

Ukeblad

NORSK

Mye å glede seg til!

Bak noe godt

Kos med
høstens frukt!



Jenny Jenssen:

**PIPPA ER MED
MEG OVER ALT**



INTERIØR:

Kos i skipperhuset



**Catti fikk stille
hjerteinfarkt**

JULIE (55) TRODDE HUN
HADDE KONTROLL:

**Jeg drakk etter at
barna hadde lagt seg**

**Lekker
tradisjons-
strikk**

NORLANDS VIDUNDERLIGE ØYVERDEN

58



Ekstra til deg!

Kos i Skipperhuset

Lise Mari Stang-Jacobsen

16



Vakre evighetsblomster

Maria Munsters

28



Lag nydelig ertesuppe

Betina Hæstøft

Innhold

REPORTASJER

- 8** «Det har vært viktig at hun fikk sitt selvstendige liv.»
- 13** Pippa får egen stol på restaurant
- 48** Friheten som edru er berusende
- 54** – Alle barn skal ha en trygg voksen

MAT

- 22** Smaken av høst
- 28** Ukens lille kjappe

HELSE

- 30** – Jeg ble operert i siste sekund
- 34** Helsetips

LESELYST

- 36** Han drev et dobbelt spill
- 38** Elsker han sin ekskone?
- 40** Jeg tviholdt på kjernefamilien
- 42** Vi ble forent som voksne
- 44** Jeg kapret en gift mann
- 44** Jeg kapret en gift mann
- 70** Ekte kjærlighet

BOLIG

- 16** Evig blomstring
- 58** Kos i Skipperhuset

STRIKK

- 64** Strikk med tradisjon
- 68** Votter med historie

REISE

- 74** Nordlands utrolige øyrike
- 80** Norge rundt

FASTE SIDER

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

16 sider kryssord
hver uke!



FORSIDEFOTO:
SARA JOHANNESSEN
Foto: Svein Brimi,
Lise Mari Stang-Jacobsen,
Kristoffer Møllvik/
Visit Helgeland,
House of Yarn



KREFTFORENINGEN
BRYSTKREFTFORENINGEN



Det Mette har er helt unikt — dessverre

Ingen tilfeller av brystkreft er like.
Derfor trenger vi mer kunnskap,
for å kunne tilpasse behandling
og oppfølging til hver kvinne.

Kjøper du Rosa sløyfe, bærer du
livsviktig forskning fremover.

rosasløyfe.no

VELKOMMEN

NORSK Ukeblad

Redaksjonssjef

RINO RÅDAHL • rino.radahl@egmont.com

Innholdsansvarlige

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

Visuelt ansvarlig

MARIA SMITH NYGÅRD

Redigerer

HANNE THERESE MYHR

Bildebehandling

MINDWORKING ASIA

Produksjonskoordinator

KATE WIK • kate.wik@egmont.com

Markedsansvarlig

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

Annonsealg

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

Redaktør

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

Ansvarlig redaktør/direktør

MARIANNE GRAM

VIKTIG INFORMASJON OM ABONNEMENT!

Bli abonnent på: bladkiosken.no

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

KUNDESERVICE

Tlf. hverdager 08–16: 22 58 51 50

E-post: abo-nu@egmont.com

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

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

ABONNEMENTSPRISER

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

SPØRSMÅL OM OPPSKRIFTER:

Kontakt garn-
leverandørene
som er opplyst
i oppskriftene.



PRESSENS
FAGLIGE UTVALG

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

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

TRYKK: Global Supply
ISSN 0805-3383



MIX
Papir i Støtter
ansvarlig skogbruk
FSC® C136210

story
house
EGMONT

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

Livet er en reise

– Verden er en bok, og de som ikke reiser, leser bare én side. Så klokt kan det sies.

Den hellige Augustin sa dette en gang for lenge, lenge siden. Men sitatet står seg i dag og til evig tid. Å reise og oppleve nye steder og ting beriker deg på så mange måter. – Jobb fyller lommene dine, men eventyr fyller sjelen din, har Jaime Lyn uttalt. Så sant som det er sagt det også.

I dette nummeret har vi en stor reportasje om det fantastiske øyriket i Nordland. Jeg har vært så heldig å få oppleve en brøkdel av det. For noen år siden bestemte kona og jeg oss for å besøke Lofoten. Men vi hadde ikke hele ferien felles, hun startet en uke senere enn meg. Vi bestemte oss for at jeg skulle kjøre oppover, og etter en uke skulle jeg møte henne på flyplassen i Bodø.

Som sagt, så gjort. Jeg kjørte til Torghatten utenfor Brønnøysund i en etappe, slo opp teltet og gjorde meg kjent. Spiste en syvretters alene på stedets restaurant før jeg tok med meg en konjakk og gikk ut til havet.

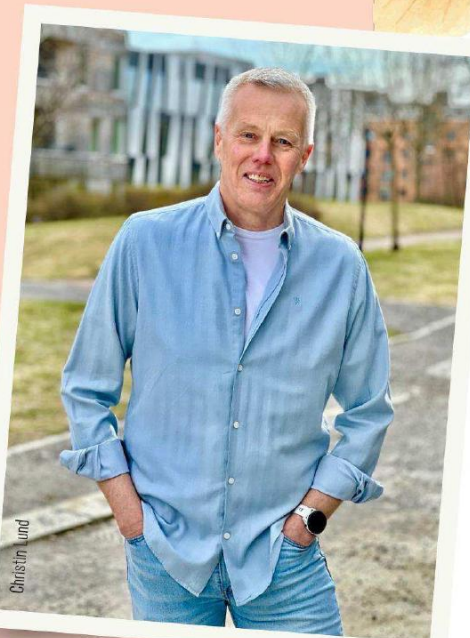
Det var speilblankt, sol fra skyfri himmel, og bare måsene hørt. Den stunden jeg hadde der kommer jeg aldri til å glemme. Heller ikke turen opp Vegatrappene på Vega eller da jeg på første parkett på Herøy Camping beskuet både flo, fjære og de flotte De Syv Søstre. Jeg rakk å tenke på mye og mangt den uken jeg var alene, og eventyret fortsatte med kona i Lofoten. Å reise er å leve.

«Jobb fyller lommene dine, men eventyr fyller sjelen din.»

Rino Radahl

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



KREFTFORENINGEN
BRYSTKREFTFORENINGEN

Kjøp årets Rosa sløyfe

ENVELOPE
1976

På rosasløyfe.no eller hos en av våre samarbeidspartnere:

coop
litt ditt

LINDEX

Kid

MESTER
GRØNN

Colosseum
Tannlege

vitusapotek+

*«I språket er det bare én bokstav
som skiller mellom lykke og
ulykke. I livet enda mindre.»*

Hans Børli (1918 - 1989), poet og forfatter



VAKRE HØSTFARGER: Vermedalen er en sidedal til Flatdal i Seljord kommune. Dalen er omkranset av mange høye fjell og er derfor et flott utgangspunkt for toppturer og vandringer.



TAKKNEMLIGE: Benedictes
liv er først og fremst en
solskinshistorie, sier pappa
Svein og mamma Solveig.



BENEDICTE (45) HAR DOWNS

«Det har vært viktig at hun fikk sitt selvstendige liv.»

På Sørlandet finnes en solskinnshistorie om en kvinne med Downs. *Prinsesse Benedicte* kan vi kalle henne, det er hva hun er for foreldrene. Pappa Svein har kjempet i årevis for hennes rettigheter.

TEKST: Siri Walen Simensen FOTO: Siri Walen Simensen, Alf Georg Dannevig og privat

Solen skinner i Arendal. Fra stuen til den pensjonerte presten Svein Holberg (86) og kona Solveig (84) har vi fantastisk utsikt over sjøen og den koselige sørlandsbyen. Yngstedatteren Benedicte (45), som foreldrene er så stolte av, er på besøk, slik hun ofte er i helgene.

– Vi er ikke bekymret for hvordan det skal gå med deg den dagen vi ikke finnes mer, slår de to fast og ser smilende på jenta som denne historien skal handle om.

Benedicte ble født 5. april 1980, som deres femte barn, attpåklatten. Hun ble nøddøpt av prestepappaen fordi hun var født med både hull i hjertet og lukket endetarm. Hun måtte hasteopereres bare noen timer etter at hun kom til verden. De fikk beskjed om at legene også mistenkte at det forelå en kromosomfeil.

VAR ET SJOKK

– For meg var det et sjokk, innrømmer mammaen.

– Kromosomavviket var uvesentlig, men det var dramatisk fordi vi ikke visste om hun ville få leve opp. Hun var født med en sjelden blodtype, og det krevde at de skiftet blodet hennes, forteller pappa og legger til at de ga henne navnet Benedicte Annette fordi det betyr «den velsignede» og «nåde».

Han smiler, ser på familiens prinsesse og deler stolt at hun flere ganger er blitt norgesmester med Grane håndballag, som består av gutter og jenter med ulike funksjonsnedsettelse. Hver dag går hun også på jobb på McDonalds, hvor hun får masse ros for den fine jobben hun gjør.

– Du er blitt akkurat så flink og selvstendig som vi håpet, og nå deler vi vår fantastiske historie, sier han til datteren.

Benedicte smiler og sier at hun vet at hun har Downs, men hun har ikke følt seg annerledes og føler ikke at andre har sett på henne som det, heller.

– Bestevenninnen min, Anette, har også Downs. Det takler jeg på en pen måte, er hennes velvalgte ord, som det skal vise seg i vår samtale at hun har mange av.

IKKE BORTSKJEMT

Når Benedicte svarer på spørsmål og formulerer seg,

er det lett å bli overrasket. Hun har et avansert språk og følger samtalen som enhver annen person. Når faren sier noe på vegne av henne som ikke stemmer helt, bryter hun inn. For eksempel når jeg spør om kjæresten, og han sier at det ikke har vært så viktig de siste årene.

– Jeg har en i kikkerten,



SPORTY: Benedicte har spilt håndball i mange år og liker å trene.

har bare ikke fortalt dere det. Det er hemmelig, skyter hun inn og smiler med øynene.

Den gode tonen mellom de to gamle foreldrene og den godt voksne datteren er rørende fordi de er så åpne overfor hverandre. Det føles som om tilliten ligger svøpt rundt oss. De ler, ingen forsøker å kneble noen. Ordet er fritt.

Benedicte ble født før HVPU-reformen, i en tid da veldig mange barn med Downs vokste opp på institusjon. For ekteparet Holberg var det en selvfølge at hun gled inn i søskenflokken, ble behandlet som søsknene, ikke ble forskjellsbehandlet. Selvfølgelig skulle hun vokse opp hos dem, være rundt dem samme hva.

Hjemme ble aldri et problem. Den lille jenta med det litt spesielle utseendet var omsluttet av kjærlighet, hadde en flokk som elsket henne, men som ikke ga henne særbehandling. Svein, Solveig, Geir Erlend, Terje, Sunniva Elisabeth og Bjørn Inge tenkte ikke særlig mye på det ekstra kromosomet.

– Vi bodde i Kongsberg kommune den gangen, og storebror Bjørn Inge kom hjem i det store friminuttet for å hente lillesøsteren, som han trillet i vogn inn i skolegården. Prestegården lå vis-à-vis skolen, så dette skjedde flere ganger. Han viste henne stolt frem, minnes Solveig.

Benedicte med de mandedelformede øynene lærte å gå raskere enn de ble forespeilet at hun ville, takket være en iherdig storesøster og iherdige brødre som trente og trente med henne. Hun lærte å stå på ski, måtte hjelpe til med å kjøre ved. Kort sagt var hun med på alt. Når vi spør om de andre i familien skjente henne bort, kommer svaret fort.

– Nei, jeg er ikke bortskjemt!

PAPPAS KAMP

Når Svein reiser rundt og holder foredrag om livet

med en datter med Downs, er han mest opptatt av å dele hvordan Benedicte har beriket livene deres. Men han kommer også inn med en stor kasse i armene, full av dokumenter og brev. Og en liten plastmappe som er helt tom.

– Kassen er et bilde på kampen vi har hatt for at Benedicte skal få de samme rettighetene som funksjonsfriske barn. Plastmappen er et bilde på de fire friske barna våre som vi ikke trengte å kjempe for. For dem har vi ikke skrevet ett eneste brev.

I fjor ble han og Benedicte invitert til daværende barne- og familieminister Kjersti Toppe for å snakke om hvordan det har vært å vokse opp og bli voksen med Downs syndrom. I et kvarter fikk Benedicte selv sette ord på eget liv.

– Jeg fortalte henne om alt jeg gjør på McDonalds. Jeg fyller på salt, pepper, ketchup, sennep, sugerør og servietter, og så vasker jeg bordene og stolene, gulvet og vinduene. Hele tiden holder jeg på, sier Benedicte.

– Da Benedicte hadde fått sine minutter, fikk jeg statsråden på tomannshånd. Da kunne jeg ta opp vanskelige ting som jeg ikke vil at datteren min skal høre om. Jeg vil ikke snakke over hodet hennes, sier Svein.

Han er opptatt av at det også i dag er tungt for foreldre å få et barn med Downs.

– Men den største byrden er ikke barnet i seg selv. Mange ekteskap ryker fordi foreldrene blir utslitte og desillusjonerte i møtet med systemet. Når jeg møter hel-



KNUSEKLEM:

Kjærligheten går begge veier, slår Svein og Benedicte fast.

DEN GANG:

Mamma og Benedicte har begge bunad på på nasjonaldagen.



STERKEST: – Ingen jeg kjenner slår meg i håndbak, sier Benedicte og gir oss selvsikker-smilet.

sepersonell som jobber med mennesker med funksjonsnedsettelse, sier jeg: *Ha et hjerte for de pårørende, de trenger støtte og hjelp.*

FEDRE GLEMMES OFTE

Det er pappa Svein som prater mest når datterens historie skal deles. Mamma Solveig, som har smurt deilige smørbrød og dekket på til kaffe, supplerer mildt av og til.

Vår dag sammen går fra alvor til latter – og tilbake. Når pappaen viser oss sitt musikkrom og forteller at

han liker å synge, spør journalisten om han ikke burde melde seg på «The Voice». Da klarer ikke Benedicte å la være å bryte inn:

– Nei, vær så snill, ikke det. Da blir jeg flau!

Hun forguder faren sin, det er tydelig. Det er raust med klemmer og håndtrykk mellom dem. Og den tidligere presten er ekstra opptatt av fedre som har barn som må kjempes for.

En gang Svein holdt et foredrag, reiste en mann seg etterpå, men klarte ikke få

«I møte med Benedicte opplever vi den dypeste hengivenhet og den vakreste kjærligheten.»

frem hva han skulle si, for han gråt. Han satte seg, for så å reise seg en gang til i håp om å få sagt noe, men tårene tok overhånd enda en gang. Den tredje gangen klarte han å få sagt det han hadde på hjertet.

«Dette er første gangen jeg hører at noen bryr seg

om hvordan det er å være far til et annerledes barn.»

– Jeg tror mange menn føler seg oversett og glemt, sier Svein, og det blir stille i noen sekunder.

BREV ETTER BREV

Blid, empatisk, klok og enkel å ha rundt seg er hva

GODE VIBBER: Pappa Svein og mamma Solveig har kjempet hardt for at Benedicte skal få et godt liv. Hun sier de har lyktes.



foreldrene sier om Benedicte. De føler at de gjennom henne har fått et rikere liv, men også mer krevende.

Da datteren ett år forsinket var klar for skolegang, var hun den første med Downs syndrom som gikk på Kolbjørnsvik skole som en helt vanlig elev med behov for ekstra hjelp.

– Vi visste ikke da hvor tøft det skulle bli, men det viste seg raskt, sier Svein.

Mange sosialministre gjennom årene fikk brev fra den engasjerte presten og pappaen. Menneskeverdet sto på dagsorden. Han ble sint, skuffet og krigersk da kommunen sendte månedlige regninger for den ekstre oppfølgingen minstejenta trengte på skolen.

– Jeg kunne ikke godta at hun ikke hadde de samme rettighetene som enhver annen. I dag synes jeg det er skremmende å tenke på hvor ressurssterk og utholdende du må være for å komme i mål. Hva med fru Olsen som sliter med å skrive? Du skal være på plussiden for å stå i den paragraf-styrte dia-

«Bestevenninnen min, Anette, har også Downs. Det takler jeg på en pen måte.»

Benedicte

logen. Det føles jo absurd at paragrafer skal være viktigere enn at barnet med en eller annen diagnose får de samme rettighetene som andre barn, oppsummerer han.

Mange ganger har foreldrene diskutert om søknene følte seg forbigått i oppveksten fordi så mye tid gikk til å kommunisere med det offentlige om Benedicte. Når de spør dem direkte, sier de at de aldri tenkte på det.

– Men hadde vi sluppet å kjempe så hardt, ville vi hatt mer tid til familielivet, og slik er det også for foreldre som står i dette nå, minner de om.

DET GODE LIVET

Det er mer enn tyve år siden Svein førtidspensjonerte seg for å støtte sin yngste datter gjennom en krise. Nå ser han og kona hvor velfun-

gerende hun er blitt og kan slappe av.

– Benedicte bor i et bofellesskap med fire andre. De har hver sine leiligheter og er en sammensveiset gjeng. Det har vært viktig at hun fikk sitt selvstendige liv. I helgene kommer hun ofte hit til oss, og vi koser oss sammen, forteller foreldrene.

– Men når jeg heller vil være med vennene mine og sier det til mamma og pappa, er jeg alltid redd for å skuffe dem, skyter hun inn.

En gang for flere tiår siden, noen få år etter at de fikk Benedicte, hadde Svein en begravelse han skulle ha ønsket at han ikke hadde hatt. For en person som hadde levd hele livet sitt på en institusjon. Vedkommende hadde Downs og hadde aldri fått oppleve å vokse opp med foreldrene, sin egen familie.

– Det var sånn den gangen. Barna som ble satt bort, fikk ofte dårlig helse og ble for lite stimulert, slik at de aldri fikk oppnådd sitt potensial. Å tenke på det gjør vondt. Benedicte er heldig, for hun har fått alt.

GOD I HÅNDBAK

Benedicte nikker. Hun forteller at det beste hun vet er å trene vekter med venninnen Kari. Hun henter henne på McDonalds i Grimstad hver onsdag klokke 14.10. Når de har trent seg slitne, går de på kafé og spiser proteinrik mat.

– Jeg er blitt så sterk at ingen tar meg i håndbak, sier 45-åringen, og latteren triller rundt bordet.

«Ett liv» heter boken den engasjerte pappaen ga ut på Gaveca Forlag i forfjor. I den deler han historien fra starten til i dag. Han avslutter forordet med disse ordene:

PS. I møte med Benedicte opplever vi den dypeste hengivenhet og den vakreste kjærligheten. •

BESTEVENNER: Lille Pippa elsker å kysse og kose sine nærmeste. — Om Pippa hadde hatt et annet språk enn voffing, tror jeg vi fint kunne ha hatt lange samtaler og løst mange verdensproblemer, ler Jenny.

Svein Brimi

Jenny
Jenssen
elsker sin
lille hund

Pippa får egen stol på restaurant

Artist Jenny Jenssen har med seg sin 10 år gamle «pelsbaby» over alt: På hytta, på kirkekonserter, og på uterestauranter i Spania får hun sitte til bords.

TEKST: Anette Graarud Arnesen **FOTO:** Svein Brimi, Morten Bendiksen, Ragne Borg Lysaker og privat



KOSER SEG SAMMEN: Jenny Jenssen og ektemannen Tor Magne Søreng fikk Pippa for 10 år siden. Artisten sier at hun allerede gruer seg til den dagen hunden ikke lenger kommer til å tasse rundt i huset.



SNASEN: Jenny liker å kle opp Pippa i ulike klær, og her har hunden fått på seg en rød skyggelue.



SÅ SKJØNN: Pippa kom inn i familien i 2013. Da var Jennys datter Tilje seks år.

Hvordan kom du frem til navnet på kjeledyret?

– Hun er oppkalt etter Pippa Middleton, prinsesse Kates søster. Pippa hadde navnet Salma da hun kom fra Tsjekkia. Det ble uaktuelt å beholde. Vår Pippa er en Russisk Tsvetnaya Bolonka. I gamle dager, når tsaren skulle besøke andre rojale i Europa, hadde han ofte med en bolonkahund som gave. Vi pleier å si at det er blått blod i vår Pippa både gjennom den rojale rasen fra Russland, men også via kongehuset i England.

– På hvilken måte vil du si at dere ligner?

– Vi har vokst sammen og forstår hverandre. Om Pippa hadde hatt et annet språk enn voffing, tror jeg vi fint kunne ha hatt lange samtaler og løst mange verdensproblemer. Pippa er veldig nys-

gjerrig og blir fort entusiastisk. Der er vi like! Vi er like sta og høylytte. Vi er også begge glad i mennesker og er små menneskekjennere.

– Hva er det morsomste/rareste hunden din gjør?

– Hun lager verdens nydeligste «snorkelyd». Hun sover alltid i sengen med oss, og det er vidunderlig når hun ligger og puster meg i nakken. Da prøver jeg å holde meg våken for å nyte den hellige stunden. Pippa er raus med sine «kyss». Jeg takker henne alltid når hun gir meg et slikk og sier at jeg gjemmer disse kyssene i mitt hjerte.

– Hva ble noe helt annet enn det du forventet for du fikk dyret ditt?

– Kjærligheten mellom Pippa og vår datter Tilje er enorm. Tilje var kun 6 år gammel da vi fikk Pippa, så de har vokst opp sammen. Som enebarn har det vært

fint for Tilje å lære empati, kjærlighet og omsorg. De har kranglet som søsken, og Pippa var veldig tålmodig når Tilje kjørte henne rundt i sin dukkevogn.

– Hvilke prinsipper røk først?

– Det med maten. Vi planla for dyrefôr, men det røk kjapt. Pippa elsker menneskemat, og det får hun også. Hun elsker kokt torsk, kylling, biff og reker. Er vi på uterestaurant i Spania, får hun sin egen stol og er med på måltidet.

– Hvis Pippa hadde vært kjendis – hvem ville hun ha vært?

– Dolly Parton helt klart! Hun er like leken, ertelysten, elskverdig og diva. I alder er de snart like gamle også. Dessuten har Pippa noen flotte plagg som boblejakke med hette, skyggelue, julegenser og sko med

refleksstriper. Akkurat som Dolly. En snaisen dame skal ha snaisne klær!

– Hva betyr kjeledyret ditt for deg?

– Jeg elsker Pippa og håper hun vil leve i mange, mange år. Heldigvis sies det at små hunder lever en del lenger enn store hunder. Pippa var 10 år i januar i år, men mange spør om hun er en valp når vi går tur. Jeg klarer ikke helt å forberede meg på at hun en dag ikke er her lenger. Det vil bli så tomt i huset uten tassing av bolonkalabber.

– Hvordan har hunden forandret livet ditt?

– Hun har gitt oss utømmelig kjærlighet. I tillegg har vi Pippa med på alle reiser vi som familie gjør. Hun er med oss til vår villa i Spania, til hytta i nord, ja, overalt er den lille pelsbabyen vår med. Hun sover i softbagen

FAMILIEMEDLEM: Pippa er et elsket familiemedlem i familien Jensens liv. Her med Jenny, ektemannen Tor Sørensen og datteren Tilje hjemme på Nesbru.



DYRISKE FAKTA:

Navn: Pippa

Alder: 10 år

Rase: Russisk Tsvetnaya Bolonka

3 TIL PIPPA:

- Hva spiser du aller helst?

– Biff og reker er mine favoritter! Og mager leverpostei.

- Hva er din beste/verste side?

– Min beste side er at jeg elsker å gi og vise empati. Jeg elsker flokken min og vil vise det hele tiden. Min verste side er at jeg er høyllytt. Jeg blir fort veldig ivrig og kan bjeffe høyt. Jeg tror jeg har lært det av min matmor. I tillegg hater jeg å klippe klørne. Da blir jeg stresset selv om jeg vet det må gjøres.

- Ditt beste triks?

– Mine dådyrøyne kan ingen motstå. Og jeg har i tillegg lært meg å blunke med dem for å få oppmerksomhet. Ingen i min familie klarer å motstå mine nøttebrune øyne. Jeg har fryktelig lange øyevipper. Ja, de er så lange at matmor ofte klipper dem. Brune, store dådyrøyne med lange vipper – det smelter alt og alle! Da får jeg viljen min – har jeg lært.

sin når jeg holder konserter, og det er gøy å se på mine kirkelige julekonserter.

Når hun hører «Deilig er jorden», vet hun mor snart er ferdig. Jeg avslutter alltid mine julekonserter med den sangen. Da ser jeg hodet til Pippa stikke opp av softbagen akkurat som om hun skal gi beskjed: «Jeg vet konserten er over».

- Hva liker du best å gjøre sammen med kjæledyret ditt?

– Jeg elsker å sitte i godstolen med henne sovende mellom føttene mine. Det føles så nært og trygt. Vi har hjemmekontor, og hun

følger oss fra rom til rom. Hun elsker å være sammen med flokken sin – og vi med henne.

- Hva tror du Pippa tenker om deg?

– Jeg tror hun er veldig glad i meg. Det viser hun med sin hengivenhet og våte kyss. Og så liker hun turene vi har sammen. Da vet hun at turen er på hennes premisser. Hun styrer tempoet og stopper og lukter. Jeg går aldri tur med henne på mine premisser. Hun skal få utforske og være nysgjerrig. Mine trimturer gjør jeg heller alene etterpå. •

Evig blomstring

Har du dyrket blomster for tørking, er det på tide å ta saksen fatt.

TEKST: Kristin Granum Skoglund FOTO: Maria Munsters

REVEAMARANT: Også kalt revehale kan få veldig lange «haler» Blodamarant får flotte rød fiolette blader med store, kraftige og opprette toppler! Ekte hirse går fra grønne, til brun-fiolette, variende vakre aks.

RØDMENDE KREASJON: Sommerens siste mørke hortensia er vakker sammen med rosa høststråblom og stauden ryllik. Litt hengebjørk rufser den til. Rosesolveng plukkes i knopp og henges opp til tørk.

**PLUKK
I VEI**

Når de første knop-
pene begynner å
svulme er det tid for
høsting.





SPENNENDE FORM: Kranser er fint, men det kan også være spennende å prøve seg med andre former, som denne rariteten her. Hengebjørk med mange høststråblom i varme farger. Disse spretter ut under tørkeprosessen, så klipp blomster som ikke er fullt utsprunget.

SLIK GJØR DU

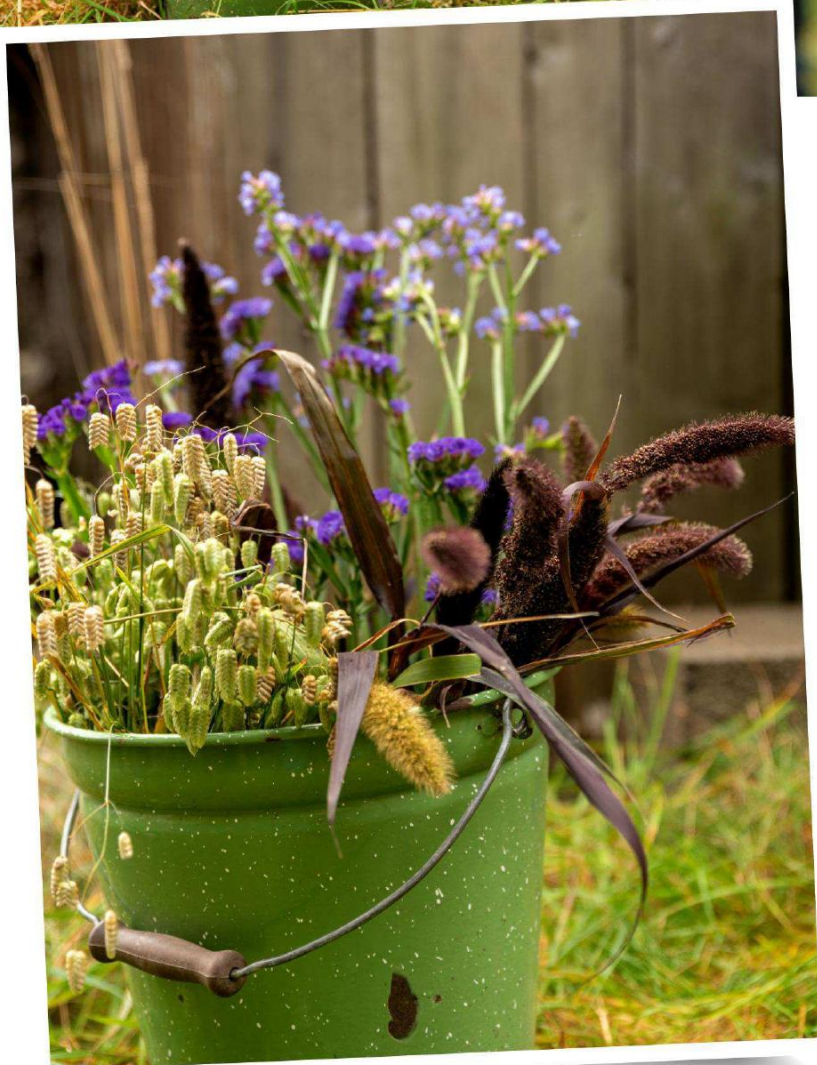
- Velg sorter etter hvilke farger du selv liker.
- Ulike strå og frøkapsler gir flotte kombinasjoner til blomstene.
- Velg også ulike fasonger på blomstene, som runde mot spisse.
- Så tidlig inne, og prikke dem om.
- Herde plantene før de plantes ut så fort frosten er borte og jorden er lun.
- Fjern alt ugress, og dekk gjerne radene med barkduk.
- Vann så, og gjødsle når plantene begynner å vokse.
- Følg beskrivelsen på frøposen, da noen av sortene med fordel kan toppes.
- Stell på vanlig måte utover sommeren.

For noen tiår tilbake var «evighetsblomster» utrolig populære, og blomsterbutikkene var fulle av fristende bunter. De tørre blomstene er tilbake – for fullt, så hvorfor ikke dyrke noen av favorittsortene selv? Det er både spennende og morsomt, og så blir man så fornøyd med seg selv!

De fleste sortene er ettårige, og kan selvsagt også brukes som snittblomster i vasen. Og drømmer vi om en snitthage, både til vasen og til tørre dekorasjoner utover vinteren, så er det fint å lage en liten plan nå i høst. Da er vi nemlig klare når de nye og spennende frøkatalogene dumper ned i postkassa i februar.

De fleste sortene kan med fordel såes tidlig i vinduskarmen, slik at blomstringen starter tidlig og at sesongen blir lang nok. Blomstene kan fint plantes innimellom stauder, eller i et eget bed med fargerike rekker, rad på rad. Det gjør det enklere å plukke, synes jeg, uten å ødelegge – vi får et eget snittbed. Fantastisk!

Blomstene plukkes i tørt vær, gjerne rett før blomstene åpner seg for fullt. Fjern så alt bladverk før de bantes sammen og henges opp ned, mørkt og tørt. Puttes blomstene rett i vasen, vil de henge med hodene, så tørk dem før du pynter opp. •



FIN FANGST: Bøtten full av statice i flere farger og små frøkapsler av lin. Det beste er å plukke på morgenen, og selvsagt i oppholdsvær. Har det regnet, så vent med å plukke til det har tørket opp.

LUBNE FRØKAPSLER: Dette er oljelin som blomstrer med vakre himmelblå blomster i juli. Vent med å høste til frøkapslene er trinne og runde. De trives best i jord som holder på fuktigheten, da røttene er noe sarte og små. Så vekk med ugresset!

STRÅ: Perlehirse er høy og stiv – som et solid strå, mens prydhirse er svaiende og litt spinklere, både i grønt og rødt. Flott sammen med fargerik statice og søte hjertegress.

SMART TØRKEPLASS: En luftig låve er fint for tørking, når det er godvær! Her henger både blodamarant, prydhirse i grønt og rødt, statice, rosesolvang og flere til, som craspedia, lin og perlehirse, i tillegg til storhjertergras og søte rosesolvang.



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.

Smaken av høst

Det er sesong for skogsturer med ruskete vær og løv på bakken. Etterpå går vi hjem til fyr i peisen og noe søtt til kaffen.

OPPSKRIFTER: Camilla Biesbjerg Markussen FOTO: Betina Hastoft



Pærekake med marsipan, mørk sjokolade og pekannøtter

Marsipan gjør denne deilige sesongkaken ekstra saftig.

8 porsjoner

150 g mykt smør
150 g sukker
150 g marsipan
3 egg
50 g hvetemel
¾ ts malt ingefær
¼ ts salt
50 g mørk sjokolade, 60%
2 pærer
30 g pekannøtter

TIL SERVERING:
2½ dl lett crème fraîche

Sett ovnen på 180° og legg bakepapir i en springform (20 cm). Pisk sammen smør, sukker og grovrevet marsipan. Pisk inn ett og ett egg. Vend inn hvetemel, ingefær, salt og grovhakket sjokolade. Skrell pærene, fjern kjernen og skjær fruktkjøttet i små biter. Hell deigen i formen og dryss pærebiter over. Grovhakk pekannøttene og dryss over pærene. Stek kaken i ca. 40 minutter til den er gjennomstekt (sjekk med kakenål).

Avkjøl på rist og sett den kjølig i noen timer, til den setter seg.

Serveres med crème fraîche.

FRYS MARSIPANEN!

Legger du marsipanen i fryseren til den blir fast, blir den enklere å rive.

PYNTEVRI

Får du ikke tak i gjøkesyre, kan du bruke ander spiselige blomster. Ringblomst blomstrer til frosten kommer.



Gresskarmuffins med valnøtter

Gresskar kan brukes til mye mer enn suppe. Bare prøv den i saftige muffins!

12-15 stk.

250 g hokkaidogresskar (renset)
3 egg
225 g brunt sukker
1½ dl smaksnøytral olje
225 g hvetemel
1 ts natron
1 ts bakepulver
2 ts kanel
2 ts vaniljesukker
¼ ts malt nellik
½ ts salt
75 g valnøttkjerner

TOPPING:
50 g mykt smør

75 g melis
1 ts vaniljesukker
200 g kremost naturell
½ sitron (helst økologisk)
12-15 valnøttkjerner
ev. rød gjøkesyre

Grovriv gresskarkjøttet. Pisk egg og brunt sukker luftig. Tilsett olje og gresskar og rør videre. Sikt inn hvetemel, natron, bakepulver og krydder og vend sammen til en jevn deig. Grovhakk valnøtter og rør inn. Sett papirformer i et muffinsbrett og fordel deigen i formene, ca. 2/3 fulle. Stek på 200° i 15 minutter til muffinsene er gjennomstekt. Avkjøl på rist.

Topping: Pisk smøret hvitt. Tilsett melis og vaniljesukker og rør jevnt. Ha i kremost og finrevet sitronskall, og pisk til luftig krem. Smak til med sitronsaft til det er passe søtt og syrlig. Hell kremen i en sprøytepose med stjernetupp, og sprøyt en fin topp ut på hver muffins. Pynt med valnøtter og ev. rød gjøkesyre.

Plommepai

Altfor mange plommer faller til jorden eller blir forbigått i butikken. Bruk dem i en sprø og deilig pai!

8 porsjoner

PAIBUNN:

75 g mykt smør
50 g melis
½ ts vaniljesukker
1 knivsodd salt
½ egg
25 g mandelmel
125 g hvetemel

FYLL:

ca. 500 g plommer
60 g sukker
2 ss maisenna
1 ss sitrønsaft
25 g smør

PENSLING:

½ egg
1 ss sukker

Bunn: Rør mykt smør sammen med melis, vaniljesukker og salt. Rør sammen egget og halver mengden. Ha egg i smøret, og rør inn mandelmel og hvetemel. Samle deigen med hendene uten å elte for mye. Pakk deigen inn i plastfolie og la den hvile kjølig i 1 time. Kjevle ut deigen med litt mel, og legg den i en smurt paiform (20–22 cm). La deigen gå opp langs kantene og skjær vekk det overflødig. Pakk resten av deigen i plastfolie og sett det i kjøleskapet sammen med formen.

Fyll: Vask plommene, fjern steinene og kutt i båter. Bland dem med sukker, maisenna og sitrønsaft. Ta paiformen ut av kjøleskapet og fordel plommefyllet over. Del smøret i små terninger og fordel det utover fyllet. Sett paien kjølig igjen. Kjevle ut resten av deigen, stikk ut små blomster eller andre figurer og legg oppå fyllet. Pensle med sammenpisket egg og dryss over sukker.

Stek på 180° i ca. 35 minutter til fyllet bobler og deigen er gyllenbrun. Avkjøl på rist i minst 30 minutter, men server mens den fortsatt er litt lun.

VED SIDEN AV

Server gjerne vaniljeis eller pisket krem til.

NØTTE-TIPS!

Bruk gjerne en blanding av f.eks. mandelflak, hasselnøtter og pekannøtter.

Nøtteterter med appelsin

Små munnfuller med sprø bunn og seig topping – uimotståelige!

8 stk.

BUNNER:

75 g mykt smør
50 g melis
1 knivsodd salt
½ egg
25 g mandelmel
125 g hvetemel

APPELSINFYLL:

75 g mykt smør
75 g sukker
75 g marsipan
1 egg
½ økologisk appelsin
25 g mandelmel
1 knivsodd salt

NØTTEFYLL:

130 g nøtter (se tips)
1 ss hvetemel
60 g smør
50 g sukker
1 ss flytende honning

TIL SERVERING:

30 g mørk sjokolade

Bunner: Rør sammen smør, melis og salt. Visp egget løst sammen og halver mengden. Rør inn egg, tilsett begge melsortene og samle deigen forsiktig. Pakk deigen inn i plastfolie og legg den kjølig i 1 time. Kjevle ut deigen på en melet flate og kle 8 små

terteformer (6-8 cm) med deig. Sett bunnene i fryseren mens du lager fyllet.

Appelsinfyll: Bland smør, sukker og grovrevet marsipan. Pisk inn egget. Finriv appelsinskall og press appelsinsaften. Rør skall, 2 ss saft, mandelmel og salt inn i marsipanmassen og bland til en jevn røre.

Ta tertebunnene ut av fryseren og fordel appelsinfyllet i et jevnt lag. Stek tertene i ovnen på 175° i 20 minutter, til de er litt gylne og nesten gjennomstekt. La ovnen stå på.

Nøttefyll: Grovhakk nøtter, bland dem med de andre ingrediensene i en kjele og kok opp. Ta kjelen av varmen og fordel en skje med nøttemasse på hver terte. Øk temperaturen til 200° og stek tertene i 5-6 minutter til, til de blir gylne og nøttefyllet bobler. Avkjøl på rist.

Servering: Hakk og smelt sjokolade, ringle den over tertene, la sjokoladen stivne og server.





EKSTRA DIGG

Får du rester av brødet, skjær det i tynne skiver og varm dem i brødristeren. Helt nydelig med meierismør og rørt bringebær!

Kanelbrød med epler

Kanelboller er litt jobb å lage, så hvorfor ikke lag én stor i stedet? Med epler blir den ekstra saftig.

8 porsjoner

1 dl melk
25 g gjær
20 g sukker
½ ts malt kanel
½ ts malt kardemomme
1 egg
90 g mykt smør
280 g hvetemel
¼ ts salt

FYLL:

100 g mykt smør
75 g brunt sukker
1 ss malt kanel
1 knivsodd salt
2 epler
1 egg til pensling

Varm melken til den er finger-varm. Smuldre i gjæren og tilsett de andre ingrediensene. Elt godt i kjøkkenmaskin i 5–7 minutter, til deigen blir smidig og slipper bollen. Tilsett ev. litt mer hvetemel. La deigen heve lunt og tildekket i 1 time.

Fyll: Rør sammen smør, brunt sukker, kanel og salt til en jevn masse. Vask og grovrev eplene og rør inn i massen.

Kjevla ut deigen på en melet flate til et rektangel på ca. 25 x 40 cm. Smør fyllet jevnt utover og rull sammen. Bruk en skarp kniv og del rullen i to langs midten, men la ca 3 cm være igjen slik at den henger sammen i den ene enden. Snu snittflatene opp. Tvinn de to delene sammen, hele tiden med snittflatene opp. Klem litt på endene så de fester seg. Legg det snodde brødet i en stor brødform kledd med bakepapir og la etterheve i 1 time.

Pensle brødet med sammenpisket egg og stek på 200° i 25–30 minutter, til det er gjennomstekt og høres hult ut når du banker på bunnen. Avkjøl brødet på rist. Det smaker aller best mens det ennå er nystekt og varmt. Dryss ev. litt melis over før servering.

Alltid mye godt!

Deilige oppskrifter hver uke.

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

Du får det i Norsk Ukeblad.



Grønn ertesuppe

Denne suppen frisker opp i hverdagen. Med sprø strø på toppen blir den knasende god.

6 porsjoner

1 løk
2 store poteter
1 hvitløkfedd
1 l grønnsakbuljong
500 g frosne ertre
1 potte mynte
½ isbergsalat
salt og nykvernet pepper
SPRØ STRØ:
2 ss olivenolje
50 g bokhvete
50 g fullkorns risflak
50 g speltflak
1 ss herbes de provence-krydder
1 ts flaksalt

Skrell løk og poteter og del i grove biter. Skrell og hakk hvitløken, og kok sammen med løk og poteter i grønnsakbuljong under lokk i 20 minutter. Tilsett ertene og la dem koke med i kjelen uten lokk i ca. 5 minutter.

Skyll mynte og isbergsalat, og hakk begge deler grovt. Vend i suppen. Blend suppen helt jevn med en stavmikser. Du kan gjerne blende rett i kjelen, men pass på, for suppen er varm. Smak til med salt og pepper.

Server suppen med sprø strø. Den lager du ved å varme oljen i en stekepanne før du har i alt bortsett fra saltet. Rist i 4–5 minutter til flakene blir sprø, avkjøl og krydre med flaksalt.

Mor Hubros tips!

Denne suppen serveres med en knasende sprø topping av bokhvete, fullkornsrís og spelt. Hvis du ikke har disse råvarene, og ikke vil kjøpe dem inn for noen få spiseskjeers skyld, ta en titt i skapet. Du kan bruke f.eks. havregryn, gresskarkjerner, rugbrødschips, brødkrutonger, eller rett og slett knust potetchips. Eller riv litt parmesan på et bakepapirkledd stekebrett og stek det sprøtt i ovn.

Rask og enkel tomatsuppe til middag?



**Kjempegodt
nok!**



NY ROUTINE: Å trene har blitt en helt naturlig rutine i Cattis' hverdag.

KVINNER OG HJERTE-INFARKT

Forekomsten av hjerteinfarkt er lavere hos kvinner sammenlignet med menn i alle aldersgrupper. Gjennomsnittsalderen for førstegangs hjerteinfarkt for menn i Norge er rundt 69 år og 77 år for kvinner.

Kilde: Landsforeningen for Hjerter og karsykdommer

CATTIS FIKK STILLE HJERTEINFARKT

- Jeg ble operert i siste sekund

Symptomene var diffuse, men urovekkende. Cattis skyldte på at hun var vårlapp og stresset. Til slutt ble det stille hjerteinfarkt oppdaget.

TEKST: Margaretha Eldh FOTO: Privat og shutterstock

Nå vil hun gjøre alle kvinner bevisste på at symptomene kan komme snikende.

For Cattis Bollö Amagalu (54) har det som skjedde endret livet på mange måter. Midt på brystkassen har hun et 20 centimeter langt arr. Det minner henne om at livet kunne tatt slutt for åtte

gave jeg setter pris på hver dag, sier hun.

Hun vil også gjøre andre oppmerksomme på at hjerteinfarkt kan komme uten åpenbare symptomer. I hennes tilfelle var det akkurat slik – hun fikk et stille hjerteinfarkt. Det betyr at man blir syk uten å kjenne smerte, eller at man får min-

være, er det flere som rekker å oppsøke lege i tide og få den hjelpen som trengs, sier Cattis.

PLUTSELIG HASTET DET

Hun husker hvordan det begynte, våren 2017. Cattis fulgte sønnen til fotballtreningen. Plutselig presset det over brystkassen, og det var tungt å puste. Hun forsøkte å hvile litt resten av helgen, men ingenting hjalp.

– Mandag ringte jeg likevel legevakten og forklarte hvordan det føltes, mest for å roe ned mamma.

Sykepleieren oppfordret Cattis til å ta en helsjekk for sikkerhets skyld. På akuttmottaket reagerte legen umiddelbart på at EKG ikke var som det skulle, og da hastet det. Cattis ble innlagt for observasjon med hjertemonitorering. Dagen etter viste røntgen at tre av årene i

«Det er enkelte smerter man ikke forbinder med hjerteinfarkt. Det gjorde ikke jeg heller.»

Cattis

år siden. Da var hun 47 og fikk hjerteinfarkt.

– Hjerteinfarkt ga meg sjansen til å skifte livsstil og livssyn. Jeg har vært nær døden og overlevd. Det er en

dre typiske symptomer.

– Det er enkelte smerter man ikke forbinder med hjerteinfarkt. Det gjorde ikke jeg heller. Hvis flere vet hvordan det faktisk kan



EKSPERTEN: Katarina Steding-Ehrenborg er hjerteforsker ved Lunds universitet og Skånes universitetssykehus og vet hva som skal til for å ha et friskt hjerte.

TOK TID: Cattis var medtatt lenge og det tok tid før hun kunne trene stryke igjen.



«Nå tar jeg mer vare på meg selv.»

Cattis

hjertet var blokkert.

– Legen fortalte at jeg hadde hatt et hjerteinfarkt, og at det var såpass alvorlig at jeg måtte opereres akutt. Hun sa at jeg hadde kommet i siste liten. Alt føltes så uvirkelig, forteller hun.

Hun ble flyttet over til intensivavdelingen, og noen dager senere ble det utført en kransåreoperasjon (utblokking).

– Det tok en stund før det sank inn at jeg var såpass syk.

Å plutselig ligge og vente på hjerteroperasjon gjorde Cattis trist og redd. Hun googlet kransåreoperasjon og

bypass på mobilen for å få vite mer om hva som ventet. Hele tiden kvernet tankene på å bli syk, dø for tidlig og at sønnen skulle bli uten mamma.

– Jeg var veldig redd, bare tanken på at de skulle sage opp brystbenet var skremmende, forteller hun.

ENDRET PÅ DET MESTE

Cattis var medtatt lenge etterpå. Det tok tid å få tilbake kondisjonen. Selv korte spaserturer var slitsomme, men hun ble gradvis piggere og begynte med styrketrening igjen.

– Det var som å lære seg

å gå på nytt, ett skritt om gangen.

På hjerterehabilitering fikk hun lære mer om livsstilsrisikoer hun kan påvirke.

– Jeg har endret på det meste: Kosten, treningen og hvordan jeg velger å reagere på stress.

Kamplysten våknet da Cattis hørte legens ord: «Alt vi kan gi deg, skal du få.»

– Da innstilte jeg meg på å bli frisk. Jeg ville ikke risikere et infarkt igjen.

Cattis fikk stor hjelp av stresskurset under rehabiliteringstiden. Hun møtte andre kvinner med samme historie som henne og fikk kognitiv

adferdsterapi (KBT).

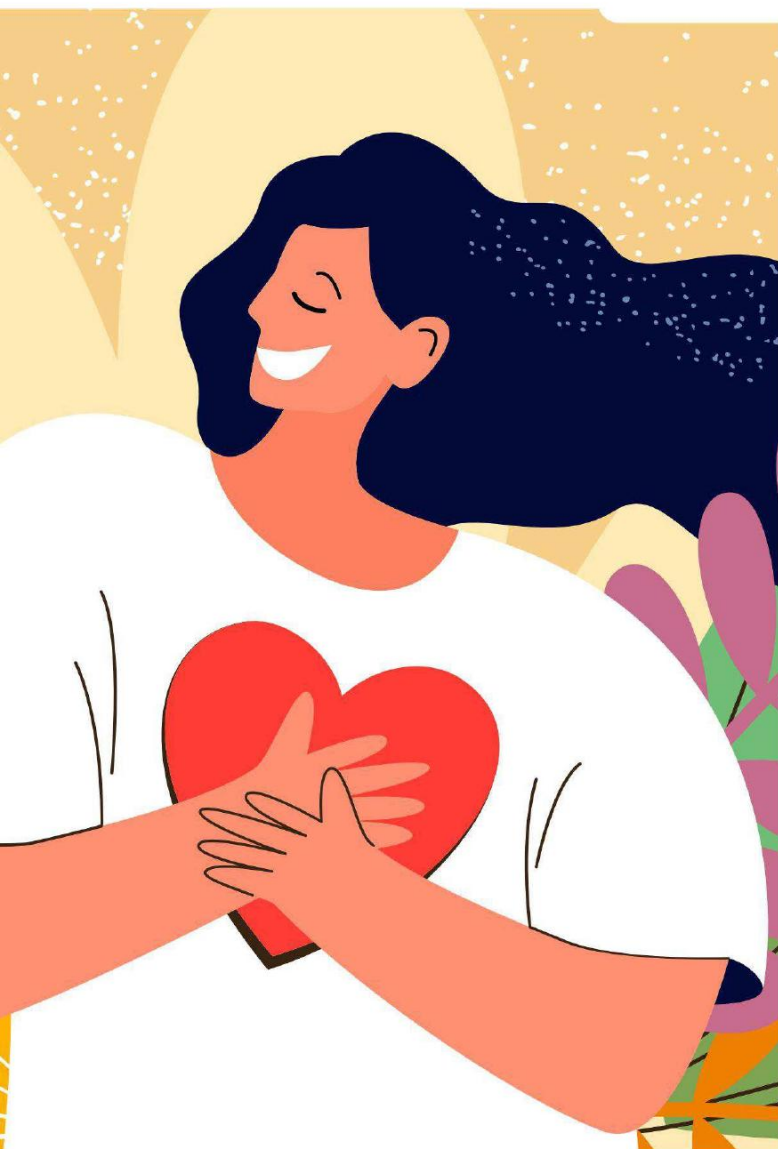
– Jeg lærte å jobbe med tankene for å finne en ny måte å leve på, være mer til stede i nuet.

Hun har skapt en ny hverdag hvor hun kan nyte mer og gi rom for det som er viktigst.

– Det er små ting som å spille spill og lage mat sammen med familien, sitte ned og prate sammen, sier Cattis.

I dag er helsen i betydelig bedre form enn før infarkt.

– Jeg føler meg sterk, og jeg tar mer vare på meg selv og passer på hvordan jeg har det. •



HJERTEHELSE: Ta vare på hjertehelelsen din og lytt til kroppens signaler. Gå til legen hvis du merker at noe endrer seg.

KVINNELIG HJERTEINFARKT

- For kvinner kan hjerteinfarkt føles helt annerledes. Kvinner rammes i høyere grad enn menn av såkalt stille infarkt som kan oppdages med EKG eller ultralyd.
- Symptomene kan være mer diffuse. Man kan få problemer med å puste, bli kaldsvettende, kvalm, få svimmelhet, føle seg engstelig og få angst.
- Magesmerter, ryggsmert, vondt i halsen, kjevene eller kvalme og plager som minner om influensa kan være symptomer på et infarkt.

Fåes kun i
Apotek



Sensitiv mage?

Prøv vår naturlige enzymserie som bistår i fordøyelsen.

Nogasin GO – Bidrar i fordøyelsen av **fiber**



Gluten GO – Bidrar i fordøyelsen av **gluten**



Lactrase GO – Bidrar i fordøyelsen av **laktose**



Multienzym GO – Bidrar i fordøyelsen **generelt**



Gluten GO er ikke egnet for cøliakere og erstatter ikke et glutenfritt kosthold ved cøliaki.

VISSTE DU ...

... at bakterien først ble oppdaget på 1880-tallet? Før det visste man ikke at såpevask og desinfeksjon kunne bidra til å hindre smitte.

Kilde: MIA.no



FINNER STØTTE

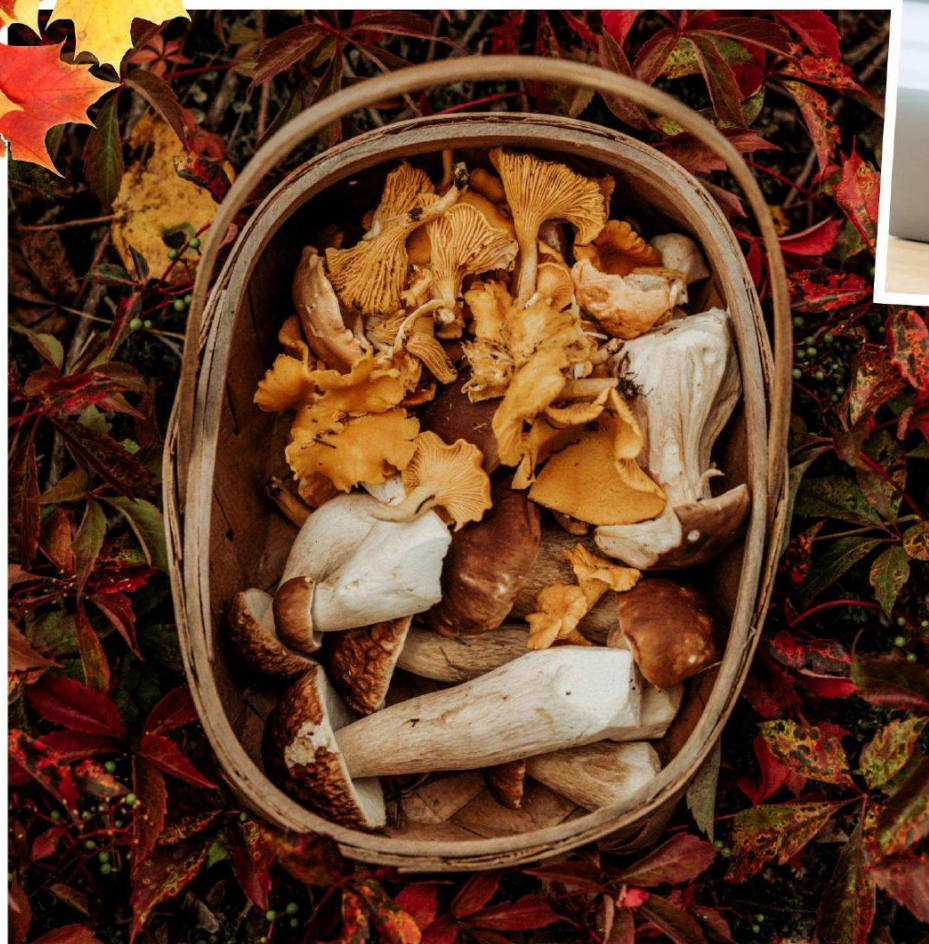
Sosiale medier er ikke bare skadelige, men kan også være til hjelp. Nå har forskerne sett nærmere på personer med bipolare lidelser som har delt filmer om seg selv og diagnosen på YouTube. Mange av filmene omhandler temaer som kan være vanskelig å spørre eller snakke om. Det gjør at filmene kan være både til hjelp og trøst for andre i samme situasjon.

Kilde: Gemini.no

GÅ DET BORT

Vel 600 millioner mennesker i verden sliter med smerter i korsryggen. En ny studie fra NTNU viser at det å gå flere korte turer hver dag kan være den beste medisinen. Går du mer enn 100 minutter daglig, kan du redusere risikoen for korsryggsmerter med 23 %.

Kilde: Fysioterapeuten.no



Naturens matskap

Nå bør du plukke og sanke av alt det gode vi har rundt oss.

For den som er villig til å bruke noen timer utendørs, enten i en hage, i skogen eller i fjæra, venter det mye glede. Å spise kortreist er nemlig bra for jordkloden, men også for helse og lommebok:

Sopp: Hjemmelaget soppstuing er virkelig smaken av høst. Plukk bare det du er trygg på og sjekk «fangsten» på en soppkontroll før du bruker det i matlaging. Sopp kan fryses eller tørkes.

Ville vekster: Tyttebærblader, eier og furunåler kan brukes i en helsebringende te. Nyper og skjorbuksurt kan brukes til ulike ting og er stappfulle av vitamin C.

Tang og tare: All tang i Norge er spiselig. Men vær nøye med hvor du plukker og bruk bare det som sitter fast og som ikke har drevet i land. Tørket tang og tare er veldig rike på næringsstoffer.

Frukt og bær: Har du ikke hage selv? Nå er mye godt i skogen og på fjellet, både blåbær, tyttebær og multer. Lag syltetøy, saft eller gelé, og frys ned bærene du ikke rekker å bruke til senere. Har du god tilgang på epler, kan du sende dem til pressing så du har deilig eplejuice gjennom vinteren.

Kilde: Soppognyttevekster/
bærekraftigkristiansand/DNT.no

Anne var lei av figuren sin. En livsstilsendring og Fat Burner™ ble et stort vendepunkt.

Fant naturlig hjelp til fettforbrenningen

-Det hele startet da jeg skulle på en sommerfest med jobben. Uansett hvilken kjole jeg fant frem fra skapet, lignet jeg en «stappet pølse». Jeg likte ikke det jeg så i speilet.

FIKK SJOKK DA JEG VEIDE MEG

-Jeg hadde unngått badevekten i mange år, men i sommerferien gikk jeg likevel på vekten. Den viste 86 kilo. Jeg bestemte meg for å foreta en livsstilsendring, og endret både kosthold og aktivitetsnivå. Nå skulle jeg gå minst 10 000 skritt per dag.

NATURLIG HJELP

-Jeg ønsket noe som sammen med livsstilsendringene kunne støtte vekttapet. Jeg kjøpte derfor Fat Burner™

i helsekostbutikken. Den inneholder blant annet yerba mate, som kan støtte vekttap, og kolin, som bidrar til normal omsetning av fett.

JEG FORBRENNER FLERE KALORIER

-Kosttilskuddet har vært en fantastisk støtte. Jeg spiser sunt, og føler meg glad og positiv. Nå trenger jeg ikke å bekymre meg over hvilken kjole jeg skal ha på meg på festen. Dette har vært den helt rette kombinasjonen for meg. Fat Burner™ har virkelig satt i gang forbrenningen min. Jeg er heldig som har funnet noe som fungerer for meg.



FAT BURNER JOBBER I HARMONI MED KROPPEN DIN

Kosttilskuddet Fat Burner™ inneholder en avansert blanding av velutprøvde ingredienser, som kan støtte en effektiv fettforbrenning.

Bestill hjem i dag!

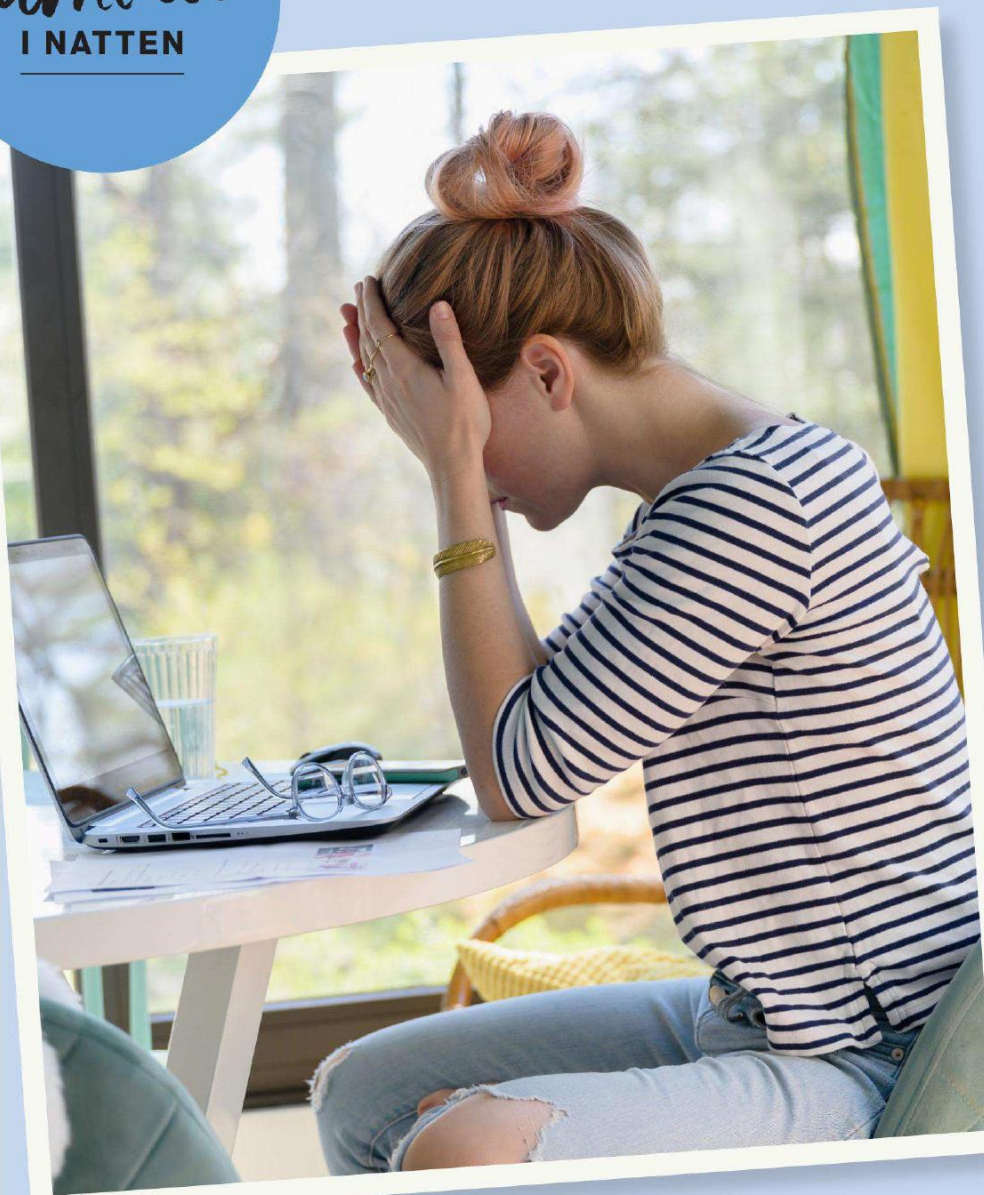
Velg abonnement og spar 20 %.
Gå inn på newnordic.no
eller ring 69 25 73 00

Kan også kjøpes der
du kjøper helsekost.



Fat Burner™ er basert på yerba mate samt wakame, ingefær, grønn te og mariatistel i kombinasjon med næringsstoffet kolin. Kolin er et vannoppløselig, vitaminlignende næringsstoff som er nært beslektet med vitamin B og som bidrar til en normal omsetning av fettstoffer. Yerba mate kan støtte vekttap i kombinasjon med sunne matvaner.





Getty Images

Han drev et dobbeltspill

Ainas kjæreste var sykkelig sjalu og mistenkte stadig at hun var utro. Men en dag skulle hun avsløre at samboeren var akkurat det han beskyldte henne for å være.

Jeg møter Aina (31) i hjembyen hennes, en større by på Vestlandet.

– Jeg ble kjent med Thomas da vi begge studerte i London. Han var kjekk og hyggelig å være sammen med. Han var oppmerksom og tok meg med på spennende musikksteder og klubber. Det tok ikke lang tid før vi var stormforelsket i hverandre. Vi ble fort et par.

Da de kom hjem etter studiene i England, flyttet Thomas inn i Ainas leilighet. Alt gikk bra et halvt års tid. Men så begynte Thomas å forandre seg.

– Han ble plutselig ekstremt opptatt av trening og kosthold. All mat måtte være nesten fritt for karbohydrater og fett. Han sto over meg på kjøkkenet og påpekte for eksempel at jeg brukte for mye olje eller smør når jeg stekte maten. Det endte med at han tok over matlagingen fordi han mente jeg ikke kunne lage mat. Thomas var livredd for å spise «feil» mat. Med tiden ble kjæresten hennes mer og mer ekstrem.

IKKE BRA NOK

– Han brydde seg også om hvor mye jeg spiste og trente. Ifølge ham trente jeg altfor lite. Tok jeg meg et glass vin, fikk jeg høre hvor mange kalorier det inneholdt. Spiste jeg pizza var jeg omtrent gal. Jeg klarte ikke å leve opp til hans standard, og jeg følte meg mer og mer stygg og mislykket.

Samtidig som Thomas åpenbart var misfornøyd med utseendet hennes, var han ekstremt sjalu. Han likte ikke at Aina tilbrakte tid med sine venner. I alle fall ikke guttevenner.

– Han sa han hadde en følelse av at jeg var utro. Når jeg var ute med venner, visste jeg at det alltid ventet en intens utspørring når jeg kom hjem. Til slutt kuttet jeg kontakten med de fleste

vennene mine. Det ble for slitsomt.

– Thomas begynte å kritisere utseendet mitt også. Han kommenterte stadig at jeg var blitt bred over baken. Selv var Thomas ekstremt streng mot seg selv. Han spiste lite og trente stadig mer. Humøret hans var også labert. Han kritiserte alt og alle. Han var uhyre negativ.

Aina begynte å få tanker om å gjøre det slutt og diskuterte det med en god venninne som støttet henne.

– Men jeg fant ikke motet. Han hadde jo sine gode sider også. Av og til dukket den snille og omtensomme gutten frem. Men stadig oftere var han mistenksom og sjalu og kritiserte meg. Kri- rikken endte ofte i krangel, og hver gang bestemte jeg meg: Nå er det slutt. Men så mistet jeg motet. Han var så dominerende. Han fikk meg til å føle at det var min skyld at vi kranglet også.

UTRO PÅ DATINGSIDE

Så kom dagen da Aina fikk en soleklar grunn til å slå opp.

– Det var en lørdag, og det var ganske kjølig mellom oss den morgenen.

Aina skulle på en venninnefest, og Thomas var sur. De hadde kranglet om det kvelden i forveien. Hver gang hun skulle ut på egen hånd, ble det et problem.

– På ettermiddagen dro jeg til venninnen min, mens Thomas hadde bestemt seg for å dra på byen. Da jeg kom hjem om kvelden, lå Thomas i sofaen og sov med klærne på. På bordet sto det flere ølflasker. «Hvorfor har du googlet navnet til eksen din», var det første han snøvlet frem da han våknet. Det tok litt tid før jeg forsto hva han siktet til. Så kom jeg på at jeg hadde lett etter navnet til gamlekjæresten min på Facebook på jobb dagen i forveien.

Det viste seg at Thomas hadde logget seg på Ainas

PC. Han hadde søkt på historikken og funnet ut alt hun hadde googlet. Og ut fra det slo han fast at hun hadde innledet et forhold til ekskjæresten.

– Grunnen til at jeg hadde lett etter eksen min på Facebook var ganske enkelt

«Jeg tenkte at jeg ville ta igjen med samme mynt.»

at jeg lurte på hvordan det gikk med ham. Det var alt. Det er da ikke det samme som å være utro. Men at Thomas kunne logge seg inn på PC-en min, var et sjokk. Passordet hadde han sneket seg til ved en eller annen anledning. Jeg følte meg invadert, forteller hun. Den natten fikk ikke Aina sove.

SJOKKET

– Jeg visste at neste dag ville bli grusom. Jeg var rasende fordi han hadde logget seg inn på min PC, og samtidig visste jeg at Thomas ikke ville akseptere min forklaring på hvorfor jeg hadde søkt opp gamlekjæresten på Facebook. Plutselig fikk jeg det for meg at jeg skulle snoke på mobilen hans mens han fortsatt sov på sofaen. Jeg tenkte at jeg ville ta igjen med samme mynt og gikk inn på nettet for å sjekke hva han hadde søkt på. Jeg vet ikke hva jeg lette etter, men jeg trengte ikke søke engang. Det første jeg kom inn på, var en slags eskorteside hvor det sto: «Velkommen til Norges største datingside». Der var Thomas innlogget med både bilde og profil.

– Jeg kom rett inn på beskjedene han hadde sendt en dame. Thomas spurt om de skulle møtes. Jeg ble kvalm og følte at jeg måtte kaste opp.

Sjokkert studerte Aina kvinnen på bildet. Hun var slett ingen fotomodell og var mye eldre enn dem. – Og

han som var så opptatt av utseendet.

Hun satt der med telefonen og bladde gjennom meldingene mellom Thomas og denne kvinnen og lurte på hvem hun hadde delt livet sitt med de siste tre årene. – Mens han stadig mistenkte

at jeg var utro, gikk han selv inn for det. Resten av natten tilbrakte Aina hos en venninnen sin.

– Det var et sjokk for meg. Jeg gråt meg gjennom natten.

Da hun neste dag konfronterte samboeren, hadde han ingen forklaring.

– Nå er det gått et halvt

år siden vi slo opp. Thomas flyttet, og jeg fikk det bedre med meg selv. Men det tok tid å bygge opp selvtiliten igjen. Jeg har følt meg så lurt, så ... dum! Thomas fikk meg til å føle at jeg var stygg og mindre verdt. I ettertid ser jeg at Thomas trolig hadde store problemer. Han hadde nok veldig lav selvtilitt.

I dag synes Aina synd på Thomas, selv om han har sagt mange stygge ting til henne.

– Det har tatt tid å komme over bruddet. Men jeg har i alle fall lært hvordan et forhold skal være. Man må kunne stole på hverandre og gi hverandre fri om man skal leve sammen. Og ikke minst ha tro på at man er god nok som man er. Det tror jeg Thomas manglet mest av oss to. •

Minkrystallkule.no

ANNONSE

Victor Svarer på alle spørsmål du har på hjertet!



Kjærlighet, jobb og økonomi.

Victor er en norgeskjent og populær spørsmål Lang erfaring og meget sterk synskhet! Gir deg god energi og hjelper deg å finne løsninger, som fører deg til den rette veien for deg. Spesialist på kjærlighet, økonomi og jobbkonflikter. Ring Victor! En samtale med ham kan bli starten på en ny retning i ditt liv!

829 95 175

21 05 86 75

Anette Klarsynt medium.



Fjernhealer i særklasse.

Kjærlighet, økonomi og helse. Formidler beskjeder fra den andre siden, også fra dyr. Kan få deg ut av uføret og ser nye muligheter. Kanalisere og bruker sitt klarsyn, men kan også bruke kort. Kan rense hus. Prater norsk, engelsk, tysk og spansk.

Døgnåpent!

829 95 008

21 05 86 08

Man-tor kl. 17-22. Fre-kl. 15-20

Klarsynte Brit

Kanalisere og ser dine fremtidige muligheter. Kjærlighet, økonomi, mm. Døgnåpent

829 95 747

21 05 87 47

Fremtidsvisjoner

Du stiller spørsmålene - Jeg gir deg svarene



Ring Beate

829 95 171

21 05 86 86

Nora

Medium og healer Klarsynt og kanalisere Ekspert på kjærlighet og arbeid Døgnåpent

829 95 604

21 05 86 04

Elisabeth Daniloff

Klarsynt medium med sterk intuisjon. Høy treffsikkerhet.



829 95 270

21 05 86 70

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



NTB

Elsker han sin ekskone?

Ole var dypt såret over sin ekskones svik. Og etter hvert merket jeg at dette fortsatt preget ham. Hvordan skulle vi bli lykkelige hvis han ikke våget å gi seg helt hen til meg?

Da jeg møtte Ole, hadde han vært skilt i tre år. I løpet av disse årene hadde han hatt noen korte forhold, men ingenting seriøst. Jeg var den første han ble forelsket i.

I begynnelsen føltes kjærligheten mellom oss sterk og åpenbar. Det var først da vi flyttet sammen at jeg begynte å merke en viss avstand i ham. Det var som om jeg ikke nådde helt frem. Spesielt frustrerende var det når vi hadde sex, og jeg merket at han liksom ikke var helt til stede.



Oles ekteskap hadde vart i ti år, og han var 36 da vi møttes. Han og kona hadde forsøkt å få barn da hun for elsket seg i en annen mann. I over ett år hadde hun hatt et forhold til en annen, før hun fortalte Ole at hun ville skilles og satse på et liv med den andre. Etter skilsmissen ble hun raskt gravid og fikk en sønn.

Det var tydelig at hun var veldig lykkelig i sitt nye liv. Ole hadde derimot hatt det veldig tøft etter skilsmissen. Han var dypt såret og skuffet, og fortalte meg at sviket hadde knust hjertet

hans fullstendig. Det hadde jeg ingen problemer med å forstå, men jeg forsto ikke i hvilken grad han fortsatt led under dette. Og det skulle gå en god stund før jeg innså at Annas svik faktisk sto i veien for Oles og min lykke.

ØNSKET MEG BARN

Vi hadde vært kjærester i et halvt år, da han solgte leiligheten sin og flyttet inn hos meg. Og det var altså på den tiden jeg begynte å merke at han var fjern og innelukket. Det kunne ikke komme av at han ikke følte seg hjemme, han hadde jo tilbrakt det meste av tiden sin hos meg helt fra vi ble sammen. Jeg begynte å lure på om vi hadde gått for fort frem. Kanskje var han ikke klar?

Jeg pratet med ham om det, men han forsikret meg om at det var dette han ville.

– Det er bare litt vanskelig å omstille seg, sa han. – Jeg hadde jo aldri trodd at jeg skulle bo sammen med noen andre enn Anna.

Kanskje jeg burde ha sett varsellampene allerede da, siden han sa det på den måten. Det var tross alt tre år siden skilsmissen. Hvorfor skulle han fortsatt se ting i forhold til henne og deres liv sammen? Men jeg elsket ham og ville ikke lage noe nummer ut av det. Dessuten lukket jeg vel øynene for det som kunne være en trussel mot vårt forhold.

Jeg ønsket meg barn, og det visste Ole. Da vi møttes var jeg 33 år, og den biologiske klokken hadde begynt å tikke. Jeg lengtet etter å stifte familie, og etter ett år sammen følte jeg at tiden var moden.

– Er det ikke på tide å skaffe seg en baby snart? spurte jeg på en forførende måte en kveld, og la armene kjærlig rundt halsen hans.

Men han reagerte overhodet ikke slik jeg hadde forventet. Skuldrene hans heiste seg, han ble ansent og det virket som om han lette etter en god grunn til at vi burde vente med barn. Jeg ble helt

satt ut. Hvorfor ville han ikke? Han hadde jo ønsket seg barn med Anna, hvorfor ikke med meg? Hadde han elsket henne høyere? Trodde han ikke lenger på en fremtid for oss to?

Jeg sa ingenting, men jeg begynte å tenke mitt. Vi traff på Anna og hennes familie av og til. Fantest det ikke noe

var derfor han ikke klarte å åpne hjertet sitt nok til å slippe meg helt inn.

Jeg delte disse tankene med Ole, og han innrømmet at han følte en viss angst for å bli sviktet igjen. Men det mente han var helt normalt. Det gjorde da alle? Han likte ikke at jeg fremstilte det som at han hadde et problem.

«Så fort vi var nær hverandre fysisk, ble alt forvandlet til begjær.»

som lignet på lengsel i Oles blick når han så på dem? Fantaserte han fortsatt om henne? Kanskje hadde han innerst inne ikke gitt opp håpet om at de skulle finne sammen igjen?

FRYKTEN BLOKKERTE HAM

Det er slitsomt å leve med tvil og usikkerhet, slik jeg gjorde nå. I begynnelsen hadde jeg følt at sexlivet vårt var fantastisk, men etter hvert innså jeg at det bare dreide seg om lyst og begjær. Så fort vi var nær hverandre fysisk, ble alt forvandlet til begjær. Det lyder kanskje flott, men jeg tror det dreide seg om en slags avledningsmanøver. Han unngikk nærhet og intimitet ved å seksualisere all kontakt.

Dette forsto jeg først da jeg fikk mistanke om at jeg var gravid. Vi beskyttet oss, men mens en uteble. Da jeg fortalte det til Ole, reagerte han instinktivt. Han så livredd ut!

Jeg var ikke gravid, men det var nå det begynte å gå opp for meg at denne fjernheten hans egentlig skyldtes redsel. Han lengtet ikke etter et liv med Anna, men han lengtet etter å våge å leve det fullt ut med meg. Han ville ha det hun hadde, men var redd for å bli såret igjen. Det

Og han ville ikke erkjenne at denne frykten satte kjepper i hjulene for oss.

– Men hvordan skal vi kunne stifte familie og få det livet vi ønsker, når du hele tiden utsetter det å få barn fordi du er redd? Når skal du slutte å være redd?

TVIHOLODT PÅ FRYKTEN

Dette var et følsomt tema, og han prøvde å legge skylden over på meg ved å si at jeg overdrev eller stresset. Han mente vi hadde masse tid, og at det var lurt å ta det med ro. Men etter to år sto vi på stedet hvil. Jeg elsket ham, men Ole var fortsatt ikke klar for barn. Til slutt satte jeg foten ned.

– Hvis det er viktigere for deg å tviholde på frykten din enn at vi får et lykkelig liv sammen, ødelegger du alt. Da blir frykten din en selvoppyllende profeti. Er det det du vil? For hvis du ikke sørger for å få psykologisk hjelp nå, er det nettopp det som kommer til å skje.

Noe jeg sa, brøt endelig igjennom, og han lovet å oppsøke hjelp. Det reddet oss. I dag har Ole for lengst jobbet seg gjennom blokkeringene sine, og vi har fått to gutter. Neste sommer skal vi gifte oss, og vi tror og håper på et langt og harmonisk liv sammen. •

«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.



NTB

Vi ble forent som voksne

Jeg ser det som en lykke i livet at min søster og jeg ble gravide samtidig. Det har gitt oss det gode søskenforholdet vi aldri tidligere har hatt.

Søsteren min Gro og jeg er like forskjellige som dag og natt. Gro er to år eldre enn meg, og gjennom hele oppveksten var vi som hund og katt. Mens Gro var forfengelig og selvopptatt, har jeg alltid vært avslappet og kledd meg i det som har passet meg. Vi har slengt spydigheter til hverandre og hatt helt forskjellige venner.

Vi gjorde aldri noe sammen som barn og tenåringer. Etter at vi ble voksne, falt det seg derfor ikke natur-



med en pilot. Jeg er lærer og gift med en lærer. I vårt hjem er det lov til å søle og kline, og jeg har aldri stresset med verken rot eller rengjøring, i motsetning til Gro.

Jeg innrømmer at jeg har sett ned på min egen søster, som bestandig har vært så opptatt av det ytre. Det

inntrykk av, og at fasaden hennes er som et skjold utad. Jeg er faktisk mye tryggere i meg selv enn henne. I mange år trodde jeg at det var omvendt. Gro var den som ringte meg med sin tvil og usikkerhet rundt babyen sin, og jeg var den som trøstet og svarte på spørsmål. Og hun

«Jeg har oppdaget mange nye sider i Gro etter at vi begynte å prate sammen.»

virker som om fasaden betyr aller mest for henne. Jeg liker ikke ting jeg må være forsiktig med, og jeg trives ikke med overfladiske mennesker som verken klarer å sette ord på følelsene sine eller innrømme at de har noen.

Men det som skjedde for fire år siden, var at vi begge ble gravide samtidig, og det endret hele forholdet vårt. Plutselig og endelig fikk vi noe å prate om, noe som innbød til et fellesskap. Vi hadde termin den samme måneden og kunne følge hverandres svangerskap. Det ble mer naturlig å prate sammen og møtes over en kopp kaffe av og til, og jeg merket at jeg likte å møte søsteren min. Det ble litt stas å ha en søster jeg kunne snakke med og føle tilhørighet til.

HUN ÅPNET OPP

Gro og jeg fikk hver vår datter med en ukes mellomrom, og vi gikk dermed ut i svangerskapspermisjon samtidig. Ingen av oss har andre venner som har fått barn på samme tid, så det ble naturlig å møtes med hver vår baby. Enten hos hverandre, hjemme hos foreldrene våre eller på trilleturer i byen eller i naturen.

Jeg har oppdaget mange nye sider i Gro etter at vi begynte å prate sammen. I dag vet jeg at hun ikke er så selvsikker som hun vil gi

fortalte meg at hun hadde slitt i ekteskapet sitt før hun ble gravid, noe ingen andre har visst noe om.

Hun har åpnet opp og latt meg slippe til i sitt innerste private liv, og det har også knyttet oss sammen. Det å dele noe som er sårt og litt hemmelig, har gitt oss et helt annet innhold i samværet. Foreldrene våre er glade for denne positive endringen og mener at vi begge endelig er blitt voksne. Faren vår sa for litt siden at han har ventet på dette, at vi skulle kunne omgås i ro og fordragelighet. Og det er sant at vi faktisk trives i hverandres selskap nå som vi er blitt bedre kjent med hverandre.

AKSEPTERER FORSKJELLENE

Det jeg ser, er at både Gro og jeg omsider aksepterer at vi er veldig forskjellige, og at vi respekterer hverandre slik vi er. Døtrene våre har forskjellige utgangspunkt utseendemessig. Datteren til Gro er et lite produkt av sin mor og er pyntet med merkeklær og sløyfer og strikker i håret. Min datter går i arvede klær fra en venninnes datter, og jeg er ikke så nøye på hva hun har på seg.

Jeg orker ikke å stresse med merker og farger, det viktigste for meg er at det er helt og rent, og at det er varmt og godt på vinteren. Jeg er mye mer opptatt av

at det er ren ull og av god kvalitet enn hvor mye det koster eller hva det står på merket i nakken.

Jeg har også helt andre begrensninger når det gjelder leker enn det Gro har. Hennes datter har et rom fylt til randen med leker, mens min datter har få leker og desto mer bøker. Vi har to barn som elsker å være sammen, og derfor er det nå naturlig at vi tilbringer mye tid sammen.

Jentene våre sover over hos hverandre, og vi stiller opp som barnevakt. Alle forskjellene mellom oss nevner vi ikke. Vi har blant annet et ulikt syn på barneoppdragelse, men det klarer vi også forholde oss til uten hverandres innblanding.

MANGE ULIKHETER

Vi ønsker at jentene våre skal ha glede av hverandre, og vi syntes det er hyggelig at de leker så godt sammen. Ikke minst er det stor stas når de begge sover hos mor og morfar samtidig. Nå er vi begge gravide igjen, denne gangen skiller det én måned mellom terminene våre.

Vi ble forent som voksne, Gro og jeg. Men jeg tror ærlig talt at vi aldri hadde hatt kontakt med hverandre og blitt kjent med hverandre, om vi ikke hadde fått barn samtidig. Barna binder oss sammen og har ført til at vi i dag kan være søstre på en helt annen måte enn tidligere.

Og til tross for ulikhetene mellom oss, er jeg veldig takknemlig for at jeg har Gro i livet mitt på denne måten. Hun er blitt verdifull etter at hun har gitt meg tilgang til hvem hun er, og at hun slett ikke er så feilfri og perfekt som hun prøver å gi inntrykk av utad. Det får meg til å slappe av og se henne med nye øyne. •

lig å ha kontakt. Vi møttes hjemme hos foreldrene våre og kunne lett falle tilbake til gamle mønstre med nedsettende kommentarer om og til hverandre, noe foreldrene våre har mislikt bestandig. Jeg vet ikke hvor ofte vi fikk høre at vi burde være venner og oppføre oss ordentlig overfor hverandre.

OVERFLADISK

Gro er karrierекvinnen som jobber i en privat bedrift. Hun har tatt en lang akademisk utdanning og er gift

Jeg kapret en gift mann

Ung og selvsikker som jeg var, lot jeg meg ikke skremme av at Tor var gift. Da jeg i tillegg forsto at han ikke var lykkelig i ekteskapet, satte jeg alt inn på å vinne ham.

I dag har jeg fått bekref-
tet at jeg er gravid, og
mannen min Tor er
like glad som meg over
attpåklatten som er på vei.
I kveld skal vi feire. Uten å
fortelle de andre barna våre
om hvorfor, skal vi ut og
spise på restaurant. Slik vi
pleier når det er noe spesielt
som skjer i livet vårt.

Tor og jeg har to barn
sammen, i tillegg til Mina
på 13 som er Tors datter
fra det forrige ekteskapet.
Mina er mye hos oss. Hun
har fått sitt eget rom nede i
kjelleren, og trenger aldri å
spørre om å få komme. Hun
kommer når hun har lyst, og
det fungerer fint for oss alle.
Ikke minst har vi sluppet
unna mye bråk med Tors
ekskone på den måten.

Tor og jeg møttes for 11
år siden. Han var en gift
småbarnsfar, og var leid inn
til bedriften vår for å rydde
opp i alt som ikke fungerte.
Han skulle være hos oss i et
halvt år, og allerede etter den
første samtalen vi hadde,
følte jeg sterkt at han var
mannen i mitt liv. Den lune
humoren og glimtet i øyet
hans smeltet meg fullstend-
dig. I tillegg var han obser-
vant, smart og fullstendig
til stede når han pratet med
folk rundt seg. Og jeg opp-
daget raskt at han hadde en
varm og hjertegod side. Han

var rett og slett en mann
med veldige mye styrke og
positive egenskaper.

ØNSKET MEG FAMILIE

Jeg var singel og ønsket meg
en familie. På den tiden
møtte jeg stadig menn, men
det var ingen som klarte
å fange interessen min på
den riktige måten. Jeg gikk
rundt og ventet på den rette,
uansett hvor banalt det hør-
tes. Da Tor begynte å jobbe
hos oss, var jeg ikke i tvil.
Han var den mannen jeg
ønsket å dele livet mitt med,
og selv etter at jeg fant ut at
han var gift, lot jeg meg ikke
skremme.

Som ung og full av selvtil-
lit, tenkte jeg at en skilsmisse
måtte bli løsningen på det
problemet. Jeg var helt be-
visst da jeg begynte å flørte
med Tor. Jeg pratet med
ham i hvert ledige minutt
han hadde, og jeg hadde full
oversikt over dagene hans.
Jeg visste omtrent når han
skulle spise lunsj i kantinen,
og passet selvsagt på å sette
meg ved bordet hans. Jeg
merket at han likte meg, og
jeg merket også at han flør-
tet tilbake. Tonen mellom
oss var lett og uanstrengt.

JEG FORFØRTE HAM

På arbeidsplassen vår er det
ofte arrangementer. Vi har
en komité som inviterer til

strandfester, orientering,
grillfester og konserter. Tor
ble med på alt dette, og
det var slik jeg kom enda
nærmere ham. Jeg passet på
å sitte i nærheten av ham,
og ofte endte vi opp med å
prate om livets underfundig-
heter på et litt dypere plan.

Det var i løpet av en slik
samtale han fortalte at han
ikke var lykkelig i ekteska-
pet sitt. Hans kone var blitt
gravid etter ett års tid som
kjærester, og de valgte å gifte
seg før barnet kom. Nå slet
han med sine manglende
følelser, men var veldig
tydelig på hvor viktig lille
Mina var for ham, og at han
ikke orket tanken på å svikte
henne. Dessuten var hans
kone ennå forelsket i ham
og levde i troen på at deres
ekteskap hadde livets rett.
Dette ga meg en mulighet til
å flørte enda mer.

At Tor var u lykkelig, anså
jeg som min lykke. Målet
mitt var at han skulle skilles,
så jeg kunne vise ham hva
ekte kjærlighet var. Jeg for-
førte Tor en kveld vi var ute
med jobben. Vi drakk vin
og flørte, og så fikk jeg ham
med meg hjem til meg. Han
ga meg masse komplimenter
den natten, og jeg tok dem
til meg, selv om han var full.

Men da han våknet utpå
formiddagen neste dag,
kom panikken hans. Han

sjekket mobilen sin, og
hans kone hadde ringt ham
utallige ganger og sendt flere
sinte tekstmeldinger. At jeg
i tillegg hadde forført ham,
gjorde ham ekstra stresset.
Han hastet ut døren uten å
se seg hverken til høyre eller
venstre.

DÅRLIG SAMVITTIGHET

Tor var borte fra jobben
de tre påfølgende arbeids-
dagene, og jeg sendte ham
noen meldinger han aldri
svarte på. Han var avvisende
da han først kom tilbake til
jobben, men etter en ukes
tid fikk jeg ham i tale. Han
hadde hatt så dårlig samvit-
tighet fordi han hadde vært
utro, og han hadde vært
gjennom en langvarig kran-
gel med kona si.

– Jeg er nødt til å ligge
lavt i terrenget fremover, sa
han til meg og gikk inn på
kontoret sitt og lukket døren
bak seg.

Jeg lot ham være i fred i
to uker. Da holdt jeg ikke
ut lenger, jeg måtte snakke
mer med ham. Jeg banket på
kontordøren hans og sa rett
ut at jeg savnet samtalene
våre. Det jeg ikke hadde
forventet, var at han skulle
ta tak i meg og kysse meg
intense og lidenskapelig der
inne på kontoret. Hele meg
smeltet i armene hans. Tor
og jeg innledet et forhold.

Han kom til meg så fort han hadde anledning. Han tok også med seg Mina på bytur, slik at vi kunne treffes «tilfeldig» og ta en kaffe sammen. Han la ikke lenger skjul på at han var forelsket i meg og ønsket å være sammen med meg så mye som mulig. Problemet var at han var gift. For Tor var det hjerteskjærende å legge alle kortene på bordet overfor sin kone. Men han hadde ingen andre valg enn å gi henne hele sannheten. Han var forelsket i en annen, og han ville ut av ekteskapet.

VONDT OG SÅRT

Jeg kan bare forestille meg hvor vanskelig, sårt og vondt det var for henne å ta imot denne informasjonen, og jeg forstår at hun sank rett inn i en depresjon som gjorde alt så mye vanskeligere. Tor var mellom barken og veden. Den gode tiden hadde han sammen med meg, og den vanskelige og utfordrende sammen med sin kone.

Han var så full av dårlig samvittighet, og han prøvde derfor å være der for henne slik at hun fikk samlet seg. Hun ville ikke gi slipp på ham, og det ble også en tøff tid for både Tor og meg. Han slappet ikke av. Han var anspent i hele kroppen, og han sov dårlig. Til tider følte han seg så ille at han vurderte å flykte fra alt sammen.

HUN HATET MEG

Omsider måtte han ta et valg. Hans kone prøvde å holde ham igjen, og han ble i flere måneder for å roe ned den betente situasjonen, helt til han en dag bestemte seg for å flytte hjem til meg. Han kunne ikke la seg styre av hennes depressive tilstand og åpenbare fortvilelse. Han så selv at han kun drøydde ut tiden uten at noe kom til å endre seg av den grunn. Hun var nødt til å ta innover seg at ekteskapet var over og forsonet seg med det.

Jeg fikk Tor helt for meg selv til slutt, men vi hadde det vanskelig i et par år etter



NTB

at han flyttet inn til meg. Ekskona hans var bitter, og hun gjorde sitt for å spolere samvær og avtaler rundt Mina. Hun hatet meg og lot meg ofte få høre det. Først da Tor erklærte huset vårt for åpent for Mina til enhver tid, og i tillegg satte inn en ekstra tusenlapp på kontoen hennes hver måned, roet alt seg ned. Endelig kunne vi

konsentrere oss om vårt eget samliv. Vi fikk to barn raskt, og venter nå vårt tredje felles barn. Og da er familien vår komplett.

Tor er min drømmemann, og jeg har faktisk aldri angret på at jeg kjempet for å få ham. Det var verdt det. Hans ekskone har for lengst roet seg ned og er i dag etablert på nytt.

Alt gikk seg til, selv om det var grusomt og tøft for alle parter mens det sto på. Jeg lever mitt drømmeliv sammen med Tor. Han er akkurat den mannen som passer til min personlighet, og jeg til hans. Vi er sterke sammen, og jeg ser ingen skyer på vår himmel. Fremtiden er vår. •



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

Sunt å dagdrømme?

Det er noe jeg funderer på, som jeg lurer på om rett og slett er en forskjell mellom kjønnene. Jeg ser ofte på samboeren min og hvordan han utnytter hvert sekund av livet. Her er ett eksempel: Vi kan se på TV, og vi setter den på «hold» fordi jeg må på toalettet. Da kaster han seg over boken sin og leser til jeg er tilbake. Hvis han går på toalettet, sitter jeg bare og ser ut i luften og kanskje dagdrømmer litt, uten å få noe annet gjort.

I hans liv skal det skje et eller annet uavbrutt. Jeg derimot vil langt heller koble ut, for jeg synes det er nok å forholde seg til som det er. Vi har begge stressende jobber

som krever mye av oss, men ennå ingen barn. Hva tenker du og dere, Lise? Er ikke dagdrømmer og litt meditasjon bare sunt? Det har jeg i hvert fall hørt flere si, og ikke minst: Det føles godt. Eller har det seg slik at jeg er for passiv eller lat? I motsetning til min samboer er jeg nemlig heller ikke sporty. Han sykler flere mil hver dag. Jeg går knapt en liten tur i ny og ne. Og mens han styrker musklene også på treningsstudio, kan jeg slett ikke tenke meg å gå inn på et slikt svett og illeluktende sted. Min trening er å la tankene flyke av gårde, rett og slett bli borte innimellom, min egen-snekrede resept på meditasjon. Og helsen min er så langt

meget bra. Jeg føler at dagdrømmingen og tankeflukten holder meg sunn til sinns og kroppen glad. Denne kroppen stresser bare på jobbe. Hjemme får den slappe av.

Det hører med til historien at samboeren min lar meg være som jeg er. Jeg bare lurer på hva dere tenker om min «livsstil».

Hilsen Mona (44).

LISE SVARER:

Hei, kjære deg, det høres ut som du har det godt. Ingen av oss kan være «på» hele tiden. Noen ganger må vi koble ut. Det blir som å sette TV-en på «hold» midt i et program og heller gå tilbake dit når man er klar for det.

Men ikke alle vil ha det slik. Noen har det best slik som din samboer. Kanskje kobler han også ut gjennom bokens sider? Noen fyller øyeblikkene med å strikke eller sy. Det er noe meditativt i det også. Uansett hva det er vi gjør tror jeg vi innimellom har godt av å la tankene fly. Det høres ut som du på naturlig vis har funnet din gode metode.

Hold fast ved den og drøm deg bort. Ingen krever heller noe annet av deg. Kanskje utnyttelsen av øyeblikkene er noe samboeren din har med seg hjemmefra og som gjør ham tilfreds.

Vi er og blir forskjellige – heldigvis.



OM DET VERSTE SKJER

Vi diskuterer hva som skjer dersom verden går under og noen få kjemper for å overleve. Hva er viktigst? Mat og vann, eller varme.

Hilsen Petter (72).

LISE SVARER:

Varme vil være det første, tror jeg. Og at du finner ly. Du kan overleve en stund uten mat og vann, men er det kaldt, fryser du fort i hjel. Det finnes overlevelsesbøker for den som er interessert i det, og er du på nettet, kan du søke der. Det er en urolig verden vi lever i, men la oss håpe at den ikke går under.

ÅPENHETSHYSTERI

Jeg ser på Facebook og sosiale medier generelt at folk forteller alt mulig om seg selv, alt fra fødsler og detaljer omkring dette, til sykdom, død, uvennskap og bitterhet. Mange får gjennomgå, også folk som er døde for lengst. Jeg vil ikke være del av en slik «kultur», eller skal man si «ukultur»? Det er ikke naturlig for meg å fortelle alt mulig til «hele verden», så jeg velger å legge ut småsaker uten for mange følelser, og det vil jeg fortsette med.

Hilsen Mette (73).

LISE SVARER:

Så fint at du har tatt et standpunkt og ikke lar deg lede av mennesker som tenker og er annerledes enn deg selv. Noen vil være åpne og intime, og det er sikkert bra for dem, mens andre er som deg og synes dette fort kan bli et slags «åpenhetstyranni» – eller «intimtyranni», som

noen kaller det. Heldigvis kan vi velge hva vi vil legge ut på sosiale medier. Ingen skal føle seg presset til å si mer enn de ønsker og er komfortable med. Dette gjelder både tekst og bilder, for saken er jo den at er dette først publisert, så blir det der «ute» og kan vanskelig kalles tilbake. Det du sier på nettet kunne du like gjerne trykt på forsiden av en riks- eller lokalavis. Den tanken bør vi alle ha i hodet vårt når vi legger ut noe. For det vi gjør, er minst like synlig som om det skulle komme i en nyhetskanal.

ROS ELLER RIS?

I et tidligere nummer blir du og «Tørris» enige om at vi alltid bør rose hverandre uten å henge på det lille «men» som ofte sniker seg inn. Dere mener at ros sammen med ris bygger folk ned. Jeg er enig i at det hyggeligste er å få ros uten forbehold. Men er det riktig metode hvis målet er å hjelpe hverandre videre? Hvis du bare får høre hvor flink du er, hvordan vil du da reagere på tilbakemeldinger som kan gjøre deg enda bedre? Hvis den som gir tilbakemeldingen, er en sjef eller en forelder, er det faktisk en del av «jobben» deres å veilede, ikke bare skryte. Hvis noen viser deg noe de har laget, må det være greit å si: «Her har du fått til det og det SÅ bra! Og hvis du hadde gjort sånn og sånn i tillegg, så ville du kanskje fått til det og det også!» Den amerikanske professoren Carol Dweck har forsket mye på dette. Hun har funnet at effekten av tilbakemeldinger kommer an på innstillingen vår. Hun deler oss inn i to grupper – de

Rotete hjem

Jeg har en datter som nettopp har flyttet hjemmefra. Hun trives og har en samboer, men så rotete de har det. Ikke stryker de tøyet sitt. Det henger vask til tørk både her og der, og matstellet er det så som så med. Jeg sier ikke noe, men det klør jo i fingrene mine! «Har hun ikke lært mer enn dette?» tenker jeg ofte, men hun har vel ikke det da? Jeg har lyst til å sende henne på en gammeldags husmorskole, som selvsagt ikke lenger finnes, eller i hvert fall gi henne et par kurs i matlaging og husstell, men jeg bør vel holde kjæft? Jeg klør både i munnen og i fingrene!

Hilsen Anja (55).

LISE SVARER:

Jeg tror det er lurest å holde munn. Husmorskoletøget har gått, og nå velger datteren din å leve slik hun vil. Hun synes åpenbart ikke at det er viktig hvordan alt ser ut, bare hun og samboeren har det bra, og det er et viktig poeng. Vær tålmodig og ha troen på at det kan endre seg. Hun tester trolig ut nødvendigheten og måler den opp mot hva samboeren mener er nødvendig, og så bruker de tiden på andre aktiviteter. Var det ikke slik også i din tid som ung, at det du hadde lært hjemme fikk hvile noen år før du tok kunnskapen i bruk? La dem rote og leve sine liv uten at det nødvendigvis er i tråd med hva du finner passende. Kos deg med et ansvar mindre.

som tror at resultater skyldes talent, og de som mener det skyldes innsats. Den siste gruppen har bedre muligheter for å lykkes, fordi de lettere tar til seg signaler om hvordan de kan vokse. Denne holdningen kan læres, mener hun. Så jeg syns vi skal venne oss til å motta både ros og ris. Vi kan godt øve oss mer på både å gi og motta tilbakemeldinger på en ålreit måte – fordi vi trenger dem.

Hilsen Bente (59).

LISE SVARER:

Kjære Bente, takk for inspirerende innspill!

STREIK?

Vi har en diskusjon gående: Jeg mener at lærerne streiket

en gang da min mor gikk på folkeskolen, men min søster mener at det bare var tull. Vet du noe?

Hilsen Tobias (44).

LISE SVARER:

Hvis din mor gikk på det som den gangen het folkeskolen på 50-tallet, så var det faktisk en lærerstreik den gangen. Det skjedde i 1954, og i Oslo. Det hadde selvsagt vært streiker før i Norge, men ikke blant yrkesgrupper med høyere utdanning, som lærere. Folk gikk i demonstrasjonstog for å få barna tilbake til skolen, så dette førte til hissige diskusjoner og mye uro inntil man kom til enighet og skolene åpnet igjen.



Bestill
på nett:

Storytravel.no

post@storytravel.no
Tlf: 22 22 22 26



PS! På dette hotellet feirer vi jul og nyttår sammen. du er hjertelig velkommen til å bli med!



SESONGEN 2025/2026 | FLY | 4 ELLER 8 UKER | FRA 21 900,-

Høst og vinter på langtidsferie i solen

Velkommen til trygg og sosial langtidsferie i varme, herlige omgivelser. På Wyndham bor du komfortabelt i egen leilighet på et veldrevet resort med norsk vert på stedet, og du kan være med på mange hyggelige sammenkomster. **PS!** Her kan du også feire jul, om du vil!

På Wyndham bor du i moderne, lyse leiligheter med alt du trenger for å leve godt, samtidig som du har tilgang til hyggelige møteplasser, basseng, restauranter og aktiviteter i trygge og velorganiserte omgivelser. Resortet ligger flott til på Mijas Costa, bare noen få minutters gange fra stranden og med kort vei til alt det herlige Fuengirola har å by på. Du bor i grønne, rolige omgivelser, men har byens pulserende liv innen rekkevidde.

Vår norsktalende reisevert arrangerer aktiviteter og utflukter du kan bli med på hvis du vil – du velger selv hvor sosial du ønsker å være. I desember

får vi storfint besøk av artisten Jørn Hoel, som holder eksklusive konserter for våre gjester. Det blir også blant annet forfatterbesøk, høytlesning, quizkvelder, felles samlinger og muligheter for å oppleve den vakre regionen sammen med andre.

Wyndham passer like godt for deg som reiser alene som for par, singeltillegget her er svært lavt. Vi tilbyr også en koselig og varm julefeiring for våre gjester, med mulighet til å forlenge oppholdet både før og etter jul.

Bli med på langtidsferie du også – og gled deg til solfylte dager, nye vennskap og et opphold fylt med gode opplevelser på Costa del Sol.

Pris per
person fra
21 900,-

PS! Jørn Hoel kommer og holder konsert for Fuengirola Playa og Wyndham 17. og 21. desember! På langtidsferie skjer det mye gøy!



DETTE FÅR DU:

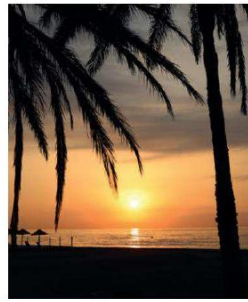
- Fly tur/retur fra Oslo, Torp, Bergen, Trondheim og Stavanger (ta kontakt om du ikke finner din favorittflyplass!)
- Innsjekket bagasje, 2 koller à 23 kg
- Transfer tur/retur flyplassen
- Flott leilighet: Velg mellom liten studio, ett soverom eller to soverom
- Rengjøring av leiligheten en gang per uke
- WiFi, AirCon og TV med norsk kanal
- Norsktalende reisevert som bor på samme område
- Sosiale sammenkomster (du får også tilbud om større aktiviteter og utflukter du kan bestille, om du vil)
- Alle skatter og avgifter

**VINN REISE-
GAVEKORT**

3000,-
Send sms:
STORY til 27333

STORY TRAVEL

Meld deg inn i reiseklubben vår og få de beste tilbudene først! Send sms «STORY» til 27333.



FUENGIROLA PLAYA PÅ COSTA DEL SOL

- Moderne leilighetshotell rett ved stranden.
- Romslig, velutstyrt leilighet med kjøkken, stue og bad.
- Egen balkong hvor du kan nyte den vakre soloppgangen.
- Strandpromenade med mange hyggelige restauranter og butikker like utenfor.

SESONGEN 2025/2026 | FLY | 4 ELLER 8 UKER | FRA 18 490,-



VERAMAR I FUENGIROLA SENTURM

- Sentralt leilighetshotell kun 300 meter fra stranden.
- Moderne studioleiligheter med kjøkken, bad og balkong.
- Frokost inkludert hver morgen.
- Kort vei til alt av tilbud, som butikker, restauranter og strandpromenade, samt buss og tog.

FEB-APR 2026 | FLY | 2 ELLER 4 UKER | FRA 12 990,-

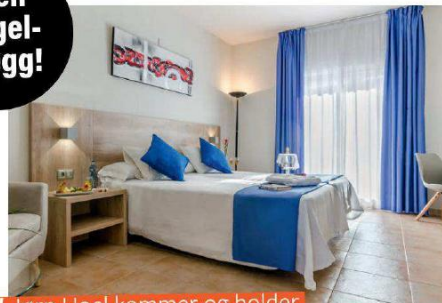


MARBELLA BEACH RESORT I ELVIRIA

- Romslige leiligheter perfekt plassert i Elviria, mellom Marbella og Fuengirola, med kort vei til havet.
- Sol, strand og fantastiske turmuligheter hele året rundt.
- Utendørs- og innendørsbasseng, pluss eget treningsrom.
- Restauranter og butikker like i nærheten.

SESONGEN 2025/2026 | FLY | 4 ELLER 8 UKER | FRA 22 990,-

**Uten
singel-
tillegg!**



**PS! Jørn Hoel kommer og holder
konsert for Albir og Santa Pola
17. og 20. februar!**

SANTA POLA PÅ COSTA BLANCA

- Et perfekt valg for deg som reiser alene – her betaler du nemlig ikke singeltillegg.
- Du bor på et komfortabelt hotellrom med frokost inkludert.
- Utflukter og sosiale samlinger gjør det lett å møte nye venner.
- Kort vei til flotte naturområder, stranden og sentrum.

SESONGEN 2025/2026 | FLY | 3 ELLER 6 UKER | FRA 17 990,-



ALBIR HILLS RESORT I ALBIR

- Koselig kystby med lang strandpromenade og deilig klima!
- Hyggelige kafeer, restauranter og butikker i nærområdet, samt flotte turstier i naturparken Serra Gelada.
- Utendørsbasseng, boblebad og treningrom på hotellet.
- Gratis shuttlebuss til sentrum av Albir flere ganger om dagen.

SESONGEN 2025/2026 | FLY | 3 ELLER 6 UKER | FRA 15 490,-

*Finn din
drømmereise:*

LANGTIDSREISE

For deg som vil nyte livet i Spania i flere uker eller måneder.

TEMATURER

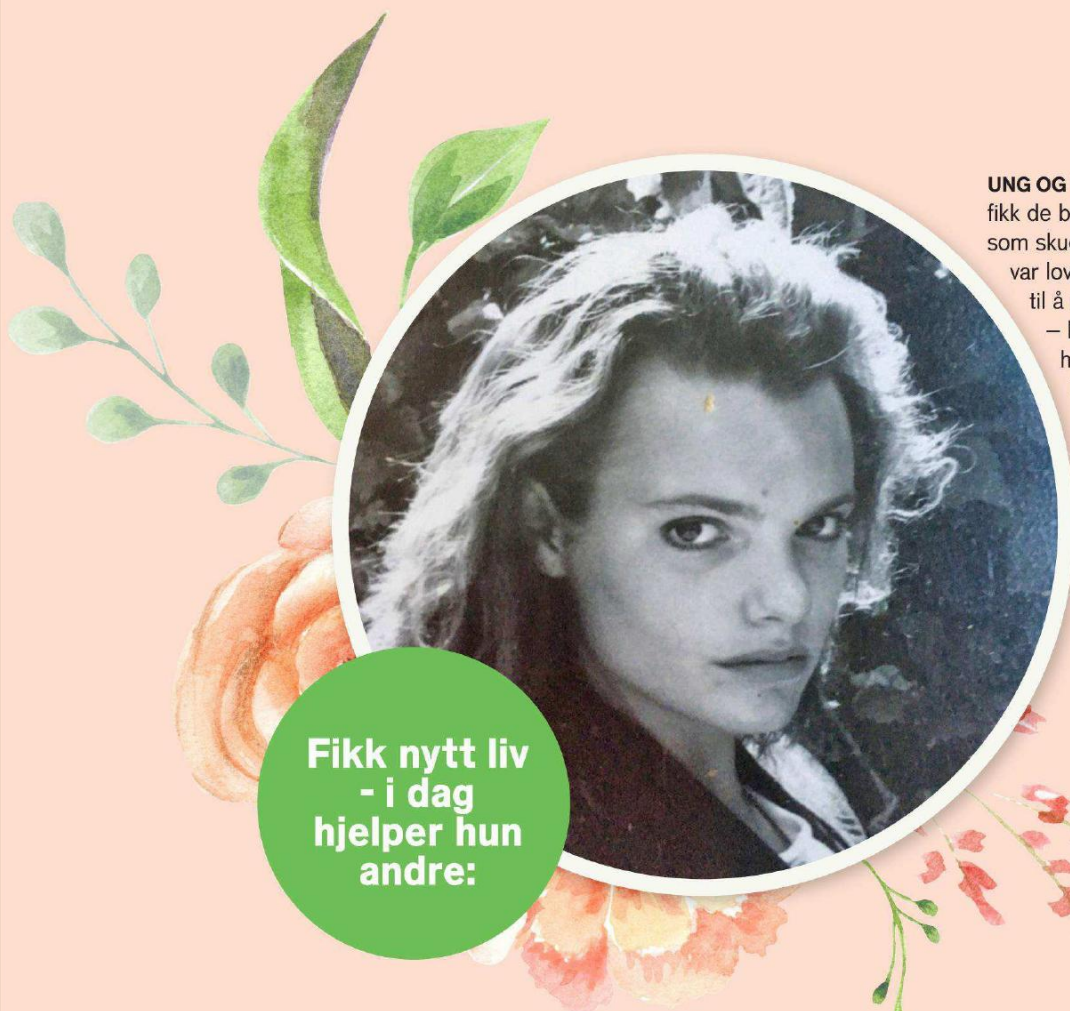
Reis i gruppe med inspirerende tema og engasjerte reiseledere.

BUSSREISER

For deg som er glad i innholdsrike reiser, men vil slippe å fly.

HOBBYTURER

Reis med likesinnede og fordyp deg i håndarbeid, hage, mat og vin.



Fikk nytt liv
- i dag
hjelper hun
andre:

UNG OG LOVENDE: Julie fikk de beste skussmål som skuespiller, karrieren var lovende, men lysten til å ruse seg sterkere. – Når vi drikker vil ha kontroll over hele forestillingen, akkurat som en skuespiller, sier hun.

Friheten som edru **ER BERUSENDE**

Julie trodde hun hadde kontroll, hun var jo en hardtarbeidende, omsorgsfull mamma som bare drakk etter at barna hadde lagt seg. Vendepunktet ble bekymringsmeldingen til barnevernet.

TEKST: Lise Lotte Winther-Bay **FOTO:** Lise Lotte Winther-Bay og privat

VAGABOND: Julie har skapt seg en fleksibel arbeidsplass som rusbehandler. Hun og ektemannen har valgt en livsstil hvor de reiser dit de har lyst med bobilen sin.

Og da hun la seg inn for avrusning, møtte hun også kjærligheten.

– Jeg kaller ham «jukset mitt», sier skuespiller Julie Winge (55) skøyeraktig.

Hun vokste opp i en skuespillerfamilie, med foreldre i teateret, regissør Stein Winge og skuespiller Kari Onstad. Siden ble hun alkoholiker, forfatter og rusbehandler. I den rekkefølgen.

Flammene fra peisen bak henne på kafeen på toppen av hovedstaden speiler seg i de varme, brune øyene. «Jukset» hun referer til er ektemannen Jakob. For 11 år siden møtte de hverandre på «Trasoppklinikken» hvor begge var på rehabilitering for alkoholisme. Julie forteller at han ikke har noe imot at historien deres nevnes da han er en viktig del av hennes liv. For øvrig ønsker han ikke å være en del av intervjuet.

– Vi ble forelsket på leirskolemåten, helt fjortis, ler Frogner-jenta.

– Jeg hadde lovet meg selv ikke å la blikket «skanne» de andre på Trasopp. Det landet likevel på ham. Selv om han den gangen var langt nede, han så faktisk ut som en «lassis». Bak skjegget øynet jeg likevel en snill og kjekk kar. Hver dag jeg kom inn i «klasserommet», flakket blikket mitt til det fant ham.

Forelskelsen ble gjeldt.

– Som edru alkoholikere forsto vi at forholdet måtte utvikle seg langsomt. Dessuten, skyter hun inn – han trengte en ny lever. Det var som en «catch 22». Jakob var nær ved å dø, men måtte påvise å ha vært edru i ett år for å motta et nytt organ. Heldigvis ble kjæresten min reddet i tide.

– La meg slå én ting fast, sier hun og lener seg fremover, – de berømte 12 trinnene for å bli edru fungerer også utmerket som parterapi. Vi har aldri hatt krangler som varer lenge.

En edru alkoholiker vet å takle en uoverensstemmelse slik: «Det vil ta meg noen minutter å roe ned og prate om det, men la meg si – beklager!»

Ett år inn i forholdet ble de to samboere.

– Årsaken til at jeg kaller ham «jukset mitt» er fordi

kjærligheten gjorde meg enda sterkere!

FANGE 0257

Å bli edru krever mer enn tre måneder på avrusning.

– Alkoholisme i seg selv er kontrollerende, sier Julie og utdyper hva hun mener.

– I 2013, da en bekym-

ringsmelding til barnevernet førte meg til «Trasoppklinikken», var det et kaos inni meg. Jeg fikset likevel det meste, som å sette opp en større opera i Flekkefjord. Det ga meg følelsen av *ikke* å ha et problem. Jeg var jo en hardtarbeidende, omsorgsfull mamma som bare drakk



etter at barna hadde lagt seg.

I 2010 døde faren til hennes sønn og datter, som i dag er 19 og 21 år, av kreft.

– Selv om vi var skilt, flyttet han inn til oss mot slutten. Slik at vi kunne være der for ham. Tross alt hadde vi vært sammen i 12 år og hadde to fine barn sammen. Han var en god pappa.

At eksmannen døde førte ikke til at hun sluttet å drikke.

– Snarere økte mitt indre kaos, forteller hun.

– Det skulle enda mer til for å sette en stopper for festingen.

To år tidligere ble Julie tatt for fyllekjøring i en rutinekontroll.

– Heldigvis skadet jeg ingen. Politiet spurte: «Har

du drukket?» «Ja, jeg er drita!», svarte jeg. Fordi jeg var medgjørlig slapp jeg unna med bare to uker i fengsel. Først som voksne fikk barna vite hvor jeg var de ukene. Åpenhet og ærlighet har skapt sterke bånd mellom oss.

I fengselet våknet den iboende nysgjerrigheten i henne.

– «Ville jeg få en oransje drakt?» Jeg var veldig spent på det. Den viste seg å være rød. Jeg var fange nummer 0257. I fengselet var det alt fra husmødre som hadde snytt penger fra NAV til mer avanserte kriminelle. I verkstedet laget vi ventiler til togvinduer. Visstnok er det gutta som snekrer paller. Det var litt som på film,

nåde den som satte seg ved feil bord i kantinen. Sjefen var en kraftig dame med blonde krøller, blå øyenskygge og kjempepupper.

Julie ler. Hun kaller det en interessant erfaring.

– Å være edru i to uker var heller ikke vanskelig. Mitt problem var snarere at jeg ikke forsto hvorfor jeg burde slutte å drikke.

Julie drakk sin første øl som 13-åring, men vet ikke hvorfor akkurat hun ble en alkoholiker. Det er viktig å merke seg at begrepet kan defineres på ulike måter. Estimaten kan variere avhengig av hvilke kriterier som benyttes.

– Det vi vet er at en betydelig andel av befolkningen har et risikofyllt alkoholfor-

bruk. På den annen side er den som drikker seg i hjel ikke alkoholiker, nevner hun med galgenhumor.

Selv følte hun at selvtiliten steg når hun drakk.

– Jeg syntes at festing og drikking var gøy. Det vil si, helt til dagen derpå. Jeg opplevde «blackout» allerede på første forsøk. I dag vet jeg at det er et tydelig faretegn.

Med årene brakte fylla med seg alle klassikerne.

– Fra jeg var 18 tok festingen skikkelig av. Fylla endte som regel med «blackout», jeg opplevde overgrep, fikk tennene slått ut og andre stygge fyllehistorier. Det er farlig å være full, og ikke minst: Når vi kvinner setter i gang den misforståtte «jakt på kjærligheten» i fylla, da ødelegger vi en bit av oss selv, advarer hun med alvoret skrevet i ansiktet.

«Jeg opplevde overgrep, fikk tennene utslått og andre stygge fyllehistorier. Det er farlig å være full.»

Julie

PAPPA OG JULIE: Hun vokste opp med foreldre i teateret, regissør Stein Winge og skuespiller Kari Onstad. Julie er selv utdannet skuespiller på Arts Educational Schools of London.

NY LYKKE: Ekteparet møtte hverandre under behandling og knyttet bånd som har gitt dem begge et nytt liv.



KLAR FOR Å BLI VOKSEN

Vendepunktet ble bekymringsmeldingen til barnevernet.

– Den helgen hadde jeg hatt barnefri. Da barna på søndagen ble kjørt hjem av venners foreldre, var jeg ennå ikke edru.

Hun hadde fortsatt å drikke om morgenen.

– Jeg ville ikke at festen skulle slutte. Det var så mye styr i livet mitt: Ungene savnet faren sin, og kjæresten min hadde gjort det slutt. Overfor dem som kjørte barna hjem serverte jeg en løgn de ikke svelget: «Jeg har vært på en tidlig lunsj med en venninne. Det ble et par glass vin».

Hun ante at noe ville skje neste dag.

– Den kvelden lå jeg med et barn på hver arm. Vi så på «Star Wars». Selv kjente jeg mest på uroen i magen.

Julie har visst det siden hun var 21, at hun er en alkoholiker.

– Jeg ville bare ikke gjøre noe med det. For meg var ikke livet innholdsrikt nok uten en fest, mange fester, drøssevis av dem.

Dagen etter at hun ble «avslørt» fikk hun besøk av



en saksbehandler fra barnevernet.

– Min første tanke var: «Dette er for jævlig!» Heldigvis var saksbehandleren er klokke dame, en jeg hadde møtt tidligere i forbindelse med at barna mistet faren sin. Hun sa: «Nå lur du ikke meg lenger. Enten legger du deg inn, eller så tar vi barna!»

Julie lar blikket vandre ut i kafeen, tankefull.

– Du slutter ikke å drikke på grunn av en trussel, understreker hun.

– Jeg var klar for det, «nok var nok». Som 43-åring syntes jeg at det var på tide å bli voksen.

VEIEN MOT ET NYTT LIV

Siden 2017 har Julie hjulpet flere tusen med å bli rusfrie gjennom sitt eget firma, «Tilbake til livet». Når den tidligere skuespilleren prater om å være en edru alkoholi-

ker, minner entusiasmen litt om en nyfrelst.

– Å ha etablert et liv som edru er ubeskrivelig bra, slår hun fast.

– Jeg nyter en frihet som i seg selv er berusende. Nå er det ingenting som kan stoppe meg fra å realisere drømmer, som å reise land og strand rundt med bobilen vår «Bodil». Det er også noe befriende ved å være ærlig. Jeg har ikke lenger noe å skjule. Det har gitt meg en større nærhet til både meg selv og andre. Takket være en bevisstgjøring til mitt foretrukne rusmiddel, som alkoholen var for meg, har jeg oppnådd en ny integritet. Selvopptattheten har sluppet taket. Og til min store glede: Jeg har skapt en jobb hvor jeg hjelper andre alkoholikere, oppsummerer hun – nesten uten å trekke pusten. Så glad er sjarmerende, edru Julie.

EKTEPARET: – Min kjære mann vil ikke være med på bilder, opplyser Julie. Hun respekterer hans valg, men gir oss et kult alternativt bilde av dem fra bryllupet.

De nå voksne barna gleder seg med henne.

– De er så stolte av meg. Det er den aller største gaven ved å ha blitt edru. Nå vet jeg at også barna fanget opp at mamma drakk «litt for mye». Selv om jeg mente det lot seg skjule.

Selv om jeg var klar for å bli rusfri, var det viktig å få hjelp. Det handler jo også om å *forbli* edru. Jeg har ingenting imot fagfolk, men mener at statistikken vinner. Rundt 90 millioner har

blitt edru og holdt seg edru takket være AA, Anonyme Alkoholikere. Jeg har troen på å bli hjulpet av folk som selv har kjent problemet på kroppen. Selv valgte jeg «Trasoppklinikken» på østkanten av Oslo. En kvalitetssikret stiftelse som tilbyr tverrfaglig spesialisert rusbehandling med flere anerkjente metoder innen rus- og avhengighetsmedisin.

Målgruppen er voksne med alkohol- og medikamentavhengighet.

«Jeg har troen på å bli hjulpet av folk som selv har kjent problemet på kroppen.»

Julie



«De utallige små
gledene i hverdagen
holder meg edru.»

Julie

GODT LIV: Det tok et langt liv for Julie å klare å stabilisere et godt liv. Hun måtte bli edru på heltid først.

– Det er et nitrist sted med linoleum på gulvet og gråmalte vegger, men for meg var det som et spa. Jeg var en hundre prosent alene-mor, som ble innvilget å bo tre måneder alene for å drive egenpleie.

Det ble hennes første banebrytende skritt mot et nytt liv.

EVENTYRET LIVET

I dag er Julie gift med mannen som skjulte seg bak skjegget.

– Vi har det kjempefint sammen, erklærer hun sprudlende.

– Barna mine lever nå sine selvstendige liv i Oslo, mens vi lever min drøm: Å reise rundt i verden.

Praktisk nok har hun skapt sin egen arbeidsplass som et nettsamfunn. Medlemmene av «Tilbake til livet» møter og deler livserfaringer per nett, anonymt om de vil, og har innimellom «undervisning» med Julie.

– I tillegg har jeg en blogg og holder foredrag bygget på mitt tredje år lange turbulente forhold til alkoholen.

I 2017 ga hun også ut boken «Fyllik» hvor hun

nådeløst blottlegger sine forventninger, svakheter og feiltrinn. Julie skriver om sin livsreise som hun prater, både med alvor og humor.

– Barna mine foreslo følgende tittel på boken: «Veien til helvete!»

Hun savner ikke lenger alkohol, men det tok tid å komme dit.

– De utallige små gledene i hverdagen holder meg edru. Som å våkne uten å være fyllesyk og ikke minst – med Jakob ved min side. Min første tanke om morgenen er: «Her er du, og her er jeg». Det får meg til å smile, takknemlig. Også fordi jeg vet at barna

mine har det godt. Selv om jeg er edru, er jeg fremdeles den samme, litt rocka Julie.

– Jeg er bare langt mindre utagerende og tankeløs. Som barn drømte jeg om å bli blomsterpike. Bokstavelig talt å sitte på en eng og lukte på blomstene, som oksen Ferdinand. Jeg hadde mange romantiske sommerfugler i magen, et kraftig sug som utviklet seg i feil retning. På rett kurs har jeg funnet min «prins». Sammen med ham vender «Bodil» på nyåret snuten mot Marokko. Der skal vi nyte hver dag med hverandre inntil eventyret livet bringer oss videre. •

Arven din kan påvirke andres liv

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



Foto: Siri Ø. Eriksen

Hvorfor gi en testamentarisk gave

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

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

”

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

Å testamentere til noen du aldri har møtt

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

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

”

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

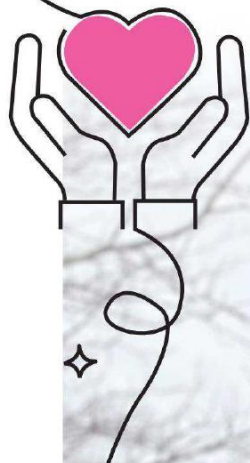
Altså hjelper ikke en testamentarisk gave bare ett barn her og nå, men også kommende generasjoner av barn.

Ønsker du å vite mer om arv og testament?

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

Epost: arv@sos-barnebyer.no

Telefon: 23 35 39 00



GLEDER SEG TIL HVER TIRSDAG:

Både Ingrid og barna gleder seg til tirsdagene sammen. Fra venstre Vilma, Frøydis, Abigail, Tilja, Emilia og deres frivillige venn Ingrid.

– Alle barn skal ha en trygg voksen

– Hele livet gjør vi noe for andre, og så skal plutselig ingen ha bruk for oss? Ingrid ville ikke bare sitte hjemme. I dag er hun frivillig som barnas trygge venn på en barneskole. Det kan redde liv.

TEKST OG FOTO: Heidi Løkken



Hei, Ingrid!
Glade barn kommer løpende gjennom skolegården. De er tydelig begeistret

for å se sin gode venn Ingrid Våtevik (63), som er frivillig ved Steindal skole i Trondheim en dag i uken. Det har hun vært de siste tre årene.

– Vi har det så moro sammen med Ingrid, vi er glade for at hun er her, roper barna om kapp med hverandre.

– Hun er faktisk med å leke også!

At Ingrid er en kjent og kjær venn for barna i femte klasse er ikke så rart. Hun har nemlig fulgt dem gjennom skoledagen helt siden andre klasse. Her har hun vært en trygg og god voksen de kan lene seg til og ha det moro sammen med. Hun har også alltid sett dem når de har trengt det.

– Ja, du skjønner sikkert hvorfor jeg gjør dette her, smiler Ingrid.

– Det er umulig å ikke bli glad når jeg møter dem. Jeg blir løftet til tusen! Og jeg har selvfølgelig rukket å bli ordentlig glad i dem i løpet av disse årene.

KJEMPET FOR RETTFERDIGHET

Ingrids frivillige innsats ved skolen er en del av pilotprosjektet «Jeg er her for deg», som er startet av Nardo og omegn frivilligsentral. Hun er den perfekte person for et slikt oppdrag. Siden hun var liten har hun nemlig alltid stått opp for dem som blir urettferdig behandlet. Eller mobbet.

– Jeg husker en gang på barneskolen, hvor jeg reagerte på at en gutt ble hersert med av noen andre gutter. Jeg syntes læreren reagerte urettferdig, og det sa jeg klart fra om. Det gjorde et sterkt inntrykk på meg at de voksne ikke så det. Hele situasjonen endte faktisk med at det var jeg som ble sendt hjem fra skolen, ler Ingrid.

Hvor hun har engasjementet sitt fra er hun usikker på. Men at hun alltid

har hatt det, vet hun godt.

– Jeg har alltid talt de svakestes sak, og tåler ikke urettferdighet. Slik har det vært i arbeidslivet også. Jeg har stadig stått på barrikadene, sier hun.

Oppvokst som hun er i et godt hjem, har hun ikke selv kjent på det utenforskapet hun så aktivt vil bekjempe. Likevel har hun alltid hatt et hjerte for dem som faller utenfor.

– Det var jeg som stilte opp dersom noen trengte noe. Jeg hjelper dem som trenger det, det gir meg stor glede.

Hun husker den gangen hun betalte i kassen på butikken da noen flyktninger hadde feilberegnet prisen på det de skulle kjøpe, og ikke hadde råd. Det er slike ting hun kan gjøre.

– Ofte til stor overraskelse fra dem rundt meg. Men det er naturlig for meg. Jeg bare gjør det, uten å tenke over om det er rett eller galt. Men det er i alle fall godt ment, smiler hun.

EN TRYGG VENN

En typisk skoledag for Ingrid starter med at hun kommer til skolen samtidig med barna. Så er hun sammen med dem hele dagen, både inne i timene og ute i friminuttene. I lunsjen spiser hun sammen med barna. Hun følger dem ofte også et stykke på hjemveien.

– Jeg kan jo i stor grad forme rollen min selv, og for meg har det vært viktig å lage et skille mellom meg og lærerne. Jeg er der som en venn og trygghet for dem. Jeg kan selvfølgelig støtte og hjelpe i timene, men jeg har jo ikke fagkunnskapen en lærer har, så jeg legger meg ikke borti undervisningen, sier hun.

I friminuttene har hun en fast runde hun går for å fange opp om noen som er alene. Og hvis hun ser noen som sitter for seg selv, nærmer hun seg på en klok måte.

– Jeg stormer ikke bort, men stikker innom litt sånn



PILOTPROSJEKT: Ved Steindal skole har de blitt med på et frivillig pilotprosjekt som skal forebygge mobbing. Ingrid Våtevik trives godt her som frivillig.

OBSERVERER: I friminuttene på barneskolen kan det være greit å ha et ekstra par øyne. Ingrid er observant og får med seg det som skjer.



«Vi vet hvor store konsekvenser mobbing har for mennesker som har opplevd det. Både psykiske problemer senere i livet, og risikoen for selvmord.»

Sølvi Dørum Kailasanathan, Nardo og omegn frivilligsentral

tilfeldig. Og jeg spør og graver ikke nødvendigvis om hva som er problemet, men prøver kanskje å finne en lur måte å få dem tilbake inn i leken. Man må se an situasjonen. Hvis vi begynner å kaste en ball, kommer det som regel noen og vil være med, sier hun.

Det er viktig å ikke ta seg selv så høytidelig, mener hun. Og å være tydelig.

– Det er egenskaper jeg har. Jeg sier ting i klartekst, at vi må akseptere at andre er annerledes, og at vi må vise forståelse for hverandre, og da får de litt å tenke på.

Men de kjenner at jeg mener det godt, og da synker det inn. Vi har hatt mange spennende samtaler, smiler hun.

FOREBYGGER UTENFORSKAP

Det er ikke tanken at de frivillige skal erstatte lærere, understreker hun.

– Men det er ikke alltid så lett å fange opp alle situasjoner, spesielt i friminuttene. Da kan det jo være greit å ha et ekstra par øyne. Jeg er der først og fremst for det.

Hun er opptatt av å forebygge. Og det kan man gjøre med å få barna til å føle seg sett, mener hun.

Flere ganger har hun trøstet gråtende barn som har trukket seg unna de andre. Med gode ringvirkninger. Det får hun ofte tilbakemelding på fra skolen.

– Det er jo ikke slik at man må ha et stort problem med mobbing for at man skal ha glede av frivillig innsats. Å se dem som faller utenfor på et tidlig stadium er veldig viktig. Jo flere vi er sammen om den dugnaden, jo bedre er det både for barna våre og samfunnet vårt i fremtiden.

Derfor håper hun at kommuner og skoler rundt

omkring i hele landet får opp øynene for muligheten til å få flere frivillige inn.

– Vi frivillige kan ta en annen rolle enn de ansatte på skolen. Når det er mer uformelt, kan det også være lettere å åpne seg opp for barna. Jeg har jo taushetsplikt, så det er trygt å betro seg til meg, sier hun.

ET LIV MED MENING

Ingrid sluttet i jobben allerede før hun gikk av med pensjon, på grunn av utbrenthet. Der jobben til slutt tok fra henne energien, kjenner hun at det å være

frivillig har motsatt virkning. Det handler om å bli verdsatt, mener hun.

– Jeg opplever det som enormt givende. Du møter takknemlighet hver dag. Slik er det jo ikke i arbeidslivet, ingen takker deg når du har ofret alt for jobben, til og med helsa. Det å bli satt pris på tror jeg vi alle trenger, sier hun.

Da hun sluttet i jobben var det ikke aktuelt å bli sittende og vente på at noe skulle skje.

– Hele livet gjør vi noe for andre gjennom jobben vår, og så skal plutselig ingen ha bruk for deg? Jeg tror vi alle trenger å føle oss til nytte. Det handler om å fylle livet med mening. Å ha noe meningsfylt å gå til hver dag gjør at du holder deg yngre lenger. Dessuten er det jo sunt å leke, ler hun.

Og Ingrid ler ofte. Det er ikke rart hun er populær blant barna. Glede og latter smitter.

– Jeg er jo bare meg selv. Det skal ikke mer til. Jeg tror det er mange som kunne gjort en god jobb som frivillig, og som ville hatt glede av den energien det gir. Men man må jo velge den måten som passer best for en selv. Å være frivillig skal være en glede, sier hun.

REDDER LIV

– Vi er så takknemlige for Ingrids innsats. Vi skulle gjerne ha kopiert henne opp i flere eksemplarer, sier Sølvi Dørum Kailasanathan i Nardo og omegn frivilligsentral.

Skoleprosjektet er hjertebarnet hennes.

– De som skal ut i skolen kommer først til en samtale her ved frivilligsentralen. Så finner vi ut om dette er noe som kan passe for deg, sier hun.

For å jobbe med barn må du ha et stort hjerte og mye raushet. Selv om prosjektet ikke har fått forskere med på laget, vet de at tiltaket redder liv.

– Vi vet hvor store konsekvenser mobbing har for mennesker som har



NOE SOM KAN PASSE FOR ALLE: Ingrid trives som frivillig på Steindal barneskole i Trondheim. Men det er mange måter å være frivillig på. Du kan finne noe som passer for deg, mener hun.

opplevd det. Både psykiske problemer senere i livet, og risikoen for selvmord er noe som koster samfunnet mye. For ikke å snakke om lidelsen den enkelte opplever. Å bruke frivillig innsats er en vinn-vinn-situasjon, sier hun.

Om du kjenner at dette

kan være noe for deg, kan du ta kontakt med din nærmeste frivilligsentral, sier Sølvi.

Ingrid håper det blir flere frivillige i skolen.

– Jeg ser jo at det trengs, så jeg håper at flere får øynene opp for dette unike tilbudet, sier hun. •



Kos i Skipperhuset

Anne er glad i de skiftende årstidene vi har i Norge, men høsten ligger hennes hjerte nærmest. Det er tiden da alt går til ro, og hun kan nyte både innetid og turer i klar høstluft.

TEKST OG FOTO: Lise Mari Stang-Jacobsen

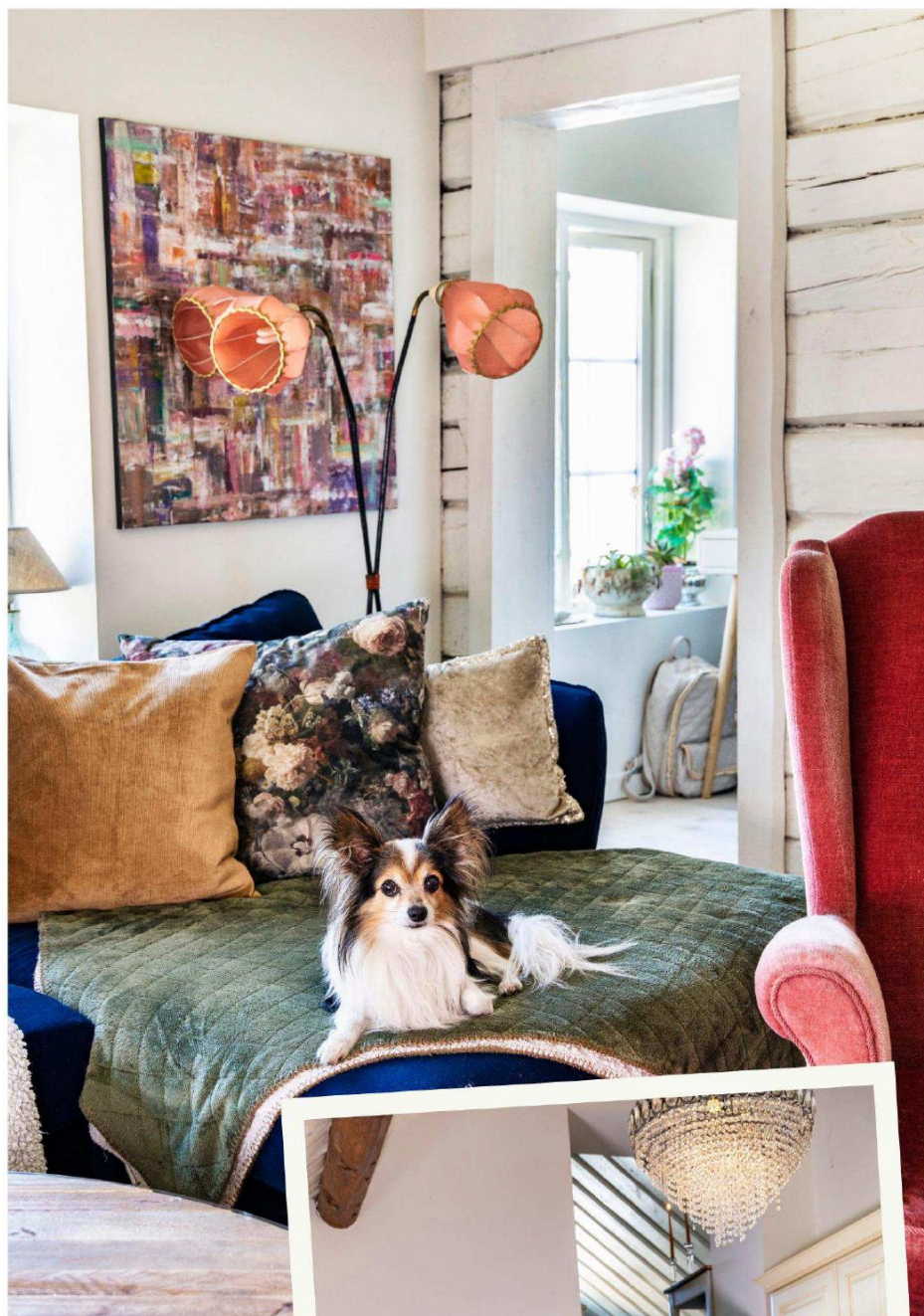
LUNT: Anne elsker de små gledene i hverdagen. Som en kopp varm drikke etter en tur ute i skogen.

SKIPPERHUSFRUE: Anne bytter gjerne ut tekstilene i interiøret etter årstid. Nå har hun funnet frem tykkere pledd, brune putetrekk, duftlys og noen romslige kakaokopper.





BEHAGELIG: Den blå store sofaen passer perfekt inn i stuen, og er veldig behagelig å sitte i.



SOFAHUND: Alvin er rundt henne hele tiden og håper stadig at det er tid for en rusletur ut.

TAKHØYDE: Skipperhuset har spennende romløsninger og stor takhøyde. Anne har lagd en ekstra forlengelse av kjøkkenøya.



Anne Sudmann drar bena oppunder seg i den store, blå fløyelssofaen og varmer hendene på en stor kopp kakao med krem.

– Jeg elsker kontrastene om høsten, sier hun med et smil.

– Å rusle rundt i vakre Arendal i gyllent høstløv og klar luft. For så å komme inn og varme seg på noe godt, og bare nyte sofalivet, legger hun til.

Anne forteller om en deilig sørlandsommer, men synes sommeren kan bli i overkant hektisk. Som lærer er det alltid mye å gjøre i innspurten før skoleferien.

– Og så skal man forte seg å nyte sommeren og være mest mulig ute i finværet. Men om høsten kan man være inne med god samvittighet, og byen blir mer søvnig.

Hun føler en ro når høsten gjør sitt inntog, og nå koser hun seg med å finne frem høstpynt.

GLEDESHUSET

Anne og Jarle kom flyttende fra Kløfta til Arendal i februar 2021. Det var ikke tilfeldig at turen gikk hit, da de hadde feriert der i mange år og er veldig glad i plassen. Anne har også fått med seg både barn, barnebarn, moren og eksmannen til Sørlandet, og hun setter pris på å ha familien rundt seg. Den ene datteren og barnebarnet bor i underetasjen, og hennes yngste datter bor for tiden på gjesterommet i første etasje.

– Hver gang jeg tror at Jarle og jeg skal få bo alene, er det et av barna som trenger et sted å bo i en periode. Da blir oppussingen av gjesterommet utsatt litt til, sier hun med et stort smil.

Da paret fant det gamle skipperhuset i hjertet av Arendal, falt de pladask. Her er det mye historie i veggene, og paret som Anne og Jarle kjøpte det av, hadde renoverert hele huset både utvendig og innvendig. Det hadde blitt brukt som vaktmesterbolig i mange år og trengte mye kjærlighet. Paret tok huset tilbake til sin opprinnelige stil, og fasaden er tilnærmet lik slik den var i byggeåret 1720.

– Bakken som går forbi huset heter Moribakken, oppkalt etter hun som bodde her på 1800-tallet. Da var det gledeshus hun drev her, og seilerne som la til rett nedenfor her, kom stadig ruslende opp bakken.

Det er fortsatt mye glede i huset, og Anne og Jarle har brukt den første tiden til å gjøre huset til sitt eget. De elsker takhøyden i huset, og alle de spennende rommene. Fra loftstuen oppe i tredje etasje er det åpent, så de

5 KJAPPE!

Hva er ditt beste interiørkupp?

– Den rosa lenestolen funnet på gjenbruksstasjonen på Dal, på avdelingen der man kunne hente ut ting og tang gratis før, men som man nå betaler en billig penge for. Jeg elsker den!

Favorittmaten din?

– Jeg er veldig glad i fiskesuppe og har spist meg gjennom store deler av Oslo fiskesuppemessig, og har nå startet samme jakten i Arendal.

Hva kommer aldri inn i huset ditt?

– Store høyttalere som omkranser tv-en og forstyrrer visuelt.

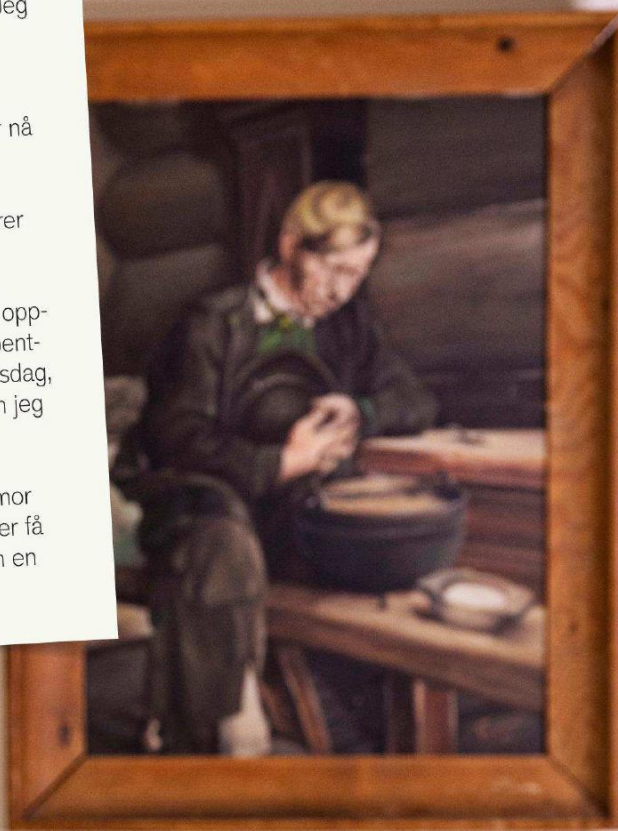
Hva gjør du om 10 år?

– Jeg er en glad pensjonist som fortsatt skriver. Er opp-tatt av hus og hjem, og ikke minst av familien. Forhåpent-ligvis har jeg blitt bestemor til flere. Jeg driver Tiaratirsdag, holder foredrag, og har et rikt sosialt liv, samtidig som jeg kan trekke meg tilbake og styre dagene selv.

Hva får deg til å le?

– Jeg er definitivt en galgenhumorist som ser humor i mange situasjoner, spesielt når livet butter litt. Det er få ting som er så forløsende og så ufarliggjørende som en god latter da.

KOSEKROK: Det gamle, koselige bildet på veggen har Anne arvet fra faren sin. Her i kjøkkensofaen i kroken er det godt å ta seg en pause.





OVERSIKT: Det var et større spisebord her tidligere, som Anne har byttet ut. Selv om de kun har bodd her noen år, er hun blitt veldig glad i dette huset.

kan se ned på kjøkkenet. Og innenfor kjøkkenet har de et stort, luftig soverom med bad innenfor.

– Det soverommet med bad føles som et hotellrom, og jeg er så glad i det. Der ligger jeg og slapper av i badekaret mens jeg ser opp på lysekronen.

POSITIV INNSTILLING

For en tid siden ble Jarle brått rammet av alvorlig sykdom. Det var tøffe måneder med operasjoner og sykehusopphold, og det meste ble satt litt på vent. Annes galgenhumor og livsglede ble ekstra viktig i denne perioden.

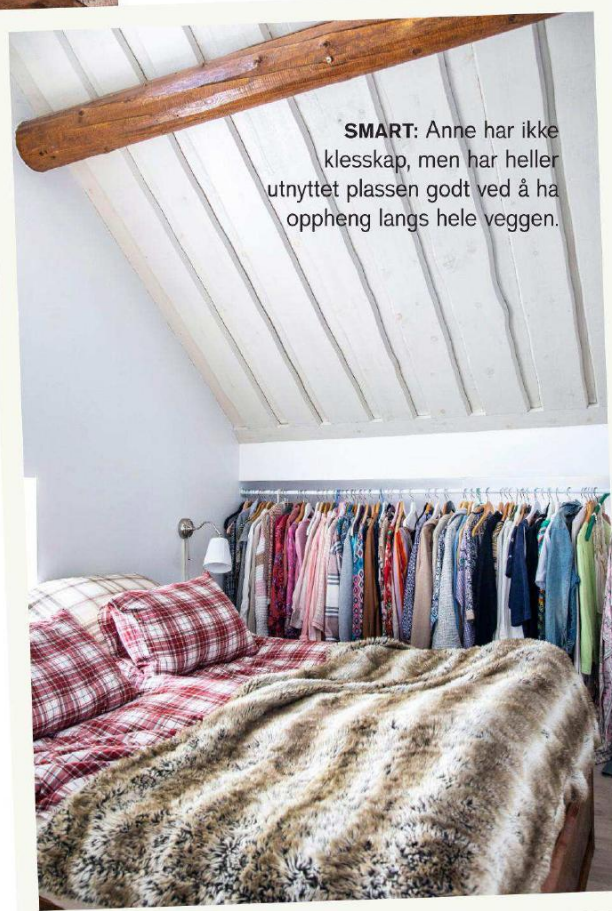
– Jeg velger å ha et positivt fokus, og jeg setter nok enda mer pris på de små gledene i hverdagen enn før.

Anne har alltid vært glad i interiør, og spesielt gjenbruk, og hun synes det er helt topp om hun finner gull på gjenbruksstasjonen eller bruktbutikken.

– Det er omtrent ikke noe som er kjøpt nytt her i huset!

Den store blå sofaen i stuen sto igjen etter de tidligere eierne, og den har også hundene Bobby og Alvin lagt sin elsk på. Anne går etter dem med tekstilrulle for å fjerne hundehår.

– Nå skal vi snart ut på tur i høst-solen, og etterpå blir det nok en kopp kakao igjen, avslutter Anne. •



SMART: Anne har ikke klesskap, men har heller utnyttet plassen godt ved å ha oppheng langs hele veggen.

SPOR: Maleriet «Dronning i eget liv» traff Anne midt i hjertet. Det passet til henne og alt hun har vært gjennom. Den gamle tømmerveggen beholdt de tidligere eierne som et spor av det opprinnelige.





KOSELIG: Bakgården er koselig, med et rustikt uthus i bakgrunnen. I leiligheten her nede bor datteren og barnebarnet til Anne.

ARBEIDSKROK: Det lille kontoret til Anne ligger i oppgangen opp til loftstuen. Hun synes det er så fint at de tidligere eierne tok vare på de gamle tapetene de fant i huset, og rammet de inn.



NÆROMRÅDET: Utsikten over til Tyholmen fra Skipperhuset er nydelig, og Anne nyter nærheten til både sjø, og skog.

Strikk med tradisjon

«Valle» heter denne nydelige modellen med Setesdal-inspirert mønster. Kontrastfargen på ermet er en morsom vri.

DESIGN OG FOTO: House of Yarn

«VALLE» GENSER

Størrelser: S (M) L (XL)

Plaggets mål:

Overvidde: ca. 107 (120) 133 (147) cm

Hel lengde: ca. 57 (58) 59 (59) cm

Ermelengde: ca. 49 cm, eller ønsket lengde

Garn: Older (100 % ull, 50 g = ca. 95 m) fra Dale Garn

Garmengde/farger:

Farge 1: Rosa melert 435 – 8 (9) 11 (13) nøster

Farge 2: Hvit 400 – 4 (5) 6 (7) nøster

Farge 3: Blållilla melert 431 – 1 nøste

Veil. pinner: Rundp og strøppep 4 og 5

Strikkefasthet: 18 m og 23 omg glattstrikket mønster på p nr. 5 = 10 x 10 cm

Fremgangsmåte: Arb strikkes rundt, nedenfra og opp, i glattstrikk med mønster etter diagr. Det klippes opp til ermeåpninger, skuldersømmene sys, og ermene sys i. Til slutt strikkes halskanten.

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

TEKNIKKER

Øk 1 v: Ta tråden mellom 2 m, sett den på venstre p og strikk i bakre m-lenke.

Øk 1 h: Ta tråden mellom 2 m, sett den på venstre p og strikk i fremre m-lenke.

Forklaring til diagram: Begynn med første merke-m ved pil for valgt størrelse under diagrammet, og begynn ved raden vist i høyre side av diagrammet. Tallene til venstre for diagrammene indikerer hvilken farge skal være dominant. Det vil si at den skal stå tydelig frem fra bunnfargen. For å få det til, må du holde den dominante tråden lengst bak på venstre finger. Bunnfargen skal ligge lengst frem.

BOLEN

Legg opp 192 (216) 240 (264) m med farge 3 på p nr. 4. **Strikk rundt slik:** Strikk 1 omg vr, skift til farge 1 og strikk 1 omg r. Strikk deretter rundt i vrbordstrikk med 1 vridd r, 1 vr til arb måler 5 cm. Sett et merke rundt 1 m i hver side, med 95 (107) 119 (131) m mellom merke-m til for- og bakstykket.

Skift til p nr. 5 og strikk 1 omg med 1 vridd r, 1 r. Videre strikkes det rundt i mønster etter diagr A (se forklaring over).

Ved pilen merket «halsfelling» (al-

ternativt 7 cm før ønsket hel lengde), felles de midterste 29 (29) 31 (31) m på forstykket av til hals. Strikk ut omg. Klipp av garnet, videre begynner p ved halsen. Arb strikkes ferdig fram og tilbake, samtidig som det felles videre til halsen i begynnelsen av hver p 2,1,1,1 m i hver side.

Les neste avsnitt nøye, nå skjer flere ting samtidig:

Ved pilen merket «nakkefelling og skulderskrå» (alternativt 4 cm før ønsket hel lengde), felles de midterste 35 (35) 37 (37) m på bakstykket av til nakke. Samtidig, på samme p, felles merke-m av i hver side.

Strikk hver skulder ferdig for seg slik: Fell videre til nakken på hver 2. p 1,1 m. Samtidig lages skulderskrå ved å felle av på hver 2. p fra skuldersiden 7,7,7,7 (9,9,8,8) 10,10,10,9 (12,11,11,11) m. Nå har alle m blitt felt av. Skulderskrå blir lik på for- og bakstykket.

VENSTRE ERME

Legg opp 48 (50) 52 (54) m med farge 3 på p nr. 4. Strikk rundt slik: Strikk 1 omg vr, skift til farge 1 og strikk 1 omg r. Strikk deretter rundt i vrbordstrikk med 1 vridd r, 1 vr til arb måler 5 cm. Sett et merke rundt første m = merke-m.

Skift til p nr. 5 og strikk 1 omg med 1 vridd r, 1 r.

Fortsett med glattstrikk og mønster etter diagr B. Tell ut fra midt på ermet hvor diagrammet begynner. Når arb måler 7 cm, økes 1 m på hver side av merke-m. Øk med øk 1 v etter merke-m, og øk 1 h før merke-m (se "Teknikker").

Gjenta økningene på hver 2½. (2.) 2. (2.) cm i alt 14 (16) 19 (20) ggr = 76 (82) 90 (94) m. De økte m strikkes med i mønsteret etter hvert. Når diagr er ferdig, måler ermet ca. 49 cm.

Sett m på en maskeholder og strikk høyre erme.

HØYRE ERME

Strikkes som venstre erme, men bruk diagr C.

MONTERING

Damp lett over arb. Merk av ermevidden i hver side. Sy 2 maskinsømmer med tette sting på hver side av merke-m. Klipp opp mellom sømmene. Sy sammen på skuldrene.

Nå anbefales å prøve plagget på, for å kunne tilpasse lengden på ermene. Fjern eller legg til omg for å oppnå ønsket lengde. Når ermene har riktig lengde, avsluttes de med 2 cm glatt-

TILPASS!

Ermer og bol kan forlenges eller forkortes ved å legge til eller fjerne mønsterborder.



VELG SELV!

Sett gjerne din egen vri på plagget ved å endre rekkefølgen på mønsterbordene.

strikk fram og tilbake med farge 1 (= belegg). Fell av. Sy i ermene. Pass på at midten av ermet møter skuldersømmen. Sy belegget til over klippekanten på vrangen.

HALSKANT

Strikk opp ca. 9 m pr. 5 cm med farge

1 på p nr. 4 rundt halsen. M-tallet må være delelig på 2. Strikk vrbord rundt med 1 vridd r, 1 vr slik: Strikk 6 cm med farge 1, 1 cm med farge 3, 6 cm med farge 1. Fell løst av i vrbordstrikk. Brett kanten dobbel mot vrangen, og sy til med løse sting.





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

2025

STRIKK & INSPIRASJON

Made by Me

NYHET • NYHET • NYHET

32
oppskrifter



RUNASTRIKK
HELENE MOO
PETITEKNIT

I SALG
NÅ!

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

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

Bestillings / note / trinn for trinn

Votter med historie

Disse vakre vottene, hentet fra en ny bok, har fått navn etter en kvinne som gjorde en forskjell for norske kvinner og barn.

DESIGN OG FOTO: Nina Granlund Sæther, fra boken «Vottestrikk»/Cappelen Damm

KATTI ANKER MØLLER VOTTER

Størrelse: Dame (Herre)

Plaggets mål: Omkrets 24 (26) cm,
lengde 26 (28) cm

Garn: Finull fra Rauma ullvarefabrikk
(100% ull, 50 g = 175 m)

Garnmengde/farger:

Rosa 465 (rosa): 50 (50) g

Rød 439 (rød): 50 (50) g

Pinner: Strømpepinner nr. 2½ (3)

Strikkefasthet: 28 x 29 (26 x 27) m
= 10 x 10 cm

Fremgangsmåte: Vottene strikkes rundt,
fra mansjett til fingertupp, i glattstrikk med
mønster og økninger/fellinger etter diagram.
Det settes av masker til tommel, som
strikkes til slutt.

HØYRE VOTT

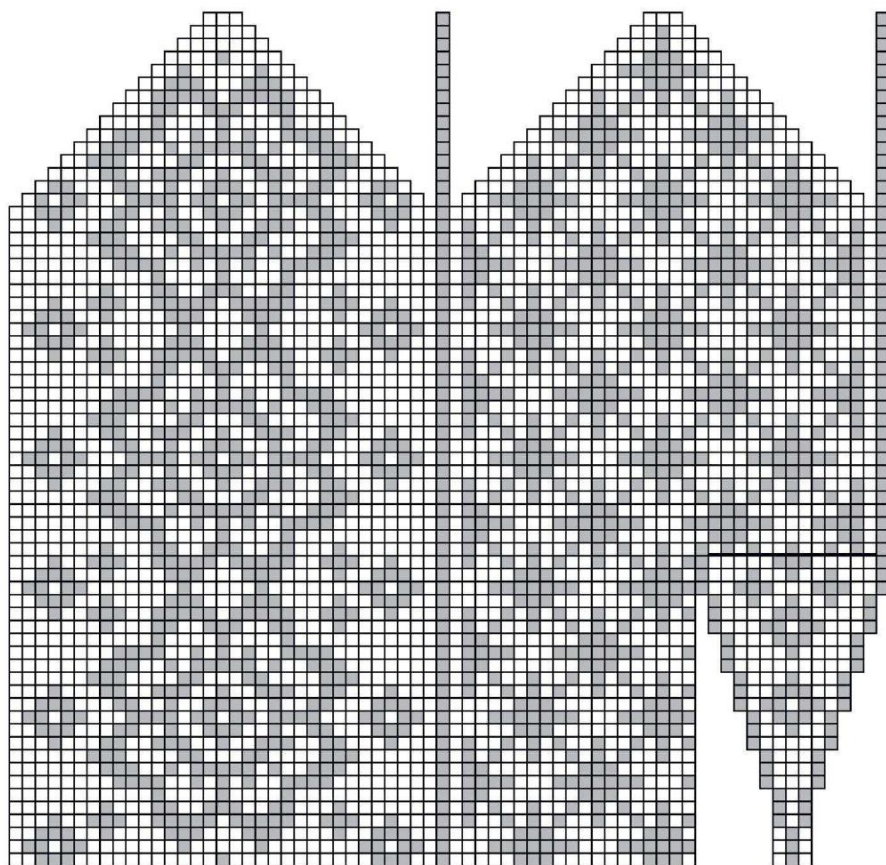
Mansjett: Legg opp 56 m med rødt
garn, sett sammen til en ring og strikk
mansjett med rette og vrang masker
som vist i Diagram 1.

Votteblad: Fortsett å strikke glattstrikk
som vist i Diagram 2. Øk som vist, og
sett av 13 m til tommel.

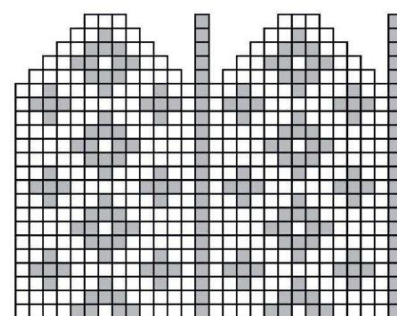
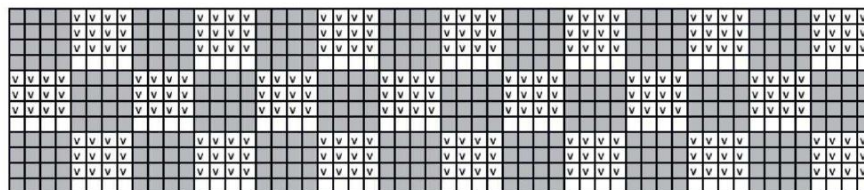
Tommel: Plukk opp 14 + 14 = 28 m,
og strikk tommel slik Diagram 3 viser.

VENSTRE VOTT

Strikkes som høyre vott, men diagram-
met speilvendes.



Sett av 13 m til tommel



Foran

- ☐ Rosa rett
- ☒ Rosa vrang
- ☐ Rød rett

KATTI ANKER MØLLER

Kathrine Anker Møller (1868–1945) var en fremtredende kvinnesaksforkjemper. En tale hun holdt i 1915, var starten på norske kvinners kamp for selvbestemt abort. Samme år vedtok Stortinget De Castbergske barnelover, som sikret barn født utenfor ekteskap full arverett og fedre plikt til å betale barnebidrag. Loven ble utformet av Møller og hennes svoger, Johan Castberg, som var sosialminister.

BOKAKTUELL: I den ferske boken "Vottestrikk" presenterer Nina Granlund Sæther 34 nye, unike vottepar i norsk ullgarn, alle inspirert av norsk tradisjonsstrikk, som er den populære strikkedesignerens varemerke. Alle vottene har navn etter kjente norske kvinner. Deres historier presenteres i boken.



Novelle



Ekte kjærlighet

Vita ville bare glemme at hun noen gang hadde eksistert – den andre kvinnen. Hun som Thorstein hadde elsket, og som han sikkert fortsatt skulle ønske at han kunne være sammen med. Smerten og skammen brant i brystet til Vita, for kunne man egentlig tillate seg å være sjalu på en død kvinne?

NOVELLE AV: Anette Vinther Jensen ILLUSTRERT AV: Kirsten Gjerding

Det var tidlig søndag morgen. Vita åpnet det ene øyet da Thorstein dundret inn døren til soverommet, mens han bakset baklengs med et gammelt brett i hendene. Koppene klirret, og et øyeblikk så det ut som om han skulle miste balansen. Vita lukket raskt øynene da han snudde seg og styrtet mot henne. Først etter at Thorstein hadde satt brettet på sengen, ga hun fra seg et brøl for å vise at hun var våken.

– Bø!

Han skvatt til, og kaffen skvulpet over og dannet en liten oval dam rundt to hvite kakefat.

– Vita, din luring, lo han og begynte å tørke opp kaffen med en serviett.

– Unnskyld. Jeg klarte ikke å la være, sa hun leende. Men latteren stilnet da hun så utover brettet. To smoothies i kjærlighetens farge. Jordbær? Eller kanskje bringebær? De sto tett i tett i høye champagneglass. Og en liten kurv med muffins. Lukten av banan traff neseborene hennes, og da hun rakte ut hånden og tok på dem, merket hun at kakene fortsatt var lune. Bananmuffins var favoritten hennes. Det visste han, for det hadde hun fortalt ham kvelden før, rett før de la seg, da han ville kaste noen overmodne bananer.

– Men ... hun så forvirret på klokken. Thorstein skulle spille på kirkekoncert flere timers kjøring unna. Og ganske riktig, klokken var ennå ikke blitt syv.

– Har du stått opp midt på natten for å bake til meg?

Hun kjente det sved bak øyelokkene. Det var aldri noen som hadde gjort noe slikt for henne før. Aldri. Det hadde alltid vært hun som var den omsorgsfulle for andre. Først for moren, som satt i rullestol og var funksjonshemmet. Siden menn, som alltid endte med å ikke ville binde seg, og som aldri hadde bedt om det hun ga.

– For deg, min skatt, gjør

jeg alt, sa han ømt.

Hun knep ham hardt i armen.

– Au. Han så overrasket på henne. – Hva gjør du?

– Ser om du er virkelig, hvisket hun.

Nå var latteren hennes byttet ut med tårer som trillet nedover kinnene.

– Jeg er ekte, sa han og kysset forsiktig bort tårene hennes.

Ekte. Hun smakte på ordet. Det var et godt ord. Det beskrev personligheten hans. Han var den mest ærlige og kjærlige mannen hun noen gang hadde kjent. Tenk at det allerede var gått et halvt år siden de møttes første gang.

– Jeg er så glad for at jeg har møtt deg, sa hun.

– Jeg glemmer aldri første gang jeg så deg. Du lignet en vakker blomst jeg hadde lyst til å plukke, sa Thorstein varmt.

– Jeg visste med en gang at du var noe spesielt, sa hun og grep hånden hans.

Det hadde vært en uvanlig varm sommerdag. Vita sto på den lille grusveien foran huset sitt i hagekolonien der hun bodde. Hun var i ferd med å lage små buketter da hun fikk øye på ham. Eller rettere sagt, det var hatten hans hun la merke til. Vita hadde hørt rykter om at det hadde flyttet inn en enslig mann i det gamle kjøpmannshuset over veien. Kjøpmannens kone var død for noen år siden, og nå hadde han selv flyttet til omsorgsbolig. Nærmere byen og sine voksne døtre.

– God dag! ropte Vita høyt. – Det er da ikke hver dag man ser en mann med hatt.

Han løftet på hatten. – God dag. Og det er ikke hver dag man ser en kvinne med så vakre blomster, svarte han.

Vita elsket blomster. Og farger. Gjennom sommeren satte hun ut buketter utenfor porten hver dag, og en liten boks til noen mynter, så folk kunne kjøpe hvis de trengte

en bukett. Og fikk de lyst til å kjøpe en vase i tillegg, var de velkommen inn i butikken hennes. Hun var nemlig keramiker. Alt dette hadde hun ivrig fortalt ham.

– Nei, her står jeg bare og prater.

Hun rakte ham en bukett i blå og lilla nyanser.

– Vær så god. Velkommen skal du være, sa hun. – Jeg heter Vita.

– Vidunderlig navn, sa han.

– Takk, jeg er også ganske fornøyd med det, sa hun.

– Thorstein, heter jeg, sa han. – Det var nå mine foreldres idé. Begge lo.

– Du står vel ikke tilfelldigvis og mangler en vase? spurte hun med hodet på skakke. Og slik endte de opp i Vitas keramikkverksted, hvor de satt i timevis og drakk iskald limonade.

Vita slikket litt klissete banan av fingeren. Thorstein hadde kjørt, hun var alene i huset, og hun savnet ham allerede. Hun savnet ham alltid, når han dro av sted med hatten sin og trompeten. Han var musiker og ofte booket til ulike kirkekonserter.

Hun stakk to tær utenfor dynen. Men de hoppet raskt tilbake igjen.

– 1-2-3, mumlet hun og lot de bare føttene lande på gulvet. Det var et gammelt hus, og det var iskaldt på gulvet om vinteren. Hun lo høyt da hun så seg selv i speilet. Hun danset stepdans på gulvet mens hun lette etter sokkene sine.

Vanligvis ville hun dratt hjem til seg selv når Thorstein ikke var hjemme. Men i dag fikk hun en innskytelse om å bli litt lenger. Verkstedet var stille om vinteren, og det var egentlig ingenting hun måtte rekke. Hun ville fyre opp i vedovnen og drikke kaffe, bønnevis med kaffe, lese ukeblader og spise flere muffins. En skikke-

lig kose-alene-dag. Og hun ville ringe Thorstein hundre ganger og si hvor mye hun allerede lengtet etter ham. Hun smilte ved tanken. Endelig hadde det lyktes. Tenk at det hadde gått. Midt i livet hadde hun endelig funnet den store kjærligheten, det kjente hun helt ut i den kalde stortåen.

Nei, de sokkene var altfor tynne. Hun gikk i Thorsteins skuffer for å se etter noen som var tykke og gode. Der. Hun grep et par ullsokker, hjemmestrikkede. De passet føttene hennes perfekt. Størrelse 38. Det var da egentlig rart, rakk hun å tenke. Hvorfor hadde Thorstein sokker i den størrelsen? Og hvem hadde strikket dem?

Så gikk det opp for henne. Det var hennes. Hun hun ikke ville tenke på. Høre om. Hun hun ville glemme at noen gang hadde eksistert. Den andre kvinnen. Sne. Som Thorstein hadde elsket. Kanskje mer enn henne? Sjalusien brant i brystet. Og skammen. Man kan da ikke være sjalu på en død kvinne. Da er man ikke et ordentlig menneske. Men det var Vita tydeligvis ikke. En del av henne hatet Sne. Typisk, hun hadde kalt seg det. Sne. Et sånt: Se-på-meg-jeg-eren-stor-kunstner-navn.

Hun hadde vært Thorsteins ungdomskjæreste. Senere ble de gift. Hun var sangerinne, og de hadde turnert og spilt konserter sammen. Hvis ikke Sne hadde dødd av kreft, ville Thorstein og Sne fortsatt vært sammen. Det sved bak Vitas øyelokk.

Det var ikke meningen å snoke. Egentlig hadde hun gjort alt hun kunne for å unngå å snakke om Sne. Når Thorstein hadde forsøkt å ta henne opp, hadde Vita alltid vært rask med å snakke om noe annet. Hun måtte plutselig på do. Svare på en viktig melding. Eller hun hadde visst glemt noe veldig viktig hjemme hos seg selv.

Men nå måtte hun vite. Hendene hennes rotet rundt i alle Thorsteins skuffer. Og nederst, under undertøyet hans, fant hun det. Et brev som ikke angikk henne. Og et bilde som heller ikke angikk henne. For hvis det angikk henne, ville ikke Thorstein ha gjemt det langt nede i en skuff under underbuksene sine.

Hun sank ned på en krakk, så gjennom et slør av tårer på fotografiet. Hun var like vakker som Vita hadde forestilt seg. Langt lyst hår. Gjennomsiktig hud og isblå øyne. Hun skulle ha hett Fe, tenkte Vita bittært. Hun lignet en fe. Slank og blek med langt hår. Ikke som Vita, med fregner på nesen. Hun, som hadde både til gårds og grunn. Hun trakk inn magen og angret på den siste muffinsen hun hadde spist. Tårene brant fortsatt bak øyelokkene.

Sne-Fe, som Thorstein hadde elsket helt inn i døden.

Med skjelvende hender brettet hun ut brevet. Man leser ikke andres brev, hvisket en stemme inni henne. Men hun ignorerte stemmen og begynte å lese. *Min elskede Thorstein. Jeg kunne ikke hatt*

en bedre mann enn deg. Ingen kjærlighet kunne vært større enn vår. Slik begynte Snes avskjedsbrev til sin mann. Brevet var uklart gjennom Vitas tårer. Kjærligheten strømmet gjennom den sirlig skrevne blyantskriften i Snes brev. Det var akkurat slik hun hadde fryktet. Sne og Thorstein hadde elsket hverandre høyt. Han ville helst hatt henne.

Hun brettet brevet sammen og la både brev og fotografi tilbake under undertøyet. Skjøv skuffen igjen med et smell. Lukket øynene. Prøvde å få kontroll over pusten. Lange, dype åndedrag inn og ut. Hvis bare Sne ikke hadde dødd ... Om hun bare ikke hadde gjort det. Hun skulle ønske hun aldri hadde lest det brevet.

Neste dag var en grå vinterdag, men i Tivoli lyste snelandskapet mot dem. Vita grep Thorstein i hånden da de gikk gjennom inngangen. Det lå snø på takene til de små bodene og runde kuler i mange farger. Det var bartrær med snø på stammen og hvitt pudder strødd over de grønne grenene.

«Latteren hennes var nå erstattet av tårer som trillet nedover kinnene.»

– Så vakkert det er her, utbrøt hun.

– Ja, svarte Thorstein lavt, og hun overså med vilje melankolien i stemmen hans.

Det hadde vært hennes idé at de skulle dra til Tivoli. Egentlig hadde ikke Thorstein virket særlig begeistret for forslaget. Han hadde kommet sent hjem kvelden før og var trøtt. Men hun hadde mast, og til slutt hadde han gitt etter.

– Er ikke Tivoli bare så romantisk, sa hun ivrig og dro ham med mot

en rekke boder. – Nei, se der. Iskrytaller og snømenn. Og se der. Og der ...

Hendene hennes fløy i alle retninger. Men Thorstein var taus. Hun kastet et blikk på ham. Han så verken glad eller begeistret ut. Snarere blek og litt sammenbitt. Hun stilte seg på tå og kysset de kalde leppene hans. Blikket hans flakket, og han trakk seg unna.

– Jeg fryser, sa han.

– Kom. Kom og få varmen.

Thorsteins hånd hvilte klam, slapp og kjølig i hendes. Hun dro ham med bort til et lite bålsted. Det var ingen andre i nærheten.

– Det er som om vi er de eneste menneskene i hele verden, og at vi har havnet midt i et eventyr, synes du ikke? sa Vita og holdt hendene over ilden.

Men Thorstein sa ingenting. Han sto helt stille med hendene ned langs siden.

Det var Sne. Hun visste det. Som en snødrønning danset hun isdans mellom

dem og skapte kulde og avstand. Men Vita hadde ignorert Snes nærvær før, og det ville hun gjøre nå også, bestemte hun seg for. Og hun hadde allerede glemt det brevet. Nesten.

– Se, der er karusellen.

Kom, vi må prøve, sa hun.

Men Thorstein vegret seg.

– Nei, ikke nå.

– Jo, hun dro ham i armen.

– Vita, nei!

Han sank sammen på en benk.

– Men ...

– Nå må du slutte å være så barnslig, sa han irritert.

Barnslig! Ordene hans traff som skarpe piler i

brystet hennes. Hun ble stående foran ham, kjørte litt nervøst rundt med den ene foten. Han pleide å synes det var sjarmerende når hun ble begeistret for ting. Første gang de hadde kjørt på tur i bilen hans og passert noen kjempestore husker, og hun hadde insistert på at de skulle prøve dem, hadde han smilt så forelsket til henne. Han hadde sett på henne på husken med det blikket, som om hun var det mest vidunderlige i hele verden.

– Du er så herlig barnslig, hadde han sagt.

– Det er fordi jeg aldri selv fikk lov til å være barn, svarte hun. Og så hadde han stanset husken hennes, kysset henne og sagt de tre ordene: «Jeg elsker deg».

Men nå var det altså dumt å være barnslig.

– Hvorfor er du så sur?

– Jeg er ikke sur.

– Jo, du er.

– Nei.

Hun bet seg i leppen. Hun fikk vondt i magen. Men så fikk hun sett på ham. Sånn ordentlig. Han var i dyp smerte. Satt med hengende skuldre på benken, og ansiktet hans fortrakk seg i krampaktige rykninger. Hun gikk stille bort og satte seg ved siden av ham. Det var ingen vei utenom. Det måtte briste eller bære. De kom til å måtte snakke om Sne. Ellers ville hun alltid hvile som en skygge mellom dem og skape avstand. Hvis hun ville ha Thorstein, måtte hun kunne romme ikke bare kjærligheten hans, men også sorgen og smerten hans. For smerten og tapet var også en del av ham.

Så hun satt helt stille. Selv om hun nesten ikke orket, satt hun bare og ventet, i noe som føltes som en evighet. Skuldrene hans begynte å riste.

– Vær så god. Hun rakte ham et lommeterkle. Han snufset og pusset nesen. Så grep han hånden hennes og klemte den hardt. De satt slik en stund. Hun tvang

seg selv til å være stille. Ikke plapre i vei, slik hun pleide. Selv om hun nesten ikke orket det, satt hun bare og ventet, i noe som føltes som en evighet.

– Sist jeg var her, var det sammen med henne, sa han lavt.

Hun nikket. Det hadde hun gjettest. Hun undertrykte igjen trangen til å snakke for å vri seg unna temaet, for å prøve å få ham til å smile og le.

– Det er to år siden. Det var rett før vi fikk vite at hun var syk. Vi var så lykkelige. Helt uvitende om alt, mens vi gikk rundt og så på all den vidunderlige snøen.

Han begynte å hulke.

– Og nå er jeg her. Med deg. Og jeg savner Sne. Og jeg er lykkelig sammen med deg. Plutselig ble det bare for overveldende for meg, skjønner du det?

Hun nikket og tok hånden hans.

– Ja, det skjønner jeg godt, sa hun, og hun kjente at hun snakket sant.

Hun tenkte på den siste setningen i brevet fra Sne: Jeg håper du finner kjærligheten igjen, for du har så uendelig mye kjærlighet i deg.

Hun elsket Thorstein fordi han var en sånn som elsket kvinnen sin fullt og helt. Han hadde vært gift med den samme kvinnen i tjue år. Og han hadde elsket henne nok til å stå gjennom et langt sykdomsforløp sammen med henne. Han hadde pleiet henne og holdt henne i hånden helt til hennes siste åndedrag. Og hun elsket ham for det. Fordi han hadde så mye kjærlighet i seg. Det forsto hun nå.

Hun lente seg inn mot skulderen hans.

– Vita, jeg elsker deg, sa han. – Det må du tro på.

Nå snufset hun også og tok hånden hans.

– Jeg tror på deg, sa hun.

Benken knirket litt under henne da hun flyttet seg helt inntil ham og la ansiktet sitt mot skulderen hans. Han kysset henne og klemte henne hardt inntil seg.

– Har du lyst til å prøve karusellen nå? hvisket hun.

– Skal jeg da sitte på den svarte eller den hvite hesten?

Øynene hans sugde seg inn i hennes. De var igjen fulle av varme og ømhet. Han strøk en hårlokk bort fra ansiktet hennes. Hun smilte kjærlig til ham.

– Du er min prins, uansett hvilken hest du rir på.

Armen hans hvilte rundt livet hennes da de gikk. Karusellen gynget lett under dem da de hoppet på og begynte å løpe rundt for å finne den helt riktige hesten. De endte med å sitte ved siden av hverandre, hånd i hånd. Musikken spilte, og Vita og Thorstein tok tre runder på rad. Lysene ble tent da de hoppet av.

– Så vakkert det er her, se på alle lysene, sa Thorstein.

– Nå skal vi ha sukkerspinn, sa Vita.

– Det skal være rosa for kjærlighet, sa Thorstein.

Og etterpå gikk de lenge rundt i Tivoli og nøt å se på alle lysene. Vita smilte til Thorstein og slikket litt rosa sukker av fingeren sin.

– Jeg elsker deg, sa hun og stilte seg på tå.

– Jeg elsker deg helt opp til månen, sa han, og leppene hans var varme og lidenskapelige da han kysset henne tilbake.

Hun la ansiktet mot brystet hans. Han luktet av vedovn og ull. Hun smilte lykkelig. Hun var ikke hans første kjærlighet, men hun håpet å bli hans siste. •

Attends
Incontinence protection for you



INKONTINENS?

Opplever du lekkasje når du ler, trener, hoster eller anstrenger deg? Det er du ikke alene om! Attends har produkter for alle typer urinlekkasje.

Les mer og bestill på attends.no eller ring 800 32 090.



VERDENS VAKRESTE!

NORDLANDS UTROLIGE ØYRIKE

Du kan vandre, sykle, fiske eller bare slumre på en strand. Få om noen steder i verden kan oppvise maken til Nordlands mer enn 20 000 øyer.

TEKST: Lise Lotte Winther-Bay og Bjørn Moholdt

FOTO: Bjørn Moholdt, Kristoffer Møllevik, Marvin Kuhr, Fredrik Ahlsen, Benjamin A. Ward, Hans Petter Sørensen, Terje Rakke



I eventyrenes verden

Fjellene langs nordlandskysten har egenartede former. Det er fordi de egentlig er troll som har blitt til stein. Om du tror på sagnet da: «Langt nord i Hålogaland satt to gubber på hver sin side av Vestfjorden og stirret olmt på hverandre. De var ikke særlig gode venner, fordi begge ville være størst. De var også ulike i sinnelag, da den ene var fjellbu – en andre sjømann.

I vest var det Vågakallen som satt i sin høye stol, tusen meter over havet ved Henningsvær. Hele Lofotens tindeverden og Vestfjorden med millioner av torsk var hans rike. I årtusener hadde han skuet over fjellheimen og havet, trosset storm, havdønn og Tors hammer – og han tok det han hadde lyst på».

Sagnet om helgelandsfjellenes tilblivelse – om Torghatten, Hestmannen og De syv søstre – er bakgrunnen for navnene som er gitt de ulike fjellformasjonene langs kysten – stedsnavn som fortsatt bærer sagnet om fordums tider i seg.

Tor med hammeren fikk ifølge nyere utgravinger på Rødøy et eget tempel der. Vikingene visste trolig ikke hvordan en løve så ut, så betegnelsen «Rødøyløva» – øyas geologiske kjennemerke – var ikke deres påfunn.



Bjørn Maholdt

BLÅSKJELL: En herlig delikatesse mange serverer i nord – helst med en pils til.

TO SØSTRE: To av de berømte syv søstrene på øya Alsta, som dominerer kystleien rundt Sandnessjøen.



Bjørn Maholdt

Ta en topptur

Tvillingkommunene Herøy og Dønna er knyttet opp mot sagnet. I dag sørger fiskeoppdrett for aktivitet. Med det videreføres på sett og vis gamle vikingtradisjoner. For allerede i i tidlig middelalder – en periode da mange diktet naturen inn i tilværelsen – var øyene viktige boplasser.

De to middelalderkirkene på Herøy (1100-tallet) og Dønnes (1200-tallet) vitner om rike liv på den tiden. Det får du vite mer om på Dønnes gård, en staselig storgård med forbindelser helt tilbake til tiden sagnene oppsto. www.donnes-gaard.no

På Dønna kan du ellers bestige fjell, mens Herøy er flatere enn de fleste øyene i Nord-Norge. Herfra er utsikten til De syv søstre på øya Alsta, så vel som ut til tusenvis av holmer og skjær, ubrukt. På Herøy Caravan sitter du på første parkett med utsikt til søstrene, en koselig campingplass som også kan være utgangspunktet for fine kajakturer.

En topptur på Øksningen tar deg helt opp i 98 meters høyde. Det er det høyeste punktet på Herøy som du kommer deg til uten båt. visithelgeland.com

RØDØYLØVA: Kjent landemerke på Rødøy. I forkant Storsanden strand.



Kristoffer Møllerik/Vist Hålogaland

Hatten på Torget

Ifølge sagnet om Helgelandsfjellene var det Hestmannen som lagde hull i hatten til Sømna-kongen. Han sendte den foran piken tiltenkt Lekamøya, en av De syv søstre.

Hun smatt over grensen til Nord-Trøndelag og hatten falt ned ved Torgar. Vårnatten er kort i Nordland. I villskapen og våryrheten hadde alle glemt dette, og plutselig kom sola opp og alle ble til stein.

Slik ble hullet i Torghatten på øya Torget til – noe du kan oppleve ved selvsyn. Stien opp og gjennom fjellet er godt tilrettelagt. Belønningen er en formidabel utsikt på andre siden. Hvis du vil spise etter turen, får du matservering både hos Torgarhaugen og Torghatten Camping og Strandrestaurant. Du kan også overnatte begge steder.



Bjørn Wollebli

Evig sommer på Lovund

14. april hvert år får øya Lovund spesielt besøk. Det er en opplevelse som mennesker fra hele verden vil oppleve. På denne dagen ankommer nemlig titusener av lundefugl for å pare seg i fuglefjellet, lokalt omtalt som Lundkommardagen.

I motsetning til mange andre avsides steder langs norskekysten er snittalderen på innbyggerne på øya 30 år, noe som gjør den vital og «dynamisk» – for å sitere reklamen.

I noen uker på sommeren vil du kunne oppleve den evige sommernatten, i en kajakk mellom holmene rundt hovedøya for eksempel.

Og er du tilfeldigvis golfer, kan muligens «hav-golf» være noe for deg. Der tjener en gammel laksemerd som målskive.

Golfballene er for øvrig laget av fiskefôr.

www.lovund.no

LOVUND: Det er fint å oppleve området rundt øya fra vannet i kajakk.



Martin Kunn/Anst. Helgeland

TORGHATTEN: Ifølge sagnet var hatten med hullet Sømnakongens eiendom.

ATTRAKSJON: Eva Ann Andersen har bygget opp Støtt til et forbilledlig moderne ferieanlegg, som folk fra inn- og utland besøker.

STØTT BRYGGE: Utviklerne av Støtt har brukt mye tid og krefter å skape et autentisk miljø.

Stilig på Støtt

En gang da ferdseilen langs norskekysten gikk med seil, var øya Støtt den sikre havnen før man la ut på den åpne havstrekningen nordover rundt Kunna.

Støtt var med andre et knutepunkt langs kysten. Det er den ikke i dag. Likevel bor det et tyvetalls sjeler der, mye takket være all virksomheten som arvingen av stedet, Eva Ann Andersen, har brakt til gårds.

– Toget tutet mens jeg med tre små barn og ti koffertene skulle gå på toget på Lysaker stasjon en april dag i 2011, forteller hun om da loddet var kastet.

– Da konduktøren spurte om jeg skulle ha tur/retur billett sa jeg «nei, kun én vei. Ingen retur»

Slik startet eventyret med å utvikle

hennes barndomsøy. Hun skulle skape et reiseliv utenom det vanlige. Med seg fra Bærum til øya ute i havgapet hadde hun tre barn på seks, ni og elleve år, som hver dag måtte pendle i båt til skolen, sommer som vinter – i storm og stilla.

Håpet var at dette skulle de klare uansett hva de støtte på underveis. Det har de gjort til gagns.

I dag er Støtt en av de mest spennende reisemålene i nord, takket være alt den driftige Eva har fått til på de vel 15 årene som har gått siden den gang.

Hos henne vil du oppleve det beste av nordnorsk kultur og gjestfrihet i kombinasjon med rå natur i et øylandskap vest for Ørnes som savner sin make.

www.stott.no

HAVETS PAPEGØY: Lundefuglen kommer til Lovund én spesiell dag i året.

VEGATRAPPENE: Etter nærmere 2000 trappetrinn blir du belønnet med en utsikt som tar pusten fra deg. I klarvær kan du se helt til Træna.

Kristoffer Voldvik/Vist Høiland



ÆRFUGLEN: En viktig ressurs på Vega i over tusen år og den viktigste årsaken til at øyene nå står på UNESCOs Verdensarvliste.

Samspill på Vega

Det har bodd mennesker på Vegaøyene i nærmere ti tusen år. De siste tusen av dem har menneskene kombinert fiske med landbruk og levd av det omgivelsene ga, fra grønnsaker til bær og buskap, samt sel, hval og alt det andre havet der ute sørger for.

I tillegg utviklet fiskerbondefamiliene et helt spesielt forhold til den kystbundne ærfuglen, en dykkand som opptrer litt klossete på land, men som kommer til sin rett på havet.

Folkene her ute bygget skjul til fuglene. De laget også til reir for dem som vernet de små gjennom hele hekketiden. Og når fuglene forlot reirene sine, lå det myk ærfugldun (edderdun) igjen etter dem.

Denne fine dunen kunne fuglevokterne samle inn og selge som luksusvarer, til for eksempel dundyner. Dette spesielle samspillet mellom mennesker og dyr holdes fortsatt i hevd, noe du også kan oppleve. www.visitvega.no

Bergtatt av Myken

På en seiltur til Lofoten ble Roar Larsen og ektefellen Trude Tokle værfast på Myken. Det ble starten på et forhold som har forankret dem solid til øya de nå bor på, som på avstand mest minner om et glattskurt skjær.

Sammen med gode venner har de bygget opp noe så spesielt som et whiskydestilleri. Nå er ikke Myken fremmed for det utradisjonelle. Mannen som dro Myken ut av tornerosesøvn da fisket opphørte, drev lenge en elektronikkfabrikk på øya.

– Bjørn Skaug var en visjonær, mener Roar, som tror samholdet menneskene imellom her ute i havet er nøkkelen til suksessen.

– Samt at folk nå kommer langveis fra for å oppleve noe av det vildeste som finnes, understreker fru.

I tillegg til whiskydestilleriet tilbyr Myken på både restaurant og overnatting. Et fyr på øya rett ovenfor fiskeværer er også ledig for dem som oppleve noe enda mer enestående.
www.mykenfyr.com



WHISKYØYA: Ekteparet Roar Larsen og Trude Tokle søkte nødhavn på Myken.

MYKEN: I fiskeværer flere timer i båt ut i havet er det fortsatt liv laga.



Myken 118.jpg



TRÆNSTAVEN: Karakteristisk naturfenomen i Træna-arkipelet.

FESTIVALØY: Flere tusen kommer til øya hver sommer for oppleve Trænafestivalen.



Makeløse Træna

– Som så mye annet startet det over en øl, ble vi forklart.

Det var daværende leder av Trænafestivalen som fortalte om bakgrunnen for opprettelsen av den usannsynlige suksessen ute i havet.

– Opplevelsen trigger noe i folk, mente hun.

Det kan vi godt forstå. Naturen er make-laus, for å sitere en som stilte som frivillig på festivalen hvert eneste år.

Over 2000 mennesker går i land på Træna, like mye for å oppleve den magiske naturen som musikken. Trænafestivalen arrangeres i begynnelsen av juli.

Det har bodd folk her i flere tusen år, takket være det gavmilde havet. Så langt ute er du tett på hval, skrei og annen fisk som boltrer seg i farvannene rundt Husøy, Selvær, Sanna og Sandøy – de fire hovedøyene som utgjør Træna kommune.

Det krever litt innsats for å nå ut til Norges eldste fiskevær. Den karakteristiske Trænastaven på 338 meter over havet på øya Sanna viser vei. Du vil ikke angre.

www.trena.net

FINNSKOGEN

Luftig ferie

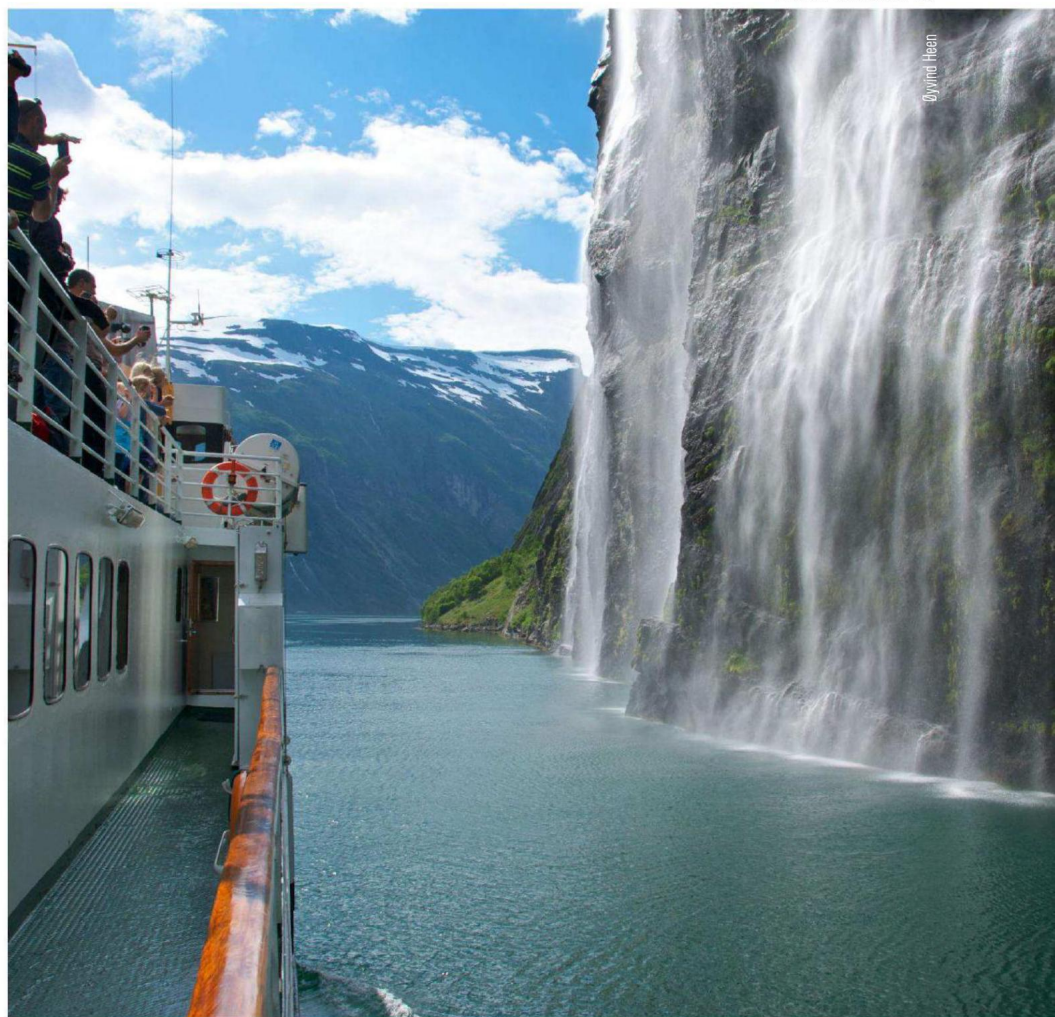
Har du lyst til å feriere på et luftig vis? PAN Tretopphytter finner du ved idylliske Gjessåsjøen i Finnskogen, to timer fra Oslo. Å bo i en tretopphytte er en spennende opplevelse. Her blir du en del av både skogens ro og liv, men har samtidig tilgang til moderne fasiliteter. Finnskogen er kjent for sitt rike dyreliv, sin tette skog – villmark – og en beroligende atmosfære. Et supert utgangspunkt for friluft aktiviteter som fotturer, sykling, fiske og jakt. Om vinteren langrenn, skøyter og hundesledeturer. Tretopphyttene har terrasse hvor du både kan nyte stillheten og lyden av fuglesang, og ikke minst – studere fugler, elg og rådyr. Ypperlig for deg tilbake som ønsker å trekke deg litt vekk fra hverdagens stress, eller finne tilbake til roen i deg selv.

GEIRANGER

Brudeslør

Visste du at det trolig er rundt åtte fosser i Norge som kalles for «Brudesløret»? Alle referer de til en foss der vannet faller som et tynt, silkeaktig slør. En av de mest kjente er i Geirangerfjorden – som visess på bildet. Den vakre fossen er på UNESCOs verdensarvliste, og det er lett å forstå hvorfor den har fått navnet Brudesløret. I rundt to uker hvert år, skaper smeltevannet fenomenet vi kjenner som «Brudesløret» i Geirangerfjorden. Fossen frembringer en fin spray, som følger den stupbratte fjellveggen og lager en fantastisk regnbue når sola skinner på den. Fossen sies å være en av de største og fineste som bærer navnet. Den er nokså lett tilgjengelig fra Geiranger sentrum. Den enkleste måten er selvsagt å ta en båttur på fjorden. Da får du også sett flere av de andre kjente fossene, som De syv søstre, men du kan se naturens vidunder ved å ta bena fatt. Det går blant annet en sti dit fra Ørnevegen. Geirangerfjorden blir ansett som en av våre mest pittoreske fjorder, og blir derfor også kalt «juvelen» av fjorder i Norge.

Det skal også være mulig å se vakre «brudeslør-fosser» i Rondane, Bardu, Flora, Hongavik, Meråker, Tinn og Samnanger.



Dyrdra Heen



Ingvald Kolnes

MANDAL

Helårsidyll

Mandal, den sydligste byen i Norge, er et perfekt reisemål for en høsttur. Den vakre kystlinjen med sin sjarmerende trehusbebyggelse kan utforskes året rundt. Kanskje er det ennå også varmt nok for deg å ta en dukkert i sjøen? Gå deg en tur langs den billedskjønne kysten, gjennom skogsområder og over høyder, og trekk inn den friske sjøluften. Mandal sentrum er bør også oppleves. Den gamle bydelen med sine tradisjonelle trehus er et trivelig sted å være. Her vil du finne mange koselige kafeer og restauranter.

KARVHEIMEN

Høstopplevelse

Geiterygghytta er et supert utgangspunkt for både erfarne fjellvandrere og nybegynnere. Hytta ligger i Skarvheimen på 1224 meters høyde, er betjent og ble åpnet i 1914. Her møter mektig vestlandsnatur østlandske høfjell. Den populære hytta, som ofte blir kalt «perla», binder sammen DNT-hyttene og rutene i området og er innfallsporten til ville og vakre Hallingskarvet nasjonalpark.



Thomas Rasmus Skaug

GoEast

Sveip for å vinne 2 billetter på business class til drømmedestinasjonen din



Skann QR-koden i dag!

Eller gå til www.goeast.no for å sveipe deg til din drømmedestinasjon og vinne 2 billetter dit på business class.

Vinneren trekkes 20. oktober!



 **THAI**
Smooth as silk

Mye å glede
seg til!



Få høstmagi hjemme



Trude Vasstrand (60)
**Nyter livet
med hunden Freke**



**Strikk genseren
fra Runastrikk**

HISTORIER FRA VIRKELIGHETEN

- Jeg fant styrke i sorgen
- Vi trives som særboere
- Var han en lykkejeger
- Ferien endret alt
- Var jeg så fæl



Lag deilig høstmat av svin og kylling

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Vital Plus+

Sirkulasjonsstimulator

BESTILL I DAG!

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

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

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

Helt uten smerte. Passer til alle aldre.



”

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

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

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

Oppgradert bestselger!

Medisinsk godkjent

30 000 solgte i Sverige og Norge

**SPAR
800,-**



Vitalplus 1003

~~2750,-~~
**NÅ KUN
1950,-**

ØK BLODSIRKULASJONEN I BEN OG FØTTER!

NYHET! Sirkulasjon og varme

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



GRATIS! • Verdi kr. 249,-



4 stk. pads inkludert i prisen ved svar innen 14 dager. Muskelstimulasjon og smertebehandling av bl.a. rygg, skuldre, nakke og armer. Helt uten bivirkninger. Kobles til Vitalplus 1003. Styres med fjernkontroll.

Klarna.

TWA-dbytes.org

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS