

Ukeblad

NORSK

GOD SOMMER!

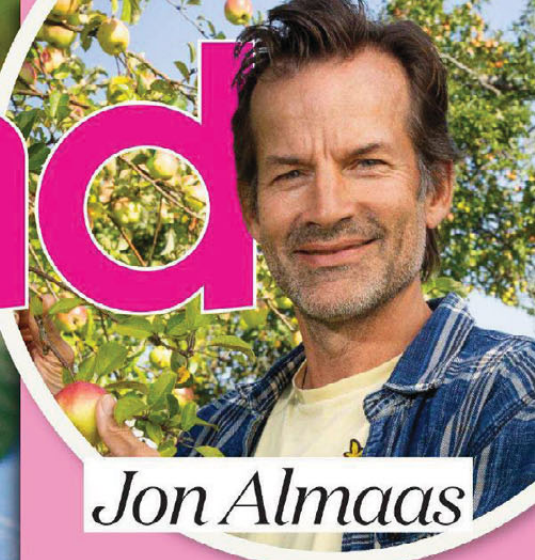
BAK MED RIPS

- Rullekake
- Muffins
- Smuldrepai
- Syltetøy

Henriette Steenstrups «Porni»:

Blir inspirert av hverdags-heltene

Sykkelturer i herlig natur



Jon Almaas

På nippet til å gi opp

HELSE:
Slik blir du venn med tarmen



INTERIØR:

Nydelige Villa Utsikten

+ Drømmen om et drivhus

26

HØSTSTRIKK



Ekstra til deg!

Innhold

REPORTASJER

- 16** Diagnosen som tok Monas smil
- 20** Stoltenberg ville ha rolle i «Pørni»
- 22** – Nå er sirkelen sluttet for oss begge
- 50** Krim: Marerittet i skrekkens hus
- 54** Var nære på å gi opp

MAT

- 8** Bak med rips!
- 14** Ukens lille kjappe

HELSE

- 32** Slik blir du venn med tarmen
- 36** Helsetips

LESELYST

- 38** Sexlivet vårt er borte
- 40** Vi får det bedre hver for oss
- 42** Bestemors hemmelighet
- 44** Jeg trengte en pause
- 46** Døtrene våre var bitre fiender
- 70** Følgesvenner

BOLIG

- 26** Drømmen om et frodig drivhus
- 58** Villa utsikten

STRIKK

- 64** Skjønn sensommer
- 68** Luftig sjal med to farger

REISE

- 74** Supre sykkelturet i norsk natur
- 80** Norge rundt

FASTE SIDER

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

16 sider kryssord
hver uke!



FORSIDEFOTO:
ANDERS NORSELL
Foto: Fredrik Ahlsen,
Warner Bros. Discovery
Norge, Lise M Stang-
Jacobsen, Astrid Waller

DRØMMEN om et drivhus

68



Strikk deg et sjal

8



Bak med rips

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 fører sete • Ambient stemningsbelysning • Adaptive fjern- og hovedlys
Ikonisk 3-point led matrix • Trådløs mobillading • Stemmestyring • INFINITY by Harman lydsystem med subwoofer • Oppvarmet ratt &
frontrute • 10.25-tommers skjerm & 10.1-tommers senter skjerm • Apple Carplay og Android Auto • 360 graders kamera



VELKOMMEN

NORSK Ukeblad

Redaksjonssjef

RINO RÅDAHL • rino.radahl@egmont.com

Innholdsansvarlige

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

Visuelt ansvarlig

MARIA SMITH NYGÅRD

Redigerer

HANNE THERESE MYHR

Bildebehandling

MINDWORKING ASIA

Produksjonskoordinator

KATE WIK • kate.wik@egmont.com

Markedsansvarlig

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

Annonsealg

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

Redaktør

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

Ansvarlig redaktør/direktør

MARIANNE GRAM

VIKTIG INFORMASJON OM ABONNEMENT!

Bli abonnent på: bladkiosken.no

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

KUNDESERVICE

Tlf. hverdager 08–16: 22 58 51 50

E-post: abo-nu@egmont.com

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

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

ABONNEMENTSPRISER

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

SPØRSMÅL OM OPPSKRIFTER:

Kontakt garn-
leverandørene
som er opplyst
i oppskriftene.



PRESSENS
FAGLIGE UTVALG

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

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

TRYKK: Global Supply
ISSN 0805-3383



story
house
EGMONT

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

Sjarmen med tarmen

Hele åtte meter lang er den og slanger seg rundt der inne. Og den kan gi lyd fra seg når du minst venter det, og det absolutt ikke passer.

Det kan være noe dritt med irritable tarm. Det kan være ille nok når vi er alene og enda verre når vi er sammen med andre. Vi føler oss oppblåst og i ulage, og vi må for all del holde brumlingen og andre lyder under kontroll. Det klarer vi kanskje ikke alltid ...

Tarmsystemet vårt er innviklede greier, men du verden så viktig. Det sørger for å ta til seg næring og skille ut avfallsstoffene. Det arbeider kontinuerlig, og arbeidsmaterialet er det vi putter i munnen.

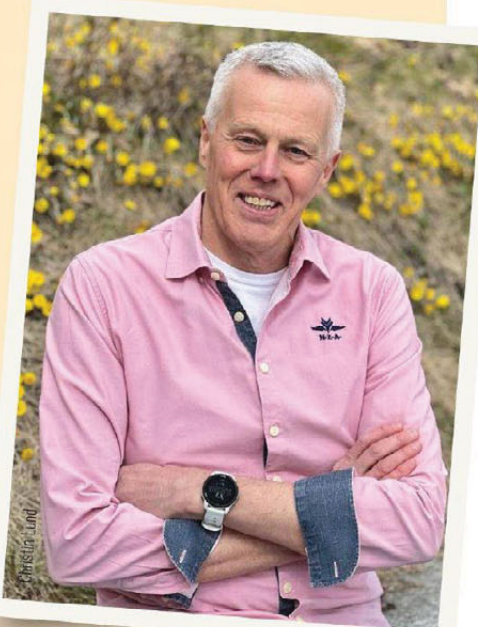
Mange sliter med irritable tarm, og det går ut over livskvaliteten. Du kjenner deg kanskje igjen. Derfor er det så viktig hva vi spiser. Ikke alle tenker over det. Det har ikke bare med vekt å gjøre, men på hvordan du reagerer på forskjellige matvarer. Mens det virker som om noen kan spise piggråd uten at det gjør noe, har andre intoleranse for både det ene og det andre.

Skal man ha et godt liv og en god hverdag, er det viktig å finne ut hva dine tarmar tåler og ikke tåler så godt. Det kan du få gode tips om i ukens nummer, hvor ekspertene går gjennom dette og hva du kan gjøre hvis du har trøbbel i tarmen. Å puste med magen, for eksempel. Det har jeg aldri tenkt kan på kan påvirke «tarmens gang». Men det er viktigere enn du tror.

Rino Radahl

Rino Rådahl, REDAKSJONSSJEF

rino.radahl@egmont.com



«Mange sliter med irritable tarm, og det går ut over livskvaliteten.»



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



Bruk mobilen og
skann QR-koden

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



A full-page photograph of a traditional Norwegian farmstead. In the foreground, a lush green field stretches towards several dark wooden log cabins. The cabins have steeply pitched roofs, some with patches of grass growing on them. In the background, rolling hills and mountains are visible under a vast, blue sky filled with large, white, fluffy clouds. The lighting suggests a bright, sunny day.

TILBAKE TIL MIDDELALDEREN: På Jørundgard i Sel ble spillefilmen til Sigrid Undsets *Kristin Lavransdatter* spilt inn. Pilgrimsruten til Nidaros går innom her, og du kan overnatte rimelig – blant annet i «Kristins» bryllupssuite.

*«Livet er fullt av store ting
for den som evner å omgås
de små ting fortrolig.»*

Sigrid Undset (1882–1949)



URTETIPS

Har du ikke mynte,
kan du bruke sitron-
melisse.



Bak med rips!

Den friske, syrlige ripsen passer perfekt sammen med sommerens søte kakebakst. Dessuten pynter de røde klassene så nydelig opp.

TEKST: Bitte E. Forsberg FOTO: Anders Norrsell

Formkake med marsipan og rips

En seig og deilig kake fylt med friske, røde rips. Ekstra god med marsipan!

8 porsjoner

125 g mykt smør
150 g marsipan
1 ½ dl sukker
3 egg
100 g hvit sjokolade
3 ½ dl hvetemel
1 ts bakepulver
100 g rips

TIL PYNT:
rips og mynte

TIL SERVERING:
lett pisket krem

Rør smør, marsipan og sukker til en jevn blanding. Tilsett eggene, ett om gangen, og rør godt mellom hvert.

Hakk sjokoladen og rør den inn sammen med mel og bakepulver.

Fordel røren i en smurt og strødd form. Dryss over rips.

Stek kaken litt under midten av ovnen på 175° i 30–35 minutter. Ta ut og avkjøl.

Pynt med bær og mynte. Server med lett pisket krem.

Rips- og bringebærkake

Blandingen av bær gir ekstra dybde til smaken. Server med vaniljesaus eller krem.

10–12 porsjoner

100 g smør
2 egg
3 dl sukker
3 dl hvetemel

FYLL:
2 dl bringebær
1 dl rips
3 ss sukker

TIL PYNT:
rips, hvite rips, siktet melis og ripsblader

TIL SERVERING:
vaniljesaus, vaniljekrem eller pisket krem

Smelt smør. Visp egg og sukker til en luftig og lys eggedosis. Sikt inn hvetemel, tilsett smør og rør til en jevn røre.

Fordel røren i en smurt og strødd form.

Bland bringebær og rips og fordel dem over røren. Dryss over sukker.

Stek kaken litt under midten av ovnen på 180° i 40–45 minutter. Sjekk med



TIPS!

Bland bærene med litt bakepulver før du fordeler dem over røren. Da synker de ikke så lett til bunns.

kakepinne. Ta ut og la kaken avkjøle i formen.

Pynt med bær, siktet melis og ripsblader. Server med vaniljesaus, vaniljekrem eller pisket krem.

Rullekake med rips og vanilje

Fylldig rullekake som passer like godt til fest som til kaffekos.

8 porsjoner

6 eggehviter
3 dl sukker
1 ½ dl hasselnøtter
1 pose (37 g) kakefyll
vanilje

FYLL:

3 dl kremfløte
2-3 dl rips, røde og hvite

TIL PYNT:

75 g smeltet mørk sjokolade
1-2 dl rips, røde og hvite
siktet melis

Visp eggehviten til et fast skum. Tilsett sukkeret litt etter litt og visp til en blank marengs.

Hakk nøttene og bland

halvparten med vaniljefyllpulveret. Vend det inn i marengsen.

Bre røren utover en bakepapirkledd stekeplate. Dryss over resten av nøttene.

Stek litt under midten av ovnen på 175° i ca. 20 minutter. Hvelv bunnen over på et nytt bakepapir og fjern bakepapiret fra steking.

Pisk fløten og fordel den over bunnen. Strø over bærene. Rull sammen fra langsiden og legg på et fat.

Ringle over smeltet sjokolade. Pynt med rips og siktet melis.



FJERN PAPIRET LETTERE!

Hvis bakepapiret ikke slipper, fukt det med en fuktig klut før du drar det av.

Mandelmuffins med rips

Sprø og saftige muffins med rips og mandel – deilige småbiter til kaffekosen.

Ca. 18 stk.

3 egg
2 dl sukker
3 ts vaniljesukker
 $\frac{3}{4}$ dl melk
75 g smeltet smør eller margarin
3 dl hvetemel
1 $\frac{1}{2}$ ts bakepulver
ca. 100 g mandelmasse (se tips)
ca. 1 dl rips

TIL PYNT:

3 dl kremfløte
rips (gjørne både røde og hvite)
melis

Pisk egg, sukker og vaniljesukker til en luftig eggedosis. Bland melk med smeltet smør og rør det inn i eggedosisen.

Bland hvetemel og bakepulver, sikt det i røren og rør sammen.

Vend inn revet mandelmasse og rips.

Sett muffinsformer i et muffinsbrett. Fyll formene ca. $\frac{3}{4}$ fulle.

Stek midt i ovnen på 175° i ca. 20 minutter. Ta ut og avkjøl.

Pynt med sprøytet krem, rips og et lett dryss melis ved servering.

FRYSETIPS

I stedet for mandelmasse kan du bruke kransekakemasse eller marsipan. Uansett hva du velger - legg den i fryseren i noen minutter. Den er enklere å rive når den er kald.



Rips- og nektarinsyltetøy med vanilje

Et syltetøy med frisk smak og deilig vaniljepreg – perfekt til brød, scones og pannekaker.

Gir ca. 1 ½ l

1 liter rips
500 g nektariner
1 vaniljestang
1 dl vann
500 g syltesukker

Rens rips. Du skal sitte igjen med ca. 8 dl rensset bær. Skyll nektariner og skjær dem i små terninger.

Del vaniljestang på langs og skrap ut frøene. Legg bær og nektariner lagvis i en gryte, tilsett vann, vaniljestang og vaniljefrø.

La alt småkoke under lokk i ca. 10 minutter. Tilsett sukker og øk varmen. Kok under lokk i ca. 3 minutter. Rør et par ganger underveis.

Ta gryten av platen og skum godt av med en skje. La syltetøyet stå i ca. 15 minutter. Rør et par ganger.

Hell syltetøyet på godt rengjorte, varme glass. Oppbevar mørkt og kjølig.

SERVERINGS-TIPS!

Passer ypperlig til ristet brød, scones og små pannekaker.

Smuldrepai med rips og hvit sjokolade

Paien får et ekstra løft med hakket hvit sjokolade

4 porsjoner

2 dl hvetemel
2 dl havregryn
¾ dl sukker
100 g kaldt smør
100 g hvit sjokolade

FYLL:

4 ss sukker
1-1 ½ ss potetmel
½ liter bær etter ønske (vi brukte blåbær, bringebær, jordbær og rips)

TIL PYNT:

bær og frisk mynte

TIL SERVERING:

vaniljesaus, iskrem eller pisket krem

Bland mel, havregryn og sukker. Tilsett smør i terninger

og smuldre det sammen med fingrene til en grynete blanding.

Hakk sjokoladen grovt og vend inn i smulene.

Fyll: Bland sukker og potetmel i en bolle. Vend inn bærene.

Fordel bærene i en smurt paiform, ca. 24 cm i diameter. Strø smulene over.

Stek nederst i ovnen på 200° i ca. 25 minutter, eller til paien har fått fin farge.

Pynt med bær og urter. Server med vaniljesaus, iskrem eller pisket krem.

PASS PÅ PAIEN!

Hvit sjokolade kan fort bli brent, så følg med under steking. Dekk eventuelt med litt folie.



Kald tomat-suppe

Dette er en vri på gazpacho, den spanske grønnsakssuppen som skal serveres kald.

4 røde paprika
6 modne klasetomater
2 vårløk
1 rød chili
1 stilk stangselleri
1 dl tomatjuice
1 ss frisk persille
2 ss frisk koriander
1 hvitløkfedd
4 ss rødvinseddik
2 ss sitronsaft
2 ss sukker
1 ts flaksalt
1 ts pepper

TIL SERVERING

Godt brød
Nyplukket basilikum

Bak eller grill chili og paprika på høy varme slik at skinnnet blir brent. Avkjøl noe og fjern skinn og frø. Vask og del grønnsakene i grove biter og ha alle ingrediensene i en blender. Kjør til en jevn suppe.

Sett kaldt i minimum 30 minutter så smakene får satt seg. Server med godt brød, gjerne ristet og smuldret over, og litt grovhakket basilikum.

Mor Hubros tips!

Gazpacho er en spansk nasjonalrett med opphav i Andalusia, ifølge Wikipedia. Tomater, brød, hvitløk, eddik, olivenolje og salt er så å si alltid med. Øvrige ingredienser kan variere, de vanligste er paprika, løk, purre, agurk, chili og pepper. Kald suppe er perfekt på en sommerpiknik, men den smaker også nydelig oppvarmet.

Lag plass til det du liker.



Klubbpris

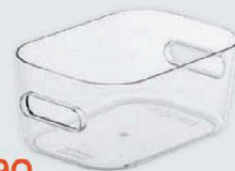
-30%

på matoppbevaring!

Gjelder 18.-31. august.



Se produktenes tilgjengelighet i butikk og alle våre tilbud på clasohlson.no.



Fra
27⁹⁰

SmartStore Compact Clear systemboks
Produsert i Finland og oppbevaringsboksen er fri for BPA*.
(Fra 39,90)

44-3186



Fra
41⁹⁰

Ildfast form
Luft- og væsketett oppbevaringsboks med lokk.
(Fra 59,90)

44-1898-1



69⁹⁰

Påleggsboks i 3 lag
Oppbevar pålegg som ost, skinke og påleggsgrønt og server rett fra boksen.
(99,90)

44-5517



Fra
55⁹⁰

Symmetry oppbevaringsboks
100 prosent lufttett oppbevaring – holder innholdet friskt og bevarer aromaen lengre.
(Fra 79,90)

44-1740-1



Fra
90⁹⁰

Duo oppbevaring for grønnsaker
Oppbevaringsbokser som kan stables med 2 små dørslag for avrenning.
(Fra 129,90)

44-4709-1



Fra
69⁹⁰

Glasskrukke med trelokk
Krukke til oppbevaring av tørrvarer.
(Fra 99,90)

44-3913-1



48⁹⁰

Osteklokke glassklar
Transparent osteklokke for oppbevaring og servering.
(69,90)

44-4172

160⁹⁰

Glasskrukke med kran, 3,5 liter
En enkel og morsom måte å servere kald drikke på.
(229,90)



44-4711-1



69⁹⁰

Hylle med 3 hylleplan
Kompakt, transparent hylle til kjøleskapet, som krydderhylle eller sminkestativ.
(99,90)

44-4710



Vi fikser det!

Velkommen til din butikk eller clasohlson.no



STØTTE: Mona vet ikke
hva hun skulle gjort
uten ektemannen Bjørn
Säfvenbom (68). Da hun
ble rammet av Parkinson,
ble han hennes klippe.

DET BEGYNTE MED EN VOND SKULDER

Diagnosen som tok Monas smil

Etter å ha slitt med en vond nakke og skulder i en periode, går Mona til legen. Diagnosen kommer som et sjokk. Alt Mona vil er å gjemme seg for verden.

TEKST: Berith Eva Lamøy **FOTO:** Berith Eva Lamøy og private bilder

Rolvøy 2006:

«Hva er det med nakken din, har du vondt?», spør folk stadig.

Mona Säfvenbom (da 43) har slitt med stivhet i nakken lenge. Nå er den blitt så ille at hun ikke klarer å snu på hodet. Hele kroppen må med. Så får hun vondt i skulderen. Sikker på at det er «Frosen shoulder» drar hun til fastlegen.

Hun forteller om nakkesmerter og den vonde skulderen. Regner med at hun skal få noen medisiner. Kanskje litt fysioterapi som kan løsne opp de stive musklene?

– Har tommelen din vært sånn bestandig?

Tommelen til Mona står rett opp og skjelver. Hun har ikke tenkt så mye over det.

– Jeg tror du har fått Parkinson, sier legen.

Mona kan ikke tro det stemmer.

– Det er vel bare gamle mennesker som får sånt, sier hun.

Men legen har nettopp lært om Parkinson. Sykdommen kan ramme unge også.

Heller ikke ektemannen Bjørn tenker det er noe alvorlig på gang. De to har en datter sammen, mens Bjørn har to barn fra tidligere ekteskap. De har et godt liv sammen.

Mona er sikker på at fastlegen tar feil når hun forlater kontorpulten i meglerfirmaet noen dager senere. Hun har fått henvisning til nevrolog.

Mens Mona spaserer ut i den grå tirsdagen, tenker hun på hvor lenge siden hun følte seg glad. Ektemannen hennes har nylig blitt bestefar. Hun elsker unger. Hvorfor kjente hun ikke på noen som helst glede?

UVIRKELIG BESKJED

– Du har nok fått Parkinson, bekrefter nevrologen etter å ha utført en rekke tester.

Ute på gaten slår Mona opp paraplyen. Regnet øser ned. Hun er i sjokk. Diagnosen er en hard dom. Hun kan ikke fatte at det kan ramme henne. Hun er jo bare 43 år!

– Jeg har fått Parkinson, utbryter hun da hun står i døren på kontoret, dryppende våt.

Kollegene samler seg medfølelse i ring rundt Mona. Sjefen hennes trøster.

– Nå skal du ta fri resten av dagen og bare ta vare på deg selv. Så skal du se at dette ordner seg, sier hun.

Monas sjef lover at de skal gjøre alt for å legge til rette så hun kan jobbe så lenge hun vil. Mona ringer ektemannen.



ETTER OPERASJONEN:

I 2016 fikk Mona operasjonen dyp hjernestimulering (DBS – Deep Brain Stimulation) for pasienter med Parkinsons sykdom, der effekten av medisiner ikke lenger er tilstrekkelig.



HJEMMEKOS:
Mona og Bjørn koser seg ofte med kortspill.

– Bjørn, jeg har fått Parkinson.

– Er det noe du dør av? spør han

Hun vet ikke mye om sykdommen, men legen har sagt den ikke er dødelig.

– Da skal vi klare det, dette skal gå bra, Mona, sier mannen hennes støttende.

Selv med ektemannens og alles trøst og omsorg, er Mona i fullstendig sjokk i dagene som følger. Hun tør ikke lese om sykdommen på nettet. Vil ikke vite hva det er hun har i vente.

– Du kan google og si ifra hvis det er noe som er positivt. Men jeg vil ikke høre om noe negativt, sier Mona til ektemannen.

Hun vil ikke forholde seg til diagnosen hun har fått. Det føles så urettferdig.

– Hvorfor har jeg fått Parkinson?

Ingen leger kan svare henne. Noen teorier går ut på at tidligere traumatiske hendelser kan føre til sykdommen. Men ingen vet sikkert. Mona kan ikke huske noen spesielle traumatiske opplevelser. Men selv om hun ikke leser om

sykdommen, utvikler den seg videre.

Snart er det som om hun mister kontrollen over kroppen sin. Den rister og skjelver. Fingre og andre kroppsdeler lever sitt eget liv. Og nå får Mona vite hvorfor hun ikke føler seg glad mer. Parkinson gjør noe med dopaminnivået i kroppen. I hjernen dør nemlig de cellene som produserer dopamin.

VIL BARE GJEMME SEG

Etter hvert som tegnene stadig blir tydeligere, murer Mona seg mer inne. Hun vil ikke fortelle noen om diagnosen. Ikke familie, ikke venner, ikke naboer.

I starten er Bjørn tålmodig og viser forståelse for at hun lever i fornektelse. Men foran øyene til Bjørn forvandler kvinnen han elsker seg fra glad og utadvendt til innesluttet og tilbaketrukket.

Mona er lettet når familien kan dra på camping på fjellet. Der kan hun puste ut og være for seg selv. Der

slipper hun å treffe på naboen når hun går ut. Hun vil ikke snakke med noen. Vil ikke at folk skal synes synd på henne.

Til slutt setter ektemannen foten ned. Sånn kan det ikke fortsette. Han mener det er bedre å være åpen om diagnosen.

– Nå må du fortelle folk hva som har skjedd, hvis ikke gjør jeg det. Du må begynne å leve igjen. Dette går ikke mer!

Mona har forandret personlighet totalt. Hvor er det blitt av jenta som alltid var så glad?

ENDELIG ER DET UTE

Mona forstår at hun må gjøre noe. Hun kan ikke fortsette å gjemme seg for verden.

Det aller verste hun kan tenke seg er å gå i butikken og pante flasker. Det er noe hun har unngått lenge. Hun er så redd for å miste kontrollen over kroppen. At hun skal skjelve sånn at flaskene flyr rundt, og at alt ender i et kaos mens folk står og stirrer på henne.

Mona samler tomflasker og går for å pante dem med bankende hjerte. Hun forbereder seg på dømmende blikk fra folk. Tenk om hun møter noen kjente? Men alt går bra. Mona kan puste lettet ut når siste flaske er i panteautomaten. På veien hjem fra butikken møter hun naboen.

– Mona. Hva har skjedd med deg? spør de.

De har ikke sette henne på lenge. De ser på hendene hennes som rister og skjelver. Nå må hun si det hun har holdt skjult så lenge, tenker Mona.

– Jeg har fått Parkinson.

Så er det ute. Det viser seg at hun ikke er alene om å ha fått en sykdom. Også naboen har sitt å streve med. Etter hvert som hun snakker med folk om sykdommen og sjokket, kommer det frem at andre rundt henne har fått både det ene og det andre. Hun er ikke alene om å oppleve sykdom og motgang.

