

Ukeblad

NORSK

Mye å glede seg til!



**Rebecca
gikk ned**

87 KG

**NYDELIG
STRIKKEJAKKE**

DE BLÅ SIDENE:
**Svigermor
ødela bryllupet**



**Billig og enkel
HVERDAGSMAT**

+ saftig rullekake

INGUNN KJØPTE BOBIL

**Kjørt fra
sorgen**



**Godt liv i
frodig hage**

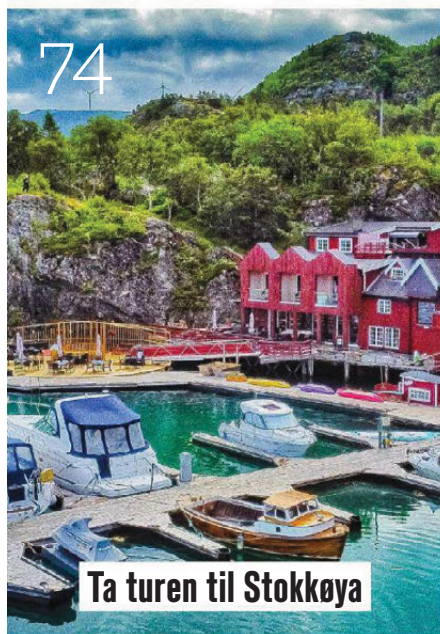


bc 004 39 UKEBLADER



Sensommerdrøm

Jane Ødegaard



Ta turen til Stokkøya

Andre Henrique



Lag deilig rullekake

Sentrallen AS v/Nikolai Blumenthal

Innhold

REPORTASJER

- 8** Langt liv med stor sorg og stor glede
- 14** Mina vil for alltid være et barn
- 50** Bobil på blå resept
- 56** Samler inn millioner

MAT

- 24** Hverdagslittere med et lite løft
- 30** Ukens lille søte

HELSE

- 32** Gikk ned 87 kilo på to år
- 37** Helsetips

LESELYST

- 38** – Jeg fikk verdens beste mamma og pappa
- 40** Vennskapet ble satt på prøve
- 42** Vi tar vare på barnebarna
- 44** Han stod fast ved min side
- 46** Svigermor ødela bryllupet vårt
- 70** Kvinnen i nabohuset

BOLIG

- 18** Sensommerdrøm
- 58** Med fjellet som nabo

STRIKK

- 64** Unik cardigan
- 68** Heklet handlenett

REISE

- 74** Eksotiske Stokkøya
- 80** Norge rundt

FASTE SIDER

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

16 sider kryssord
hver uke!



FORSIDEFOTO:
HOUSE OF YARN
Foto: Gry Traaen, Getty Images, privat, Peter Nagy, Sentralen AS v/Nikolai Blumenthal

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



Leasing

1.995,-* pr mnd

Introduksjonspris

e VITARA ALLGRIP-e 4X4 fra kun 334.500,-

SNOWTRAIL-UTSTYRSPAKKE INKLUDERT I PRISEN

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



*Suzuki e VITARA Allgrip-e 4x4 Basecamp 1.995,- pr mnd, inkl. mva. Egenkapital kr 100.000,-. Etableringsgebyr 5.225,-.
Rente 6,49%. Effektiv rente 6,7% p/10 år. Totalt kr. 177.741,-. Frakt, klargjøring, metallic lakk og vinterhjul kommer i tillegg.

Redaksjonssjef

RINO RÅDAHL • rino.radahl@egmont.com

Innholdsansvarlige

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

Visuelt ansvarlig

MARIA SMITH NYGÅRD

Redigerer

HANNE THERESE MYHR

Bildebehandling

MINDWORKING ASIA

Produksjonskoordinator

KATE WIK • kate.wik@egmont.com

Markedsansvarlig

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

Annonsevalg

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

Redaktør

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

Ansvarlig redaktør/direktør

MARIANNE GRAM

VIKTIG INFORMASJON OM ABONNEMENT!

Bli abonnent på: bladkiosken.noPå minside.egmont.no kan du enkelt se på og administrere ditt abonnement.

KUNDESERVICE

Tlf. hverdager 08–16: 22 58 51 50

E-post: abo-nu@egmont.com

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

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

ABONNEMENTSPRISER

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

SPØRSMÅL OM OPPSKRIFTER:

Kontakt garnleverandørene som er opplyst i oppskriftene.


 PRESSENS
 FAGLIGE UTVALG

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

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

 TRYKK: Global Supply
 ISSN 0805-3383

story
house
 EGMONT

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

Bra nok som vi er

Det er synd, men det er fortsatt slik at vi ofte blir målt på vekt og størrelse. Vi burde få være bra nok som vi er.

I ukens nummer kan du lese om Rebecca som tok grep da hun veide 146 kilo og i løpet av to år redusert den med 87 kilo. Det er ekstremt, og Rebecca brukte legemidler for å få det til.

Det er mange grunner til å slanke seg, og helsegevinsten er en av dem. Det er ikke til å strikke under stol at overvekt ikke er gunstig for helsen. Sånn sett er det fint at mange skifter livsstil når badevekten viser høye tall, og kroppen er tung og lite føyelig.

Men Rebecca setter fingeren på noe annet viktig. De dømmende blikkene fra andre. Vi måles opp og ned og sammenlignes kanskje med fotomodeller de nylig har sett på nettet. Som vi vet, det er de færreste av oss som ser ut som fotomodeller. De fleste har noen valker her og der og noen kilo for mye. Jeg var selv lubben som gutt og fikk høre det. Fortsatt er jeg mer A-formet enn V-formet, men det har jeg vent meg til. Jeg er bra nok som jeg er, og det burde alle kunne føle.

Riktignok har det skjedd positive ting, ikke minst i reklamen, hvor nå ikke alle lenger ser ut som sylfider. Men vi har fortsatt en vei å gå. Vi har alle målt folk vi møter opp mot vekt og strategiske mål, men vi vet også at det er helt andre ting som teller vesentlig mer. Ha en god uke, og vær glad i deg selv.

Rino Rådahl, REDAKSJONSSJEF

rino.radahl@egmont.com

«Det er de færreste av oss som ser ut som fotomodeller.»



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



Bruk mobilen og skann QR-koden

3 NYE MODELLER FRA VERDENS STØRSTE ELBIL PRODUSENT

BYD
byd.no

SEALION 7 4X4

Den perfekte norske
familiebil fra verdens
største elbilprodusent

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

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

Lanseringskampanje fra

469.900,-



**SEAL U - Stor SUV med
henger- og takvekt**

**LANSERINGSPAKKE
VERDI 69.000,-
BETAL KR 0,-**

500km WLTP rekkevidde
1300kg hengervekt
75kg takvekt
Høyt utstyrsnivå
82,5 kW batterikapasitet

Lanseringskampanje fra

399.900,-



DOLPHIN

**Vinner Årets bilkjøp Europa
2024 av Autobest**

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

Lanseringskampanje fra

299.900,-





«Om ikke sauna, tjære og vodka hjelper,
så er sykdommen dødelig».

Finsk ordtak

SORIA MORIA SAUNA: Nede i Dalen i Telemark, like ved det kjente hotellet, ligger denne perlen av en badstue. Med slik "soria-morisk" utsikten mellom fjell og fjord burde veien til innsikt ligge åpen.



**SUKSESS-
FORFATTER
FRID
INGULSTAD
FYLLER 90 ÅR**

JUBILANTEN:

Den takknemlige jubilaranten skal selvsagt feire den store dagen med sine nærmeste.

Langt liv med stor sorg og stor glede

Folkekjære Frid har skrevet flest bøker i Norge, og solgt nær 9 millioner av dem. Privatlivet har vært vel så dramatisk som bøkene. Heldigvis møtte hun Arnulf.

TEKST: Lise Lotte Winther-Bay FOTO: Gry Traaen, Christin Lund, Arnulf Ingulstad og private

Jeg lever i øyeblikket, sier Frid Ingulstad.
– Slik er det i min alder.
Den 4. september runder vår folkekjære forfatter 90 år.
– Vi nærmer oss slutten på et godt levd liv, sier jubilanten og hennes ektemann Arnulf Ingulstad (90). De er åpne til sinns.

Frid håper på noe «mer» – etterpå. Sivilingeniøren tror det er «slutt da det er slutt».

Frid ber til Gud hver dag, hun takker. Selv om livet tok fra henne det mest dyrebare, en høyt elsket datter. At hun har Parkinson, blir knapt nevnt. Derimot er det ikke mulig å skjule at hun lever med et større synstap, både aldersrelatert og utfordringer etter en mislykket grå stæroperasjon.

Likevel er hun blid og positiv.

– Jeg er jo så heldig å ha Arnulf ved min side, smiler hun.

– Han er mine øyne nå.

I 58 år har de levd sammen i det som er hennes vel hundre år gamle barndomshjem på Nordstrand. At det ble de to, skjedde takket være en 10-årsfest for russen. Da var Frid skilt, og alenemor til to.

Å MISTE ET BARN

Deres vakre gule trehus troner på en bakketopp omgitt av en stor, velstelt hage. Utsikten til Oslofjorden tar nesten pusten fra en. Lent mot den ene husveggen blomster røde roser. Frid



FAMILIEN:
Samlet på verandatrappen, foran fra venstre Siv, Arnt og Lill. Bak Frid og Arnulf.

sier de er Arnulfs. Selv om begge har vært gjennom hjerteoperasjoner, tar han fremdeles vare på hus og hage.

Han ber barnebarnet Filip (29) kjøpe bakervarer til kaffen. Den kjekke, unge mannen vokste opp som deres fosterbarn, og bor for en periode hjemme igjen. Mens han er borte henter de ned et glasstrofé fra peishyllen, en pris Filip fikk under årets Filmfestival i Los Angeles for beste kortfilm.

– Han har vunnet flere priser, roser bestefar Arnulf.

Barnebarnet er utdannet filmregissør.

– Filip er like kreativ som moren hans Lill var, forteller Frid.

Han har også arvet mormorens glede over å skape historier.

Av erfaring vet Filip at samtalen med journalister vil bevege seg inn på at han som treåring mistet moren – på grunn av kreft. Han forklarer at det fra hans side er ferdig snakket. Derfor takker han høflig for seg etter å ha servert oss et fat med velduftende bakst.

– Lill er fremdeles hos meg, henter

SØSKENFLOKKEN: Frid vokste opp som yngst i en søskenflokk på fire. Her med moren som hun sier var en engel.



Frid opp tråden om moren hans, hennes yngste datter. Hun ble bare 37 år.

Et par år senere døde også faren til gutten. Da overtok Frid og Arnulf foreldreansvaret.

– Filip reddet meg, sier Frid.

– Det var ikke rom for å tenke på egne følelser. Et lite barn hadde mistet både sin mamma og pappa. Det var en forferdelig tragedie ...

Hun var veldig nær knyttet til datteren.

– Jeg savner henne – hver dag.

Frid blir fjern i blikket, og snur hodet søkende mot verandadøren.

– Jeg kan fremdeles se henne komme inn av døren. En visjon med mørkt og tykt flagrende hår – og øyne som strålte.

Fra sykesengen dikterte Lill et brev til sønnen. Hun ba Frid skrive ned hvor glad hun var i ham, at han betydde alt for henne. Og hver gang han så en stjerne på himmelen som skinte ekstra kraftig, da var det henne.

– Vi sto ofte sammen og så på «mamma-stjernen», forteller Frid beveget.

– Filip har den samme iveren og

«Jeg levde og åndet for det å skrive. At det ble bøker av det, ser jeg på som en gave og ikke at jeg var flink.»

varmen som var Lill. De er like som to dråper vann, utenpå og inni.

De lyseblå øynene, som bare ser omrisset av oss på den andre siden av bordet, fylles av tårer.

– Når jeg besøker graven hennes, kan jeg sanse at Lill står rett bak meg. Det er en varm og god følelse. Likevel hender det at jeg gråter...

Å miste et barn er det verste et menneske kan oppleve.

ALENEMOR

Frid ble skilt og alenemor på 60-tallet, en tid «den slags» var uglesett. Hun hadde allerede vært ute i den store verden. En kort periode som flyvertinne og senere som radiotelegrafist på en båt. Hun var innom mange eksotiske land, blant annet Madagaskar, India, Pakistan og Afrika.

– Jeg sendte brev hjem, som mor delte med andre. Da var det noen som sa: «Hun burde bli forfatter». Selv hadde jeg ingen ambisjoner om det, men jeg har alltid likt å skrive.

Hele 265 bøker har det blitt. Frids første roman kom ut i 1965, «Hva livet gir deg, Camilla». Siden har hun solgt millioner av eksemplarer av seriene «Kongsdøtrene», «Ildkorset», «Ingebjørg Olavsdatter» og «Sønnavind», og flere enkeltstående historiske romaner og sakprosa. Vi kommer tilbake til det.

Det var til sjøs hun møtte sin første ektemann, faren til døtrene Siv (65) og Lill. Det skulle vise seg at sjømannen ikke trivdes som familiefar.

– Jeg gråt ikke over skilsmissen, da jeg innså at det ikke ville fungere med ham. Skammet meg gjorde jeg heller ikke, men merket at andre hadde et



FLYVERTINNE: En kort periode var også Frid flyvertinne.

mer fordømmende syn på det å være skilt.

Begge døtrene var under skolealder.
– Heldigvis passet det for mine tre søsken at jeg overtok barndomshjemmet. Jeg flyttet hjem til mor, som var blitt enke, med jentene mine.

Moren som hun sier var en engel, ble hele 98 år. Hun bodde hjemme til det siste. Det håper også Frid å gjøre, men vet det ikke vil la seg gjøre uten Arnulfs hjelp.

– Jeg er svært stedbunden, forteller hun.

– I nabolaget har vi jo barna våre og deres familier, og gode venner.

De er en sammensveiset familie i vekst. Frid og Arnulf har seks barnebarn, og nå er oldebarn nummer fire på vei.

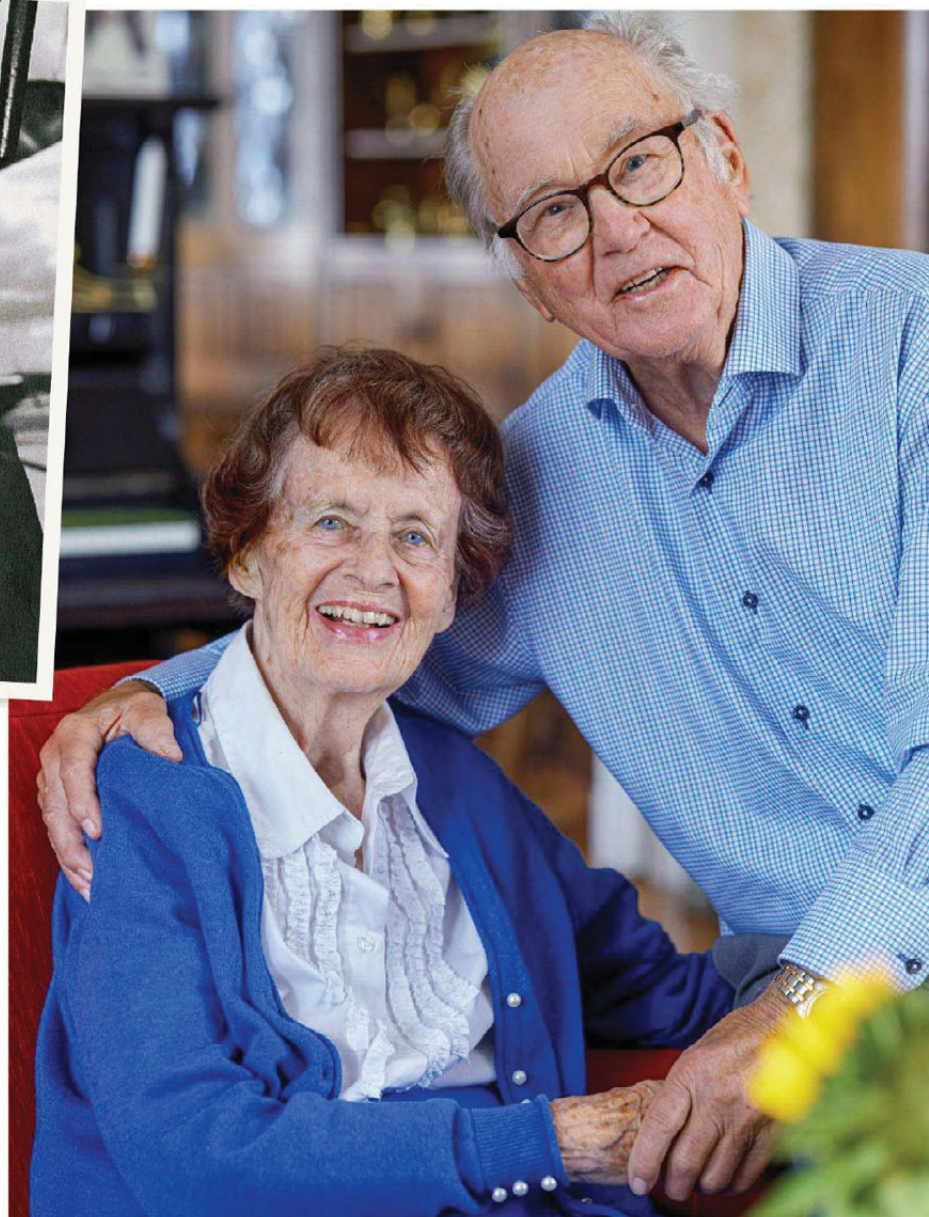
Hun vokste også opp i et raust hjem. Faren var teolog, men jobbet som lærer, og moren var hjemmевærende.

– Mor og far lærte oss fire søsken gleden ved å dele, sier hun takknemlig.

– En av tantene mine var lærer på lla skole, byens arbeiderstrøk. Det hendte hun tok med elever hjem til oss. Barn som ikke hadde råd til matpakke på skolen. Hos oss fikk de leke og ble mette.

Kanskje dannet innsynet i samfunnets urettferdighet et grunnlag for de levende skildringene i Frids bøker? Gripende beskrivelser av enkeltpersoner og familiers liv gjennom historiene om blant annet Elise i «Sønnvind».

Hun merket også som skilt hvor lett



KJÆRLIGHET: Frid og Arnulf gleder seg fremdeles over at det til slutt ble de to.

vi mennesker fordømmer hverandre.

– Min historie som alenemor endte heldigvis godt, slår hun fast.

– Jeg møtte jo Arnulf.

FRID OG ARNULF

Første gang hun og Arnulf møttes var ved skolestart, syv år gamle.

– Jeg har alltid hatt et godt øye til Frid, avslører han sjarmende.

I russetiden ble begge småforelsket. Det ble ikke til mer enn dansing.

– Vi elsker å danse, forteller hun.

– Barna var vant til å se Arnulf og meg ta en svingom på kjøkkenet.

I dag har hun blitt for ustø til det.

I 1964, på 10-årsfesten for russeren, ble det mye dansing på de to. Forelskelsen slo ut i full blomst. Den gangen var døtrene fire og syv år. Senere fikk de sønnen Arnt (57).

– Før vi ble gift, kom Arnulf hver lørdag med kokosboller og Donald til jentene. På søndagene tok han oss med på turer. Gjett om det slo an! ler Frid.

Til slutt kom datteren Siv med et forslag.

– «Mamma, tenk om du kunne gifte deg med onkel Arnulf. Da vil Lill og jeg få to pappaer!»

Da Arnulf fridde, var det ingen tvil om at det ble et JA!

– Straks vi ble gift, sluttet Siv å kalle meg mamma, husker Frid tilbake.

– Hun gikk over til å si mor og far. Slik at Arnulf ble jentenes far. De hadde jo allerede en pappa. Barn er både praktiske og kloke.

STERK KJÆRLIGHET

At kjærligheten holdes ved like, er synlig i blikkene det elskverdige paret

«Jeg savner henne – hver dag.»

Frid om yngstedatteren Lill som døde i 1999.

sender hverandre, ordene deres som fletter seg inn hverandres og omsorgen vi er vitner til.

– Vi har stor respekt for hverandre, nevner Frid.

– Jeg er heldig å ha en snill, forståelsesfull og intelligent partner. Vi kan prate om alt. Arnulf er min beste venn.

Han nikker, smiler og føyer til:

– Kona mi er enestående, og det på mange vis, men la meg trekke frem at hun er *veldig* snill. Frid har en *enorm* omsorg for andre.

– Kan jeg få skyte inn noen ord, ber hun.

– Når det gjelder skrivingen og familien har jeg dårlig samvittighet. Så å si hvert eneste bilde fra ferier med barna viser meg med blokk og blyant! Skrivingen var intens. Hvordan var det for deg og barna, Arnulf?

Han strekker en hånd ut mot henne.

– For deg kom vi alltid først, forsikrer han.

– Selv om du klarte å skrive hele 265 bøker! Filip fikk jo også hjelpe deg med actionscenene i noen av bøkene. Din glødende interesse for historie, mennesker og hva som driver oss, ga du videre til barna.

EN GAVE

De to siste årene har helsen senket tempoet.

– Jeg savner å møte leserne mine, sier Frid. Hun pleide å holde foredrag og ha vandringer langs Akerselva, nabolaget til hovedkarakteren «Elise» i serien «Sønnavind».

– Det pleide å møte opp så mange at det minnet om et 17. mai-tog.

Hun lyser opp ved minnet. Kontakten med leserne har vært nær.

– De har gitt meg *stor* glede, sier hun og vil gjerne takke dem for det.

Igien blinker tårene i de milde øyne. Arnulf overtar ordet.

– Det fascinerte meg alltid hvordan hendelsen i bøkene til Frid kom til henne under selve skrivingen. Hun har alltid hatt interesse for alt med historie, og var svært nøye med at det historiske bakteppet var korrekt, men hun planla aldri handlingen på forhånd.

– Det bare kom til meg, er hennes forklaring.

– Kanskje fordi det er mer mellom himmel og jord?

FOSTERMOR: Da Filip som bitteliten mistet begge foreldrene sine, overtok Frid og Arnulf foreldreansvaret for barnebarnet.



MAMMAS GULL: Filip to år sammen med mamma Lill. Hun døde i 1999, og var Frid Ingulstads yngste datter.



Hun utbroderer det ikke mer enn å nevne noen fakta. Det viste seg å ha bodd en dame ved navn Elise i huset hvor hun plasserte henne i «Sønnavind». Og der hun beskrev et vedskjul utenfor huset, hadde det vært et i den virkelige Elises tid.

– For meg står bøkene «Munken», «Stormfuglen», og «Mannenemakt og mørkemakter», som eksempler på spennet i Frids bøker, bemerker Arnulf.

Han kan med rette være stolt av sine briljante forfatterkone.

Selv er den skjønn 90-årsjubilanten svært beskjeden, også om sin eventyrlige suksess som forfatter.

– Jeg har levd og åndet for det å skrive. At det ble bøker av det, ser jeg som en gave, sier Frid Ingulstad. •

FRID INGULSTAD

- Norsk forfatter, født i 1935. Hun har skrevet i alt 263 bøker, og solgt 8,7 millioner eksemplarer.
- Debuterte 29 år gammel med romanen «Hva livet gir deg, Camilla».
- Frid er mest kjent for serieromaner, spesielt «Sønnavind», en serie historiske romaner satt blant fabrikkarbeidere langs Akerselva fra begynnelsen av 20-tallet i den første boken, utgitt i 2005. I 2020 nådde serien 100 bøker med «Velkommen hjem», satt til 1959.
- Hun mottok Oslo bys kunstpris i 2010 og ble tildelt Kongens fortjenstmedalje i 2018.
- Frid jobbet som radiotelegrafist og flyvertinne før hun ble forfatter.

Arven din kan påvirke andres liv

Ved å gi en testamentarisk gave kan du utgjøre en stor forskjell for de som trenger det mest.



Hvorfor gi en testamentarisk gave

– Det gir en mulighet til å reflektere litt. Over hva du faktisk har av verdier etter et langt liv, og hva du ønsker skal skje med dem. For mange betyr det å se hvor godt livet har vært, og hvor mye du faktisk kan gi videre til andre, forteller advokat Marianne Blystad.

Blystad er tilknyttet SOS-barnebyer og bistår mange i prosessen med å skrive testament – hvor også ideelle formål tilgodeses. Hun sier:

”

«Blant dem som tar kontakt er det flere som sier de opplever det som meningsfullt å selv få bestemme hva arven etter dem skal gå til.»

Å testamentere til noen du aldri har møtt

En testamentarisk gave vil bidra til at du etterlater deg noe som vil gi en totalt fremmed et bedre liv. Det er et valg Blystad synes det står stor respekt av.

Du har mulighet til å hjelpe dem som kommer til verden med uheldige kort på hånden. Jeg har selv sett at den støtten nytter og bidrar til utvikling, sier hun.

”

«Det SOS-barnebyer gjør gir ringvirkninger langt utover hver enkelt barndom. Barn som får en trygg oppvekst, blir voksne som kan gi sine egne barn omsorg og nærhet.»

Altså hjelper ikke en testamentarisk gave bare ett barn her og nå, men også kommende generasjoner av barn.

Ønsker du å vite mer om arv og testament?

Besøk [SOS-barnebyer.no/testament](https://sos-barnebyer.no/testament) eller kontakt oss for en uforpliktende prat.

Epost: arv@sos-barnebyer.no

Telefon: 23 35 39 00



Mina vil for **ALLTID** være et barn

Foreldrene stusset litt over hodefasjonen til den lille jenta si. På seksukerskontrollen fikk de vite at Minas hode ikke hadde vokst siden fødselen. De var likevel ikke forberedt på beskjeden som ventet.

TEKST: Magnhild Freuchon FOTO: Privat

De første ukene etter at Mina ble født gikk som en drøm. Vi var andregangsforeldre og tok det meste med større ro. Jenta vår smilte, lo og fulgte nøye med på når storebror lekte og lagde babylyder, og de første utviklingsområdene kom når de skulle, forteller Iselin Gustavsen Pedersen (31).

Sammen med ektemannen Kristoffer (32) og barna Kevin (11), Mina (8) og Felix (2) bor hun på Hundvåg i Stavanger.

Likevel var det noe foreldrene kanskje stusset litt over: Datteren slet noe med øyekontakt, og hun festet blikket sitt mye bakover når hun lå på ryggen. Hun hadde problemer med å få et godt grep rundt ranglene, og de bet seg merke i at hun hadde en uvanlig hodefasong. Men, minnet de hverandre på, babyer er jo så forskjellige og har ulike interesser og særegenskaper.

– Om det skulle være noe galt med hendene og grepet hennes, så tenkte vi at det kunne være muskulært eller noe som i alle fall kunne trenes opp, sier mammaen.

Da tiden var inne for seksukerskontrollen på helsestasjonen, gikk det fint helt til helsesykepleier ville måle hodeomkretsen til babyen. Hun stoppet opp, så på foreldrene og ga uttrykk for at hun reagerte på at hodeomkretsen ikke bare hadde holdt seg på samme mål som ved fødsel, men til og med var blitt noe mindre.

Hun ville forsikre seg om at resultatet stemte, og en annen helsesykepleier kom inn i rommet. Flere ganger tok de målebåndet rundt det lille hodet, uten å si så mye til mammaen. Etter det som føltes som en evighet tok hun mot til seg og spurte hva det kunne være. Svaret var direkte, men et forsøk på å berolige:

Det kunne være en tilstand som er alvorlig, men uhyre sjelden. Sjansen for at dette skulle ha rammet Mina, var minimal. Iselin fikk beskjed om å gå hjem og ikke tenke mer på dette. Hun måtte ikke bekymre seg unødvendig, for det ville nok ordne seg.

