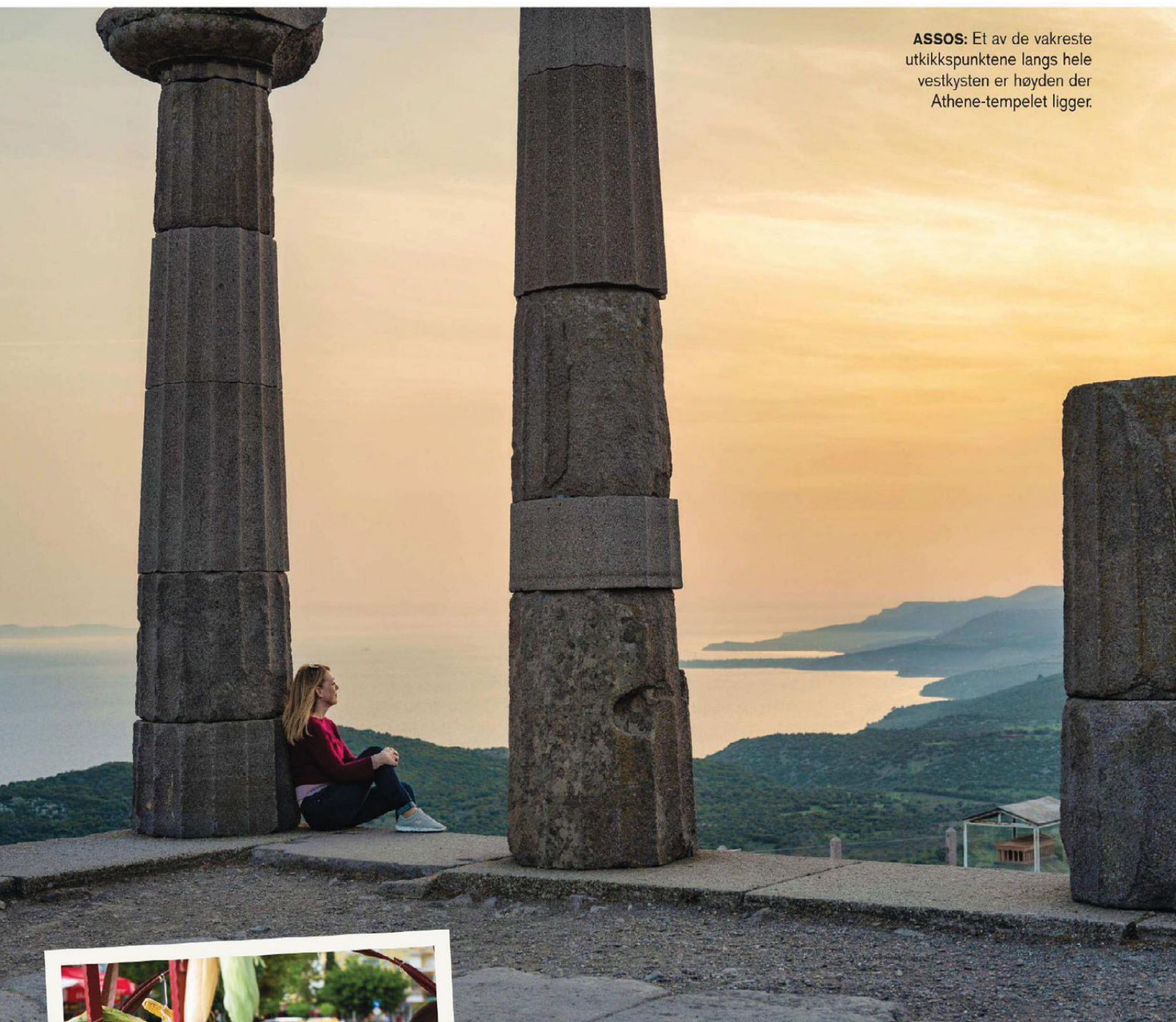
Bodrum svulmer opp i sommerhalvåret, ikke minst takket være alle fra Istanbul som reiser dit. Byen er veldig hyggelig, med fine spisesteder og strender omtrent midt i sentrum. Ikke uten grunn blir den sammenlignet med franske St. Tropez. Det er også andre attraksjoner du bør få med deg. Som gravmælet i byen som den gang het Halikarnassos.