ÅPENHET BLIR MEDISIN

Alle støtter Mona. Familien, venner og naboen, og Mona får oppleve hvilken helende kraft åpenheten kan bidra til. Ektemannen er Monas klippe i hverdagen, men alle rundt henne stiller også opp. Hun forstår at hun ikke har noen grunn til å gjemme seg bort. Endelig klarer hun å akseptere diagnosen og leve med den. Hun er ikke alene.

Fra den dagen snur hun om. Mona får medisiner av legen som skal hjelpe mot symptomene. Hun lærer at det å



TØFF HOBBY: Å boksing er bra for dem som har Parkinson. Mona trener boksing en gang i uken, men øver gjerne litt hjemme med ektemannen.

trene og leve regelmessig har alt å si for å oppleve glede igjen.

Bjørn lager et eget treningsrom med tredemølle til henne. Hun løper på mølla hver dag. Får en personlig trener som kommer hjem og lærer henne ulike øvelser som er bra for kroppen.

Og en dag merker Mona at hun er glad igjen. Og sterk. Sansene er som de var. Hun har ingen skjelvninger eller smerter lenger. Treningen gjør henne inderlig godt. Mona fortsetter i jobben. Nakken og skulderen er som før, til og med fingrene lyster. Hun kan til og med skrive på tastaturet igjen.

Snart er Mona er i den beste formen hun har vært i livet, selv med en tøff diagnose. Når Bjørn blir bestefar og hun bonusbestemor til barnebarn

DETTE ER PARKINSON

Parkinsons sykdom gjør at kroppen gradvis mister evnen til å bevege seg normalt. Dette fører blant annet til trege bevegelser, stive muskler og skjelving. Symptomer som angst og depresjon, søvnproblemer og kognitiv svekkelse er også vanlig. Det finnes ingen kur for sykdommen, men ulike behandlinger for å lindre symptomer.

Les mer: [Helsenorge.no](https://helsenorge.no)



STRIKKEGLEDE: En av Monas hobbyer er å strikke, gjerne plagg til barnebarna.



LIVSGLEDE: – Å få tilbringe tid med barnebarna er det som gir livet mening, sier Mona. Her er hun med barnebarnet Emma 17. mai.

nummer to, kjenner hun endelig på gleden over livets dessert.

Men det viktigste er at hun har klart å godta sykdommen og gjøre det hun kan for å reise seg. I starten må hun ofte på kontroll for å sjekke at medisinen virker som den skal.

De første ti årene med Parkinson skal bli gode for Mona. Kroppen fungerer så bra at hun noen dager glemmer hun at hun har en sykdom.

På Fram rehabilitering møter hun folk som er eksperter på Parkinson og trening. Oppholdet gjør henne godt, og hun lærer mye. Blant annet lærer hun hvor stor betydning trening har for livsgleden. Mona går lange skiturer over fjellet sammen med likesinnede og møter folk som har levd fint med sykdommen i mange år. Det blir en skikkelig opptur.

ANGST OG URO

Etter at datteren Aleksandra forlot redet, har Mona og Bjørn solgt huset på Rolvsøy i Fredrikstad og flyttet til Kråkerøy i samme kommune. De har sett for seg at livet blir enklere med alt på en flate.

Men så kommer symptomene på Monas sykdom snikende tilbake.

Som hos mange andre pasienter avtar virkningen av medisinen med tiden. På nytt får Mona smerter og skjelvinger, angst og uro.

Bjørn pendler til jobben sin i Oslo og er langt unna når Mona opplever angstanfall. Det ender med at ekte mannen pensjonerer seg tidlig for å være sammen med Mona på dagtid.

I 2016 får Mona etter lang ventetid tilbud om hjerneoperasjonen kalt (DBS – Deep Brain Stimulation) som skal hjelpe parkinsonpasienter når medisinen ikke lenger er tilstrekkelig.

Operasjonen gjennomføres i våken tilstand og tar åtte timer. Men det er så verdt det. Etter operasjonen får hun livet sitt tilbake og blir den samme gamle Mona igjen.

I desember 2019 kommer nok et barnebarn, Emma, og i oktober 2023 kommer barnebarn nummer fire, Emil. De har hatt god tid på å venne seg til å være besteforeldre allerede.

Vi møter Mona og ektemannen Bjørn hjemme på Kråkerøy våren 2025 idet de er i ferd med å flytte nærmere eldstedatteren og de to barnebarna de har sammen i et lite hus like utenfor Fredrikstad.

Avgjørelsen om å flytte ble tatt da

Mona merket hvor godt det gjør henne å tilbringe tid med smårollingene i familien.

– Å tilbringe tid med barnebarna gir meg så mye glede, sier hun.

– Og nettopp glede er viktig å bevare i livet, enten du har Parkinson eller ikke, sier Mona.

Fremdeles er treningen det som bidrar til at hun holder seg så frisk. Det er Mona overbevist om. To ganger i uken trener hun via Parkinsonforbundet, der hun både kan være sosial og drive med det som gjør henne godt. En treningsaktivitet hun har lagt til programmet nylig er boksing, som fremmer styrke, koordinasjon og kroppskontroll.

Mona forteller sin historie for at flere skal våge å være åpne.

– Livet ble mye lettere da jeg klarte å være åpen om sykdommen, sier Mona.

Hun legger til at hun har akseptert for dem som ikke orker eller klarer det samme.

Nye utfordringer dukker opp og må takles. Men Mona har lært seg å ta det som det kommer. Nå gleder ekteparet seg til et nytt kapittel i livet, nær barn og barnebarn. •



FARVEL TIL «PØRNI»:
Henriette Steenstrup synes det er litt trist, men håper at det likevel blir et verdig punktum for hennes populære serie «Pørni» etter fem sesonger.

Astrid Waller

SKRYT OG
HEDER FRA
ØVERSTE
HOLD TIL
«PØRNI»

Stoltenberg ville ha rolle i «Pørni»

Henriette Steenstrup møtte Jens Stoltenberg i et TV-studio.
Der overrasket finansministeren skuespilleren
med et svært uventet spørsmål.

TEKST: Anetto Graarud Arnesen FOTO: Gry Traaen, Astrid Waller, Netflix og privat

**SISTE SESONG:**

Den femte og siste sesongen av «Pørni» er sluppet på Netflix, og vi tar farvel med Sigrid (Ebba Jacobsen Öberg), Pernille (Henriette Steenstrup) og Hanna (Vivild Falk Berg).

«PØRNI-FAN»: Jens Stoltenberg spurte Henriette Steenstrup om de kunne ta en selfie sammen da de tilfeldigvis møttes i et TV-studio. Faksimile: Instagram @jensstoltenberg



TV er ikke akkurat kirurgi eller politikk, men det er gøy å se at jeg fikk gjort det jeg ønsket: Å løfte ansatte i offentlig sektor og kommunalt arbeid, som gjerne er usynlige og får kjeft om de synes, og vise at et vanlig hverdagsheltiv kan være spennende og viktig, sier skuespiller, manusforfatter og skaperen av TV2 og Netflix-suksessen «Pørni», Henriette Steenstrup (50).

Rett før sommeren kom den femte og siste sesongen av serien med karakteren Pernille Middelthon, den enslige tenåringsmoren og barnevernsarbeideren. Det ble ikke bare lagt merke til her hjemme. Steenstrups serie har blitt en stor suksess også internasjonalt nå som den også ligger på Netflix. Den amerikanske storavisen New York Times er balnt andre full av lovord om den norske serien.

Under tittelen «en briljant norsk dramedic» hyller avisen hvor hjertevarm og

jordnær serien er:

«Serien er konsekvent hele veien gjennom, standhaftig rotete og hjertelig, bevisst på de mange måtene kjærlighet og smerte sameksisterer på».

– Ikke sånn helt hverdagskost å bli anmeldt i New York Times akkurat, så jeg legger den ut, jeg, Takk til alle som ser på, skrev Steenstrups selv på sin Facebookside da hun stolt delte anmeldelsen der.

Likevel fremholder «Pørni»-skaperen at den femte sesongen helt klart er den siste.

– Det er bedre å velge å forlate festen enn å bli bedt om å gå, sa Henriette til NTB om å avslutte «Pørni» nå.

STOLTENBERG STORFAN

Apropos politikk ble Henriette ganske satt ut da hun ble overrakt en pris av finansminister Jens Stoltenberg (66).

Hun fikk tildelt LOs kulturpris for arbeidet med suksesserien og en sjekk på

hele 100 000 kroner.

– Det er kjempegøy! Jeg blir jo litt starstruck av Jens, men da han ba meg om en selfie, ble jeg faktisk litt overrasket, forklarer hun til Nettavisen.

For da hun bare noen dager senere tilfeldigvis møtte finansministeren igjen i et TV-studio, spurte Jens om han kunne få ta bilde med henne.

Bildet publiserte han både på Instagram og Facebook med ordlyden «En av Pørnis største fans og hjernen bak, Henriette Steenstrup».

I et portrettintervju i Dagens Næringsliv tidligere i år svarte Jens Stoltenberg helt til slutt på 12 kjappe spørsmål. På spørsmålet «Ser på», svarte han:

– «Pørni». Det er en herlig blanding av underholdning og et godt bilde på vår tid.

HJERTELIG MØTE

Til Dagbladet forteller Henriette om møtet med den tidligere statsministeren.

– Møtet var hjertelig, og

han spurte hva han måtte gjøre for å få en rolle i «Pørni». Så nå er det mulig jeg må revurdere å lage en sesong seks sånn at vi kan få laget en «cameo» i det minste – eller bytte ut kommune-Bjørnar med minister-Jens, spøker hun.

Cameo er et amerikansk begrep der en kjent person spiller seg selv og ikke en rolle.

Henriette har ikke bestemt seg ennå for hva hun skal bruke pengepremien fra LO på, men hun har mange ideer allerede.

– Enten så går det til litt oppussing av bad med fagorganiserte arbeidere. Eller kanskje jeg skal gi litt til fotballaget til sønnen min, eller til noe veldedighet. Men i hvert fall et par gode middager, og ferie, absolutt, forteller hun til Nettavisen. •

PÅ BESØK: Michael besøkte Lisa og hennes familie i Stockholm i fjor sommer. Nå planlegger søsknene å møtes i New York og kanskje besøke Belize sammen.



HALVSØSKNENE LISA OG MICHAEL MØTTES TIL SLUTT

– Nå er sirkelen sluttet for oss begge

Lisa lengtet hele livet etter pappaen hun aldri fikk treffe.
Så fikk hun kontakt med sin amerikanske halvbror Michael.
Det ble en opplevelse for begge.

TEKST: Linda Andersson FOTO: Thomas Carlgren og private bilder

Lisa Christensen (48) og Michael McKinnon (33) vokste opp som enebarn på hver sin side av Atlanteren. I flere tiår visste de at de hadde et halvsøsken i en annen del av verden. Det var først sommeren 2023 de til slutt fikk kontakt med hverandre. Deres felles pappa Robert McKinnon traff Lisas mamma Eva da hun i 1975 jobbet som au pair i hans hjemby New York.

– Mamma var bare 18 år, mens pappaen vår var 28. De var sammen en stund, men etter at mamma ble gravid, returnerte hun til Sverige. De fortsatte å holde kontakten via brev, så faren min visste om at han skulle bli pappa, sier Lisa.

– Etter at jeg ble født, skrev mamma til ham og fortalte at jeg hadde kommet til verden. Men siden pappa hadde mistet adressen vår, kunne han ikke svare. Da jeg var to og et halvt år, sendte han et brev gjennom den svenske ambassaden. Da mamma svarte på brevet, hadde pappa flyttet. Derfor ble brevet returnert til avsenderen.

Den mangelfulle korrespondansen førte til at Lisa i barndommen ikke visste mye mer om faren sin enn at han bodde på Manhattan og skrev låter. De få fotografiene hun hadde av ham avslørte at det var fra hans latinamerikanske side hun hadde arvet sine mørke farger. Under hele oppveksten fikk hun

stadig spørsmål om sin etniske opprinnelse.

– Jeg visste aldri helt hva jeg skulle svare. Hvis jeg fortalte at faren min bodde i New York, ledet det til vanskelige oppfølgingsspørsmål, som om jeg pleide å besøke ham.

TELEFONEN RINGTE

Da barnebidraget uteble, begynte svenske myndigheter å lete etter Robert. I 1992 lyktes de med å lokalisere ham. Omtrent samtidig ringte telefonen hjemme hos 16 år gamle Lisa i Stockholm. For aller første gang fikk hun høre pappas stemme.

– Han sa at han hadde lett etter meg og fortalte også at jeg hadde en lillebror. Til sommeren skulle han kjøpe en flybillett til meg slik at jeg kunne komme og besøke ham i New York, lovet han. Jeg ble overlykkelig og fortalte til alle vennene mine at jeg skulle besøke pappa i sommerferien.

– Men sommeren kom og gikk uten at jeg hørte noe fra ham. Senere kontaktet han meg og forklarte at moren hans hadde vært syk. Det samme gjentok seg flere ganger – at han forsvant og var utilgjengelig. Jeg følte det som at jeg ble forlatt gang på gang.

Da Lisa som 19-åring var i New York, benyttet hun anledningen til å oppsøke bygningen der faren hennes bodde. Men det skulle ikke være lett.

– Dessverre var han ikke hjemme.

Via portvakten la jeg igjen en beskjed om at jeg hadde vært der og lett etter ham. Noen dager senere ringte han meg opp, men på det tidspunktet var jeg tilbake i Sverige. Så vi traff hverandre aldri.

FIKK NOK

Et par år senere foretok Lisas mormor et uanmeldt besøk hos Robert i forbindelse med et opphold i New York, noe som fikk motsatt effekt enn tilsiktet.

– Faren min ringte meg og var rasende over at mormor uanmeldt hadde dukket opp hjemme hos ham. Jeg forsøkte å forklare at jeg hadde sagt til henne at hun skulle ringe først. Jeg fortalte også at jeg var fryktelig lei meg siden morfaren min akkurat hadde dødd. Det brydde han seg ikke om, men fortsatte å skjelle meg ut. Da følte jeg at jeg hadde fått nok.

Fire år gikk uten at Lisa hadde noen som helst kontakt med Robert. Slik hadde det kanskje fortsatt om ikke terrorangrepene i New York hadde skjedd i september 2001. Lisas bror Michael var ti år da nabolaget hans på Manhattan ble rammet av katastrofen.

– Pappa kom og hentet meg på skolen den dagen. Etter en karriere som låtskriver hadde han omskolert seg til blomsterdekoratør. Rundt to og en halv time før terrorangrepene var han ved World Trade Center. Han hadde ansvaret for blomsterarrangementene



GAMLE MINNER: Michael som liten på pappas fang.

PAPPAS DAG: Pappa Robert og Michael på farsdagen i 2019. De to hadde et tett forhold.

på to hoteller i området. Det ene hotellet ble totalødelagt ved angrepet.

UBESKRIVELIG SÅRET

Da Lisa hørte om ødeleggelsene i New York, gikk tankene hennes til pappa Robert. I sjokk forlot hun universitetsforelesningen og dro hjem for å ringe ham. Etter flere mislykkede forsøk fikk hun ham til slutt på tråden.

– Han fortalte meg at han fra leiligheten sin i 44. etasje hadde sett hvordan det andre flyet krasjet inn i World Trade Center. Senere under samtalen sa han noe som virkelig festet seg hos meg: «Vi burde ha kontakt, du er jo tross alt min sønns søster.» Ordene hans gjorde meg ubeskrivelig såret. Jeg visste at han hadde en sønn som han elsket, men det føltes som at han ikke ville ta i meg med tang.

Lisa unnskyldte Roberts oppførsel med at han kanskje var plaget av skyldfølelse. Etter telefonsamtalen skrev hun en e-post til ham der hun klargjorde at hun ikke ville ha penger eller noe annet av ham, men kun var interessert i å bli kjent med faren sin. Da hun ikke fikk svar, bestemte hun seg for å legge fortiden bak seg, gå videre og stifte sin egen familie.

Da hun i en periode var bosatt i London, traff Lisa sin danske mann Ja-

kob. Sammen fikk de tre barn. Til tross for familieidyllen tenkte hun fortsatt nå og da på faren på den andre siden av Atlanteren.

– Jeg visste at faren min drev en blomsterforretning på Manhattan. Da barna var små, foreslo mannen min at vi skulle bestille billetter til New York og overraske ham med et besøk i butikken. Men jeg våget ikke å gjøre det. Jeg ville ikke risikere at barna mine skulle bli avvist slik jeg selv hadde blitt.

FANT PAPPAS MINNESIDE

Årene gikk, og med tiden realiserte Lisa sin livslange forfatterdrøm. Terrorangrepene og pappas sviende ord om at de burde holde kontakten siden hun var hans sønns søster, la grunnlaget for hennes andre roman, «Sista säkra».

Da hun i fjor sommer var i ferd med å ferdigstille oppfølgeren, ringte moren hennes og fortalte at hun hadde gjort et Google-søk på Robert. Da hadde hun funnet en minneside tilegnet ham.

Det viste seg at han et år tidligere hadde dødd av følgene av kreft. Lisa måtte innse at møtet med faren hun hadde drømt om helt siden hun var liten jente aldri ville finne sted.

– Alt føltes så endelig. Jeg følte meg ikke bare lei meg over alt det jeg selv hadde gått glipp av, men også alt det

faren min hadde gått glipp av. Han visste ikke engang om at han var bestefar. Da jeg leste minneteksten om ham, der jeg selvfølgelig ikke var nevnt, ble det så åpenbart at jeg aldri hadde vært en del av livet hans.

Med tårevåte øyne tittet Lisa på videoen med stillbilder fra Roberts liv som lå på minnesiden. Om og om igjen kom ømme bilder av ham med sønnen Michael. Bildene var ingen illu-

«Pappa visste ikke engang at han var bestefar.»

sjon. Michael bekrefter at de gjenspeiler hans og farens nære relasjon.

– Pappa var utrolig kjærlig, omtenk-som og sjenerøs, ikke bare mot meg, men også mot andre. Da jeg var barn, gikk han under kallenavnet «borgermesteren på 43. gate» siden han var så vennlig mot alle i nabolaget og ga bort blomster og annet til høyre og venstre. Men åpenbart var han en komplisert person. Som yngre hadde han et heftig temperament, men med årene myknert han.

VOKSTE OPP I FATTIGDOM

Robert ble født i Belize, som på den tiden var en britisk koloni og ble kalt Britisk Honduras.

– Han vokste opp i ekstrem fattigdom med en alenemor. Tydeligvis hadde han en forferdelig far. Moren tok ut sin bitterhet mot faren på pappa og broren hans. Da han var 12, forsøkte pappa å bli bortadoptert. Han kom til et tysk par i Ohio, men på grunn av all rasismen på den tiden var det ikke sosialt akseptert at et hvitt par hadde et barn med en annen hudfarge. Så etter noen måneder bestemte pappa seg for å returnere til Belize, forteller Michael.

18 år gammel emigrerte Robert til New York. Fem år etter at Lisa ble født traff han Michaels mor Paula som han levde med frem til sin død. Av en ren tilfeldighet fikk Michael nyss om sin halvsøster.

– Da jeg var 8–9 år, rotet jeg igjennom pappas skrivebord. Da fant jeg brev som Lisa hadde skrevet til ham. Jeg ble så forvirret da jeg leste dem. Brevene var undertegnet «din datter Lisa». Jeg viste dem til moren min og ba om en forklaring. Men hun ville ikke bli involvert, ba meg i stedet å snakke med pappa. Pappa sa at han hadde hatt et kortvarig forhold med en svensk kvinne som eventuelt hadde resultert i at han hadde en datter i Sverige.

Da Michael ble voksen, begynte han mer aktivt å tenke på søsteren som han kanskje hadde.

– I ettertid angrrer jeg på at jeg ikke spurte pappa mer om det mens han levde. I bakhodet hadde jeg alltid en tanke om at jeg ville ta kontakt med Lisa.

Nå ble det i stedet Lisa som tok det første skrittet.

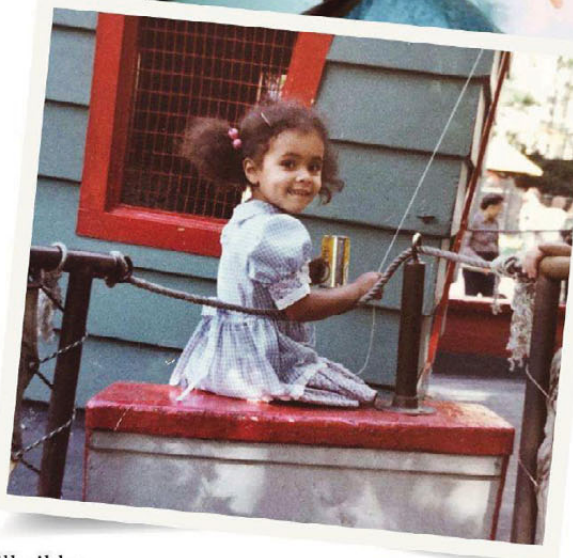
– Da jeg så Michael i videoen på vår pappas minneside, følte jeg at det verste allerede hadde skjedd. Så hva hadde jeg egentlig å tape på å oppsøke Michael? Mens jeg fortsatt hadde motet i behold, skrev jeg en melding til hans mor Paula som jeg hadde funnet på Facebook.

SNAKKET I EN TIME

Så snart Michael fikk vite at søsteren hans lette etter ham, ringte han henne. Den første telefonsamtalen varte i nesten en time. Forundret oppdaget Lisa og Michael at de hadde gjort akkurat de samme yrkesvalgene. Begge



NYFØDT:
Lisas mamma
Eva med sin
nyfødte datter.



TURTE IKKE: Her er Lisa på Children's Zoo i Central Park, New York i 1979. Lisas mamma turte ikke ta kontakt med Robert den gangen.

Det er så synd at pappa og Lisa aldri fikk ha hverandre i sine liv. Pappa hadde sikkert også ønsket at ting hadde blitt annerledes. Etter å ha truffet Lisa og hennes familie er jeg overbevist om at han hadde elsket dem alle sammen.

BABYBILDER I LOMMEBOKEN

For Lisa ble møtet med Michael et vendepunkt. Ikke nok med at hun har blitt beriket med en bror, etter alle årene har også hennes forestilling om at hun var ubetydelig for pappaen sin blitt mer nyansert.

– Michaels mamma fortalte at da hun traff pappa, hadde han babybilder av meg i lommeboken sin. Han må ha gått rundt med dem i fem år. Jeg ble helt varm i hjertet da jeg fikk vite det, i likhet med da jeg fikk vite at han forsøkte å få kontakt med meg da jeg var liten. Jeg fikk aldri en avsluttende forsoning med min far, men gjennom bøkene mine ble jeg forsonet med min livshistorie. Å treffe Michael har vært den siste manglende biten i puslespillet.

Fremover vil Michael både vise Lisa rundt i sin hjemby New York og i familiens feriestrøk i Massachusetts der deres pappa ligger begravet.

– Og så tenker jeg at det ville vært så symbolsk og vakkert om vi kunne besøke pappas fødeland Belize sammen, tilføyer han.

Det er Lisa helt klar for.

– Det ville betydd mye for meg å få gå i vår fars fotspor og besøke graven hans med Michael som guide. •

jobbet som markedskommunikatører innenfor utdanningsvesenet. Da de i våres befant seg i Madrid samtidig, bestemte de seg for å treffes. Med en gang kunne Michael konstatere at det ikke rådet noen tvil om slektskapet.

– Jeg ble helt sjokkert da jeg fikk se Lisas hender. De var kopier av pappas hender. Dessuten minner Lisas ansikt mye om pappas. Hun er betydelig mer lik ham enn det jeg er.

Søskenene kjente en umiddelbar samhørighet. Når vi møter dem, har de møttes for andre gang. Michael er på besøk hos Lisa og hennes familie på deres landsted i Stockholms skjærgård. Sammen forsøker de å legge puslespillet rundt pappaen som de gjennom hverandre har fått møte nye sider av.

Like tøft som det er for Lisa å fortelle om sine negative erfaringer av kontakten med faren, er det for Michael å måtte konfronteres med de mindre smigrende trekkene i sin pappas personlighet.

– Det virker som om pappa til å begynne med ville ha en relasjon med Lisa. Jeg har vanskelig for å få tak på hva som forandret seg på veien – om det var min ankomst eller noe annet.

Drømmen om et frodig drivhus

Tine og familien bruker mye tid i hagen. Hun hadde lenge drømt om et drivhus som hun kunne bruke både til dyrking og kos. Nå har hun kombinert det helt perfekt.

TEKST OG FOTO: Lise Mari Stang-Jacobsen



PLANLEGG

Prøv å få til en hage med planter som blomstrer gjennom hele sesongen fra tidlig vår til sen høst.

Jeg elsker drivhuset, sier Tine med armene fulle av avskårne georginer. Rundt henne bugner pallekarmene av både blomster og grønnsaker, og hun er stadig ute og plukker inn ting.

– Det har blitt akkurat slik jeg så for meg. Et rom hvor jeg både kan dyrke og kose meg. Og så går de to tingene hånd i hånd, da, legger hun til med et stort smil.

Trenger Tine litt alenetid, en pust i bakken, eller bare koble helt av litt, så tar hun turen ut i drivhuset. Der er det godt å bare pusle litt rundt, pynte litt, knipe av noen blomster eller ta seg en kopp te.

– Det er godt at det ikke er noen regler når det kommer til dyrking. Jeg tror nok de fleste hageentusiaster er enige med meg når jeg sier at det er mye prøving og feiling. Det som funker for en, funker ikke alltid for naboen.

BOKASHI

På kjøkkenbenken til Tine står det en liten dunk med lokk. I den fyller hun matavfall fra kjøkkenbenken. I skapet har hun et glass med bokashistrø, som består av melkesyrebakterier, og det strør hun over. Da starter en gjæringsprosess og etter ett par uker kan hun putte det i jorda ute. Det gir en utrolig næringsrik og god jord. Væsken hun tapper ut av dunken, bruker hun til å vanne med.

– Dette er veldig enkelt og praktisk å ha stående på kjøkkenbenken. Vi har

HAGE

PUSTEROM: Dette rommet gir Tine energi. Ut hit stikker hun så ofte hun kan, og hun er avhengig av at det også er rom for kos og avslapping her.



VANN: Et lite sinkbadekar er nydelig som blomsterspeil. Georginene holder seg lenge som snitt.



FRODIG: Tine dyrker både innenfor og utenfor drivhusets fire vegger. Hun sverger til bokashi og gullvann for å få det frodig.



SENSOMMER: Georginer har Tine mange ulike sorter av.

MIKSER: Tine har innredet med en blanding av gammelt og nytt. Dette runde bordet passer perfekt her inne, og her tar Tine gjerne lunsjen sin.

fått en mye frodigere hage etter at vi startet med bokashi, og det er noe jeg absolutt kan anbefale til andre, legger hun til. – Alt man trenger å vite om det kan man lese på bokashinorge.no.

PRAKTISK

Tine måtte gi avkall på noen av tingene hun hadde sett for seg på forhånd. Det er ikke alltid det estetiske og praktiske går helt sammen, men hun er veldig fornøyd med slik det har blitt i dag. De har støpt gulv, og det syns hun er praktisk i et uterom. For å få den følelsen hun ser etter har hun innredet med gjenbruk og nostalgi. Det er rustikt og frodig, en plass for alle sansene.

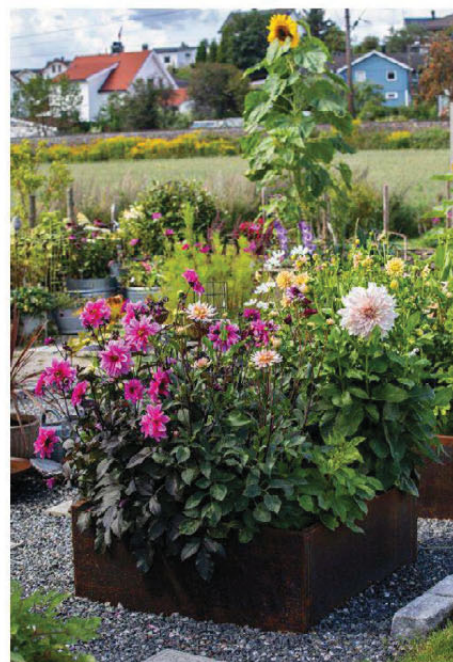
Familien brenner også for at insektene skal ha det bra, og de har passet på å så flere bievennlige blomster. De oppfordrer flere til å så blomstereng i en del av hagen. Under pandemien fikk familien en ny interesse, og de er i dag birøktere og produserer sin egen honning. Den selges fra en liten butikk på gården, via kjente, eller sosiale medier. Med tiden ønsker Tine at hun kan ha arbeidsplassen sin hjemme. Med honning og kreativitet, hånd i hånd. •



SKILLER: Ulike piletre- og bambusvegger får man kjøpt på rull. De kan brukes for å skape rom, skygge eller som bakteppe.



DRIVES INNE: Georginene fordrives inne i pottene om våren, for tidligere blomstring.



FULL FLOR: Blomster i ulike høyder skaper dynamikk i hagen.

ROM I HAGEN: Drivhuset og hagen utenfor danner et eget hagerom.

**HUSK
GJØDSEL**

*God jord er viktig.
Jeg sverger til bokashi og gullbønn
når det kommer
til gjødsling.*



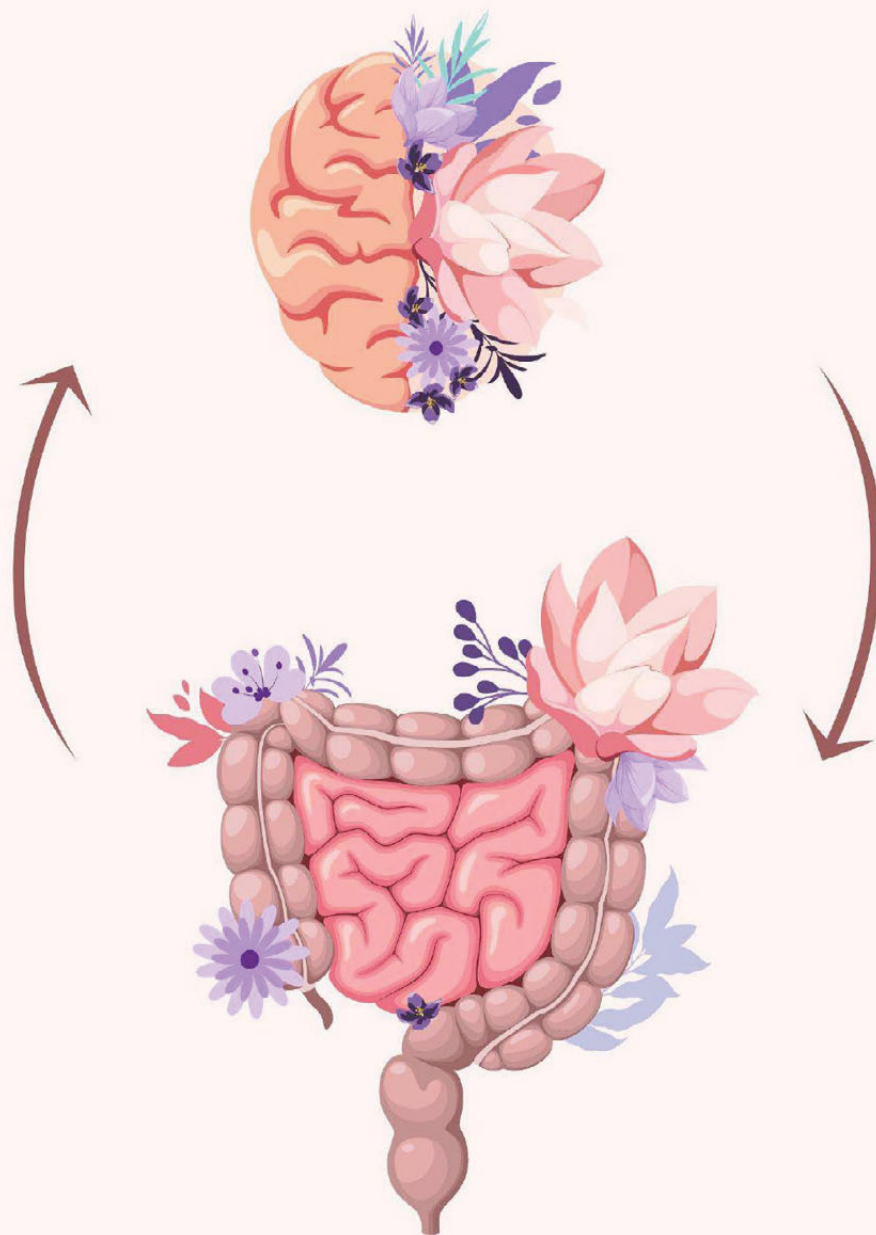
STRÅLER: Solsikker er en av Tines favoritter. De kommer i mange ulike sorter, som har ulike høyder, farger og størrelser. Tine sanker inn frøene så hun har til neste år.

**IKKE GLEM
PAUSENE**

*Husk å ta pauser og
nyt! Hage for meg
er terapi og det er
viktig å belønne seg
selv med pauser
underveis.*



BÆRTØNNER: I store tønner har Tine plantet jordbær. De er frodige og flotte. Hun er glad i gjenbruk, og bruker gjerne store oljetønner eller parafintønner som pletter.



LEGEN FORKLARER:

Slik blir du venn **MED TARMEN**

Har du irritabel tarm, føler deg oppblåst og sliter med forstoppelse? Å puste med magen er viktigere enn du tror.

TEKST: Emilia Arvidsson **FOTO:** Matilda Lindeblad, Getty Images

Gass, oppblåsthet, diaré, forstoppelse og smerter, det er noe som berører mange. Faktisk har så mange problemer med magen at det påvirker folkehelsen generelt.

Rana Eizad er lege og også kjent som Magdoktoren på Instagram. Hun har selv slitt med magen og er aktuell med boken «Dumma mage» (Bonnier Fakta, 2024).

– Jeg synes tarmen er spennende, den er ofte det bortglemte organet i helsevesenet. Den er så relevant for vårt dagligliv, likevel er det få som vet hvordan de skal ta godt vare på den, sier hun.

DEN FØLSOMME TARMEN

Å få diagnosen IBS, irritable tarm-syndrom, uten å få råd om hvordan man løser problemene, kan være frustrerende. Spesielt hvis man har gjort alt man kan for å føle seg bedre. Men det finnes håp og verktøy som fungerer, men du må først bli din egen magedetektiv.

Rana Eizad bruker begrepet den følsomme tarmen i stedet for IBS. Grunnen er at kriteriene for IBS er ganske strenge.

– Om man ikke har vondt tilstrekkelig ofte, vil man jo for eksempel ikke kvalifisere til diagnosekriteriene selv om man har betydelige plager. Derfor har jeg valgt å snakke om den følsomme tarmen for å også inkludere dem med litt mildere plager, sier hun.

HVILKE PLAGER HAR DU?

Hvis du vet at du har en følsom tarm, blir første skritt å forsøke å definere hvilke plager du har. Har du ofte forstoppelse eller har diaré, eller begge deler? Har du hovedsakelig problemer med smerter? Når du har funnet ut hva det fremste symptomet er, skal behandlingen fokuseres på det.

Det er også viktig å se på hva i omgivelsene dine som

trigger symptomene dine. En viktig faktor er hvordan du reagerer på stress og hvordan din mentale helse er. Men hvordan henger det sammen med magen?

– Tarmen og hjernen snakker med hverandre via nevrologiske og hormonelle baner som forbinder de to organene. Denne forbindelsen kalles for tarm-hjerne-aksen, forklarer Rana Eizad.

Tarm-hjerne-aksen og tarmens nervefunksjon har stor innvirkning på om vi har forstoppelse eller diaré. Hvor raskt vi tømmer tarmen påvirkes av nervesignaler. Noen ganger går det fort, noen ganger sakte.

STRESS NED: – Bruk minst like mye tid på håndtere stress som du gjør på å endre kostholdet, råder legen Rana Eizad deg til.

«Jeg synes tarmen er spennende, den er ofte det bortglemte organet i helsevesenet.»

PUST MED MAGEN

Diafragma-pusting – opptil 15 minutter

- Du kan sitte eller ligge. Legg en hånd på brystet og en på magen.
- Ta tre dype åndedrag og kjenn hvordan brystet beveger seg opp og ned. Tanken er at du skal få pusten ned fra brystet til magen.
- Målet er puste med magen. Kjenn nå hvordan hånden på magen beveger seg opp og ned, mens den på brystet ligger stille.
- Fortsett å puste langsomt inn gjennom nesen og pust ut gjennom munnen, inn fire sekunder og ut seks sekunder. Pust ut med motstand så den går langsomt ut. Det kan du gjøre ved å spenne leppene på utpust.
- Slapp av i skuldre, kjeve og mage. Gjør dette før og etter måltidet, eller hvis du er nervøs for noe.
- Denne øvelsen henger sammen med stress-systemet og kan være til hjelp hvis du kjenner deg stresset, som igjen kan påvirke ditt behov for å gå på toalettet, for eksempel ved diaré.

SLAPP AV: Føler du deg avslappet og spiser langsomt, tolererer du maten bedre.

KAN HJELPE DEG:
Peppermynnteolje
får tarmen til å
slappe av.



Rana peker også på koblingen den andre veien: Har vi mageproblemer over lengre perioder, setter det spor i vår psykiske helse. Om du gang på gang går på toalettet og kjenner at du ikke kan tømme tarmen, eller har hyppige diaré, påvirker det naturlig nok livskvaliteten. Det vil også kunne påvirke hvordan du utfører jobben din.

– Det finnes studier som viser at personer med IBS på sikt i større grad utvikler angst og depresjon, sier Rana.

UNNGÅ MATSTRESS

Så hva kan vi selv gjøre for å få orden på magen? Det

finnes ulike knep å ty til.

En av Ranas leveregler er å bruke minst like mye tid på stressmestring som man gjør på enklere kostholdsendringer.

Det gjelder å ikke hyperfokusere på maten. Magen din kan lett bli gjenstand for helsestress. Tarmen kan få det verre av at du vil være perfektjonist og på død og liv skal «spise riktig».

Å lære om mat og matvarer er bra, men ikke overdriv. Ofte legger vi mye tid og omsorg i hva vi skal spise, mens vi egentlig burde brukt mer tid på avslapningsøvelser og å spise langsomt. Når kroppen din er helt avslappet og du spiser langsomt,

tolerer du nemlig mat bedre.

Alle er forskjellige, og det som fungerer for én person, fungerer kanskje ikke i det hele tatt for en annen. Det er derfor du må finne ut av hva som fungerer for deg.

Kanskje har du hørt at fiber er bra, og det er riktig, men det gjelder å finne en balanse.

– Det er litt som å justere en gammel radio. Du må skru frem og tilbake til lyden blir slik du vil ha den, sier Rana.

Det finnes ulike typer fiber, vannløselige synes å ha effekt på både for hard avføring og det motsatte.

Vannløselige fiber finner du i grønnsaker, frukt, bær og også i havre, psyllium husk, linfrø og de populære chiafrøene.

– I IBS-studier er det nettopp de løselige fibre som viser best resultat, sier Rana.

Oppblåsthet handler i stor grad om de gassene som oppstår når vi spiser. Har du mye gasser, gjelder det å redusere inntaket av den gassdannende maten, for eksempel kål, bønner, linser, erter, løk og hvitløk. Det gjelder også kullsyreholdig drikke, da svelger man en del unødvendige gasser. Det samme hvis du spiser raskt, da svelger du mye luft.

«Den sensitive tarmen kan føre til mye smerte, og derfor er det viktig å behandle den.»

PUST MED MAGEN

Oppblåsthet kan også skyldes diafragmaet (mellomgulvet).

– Det er ikke mange som vet om det, men diafragmaet har en viktig rolle i om vi blir oppblåste eller ikke. Mellomgulvet er vår store pustemuskel, som ligger flatt mellom bukhulen og brystkassen. Når vi puster, går det opp og ned. Når vi spiser, skal det gå opp og lage rom for den forstørrede tarmpakken. Hos visse personer synes denne refleksjonen å ikke fungere som den skal og mellomgulvet går paradoksal nok i stedet nedover og trykker på tarmene. Da trykker de ut magen, og du blir oppblåst. For å motvirke dette kan pusteøvelser hjelpe, for eksempel diafragmapusting, altså å puste med mellomgulvet.

Å puste med mellomgulvet er også bra i stressende situasjoner. Det kan virke beroligende og til og med forhindre tilfeller av diaré og smerte.

For deg som sitter på toalettet og kjemper med forstoppelse, kan også diafragmapusting hjelpe deg.

KOSTTILSKUDD

I tillegg til å undersøke hvordan ulike typer mat påvirker akkurat din mage, finnes det også andre verktøy å ta i bruk. Blant annet kan du ha hjelp av probiotika, et kosttilskudd som har fått stor oppmerksomhet de senere årene.

– Probiotika kan lindre både forstoppelse og diaré, likeså oppblåsthet. Derfor anbefales det nå av leger ved IBS, sier Rana.

Hun sier det er vanskelig å spå hvilken type probiotika som passer hvem, og det kan derfor innebære at du trenger å teste flere ulike typer.

Du trenger også å ha

oversikt over hvilke bakteriestammer probiotikaen inneholder, slik at du vet hva du tester og hvilken sort som fungerer eller ikke. Vær også klar over at det kan ta opptil en måned før probiotikaen hjelper.

– Prøv deg metodisk frem i probiotikajungelen til du finner en variant som hjelper, sier Rana.

Vi vet mer og mer om magene våre, og Ranas budskap er at alle som lider av irritabel eller sensitiv tarm har muligheten til å hjelpe seg selv. Men ved visse magetilstander skal du søke hjelp for å utelukke at det er noe alvorlig eller få en annen type behandling.

– Når det er blod i avføringen, når du har ufrivillig vekttap, nattlige tarmløpninger eller feber, er det viktig å søke helsehjelp, sier Rana.

Rana vet også at mange med sensitiv tarm søker hjelp på ulike måter, men at det kan være vanskelig å få den hjelpen som skulle behøves.

LITEN OPPMERKSOMHET

– Irritabel tarm har ikke blitt viet oppmerksomhet historisk sett, siden det ikke er en livstruende tilstand. Primærhelsetjenesten er allerede under press, og det kan være vanskelig å prioritere tilstander som ikke er farlige, hvilket jo irritabel tarm heldigvis ikke er. Det forkorter ikke livet på noen måte og øker ikke risikoen for andre sykdommer, som for eksempel kreft. Det er bra. Men det gjør også at det ikke prioriteres. I takt med at forskningen gir oss stadig mer informasjon om tarmene våre, kommer forhåpentlig kunnskapen og holdningen på legesentrene også til å endre seg, sier Rana. •

PEPPERMYNTEOLJE - MAGENS VENN!

Har du lett for å bli oppblåst, kan peppermynteolje være til hjelp, men det skal være en sort som er godkjent for innvortes bruk.

Det finnes studier som viser effekt på smerte og oppblåsthet. Peppermynteoljen får tarmen til å slappe av.

Du kan ta den som dråper eller i form av kapsler. **Obs:** Den er sterk, så du trenger å vite hvilken type smerte du har. Er det mens-smerter eller for eksempel dyspepsi (sensitiv magesekk), er det ikke peppermynteolje du trenger.

Dosering: Om det ikke står noe annet på forpakningen, drypp 1–4 dråper i varmt vann og drikk opptil tre ganger per dag. Kan også brukes forebyggende.

Ikke ta peppermynteolje ved sure oppstøt eller halsbrann, det kan forverre problemene.

Minkrystallkule.no

ANNONSE

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



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

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

829 95 747

Døgnapent

21 05 87 47

Nora Spør henne om alt du har på hjertet!



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

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

Døgnapent!

829 95 604

21 05 86 04

Elisabeth Daniloff

Klarsynt medium med sterk intuisjon. Høy treffsikkerhet.



829 95 270

21 05 86 70

Du får svar på alt!
KJÆRLIGHET
ØKONOMI
HELSE
Klarsynt medium
Fjernhealer
DØGNÅPENT!

Anette

829 95 008

21 05 86 08

Jorunn ser deg
Klar og rask
Relasjoner - Kjærlighet
Medfødte evner
Bønn

829 95 988

21 05 87 88

Fremtidsvisjoner
Du stiller spørsmålene
- Jeg gir deg svarene



Ring Beate

829 95 171

21 05 86 86

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



Å FÅ NYE VANER

Om lag 247 000 personer i Norge har nå diabetes type 2. Forskningsprosjektet MinT2D har utviklet et digitalt tilbud for denne pasientgruppen som ønsker å endre livsstil. Kristiansund og Hustadvika har vært med på utprøvingen og kan vise til gode resultater. Etter 12 uker hadde deltagerne redusert midjemål, forbedret blodsukkerregulering og fått bedre kondisjon.

Kilde: Fysioterapeuten.no



FALLER LETTEST

Menn forelsker seg raskere enn kvinner, men kvinner er mer kresne på hvem de faller for. Forskerne mener årsaken kan ha en evolusjonær forklaring. Mens menn kan spre arvematerialet sitt ved å få mange barn med ulike kvinner, kan kvinner kun få noen få barn.

Kilde: Forskning.no



Har du mistet lysten?

Ikke fortvil – du kan få det bedre igjen!

Mange kvinner opplever nedsatt sexlyst når de kommer i overgangsalderen. Men det betyr heldigvis ikke at sexlivet er over. *For noen blir det en naturlig bedring etter hvert – andre kan ha nytte av litt hjelp:*

- **Tilskudd av hormoner:** En av årsakene til at lysten forsvinner, er at testosteronnivået i kroppen reduseres. Tilskudd av hormoner kan derfor være en løsning for mange. I dag finnes det også alternativ hormonbehandling for kvinner som ikke kan gå på hormoner.

- **Sunn livsstil:** Tren regelmessig, spis sunt og variert, unngå overvekt, reduser stressnivået ditt og sørg for nok hvile.

- **Snakk om det:** Inkluder partneren din i det som foregår i kroppen din. Fortell om plager du har og hvilke utfordringer det gir med tanke på sex.

- **Ikke bare kvinner:** Menn kommer også i overgangsalderen. Vær åpne mot hverandre og finn ut hvordan dere kan få det godt sammen.

Kilde: Volvat.no

Googlesøk

Kvinnehelse er noe som opptar mange. 31 av de 100 vanligste helsesøkene på Google handler om kvinnehelse eller helseutfordringer som bare rammer kvinner.

Kilde: Helsedirektoratet.no



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.

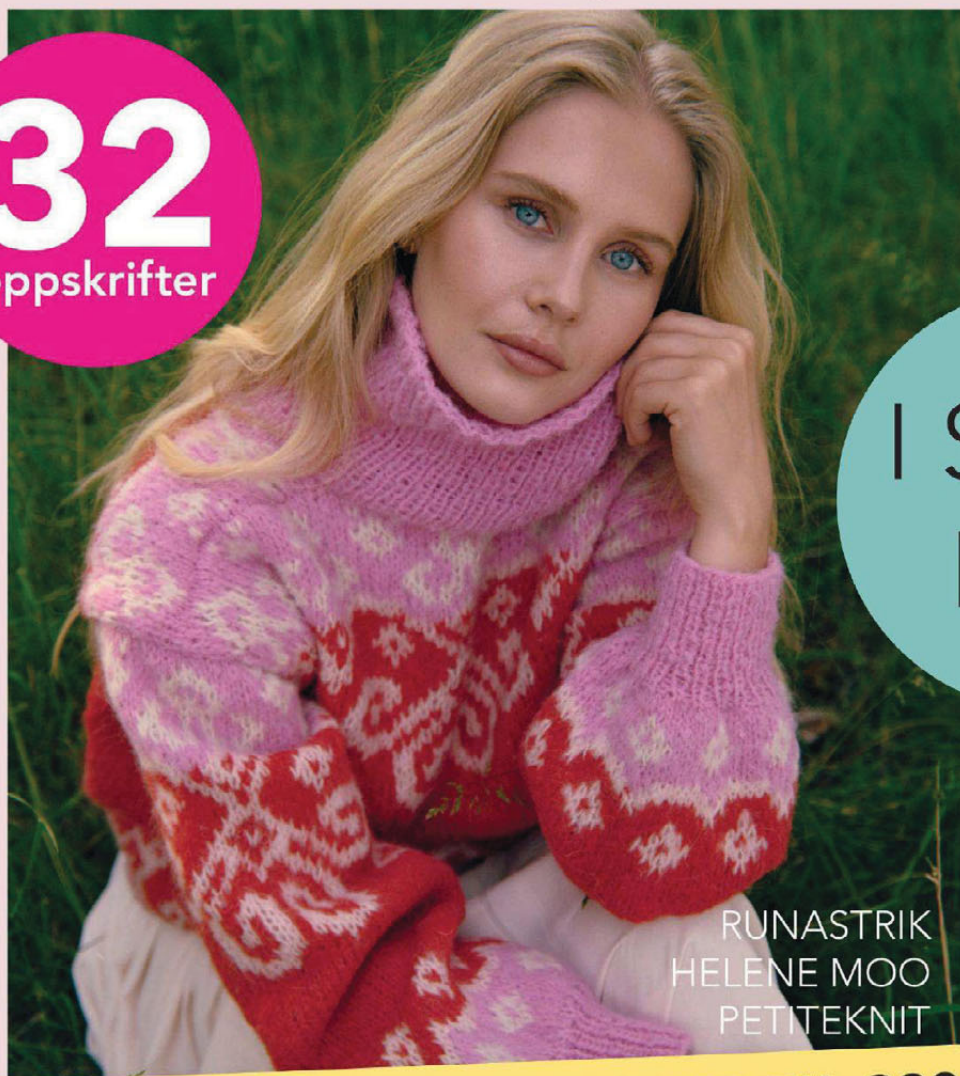
2025

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



Getty Images

Sexlivet vårt er borte

Ediths mann fikk prostatakreft og mistet ereksjonen.
Men hun vil likevel alltid stå ved hans side.

For meg er ikke lenger sex det viktigste. Det som betyr noe for meg, er å beholde Ragnar. Det er ham jeg ønsker å dele resten av livet mitt med. Men jeg ser at han har det vondt. Han har mistet selvtilitt og humor. Etter at han fikk prostatakreft og problemer med potensen, har Ragnar blitt redd for både nærhet og å snakke om følelser. Jeg tror han er redd for at jeg kommer til å forlate ham. Men det ønsker jeg ikke.

HAN BLE DEPRIMERT

Norsk Ukeblads journalist møter nordlandskvinnen Edith (49) på restaurant. Hun er gift med Ragnar som er 51 år. Nå spiser hun og jeg pizza mens hun forteller om ektemannens kreft og hvordan sykdommen har påvirker samlivet deres.

– Vi har vært gift i ti år og fikk sjokk da diagnosen kom i fjor sommer. Svulsten var stor, og Ragnar ble raskt operert, forteller hun.

Edith er sykepleier. En ryddig og bestemt dame av natur, og det viser seg i både hennes stil og oppførsel. Den hvite blusen er nystrøket og plettfri. Da servitøren kommer med maten, forder Edith automatisk serviettene mellom oss. Damen osrer av orden og kontroll. Men blikket hennes er sårt.

– Det er ikke vanlig å få prostatakreft allerede som 50-åring. Vi oppdaget det i en periode hvor Ragnar var mye syk. «Ta PSA-prøve hver gang du er hos legen», minnet jeg ham alltid om. Det kan ha reddet livet hans. For høyt PSA-nivå i blodet kan indikere prostatakreft. Siden prøvene viste stadig stigning, ble Ragnar sendt for å ta biopsi fra prostatakjertelen. Der fant de kreftceller.

– Hvordan reagerte Ragnar?

– Han tok det med fatning. Men da han innså at han som 50-åring kom til å

miste ereksjonsevnen for en periode – eller kanskje for alltid – ble han deprimert.

– Hva med deg?

– Jeg tok det med stoisk ro. Det var en hard dom for oss som alltid har hatt et godt sexliv. Men fra mitt ståsted var det bare en ting å gjøre, «brette opp ermene» og møte sykdommen. Det var selvsagt tøft.

SOV ALENE

Selve operasjonen var vellykket. Edith skryter av legene og sykehuset. Ragnar fikk komme hjem etter en uke. Der ventet sittepute og en tid med mye smerter.

– Jeg visste jo på forhånd hvor vondt han ville få det. Men jeg fortalte ikke alt. Man kan ikke ta motet fra folk, understreker Edith. Ragnar var heldig, kreften hadde ikke spredt seg.

– De første ukene sov han alene på grunn av smerter og urolig søvn. Så kom han tilbake til ektesengen igjen.

– Hvordan taklet dere det?

– Med galgenhumor og fornuft. Men det var likevel sårt. Jeg ville så gjerne hjelpe, bare være nær, være inntil, men Ragnar fikk helt «nå må vi slukke lyset og sove-krampe». Jeg følte at han avviste meg og ble såret. Han på sin side fryktet vel at jeg ønsket sex, og det var han ikke i stand til å gjennomføre.

– Hva gjorde dette med livet deres?

– Alle situasjoner med nærhet «blinket» sex for ham, selv om det ikke var det. En klem, stryking over ryggen, Ragnar unngikk en hver berøring. Han var så engstelig for ikke å strekke til. Den tidligere så virile

mannen min var redd, sier Edith stille.

– Hvor lenge gikk det før dere forsøkte fysisk kontakt?

– Jeg tror han bestemte seg for å forføre meg etter to måneder. Og det greide han jo, smiler Edith sjenert. Hun ser ut på det travle livet på fortauets utenfor.

– Det var jo fysisk godt for meg, men ikke for ham. Ikke sånn som jeg skulle ønsket det. Det var sårt. Edith folder hendene på bordet. Hun sukker og senker skuldrene.

– Etter det har jeg lagt bånd på meg, sier hun, før hun tier på nytt.

ANGST FOR Å SÅRE

– Ragnar vil så gjerne gjøre det godt for meg, men det blir beklemt og vanskelig. Jeg er så redd for å ta på ham «der nede», redd for at det skal gjøre vondt, redd og usikker på hva han tåler. Jeg har tid til å vente på at han selv kan ha glede av det, jeg fikser ikke at det bare skal handle om meg, og at

sex under. At vi alltid har hatt et så fint sexliv tidligere, gjør jo at dette blir et savn for oss begge. Og fordi det er Ragnars «skyld», blir det en tung bær for ham.

– Kan dere få et tilnærmet normalt sexliv om noen år?

– Vi kan kanskje få tilbake et tilnærmet normalt sexliv med hjelpemidler som piller, penispumpe eller sprøyte. Men han får ikke tilbake sæden sin, prostatakjertelen, eller det samme sexlivet som han en gang hadde. Sånn sett er livet forandret, både for ham og meg.

– Har Ragnar selv nevnt dette med hjelpemidler?

– Nei, og jeg maser ikke. Han må selv foreslå det når han er klar. Jeg elsker ham og står ved hans side uansett, sier hun fast.

– Hva mener han selv, tror du?

– Jeg er redd han har gitt opp – i hvert fall akkurat nå. For øyeblikket er samlivet vårt litt tungt. Vi har det bra, det er ikke noe direkte galt, men det uuttalte ligger mellom oss. Jeg setter min lit til vår venn Tiden.

– Hva med samlivsterapi?

– Det har vi hatt med kreftsykepleier. Vi har fått så mye informasjon at det faktisk føltes masete, smiler Edith unnskyldende, før hun borrar blikket sitt langt inn i mitt. Sjenansen er som blåst bort, når Edith sier bestemt; – Det er mulig at jeg aldri får oppleve et normalt samleie igjen, men det får heller være. Jeg tror nok at Ragnar frykter at jeg skal gå fra ham hvis sexlivet vårt ikke normaliserer seg. Men vårt samhold og dype kjærlighet skal greie dette. Og jeg håper Ragnar også føler det sånn, at vårt samliv og vår kjærlighet er for alltid, uansett. •

«Vårt samliv og vår kjærlighet er for alltid, uansett.»

jeg skal ha det godt. Ofte later jeg som jeg får orgasme, jeg vil bli ferdig med den beklemte situasjonen så raskt som mulig.

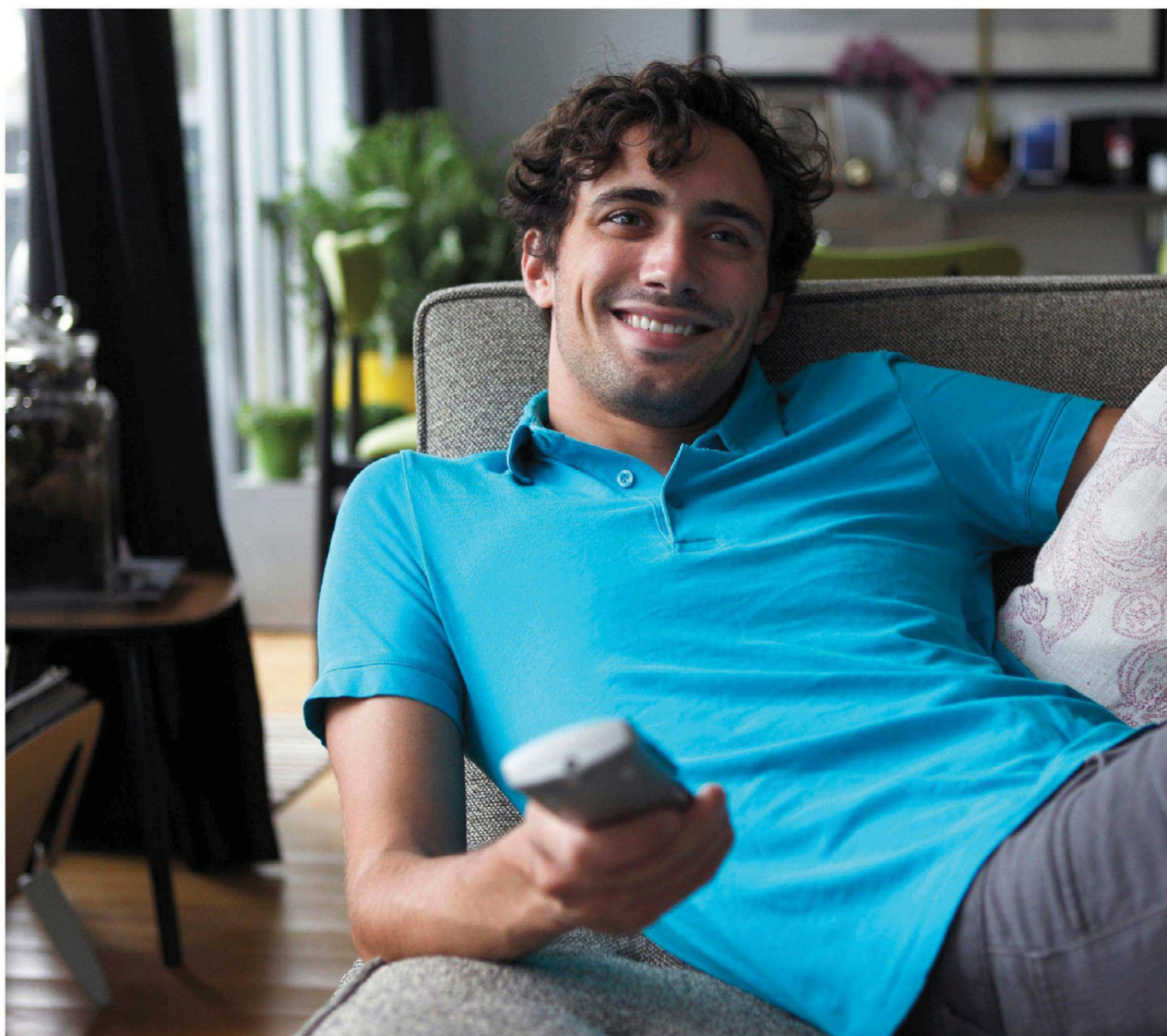
– Kan dere ikke snakke om dette?

– Det kan vi nok. Men det er et stykke fra teori til praksis. Han vet at han ikke kan gi meg maksimalt, og dette ligger mellom oss som en mental svulst. Ediths blikk flakker. Det er tydelig at temaet er vanskelig å prate om.

– Siden han unngår nærhet og intimitet i hverdagen, blir det bare når jeg er lei meg at jeg virkelig kan være «nær» ham. Da ligger det ingen uuttalt forventning om

Vi får det bedre hver for oss

Alt det jeg syntes var sjarmerende ved Petter i begynnelsen, gjør meg nå bare frustrert og irritert. Det må jeg ta konsekvensene av.



Foreldrene mine ble oppriktig lei seg da jeg fortalte dem at Petter og jeg skal flytte fra hverandre etter to år som samboere. De ba meg om å tenke på datteren vår Ella, og pappa spurte om det ikke kunne løses gjennom familieterapi. Men jeg sa at det er helt bestemt og at jeg har strukket meg langt allerede for å få det til å fungere. Petter er lei seg han også. Han har lyst til å fortsette forholdet, og mener at vi har noe å bygge videre på fordi vi har fått barn sammen.

Han ser ikke det samme som meg, selv om han har innrømmet at vi har kranget mye i det siste året.

Det er jeg som har tatt initiativet til bruddet. Det er noe jeg har vurdert lenge, og nå har jeg kommet til et punkt hvor jeg ikke orker mer. Jeg ser frem til at Petter flytter ut og at jeg kan styre dagene som det passer for meg, uten frustrasjon eller irritasjon.

Petter og jeg var kjærester i et år før jeg ble gravid. Jeg var fascinert av ulikhetene våre og syntes Petter var

Petter tok alt på strak arm og var flink til å dra meg ned i sofaen, holde armene rundt meg og si at alt kom til å gå bra. Jeg følte at jeg trengte ham akkurat slik han var.

Det var først etter at Ella ble født jeg begynte å skjønne at Petter og jeg aldri kunne få et samliv til å fungere. For da oppdaget jeg at alle sidene ved Petter som jeg i utgangspunktet hadde latt meg sjarmere av, irriterte meg. Jeg forsto også at alle drømmene og planene hans aldri ville bli realisert.

Petter er en god pappa.

«Petter er en god pappa. Men han er lat og uvirksom.»

verdens fineste mann. Selv er jeg en effektiv og handlende person. I Petter fant jeg helt andre sider.

Han var så sjarmerende til stede i alt og hadde alltid god tid. Han kunne gå ut døren for å gjøre et helt konkret ærend, som å kjøpe litt frukt, og komme tilbake to timer senere. For da hadde han møtt noen på veien og snakket bort tiden. Eller han dro innom moren sin etter jobben, ble servert middag og glemte helt vår avtale.

VI UTFYLTE HVERANDRE

I begynnelsen syntes jeg det var herlig at han var så impulsiv og at han kunne glemme både tid og sted, fordi han ble så grepet av det han var i. Det var motsetningsfylt sammenlignet med min evne til struktur og effektivitet. Ofte ønsket jeg at jeg var mer lik Petter, fordi han var så avslappet og rolig. Jeg følte meg jevnt over stresset og syntes jeg hadde altfor mye jeg skulle rekke bestandig.

Da jeg ble gravid, tenkte jeg at vi var et par som utfylte hverandre. Jeg leste alt jeg kom over av bøker om graviditet, fødsler og småbarnstiden. Jeg gruet meg til fødselen og lagde meg mange bekymringer.

Men han er lat og uvirksom i forhold til hva jeg forventer av ham. Han er den som kommer inn døren og går rett bort til sofaen med skoene på. Ytterjakken henger han på en av spisestuestolene. Petter elsker å ligge på sofaen, og han er verdens beste pappa så lenge han kan leke med Ella og ha henne rundt seg mens han later seg samtidig. Ella har ligget mye på brystet til Petter etter at hun ble født, for da har han følt seg til nytte samtidig som han har slappet av.

JEG HAR GITT OPP

Jeg har prøvd å få Petter på banen når det gjelder fordeling av husarbeidet. Det har jeg ikke klart, selv med lister over alt som skal gjøres plassert på kjøleskapet. Jeg har ikke fått ham til å ta av seg skoene og yttertøyet i gangen. Jeg har heller ikke fått ham til å forstå at han må hjelpe til i huset hvis vi skal klare å bo sammen.

Mens jeg gikk gravid, snakket Petter hele tiden om at han ville pusse opp barnerommet. Men det skjedde aldri. Det ble kjøpt inn tapet og gulv, men det var ene og alene fordi jeg kjøpte det selv. Jeg håpet at det skulle få Petter i gang, men han har ikke løftet en finger for å

gjøre noe inne på rommet.

Etter at Ella ble født ble jeg så lei at jeg fikk broren min til å pusse det opp, og Petter var storfornøyd med at det ble gjort. Selv viste han ingen interesse mens broren min holdt på der inne. Han gikk heller ut og ble borte i flere timer.

HATER FYSISK ARBEID

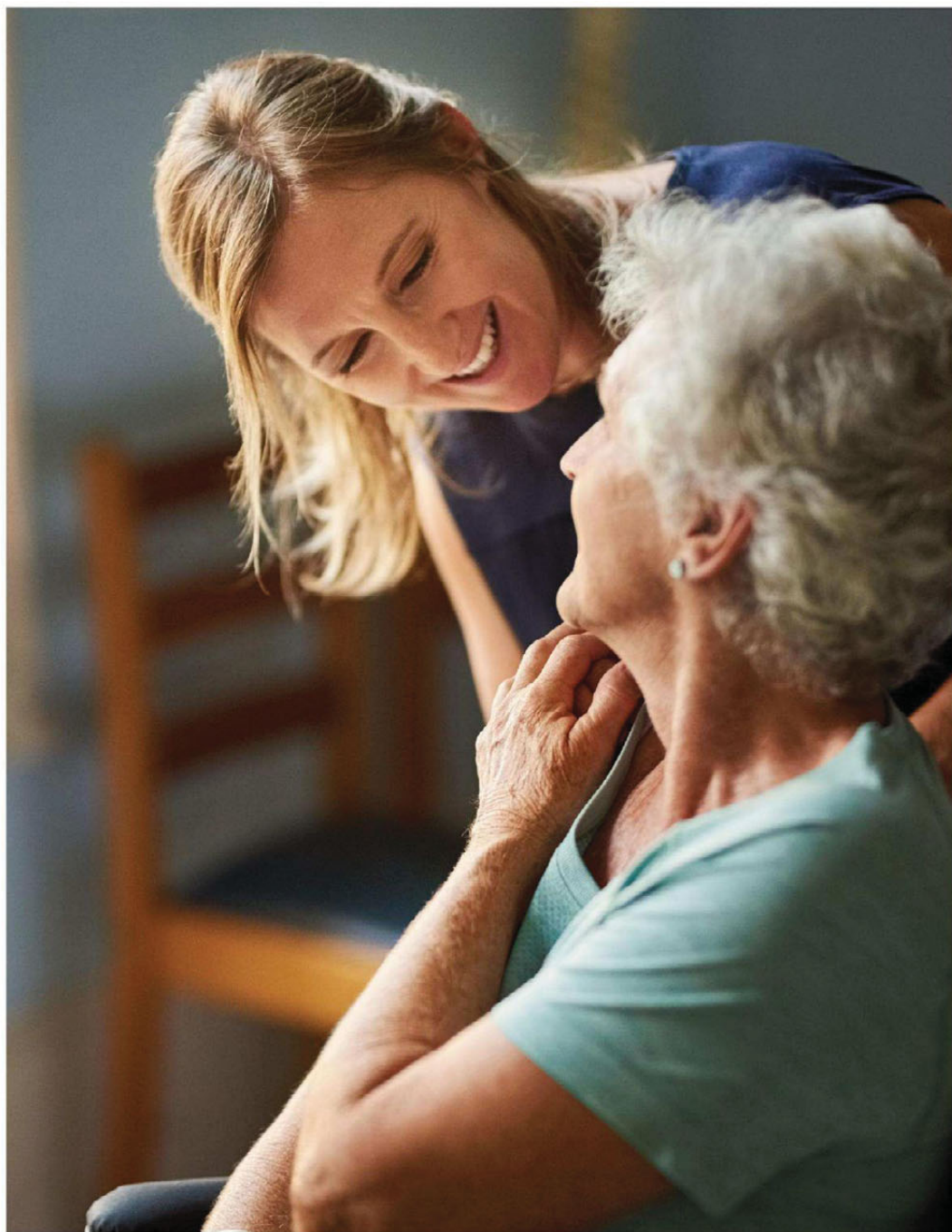
Jeg orker ikke mer tiltaksløshet eller å se Petter ligge på sofaen med fjernkontrollen i hånden på kveldene. Jeg orker ikke å høre om alt han skal og vil gjøre i fremtiden. For nå vet jeg at alt dette forblir drømmer og ingenting annet.

Tidligere hadde jeg i det minste noen illusjoner om at vi skulle få til et godt familieliv, hvor vi begge var like engasjerte og ville det samme. Nå har jeg erkjent at vi aldri vil klare å skape det sammen og at jeg vil få det bedre som alenemor. Da må jeg ta det fulle ansvaret selv for alt som skjer og ikke skjer rundt meg. For meg er det greit, for da vil jeg slippe å gå rundt med all den frustrasjonen jeg plages av nå, på grunn av Petters manglende engasjement.

Petter er en smart mann som kan mye. Han elsker kunnskap, men han hater å gjøre noe fysisk. Det er en dårlig kombinasjon for meg, og jeg har ikke tålmodighet til å være rundt ham i et hverdagsliv lenger. Jeg merker at jeg bærer på en konstant irritasjon, og jeg ønsker ikke at Ella skal vokse opp med en slik stemning rundt seg.

Jo, det er trist at vi skal gå fra hverandre. Men det handler om at Petter og jeg ikke passer sammen som par. Og at Ella fortjener å ha to foreldre som kan være seg selv, i hvert sitt hjem og uten at hun blir stående mellom en mamma som kjefter og smeller på pappa fordi han er lat. Det er det som er virkeligheten hjemme hos oss, og jeg er overbevist om at et brudd åpner opp for et bedre liv for oss alle tre. •





Bestemors hemmelighet

Bestemor sovnet inn, 92 år gammel. Da min søster og jeg ryddet opp i leiligheten hennes, ble vi satt på sporet av noe hun hadde holdt skjult for oss i alle år.

Det er rart, man tror man kjenner et menneske, og så gjør man ikke det i det hele tatt. For de aller fleste har en liten krok der ingen slipper til, der alle hemmeligheter ligger skjult.

Slik var det også med bestemor, min fars mor, en blid, stødig og vennlig dame, som hele livet hadde prioritert hus og hjem. Som satte barna først, som strikket raggsocker til oss barnebarna og bakte boller når vi kom på overnatting. Som lot bestefar ha sin karriere, mens hun sørget for at middagen sto på bordet når han kom hjem, og lot ham sove middag, mens hun tok oppvasken, kokte kaffe og la opp småkaker.

Bestemor satt alltid i passasjeret og lot bestefar kjøre, selv om hun også hadde førerkort. Hun hadde en mening om det meste, men om andre hadde sterkere meninger, så hun det ikke som sin oppgave å starte de store diskusjonene, da lot hun det heller fare.

BLOMSTRET OPP

Hun gikk gjennom livet med et rolig smil om munnen og virket fornøyd uansett. Hun hadde sin faste rytme gjennom de 92 årene hun levde. Da den rytmen som holdt henne mest i gang, bestefar, døde 93 år gammel, gikk det bare et par år før hun fulgte etter.

Jeg husker jeg undret meg litt, for etter en sørgeperiode på et halvt år etter at bestefar ble borte, blomstret hun liksom opp. Men så var det som om hun falt litt sammen igjen et halvt år før hun selv sovnet inn. Det var bare nyanser, men merkbart for oss som kjente henne godt.

Det var da min lillesøster Ella og jeg skulle rydde ut av leiligheten til bestemor, at vi fikk det første tegnet på at ting ikke alltid er som man tror. Ella fant nemlig en bibel under hodeputen hennes.

– Agnes, bestemor var

da aldri religiøs, sa hun og holdt opp bibelen.

Jeg ristet på hodet. I vår familie var det ingen som var spesielt opptatt av religion, så at bestemor skulle ha en bibel var litt overraskende. Jeg begynte å bla i den, og så at den var full av understrekninger.

Den så ut til å være godt lest, og før vi la den bort, oppdaget vi at noe var skrevet på første side: Til Ingeborg på hennes 65-årsdag. Med kjærlig hilsen Arve. Arve? Vi så på hverandre.

– Hvem kan det være? sa Ella. – Kjenner du noen Arve?

MYSTISK INVITASJON

Jeg ristet på hodet. Hun hadde fått denne bibelen for neste 30 år siden av en Arve, som brukte ordene «kjærlig hilsen», og hun hadde lest den nesten i filler. Men aldri nevnt det for oss. Vi la bibelen i esken med ting vi skulle ta vare på, og fortsatte ryddingen. Litt senere, i en skuff med papirer av ymse slag, dukket det opp en invitasjon til en julegudstjeneste i pinsemenigheten. Den var fra samme år som hun hadde fått bibelen, og i hjørnet sto en håndskrevet hilsen. «Kommer du på denne? Arve.»

– Pinsebevegelsen, bestemor snakket da aldri om den? sa Ella forvirret.

Jeg tok med meg både invitasjonen og bibelen hjem da vi ga oss for dagen, og ble sittende og gruble på dette hele kvelden. Vi hadde da alltid visst alt om hva bestemor holdt på med? Vi kjente til venninnene hennes, sykklubben hun møtte jevnlig, svømming hver mandag kveld, porselensmalingskurset hun deltok på et år, kafébesøkene på lørdager, til og med den faste ruten for hennes daglige gåtur, kjente vi steg for steg.

EN PERSONLIG SAK

Jeg fikk ikke fred før jeg fant ut av dette, så dagen etter ringte jeg Ella og avtalte at vi etter jobb skulle ta en tur

innom salen der pinsevennene holdt til. Jeg tok med bibelen, invitasjonen og et bilde av bestemor. Forstanderen var heldigvis inne da vi ringte på, en mann i 50-årene som så litt forundret på oss, men inviterte oss inn på kaffe. Da vi satt med hver vår kaffekopp, tok jeg frem de tre tingene jeg hadde med.

– Saken er den, sa jeg, – at vi oppdaget at vår bestemor kan ha hatt tilknytning til dere uten at vi visste det. Jeg viste ham bildet av bestemor, og så med en gang at han gjenkjente henne.

– Her fant jeg det, sa han. – Det ble til og med trykket i menighetsbladet vårt.

Det var merkelig å lese. Bestemor hadde skrevet om da hun ble troende, om hva som skjedde i henne da hun mottok den hellige ånd, om de vakre synene hun hadde fått og de sterke religiøse kreftene som rant gjennom henne i det øyeblikket. Da vi hadde lest alt, merket jeg at tårene rant, det gjorde også Ellas.

– Dere hadde ikke lest dette før, skjønner jeg, sa forstanderen med et lite smil om munnen. – Det vitnes-

byrdet rørte mange.

Vi ble sittende tause en stund, helt til Ella viste ham bibelen og hilsenen fra Arve. Da smilte han igjen.

– Arve, ja. Nok et kjært medlem som dessverre gikk bort et halvt års tid før Ingeborg. Kreften tok ham. Han gløttet litt usikkert på oss, nølte, men så fortsatte han.

– Ingeborg og Arve hadde et spesielt bånd. Det var han som introduserte henne for menigheten vet jeg, før min tid. Men de satt alltid sammen, og de småpratet og lo mye. Før de gikk hjem satt de alltid ved et bord for seg selv. Men jeg tror de bare møttes her på søndagene, aldri ellers.

Jeg kom til å tenke på at bestemor alltid måtte av gårde for å treffe en barndomsvenninne hver søndag, en dame vi aldri

møtte. Helt til det siste, bare uker før hun sovnet inn, tok hun bussen inn til byen og tilbrakte noen timer med venninnen sin. Som viste seg å være en mann ved navn Arve.

SÅ MANGE TANKER

Forstanderen spurte om disse nyhetene kanskje var litt vanskelige å fordøye. Jeg så på Ella, visste ikke hva jeg skulle svare.

– Men hun hadde det godt her? sa Ella og så på forstanderen.

– Absolutt. Hun sa at hun gledet seg hele uken til disse timene hos oss. Derfor var det leit da hun ringte og sa hun ikke ville la oss forrette i begravelsen hennes. Hun sa det var av hensyn til familien.

– Jeg synes dette er fantastisk jeg, sa Ella, – at bestemor som alltid stilte opp for andre, hadde dette å glede seg over.

Med de ordene tok vi farvel med forstanderen. Vi kjørte en stund i taushet. Tankene surret i hodet, først og fremst tanken på denne Arve og hva slags forhold de hadde hatt. Uten at bestefar visste noe om det. Men det ville vi jo aldri få vite. Derimot visste vi nå at bestemor hadde fått tilført en ny dimensjon ved sin tro.

– Dette var noe bestemor ville ha helt for seg selv, sa jeg til slutt. – Det bør vi respektere, det er nok at vi to vet.

Og slik ble det. Det er fortsatt bare Ella og jeg som kjenner bestemors hemmelighet. Men jeg har alltid en liten samtale med bestemor om det når jeg besøker graven hennes. Da hvisker jeg, så bestefar ikke skal høre. Det var jo slik hun ville ha det. •

«Det er fortsatt bare Ella og jeg som kjenner bestemors hemmelighet.»

– Ingeborg, ja! Hun var et kjært medlem hos oss. Han tittet smilende på oss over brillene. – Men dere visste ikke at hun tilhørte vår menighet? Nei, hun snakket ikke så mye om privatlivet sitt. Vi forsto at dette var noe personlig for henne. Hun deltok ivrig i diskusjoner her helt til det siste. Hun var en dame med mange meninger, selv om hun hadde et balansert vesen. Men dette vet dere jo.

– Men hvor lenge gikk hun hit, i hvor mange år? spurte jeg. Han strøk fingeren gjennom skjeggstubbene og grublet litt.

– Nærmere 30 år, tror jeg. Lenger enn jeg har vært forstander her. Hun lot seg vel døpe på et tidspunkt, og hun skrev et vakkert vitnesbyrd.

Ella og jeg så forvirret på hverandre. Ble bestemor døpt? Og hva slags vitnesbyrd?

– Jeg skal se om jeg har vitnesbyrdet liggende, sa forstanderen og gikk inn på et kontor. Straks kom han tilbake med en ringperm, og etter en stund heftet han løs en plastlomme med et utklipp i.

«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 trengte en pause

Jeg ønsket litt nytt innhold i tilværelsen, og forlot mann og barn for å ta ett års videreutdanning i en annen by. Det skulle bli en verdifull erfaring.



Det er fortsatt sommer, men jeg tenker allerede med glede på høsten og de kjølige dagene som kommer. Mannen min Olav og jeg har snakket om at vi skal pusse opp stuen vår i løpet av vinteren, og det er et prosjekt jeg ser frem til. Ikke minst at vi skal gjøre det sammen. I tillegg har jeg fått ny jobb og spennende utfordringer å se frem til, så jeg føler at det skjer mye fint i livet mitt.

Jeg har hatt en pause fra alt sammen, og det har vært det beste jeg har

gjort noensinne. Olav og jeg har vært sammen siden ungdomstiden, og etter en hektisk småbarnsperiode, utdannelse og husbygging ble ungene plutselig store og mer uavhengige av oss.

Jeg begynte å kjede meg, og tenkte ofte tilbake på livet mitt. Olav hadde alltid vært en del av alt jeg hadde opplevd etter barndommen min. Selv mens jeg studerte, gikk vi på samme skole, delte hybel og så hverandre hver eneste dag.

ØNSKET MER FRIHET

Et sted inni meg lengtet jeg etter noe annet, uten at jeg kunne definere det. Jeg ville ikke bytte bort Olav, men jeg ønsket endringer og nye erfaringer. Jeg ønsket å ha noe annet og nytt å snakke med ham om. Men jeg visste ikke hva jeg skulle gjøre for å få det til. Samtidig tenkte jeg mye på friheten jeg aldri hadde hatt. Ikke et sekund som voksen hadde jeg tatt ansvar for meg selv på noen områder, jeg hadde jo alltid delt alt med Olav.

Det var på jobben jeg fikk ideen om å flytte utenbys et år for å ta videreutdanning. Mine kolleger snakket ofte om å studere, og et par av dem søkte seg også inn på et studie. Der lå løsningen for meg også, fant jeg ut. Tenk om jeg kunne ta et slikt år, kanskje bo i byen der hele slekten på farssiden bor, og studere i et år. Men hva ville Olav si til det? Jeg var usikker. Det var i utgangspunktet en veldig egoistisk tanke, for jeg hadde en familie å ta hensyn til. Men tanken slapp allikevel ikke taket, og jeg følte meg stadig sikrere på at det var akkurat det jeg trengte.

Til slutt snakket jeg med Olav om det. Jeg var ærlig mot ham og sa at jeg ønsket en ny tilværelse og at jeg trengte et avbrekk. Jeg viste ham alt jeg hadde printet ut om videreutdanningen på nettet og sa at jeg aldri kom til å gjøre dette uten at han var med på det. Og jeg ville gi ham tid til å tenke før

jeg søkte om studieplass og permisjon fra jobben.

Jeg er takknemlig for at jeg har en klok og raus mann. For Olav forsto meg. Han mente at jeg burde få denne muligheten, og vi snakket mye om hvordan det kom til å bli for oss begge å leve alene, han sammen med våre to halv vokste sønner og jeg på en hybel.

For min del så jeg frem til å gjøre det, jeg så for meg at jeg skulle tilbringe mye tid sammen med onkler og tanter, samt lese. Og at jeg skulle dra hjem til familien min en helg hver måned. Vi

«Et sted inni meg lengtet jeg etter noe annet, uten at jeg kunne definere det.»

kunne forsvare det økonomisk med å selge den ene bilen, og jeg visste også at jeg ville få et stipend fra jobben mens jeg studerte.

Med støtte fra Olav ble alt så mye enklere, og jeg satte i gang prosessen. Jeg kom inn på videreutdanningen, en onkel skaffet meg møblert hybel med gåavstand til høgskolen, og jeg fikk innvilget permisjon fra jobben. Alt lå klappet og klart for meg da Olav og jeg fylte bilen med det jeg trengte for å studere i et år. Jeg var så spent. Endelig skulle jeg få oppleve noe annet enn den hverdagslige tralten.

ET NYTT PERSPEKTIV

Mine illusjoner om frihet og selvstendighet forsvant ganske raskt etter studieoppstart. Det var tøffere å studere enn jeg husket fra jeg var ung. Jeg satt og leste hver kveld og kjente på presset. Jeg måtte gjøre det bra, og jeg var redd for å stryke på eksamen. Noen ganger kjente jeg at jeg angret på alt sammen, for jeg følte meg også ensom.

Kontakten med slekten min ble aldri som jeg trodde. De levde sitt liv og var stadig

opptatt når det passet for meg å være sammen med dem. Jeg kunne gå gatelangs på kveldene for å lufte hodet mitt etter intens lesing, og av og til gråt jeg for meg selv av både hjemlengsel og ensomhetsfølelse.

Jeg sa noe om det til Olav også, men han var klar på at jeg måtte fullføre studiet og heller ta alle disse uventede følelsene som en erfaring. Men det var mye positivt i min nye tilværelse også. Jeg fikk ny og verdifull kunnskap og møtte mange spennende mennesker. Ofte var det interessante forelesninger

med kunnskapsrike forelesere. Og jeg følte meg like stolt hver gang jeg oppnådde gode resultater på eksamen.

Men det aller beste var å oppdage at det indre perspektivet mitt endret seg. Jeg kjente sterkt på savnet etter Olav og guttene mine. Stillheten inne på den lille hybelen ble påtrengende på kveldstid, og jeg kunne snakke med Olav i flere timer. Den fysiske distansen mellom oss gjorde at vi snakket helt annerledes sammen enn tidligere. Vi måtte bruke ord der vi tidligere hadde vært tause, og det åpnet opp en ny dør til hverandre igjen, etter mange års ekteskap.

Jeg var så lettet da året omsider var over og jeg hadde bestått med glans. Jeg gråt av glede den dagen Olav og guttene kom kjørende på tvers av Norge for å hente meg. Jeg tror aldri jeg har følt en så sterk takknemlighet over en sommer noen gang. Å sitte ute på terrassen vår og være sammen med familien min har aldri betydd så mye for meg som i år. Og jeg har ikke lenger lengselen etter nye opplevelser i meg. Nå vet jeg hva jeg har og hvor mye det betyr for meg. •



Døtrene våre var bitre fiender

Mette kunne ikke tilgi Vilde for at hun hadde «overtatt» ekskjæresten hennes. Dette utløste en konflikt som gikk ut over hele familien.

Mannen min Einar og jeg har gått en lang tur i dag og pratet om alt som har skjedd i det siste halve året. Vi har virkelig fått møte livets nedture og kjent på sorg og vemod, i tillegg til konflikter og uvennskap. Nå er vi takknemlige for at det endelig har blitt ryddet opp i det som lå som en mørk sky over familien vår i over tre år.

Vi har to døtre. Mette og Vilde har aldri vært helt nære venninner, men de har holdt sammen under oppveksten og hatt et avklart

og godt søskenforhold. Da de var tenåringer, hadde de perioder hvor de var mye sammen, men ellers har de stort sett vanket i ulike miljøer.

For tre år siden møtte Mette en ung mann og ble forelsket i ham. I hun hadde nylig flyttet på hybel, men kom stadig hjemom for å prate og holde oss oppdatert. Vi rakk aldri å møte Stian før forholdet var over og Mette var knust av kjærlighetssorg. Hun gråt mye og slet med å komme seg over forelskelsen.

Einar og jeg trøstet henne og sa at det fantes flere kjekke menn der ute, for å gi henne håpet om å finne kjærligheten på nytt. Mette brukte månedsvis på å komme seg over dette bruddet, selv om forholdet ikke varte mer enn fire måneder.

FORRÅDT AV SØSTEREN

Bedre ble det ikke da det kom for dagen at Vilde også hadde møtt Stian og de ble kjærester. Det ble full krig og uvennskap. Mette følte seg forrådt av søsteren sin og mente at Vilde ikke hadde rett til å involvere seg med hennes ekskjærester. Vilde gikk i forsvar og sa at kjærligheten ikke bryr seg om hvem som har vært sammen med hvem tidligere og at hun og Stian var ment for hverandre.

Dette endret alt. Fra å være en familie som kunne omgås i ro og fordragelighet, ble uvennskapet mellom døtrene våre det som styrte alt. Mette kom ikke hvis Vilde var hos oss, og omvendt. Mette hatet Vilde og var fast bestemt på at hun aldri mer skulle ha noe med henne å gjøre.

HAT OG DISTANSE

Etter et halvt år ble det slutt mellom Vilde og Stian, men forholdet mellom Vilde og Mette fortsatte å være fylt med hat og distanse. Einar og jeg slet virkelig i denne perioden. Vi prøvde hardt å få jentene våre til å innse at Stian ikke var verdt alle de

problemene dette hadde ført med seg, men følelsene deres var sterkere enn fornuften.

Selv om Stian var ute av verden og begge jentene våre fikk nye kjærester, fantes det ikke rom for å ta et endelig oppgjør og bli venner igjen. Jeg snakket med dem hver for seg, men til ingen nytte. Det kom en jul uten Mette. Hun nektet å komme hvis Vilde kom. Dette visste Vilde, så hun insisterte på å være sammen med oss den julen.

Etter nok et helt år uten at de pratet med hverandre, valgte Einar og jeg å reise til Kanariøyene den neste julen. Vi inviterte med oss våre foreldre og dro av gårde. Det ble for vanskelig for oss å stå midt i våre døtres langvarige konflikt.

For snart et år siden ble Mette mamma, og Vilde uteble fra denne store begivenheten. Hun ble heller ikke invitert i dåpen, og Mette anså ikke Vilde som en egnet tante til den lille sønnen sin. Det var tungt for oss som foreldre. Og jeg var flau og skamfull over mine egne døtre, som ikke klarte å rydde opp.

Tiden hadde gått, og Stian var et avsluttet kapittel som tilhørte tiden hvor følelsene deres kom og gikk. De var stadig forelsket i den perioden og byttet kjærester ofte. Vi prøvde å få dem til å innse dette, hver for seg, men hatet var etablert, og de sto begge fast på sitt. Dermed ble det ingen forsoning.

For et halvt år siden døde både moren og faren min brått og uventet med bare noen ukers mellomrom. Plutselig kom vi i en ny krise, for nå måtte familien samles i sorgen. Mormor og morfar har alltid hatt en sentral rolle i jentens liv, og begge var fylt med sorg og savn da dette skjedde.

Da vi skulle gjennom den første begravelsen og bisette mormor, kom Mette hjem til oss en kveld og sa at hun ikke visste om hun orket å komme i begravelsen. Da jeg presset henne litt, kom det

frem at hun ikke hadde lyst til å sitte ved siden av Vilde under seremonien, og at det var grunnen til at hun valgte å utebli fra mormorens begravelse.

ALDRI SETT HAM SÅ SINT

Det fikk Einar til å se rødt. Han reiste seg opp fra stolen og jeg tror aldri jeg har sett ham så sint før. Han sto foran Mette og så henne inn i øynene og sa at nå, nå var tiden inne for å oppføre seg som voksne folk. Nå skulle ikke Stian lenger få lov til å stå imellom henne og Vilde, nå var tiden inne for å rydde opp.

Einar ringte til Vilde og beordret henne til å komme hjem til oss. Han sa ikke hva det handlet om, men han var streng og bestemt i stemmen, og Vilde kom med en gang. Fylt med sorg over tapet av mormor var vi alle i følelsesmessig ubalanse, men Einar holdt seg rolig og tok for seg de gråtende jentene våre som satt i hver sin ende av stuen.

Stemningen var til å ta og føle på, men Einar lot seg ikke merke med det. Han begynte å snakke om mormor og hennes betydning for oss alle. Han pratet om hvor viktig en familie er, ikke minst når det hadde kommet et nytt barn inn i livet vårt, som vi alle skal være rollemodeller for. Han pratet om livets gang, om døden og at vi aldri vet hva morgendagen bringer. Og ikke minst: Han pratet direkte om Stian og om alt uvennskapet og ubehaget han hadde blitt opphav til.

– Vi kan ikke la Stian ødelegge vårt familieliv og våre relasjoner, sa han og ba jentene om å tenke seg om og innse hvor dumt det var at uvitende Stian, som levde sitt eget liv der ute et sted, skulle skape så mye uro og uvennskap hos oss.

– Er det virkelig verdt det? spurte han de gråtende døtrene våre.

SAMLET I SORGEN

Det ble en veldig lang kveld,

hvor vi fikk pratet ut alle sammen. Vilde og Mette klarte til slutt å le av det Stian hadde forårsaket, til tross for at ingen av dem hadde hatt ham med seg hjem til oss og at han egentlig ikke hadde etablert et ordentlig kjærlighetsforhold til noen av dem.

Heldigvis har det gått seg til etter hvert. Vi kom oss gjennom mormors begravelse, og sorgen kom tilbake for fullt da min far plutselig døde like etterpå. To av våre nærmeste var borte, og det ga oss flere tankevekkere i løpet av noen korte uker. Vi ble enige om at vi måtte holde sammen og være der for hverandre, mens vi har livet.

Vilde har blitt en tilstedeværende og stolt tante, og hun har nylig oppdaget at hun også er gravid. Det har gjort vennskapet mellom Mette og Vilde sterkere. De har for alvor oppdaget hvor godt det er å ha en søster som også er tante og støttespiller på en naturlig måte i hverdagen.

IKKE BARE OSS

Jeg er glad for at Einar torde å ta dette oppgjøret og at han fikk døtrene våre til å innse at uvennskap aldri har ført noe godt med seg. Som regel handler det om bagateller som utløser fiendtlighet og bitterhet. Mange familier sliter med uvennskap.

Etter at jeg nevnte dette til noen kolleger på jobben, fikk jeg mange historier om andre familier som opplever noe av det samme. Det skal tydeligvis lite til for at familiemedlemmer bryter sine bånd med hverandre for godt, og det er veldig trist for alle øvrige familiemedlemmer også.

Vår familie blir stadig mindre. Einars far ligger på sykehuset, og vi aner ikke hvordan det går med ham videre. Det minner oss uansett på at vi er nødt til å ta vare på hverandre, snakke sammen og leve mer i nuet som en samlet familie. •



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

Hvorfor ikke si det rett ut?

Hei alle sammen. Her kommer det et tungt hjertesukk fra meg: Hvorfor kan ikke den som har et problem med en annen, gå direkte til den det gjelder og si rett ut hva hun, han eller de mener? Har det blitt slik at vi ikke kan ta opp det som plager oss direkte med hverandre? Å diskutere og finne en god løsning må da være langt mye sunnere enn å sladre om det til andre? Ja, jeg kaller det å sladre og blir opprørt når det gjelder den slags prating – bak andres rygg. Jeg opplevde nylig at en venninne hadde nag til meg på grunn av noe personlig mellom oss. Jeg føler ikke for å komme inn på hva, men det var noe unødvendig rot. Tror

du hun kom til meg og sa hva hun egentlig mente? Neida, hun luftet det i stedet på et symøte med de andre seks damene – mens jeg lå hjemme med influensa. Etterpå skjønte jeg at noe var blitt sagt. Jeg merket at de andre damene så på meg med et mer granskende blick enn vanlig. Et slikt som avslører tanker som: «Har hun virkelig gjort eller sagt noe sånt?» Til slutt nærmest tvang jeg sannheten ut av en av dem. Du kan tro jeg ble skuffet over å høre om «sladrehanken» som sto bak det hele. Er det mulig å komme seg over et sånt svik? Det er jo så innmari dårlig gjort. Vi damene har hengt sammen i rundt 40 år. Helt siden vi

alle bygget hus ved siden av hverandre. Jeg er både sint og lei meg.

Hilsen Pia (65).

LISE SVARER:

Kjære Pia, jeg skjønner godt at du er skuffet. Du setter fingeren på noe viktig. Det er ingen tvil om at hun burde ha kommet til deg med dette og ikke gått via damene i syklubben. Vet du hvorfor hun ikke gjorde det? Kanskje hun er konfliktsky, kan det være at du ikke virket mottagelig, eller var det slik at hun først trengte å høre hva andre mente? Dere må kjenne hverandre godt. Er hun en som liker å skape dramatikk? Det kan jo ikke

ha vært fordi hun ikke ønsket å såre deg, da betroelser på et symøte neppe forblir en hemmelighet. Selv om det nå er vanskelig for deg å se en løsning på dette, håper jeg dere finner ut av det. Et vennskap som har vart så lenge som deres har forhåpentlig noe mer som er verdt å ta vare på. Prøv i det minste å prate skikkelig ut med henne, slik du etterlyser at flere av oss bør gjøre. Gå foran som et forbilde i stedet for å gnage på bitterheten og skuffelsen. Kanskje vil du bli overrasket over å finne et enda dypere vennskap? Lykke til videre.



LITE SOSIAL

Som stolt bestemor til flere herlige barnebarn – fem stykker, er det også store bekymringer som tynger meg. Ungene er svært forskjellige, men har alle evner som trengs for et godt liv. Jeg må understreke at jeg er like glad i dem alle! En av dem er imidlertid lite sosial i det praktiske liv og har alle sine «venner» via sosiale medier. Det skurrer følt for meg. Lekser, skole, lærere og klassekamerater er ikke særlig interessant for ham, og karakterene hans er derfor deretter. Foreldrene er nok ikke like bekymret som oss besteforeldrene, som føler at tenåringer trenger hjelp og støtte til å komme på «rett kjøb». Det er vanskelig bare å sitte på gjerdet og ikke kunne bidra. Jeg er selv aktiv på Facebook, så jeg vet mye om dette. Men det er veldig viktig å ha kontakt i den virkelige verden også, ikke bare flykte inn i denne mystiske dataverdenen. Hva er ditt syn på dette, og hvor mye skal besteforeldre bry seg? Jeg ønsker jo ikke en konfliktfylt familie.

Hilsen bestemor på 75.

LISE SVARER:

Kjære bestemor til fem! Så flott at du er opptatt av dette, for vi trenger å tenke over vår digitale hverdag, om misbruk og overforbruk – og om hva dette kan bety for unge mennesker i det lange løp. Ja, også for eldre, bare så det er sagt. Det er ikke bare de unge som lett kan forsvinne inn i nettsamfunnet og finne sin viktigste tilhørighet der. Jeg antar du har nevnt dette for foreldrene? De har kanskje flere barn og ser mye nettbruk uansett – kanskje er dette en

skikkelig «skjermfamilie» – i så fall kan det være vanskelig å oppdage at et av barna er storbruker – og kanskje på en usunn måte. Jeg forstår du er redd for at han skal skaffe seg venner som kan lede ham ut på ville veier, og det kan selvsagt skje. Men istedenfor å være redd for å skape konflikter, vil du kan hende med ditt engasjement avskaffe en konflikt hvis du sier det som det er, at du er skikkelig bekymret! Kanskje han trenger en bestemor som kan dra ham litt ut – på noe han synes er gøy? Start med det han er trygg på, en el-butikk? Spillbutikk? Be ham om hjelp til noe hvis dere ikke bor så langt unna hverandre. Er han gammel nok til å øvelseskjøre? Trekk ham inn i ditt liv, men snakk med foreldrene underveis. Kanskje dere sammen kan legge en plan, finne en strategi for å trekke ham mer ut i det virkelige liv. Nå er det jo slik at ungdom til alle tider kan trekke seg unna og inn i sin egen boble, men når bobleskallet blir for tett, og det som her går ut over skolearbeid og det sosiale liv, er det all grunn til alarm. Kanskje foreldrene har kontakt med skolen om det uten at dere vet det? Det er sikkert ikke alt de vil snakke med dere om, men du kan jo invitere til en prat og høre hva du kan gjøre for å hjelpe. Lykke til!

HJELP I HUSET

Hei Lise, jeg skrev til deg for en tid siden. Mannen min ville ikke ha hjelp i huset, han mente at vi fikk klare oss selv. Jeg prøvde med det gode,

Vansker med elektronisk resept

Kjære Lise og andre lesere, jeg begynner å føle at jeg har blitt for gammel for nåtidens samfunn. Ta for eksempel: Legen min har begynt å gi pasientene sine e-resept. Visst nok er dette nå den eneste muligheten å få en resept, men jeg er ikke på nettet, så hvordan skal jeg klare dette? Jeg har hverken ork eller interesse av å gå på et såkalt datakurs, selv om det tilbys på eldresenteret i bygda. Jeg er 95 år, har ingen barn og bor alene hjemme.

Hilsen Olga.

LISE SVARER:

Kjære deg, jeg forstår at du er engstelig, men du trenger hverken datamaskin eller smarttelefon med tanke på e-resept. Det som skjer, er at legen sender resepten din til en database som heter Reseptformidlingen. Når du kommer på apoteket, viser du bare legitimasjon. Dermed finner den som ekspederer deg, frem til din resept, og du får det du skal ha. Med andre ord trenger du ikke holde orden på reseptene dine selv, det gjør «systemet». Når det gjelder samfunnet for øvrig, skjønner jeg at det virker skremmende at det meste skjer via nettet. Bare spør om hjelp. Jeg er sikker på at de fleste vil forstå at det ikke er lett å henge med på alt det nye for en på 95 år. Lykke til!

med prat og forklaring, det nyttet ikke. Han var like steil. Men jeg ga meg ikke, og fikk hjelpen som jeg leide inn til å komme på fridagen min. Husset skinte da hun var ferdig, og han som ikke legger merke til noe som helst, trodde jeg da, bemerket faktisk: «Har du hatt helgevask midt i uken? Det lukter så godt her – og du har pusset TV-skjermen!» Tenk at han så det! Den må ha vært veldig flekkete om han skal legge merke til noe slikt. Selv om han tilbringer usedvanlig mye tid foran skjermen ... Jeg hadde laget en god suppe til oss også mens vaskehjelpen holdt til et annet sted, og han var svært fornøyd. Da innrømte jeg hva jeg hadde gjort og lovet at hun

skulle komme på min fridag slik at jeg kunne rettleder henne, men at jeg ikke ville jobbe sammen med henne, da var jo hele vitsen borte. Merkelig nok godtok han dette. Og nå hører jeg aldri et ord om dette mer. Han betaler faktisk regningen også, i alle fall halvparten. Det gjelder å stå på sitt og ikke gi seg. Det har jeg nå lært. Hilsen Bodil (66).

LISE SVARER:

Kjære Bodil, så herlig å høre at det hjalp å stå på! Takk for tilbakemeldingen din. Den vil sikkert være til inspirasjon for andre. Glad for at du og din kjære nå spiller på lag. Alt godt!

Krim
fra virkeligheten

FORFALL: Etter at hennes mye eldre samboer Wilfred LaBarre døde, overtok Sheila den vakre gården. Samtidig startet forfallet.

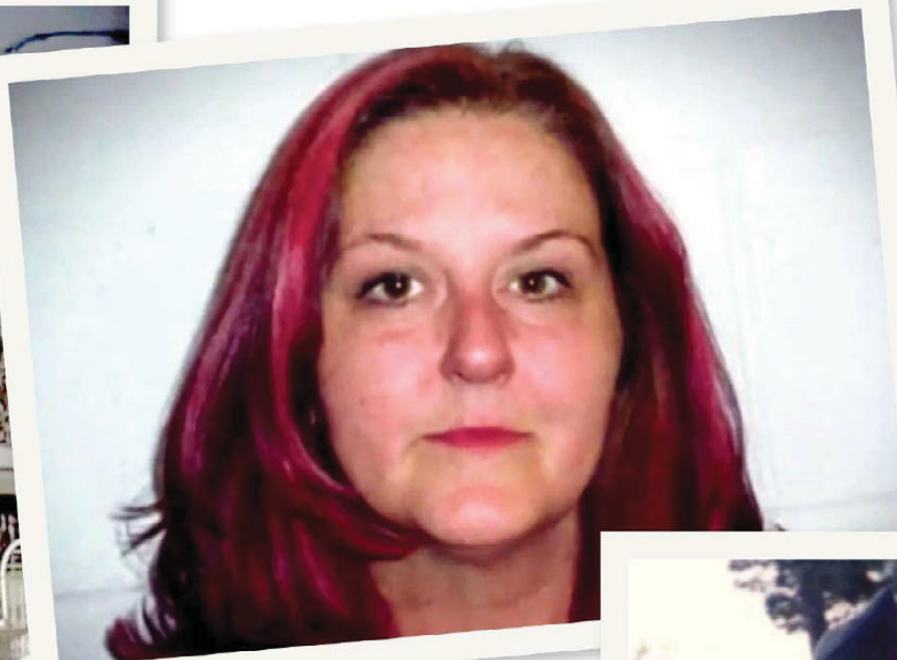


SHEILA LOKKET UNGE, SÅRBARE MENN MED JOBB

MARERITTET I SKREKKENS HUS

Vakre og forføreriske Sheila LaBarre fristet unge menn med arbeid på bondegården. Lite ante de hvilket dødelig mareritt som ventet.

TEKST: Mikael Svensson FOTO: Focus News, AP



DESPERAT: Da politiet begynte å bli vel nærgående, farget Sheila LaBarre håret rødt og forsøkte å rømme.

etternavn og krevde at alle i byen kalte henne Sheila LaBarre.

Da kiropraktor LaBarre døde av hjertestans i 2000 i en alder av 74 år, tok Sheila også pengene og eiendommen – rett foran nesen på barna hans.

KENNETH FLYTTER INN

Seks år etter LaBarres død traff Sheila Kenneth Countie (24) på en dating-nettside. Han var halvparten så gammel som henne, led av en funksjonshemning og hadde IQ som en 12-åring. Moren ble derfor svært bekymret da hun ikke hadde hørt fra sønnen på mange uker og meldte ham savnet hos politiet.

Politiet sporet opp Kenneth hjemme hos Sheila, men han forsikret dem om at han hadde det bra og ville bli der. Mer kunne ikke politiet gjøre med saken, siden Kenneth var voksen og ikke under vergemål.

En stund senere møtte etterforsker Sean Gallagher på Sheila og Kenneth i en



SAVNET: Det var moren til Kenneth, Carolyn Lodge, som meldte sønnen savnet.

matbutikk. Kenneth satt i rullestol, hadde blåmerker og var helt grå i ansiktet, men han forsikret politiet om at han hadde det bra. Utover det ønsket han ikke å snakke med dem.

GRUSOM LUKT

Fem dager senere ringte Sheila til Sean Gallagher og fortalte at Kenneth hadde forlatt henne. Hun sa han var pedofil, og at hun

hadde opptak som kunne bevise det.

Opptakene viste seg å være ganske innholdsløse, og da moren til Kenneth fortalte at han ikke hadde kommet hjem, mistenkte etterforskeren at noe grusomt hadde skjedd på gården.

Sammen med kollega Richard Cote dro Sean til gården i slutten av mars 2006. Det første de

Epping er en pittoresk by med 7000 innbyggere i New Hampshire, USA. En liten by der alle kjenner alle – i hvert fall trodde innbyggerne det. Her bodde den vellykkede kiropraktoren Wilfred LaBarre, som var både rik og godt likt, på en 115 hektar stor hestefarm.

Det eneste som manglet på gården var selskap, så da den 32 år yngre Sheila Jennings dukket opp i 1987, ble det tomrommet fylt. Hun tok fullstendig over livet hans. Selv om de aldri giftet seg, tok hun Wilfreds



OFFER: Sheila likte yngre menn. Kenneth Countie var halvparten så gammel som henne, led av en funksjonshemming og hadde IQ som en 12-åring.

fikk øye på var et bål på tomten. I flammene skimtet de noe som kunne se ut som overarmen til et menneske.

Da dukket Sheila opp og lot etterforskerne bli med inn i huset. Det var et hjem fullstendig i ruiner. Kaniner sprang rundt overalt, kjøkkenet var fylt av matrester, og en grusom lukt fylte hele huset.

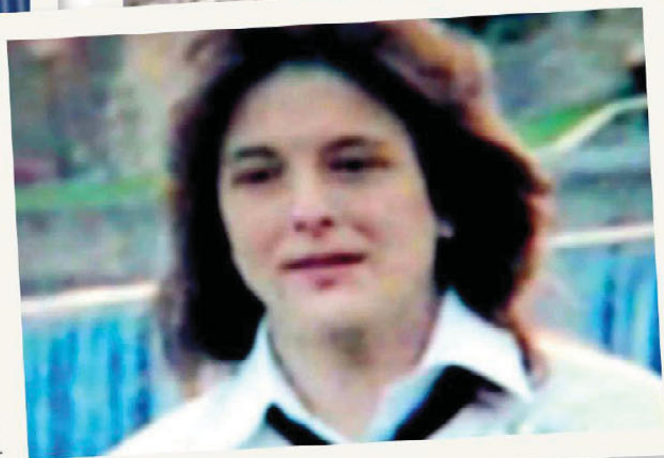
GÅRDEN BLIR ET ÅSTED

Det merkelige var at politiet fant både Kenneths gamle sko og et par nye som de visste at Sheila hadde kjøpt til ham. Hva hadde han da

hatt på føttene den dagen han forsvant? Det hadde ikke Sheila noen forklaring på, og hun kastet ut politiet som bare måtte dra siden de manglet en ransakelsesordre.

Morgenen etter kom de tilbake med papirene i orden. Der møtte politiet Sheila som var full av aske etter å ha gravd rundt i bålet hun hadde fyrt opp på tomten. Politiet kunne ikke finne menneskeben i asken, men de fant benfragmenter som ble sendt til DNA-analyse.

Hele gården ble sperret av som åsted, og mange politifolk jobbet med å utrede det som kunne være et mulig drap.



HJEMLØS: Hjemløse Michael DeLoge ble et av Sheilas ofre.

FARGET HÅRET RØDT

Da etterforskerne undersøkte gårdens septiktank, fant de legitimasjonen til en mann ved navn Michael DeLoge. De kunne ikke finne ham i databasen over savnede, så hvem kunne han være?

Det viste seg at han var en hjemløs som hadde bodd på et herberge. Vitner kunne imidlertid bekrefte at de hadde sett ham på gården. Noen hadde støtt

på ham da han snublet av gårde gatelangs midt på vinteren, med blod i pannen. Da de spurte ham hva som hadde skjedd, sa han bare: «Sheila».

Mens politiet ventet på DNA-resultatene, var Sheila fremdeles en fri kvinne. Og til tross for at politiet overvåket henne, klarte de å miste henne av syne.

Sheila farget håret knallrødt og tok ut konstanter til flybilletter. Så dro hun inn-



MAKABERT:

I restene etter dette bålet fant politiet spor av et menneske.

Krim fra virkeligheten



DØMT: Sheila LaBarre erkjente til slutt drapene og ble dømt til dobbel livstidsstraff.

om en dyrebutikk og spurte om noen kunne ta vare på kaninene hennes. I mellomtiden kom DNA-resultatene som viste at fragmentene de hadde funnet i bålet tilhørte Kenneth Countie.

drapene på Kenneth Countie og Michael DeLoge. Motivet? Jo, hun mente begge var pedofile og fortjente å dø.

Det fantes opptak der hun forsøkte å få dem

Sheila LaBarre hadde skapt et skrekkens hus.

Politiet i New Hampshire etterlyste umiddelbart Sheila og utstedte en arrestordre. I begynnelsen av april ble hun pågrepet mistenkt for å ha drept Kenneth.

LOKKET MED SEX

Sheila LaBarre sjokkerte domstolen da hun erkjente

til å erkjenne grusomme handlinger. Hun så seg selv som en hevners engel utsendt av Gud og en forkjemper for ofre for pedofili. Hun innså overhodet ikke at hun selv var med på å gjøre andre mennesker til ofre.

Bildet som vokste frem av Sheila LaBarre var at hun

hadde skapt et skrekkens hus i fredelige Epping. Det fantes hundrevis av opptakskassetter hvor hun snakket med menn på chattelinjer.

Vitneavhør avdekket at mange menn hadde besøkt gården hennes opp gjennom årene. Ofte dreide det seg om unge menn som hun hadde manipulert og lokket med sex mot at de hjalp henne på gården.

FLERE OFRE?

Kanskje fantes det også flere ofre. For etter at hun ble arrestert, fant politiet menneskehår ved hestestallen på gården hennes.

– Om hun traff en hjemløs mann i New York, tok ham med hjem og drepte

ham, så ville vi aldri finne ut av det, sa etterforskeren Richard Cote.

Forsvarerne til Sheila hevdet at hun var psykisk syk da drapene ble begått, og at dommen burde gjenspeile det. Aktor James Boffetti tegnet et ganske annet bilde av henne.

– Drapene var planlagt, gjort med overlegg, og de var grusomme, sa han.

Etter fem uker i retten ble Sheila LaBarre dømt til dobbel livstidsstraff 20. juni 2008. Hennes forsøk på å anke ble avslått i 2010.

A woman with blonde hair, smiling, stands in an apple orchard. She is wearing a blue long-sleeved shirt and a dark blue vest. She holds a large, empty wicker basket. The orchard is filled with trees bearing green and red apples. The background shows a green field and a clear blue sky.

**TV-kjendis
Jon Almaas
er fortsatt
bonde**

DRØMMEN INNFRIR: Verken Jon eller Ellen hadde erfaring med gårdsdrift, og det har vært dager hvor de har vært nære med å gi opp, men gleden over det nye livet holder dem gående.

A man with dark hair and a beard, wearing a blue and white plaid shirt over a light yellow t-shirt and light blue trousers, stands in a grassy field. He is holding a red apple in his right hand. In the background, there is a large white house with multiple windows and a porch. A wicker basket is visible in the lower left corner.

Var nære på å gi opp

Første året som bonde har vært tøft. – Det hadde vært lett å si: «Dette gidder jeg ikke», innrømmer TV-yndlingen, men synes det ville vært flaut å gi opp.

TEKST: Hege E. Tørresdal FOTO: Warner Bros. Discovery/Espen Sollis, NRK og Svein Brimi

Jon Almaas (57) ble rikskjendis som «Nytt på nytt»-programleder i 1999 og har siden ledet programmer som «Praktisk info med Jon Almaas» og «Alle mot alle».

I år har TV-seerne vært fluc på veggene under Jon og kona Ellens første år som gårdbrukere i TVNorge-serien «Jon blir bonde». Programmet har satt seerrekord for TV-kanalen, og

ny sesong kommer.

Paret har han lagt bak seg noen hektiske og krevende måneder som bønder. Men den biten var Jon da også forberedt på da de valgte å realisere bonde drømmen.

– Opplevelsen har stått til forventningene. Det er ikke et rolig liv på landet, men en hektisk hverdag med veldig mye å gjøre. Men jeg trives med det, og vi har ikke gitt oss ennå,

HELE FAMILIEN: Jon Almaas og kona Ellen Christin Heider med tre av sine fire barn på premiefesten til «Jon Blir Bonde». Barna i midten: Dina Heider Hov, Hanna Heider Hov og Aksel Heider Almaas. Yngstedatteren Liv var for tiden i militæret, og var forhindret fra å delta på festen.



VELKOMMEN TILBAKE: Det blir en ny sesong av «Jon blir bonde» på TVNorge, der vi får være med hjem til Ellen og Jon på Brårud gård i Nes kommune.



«Jeg synes det er flaut å gi opp. Og så har jeg høy toleranse for mas. Jeg vet også at du alltid har et ekstra gir å gå på».

understreker den populære TV-kjendisen.

Men noen overraskelser har dukket opp underveis. Det kreves enorm presisjon av bøndene for å komme i mål, og Jon er fascinert av at så mange faktisk gidder å holde på – år etter år.

– Som i år, hvor det har vært vanskelige forhold. Jordtype og værtype påvirker, og du skal gjøre alt til riktig tidspunkt for å prøve å få kornavling. Så er det likevel ikke sikkert det går bra. Så det hadde vært lett å si: «Dette gidder jeg ikke», erkjenner Jon, som innrømmer at han var nære på i år.

– Jeg hadde kjørt over med harv og slått og alt mulig rart, så tenkte jeg: «Fuck it, dette er meningsløst». Men så er det ikke det, da. Det er noen tonn med korn som skal komme fra min gård og skal inn i munnen til blant annet deg, poengterer han, og henvender seg til undertegnede journalist.

– Så hvor går smertegrensen?

– Jeg synes det er flaut å gi opp. Og så har jeg høy toleranse for mas. Jeg har gjennomført langløp og mange slitsomme ting i livet, så ja, jeg vet du blir sliten. Men jeg vet også at du alltid har et ekstra gir å gå på. Så selv når det

er masete og kjasete, vet jeg at jeg ennå ikke har møtt veggen.

HAGLER INN MED FAN-BREV

Etter at Jon ble bonde og fikk ennå en TV-suksess, hagler det inn med fanbrev. Han har aldri fått så mye skryt eller vekket så mye engasjement som ved å skaffe seg gård og jorder.

– Jeg har vært på TV i mange år nå, men har aldri vært med på noe som har vekket så mye engasjement. Jeg får brev fra eldre menn, og det hagler inn med meldinger. Det er tydelig at det er mange som setter pris på serien. Det er hyggelig at det ikke bare er ren underholdning, men at det faktisk betyr noe for folk også, medgir Jon, som ved siden av jobben som bonde og programleder ikke har hatt mulighet til å svare på alle henvendelsene han har mottatt.

ELDRE OG KLOKERE

Å dele de mer private sidene av livet sitt på TV var ikke noe Almaas så for seg tidligere. Med årene har holdningen endret seg.

– Jeg har blitt så gammel at jeg har begynt å gi litt faen. Jeg har alltid

TV-VETERAN: Jon Almaas debuterte som «Nytt på nytt»-programleder på NRK i 1999 med Anne-Kat. Hærland og Knut Nærum. I 2016 gikk han til Discovery.

drømt om å bo på gård. Inni meg er jeg en landsens gutt som burde vært født i 1820. Så ble jeg født i 1967 og vokste opp i Oslo. Det er feil mann på feil tid. Så nå er jeg tilbake der jeg hører hjemme, har Almaas tidligere uttalt til TV 2.

Det var i fjor sommer han og kona Ellen Christin Heider (57) solgte boligen på Vinderen i Oslo til fordel for Brårud gård i Nes kommune.

Verken Jon eller Ellen hadde erfaring med gårdsdrift, men har gått inn i den nye hverdagen med både læringsiver og stort pågangsmot.

– Det er ikke en idé som har oppstått som et blaff, men mer en følelse av at det er der vi hører hjemme. Vi har følt at vi passer på en gård, rett og slett. Og når vi nå har hatt denne drømmen så lenge, var det på tide å prøve det før det blir for sent, sier Jon Almaas.

På spørsmål om han har angret på at de flyttet fra storbyen og ut på landet, er han meget tydelig.

– Vi har ennå ikke angret et sekund. Det er selvfølgelig en del økonomiske bekymringer og mye nytt å sette seg inn i, men lykken vi tenkte vi skulle

KJEKKAS PÅ PRÆRIEN: Jon Almaas har blitt bonde, så det er ikke så ofte han kler seg i dress lenger. Her til ære for fotografen og seriens seere.



ALDRI VÆRT SÅ PRIVAT: Jon Almaas og kona Ellen deler bondelivets opp- og nedturer i «Jon blir bonde» på TVNorge. TV-kjendisen har aldri før i sin 25 år lange TV-karriere delt så mye privat som han gjør nå.

ET GLASS VIN OG EN LANG LISTE

Å drive en gård tar utvilsomt mye tid, og det er mye nytt å sette seg inn i ved gårdsdrift. Det byr på økonomiske bekymringer og uendelige to do-lister.

– Det er opp om morran og begynne å jobbe seg nedover lista over ting som må gjøres. Når dagen er over, tar man et glass vin og går over lista. Sannsynligvis har det kommet flere nye ting enn de få du har fått gjort. Jeg surrer mye rundt

her og leter etter ting. Jeg har nok litt for dårlig orden og system på tingene, men jeg jobber med saken, sier Almaas.

Dessuten har vi ikke hatt tid til å angre fordi det har vært så hektisk her, sier Jon Almaas.

her og leter etter ting. Jeg har nok litt for dårlig orden og system på tingene, men jeg jobber med saken, sier Almaas.

HYTTEDRØMMEN

I «Jon blir bonde» ble det gjort et poeng ut av Jons tidligere ferievaner. Han kunne nemlig avsløre at han vanligvis kunne unne seg én måned fri fra TV-jobben mellom sesonger på vinteren, og at han gjerne tok seg et par måneder fri når sommeren kom. I dag kan han se langt etter late dager på skjærgårdspærlene i Kragerø, som han og kona gikk til innkjøp av i 2020.

– I fjor var vi én helg på hytta. Sånn kan vi ikke ha det. Jeg spiller også golf og må holde golfsvingen ved like. I dag er det ikke noe fritid, men vi har tenkt å ordne oss litt mer. Vi har noen saker i kokeren der, avslører Jon. •



FRODIG OG LYST: Både plattingen og hagehuset har Maj og Sveinung fått bygd. De har også plantet mye i hagen.

TIPS!

På bruktmarkedene kan du virkelig finne mange gamle skatter. Lykke til!

POPULÆR PIZZA: Paret har fått installert en pizzaovn ute i hagehuset, og den trekker mange besøkende i helgene om sommeren.



BLANDET STIL: Maj har mye gjenbruk og antikviteter, men blander også inn ny design og noe fra lokale kunstnere.



ROLIG LESESTUND: Her kan man ta seg en pause, nyte en myk sofa, en god kopp kaffe og lese litt i en bok. Villa Utsikten skal føles hjemmekoselig.

Villa utsikten

Villa Utsikten ble deres på impuls!
I løpet av kort tid har Maj og Sveinung skapt sin egen arbeidsplass og en vakker oase for gjestene sine.

TEKST OG FOTO: Lise M. Stang-Jacobsen



MODERNE KJØKKEN: Maj og Sveinung har fått inn et helt nytt kjøkken. Siden de har store selskaper er det viktig for dem med godt utstyr.

GRØNN OG UNIK: De fleste teglsteinsovner er hvite, men denne i varmgrønn falt Maj pladask for. Den varmer godt opp stuene til Villa Utsikten.



TIPS!

Ombruk er å bruke en gjenstand flere ganger på samme måte. Gjenbruk er å gi en gjenstand ny bruk.

Villa Utsikten ligger på en høyde på Hurumlandet med fantastisk utsikt over Oslofjorden.

– Vi samarbeider både med Holmsbu Spa og Villa Malla, sier Maj.

– Det er fint at vi lokale aktører kan støtte hverandre.

SPONTAN HISTORIE

Historien til Maj og Sveinung er kanskje litt annerledes enn de fleste, for de tok et spontant valg om å satse på boutiquehotell ved

Oslofjorden. De var ikke i hotellbransjen tidligere, og hadde heller ingen planer om å skifte beite.

– Vi hadde hus på Nesodden, og jeg arbeidet som sykepleier, forteller Maj.

Sveinung er nevropsykolog og barna hadde forlatt redet. En dag de hadde vært på besøk hos venner i Tofte, så de til salgs skiltet ved veien. Kunne dette være noe for dem tro?

– Dette var ikke noe vi hadde snakket om tidligere, og jeg hadde aldri vært i Tofte en gang, sier hun.

Men de bestemte seg raskt for at dette kunne være gøy, og avtalte en visning.

– Det var kjærlighet ved første blick, og vi følte det var riktig begge to.

De tok over Villa Utsikten sommeren 2019, med bookinger og alt som hører med. Allerede uka etter overtagelsen skulle det være bryllup og de måtte bare hoppe i det! De solgte huset på Nesodden og flyttet inn i toppleiligheten på hotellet. De tenkte de kunne pendle til jobb, men oppdaget fort at det ikke var til å leve med.

Maj sa opp jobben sin som sykepleier, mens Sveinung fortsatte i sin jobb.

UTSØKT MAT

– Jeg følte jeg sto på kjøkkenet hele tiden en periode, forteller hun.

– Det ble jeg ganske lei av!

Nå står Maj for frokost til gjestene, mens en dyktig kokk lager middag. Tre ganger i uka serverer de en tre retters som kokken setter sammen.

Følger man med på facebooksiden deres kan man

MAT I SÆRKLASSE: Sjømat er noe de ofte tilbyr til middag. Frokost serverer Maj ofte selv, mens den franske kokken Lucien som står på kjøkkenet ved selskaper.



WOW EFFEKTER: Maj liker blikkfang som store lamper, eller malerier i rommene. Her skal gjestene stadig oppdage nye detaljer.



KONTORPlass: Kanskje gjestene må jobbe litt mens de er her på besøk. Da er dette rommet i første etasje perfekt. Eller om man bare vil sitte her å nyte sjøutsikten.

«Jeg hadde egentlig lyst på rosa, men der satte Sveinung ned foten.»

KOSELIG KAFFEKROK: Mellom rommene i andre etasje har de lagd en koselig kaffekrok hvor gjester kan lage seg noe godt.



være heldig å få et bord, selv om man ikke er hotellgjest. Der legger de ut bord om de har noen ledige for kvelden. Om sommeren har de også pizzabuffé på uteserveringen.

– Da steker vi italiensk pizza i den vedfyrte ovnen i hagestua, og det har blitt veldig populært! sier Maj.

Hagestua ble til da de sto igjen med mange vinduer etter at de byttet alle på hotellet. Det var ingen opparbeidet hage eller veranda der tidligere, så vertskapet har stått på både utvendig og innvendig.

PUSSET OPP HELE HOTELLET

– Vi hadde nesten litt flaks

da nedstengningen kom, sier Maj.

– For da fikk vi tid til å pusse opp hele hotellet!

De rev ned plater i første etasje og var så heldige å finne tømmervegger der. I spisesalen har de beholdt dem ubehandlet, samt at Maj har fått tak i en grønn kakkellovn, som hun synes var helt perfekt!

– Jeg hadde egentlig lyst på rosa, men der satte Sveinung ned foten, forteller hun.

På alle rommene var det strietatet. Istedenfor å rive den ned brukte de Revival sparkelmaling utenpå i flere lag. Den gir nesten et betongpreg på veggene. I

EKSKLUSIV OPPGRADERING:

Badene er blitt ekstra flotte. Man skal føle at det er eksklusivt, selv om det er på landet og et lite sted.

brudesuiten har de tapetsert med blomstrete tapet.

– Vi tok et nytt prosjekt under hver nedstengning.

– Alle vinduene ble skiftet ut, og da kom ideen om hagestue, sier hun.

Mange av gjestene sier at føles som å komme på besøk hjem til noen, og det setter paret pris på. Det er akkurat slik de vil ha det, og de ønsker at gjestene skal føle at de får det lille ekstra. Maj satte seg et hårete mål da de tok over, og det var å bli Oslofjordens råeste hotell.

– Vi ga det fem år, da vi hoppet i det!

– Det har vært dager jeg har angret, savnet kollegaer og vært temmelig lei, forteller hun.

Men stort sett elsker hun det, og alle menneskemøtene gir henne glede og energi. De har både selskaper, firmaer som har eventer og helt vanlige gjester. Maj skryter av de vakre omgivelsene, den korte veien ned til sjø og bad, kyststiene og frihetsfølelsen.

– Innimellom føles det hektisk å være på jobb hver eneste helg, og aldri kunne reise fra jobben.

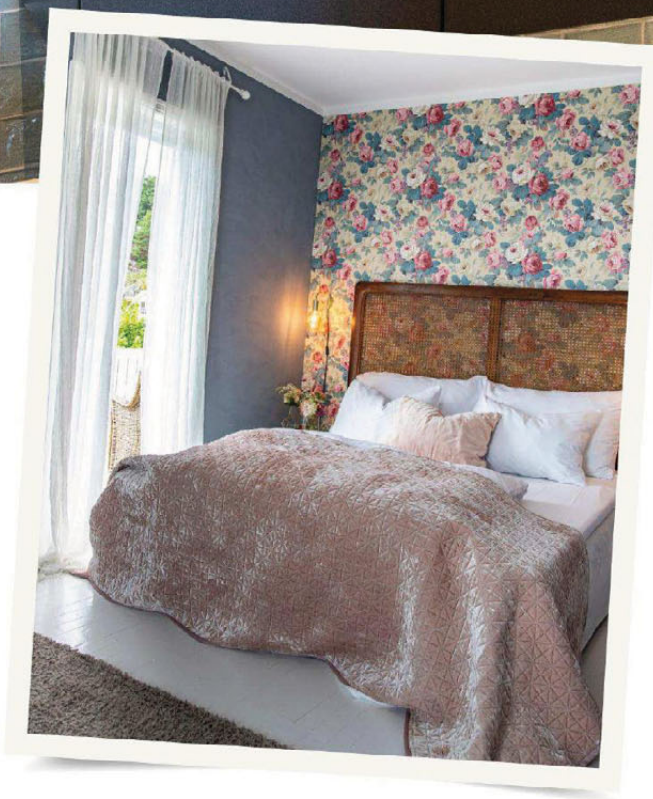
– Da er gulroten at vi stenger i midten av desember og ut januar.

– Det er vår sommerferie, sier Maj med et smil.

Da reiser paret bort, men pleier også å få tid til noe oppussing. Det er alltid noe vedlikehold som må gjøres etter en hektisk sesong.

GJENBRUK OG SJARM

Det meste av inventar er kjøpt brukt på Finn, mens senger og madrasser er nye. Maj solgte mye av det som var her før hun kjøpte inn nye brukte ting. Kjøkkeninnredningen fant de på et showroom på Alnabru. Alle bøkene som er et fint innslag i interiøret hadde det med seg. •

**TIPS!**

Fondveggen skaper liv i rommet. Mal resterende vegger i en av fargene fra fondveggen.

BLOMSTRENDE TAPET: Denne vakre tapeten falt Maj pladask for. Den er nydelig på fondveggen i kombinasjon med de gråblå veggene og den flotte senga.



Skjønnsommer

Rundstrikket genser i lunt garn og vakre farger
– noe å gå høsten i møte med!

DESIGN OG FOTO: Järbo Design



PRØVETIPS!

Genseren strikkes ovenfra og ned. Det gjør det enkelt å prøve underveis og tilpasse etter egne mål. Sett maskene på 2-3 lange rundpinner når du skal prøve.

«KARAMELL» GENSER

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

Størrelser EU: 32–34 (36–38) 40–42 (44–46) 48–50 (52–54) 56–58 (60–62)

Plaggets mål:

Overvidde: ca. 88 (96) 104 (112) 122 (132) 142 (152) cm

Hel lengde: ca. 52 (54) 56 (58) 60 (62) 64 (66) cm

Ermelengde: ca. 44 (45) 46 (47) 48 (49) 49 (49) cm, målt fra under ermet

Garn: Astrid fra Järbo (100 % ull superwash, 50 g = 125 m)

Garnmengde/farger:

Farge 1 (18414, mellomblå): 100 (100) 100 (100) 125 (125) 150 (150) g

Farge 2 (18411, blå): 300 (300) 350 (350) 400 (400) 450 (500) g

Farge 3 (18401, hvit): 100 (100) 100 (125) 125 (150) 150 (150) g

Farge 4 (18429, mellomrosa): 30 (30) 30 (30) 30 (30) 30 (30) g

Veil. pinner: Rundp og strømpenr. 3 og 4

Strikkefasthet: Ca. 21 m x 27 omg glattstrikk på p nr. 4 = 10 x 10 cm. Ca. 22 m mønsterstrikk på p nr. 4 = 10 cm

Fremgangsmåte: Arb strikkes ovenfra og ned, rundt i glattstrikk med mønster etter diagr.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift og garn: info@nordana.se

BÆRESTYKKET

Legg opp 140 (144) 148 (152) 156 (160) 164 (172) m med farge 1 på rundp nr. 3 (40 cm) og strikk 1 r, 1 vr i 3 cm. Bytt til rundp nr. 4 og strikk glattstrikk. Strikk mønster etter diagr 1. Bytt til lengre rundp når det blir trangt.

Etter diagr 1 strikkes med farge 2.

Strikk 1 omg og øk samtidig 0 (4) 0 (6) 0 (6) 0 (4) m jevnt fordelt. Det er nå 276 (298) 306 (324) 336 (366) 378 (400) m på p.

Neste omg (gjelder ikke XS): Strikk 0 (60) 60 (62) 62 (66) 66 (68) m = første erme, sett en markør, strikk 0 (89) 93 (100) 106 (117) 123 (132) m = forstykke, sett markør, 0 (60) 60 (62) 62 (66) 66 (68) m = andre erme, sett markør, strikk 0 (89) 93 (100) 106 (117) 123 (132) m = bakstykke, sett markør.

Neste omg: 1 m, øk 1 m, #strikk til 1 m før neste markør, øk 1 m, 2 m, øk 1 m# gjenta #-# 2 ggr til, avslutt med å strikke til 1 m før siste markør, øk 1 m, 1 m. = 8 m økt.

Gjenta økningsomg hver omg ytterligere 0 (0) 1 (1) 3 (0) 2 (2) ggr og annenhver omg 0 (0) 0 (1) 0 (3) 2 (3) ggr. Strikk 1 (1) 1 (1) 1 (2) 2 (2) omg. Det er nå 276 (306) 322 (348) 368 (398) 418 (448) m på p.

Del til ermer og bol: Sett de første 56 (62) 64 (68) 70 (74) 76 (80) m på en tråd = første erme, legg opp 10 (10) 12 (12) 14 (14) 16 (16) m = under erme, strikk 82 (91) 97 (106) 114 (125) 133 (144) m = forstykke, sett neste 56 (62) 64 (68) 70 (74) 76 (80) m på en tråd = andre erme, legg opp 10 (10) 12 (12) 14 (14) 16 (16) m = under erme, strikk 82 (91) 97 (106) 114 (125) 133 (144) m = bakstykke.

BOL

Strikk rundt i glattstrikk over totalt 184 (202) 218 (236) 256 (278) 298 (320) m.

Når arb fra ermehull måler 23 (24) 25 (26) 27 (28) 29 (30) cm, øk 8 (8) 10 (10) 8 (10) 14 (16) m jevnt fordelt.

Strikk mønster etter diagr 2 i 12 omg. Strikk 3 omg med farge 3 og øk på 3. omg 12 (12) 12 (14) 16 (16) 16 (16) m jevnt fordelt.

Bytt til rundp nr. 3 og strikk 1 r, 1 vr i 5 cm. Fell elastisk i vrbord.

ERMER

Sett 56 (62) 64 (68) 70 (74) 76 (80) m fra tråd tilbake på p og legg opp 5 (5) 6 (6) 7 (7) 8 (8) m på hver side = 66 (72) 76 (80) 84 (88) 92 (96) m. Strikk

rundt i glattstrikk med strømpep nr. 4. Sett markør mellom første og siste m. Når ermet måler 3 cm, fell 1 m på hver side av markøren: Før markøren: ta 1 m løs av, 1 r, løft den løse m over. Etter markøren: 2 m r sm. Gjenta fellingen med $5\frac{1}{2}$ ($3\frac{1}{2}$) $4\frac{1}{2}$ ($3\frac{1}{2}$) $4\frac{1}{2}$ ($3\frac{1}{2}$) 3 ($2\frac{1}{2}$) cm mellomrom til det er 54 (54) 60 (60) 60 (66) 66 (66) m på p. Når ermet måler 37 (38) 39 (40) 41 (42) 42 (42) cm, strikk diagr 2 i 12

omg. Strikk 3 omg med farge 3 og øk 4 m jevnt på 3. omg. Bytt til strømpep nr. 3 og strikk 1 r, 1 vr i 3 cm. Fell elastisk i vrbord. Strikk andre ermet likt.

MONTERING

Sy sm under ermene. Spenn ut plagget etter oppgitte mål, fukt lett og la det tørke.

TILPASNING

Ønsker du kortere lengde og mønsterbord nederst, beg med mønsterbord ca. 9 cm før ønsket lengde på bol og 7 cm før ønsket lengde på ermene.



DIAGRAM 1

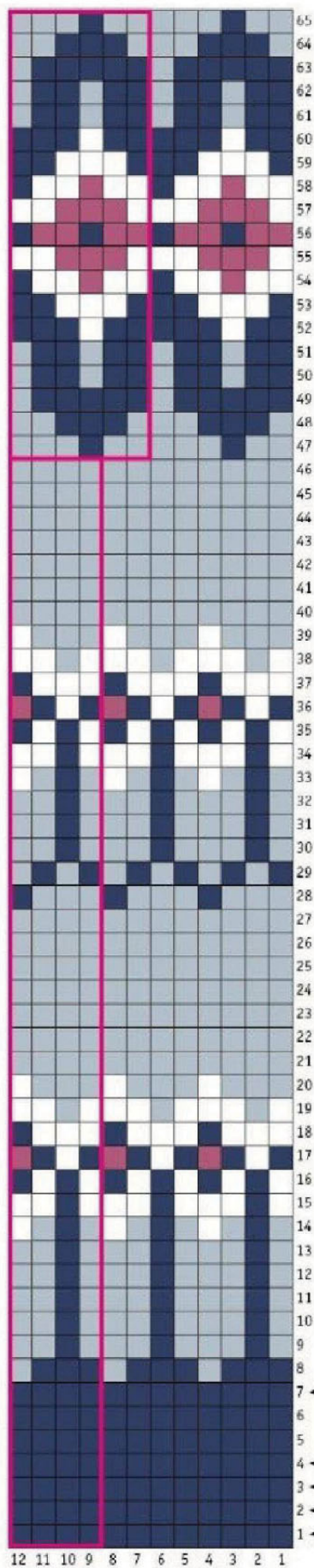
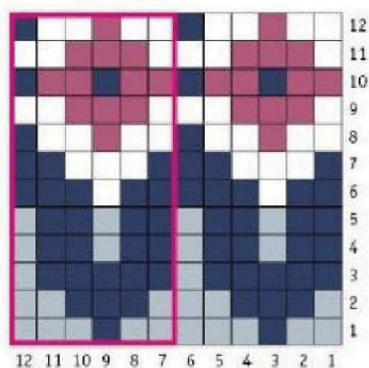


DIAGRAM 2



= fg 1

= fg 2

= fg 3

= fg 4

= Gjenta m innenfor rammen ut omgangen

46 ← Øk jevnt fordelt 28(31)31(33)36(42)45(48) m = 276(294)306(318)336(360)378(396) m

44 ← XL(2XL)3XL(4XL)

43 ← XL(2XL)3XL(4XL)

42 ← (S)M(L)XL(2XL)3XL(4XL)

40 ← Øk jevnt fordelt 28(31)31(33)36(42)45(48) m = 248(263)275(285)300(318)333(348) m

27 ← Øk jevnt fordelt 28(30)32(34)38(42)44(46) m = 220(232)244(252)264(276)288(300) m

26 ← 3XL(4XL)

25 ← XL(2XL)3XL(4XL)

24 ← M(L)XL(2XL)3XL(4XL)

23 ← (S)M(L)XL(2XL)3XL(4XL)

22 ← Øk jevnt fordelt 28(30)32(34)38(42)44(46) m = 192(202)212(218)226(234)244(254) m

7 ← Øk jevnt fordelt 24(28)32(32)32(32)36(36) m = 164(172)180(184)188(192)200(208) m

4 ← XS(S)

3 ← M(L)

2 ← XL(2XL)

1 ← 3XL(4XL)

} Begynn her



FARGETIPS

Garnet Bouclé fra Merinor fins
i 20 farger. Du finner garantert en
kombinasjon som passer deg
– eller strikk hele sjalet
i samme farge.

Luftig sjal med to farger

Med bouclégarn i rettstrikk på tykke pinner blir det fine «luftehull» i dette flotte, tofargede sjalet.
Finn din fargekombinasjon!

DESIGN: Garnius w/Sigrun Gilje Hindal FOTO: Garnius

«MEE» SJAL

Størrelse: One size

Plaggets mål: Lengde øverst: 133 cm, høyde midt på: Lengde ned til spissen: 60 cm

Garn: Bouclé fra Merinor (64 % akryl, 21 % ull, 15 % polyester, 50 g = 135 m)

Garnmengde:

Ensarget sjal: 100 g

Tofarget sjal: Farge 1: 50 g, farge 2: 50 g

Fargeforslag:

Alternativ 1 (oransje): Farge 1 beige (015), farge 2 oransje (070)

Alternativ 2 (blå): Farge 1 blå (045), farge 2 denim (040)

Alternativ 3 (grønn): Farge 1 mint (050), farge 2 grønn (060)

Alternativ 4 (rosa): Farge 1 mørk rosa (090), farge 2 burgunder (080)

Veil. pinner: Lang rundp nr. 10

Strikkefasthet: 10 m glattstrikk på p nr. 10 = 10 x 10 cm

Fremgangsmåte: Arb strikkes på tvers, første halvdel med økninger, siste halvdel med fellinger.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift og garn: kundeservice@garnius.no

SJAL

Legg opp 5 m på p nr. 10 og strikk frem og tilbake.

P 1 (vrangen): Strikk r til det står 1 m igjen på p, strikk 1 vridd r i tråden mellom nest siste og siste m. Snu.

P 2 (rettem): Strikk r ut p. Snu.

Gjenta disse 2 p, det blir økt 1 m på hver annen p i den ene siden.

Strikk til du har i alt 50 m på p. Du har nå strikket halve sjalet.

Dersom du vil ha et tofarget sjal, skifter du farge nå. Beg i den siden du ikke

har økt. Strikk 1 r og 1 vr på den p der du skifter farge. Da blir det likt fra begge sider.

Strikk nest siste og siste m sm på hver annen p (i samme side der du tidligere økte). Forts og fell 1 m på hver annen p i samme side til du sitter igjen med 5 m. Fell av.

MONTERING

Fest løse tråder og damp sjalet lett.



Novelle



**«Hvem var
han fyren som
fulgte deg?»**

Følgesvenner

Hvorfor er det så umulig å få ham ut av tankene? Denne fremmede mannen som hun knapt vet noen ting om. Bare at de er riktige for hverandre. Dette vet hun fordi magefølelsen forteller henne det ...

NOVELLE AV: Johanne Kristensen ILLUSTRERT AV: NTB

Emma sitter på bussen og kikker som vanlig ut vinduet. Hun elsker å se hvordan andre mennesker bor og lever. Snart passerer de drømmehuset hennes, et lite, grønnmalt trehus på over hundre år. Med stakittgjerde og syrinhekk. Kontrasten til hennes egen leilighet med en balkong på fire kvadratmeter kunne ikke vært større.

Hun sukker. En gang vil hun bo i et slikt hus. Nå er bussen på siden av det lille huset, hun klistrer ansiktet nesten helt inn til vinduet og får med seg hver minste detalj. I det hun tror er stuevinduet står en stor, rosa hortensia. Den har hun ikke sett før. Hun blir nesten flau av seg selv, men bare nesten. Hun innrømmer glatt at hennes favoritt tidsfordriv er å forsvinne fra virkeligheten og fantasere om sitt fremtidige drømmeliv.

Venninnene begynner å bli oppgitte, og det kan hun forstå. Hun har innsett at hun har drevet med dette i litt for mange år uten å gjøre noe som for at drømmen skal bli virkelig. Sist gang hun utbroderte hvordan hun skulle leve om bare alt ble som hun tenkte seg, fikk hun med seg himling med

øynene og talende blick dem imellom. Ellinor spurte om hun noen gang hadde vært forelsket, og Emma ble svar skyldig. Hadde hun det? Sånn på ordentlig?

– Ikke etter ungdomsskolen, medga hun etter en tenkepause og fortsatte med at om hun bare møtte den rette, ville det skje av seg selv. Venninnene ble, om mulig, enda mer oppgitte over henne.

– Gjør noe med det, sa Louise, – slutt å sitte hjemme og drømme om den perfekte mannen, det perfekte hjemmet og så videre. Det er faktisk ingenting av dette som kommer rekende på en fjøl.

De andre kastet seg på, det var som å sitte i en bølge av bebreidelser over hvor passiv hun var. Med det samme ble hun nesten lei seg, og det ga hun uttrykk for. Men de forsikret henne om at alt var godt ment. Hun så at de mente det og lovet at fra nå av skulle hun slutte å drømme og begynne å gjøre.

Hun tror ikke noen fikk med seg at hun hadde et aldri så lite lyvekryss bak ryggen. Og før det ble tid til enda mer snakk om hennes håpløse innstilling til livet, var kvelden med ett over.

Alle venninnene hennes har partnere, noen til og med barn, som ventet dem hjem før det ble altfor sent.

Hun masserer nakken, smiler oppgitt for seg selv over at hun faktisk pådrar seg nakkesmerter av å sitte og glane på denne måten. Ingen andre driver på slik, ser hun rundt seg. De andre passasjerene er opptatt med mobilene sine og bryr seg ikke det minste om det rundt dem.

Hun lener seg tilbake i setet. Er ikke sikker på om det er noe bedre, men lukker likevel øynene for å ikke bli fristet til å glane mer. Det er bare noen få minutter til hun er fremme hos fars tante, Ingelin. Hun er på vei til den månedlige lørdagslunsjen hos henne, noe som er noe av det koseligste Emma vet.

De to har alltid hatt en helt spesiell forbindelse. Når de snakker sammen, tenker hun aldri over aldersforskjellen mellom dem, de har samme humor og mange felles interesser. Likevel, en uvant følelse farer gjennom henne da

hun går av bussen. I bakholdet summer brokker av det de snakket om forrige gang hun på lunsjbesøk. Det var forresten tante Ingelin som snakket mest. Emma var så overrasket over at også hun var opptatt av at hun måtte få ut fingeren, hun sa faktisk det, og finne seg en partner i livet. «Før det blir for sent», sa hun til og med.

Emma ventet hele tiden på at hun skulle smile og blunke, slik hun bruker å gjøre når hun spøker. Emma trodde ikke sine egne øyne da hun fikk et fullskrevet A4-ark med en liste over alle fordelene det ville brakt med seg. Og grandtanten var like alvorlig.

Hun rusler det siste stykket, er tidlig ute. Det er ingen andre ute og går denne formiddagen. Hun nyter å kjenne solen i ansiktet

etter noen våte regndager. Listen har hun knapt sett på. Men noen av punktene har likevel festet seg. Det tenker hun ikke å nevne med et ord. Solen varmer virkelig, blander henne og gjør det vanskelig å se hvor hun setter føttene. Heldigvis har hun gått her så ofte at hun kan veien i blinde, merker hun og lukker øynene mens hun fortsetter. Lurer på hva tante Ingelin serverer i dag? tenker hun, og krysser fingrene for at hun slår til med pannekaker med hjemmelaget blåbærsyltetøy. Det er så barnslig godt, og er noe Emma aldri får andre steder.

– Hallo der! Du må se hvor du går.

Noen tar henne i skuldrene, stanser henne og får henne opp på fortauet hun ikke visste hun hadde forlatt. Hun kjenner kinnene koke, skjønner at hun bokstavelig talt har gått for langt. Motvillig åpner hun øynene. Kikker ned på føttene sine.

– Er alt i orden med deg? spør noen.

Hun nikker, ser fortsatt ned. Akkurat nå er hun inderlig lei av innfallene sine. Hvorfor i all verden trodde hun at det var greit, med sine treogtredve år, å gå i blinde på denne måten? Hun nikker igjen, venter på at han skal gå sin vei. Men han har visst fått det for seg at hun er hjelpetrengende, for nå tar han henne under armen og leder henne forsiktig bortover.

Hun prøver å si at de går i feil retning, men er altfor flau til å få frem et ord. Ikke før mobilen hennes ringer, og hun skjønner at det er tante Ingelin som lurte på hvor hun

blir av, setter hun foten ned og ser rett på ham.

– Jeg skal ikke denne veien, sier hun og blir enda varmere av å møte blikket hans.

– Beklager, jeg tok det for gitt at du skulle videre i denne retningen. Jeg følger deg dit du skal.

Det nytter ikke å protestere. Heller ikke da telefonen ringer igjen og hun tenker å ignorere den siden det bare er et par minutter før hun er fremme. Han insisterer på at hvem det nå er som etterlyser henne, fortjener å vite at hun har det bra. Noe i stemmen hans gjør det vanskelig å holde seg alvorlig. Han snakker langsomt og tydelig, som om hun var et barn.

Hun ringer ikke tilbake. Prøver å forklare at alt er i orden, og at det var fordi solen blendet henne hun gikk på den måten. Men han virker så bekymret og snakker fremdeles og plutselig er hun fremme. Hun liker seg løs fra grepet og åpner porten inn til tante Ingelins hage.

Det er hit jeg skal, glipper det ut av henne. – Og jeg har det fint.

Han ser overrasket på henne, øynene vider seg liksom ut mens han sjekker at det stemmer. Hun gremmer seg igjen, hører nesten ikke hva han sier, men noe får hun med seg:

– Jeg heter Didrik.

Tante Ingelin er allerede ute på grusgangen og tar imot henne. For andre gang på veldig kort tid, blir Emma ledet av et annet menneske. Inn døren og videre innover til stuen, og helt bort til den faste stolen hennes. Tante Ingelin løper nesten på kjøkkenet og henter brettet med dagens servering.

– Pannekakene blir kalde!

De sier ikke mye mens de spiser. Ikke før

dungen med pannekaker nesten er borte, lener Emma og tanten seg samtidig bak i stolen mens de klapper seg fornøyd på magen. Det slår Emma som så mange ganger før hvor like de er. Og hvor glad hun er for at grandtanten finnes i livet hennes.

– Hvem var han som fulgte deg?

Emma forklarer at han ikke fulgte henne, egentlig, men at han følte for å hjelpe henne siden han trodde hun behøvde det. Tantens spørrende på henne, og Emma tar det hele fra begynnelsen.

– Synd, sier grandtanten da Emma har fortalt ferdig.

fått ekstra god kontakt med en av de andre.

– Einar kan bli en god følgesvenn, ikke bare på fjellet, sier hun drømmende.

Emma unner henne denne lykken, men klarer ikke undertrykke en aldri så liten misunnelse. Rister den av seg, og hører mer om hvor fantastisk Einar er.

Tiden flyr når de to er sammen, og med ett er det på tide å bryte opp. Hun gir grandtanten en god og lang klem, og lover at om hun treffer den hyggelige mannen en gang til, skal hun invitere ham på en kaffe eller noe. Den lovnaden koster henne ingenting, i og med at

«En spennende idé begynner å forme seg i hodet hennes.»

– Hva da?

– At dere ikke kjenner hverandre. Dere virket så riktige for hverandre ut da du kom.

– Hvordan kan noen se riktige ut?

Tanten rister oppgitt på hodet. Vet ikke Emma det? Har hun sett sine egne foreldre, virkelig tatt inn hvordan de oppfører seg overfor hverandre? De er absolutt riktige for hverandre, og det merker alle som ser dem sammen. Og akkurat slik så Emma og denne fremmede ut også. Nemlig, og ikke noe mer å diskutere.

Emma vet bedre enn å prøve å si henne imot når hun er i det bestemte humøret. I stedet penser hun samtalen over på tantens liv, og etter å ha lagt inn ett siste ord om den fremmede, hyggelige mannen; nemlig omsorgsfull, glimter det i de gamle øynene når hun begynner å snakke om turgruppen hun er medlem av. Emma legger merke til et spesielt glimt når en spesiell mann blir nevnt, stemmen blir varm når hun forteller at på de siste turene har hun

hun slett ikke regner med å noen gang se ham igjen.

– Kanskje kan du ta ham med på lunsj neste gang? roper tante Ingelin etter henne. Hun bare vinker og løper mot bussen, og prøver å glemme at hun ble leiet av en fremmed.

Hvorfor er det så umulig å få ham ut av tankene? undrer hun seg samme kveld da hun har lagt seg og strever med å få sove. Det er ulikt henne, og det skyldes en mann hun knapt har vekslet et normalt ord med.

De følgende dagene og nettene snegler seg av sted. Emma skjønner ikke hvorfor, det er ikke slik at hun går og gleder seg til noe, og at det er derfor tiden går så sakte. Den fjerde dagen uten ordentlig søvn, tar hennes beste kollega henne til side i korridoren da den faste lunsjgjengen er på vei til kantinen.

– Er du syk? spør hun.

Emma rister på hodet. Mumler noe om dårlig søvn og matlyst, manglende konsentrasjon.

– Du er rett og slett forelsket.

Hun konstaterer det bare, og går foran Emma til det faste bordet der de andre allerede er inne i en samtale om hva helgen skal by på. Emma blir sittende taus. Det bruker ikke å plage henne at er uten planer, men akkurat nå er det som om hun mangler noe for at helgen skulle bli fin. Og i tankene bytter hun ut «noe» med «noen», og kjenner at hun rødmer der hun sitter og ønsker å treffe og bli kjent med mannen fra tante Ingelins gate.

En idé begynner å forme seg i hodet hennes, og hun lar maten ligge og løper tilbake til kontorplassen sin. Det bobler i henne. At hun ikke har tenkt på det før. Hun søker opp Hagegaten på Opplysningen.no og får en oversikt over alle som bor der. Hun er stolt over å gjøre i stedet for å drømme, og ønsker at venninnene hadde sett hvor handlekraftig hun kan være.

Boblingen blir svakere og svakere og dør helt ut da ingen av adressene er bebodd av noen som heter Didrik. I sin fortvilelse over å ha vært så sikker, for så å bli så skuffet, sender hun en melding til Louise der hun forteller alt sammen. Louise ringer med det samme, lever seg inn i fortellingen og er like fortvilet som Emma. Men midt i deres felles frustrasjon, hører Emma henne trekke pusten før hun utbryter:

– Tanten din vet!

– Hun har aldri sett ham før.

– Men hun kjenner alle i gaten, gjør hun ikke? Hun kan spørre om noen av naboene kjenner noen som heter Didrik. Ring henne med det samme, jeg heier på deg. Og kjærligheten!

Emma ler høyt, både over venninnens entusiasme og at hun ikke har tenkt på tante Ingelin. Hun slår nummeret med det samme og legger frem ærendet sitt som tanten tar så alvorlig at hun ikke



har tid til å snakke med henne.

– Ringer deg så snart jeg vet, nærmest roper hun inn i telefonen.

Emma stusser over at det hørtes ut som om noen snakket i bakgrunnen, men det må være radioen som står på.

Resten av arbeidsdagen går heldigvis fort. Det gjør også Emma i solskinet på hjemveien. Hun er nesten sikker på at hun setter ny rekord på distansen. Må nesten le av seg selv, for mobilen ligger i vesken, og om tante Ingelin har funnet ut noe, ringer hun med det samme. Likevel holder hun tempoet oppe, som om noe der fremme drar henne hjemover.

Hun skynder seg opp siste bakken, og stusser da hun nærmer seg blokken sin. Er sikker på at det er det kraftige sollyset som spiller henne et puss da det ser ut som om det står noen på trappen og vinker til henne. Gnikker seg i øynene, men vinker likevel tilbake. Snart skjønner hun at den ene personen er tante Ingelin, men hvem er de to andre? Hun

nøler litt, før hun nesten løper siste stykket.

– Skynd deg, roper grandtanten. – Det er noen her som vil hilse på deg.

En mann på tantens alder står med fremstrakt hånd, og Emma skjønner før han presenterer seg at det må være Einar fra turgruppen.

– Han og jeg er følgesvenner nå, sier tante Ingelin, og Emma skjønner at det er hennes måte å si at de har blitt et par på. – Og dette er broren til den nyinnflyttede naboen min. Han heter ...

– Didrik, sier Emma, og det gjør ingenting at han holder hånden hennes litt for lenge når de endelig hilser ordentlig på hverandre. Hun vil først nok en gang forklare hvorfor hun gikk i blinde sist, men lar det fare. Det eneste som betyr noe, er at han og hun er på samme sted igjen. Og når det stedet er hjemme hos Emma, inviterer hun alle sammen inn. Ser at Einar skal til å takke ja, men blir effektivt stanset av tante Ingelin.

– Du og jeg har mange ærender, husker du ikke det. Kos dere, dere to, sier

hun og drar ham med seg ned bakken. De to passer sammen, det ser hun på lang avstand.

– Har du også det? Spør Emma da hun og Didrik står igjen alene.

– Hva da?

– Ærender?

– Bare ett. Å bli kjent med deg.

Emma smiler, åpner døren og viser vei inn i stuen. Han passer i sofaen hennes. Hun vil lage kaffe, mat, ett eller annet, men de er så opptatt med å snakke sammen at alt annet blir glemt. Spise kan de gjøre en annen gang, er de enige om. Det er som om de har kjent hverandre i årevis, latteren deres passer sammen når den runger i stuen. Det blir mørkt uten at de merker det. Ikke før nærmere midnatt er han klar til å gå hjem.

– Du og jeg er noe spesielt, sier han og gir henne et kyss til avskjed.

– Du og jeg kan bli følgesvenner, hvisker hun da hun står i vinduet og ser etter ham lenge etter at han har forsvunnet ned bakken og ut av syne. •

Supre sykkelturner i norsk natur!

På to hjul gjennom Norges vakre landskap velger du selv farten. Fra kyststrekninger langs kysten til grusveier gjennom skog og over fjellvidder. Det finnes en sykkelrute som passer hver og én av oss.

TEKST: Lise Lotte Winther-Bay og Bjørn Moholdt

FOTO: Terje Rakke, Kristoffer Møllevik, Fredrik Ahlsen, Maverix Media, Foap – VisitNorway, Jonas Ingstad, fotograf Jacobsen og Oddbjørn Parkvam.



MALERISK: Se på dette! Uansett hvor du er i Norge er naturen blendende vakker.

Visste du at...

... Helgelandskysten har over 12 000 øyer, holmer og skjær? Flere enn det greske øyriket. Området blir kalt «verdens største skjærgård».

SJOKOLADEBRYGGA:

På Dønna finner du en sjarmerende, liten sjokoladefabrikk og kafé med utsikt mot fjellet Dønnamannen.



Kristoffer Møllevik

HELGELANDSKYSTEN: I det fjerne ser du fjellkjeden «De syv søstre». Så vakkert at det ser ut som et maleri.



VERDENS VAKRESTE KYSTLINJE

Å velge sykkelen handler om mer enn å komme seg fra A til B. Kjenn på lukten av fuktig jord etter en regnbyge, hør lyden av bekkene i fjellsidene og møt folk langs veien som forteller om stedene du kommer til. For oss mosjonister er reisen selve målet på en sykkelturn. Som her mellom fjordarmer, åpne havstrekninger og grønne øyer langs Helgelandskysten. Et populært område for tursyklister. Her kan du oppleve både kystkultur og storslagen natur på nært hold. Landskap som veksler mellom steile fjell og åpne strender, og øysamfunn som fortsatt livnæres av havet. Her er våre forslag til tre ruter:

• **Sandnessjøen - Brønnøysund.** En rute på rundt 100 kilometer, inkludert fergetapper, som de fleste bruker en snau uke på. I luftlinje 64 kilometer. Fra Sandnessjøen sykler du mot fjellplatået «De Syv Søstre». Mange velger å ta en fottur

opp på en av toppene før de triller videre sørover langs FV17, Kystriksveien. Fergeturene over fjordene gir naturlige pauser, og sykkelen følger gratis med på de fleste av fergene.

• **Vegaøyen - UNESCOs verdensarv.** En avstikker som anbefales på det varmeste, er øyriket Vega. Hit kommer du med ferge fra Tjøtta eller Brønnøysund. Vegaøyen er kjent for sitt ærfuglhold, hvor de lokale i over 1500 år har høstet eder-dun. Her sykler du nesten bilfritt mellom små grender, sandstrender og fjellknauser.

• **Torghatten** utenfor Brønnøysund er fjellet med det særpregede hullet tvers igjennom. En kort avstikker fra hovedveien tar deg til foten av fjellet. En lett fottur og du er ved hullet. Vandre gjennom den 35 meter høye tunnel-grotten, som havet gravde ut for tusener av år siden.



Visste du at ...

... Nordsjø-ruta er en del av EuroVelo 12? Den strekker seg gjennom syv land. Den kobler Norge, Sverige, Danmark, Tyskland, Nederland, Belgia og Storbritannia.

SOMMERIDYLL: Ikke alle turer krever treningstøy. En sykkelstur kan legges opp etter ditt eget tempo. Bare husk hjelm!

Frederik Ahlsen

EVENTYRLAND

Ved innsjøen Bandak, der Telemarkskanalen ender, ligger Dalen – omgitt av mektige fjell, dype skoger og gamle ferdselsveier. For sykkelentusiaster som søker en blanding av naturopplevelser og kulturhistorie, er området en skattkiste.

Rundtur fra Dalen – Bandaksli og Eidsborg: En klassiker på 25 kilometer tar deg fra sentrum i Dalen og opp mot Eidsborg. Du sykler forbi Dalen Hotel, en arkitektonisk eventyrbygning fra 1894, før du klatrer oppover gamle stølsveier. Her får du med deg en av Norges minste stavkirker, Eidsborg. Stikk også innom Vest-Telemark Museum og lær om byggingen av Telemarkskanalen.

Småveier og skogsveier: Rundt Dalen finnes et nettverk av gamle ferdselsstier og grusveier å sykle på. Leng-

den på turen velger du selv. Du sykler forbi alt fra gamle støler til stille fjellvann.

Langs kanalen: Det er også mulig å sykle langs Telemarkskanalen. Vil du på en lengre tur, kan du trå fra Dalen mot Lårdal og videre. Terrenget er nokså kupert. Vær forberedt på bratte bakker – en elsykkel kan være en god idé. Over alt er utsikten praktfull. Langs kanalen glir båtene sakte gjennom landskapet. Flere steder kan du kombinere sykling med båttransport – for eksempel om bord på en av de historiske kanalbåtene «MS Victoria» eller «MS Henrik Ibsen».

Det finnes flere overnattingsmuligheter i Dalen, fra staselige Dalen Hotel til enklere hytter og campingplasser.

Telemarksværet kan skifte raskt, spesielt i fjellområdene. Ha med varme klær og regntøy selv om dagen starter med sol.



NYTELSE: Unn deg «afternoon tea» på Dalen Hotel. Vel fortjent etter en sykkelturn.

TANDEM: Disse to ser ut til å ha det moro på sykkelturn. Dalen Hotel i bakgrunnen. Turistkontoret i Dalen tilbyr sykkelutleie.



SMUGSYKLING: Å sykle i de trange smugene i Risør er kanskje ikke det enkleste, men du kan trille den akkurat der. Opplevelsene står i kø uansett.

PERLERADEN PÅ SØRLANDET

Over hele Norge finnes det supre sykkelruter. Hva med en tur på Sørlandet? Å sykle fra en hvitmalt trehusby til en annen er sommer på sitt beste. Start med å ta toget til Gjerstad. Derfra sykler du gjennom innlandsbygdene til du kommer til kysten ved Skagerak og Risør. Ta deg god tid i den vakre byen.

• **Fra Risør** sykler du videre mot Lyngørporten/Gjeving. Hva med en natt på Hotel Lyngørporten? Ta ferge eller taxibåt ut i den nydelige skjærgården.

• **Tredje dag** sykler du til bokbyen Tvedestrand og deretter til Arendal – hvor du bør kjøpe deg en «munke», en fiskekake ved havnen. Ta gjerne fergen til perlene Hisøy, Tromøy eller Merdø.

• **Fjerde dag** setter du kursen mot Fevikilen og historiske Strand Hotel Fevik.

• **Femte dag** drar du til Grimstad og utforsker de trange, brosteinsbelagte smugene. Videre til Lillesand bør du sykle den gamle, billedskjønne «kongeveien» fra 1790. I Lillesand utforsker du skjærgården Blindleia, en to mil lang vannvei innenskjærs.

• **Sjette dag** er du trolig sliten. Ta lokalbussen til Kristiansand, Sørlandets hovedstad og toget videre – hjemover eller videre til Flekkefjord. Nordsjø-ruta kalles Nasjonal sykkelrute 1. Den går fra Risør til Flekkefjord, rundt 250 kilometer totalt. Før du drar videre bør du oppleve Kristiansand, kjent for sin dyrepark og «posebyen», den eldste bydelen. Og den eneste som sto igjen etter brannen i 1892. Kristiansand har hele 150 kilometer med fine sykkelveier.

FINE FJELLTRÅKK

Det holder ikke å nevne én sykkelturn på fjellet. Du har mange valg:

• **Rallarvegen:** Dette er kanskje den mest kjente sykkelturen på fjellet. Den gamle, godt vedlikeholdte veien er kåret til Norges vakreste. Veien starter på Haugastøl og følger Bergensbanen til Finse, Hallingskeid og Myrdal før den fortsetter langs Flåmsbanen til Flåm. Du sykler gjennom et fantastisk høyfjellsområde. Haugastøl – Finse: 27 km

• **Geiranger – Eidsdal:** Geiranger er et topp utgangspunkt for landeveissykling. På denne turen følger vi fylkesvei 63. Stopp opp ved de mange magiske utkikspunktene. Ta inn fjell, fosser og gamle fjellgårder. Tross alt står landskapet på UNESCOs verdensarvliste. Du kan ta fergen tilbake til Geiranger. Rundt 25 km én vei.

• **Rondane – Skarvheimen:**

En fin rute på 20–30 kilometer går fra Mysuseter til Sjøa, gjennom Rondane og Skarvheimen. Et noe mer ukjent fjellområde med lett terreng.

• **Haugastøl – Finse:** Denne rundt 20 kilometers turen er en fin introduksjon til Hardangervidda. Fra Haugastøl sykler du mot Finse. Strekningen går gjennom et relativt lett terreng, og du får oppleve den storslåtte naturen på Hardangervidda. Den historiske fjellstasjonen Finse, som ligger ved Bergensbanen, er stedet for en pause.

• **Tour de Dovre** er en skiltet sykkelturn på ca. 130 kilometer rundt Dovrefjellplatået. Her sykler du mellom tre nasjonalparker. Ta så mange overnattinger og avstikkere du ønsker, og eventuelt drahjelp av elsykkel.

GOD TID: Å kose seg underveis er selve målet.



Visste du at ...

... når du sykler i høyden, kan dekket på sykkelen utvide seg på grunn av lavere lufttrykk? Pump dekkene litt mykere før du starter.

ROLIG TEMPO: Nei da, du trenger slett ikke å sykle hele veien. Av og til er det godt å komme seg av setet og bare trille sykkelen.





DAMPSKIP: DS Hans er en liten dampbåt på Haldenkanalen med plass til seks passasjerer og et mannskap på to.

VENNINNETUR: En sykkelturn for mosjonister handler om å ha det hyggelig sammen. Selvsagt vil en også ha med seg en båttur langs Haldenkanalen.



KOSETUR LANGS STILLE VANN

Langs Haldenkanalen vil skuldrene senkes på sykkelturn. Kanalen, som ble anlagt tidlig på 1800-tallet, slynger seg gjennom dype skoger, små bygder og stille innsjøer. På sykkel kommer du tett på landskapet, med mulighet til å kombinere naturopplevelser med et fascinerende stykke norsk ingeniørkunst.

• **Brekke sluser - Ørje.** En fin dag- eller helgetur med start

ved slusene for deretter å sykle nordover langs kanalen til Ørje, en strekning på rundt 50–55 kilometer, avhengig av hvilke veivalg du tar. Terreget er lett kupert, mest på grus- og asfaltveier med lite biltrafikk.

• **Strømsfoss - Brekke sluser.** En rolig tur på rundt 15 kilometer én vei. Se mølla og kanalmuseet i Strømsfoss og sykle videre mot Brekke sluser.

• **Aspern rundt.** Sykle på fredelige bygdeveier rundt innsjøen Aspern i Aremark kommune. Terreget er lett kupert, men overkommelig for de fleste. Underveis passerer du gårdslandskap, skog og små strender hvor du kan ta en pause. Start og slutt ved Strømsfoss. Vel 30 kilometer.

• **Rødenessjøen rundt.** Fra slusebyen Ørje går veien nord-

over langs FV 21. Et landskap med mange gårdsbruk. Ved Sukken kan du ta en avstikker til Huevann. Stedet for fiske og piknik. Tilbake på FV 21 kommer du til Joval camping, passerer Krok-sundbrua og Haldenkanalen. Resten av ruten til Ørje er det lite trafikk. Unn deg noe godt på Sluseporten Båtcafé. I Rødenes bør de se middelalderkirken.



BALESTRAND

Fjordperle

Ved Sognefjorden finner du Balestrand — rammet inn av både majestetiske fjell og dype fjorder. Rik på kulturhistorie er også reisemålet. Kviknes Hotel fra 1877 er i seg selv en attraksjon. Det er kjent for sin flotte sveitserstil og har huset berømte gjester som Keiser Wilhelm II. Nyt utsikten over fjorden fra hotellets terrasse. Eller hva med en fjelltur? Balestrand er et paradis for fotturister. Prøv turen til Raudmelen (972 moh.) for fantastisk utsikt over fjorden. En enklere tur er Kreklingen, som gir flott utsikt med mindre anstrengelse. Balestrand har også lange tradisjoner som kunstnerbygd. Besøk The Golden House Gallery eller Det Gylne Hus for spennende utstillinger. Sider- og fruktgårder finner du også i området. Bygda er også et flott utgangspunkt for fjordturer. En liten bygd med mye sjel.

SMØLA

Helt ytterst

Veiholmen er det ytterste fiskevær på Smøla og er et av Norges mest særegne fiskevær. Her møter du et levende kystsamfunn omgitt av små øyer, sund og åpne havområder. Veiholmen har lange tradisjoner innen fiske og sjøfart, og den karakteristiske bebyggelsen med rorbuer, brygger og sjøhus gir stedet en unik atmosfære. De smale gatene og tettbygde sjøhusene gir et innblikk i hvordan kystsamfunnene langs norskekysten har levd gjennom generasjoner. Området er kjent for gode fiskemuligheter, og det er mulig å bli med på guidede fisketurer.

Smøla har også en av Norges tetteste bestander av havørn, og du kan bli med på en båttur for å se dem på nært hold. Avrund det hele med å overnatte i en rorbu. Du kan kjøre til Smøla via ferge fra Kristiansund (Sandvika–Edøya) eller ta hurtigbåt fra Kristiansund til Edøya på Smøla, derfra buss videre. Veiholmen er et reisemål for den som vil oppleve kystkultur, havutsikt og ekte vestlandsnatur.



Sindre Holberg



Casper Steinsland

BERGEN

Høyeste fjell

Bergens høyeste fjell og beste utsikt finner du på Ulriken, som ruver 643 meter over havet. Det er et perfekt utfluktsmål for både turglade og de som ønsker en kortere vei til toppen med Ulriksbanen. Du kan ta gondolbanen og sveve opp til fjellplatået på få minutter, eller ta deg opp gjennom en av flere stier til toppen. Den mest populære ruten er Sherpatrappen, en steintrapp med over tusen trinn. En annen mulighet er å følge stien fra Montana. Restauranten på toppen tilbyr lokalmat med fjordutsikt.

VRÅDAL

Fint hele året

Vrådal ligger vakkert til mellom innsjøer og fjell i hjertet av Telemark og er et reisemål for både sommer- og vinteraktiviteter. Enn så lenge kan vi nyte innsjøene Nisser og Vråvatn. Lei en kano for å utforske vannveiene, eller bli med på den mer klassiske opplevelsen med den historiske båten MS Fram, som har seilt på innsjøene siden 1909. Vrådal byr også på flotte fjellturer, en av de mest populære går til Roholtsfjell.



Visit Telemark

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



SLIK GJØR DU DET

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

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

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



flipp

PS!

ER DU IKKE ABONNENT?

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

Mye å glede
seg til!



HISTORIER FRA VIRKELIGHETEN

- Jeg ga aldri opp håpet om et bedre liv
- Mitt livs veiskille
- Babylykken ble et mareritt
- Jeg lengter etter noe annet
- Fra drøm til virkelighet

Bak søte små ostekaker



Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Vital Plus+

Sirkulasjonsstimulator

Oppgradert bestselger!

Medisinsk godkjent

30 000 solgte i Sverige og Norge

**SPAR
745,-**

BESTILL I DAG!

Telefon: 69 39 90 40 - www.postshop.no

Medisinsk godkjent apparat som brukes av tusenvis av nordmenn hver dag.

Milde elektriske impulser stimulerer blodsirkulasjonen i ben og føtter.

Resultatet er at føttene og leggmusklene utvider og trekker seg sammen - på samme måte som å gå en lang tur. Meget enkel i bruk, i valgfri stilling. Behandlingen gjøres sittende i 10 - 30 minutter etter behov, mens du leser eller ser på TV.

Helt uten smerte. Passer til alle aldre.



”

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

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

- jeg kjøpte den for 8 måneder siden. og er veldig fornøyd - kalde føtter er historie - takket være Vitalplus sirkulasjonsstimulator!



Vitalplus 1002

~~2 595,-~~
**NÅ KUN
1850,-**

ØK BLODSIRKULASJONEN I BEN OG FØTTER!

NYHET! Oppladbar og lettere

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



GRATIS! • Verdi kr. 249,-



4 stk. pads inkludert i prisen ved svar innen 14 dager. Muskelstimulasjon og smertebehandling av bl.a. rygg, skuldre, nakke og armer. Helt uten bivirkninger. Kobles til Vitalplus 1002. Styres med fjernkontroll.

Klarna.

TWA-dbytes.org

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS