

Ukeblad

DE BLÅ SIDENE:
**Jeg herset
med mannen
min**

Bak med bær

Deilige kaker og desserter



**Unike Nicky (9)
sjarmerer alle!**



**STRIKK:
Hjertevarm
genser**

**Derfor er
stillhet bra
for deg**

LÆR AV VIKTOR OG HEGE

Få maks ut av liten plass

Reise:
**Lisboas
ukjente perler**



bc 004 41 UKEBLADER



8

Ane Nyrerød:

- Takket være
Sienna blir
det tur hver
dag!



Svein Brimi

50



Plant vårens eventyr

Ibult

68



Strikk søt hjertepute

Innhold

REPORTASJER

- 8** – Sienna betyr utrolig mye for meg
10 Sannheten om pappa
42 – Vi hører veldig sammen
46 Rune ble bare 38 år

MAT

- 16** 10 favoritter med tyttebær

HELSE

- 24** Stillhetens magi
28 Helsetips

LESELYST

- 30** – Jeg kjenner ikke igjen meg selv
32 Alt bør ikke sies
34 Skilsmisene skremte oss
36 Jeg endret mitt lykkebegrep
38 Jeg herset med mannen min
70 Alt som betyr noe

BOLIG

- 50** Forbered vårens eventyr
56 Kompakt krypinn

STRIKK

- 64** Hjertevarm genser
68 Söt hjertepute

REISE

- 74** Under huden på Lisboa
80 Norge rundt

FASTE SIDER

- 4** Leder
40 Spør Lise
83 Neste uke

16 sider kryssord
hver uke!



FORSIDEFOTO: STUDIO HJELM

Foto: Anders Norrsell, Jeanette Bækkevold, privat

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



*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% o/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

Annonsealg

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

Redaktør

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

Ansvarlig redaktør/direktør

MARIANNE GRAM

VIKTIG INFORMASJON OM ABONNEMENT!

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

KUNDESERVICE

Tlf. hverdager 08–16: 22 58 51 50

E-post: abo-nu@egmont.com

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

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

ABONNEMENTSPRISER

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

SPØRSMÅL OM OPPSKRIFTER:

Kontakt garnleverandørene som er opplyst i oppskriftene.


 PRESENS
 FAGLIGE UTVALG

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

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

 TRYKK: Global Supply
 ISSN 0805-3383

story
house
 EGMONT

Utgivelse av stoff i Norsk Ukeblad skjer bare i henhold til våre generelle vilkår for rettigheter til stoff. Dette gjelder både for stoff som honoreres og for stoff som ikke honoreres. Vi forbeholder oss blant annet retten til å lagre og utgi stoffet i elektronisk form fra vårt redaksjonsarkiv eller andre databaser som vi har avtale med, herunder å utgi stoffet via Internett. Innsendere av stoff kan, etter spesiell avtale med oss, i hvert enkelt tilfelle, reservere seg mot at deres stoff distribueres til våre kunder fra det elektroniske arkivet. 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.

De nære ting

Det er utrolig hva man kan få med seg hvis man stopper opp og tar inn alle inntrykkene, småting man ellers aldri hadde lagt merke til.

Hverdagen krever oss alle, vi har vel alle en form for tidsklemme selv om barna hos mange av oss vel har blitt store og klarer seg selv. Det er vanskelig å leve i nuet, snuse inn duftene, få med seg små detaljer som i hverdags-stresset virker uvesentlig, men som kan gi både ro og velvære når man tar seg tid til å kikke seg rundt.

Det gjorde jeg en morgenstund på hytta forleden, på terrassen med kaffekoppen i hånden. Det var ingen vind, så sjøen nedenfor var blikk stille. Derfor både hørte og så jeg skarven når den dukket etter mat for så å komme opp et helt annet sted.

Så raslet det i et tre, og det var to ekorn som lekte uten å ofre meg en tanke. I treet ved siden av oppdaget jeg en spettmeis. Visste du at det er den eneste fuglen i Norge som kan gå nedover en trestamme med hodet først?

Da jeg tittet ned, så jeg maur som bakset av sted med ting flere ganger så store som dem selv, på sine finurlige ruter der på flisene. Så hørte jeg lyden av «en splæs» i sjøen. Hva det var skjønte jeg da jeg så hyttenaboens nakne bak på vei opp på brygga etter morgenbadet. Slikt gir meg en god start på dagen, uvesentligheter, men likevel. Prøv selv, hvis du ikke allerede har gjort det. Naturen er god medisin.

«Hva det var skjønte jeg da jeg så hyttenaboens nakne bak på vei opp på brygga.»

Rino Rådahl, REDAKSJONSSJEF

rino.radahl@egmont.com

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



Bruk mobilen og skann QR-koden

..OG DER VAR



1 AV UKAS 3
FISKEMÅLTIDER
I BOKS.

*«Det er bare en ting som
gjør en drøm uoppnåelig:
Frykten for å feile.»*

Paulo Coelho, brasiliansk forfatter (1947), mest kjent for boka
«Alkymisten» som er utgitt på mer enn 70 språk.

EPISK LUNSJ: Naturopplevelsen blir kanskje ennå bedre når man dekker på til lunsj på stranden. Sandfjordstranden i Berlevåg i Finnmark.



TILGITT: Da Sienna var valp, tygde hun i stykker silkeskoene Ane hadde på seg da hun og ektemannen giftet seg. I dag er hun tilgitt.

- Sienna betyr utrolig mye for meg

TV2s Ane Nyrerød elsker å være sammen med hunden sin, den irske setteren Sienna. Takket være henne blir det flere turer hver eneste dag, men også mye dårlig samvittighet ...

TEKST: Joan Kristin Hammeren **FOTO:** Svein Brimi, Torbjørn Hansen og privat



KOS MED KOSEBAMSER: Sienna liker å ha en kosebamse i armkroken når hun skal sove.



FAST MEDLEM: Ane har vært en del av den faste gjengen i «God morgen Norge» på TV2 i nesten hele kanalens levetid

Vi har tatt en hundeprat med værmelder i «God morgen Norge»; Ane Ny-rerød (53).

– *Hvordan kom du frem til navnet på hunden deres?*

– Vi syntes det var vanskelig å finne navn, kunstneren i meg kom på at hun tross alt var en rødbrun Sienna-farge. Så da landet vi på Sienna som vi synes passer henne veldig godt.

– *På hvilken måte ligner dere?*

– Vi liker å sove lenge, elsker kos og er glad i tur
– *Hva er det morsomste/rareste dyret ditt gjør?*

– Hun er helt «gal» etter ball. Hun kommer med ballen og vil leke, men blånekter å slippe den. Hun har åpenbart ikke helt skjønnet hvordan man leker sammen med ball. Hun kan gå én times tur med ball i munnen, uten å slippe den en eneste sekund.

– *Hva ble noe helt annet enn det du forventet før du fikk dyret?*

– Valpetiden ble helt an-

nerledes enn jeg trodde når det kom til de små nåle-tennene hun klødde så veldig i. Jeg hadde blodige sår på hendene og bryllupsskoene mine i silke er en saga blott, spist opp av skarpe valpetenner.

– *Hvilke(t) prinsipper røk først?*

– Å ikke la hunden sove i sengen.

– *Hvis dyret ditt var en kjendis – hvem ville det vært?*

– Det må vel bli den amerikanske tennisspilleren, Serena Williams, hun er i hvert fall like opptatt av tennisballer som henne.

– *Hva betyr kjæledyret ditt for deg?*

– Det er vanskelig å finne et kort, klokt svar annet enn at hun betyr enormt mye for meg.

– *Hvordan har kjæledyret ditt forandret livet ditt?*

– Etter jeg fikk Sienna, går jeg flere turer hver eneste dag. I Sienna har jeg alltid noen å være sammen med og en som er glad for å se meg hver eneste gang vi møtes, men hun gjør også at

jeg kjenner oftere på dårlig samvittighet enn det jeg var forberedt på da jeg fikk henne. Jeg liker ikke at hun er for lenge alene hjemme, helst ikke lenger enn to til tre timer, og det er litt slit-somt å kjenne på. De sier at hunder ikke har begrep om tid, men det hjelper liksom ikke for «mammahjertet».

– *Hva liker du best å gjøre sammen med kjæledyret ditt?*

– Jeg og Sienna henger veldig mye sammen. Det som er noe av det koseligste, er når jeg kommer hjem fra jobb i «God morgen Norge» og hun fortsatt sover, så kan jeg legge meg og slumre en liten time sammen med henne før vi går tur. Det er superkoselig.

– *Hva tror du hunden tenker om deg?*

– Jeg tror nok hun tenker at jeg er veldig snill og ganske lett å snurre rundt

SIENNA «SVARER»:

– *Hva spiser du aller helst?*

– Alt som familien min spiser, men jeg får stort sett bare hundemat.

– *Hva er din beste/verste side?*

– Min verste side er at jeg er veldig redd for korpsmusikk, tordenvær og raketter.

– *Hva er ditt beste triks?*

– Mitt beste triks er å «prate» med litt sånn panisk, masele stemme og sitte foran kjøleskapet, det pleier å lønne seg.

«lillefingeren». Hun tenker nok også at jeg av og til behandler henne mer som et barn, enn en hund, men det er jeg sikker på at hun elsker. •

«Hun tenker nok også at jeg av og til behandler henne mer som et barn enn en hund».

SKAMMEN BLE EN FAMILIEHEMMELIGHET

Sannheten om pappa

Selv om han var verden snilleste pappa, var han preget av skam og alkohol. I mange år kviet Tommy seg for å spørre pappaen sin om det ingen ville snakke om.

TEKST: Lise Lotte Winther-Bay FOTO: Gry Traaen

Går det an å savne noen man aldri har møtt? Tommy Halvorsen (49) lar spørsmålet henge i luften. Rommet fylles av lengselen han har båret. Behovet for å vite mer om sin familie.

Min tidligere kollega i Norsk Ukeblad, han som er kjent for å skrive med hjertet, sitter hjemme ved skrivebordet i Oslo. Der hvor han nettopp har lagt den siste brikken i «Puslespillet pappa». En gripende bok om å vokse opp med en far preget av rotløshet, skam og alkohol. Om å leve med arven etter en krig Tommy selv aldri opplevde, men likevel kjente tyngden av.

– Spør meg om hva som helst, tilbyr han. Under arbeidet med boken de siste seks årene har den drevne journalisten erfart at tausheten må brytes for å lege gamle sår.

– Å skrive om pappa, den såkalte «tyskerungen», har vært et personlig og sårbart prosjekt. Jeg har gitt alt jeg har.

Han deler skamløst – som han selv sier – om å finne seg selv, om det å tilgi og bli forsonet. Boken gir krig og konsekvensene av den et nytt og spennende perspektiv.

– Jeg hadde et ønske om å hjelpe pappa å finne svar knyttet til hans historie. Det var også viktig for meg å forstå ham og lære ham enda bedre å kjenne, før det er for sent.

HVA SKJEDDE?

15. mars 1944 i Oslo fødte 23 år gamle Else Marie Magnussen en gutt. Hadde



TOMMY OG PAPPA: - Pappa var verdens snilleste – når han var edru, forteller Tommy som nå har nøstet opp i sin fars historie og skrevet bok om ham. Her er de hjemme i Risør en sommerdag da Tommy var to år.

hun allerede tatt valget om å adoptere ham bort?

23 mil unna, i et av de hvitmalt trehusene i sørlandsbyen Risør, trodde ekteparet Håkon og Mabel Halvorsen at de ikke var i stand til å få egne barn. Adopsjon ble løsningen. I et dokument, som senere lagres i Lebensborn-arkivet, står det at de ønsker seg en gutt. Lebensborn ble opprettet av SS-lederen Heinrich Himmler noen år før andre verdenskrig. Fra 1941 opprettet organisasjonen mødre hjem

i Norge. I alt ble det født et sted mellom ti og tolv tusen krigsbarn i Norge under okkupasjonen. Barn okkupasjonsmakten betraktet som «rase- og arvebiologisk verdifulle», fordi moren var norsk og faren tysk soldat.

Mabel sa senere at de fikk den fineste ungen. De døpte ham Rolf.

– I årene som kom, skulle tvilen gi gleden selskap, røper barnebarnet Tommy.

– Pappa ble ikke fortalt at han var adoptert.

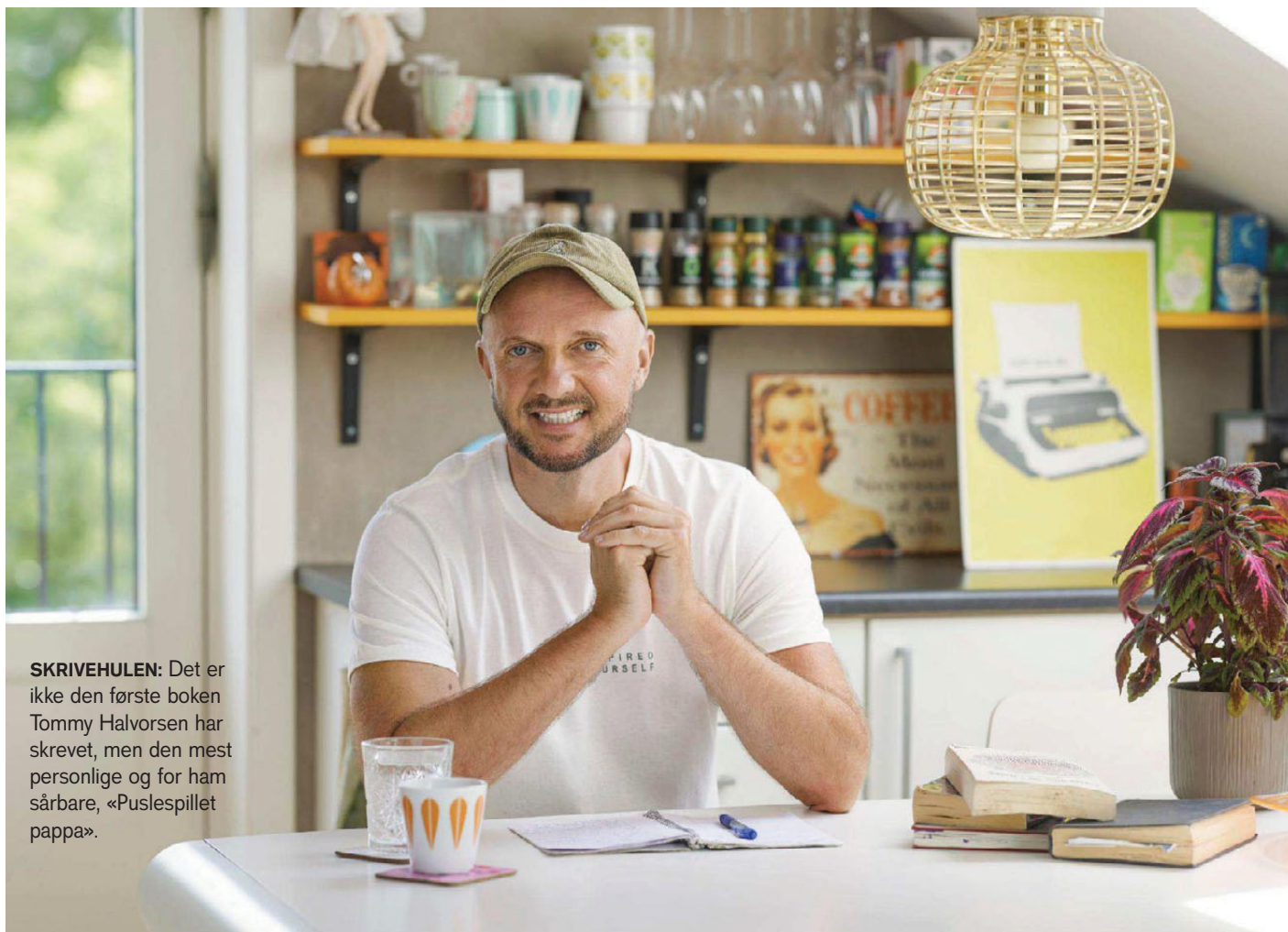
Tommy ønsket å forstå hvorfor, og

REPORTASJE

OSLO KOMMUNALE KVINNEKLINIKK: Bak

Tommy ser du det som den gangen var
klinikken hvor faren hans ble født i 1944.





SKRIVEHULEN: Det er ikke den første boken Tommy Halvorsen har skrevet, men den mest personlige og for ham sårbare, «Puslespillet pappa».

66 år senere nøster han opp i den gjemte fortiden. I boken «Puslespillet pappa» søker han svar på spørsmålene ingen ville snakke høyt om. Hvem var den biologiske farmoren Else Marie, og hvem var tyske Hans? Hva skjedde under krigen?

– Du må kjenne historiens gang for å forstå, understreker forfatteren.

– Jeg har ikke bare gravd i pappas historie, men i historiske arkiver både i Norge og Tyskland, og gjort mye research om krigen og tiden etterpå. Historien har en tendens til å stemple mennesker som enten gode eller onde. Fargene imellom viskes ut. Det som står igjen, er oftest svart-hvitt. Det gir en grov forenkling, mange unøyaktigheter, halvsannheter og enkelte regelrette løgner. Jeg fant noen av de største skamplottene i vårt lands historie.

Vi kommer tilbake til det. Først vil vi bli kjent med faren hans, Rolf Halvorsen (81).

SANNHETEN

Ni måneder etter at Rolf ble adoptert fikk ekteparet Håkon og Mabel sitt første biologiske barn.

– Mabel ble rene fødemaskinen.

«For pappa var det ille nok ikke å være en «ekte» Halvorsen. Det gjorde ikke situasjonen bedre å få vite at han var sønn av en tysk soldat.»

Pappa fikk hele syv søsken! Det ble sagt at han var en god storebror, en veldig snill gutt, smiler Tommy.

Håkon og hans to brødre hadde arvet en vognmannsbedrift. I 1946 fikk den navnet «Havva transport». Det ble bygget et verksted kombinert med næringslokaler og boliger.

– Der bodde pappa tett på familien – onkel, tante og søskenbarn. I Risør ble ungene i familien kalt «havvansere». De ble ofte spurt: «Hvem av brødrene er faren din». Ingen spurte pappa. Han lignet ikke på noen av dem, men dvelte ikke ved det. Under arbeidet med boken fortalte en av hans kusiner, Aagot, at de fleste visste at han var adoptert. De var stilltiende enige om å ikke prate om det.

Tommy tror at adoptivforeldrene ville beskytte faren. Hatet mot tyskerne var fremdeles sterkt.

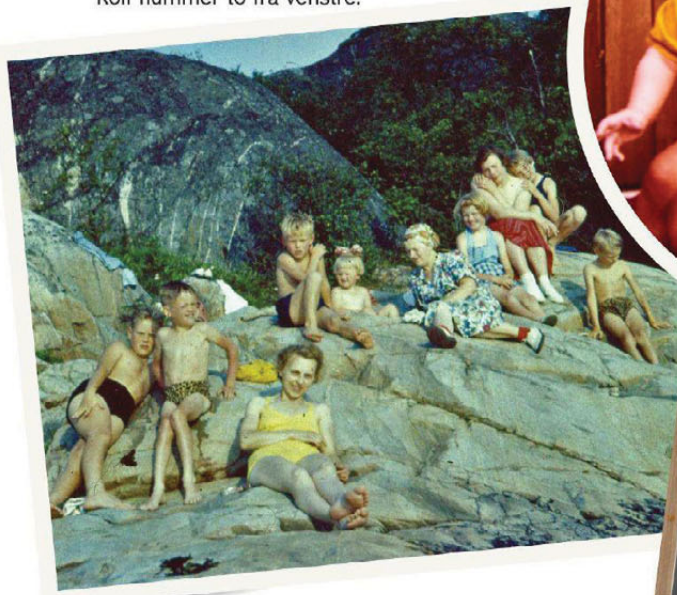
– Først under forberedelsene til konfirmasjon, 15 år gammel, oppdaget hovedpersonen selv sannheten. I dokumentet med opplysninger om ham sto det «adoptiv». Han forsto ikke da hva ordet betydde, men skjønnte at det var noe alvorlig. Han løp hjem og krevde en forklaring. Den vårdagen i 1959 raste pappas verden sammen. Noe som senere skulle prege livet til Tommy og hans to år eldre bror, Morten.

SKAMMEN

Alt ble et stort kaos for Rolf.

– Han var i en alder hvor ungdom sliter med å forstå seg selv. Tenk deg da

SOMMERBYEN RISØR: Minnene fra barndommen er så gode. Det ble mange turer ut til skjærgården og mye bading. Slik Tommy også har vokst opp. Adoptivmor Mabel fremst. Rolf nummer to fra venstre.



STOREBROR: Rolf Halvorsen fikk etter hvert mange søsken, hele syv. Her er han til venstre med brødrene Tore og Dag.



TOMMY OG MAMMA: 5 måneder gamle Tommy sammen med moren, Marit, i hagen hjemme i Risør.



å få vite at hele livshistorien din er basert på en løgn, sier Tommy forståelsesfull.

– For ham var det ille nok ikke å være en «ekte» Halvorsen. Det gjorde ikke situasjonen bedre å få vite at han var sønn av en tysk soldat.

Da det første sjokket hadde lagt seg, fikk bitterheten grobunn i ham.

– «Jeg er bare adoptiv, jeg», hørte omgivelsene ham ofte si. I løpet av tenårene begynte pappa å døyve smerten med alkohol. Livet hans raknet foran øynene på familien. De har sagt at det var vondt å være vitner til.

Han slet med å forstå valgene som var blitt tatt. Det skapte en avstand mellom ham og familien.

– Pappa følte seg som familiens sorte får, forteller Tommy.

– Siden jeg visste at det var mye sårhet i familien, utsatte jeg i mange år å skrive denne boken. Jeg var redd for hvordan mine nærmeste ville reagere. Mest av alt pappa.

Det skulle gå bra. Spesielt farens reaksjon overrasket Tommy.

FORSONING

Det var broren til Tommy som i løpet

av oppveksten fikk høre at faren var adoptert. Rolf hadde gjort som den øvrige familien da han selv var barn; unnlatt å fortelle familiehemmeligheten.

– Jeg har lenge hatt et ønske om å finne svar om mine biologiske besteforeldre på farssiden. Å kjenne sin familiehistorie tror jeg er avgjørende for å forstå seg selv, reflekterer Tommy.

– Hvor kommer tankene mine fra? Både de lyse og de mørke. Og finnes det noe midt imellom? Ich bin ein Berliner? Ich bin kein Berliner?

Det siste har en dobbelt betydning. Tommy har lenge følt seg hjemme i Berlin. Så ofte han kan søker han til Tysklands hovedstad, gjerne for måneder av gangen. Har det ubevisst en sammenheng med at hans biologiske farfar kom derfra?

Og hvor mye har tausheten rundt adopsjonen å gjøre med kaoset i farens liv?

– Spørsmålene var mange, men jeg var livredd for å ta dem opp. Jeg ville ikke gjøre det vonde enda verre for faren min, forklarer den sympatiske forfatteren.

– Pappa har levd et hardt liv. Mye har gått imot ham.

Som ung søkte faren seg ut på sjøen. Da han senere mønstret av, møtte han Marit, en flott kvinne fra Tromsø. Da hun ble gravid, giftet de seg og flyttet til Risør.

– Pappa har alltid vært verdens beste og snilleste når han er seg selv, edru. På gode dager var han nabolagets lekestativ, men han hadde også en side som skremte. Den kom frem når han drakk.

Det endte med skilsmisse og brudd med sønnene.

– Fra jeg var 8 til 18 år hadde jeg ingen kontakt med ham. Selv om vi fant tilbake til en far – sønn-relasjon, manglet det noen biter i «puslespillet». Siden helsen hans er skrantende, innså jeg at det var nå eller aldri. Jeg var nødt til å ta motet til meg og spørre: «Hva vet du om de biologiske foreldrene dine?»

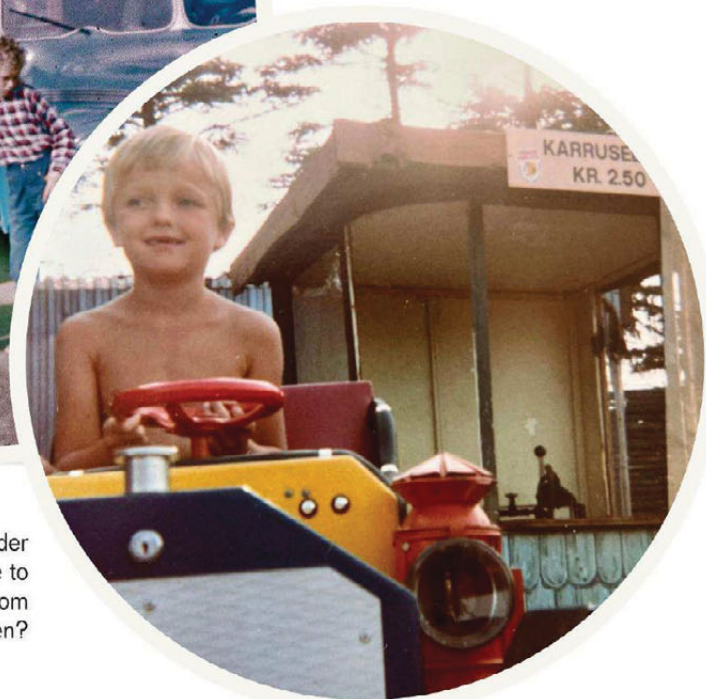
Den dagen, julen 2019, startet en ny historie om Tommy og faren.

POSITIV

– Jeg ble overrasket over hvor positivt pappa reagerte på bokprosjektet. Han



FERIEGLEDE: En fornøyd Tommy under en feriereise. Kanskje var det de to manglende melketennene i front som hadde finansiert karusellturen?



TRANSPORT-FAMILIE: Her ser du adoptivfar Håkon sammen med barna Dag og Rolf, ett av søskenbarna deres Inge, samt en av barndomsvennene, Harald Lindstøl. Fotografert foran to av bussene i familiebedriften, Havva Transport

ble nærmest opprømt. Raskere enn på mange tiår trippet han over stuegulvet. Fra det gamle vitrineskapet hentet han frem en plastlomme med to ark.

«Her er det jeg har», sa han ivrig.

Det sto: «Fylkesmannen viser til samtale 23.11.05 der du ber om opplysninger om mor og far i forbindelse med krigsbarnestatning. Det fremgår av adopsjonssaken at din biologiske mor het Else Marie Magnussen. Som far er oppgitt Hans Harmel. Saken hadde lebensbornnr. 5173.»

– I løpet av de åtti årene som har gått er min opplevelse at historien om datiden er blitt justert, nevner Tommy etter grundig graving.

– Det er mye vi som nasjon ikke ønsker fokus på, og har gjort vårt ytterste for å fortrenge. Aller verst er synet på jøder, behandlingen av tyskerjentene

og barna deres, forfølgelsen av frivillige sykesøstre i Røde Kors, og uretten under landssvikoppgjøret. Det ser ut til at samtidas fremste eksperter på rettspraksis vek unna. De ville nok ikke være delaktige i å gjenoppbygge landet delvis basert på urett, eller «ulikhet for loven» som Frode Fanebust skrev i sin bok, «Krigshistorien – oppgjør med mytene». Denne ble en tankevekkende leseropplevelse for meg under arbeidet med min egen bok.

ELSE MARIES FAMILIE

Under en høytidelig seremoni på slottet 7. juni 1945 ga de allierte Norge suvereniteten tilbake.

– Oppgjørets time – eller hevners – var kommet. Jenter og damer som hadde «flørtet med fiendens menn», og i verste fall innledet et forhold til tyske

soldater, fikk unngjelde. Jeg kan forstå at folk kjente på et innestengt raseri, men det rettferdiggjør ikke å behandle andre uverdigg og umenneskelig. Til og med små, uskyldige barn ble ofre.

I boken spør Tommy: Hvem var de egentlig, «tyskerjentene»?

– Disse kvinnene opplevde grove overgrep både fra deler av befolkningen og fra myndighetene. Mange opplevde å bli tvangsklippet, de ble avkledd og tvunget til å løpe gjennom folkemengden på offentlige steder. Og de ble plassert på lasteplan med plakater hvor det sto: «Tyskerhore».

«Flere tusen kvinner som ble kalt «tyskerjenter» eller «tyskertøser», ble internert, fratatt statsborgerskap og sendt ut av landet. Norske myndigheter behandlet dem på en uverdigg måte og brøt med rettsstatens grunnprinsipp om at ingen borger skal straffes uten dom, eller dømmes uten lov. Rettsstaten sviktet dem», sa Erna Solberg i 2018.

– Da hadde min farmor vært død i 25 år.

Ett av Tommys mål med bok-arbeidet har vært å komme i kontakt med hittil ukjent familie. Det ble både en

«I løpet av tenårene begynte pappa å døyve smerten med alkohol. Livet hans raknet foran øynene på familien.»

TOMMY OG PAPPA: I dag er far og sønn forsonte. Rolfs yngste sønn drar på besøk til Arendal så ofte han kan.

enklere og en vanskeligere prosess enn forutsett.

– Å finne biologisk familie etter så mange år fører ikke nødvendigvis med seg hurrarop og heiste flagg. Underveis har jeg også hatt hensynet til min farmor Elses etterlatte i tankene. Jeg forsto at opplysningene jeg brakte kunne kaste enda en familie ut i kaos. Hva om de ikke visste noe som helst? Ville de da komme til å se Else med helt nye øyne, og tenke at de aldri fikk muligheten til å kjenne moren og mormoren sin fullt og helt?

Å forsøke å gå opp sporene etter den tyske farfaren skulle bli enda mer utfordrende.

– Det har vært krevende, men hele veien har arbeidet føltes viktig og riktig. Og meningsfullt.

VIKTIGE FUNN

«Puslespillet Pappa» utfordrer glansbildet mange har av Norges krigshistorie. Tommy setter søkelyset på gråsonene, barna som ble født i skjul, mødrene som ble hatet, og hvordan rettsstaten sviktet dem. Vi får også kjenne på skammen og traumene som i mange familier har gått i arv.

– Hos mange lever skammen dessverre fortsatt. Slik den gjorde i min familie. Jeg håper boka kan bidra til å fjerne den, sier Tommy, som i dag kjenner null skam over sin egen familiehistorie.

Underveis har flere delt sin egen historie med ham.

– Jeg har innsett at det finnes få familier som ikke har utfordringer. De aller fleste har sitt å stri med, også familier med tilsynelatende perfekte fasader. Kanskje spesielt de siste.

Tommy håper av boken kan være med og gi nyanser til historien, belyse virkeligheten. Ikke bare helte- og skurkehistoriene vi vanligvis blir servert.

– Min families historie er også en del av krigshistorien. En del av Norges historie.

Nå har Tommy og faren hans, Rolf, bygd ut sin egen historie. Sammen.

– Går det an å savne noen man aldri har møtt, spør jeg innledningsvis i boken. Jeg tror svaret er ja. Jeg har også innsett i enda større grad enn før viktigheten av forsoning – og det å snakke sammen. Før det er for sent, sier Tommy, og legger til:

– Jeg fant det viktigste: En mulighet for pappa og meg å komme nærmere hverandre. Når man vet mer, blir historien lettere å forstå. Det gjør det enklere å tilgi. Nå vet jeg også at det går an å elske noen man aldri helt forsto. Før nå. •



PUSLESPILLET PAPPA:

Historien om en far, en familiehemmelighet fra krigen og en sønns jakt på sannheten er en viktig bok som dekker mange aspekter. Den vil gripe deg fra første side. Pris kr 429. Bonnier Norsk Forlag.



MANGE MULIGHETER

Bytt gjerne ut tyttebær med bær du liker eller har tilgjengelig. For eksempel blåbær, bjørnebær eller bringebær.

10 FAVORITTER MED TYTTEBÆR

Endelig er det tyttebærtid! Dette norske superbæret er proppet med frisk smak og sunnhet og kan brukes til mye mer enn syltetøy og trollkrem. Og aller best – plukker du selv, er det helt gratis!

TEKST: Bitte E. Forsberg FOTO: Anders Norheim

FLOTT TOPPING

Pynt med tyttebær og blader for ekstra fin servering.

Saftig kake med tyttebær og kremostfyll

Bak en hel langpanne med saftig bærkake – krever lite, gir mye!

24 biter

1 dl sukker
150 g romtemperert smør
2 egg
4 ½ dl hvetemel
½ ss vaniljesukker
1 ss bakepulver
1 krm salt
1 ½ dl helmelk

FYLL:
200 g kremost
75 g romtemperert smør
1 sitron, revet skall
1 ts kanel
4-5 dl ferske eller frosne tyttebær
1 dl brunt sukker

TIL SERVERING:
tyttebær og tyttebærblader

Pisk sukker og smør luftig. Tilsett ett egg om gangen og rør mellom hvert.

Bland hvetemel, vaniljesukker, bakepulver og salt. Sikt litt og litt av melblandingen inn i røren, samtidig som du vekselvis rører inn melk. Rør til alle klumper er borte.

Bre røren utover i en bakepapkledde langpanne (ca. 20 × 30 cm).

Fyll: Rør sammen kremost, smør og revet sitronskall. Bre fyllet jevnt utover røren. La det være igjen en liten kant med bare deig.

Dryss over tyttebær, kanel og brunt sukker. Stek midt i ovnen på 175° i ca. 45 minutter.

Avkjøl kaken og del i ruter.

Iskake med tyttebær og hvit sjokolade

En enkel og rask dessert som ligger klar i fryseren – perfekt å ta opp når gjester kommer.

8 biter

12 digestivekjeks
2 ss brunt sukker
100 g smeltet smør

FYLL:
125 g hvit sjokolade
200 g kremost
3 dl ferdig vaniljesaus

TIL SERVERING:
150 g tyttebær, melis og mynte

Knus kjeks i en morter eller foodprosessor. Bland med sukker og smeltet smør. Trykk blandingen ut i en smurt springform (ca. 20 cm i diameter), gjerne med bakepapir i bunnen. Stek midt i ovnen på 175° i ca. 12 minutter. Ta ut og avkjøl.

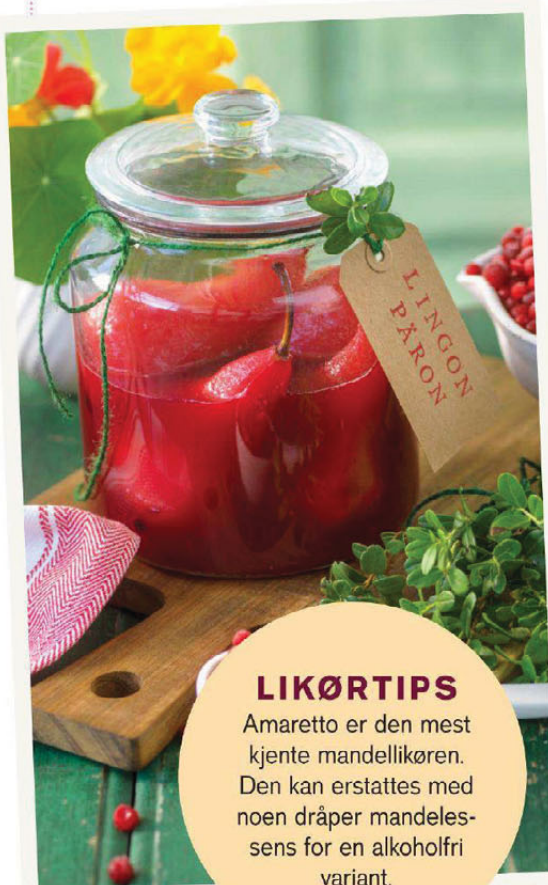


Fyll: Del sjokoladen og smelt den over vannbad. Visp sammen med kremost og vaniljesaus. Hell fyllet over bunnen og sett i fryseren.

Topp med tyttebær og sikt over melis før servering.

SERVERINGS- TIPS

Ta kaken ut av fryseren minst 20 minutter før servering og pynt med mynte og friske bær.



Syltede tyttebærpærer

Ingenting slår hjemmelagde pærer i lake – enkelt, smakfullt og litt nostalgisk.

4 porsjoner

6 faste pærer
5 dl tyttebær
2 ½ dl sukker
3 dl vann
1 sitron, saften
1 kanelstang

MANDELKREM:
1 dl mandelflak
½ dl melis
2 dl kremfløte
2 ss mandellikør (se tips)

Ha tyttebær, sukker, vann, sitronsaft og kanelstang i en stor kjele. Kok opp og la små-

koke i ca. 10 minutter.

Skrell pærer og legg dem i kjelen. La dem trekke i laken til de er møre, 20-45 minutter avhengig av sort. Sjekk med en trepinne.

Legg pærene i en krukke og sil den varme laken over. Lukk igjen og avkjøl.

Rist mandelflak i en tørr stekepanne. Når de begynner å få farge, tilsett melis og rør. Hell mandlene over på bakepapir. Avkjøl og knus lett.

Pisk kremfløte og rør inn Amaretto og karamellisert mandel. Server til pærene.

LIKØRTIPS

Amaretto er den mest kjente mandellikøren. Den kan erstattes med noen dråper mandelesens for en alkoholfri variant.

SERVERINGS- IDÉ

Server sausen ved siden av, så kan hver gjest bestemme mengden selv.



Tyttebærpai med karamellsaus

En sprø pai med syrlige bær og søt karamell – en uimotståelig smaksopplevelse.

8 biter

100 g smør
2 ½ dl hvetemel
2 ss sukker
½ ts bakepulver

FYLL:

7 dl tyttebær
1 ½ dl brunt sukker
1 ½ dl potetmel
2 ts vaniljesukker

KARAMELLSAUS:

2 dl kremfløte
½ dl sukker
½ dl brunt sukker
1 dl lys sirup
50 g smør

TIL SERVERING:

tyttebær, tyttebærkvister og melis

Smelt smør. Bland hvetemel, sukker og bakepulver. Visp melblandingen inn i smøret.

Trykk deigen ut i en smurt paiform med avtagbar kant (ca. 24 cm i diameter). Klem gjerne fast et smurt bakepapir i bunnen.

Prikk paibunnen med en gaffel og la den hvile i kjøleskapet i ca. 1 time. Forstek midt i ovnen på 200° i ca. 10 minutter.

Bland tyttebær med brunt sukker, potetmel og vaniljesukker. Fordel blandingen i den forstekte paibunnen. Stek videre midt i ovnen i ca. 20–25 minutter. Ta ut paien og la den avkjøle.

Karamellsaus: Kok sammen fløte, sukker, brunt sukker, sirup og smør. La småkoke til sausen tykner litt. Ta av varmen og la avkjøle.

Hell karamellsausen over paien og pynt med tyttebær og melis.

Hvit sjokoladecake

Kombinasjonen av hvit sjokolade og syrlige tyttebær overrasker og begeistrer. En myk og deilig kladdkake.

8–10 porsjoner

150 g smør
200 g hvit sjokolade
1 ½ dl sukker
3 egg
2 dl hvetemel
1 lime, revet skall
1 ½ dl frosne eller ferske tyttebær

TIL SERVERING:

siktet melis, tyttebær og tyttebærblader

Del sjokoladen i mindre biter. Smelt smør i en stor kjele, og tilsett sjokoladen når smøret er halvmel-

tet. Rør til sjokoladen er smeltet.

Ta kjelen av varmen. Rør inn sukker, egg, revet limeskall og siktet hvetemel. Bland godt.

Hell røren i en smurt form med avtagbar kant (ca. 24 cm i diameter). Klem gjerne fast et smurt bakepapir i bunnen.

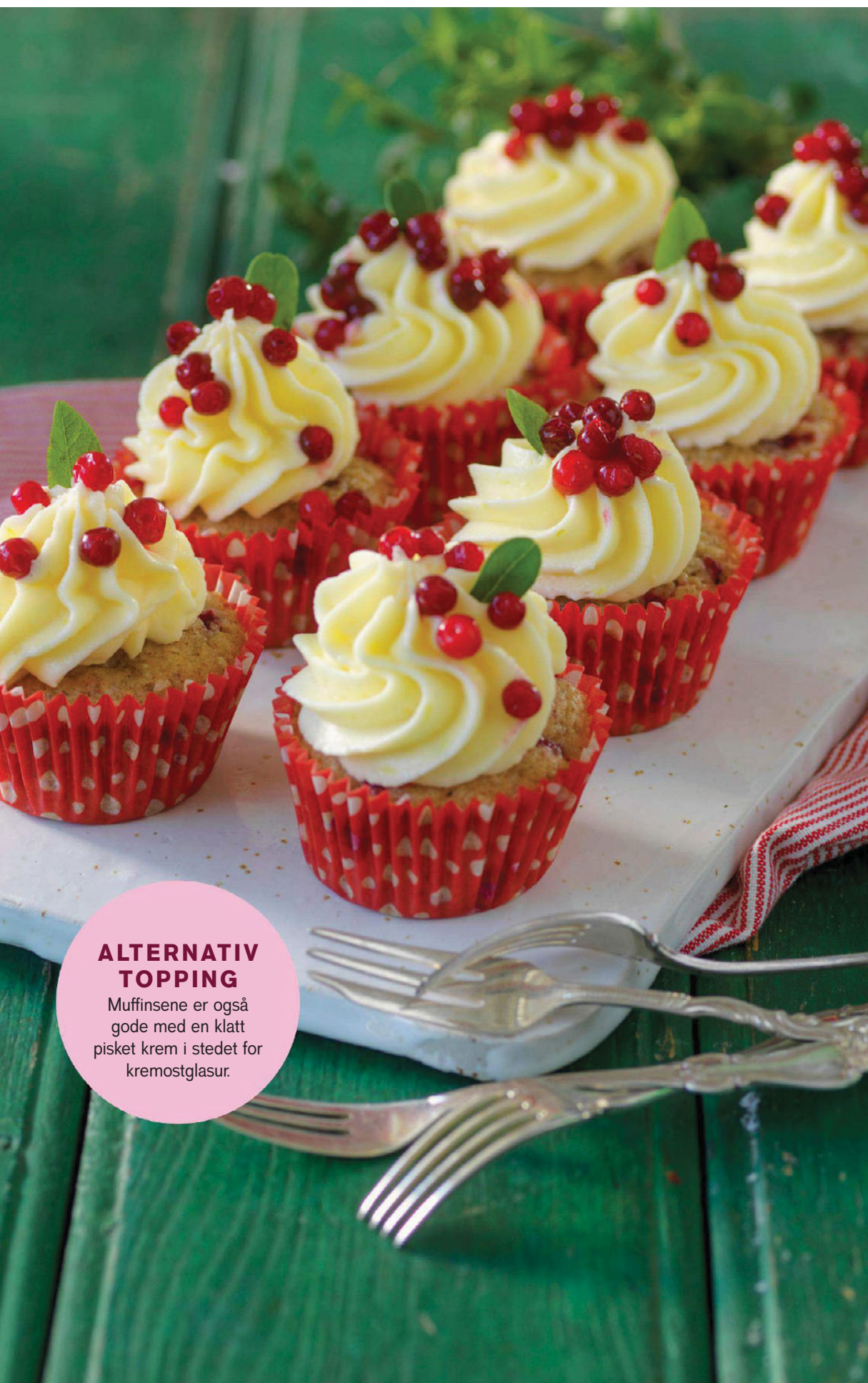
Dryss over tyttebær og stek midt i ovnen på 175° i 20–25 minutter. Kaken skal være litt klissete i midten.

Pynt med tyttebær og et lett dryss melis ved servering. Pisket krem smaker godt til.



DETTE ER KLADDKAKE

Kladdkake er en svensk sjokoladecake som er seig i midten, litt som brownies. Den lages vanligvis med mørk sjokolade, men smaker like godt med hvit.



Tyttebær-muffins med kremost-glasur

Saftige muffins til kaffekosen – toppet med frisk ostekrem og tyttebær.

Ca. 15 stk.

200 g romtemperert smør
2 ½ dl sukker
3 egg
1 dl kremfløte
2 dl frosne tyttebær
3 ½ dl hvetemel
1 ts bakepulver
1 ts malt kanel
2 ts vaniljesukker

TOPPING:

1 sitron, revet skall
200 g romtemperert smør
200 g kremost
3 dl siktet melis
1 ss vaniljesukker

TIL SERVERING:

tyttebær

Pisk smør og sukker lyst og luftig. Tilsett ett egg av gangen og rør mellom hvert. Vend inn fløte og tyttebær.

Bland sammen de tørre ingrediensene og sikt dem inn i røren.

Fordel røren i muffins-former, helst plassert i et muffinsbrett. Fyll formene ca. ¾ fulle.

Stek midt i ovnen på 175° i 16–20 minutter. Sjekk med en pinne. Avkjøl helt.

Topping: Skyll sitron og riv skallet. Visp sammen smør, kremost, sitronskall, siktet melis og vaniljesukker til en luftig krem.

Ha massen i en sprøytepose med stjernetipp og sprøyt ut kremen på de avkjølte muffinsene.

Du kan også lage topper med en skje. Pynt med tyttebær og server.

ALTERNATIV TOPPING

Muffinsene er også gode med en klatt pisket krem i stedet for kremostglasur.

Tilslørte tyttebærpiker med karamell

En variant av tilslørte bondepiker, men med yoghurt, karamellsaus og selvsagt tyttebær.

4 porsjoner

- 1 dl lys sirup
- 1 dl sukker
- 1 dl kremfløte
- 1 dl frosne tyttebær
- 5 havrekjeks
- 3 dl gresk eller tyrkisk yoghurt

TIL SERVERING:
tyttebær og tyttebærblader

Kok opp sirup, sukker og fløte. La blandingen småkoke i ca. 10 minutter til den tykner litt. Rør innimellom. Vend inn tyttebær. Ta kjelen av varmen og la sausen avkjøle noe.

Smuldre havrekjeks.

Legg lagvis karamellsaus med tyttebær, kjeks og yoghurt i små glass. Topp med noen tyttebær og pynt med blader.

SERVERINGS-TIPS

Er dere mange, kan du like gjerne servere desserten i en stor bolle.

Pærekake med tyttebær og mandel

Smakfull kake med pære, bær og mandel – kan gjerne lages dagen før servering.

10 porsjoner

2 egg
1 dl sukker
2 dl hvetemel
1 ts bakepulver
2 ts vaniljesukker
200 g grovrevet marsipan
75 g kaldt smør i skiver

FYLL:

1 dl tyttebær
3–4 faste pærer

TIL SERVERING:

mandelflak, siktet melis og tyttebær

Smør en rund form (ca. 26–28 cm i diameter).

Pisk egg og sukker til eggedosis. Bland hvetemel, bakepulver og vaniljesukker med grovrevet marsipan.

Rør blandingen inn i eggedosisen. Hell røren i den smurte formen.

Skrell og del pærer i båter. Trykk dem ned i røren og dryss over tyttebær. Skjær smøret i tynne skiver med en osthøvel og legg dem over. Dryss over mandelflak.

Stek i nedre del av ovnen på 175° i 45–50 minutter, til kaken er gjennomstekt. Dekk med folie om den blir mørk på toppen.

Dryss over litt melis og pynt med tyttebær. Server gjerne med pisket krem eller crème fraîche.

KAN LAGES DAGEN FØR

Denne kaken smaker like godt dagen etter – oppbevar den tildekket i kjøleskap.

MANDELTIPS

En knasende smak av mandler kan du få på flere vis: Grovhakkede mandler, knuste mandelmakroner eller mandelkajs, for eksempel cantuccini mandler fra Jacobs eller mandelbiskvier fra Cloetta (kan kjøpes i Sverige).

Tyttebærmousse med mandelknas

Enkel dessert som kan lages i god tid og oppbevares i kjøleskapet til servering.

4 porsjoner

1 dl tyttebær
3 ss sukker
1 dl kremfløte
1 dl vaniljekesam
50 g mandelknas (se tips)
minimarengs

Mos tyttebær og sukker med en gaffel eller potetstapper. Pisk kremfløte stivt. Vend inn vaniljekesam og tyttebærmos i kremen.

Fordel halvparten av mandelknasen og noen marengs i bunnen av små glass eller skåler.

Ha over moussen og topp med resten av biskviene, marengs og tyttebær.

Sjokoladekake med tyttebær-krem

Fylldig sjokoladekake med friske bær og myk krem – perfekt i tyttebærsesongen.

10 biter

250 g frosne tyttebær

½ dl sukker

200 g smør

200 g mørk sjokolade

3 egg

1 ½ dl sukker

1 krm salt

2 ½ dl hvetemel

TOPPING:

2 dl kremfløte

½ dl tyttebærsyltetøy

TIL SERVERING:

tyttebær

Bland frosne tyttebær med sukker. Trykk litt på bærene så sukkeret blander seg godt.

Smør en springform (ca. 24 cm i diameter). Klem gjerne fast et smurt bakepapir i bunnen.

Smelt smør i en kjele. Ta av varmen. Del sjokolade i biter og smelt den i det varme smøret.

Pisk egg, sukker og salt. Rør inn smør- og sjokoladeblandingen, siktet hvetemel og tyttebær. Hell røren i formen.

Stek midt i ovnen på 150° i ca. 25–30 minutter. Sjekk med en pinne. Kommer den ut ren, er kaken ferdig stekt. Avkjøl, gjerne i kjøleskapet for penere kakestykker.

Pisk krem og rør inn tyttebærsyltetøy. Pynt kaken med tyttebær og tyttebærkrem.

PENERE STYKKER

Sett kaken i kjøleskapet før servering – det gjør den enklere å skjære i fine biter.

Stillhetens magi

Våger du å la hjernen få en nødvendig pause fra alle dagliglivets inntrykk og søke stillheten? Om det oppleves vanskelig, så vit at det er en ferdighet som med nåtidens støy må læres og trenes.

TEKST: Magnhild Freuchen FOTO: Getty Images, privat, Anngunn Flatebø Dårflot, Anita Sælø, Simone Puricelli

For meg er stillhet tett forbundet med begrepet «nærvær». Når det er stille rundt meg og inni meg, legger jeg ofte merke til detaljer som omringer meg, sier Iselin Jørgensen, prest i Kristiansand Domkirke.

Det er ikke mange steder det er helt stille, men om jeg ikke er omringet av høye lyder eller prat, så legger jeg kanskje merke til lyder i min egen kropp, i veggene i rommet jeg sitter i eller i naturen jeg går tur i, beskriver hun.

NÆRVÆR

– Dette nærværet og tilstedeværelsen hjelper oss mennesker til å legge merke til hva som er behovene våre, og hva som er behovene til våre omgivelser.

Stillheten er aldri helt stille, opplever presten. Selv om det er lydtett rundt deg, vil du ofte i livet oppleve skriket inni deg.

– Stillheten hjelper oss til å legge merke til hva det er som rører seg i oss, og vi forstår mer av hva det er vi bærer på av skrik og sorg, håp og drømmer, påpeker Jørgensen.

– Og, for mange som har en relasjon til Gud, hjelper stillheten en til å koble seg på det guddommelige som er større enn en selv. For mange er bønn sterkt forbundet med stillhet, mer enn ord.

I dagens samfunn er det ingen tvil om at mange mennesker flykter fra stillheten og langsomheten, erfarer presten. Hun tror ikke mange er bevisste på at det er det de gjør, og hun tror

ikke de gjør det fordi de er redde for stillheten.

SAVNER LANGSOMHET

– Jeg har heller inntrykk av at folk savner stillhet og langsomhet. Likevel søker vi stimuli på en helt annen måte i dag enn vi gjorde før internett og smarttelefonens inntog. Et stort antall mennesker har propper i ørene mange timer om dagen, og en kort stillhet vil ofte føles uvant, kjedelig og til og med vanskelig å holde ut.

Dette erfarer Jørgensen selv når hun hvert år tar med seg konfirmanter ut i skogen og sprer dem slik at de er alene i stillhet i 15 minutter. Mange gir tilbakemeldinger på at det var lange minutter, og at de kjedet seg. Men flere av dem forteller likevel at de oppdaget noe nytt i disse minuttene.

– De la merke til ting rundt seg som de ellers ikke ville ha fanget opp: Kan-skje fuglesangen, vinden i tretoppene og sin egen pust. Plutselig så de livet fra en ny vinkel på en måte, og de ga plass til nye ideer, forteller Jørgensen.

Når vi blir mer til stede i eget liv og legger bedre merke til omgivelsene våre, er det ingen tvil om at vi bidrar til et bedre miljø rundt oss, oppfordrer Jørgensen.

– Vi mennesker har behov for anerkjennelse og bli sett. Det å gå i byen omringet av mennesker med ørepropper og manglende blikkontakt gjør kommunikasjonen så mye vanskeligere, og vi er i mindre grad i stand til å gi hverandre den viktige bekreftelsen.



KONFIRMANTER:

– Hvert år tar jeg med meg konfirmanter ut i skogen og lar den oppleve stillhet alene i 15 minutter, forteller Iselin Jørgensen, prest i Kristiansand Domkirke.

«Sett av tid i kalenderen
til alenetid, enten hjemme
uten skjerm og lyd, eller ute
i naturen.»

*Iselin Jørgensen, prest i
Kristiansand Domkirke*

HELT STILLE: – Legg merke til egne sanser og sett deg gjerne ned i 15–20 minutter et stille sted. La tankene passere som skyer på himmelen, råder prest Iselin Jørgensen.



MOTVEKT TIL STRESS

MARTE ROA SYVERTSEN, LEGE PHD, HJERNEFORSKER OG FORFATTER

– *Hvorfor bør vi søke også stillheten?*

– Stillheten gir hjernen vår en pause fra inntrykk og rom for å koble om og bearbeide alle inntrykkene som allerede er hentet inn. Det er egentlig det samme som kreativitet. Når vi oppsøker stillhet, legger vi også grunnlaget for skaperkraft og gode ideer.

– *Hva gjør stillheten med oss, mentalt og fysisk?*

– Stillhet kan være en motvekt til stressrespons og hjelpe oss over i det som kalles for parasympatiske modus for kropp og hjerne. Når vi er i dette moduset, er vi rolige, det er rom for overskuddsfenomener som tilheling og fordøyelse. I motsatt fall, når vi er stressaktiverte, blir alt dette satt på pause. Da er det fight or flight som gjelder.

– *Tror du mange er «redde» for stillheten?*

– Ja. Jeg tror mange av oss tenker at vi må produsere noe hele tiden, og at stillhet er bortkastet tid. Men det er det ikke. Det skjer en hel masse med oss når vi er stille, ikke minst i hjernen. Men da, når tankene får fritt spillerom, kan det også komme ubehagelige tanker. Det er nok mange som er redde for det også.

– *Hva gjør stillheten med oss i møte med andre mennesker?*

– Stillhet i møte med andre kan kanskje oppleves som ubehagelig og rart, men i virkeligheten er det å gi rom for den andre, å tilby det andre mennesket en plass for å si noe og komme med sitt. Stillhet kan signalisere at du er åpen for å ta imot.

REDD: – Mange er redde for stillheten, sier Marte Roa Syvertsen lege PhD, hjerneforsker og forfatter.



Tips:

- ◆ Vær bevisst på at stillhet er bra og noe det er lurt å prioritere.
- ◆ Ikke gjør det komplisert. Et kort øyeblikk på balkongen kan være nok.
- ◆ Oppsøk naturen og ikke steng deg inne med inntrykk fra ørepropper når du gjør det.
- ◆ Fokuser på pusten og særlig litt forlenget utpust. Da aktiveres det parasympatiske nervesystemet.

TRENGER Å KJEDE DEG

RAGNHILD SKARI IUELL, LEGE, MINDFULNESS- OG YOGALÆRER

– *Hvorfor bør vi søke stillheten?*

– Hjernens din trenger stillhet. Den trenger perioder uten mobil, Facebook, podkast og lyd. Hjernens din trenger at du kjeder deg. For da skjer det noe. Når du oppsøker stillheten, kan du få gode ideer, bli mer kreativ og bedre til å kjenne etter hva du trenger. Forskning viser også at du blir mer medfølende, tålmodig og ærlig. Det er som å sette laderen i stikkontakten. Du lader. Mindfulness er en metode som kan brukes for å komme i kontakt med indre og ytre stillhet.

– *Hva gjør stillheten med oss, mentalt og fysisk?*

– De fleste av oss har sjelden

eller aldri et stille øyeblikk i løpet av dagen. Hjernens rekker ikke å bearbeide alt som dukker opp, og da går nervesystemet over i alarmmodus. Vi blir stresset, og kroppen aktivert. Da funker hjernen dårligere. Vi tar dårligere valg og grubler mer.

– Når du oppsøker stillhet, går nervesystemet ditt over i hvilemodus. Hjernens restituerer seg og du blir mer fokusert og klar. Det er dette systemet som aktiveres når vi sover, hviler oss og spiser. Samtidig opplever også mange at stillheten hjelper med å komme mer i kontakt med det som virkelig er viktig for seg. Vi går ut av autopilot og over i her og nå.

– *Tror du mange er «redde» for stillheten?*

SKOGENS RO: Gå en tur eller sett deg ned, la tankene vandre. Du har godt av det

«Dersom du er ekstrovert, la andre snakke i 10 sekunder før du går inn med din deling.»

Olga Lehmann, psykolog, forsker og førsteamanuensis ved UiS

– Ja, er det ikke rart? Vi er så vant til å bli stimulert hele tiden at det oppleves skummelt og uvant når det ikke skjer noe. Noen synes også det er utfordrende å virkelig kjenne etter hvordan de faktisk har det.

– *Hva gjør stillheten med oss i møte med andre mennesker?*

– Det å jevnlig oppsøke stillhet gjør deg mer til stede og oppmerksom på både deg selv og andre. En del forskning tyder også på at det å være stille i naturen påvirker oss ekstra mye. Vi blir rett og slett vennligere og mer lydhøre for oss selv og andre mennesker.



Tips:

- ◆ Stå opp og la de fem første minuttene av dagen være stille.
- ◆ Gå en tur i lunsjen uten mobilen.
 - ◆ Bruk sansene dine: Se, lukt, kjenn og ta inn luften.
- ◆ Meditasjon er noe mange kan ha nytte av. Legg listen lavt og tenk at ti minutter er nok.
- ◆ Unn deg fem minutter i stillhet før du legger deg. Å sitte i stillhet kan hjelpe oss med å reflektere rundt medfølelse, tålmodighet og ærlighet.

VIKTIG: – Hjernen din trenger stillhet, sier Ragnhild Skari luell som er lege, mindfulness- og yogalærer.

REFLEKSJON OG KREATIVITET

OLGA LEHMANN, PSYKOLOG, FORSKER OG FØRSTEAMAUENSIS VED UIS

– *Hvorfor bør vi søke også stillheten?*

– Vi trenger tid til refleksjon, kreativitet, avslapning og å gå ut av press for å prestere. Gi rom til å bli.

– *Hva gjør stillheten med oss, mentalt og fysisk?*

– Stillheten kan ha både positive og negative konsekvenser for oss. Den kan skape uro og usikkerhet – noe som er ubehagelig. Men dersom vi lærer oss å lytte og ta imot innsikt, kan stillheten gi oss mulighet til å videreutvikle kreativitet, regulering av følelser, oppmerksomt nærvær, takknemlighet og ydmykhet.

– *Tror du mange er «redde» for stillheten?*

– Ja. Mange av oss er redde for at stillhet betyr usikkerhet. En slik usikkerhet er imidlertid en del av livet. Vi er også redde fordi stillheten kan oppleves som en reise innover, noe som krever artighet og modighet, og vi er ikke alltid klar for å lære av våre følelser og tanker.

– *Hva gjør stillheten med oss i møte med andre mennesker?*

– Stillhet kan lede til maktmisbruk, eller den kan fremme kommunikasjon. Den er et verktøy som vi må lære oss å bruke intensjonelt. Stillhet er en mulighet for å fremme medfølelse og selvmedfølelse dersom vi er til stedet for andre og for oss selv i møte med andre mennesker.

VERKTØY: – Stillheten er et verktøy som vi må lære oss å bruke, sier Olga Lehmann er psykolog, forsker og førsteamanuensis ved UiS.



Anita Sævi, Nita Foto

SPIS OPP!

En fin måte å få brukt opp alle matrester er å ha en fast restedag i uken. Finn frem alt som holder på å gå ut på dato, kutt opp i biter og stek det sammen med tomater, stekt løk og fond. Ha det deretter i en gryte og la det småkoke i et par timer. Sunt og godt!

Kilde: Matvett.no



SKRUKKETE

Vet du at fingrene våre får nøyaktig det samme mønsteret hver gang de blir skrukkete etter å ha vært lenge i vann? Årsaken til at de blir rynkete er at blodårene ytterst i huden trekker seg sammen. De dype gropene gjør at gripeevnen i vann blir bedre.

Kilde: Ung.forskning.no



HJELPER DEG

Grunnen til at vi produserer snørr og slim når vi er forkjølet, er for å forhindre virus i å trenge inn i kroppen. Nysene er kroppens måte å få ut de plagsomme inntrengene.

Kilde: MED.UIO.NO



Visste du ...

... at den fysiske helsen til en gjennomsnittlig nordmann på 73 år er 65 år? Dette gjør at Norge havner på 22. plass blant 195 land hvor dette er målt.

Kilde: FHI.no

Ta ordet!

Her er tipsene som gjør deg til en spennende taler.

Skulle du ønske du turte å plinge på glasset, reise deg og holde en levende og fin tale? Det kreves både mot og litt planlegging for å ta ordet i en forsamling. Men heldigvis finnes det flere gode øvelser som kan hjelpe deg.

Og når du vet at talen «sitter», vil du kanskje oppleve at det slettes ikke er så skummelt å fremføre den. Her er tipsene:

• **Finn ditt engasjement:** Tenk på hva du brenner for og skriv en tale som overbeviser de som lytter.

• **Tale gjennom fortellinger:** Vi liker å lytte til spennende, morsomme eller emosjonelle fortellinger. Finn frem til et par fortellinger som passer, og bygg opp talen rundt det.

• **Språkblomster:** Sørg for å bruke et levende og variert språk.

• **Bruk virkemidler:** En god tale skal berøre og engasjere. Fine virkemidler kan være anekdoter og sitater, gjentakelser, eksempler og korte fortellinger, vitser, eller pathos-, ethos- og logosappeller.

• **Visualiser:** Gruer du deg til å ta ordet? Se for deg det du skal gjøre, bit for bit. Hva er det verste som kan skje?

• **Stemme og kroppsbruk:** Øv foran speilet. Snakk passe høyt og få øyekontakt med publikum.

Kilde: Taordet.no

VEKTKONTROLL

Helene (39) la på seg mange kilo etter fødselen. Et bedagelig sofaliv om kveldene sørget for at kiloene både kom og ble værende. Takket være Sugar Cut™ Gummies og en ny livsstil har Helene gått ned utrolige 25 kg på 17 måneder.

HELENE HAR GÅTT NED

25 kg med hjelp av Sugar Cut



Helene (39) er mamma til 7 år gamle tvillinger. Etter 6 år med IVF, etterfølgende graviditet og amming, var det deilig å tilbringe kveldene i sofaen. Helene spiste middag etter at tvillingene hadde lagt seg for kvelden, og deretter

ble det både chips og smågodt. Hun orket heller ikke å trene. Sakte, men sikkert la hun på seg.

Sugar Cut og gode vaner

En dag fikk Helene nok, og tenkte at hun måtte gjøre noe. -Jeg sluttet

å spise etter klokken 18.00, begynte å trene og kuttet ut sukkerinntaket. Sugar Cut™ Gummies og Apple Cider™ var, og er fremdeles, til god hjelp. -Nå er jeg snart i min beste form i en alder av 39 år. Jeg er enda ikke helt i mål, men jeg gir meg ikke nå. Gode vaner og Sugar Cut™ har hjulpet meg noe helt vanvittig, og jeg har nå klart å gå ned 25 kg på 17 måneder.

Å forbrenne kalorier har aldri smakt så godt Sugar Cut™ Gummies er både sukkerfrie og veganske, og har en frisk smak av grapefrukt. Produktet inneholder organisk kromgjær, som kan bidra til å vedlikeholde et normalt blodsukkernivå.



TIPS: Sugar Cut™ Gummies kan hjelpe deg med å opprettholde et normalt blodsukkernivå og forbrenne kalorier. Du tar ganske enkelt 1 til 2 gummies 20 minutter før du spiser et karbohydratrikt måltid.

NYHET!



Balansert blodsukkernivå

Sugar Cut™ Berberine fra New Nordic er et nytt kosttilskudd, utviklet og produsert i Sverige. Hovedingrediensene er ekstrakt av berberisbær og hvite morbærblader i tillegg til blant annet krom. Krom bidrar til å vedlikeholde et normalt blodsukkernivå.

Bestill hjem i dag!

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

Kan også kjøpes der du kjøper helsekost.

sunkost life med24.no



www.newnordic.no
Online Store



Getty Images

— Jeg kjenner ikke igjen meg selv!

Etter en bilulykke var Celine (44) så skadet at hun måtte få omfattende kirurgi. Også i ansiktet. Operasjonene var vellykket, men gjorde at hun fikk et helt nytt utseende. — Jeg var den ordinære jenta som ble den vakre, sier hun. Og er ikke bare glad for det.



puster dypt, slik mange gjør når de forteller sine skjebnesvangre historier.

– Og de klarte det. Selv om kroppen min var ødelagt, så å si fra topp til tå, var jeg bevisst hele tiden. «Gjør noe!» sa jeg. «Få meg på plass! Kroppen min!» Jeg bjefet det ut som en ordre! Jeg har tenkt mye på det i ettertid. Selv da, når du er på det mest sårbare, ditt mest ødelagte, også da trenger du

meg en del, slår Celine fast.

– Hvordan?
– Ingenting ble som før. Også det kan være vanskelig.
– Kan du utdype?
– Jeg ser ikke ut som jeg gjorde før ulykken.
– Hvordan føles det?
– Faktisk er jeg mye pener i dag enn tidligere, sier hun og smiler skjelsk.
– Med andre ord er du fornøyd, eller er det ikke så enkelt?

«Ønsker vi bare vakre mennesker i vår tids verden?»

å være sterk. For å lykkes, for å bli normal igjen. Om mulig ...

Celine overhørte legene si at hun aldri kom til å gå igjen.

– «Søren heller», sa jeg. «Send meg til Ullevål!» Jeg tenkte at hvis noen kunne berge meg fra å bli lam, så måtte det være der, på landets beste sykehus. Og heldigvis lyttet de til meg der på lokalsykehuset.

Dermed ble hun sendt videre til Ullevål sykehus i Oslo.

– Legen – mirakellegen, som jeg i ettertid har hørt ham omtalt som – sto og ventet. Skiftet hans var egentlig over for lengst, men heldigvis for meg var han fremdeles der, og han hjalp meg. Han satte blant annet inn noen spesielle skruer i ryggen min, og det var disse som gjorde det mulig for meg å gå igjen. Det var det viktigste, egentlig – selv om en annen superlege også ga meg utseendet tilbake. Faktisk et enda bedre enn det gamle. Også det teller for å gjenoppta et liv. Ingen som så meg like etter ulykken ville ha trodd at det var mulig, men jeg fikk en ny sjanse i livet.

VANSKELIG

– Jeg var heldig, jeg vet det. Men uansett så kostet det

Celine var heldig. Ikke bare overlevde hun, men hun står igjen med et utseende som ikke sjokkerer dem hun treffer, og det er faktisk ingen selvfølge etter en ulykke som den hun var igjennom.

– Synes du jeg ser pen ut? spør hun rett ut, noe som er karakteristisk for henne. Celine er veldig direkte og modig.

– Absolutt. Vakker, faktisk, svarer jeg.

– Jeg var søt, men aldri vakker. Men det er nytteløst å klage. Jeg er heldig, det vet jeg jo. Tro ikke annet. Jeg overlevde. Selv om det forandret utseende mitt.

TAKKNEMLIG

– Du høres bitter ut, er du det? Hun ler.

– Nei, jeg vil ikke si det. Men det opptar meg hvor mye vi henger oss opp i dette med utseendet. Ikke bare jeg, som har mistet det jeg var vant til å se i speilet – men hele samfunnet. Det er sykt, synes jeg, sier hun og himler med øynene før hun fortsetter:

– Jeg ville ha vært en som folk vendte hodet bort for ikke å måtte se på, hvis ikke jeg var blitt operert. Og jeg er takknemlig for hjelpen. Men jeg vil fortelle min historie fordi jeg mener det er verdt å reflektere over dette. Ønsker vi bare vakre mennesker i vår tids verden? Jeg håper inderlig at det ikke er sånn. Kirurgene har gjort en glimrende jobb med meg, og jeg er dypt takknemlig, men på innsiden er jeg heldigvis så å si fremdeles den samme, slår Celine fast. •

For noen år siden ble Celine utsatt for en bilulykke. Hun har ingen synlige skader etter den i dag, og tilsynelatende kan det virke som om hun har klart seg bra.

– Jeg gjorde ikke det, sier hun.

– Og det betyr?
– At hele livet mitt ble forandret. Utseendet mitt. Det var verst.

Spent venter jeg på å få høre resten av fortellingen hennes.

FORVANDLINGEN

– For legene handlet det selvfølgelig om å redde livet mitt, først og fremst. Hun

KUN ROM FOR DET PENE?

Celines familie og venner var først og fremst lykkelige over at hun overlevde. At hun hadde fått et nytt utseende, var ikke noe de så på som et problem.

– Jeg følte meg alene med mitt nye jeg, og det at jeg syntes ansiktet mitt var fremmed, våget jeg knapt å nevne for familie og venner, forteller hun.

– De hadde vært der som en heilagjeng og var overlykkelige for at det gikk så bra som det tross alt gjorde. Utseendet var noe de fleste anså som mindre viktig. For meg, derimot, var også det en viktig del av tilværelsen. Jeg var forandret. Det var krevende. Noe som måtte bearbeides.



NTB

Alt bør ikke sies

Min svigerinne og jeg hadde gjort de samme observasjonene:
Pappa sammen med en annen dame enn mamma!
Hva skulle vi gjøre med det?



Vi har hatt en lang diskusjon i dag, min svigerinne Siri og jeg. Vi har snakket frem og tilbake om det vi begge vet, og hva vi skal gjøre videre. Det handler om faren min, altså svigerfaren til Siri. Og at vi begge har observert ham ved flere anledninger sammen med en lyshåret dame som kanskje til og med er på vår alder.

Foreldrene mine er gift, og jeg har alltid sett på dem som et godt etablert ektepar uten noen store problemer. Mamma er karrierekvinne

og har alltid jobbet mye. Pappa er mer opptatt av livsnyttelse og liker late dager og mye kos. De er forskjellige, men jeg har alltid tenkt at de er to mennesker som utfyller hverandre.

Hver gang noe skal gjøres, er det mamma som setter i

oss. Jeg vinket til ham, men han lot nok som om han ikke så meg.

Det jeg derimot så, var en lyshåret dame som hadde sunket godt ned i passasjeretsetet og som tydeligvis ønsket å gjøre seg mest mulig usynlig for omverdenen.

«Kanskje hadde de en slags avtale seg imellom?»

gang prosjektene og presser pappa til å hjelpe til med å fullføre dem. Ellers er det lite jeg vet om deres private forhold i dag, og hvordan de har det seg imellom når de er alene. Mitt bilde av dem handler om dem som to foreldre, som jeg stoler på og som jeg vet alltid vil stille opp for broren min og meg. Og våre familier.

For et års tid siden så jeg faren min i Oslo, gående på et fortau et stykke unna meg, sammen med en dame. Jeg ante ikke at også han var i Oslo samtidig som meg, jeg trodde at han var på jobb. Jeg var i ferd med å rope på ham da jeg så at han la armen rundt skulderen til denne ukjente damen, som definitivt ikke var mamma.

LYSHÅRET DAME

Jeg ble stående og se etter ham da han forsvant i folkemengden, og jeg måtte innhente meg litt. Jeg sto der i et øyeblikk og merket at jeg var tvilende til det jeg hadde sett. Kanskje det ikke var faren min, men en som lignet. Senere på kvelden ringte jeg til mamma, for å få en anledning til å spørre etter pappa. Hun sa at han var på kurs med jobben i Oslo. Så da var det ham jeg hadde sett.

Jeg bestemte meg for ikke å tenke noe mer på det, kanskje var det helt uskyldig... Men noen måneder senere var jeg ute og gikk tur med en venninne en sen sommerkveld, da jeg fikk øye på bilen hans som kjørte mot

Det var henne, som han gikk sammen med i Oslo, det var jeg helt sikker på.

Jeg holdt disse opplysningene for meg selv, men ble mye mer observant under mine besøk hos foreldrene mine. Var alt som det skulle? Var det noe annerledes mellom foreldrene mine som jeg burde legge merke til? Jeg opplevde ikke noe unormalt. De snakket sammen slik de alltid har gjort og hadde den samme tørre humoren seg imellom. Mamma nevnte noe om at de begge var travle på hver sin kant for tiden, men ellers var alt ved det vante.

SIRIS BETROELSE

I forrige uke ble jeg invitert hjem til Siri på middag. Hun sa at hun trengte litt selskap ettersom broren min var bortreist, og hun ønsket at vi skulle ha en jentekveld for å prate litt og slappe av. Jeg har alltid hatt et avslappet og greit forhold til henne, og jeg takket ja til å komme.

Mens vi satt og drakk vin, gikk praten fra det ene til det andre. Siri hadde drukket et par gode glass vin før hun sa at hun måtte betro meg noe. Og at jeg måtte love at jeg aldri fortalte det til noen.

Hun hadde tårer i øynene da hun sa at hun trodde at faren min hadde funnet seg en ny dame. Hun hadde observert dem ved to anledninger hun også. Hun orket ikke å fortelle det til broren min, fordi hun var redd for hva det kunne føre til. Nå ville hun høre hva jeg tenkte om saken.

For meg ble det jo en

bekreftelse på det jeg selv hadde sett. Nå var jeg nødt til å ta innover meg det faktum at min egen far bedrar moren min. Han har et forhold til en lyshåret dame, som han tydeligvis møter ofte og ikke gjør stort for å skjule for omverdenen. Siri hadde sett dem sitte nede på stranden, tett inntil hverandre den ene gangen og på en parkeringsplass hvor hun satte seg inn i bilen hans den andre gangen.

TILHØRTE PRIVATLIVET

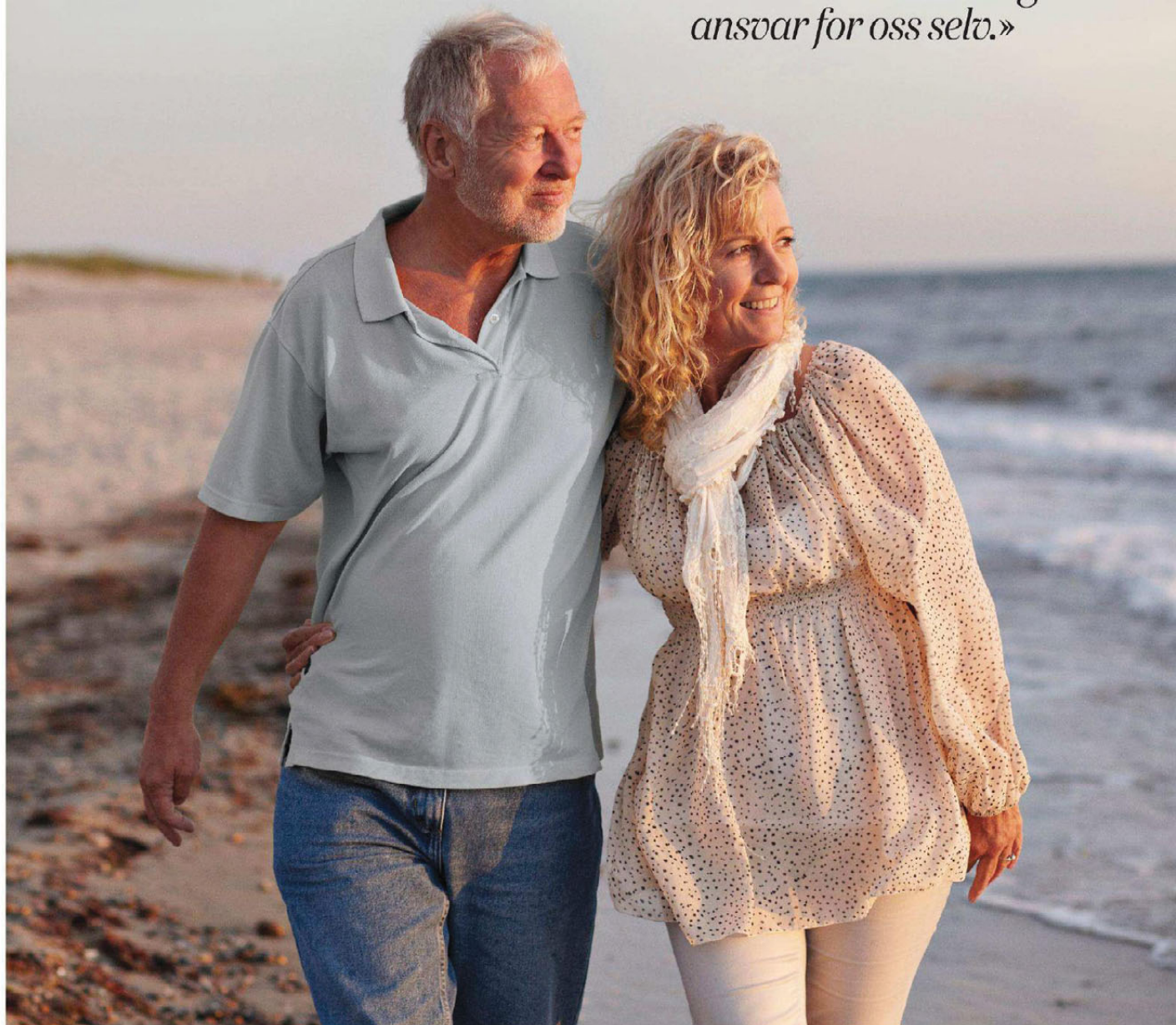
Jeg bekreftet ovenfor Siri at jeg hadde sett ham med den samme kvinnen og dermed ble vi sittende og snakke rundt det. Siri mente at det var best at vi fortalte det til mamma, eller i det minste at vi gjorde pappa oppmerksom på at vi hadde observert ham.

Jeg var uenig og mente at det tilhørte privatlivet deres og at jeg ikke orket å bli involvert i en så delikat sak som i verste fall vil kunne føre til en skilsmisse. I dag har vi snakket om det igjen og samtalen har handlet om hvorvidt vi i det hele tatt skal si noe og til hvem. Og om dette egentlig angår oss eller er en privatsak.

Vi har blitt enige om at vi ikke skal si et eneste ord. Vi aner jo ikke om mamma vet om dette. For alt vi vet, så kan det være greit for henne at han har en annen. Vi vet heller ingenting om hva hun bedriver tiden sin med, kanskje har de en slags avtale seg imellom? Siri og jeg har altså valgt å tie for omverdenen. Broren min får heller ikke vite noe om dette, for alt bør og må ikke sies til alle. Om han oppdager det selv, er en annen sak. Det er ikke noe vi kan styre uansett.

Jeg kommer til å følge litt ekstra med på foreldrene mine fremover, og jeg kjenner på ubehaget over at jeg vet noe de ikke vet at jeg vet. Det jeg bare kan håpe på, er at dette er noe forbigående, eller at mamma aldri vil bli skadelidende som følge av det pappa holder på med. •

«For oss har det vært viktig å ta ansvar for oss selv.»



NTB

Skilsmissene skremte oss

Bitre krangler og vonde brudd i vennekretsen gjorde sterkt inntrykk på Runar og meg. Vi fant ut at vi også var i faresonen, og bestemte oss for å ta noen smarte grep.

Det siste året har vært veldig hektisk for mannen min Runar og meg. Vi har gjort mange omveltninger i livet vårt, og jeg kjenner en sterk tilfredshet. Jeg merker at vi har kommet nærmere hverandre og prater mer sammen, og da er noe av hensikten med alt vi har holdt på med i det siste, oppnådd. Vi har styrket både oss selv og ekteskapet, og prosessen vår er ennå ikke ferdig.

Om en knapp måned flytter vi inn i et nytt hus, og

nå holder vi på med å rydde og kvitte oss med alt vi ikke trenger. Vi har loft og kjeller fylt til randen av alt vi har samlet på i de 20 årene vi har bodd her, så en skikkelig opprydning er på sin plass.

Runar og jeg er både blitt skremt og inspirert av alt som har skjedd rundt oss i den siste tiden. Vi har tilhørt en solid vennekrets gjennom mange år, og i løpet av kort tid har tre par gått fra hverandre. I tillegg har Runars søster flyttet fra mannen sin, og vi har tilbrakt mye tid sammen med hver av partene som har trengt en å prate med.

Runar har vært mye ute av huset. Han har vært med på fotballkamper, på puben og på fisketurer fordi kameratene hans har trengt å finne på noe og å ha en støttespiller rundt seg. Jeg har lyttet til mine venninner. Jeg har fått høre mye jeg skulle ønske jeg ikke hadde fått vite, og til tider har det vært vanskelig for både Runar og meg å være lojale overfor alle.

Sist gang vi sto i en alvorlig klemme, var da vi inviterte alle sammen til Runars 50-årsdag. Vi fikk beskjed av samtlige om at de ikke kom hvis deres eks kom. Det endte med at vi måtte la kameratene komme fremfor eksdamene deres, fordi det var det mest naturlige.

VOKST FRA HVERANDRE

Det er blitt kranglet om fordeling av innbo, om hvem barna skal bo med og økonomien. Det er blitt tårefylte samtaler om at den andre parten ikke viser noen forståelse, og det har vært mye sinne og fortvilelse.

En av venninnene mine er blitt utsatt for utroskap og sliter både med selvfølelsen sin og med å avfinne seg med at hennes mann gjennom flere tiår nå har flyttet inn til en yngre kvinne med små barn. Hun synes det er skremmende at en mann plutselig kan takke for seg og velge noe helt nytt fremfor å ta vare på familien sin.

Alt dette har fått Runar

og meg til å stoppe opp og revurdere vårt eget ekteskap. Vi fant ut at også vi var i faresonen fordi vi har levd såpass mye side om side gjennom mange år. Jeg har videreutdannet meg og skapt en karriere, mens Runar har fått noen nye interesser, og drar gjerne på golfbanen nesten hele sommeren, uten meg.

Det er akkurat det våre skilte venner har pratet om, at de har vokst fra hverandre og at de ikke har noe mer å prate om. Med halv voksne barn som blir mer og mer selvstendige, er ikke lenger den samme familietilhørigheten der, og det har ført til både utroskap og mistriivsel.

Det er umåtelig trist å se par som har elsket hverandre gjennom mange år, ende opp som bitre fiender som ikke lenger kan veksle et ord med hverandre.

ET FELLES MÅL

Runar og jeg gjorde det første ordentlige grepet for over ett år siden. Vi valgte å gå til familierådgiver for å få mer kunnskap og flere verktøy til å stå bedre rustet sammen. Vi hadde ingen krangel gående, men vi forsto begge to hvor viktig det er å ha felles mål og holde fokuset på hverandre selv om vi har ulike interesser.

Vi satte av én kveld i uken hvor vi fant på noe hyggelig sammen. Det var uvant, og det krevde en viss anstrengelse fra oss begge for å få det til. Vi var ikke vant til å ha slike rammer i ekteskapet vårt, men oppdaget raskt at det var konstruktivt.

Vi satte oss ned og skrev ned ulike gjøremål på små lapper som vi puttet i en kopp. Når dagen vår kom, trakk vi en lapp. På disse lappene står det alt fra kino, middager ute og gå turer, til bowling. Dette er noe vi holder på med ennå, og jeg gleder meg alltid til onsdagene og til å ha Runar for meg selv.

KRANGLING OG OPPBRUDD

De andres skilsmisser har

gått inn på oss på ulike måter, men vi ble begge to sterkt berørte av deres krangling og oppbrudd. Vi har opplevd å få servert helt ulike versjoner av situasjoner, vi har oppdaget mange små løgner og vi har vært vitne til mye unødvendig krangling. Det handler om par vi hadde kjent gjennom veldig mange år, og som vi trodde hadde et solid, evigvarende ekteskap.

Vårt personlige tap oppi alt dette er at vennekretsen vår aldri mer kommer til å bli den samme. Det vil komme nye mennesker inn etter hvert, og vi er nødt til å omgås vennene våre hver for seg fremover fordi konfliktnivået fortsatt er høyt.

For oss har det vært viktig å ta ansvar for oss selv. Å være så tett opptil ulempen av en skilsmisse skapte rett og slett en frykt i både Runar og meg. Vi ble fast bestemt på at det ikke skulle ramme oss. I dag er jeg glad for at vi kom til det punktet fordi det har medført så mange positive endringer.

Mens flere av våre venner fortsatt opptrer som bitre fiender rundt oss, bestemte vi oss for å selge huset vårt og starte på nytt på en annen kant av byen. Vi trengte et felles prosjekt, og det har vist seg å være bra for oss. Vi har tatt et oppgjør med den rutinepregede hverdagen vår, og vi har lagt helt nye fremtidsplaner. Vi er blitt mye mer bevisst på hva det vil si å leve sammen, og underveis i samtalene våre har det vist seg at vi har helt andre behov i dag enn vi hadde da vi kjøpte hus for 20 år siden.

Med store barn som snart flytter hjemmefra, trenger vi mindre plass, og vi ønsket oss et hus nær vannet. Det har vi kjøpt nå, og vi har også fått en mulighet til å overta en båtplass til neste år. Det innbyr selvsagt til kjøp av båt. Vi snakker mye om den utfordringen. For selv om Runar var mye ute på vannet med besteforeldrene sine som liten gutt, er det noe annet å ha en båt i eie

som voksen. Det vi uansett er enige om, er at vi trenger noe nytt i livet vårt, og det er nettopp det vi jobber med nå.

I GODE OG ONDE DAGER

Jeg merker at Runar er lettere til sinns når det gjelder ekteskapet vårt, og han har innrømmet at alle disse skilsmisene har gått sterkt inn på ham. Søsteren hans er stadig like fortvilet og i sorg fordi hun ikke ønsket å bli skilt. Og nå har det nylig kommet for en dag at hennes mann har en ny kvinne.

Der står Runar i et sterkt dilemma, for hans tidligere svoger har vært en god venn av ham helt siden ungdomstiden. Det er vanskelig for ham å ta parti når han ønsker å ha kontakt med dem begge. Søsteren hans vil at han skal markere seg og bli uvenner med eksmannen hennes for å vise sin solidaritet til henne, men Runar mener at han må få være venn med ham fortsatt, til tross for at han har vært utro. Vi derimot jobber fortsatt med å styrke oss selv som par.

Runar og jeg vet at vi er nødt til å prioritere annerledes enn det vi gjorde tidligere, og vi er nødt til å ta stilling til hvordan våre egne behov påvirker ekteskapet vårt på sikt. Vi har også vært to egoister som har satt egne behov foran et felles behov, og vi vet at det er lett å føle seg fri og uavhengig av hverandre etter hvert som barna blir større. Vi har lært mye av andres erfaringer, og jeg er uendelig takknemlig for at Runar og jeg ønsker å leve sammen videre i gode og onde dager.

Å bli skilt finnes ikke forlokkende for vår del, og vi har for lengst avklart at ingen av oss tror det er så veldig mye grønnere på den andre siden av gjerdet. Et ekteskap krever hardt arbeid for å overleve, uansett. •

Jeg endret mitt lykkebegrep

Jeg var rastløs og trodde stadig at lykken lå rundt neste sving. Det ble en urolig tilværelse, som heldigvis nå er et tilbakelagt stadium.

Nå som jeg er godt voksen, kan jeg endelig si at jeg er lykkelig. Og at jeg har det bra. Egentlig er ikke livet mitt så forskjellig fra tidligere, men jeg har omsider kommet til et punkt hvor jeg har omdefinert begrepet lykke og latt det få et helt nytt innhold.

Jeg er en av dem som har jaktet på «lykken» og aldri følt at livet mitt har vært komplett og godt nok. Jeg har gått ut og inn av forhold fordi jeg har tenkt at jeg ikke har fått det beste ut av en mann. Det har handlet om at jeg har følt at han ikke har hatt god nok økonomi, eller venner som jeg har hatt lyst til å bli bedre kjent med. Eller at jeg har kjedet meg og opplevd ham som forutsigbar og lite interessant.

Jeg har også skiftet jobber. Jeg har to utdannelser og følte meg heller ikke tilfreds da jeg gikk fra å være førskolelærer til å bli sosionom. Jeg fant meg ikke til rette i noen av yrkene, og kjente ingen glede ved å gå på jobb.

BERUSENDE FØLELSER

Jeg tror at min jakt etter lykken kommer fra farmoren min, som levde i sitt ulykkelige ekteskap frem til sin død. Det var hun som stadig snakket til meg om det å være lykkelig. Hun sa at jeg aldri måtte gi meg før jeg hadde fått smaken på det lykkelige livet. Ubevisst

satte alle hennes sterke livsbetraktninger om sitt eget ulykkelige liv seg i meg, og jeg var fast bestemt på å lykkes.

Jeg har hatt flere perioder i livet mitt hvor jeg har opplevd berusende følelser. I en periode var jeg sammen med en mann som hadde nok penger og som ga meg dyre designerklær og -vesker. Jeg følte meg lykkelig en lang stund, kanskje mest fordi alle venninnene mine misunte meg. I tillegg dro vi på noen fantastiske reiser, og det ga meg også et snev av lykke.

Vi bodde sammen i halvannet år, og det eneste vi brukte tiden på sammen, var å pusse opp fordi jeg ønsket det likt som i et interiørblad. Kun det beste var godt nok for meg så lenge han betalte.

Han forlot meg etter to år og sa rett ut at jeg ikke hadde bena nok plantet på jorden. Jeg satt forundret igjen og forsto ikke hva han mente. Hadde ikke jeg det? Jeg, som da var i gang med utdannelse nummer to!

PROFESJONELL HJELP

Mitt neste forhold satset jeg ordentlig på, og det varte i seks år. Da fikk jeg sønnen min, og det var også en fin tid, helt til ulikhetene mellom meg og mannen min kom veldig tydelig frem. Det ga meg noen utfordringer jeg ikke klarte å håndtere. Men egentlig føltes det ikke

så vanskelig for meg å gå fra ham, for nå hadde jeg en sønn som fylte livet mitt.

Egentlig forsto jeg aldri mitt eget problem før jeg var i slutten av 40-årene og ble langtidssykmeldt fra en jobb jeg ikke trivdes i. Jeg var full av stress og angst. Jeg slet med nattesøvnen og mistrides med alt. Sønnen min hadde løsrevet seg fra meg og hadde sine egne interesser, og jeg hadde nylig avsluttet nok et forhold til en mann som ikke sto til mine forventninger.

Jeg trengte hjelp, og nå fikk jeg profesjonell behandling og hjelp til å se meg selv med nye øyne. Mitt lykkebegrep var så knyttet til skyhøye forventninger, både til

se å komme meg dit så fort som mulig.

Jeg fikk mye innsikt ved å plukke meg selv fra hverandre og se hvilke mekanismer som hadde drevet meg gjennom mitt voksne liv. Den evinnelige jakten på «lykken», stresset etter det perfekte og alle nederlagene over at jeg aldri fikk det akkurat slik jeg drømte om.

NÅ HAR JEG SLÅTT ROT

Jeg har endret meg mye i de ti siste årene og kommet nærmere kjernen i meg selv. I dag vet jeg at ingen er perfekt og at lykken ligger i de nære tingene. Jeg fant lykken igjen, men ikke den perfekte. Jeg møtte en mann og flyttet for siste gang,

«Jeg var et flyktig menneske som aldri klarte å slå rot.»

folk rundt meg og meg selv. Jeg var et flyktig menneske som aldri klarte å slå rot, fordi jeg hele var i beredskap til å flytte på meg.

Jeg tok meg aldri tid til å bli godt kjent med mine kollegaer eller inngå en dypere relasjon til en mann fordi underbevisstheten min alltid sa meg at jeg snart skulle videre. Jeg hadde skapt en illusjon om at lykken kanskje befant seg like rundt et annet hjørne, og at jeg måtte

sammen med ham til et lite sørlandshus. Og jeg fikk jobb på en skole for psykisk utviklingshemmede.

Jeg har lært meg å dempe mine egne forventninger og akseptere at lykken ligger i det rofaste og det som berører meg. Barna jeg møter på skolen, berører meg. Kjærligheten fra min perfekte mann, som stadig roter bort ting og er klønete, berører meg. Og sønnen min og hans lille familie.



Jeg har kommet frem til at et forhold kun kan være godt hvis man har det godt med seg selv. Lykke er ikke noe målbart og handler om å være ydmyk og takknemlig. Det er min nye definisjon i dag. Jeg finner gledene

rundt meg. Jeg kjenner kartens varme når den ligger på fanget mitt, og jeg har åpnet opp mitt indre for mannen min.

Jeg er ikke lenger redd for å bli avvist, slik jeg var tidligere. Og jeg trenger ikke

lenger å bevise noe, hverken for meg selv eller andre. Min tidligere kjæreste sa at jeg ikke hadde bena på jorden, og nå tror jeg at jeg vet hva han mente. Er man stadig på jakt eller flukt fra noe, slår man ikke røtter.

Men i dag er alt annerledes, for jeg har det bra med meg selv og har slått meg helt til ro med det jeg har rundt meg. Det ble min lykke. •



Gjennom mitt 20 år lange ekteskap har jeg alltid fått høre at jeg har en snill og flink mann. Jeg har nikket samtykkende og sagt at jeg ikke kunne ha det bedre. Og det er sant. Sigurd er et godt og snilt menneske, som alltid stiller opp for alle. Han har vanskelig for å si nei når noen ber ham om noe.

Selv har jeg tatt det som en selvfølge at Sigurd er den som ordner opp. Jeg merket tidlig at Sigurd var lett å forme. Han ga fort etter, og han viste seg å være ganske konfliktsky. Barndommen hans, med en dominerende far som aldri lot ham hjelpe til med praktiske gjøremål, ga Sigurd problemer med å tro at han kunne noe som helst.

Jeg var 20 år da vi møttes, og i motsetning til faren hans, viste jeg ham tillit og mente at han kunne klare det meste. Dette ga Sigurd puffet til å stole mer på seg selv, og resultatene uteble ikke. I motsetning til hva faren hans hadde ment, viste det seg at han faktisk er svært praktisk anlagt og har nese for både små detaljer og gode løsninger.

SNILL OG ETTERGIVENDE

Å leve sammen med en mann som er både snill og ettergivende har selvsagt vært en god ting for meg. Men det har ført til en ubalanse jeg ikke har klart å se undervcis, fordi jeg har vært

Jeg herset med mannen min

Jeg var vant til å bestemme alt og at Sigurd føyet seg. Men da moren hans døde, skjedde noe uventet som endret alt.

blind for elementer i min egen personlighet. Jeg har aldri sett på meg selv som et dominerende menneske, og jeg trodde at Sigurd var tilfreds i ekteskapet vårt. Jeg har tatt ham for gitt i alle år, og i ettertid ser jeg at jeg har vært mye mer dominerende mot ham enn jeg noen gang hadde til hensikt å være.

Jeg lovet ham stadig bort til venner og bekjente slik at han skulle ordne med praktiske gjøremål, uten å spørre ham først. Jeg har tatt det som en selvfølge at Sigurd skulle ta seg av barna hver gang jeg ønsket å holde på med mine egne ting. Jeg har latt ham styre regningene våre, latt ham ha ansvaret for bilene våre og insistert som et barn når jeg har ønsket meg noe. Han har spurt forsiktig om jeg virkelig trenger den dyre skinnvesken eller om vi har råd til at jeg reiser til Syden med venninnene mine.

Jeg har vært som et bortskjemt barn som har tatt det for gitt at mine behov skulle bli tilfredsstilt, og at Sigurd skulle stille opp så jeg kunne få alt jeg ønsket meg. Men dette ser jeg altså først nå i ettertid. Jeg visste ikke hvor dominerende jeg var fordi ingen sa noe til meg om det, og Sigurd har jo alltid gjort det jeg har bedt ham om. Dessuten var jeg overbevist om at jeg hadde bedre smak enn Sigurd, og at det var en selvfølge at jeg skulle bestemme fargen på sofaen eller velge andre ting jeg ønsket å kjøpe.

JEG TOK HAM IKKE PÅ ALVOR

For to år siden døde moren til Sigurd, og jeg trodde at han skulle selge den lille leiligheten hennes slik at vi endelig kunne pusse opp vårt eget hjem helt fra bunnen av. Jeg hadde store planer for arven etter moren hans og gikk ut fra at jeg kunne bestemme hvordan vi skulle disponere pengene.

Den dagen jeg satte meg ned foran Sigurd og la frem alle planene mine for oppussingen, så jeg det mørkne i

Sigurds øyne. Han var sint, og han ba meg tie stille. Så reiste han seg opp og ga meg en lekse om at jeg alltid har bestemt alt og at han var lei av å høre på meg og ta imot ordre som en menig soldat.

– Nå er det nok! Nå har jeg fått en anledning til å komme meg bort herfra, og den benytter jeg meg av, sa han og siktet til at han hadde leiligheten til moren.

Jeg ble helt sjokkert og trodde overhodet ikke han mente det han sa. Jeg ba ham om å roe seg ned og sa at vi måtte være fornuftige, begge to. Jeg henviste til vaskerommet som trengte en oppgradering, til vasken på badet som hadde en sprekk, og til parketten som var full av riper. Jeg tok ham ikke på alvor og trodde heller ikke at han skulle gjøre opprør fordi jeg kom med disse nødvendige oppussingsplanene.

Nå som han arvet, hadde vi jo muligheten til å få ordnet alt dette, det var slik jeg så på det, og det var slik jeg forventet at det skulle bli. Med tårer i øynene så Sigurd på meg og sa at han var lei. Han var lei av meg, av masingen min og alle kravene mine. Han var lei av å bli diktert og at jeg tok ham som en selvfølge. Og før han marsjerte ut av døren med en koffert i hånden, sa han at jeg aldri har brydd meg om hva han har følt, tenkt og ment.

– Du har overkjørt meg i alle år, sa han og smalt igjen døren etter seg.

KONFLIKTSKY

Min umiddelbare reaksjon var å tenke at han var urimelig og at han, som aldri kranglet med meg, antagelig var sorgfull og trist til sinns etter at moren hans døde. Han ville nok snart ta til fornuft. Men jeg var oppbrakt og lei meg, så jeg ringte søsteren min og gråt da jeg fortalte henne om hva Sigurd hadde sagt. Jeg regnet med å få hennes støtte, men også der møtte jeg motstand.

– Alle vet jo at du alltid skal ha det siste ordet samme

hva det handler om, sa hun rett frem.

Hun sa at jeg er av den dominerende kvinnetypen som vil bestemme hvor skapet skulle stå, og at det er Sigurds forsiktighet og konfliktskyhet som har fått forholdet vårt til å fungere såpass lenge.

– Hadde du vært gift med en mann som hadde tatt igjen med deg, ville du nok ha blitt skilt etter kort tid, sa hun og det fikk meg til å gråte enda mer. Jeg ringte til et par venninner og ba dem om å være helt ærlige mot meg. Syntes de også at jeg

«Det var en grusom, men nødvendig selverkjennelse.»

var overkjørende og dominerende? Og når jeg først spurte, fikk jeg ærlige svar.

Jo, jeg var veldig dominerende, og jeg tok Sigurd for gitt. Han ble omtalt som skyggen min av vennene våre, fordi han alltid sto ett skritt bak meg og hørte på hva jeg sa og bestemte. Men de mente også at Sigurd hadde et ansvar oppi alt dette fordi han ikke satte foten ned.

Jeg ble både tankefull og trist av alle disse negative tilbakemeldingene. Den ene dagen trodde jeg at Sigurd og jeg skulle pusse opp, og jeg hadde lagt mange planer, mens den andre dagen opplevde jeg at han dro av gårde og at alle var enige om at jeg var så dominerende. Det var tøft.

NYTTIG PARTERAPI

Etter noen dager fikk jeg tak i Sigurd, og da stilte han meg til veggs. Han ville skilles hvis ekteskapet vårt fortsatte slik det hadde vært, og nå var det opp til meg om jeg ville slippe ham til.

Et slikt krav hadde han aldri stilt tidligere. Det gjorde at jeg følte jeg mistet grepet om livet mitt, jeg ble nærmest desperat.

Sigurd fortsatte å bo i morens leilighet, og jeg måtte ta innover meg alle tilbakemeldingene jeg hadde fått, for å oppdage at de andre faktisk hadde rett. Jeg var dominerende og jeg likte å bestemme alt. Det var en grusom selverkjennelse, men sannheten kan til tider gjøre veldig vondt.

Sigurd og jeg har nå kommet oss gjennom vår første og ordentlige krise, hvor

utfallet var på nippet til å ende med skilsmisse. Vi har gått i parterapi over lang tid, og Sigurd har åpnet seg og satt ord på hvor underlegen han har følt seg overfor meg. Han har ikke hatt lyst til å skape uro og bråk på grunn av barna, derfor har han vært så ettergivende.

Å arve morens leilighet ga ham styrke til å sette foten ned og kreve noe tilbake, for med store barn og en fluktmulighet, så han for seg en reell sjanse til å komme seg bort hvis jeg ikke forandret meg.

Jeg er ikke lenger den som bestemmer i ekteskapet vårt. Gjennom terapien har vi lært oss å lytte til hverandre og bli enige. Sigurd oppfordres til å være ærlig, og jeg til å høre på ham. Og for første gang lever vi sammen med kompromisser som utgangspunkt.

Nå har vi fokus på å være likeverdige i ekteskapet vårt, og det har endret veldig mye, til det bedre for oss begge. •

«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.



Lise Lotte Winther-Bay
Journalist

Kjære leser!

Jeg svarer på alt som opptar deg i livet; om familie, vennskap, forhold – og det du ikke tør å spørre andre om!

Spør Lise, Norsk Ukeblad,
postboks 4980, 0441 Oslo
Mail: sporlise@egmont.com



Getty Images

Ett drepende lite ord

Det jeg har på hjertet er ingen stor sak, men like fullt viktig, synes jeg. Så vidt jeg kan se er det rom for mye av det en har på hjertet på disse to sidene, og tusen takk for det. Jeg spør dere: Hvorfor er det så lett å henge på et «men» når vi liksom skal skryte av noe eller noen? Jeg merker at jeg gjør det selv, som når barna har lagt godviljen til og vasket rommene sine. «Jo, dette ser bra ut, men har dere egentlig vasket ordentlig under sengen?» Eller når mannen min lager mat: «Jo, helt nydelig, men det virker som du har glemt pepre maten?» Eller når du har kjøpt et nytt plagg, og noen sier at det er pent. «Jo, takk, men det er

bare et billig plagg for HM.» Bør vi ikke minne oss selv på at det går an å holde kjeft, skryte av det gode arbeidet som er gjort, glemme at både det og maten til gubben ikke var perfekt, og ikke minst å ta imot en kompliment?! Noen ganger tenker jeg at denne typen skjult kritikk er med på å bygge folk ned. I hvert fall slett ikke opp! Jeg merker det på arbeidsplassen også, ingen skal liksom være helt fornøyd med andre folks – eller ens egen – innsats. Det må henges på et aldri så lite «men». Er dere ikke enige? Å bli bevisst på dette har gjort det berømte «men-et» til en stor irritasjonsfaktor. Det er noe destruktivt ved et slikt

«men». Jeg prøver så godt jeg kan å fjerne det i min tale.

Hilsen Inger (55).

LISE SVARER:

Kjære Inger, helt enig – det er vel verd å tenke over. Vi bør bli enda mer bevisst på hva vi slenger ut av oss, både når temperaturen er høy og i det daglige. Det berømmelige «menet» kan virke uskyldig, men er slett ikke hyggelig å bli møtt av og kan til tider også gjøre stor skade. Ord er mektige – ord sårer og kan drepe lysten til å rydde det nevnte rommet, lage middag eller rose din neste for de fine klærne. Enkelte er også mer sårbare enn andre og opplever et

slik «men» langt hardere enn hva det er ment. I tillegg ledsages ofte ordene av en oppgitt holdning, streng pekefinger, hevede øyebryn eller skarp stemme. Og det er jo ikke bare en partner som får unngjelde, men barna, venner, kolleger og andre når vi er i det humøret og skal «ta igjen» for et eller annet. Heldigvis går det an å be om unnskyldning. Kanskje vi også bør øve oss på å si «unnskyld» så vel som å moderere våre «men»? Å si at vi har vært urettferdige og spørre om det kan tilgis. Si i hvert fall ikke at «såpass må du tåle» eller «det var bare humoristisk ment». Det gjør vondt verre.



MITT ANSVAR?

For en tid tilbake leste jeg et innlegg fra en leser som har problemer med en samboer som truer med «å gå på sjøen» dersom hun gjør det slutt. Trist og vanskelig, helt sikkert, men jeg har selv et par slike erfaringer. Begge truet med at de skulle ta livet av seg, men jeg mente – og mener fortsatt – at det ikke er mitt problem. Voksne mennesker må selv ta ansvaret for sitt liv. Er det ikke liv laga i et forhold, enten det er han eller hun som synes det, kan man ikke ta hensyn til slike trusler. I så fall har man et forhold på helt gale premisser. Man sier at de hundene som gneldrer mest, biter ikke, og det kan i mange tilfeller overføres til dem som kommer med slike trusler. Noen gjør selvsagt alvor av det, og det er tragisk, men likevel må jeg først og fremst ta vare på meg. Ingen av de to som truet meg, gjorde alvor av det, og de lever helt greit fortsatt. Jeg leste også om venninner som var gjerrige og «lånelystne». Jeg hadde to selv av det slaget. De lånte og lånte, både penger og andre saker, og til slutt måtte jeg sette ned foten og si nei. Resultatet var ingen unnskyldninger, bare tilbaketrekning. Jeg hørte ikke mer fra dem, de slettet meg som Facebookvenn også. Jeg gjorde et par forsøk på å få til en samtale, men nei da! Så jeg får godta det. Jeg bruker heller tid og energi på dem som virkelig er mine venner og som ikke bruker meg som minibank. Leser forresten siden din først, Lise.

Hilsen Trine (65).

LISE SVARER:

Kjære Trine, takk for at du

engasjerer deg. Det er godt å høre fra lesere som mener noe om det vi tar opp. Fortsett å skrive til oss, si din mening, enten du er enig eller ikke. Jeg tror vi alle har godt av å dele våre historier med hverandre. Så lenge det føles trygt. Det er viktig.

ER ALLTID MED MEG

Mange sliter tydeligvis med noe og har behov for å betro seg. Har man ikke foreldre eller nære venner man kan snakke med, blir det å skrive til deg eller spesialister. Selv har jeg ikke hatt mine foreldre som støtte i livet. Jeg var uønsket. Vet ikke om det er det verste, men jeg er jo et offer ut ifra hva de har valgt og gjort. Man bør jo vokse opp og føle seg elsket. Mitt liv har vært tøft, mine besteforeldre drakk, det var mye vondt i den slekten. Men jeg har valgt å leve alene fordi jeg ikke vil dele det tøffe livet med noen. Jeg har prøvd både ekteskap og samboerskap. Jeg har barn, men vil ikke belaste dem med min oppvekst, det er ikke bra for dem. Ekteskapet mitt var preget av sjalusi og vold, men barna skal ha kontakt med sin pappa og hans foreldre. Det er bare riktig. Jeg har gått i terapi og prøvd masse alternativer, men uansett er dette i meg og med meg og vil ikke forsvinne. Jeg er ikke elsket, men må leve med det. Jeg har min kjærlighet til barna, det i seg selv er et mirakel.

Hilsen Mette (75).

LISE SVARER:

Kjære deg, enkelte brev gnager seg vei inn i meg og blir der. Ditt brev gjorde det med meg og gjør det

Strikkedilla

Hallo til både deg, Lise, og alle lesere. Vi er fem damer som har dannet en strikkeklubb og har et spørsmål. Vi antar at strikking er en gammel beskjeftigelse, men hvor gammel er den egentlig? Vi har søkt på nettet uten å finne gode svar. Det er hyggelig å vite litt mer, synes vi.

Hilsen Imse og strikkegjengen i 70-årene.

LISE SVARER:

Kjære dere. Ja, strikking er et gammelt håndverk, fra Midtøsten vet man, og håndverket oppsto i områdene rundt Middelhavet. Jeg fant en del om det på nettet, som at strikking ikke ble kjent i Europa før middelalderen, og da var det slett ikke kvinner som strikket, men proffe, mannlige strikkere, altså håndverkere. Noen eldgamle strikkeplagg har også overlevd tidens tann. Det eldste man vet om i Norge kommer fra Bergen og kan dateres tilbake til 1400- eller 1500-tallet. Mange gamle mønstre er til stor glede godt bevart. Det var nå en gang slik at ulike daler og strøk utviklet sine egne strikkemønstre. I dag er strikking som vi vet på mote igjen, og fra ivrige strikkere hører vi gjerne at det er «meditativt» å strikke, altså at man slapper godt av med et strikketøy i fanget – at strikkingen gir ro i sjelen. Det har sikkert du og dine venninner allerede merket. Kos dere videre med strikkingen. Kanskje dere kan lete frem gamle strikkemønstre?

sikkert med leserne også. Du har hatt et tøft liv, og selv om det er en del av deg, som alle våre erfaringer er, gode eller vonde, så erkjenner du at «slik er livet». Du kommer ikke unna, men du har likevel en stor kjærlighet: Barna dine. Det er en kjærlighet som går begge veier – og som vil være hos deg, alltid. Ikke alle får den oppveksten vi ønsker oss, og den lengselen lever i oss, slik den lever i deg. Men du har klart deg. Du klarer å søke hjelp, skrive brev som gjør noe med oss som leser det. Formidle tanker, dele gufset fra vonde år og hendelser. Løvetannbarn, kalles dere, for du har en bærekraft i

deg, en voksevilje, en styrke som gjør at du likevel «gror» og skinner – slik løvetannen gjør – selv om den vokser i en asfaltsprekk i en bakgård. Løvetannen er sterkere enn alt, det vet vi jo! En mager trøst, kanskje, for deg som står midt oppi det. Men fortsett å skrive ned tankene dine, de hjelper andre løvetannbarn, for dine tanker og erfaringer gir styrke også til andre som sliter. Ditt brev vil forskrekke, men også trøste, for noen der ute som har det som deg og vet at hun (eller han) ikke er alene om å føle slik. Takk for at du skrev og delte dine tanker.



EN HERLIG GUTT:

Nicky sjarmerer alle som er så heldige å få bli kjent med ham.

Nicky har autisme:

- Vi hører veldig **SAMMEN**

Mammaens magefølelse sa henne tidlig at det var noe med den lille sønnen. Da hun i starten opplevde ikke å bli ordentlig hørt, valgte Camilla å ta saken i egne hender.

TEKST: Magnhild Freuchen FOTO: Privat

Nicky er en fantastisk liten person som det er utrolig lett å bli glad i! Jeg sier alltid at han har en stor personlighet, og det er helt sant, sier Camilla Potter (46) om sønnen på 9 år.

Gleden var stor da hun ble gravid ved hjelp av assistert befruktning, og frem til svangerskapsuke 19 forløp graviditeten som normalt

uten store plager eller bekymringer.

Da tiden var inne for den ordinære ultralyden, la Camilla merke til at legen tok seg god tid. Han stoppet opp og kikket veldig nøye på skjermen. Minutter senere tilkalte legen en kollega, og ultralydapparatet ble byttet ut med et annet. Lange ble de stående og se på bildene uten å si noe særlig.

– Stillheten var til å ta og føle på, og jeg forsto ikke helt hva som skjedde. Etter hvert fortalte de meg at det ikke var mulig å se babyens ansikt så godt, og det ble bestemt at jeg skulle sendes til Haukeland sykehus for videre undersøkelser, forteller mammaen.

Beskjeden hun kort tid senere skulle få var tøff og kom som et sjokk: Den

lille gutten i magen hadde dobbel leppe-, kjeve- og ganespalte. Camilla ble informert om at dette ofte kan være et tegn på alvorlig kromosomfeil hos fosteret. Siden hun ikke ville risikere å spontanabortere valgte hun uten å tvile å takke nei til en fostervannsprøve.

– Jeg skal ikke legge skjul på at jeg kjente på mye usikkerhet og bekymringer.

MASSE KJÆRLIGHET:
Mammaen opplever at
Nicky har et godt liv, og hun
er takknemlig for alt han
har lært henne.



«Livet med Nicky
har gjort meg til den
jeg er, og det er vanskelig
å se for seg noe annet.»

Heldigvis ble jeg hele veien nøye fulgt opp, men det ble oppdaget at babyen i magen ikke vokste helt tilfredsstillende, forteller 46-åringen.

Det ble derfor bestemt at han måtte ut allerede i uke 36, og fødselen gikk raskt. Camilla var stolt tobarnsmamma, og vel hjemme gikk dagene med til pumpling av morsmelk og mating med en spesialflaske – samtidig som hun også skulle være en tilstedeværende mamma for den 11 år eldre storebroren som blant annet har diagnosene barneautisme og utviklingshemming.

– Jeg kjente på mye stress i denne spedbarnsperioden, sier Camilla åpenhjertig.

SÅ AT DET VAR NOE

Mammaen beskriver at Nicky var en rolig og snill baby, akkurat slik som den eldre broren hadde vært. Likevel følte hun på seg allerede fra sønnen var bare 2–3 måneder gammel at han

også hadde autisme.

– Jeg kunne jo ikke vite, men jeg hadde en så sterk magefølelse på at det var noe, forteller Camilla.

I løpet av det første leveåret måtte den lille gutten gjennomgå hele tre operasjoner for leppe-, kjeve- og ganespalten. Under de to første ble hakket i overleppen lukket, mens ganen ble lukket ved det siste inngrepet. Hver gang opplevdes det tøft å se sønnen bli lagt i narkose.

– Etter begge leppespalte- ne hadde blitt lukket, følte jeg meg både lei og sint, for nå så han jo ikke ut som Nicky lenger. Jeg var jo glad i ham akkurat slik som han var. Det føltes rart at utseendet ble endret. Vi kalte ham for Nicky 2.0 etter operasjonene, og han ble raskt den gutten vi var vant til, sier Camilla med et smil.

Da Nicky kom hjem etter den siste operasjonen, opplevde mammaen at det

skjedde en stor regresjon i utviklingen. Det var som om sønnen var i sin helt egen verden. Egenskaper som han tidligere hadde hatt ble plutselig borte. Han forsto ikke lenger hva de andre sa, han kjente ikke igjen sitt eget navn, han unngikk helt øyekontakt og hadde mye repeterende adferd.

– Han, som tidligere hadde vært glad i å lage lyder, var nå med ett blitt helt stille. Før var Nicky glad i å ha mennesker rundt seg, men nå viste han liten eller ingen interesse for omverdenen, beskriver Camilla.

Flere ganger luftet hun bekymringene sine på helseseksjonen, og hos fastlegen fikk hun høre at sønnen var altfor ung til å bli utredet enda. Camilla følte at hun kanskje ble oppfattet som litt for engstelig grunnet storebrors diagnoser, men inni henne var det ingen tvil.

– Jeg ønsket ikke å vente og bestemte meg for å ta

saken i egne hender. Snart var vi henvist til overlegen ved BUP som vi allerede kjente, og som hadde fulgt opp eldstemann.

– Etter å ha gått nøye gjennom spørreskjemaet om Nicky på vårt første møte, kunne han bekrefte mistankene mine. Det var en enorm lettelse endelig å føle at jeg ble lyttet til og hørt. Vi ble sendt videre til Autismeteamet, og bare 16 måneder gammel fikk Nicky diagnosen barneautisme, sier Camilla.

BRATT LÆRINGSKURVE

Raskt innså mammaen at dette var et helt nytt «nivå» av autisme og at hun hadde masse å lære. I ettertid kom sorgen, og den kan hun fremdeles kjenne på. Hele tiden tar hun et bevisst valg om å ikke la den spise henne opp innvendig. Men, det er også så mye glede og positivitet – som at Nicky hver dag viser masse kjærlighet og er en skikkelig kosegutt med verdens beste klemmer.

– Hvis han ikke er i aktivitet med å hoppe eller huske, så sitter han tett i armkroken min, sier Camilla.

Det er først og fremst når hun ser andre barn på hans alder at hun kan kjenne det stikke skikkelig i hjertet. Eller når hun for niende år på rad kjøper babyleketøy til både bursdag og jul.

– Det er vondt.

– At han ikke kan kommunisere verbalt er også noe som skremmer meg. Jeg kan være så engstelig for at han skal være redd eller ha det vondt, men at jeg ikke har klart å fange det opp, forteller Camilla åpenhjertig.

I dag har Nicky i tillegg til barneautisme også blant annet diagnosene alvorlig utviklingshemming, ADHD, cøliaki, livsfarlig allergi mot egg og atypisk absensepilepsi. For å få i seg de nødvendige medisiner og drikke har han operert inn en knapp på magen.

– Jeg kjente meg skyldig fordi vi igjen skulle endre

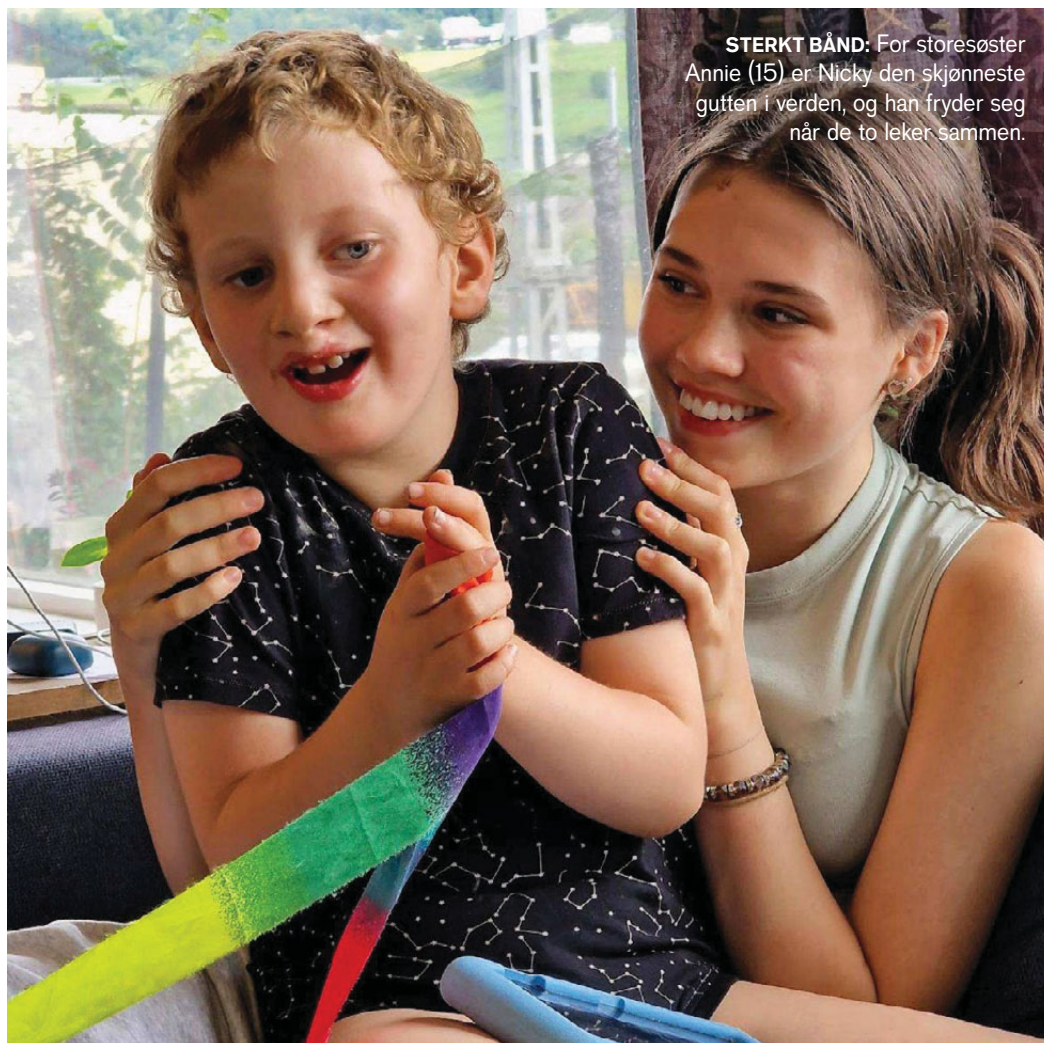
FLINK STOREBROR:

Alexander (20) elsker å tulle med Nicky og var den første som fikk ham til å le da han var baby.



ETTER OPERASJON: Her er Nicky ett år etter den siste leppelukkingen og holder frem et bilde som viser hvordan han var før.





STERKT BÅND: For storesøster Annie (15) er Nicky den skjønneste gutten i verden, og han fryder seg når de to leker sammen.

«Vi har den nærheten du har med barna bare når de er bitte små.»

på kroppen, men å operere inn en PEG er noe av det beste vi har gjort. Nicky oppfører seg som om han er født med den, og knappen har tatt bort alt stress rundt medisiner som han er helt avhengig av.

Diagnosene betyr at resten av familien til enhver tid må tilpasse seg Nicky, siden han ikke har evne til å tilpasse seg andre. Dagliglivet er derfor i stor grad styrt rundt 9-åringens behov.

– Utviklingsmessig er Nicky som en 1–2 åring, og han har et stort behov for stabilitet og forutsigbarhet. Han må ha støtte hele tiden han er våken, siden han ikke selv kan se farer.

Mangel på språkforståelse gjør at han ikke vet hva som

skal skje. Om familien eksempelvis setter seg i bilen, så vet ikke 9-åringen om turen går til skole, sykehus, besteforeldre eller avlastning.

– Jeg tror det oppleves veldig slitsomt for ham. Nicky bruker rutiner for å prøve å finne ut hva som kommer. Det innebærer blant annet at jeg om morgenen kler på ham nøyaktig 5 minutter før drosjen kommer, fordi han vet at han skal dra når han er kledd, forklarer mammaen.

ELSKER LIVET

De sammensatte diagnosene gjør Nicky til akkurat den han er – og sin helt egne fasit. Livet leves akkurat som det passer for ham, og Camilla opplever at sønnen

har et godt liv. Hun forteller om en gutt som elsker Daniel Tiger, er veldig glad i å lytte til musikk, fryder seg i husken sin på lekerommet eller hopper glad rundt mens han rister på en sløyfe eller et bånd.

– Jeg kjenner Nicky så godt og vet stort sett hva han vil og prøver å formidle: At når han sier «pa» og tar på haken min eller klasker på lårene sine, så vil han at vi skal synge. At når han sier «ah» og ser på meg på akkurat «den» måten, så forventer han at alle i rommet skal klappe og si «yay».

Når klokken nærmer seg 16–17 på ettermiddagen og Nicky sier «pa» mens han tar et godt tak i mammaens hånd, så vet hun at han vil

ha sitt daglige bad i badekaret. Når han er irritert og gir henne sitt fulle vannglass, så vil han at hun skal gå på kjøkkenet for å finne frem noe snacks.

– Da blir han sint når jeg sier nei, så det ordet vet vi at han forstår, både på norsk og engelsk, ler Camilla.

Så inderlig skulle hun ønske at hun kunne spørre sønnen om ting, og vite hva han tenker på. Som hvorfor han synes det er så morsomt at hun sier «god natt» på samme måte som hun har gjort hele hans liv. Noen ganger får han latterkrampe av det.

– Jeg skulle så gjerne ha fortalt ham hva vi skal gjøre, slik at han kan føle seg trygg. Og jeg skulle så gjerne høre stemmen hans dersom han hadde kunnet snakke.

Siden han har alvorlig utviklingshemming vil Nicky alltid være «liten» og ha behov for hjelp 24/7 resten av livet. Båndet mellom mor og sønn er ekstremt sterkt.

– Vi har den nærheten du har med barna bare når de er bitte små. Det er vanskelig å skille oss, og vi hører veldig sammen, sier Camilla.

For fremtiden er det største målet at han en dag kanskje skal kunne lære å kommunisere ved hjelp av en talemaskin. At han kan forstå hva de andre sier, selv om han ikke lærer å prate.

– De siste par årene har det for alvor gått opp for meg at dette er for alltid, så vi prøver å lage et godt liv for alle oss fem som bor her under samme tak, selv med de begrensninger som autisme og andre diagnoser gir oss i dagliglivet. Nicky skal ha det bra, og leve et verdig liv fylt med kjærlighet, kos og tilhørighet.

– Jeg vet at den dagen kanskje kommer hvor han skal flytte inn i en bolig, men det velger jeg ikke å tenke på foreløpig. Livet med Nicky har gjort meg til den jeg er, og det er vanskelig å se for seg noe annet, sier Camilla. •

Rune ble bare 38 år

Mari (35) står alene igjen med to små barn etter at ektemannen døde av hjernekreft bare 38 år gammel. – Jeg prøver å fokusere på takknemligheten for alt vi fikk oppleve sammen.

TEKST: Marit Aaby Vevenstad FOTO: Anne Elisabeth Næss



Sommeren 2022 var Mari Låtun Stebekk (35), mannen Rune og sønnen Tobias mye syke. De hadde både lungebetennelse og bihulebetennelse på kort tid. Det var en rekke av sykdommer som aldri ga seg, slik det ofte er i småbarnsfasen.

– Rune hadde mye hodepine, han var slapp og sliten og hadde dårlig allmenntilstand. Symptomene var sammenfallende med bihulebetennelse, så noen videre undersøkelser ble ikke gjort. Men da han også fikk dobbeltsyn, som ikke ga seg ved å prøve briller, krevde han å få en MR, forteller Mari.

Først trodde sykehuslegen at han hadde en parasitt, men etter et langt utredningsforløp ble det oppdaget at plagene kom fra en stor svulst i hjernen og flere små svulster i lillehjernen.

– Det kom som et sjokk, men vi ble likevel trygget på at det ikke var noe farlig. Dette kunne fikses med stråling og cellegift. Derfor var vi ikke i alarmberedskap med en gang, selv om det selvfølgelig var en krevende periode, forteller Mari.

FOR TIDLIG FØDT

Den samme høsten gikk Mari gravid med lillebror Edvin, og hun hadde begynnende svangerskapsforgiftning. Rune var inn og ut av sykehuset, han måtte ta biopsier og hadde komplikasjoner i forbindelse med dette. Edvin ble født for tidlig og måtte ligge to uker på nyfødtintensiven. Foreldrene byttet på å være hjemme med Tobias. Foreldrene hadde fokus på at storebroren skulle ha en så normal hverdag som mulig midt i all dramatikken.

– Når jeg tenker tilbake, ser jeg hvor krevende det var. Jeg hadde mye barsel-hormoner og måtte forlate babyen for å passe Tobias. Edvin var full av ledninger og måtte sondeematet. Var jeg hos det ene barnet, lengtet jeg alltid til det andre.

TOBARNSMOR: Mari snakker ofte med Tobias (5) og Edvin (2) om pappa Rune. – Vi snakker om han og ser på bilder. Det er viktig å komme seg videre, samtidig som vi må holdene minnene ved like, sier hun.



Rune fikk etter hvert diagnosen glioblastom grad 4, en svært aggressiv form for hjernekreft.

– Han dro alene til sykehuset den dagen. Vi var helt uforberedt på beskjeden. Rune ønsket ikke å vite noe om prognosene sine, men jeg hadde allerede «googlet» og visste at det innebar 12 til 14 måneder levetid, inkludert behandlingstid.

SONDEMAT OG CELLEGIFT

Livet slik de kjente det ble snudd på hodet. De var i sjokk. Rune gikk i gang med stråling og cellegift. Behandlingen var tøff, og Rune hadde mange plager av

«Jeg mistet rett og slett fotfestet da jeg mistet Rune».

bivirkningene.

– Det var en absurd periode. Vi forsøkte å beholde litt normalitet for Tobias, som bare var to år og akkurat hadde blitt storebror. Jeg husker jeg la opp cellegift og medikamenter til Rune i dosett samtidig som jeg sondeematet minstemann. I tillegg hadde Edvin kolikk på grunn av umodne tarmer. Det var krevende, og det er først nå i ettertid jeg faktisk skjønner hvor sinnssyk situasjonen var, sier Mari.

Mari husker ikke dåpsdagen til minstemann. Hele perioden fra februar til mai det året har gått i glemmeboken.

– Jeg vet at vi hadde dåp for Edvin, fordi jeg har sett bilder av det. Men jeg husker ingenting fra den dagen – det er helt blokkert, forteller hun.

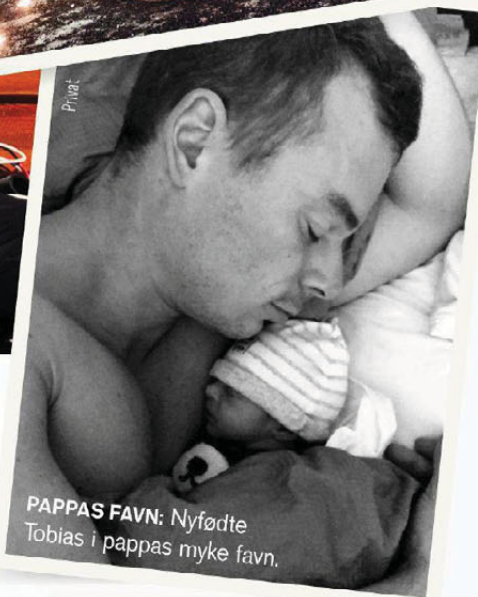
DRO PÅ TURER

Rune måtte bruke kortison og steroider for å dempe smertene. Han fikk biny-

GIFTET SEG PÅ SLOTT: Mari og Runes drømmebryllup var på Kronovall vinslott i Sverige, der venner og familien kom over for en helg.



UNGDOMSKJÆRESTER: Mari og Rune møttes på ferie i Ayia Napa da de bare var 19 og 23 år gamle. De flyttet sammen, giftet seg og fikk barn noen år etterpå. Her er de avbildet sammen påsken Mari var gravid med Tobias.



PAPPAS FAVN: Nyfødte Tobias i pappas myke favn.

rebarksvikt, og det kompliserte forløpet. Det ble mange innleggelser på kort tid. Familien bestemte seg likevel for å gjøre det beste ut av tiden de hadde igjen sammen.

– Vi ante ikke tidsaspektet, men bestemte oss for at alt ikke skulle dreie seg om sykdommen. Vi planla sydentur og tur til Lilleputt-hammer. Vi la det opp på Runes premisser, med ekstra overnattinger og rom for hvile. Og vi tenkte at om han ikke orker, så drar vi andre allikevel.

Rune ble med på det han orket.

De hadde vært et par som aldri kranglet. Nå kranglet de plutselig mye. I sosiale medier leste hun om andre familier som makset dagene og «rosemalte» situasjonen.

– Jeg begynte å lure på om jeg var en dårlig pårørende. Jeg hadde mye dårlig samvittighet i den perioden og klarte ikke helt forstå hvorfor vi ikke fikk til det alle andre tilsynelatende fikk til. Nå skjønner jeg at dette nok handlet om at veldig få setter ord på disse tingene, og at bildet derfor ikke blir nyansert nok. Jeg ser heller ikke helt hvordan jeg kunne løst situasjonen annerledes. Det er på en måte en trøst i det nå, å vite at jeg faktisk gjorde så godt jeg kunne.

VENTESORG

Til tross for den altoppslukende ventesorgeren, prøvde paret å streve etter normaliteten. Den siste måneden, da Rune bodde på palliativ avdeling, inviterte de gjerne venner og familie på middag

dit.

– Bare uker før han døde hadde vi venner over på sushi og bobler. Vi prøvde å lage oss en hverdag i det absurde. Det er rart med det, man har ikke noe valg og tilpasser situasjonen etter det man står i.

Rune døde 31. august 2023. Han ble bare 38 år gammel.

– Jeg trodde jeg skulle være forberedt når dagen kom, men da han døde, forsto jeg at jeg ikke var forberedt i det hele tatt. Jeg mistet rett og slett fotfestet da jeg mistet Rune. Han var jo kjæresten min – livspartneren min. Det var jo også en kjærlighetssorg.

For hvem var hun som voksen uten Rune? Hun var jo bare 19 år da de ble sammen. Hvordan skulle

NÅR SORGEN VARER LENGE

Kompliserte sorgreaksjoner fortsetter med uforminskert styrke i mange måneder etter et tap. Dersom sorgen fortsetter ut over seks måneder med sterk lengsel og savn, vansker med å akseptere tapet, unngåelse av det som minner om tapet, bitterhet og sinne, endret identitetsfølelse, følelser av at livet er tomt og meningsløst, og vansker med å gå videre i livet snakker vi om en forlenget sorgreaksjon.

Kilde: Psykologspesialist
Marion Zoe Ørseng

ÅPENHET: Mari valgte åpenhet fra dag én, både i perioden Rune var syk, og etter at han døde. – Der informasjonen stopper, starter ryktene. Det er så mye enklere når folk vet, sier hun.



hun nå komme seg videre?

– Det enkleste hadde kanskje vært å bare legge seg ned, men svaret er at man må reise seg og deretter sette en fot foran den andre – å komme seg videre.

KOMPANI FØNIKS

Gjennom organisasjonen Kompani Fønix har hun møtt andre i samme situasjon. I dag leder hun organisasjonen og opplever det som svært meningsfylt å

kunne hjelpe andre. Trening har også vært god terapi for Mari.

– Jeg har heldigvis fine folk i livet mitt som stiller opp sånn at jeg får tatt meg en løpetur i marka når jeg trenger det. Det har ikke akkurat vært så mye fokus på meg selv de siste årene. Nå har jeg meldt meg på New York maraton til høsten. Det handler ikke om å løpe fortest, men å prioritere seg selv.

Mari er takknemlig for all hjelp og støtte hun har fått etter at Rune gikk bort. Venner, familie og naboer har stilt opp med avlastning, selskap, snømåking og brødbaking.

– Jeg merker at folk vil oss vel, og det er godt. Det finnes ingen mening i at et så ungt menneske som Rune skulle dø, men jeg prøver å fokusere på takknemligheten for alt vi fikk oppleve sammen. •

INGEN RETT OG GALT

– Det er viktig å anerkjenne at man gjorde det man kunne under de forutsetningene man hadde. Kanskje man ikke var den beste versjonen den siste tiden, men sett tilbake på resten av livet, hvordan var det da? Jeg tror det er viktig å ikke bruke den siste tiden som målestokk på et liv sammen, sier



Marion Zoe Andresen, psykologspesialist er kjent som @traumepsykologen på

Instagram.

Sorg er vanskelig, og særlig ventesorgen i forkant. Det er vondt, og er bare med å forlenge sorgen om man skal pisse seg selv for noen få øyeblikk i et liv sammen.

Det er viktig å få plassert skylden og skammen rundt dette og snakke åpent om det med andre.

Sorgen er individuell, og det finnes ingen fasit. Istedenfor å ha mål om og komme seg videre, så er det viktig å anerkjenne at sorg er noe som tar tid, og det er ikke sikkert målet er å komme videre, men heller leve med sorgen side om side med livet.

– Jeg tenker det er viktig i en sorgprosess å tillate alle følelser, de gode og de mindre sjarmerende følelsene. Jeg tenker det er viktig å ikke glemme livet, rutiner skal gjenopptas, søvn, mat, bevegelse- alt dette er en del av å ta tilbake hverdagen. Sorg tar tid og man må romme sorgen og gi den denne tiden.

Kilde: Psykologspesialist Marion Zoe Ørseng

Forbered vårens eventyr

Det du gjør for hagen din i høst, vil den takke deg for med et bugnende flor til våren. Her er hagedesigner Ingeborg Holtens aller beste løk tips.

TEKST: Cecilie H. Eggen FOTO: Cecilie Eggen, Jane Ødegaard, Ibulb, Getty Images



GIR RÅD: Ingeborg Holten bor i Ski og boltrer seg i 2,5 mål med hage. Hun jobber som hagedesigner og er å finne på hagensgleder.no, samt på Instagram under brukernavnet @ingeborgshage.

BLÅTT I BLÅTT:

Perleblomster er yndige skapninger som gjør seg helt lekkert i krukke.

1. Plant til riktig tid

– Plant høstløken til riktig tid – ikke for sent og ikke for tidlig, anbefaler Ingeborg.

– Akkurat når er en balansegang, og dessuten avhengig av hvor du bor i landet. Starter du for tidlig, kan den råtne hvis det er mye høstregn. Samtidig skal man ikke plante så sent at den ikke rekker å danne røtter før vinteren. Et sted midt imellom er fint.

2. Fast og fin

– Kjøp løk av god kvalitet, de skal være tørre og faste. Er du tidlig ute, kan du boltre deg i hele det store utvalget. Venter du til høstsalget, kan du imidlertid gjøre noen skikkelig gode kupp!

Oppbevar dem kjølig og mørkt hvis du vil vente med utplantingen.

3. Sørg for laaaang blomstring!

– Velg blomsterløk som blomstrer på ulike tider, så forlenger du blomstringen i begge ender! Start blomstringen så tidlig som mulig med snøkløk og krokus, plukk deg ut både tidlig- og sentblomstrende narsisser og tulipaner og avslutt med for eksempel prydlok og gladioler som vanligvis blomstrer litt senere.

4. Livsviktig vann

– Hvis du planter ut i en tørr periode, trenger løkene vann for å danne røtter. Røttene er avgjø-

PRAKTISK

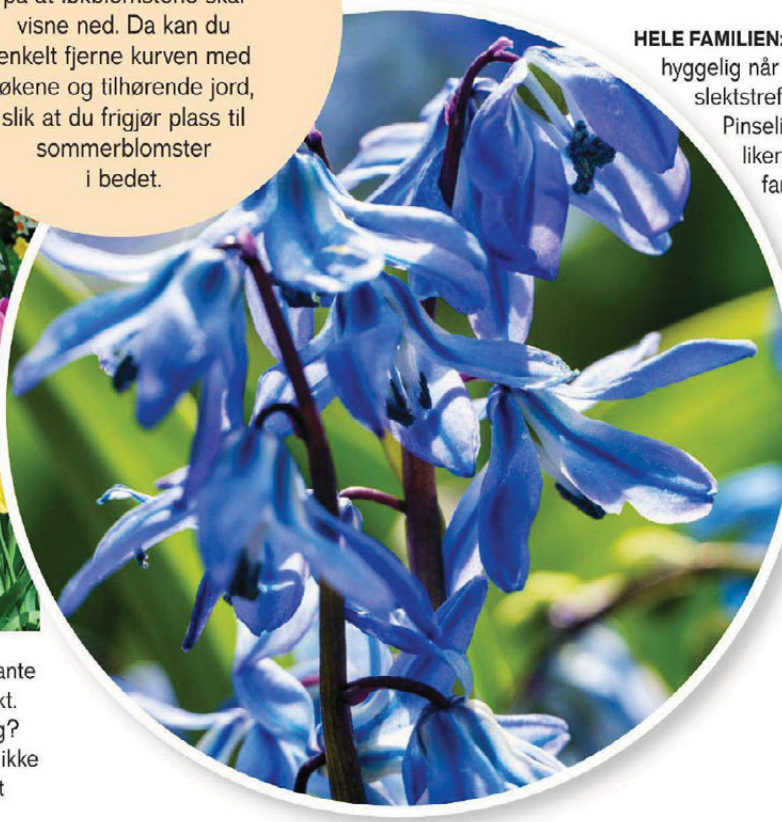
Løkkurver er smart hvis du ikke ønsker å vente på at løkblomstene skal visne ned. Da kan du enkelt fjerne kurven med løkene og tilhørende jord, slik at du frigjør plass til sommerblomster i bedet.

HELE FAMILIEN: Det er så hyggelig når det er fullt slektstreff i narsissfamilien! Pinseliljer og påskeliljer liker seg godt i store familieselskaper.

SCILLA: Eller russeblåstjerne som den også lyder, er blant de aller tidligste blomstene som titter frem rett etter at snøen er forsvunnet.



SPENNENDE: Litt av spenningen med å plante høstløk, er om det blir slik man hadde tenkt. Blomstrer de du har satt sammen samtidig? Og hvor lenge står de i blomst? Det er jo ikke alltid det går helt etter planen, men lekkert blir det garantert!



rende for bedre å tåle vinteren med kulda.

5. Huskepinner

– Vi husker ikke så godt som vi tror, ler Ingeborg.

– Av erfaring kan det være lurt å sette løketiketten eller en navnepinne der du har satt de forskjellige løkene.

6. Lekkert i krukker

– Løkbloster i krukker er superlekkert, men kan være litt vanskelig å få til. For å lykkes, må pottene ha god drenering og de må ikke stå vått slik at løkene råtner. Smeltevann som fryser betyr den sikre død! Sett krukkene under tak om du har anledning – eventuelt legg over et lokk.

7. Jo flere vi er sammen!

– Mange løkbloster i grupper er lekkert! Mengder av vakre blomster gir den deilige wow-faktoren til våren. Plant gjerne 8–10 like løk sammen i grupper, eller lag din egen lekre fargeblanding – jo flere løk, jo finere blir det! Veldrenert jord er viktig også i bed.

8. Løk som lager familier

Det finnes løkbloster som kun blomstrer ett år, noen blomstrer to-tre år, og noen er flerårige. Attpåtil finnes det flerårig høstløk som formerer seg om de trives, såkalt naturaliserende løk.

KLOSTERKLOCKE: Det er fort gjort å forveksle den med de kanskje litt mer vanlige snøkløkkene. Klosterklokke har en litt annen blomsterform med «prikker» på kronbladene, er litt større og blomstrer noe senere.



FORLENG BLOMSTRINGEN

Velg blomsterløk som blomstrer på ulike tider, så forlenger du blomstringen i begge ender.



KROKUS: Hva er vel våren uten? De kommer i flere fine farger og formerer seg gladelig om den trives.



RANUNKLER: Foruten et vell av nydelige farger, får du kjøpt ranunkler både i «knollform», som snittblomster og i pottett.



ELEGANT: Hundetann er ikke like vanlig å se i norske hager, men den er da utrolig elegant og lekker! Blomstrer i april-mai og er herdig i store deler av landet (H4).

STIKKER OPP: Allium troner høyt der oppe. Bladverket er ikke all verdens på allium, derfor er det fint å plante dem tett sammen med andre lekkerbiskener.

KJØP PÅ NETT

Gode nettbutikker med
raust utvalg er:

hageglede.no

blomsterhagen.no

botaniskverden.no

plukkseiv.no



RUTELILJER: Visste du at det finnes hvite ruteliljer? Se etter Fritillaria Meleagris 'Alba'.

**PLANT
MANGE!**

Mengder av vakre blomster gir den deilige wow-faktoren til våren.

– Både allium, krokus, liljer, narsisser og villtulipaner er løkblomster som sprer seg naturlig fra år til år. Tenk gjennom hvor du skal plassere dem – du skal ha dem i mange år. Lave, tidligblomstrende høstløk som Scilla og krokus er fine i plenen og under busker, de staselige tulipanene og narsissene er nydelig i bed og langs husvegger. La dem visne ned om våren så kraften går tilbake til løkene.

9. Ha utstyret i orden

– Du kommer langt med en spade i egnet størrelse, men du kan også benytte en såkalt løkplanter med eller uten langt skaft. De er velegnet for å ta ut en jordbit og putte løk i hullet før du dytter jordbiten på plass igjen, forklarer Ingeborg.

10. Størst utvalg

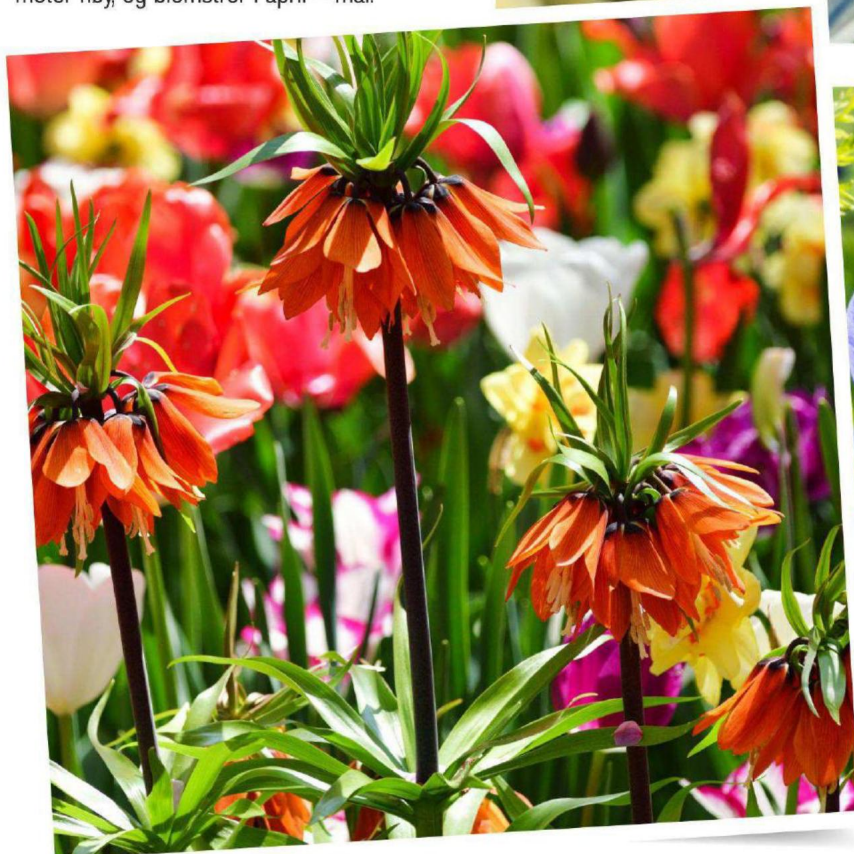
– Det kan være hyggelig og praktisk å handle i en fysisk butikk, da får du jo også varene dine med en gang. Når det er sagt, utvalget av blomsterløk er uomtvistelig større på nettet, sier Ingeborg.

– Når det nærmer seg tampen på sesongen, har også nettbutikkene salg der du kan gjøre gode kupp.

KEISERKRONE: Fritillaria imperialis kalles ofte keiserkrone på Østlandet og brannlilje på Vestlandet. Kjært barn har som kjent mange navn. Den blir høy og smekker, ofte opp mot 1 meter høy, og blomstrer i april – mai.



TIDLIG UTE: Vårpyrd er blant de aller tidligste til å blomstre, og hurra for det! Den har vakre hvite stjerneformede blomster med en lyseblå stripe på midten av hvert kronblad. Enkel å lykkes med og trives stort sett overalt.



FARGERIKE: Anemoner – eller symre om du vil, blomstrer i april – mai. De kommer i mange nydelige farger, den spesielle blåfargen er kanskje den aller mest kjente.

Kompakt kryptinn

Da Hege og Victor flyttet til leiligheten på Grünerløkka, halverte de boarealet sitt. Nå er det «compact living» på 55 kvadratmeter som gjelder for ekteparet.

TEKST: Kjersti Lunna Aass FOTO: Jeanette Bækkevold



TRIVSEL: Hege og Victor koser seg i den lille, men lekke leiligheten på Grünerløkka.

Følg
@horgenstyling
på Instagram for
mer inspirasjon.

Det er ikke størrelsen det kommer an på. Trivsel og livskvalitet handler om noe annet, og hos

Hege Marie Horgen (55) og Victor Horgen (55) er det flust av begge deler.

Ekteparet har hatt mange husprosjekter og bodd flere ulike steder før de endte opp her i den lille leiligheten på Grünerløkka for et drøyt år siden. Da døtrene Maria (28) og Sarah (24) var små og familien bodde i Lørenskog, kjøpte Hege og Victor et torp i Sverige som de pusset opp og solgte med fortjeneste. Dette ga dem blod på tann, og dermed ble oppussing, tomtekjøp og husbygging deres nye hobby. Lørenskog ble riktignok fast base helt frem til jentene var blitt voksne, men da gikk turen til Oslo, og etter noen år i en større leilighet, ble det altså full nedskalering i fjor vinter.

FRA TRE- TIL TOROMS

Leiligheten ligger i en bygård fra 1892 og hadde opprinnelig to soverom, men Hege og Victor valgte å gjøre det ene til spisestue.

– Maria og Sarah har egne leiligheter i Oslo, så da trengte vi i grunnen ikke noe ekstra soverom her. Spiseplass, derimot, det ville vi gjerne ha, så da var det perfekt å bruke det ene soverommet, det med utgang til balkongen, forteller Hege.

Den andre soverommet har fått en ekstra dør inn fra stua, slik at det nå er mulig å gå inn til senga fra begge kanter av rommet. Løsningsorientert blir man i alle fall når plassen er liten. Gangen er blitt en smule mindre til fordel for badet som på sin side er blitt relativt romslig med god plass til vaskemas-kin og tørketrommel. I stua



FORSTØRRET: Rommet virker adskillig større takket være det store, bronsefargede speilet på den ene veggen. Speilet er laget på mål og har den maksimale størrelsen av hva som var mulig å få fraktet opp trappene og inn i leiligheten. Den store paradisfuglblomsten (*Strelitzia Nicolai*) trives godt i den lyse stua.

FILMSTJERNER: En rekke kjekke filmstjerner pryder stueveggen. Hege falt pladask for bildet som heter «Oscar Night» og er fra Cobra Art.



MURVEGG: Hege og Victor tok sjansen på å rive panelveggen siden de regnet med at det var mur under, og det var det heldigvis. Det var riktignok mye arbeid med å få muren pen.

BLOMSTER: Noen fine, kunstige blomster pynter opp i en kurv Hege har kjøpt på Plantasjen.



fjernet de panel og fikk frem både murvegg og stukkatur.

– Vi regnet med at det var murvegg der siden gården er så gammel, og det var det heldigvis. Men det var ganske mye jobb å få den fin, sier Victor.

– Den måtte vaskes grundig, støvbehandles og fuges opp på nytt, men resultatet er vi veldig godt fornøyd med.

OPPLEVELSER

Victor er sivilingeniør innen bygg og anlegg, mens Hege er helsesykepleier på en skole. Og etter mange år med husbyggingshobbyen, har de roet ned, nå blir det ingen nye prosjekter med det første. De reiser ofte til feriehuset de har på den svenske vestkysten, men ellers bruker de det meste av fritiden på opplevelser.

– Vi har kommet til at materielle ting ikke er det som gir oss påfyll. Opplevelser, derimot! I sommer gikk vi deler av pilegrimsveien i Spania, og vi har også meldt oss på kurs i seiling og kickboksing. Vi merker at vi har fått et mer avbalansert forhold til jordisk gods, vi trenger ikke så mye, og da er det helt fint å ha en liten leilighet som base for oss to, sier Hege.

TRIVSEL

Men om materielle ting ikke betyr noe i seg selv, så er stemning og trivsel i hjemmet viktig.

– Jeg kan ikke strikke og sy, men den kreative delen av meg liker å innrede, pynte og skape god stemning. Det kan man få til på lite plass også, sier Hege som syntes det var deilig å bli tvunget til å ha et bevisst forhold til hva man faktisk trenger og ikke.

– Da er det en fordel med å bo i en liten leilighet, for med begrenset lagringsplass, blir man nødt til å ta stilling til det. Man har ikke plass til hundre håndklær, liksom, og det trenger man jo heller ikke å ha. Det er rensende for sjelen å kvitte seg med alt man ikke behøver. •

KJØKKEN: Kjøkkenet er lite, men praktisk med innredning er fra Ikea. I taket henger en Manola lysekrone fra Herstal.





BLOMSTER: Kjøkkenbenken er pyntet med en fin blomsterbukett i en Ringo glassvase fra Wikholm Form.

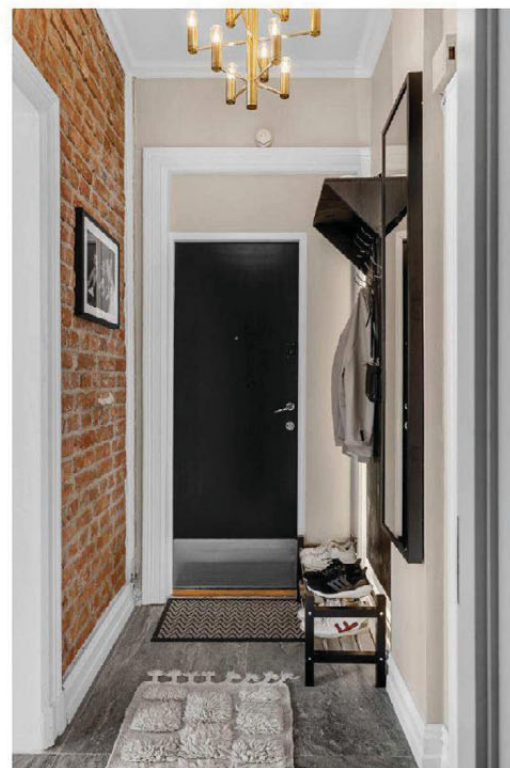
LUNSJ: Det gode liv nytes i den lille leiligheten, og nå er det tid for en koselig lunsj hjemme hos Hege og Victor.



TIPS!

Møblér og bygg i høyden. Bruk en bokhylle og et skap som går opp til taket. Da frigir du gulvplass.

«Vi regnet med at det var murvegg der siden gården er så gammel, og det var det heldigvis. Men det var ganske mye jobb å få den fin.»



ENTRE: Entreen er liten, men praktisk med hjemmesnekret kleshylle som Victor har montert ledlys bak.

ROMENDRING: Det som tidligere var et soverom innenfor kjøkkenet, er blitt spisestue med utgang til balkongen.



HEGES BESTE TIPS FOR TRANGBODDE

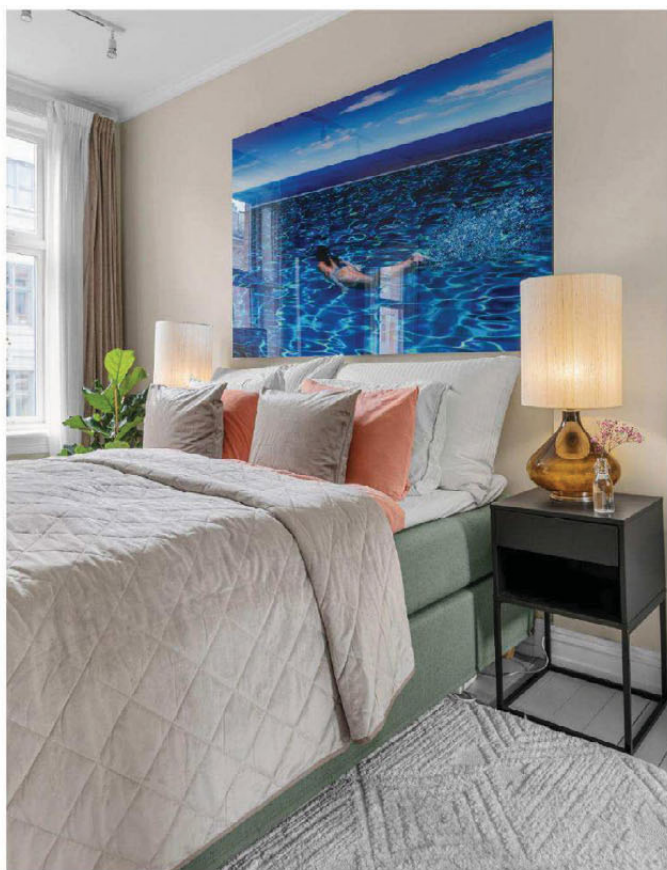
- Bruk speil og fotokunst i glass for å øke romfølelsen. Det reflekterer lys og gir et mer luftig inntrykk.
- Fjern innedører der det er mulig, de tar plass og hindrer flyt mellom rommene.
- Ha et bevisst forhold til tingene du vil omgi deg med, unngå synlig rot.
- Ensartet fargevalg på vegger og gulv gir et enhetlig inntrykk.
- Ha rikelig og riktig belysning med muligheter for å dimme.
- Velg møbler i riktig størrelse slik at ikke små rom fremstår som overfylte.

TIPS!

Speil og fotokunst i glass øker romfølelsen.



BAD: Hege og Victor tok litt av gangen og gjorde badet et hakk større da de overtok leiligheten. Innredningen er fra HTH.



SOVEROM: Soverommet er lite, og Hege og Victor har satt inn en ekstra dør fra stua slik at de kan gå inn fra hver sin kant av senga. Det store fotografiet er fra Cobra Art, og på nattbordet som er et Finn-kjøp, står en Flavia-lampe.

Du finner alltid mange hobbyblader på *bladkiosken.no*



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



Hjertevarm genser

Med mykt og deilig garn på tykke pinner strikker du raskt denne søte genseren.

DESIGN: Viking Garn v/Vilde Oftedal FOTO: Studio Hjelm

EMILIE GENSER

Størrelser: XS (S) M (L) XL (XXL)

Plaggets mål:

Overvidde: 100 (113) 120 (127) 133 (140) cm

Hel lengde: 59 (60) 61 (62) 63 (64) cm

Ermelengde: 46 (47) 48 (49) 50 (51) cm

Garn: Viking Mohrino (50 % young goat mohair, 41 % merinoull, 9 % polyamid, 50 g = ca. 135 m),

Garnmengde/farger:

Cerise nr. 563: 4 (5) 5 (6) 6 (7) nøster

Rød oransje nr. 558: 3 (4) 4 (5) 5 (6) nøster

Veil. pinner: P nr. 6 og 7

Strikkefasthet: 12 m glstrikk i bredden på p nr. 7 eller 8 måler ca. 10 cm. Husk at strikkefastheten må holdes hvis resultatet skal bli vellykket.

Fremgangsmåte: Genseren strikkes rundt, nedenfra og opp, i glattstrikk med mønster etter diagr. Ved ermeåpningene settes delene inn på én rundp, bærestykket formes med raglanfelling, og halskanten strikkes til slutt.

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

BOLEN

Legg opp med cerise på p nr. 6, 120 (136) 144 (152) 160 (168) m og strikk 1 r, 1 vr rundt i vrbord ca. 5 cm. Skift til p nr. 7 og glstrikk. Sett et merke i hver side med 61 (69) 73 (77) 81 (85) m til forstykket og 59 (67) 71 (75) 79 (83) m til bakstykket. Strikk mønster A rundt etter diagr. Når arb måler ca. 34 cm (likt for alle str) fell 9 m i hver side for ermehull (5 m på forstykket og 4 m på bakstykket). Legg arb til side mens ermene strikkes.

ERMENE

Legg opp med cerise på p nr. 6, 40 (40) 40 (50) 50 (50) m og strikk 1 r, 1 vr rundt i vrbord ca. 5 cm.

Skift til p nr. 7. Strikk 1 omg glstrikk og øk til 56 (56) 56 (64) 64 (64) m. Sett et merke rundt første m = merke-m. Strikk mønster A rundt etter diagr (mål på bolen hvor i diagr du skal begynne for å slutte på samme omg som på bolen).

Når ermet måler ca. 46 (47) 48 (49) 50 (51) cm, felles det 9 m midt under ermet (merke-m + 4 m på hver side av denne). Legg arb til side og strikk et tilsvarende erme.

BÆRESTYKKET

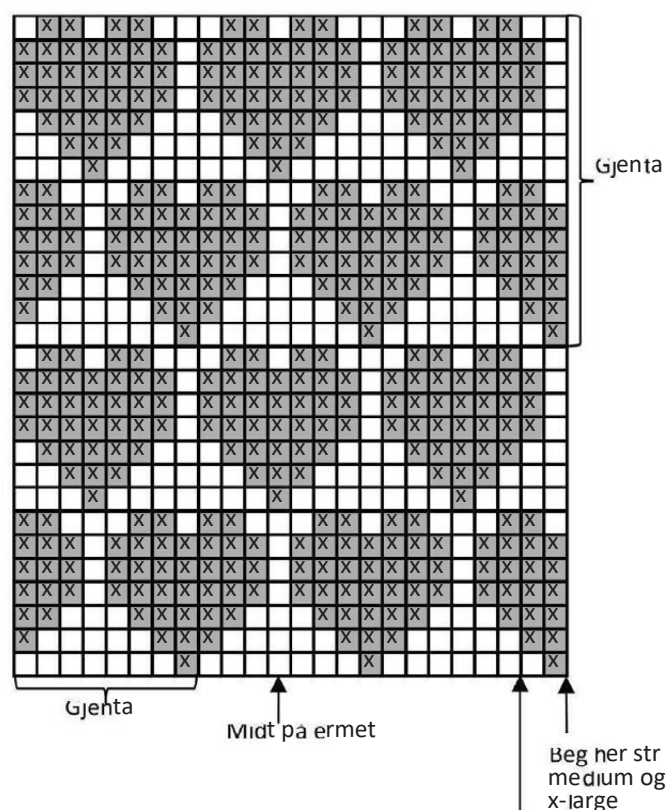
Sett alle delene inn på samme p nr. 7, med ett erme over hver felling på bolen





□ = Cerise
 x = Rød oransje

Mønster A



= 196 (212) 220 (244) 252 (260) m i omg. Forts rundt med mønster A.

Samtidig, sett et merke i alle 4 sammenføyninger og fell til raglan slik: Strikk til 2 m før første merke. Ta 1 m løs av, strikk 1 m r, løft den løse m over, strikk 2 m r sm. Fell slik i alle 4 sammenføyninger = 8 m felt. Fell på hver 2. omg 12 (13) 14 (15) 16 (17) ggr, deretter på hver omg 5 (6) 6 (7) 7 (7) ggr = 17 (19) 20 (22)

23 (24) raglanfelling i høyden. Det er nå 60 (60) 60 (68) 68 (68) m igjen i omg.

HALSKANTEN

Skift til cerise og p nr. 6. Strikk 1 r, 1 vr rundt i vrbord ca. 8 cm. Fell av med r over r og vr over vr.

MONTERING

Sy sammen under ermene. Fest alle løse tråder pent på vrangen.

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

Søt hjertepute

Blir en hel genser med hjerter for mye?
Hva med en deilig pute i stedet?

DESIGN OG FOTO: Drops design

«LAY MY LOVE» PUTETREKK

Størrelse: Ca. 37 x 37 cm (passer til pute på 40 x 40 cm)

Garn: Drops Andes fra Garnstudio (65 % ull, 35 % alpaka, 100 g = ca. 96 m)

Garnmengde/farger:

Julerød 3620: 200 g

Cerise 3755: 100 g

Veil. pinner: Rundp nr. 8

Strikkefasthet: 11 m og 15 p glattstrikk på p nr. 8 = 10 x 10 cm

Fremgangsmåte: Arb strikkes rundt i glattstrikk med mønster etter diagr og sys sammen over og under, ev. med glidelås i underkant.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift og garn: garnstudio.no

TEKNIKKER

Rille (strikkes frem og tilbake): 1 rille = strikk 2 p r.

Tips: Strikk med 3 nøster samtidig for å unngå lange trådsprang: 1 nøste julerød på hver side og 1 nøste cerise i midten. For å unngå hull ved fargebytte, tvinn trådene om hverandre.

PUTETREKK

Legg opp 80 m med julerød på p nr. 8 og strikk rundt. Strikk 1 omg vr (sømmemenn) og forts med glattstrikk rundt i julerødt.

Når arb måler 9 cm, strikk videre slik: 7 m glattstrikk, diagr A.1 forside (= 23 m), 14 m glattstrikk, diagr A.1 bakside (=23 m), 7 m glattstrikk.

Når A.1 er ferdig i høyden, strikk videre i glattstrikk med julerød.

Når arb måler 37 cm, sett et merke i hver side. Forts til arb måler 73 cm.

Strikk 1 omg vrang (sømmemenn) og fell av.

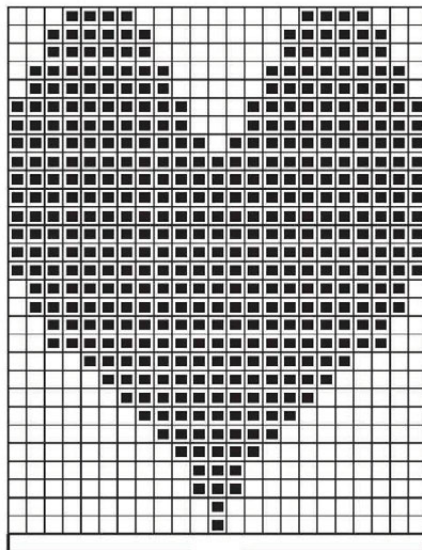
MONTERING

Vreng arb. Sy sammen øverst i ytterste omg. Legg i forpute og sy sammen nederst, eller sy i en glidelås.

MØNSTER-TIPS!

Du kan også strikke hele puten i rødt og brodere hjertet med rosa maskesting etter diagr A.1.

A.1



□ = julerød

■ = cerise



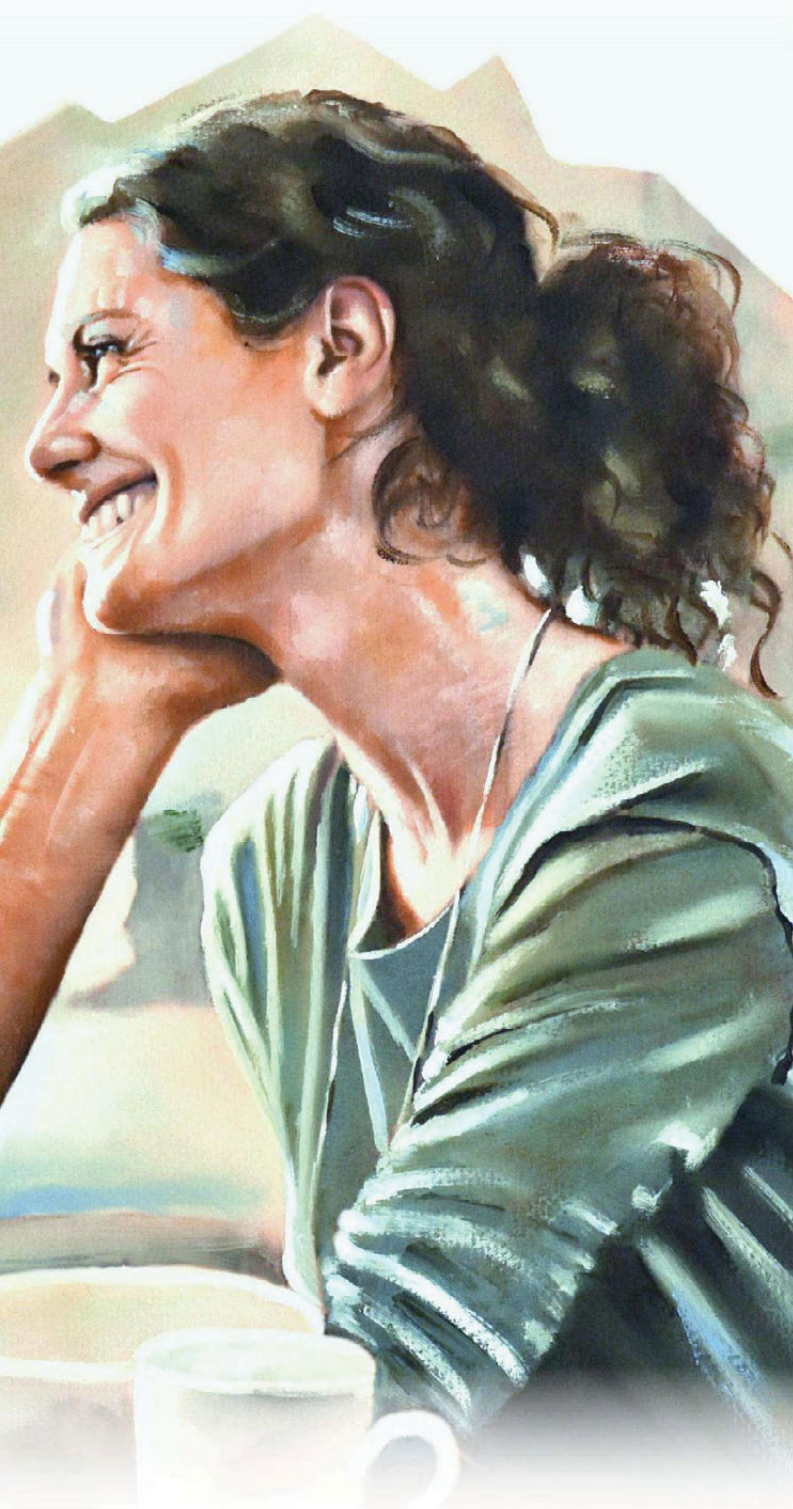
Novelle

Alt som betyr noe



De hadde mange utfordringer da barna var små. En travel tid hvor det var vanskelig å få tiden til å strekke til. Nå burde alt være annerledes. Men så kommer det et brev.

NOVELLE AV: Lars P. Møllebye ILLUSTRERT AV: Ragna Lise Vikre



Bøyer han seg litt bakover får han øye på henne like utenfor kjøkkendøren, der hun sitter og luker i bedet innerst mot veggen. Akkurat hva hun holder på med er han ikke sikker på, bortsett fra at det er noe som må stikkes i jorda før vinteren kommer.

Kasper har i grunnen aldri brydd seg med bedene. Har konsentrert seg om å klippe plener, male gjerder og slikt. I et hus med en hage er det alltid noe å ta seg til.

Minna er pen å se på, nokså vever med det mørke, halvlange håret. Akkurat kort nok til at det danser om skuldrene. Han liker det.

– Han er så ansvarsbevisst og omsorgsfull.

– Jeg skjønner, hadde venninnen messet på. – Men elsker du ham, sånn på ordentlig?

– Og han er så flink med barna, hadde Minna nølt.

Kasper husker enda hvordan han hadde opplevd det unnvikende svaret. Hun kunne like gjerne ha dratt en grønnsakrasper over ryggen hans.

Det hadde vært en anmasende tid for dem begge, såpass var klart. Huslånet hadde vært astronomisk. Hans og Signe ble født med kortere mellomrom enn det som strengt tatt skulle være mulig, om da ikke legene

«Hva om vi tar en bitte liten ferie likevel?»

Flere ganger bøyer han seg bakover fra kjøkkenbenken, akkurat langt nok til at han får et glimt av henne. Å se henne slik får ham til å kjenne at han elsker henne, selv etter så mange år.

Hva hun føler for ham, vet han ikke lenger. Har ikke visst på mange år, egentlig. Ikke sånn på ordentlig. Ikke siden da barna var små og fremdeles bodde hjemme, og han overhørte den skjebnesvangre samtalen mellom Minna og hennes venninne.

Han hadde stått akkurat her han gjør nå, mens venninnene hadde sittet rett utenfor kjøkkendøren. Minna hadde vel trodd at han holdt på med gjerdet på den andre siden.

– Ja, du bryr deg om ham, men elsker du ham? hadde han plutselig hørt venninnens stemme.

Kasper hadde bråstoppet. Hadde holdt pusten mens han ventet på svaret, men Minna sa ingenting. Ikke før et uendelig langt minutt eller så.

hadde forregnet seg. På toppen kom krevende jobber for dem begge, altfor lite søvn og kjøring hit og dit. Til to barnehager og snart også til alle barnebursdagene som noen av de andre foreldrene så ut til å elske. Han mistenkte flere av barna for å ha bursdager minst to ganger i året, alt på grunn av disse klissete selskapene.

De hadde ikke hatt tid for hverandre. Men han gjorde da sin del. Kunne det være så forbasket vanskelig å si det lille, men likevel så store ordet «elsker»? Med ett var det som om dette ene ordet var alt som betydde noe. Som om alt ville stå og falle på dette ordet.

Ikke minst siden han visste at Minna hadde et godt forhold til

en mannlig kollega på jobben. En hun kunne le og spøke sammen med, mye mer enn de kunne. Det hadde vært som om en avgrunn hadde åpnet seg under ham den gangen. Og når han står her ved kjøkkenbenken og tenker tilbake, husker han hvor mange ganger han hadde forsøkt å fritte henne ut om hun virkelig elsket ham. Men han spurte aldri direkte. Det ville i så fall ha vært som å trygle henne om å elske ham, noe som ville være det ultimate nederlaget.

Til slutt hadde alt eksplodert i en altoppslukende konfrontasjon. Minna hadde fortvilt beklaget og forsøkt å forklare. Jo visst brydde hun seg om Kasper. Og kollegaen på jobben betydde ingenting. Kanskje hadde hun snakket for mye med denne kollegaen, men samtidig hadde det vært så befriende. Jobben hadde vært som et pusterom når alt kjørte seg fast hjemme. Kunne han forstå det?

Hun forsøkte å forsikre ham på alle mulig måter, noe som til slutt fikk ham til å føle seg latterlig og dum. Han var jo ingen sjalu type, ikke egentlig. Men samtidig var det også godt å høre. Hun hadde ledd og tatt ham i hendene, latt ham dra henne inntil seg. Tvil og tro, usikkerhet og angst hadde utlignet seg for denne gangen.

Og denne konfrontasjonen hadde også gitt ham ny innsikt om både seg selv, forholdet og henne. En kunnskap som hadde fått modne mye gjennom årene siden, og som hadde

lært ham at han aldri ville kunne forandre henne, bare seg selv. Noe som tross alt, til syvende og sist var både betryggende og befriende.

Men ordet «elsker» hadde ikke dukket opp i forsoningen mellom dem. Alle mulige andre komplimenter, bare ikke dette ene ordet. Og slik ble den opprinnelige samtalen mellom Minna og hennes venninne rett utenfor kjøkkendøren, for alltid forseglet med et giftig lokk. Noe som aldri kunne berøres eller åpnes igjen.

Kasper smører på det siste smørbrødet og legger det på tallerkenen hennes, pent pyntet med tomater og det hele. Det er straks klart for å rope henne inn til lunsj, slik de ofte har pleid å spise sammen siden barna flyttet ut. Så hvorfor har hele denne historien dukket opp i ham igjen, og det akkurat i dag? Fordi han fikk et glimt av henne der hun hadde sittet med venninnen, den gangen for mange år siden? Nepp.

Han vet det egentlige svaret. Han fikk et brev denne morgenen. Et brev han nettopp har åpnet, og hvor han kjente at hjertet begynte å hamre voldsomt før han til slutt puttete det tilbake i konvolutten. Liksom limet igjen, som om det skulle bety at det fremdeles er uåpnet. Deretter la han det i vinduskarmen.

Det lille, men akk så store ordet «elsker» ville bety så uendelig mye for ham akkurat i dag. Kanskje mer enn noen gang.

– Lunsjen er klar, roper han ut. Forsøker å ta stemmen under kontroll.

– Jeg kommer straks, svarer hun blidt.

Kasper kan høre hvordan hun slipper arbeidshanskene ned på benken like innenfor døren. Ser for seg de lange, slanke pianofingrene hennes. Og så står hun

plutselig der. Han berører henne så vidt. Smilet, håret, den myke halsen. Alt får det til å bølge i ham.

– Skal bare vaske hendene, sier hun.

– Flott, jeg heller oppi teen. Han griper kannen og fyller kruset hennes. Deretter setter han seg, ser bort på brevet. Det er like før nå. Han svetter, kjenner kvalmen. – Vær sterk, mumler han til seg selv, men uten at det hjelper.

Hun kommer svinsende tilbake fra badet, liksom enda lettere enn da hun passerte ham på vei inn. Setter seg ned og griper kruset. Men i det samme oppdager hun uttrykket hans. – Hva er galt? spør hun bekymret.

«De skal ut på et eventyr, ut i det ukjente.»

– Vi kan spise først, sier han.

Hun rister på hodet. – Fortell. Har du fått brevet?

Han nikker sakte.

– La meg få lese? sier hun bestemt.

Kasper reiser seg sakte, altfor sakte. Det er ikke til å legge skjul på at det siste året har vært skikkelig utfordrende, om enn på et helt annet område enn hjemmefronten. Firmaet han har jobbet seg oppover gjennom mange år, gikk for et halvt år siden konkurs. Og med det ble en ledende stilling med gode betingelser brått revet vekk under ham.

Etter noen måneder var han så heldig å få en ny jobb, men bare som et vikariat i første omgang. Kanskje var gnisten borte. Han var eldre nå, mye eldre. Og det føltes som om han måtte starte helt på nytt. Likevel hadde han stått på mer enn mange av de andre og langt yngre ansatte. Jobbet på dagene og benyttet kveldene til å oppdatere seg på dataprogrammer han måtte mestre.

Likevel fikk han brevet

han hadde fryktet. Han rekker den i gjenklistrede konvolutten til Minna.

Hun ser spørrende opp på ham. – Så du har ikke åpnet ...?

– Jo da, men klistret det igjen, tenkte at innholdet kanskje ville forandre seg om jeg åpner det på nytt. Han trekker på skuldrene.

Hun ler. – Så det tenkte du, altså? De lange, slanke pianofingrene åpner konvolutten raskt, og deretter leser hun høyt: – Vi takker for innsatsen, men beklager at vi ikke har muligheten til å ansette deg i den nåværende situasjonen.

– Ok, men dette visste vi jo, sier hun liksom sporty. – Du fikk jo et hint.

Han ser nærmest beskjemet ut, der han sitter. Skyver tallerkenen fra seg.

– Det er vel ikke verdens ende akkurat. Minna forsøker seg på et smil.

– Kanskje, kanskje ikke. Men husk at vi refinansierte huset i forfjor, så du vet vel hva dette betyr?

– At vi må stramme inn en del, men det klarer vi da. Vi har jo fremdeles min inntekt.

– Jeg tenker på ferien vi planla. Jeg måtte jo jobbe i hele sommer, og meningen var jo at vi skulle unne oss en tur nå i høst, ikke sant.

Hun trekker på skuldrene, litt for brått til å virke likegyldig. – Det er jo bare sånn det er, vi klarer vel det også.

– Og det er min skyld, jeg vet. Han burde ikke ha sagt det. Selvmedlidenhet er aldri pent. Som en etsende syre.

De blir sittende og spise resten av måltidet i taushet, så reiser hun seg og stryker ham lett over kinnet som ett takk for maten. Griper arbeidshanskene borte ved døren og forsvinner ut. Tilbake til den svarte, feite

jorda i bedet hun elsker så mye.

Selv vet han ikke helt hva han skal gjøre. Burde male huset, kanskje. Men å male et helt hus er mer enn økonomien tåler akkurat nå. Han rydder tallerkenene og setter de oppvaskkummen. Oppvaskmaskinen er kaputt, og de blir nødt til å klare seg uten en tid fremover. For ikke å snakke om bilen. Bremseløssene må skiftes, det finnes ingen vei utenom. Og inntil det er gjort må den forbli stående i garasjen.

Kasper setter seg tilbake ved kjøkkenbordet, bare nå alene. Ser for seg øynene hennes idet han fortalte at den etterlengtede ferieturen måtte kanselleres. Hun hadde sagt at det ikke gjorde noe, men øynene kan ikke lyve. Han kunne se skuffelsen i dem.

Brått setter han kruset så hardt i bordet at innholdet skvetter over. Nå må han finne frem de aller beste kreftene i seg, de han benyttet da han kjempet seg oppover til en ledende stilling. Eller da han kjempet for hånden hennes, for den saks skyld. De hadde ikke noen penger da heller.

Han går ut på trammen, blir stående og se på knollene som hun stikker i jorda.

– Hva om vi tar en bitte liten ferie likevel?

Hun reiser seg fra bedet, men blir sittende på huk og se opp på ham. – En bitte, bitte liten ferie?

– Nettopp, sier han. – En bitte, bitte, bitte liten ferie.

Hun begynner å le. – Hva tenker du på?

– Hva om vi bare setter oss på bussen ut til kysten, en skikkelig langhelg.

– Rutebussen?

– Nettopp, det ligger vel en slags turisthytte eller noe der ute. Vi får den sikkert for oss selv nå.

Nå reiser hun seg helt, legger hodet litt på skakke og ser på ham.



– Slik vi gjorde som kjærester.

– Akkurat som den gangen vi reiste opp på fjellet. Det gikk ingen buss opp dit. Vi hadde den gamle bobla, husker du?

Nå ler hun på nytt. – Ja visst, den uten et varmeapparat som fungerte. Det var iskaldt i den.

– Men nå snakker vi oppvarmet, komfortabel langdistansebuss med mobil-lader og wifi.

– Virkelig? Wifi?

Han nikker, begynner å le selv. – Massevis av wifi.

Hun kommer nærmere, stiller seg tett inntil ham. Kasper er høyere enn gjennomsnittet, hun litt lavere. Han griper henne og klemmer henne tett inntil seg.

Det går raskt unna når de pakker.

– Og vi blåser i wifi, sier hun mens hun folder tøyen som skal med og legger det oppi

en stor bag. – Mobilen er bare til nødbruk, ok?

– Kan ikke bli bedre.

– Og så finner vi kanskje en eller annen god restaurant der ute, smiler han.

– I hvert fall et gatekjøkken. Igjen ler de begge.

Hele veien inn på badet ler hun. Han kan se at hun er glad, skrittene er lette og raske. Det er så merkelig det hele. Følelsen er akkurat den samme som om de skulle på en skikkelig reise, Syden eller noe.

Det regner lett utenfor rutene på den store langdistansebussen, men de er godt utstyrt med allværsjakker begge to. Og i morgen skal det være sol og klarvær hele dagen. Setene er ikke så altfor brede, men komfortable. Helt perfekt for de to turtelduene.

Bortsett fra dem selv er det bare en håndfull passasjerer, naturlig nok. På

denne tiden er det få eller ingen turister, bare de som har vært nødt til å ta turen i den retningen. Langt under dem raser bilene forbi på den brede motorveien. Men så svinger bussen av og trafikken tynnes ut. Til slutt er det bare de to igjen i den store kupeen.

De skal ut på et eventyr, ut i det ukjente. Akkurat som den gangen de dro opp på fjellet som nyforelskede. Uten penger, men med massevis av tid for hverandre.

– Dette var en aldeles glimrende idé, sier hun og setter seg enda tettere inntil ham. Legger hodet på skulderen hans. Men brått heiser hun seg opp i setet, ser direkte på ham, lar hånden gli lett over det daggamle skjegget hans. – Du kunne ikke ha funnet på noe bedre. Jeg elsker deg, Kasper. Det håper jeg du vet.

– Jeg elsker deg også, smiler han og trekker henne skikkelig tett inntil seg. •

BLI MED TIL DEN HVITE BYEN

UNDER HUDEN PÅ *Lisboa*



STRANDBY: Du skal ikke langt fra Lisboa før du er på stranden, som her i Cascais, en kort togtur unna.

Besøker du Lisboa i skulder-sesongen, er sjansen større for at du kommer tettere på byens mer ukjente perler.

TEKST: Lise Lotte Winther-Bay og Bjørn Moholdt FOTO: Bjørn Moholdt

Den hvite byen som den kalles, er rastløs. Du merker det i «landsbyen i høyden» – Bairro Alto, eller i den gamle muslimske bydelen Alfama.

– Men det er ikke derfor vi alltid låser døren, sier Maria Teresa.

DRONNINGEN

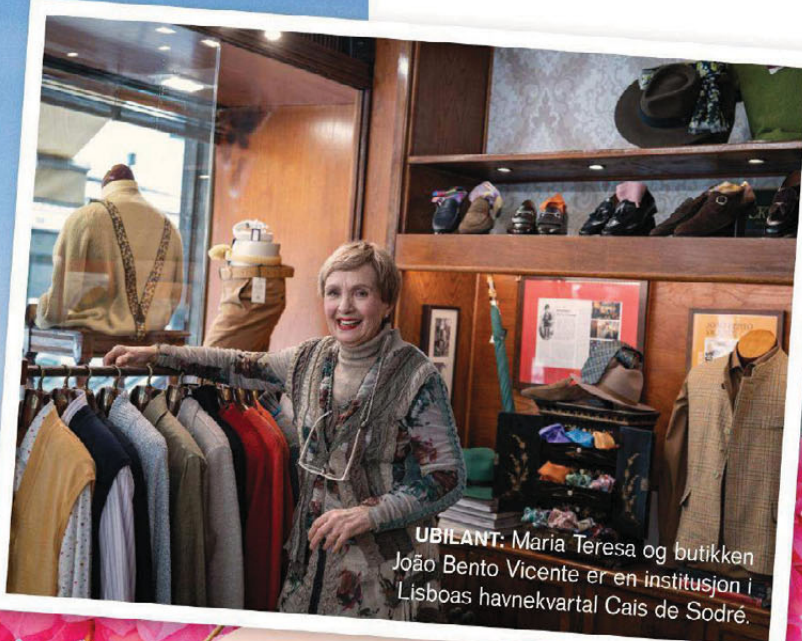
Det gamle havnekvarteret Cais de Sodré var mange norske sjømenns foretrukne

gjemmested. Her kunne de stikke innom Bar Oslo og føle seg som hjemme. På gatehjørnene sto «nattens fugler», ofte oppsatt som husmødre – ikke i utfordrende lårkort.

– Mange av sjømennene

ville heller ha omsorg, fikk vi for noen år siden forklart om den tildragelsen. Da var fenomenet fortsatt godt synlig og et par «norske» barer i full sving.

I dag er Cais de Sodré langt på vei overtatt av eiendomsutviklerne. Men innimellom de mange slitne bygningene ligger det en og annen oase turistene ofte overser, som små øyer i et osean av forfall og gentrifisering (oppgradering av dårlig



UBILANT: Maria Teresa og butikken João Bento Vicente er en institusjon i Lisboas havnekvartal Cais de Sodré.



PENICHE: Populær strand- og surfeby nordvest for Lisboa.

DRA TIL BELÉM

I bydelen noen kilometer sørvest for sentrum ligger det berømte *Belém-tårnet*, det enorme sjøfarermonumentet *Padrão dos Descobrimentos* samt det storslagne, gotiske *Hieronymittklostret* – og for søtmonser det populære konditoriet *Pastéis de Belém*, kjent for byens berømte vaniljeterter.



PÅ BAR: João Bento Vicente kombineres prøverommet med en lekker barløsning.

foten og får oss med på at skreddersøm er noe alle bør kunne seg.

Betjeningen låser fortsatt inngangsdøren for hver gjest som stikker innom. På høylys dag, mest av gammel vane, ifølge fru.

– Tradisjon er noe vi portugisere klamrer oss til, sier den sprudlende damen unnskyldende og byr på en aperitiff i prøverommet, som også fungerer som elegant bar.

– Her inne feiret vi 125-årsjubileet.

Det er tre år siden nå, og Maria Teresa håper det blir ny feiring om et par år, selv om fjerde generasjon João

Bento Vicente trolig blir den siste.

– Men vi holder ut så lenge vi synes det er gøy, konkluderer hun etter en liten runde med lepestiften.

Hangen til alt fordums er en side ved Lisboa som får deg til å elske byen.

BYEN LAGT I RUINER

Lisboa er en by bygget på crobringer – og følelser. I senmiddelalderen reiste portugiserne ut i verden fra Lisboa og koloniserte land både i Asia, Afrika og Amerika. Det beriket landets kongehus i den grad at Portugal en periode tronet som verdens mektigste.

FINE OMVEIER

Trikk 28 som går mellom Alfama og Bairro Alto, samt Belém, er en åpenbar attraksjon.

Mange tar også toget ut til kasinobyen **Estoril** og kystbyen **Cascais**. Her er det flere strender og fine strandbarer.

På **Praça do Comércio** ligger nye **Centro Interpretativo da História do Bacalhau** i en praktfull bygning som tidligere var et handelshus. Her fortelles den fascinerende historien om Lisboas forhold til torsken, en fortelling der også Norge inngår.

Den noe mer eventyrlystne kan ta turen (via **Sintra** med sin særpregede, UNESCO-beskyttede romantiske arkitektur) til **Peniche**.

Her kan du benke deg til på en av byens fine fiskerestauranter med utsikt over havnen for å se når en samlet fiskeflåte reiser ut på bankene rundt klokken 14 hver dag.

I Peniche vel en time i bil nordvest for Lisboa ligger også noen av Europas mest populære surfestrender, med ditto surfeskoler og brettutleie. **Go4Surf** er delvis norskeid

Ta ellers en omvei tilbake til Lisboa langs det ville og vakre vestkysten.

ansette bydel).

Et av disse underfundige stedene er skredder João Bento Vicente i Rua dos Remolares. Her regjerer Maria Teresa som dronningen hun henter navnet sitt fra.

– Butikken har tilhørt familien siden 1897, forklarer den elegante damen, som i en alder av 80 fortsatt holder koken.

TRADISJONSTRO

Hun er usedvanlig lett på



OVER BYEN: Øverst i bydelen Mouraria – like ved São Jorge-borgen – har du strålende utsikt over sentrum av Lisboa.

Du kan fremdeles se det i landets arkitektur, selv om hendelsen som har satt dypest spor i Portugals selvforståelse skulle snu opp ned på mye. Et voldsomt jordskjelv og den påfølgende tsunamien i 1755 rammet Lisboa særlig hardt. Byen ble lagt i ruiner, og selv om innbyggerne på rekordtid fikk gjenreist store deler av den, hadde det oppstått «en rift i byens sjel», for å sitere en av de mange odene som skulle komme til å prege

ettertiden.

Jordskjelvet fikk dramatiske konsekvenser for Portugals plass i verden. For landene rundt benyttet muligheten til å utfordre den svekkede konkurrenten.

– Siden den gang har vi portugisere et nærmest overdrevent behov for å holde fortiden levende, som fotografen Nono Marcelino forklarte oss da vi vandret rundt i Lisboas eldste bydel – Alfama.

Den arabiske bydelen,

EVENTYR-BYEN

På 1800-tallet forvandlet kong Ferdinand II et forlatt kloster i landsbyen **Sintra** til et storartet slott, som etter hvert har blitt et fenomenalt utstillingsvindu for ulike arkitektoniske stilarter – gotiske, egyptiske, mauriske og renessansen. Et Disney-univers før Disney, som millioner av mennesker oppsøker hvert år.

med sine trange gater og svingete smug som noen steder ender i blindveier, skiller seg slik sett tydelig fra Bairro Alto.

– For å forvirre en potensiell fiende, mente Marcelino om den mauriske byggeskikken fra den gang Lisboa var en del av al-Andalus.

På et tidspunkt på midten av 700-tallet omfattet det

SENTRUM: Rossio og torvet med samme navn ligger i hjertet i Lisboa, mellom de mer kjente bydelene Bairro Alto og Alfama.



BYSTRAND: Følger du hovedgaten Rua Augusta og krysser Praça Comercia ligger det en liten strand ved enden som mange benytter seg av på varme sommerdager.

mesteparten av den iberiske halvøya.

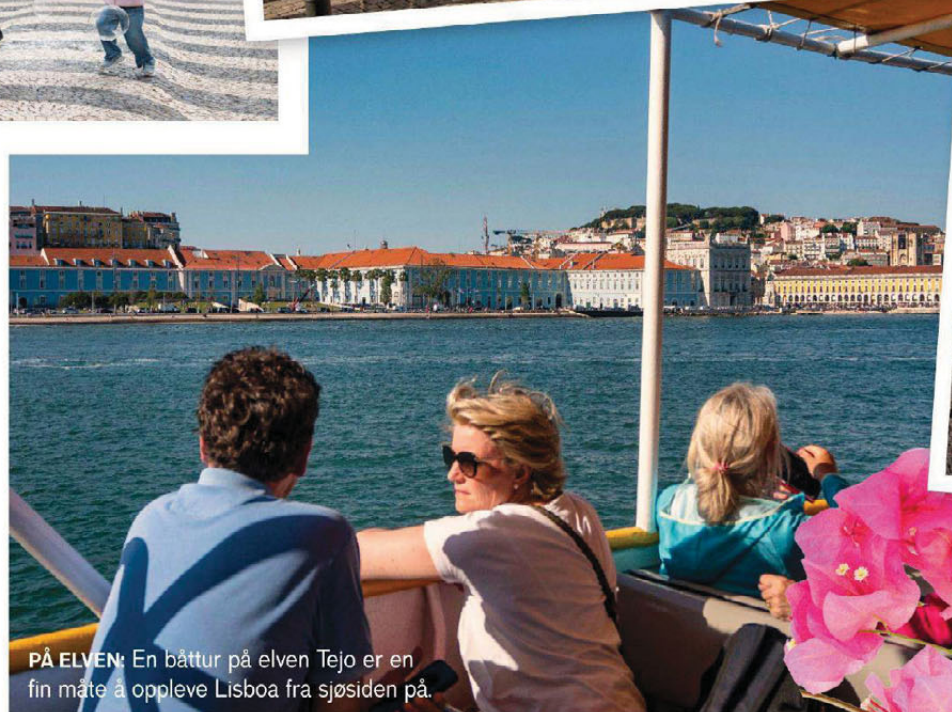
BESATT AV FADO

En måte å holde fortiden levende på – og følel-sene noenlunde i sjakk – er musikkformen fado. Den oppsto på begynnelsen av 1800-tallet, betyr «skjebne», og den følelsesladde og intenst sentimentale sangen inneholder som regel tekster med referanser til fortiden. Den kan også uttrykke ulykkelig kjærlig-

BAIRRO ALTO: I «den høye landsbyen» er det flust med fortausrestauranter og barer.



TREFFSTED: Torvet som er dedikert landets store poet Luís de Camões er et populært treffsted både for lokale, turister og gatemusikanter.



PÅ ELVEN: En båttur på elven Tejo er en fin måte å oppleve Lisboa fra sjøsiden på.

«På gatehjørnene sto «nattens fugler», ofte oppstaset som husmødre – ikke i utfordrende lårkort.»

het og sosial urett, men først og fremst en lengsel etter bedre tider.

Den bittersøte lengselen kalt *saudade* har gått gjennom mange faser, men musikkformen står i dag støtt som en av Portugals fremste kulturelle eksportartikler.

En rekke av byens barer og restauranter – hovedsakelig i Alfama og Bairro Alto – har fadosangere med musikere innom på kveldene. De spiller i rundt 20 minutter

før de vandrer videre til neste sted.

På en av de minste barene i Alfama – og samtidig blant de mest populære – opplevde vi en middelaldrende kvinne fra Japan som visstnok var så «besatt» av fado at hun flere ganger i året tok turen til Lisboa for å uttrykke besettelsen offentlig.

GRÅT ÅPENLYST

Lokalet vi befant oss i var fullt. Noen gjester sto i vinduskarmene da damen

fra Tokyo inntok det trange podiet.

Med en beven i stemmen som kunne forveksles med kattejamring begynte hun først litt forsiktig. I det normalt støyfulle lokalet var det tyst som i graven.

Sangeren var som i sin egen verden der hun bygde opp melodien mot et crescendo. Flere av tilskuerne gråt åpenlyst, og midtveis i forestillingen var stemmen blitt såpass kraftfull at den overdøvet klimpringen fra

BO OG SPIS GODT

Hotel Portobay

Marques er et lekkert lite boutique-hotell ved Avenida da Liberdade. Midtveis mellom Lisboa og feriebyen Cascais (20 min i tog inn til byen) ligger **Hotel Vila Galé** **Palacio dos Arcos** i byen med samme navn. Velg et rom rett ved det flotte bassenget.

The Lumières er herlig tilbaketrukket i Bairro Alto, med lekkert retro-dekorerte rom som minner om små leiligheter. **WC Boutique Hotel** en kort spasertur fra sentrum har som navnet tilsier baderom(!) som tema.

Midt i turiststormens øye på Praça do Comércio ligger **Marisqueira Azul**, som serverer de nydeligste retter fra havet. Michelin-restauranten **Belcanto** i Chiado er også verdt å nevne.

GOD STEMNING: På Rossio Gastrobar blir det fort folksomt, særlig når været tillater det.

«Lisboa er en by bygget på erobringer og følelser.»



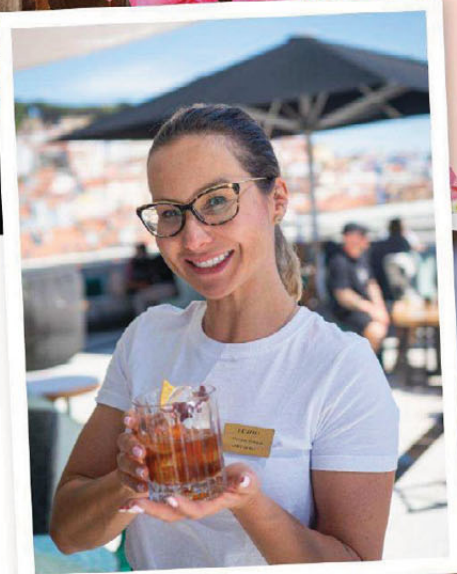
TA EN TIME OUT

Det var i 2014 at den britiske publikasjonen satset på gourmetmat i den historiske mathallen i havnekvartalet Cais de Sodré. Et spennende sted, der Portugals mange smaker presenteres under ett tak.

den portugisiske gitaren som akkompagnerte henne, inn-til hun nærmest falt sammen i et langtrukket ul.

– Jeg går ikke på scenen etter det der, syntes den mannlige sangeren som skulle etterfølge henne å si der han med uforrettet sak hastet ut døren til neste bar.

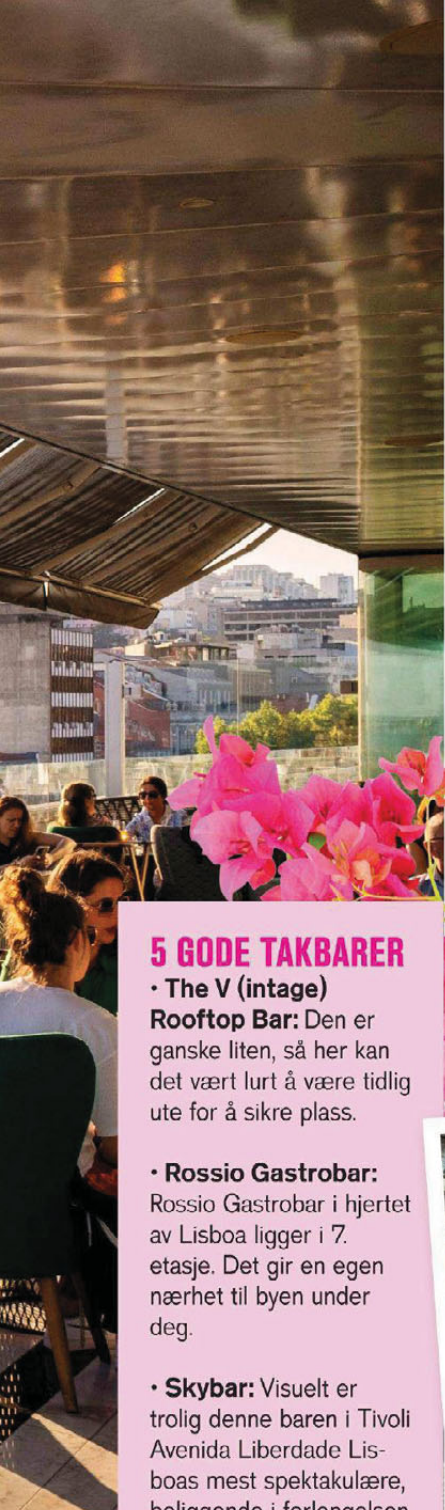
Det hele var som et øyeblikksbilde på byen og dens besettelse av fortiden, en seanse som holdt oss i et emosjonelt jerngrep til langt ut i natten. •



POPULÆR: Cocktailen Beyond Old Fashioned – som blant annet består av bourbon, konjakk og amarantos-blader – er barsjef Flavi Andrade spesialitet på Rossio Gastrobar.

NORSKE RÅVARER: Mange av fiskerettene på Vintage Rooftop Bar har opprinnelse i Norge.





5 GODE TAKBARER

• The V (intage)

Rooftop Bar: Den er ganske liten, så her kan det vært lurt å være tidlig ute for å sikre plass.

• Rossio Gastrobar:

Rossio Gastrobar i hjertet av Lisboa ligger i 7. etasje. Det gir en egen nærhet til byen under deg.

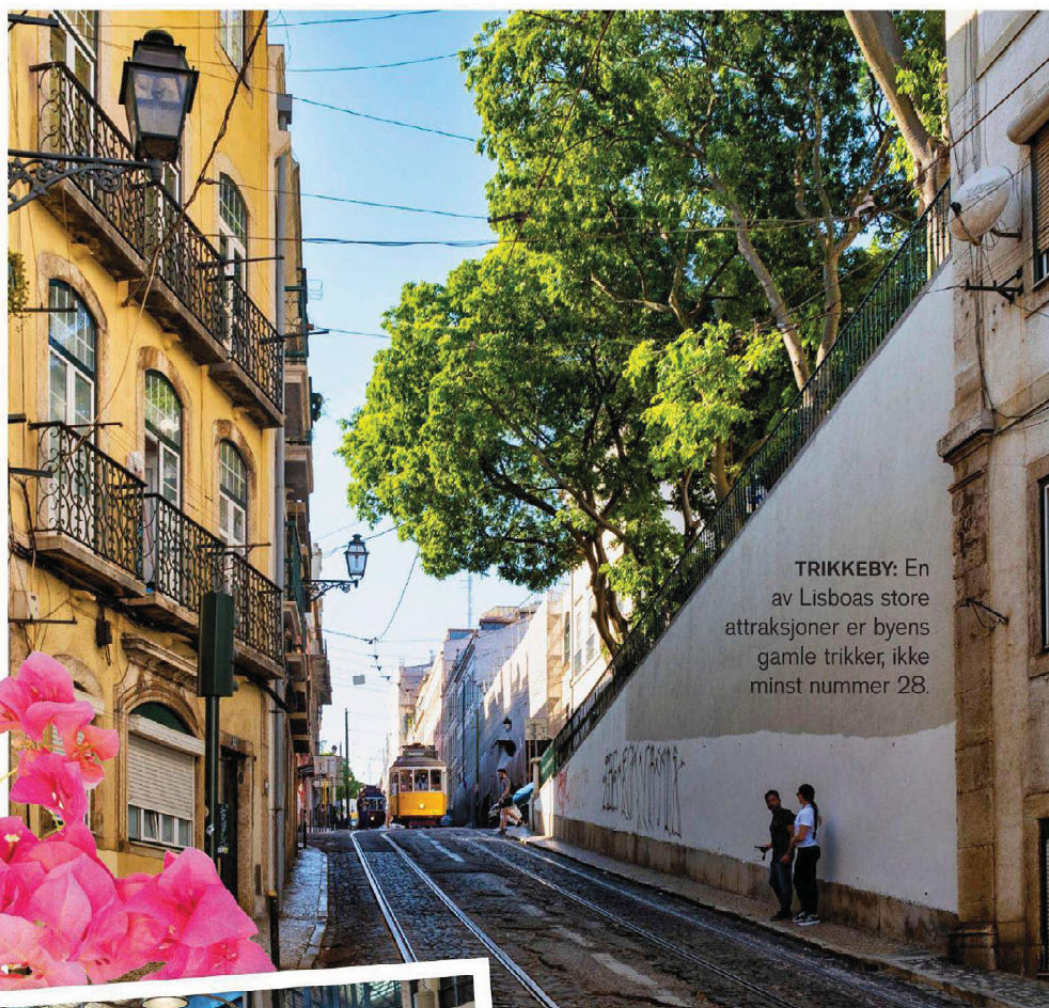
• **Skybar:** Visuelt er trolig denne baren i Tivoli Avenida Liberdade Lisboas mest spektakulære, beliggende i forlengelsen av hotellets restaurant SEEN i 9. etasje.

• Lumi Rooftop Bar:

Den intime stemningen her er upåklagelig. I likhet med V er den knyttet sammen med restauranten på samme nivå (5. etasje).

• LX Hostel Rooftop:

En herlig bohems takbar, mye takket være den fargerike dekoren. Prisene er gunstige og stemningen høy.



TRIKKEBY: En av Lisboas store attraksjoner er byens gamle trikker, ikke minst nummer 28.



TIME OUT: Matmarkedet i Cais de Sodré gir en fin introduksjon til portugisisk cuisine.



BELÉM: Sjofarermonumentet med Henrik sjofareren noen kilometer vest for sentrum er et populært utfartsmål.



KRISTIANSAND

Arkitektonisk spiral

På Odderøya like utenfor Kristiansand sentrum finner Kunstsilo, proppfull av samtidskunst. Og spiraltrappen, som fører deg fra etasje til etasje, er både en arkitektonisk perle og en inngangsport til en verden av kreativ utfoldelse. Enten du er en kunstelsker eller bare ute etter å oppleve noe nytt, er Kunstsilo et klokt stopp. Det er mer enn en utstillingsplass – det er et symbol på hvordan gamle bygninger kan transformeres til moderne kunstsentre. Bygget huset en gang den gamle kornsiloen på Odderøya og fikk nytt liv som en moderne kunsthall med både lokale og internasjonale kunstutstillinger.

LILLEHAMMER

En fargerik reise

I september er det mulig å oppleve hvordan høstsesongen ble markert på de tradisjonelle gårdene på Maihaugen. Lær om høstarbeid, som innhøsting av grønnsaker og bær, tørking av frukt og bær, og klargjøring av mat for vinteren. Det er spennende å oppleve hvordan gårdsfolkene i gamle dager tilpasset seg høstens innhøsting, og mange av aktiviteter som fôringsarbeid og matlagning er åpen for besøkende.

Friluftsmuseet er et av Norges største og mest imponerende museer og gir deg muligheten til å oppleve norsk kulturarv på nært hold. Maihaugen åpnet sine dører for publikum i 1904 og har siden utviklet seg til å bli et friluftsmuseum med over 200 bygninger fra ulike tidsepoker og regioner i Norge. De tradisjonelle gårdene, gårdsbygningene, gamle skolehusene og ikke minst de flotte stabburene får et nytt preg i høstsolens skinn. Det er et rikt tilbud av utstillinger og arrangementer for besøkende. Sjekk nærmere for ditt besøk.

En annen spesiell opplevelse på Maihaugen er den levende folkemusikken, en viktig plass i norsk kulturarv. Her kan du få høre tradisjonelle sanger og se folkedans. Få også med deg en spasertur i Lillehammer.



Foto: Lise Lotte Winther-Bay



Foto: Lise Lotte Winther-Bay

HARDANGERVIDDA

Sykkelglede

Hardangervidda, Norges største høyfjellsplatå, er et perfekt sted for sykling om høsten. Det finnes flere ruter – også enkle – som gir en smakebit på den storslåtte naturen. Den klassiske ruten er fra Mårbu til Finse, perfekt for en kort sykkelturn. Du sykler gjennom et landskap som virkelig viser Hardangerviddas karakter – åpne vidder, vakre fjellvann og imponerende utsikt. Omtrent 13 kilometer på en god grusvei. Turen tar normalt ikke mer enn en time eller to, avhengig av tempoet ditt.

HALDENKANALEN

Historie og natur

Haldenkanalen mellom Tistedal i Halden og Skulervud i Aurskog-Høland ble bygget på 1800-tallet og var en viktig del av det norske transportsystemet før jernbanen tok over. Den er 80 kilometer lang, består av fem sjøer, tre slusesteder og åtte sluser. Den ble brukt til å frakte tømmer, kull og andre varer. I dag er den et populært sted å nyte både natur og historie. Du kan jo leie deg en kano og se deg rundt.



Tony Ryman

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



SLIK GJØR DU DET

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

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

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



flipp

PS!

ER DU IKKE ABONNENT?

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

NESTE NUMMER I SALG 19. SEPTEMBER

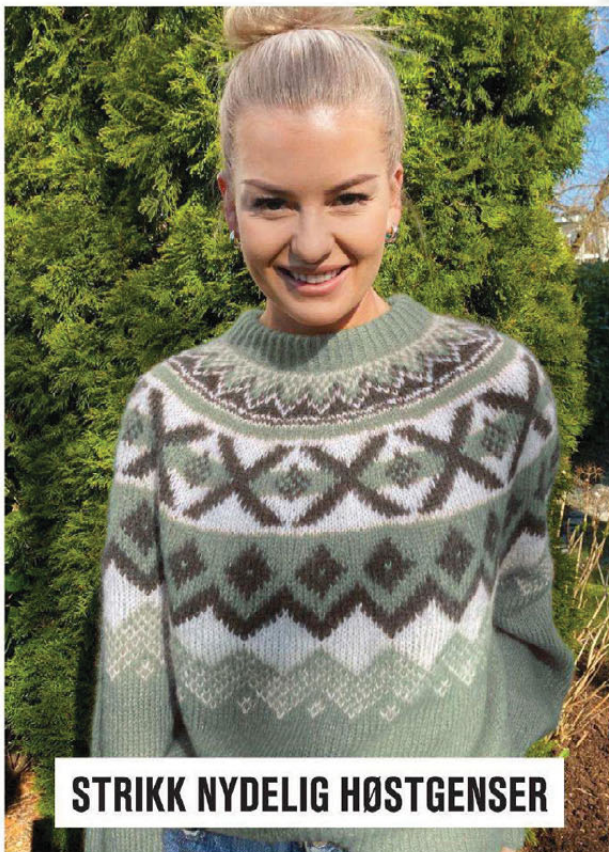
Mye å glede
seg til!



Høstens interiørnyheter



**NED I VEKT MED
KNEKKEBRØD**



STRIKK NYDELIG HØSTGENSER

HISTORIER FRA VIRKELIGHETEN

- Han ble som en fremmed
- Vi satte barnas behov foran egne
- Løgnen er blitt en del av meg
- Ekteskapet vårt ble satt på prøve
- Jeg tok et desperat valg



Høstlige gryteretter

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Familien
SEPTEMBER 2025 • KR 129

♦ GENSERE ♦ JAKKER ♦ LUER ♦ VOTTER ♦ SOKKER ♦ HALSER ♦ VEST

HøstStrikk

39
nye
favoritter

**SESONGENS FINESTE
OPPSKRIFTER**



I salg nå!

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



**Møte med
Pudderpiken
+ OPPSKRIFT**



**Fin i
fletter**

Bestill på SMS!

**SEND HS25
TIL 2205**

Kr. 129,- + 49,- i porto blir trukket direkte via din telefonregning og utgjør alle kostnadene ved bestilling.