– Jeg forstår godt reaksjonen deres, men jeg klarte jo selvfølgelig ikke å ta livet med ro lengre etter dette, sier mammaen ærlig.

BRAST I GRÅT

Den neste tiden fulgte flere undersøkelser ved sykehuset. Det ble tatt røntgen og ultralyd av hodet for å sjekke om det var hodeskallen som ikke utviklet seg slik den skulle. Ingenting på bildene ga grunn til bekymring.



FULL AV KJÆRLIGHET: For mammaen er det viktig å se Mina for akkurat den hun er, og fokus er på at dagene skal bli så lykkelige som mulig.

«Det ble så mye å ta innover seg på en gang, og jeg begynte umiddelbart å gråte».

Iselin

Legene trykket, dro og strekte den lille kroppen opp og ned, men ingen fant noe galt.

Til slutt sto den endelige testen for tur: En MR-undersøkelse av hodet. Da de møtte opp til timen, kjente foreldrene på en frykt og usikkerhet. Magefølelsen sa dem at de nå skulle få et svar, og kanskje et svar de egentlig ikke ønsket eller var forberedt på.

– Sannsynligheten for at noe var forferdelig galt med den lille jenta vår, hadde økt voldsomt i løpet av de siste

månedene i forkant, forteller Iselin.

Etter undersøkelsen i narkose var det bare å vente. Døgnet rundt svirret tusen tanker rundt i hodet, og mammaen nøler ikke med å beskrive denne perioden som den verste i livet. Få dager senere ringte telefonen. En lege ba foreldrene møte opp til en time for å få svarene. Iselin kjente hvordan kroppen stivnet, og dagene som fulgte var nesten ikke til å holde ut.

– En legetime på sykehuset kan det ta både uker og måneder før en får.



TREKLØVER: Mina storkoser seg sammen med brødrene Kevin og Felix.

Og hvorfor skulle en lege ringe meg så raskt, i stedet for bare å motta innkallelsen i posten slik vi alltid pleide å gjøre?

Fra det øyeblikket de gikk inn til legetimen visste foreldrene at livene deres ville endre seg for alltid. De visste bare enda ikke hvordan eller hvorfor. Inne på kontoret forklarte legen med rolig stemme at Mina har diagnosen *Pontocerebellar Hypoplasia* – som er en latinsk form for å beskrive at lillehjernen, pluss hjernestammen, er vesentlig underutviklet.

– Jeg skjønte egentlig veldig lite av det legen forsøkte å forklare, men forsto jo med en gang at dette var noe veldig alvorlig. Det ble så mye å ta innover seg på en gang, og jeg begynte umiddelbart å gråte, sier Iselin åpenhjertig.

Legen fortalte at tilstanden ville gå utover Minas motoriske ferdigheter, svekket balansen og koordinasjon. Signalene fra hjernen ville bruke ekstra lang tid på å nå frem dit de skulle, og kanskje møte på hinder på veien. Trolig ville jenta deres bli veldig forsinket på de aller fleste motoriske utviklingsområdene.

– Da vi etterpå satte oss ned for å gi Mina ei flaske med melk, trillet tårene fortsatt nedover kinnene mine. Med et forsiktig smil prøvde Kristoffer å lette på stemningen ved å si: «Ja, ja, hun får vel bare være litt klumsete hun da». Akkurat der og da gjorde faktisk det utsagnet det lettere for meg å takle det hele, sier Iselin.

Senere skulle de, ved hjelp av helsepersonell, bli bevisste på at det var en sorgprosess de befant seg i. Det kjentes så surrealistisk å sørge over et barn som fremdeles var hos dem. Den lille jenta deres som i bunn og grunn akkurat hadde startet på livet.

– Jeg kjente på så dårlig samvittighet over å erkjenne dette faktum til meg selv. Samtidig ble det litt lettere å bane seg vei fremover i livet igjen. I et riktig nok nytt, fremmed og skremmende liv, men likevel vårt.

MULTIFUNKSJONSNEDSATT

Mina lærte seg aldri å krype eller gå, og hun vil sannsynligvis aldri lære seg det – i alle fall ikke uten støtte. Som baby lagde hun babylyder, men talen kom aldri. All kommunikasjon leses via kroppsspråket hennes: Enten det er uttrykkelse av glede, tristhet, forventning og engasjement, eller når noe er vondt eller ubehagelig.

– Diagnosen innebærer svekkelse av det kognitive, og ikke kun det motoriske. Den aller største milepælen var da



«Oppi det hele er vi ekstremt glade for at Mina i det minste er den jenta hun er.»

Iselin

NYBADET: Mina har kost seg i badekaret og sitter fascinert og ser på at det blåses såpebobler.

hun 15 måneder gammel lærte å sette seg opp, og bli sittende – helt på egen hånd, sier pappaen.

I det daglige trenger 8-åringen hjelp til alt, og hun er betydelig forsinket i absolutt alle utviklingsområder. På mange måter vil hun minne om en baby mellom 6–12 måneder. Foreldrene legger ikke skjul på at det såreste er å vite at jenta deres aldri vil være i stand til å ta styringen over eget liv.

– Hun fikk ikke det livet hun skulle hatt. Mina kan hverken løpe rundt sammen med venninner, bli bedt i titalls bursdagsfester i året eller mase om ting hun vil ha lov til å gjøre, sier Iselin stille.

Hun beskriver hvor utfordrende det kan være å både ta stilling til at Mina tross alt er ei 8 år gammel jente, samtidig som de må ta hensyn til hennes utfordringer og begrensninger.

Foreldrene vet at det finnes barn med samme diagnose som ikke lever lenger enn til rundt 10-års alder. Samtidig kjenner de til noen få som er blitt både 30 og nærmere 40 år gamle. Men at de må forberede seg på et betydelig

kortere livsløp enn gjennomsnittet, det er de ikke i tvil om.

– Kanskje er det den aller vondeste tanken av dem alle. Det er klart at den tanken også bidrar til ønsket vårt om at Minas liv, uansett hvor lenge det vil vare vil være verdt å leve. At det skal være betydningsfullt, lykkelig og verdt å huske, sier Iselin.

SMITTENDE LATTER

Mina elsker rare lyder, dinglende og klirrende gjenstander og å få leke i vann. Hun fryder seg over fart og spenning, så når familien på fem besøker en fornøylespark er hun som oftest tøffere i karusellene enn begge brødrene til sammen. At smilet sitter løst og at hun stort sett er ei veldig glad og fornøyd jente, gjør det hakket lettere for foreldrene. Det betyr alt for dem når de kan se at datteren virkelig koser seg.

– Klart det hadde vært vanskelig om hun aldri viste tegn på lykke. Det hadde nærmest vært uutholdelig. Oppi det hele er vi ekstremt glade for at Mina i det minste er den jenta hun er; med en

smittende latter og glimt i øyet, og en tilstedeværelse som sier at hun vil være sammen med – og finner trygghet i oss.

Helt fra starten har prognosene vært svært uvisse, og det er de fremdeles, men foreldrene har tatt et bevisst valg om å se Mina som den hun er. De prøve ikke å tenke så veldig langt frem i tid. Håpet er at tilstanden ikke vil snu om og bli regressiv, men at hun fortsatt vil ha muligheten til å fortsette med den positive utviklingen hun har, selv om det er i eget saktegående tempo.

– Vi vil legge alt til rette for at jenta vår skal ha muligheter for å oppnå nye milepæler og at hun skal klare å beholde sitt gode humør og trillende latter. Nærmest alle forventninger i forhold til ferdigheter er lagt på hyllen, men håpet bærer vi heldigvis fortsatt med oss.

– Jeg drømmer om at vi skal klare å holde på et sterkt og lykkelig bånd sammen som familie, uansett hvilke utfordringer vi møter på. Jeg håper at brødrene hennes heller kommer sterkere ut av livssituasjonen vår enn det motsatte. Jeg håper at vi vil stå i det sammen, sier Iselin. •

Sensommer- drøm

Midt i et boligfelt i Bærum ligger Thereses skjønnhet av en hage. De høye, florlette vekstene i varme høstfarger velter utover de stramme kassene og vever seg inn i hverandre der de danser i vinden.

TEKST: Kristin Tanderø Brekke FOTO: Jane Ødegaard

DRØMMEN: Dette er det vi drømmer om! Et blomsterbed til glede hele sesongen. Sår du frøene selv blir det dobbel lykke. Her dypplilla høststråblomst i selskap med hvit kosmos, og en georgine har også sneket seg inn.

Da Therese og familien flyttet inn her, var drømmen hennes å fylle hagen med mest mulig blomster.

– Jeg planter tett og luker aldri fordi det er så gørrkjedelig. Når staudene blir for store, deler jeg dem heller og gir bort til andre som vil ha, sier Therese.

Siden tomten er flat, har hun vært opptatt av å skape høydeforskjeller ved å plante trær, høye stauder og sommerblomster.

SOM I NATUREN

Når vi kommer inn i hagen, blir blikket automatisk dratt mot selve juvelen i uterommet: Den ni meter lange, stramme plantekassen som nesten sprenges av høstmoden blomsterglede. Det er noe vilt, naturlig og tilfeldig med uttrykket – som om plantene har spredd seg selv. De duppende blomsterhodene på de lange stilkene, sammen med de bølgende bevegelsene til prydgressene gir et meditativt uttrykk.

– Den naturalistiske hagestilen inspirerer meg, det vil si å herme etter måten ville planter vokser på ute i naturen og prøve å gjenskape den samme følelsen i bedene her, sier hun.

Therese er glad i å trekke plantene inn mot midten av hagerommet og la dem få være stjernene i uterommet. Therese har også hentet designinspirasjon fra potager-trenden, som er fransk og betyr den dekorative kjøkkenhagen. Det vil si at hun mikser blomster og spiselige vekster, side om side.

DRUER: I hagens varmeste og tørreste bed stortrives to drueplanter av sorten Zilga. De vannes aldri, men produserer likevel massevis av søte og spiseklare druer. Denne er altså super for deg som ønsker lite krevende drueplanter.



FINT OM VINTEREN

På Thereses Instagramkonto @garden_by_mjaaland viser hun hvordan hun forvandler klatrestativene som ertebloinstene vokser på til mosetrær.



VELKOMMEN: Den brosteinsbelagte gårdsplassen er rammet inn av bed med cortenstålkanter. Therese sørger for en hyggelig inngang ved å pynte trappetrinnene med potter med grønnsaker og blomster.



KLATRER: Oppover gelenderet på trappen ved inngangsdøren vokser en blodbeger sammen med en agurkplante. Denne miksen av pryd- og nytteplanter er typisk i Thereses hage.



HAGEGLEDE: Therese Korsmo Mjaaland demonstrerer pur hageglede i si vakre og frodige hage på Bekkestua.

SPISEZONE: Den lune og ofte varme spisesonen er plassert rett utenfor kjøkkenet og stuen. Den lette tilgangen gjør at den blir mye brukt i hele vår- og sommersesongen. Bordet har paret laget selv.

– Spiselige vekster er supre som bunndekker rundt trær og blomster. Det er veldig enkelt. Jeg bare strør frøene rundt på den ledige jorda, og vips, så er blomstene omkranset av for eksempel salat, asparges, grønnkål, jordbær og pak choi, sier hun. Det er både dekorativt, og så tiltrekker blomstene seg massevis av pollinatorer, og da blir de spiselige vekstene ekstra glade og store. Når blomsterløkene i krukkene ved inngangspartiet er avblomstret, sår hun også grønnsaker her, slik at barna kan følge med på veksten og plukke med seg en sunn snack når de går forbi.

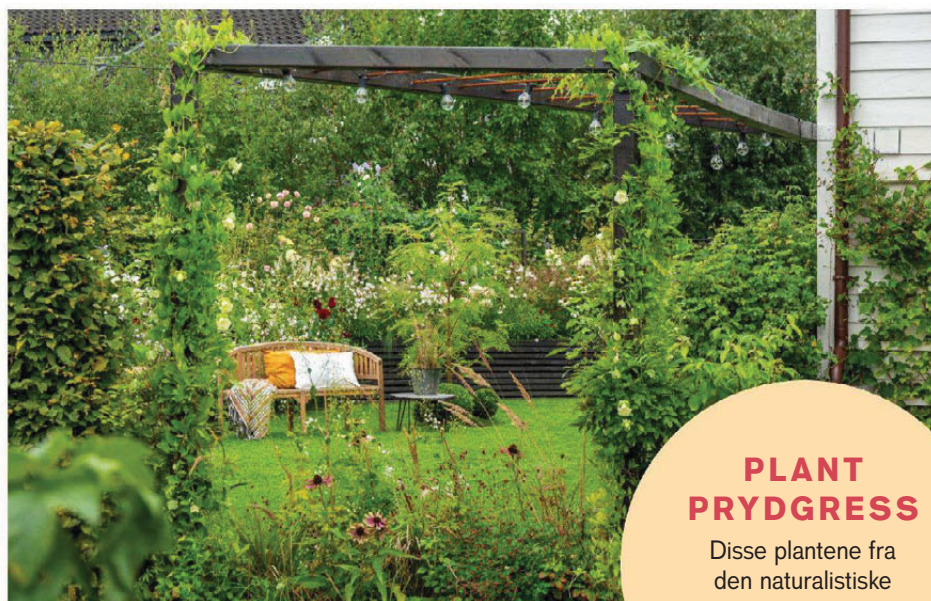
Hagen er anlagt både i bed, opphøyde kasser og krukker. I tillegg er Therese svak for å plante i vintønner.

– Jeg kjøper vintønner fra et bryggeri, og når jeg deler dem i to, lukter de tungt av rødvin. Etter å ha fått noen hull i bunnen, er de supre å plante i. Det sparer meg for mye krukkepenger og gir hagen et innslag av patina som jeg er veldig glad i, sier hun. Duse farger på blomstene er også gjennomgående i Thereses hagedesign.

– Jeg rives litt mellom det estetiske og hensynet til insektene, og derfor har



HARDFØR: Vindruen 'Zilga' er en druesort med mørkeblå druer som er høstklare fra september. Den er hardfør og tåler helt ned til hele minus 25 grader.



ARMERINGSJERN: Hvit klokkeranke og blåregn er plantet rundt den trekantede pergolaen ved inngangen til hagen. Therese bruker mye armeringsjern i uterommet.

PLANT PRYDGRESS

Disse plantene fra den naturalistiske hagetrenden bidrar til å skape bevegelse i hagerommet.

VAKKER MIKS: Syrinhortensia, kosmos og sommerlys kler hverandre i høstbedet. Sommerlys gir en fin følelse av blomstereng til de fleste samplanter.



STAUDER: – Har du ikke plass til en stor eng i hagen så lag deg heller en staude-eng i potte. Det er fint å se på hele sesongen og nyttig for insektene, tipser Therese.

UNNGÅ SNEGLER

Sneglene er ikke så glad i å kripe over grus, så bruk gjerne elvegrus som underlag rundt i hagen.



GRILLSTED: Utekjøkkenet er bygget som en naturlig forlengelse av hagens lange plantekasse og kledd i spiler som kassen. Her ute liker familien å grille med kort vei til urter og andre ingredienser.



THERESES BESTE HAGETIPS

1. For å få en fin hage raskt er trikset å plante tettere enn anbefalt. Da slipper du også å luke og kan heller dele og flytte staudene etter hvert som de blir store.
2. Kjøp stauder på høstsalget og del dem i to før de plantes ut. Da har du flere planter til neste år.
3. Ha gjerne et hvileområde i hagen hvor planter som vokser i krukker, kan stå til de begynner å blomstre. Da kan du hente dem frem og la dem få all oppmerksomhet. På den måten vil du alltid ha noe som blomstrer for eksempel rundt inngangsdøren.
4. Tenk helårshage. Invester i utemøbler som tåler å stå ute hele sesongen. Med pledd, saueskinn og bålpanne kan du bruke hagen om vinteren også.

SOLHATT: 'Green Twister' er en staupe med en unik fargekombinasjon med sine purpurrosa blomster som er grønne ytterst. Denne er elsket av sommerfugler og bier.

jeg valgt å unngå utelys. Jeg har heller satset på å plante mange hvite blomster som lyser opp i skumringen. De siste årene har stadig flere vekster med rosa, lilla og blå blomster også fått flytte inn her, sier hun.

LEIRJORD

En av utfordringene hun og mannen har møtt på i utviklingen av hagen, er tung leirjord.

– Leirjord kan være både en gave og en forbannelse. Den holder godt på fukt, men samtidig er det vanskelig å få plantene til å trives i den. Løsningen vår har blitt å lage mange opphøyde bed. Vi legger papp oppå leirjorda og

ANVENDELIG: Georginen 'Wine eyed jill' har som navnet tilsier et vinrødt øye i midten omkranset av fyldige, lyserosa kronblader. Denne georginesorten blir ikke veldig høy så den egner seg godt i forkant av bed og kasser eller alene i potte.

fyller på med hageavfall, kompost og jord på toppen. Ved å hele tiden fylle på med organisk materiale, og tilføre bokashigjødsel, blir jorden etter hvert mer organisk og luftig. Plantene får også jevnlig en omgang med hønsegjødsel og kukompost. Vi er nøye med å beholde mesteparten av kretsløpet innenfor hageporten og kjører nesten ikke bort noe. Jeg tror det er trikset som gjør at det er så frodig her, sier hun.

Dette er en levende helårshage. Både familiemedlemmer, nysgjerrige naboer og logrende hunder stikker nesen innom mens vi er på besøk.

– Her ute er livet godt, og jeg liker at det er liv i hagen. Å kunne gå ut hit og grave litt, etter en lang jobbdag, er helt magisk. Her kan jeg bruke kreativiteten min, og det er veldig tilfredsstillende å få til noe i praksis som jeg først har sett for meg i hodet. Dette er et rom hvor hele familien trives veldig godt. •

HVERDAGSSLITERE MED ET LITE LØFT

I hverdagen ønsker vi oss god og rimelig mat som vi enkelt lager fra bunnen av. Disse klassikerne leverer på alle punkter – pluss litt till!

TEKST OG FOTO: Peter Nagy OPPSKRIFTER: Jørn Lie/Restaurant Gamle Rådhus

ROLIG MED SALTET!

Osten er salt, så spar på saltet.

Spagetti med tomater og vårløk

Denne klassikeren tar ti minutter å lage og smaker friskt og nydelig uten kjøtt. Men fres gjerne kjøttdeig, kylling eller pølser og ha oppi hvis du føler for det.

4 porsjoner

400 g spaghetti
2 pakker små tomater
1 bunt vårløk
2 fedd hvitløk
100 g hard ost, f.eks. Kong Sverre el. parmesan
olivenolje
salt, nykvernet pepper

Kok spaghetti som anvist, avkjøl i kaldt vann. Ha litt olivenolje i kjelen og vend i spagettien. Varm tomater i to minutter i stekepanne med olje, tilsett finkuttet vårløk og knust hvitløk, surr et par minutter til og vend sammen med spagettien. Server i store boller, krydre med salt og pepper og topp med revet hardost.



Farmors kjøttkaker med stekt nykål

Flere lure triks gjør dette til verdens saftigste, spenstigste og møreste kjøttkaker.

4 porsjoner

800 g kjøttdeig, gjerne 50/50 storfe/svin
3-4 dl vann
1 ss salt
2 ss potetmel
1 ts bakepulver
nykvernet pepper

STEKT NYKÅL:

1 nykål
olivenolje
salt, nykvernet pepper
sitron
dijonsennep

Kjøttkaker: Ha kjøttdeig i bollen til

kjøkkenmaskinen. Bland i alle de tørre ingrediensene. Spe med kaldt vann mens eltekroken går. Farsen skal bli løsere enn du tror, men henge sammen. Sett kjølig i ti minutter. Stek en prøvecake og smak om det er nok salt og pepper. Krydre deigen mer om nødvendig. Form til store, fine kjøttkaker. Stek først på høy varme i olivenolje, så kakene får en fin skorpe. Stek videre på lavere varme, eller ha over i en ildfast form og stek i ovnen på 180 grader i 10 minutter.

Kål: Del nykål i to eller fire. Behold stilkene, så henger den sammen. Stek i olivenolje med snittflaten ned, ta av varmen, snu kålen og la hvile i pannen. Stek samtidig sitroner med snittflaten ned. Server med sennep, og klem sitrønsaft over kjøttkaker og kål.



Tomatsuppe med kokt egg

Tomatsuppe på pose er nesten en nasjonalrett. Lag den fra bunnen av og få et gledesjokk! Det er så lett og himmelsk godt!

4 porsjoner

2 bokser (800 g) knuste tomater
4 fedd hvitløk
1 gul løk
400 g småtomater
100 g fennikel

½ l kyllingkraft
olivenolje
100 g smør i terninger

TIL SERVERING:
4 egg
urter
sprøstekt løk

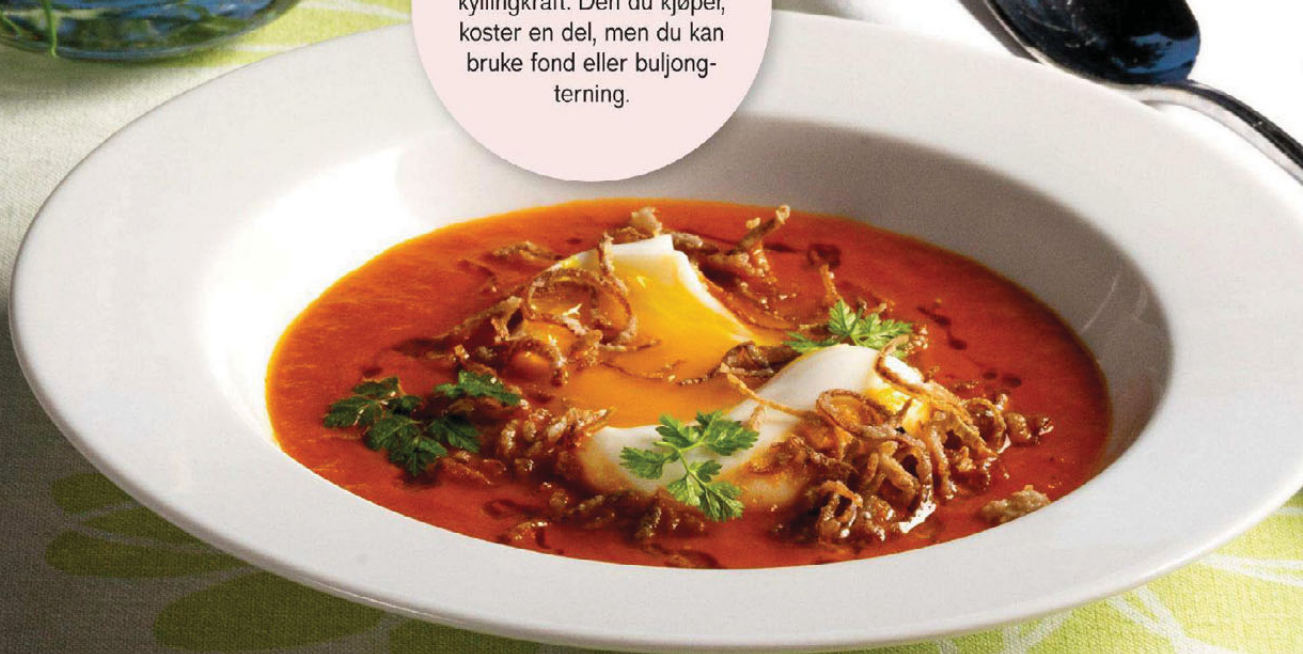
Grovkutt hvitløk, løk og fennikel og surr i olje sammen med småtomater i fem minutter. Ha i boksetomatene og kraft, la småkoke i 15 minutter og kjør

glatt i blender. Ha i romtemperert smør i terninger og kjør til en jevn suppe i blender eller med stavmikser.

Server med et posjert egg (eventuelt så vidt hardkokt) og topp suppen med sprøstekt løk, urter og noen striper olivenolje.

KRAFT-TIPS

Aller best er hjemmelaget kyllingkraft. Den du kjøper, koster en del, men du kan bruke fond eller buljong-terning.



Pizza med god ost og urtekrem

Det viktigste med pizza er skikkelig god bunn og saus. Da er det ingen grunn til å lesse på med topping.

8 stk.

BUNN:

6 dl vann, 25°
1 dl olivenolje
¼ pk. fersk gjær (12 g)
1 ss sukker
1 kg "00" pizzamel
2 ss salt

SAUS:

1 boks (400 g) knuste tomater
400 g små tomater
1 hakket løk
1 bunt vårløk, bare det grønne
2 fedd hvitløk
3 ss soltørkede tomater, grovkuttet
100 g fennikel, grovkuttet

1 ts oregano
1 ts paprikapulver
1 ts chilipulver
1 neve frisk timian
olivenolje
1 ss brunt sukker
1 ss fish sauce
salt, nykvernet pepper

TOPPING:

ost
vårløk

URTEKREM:

2 dl crème fraîche
sitron
salt, nykvernet pepper
friske urter

Bunn: Rør ut gjæren i vann, ha i olje og de tørre ingrediensene og elt i kjøkkenmaskin i 30 min. Del i åtte emner og la dem heve i fire timer.

Saus: Fres alle tørre ingredienser i olivenolje i en kjele. Ha i de våte ingrediensene og la småkoke i halvannen time. Kjør alt glatt i blender. Smak til med salt og pepper. Holdbar i kjøleskapet i en måned.

Urtekrem: Stivpisk crème fraîche og smak til med salt, pepper og urter.

Montering: Form deigen med fingrene til ønsket fasong. Ha på saus og topping etter eget ønske. Her er det bare en god ost og litt vårløk. Stekes på 300 grader i tre minutter, eller 200 grader i ti minutter, eller lynhurtig i pizzaovn – hvis du har det. Topp med urtekrem før servering.

KJØPETIPS

Har du liten tid og føler deg spandabel, får du kjøpt veldig gode ferdige bunner, ferske eller frosne.

FRYSETIPS

De billigste og beste pizzabunnene baker du selv. Denne oppskriften gir åtte bunner og saus for en måned. Begge deler kan fryses ned.



Rask ertesuppe med fenalår og krutonger

Mors gule ertesuppe tok tre timer å lage. Denne tar ti minutter og er en fryd for øyet og ganen.

4 porsjoner

400 g frosne grønne erter
4 dl kyllingkraft
1 sitron
1 liten purre

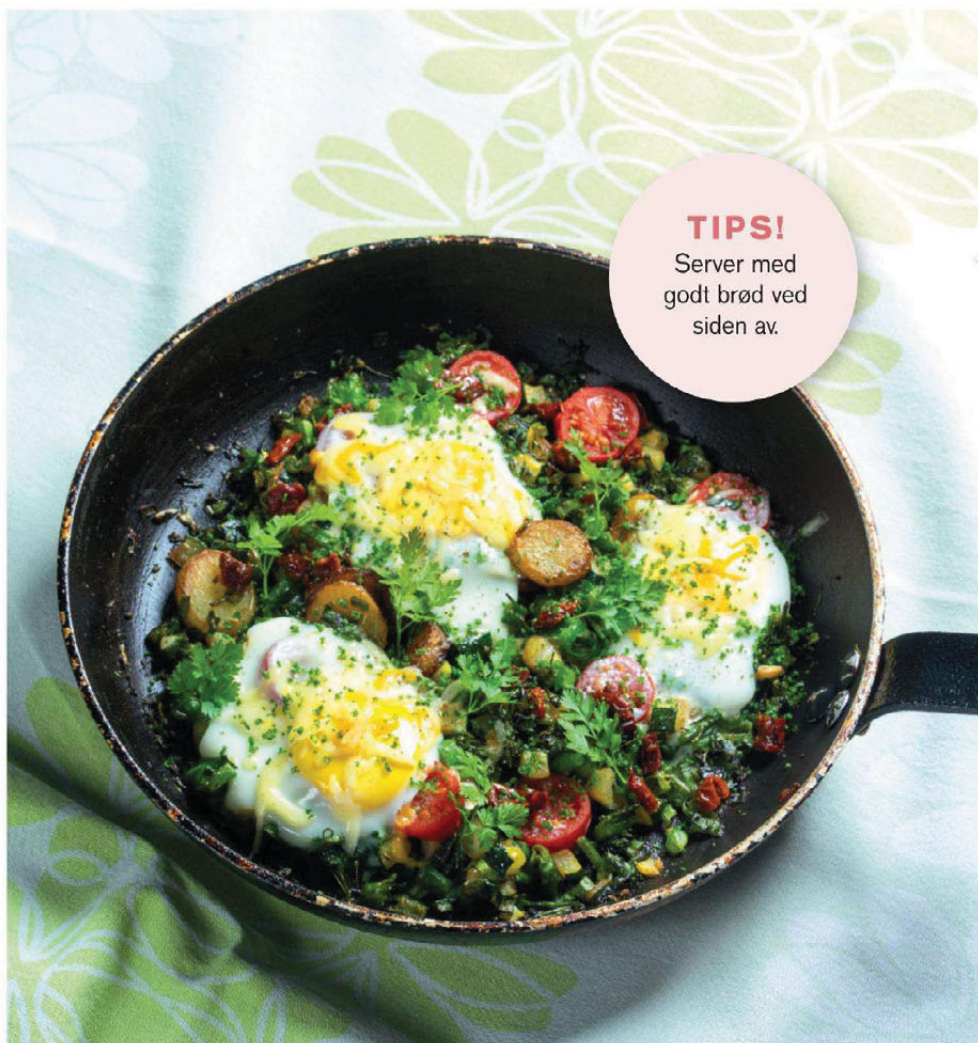
1 ss crème fraîche
50 g smør
salt, nykvernet pepper
4 skiver fenalår
brødkrutonger
ramsløkolje

Kutt fenalår i fine terninger og sprøstek i panne. Legg på papir så fettrenner av. Kok opp kraft. Tilsett erter og kjør glatt i blender sammen med

crème fraîche og smør. Smak til med salt og pepper og saften av en sitron. Kok opp i kjele. Kok opp purre i skiver i lettsaltet vann, sil av og dander midt på tallerkenen. Hell suppe rundt, topp med ramsløkolje, fenalår og krutonger.

INGEN RAMSLØK-OLJE?

Kjør olivenolje og basilikumblader i food processor.

**TIPS!**

Server med
godt brød ved
siden av.

Grønn pytt-i-panne

Om du har rester eller vil rydde i kjøleskapet, er pytt-i-panne en vinner. Denne versjonen er helt grønn, men ha gjerne kjøtt i hvis du vil. Mye bedre enn den fra frysedisken!

3 porsjoner

12 små poteter
1/3 squash
1 brokkoli eller 1 pk. brokkolini
8 små tomater
1 fedd hvitløk
salt, nykvernet pepper
kjørvel
gressløk
olivenolje
3 gg

Kutt poteter i skiver, krydre med salt og pepper og stek sprø og møre i olivenolje i en stekepanne.

Kutt squash i terninger og ha det i pannen sammen med brokkolibuketter eller brokkolini og knust hvitløk og stek i 4–5 min.

Ha i tomater og knekk i så mange egg du vil. Stek videre på stekeplaten eller i ovnen på 180° i åtte minutter.

Dryss på salt og pepper og rikelig med friske urter før servering.

Fiskepinner med karriremulade

Fiskepinner er lett og gøy å lage selv. Hjemmelaget smaker bedre også.

4 porsjoner

FISKEPINNER:

800 g skinn- og benfri
fiskefilet (se tips)
2 egg
200 g hvetemel
salt og pepper
200 g panko (eventuelt
griljermel eller strøbrød)
1 ss chiliflak
bladpersille

KARRIREMULADE:

3 dl majones
1 ss karri
1/2 finhakket løk
1 ss finhakket kapers
2 ss kaperssaft
2 ss finhakket sylteagurk
salt og nykvernet pepper

Fiskepinner: Sett frem tre dype fat. Ha pisket egg i det første, mel med salt og pepper i det neste og griljermel mikset med chili i det tredje. Del fiskefileten i 12 biter. Vend én og én først i egg, så i melmiks, så i egg en gang til og til sist i griljermel. Friter i olje på middels varme (180°) til de er gylne. Legg på kjøkkenpapir.

Karriremulade: Bland alle ingrediensene.

Servering: Server gjerne med stekte poteter, da har du fish & chips, eller som på bildet som en forrett. Du kan også steke fisken i en air fryer, pensle dem da godt med olje og stek i 10 minutter på 180°.

FISKETIPS

Bruk hvit eller rød fisk eller en blanding. Vil du gjøre det billig, velger du sei eller uer. Noe av det billigste du finner i butikk, er frossen seifilet og makrell i sesong.





Mor Hubros tips!

Har du ikke friske bær, kan du bruke syltetøy i ostekrem. Kutt gjerne ned på melis da det ofte er en del sukker i syltetøy kjøpt i butikken. Pakker du den sammenrullede kaken i plast, kan den holde seg saftig i kjøleskapet et par dager før servering.

Rullekake med ostekrem

Bruk sensommerens bær og lag en fantastisk kake!

6 porsjoner

6 egg
5 dl sukker
2 ss vegetabilsk olje
½ ts salt
2 ts vanilleekstrakt
3 dl hvetemel
2 ts bakepulver
½ dl melis til strø på håndkle

KREMFYLL:

200 g kremost naturrell, romtemperert
1 dl melis
1 ts vanilleekstrakt
1 dl bringebær

PYNT:

1 dl kremfløte
friske bær, f.eks. jordbær, bringebær og rips

Pisk egg og sukker til stiv eggedosis. Visp inn olje, salt, vanilje og mel og bakepul-

ver til slutt. Hell røren i en bakepavirkledd langpanne, ca. 35 x 30 cm og stek midt i ovnen ved 180° i 15–20 minutter. Avkjøl. Hvelv bunnen over på et melisstrødd håndkle. Avkjøl i 10 minutter før du drar av bakepapiret. Rull stramt sammen ved hjelp av håndkleet. Avkjøl i kjøleskapet i 10 minutter. Bland alt til en jevn krem. Rull ut sukkerbrø-

det, men behold håndkleet. Smør kremen utover og rull sammen igjen ved hjelp av kjøkkenhåndkleet. Stivpisk fløte til krem og fordel over kaken. Pynt med masse bær.



Rask og enkel tomatsuppe til middag?



**Kjempegodt
nok!**

KALORIER: Jeg sluttet å telle kalorier for 1,5 år siden, men det var nyttig for meg i starten for å forstå hva jeg fikk i meg, sier Rebecca.

Adrian Hima/Sandnesposten

**Rebecca
fant mirakel-
kuren**

Gikk ned 87 kilo på to år

Noen kom med sårende kommentarer, men enda flere sendte henne dømmende blikk. Hun hadde prøvd alt av kurer uten å lykkes. Da Rebecca veide 146 kilo, fant hun mirakelkuren.

TEKST: Dina Palos **FOTO:** Privat, Adrian Hima/Sandnesposten



Jeg har alltid vært lubben. Jeg vil ikke si at jeg var veldig tjukk som barn, men jeg var større enn de fleste gjennom hele barndommen, forteller Rebecca Czybull (44).

Hun minnes spesielt én kommentar som satt dype spor i henne, og som fremdeles sitter dypt i dag.

– Jeg ble mobbet på barneskolen på grunn av vekten min, og jeg minnes noen sa til meg: «Nå må du snart spesialbestille buksene dine.» Som ung og usikker opplevde jeg denne kommentaren som veldig sårende, sier hun åpenhjertig.

DØMMENDE BLIKK

Da Rebecca kom i ungdomsårene, slanket hun seg og ble tynn. Men etter hvert begynte kiloene å snike seg på igjen.

Hun ble gravid som 23-åring,

og etter det gikk vekten oppover.

– Jeg la på meg veldig mye under svangerskapet. Jeg ble gravid med nummer to kort tid senere, og da hadde jeg ikke fått av meg kiloene før jeg la på meg enda mer.

Rebecca klarte ikke å gå ned i vekt selv om hun prøvde ulike dietter. Hun opplevde den såkalte jojo-effekten, vektøkning etter en lang eller streng periode med vekttap.

– Jeg prøvde blant annet lavkarbo og andre dietter, men det var en utfor-

«Folk ser på deg og dømmer deg for vekten din. Det er tragisk, men sånn er det, dessverre.»

dring å stå i det over tid. Jeg klarte å gå ned en del kilo en liten periode, men så la jeg på meg mer enn jeg hadde gått ned.

Da vekten viste 140 kilo, sluttet hun å veie seg, men hun antar at hun bikket 146 kilo på et tidspunkt.

– Jeg har alltid hatt grei selvtillit og aldri latt vekten stoppe meg fra å være med i sosiale settinger. Men jeg var alltid den største i sosiale grupper, og da kjente jeg på det: «Jeg skulle ønske jeg var normalvektig.» Og om du ikke får kommentarer på at du er stor, får du gjerne blikk. Folk ser på deg og dømmer deg for vekten din. Det er tragisk, men sånn er det, dessverre.

Det førte til at Rebecca alltid gikk i store og lange klær. Hun ønsket å skjule så mye hun kunne av kroppen sin.

EN VEKKER

I april 2022 bestemte Rebecca seg for å ta grep.

Vendepunktet kom da moren hennes ble syk, og Rebecca skjønnte viktigheten av å ta vare på helsen sin.

– Mamma fikk hjerneslag og var i dårlig form. Hun var overvektig, og jeg tenkte at jeg ikke ønsker å ende opp som henne. Jeg vil være til stede for mine barn og eventuelt barnebarn senere i livet, forteller hun.



FØR: Rebecca hadde prøvd flere dietter, men fant ikke noe som fungerte for henne.

ETTER: – Det tar tid før hodet skjønner at kroppen har blitt en annen, sier Rebecca. I sitt hode er hun fortsatt like stor.



Rebecca fikk høre om Ozempic, som er godkjent som medisin for diabetes 2, men som også har vist seg å ha svært god effekt på overvekt.

Ozempic fungerer ved å etterligne et naturlig hormon i kroppen som regulerer appetitt og insulinutskillelse, noe som gjør det til et legemiddel som hjelper både med blodsukkerregulering og vektkontroll.

Da Rebecca hørte om denne metoden, tenkte hun: «Dette skal jeg prøve, og jeg skal gå all inn for å gå ned i vekt og få bedre helse.»

Hun har aldri likt å trene, så hun ønsket å finne en måte å komme seg



STOR MOTE: Rebecca pakket seg inn i store klær. Slik forsøkte hun å skjule formene sine.

BLE ERTET: I barndommen ble Rebecca mobbet på grunn av vekten sin.



ned i vekt uten mye fysisk aktivitet.

Full av motivasjon ringte hun legen sin og sa: «Nå trenger jeg hjelp. Jeg vil prøve en slankekur.»

Kort tid senere fikk hun sin første dose på resept, og vektnedgang-reisen var i gang.

NOE SKJEDDE I KROPPEN

Allerede etter første dose merket Rebecca at noe skjedde i kroppen.

– Jeg mistet all matlyst. Jeg tror en kombinasjon av sprøyten og tankegangen min: «Nå skal jeg gjøre alt jeg kan for å klare dette», gjorde det enklere for meg.

Rebecca var bevisst på hva hun spiste. Allerede fra start begynte hun å telle kalorier. Hun var opptatt av å få i seg mindre kalorier enn hun forbrente for å klare å gå ned i vekt.

– Jeg var ikke veldig opptatt av å spise sunt, men jeg var bevisst på hvor mye jeg spiste.

Rebecca holdt seg likevel unna pasta og sukker i nærmere halvannet år og takket pent nei til søtsaker.

Nå klarer hun å kose seg med søtsaker, men begrenser seg.

– Jeg har ikke det samme søtsuget som tidligere. Nå klarer jeg å ta noen

biter godteri, og så er jeg forsynt. Jeg vet hvor hardt jeg har jobbet for å komme dit jeg er nå, så da tenker jeg: «Jeg skal aldri tilbake.»

DEN STORE UTFORDRINGEN

Etter cirka ett år gikk Rebecca over på slankesprøyten Wegovy, som har tilsvarende effekt som Ozempic.

Denne slankesprøyten bruker hun fremdeles daglig, men en mindre dose enn tidligere, altså en nedtrappingsdose for å holde vekten stabil.

Nå veier Rebecca 59 kilo, og har gått ned cirka 87 kilo totalt.

Målet til Rebecca er ikke å gå ned flere kilo, men å stå stødig på vekten over lengre periode.

– Både Ozempic og Wegovy har fungert veldig fint for meg, så det har egentlig gått veldig greit. Den største utfordringen har vært å få hodet til å henge med på endringene som har skjedd på kort tid.

I hennes hode er hun like stor som alltid, men når hun ser på bilder og tar på seg klær, merker hun forskjell og er stolt av seg selv.

Hun husker spesielt én hendelse som åpnet opp øynene hennes.

– Jeg hadde gått på slankemedisi-

«Jeg spiser det jeg har lyst på, men jeg er bevisst på at det er i moderate mengder.»

nen i cirka ett år, men så var vekten stabil en stund før jeg plutselig raste ned i vekt igjen. Men jeg la ikke umiddelbart merke til det selv. På den tiden tok jeg frem en bukse jeg hadde pakket bort en stund. Da jeg tok den på meg, var den altfor stor. Jeg hadde gått ned 12 kilo på to uker.

Da gikk det opp for henne: «Oi, jeg har faktisk gått ned en del.»

– Det er fort gjort å bli blind på det, men akkurat den episoden åpnet øynene mine litt.

Det er ikke bare på klærne Rebecca merker vektnedgangen. Nå som hun har tatt av en så mange kilo, merker hun at kroppen fungerer bedre enn tidligere.

– Fysiske ting er lettere, alt fra å bevege seg i hverdagen og handle mat til å kjøpe klær. Det kjennes godt. Det

jeg synes er merkelig, er at folk ser på meg på en annen måte nå enn tidligere. Nå er det litt mer positivt ladet, men da jeg var stor, var det dømmende. Det er trist at det skal være sånn.

BETALTE SELV

Rebecca er fremdeles opptatt av å spise sunt, men går ikke på diett og teller ikke kalorier lenger.

– Nå har jeg stått stabilt på vekten siden september i fjor. Jeg spiser det jeg har lyst på, men jeg er bevisst på at det er i moderate mengder.

Rebecca sitt beste tips til deg som ønsker å gå ned i vekt, er å starte å telle kalorier.

– Det er så enkelt: Mindre kalorier inn enn ut. Jeg sluttet å telle kalorier for 1,5 år siden, men det var nyttig for meg i starten for å forstå hva jeg fikk i meg. Nå vet jeg omtrent hva ting ligger på selv om jeg ikke teller kalorier lenger.

Det er mange som ønsker å starte på Ozempic eller Wegovy, men ikke har anledning til det på grunn av prisen. Du må dekke alt selv.

– For full dose betalte jeg cirka 3000 kroner i måneden, men mindre doser koster litt mindre, forteller Rebecca. •



STOR ENDRING:

– Nå er livet er både lettere og bedre, konstaterer Rebecca.

DETTE SIER EKSPERTEN

Overvekt er ikke en karakterbrist

– Rebeccas historie er sterk. Det er viktig å anerkjenne de traumene hun har opplevd gjennom et liv preget av overvekt og utenforskap.

Det sier *Sindre Lee-Ødegaard*. Han er lege og forsker på type 2 diabetes og fedme ved Oslo universitetssykehus og Universitetet i Oslo. Han er også fagansvarlig i overvektsklinikken Helse- resepten.



Forsterker skamfølelsen

– Dette er dessverre en realitet for mange i samme situasjon. Mobbing, dømmende blikk og stigmatisering setter dype spor og forsterker skamfølelse, noe som ofte bidrar til en ond sirkel med emosjonell spising og redusert selvfølelse, sier han.

– I tillegg hadde Rebecca noe vi kaller postpartum-vektretensjon, altså vektøkning etter graviditet som ikke normaliseres igjen. Det er en hyppig, men lite anerkjent årsak til overvekt blant kvinner. Biologisk og hormonelt er kroppen etter fødsel innstilt på å holde på energireserver, og mange opplever en kombinasjon av søvnmangel, stress, og lite tid til seg selv som forverrende faktorer.

Når dette kombineres med kroppens naturlige forsvar mot vekttap – som inkluderer økt sult, sug etter mat med høyt kaloriinnhold, lavere energinivå, og humørsvingninger – blir kampen mot kiloene nesten umulig å vinne på egen hånd, sier Lee-Ødegaard.

Motarbeider vekttap

– Som Rebecca havner mange i det som kalles jojoslanking: Hun prøver alt av dietter og opplever en kortsiktig vektt nedgang, men går som regel raskt opp igjen. Dette er ikke et tegn på manglende viljestyrke, men et uttrykk for kroppens komplekse biologi: Når man spiser mindre, reduseres forbrenningen, og sultsignaler blir sterkere.

Kroppen motarbeider vekttap på en måte som for de fleste er umulig å stå i over tid, og det kan føre til nedstemthet, skam, og følelsen av å mislykkes – selv om man gjør alt «riktig».

Ødegaard sier det er viktig å påpeke at legemidler som Wegovy og Ozempic – som inneholder samme virkestoff, semaglutid – kan være en del av løsningen for noen. Ozempic er i utgangspunktet godkjent for behandling av type 2-diabetes, mens Wegovy er spesifikt godkjent for fedme. Andre legemidler som Mysimba (som faktisk er på blå resept) kan også være aktuelle for enkelte, og for dem som sliter med kvalme eller oppkast på Wegovy, finnes nyere alternativer som Mounjaro (tirzepatid), som har vist enda kraftigere effekt i studier.

Nye medisiner

Disse nye medisinerne er som en motvekt mot kroppens forsvar mot vektreduksjon. Og da er det lettere å klare å gå ned i vekt. Likevel er det svært viktig å få støtte av en lege som forstår hvor kraftige disse medisinerne kan være og hvilke risikoer som er knyttet til dem. Og det er også helhetlig behandling – hjelp med kostholdet, aktivitet i hverdagen, søvn og emosjonelt stress – sammen med medisiner. Det er ikke bare medisiner alene som er nøkkelen til bedre helse og et varig resultat.

– Rebeccas reise viser at det å oppnå og opprettholde vektt nedgang handler om mer enn viljestyrke. Det krever en kombinasjon av biologisk støtte, kunnskap, trygg oppfølging og en medmenneskelig forståelse for at fedme er en kompleks, kronisk sykdom, ikke en karakterbrist, sier Lee-Ødegaard. •

Swedish design with a colourful soul

Quiltet trikotjakke
«Galapagos»
2495,-

NY KOLLEKSJON

GALAPAGOS

Fra OKINAWA til ALASKA

Gudrun Sjødén

gudrunsjoden.com

SWEDEN GERMANY NORWAY DENMARK FINLAND UNITED KINGDOM USA CANADA FRANCE SWITZERLAND NETHERLANDS

BESTE MEDISIN

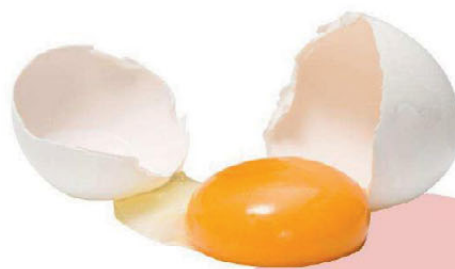
En helt ny studie viser at tarmkreftpasienter som får personlig trening etter avsluttet behandling, har 25 % lavere risiko for tilbakefall og 37 % lavere risiko for død. Det betyr at trening kan ha like god effekt som medisiner, noe som er en viktig oppdagelse.

Kilde: Forskning.no



VISSTE DU ...

... at det er lurt å styre unna både hjemmelaget majones og aioli når du er i utlandet? Mat der eggeplommen fortsatt er flytende kan nemlig inneholde salmonella som igjen kan gi en matforgiftning. Kilde: FHI.no



Nordmenn er et kaffeelskende folk, bare finnene drikker mer kaffe enn oss. Likevel går forbruket gradvis ned. I 2024 konsumerte hver nordmann i gjennomsnitt 7,7 kg råkaffe.

Kilde: Norsk Kaffeinformatikk



NYTT TILBUD

Denne høsten starter et nytt, offentlig vaksinasjonsprogram for alle over 65 år. Voksenvaksinasjonsprogrammet tilbyr vaksine mot influensa og korona til alle over 65 år og dessuten yngre med kronisk sykdom. I tillegg kan alle over 65 år få en pneumokokkvaksine, som blant annet beskytter mot alvorlig lungebetennelse og blodforgiftning.

Kilde: FHI.no



Uten å sette spor

Det går fint an å være på tur uten å lage merker i naturen.

Høsten ligger foran oss og de neste månedene er en perfekt tid for turer i skogen og på fjellet. Uansett hvordan vi bruker naturen, er det viktig å være varsom og unngå å sette spor.

Her er noen tips:

- **Bål:** I Norge er det bålforbud fra 15. april–15. september. Tenk igjennom hvor stort bål du har behov for, og lag det aldri større enn det du har kontroll over. Sørg for at bålet blir plassert et sted hvor det gjør minst mulig skade på naturen, gjerne på steiner, grus og sand. Unngå å tenne bål direkte på nakent fjell eller svaberg. Det kan gi stygge merker og sprekkdannelse.

Bruk kun tørre og døde kvister som ved. Gamle tørrfuruer skal aldri brukes som bålved fordi de er viktig for mange fugler og insekter.

- **Søppel:** Det er forbudt å brenne søppel, bortsett fra papp og papir. Ha en pose i sekken der du kan samle søppelet du skal ta med deg hjem igjen. Det gjelder også matrester.

- **Do:** Et dobesøk bør skje helst 50 meter unna sti og rasteplass og 100–150 meter unna elver og vann. Ha en liten hagespade i sekken og grav et 15 cm dypt hull som du fyller med jord etter gjøremålet. Dopapiret putter du i en pose som du tar med hjem. God tur!

Kilde: DNT.no



Getty Images

— Jeg fikk verdens beste mamma og pappa

Det er få som vet at Kaja (45) er fosterbarn, men selv husker hun begge liv. — Jeg glemmer aldri møtet med min nye mamma og avskjeden med den gamle, forteller hun.



Jeg tenker ofte tilbake på det første møtet med min nye mamma, Anna. Jeg var bare fem år og på vei til det de voksne kalte en fosterfamilie. Det var trolig noen fra barnevernet som kjørte meg dit. Veien føltes fryktelig lang. Jeg kan huske at jeg var nervøs for hva som ventet meg. Kom de til å like meg? Akkurat det bekymret meg. For jeg hadde ikke inntrykk av at min egentlige mamma gjorde det. Hun ville jo at jeg skulle flytte...

Kaja forteller med stor innlevelse.

– Min biologiske mamma var ikke et dårlig menneske.

Hun slet med noe jeg som liten ikke kjente til. Jeg følte meg bare uønsket og forvirret. For hun sa både at hun var glad i meg og at jeg kom til å få det bedre hos noen andre. Jeg var ikke gamle skroten, men med hånden på hjertet: Jeg husker hver detalj fra den tiden. Vi skal aldri undervurdere barn, mener Kaja og smiler svakt.

– Først som tenåring fikk jeg den fulle forklaringen på hvorfor jeg måtte flytte, sier hun – uten ennå å fortelle hva.

Det er nå 40 år siden Kaja tasset ut av porten hvor hun en gang bodde, og et par timer senere inn gjennom en ny, mens hun lurte på om hun noen gang ville få se mamma igjen.

ET NYTT LIV

Selv om hun var liten, bet Kaja seg merke i at moren ikke gråt da de tok avskjed.

– Jeg syntes det var rart. Selv hulket jeg, kastet opp og visste ikke hvor jeg skulle gjøre av meg. «Så, så, alt skal bli bra», sa damen som hadde hentet meg. Jeg trodde henne ikke. Under hele bilturen grublet jeg på flere spørsmål som alle startet med et hvorfor. Hvorfor måtte jeg flytte? Hvorfor gråt ikke mamma? Jeg fant ingen svar der og da.

Det tok henne mange år å forstå at flyttingen handlet like mye om moren som henne.

– Under bilturen tenkte jeg bare: «Hadde jeg vært enda snillere og stillere, da hadde jeg sikkert aldri blitt kastet ut...»

Mens Kaja satt og grublet i bilen, humpet den videre mot Den hvite byen ved Mjøsa, Gjøvik.

– Vi kjørte opp foran et grått, stort hus, og ute på trappen sto det en liten, tynn dame og en veldig høy og kraftig mann. Begge smilte bredt. Da bilen stoppet, krøp jeg sammen i baksetet. De var så uvanlig blide at det først skremte meg. «Nå kommer de til å bli skuffet»,

tenkte jeg – for den egentlige moren min hadde ofte sagt at jeg var en skuffelse. Heller ikke han som hun hadde fått meg med – faren min, som jeg aldri hadde møtt – ville ha noe med meg å gjøre. Derfor trodde jeg at også disse nye menneskene snart ville slutte å smile.

– «Kom», sa damen og presenterte seg som Anna og sa at mannen hennes het Carl. Hun strakte hånden inviterende frem mot meg og sa: «La meg vise deg rom-

«Jeg var så heldig å få en lykkelig barndom med onkler og tanter, søskenbarn og mange venner.»

met ditt.» Da ble jeg nysgjerrig. Eget rom hadde jeg aldri hatt før. I mitt forrige hjem sov jeg på sofaen. Og rommet var vakkert innredet i svakt gult og hadde alt enhver unge kan drømme om: bamser, leker og bøker. Vi hadde ikke hatt én eneste bok der jeg kom fra, føyer hun til og lever seg inn i minnene.

– Jeg sanset også med et barns intuisjon en harmonisk atmosfære hos disse nye menneskene. De hadde en varme og en ro som var ny for meg. Min eneste voksne til da hadde hatt et veldig ustabilt humør, og det gjorde meg nervøs. Fra første stund ble det knyttet et bånd mellom meg og disse to. Jeg følte meg trygg. Tenk at det finnes slike mennesker, kommenterer Kaja sin egen historie rørt.

De store blå øynene blir fuktige.

– Savnet du din biologiske mor og ba om å få møte henne?

– Med et barns trofasthet, ja. Men bare i starten. Jeg ble fortalt at hun ikke var i form og trengte tid alene. Og det var også sant. Etter hvert som tiden gikk og det aldri ble arrangert et møte mellom oss, ble Anna og

Carl mine foreldre. Først som nesten voksen fikk jeg vite hva som gjorde min biologiske mamma syk.

TAKKNEMLIG

Etter hvert virket det som de fleste glemte at Kaja var et fosterbarn.

– Jeg likte å tenke på dem som mine foreldre. Også den øvrige familien behandlet meg som en av dem. Jeg var så heldig å få en lykkelig barndom med onkler og tanter, søskenbarn og mange venner.

– Hvordan gikk det med din biologiske mor?

– Det viste seg at hun var bipolar og slet med å bli riktig medisineret. Da jeg var 12, tok hun sitt eget liv.

– Fikk du vite det?

– Ja, og jeg gråt jo, men hun hadde blitt en fjern skikkelse. Jeg hadde tilpasset meg et nytt liv. I dag er jeg takknemlig for at hun ga meg den sjansen. Jeg velger å tro at hun ga slipp på meg av kjærlighet.

– Og faren din? Kaja smiler og rister på hodet.

– Jeg aner ikke hvem han er og har ikke behov for å finne det ut. Det jeg ønsker å si med min historie, er at det også finnes lykkelige barnevernshistorier. Jeg vet som voksen at etaten mente min biologiske mor ikke klarte å ta vare på meg godt nok. Det førte til at jeg ble gitt en barndom fylt av stabil kjærlighet og masse glede. De rause, fine foreldrene mine ga meg et grunnlag til også selv å finne lykken, både hos meg selv og senere med min mann. Nå er det våre to barn som koser seg med nybakte totenkringler og koselige historier i det store grå huset til besta Carl og mommo Anna. For meg føles det å få dem som foreldre som å vinne i Lotto! •

Vennskapet ble satt på prøve

Evelyn virket lykkelig på mine vegne da jeg fortalte at jeg var gravid. Men etter fødselen snudde hun meg nærmest ryggen. Hva skjedde?

Det er en kjent sak at man som nybakt mor, har en tendens til å bli så oppslukt av sin nye, lille skapning at man kan glemme å prioritere andre viktige personer i livet, som familie og venner.

Da jeg fikk gledesnyheten om at en liten prins snart skulle ankomme verden, var jeg utrolig bevisst på at dette ikke skulle skje meg. Morsrollen skulle ikke få all plass i livet mitt, og jeg skulle



passe på å ta vare på vennene mine, spesielt min nærmeste venninne, Evelyn. Likevel viste det seg at vennskapet vårt skulle bli satt på prøve.

Evelyn og jeg møttes på jobb da vi begge var i begynnelsen av 30-årene, og selv om vi anså oss selv som godt voksne, var vi nærmest som tenåringer i hverandres selskap, og delte mange gode øyeblikk med latter og moro. Begge var nysingle, etter å ha tilbrakt mesteparten av 20-årene i seriøse, men

ulykkelige forhold. Nå var vi klare for å finne oss selv på nytt, skape vår egen identitet og finne ut hva det betydde å være singel i 30-årene og hva livet kunne tilby oss.

SINGELLIVETS GLEDER

Det tok ikke lang tid før vi sammen lærte å sette pris på singellivet, på friheten det medførte, på lange netter ute på byen med venner, på selvstendigheten vi begge følte vi endelig hadde oppnådd. Men innerst inne var begges største ønske å finne kjærligheten på nytt. Og en vakker dag skjedde det. Jeg møtte en mann som tok meg med storm, og plutselig var jeg vilt forelsket. Evelyn ble også begeistret for Halvard, og sammen ble vi tre en fin liten gjeng, som tilbragte mange kvelder sammen der både vinen og samtalen fløt til langt på natt.

Halvard og jeg hadde vært sammen i bare et år da jeg oppdaget at jeg var gravid. Det føltes både spennende og litt skummelt å skulle begi seg ut på dette nye kapittelet, men jeg visste at det var Halvard jeg ville være sammen med, så vi mottok nyheten med glede! Da jeg fortalte det til Evelyn, hoppet hun nærmest i taket og virket utrolig lykkelig på mine vegne.

INTENS LYKKE

Joar ble født en vakker høstmorgen, og det var virkelig det beste øyeblikket i hele mitt liv. Jeg visste ikke engang at en slik intens lykke kunne oppleves. Selvfølgelig, det å skulle ta vare på et lite menneske som er fullstendig avhengig av deg er både slitsomt og tidkrevende, men også utrolig givende.

Jeg reflekterte mye over morsrollen og følte at jeg hadde fått mange nye tanker om livet, som jeg selvfølgelig ville dele med Evelyn. Men hver gang vi møttes for en kaffe, i de små stundene jeg hadde tid for slike avbrekk, og jeg bragte samtalemnet over på min nye rolle som mamma, virket hun lite in-

teressert. Hvis jeg begynte å snakke om noe praktisk som angikk Joar, følte jeg at hun ikke engang prøvde å skjule hvor kjedelig hun syntes samtalemnet var.

Jeg forsto jo selvfølgelig at ikke alle var like interessert i Joar som det jeg var, men følte meg likevel skuffet over at min beste venninne ikke ville ta større del i noe som var så viktig for meg. I tillegg ville hun kun møte meg de gangene jeg hadde mulighet for bare å være oss to. Når jeg foreslo en aktivitet som også involverte Joar, fant hun alltid en grunn til å takke nei.

Da hun ikke møtte opp i dåpen til Joar, fordi hun hadde vært på byen kvelden før og følte seg for sliten, var jeg så rasende at jeg nærmest ikke kunne sette ord på det. Jeg forsto jo at vi nå hadde forskjellige livsstiler. Hun var fremdeles singel og likte å feste, og jeg hadde et barn som var min største prioritet. Men jeg hadde likevel ikke trodd at det skulle bli en så stor belastning for vennskapet. Etter Halvards råd, bestemte jeg meg endelig for å ta det opp med henne, i et forsøk på å redde et vennskap som fremdeles betydde utrolig mye for meg.

ENDELIG KOM BETROElsen

Da jeg endelig la ut til Evelyn om hvor såret jeg følte meg over at hun så tydelig ikke hadde noen interesse av å ta del i mitt nye liv som mor, ble jeg overrasket over hennes reaksjon. Hun brast straks i gråt. Jeg fikk dårlig samvittighet og tenkte at jeg kanskje hadde vært litt hard mot henne, i og med at jeg fremdeles var rasende over dåpen og hadde snakket rett fra levrå. Men da hun tørket tårene og begynte å snakke, forsto jeg plutselig alt.

Evelyn fortalte om forholdet som hadde tatt slutt rett før vi møttes og ble venner. Jeg visste allerede at de hadde vært sammen i over syv år, og det hadde vært veldig seriøst, men det hun aldri hadde fortalt meg, var at de lenge hadde forsøkt å få barn. Det siste året hadde det endelig skjedd. Etter mange år med forsøk og skuffelse hadde Evelyn blitt gravid.

GODT OG NÆRT FORHOLD

Dessverre hadde de mistet barnet tidlig i graviditeten, og begge to følte seg så overveldet av sorg at forholdet tok slutt. Evelyn ville legge dette vonde kapittelet i livet sitt bak seg, og derfor hadde hun aldri fortalt meg detaljene. Men da Joar ble født, bragte det opp gamle minner for henne, og hun opplevde sorgen på nytt. Dermed følte hun et behov for å distansere seg fra meg. Hun beklaget det, sa hun. Jeg klemte henne og fortalte henne at jeg forsto.

Idag er vennskapet vårt som før, og Joar, en aktiv liten treåring nå, er endelig blitt kjent med «tante» Evelyn. Hun har kommet over sin sorgreaksjon nå, og de to har et godt og nært forhold. Jeg er glad for at jeg bestemte meg for å fortelle Evelyn hvordan jeg følte det, og for at Evelyn betrodde seg til meg om hvorfor hun oppførte seg som hun gjorde. Det åpnet for en ny og varm fortrolighet mellom oss. Jeg er rett og slett en utrolig heldig person, for jeg har min fantastiske mann Halvard, min nydelige sønn Joar og min aller beste venninne, Evelyn. Alle tre er viktige personer i mitt liv, og jeg er takknemlig hver dag for at jeg har dem. •

«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.

Vi tar vare på barnebarna

Datteren vår går stadig ut og inn av nye forhold. Og vi ser at hun utnytter samboerne sine. Det er lite vi kan gjøre med det, men barna hennes beskytter vi så godt vi kan.

Våre to barnebarn, Oskar på ti og Oda på 12 år, har sovnet hos oss i helgen.

Det er den fjerde helgen på rad, og de har også vært hos oss i ukedagene i disse ukene. Vi har sørget for at de har kommet seg på treninger og passet på at de har gjort lekser. Datteren vår Monika står midt i et nytt samlivsbrudd og har mer enn nok med seg selv, det vet vi av erfaring. Hun har ikke engang spurt oss om det passer for oss å ha barna her. Hun tar det for gitt, og vi vet at vi er nødt til å ta vare på barnebarna våre.

Mannen min Rolf og jeg er oppgitt over Monika, det har vi vært i mange år. Vi aner ikke hvorfor hun er blitt som hun er blitt, men vi er enige om at hun sliter med noe hun selv ikke klarer å få taket på. Monika er vår yngste datter, og hun er en

Ekteskapet deres varte i fire år, da ville Monika skilles. Det ble mye leven og bråk rundt skilsmissen, ettersom Monika presset Morten til å la henne bli boende i leiligheten på grunn av barna. Hun hadde ikke penger til å kjøpe ham ut. Det endte med at Rolf og jeg tok opp et lån for å kjøpe ut Morten, slik at barna ikke skulle bli skadelidende av all kranlingen som foregikk mellom dem. Vi så for oss at det ville bidra til at Morten skulle ta sitt ansvar for barna annenhver helg og være en støttende og god pappa.

SYMPATISK OG SNILL

Dessverre gikk det ikke slik. Morten orket ikke å forholde seg til Monika og sa rett ut at hun ikke var god. Han flyttet langt unna og etablerte seg på nytt, så Monika fikk eneansvaret for barna, uten noen avlastning.

snill mann. Etter et halvt år kjøpte de seg hus, og Monika var fortsatt fornøyd. Ikke bare hadde hun tjent en god slump penger på salget av leiligheten, men de hadde fått huset for en billig penge fordi det var så mye å gjøre der. Hun forklarte oss at hun ikke hadde muligheten til å betale oss tilbake det vi hadde betalt Morten, fordi hun måtte bruke pengene på å restaurere huset.

I praksis betød det at Runar måtte jobbe døgnet rundt, for Monika loftet ikke en finger. Hun visste nøyaktig hvordan hun ville ha det, og Runar gjorde alt for å tilfredsstille henne. I tillegg stilte Runar opp for Oskar og Ola. Han passet dem mens Monika var sammen med venninnene sine, trente eller gjorde andre lystbetonte ting som hun likte å gjøre, uten ham.

STADIG NYE MENN

Huset var på langt nær ferdigstilt da Monika fortalte at hun hadde kastet ut Runar. Hun hadde ikke lenger følelser for ham, forklarte hun oss, og vi samtykket selvsagt i at det ikke var noen vits i å bo sammen med en mann uten å ha de rette følelsene. Men Rolf ba henne om å vente med å finne en ny mann, med tanke på barna, og da var Monika enig. Nå skulle hun være alene i en

lang periode, sa hun overbevisende.

Hun ga ikke Runar en eneste krone for alt arbeidet han hadde nedlagt i huset, og hun truet ham med advokat hvis han ikke holdt seg langt unna henne. Huset beholdt hun. Det gikk tre måneder før hun traff Geir. Han var den store kjærligheten, påsto hun, og han flyttet selvsagt rett inn.

Også han var praktisk anlagt. Oskar og Oda var mye hos oss i den perioden også, fordi Geir holdt på med huset. Han pusset opp, og Monika strålte over alt som ble gjort. Ett år bodde Geir der før Monika erklærte at forholdet var over. Hun kom hjem til oss og la ut om alt det negative hun kunne finne på om Geirs personlighet.

Han var både lat og handlingslammet, han som hadde jobbet så hardt og fått utbedret huset hennes stort sett i alle rom! Rolf og jeg prøvde å snakke henne til fornuft. Vi sa vi hadde fått et godt inntrykk av Geir og at hun måtte se litt på seg selv og sine egne feil isteden. Da ble hun sur og gikk, men hun ble ikke så sur at hun ikke sendte barna til oss.

NOK VAR NOK

Etter at Geir flyttet ut og Ivan flyttet inn et halvt år senere, ga vi opp. Vi kjente

«Barna må forholde seg til stadig nye menn.»

pen jente som menn lett faller for. Det at hun i tillegg er åpen og utadvendt gjør at hun stadig kommer i kontakt med nye mennesker.

En gang var hun gift med Morten og de fikk to barn.

Det gikk ikke mer enn noen måneder etter at Morten hadde flyttet ut før Runar flyttet inn. Vi trodde at det var seriøst fordi Monika var så forelsket, og Runar virket som en sympatisk og

at nok var nok, og vi valgte å distansere oss. Bevisst holdt vi avstand, og i motsetning til tidligere inviterte vi ikke Monika og Ivan på middager slik vi hadde gjort med de andre samboerne hennes.

Rolf sluttet også med å stikke innom Monika for å se hvordan det gikk med oppussingen, slik han hadde pleid å gjøre. Ivan hadde mange kontakter som Monika benyttet seg av. Han var elektriker selv, og han kjente stort sett alle i byggebransjen. Hun fikk bygget en garasje, innredet kjellerstuen og pusset opp badet.

Huset steg i verdi for hver dag Ivan bodde hos henne, men etter to års tid kastet hun også ham ut. Nå har hun bodd sammen med en ti år yngre mann i halvannet år, og det er også slutt. Det som er annerledes nå, er at det var han som gikk fra henne. Og det takler ikke Monika, for hun liker å ha kontroll og bestemme alt selv, til og med bruddene hun er en del av.

SLU OG BEREGNENDE

Rolf og jeg står på utsiden og ser at datteren vår går ut og inn av disse forholdene, og vi ser at barna må forholde seg til stadig nye menn. Derfor har vi dem hos oss så mye vi kan, slik at de kan ha en trygghet hos oss. Vi vet at det ikke nytter å prate Monika til rette fordi hun ikke ser at hun gjør noe galt. Hun mener at hun kun finner snille menn og at barna ikke har vondt av å møte nye mennesker. Hun forstår ikke engang at barn knytter seg til voksne på en helt annen måte enn voksne, og at disse bruddene kan skape følelser i dem de ikke nødvendigvis gir uttrykk for.

Det vi også ser, er at Monika utnytter alle disse mennene for å få huset sitt i tipp topp stand, nærmest gratis. Vi vet også at hun sparer penger mens hun er i samboerskap. Samboerne betaler halvparten av utgiftene hennes, og hun krever

også husleie. Hun sparer alle disse pengene, og derfor har hun fått seg en anelig sum i banken.

Jeg har ofte undret meg over hvor hun har fått denne sluheten fra, for ingen andre i familien vår er i nærheten av å utnytte andres godhet på den måten. Hun ser lykkelig ut hver gang hun forteller oss om sin nye kjærlighet, men problemet er at det ikke holder i lengden. Vi får ikke gjort noe med livs-

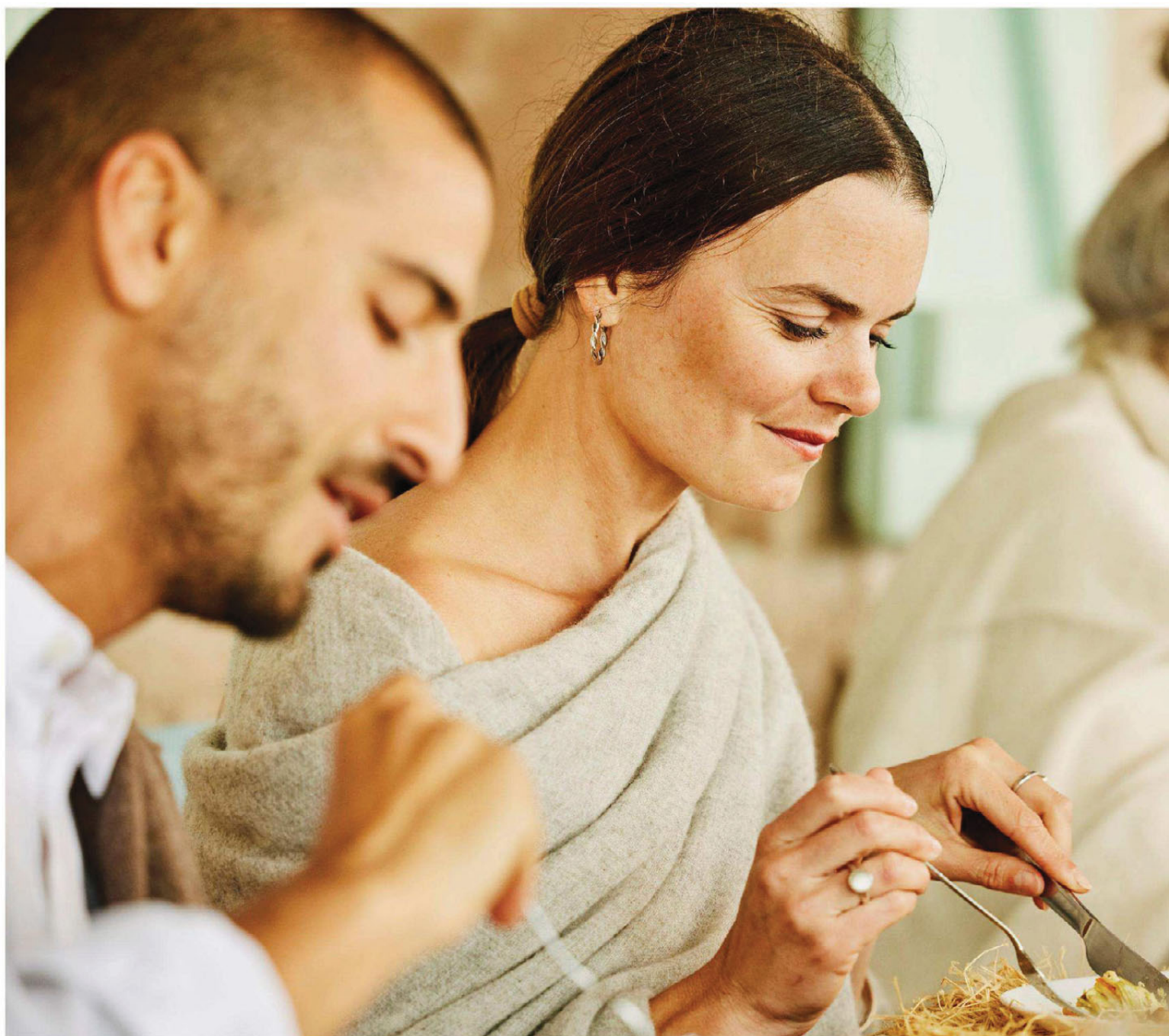
stilen til Monika. Det eneste vi kan gjøre, er å være der for barna og gi dem trygghet ved at det ikke skjer noen endringer her hjemme hos oss. Og at vi alltid har en åpen dør.

Oskar har sagt noe om at han er lei av alle disse mennene og at han hverken liker at de flytter inn eller ut. Men Monika står fast ved at hun er den som er voksen og kan bestemme over sitt eget liv og ta sine egne valg.

– Så lenge jeg finner gode og snille menn, lider ikke barna noen nød, sa hun da jeg snakket med henne om det sist.

Etter mitt syn viser hun en manglende selvinnsikt, og også lite forståelse for et barnesinn. Det eneste Rolf og jeg kan gjøre, er å være der for barnebarna våre og skjerme oss selv for alle disse mennene. Samtidig håper vi selvsagt at hun en dag finner den rette og slår seg helt til ro. •





Han sto fast ved min side

Olas foreldre var ikke fornøyde med sønnens valg av kjæreste. Men Ola ga ikke etter for presset. Det endte med fullt brudd mellom dem.

Ola og jeg møttes på en fest. Jeg hadde aldri sett ham før, og visste ikke noe om ham. Det var først etter at vi hadde tilbrakt vår første natt sammen, at jeg forsto hvor velstående han var. Han jobbet som jurist, men det meste av pengene hans kom fra foreldrene. Både moren og faren kom fra formuende familier. Selv kommer jeg fra en vanlig arbeiderfamilie, så oppvekstforholdene våre var helt forskjellige.

Da vi hadde vært sammen



i et par måneder, fortalte Ola foreldrene sine om meg. De inviterte oss til å spise middag med dem på restaurant, og jeg var utrolig nervøs den kvelden vi var på vei dit. Ola forsøkte å berolige meg, men jeg hadde likevel en sterk følelse av at kvelden skulle bli en fiasko. Det ble den også.

Foreldrene hans begynte å spørre meg ut, og det tok ikke lang tid for meg å skjønne at jeg overhodet ikke holdt mål. Etter denne første utspørringen var de høflige, men uten å vise

noen som helst interesse for meg. Jeg følte meg som et null. Det var så nedverdiggende og ydmykende. Jeg slet meg gjennom resten av kvelden. Jeg regnet med at dette var like innlysende for Ola som for meg, men kanskje han bare ikke ville se det ... I bilen hjem var han nemlig oppstemt og i godt humør, og jeg forsto ingenting.

EN KALD MUR

Vi hadde bare så vidt kommet oss inn døren hjemme hos meg, da mobilen hans ringte. Det var faren hans. Og selv om ikke Ola gjenga til meg ordrett hva han hadde sagt, så var beskjeden klar. Jeg var ikke bra nok for sønnen! Ola var såret.

– Jeg elsker deg, Caroline, sa han. – Det blir de bare nødt til å godta. Herregud, vi lever da ikke på 1800-tallet heller.

Ola insisterte på at dette skulle gå bra. Foreldrene måtte bare godta meg, han regnet med at forholdet mellom oss ville gå seg til etter hvert.

For hans skyld gikk jeg med på å treffe dem igjen, selv om jeg overhodet ikke hadde lyst. Jeg ble med når vi ble invitert til sammenkomster i hans familie, og jeg kom godt overens med mange av slektningene hans. Men når det gjaldt foreldrene, var det fortsatt en kald mur mellom oss.

Da Ola fortalte at vi hadde tenkt å gifte oss, flippet de helt ut og truet med å gjøre ham arveløs. Men Ola ga ikke etter for presset. Det endte med at de ikke kom i bryllupet vårt. Det føltes ille, ikke fordi jeg egentlig ønsket å ha dem der, men jeg var veldig såret og lei meg for Olas skyld.

GA DEM ET ULTIMATUM

Vi ble da gift, og vi var virkelig lykkelige sammen. Det eneste skåret i gleden var at kontakten med foreldrene hans var helt brutt. Vi ønsket å nyte livet, men bruddet med foreldrene

hang som en vond skygge over oss.

Da vi hadde vært gift i et halvt år og julen nærmet seg, foreslo jeg at han skulle ta det første skrittet til en forsoning.

– Jeg synes det er så leit, Ola. Du burde jo ha kontakt med dine egne foreldre, sa jeg.

Jeg prøvde å tenke på hva som var til alles beste, og sa at han jo kunne treffe dem uten at jeg var med. Det var greit for meg. Jeg elsket Ola, og ønsket bare det som var best for ham. Ola virket faktisk litt lettet over

«Bruddet med foreldrene hang som en vond skygge over oss.»

forslaget mitt. Han dro noen ganger for å treffe foreldrene uten meg, men etter noen måneder gikk han lei.

– Det virker bare så helt feil, sa han. – Hvis de ikke kan godta at jeg elsker deg, så får de ta konsekvensene av det.

Da han ga dem et ultimatum, og sa at de fikk velge mellom å treffe oss begge to eller ingen av oss, ble de veldig oppbrakte og mente det var jeg som sto bak. Ola ble rasende og fortalte dem hvor feil de tok. Etter det ble det tyst fra den kanten. Jeg forsto ikke hvordan de kunne ofre kontakten med sønnen sin på den måten, men det fikk bli deres valg.

Det gikk nesten to år. Vi så Olas foreldre av og til på store slektssamlinger, men ellers aldri. Vi sendte hverandre ikke julekort en gang. Julen feiret vi med min familie, eller med andre av Olas slektninger. Det var nok litt sårt for Ola, men han så ut til å ha godtatt situasjonen, og la hele ansvaret på foreldrene.

EN FREDSEKLÆRING

Så ble jeg gravid, og mens vi ventet vårt første barn, skjedde det store forand-

ringer. Nå begynte jeg også å føle et savn etter kontakt med mine svigerforeldre. Jeg ønsket jo at barnet vårt skulle ha alle besteforeldrene sine i livet sitt.

Jeg var i femte måned da Olas far ringte ham. De hadde hørt om graviditeten og ville gratulere. Det var en fredserklæring. Jeg antar at tanken på et barnebarn hadde forløst noe i dem. Skulle de virkelig gå glipp av dette? Det ble avtalt at vi skulle møtes alle sammen. For meg var det greit. Nå som jeg ikke lenger hadde forhåpninger om noe nært

forhold til mine svigerforeldre, brydde jeg meg ikke lenger så mye om hva de mente om meg. Det fikk holde at vi kunne omgås på en høflig og sivilisert måte.

Det første møtet ble nok litt stivt og preget av avstanden som hadde vært mellom oss, men etter hvert føltes samvær med dem mer avslappende. Og de var absolutt mindre nedlatende mot meg enn de hadde vært i begynnelsen. Nå har Ola og jeg fått to barn. Vi har det veldig godt sammen, og barnebarna har åpnet opp Olas foreldre på en ny og positiv måte. Jeg føler dem som både enklere og varmere mennesker nå. Av og til får jeg faktisk også følelsen av at de liker meg.

Det var en lang vei å gå for å komme hit hvor vi er i dag, men det at Ola sto på sitt, og alltid forsvarte meg og vår kjærlighet, førte til slutt frem. Og det er jeg så uendelig takknemlig for. •

Svigermor ødela bryllupet vårt

Moren til Christian hadde sine meninger om hvordan bryllupet vårt skulle være, og for husfredens skyld, ga vi etter for noe. Men da jeg kom inn i festlokalet på vår store dag, fikk jeg litt av et sjokk!



Igår var jeg på kafé med en venninne som skal gifte seg snart. Hun stråler av lykke og snakker i vei om alle planene hun har, hvordan hun vil pynte bordene og hvilke sanger de skal ha i vielsen. Jeg er glad på hennes vegne og håper virkelig dagen vil svare til forventningene hennes. Selv giftet jeg meg for et år siden, men det er en dag jeg ser tilbake på med blandede følelser.

Jeg og samboeren min, Christian, forlovet oss etter tre år sammen, og begynte fort å planlegge bryllupet vårt. Vi ønsket oss en enkel, avslappet fest sammen med våre nærmeste og gledet oss veldig. Vi fortalte den gode nyheten om forlovelsen til foreldrene våre, og alle ble veldig glade, særlig svigermor. Christian er hennes eneste barn, og hun syntes naturlig nok at det var veldig hyggelig at vi ville gifte oss.

Hun begynte straks å komme med forslag til lokale og pynting og alt mulig, og vi måtte le av entusiasmen hennes. Det var slett ikke alle forslagene som falt i smak hos oss, men vi bare nikket og smilte og tenkte at hun roet seg sikkert ned etter hvert når hun hadde fordøyd nyheten. Hun kunne umulig forvente at vi skulle gjøre alt slik hun ønsket uansett, tenkte jeg. Det skulle vise seg å være helt feil.

Jeg er den mellomste

av fem søsken, og to av søsknene mine var allerede gift. Foreldrene mine hadde altså vært gjennom dette før og skulle sikkert oppleve det igjen, og var derfor veldig rolige og holdt seg i bakgrunnen når vi begynte å planlegge bryllupet, noe jeg syntes var fint. Jeg hadde alltid drømt om denne dagen og hadde mange tanker og ideer om hvordan jeg ville gjøre det, så jeg følte ikke at jeg trengte så mange innspill.

Svigermor derimot kjente nok på at dette måtte virkelig bli Bryllupet med stor B, siden det var hennes eneste barn som skulle tre inn i ektestanden. Det forsto og respekterte jeg, og jeg lot henne holde på med forslagene og ideene sine. Men ganske fort ble det litt mye av det gode.

Allerede dagen etter at vi hadde fortalt at vi var forlovet, begynte hun å melde meg forslag til kjoler, bordpynting og salmer hun syntes passet til kirken. Hun tok det for gitt av vi skulle ha en kristen, tradisjonell vielse, men Christian og jeg definerte oss ikke som religiøse og ville gjerne gifte oss humanetisk.

– Har du ikke sagt til moren din at vi ikke vil gifte oss i kirken? spurte jeg Christian. Han sukket.

– Nei, jeg har vel egentlig utsatt det. Hun kommer til å bli så skuffet.

Jeg kunne ikke forstå at moren hans skulle bry seg med dette, det var jo en veldig personlig ting. Så jeg ba ham om å ringe henne og fortelle det. Det ble en lang telefonsamtale. Jeg hørte henne bli høylytt først, og siden gråt hun. Hun kommer fra en svært religiøs familie, og kristne verdier er viktige for henne. Christian la på og så trett på meg.

– Hun truer med å ikke komme dersom vi ikke gifter oss i en kirke, sa han.

MASTE SEG TIL KIRKEBRYLLUP

Jeg kunne ikke tro det jeg hørte. Vi bestemte oss for å vente litt, og regnet med at

hun ville gi seg etter hvert. Dette var tross alt vår dag, ikke hennes, og vi burde få gjøre som vi ville.

Men svigermor var standhaftig. Hun nektet å gi seg. Hun ringte daglig til Christian, gråt og tagg og snakket om hvilken skam det var, og til slutt så jeg ingen annen utvei enn å gi opp. Det var viktigere å bevare familiefreden. Og Christian var tross alt enebarn. Det var sikkert derfor hun var så intens. Dermed gikk vi med på kirkebryllup, og svigermor ble glad som en lerce.

Jeg lot som om alt var

«Hvordan kunne hun overkjøre meg slik, på min egen bryllupsdag!»

greit og at det ikke betydde så mye for meg, men jeg kjente at det murret litt inni meg. Det føltes ikke helt riktig å gi etter for henne. Men nå måtte hun vel gi seg med alt det andre maset sitt, tenkte jeg forhåpningsfullt. Men det sluttet ikke der. Svigermor regelrett fnyste av planene våre om et enkelt bryllup der gjestene i hovedsak var venner, i tillegg til aller nærmeste familie, altså foreldre og søsken. Det gikk ikke an, erklærte hun, man måtte selvsagt invitere tanter, onkler og søskenbarn også!

Men da måtte vi sette ned foten. Vi hadde ikke et særlig stort budsjett, og vi har begge så mye slekt at det ville ruinert oss å invitere alle sammen. Svigermor gikk til slutt surmulende med på det, men tok det stadig opp og klaget høylytt til alle om «fattigmannsbryllupet» vårt. Det irriterte oss begge veldig, men ingen av oss orket å ta opp kampen med henne.

Svigermor ville gjerne være med og finne kjole til meg, men der tok heldigvis forloveren min grep. Hun overrasket meg med ven-

ninetur til København, der vi gikk i en fantastisk brudesalong og fant den perfekte kjolen. Jeg var utrolig fornøyd.

Da jeg kom hjem og ville vise den til svigermor, var hun ikke interessert i det hele tatt. Jeg forsto på henne at hun var furten fordi jeg ikke hadde inkludert henne i prosessen, men på dette tidspunktet var jeg så oppgitt at jeg lot som ingenting og lot henne bare være.

Så nærmet den store dagen seg. Jeg og søstrene mine pyntet lokalet kvelden før og var kjempefornøyde med

resultatet. Jeg hadde sagt til svigermor, som gjerne ville være pynteansvarlig, at vi hadde full kontroll og at hun bare skulle slappe av og hygge seg. Hun aksepterte det unormalt greit, smilte bare og gikk. Jeg var overrasket, men regnet med at hun endelig hadde tatt til fornuften. Noe måtte jeg tross alt få bestemme selv.

ALT VAR FORANDRET!

Bryllupsdagen opprant. Vielsen var grei, om enn ikke helt slik vi ønsket, men svigermor og alle var smilende og glade, og vi ble jo gift, som jo var det viktigste. Etterpå dro Christian og jeg til fotografen. Da vi kom til festlokalet, klare for å spise og feste, fikk jeg sjokk. Lokalet var helt forandret. Ikke noe av pyntingen som jeg og søstrene mine hadde ordnet var der – alt var byttet ut. Et annet servise, andre servietter, andre blomster. Jeg vendte meg til forloveren min, som var minst like sjokkerte som meg. Hva i alle dager hadde hendt? Så oppdaget jeg svigermor, som smilte lurt til meg.

– Ja, jeg vet at du ville

ordne borddekkingen selv, men jeg fikk et så utrolig godt tilbud på disse servietene og blomstene, så jeg måtte bare slå til! Er det ikke fint?

Jeg var stum. Hun var så fornøyd med seg selv og fattet ikke problemet. Jeg stormet inn på toalettet og brast i gråt. Hvordan kunne hun overkjøre meg slik, på min egen bryllupsdag! Christian kom og banket på. Han var lei seg, men prøvde å få meg til å se det humoristiske i situasjonen. Forloveren min kom også og prøvde å trøste. Hun sa de forløsende ordene: – Ikke la henne vinne. Ikke la henne stjele resten av dagen fra deg. Det er ditt bryllup, og nå skal du drikke deilig vin og hygge deg sammen med alle gjestene dine! Så tar du et oppgjør med henne senere.

Jeg var enig. Jeg tørket tårene og bestemte meg for å ha en fantastisk dag sammen med alle jeg var glad i. Svigermor skulle ikke få vinne. Det ble jo en hyggelig kveld, og jeg var lykkelig, men stundet til svigermor lå som en liten sky over meg gjennom hele festen og i flere uker etterpå. Det gikk lang tid før jeg orket å snakke med henne.

Christian tok en alvorssprat med henne noen dager etter bryllupet, og da var hun sjokkert over at hun hadde såret meg og beklaget voldsomt. Jeg vet ikke om hun er så dum, eller om hun bare later som. Uansett vil forholdet vårt ikke bli det samme igjen, kanskje ikke noen gang.

Jeg prøver å se det som er viktig: jeg er gift med verdens beste mann, og han er på min side. Vi skal stifte familie og leve lykkelig sammen. Jeg må bare finne en måte å overleve med svigermor i fremtiden – for å bevare freden i familien. Det vil ikke bli lett, men jeg må prøve; for min egen skyld, og for mannen min. •



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!

Spar Lise, Norsk Ukeblad,
postboks 4980, 0441 Oslo
Mail: sparlise@egmont.com



Betty Images

Kan jeg forlate ham?

I 24 år bodde Per og jeg sammen – før han ble alvorlig syk. Det siste av de årene pratet vi om å flytte fra hverandre og holdt på å ordne en del av formalitetene. Da han ble syk, la jeg alt til side. Det virket for brutalt å fortsette der vi slapp, med papirer og avtaler og opphør av samboerskapet. Nå har jeg truffet en annen mann jeg gjerne vil bli bedre kjent med. Men hvordan kan jeg forlate Per som er syk? Det som er ekstra ille, er at Per har endret personlighet gjennom sykdomstiden. Han er ikke lenger snill, men kjefter og smeller og kritiserer meg for alt, og hvis jeg sier noe, ber han meg holde kjeft. Han er bitter, og det er kanskje ikke

så rart, for frisk vil han aldri bli. Jeg føler meg fanget og låst i et forhold til en mann jeg ikke engang lenger liker, en som plager meg, mobber og er slem. Jeg har prøvd å snakke med ham, vi har også søkt hjelp, men de sier at dette kan være en konsekvens av medisiner og sykdomsforløpet. Hva gjør jeg?

Hilsen Karin (61).

LISE SVARER:

Kjære Karin. Uff, for en vond knute å løse. Den må være vanskelig for dere begge. Det er jo ikke uvanlig at folk kan forandre seg gjennom sykdom og på grunn av medisiner. Men det er jo vondt for deg/dere

uansett hva det skyldes. Ekstra vanskelig er det selvsagt at dere var på vei til å forlate hverandre, og at du tvinges tilbake i et samliv som var skrøpelig. Det er vanskelig nok å holde ut slike situasjoner selv om forholdet er bra. Om ikke hjelpen dere søkte forandret stort, så kanskje du kunne søke hjelp alene for å styrke deg selv med tanke på et mulig brudd, eller at din samboer kan få en type hjelp som avlaster deg? Du sier ikke mye om fremtiden, om det er trolig at han må på et hjem hvor han får nødvendig pleie, eller om han kan fortsette å bo hjemme. Å få visshet i dette kan muligens trygge

deg slik at fremtiden er mer forutsigbar og ikke bare ligger der som en eviglang pine sammen med et menneske du egentlig ikke ønsker å leve med. Kanskje du også bør undersøke hva som kan gjøres om du velger å forlate ham. Du har også et liv som skal leves best mulig. Jeg velger ikke å legge den nye mannen inn i kabalen, for det er ikke godt å vite akkurat nå hva han kan bli for deg, og om han kun er en trøst og erstatning for det du nå opplever. Kanskje leserne har et råd til Karin? Håper du finner ut av det. Pass godt på deg selv.



LITT BEDRE RÅD

Jeg fikk lyst til å skrive og fortelle hvordan jeg og en rekke vennepar får økonomien til å gå rundt. Vi har alle barn i den verste «koster-penger»-alderen, men vi lærer barna å spare selv. Er det noe spesielt de ønsker seg eller trenger, bruker vi Finn.no eller besøker loppemarkeder og byttearrangementer. Flere foreldrepar gjør som oss, og barna synes det er gøy å finne noe som er billig! Ting må ikke koste masse penger. Her forleden fant vi ski til hele familien på et bruktmarked, gjeitt om vi gleder oss til vinteren. Skiene og støvlene var nesten ikke brukte, det var vel noen som måtte ha det nyeste av det nye. Er jeg en gjerrigknark?

Hilsen Sara (46).

LISE SVARER:

Jeg tror ikke du er gjerrigknark, bare svært fornuftig og setter tæring etter næring. Flott å lære barna å være sparsommelige – og gratulerer med den kommende skisesongen! Dere kommer til å få mange fine turer i skog og mark og vil fryde dere over kuppet i mange år fremover.

SAMMEN - UTEN SEX

Min kjæreste og jeg har vært sammen i fem år og bor hos hverandre i helgene. Av praktiske årsaker kan vi ikke flytte sammen, jeg får ikke jobb der han bor. Vi drar på ferier sammen og har det hyggelig, men vi har ingen fysisk kontakt. I begynnelsen var jeg helt fortvilet over det, nå har jeg akseptert situasjonen mer eller mindre. Han kan gi meg en klem og et forsiktig kyss på

kinnet, men ikke noe mer. Jeg har prøvd å forføre ham, men det gikk helt galt. Han sa en gang at han ikke var homofil, men utover det snakker vi ikke om det. Han vil ikke. Vi er begge over 60 nå, og jeg er oppriktig glad i ham. Han i meg også, men jeg er ensom inni meg. Jeg hadde ikke tenkt meg alderdommen slik.

Hilsen Trine.

LISE SVARER:

Hei, Trine, den følelsen er sikkert vond. Kanskje for ham også, som også avstår fra den delen av et samliv, av grunner bare han kjenner. Du sier at du har akseptert situasjonen, mer eller mindre, legger du til. Det er vel der ensomhetsfølelsen kommer inn. I vissheten om at det er noe som mangler, og som du gjerne skulle opplevd med ham du er glad i. Han sier at han ikke er homofil, men det kan jo finnes langt flere årsaker enn akkurat det. Noen orker ikke denne formen for intimitet, noen har ikke de driftene og lengslene som mange andre menn har. Vi er så forskjellige. Du må kjenne etter om det er dette du vil, om dette forholdet er nok for deg, om dette er mannen du ikke kan leve foruten. Og kanskje – for begges del – burde du spørre ham, uten å bebreide eller kritisere, hvorfor han ikke ønsker noe mer. Du må være klar på at dette plager deg, og at du gjerne vil vite. For han må jo ha noen tanker om det selv – og han har levd et liv før du kom inn i bildet som har formet ham, og hvor dette kanskje var et problem da også. Det kan hende, hvis du får ham til å åpne seg, at ikke noe blir forandret. Og da må du

På epleslang

Jeg er en dame på over 70 år, og jeg går på epleslang fremdeles. Haha, ja, det gjør jeg nemlig! Jeg har ikke hage selv, men det er nok av hager i strøket der jeg bor. Når jeg går turer med hunden min, hender det jeg smetter innom et sted og tar med meg et saftig eple eller fem på hjemturen. Kanskje plukker jeg litt nedfallsfrukt også. Jeg vet det ikke er lov, men det skjer ikke så mye spennende i livet mitt lenger, og siden jeg er pensjonist, gir det bidrag til husholdningen. Her vi bor, er det også noen snille sjeler som setter ut kurver og poser med epler ved porten, slik at folk kan forsyne seg. Da forsyner jeg meg grådig, og det blir både eplemos og syltetøy av fangsten. For en lykke for en som aldri blir for gammel til å gå på epleslang. PSI Jeg har ennå ikke blitt tatt!

Hilsen Olga.

LISE SVARER:

Hei Olga, du høres ut som en sprek og leken dame. Hvis du skulle bli tatt på fersken, tror jeg ikke du ville komme ille ut av det. Selv om du stjeler, virket det såpass uskyldig at jeg lo godt. Hvis du hadde spurt hadde du nok fått eplene du tar. Og jeg er enig med deg, det er flott med hageeierne som ber folk forsyne seg av høstens overflod. Det er vondt å se bakken full av nedfallsfrukt. Dette gjelder både frukttrær og bærbusker. Så – la folk høste – om du ikke vil ha det selv. Olga og andre står klare.

tilbake til spørsmålet igjen: Er det dette du vil?

TIDEN GÅR ...

Jeg husker min mor sa at vi skulle nyte hver dag, for du aner ikke hvor fort årene går. Maken til tull, tenkte jeg da, men hun hadde jo rett. Når jeg sier det til mine barnebarn, bare snøfter de. Men bare vent, tenker jeg, snart er dere like gamle som meg!

Hilsen Nella (76).

LISE SVARER:

Noen ganger synes jeg tiden raser av sted, andre ganger kunne den gjerne gått litt

fortere. Det kommer vel an på hva vi gjør, hvor travle vi er og hvor oppmerksomme vi er på hva som skjer rundt oss. Store deler av livet har vi det for travelt til å tenke på dette med tiden; at det brått er jul igjen, eller at barna er blitt store. Siden – når det meste stilner rundt oss – da kommer gjerne tankene. Hvor ble livet egentlig av? Men livet og fortsettelsen ser vi jo rundt oss, i egne etterkommere hvis vi har det, og i andres. Vi ser det i samfunnet, i utviklingen, i naturen og alt som skjer. Livet, det er simpelthen alt det som skjer og har skjedd i den store maurtuen vi er en del av.

Ingunn kjørte fra sorgen

Bobil på blå resept!

Da sorgen etter hennes store kjærlighet ikke slapp taket, fant Ingunn en løsning. Hun kjøpte bobil og kjørte Sør-Norge rundt – 16 timer i strekk! Det var første etappen i førerisetet mot et nytt og godt liv.

TEKST: Lise Lotte Winther-Bay FOTO: Gry Traaen og privat

Jeg kjøpte bobil på blå resept, sier Ingunn Elise Kristiansen (60). Det er åtte år siden hun ble enke. Thomas, hennes store kjærlighet, kom seg aldri helt etter en hjerneblødning. Ekteparet la til rette for en ny hverdag, men to år senere sviktet hjertet hans.

Da den anerkjente billedkunstneren og en gang så livsglade kjæresten hennes gikk bort, holdt hun ham i hånden. Til det siste nektet han å gi slipp. Han elsket livet, deres barn og barnebarn – og sin kjære Ingunn. Hun og han var som to puslespillbrikker. De passet perfekt.

BUNNLØS SORG

Opp gjennom årene hadde de startet flere gallerier på Jeløya utenfor Moss, og også kafé og butikk. Folk sto i kø for å kjøpe maleriene hans. Ingunn var kvinnen bak suksessen. Den organiserte deres velfylte liv. En drivkraft og strukturert evne også Story House Egmont har glede av. Som produsjonsansvarlig i mediehuset, sørger hun blant annet for at Norsk Ukeblad når ut til deg. Til tross for en fulltidsstilling har hun alltid hatt mange baller i

luften. Thomas og Ingunn var begge livsglade og fulle optimisme. Nok til å tro at han ville komme seg. Han hadde jo lært å gå igjen – to ganger. Ingunn inspirerte ham også til å hente malesakene frem på nytt.

Året etter at han falt om, åpnet de et nytt galleri. Den sommeren var fylt av håp. Da nyttårsaften kom, gikk det ikke lenger deres vei. Idet rakettene smalt feststemte til himmels og skapte malerisk kunst – slik mannen hennes pleide å farge et lerret, ble han kjørt med blålys til sykehuset. Hun fikk en seng ved siden av ham, og var der hver eneste natt. I tre måneder.

– Vi fikk god tid til å prate, åpent og fortrolig, forteller Ingunn beveget.

I mars 2017 var alt håp ute. Men han slapp ikke hånden hennes.

– Han trengte å høre meg si: «Nå må du gi slipp, Thomas.»

NED PÅ KNE

Deres kamp, og et felles rikt liv, var over. For henne ventet en bunnløs sorg, uten ett eneste lyspunkt.

Heller ikke da ga Ingunn opp uten kamp.

– I forkant av min andre sommerfe-



NY LYKKE: Det går heldigvis an å oppleve kjærligheten på nytt i livet. Selv etter den mørkeste sorg. Ingunn og Stig vet å ta vare på hverandre.



rie som enke, skjønte jeg at en endring måtte til. Jeg gjorde opp en indre status: «Hva var viktig for meg?»

Hun hadde lenge drømt om å ha en bobil, en drøm han ikke hadde delt.

– Den sommeren kjøpte jeg en mindre bobil, satte meg bak rattet og kjørte Sør-Norge rundt, hele 16 timer i strekk – bort fra sorgen.

Jeg hadde ingen ro i kroppen, men fikk en følelse av å være tilbake i fører-setet – til livet mitt. Slik styrte jeg det på rett vei.

Den gamle bobilen var passe stor til én person. Når vi møter Ingunn, står en 8,7 meter lang, beige skjønnhet parkert ved sjøen på Jeløya. «Sprek» kaller de den nye bobilen, Ingunn og hennes samboer Stig Normann Larsen (60).

Nå er det tre år siden de fant hverandre via Facebook.

– Den første kvelden vi møttes gikk jeg ned på kne og spurte: «Vil du være

kjæresten min?» Så riktig føltes det – umiddelbart, forteller Stig.

Årene har gitt begge en velfylt bagasje. De visste hva de søkte. Et partner som virkelig setter pris på livet!

For seks år siden var Stig nære ved å dø. Han fikk hjerteinfarkt.

– Hendelsen ga meg *enda* større glede over å leve, sier den sympatiske karen.

Ingunn har også vært gjennom en hjerteoperasjon og har fått satt inn en pacemaker.

– Vi har en felles forståelse på mange plan. Vi ønsker å få mest mulig ut av livet. Ingunn er helt rå på det.

Han smiler mot kjæresten, som er opptatt med fotografen.

Allerede den første kvelden ble alle vanskelig tema tatt opp.

– Jeg fortalte om hjerteinfarkt

– og at jeg bruker «snorkemaske», forteller han.

– Ingunnns respons var morsom: «Hvilken farge er det på din?» spurte hun skøyeraktig.

Det viste seg at begge sliter med søvnapné.

– Vi er jo to litt lubne mennesker, slår han fast.

– Tilliten mellom oss var der med én gang.

Ingen av dem følte at de måtte ha en kjæreste. Hun har en sønn og tre barnebarn, og han to voksne døtre. De var ikke ensomme, men savnet en partner å dele stort og smått med. Som å reise på turer med bobilen, en mulig kjæreste og bestevenn.

Da Ingunn fortalte om bobilen sin, ble Stig begeistret. Han hadde planer om å bygge en.

– Alt falt så lett på plass. Hun heier til og med på Moss fotballklubb!

At han føler seg heldig, er det ingen tvil om.

«I forkant av min andre sommerferie som enke, skjønte jeg at en endring måtte til.»

Ingunn

– Vi drar ofte på bortekamper med bobilen vår. Det viktigste er ikke om laget vinner eller taper. Selve turen, det å dele nye eventyr, er vårt mål.

Da vi møtes, har de vært fire uker på reise, blant annet i Italia og Frankrike.

– Jeg har fått en ny hobby på turen – vin! forteller han ivrig.

– Ingunn er nemlig *også* en vinkjenner. Hun åpner stadig opp en dør av ny kunnskap for meg. Hver dag med kjæresten min er spennende.

EVENTYRLYSTNE

Spent på hva Stig har fortalt, setter hun seg med et smil ved siden av ham. «Pik-nik-bordet» utenfor bobilen er dekket med sommerlige godsaker. Solen speiler seg i den blanke vannflaten på Oslofjorden. I tillegg til et par som er synlig glade i hverandre, kan ikke kvelden bli mer idyllisk.

BLÅ RESEPT: Denne bobilen ble bokstavelig talt en «blå resept» for Ingunn. Det er ikke på grunn av blåfargen hun sier det, men fordi det å reise rundt i bobil ble en effektiv sorgterapi.

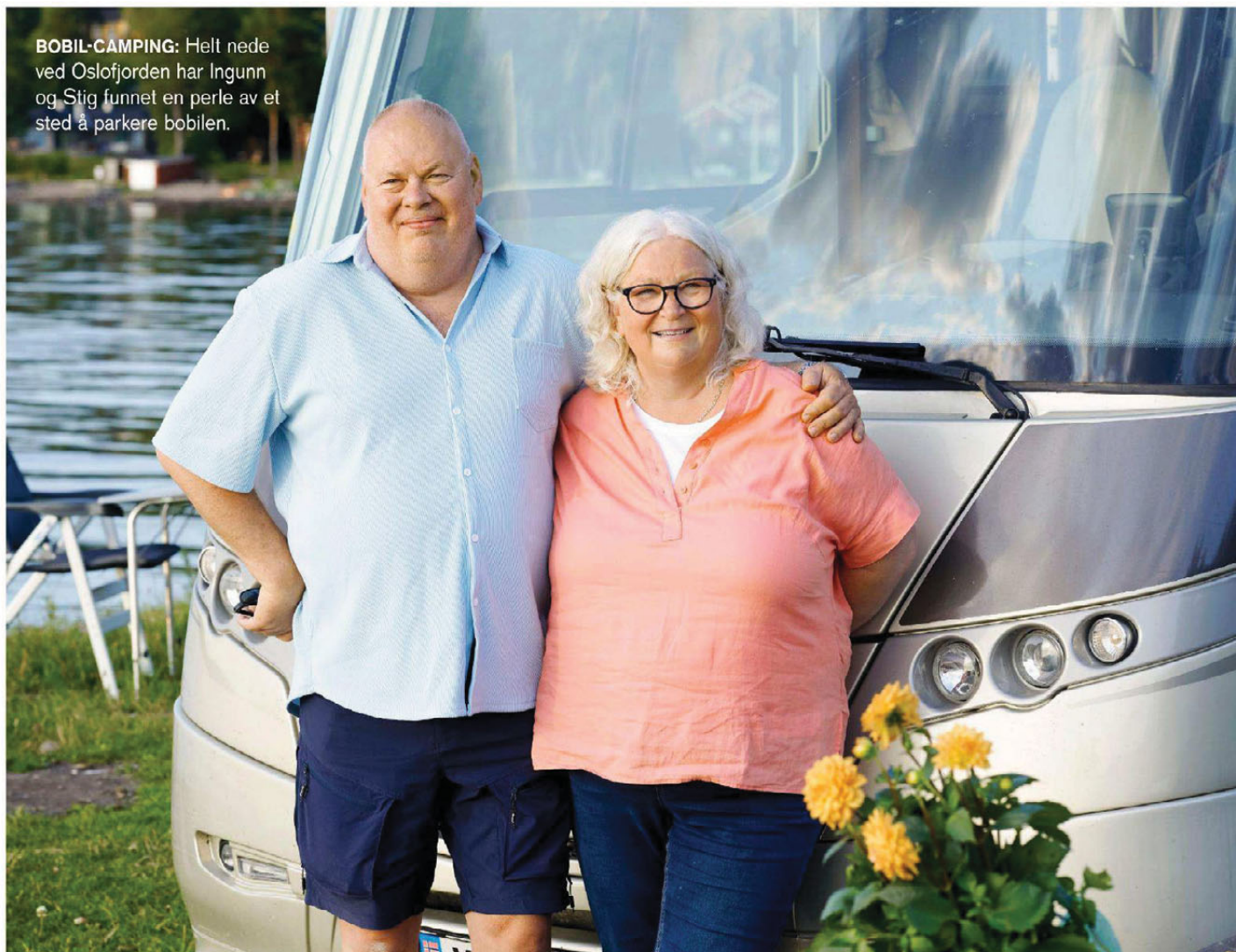


REPORTASJE

KJÆRLIGHET: Det er ikke vanskelig å få disse to til å kline til – med et kyss!



BOBIL-CAMPING: Helt nede ved Oslofjorden har Ingunn og Stig funnet en perle av et sted å parkere bobilen.



– Det er fint om dere ikke skriver *akkurat* hvor denne plassen er, ber de pent.

Vi kan skjønne at de vil ha perlen for seg selv. I enden av en gjengrodd grusvei, finnes et lite paradys ved fjorden. Takket være norsk allemannsrett er det også gratis for alle å campe her.

Det er Ingunn tur til å svare: *Hvorfor ble det Stig?*

– Jeg var veldig klar på hva jeg ønsket: En eventyrlysten mann som ville ha et godt liv. En omgjengelig, ja – hun leter etter ordet – ukomplisert person. En som bryr seg om meg og viser omsorg. Stig oppfyller samtlige ønsker.

Uten at noe mer blir sagt, sier det neste øyeblikket, i det de ser på hverandre – alt.

– Dessuten aksepterer han at Thomas er en del av meg. Han vil aldri bli glemt. Endelig gjør minnene om hva vi delte meg glad.

Selv om hun forsikrer at det går bra å prate om ham, fylles øynene hennes

med tårer. Reaksjonen til Stig er kjapp, han stryker henne trøstende over ryggen.

– Alt som skjer former oss jo, sier han forståelsesfullt.

– Thomas er en del av Ingunns historie.

Veien inn i et nytt og godt forhold var lang for henne.

– Sorgen satt som en klo i meg, deler hun.

– «Her må det tas noen grep,» tenkte jeg etter to år. Jeg følte meg altfor ung til å være *enke*, og kom til en erkennelse: «En ny kjæreste vil ikke forringe de gamle minnene! Men var det realistisk å finne en som ville akseptere *hele* meg?» Og en som jeg tålte, legger hun til med glimt i øynene.

– Det ble deg og meg, det, Stig.

Han nikker, blid og fornøyd. Det jevnt gode humøret hans er en side ved ham hun roser.

– Å være to – med rett person – er topp, slår han muntert fast.

– Vi kom tidlig veldig tett på

«Alt falt så lett på plass. Hun heier til og med på Moss fotballklubb!»

Stig

hverandre, slik du gjør når du er på bobiltur. Underveis prater vi om alt mellom himmel og jord, eller tier. Å være kjæresten til Ingunn føles enkelt, sømløst.

– Vår plan, spesielt ute på reise, er *ikke* å planlegge stort, nevner hun.

– I min jobb handler det meste om struktur. Da er det deilig å sette seg i bobilen og la eventyrlysten styre kursen.

– Som når GPS'en sier «ta til høyre», og vi tar til venstre, skyter han humrende inn.

– Å ha en bobil er som Ingunn pleier å si – medisin for kropp og sjel, *sunn*

THOMAS: – Han er med meg videre, sier Ingunn om Thomas, hennes store kjærlighet. Foto: Linda Irene Strøm



medisin. Spesielt på tur med en kjæreste som min.

VI GRIPER LIVET

Livet har vist dem at vi mennesker tåler mer enn vi tror.

– Det er en styrke jeg tar med meg videre, sier Ingunn takknemlig.

I solnedgangen på Jeløya veksler tonen mellom alvor og latter. Det trivelige paret forteller om de mange turene de har delt, både i inn- og utland. Neste gang reiser de trolig til Alpene. Hver gang de har passert fjellkjeden har den skjult seg i tåke. De har hverken tenkt å spenne på seg ski eller å gå til topps.

– For oss holder det å nyte synet på avstand, er de skjønt enige om.

Å gripe livet er også hennes måte å hedre minnet om den livsglade eksmannen.

– Det måtte Stig til for å danne en ny og god tosomhet.

– Vi passer som hånd i hanske, supplerer han.

De kaster ikke bort tiden og ble samboere. Nå har de hus sammen i Rygge – og bobil. Stig utelukker ikke at neste steg *kan* bli giftermål. Tross alt, Ingunn lot seg jo sjarmere den første gangen han gikk ned på kne.

– Litt romantikk bør det være et forhold, mener han.

– Husker du vår første sankthans, Ingunn? Da var vi faktisk *her*. De smiler av minnet.

Å lage mat er en annen felles interesse.

– Det blir mye pasta, forteller han og nevner flere italienske favorittretter.

– Maten lages selvsagt fra bunnen av. Basisen i *vår* carbonara er grisekjøtt, kjøpt med hjem fra Italia. Jeg tipper vinen vi går for til den blir rød. Gjett om vi koser oss!

Han ser ut som en som har vunnet prinsessen og halve kongeriket. Eventyrbildet beskriver den lysende gleden han – og *hun* – viser over å ha funnet kjærligheten.

– Å møte «den rette» er en klisjé, sier Ingunn reflektert.

– Hvis du ønsker et godt forhold *må* du jo investere i det. Det ble vi enige om på dag én. Og når det gjelder det å gifte seg, Stig ...

Hun smiler lurt mot ham.

– Jeg liker tanken. •

UT AV MØRKET: Den store sorgen som enke etter å ha mistet sin aller kjæreste ble livshemmende for Ingunn. Hun visste at hun måtte gjøre noe. Noe helt nytt.



HYGGELIG STUND: Selv om det er travelt i butikken, har Tone Dalløkken og Berit Morseth tid til smil, latter og litt skravling.



20 DAMER DRIVER REDD BARNAS BRUKTBUTIKK

Samler inn millioner

Det startet med et loppemarked i garasjen for over 40 år siden. I fjor samlet Redd Barnas bruktbbutikk på Tynset inn en million kroner.

TEKST: Jorunn Egeland FOTO: Eivind Nitter/Redd Barna

Bruktbutikker er i vinden som aldri før. Gjenbruk er både bærekraftig, miljøvennlig og økonomisk. Og enda bedre blir det når pengene du betaler går til et godt formål.

Dette har vært nøkkelen til suksess for bruktbbutikken til Redd Barna Tynset. I fjor samlet de lokale frivillige inn én million kroner til nasjonale og internasjonale formål.

«Dette er mulig takket være både dere som gir oss varer og dere som kjøper varer hos oss. Hjertelig takk for at dere bidrar til å gjøre en forskjell for sårbare barn i en verden der krig og konflikter øker. Utfordringene står i kø, men vi må ikke miste håpet,» skrev de på Facebook.

Det store beløpet var ny rekord fra lokalavdelingen.

– Det var veldig gøy og utrolig flott at det ble så mye. Dette var første gang vi bikka millionen, sier styreleder Siri Munkvold.

BEGYNT I GARASJEN

Sammen med nestleder og kasserer Berit Morseth forteller hun om den lange reisen bruktbbutikken har vært gjennom.

– Det begynte som et beskjedent lite loppemarked i en garasje i 1982. Da var det en liten Redd Barna-avdeling på Tynset, som blant annet hadde aktiviteter for barn. De tenkte at et loppemarked var en fin måte å samle inn penger på, forteller damene.

Senere fikk de låne et bilutstillingslokale som gjorde at de kunne ha mer permanent salg av bruktgjenstander.

– Etter hvert fikk vi låne flere lokaler, og det ble flere butikker. I 2017 bestemte vi oss for å samle alle butikkerne til ett lokale, og vi fikk en stor butikk midt i sentrum av Tynset, sier de.

20 BLIDE DAMER

I fjor flyttet de videre til nabolokalet.

– Der er det enda finere enn det var før, og vi får stilt ut varene på en mer oversiktlig måte, forteller Siri.

Det er 20 blide damer som driver bruktbutikken – med litt hjelp fra noen menn som hjelper dem med kjøring av søppel og lignende oppgaver. Og det er ingen tvil om at dette er frivillighet som gir glede. Flere av damene har vært med i mange tiår. Rekorden holdes av Guri Solvang, som har vært med helt siden starten i 1982. I fjor ble hun æresmedlem i Redd Barna.

Siri ble med i lokalavdelingen i 1983, og Berit har vært med siden 2014.

– Jeg har vært i jobb til nå, men har sittet i styret i flere år. Både Berit og jeg var aktive i prosessen med å flytte inn i den store butikken i 2017. Det var omfattende å få flyttet alt fra alle lagrene, forteller Siri.

FÅR INN MANGE VARER

Bruktbutikken er åpen tolv timer i uken, fordelt på torsdag, fredag og lørdag. I tillegg har de en egen butikk hvor de selger møbler, som er åpen én dag i uken.

– Det jobbes også jevnlig med mottak av varer, så folk er her ofte på fritiden. Vi får inn veldig mye varer, både fra fastboende og fra hyttefolk, forteller de to ildsjelene.

Butikken gir nærmiljøet en fin anledning til å gi bort ting de ikke lenger har behov for.

– Vi har enormt mye varer, alt mulig. Jeg pleier å si at vi selger alt bortsett fra mat, sier Siri med en latter.

SKATTEJAKT

De har mange faste kunder som kommer innom hver uke, men får også besøk av hyttefolk og turister.

– Kundene får kjøpt ting til en rimelig penge. Og mange forteller at de finner skatter her, sier damene.

De synes det er fint å samle inn penger til et godt formål, både i Norge og i utlandet.

– Vi har et hjerte for butikken, og er stolte av det vi får til. Gjenbruk er positivt for miljøet, og det er en fin sosial arena for de som jobber her, sier de.

FRIVILLIG INNSATS

Alle de 20 damene jobber frivillig, og ingen får betalt for jobben.

– Det er veldig engasjerte, flotte damer. Vi får mye skryt fra kundene våre, og vi får utrolig god støtte fra Redd Barna region midt, sier Siri.

Etter at de flyttet inn i

mens andre ønsker å finne skatter i butikken, sier de ivrige damene.

IMPONERER LEDELSEN

Ann Marit Longva, regionleder i Redd Barna region midt, forteller at hun stadig lar seg imponere over damene i bruktbutikken.

– De har holdt engasjementet og motivasjonen for barns rettigheter oppe i årevis, og det smitter i hele lokalsamfunnet, sier hun.

Hun gir dem også skryt for at de klarer å rekruttere nye frivillige.

«Jeg pleier å si at vi selger alt bortsett fra mat.»

den store butikken i 2017, har de stadig økt omsetningen.

– De fastboende identifiserer vår butikk med Redd Barna. De handler her og gir ting hit. Det er en fin måte å støtte Redd Barna på. Vår oppfatning er at mange tenker at det er økonomisk,

– Der mange organisasjoner strever med å rekruttere, ser det ut til å gå lekende lett for denne gjengen – og vi forstår godt hvorfor. De har en helt unik evne til å få alle som kommer inn i butikken til å føle seg sett og ivaretatt. Det er tydelig at de trives, både med hverandre

og i møtet med kundene, sier hun.

Også samholdet mellom de engasjerte damene, er helt unikt.

– I butikken er det alltid liv og latter, og måten de heier på og løfter hverandre frem på, er rørende, sier regionslederen.

SETTER STADIG NYE REKORDER

Hun kan godt forstå hvorfor butikken har mange faste kunder.

– Jeg tror ikke det er bare varene som trekker folk dit – det er også menneskene som kundene møter. Butikken er ryddig, innbydende og full av fine varer i god stand. Damene er kresne på kvalitet, de selger nemlig ikke hva som helst.

Innsatsen til damene på Tynset skaper mye glede over hele verden.

– Ildsjelene på Tynset setter stadig nye rekorder i inntjening, og pengene går til barn i sårbare livssituasjoner både i Norge og ute i verden. I en stadig mørkere verden har denne innsatsen aldri vært viktigere, sier Ann Marit. •



STORT UTVALG: Det er ofte nye varer å finne plass til i bruktbutikken på Tynset.

KOSELIG UTEPLASS:

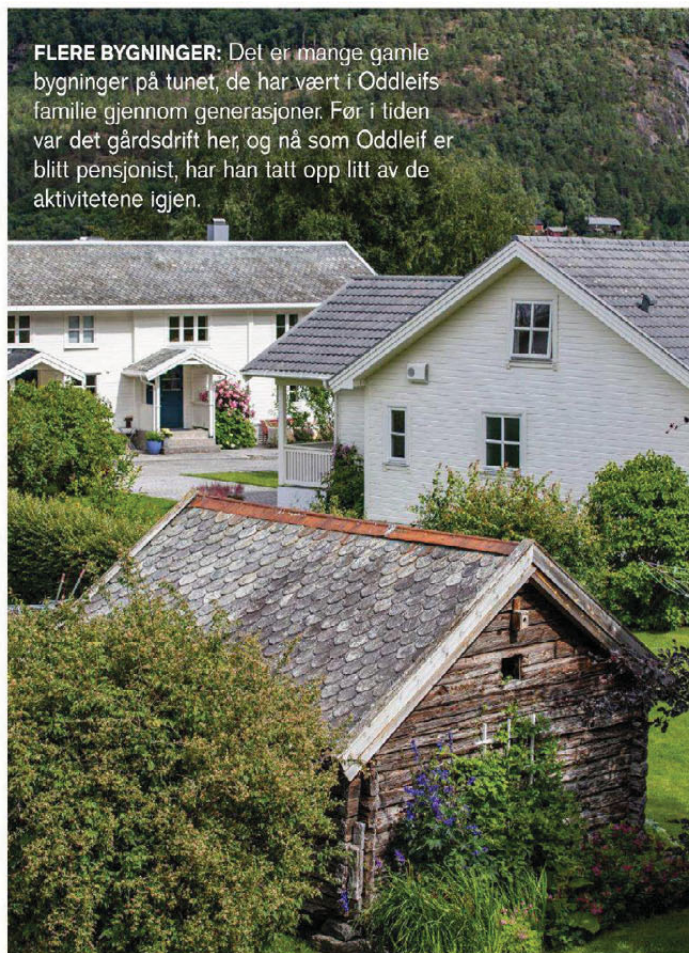
Uteplassen til utleiehuset ligger tvers over gårdsplassen der hvor paret selv bor. De liker godt å slå av en prat med gjestene, som kommer fra hele verden.



KAFFEKOS: Synnøve har dekket på det runde hagebordet utenfor huset. Der serverer hun kaffe, eplemost fra egen hage og smuldrepai med rabarbra. Paret har flere hager med epler, som de lager ulike produkter av.



FLERE BYGNINGER: Det er mange gamle bygninger på tunet, de har vært i Oddleifs familie gjennom generasjoner. Før i tiden var det gårdsdrift her, og nå som Oddleif er blitt pensjonist, har han tatt opp litt av de aktivitetene igjen.



VERTSPAR: Oddleif og Synnøve er glade for at de valgte å satse på turister. De er godt i gang med oppussing av enda et utleiehus.



Med fjellet som nabo

De mektige romsdalsfjellene ligger tett på gården Østigård. Her har ekteparet Synnøve og Oddleif pusset opp et gammelt hus, som de leier ut til gjester fra hele verden.

TEKST OG FOTO: Lise M. Stang-Jacobsen



TAPET I GANGEN: Det er bare i gangen nede at de har valgt tapet. Synnøve vurderte flere farger og tapeter før de satte i gang med oppussingen.

PLOSSBYGD KJØKKEN: Kjøkkenet er plassbygd av Lesjaskog Møbler. Mange skakke vegger gjorde sitt til at de måtte ha snekkere til å bygge møbler til huset. Noe av serviset er fra det gamle bedehuset.



Mellom majestiske fjellsider, fossefall og snødekte topper ligger det lille tettstedet Sogge. Den nasjonale turistveien til blant annet Trollstigen går mellom husene der. Hus og gårder ligger tett med jordene rundt, noe som er spesielt for denne delen av landet. – Dette er et gammelt klyngetun, som ble etablert i middelalderen, forteller Oddleif.

På midten av 1800-tallet kom forfedrene hans hit over Trollstigen. De kjøpte

gården og tok gårdsnavnet Østigård, antagelig fordi den lå øst i klyngetunet.

AKTIV PENSJONIST

Gården ble i familien til Oddleif gjennom generasjoner, og i 1988 tok han selv over. Det lille, hvite huset nedenfor Østigård var en gang bedehuset i bygda. I dag blir det brukt som fritidshus av sønnen deres.

Oldefaren til Oddleif var primus motor da bedehuset skulle settes opp, med god hjelp fra de andre i bygda. Prekestolen har de bevart, den står fortsatt inne på

låven, men de er usikre på hva den kan brukes til.

Foreldrene til Oddleif drev med griser, poteter og korn, men han og Synnøve har leid bort jorda i flere år nå. Synnøve er i full jobb, mens Oddleif er blitt pensjonist og bonde på fulltid. Han tar seg av jorda selv, samtidig som de driver med oppussing av enda et hus for utleie.

– Det er viktig ikke å kjede seg, sier han med et smil.

De kjeder seg nok sjelden på Østigård, for det er alltid et prosjekt på gang. For

rundt fem år siden pusset de opp ett av de gamle husene på gården for å leie det ut.

– Vi bodde selv i det huset i flere år. Da bodde foreldrene til Oddleif i hovedhuset, der vi bor i dag, sier Synnøve.

Den gang var det 60-tallsstil innvendig, og de gamle tømmerveggene var gjemt bak plater. Det var lavt under taket, og kjøkkenet lå i første etasje, mens soverommene var i andre etasje. Da de bestemte seg for å restaurere huset, tenkte de først at planløsningen måtte være som den var.

STENGT INNE: Den rosemalte døra fant de inne i veggen, den har nok alltid stått der. Paret har beholdt den som et kjærnt minne og som en del av husets historie.



FARGER

Kjøkken og lite bad med innredning: Jotun 4638 Byge. Trapp og gang: Jotun 5044 Blåis. Stue og kjøkken: Jotun 1973 Antikkgrå. Tak, dører og lister: Jotun 1624 Letthet. Vaskerom og bad: Jotun 6352 Evening Green. Ytterdør: 5455 Industrial Blue.

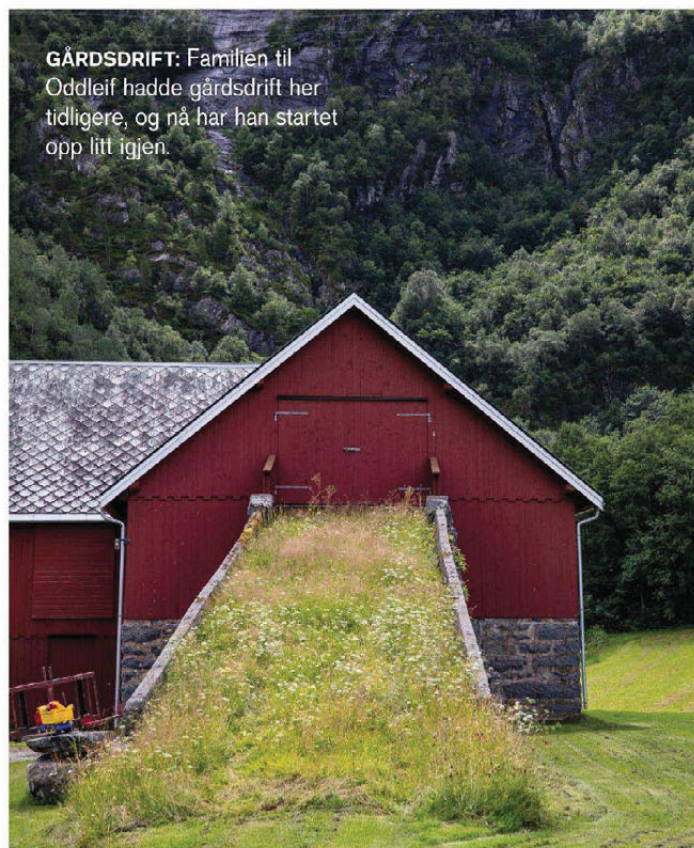
All innredning er produsert av Lesjaskog Møbler, lesjaskogmøbler.no. Spisebordet er laget av gamle låveplanker og levert av drivved.no. Spisestuestolene er levert av den lokale produsenten Fjordfiesta.



BEDEHUS: Fra stuevinduet ser man ned på huset som parets sønn i dag disponerer som feriehus. Tidligere var det bedehus, og den gamle prekestolen står der fortsatt.



BLÅTT BAD: Paret har valgt malt panel på det ene badet. Her har de fått bygd inn hyller i vegg. Dyktige snekkere har vært med på laget, og all innredning er lagd av Lesjaskog Møbler.



GÅRDSDRIFT: Familien til Oddleif hadde gårdsdrift her tidligere, og nå har han startet opp litt igjen.

«Det var viktig for oss med gode senger. At de som kommer hit får hotellfølelsen.»

– Men vi så snart at vi ville åpne opp taket igjen for å få den flotte takhøyden, og da ville det bli finest med kjøkken og stue oppe. Det ville gi god romfølelse og mye lys.

SANS FOR INTERIØR

Paret ønsket å beholde det autentiske ved huset. Samtidig var de opptatt av komfort, og tok utgangspunkt i det de selv ønsker av bekvemmeligheter når de reiser på ferie.

– Det var viktig for oss med gode senger. At de som kommer hit får hotellfølelsen, sier Synnøve. Hun vil ikke at gjestene skal tenke på sengetøy og håndklær, så det

ligger klart når de ankommer. Ikke har hun noen til å hjelpe seg, hun både vasker hus og rer senger selv.

Alt av farger og materialvalg virker gjennomtenkt. På spørsmål om hun har fått hjelp av en interiørdesigner, rister Synnøve på hodet og smiler. – Nei, vi har bare gjort det vi selv syns er fint.

Ulike blå- og gråtoner er gjennomgående. Kjølige farger, som matches med varmen fra tømmeret, kobberdetaljer og mange lyskilder. Etter at snekkerne hadde gjort klar soverommene med plassbygde skap, valgte paret samme farge på skap og vegger.

– Det gir ro til soverom-

LOKALBAKST: Synnøve har bakt kakene de kaller for Larina, etter tjenestejenta Larina fra nabogården. Eplemosten er fra egne epler.

mene. Vi valgte også å gå for listefrie vinduer, etter at vi hadde skiftet dem.

Det var ikke en eneste rett vegg i huset, så det var umulig å legge lister. Den gamle, rosemalte døra i gangen har visst alltid stått der. Den fant de gjemt inne i veggen da de startet å rive. Nå er den bare til pynt.

ROMSLIG KJØKKEN

Huset passer godt for to familier som ferierer sammen, forteller Synnøve. Da har de to soverom hver, samtidig som de sammen kan bruke den store stua og kjøkkenet. Kjøkkenet er plassbygd av Lesjaskog Møbler. Fra kjøkkenvinduene kan de se opp til Eggen restaurant på toppen av Romsdalseggen. På bordet står det flere flasker med eplemost, også den er fra Østigård. Paret har flere eplehager, og de får lagd sin egen eplemost og eplesider.

Da nabokona skulle selge huset sitt, bestemte de seg for å kjøpe det - og har pusset opp. De har også kjøpt nabogården.

Sommeren er høysesong, og de trodde egentlig at de bare skulle få leid ut i sommerhalvåret. Men det har vist seg at interessen er stor året rundt.

Både Oddleif og Synnøve liker å møte menneskene som kommer fra alle verdenshjørner til Sogge og Østigård. Flere av dem er på rundreise i Norge og skal videre til Lofoten, mens andre igjen kommer fast hvert år. Som guttegjengens som bor der hver høst mens de jakter, eller venninnene som går Romsdalseggen. •



Larina

Oppskriften har gått i arv og er oppkalt etter tjenestejenta Larina på nabogården

1,5 kopp sukker
1 kopp smeltet smør
1 liter kefir
2 ss hjortesalt
Mel til passe deig (skal være klisset)

Fremgangsmåte: La deigen stå kaldt noen timer i kjøleskap eller til neste dag. Kjevles og støtes ut med lokk fra norgesglass. Stek i 220 grader i ca. 10 minutter. Slipper øverste lag på kjeksene ved avkjøling, er baksten ekstra vellykket, pleide bestemoren til Oddleif å si.

LYSE VEGGER: Paret har valgt litt ulike farger, men alt går i den samme tonen. Synnøve vurderte mange fargevarianter før de satte i gang.





Unik cardigan

Puffermer, hullmønster og fletter gjør dette til en strikkejakke ulik alle andre.

DESIGN: Brit Frafjord Ørstavik/Du store alpukka FOTO: House of Yarn

«TRESSER» CARDIGAN

Størrelser: XXS (XS) S (M) L (XL) XXL (XXXL)

Plaggets mål:

Overvidde: ca. 79 (84) 92 (100) 108 (118) 130 (136) cm

Hel lengde: ca. 52 (53) 55 (57) 59 (61) 63 (65) cm

Ermelengde: ca. 48 cm, eller ønsket lengde

Garn: Sterk fra Du Store Alpukka (40 % alpukka, 40 % merinoull, 20 % nylon, 50 g = ca. 137 m)

Garnmengde: Tropisk blå 919: 7 (7) 8 (9) 10 (10) 11 (13) nøster

Veil. pinner: Stor og liten rundp nr. 4, strømpen nr. 3 og 4, flettep

Tilbehør: 6 (6) 6 (6) 7 (7) 7 (7) knapper

Strikkefasthet:

22 m x 28 omg i glattstrikk på p nr. 4 = 10 cm
24 m diagr A på p nr. 4 måler ca. 7 cm
17 m diagr B på p nr. 4 måler ca. 7 cm

Fremgangsmåte: For- og bakstykket strikkes frem og tilbake i glattstrikk og mønster etter diagr. Ermene strikkes rundt i glattstrikk. Ved ermeåpningene settes delene inn på samme rundp, og bærestykket strikkes videre frem og tilbake med raglanfelling. Så deles bærestykket til forstykker, bakstykke og ermer, som strikkes ferdig hver for seg, frem og tilbake. Delene sys sammen, og forkanter og halskant strikkes til slutt.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift (DSA 130-03N) og garn: strikkeshjelp@houseofyarn.no

TEKNIKKER

Falsk italiensk opplegg: En mer elastisk oppleggsmetode, spesielt egnet for vrangbord. Se House of Yarn-video på YouTube.

Dobbelstrikk: Strikk #1 r, ta 1 vr løs av med tråden foran arb#, gjenta fra # til #.

Kantmasker: Kantm strikkes r på retten og vr på vrangen

FOR- OG BAKSTYKKET:

Legg opp 177 (187) 205 (223) 241 (259) 285 (299) m på p nr. 4 og strikk 1 p falsk italiensk opplegg fram og tilbake (1. p = vrangen). Strikk 4 p vrbord med 1 r, 1 vr innenfor 1 kantm i hver side. Strikk videre med denne inndelingen: NB! På 1. p økes det m som vist i hvert diagr.

Strikk 1 kantm, 18 m etter diagr A (= 24 m), 15 (15) 15 (15) 15 (29) 29 (29) m etter diagr B (= 17 (17) 17 (17) 17 (33) 33 (33) m), 9 m etter diagr A (= 12 m), 2 (4) 9 (13) 18 (8) 14 (18) r, sett et merke (= høyre forstykke), 87 (93) 101 (111) 119 (129) 143 (149) r, sett et merke (= bakstykket), 2 (4) 9 (13) 18 (8) 14 (18) r, 9 m etter diagr A (= 12 m), 15 (15) 15 (15) 15 (29) 29 (29) m etter diagr B (= 17 (17) 17 (17) 17 (33) 33 (33) m), 18 m etter diagr A (= 24 m), 1 kantm = 199 (209) 227 (245) 263 (285) 311 (325) m etter 1. omg. Strikk til arb måler 36 (36) 37 (38) 39 (40) 41 (42) cm. På neste p fra retten felles 6 (6) 10 (12) 14 (18) 18 (20) m av i hver side til ermehull = 81 (87) 91 (99) 105 (111) 125 (129) m til bakstykket og 53 (55) 58 (61) 65 (69) 75 (78) m til hvert forstykke.

ERMENE

Legg opp 56 (56) 58 (60) 62 (64) 66 (68) m på p nr. 3, og strikk 9 cm

vrbord rundt med 1 r, 1 vr. Strikk gjerne 1. omg med falsk italiensk opplegg (strikket rundt). Skift til p nr. 4 og strikk glattstrikk. Sett et merke rundt første og siste m = merke-m.

Når arb måler 10 cm, økes 1 m på hver side av merke-m slik: Øk 1 v etter merke-m, og øk 1 h før merke-m. Gjenta økningen på hver 4½. (3½.) 3. (3.) 2½. (2½.) 2. (2.) cm 7 (9) 10 (11) 12 (13) 14 (16) ggr til = 72 (76) 80 (84) 88 (92) 96 (102) m.

Strikk til arb måler 48 cm, eller ønsket lengde. På siste omg felles 6 (6) 10 (12) 14 (18) 18 (20) m av i hver side til ermehull (= merke-m + 2 (2) 4 (5) 6 (8) 8 (9) m på hver side) = 66 (70) 70 (72) 74 (74) 78 (82) m.

Strikk et erme til på samme måte.

BÆRESTYKKET

Sett høyre forstykke, høyre erme, bakstykket, venstre erme og venstre forstykke inn på p nr. 4 = 319 (337) 347 (365) 383 (397) 431 (449) m. Sett et merke rundt første og siste m på både for- og bakstykket = 4 merker. Strikk videre fram og tilbake i glattstrikk, og mønster etter diagrammene på forstykkene som før.

På 2. p felles til raglan ved å strikke 2 vridd r sm før hvert merke og 2 r sm etter hvert merke = 8 m felt. NB! Videre felles det ulikt på for- og bakstykket og på ermene.

Raglanfelling på for- og bakstykket: Gjenta raglanfellingene på hver 2. p 3 (3) 3 (3) 5 (6) 1 (1) ggr og på hver 4. p 0 (0) 0 (0) 0 (0) 11 (12) ggr = 73 (79) 83 (91) 93 (97) 99 (101) m til bakstykket og 49 (51) 54 (57) 59 (62) 62 (64) m til hvert forstykke.

Raglanfelling på ermene: Gjenta raglanfellingene på hver 4. p 1 (0) 1 (2) 3 (4) 4 (3) ggr, på hver 2. p 13 (16) 15

(15) 14 (13) 15 (18) ggr = 36 (36) 36 (36) 38 (38) 38 (38) m.

Når fellingene på ermene er ferdige (arb måler ca. 47 (48) 50 (52) 54 (56) 58 (60) cm midt foran), deles arb med 49 (51) 54 (57) 59 (62) 62 (64) m til hvert forstykke, 36 (36) 36 (36) 38 (38) 38 (38) m til hvert erme og 73 (79) 83 (91) 93 (97) 99 (101) m til bakstykket. Videre strikkes for- og bakstykket og ermene ferdig hver for seg.

BAKSTYKKET

= 73 (79) 83 (91) 93 (97) 99 (101) m. Strikk glattstrikk fram og tilbake. På 1. p, legg opp 1 ny m i hver side (= kantm) = 75 (81) 85 (93) 95 (99) 101 (103) m. Strikk til arb måler 49 (50) 52 (54) 56 (58) 60 (62) cm. Fell av de midterste 37 (37) 39 (39) 39 (39) 39 (39) m til nakke, og strikk hver side ferdig for seg.

Fell videre til nakken på hver 2. p 1, 1 m = 17 (20) 21 (25) 26 (28) 29 (30) skulderm. Strikk til arb måler 52 (53) 55 (57) 59 (61) 63 (65) cm. Fell av. Strikk andre siden på samme måte, speilvendt.

HØYRE FORSTYKKE

= 49 (51) 54 (57) 59 (62) 62 (64) m. Strikk glattstrikk og mønster etter diagr. På 1. p, legg opp 1 ny m mot ermehullet i slutten av p (= kantm) = 50 (52) 55 (58) 60 (63) 63 (65) m. På neste p fra retten felles 13 (12) 14 (13) 14 (13) 12 (13) m av til halsen, fell videre til halsen på hver 2. p 3,3,2,1,1,1,1 m = 17 (20) 21 (25) 26 (28) 29 (30) skulderm. Fell løst av. NB! Når det felles av over diagrammene, strikkes 2 r sm, det antall ggr som det ble økt i begynnelsen av diagrammet, i tillegg som det felles av.

VENSTRE FORSTYKKE

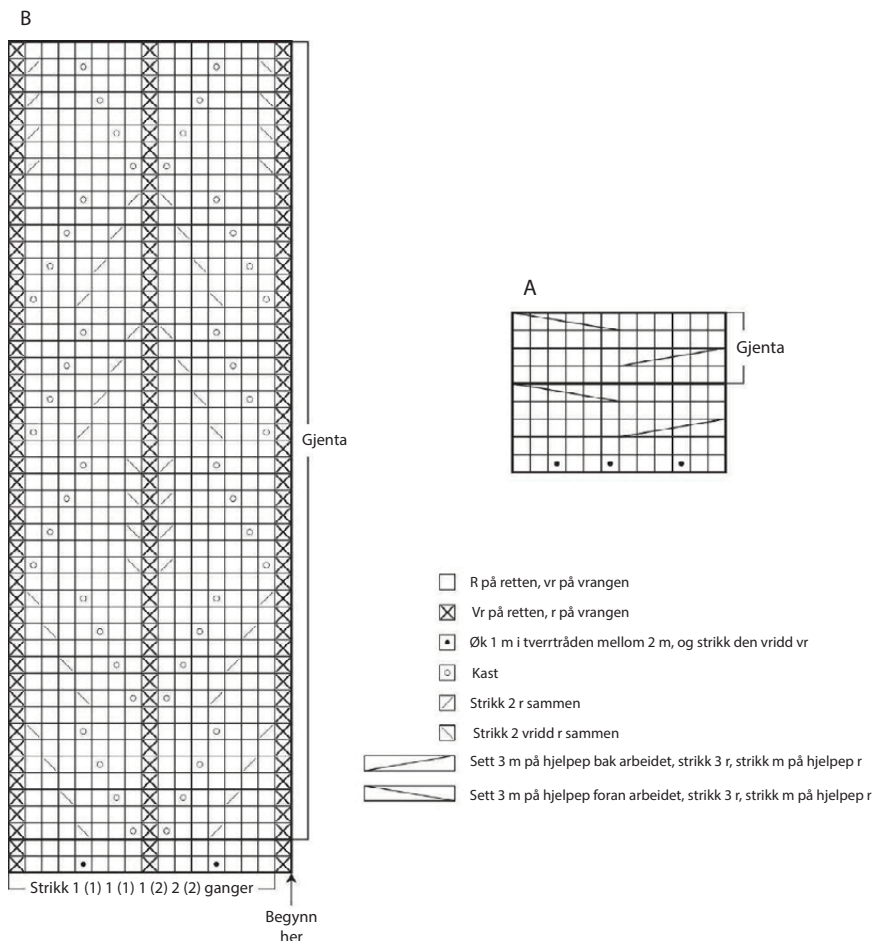
Strikkes som høyre forstykke, speilvendt.

ERMENE

= 36 (36) 36 (36) 38 (38) 38 (38) m. Strikk glattstrikk fram og tilbake. På 1. p, legg opp 1 ny m i hver side (= kantm) = 38 (38) 38 (38) 40 (40) 40 (40) m. Etter 6 p fra delingen, felles 1 m i begynnelsen av hver p 4 ggr i hver side = 30 (30) 30 (30) 32 (32) 32 (32) m. Fell løst av. Strikk det andre ermet på samme måte.

MONTERING

Sy sammen under ermene. Sy sammen på skuldrene. Sy toppen av ermet til i ermehullet innenfor 1 kantm. Fordel «stoffet» i åpningen til et pufferme.



VENSTRE FORKANT

Legg opp 12 m på p nr. 3 (1. p = vrangen). Strikk dobbelstrikk fram og tilbake til forkanten når halskanten, når den strekkes godt. La m stå på p. Sy forkanten til med madrassting. Sett merker for 5 (5) 5 (5) 6 (6) 6 (6) knapper jevnt fordelt. Det nederste ca. 1 cm fra oppleggs-kanten. NB! Det siste knapphullet kommer i halskanten.

HØYRE FORKANT

Legg opp og strikk som venstre forkant, men med knapphull tilsvarende merkene. Knapphull: Begynn med en p fra retten. Strikk de første 6 m fram og tilbake i alt 6 p. Klipp av garnet. La m stå på p, og strikk videre som før over de resterende 6 m i alt 6 p. Strikk videre over alle m.

HALSKANT

Sett de 12 forkant-m inn på p nr. 3, og strikk opp 1 m i hver m/p langs halskanten. M-tallet må være delelig på 2. **P 1 (= vrangen):** Strikk 12 m dobbelstrikk, #1 r, 1 vr#, gjenta fra # til # til det gjenstår 12 m, strikk 12 m dobbelstrikk.

P 2: Strikk 12 m dobbelstrikk, #1 kast, 1 r, 1 vr, trekk kastet over 1 r, 1 vr#, gjenta fra # til # til det gjenstår 12 m,

strikk 12 m dobbelstrikk. Gjenta p 1 og 2. Strikk dobbelstrikk over alle m til halskanten måler ca. 3 cm. NB! Husk et knapphull på høyre forkant, når halskanten måler ca. 0,5 cm. Fell av med italiensk avfelling. Sy i knapper tilsvarende knapphullene.





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.

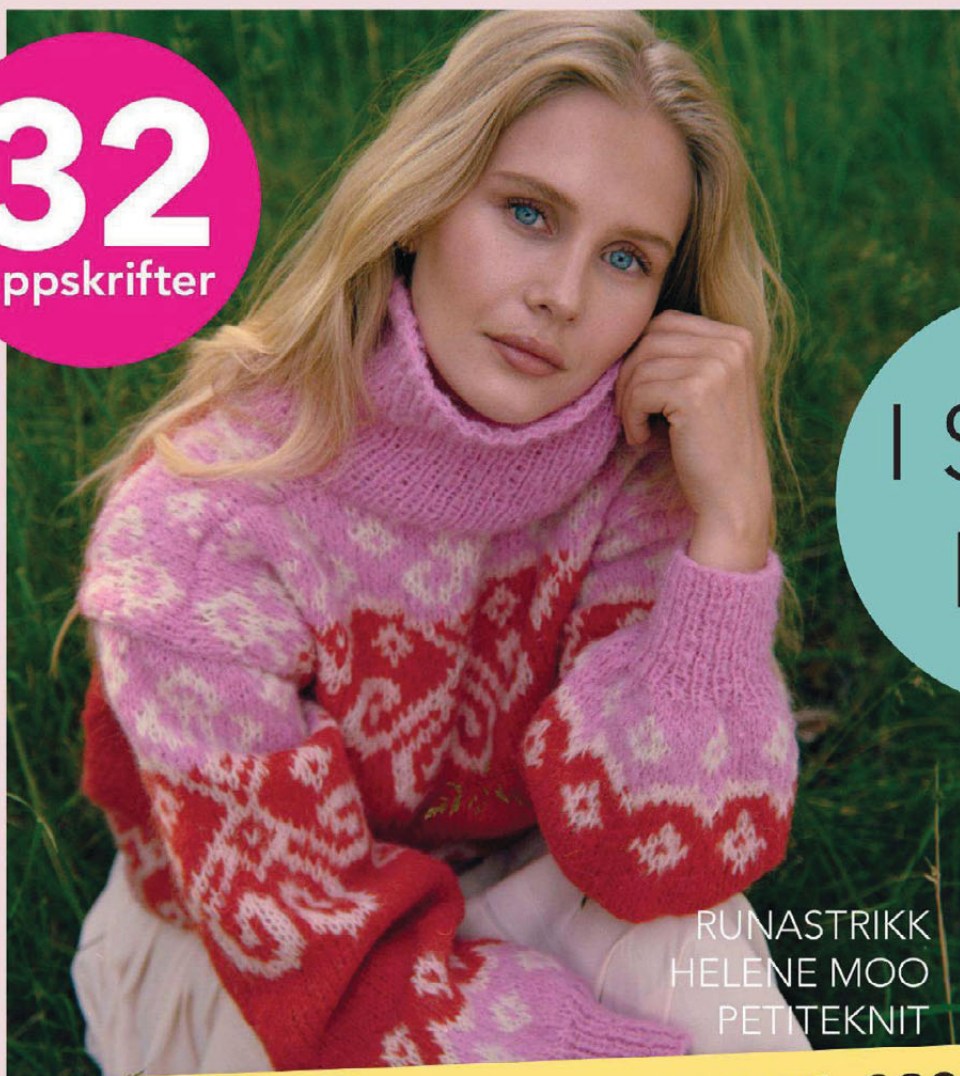
2025

STRIKK & INSPIRASJON

Made by Me

NYHET • NYHET • NYHET

32
oppskrifter



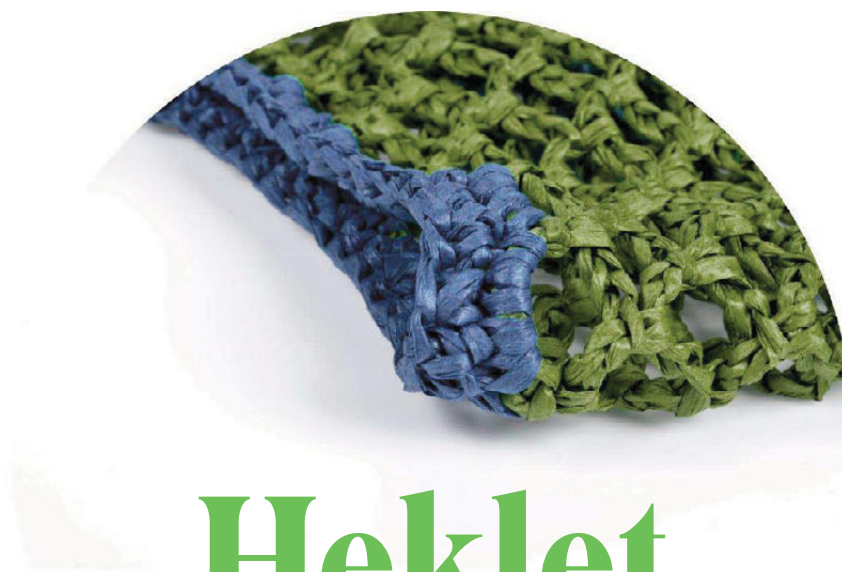
I SALG
NÅ!

RUNASTRIKK
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.

smg / moc / trinn for trinn



Heklet handlenett

Dette luftige nettet med blomst hekler du lett i bast – et flott alternativ til plastposene.

DESIGN OG FOTO: Järbo Design

HEKLET NETT MED BLOMST

Størrelse: Omkrets: ca. 68 cm. Høyde: ca. 39 cm

Garn: Natural Club Raffia (100 % trefiber, 35 g = ca. 75 m)

Garnmengde/farger:

Farge 1: ca. 105 g (farge 37214, grønn)

Farge 2: ca. 25 g (farge 37203, blå)

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

Heklenål: Nr. 3½

Heklefasthet: Ca. 17 fm x 16 omg = 10 x 10 cm.

Fremgangsmåte: Arb hekles rundt, nedenfra og opp. Kant, blomst og hanker i kontrastfarge hekles til slutt.

Heklehjelp: For opplysninger om oppskrift nr. 92318 og garn: info@jarbo.se

NETT

Hekle 8 fm rundt en magisk ring med farge 1.

Omg 1: #1 fm, 4 lm#, gjenta fra # til # 7 ggr = 8 lm-buer.

Omg 2: #1 fm, 4 lm, 1 fm, 4 lm# i 1. lm-bue, gjenta fra # til # i hver lm-bue, totalt 8 ggr.

Omg 3: ##1 fm, 4 lm, 1 fm i samme lm-bue, #4 lm, 1 fm i neste lm-bue#, gjenta fra # til # 3 ggr##. Gjenta ## til ## 4 ggr.

Omg 4: ##1 fm, 4 lm, 1 fm i samme lm-bue, #4 lm, 1 fm i neste lm-bue#, gjenta fra # til # 4 ggr##. Gjenta ## til ## 4 ggr.

Omg 5: ##1 fm, 4 lm, 1 fm i samme lm-bue, #4 lm, 1 fm i neste lm-bue#, gjenta fra # til # 5 ggr##. Gjenta ## til ## 4 ggr.

Hver omg herfra: 1 fm, 4 lm i hver lm-bue. Fortsett til nesten alt garn i farge 1 er brukt.

KANTER OG HÅNDTAK

Avslutt med 4 lm, bytt til farge 2 og hekles kun fm. Hekle 4 fm rundt hver lm-bue.

Neste omg: #1 fm, 2 m sammen, 1 fm#, gjenta fra # til # ut omg.

Sett en markør der omg starter og en på motsatt side. Sett også 4 markører for plassering av håndtak – markér den 10. m på hver side av sidemarkør.

kørene. Hekle fm fram til 1. markør, hekles 60 lm, fest med 1 kjedem ved 2. markør, hekles 1 fm i nettet. Hekles 60 fm rundt lm-lenken, avslutt med 1 kjedem + 1 fm i nettet. Hekles ytterligere 1 omg fm rundt håndtaket. Hekles 1 omg kjedem. Hekles fm mellom håndtakene, videre til neste sidemarkør, og hekles neste håndtak på samme måte som det første. Hekles fm fram til neste sidemarkør, avslutt med 1 kjedem.

BLOMST

Hekles 12 fm i magisk ring, 1 kjedem i 1. fm.

Omg 1: 1 fm, 5 lm, hopp over 1 fm, gjenta fra # til # totalt 6 ggr. Avslutt med 1 kjedem i 1. fm.

Omg 2: #1 fm, 1 hst, 3 st, 1 hst, 1 fm#, gjenta fra # til # i hver lm-bue. 1 kjedem i 1. fm.

Omg 3: 1 fm, 4 lm, 1 fm i samme lm-bue, 4 lm, 1 fm i neste lm-bue, gjenta 2 ggr.

Omg 4: Gjenta 1 omg med #4 lm, 1 fm i neste lm-bue#.

Omg 5: Gjenta 2 omg med #4 lm, 1 fm i neste lm-bue#. Gjenta disse 5 omg totalt 4 ggr.

MONTERING

Klipp garnet og sy blomsten fast på nettet. Fest alle tråder.

MAGISK RING

Hvordan du starter
med en magisk ring,
fins det mange videoer
av på YouTube.



Novelle



Kvinnen i nabohuset

Ronald er en kranglefant som har kommet på kant med alle naboene. Overraskelsen er derfor stor når Alette, den nærmeste av dem ringer på. Et besøk som vil forandre alt.

NOVELLE AV: Lars P. Mellebye ILLUSTRERT AV: NTB



Ronald reiser seg, griper krykken og drar med seg hagestolen noen meter over plenen, ut av skyggen og tilbake i solen.

– Det var da voldsomt så fort solen snurrer i dag, mumler han og henter kjøleboksen som har blitt stående igjen.

Den inneholder hverken kalde øl eller annen kjølig drikke, men en av hans mange små innretninger for å gjøre sin enslige tilværelse komplett. Kjøleboksen er full av isbiter som han kan stikke føttene nedi når solen

får svetten til å drive over pannen.

Ronald Hansen er en tettbygget og omgjengelig mann i sin beste alder – i hvert fall ifølge ham selv. Naboene ville nok heller beskrive ham som en kranglefant og en bølge. En korpulent, liten hissigpropp som aldri lar sjansen til en nabokrangel, gå fra seg.

Han har akkurat satt seg til rette i fluktstolen, godt skjult av den viltvoksende hekken, idet han får øye på skikkelsen som stirrer ned på ham fra nabohusets øverste vindu. Det eneste vinduet

som har innsyn til hagen hans, og som er enda en grunn til å la hekken vokse seg helt ut av kontroll.

Han spretter opp og stirrer tilbake. Gir seg ikke før det lille hodet i det store vinduet skyndsomt trekker seg vekk. Med det mørke, krøllede håret minner Alette Sørheim litt om den for lengst avdøde moren hans, både av alder og utseende. Og er det noen han ikke har lyst til å bli minnet om, er det moren. Han som for

– Alette Sørheim, sier hun prøvende.

– Jeg vet godt hvem du er, svarer han surt. De har tross alt vært naboer i snart 15 år. Sønnen hennes, som eide nabohuset inntil han døde for noen år siden, hadde vært en av de største plageåndene i hele området, og det selv om de to hadde vært omtrent jevngamle. Sønnen var stadig på ham, enten det gjaldt manglende måking på vinterstid eller ulovlig vanning om sommeren. Det var

«Muligens hadde han vært litt for hard med henne.»

lengst har fortrenget minnene om alt som er godt i livet, som gjør det trygt og forutsigelig. Uten familie på noen kant, blir slike påminnelser vanskelige å forholde seg til.

Han blir stående en stund, som for å forsikre seg om at hun ikke dukker opp igjen. Så setter han seg, svett og utilpass. Like etter reiser han seg brått og forsvinner inn. Mer skal det ikke til for å ødelegge Ronald Hansens dag.

Han har satt seg ved kjøkkenbordet med avisen, da han får øye på Alette igjen. Denne gangen på vei opp oppkjørselen hans.

– Hva i huleste, utbryter han og reiser seg. Blir stående og se hvordan den spinkle skikkelsen beveger seg fra hellestein til hellestein, mellom ugress og kvast før hun når frem til trammen.

Ronald griper krykken. Mer enn en gang har den fungert ypperlig som våpen. Deretter hinker han bort og river opp døren. Overraskelse fungerer alltid best på angripere.

Hun kvekker til, men rekker raskt frem hånden.

like før det hadde brutt ut åpen krig mellom dem.

– Jeg vet at ... sønnen min og du ikke gikk så godt overens.

– Mildt sagt, repliserte han kjapt.

– Og det er jeg lei for, virkelig. Men det er jo noen år siden han døde, og jeg håpet at du og jeg ...

Ronald føyser med krykken oppe fra trammen og smeller igjen døren med et brak. Men da han åpner den igjen etter kort tid, står hun der fremdeles.

– Jeg kjenner ikke så mange i nabolaget her, de fleste er jo unge nå, og har nok med sitt. For si å det rett ut kunne jeg trenge hjelp med å henge opp et fotografi. Det er av sønnen min, og det har hengt i stuen i all tid, men nå har det ramlet ned og kroken røket. Jeg vet ikke om noen andre jeg kan spørre enn deg.

– Du kjenner ikke meg heller, sier han surt og vifter med

krykken. – Denne her skjøner du, den betyr at jeg ikke er i stand til å løfte noe som helst.

– Jeg skjønner, men ...

– Som sagt. Han smiler kort, men unnviker å se på henne idet han på nytt lukker døren, mer skånsomt nå.

Resten av ettermiddagen er allerede planlagt til minste detalj, de gode vanene som han slett ikke akter å gi slipp

lige følelsen å si inn. Alette hadde virkelig ikke hatt det lett opp gjennom årene. Han husker enda flyulykken hvor sønnen hadde omkommet.

Han hadde vært pilot og det hadde vært noe med en fjellvegg og dårlig vær oppe i nord. Siden hadde han ikke pratet med henne, og Alette selv hadde aldri plaget ham på noen som helst måte.

Muligens hadde han vært

middag til to? Jeg vil ikke ta maten fra noen andre.

– Ah, gammel vane, egentlig.

– Fordi du laget en ekstra porsjon til sønnen din, også?

Hun stivner i bevegelsen, men bare for et sekund. – Kanskje, men så pleier jeg å ha middag til neste dag. Det er ingen stor sak.

– Flott, det dufter virkelig deilig.

Hun smiler og drar ut en stol for ham. Serverer en stor porsjon med hjemmelagede kjøttkaker, ertestuing og kokte nypoteter. – Syltetøy, bruker du det?

– Syltetøy?

– Tyttebær, det smaker så godt til.

– Ja takk. Han lyser opp. Noe slikt har han ikke smakt siden moren var i live.

Det er så lenge siden han har spist annet enn ferdigmat, at han rent har glemt hvor godt det kan smake. Etter at han er ferdig, klapper han seg på magen. – Nå er jeg stappmett, men det smakte himmelsk. Skulle gjerne gjøre noe for deg til gjengjeld.

Hun ser mot stuen og han følger blikket hennes.

– Fotografiet av sønnen din, jeg trodde du sa at du hadde fått hengt det opp?

– Bare noe jeg sa, ville ikke ha mer ... uro.

– Selvsagt skal jeg henge det opp.

– Selv om du har krykken?

– Den er ikke noe å bry seg om. Han legger hodet litt på skakke, studerer fotografiet av den unge, smilende mannen i en blå uniform.

Selve rammen er stor og tung, så det er ikke rart hun har nølt med å henge det opp selv. Men han stusser da han oppdager at det ikke har noe glass.

– Det knuste da det falt ned, sier hun stille.

– Jeg kommer tilbake i morgen, smiler han. – Måler det og får det kuttet i riktig størrelse.

– Det er da altfor mye.

– På ingen måte, Alette. – Men hvis du har tenkt å lage middag i morgen også, sier

jeg ikke nei takk.

– Fint, men i morgen har jeg ikke noe å by på ... det spiste vi jo opp i dag.

– Så kommer jeg i overmorgen i stedet.

Hun begynner å le. – Smakte det så godt? Jeg bare spøkte, selvsagt skal jeg lage noe godt.

– Jeg spøkte, jeg også. Han smiler og blir overrasket over hvor lett samtalen mellom dem glir. Omtrent som å spille badminton, slik han gjorde i sin ungdom. Fjærlett og spenstig.

Ronald kommer tilbake dagen etter. Og dagen etter der igjen også. Det er så mange ting å fikse i det eldre huset, og varsomt nærmer de to naboene seg hverandre. Et gryende vennskap, på tvers av generasjoner og bakgrunn. Han kan ikke huske sist han hadde en ordentlig venn, de har for lengst forsvunnet i tur og orden. Men det er en god følelse.

Alette disker opp med de deiligste måltider til ham, og han snekrer og sager. Mange ting som så sår trenger en oppgradering eller en reparasjon. Dessuten tar han seg av plenen bak huset hennes. En plen som er like ustelt som hans.

Hekken får seg også en real overhaling, og når hun kommer ut for å beundre verket, ender det opp med saft og vann i hans hage. En tanke som hadde vært helt umulig for bare noen uker siden.

– Vet du, sier han, – du har servert meg så mange gode måltider at jeg blir rent flau. Jeg er ikke så god på sånt, men en dag skal jeg invitere deg ut på en riktig restaurant.

Alette slår hendene sammen. – Virkelig? Noe sånt har jeg ikke gjort siden sønnen min var i live.

– Vel, da blir det sånn. Han stryker seg over den korte piggsveisen.

Noen dager senere går han også løs på den støvete

«Jeg har gode nyheter, sier legen og smiler til henne.»

på. Først å gjøre seg ferdig med avisen, deretter å slå på TV-en og se litt her og der. Den eneste kvinnen han hadde hatt på besøk de siste årene, et mulig kjæreste-emne, hadde sagt at hun ble helt svimmel av de stadige kanalbyttene hans.

Han hadde svart at hun ikke var noe bedre med mobilen sin – denne lille dingsen han aldri hadde fått særlig greie på. Og det var det. Siden hadde han vært fast bestemt på at ingen noen gang skulle slippe inn i livet hans igjen.

Men før TV-en er det tid for mat – som regel en av de ferdigrettene han har i fryseren. Inn i mikroen og så rive av den glovarme plasten når tiden er inne. På esken står det noe om at man skal pirke hull i plasten, men det tar han seg aldri tid til.

Først da han har satt seg i sofaen med fjernkontrollen og den rykende varme ferdigretten foran seg, begynner den dår-

litt for hard med henne.

Han som i hele sitt yrkesaktive liv hadde manøvrert store kraner, skulle nok alltid klare å henge opp et fotografi. Og det selv med et dårlig ben.

Han lar ferdigretten stå urørt, reiser seg og halter seg over til naboeiendommen. Han har krykken i venstre hånd, og en verktøykasse i den høyre.

Alette virker oppriktig forbauset når hun får øye på ham. – Jeg trodde beinet ditt var dårlig.

– Blås i det. Jeg kan gjerne hjelpe deg med fotografiet.

– Det går bra, smiler hun. – Jeg klarte til slutt og få ordnet det selv, men takk for tilbudet. Kom gjerne inn likevel, vi har tross alt vært naboer i mange år.

Han nøler, skal til og snu. Med dette er nullpunktet gjenopprettet – ikke bra, ikke dårlig, og det er godt nok for ham.

– Jeg har laget middag, det er nok til to.

Det dufter vidunderlig innefra, det må han medgi. Magen murrer, og til slutt gir han etter.

– Takk som byr, sier han nølende og følger etter inn. –

Men hvorfor har du laget

Fiaten som står i garasjen hennes. Selv har hun aldri tatt sertifikatet, sønnen tok seg alltid av kjøringen. Mens Ronald har lappen, men ingen bil. Det blir flere turer, både ut til kysten og innover i landet.

De prater om det aller meste. Om sorg og savn, om vanskelige ting. Men smilene og latteren er aldri langt unna.

– Takk for turen, smiler hun en gang de har vært på en dagstur ut på landet.

– Det er jeg som skal takke. Ronald trekker pusten dypt og trommer med fingrene mot rattet, som for å avlede følelser han ikke har kjent på uendelig lang tid. En følelse av å gjøre noe godt for andre, en følelse av å være til hjelp. Kjenne at han betyr noe. Hva kan vel være bedre enn det?

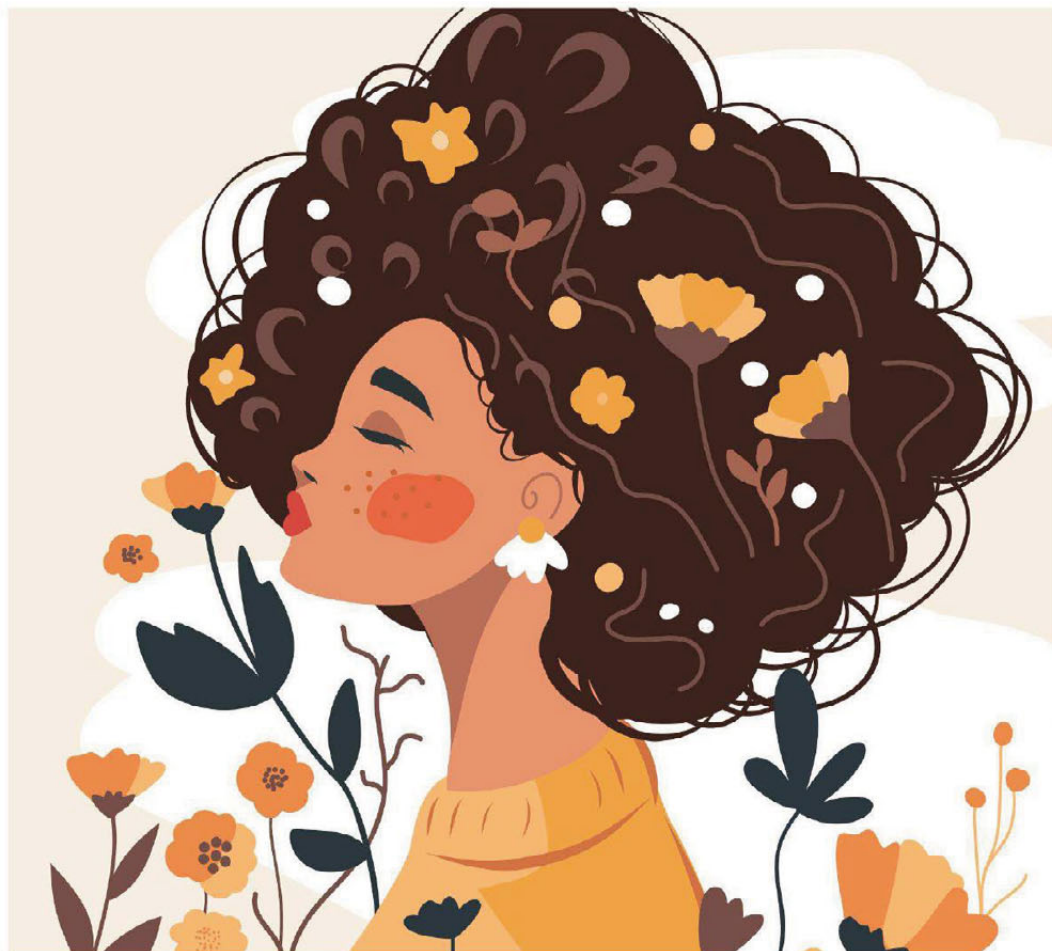
– Da sees vi til lørdag, er du helt sikker?

– Helt sikker, roper han tilbake. Planen er å hjelpe henne med noen innkjøp ved kjøpesenteret. Deretter har han invitert henne med på kafé. Først kafé, og så, om ikke så lenge – en restaurant. De kom til at det ville være det beste, siden ingen av dem hadde vært på restaurant på mange år. De siste dagene har de ledd mye av hvor klumsete de ville oppføre seg på et slikt sted.

Lørdag morgen er Ronald opprømt. Han står opp og tar seg en dusj. Deretter barberer han seg og finner frem noen pene klær. Ikke akkurat dagligdags til å være ham – hverken penklærne eller barberingen.

Når tiden er inne griper han jakken og skynder seg ut mens han småtraller. Rekker så vidt å få meg seg ambulansen som svinger ut fra Alettes hus.

– Hei, roper han ut i luften. Vinker og tar noen raske løpesteg i retning av det gule kjøretøyet som setter opp farten nedover gaten. Men fånytt. Ambulan-



sen blir raskt borte rundt hjørnet.

Ronald svelger og kjenner seg med ett helt skjelven. Men så roer han seg litt. Ambulansen hadde tross alt hverken blålys eller sirener. Da kan det ikke være så veldig alvorlig, tenker han. Før den skrekkinngytende

seg uforvarende raskt. I går hadde hun brått følt seg svimmel og uvel, og hadde ringt nødnummeret.

– Jeg hadde ikke nummeret ditt i hodet, smiler hun til Ronald.

I det samme kommer legen inn, og Ronald klemmer hånden hennes ekstra fast.

«Jeg er kanskje ikke sønnen hennes, men det er sannelig ikke langt unna.»

tanken slår ham – hva om hun er ... død? Ingen grunn til å forhaste seg da. Men tanken er lammende.

Dagen etter sitter Ronald på sykehuset og kjenner hvordan hele kroppen skjelver. Heldigvis lever hun og har kommet

– Jeg har gode nyheter, sier legen og smiler til henne. – Vi har ikke funnet noe som skal tilsi at du feiler noe alvorlig, men vi vil justere medisinene dine litt.

– Så det betyr at hun skal hjem? spør Ronald.

– Det gjør det, sier legen og kikker i papirene. –

Men så vidt jeg skjønner av bosituasjonen din ... du er enslig, stemmer det?

Det er da Ronald reiser seg, ser for seg hvordan hun kan forsvinne ut av livet hans med et fingerknips.

– Ikke nå lenger. Jeg er kanskje ikke sønnen hennes, men det er sannelig ikke langt unna. Jeg skal gjøre alt for at hun skal få føle seg trygg og ivaretatt, det er min lovnad.

Legen smiler anerkjennende.

Alette ser opp på ham og nikker. – Men nå hadde vi tenkt oss ut å spise kake, sier hun bestemt. – Etter at vi har vært hjemom, selvsagt. Vil det være i orden?

– Absolutt, smiler legen og Ronald tar et fast, kjærlig grep om Alette idet hun reiser seg. •

Eksotiske Stokkøya

Vakker natur, eksotiske trender og spektakulær arkitektur har gjort Stokkøya til et populært reisemål på Trøndelagskysten. Her kan du nyte øyhopping, fjellklatring, hulevandring og førsteklasses mat.

TEKST: Heidi Lekken **FOTO:** Heidi Lekken, Nils Andreas Kvist Dahl/Fosen Aktiv AS, Tom Gustavsen, Andre Henrique, Wil Lee Wright/Oll, Ellen S. Thorvaldsen, Stokkey Bakeri,

Nils Andreas Kvist Dahl/Fosen Aktiv AS

LUFTIG: Fosen Via Ferrata er en spennende og utfordrende klatreopplevelse i fantastisk natur. I fjellveggen venter «Selfie-benken», et populært fotomål.

DRA PÅ FISKETUR

Stoksund Seapark byr på en rekke aktiviteter som sjøfiske, turer i kystlandskapet og lokale attraksjoner. stoksundseapark.no



EKSOTISK: Strandbaren ved Stokkøya sjøenter byr på nydelig, kortreist gourmetmat, lange sandstrender og vandring i den eventyrlige tindvedskogen.

OPPLEV KYSTLIVET

I Åfjord finner du både høye fjell og dype hav. Her finner du mange reiselivsaktører som tilbyr det beste fra både land og vann. Du kan komme for å oppleve havet på sitt mest glitrende, elven når laksen spretter lekent og gå på høye fjelltopper i solnedgangen. Mange av aktørene tilbyr kanoutleie, dykkeopplevelser og fiskeopplevelser for hele familien.

Det finnes mange gode alternativer for overnatting, alt fra sjarmerende rorbuer og campingplasser og glamping, til mer eksklusive alternativer med høy komfort. Også spisestedene er mange, og sjømat er en selvfølge på menyen her.

Hvis du skal til Stokkøya, er Harbakhula et selvfølgelig turmål. Den er en av Sør-Trøndelags største huler og ligger i fjellet ovenfor Harbak. Fra huleåpningen får du en fantastisk utsikt utover havet og skjærgården. Hulen er godt besøkt på grunn av sine enorme dimensjoner, og den oppleves nesten som en katedral inne i fjellet.

Det er også populært å sykle Linesøya rundt. Vil du ha flere opplevelser på samme tur kan du parkere sykkelen for å bestige Linesfjellet, innsipere Øyholmen, ta en matbit på Rorbua eller besøke Kjerringrokkens lokalhistorisk museum. www.afjord.no



PERLEN VED HAVET

Lyst på gourmetmat i strandkanten? Ved Stokkøya strandhotell kan du spise godt, oppleve naturen og havet mens du bor i SUB-lugar, kystleilighet eller glamping-telt.

– Velkommen til den fineste stranda i Trøndelag!

Sissel Lian slår ut med armene mot det storslåtte landskapet som omgir oss ve Hosnastrand. Stokkøya Sjøesenter, Strandhotell og Strandbaren har de siste årene blitt stedet du bare må besøke når du er i Trøndelag. Sissel står for den daglige driften, og hun viser oss rundt i det særegne landskapet og bygningene som utgjør det eksotiske reisemålet. Her er det fint å være sommer som vinter, og minst like spektakulært når uværet setter inn.

– Det er alltid noen på stranden her, uansett vær. Det er en stor naturopplevelse, smiler Sissel.

Strandbaren er intet mindre enn en gourmetrestaurant på stranden, hvor du kan nyte lunsj eller middag tett på elementene. To meter over havnivå kan du sitte og ta inn havet gjennom glassveggene eller utendørs på godværsdager. Og du kan ta deg en rusletur i den spesielle tindved-skogen,



UNIK ARKITEKTUR: Rommene ved SUB-huset ved Stokkøya Strandhotell kalles for SUB-lugarer. Forbildet er de gamle jordkjellerne, likevel med hotellstandard og eksklusiv utsikt mot havet. Arkitektene bak både kysthusene, Strandbaren og SUB-huset er Ogmund Sørli og Ragnhild Erdal ved Pir 2 Arkitektkontor.

som gir omgivelsene et eksotisk, nesten asiatisk preg.

– Det kan være like fint på dager hvor det stormer og blåser, og du kan sitte varmt og godt i restauranten og likevel være tett på naturen, forteller Sissel. www.stokkoy.no



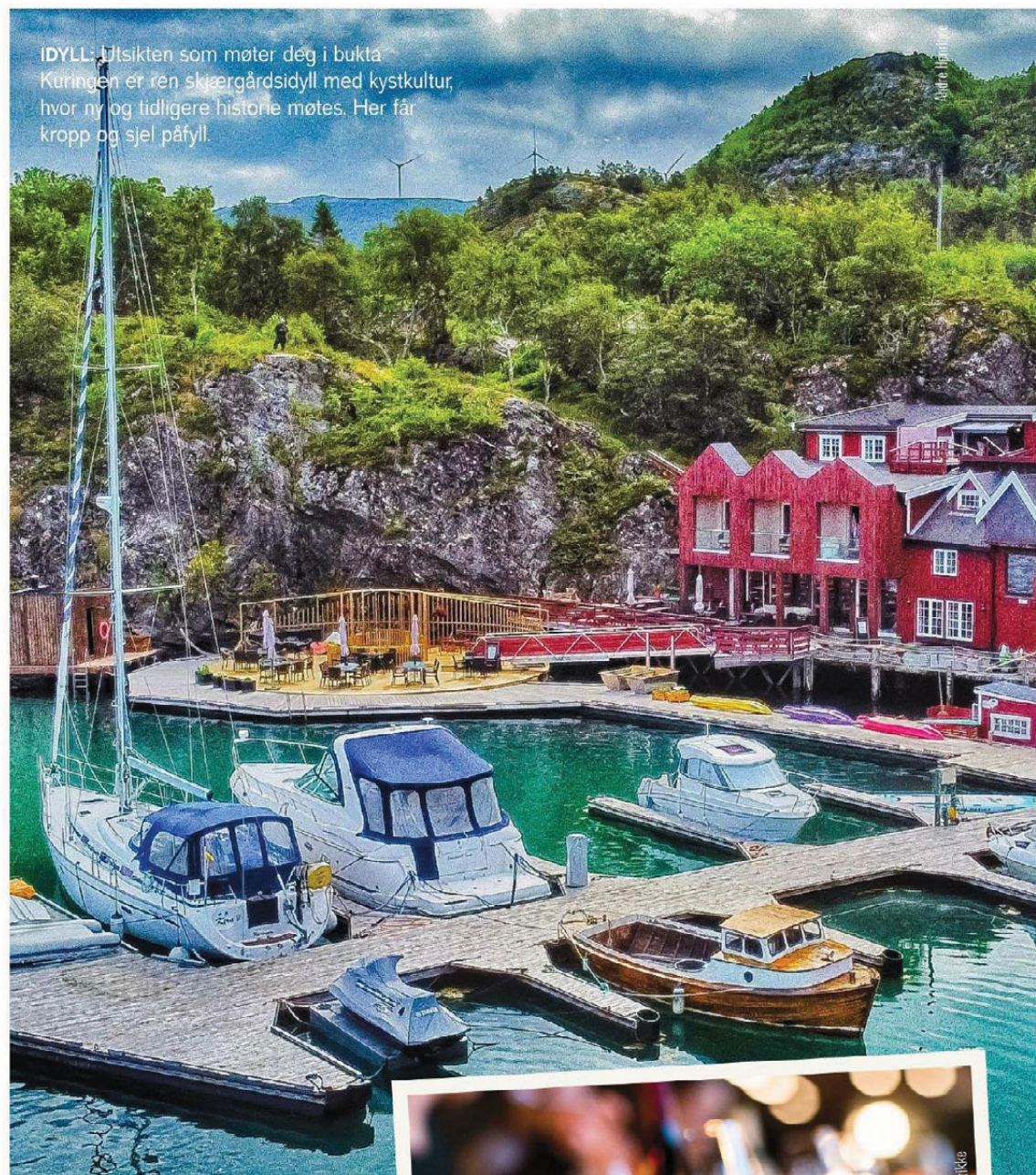
UTSIKT: SUB-huset ligger lavt i terrenget for å minimere hotellets inngrep i naturen, noe som gir en helt spesiell atmosfære. Likevel er utsikten spektakulær og veien til havet kort.

LEI EN KOKK

Besøk et luksuriøst og unikt båthus ved Naustet Stokkøya. Her kan du leie kokk eller lage egen mat, slappe av ved peisen og nyte utsikten gjennom de store vinduene. naustetstokkoya.no



Heddi Løvken



IDYLL: Utsikten som møter deg i bukta Kuringen er ren skjærgårdsidyll med kystkultur, hvor ny og tidligere historie møtes. Her får kropp og sjel påfyll.

Ole R. Hagen

FRA HAVET: Fisk på menyen hos Kuringen bryggehotell.



Will Lee Wright/2017 Trade Sk. mat og drikk

IDYLL VED BRYGGEKANTEN

Ved Kuringen Bryggehotell er en klippfiskbrygge fra 1885 blitt forvandlet til et av de hyggeligste overnattingsstedene langs Trøndelagskysten. Stedet er det komplette reisemål for alle aldersgrupper. Her finner du både kystnære aktiviteter, velvære, design og gastronomi. Bryggehotellet ligger idyllisk til i Stoksund, med marina og et yrende båtliv.

Her finner du moderne sjøsuiter i en flott historisk bygning. Fra rommene kan du nyte utsikten mot sjøen og sovne til den behagelige lyden av bølgeskvulp. Kuringen har også en flytende badstue hvor gjestene kan slappe av. Om vinteren arrangeres isbading, og du kan besøke den populære badstuefestivalen. I tillegg holdes det jevnlig kulturelle arrangementer ved Kuringen.

Den flotte gjestebryggen ligger ikke langt unna uteserveringen, og det passer fint å stikke innom og få seg en matbit eller en is i løpet av båtturen på en solvarm dag. Maten, som er laget på lokale råvarer, får du servert på en ombygd laksemære, eller du kan nyte den inne i gamlebrygga.

kuringen.no

SERVERING MED UTSIKT: Ved Stokkøy Bakeri i Bygdeboksen kan du nyte nydelige bakevarer mens du nyter utsikten, snakker med andre gjester eller jobber fra kontorhotellet.



NYDELIG HÅNDVERKSBAKST

På Stokkøya finner du et lite håndverksbakeri med produksjon og en liten kafé med utvalg i Bygdeboksen. Stokkøy bakeri ble i 2022 kåret til Norges beste bakeri, og drives av Ingrid Langklopp og Niels Stagegaard.

– Jeg skulle bare være på besøk en liten stund, men endte opp med å slå meg ned her i det vakre øyriket sammen med Niels, sier Ingrid.

Hun er en av dem som har en finger med i spillet i utviklingen av Stokkøya. Her er det aktiviteter å finne for alle, mener hun.

– Ikke minst er det mye god mat å få her i de flotte restaurantene. Og bakeriet vårt er selvfølgelig verdt besøket i seg selv, ler hun. Bakeriet startet de for åtte år siden, og bakerne Genny og Nicola er italienske. De er kompromissløse på kvaliteten, kan Ingrid fortelle.

– Uten de flotte bakerne våre hadde det heller ikke vært noe bakeri! Alle brød lages på surdeig, langtidshveves og stekes i steinovn. Vi har et stort utvalg av søte bakervarer med inspirasjon fra både skandinaviske, franske og italienske tradisjoner. Vi har også enkle frokost- og lunsjretter, som sandwich og italiensk pizza.

Ekteparet er opptatt av gjenbruk, og i kafeen sin har de også utvalg av brukte møbler av nordisk design. www.bygda20.no



HÅNDVERKSBAKST: Bakeriet er kompromissløse på kvaliteten og tilbyr både søtt og salt i sitt bakeri.

DET VENNLIGE HOTELLET

Kom som en gjest, reis som en venn, er mottoet ved trivelige, familiedrevne Fosen Fjordhotell. Hotellet ligger i Å, i hjertet av Åfjord, og har vært et knutepunkt for lokalmiljøet og tilreisende i en årrekke. Her kan du få gode matopplevelser i form av kortreist mat, smaksmenyer, à la carte og tradisjonell husmannskost av de beste råvarene.

Hotellet har også en flott terrasse og hotellhage, hvor den populære lakseelven Stordalselven glir rolig forbi i utløpet til fjorden. Her kan du se laksen og sjørørreten sprette om hverandre. Hotellet har også eksklusiv fiskerett i området foran hotellet for sine gjester. Her er det også utebar, grillbar, grillhytte og utendørs sauna med trapp ned i elven for bad, sommer som vinter.

Hotellet samarbeider med aktivitetsleverandøren Fosen Aktiv, som tilbyr alt fra historiske opplevelser til moderne kystkultur, eventyrutflukter både til sjøs og til lands, sporty elsykkelturer med kunst, kultur, mat og utsiktsinnslag.

Her kan du få tilpassede aktiviteter både sommer og vinter, og oppstarten av Via Ferrata går også fra hotellet.

fosenfjordhotel.no

SPIS GODT: Sjømat er det en selvfølge å spise ved Fosen fjordhotel, som er kjent for sin ypperlige tradisjonsmat og retter med moderne vri.

HERLIG UTSIKT

Solfjellet er et flott utsiktspunkt mellom Åfjord og Stoksund, som er vel verdt en tur. Her får du utsikt over både Åfjord, Stoksund, Bjugn, og til og med fiskeværet Halten hvis været er klart. reise.afjord.no

Will Lee Wright / Oll Trøndersk Mat og Drikke



A person stands on the edge of a high, mossy rock formation, arms outstretched, looking out over a vast, forested valley. The sun is low on the horizon, casting a warm, golden glow over the scene. Tall evergreen trees frame the left side of the image, and the sky is a mix of orange and yellow. The person is a small figure against the vast landscape.

RINGERIKE

Topp turmål

Mørkonga er et av de mest imponerende turmålene på Ringerike, kjent for sin dramatiske kløft og nydelige utsikt over Steinsfjorden. Turen starter ved Sundvollen, rundt 40 minutters kjøring fra Oslo, og byr på en spennende opplevelse for deg som liker en utfordrende, men overkommelig fjelltur. Stien opp til Mørkonga er bratt og krevende, men godt merket. Underveis går du gjennom frodig skog før terrenget åpner seg og avslører den imponerende kløfta som gir Mørkonga sitt særpreg. Kløfta, som er formet av erosjon over tusenvis av år, har høye fjellvegger med dype sprekker, og det føles nesten som å gå inn i en annen verden. På toppen kan du på klare dager se helt til Oslofjorden i det fjerne. Du kan også fortsette videre til Gyrihaugen, et enda høyere utsiktspunkt i nærheten.

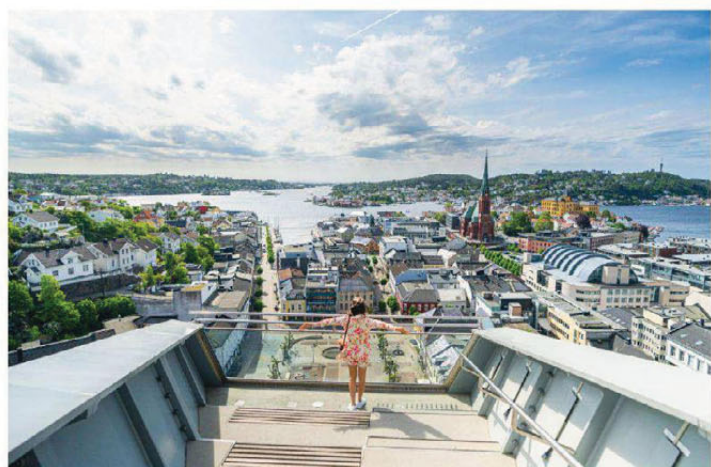
NUSFJORD

Et levende fiskevær

Dyp inne i en beskyttet fjordarm på Flakstadøya i Lofoten ligger Nusfjord, et av Norges best bevarte og eldste fiskevær. Omgitt av flotte fjell og med Atlanterhavet rett utenfor, er stedet gull for deg som vil oppleve ekte lofotkultur, naturskjønnhet og historisk sus. Nusfjord har en historie som strekker seg flere hundre år tilbake i tid, og allerede på 1800-tallet var det et viktig sentrum for lofotfisket. Torskefisket har alltid vært selve livsnerven her, og i dag kan besøkende få et innblikk i hvordan livet i et tradisjonelt fiskevær artet seg. Nusfjord er mer enn et museum – det er et levende sted hvor rorbuer, gamle brygger og sjarmerende trehus danner en autentisk ramme rundt en. En av de beste måtene å oppleve Nusfjord på er å rusle langs de gamle bryggene og kjenne lukten av salt sjø og tjeret tre. Den historiske butikken i fiskeværret ser nesten ut som den gjorde for over hundre år siden, og her kan man kjøpe tradisjonelle varer eller slå av en prat med de lokalkjente. For de eventyrlystne er det muligheter for båtturer i fjorden.



Thomas Rasmus Skaug



Fredrik Ahlsen

ARENDAL

Vi liker utsikt!

Fløyheia er et av de beste utsiktspunktene i Arendal. Du finner det rett ovenfor sentrum, et lett tilgjengelig turmål. Turen opp til Fløyheia tar bare noen minutter fra sentrum, enten til fots via trapper og stier eller med heis fra Pollen-området. Når du når toppen, åpner landskapet seg, og du kan se utover de trange sundene, de små øyene og den sjarmerende trehusbebyggelsen som kjennetegner Arendal. Tidligere lå det en vakthytte her, og stedet ble brukt til å holde utkikk over skipsfarten inn til byen.

JELØYA

Historisk herskapelighet

På Jeløya utenfor Moss ligger Refsnes Gods, en staselig herregård med rik historie og utsikt over Oslofjorden. Det ble bygget som en privat residens på 1700-tallet, og har siden vært en møteplass for kunst, kultur og eksklusiv gjestfrihet. Nå er det et hotell og selskapslokale med en imponerende kunstsamling med verk av blant andre Edvard Munch og Jakob Weidemann, og kjent for sin gode mat. Et yndet sted for romantikk.



Jesper Røis



BLI MED PÅ ÅRETS HERLIGSTE JENTETUR!

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

*Herlig show
med komiker
Trine Lise Olsen*

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

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

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



Meld deg på på kamilleweekend.no



Kim Wigaard lager god stemning i baren.



Inspirerende foredrag med Kathrine Sørland.



Erlend Elias holder foredrag og leder an i quiz.



Trening med Yngvar Andersen.



Afternoon tea med kongehus-ekspert Tove Taalesen

+ Vinkurs, podcaster, strikkeworkshops.

Mye å glede
seg til!



Asters - høstens favoritt



**HILDE LYRÅN ÅPNER
OPP OM ØKONOMIEN**



STRIKK NYDELIG GENSER

GÅ DEG GLAD!
Bli lettere, friskere og
gladere. I dette bilaget
får du gode tips til å
komme i gang og enkle
styrkeøvelser.



Bak med epler



Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

BLI ABONNENT PÅ **:rom123**

Nå får du 6 utgaver av rom123 + 4 stk delikate Alv
dessertkåler fra Wik & Walsøe for **kun 249***

**kr 49 i porto for utsendelse av gaven*

Totalverdi:
1650 kr

BESTILL PÅ SMS: SEND ROM12 TIL 2205

SE HVOR MYE DU SPARER:

6 utgaver av ROM123 i butikk:	kr 654,
Verdi gave:	kr 996
Totalverdi:	kr 1650
Din pris:	kr 249*
Du sparer:	kr 1401

**+ kr 49 i porto*

Abonnementet løper inntil du sier opp. Du kan si opp når du vil. Etter introduksjonstilbudet vil faktura for neste periode være kun 363,- for 6 utgaver.