Det ble bygget i perioden mellom 353 og 350 f.Kr. for herskeren av Karia i Anatolia, Mausollos. Det er et av byggverkene på listen over verdens syv underverker, og etterlatenskapene er Bodrums største arkeologiske attraksjon. Betegnelsen «mausoleum» – etter Mausollos – blir i dag brukt om gravmæler over bakkenivå. Festningen i Bodrum havn ble bygget av korsfarere på 1400-tallet. I dag huser denne fremstående konstruksjonen midt i havnen blant annet et museum for undervannsarkeologi, som faktisk er langt mer spennende enn det du skulle tro. De ulike tablåene er enkle i fremstillingen, men gir samtidig et strålende innblikk i livet i antikken i denne delen av verden. Det greske amfiteateret ved innkjørselen til Bodrum hadde i sin tid plass til hele 13 000 mennesker og er fortsatt i bruk. Det ble bygget for rundt 2500 år siden (senere utvidet av romerne), og det er vel verdt å få med seg et arrangement her. Mye på grunn av stemningen. Om du sitter høyere oppe i teateret, er i tillegg utsikten over Bodrum by strålende.



ART STREET: I den hyggelige kystbyen Urla selges det herlige smykker og andre spennende hjemmelagde produkter.

ASSOS: Et av de vakreste
utkikspunktene langs hele
vestkysten er høyden der
Athene-tempelet ligger.



PÅ GATEN: I Alanya er grillede maiskolber populær gateamat.

Strandfavoritten Alanya

Nordmenns Tyrkia-favoritt lå lenge i en tornerosesøvn. Alanyas fascinerende historie (blant annet oppholdt Kleopatra seg her) piplet bare tidvis til overflaten. I det hele tatt ble Alanya oppfattet som en noe søvnig kystby, med en håndfull hoteller og litt fruktdyrking, handel og fiske som inntektskilder. I nyere tid har byens historiske betydning blitt dekket til av solsenger, all inclusive-hoteller og kopivareutsalg. Men her så mye mer. En av Tyrkias største sommerbyer har gradvis omfavnet sin begivenhetsrike fortid, til glede for både innbyggere og oss besøkende

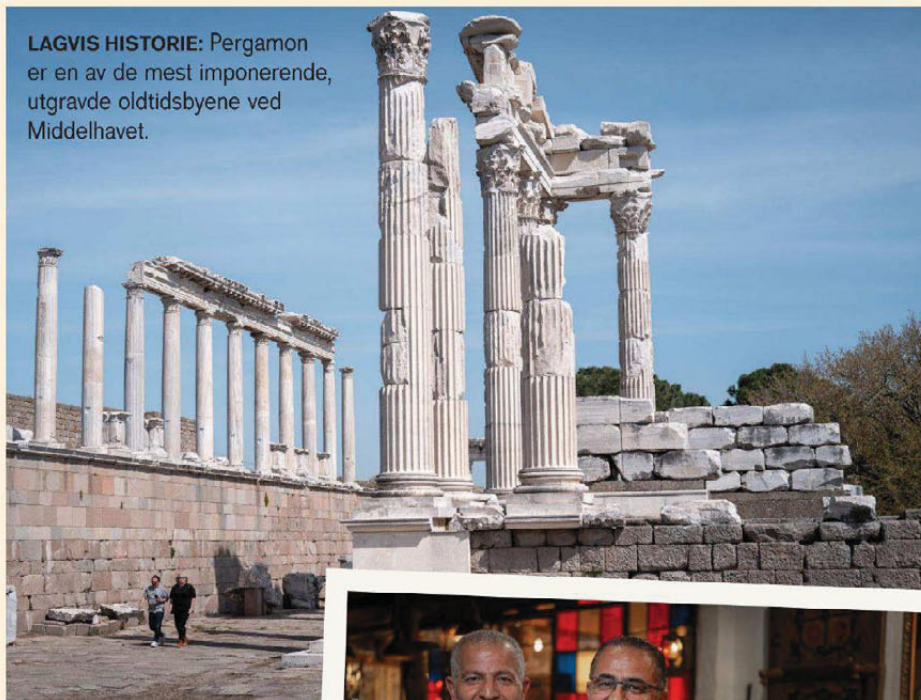
– Det å handle på de lokale markedene er noe av det hyggeligste du kan gjøre her, som et norsk ektepar fortalte oss sist vi var der.

– Og om du vil kan du ta råvaren med til favoritt-spisestedet ditt, der de tilbereder den for deg. Er ikke det flott? var deres samstemte kommentar.

MER ENN GAMMEL STEIN

I tillegg til Efesos og Troja utenfor Çanakkale er det to steder på vestkysten av Anatolia du bør oppsøke – og ikke bare på grunn av den gamle steinen der. Oldtidsbyene Pergamon og Assos ligger begge på høyder med en fenomenal utsikt over omgivelsene – mot Dardanellene og øyriket bortenfor. Pergamon var en gresk «polis» (bystat) og en tid (rundt 197–159 f.Kr) den førende hellenistiske kulturbyen ved siden av Alexandria i Egypt og Athen. Ordet «pergament» kommer fra navnet på byen, som skal ha hatt over 200 000 bokruller i sitt berømte bibliotek. Assos sør for Troja var ingen «viktig» by slik Pergamon var det, men i en periode i det 4. århundre f.Kr ble den styrt av Platons akademi i Athen. Dra dit i kveldingen og få med deg solnedgangen over Dardanellene – en spektakulær opplevelse like mye i dag som den gang filosofen Aristoteles vandret rundt i templene der.

LAGVIS HISTORIE: Pergamon er en av de mest imponerende, utgravde oldtidsbyene ved Middelhavet.



GODE PÅ MAT: Hidir og Cemal Akkoç (t.h.) på Michelin-restauranten Kasap Fuat i hjertet av Izmir sørger for strålende stemning.



VAKKER KYSTLINJE: Strendene i Sarigerme ligger flott til i en skjermet bukt.



EGET BADEHUS: Like ved stranden til TUIs Sarigerme Park hotell kan du leie din ditt eget badehus.

En liten åpenbaring

Mellom feriebyene Bodrum og Alanya ligger Sarigerme som en liten åpenbaring. Strendene føles bortgjemte, noe som forsterkes av et par prosjekter knyttet til områdets unike og truede skilpadder – som «hekker» her. Vi var der under et slipp av de små, ti centimeter lange baby-skilpaddene som var blitt klekket under streng overvåking av naturvernere. Ellers er det verdt å merke seg et par av hotellene her, blant annet TUIs Sarigerme Park, som har direkte tilgang til strendene. Samt egne bungalower på stranden og utflukter til en av de mest fascinerende arkeologiske severdighetene i denne delen av Tyrkia – de verdenskjente lykiske gravkamrene, som er hugget inn i fjellsidene. De kan oppleves fra båt på Dalyan-elven. Sarigerme ligger vel en halv time fra flyplassen i Dalaman, like øst for den mer kjente feriebyen Marmaris. Der er det for øvrig forbindelse til den greske ferieøya Rhodos.

TRONDHEIM

Kristiansten festning

Høyt hevet over Trondheim troner Kristiansten festning. Bygd etter den store bybrannen i 1681, har den beskyttet byen mot svenske invasjonersøk og vitnet til noen av Norges mest dramatiske øyeblikk. I dag er festningen et populært turmål hvor du kan kombinere historisk sus med panoramautsikt over fjorden og byen nedenfor. Herfra har du et av Trondheims beste utsiktspunkter. På solrike dager er gresslettene perfekte for en piknik, mens de hvitkalkede murene innbyr til utforskning. Det er et museum her som gir innsikt i festningens rolle under 1600-tallet og andre verdenskrig. Kristiansten er Norges best bevarte tårnfestning fra 1600-tallet.

HJERKINN

Naturopplevelse på skinner

Dovrebanen er en av Norges mest ikoniske jernbanestrekninger. Den forbinder Oslo og Trondheim gjennom vakre fjellandskap, dype daler og historiske tettsteder. Det høyeste punktet er Hjerkinns hvor toget her er på vei inn til. I bakgrunnen kan du se Snøhetta. Banen ble fullført i 1921 og har en lengde på 548 kilometer. Reisetiden mellom Oslo og Trondheim tar rundt 6,5 timer. Fra Oslo går banen opp gjennom Gudbrandsdalen, hvor du ser milevis med frodig jordbruksland og sjarmerende bygder. Etter Lillehammer begynner toget å klatre mot høyfjellsområdet Dovrefjell, et av landets mest værharde områder. På fjellet passerer du Hjerkinns, og kan skimte Snøhetta – som på bildet, en av Norges mest ikoniske fjelltopper. Her finnes også Europas eneste moskussafari. Etter fjellpartiet går banen nedover gjennom den grønne Oppdalsbygda, før den slynger seg gjennom Gauldalen og inn til Trondheim. Dovrebanen var en milepæl for norsk jernbaneutvikling. Banen har hatt stor strategisk betydning, spesielt under andre verdenskrig.



Geir A. Granviken



Thomas Rasmus Skaug

HELE NORGES SKATT

Smaken av sensommer

Når sommeren sakte glir over i høst, og skogene begynner å få et hint av gylne nyanser, er det ett sikkert tegn på at det er blåbærtid i Norge. Fra juli til september ligger de dype skogene og lyngheiene fulle av de små, mørkeblå bærene. Den norske skogsblåbæren er saftig og søt med en syrlig undertone. Blåbærene vokser i skogbunnen, særlig i furuskog og på lyngheier, ofte i store tepper som dekker bakken. Mest blåbær finner du i Østlandsområdet, Trøndelag og på Vestlandet, men de finnes i hele landet, fra lavlandet til fjellet.

LOM

Koselig stopp

Midt i hjertet av fjellbygda Lom finner du «Smak i Lom», en sjarmerende butikk med tømmervegger og torvtak som tilbyr et bredt utvalg av norske, småskala mat- og drikkevarer, inkludert produkter fra lokale produsenter som Lom Bryggeri, håndverksoster, krydder, syltetøy og spekemat. Har finner du den lokale smaken. **For mer informasjon:** Besøk deres offisielle nettside eller følg dem på Facebook.

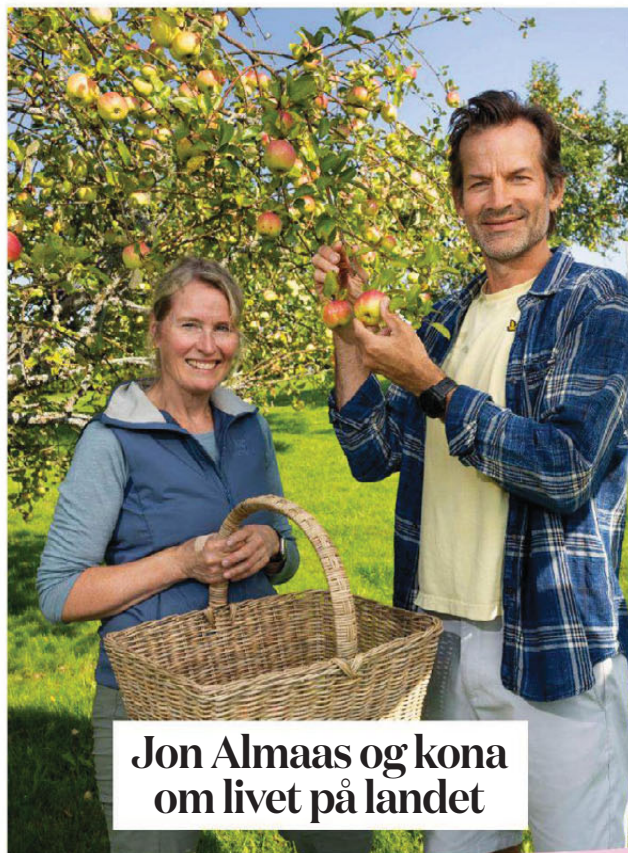


Maverix Media

Mye å glede
seg til!



EN VAKKER OASE



**Jon Almaas og kona
om livet på landet**



**Strikk sensommer-
gensen**

EKSTRA TIL DEG!
Klar for noen koselige
prosjekter til høsten?
Her får du lekre opp-
skrifter til liten og stor.

HØSTSTRIKK



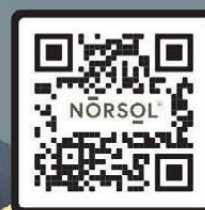
BAK MED RIPS

FRA TINGVOLL

Delikate gardiner i kortreist norsk ull

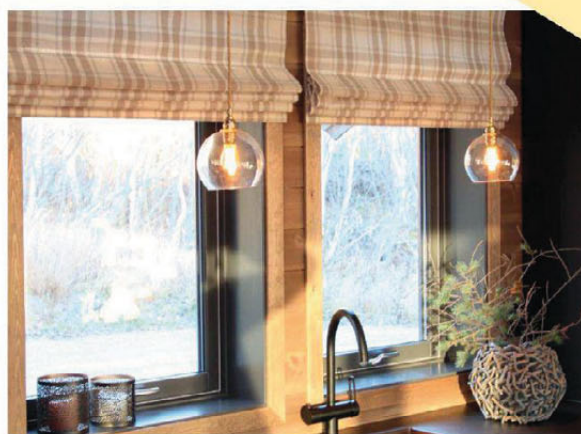
✓ Skann QR koden over og lær alt om gardiner
og solskjerming fra Tingvoll.

GRATIS
BEFARING
-
SE MER HER



Vi gjør
solskinnsdager
enda bedre

NORSOL®



1

GRATIS BEFARING

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

2

PRODUKSJON

Vi besørger din bestilling som
blir skreddersydd på vår fabrikk.

3

MONTERING

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

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

ANBEFALES!

KAMPANJE!

MINDRE SMERTE I HVERDAGEN!

SPAR KR 1.000.-

BESTSELGER TIL KAMPANJEPRIS!

HELSEBELTE- EFFEKTIV MOT SMERTER.

Brukes av hundrevis av nordmenn hver dag.

Øker blodsirkulasjonen i rygg, skuldre, nakke og hofter.

De fleste opplever redusert smerte etter ca 40-50 min.

Passer til alle aldre. Kan brukes i 10 år.

Ca 15 cm bredt belte med sterke magneter.

Kan brukes når du leser bok, går tur, ser tv...



**MAGNETBELTE
FOR KNÆR kr 439.-
2 stk kr 799.-**

Reduser smertene

Bestill innen 21 dager og motta gave!

FRI FRAKT VED BESTILLING OVER KR 1.600.-



HELSEBELTE er effektivt mot smerter i rygg, skuldre, nakke, hofter og hode.

Finnes i 3 str: 105 cm, 115 cm og 125 cm.



Infrarød varmeeffekt for økt effekt!

"...Fått et nytt liv.."
"...Smertene forsvant."
"Virket med en gang"

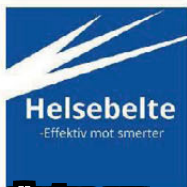
**Pakkepris!
1.495!**

Veil. pris kr 2.495.- !

STØTTEBELTE for rygg: Halv pris ved kjøp av
HELSEBELTE. Nå kr 699.- veil 1399.-

**Dette FÅR DU I PAKKEN: HELSEBELTE,
NAKKEBELTE med magneter,
Massasjerulle
10 TIPS FOR BEDRE RYGG.**

2 pakker HELSEBELTE kun kr 2.395.-



Health & Care AS

Helsebelte.no

TLF 922 52 432