

# Ukeblad

**Finn puten  
som redder  
nattesøvnen**

**DEILIG  
HØSTMAT**  
Smakfulle middager  
og bakst

**OPPSKRIFT FRA  
RUNASTRIKK OG  
HELENE MOO**

**Strikk  
genseren  
alle vil ha**



**Alle veier fører  
til Athen**



**Dekk bordet med  
høstblomster**





# 74 Reis til vakre ATHEN



Bjørn Moholdt

18



Høstmagi fra hagen

Irene Sandved Lunde

68



Søte tulipansokker

Drops design

## Innhold

### REPORTASJER

- 6** Inspirert av mormors gamle ullgensere
- 12** – Jeg ga pappa et løfte
- 16** Jeg velger meg oktober
- 50** Freke gir meg enormt mye glede
- 54** – Mor giftet seg med en nazist

### MAT

- 24** Mormors drømmekaker
- 28** Gjør suksess med file!

### HELSE

- 32** Så ofte må du skifte hodepute
- 36** Helsetips

### LESELYST

- 38** Jeg fant styrke i sorgen
- 40** Vi trives som særboere
- 42** Var han en lykkejeger?
- 44** Ferien endret alt
- 46** Var jeg så fæl?
- 70** Naboen

### BOLIG

- 18** Høstmagi fra hagen
- 58** Lyspunkter

### STRIKK

- 64** Flott genser fra Runastrikk
- 68** Tulipansokker

### REISE

- 74** Alle veier fører til Athen
- 80** Norge rundt

### FASTE SIDER

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

16 sider kryssord  
hver uke!



**FORSIDEFOTO:**  
ASTRID WALLER  
Foto: Cappelen Damm,  
Olof Abrahamsson,  
Irene Sandved Lunde,  
Bjørn Moholdt,  
Getty Images





KREFTFORENINGEN  
BRYSTKREFTFORENINGEN



# Det Brittina 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](https://rosasløyfe.no)



**Redaksjonssjef**

RINO RÅDAHL • rino.radah@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 **minsides.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 1946 ½ år kr 1081  
 (pristillegg utenfor Norden)
**SPØRSMÅL OM OPPSKRIFTER:**
 Kontakt garn-  
 leverandørene  
 som er opplyst  
 i oppskriftene.

 PRESSENS  
 FAGLIGE UTVALG

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

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

 TRYKK: Global Supply  
 ISSN 0805-3383

**story**  
**house**  
 EGMONT

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

# Hodet på rett plass

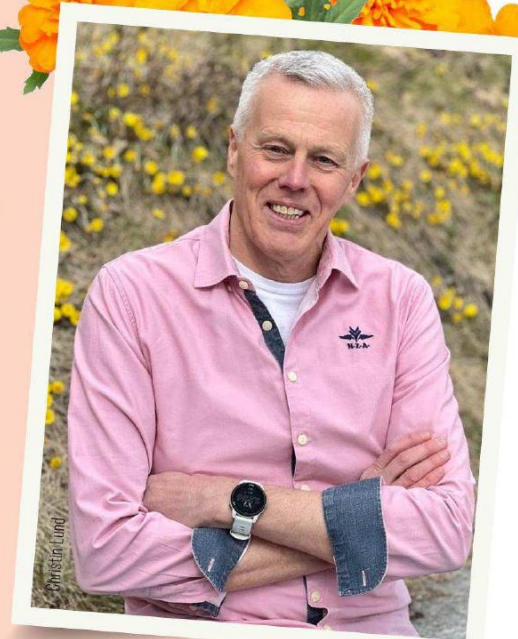
Hvis du vil våkne uthvilt og uten smerter, er det spesielt en ting du skal være oppmerksom på. Det kan jeg ikke si jeg har vært.

**J**eg er så heldig at jeg sovner omtrent før jeg har lagt hodet på puten, og heldigvis har jeg hittil ikke vært hverken stiv eller hatt muskelsmerter når jeg våkner.

Jeg har også tenkt som så at en pute er en pute, og den skal du ha under hodet. Ferdig snakka. Under hodet skal du for så vidt ha den, men etter å ha lest ukens reportasje om putevalg, har jeg skjønnet at så enkelt er det ikke. Siden jeg ikke blir yngre, tenker jeg at dette er tips og råd jeg skal ta med meg. Du tilbringer jo faktisk en tredel av livet i sengen.

Sovestillingen din er nemlig avgjørende for hvilke pute du bør velge. En pute skal være passe høy og gi god støtte til nakke og skuldre. Fyll, passform og fasthet spiller også en viktig rolle. Sover du på ryggen, bør du ha en pute, sover du på siden bør du ha en annen type, men sover du på magen, da begynner det å bli vanskelig.

Jeg sover på magen, og jeg er sannsynligvis ikke alene om det. Da skal vi ha en lav pute eller ikke pute i det hele tatt, forteller ekspertene. Heller ikke har jeg hatt noe spesielt forhold til hvor ofte hodeputen vaskes. Men det bør jeg ha, og i reportasjen får vi gode tips om dette også. Så det gjelder altså å ha hodet på rett plass når puter skal anskaffes, hvis ikke kan det gå på helsa løs. Sov godt!



«Jeg har tenkt som så at en pute er en pute, og den skal du ha under hodet.»

 Rino Rådahl, REDAKSJONSSJEF  
 rino.radah@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](https://rosasløyfe.no) eller hos en av våre samarbeidspartnere:

coop  
litt ditt

LINDEX

Kid

MESTER  
GRØNN

Colosseum  
Tannlege

vitusapotek+



**STRIKKE-STJERNENE HELENE OG RUNA:**

# Inspirert av mormors gamle ull- gensere



Interessen for ull og strikking startet med en gammel Benetton-genser i Helenes mormors klesskap på hytta. Nå har jentene som synes ull er like fint til skibukse som til sommerkjole og skjørt godt over 1 million følgere.

TEKST: Caroline Korsvoll FOTO: Astrid Waller

**LIVSGLEDE:** - Vi har mye energi og livsglede begge to, og elsker å samarbeide med design, farger og garn, sier Runa (tv) og Helene. Her har de på Belle-cardigan og genser.





## REPORTASJE

**T**his sweater and this vibe - omg», «Omg I LOVE this!!!», «Can't get over all the colours of Norway». Begeistrede kommentarer fra hele verden renner inn når

to av Norges største strikkeinfluensere har slått seg sammen.

– Ull er genialt hele året og til alle årstider, så det typiske norske været er helt perfekt. Det er alltid en anledning til å ha på seg en ullgenser, sier Helene Myhre (28) og Runa Sommerfelt (27).

De to tur- og strikkeinfluenserne kommer inn døra til Kafé Vigeland i Frognerparken i Oslo med favnen full av fargerike strikkegensere. Duoene ser ut til å ha kjent hverandre i årevis, men dette strikkeeventyret startet i august i fjor.

### SIKTET HØYT

– Jeg har fulgt med på Helene lenge og jeg synes hun tar så fine bilder og har en så fin stil – uansett om hun skriver om fjellturer eller strikking. Hun liker dessuten mange av de samme fargene som meg, og vi har samme smak, så jeg bestemte meg for å sende henne en melding på Instagram. Helene er jo en av de største influenserne i Norge, så jeg følte at jeg siktet høyt. Jeg fikk et kjapt og positivt svar tilbake, og Helene foreslo at vi skulle møtes og ta en kaffe, forteller Runa.

– Jeg visste også godt hvem Runa var. Jeg syntes hun skilte seg ut fordi hun turte å leke litt med farger og mønster. Jeg er veldig engasjert i ull og strikk, men mer når det kommer til design og kvalitet, og jeg strikker ikke på langt nær så mye som Runa som har det som levebrot. Vi har veldig lik smak, så vi bestemte oss for å gjøre noe sammen. Resultatet ble «Fryd» – en e-bok med 15 digitale oppskrifter, nybegynnertips og informasjon du trenger for å strikke din drømmegarderobe, forteller Helene.

### GJØR DET SELV

Runa startet @runastrikk som en strikkedagbok på Instagram våren 2020. Hun begynte å designe strikkeoppskrifter, åpnet nettbutikk høsten 2020 og har i dag over 130 000 følgere på Instagram og 50 000 på TikTok. Den såkalte «boblegenseren» var hennes gjennombrudd.

Helene er bedre kjent som @helene-moo på Instagram, der hun har over 1 million følgere, og ytterligere 130 000 følgere på TikTok. I flere år har hun reist Norge rundt på fulltid for å lage innhold og inspirere nordmenn til å komme seg ut på tur. De siste årene



har hun også hatt et strikkесamarbeid med Skappel og nylig etablerte hun sitt eget strikkemerke «Moo Knit».

Begge damene har gitt ut bøker tidligere og er vant til å ha et forlag i ryggen, men da de skulle lage «Fryd», bestemte de seg for å gjøre alt selv.

– Vi har mye energi og livsglede, begge to. Både Runa og jeg synes det er gøy med en utfordring, og vi tenker at alt løser seg. Vi er rett og slett veldig optimistiske. Kanskje litt vel optimistiske, sier de og ler.

– I arbeidet med «Fryd» merket vi at vi samarbeidet og utfylte hverandre godt. Begge designer, tegner og bestemmer farger, og mens Runa er proff på oppskrifter, tok jeg ansvaret for grafisk design og det visuelle. Vi hadde en fotoshoot i Hemsedal på en iskald vinterdag før jul, og samboeren min tok alle bildene. Det har vært et skikkelig morsomt samarbeid, forteller Helene.

#### HOPPET AV LÆRERSTUDIET

Man skulle kanskje tro at to så etablerte influensere hadde fått strikkingen inn med morsmelka, men det er ikke tilfellet med Runa og Helene. De er selvlærte, og mens de aller fleste starter

strikkekarrieren med en grytelapp eller et skjerf, hadde Runa større ambisjoner.

– Jeg syntes det begynte å bli kjedelig å strikke frem og tilbake, så jeg bestemte meg for å strikke en Marius-genser.

– Du begynte med en Marius-genser?

– Ja, sier hun og ler.

– Jeg anbefaler alle å starte med å strikke det de har skikkelig lyst på, for da har man det drivet man trenger for å fullføre prosjektet. Da jeg klarte å strikke Marius-genseren, skjønte jeg at jeg kunne strikke alt annet også. Jeg fikk skikkelig dilla. Dette var rett før koronapandemien, så jeg fikk god tid til å strikke og etablere @runastrikk. Egentlig skulle jeg bli lærer, men sånn ble det altså ikke. I ettertid er det å hoppe av lærerstudiet noe av det beste jeg har gjort, forteller hun.

#### I MORMORS KLESSKAP

Helene elsker å være på tur. Hun har vært i hver krok av Norge, både vår, sommer, høst og vinter, men hun savnet et alternativ til Gore-Tex og turklær i mørke farger.

– Interessen min for ull og strikking, startet med en gammel Benetton-gen-

ser i mormors klesskap på hytta. Jeg hadde ikke noen fine turklær, men i skapet hennes fant jeg flere kule ullgensere. Hvorfor kan jeg ikke gå med fargerike strikkesgensere på tur, tenkte jeg. Etter hvert kjøpte jeg også noen vintage strikkesgensere som jeg syntes var fine, forteller Helene.

Hun synes at ull er genialt hele året. Det er alltid en anledning til å ha på seg en ullgenser, mener hun, og hun går med ullgenser nesten hver dag.

– Jeg føler meg mye finere med farger og ull enn i en allværsjakke, og jeg merker at jeg får ekstra store smil når jeg møter litt eldre folk på tur – det var jo vanlig å ha på seg strikk på tur før.

#### NESTEN SOM MEDITASJON

– Hva tror dere er grunnen til at mange har blitt så glade i strikking de siste årene?

– Jeg tror at mange trenger en pause fra mobilskjermen. Jeg er veldig rastløs selv – jeg er så vant til å multitaske og det er alltid en skjerm som tar oppmerksomheten min. Strikking er nesten som meditasjon, det gjør meg konsentrert. Jeg synes det er skikkelig digg å ha noe å fikle med som ikke er en skjerm, og jeg vil bare fortsette å

## «Vi samarbeidet og utfylte hverandre godt. Begge designer, tegner og bestemmer farger.»

Helene

**LIK SMAK:** – Helene og jeg har veldig lik smak. Vi brenner for fargerike plagg som har god kvalitet som er laget for å vare. Her har de på Fryd-genseren.

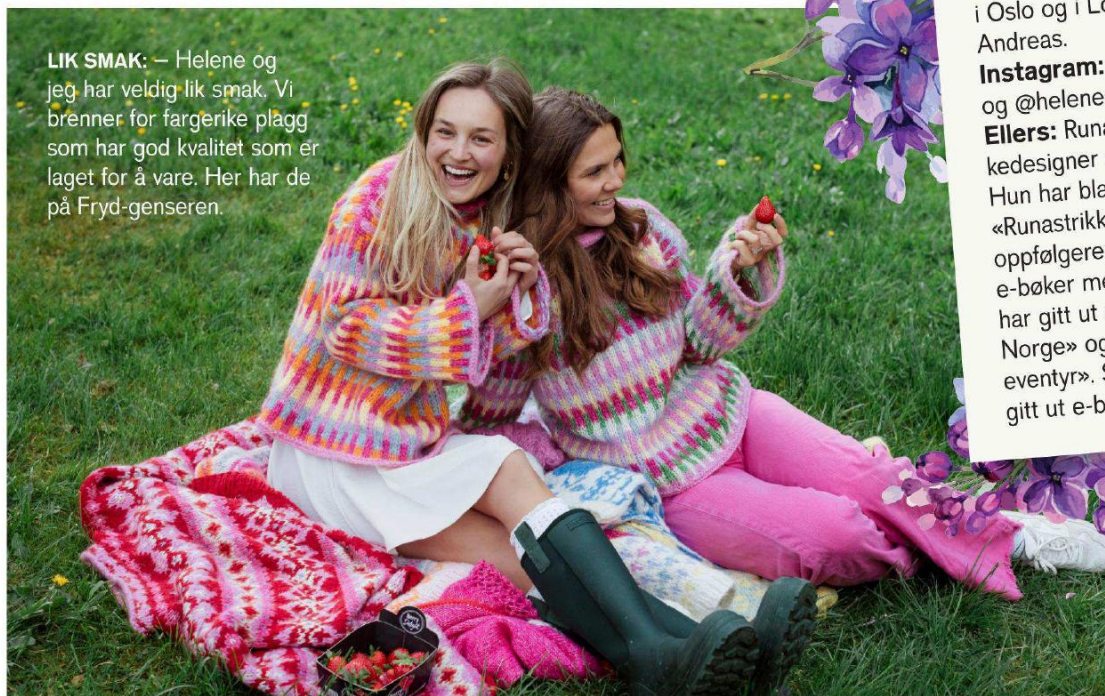
**Hvem:** Runa Sommerfelt (27) og Helene Myhre (28)

**Hva:** Strikkedesignere, forfattere og influensere

**Hvor:** Runa bor på St. Hanshaugen i Oslo med samboeren Jens og hunden Stella. Helene bor delvis på Frogner i Oslo og i Lofoten med samboeren Andreas.

**Instagram:** @runastrikk og @helenemoo

**Ellers:** Runa ble kåret til Årets strikkedesigner under Knit Awards 2024. Hun har blant annet gitt ut strikkebøkene «Runastrikk» som ble en bestselger, og oppfølgeren «Strikkeglede» samt flere e-bøker med strikkeoppskrifter. Helene har gitt ut suksessbøkene «Tur retur Norge» og «Tur retur Norge på nye eventyr». Sammen har Runa og Helene gitt ut e-boka «Fryd».





SE OPPSKRIFT  
PÅ GENSEREN  
PÅ SIDE 64

VENNER OG

«STRIKKESTJERNER»: Runa og Helene har blitt kjendiser både her hjemme i Norge og i mange andre land for sine fargerike ullgensere.





**RUNAS REISE:** I 2019 strikket Runa sitt første plagg uten oppskrift, helt uvitende om at strikkedesign skulle bli jobben hennes. Her har Runa på seg Snøhvit-genseren.

strikke når jeg er i gang, sier Runa og legger til:

– Også blir man jo utrolig stolt når man ser resultatet, når man har laget noe selv, som man kan bruke.

### HÅNDARBEID OG KVALITET

Inspirasjonen kan komme når som helst og hvor som helst. Helene kan få inspirasjon når hun er ute i fargerik, norsk natur. Runa kan se en fin kjole på gata eller sitte med garnnøstene foran seg og plutselig se en ny fargekombinasjon.

Helene har nylig lansert sitt nye strikkemerke «Moo Knit», men hun ser ikke på seg selv som noen konkurrent til Runa eller andre strikkedesignere. Hun tror at alle som jobber med strikking har samme visjon.

– Vi jobber med å løfte frem håndarbeid, ull og kvalitetsprodukter som er laget av naturen. Både Runa og jeg har opplevd å bli kopiert av kleskjeder som Shein og Vila. Selv om det ble mye styr, var det samtidig en mulighet til å inspirere og bevisstgjøre folk, for eksempel ved å fortelle hvor plaggene blir laget, hvem de er laget av og arbeidsforholdene de er produsert under. Dette er kanskje ikke noe folk går og tenker på i hverdagen, forteller Helene.

### EKSOTISK OG NORSK

Det er ikke bare nordmenn som følger de to damene på sosiale medier. De har tusenvis av følgere fra andre land og kontinenter.



**SKAPERGLEDE:** Helene og Runa kan nesten ikke tro at deres store strikke-eventyr startet for bare et drøyt år siden. På den tiden har de rukket å designe flere fargerike genser-favoritter.

Helene har majoriteten av følgere sine fra Norge, USA og Storbritannia mens Runa er størst i Norge, Sverige, Danmark, Tyskland – og Argentina! Bilder av Runa og Helene med strikkegensere i vakker, norsk natur tar pusten fra mange av følgerne.

– Norsk strikk blir sett på som eksotisk og kult i utlandet. Stilen vår er fargerik, kul og moderne, og jeg tror mange synes det er kult at vi nordmenn bruker ull hele året. Ull er like fint til skibukse som til sommerkjole og skjørt, mener de.

Nå som høsten står for tur gleder begge seg til å strikke og være ute i naturen. Gjerne samtidig.

– Når høsten kommer liker jeg å dra på hytteturer, fjellturer, bake og strikke. Jeg så et gammelt bilde av noen damer som strikket samtidig som de gikk på fjelltur, forteller Helene entusiastisk.

– De hadde strikkepinner i hendene, og et belte rundt livet som garnnøste-

ne var festet til. Det er jo helt genialt! Kanskje vi bør lage det?

### SPENNENDE HØST

Helene samarbeider med den norske strikkefabrikken Oleana i Bergen. Inspirasjonen kommer fra norsk natur og fra mormorens gamle ullgensere. Helene lover fargerike strikkegensere og andre ullplagg.

– Målet mitt med er å tilby tidløse ullplagg av høy kvalitet som kan vare evig, alt produsert her i Norge. I tillegg planlegger vi å tilby strikkepakker med garn og oppskrift for dem som vil lage plaggene selv.

Runa går også en spennende og hektisk høst i møte. I tillegg til mye jobb, gleder hun seg til mange turer med valpen Stella som er en nydelig maltipoo.

– Men det beste med høsten er å sette seg foran peisen og strikke etter en lang tur ute. Da slapper jeg skikkelig av. •



Swedish design with a colourful soul

Strikkejakke  
«Canwood»  
med mønster av  
rognebær og  
rever, 995,-

VINTER 2025

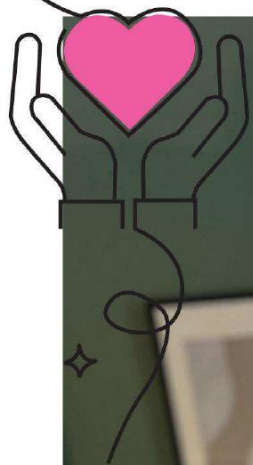
Fra OKINAWA til ALASKA

*Gudrun Sjöden*

[gudrunsjoden.com](http://gudrunsjoden.com)

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





**STÅ PÅ:** Mona har jobbet i 18 år for å finne en kur mot ALS.

**Mona vil  
finne en  
kur mot  
ALS**

# – *Jeg ga pappa et løfte*

16. desember 2007 sender Mona melding til familien: Nå har jeg tatt livet av pappa. Siden har hun kjempet for å holde løftet hun ga faren sin. Hver eneste dag.

**TEKST:** Berith Eva Lamøy **FOTO:** Berith Eva Lamøy, private bilder og Akershus Universitetssykehus



**A**kershus universitetssykehus, 16. mai 2007: Mona Bahus fra Råholt (38) sitter ved sykehussengen til pappaen sin, Bjarne Hytjanstorp (65). Alt begynte med at faren ringte henne og fortalte at han plutselig var blitt lam i den ene armen.

Først trodde Mona han hadde fått et hjerneslag. Eller kunne det være hjerne-svulst? Men nå forklarer legen på Akershus Universitetssykehus i forsiktige vendinger om en sykdom Mona aldri har hørt om. En sykdom som gjør at musklene i kroppen svinner hen.

– Er det MS da?, lurer Mona.

Hun prøver å forstå symptomene som legen snakker om.

– Det er nok verre enn det, sier legen.

Pappaen hennes er som vanlig helt rolig.

#### FINNES INGEN KUR

De siste årene hadde helsen hans skrantet.

I 2001, da Bjarne bare var 59 år gammel, ble han ufør på grunn av sykdom i sentralnervesystemet. Han hadde jobbet med å lakkere stekeovner og platetopper og var utsatt for farlige gasser hele sitt yrkesliv. Fra før hadde han også lungesykdommen KOLS.

Nå sier legen at faren har en sykdom som kalles ALS. De harde bokstavene er forkortelsen på sykdommen Amyotrofisk lateral sklerose, en nervesykdom som gjør at nervecellene i hjernen og ryggmargen svinner hen og blir borte.

Mona jobber selv i helse-tjenesten med syke og eldre, blant annet i Hjemmesykepleien. Men hun har aldri hørt om ALS før. Så begynner det å demre. På NRK har hun sett et program om en lege som ble rammet av en fæl sykdom som førte til at han ikke kunne røre seg. Hele kroppen var lam.

Da det går opp for Mona

at det er den samme sykdommen faren hennes har fått, går verden i tusen knas.

– Finnes det ingenting som hjelper mot sykdommen? lurer hun.

– Ingenting kan kurere ALS. Dessverre, svarer legen.

Mona bryter ut i gråt. Tårene vil ikke stoppe. Men pappaen hennes tar det på sitt sedvanlige vis. Med fatning. Det er han som trøster henne:

– Dette går bra, Mona.

Mona lurer på om faren ikke har hørt det legen har sagt når de kjører hjemover fra sykehuset.

– Er du ikke redd for å dø?, spør hun mens tårene begynner å trille igjen.

– Vi får bare ta det som det kommer, sier pappaen hennes.



**POSITIV:** Bjarne ble rammet av ALS og fikk diagnosen i 2007. Han hadde den mest aggressive formen for sykdommen, men klarte å være Monas klippe fremdeles.

**«Pappa. Jeg lover deg. Jeg skal finne en kur som knuser denne forferdelige sykdommen.»**

Mona

Mona må bare tørke tårene og være der for pappaen sin.

#### PAPPAJENTE

Hun beskriver seg selv som et Løvetannbarn, en sånn hardfør plante som klarer seg overalt og uansett hva livet byr. Hun har klart seg på tross av vanskelige oppvekstvilkår, kanskje takket være pappaen hennes som alltid har vært klippen i tilværelsen. En hun alltid kunne stole på. Da Mona var 16 år, flyttet faren ut, og hun flyttet med ham. Så var det bare hun og pappa. Mona har alltid vært en pappajente.

Han har alltid vært der! Han var der da hun giftet seg med mannen hun elsket. Han var der som da Mona

ble mamma til en jente og en gutt. En omsorgsfull morfar som alltid var der. En utadventt sjel, lett å omgås. Harmonisk og snill. Han elsker å spille bingo og prater med folk hvor enn han kommer. Det har ført til at han er en kjent skikkelse i lokalmiljøet på Råholt.

Som om ikke det er nok at han har fått en så grusom sykdom, blir det snart klart at han er rammet av den mest aggressive ALS-typen. En etter en av kroppsdelenes blir lammet – i rasende fart.

En måned etter den knusende diagnosen, blir den andre armen også lam. I juli er pappaen hennes lam i begge bena og må sitte i rullestol. Før sommeren er over har han mistet evnen til å snakke og svelge. I sep-



tember kan han ikke lenger bo hjemme. Han blir lagt inn på et sykehjem. Mona besøker ham hver dag.

### DEN MYSTISKE SYKDOMMEN

Bladene på trærne skifter farge og visner. I samme takt visner faren hennes hen for hver dag som går. Han som en gang var verdens sterkeste pappa!

Mona sitter ved sengen til faren på sykehjemmet og tenker tilbake på lange skiturer med pappa da hun var barn. Han var flink til å ta med henne og broren ut i skog og mark. På 1970-tallet gikk han «Sjumila» fra Oslo til Eidsvoll. Da sto folk og heiet dem i mål langs veiene – fra Bogstadvannet i Oslo til Eidsvoll Verk.

Han hadde vært sprek nesten bestandig, helt til han ble rammet av sykdommen som angrep sentralnerve-

systemet hans tre år tidligere. Mona vet ikke om miljøgiftene han ble utsatt for har sammenheng med ALS.

I 2007 vet man ikke hva som utløser ALS. Noen har en sjelden variant som er arvelig, men det gjelder svært få. Hos noen utvikler sykdommen seg sakte. Men hos Bjarne går det veldig raskt.

Snart kan han bare kommunisere med øynene.

– Vil du ha noe å drikke? Skal jeg skru på varmen her?

Mona ser fort hva faren hennes kommuniserer med blikket. Hun kjenner pappaen sin inn og ut.

### LØFTET TIL PAPPA

– Pappa, jeg lover deg. Jeg skal finne en kur som knuser denne forferdelige sykdommen.

Hun ser takknemlighet i blikket hans.

### 10. desember 2007:

Mobilen ringer. Det er en lege ved Ahus. Hun må si ja eller nei til om Bjarne skal legges i respirator.

– Nei, sier Mona. Hun vet faren hennes ikke ville ønsket det.

Mona sender tekstmelding til tantene sine.

Der står det:

«Nå har jeg tatt livet av faren min».

16. desember 2007 blir Monas pappa erklært død. Av ALS. Ingen klandrer henne for avgjørelsen. Å holdes i live via en maskin var ikke noe faren hennes ville ønsket. Selv om hun og faren ikke har snakket om det, kjenner hun ham såpass godt.

Mona går inn i en bunnløs sorg. Hun legger nesten ikke merke til verden rundt seg. Familien gravlegger faren like før jul. Han får

en fin og verdig begravelse i kapellet ved Råholt Kirke.

Mona og ektemannen prøver å lage en fin jul for de to barna, men ingenting blir som før. Mona forblir i sorgen. Det er som om tårene hennes aldri vil ta slutt.

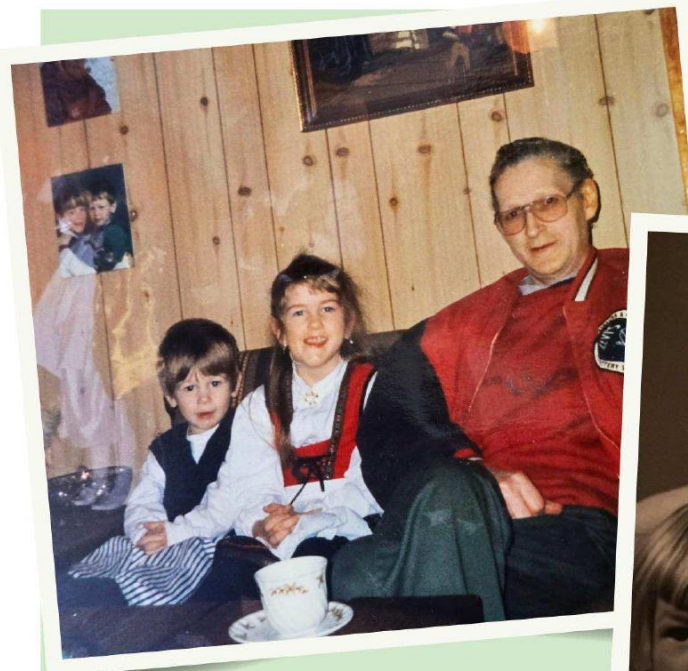
### LØFTET TIL PAPPA

I tiden etter er Mona lenge overbevist om at også hun er rammet av sykdommen. Hun får stadig symptomer som uroer henne og sterk helseangst. Stadig oppdager hun symptomer som hun har lest at ALS-rammede får. Hun blir litt roligere da legen forklarer at faren hennes ikke hadde den arvelige typen. Dermed er det like lite sannsynlig at hun vil få ALS som hvilken som helst annen. Det er tross alt en sjelden sykdom.

Løftet hun ga pappa da han bare lå i en seng og

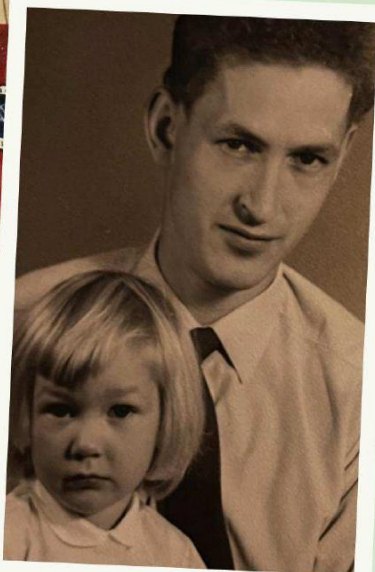
## «ALS er en alvorlig sykdom som kan ramme hvem som helst, og den rammer også unge mennesker.»

Mona



**KLIPPEN:** Mona har alltid vært en pappajente. Da faren flyttet ut fra hjemmet ble Mona med ham. Pappa har alltid vært der for meg, sier Mona.

**MORFAR:** Barnebarna Trine Lise og Odd Arne var nært knyttet til morfaren sin. De gikk gjennom en stor sorg da de mistet ham.



### FRA STØTTEGRUPPE TIL STIFTELSE

- ALS Norge ble stiftet av Mona Bahus etter at hennes far døde av ALS i 2007.
- ALS Norge ble formelt stiftet i 2014 etter å ha fungert som en uformell støttegruppe siden 2008.
- Stiftelsen består av et styre, en faggruppe med nevrologer, forskere og spesialsykepleiere samt en barne- og ungdomsgruppe. De har også likepersoner og pårørende kontakter.

**Mer info:** [www.alsnorge.no](http://www.alsnorge.no)

### DETTE ER ALS

ALS er en sjelden nervesykdom som gjør at nervecellene i hjernen og ryggmargen sviner hen og blir borte. Det fører til gradvis økende lammelser, muskelsvinn og hos noen kognitive vansker. [www.alsnorge.no](http://www.alsnorge.no)



**LØFTET:** Mona (60) har holdt løftet hun ga til pappaen sin da han ble rammet av en sykdom som det ikke fantes noen kur mot.

ventet på døden, akter hun å holde. Mona leser alt hun kan finne på nettet om ALS og starter en blogg om temaet. I Norge er det lite informasjon om sykdommen. Hun drar på konferanse til Danmark for å lære mer, kan ikke sitte rolig og se på at ingen forsker eller jakter en kur.

I 2008 oppretter hun en gruppe på Facebook: Hun leser seg opp på sykdommen, snakker med forskere og pårørende. I 2014 starter hun Stiftelsen ALS Norge. Hver time hun legger ned er på frivillig basis. I starten er det en støttegruppe for pårørende med ALS, men med tiden vokser det til en stiftelse.

Takket være Monas arbeid kommer forskningen i Norge i gang i 2016. Stiftelsen ALS Norge hun startet, får testamentert en pengegave på 2,5 millioner kroner. Alle pengene går til forskning i ALS Norge.

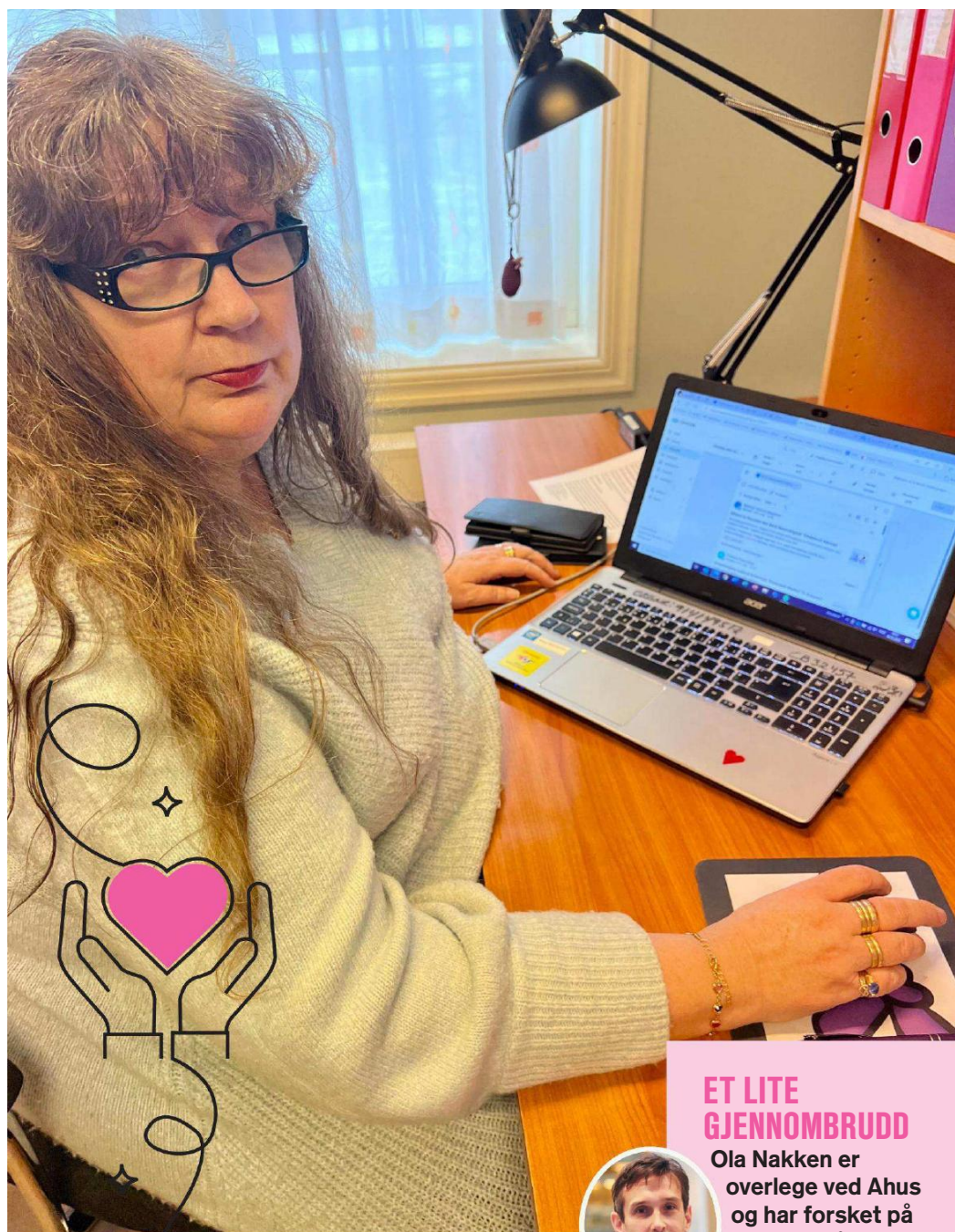
– ALS er en alvorlig sykdom som kan ramme hvem som helst, og den rammer også unge mennesker, sier Mona når vi møter henne på kontoret på Gardermoen.

Hun ble ansatt i stiftelsen i 2020 og har siden kunnet konsentrere seg hundre prosent om å jobbe for saken de siste årene. Hver dag overvåker hun medisinske nyheter om ALS verden over. Så snart det kommer en nyhet, publiserer hun den på Stiftelsens nettside.

Mona forteller at hun jobber på alle plan og samarbeider tett med forskere. Stiftelsen ALS Norge jobber også for økt livskvalitet for dem som er rammet og økt kompetanse ute i kommunene.

– Vi er hundre prosent digitale og har mange digitale programmer ute på vår hjemmeside. Slik når vi ut til alle i hele Norge, sier Mona.

Mye av tiden sin bru-



ker hun på å snakke med pårørende og henviser dem videre til helsepersonell. Hun deler gjerne sin erfaring om det å være pårørende. Selv om hun ikke vet alt, har hun gode råd:

– De som har barn i familier som rammes, må være ekstra påpasselige. ALS rammer hele familien. Ikke glem at barna også sørger.

Da Mona forsvant inn i sorgen etter å ha mistet faren sin, merket hun ikke at datteren hennes var tyngt av sorg av det familien gjennomgikk. Da hun forsto at

datteren slet og holdt på å havne på skråplanet, fikk hun ordnet med krisesamtale ved Ahus via en sorggruppe. Datteren fortsatte med samtalene på Ahus, og i dag jobber hun som sykepleier og har et godt liv.

To barnebarn er kommet til verden, og datteren giftet seg nylig, forteller Mona stolt. Selv om livet smiler, har Mona ingen planer om å slutte med arbeidet sitt med det første.

– Jeg holder løftet til pappa. En dag skal vi finne en kur mot ALS. •

## ET LITE GJENNOMBRUDD

**Ola Nakken er overlege ved Ahus og har forsket på ALS i et tiår.**

– For første gang siden 1990-tallet er det gjort et gjennombrudd innen behandling.

Man har klart å utvikle et legemiddel som bremser sykdommen hos pasienter med en arvelig type ALS.

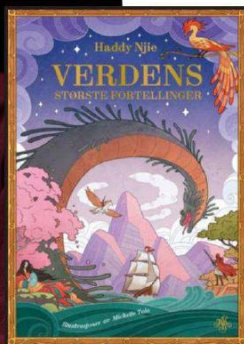
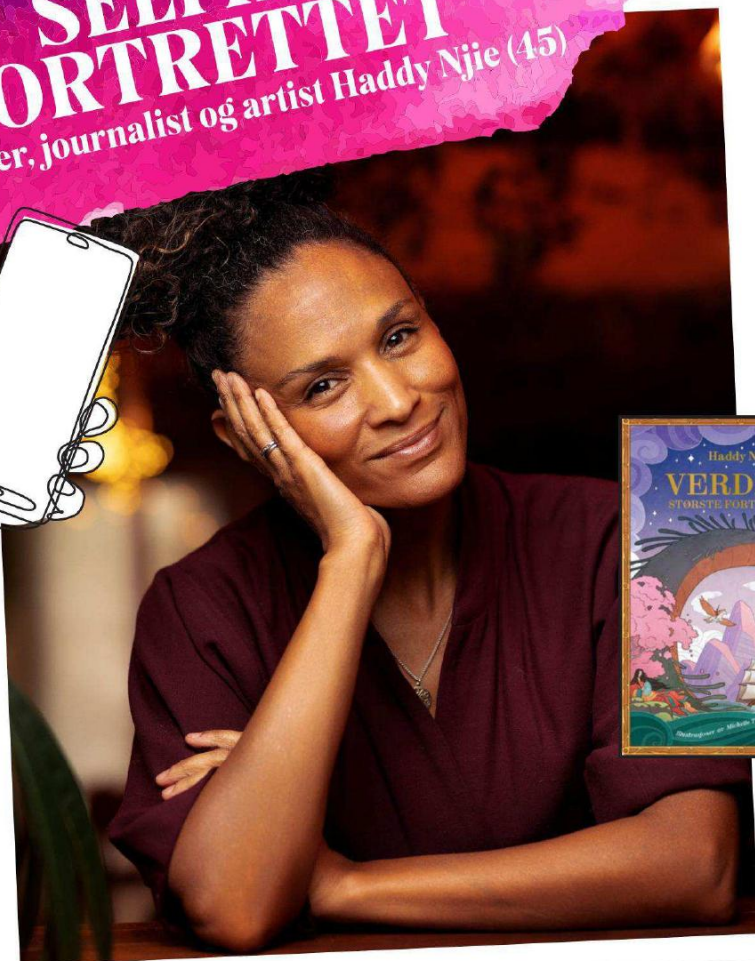
Selv om dette gjelder få av ALS-pasientene, anses det nye legemiddelet som lovende. Den er nå oppe til vurdering hos Beslutningsforum for nye medisiner, sier Nakken.





# SELFIE- PORTRETET

Forfatter, journalist og artist Haddy Njie (45)



## Aktuell med...

...boken «Verdens største fortellinger» (Kagge)

**Privat:** Gift med politiker Trond Giske, to barn (3 og 9) + en bonusdatter (22). Bor på Grünerløkka i Oslo.

– Vi leser hver eneste kveld. Først for 3-åringen, så 9-åringen. Nøkkelen for å få det til, er å finne bøker jeg faktisk gleder meg til å lese.

– Hva gleder du deg til mest akkurat nå?

– Jeg gleder meg alltid til Trond kommer hjem. Han pendler til Trondheim og det er alltid så godt å høre når han tar i døra og alle kan være hjemme sammen.

– Hva vil overraske folk som ikke kjenner deg?

– Jeg trives aller best hjemme. Det er mange år siden sist jeg kjente et behov for å gå på fest, eller spise lunsj med noen. Jeg har aldri vært på venne- eller jentetur. Livet mitt er jobb og familie og noen veldig, veldig få venner. Så hender det innimellom at Trond drar meg med ut når han skjønner jeg må luftes litt! •

«Verdens største fortellinger» har Haddy samlet eventyr og myter fra hele verden.

– Hvorfor har du skrevet nettopp denne boken?

– Jeg har drømt om å skrive den i mange år, men ikke turt. Jeg har vært så redd for å gjøre feil, for ikke å kunne nok til å gjenfortelle disse historiene. Men nå er jeg nærmere 50 enn 40, det er på tide å være modig! Som barn elsket jeg alle de store fortellingene om greske guder og monstre, om æser og jotner, om baba yaga og pomperipossa.

Jeg slukte alt fra Asbjørnsen og Moe til Tolkien. Jeg ville lage en bok med de store fortellingene som har vært med på å forme oss, og som både barn og voksne kan glede seg til å lese.

– Hvilke eventyr husker du best fra du var barn?

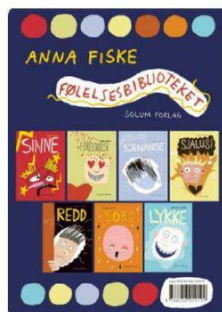
– Jeg leste seks bind av 1001 natt, tror jeg. Da vi ble sendt på feriekoloni for å være mye ute og bli kjent med nye venner, lå jeg for det meste inne og leste Asbjørnsen & Moes eventyr.

– Hvilke rutiner i hverdagen din er du glad i?

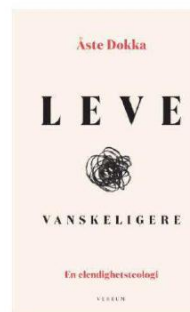
## På øverste hylle



**NOOR-SERIEN TIL JULIA KAHR:** Denne har datteren min på 9 år og jeg nettopp lest ferdig. Disse bøkene er så rare, skumle og morsomme. Hvem skulle trodd vi kom til å elske en eventyr-detektiv-roman som utvikler seg til å bli en skikkelig grøsser?



**«FØLELSESBIBLIOTEKET» TIL ANNA FISKE:** 7 små bøker som passer like godt for 3-åringen som for tenåringen. Og voksne! Det å lære og sette ord på følelser, gjør livet så mye lettere. Vi har vanligvis den mest relevante følelsesboka stående i kjøkkenhylla.



**«LEVE VANSKELIGERE - EN ELENDEGHETSTELOGI» AV ÅSTE DOKKA:** Bøkene til Åste er utfordrende og forandrende. Det er som om hun i blant trekker sløret til side og viser meg noe viktig jeg ikke visste jeg var på jakt etter.



Jeg velger meg  
Ting som gjør måneden bedre

OKT



### ÅRETS FILM

«Elskling» vant beste film og beste skuespiller under årets Amanda-utdeling. Psykolog sier konfliktene i filmen er de vanligste blant par. Filmskaper Lilja Ingolfssdottir fikk kommentaren: «Nå tror vi kanskje du har redda ekteskapet vårt». Kan leies på TV2 Play kr 39.



### «SKAL VI DANSE» TILBAKE!

4. oktober starter den 20. sesongen av «Skal vi danse» på TV2, etter et års pause. Vi får blant annet se Vendela Kirsebom, Desta Marie Beeder, Halvor Bakke og Emilie Enger Mehl.



### SÅ SOM I BERGEN

Musikalen «Så som i himmelen» er en rørende fortelling om kjærlighet, musikk og det å finne sin egen stemme. 11. oktober er det premiere på Den Nasjonale Scene i Bergen.



## RØRENDE JULEFILM

Selveste Oprah Winfrey valgte ut norske Ingvild Rishøis bok «Stargate» på sin bokklubbs liste over årets beste bøker! Nå er boken blitt film, og har premiere 17. oktober.

Den handler om to søstre og deres alkoholisererte pappa. Det tok Ingvild åtte år å skrive boken, og akkurat som søstrene i historien tok hun seg jobb som juletreselger for å spe på forfatterlønnen. I «Stargate – en julefortelling» møter vi en pappa som gjør sitt beste, men ikke nok. En storesøster som prøver å fylle skoene hans, og en lillesøster som aldri slutter å drømme.



### JA VI ELSKER A-LAGET!

Nå er de endelig tilbake, de sjarmerende reporterne med filterløse og originale spørsmål til blant annet Erling Braut Haaland, Sofie Steen Isachsen (Sophie Elise), Linn Skåber og Heneriette Steenstrup. NRK tv fra 1. oktober.

**DYRISK:** Tøff mønstret strikkedanser i høstens farger. Halvhøy hals med en oversize passform. Kr 599 fra Ellos Collection.



## FORNY DEKKE- BRIKKENE

Gjør om de gamle dekkebrikke-  
ne ved å sette på en mønstret  
eller blomstret tapet, gjerne av  
en rest du har liggende. Du kan  
bruke gamle dekkebrikker som  
mal for å kutte. Bare miks og  
match, så får du et morsomt  
og spennende uttrykk med mye  
farger og mønster.

**LUNT:** Bruk høstens vakre farger  
og ikke vær redd for å mikse og  
matche ulike mønstre sammen. Her  
har vi brukt en gardin som duk og  
en beige linduk i midten for å få en  
koselig og varm look. Gardin fra Kid  
og linduk fra HM Home.



**HØSTKRANS:** Lag en krans av det du har i hagen, finner på tur i skogen, eller kjøper i blomsterbutikken.

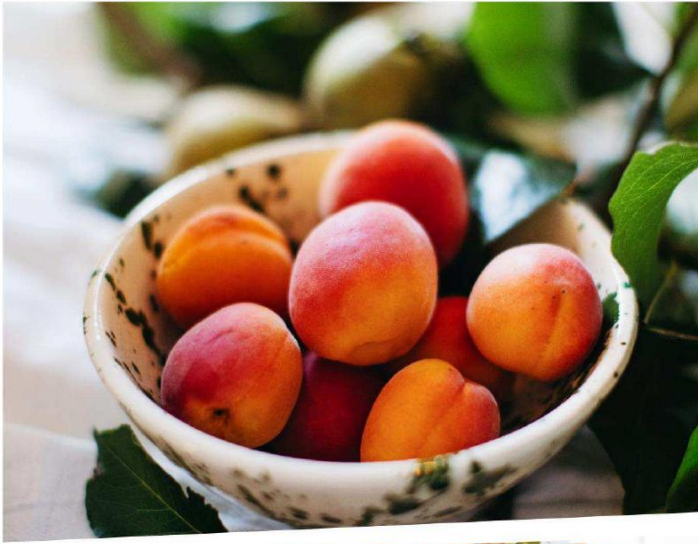


# HØSTMAGI *fra hagen*

*Dagene er litt kjøligere, himmelen litt blåere og bladene begynner å gløde. Samle inn fra din egen hage eller en tur i skogen, og inviter til en deilig høstmiddag!*

TEKST: Jeanette Lotfi FOTO: Irene Sandved Lunde





**PÅ BORDET:** En skål med bær og frukt er friskt og dekorativt.

**KREATIVT:** Lag personlige serviettringer med ulike blomster og grener fra hagen.

**NYHØSTET:** Nå plukker vi alt fra agurker, tomater, bønner til blomster. Lag sylteagurk, frys, tørk til te og ikke minst nydelige å bruke som dekor. Her har vi fått inn en pæregren med ferske pærer fra hagen.



**VELKOMMEN:** Hvis velkomstdrinken ikke får plass på bordet, kan du sette opp et separat bord og dekorere det med grener og frukt fra hagen for en naturlig touch. For et ekstra kreativt preg, bruk en restebit av tapet til å gi bordet et unikt og personlig uttrykk.

## Velkomstdrink

Velkommen til høstens fest! Start med en velkomstdrink, og server noen enkle snacks som nøtter eller frukt, ved siden av. Om du ønsker alkoholfritt alternativ, så bruk pærejuice eller alkoholfri pærecider.

### Ingredienser:

1 del Xanté Cognac & Pære  
1 del Prosecco  
en skvett mineralvann  
1 lime



**FRODIG:** For å få en spennende bukett på bordet er det alltid hyggelig å få inn kvister, bær og grønt fra naturen. Du kan absolutt blande dem sammen med fine blomster fra blomsterhandleren.



### SERVIETT-RINGER

Hvorfor ikke lage dine serviettringer fra naturen og det du har i hagen din? Bruk litt vikletråd og lag små minikranser som du binder rundt serviettene.



**GOD MIKS:** Det går utmerket an å blande ulike mønster og materialer hvis fargeskalaen harmoniserer.



**METALLISK:** Kobber og sølv passer godt sammen med de rustikke høstfargene.



## Tomatsuppe

Kan spises både varm og kald. Den toppes med valgfrie ingredienser, gjerne egg, serranoskinke og avokado.

4 personer

**1 kg tomater, modne**  
**1 rød paprika, liten**  
**1 hvitløkfedd**  
**60 gram daggammelt hvitt brød uten skorpe**  
**1 dl olivenolje**  
**1 ss sherry- eller rødvinseddik**  
**1 ts salt**  
**2 klyper nykvernet svart pepper**

**TOPPING:**

**Kokt egg**  
**Avokado**

**Basilikum eller timian**

**TILBEHØR**

**Grillet brød med serranoskinke**

Hakk tomatene grovt. Fjern frøene og grovhakk paprikaen. Skrell og grovhakk hvitløken. Legg i en miksekanne og miks til en jevn puré. Skjær bort brødkantene og grovtern resten av brødet. Rør brødet inn i miksekannen og la det ligge i væsken i 2–3 minutter. Fortsett å mikse og hell sakte i oljen underveis, suppen skal få en kremet konsistens.

Smak til med eddik og krydre med salt og pepper. Varm opp suppen, eller sett den i kjøleskapet for å få den skikkelig kald.

Hell suppen i skåler og topp med det du ønsker, og server med grillet brød og serranoskinke.

**GJESTEMAT:** En varmende tomatsuppe gjør seg på høstbordet.



### BYTT BÆR!

Det fine med denne oppskriften er at du kan erstatte tyttebærsaften med andre smaker, som blåbær, solbær eller bringebær.



# Mormors drømmekaker

Fins det noe bedre enn bakst med lange tradisjoner?  
Her deler kokk, kokebokforfatter og TV-profil Live Krangnes Edvardsen  
sin mormors oppskrifter på tre deilige kaker.

TEKST: Cappelen Damm

TEKST: Live Krangnes Edvardsen OPPSKRIFTER: Ella Krangnes FOTO: Eline Kjølv Berg (fra boka «Fra mormors kjøkken»/Cappelen Damm)





## Tyttebær-ostekake

Ostekake er himmelsk, og det finnes utallige varianter. En ny favoritt er denne tyttebær-ostekaken. Ved å brune smøret til bunnen får den tradisjonelle ostekaken et ekstra løft.

1 kake

**BUNN:**  
300 g Digestive-kjeks  
150 g smør

**FYLL:**  
6 plater gelatin  
300 g tyttebær

50 g sukker  
300 g kremost  
100 g rømme  
90 g melis  
1½ dl fløte

**Bunn:** Kjør kjeksene i en blender til den er finmalt. Ha smøret i en kjele og kok tildet blir karamellisert og får en nøttebrun farge. Dette vil gi en ekstra god smak på kjeksbunnen. Bland smøret med kjeksene og press blandingen jevnt utover en springform med bakepapir i bunnen. Sett formen med kjeksbunnen til kjøling.

**Fyll:** Legg gelatinplatene i kaldt vann i 5–10 minutter til de er bløte. Ha tyttebær og sukker i en kjele og kok opp. Ha bærene over i en blender og kjør det sammen til en glatt puré. Ha pureen gjennom en sil over i den samme kjelen. Skvis ut vannet av gelatinplatene og rør dem inn i den varme pureen. Har pureen rullet å avkjøle seg før du har i gelatinplatene, varmer du den fort opp igjen før du rører platene inn.

Ha kremost, rømme og melis i en miksebolle og pisk

til kremen er stiv og luftig. Spe tyttebærpureen i bollen i en tynn stråle mens kremen piskes på middels hastighet. Når alt er godt blandet, kan du sette den til side. Lettpisk fløten i en annen bolle. Vend kremen inn i kremost- og tyttebærblandingen med en slikkepott i flere omganger, til alt er godt blandet.

Hell blandingen over kjeksbunnen og spre den utover. La kaken stå i kjøleskapet i minst 3 timer før servering.

Pynt med friske bær og spiselige blomster.



## FRYS NED!

Fryser du ned den ferdig bretteide deigen i porsjoner, kan du tine opp ved behov.

Da har du alltid fersk, nystekt bakst dersom du får besøk, uten at det blir for mye jobb.



## Fylte wienerbrød

Wienerbrød er fantastisk godt, og verdt den lille innsatsen det krever å lage dem selv.

24 stk.

**35 g gjær**  
**½ ts kardemomme**  
**30 g sukker**  
**30 g smeltet smør**  
**3 dl melk**  
**2 egg**  
**600 g mel**  
**500 g temperert smør**

Rør ut gjæren i den kalde melken i en miksebolle. Tilsett resten av ingrediensene bortsett fra melet og rør godt sammen. Tilsett så melet og miks deigen sammen til den akkurat er blandet. Deigen skal ikke eltes.

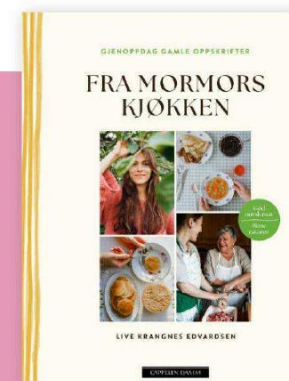
Kjevle deigen ut til en firkant som dekker en langpanne (ca. 48 x 32 cm) og sett den i kjøleskapet.

Legg smøret mellom to bakepapir og kjevle det ut til en firkant like stor som halvparten av deigen (ca. 20 x 30 cm). Legg smøret kaldt i 30 minutter. Ta ut smøret og deigen fra kjøleskapet. Legg smøret på den ene halvsiden av deigen. Brett resten av deigen over og pakk smøret godt inn. Legg deigen over på en melet benkeplate og kjevle et rektangel som er ca. 60 cm langt. Brett ⅓ av deigen inn mot midten. Deretter tar du tak i den andre enden og bretter den over resten av deigen, slik at du får tre lag med deig. Sett deigen kaldt i ca. 30 minutter.

Ta ut deigen og gjenta kjevleprosessen to ganger til. Bytt retning på kjevlingen av rektangelet for hver runde. Til slutt skal deigen ende opp med 27 lag med smør.

Når deigen er ferdigbrettet, kan du begynne å lage formene. Kjevle deigen ut til et 2 cm tykt rektangel. Deretter skjærer du deigen i skiver, former dem til en knute og fyller midten med syltetøy og/eller vaniljekrem.

La wienerbrødene heve i ca. 40 minutter eller til dobbel størrelse. Pensle med en blanding av sammenpisket melk og egg (3 ss melk med 1 egg). Stek wienerbrødene på 200° i ca. 12–15 minutter og la dem hvile på en rist.



**FERSKVARE:** Du husker kanskje Live Krangnes Edvardsen fra «Masterchef unge talenter» og «Kokkeskolen» på TV? I sin nye bok «Fra mormors kjøkken» deler hun matkunnskap og oppskrifter hun har fått av sin mormor, Ella Krangnes. (Kr 429/ Cappelen Damm)



## Vannbakkelskringle med vaniljekrem

Vannbakkels er en sikker vinner. Fyll den luftige kringlen med vaniljekrem og friske bær, så har du den perfekte kombinasjonen av friskhet og sødme.

1 kringle

110 g smør  
200 g melk  
115 g mel  
150 g egg (ca. 3 mellomstore egg)

### VANILJEKREM:

400 g melk  
100 g fløte  
1 vaniljestang  
4 eggeplommer  
30 g maisenna  
115 g sukker

Kok opp melk og smør. Sett ned varmen og sikt inn melet. Sett opp varmen igjen til ca. 8/10 og rør inn melet med en tresleiv. Jobb blandingen ganske hardt sammen over varmen i ca. 2 minutter og ha den så rett over i bakebollen til en kjøkkenmaskin med K-stav.

Sett på lav hastighet og miks til blandingen er lunken. Skru deretter opp til middels hastighet og visp inn ett og ett egg. Miks til alt er blandet og du har en fast, fin og blank røre.

Legg en tallerken med diameter 15–20 cm på et bakeark og tegn opp omkretsen. Snu arket. Følg streken du har tegnet når du sprøyter ut røren rundt sirkelen for å få en fin og jevn krans. Bruk gjerne en sprøytepose til å lage et fint mønster. Har du ikke sprøytepose, kan du bruke en spiseskje til å fordele røren med.

Stek kringlen på 200° i 15 minutter. Sett temperaturen ned til 180° uten å åpne døren. Stek videre i 15 minutter. Ta ut kringlen og avkjøl på rist før du forsiktig deler den i to lag og fyller vaniljekrem og ønskede bær mellom lagene.

**Vaniljekrem:** Del vaniljestangen i to og skrap ut frøene. Ha frøene i en kjele sammen med melk, fløte og halvparten av sukkeret og gi det et oppkok. Visp sammen eggeplommer, maisenna og resten av sukkeret. Spe den varme melkeblandingen i eggeblandingen under omrøring. Hell røren tilbake i kjelen og varm forsiktig opp til kokepunktet under konstant røring. Hell over i en annen beholder og avkjøl.

### HOLD DØREN LUKKET!

Du må ikke åpne ovnsdøren under steking, da kan vannbakkelsene falle sammen.



# GJØR SUKSESS MED FILET!

*Filet av kylling og svin er magert, mørt, mildt og ganske rimelig. Legg til smaksrike ingredienser, og du har deilig høstmat.*

TEKST: Kerstin Svensson FOTO: Olaf Abrahamsson





## Parmasurret kylling i fløte-saus

En deilig kyllinggryte som smaker godt sammen med potetmos og en enkel salat. Dette er middag du lager raskt.

4 porsjoner

**600 g kyllingfilet**  
**salt, pepper**  
**2 ss smør**  
**10 skiver Parmaskinke**

### SAUS:

**4 dl kremfløte**  
**2 ss balsamico**  
**3 ss kyllingfond**  
**1 ss soyasaus**  
**1 hvitløksfedd**  
**250 g cherrytomater**  
**1 dl basilikumblader**

### TILBEHØR:

potetmos og salat

Del hver kyllingfilet i tre eller fire stykker. Ha på salt og pepper før du bruner kjøttet i stekepannen med smør. La kjøttet hvile. Surr en skinkeskive rundt hvert kjøttstykke.

Ha fløte, balsamico, fond, soyasaus og presset hvitløk i en vid gryte. Kok opp. Tilsett kylling og la det småkoke i 15 minutter. Vend på kjøttstykkene et par ganger.

Del tomatene i to og fordel dem over retten sammen med basilikum. Server med potetemos og salat.

### SKINKE-TIPS!

Parmaskinke og Serranoskinnke er ganske salt. For en mildere vri kan du bruke kokt skinke.

### GRØNN-SAKSTIPS

Til rotmosen kan du bruke en blanding av for eksempel gulrøtter, pastinakk og selleri.



## Kylling med rotmos og grønne bønner

Denne rotmosen minner om bearnaisesaus i smaken.

4 porsjoner

**600 g kyllingfilet**  
**salt, pepper**  
**chiliflak**  
**1 ss smør**  
**1 revet sitronskall**  
**1 dl hakket persille**  
**2 hvitløksfedd**  
**½ rød chili**

### ROTMOS:

**800 g rotgrønnsaker**  
**3 ss hvitvinseddik**  
**5 kvister frisk estragon**  
**75 g smør**  
**salt, pepper**

### BØNNER MED BACON:

**3 ss ingefær**  
**2 hvitløksfedd**

**140 g bacon i terninger**  
**2 ss olivenolje**  
**200 g haricots verts**  
**salt, pepper**

Krydre kyllingfiletene med salt, pepper og chiliflak. Brun dem rundt det hele i smør. Legg kjøttet i en ildfast form, stikk inn et steketermometer og stek videre i ovn på 175° til 70° kjernetemperatur.

Bland sitronskall, persille, hakket hvitløk og hakket chili og rull filetene inn i blandingen. La kjøttet hvile i 10 minutter og skjær det i skiver.

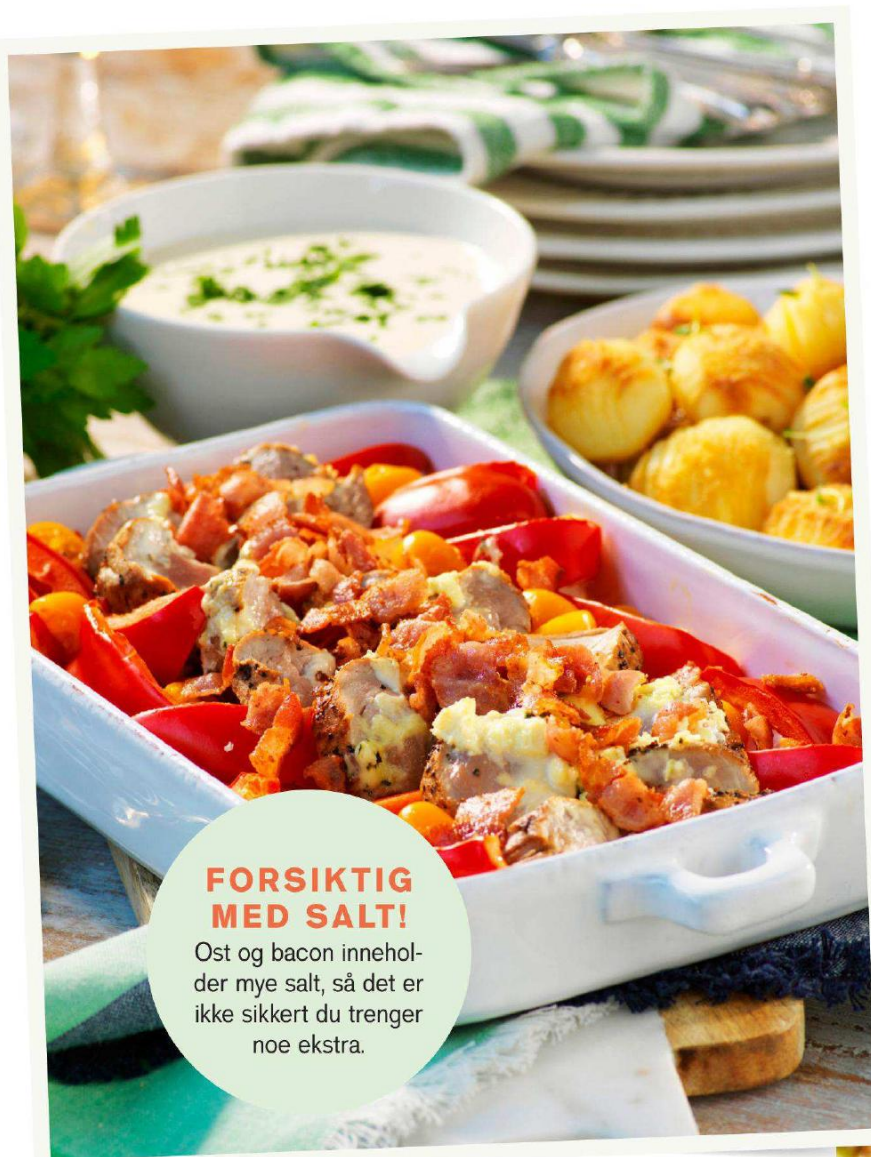
**Rotmos:** Skrell og kutt grønnsakene i biter og kok dem møre. Hell av vannet og

damp dem tørre. Kok eddik og estragon i noen minutter. Plukk ut estragonen og finhakk den. Mos rotgrønnsakene og tilsett eddik, hakket estragon og biter av smør og rør sammen. Smak til med salt og pepper.

Skrell og finhakk ingefær og hvitløk. Stek bacon i olje til den begynner å få farge. Tilsett hvitløk, ingefær og grønne bønner og stek til bønnene begynner å bli møre. Krydre med salt og pepper.

Server skivet kyllingfilet med rotgrønnsaker og bønner.





### FORSIKTIG MED SALT!

Ost og bacon inneholder mye salt, så det er ikke sikkert du trenger noe ekstra.

## Svinefilet i ostesaus med paprika

Når du har lyst på en ekstra smakfull vri.

4 porsjoner

**600 g svinefilet**  
**salt, pepper**  
**1 ss smør**  
**3 dl crème fraîche**  
**2 ½ dl matfløte**  
**2 ss kalvefond**  
**140 g blåmuggost**  
**1 rød paprika**  
**10 gule cherrytomater**  
**140 g bacon**

Krydre fileten med pepper og litt salt og brun den i smør.

Kok opp crème fraîche, fløte og fond. Smuldre inn osten og la den smelte. Smak til

med salt og pepper.

Skjær fileten i skiver og legg i en ildfast form. Hell over litt av sausen.

Fjern kjernehuset på paprikaen og del den i båter. Del tomatene. Legg paprika og tomater rundt kjøttet.

Stekes på 175° i ca. 15 minutter til kjøttet er gjennomstekt.

Strimle baconet, stek det sprøtt i sitt eget fett og la det renne av på tørkepapir. Fordel bacon over kjøttet og server med resten av sausen. Hasselbackpoteter og salat passer godt ved siden av.

## Svinemedaljonger med kremet sopp

Dette er kjempegodt, og så enkelt det passer like godt til hverdag som til helg.

4 porsjoner

**600 g svinefilet**  
**1 ½ ts grønn pepper**  
**salt**  
**1 ss smør**

### KREMET SOPP:

**250 g sjampinjong**  
**1 sjalottløk**  
**1 hvitløkfedd**  
**1 ss smør**  
**1 ts grønn pepper**  
**2 dl kremfløte**  
**1 ½ dl vann**  
**2 ss kalvefond**  
**1 ts soyasaus**  
**1 ss dijonsennep**

### OVNSSTEKTE POTETER:

**800 g poteter**  
**2 ss olivenolje**  
**salt, pepper**

**TILBEHØR:**  
**kokte gulrøtter**  
**persille**

Skrell og skjær poteter i biter, bland med olje, salt og pepper og fordel utover en bakeplate med bakepapir. Stek på 225° til potetene har en fått farge, ca. 30 minutter.

Rens og skjær sopp i biter. Gjør det samme med løk og hvitløk. Fres alt i smør til væsken har kokt inn. Knus grønn pepper og strø det over soppblandingen. Spe på med fløte, vann, fond og soyasaus. Kok opp og la det koke i 5 minutter. Smak til med sennep og salt.

Skjær kjøttet i skiver og bank dem lett med knyttneven. Krydre med salt og knust grønn pepper. Stek skivene i smør på begge sider til de er gjennomstekt, ca. 5 minutter.

Server kjøttet med ovnsstekte poteter, kremet sopp og gulrøtter. Pynt med persille.





## Helstekt svinefilet med jordskokkpuré

Dette blir en deilig søndagsmiddag på en kjølig høstdag.

4 porsjoner

**600g svinefilet**  
**2 ss smør**  
**1/2 dl balsamico**  
**2 ss kalvefond**  
**1 dl vann**

**JORDSKOKKPURÉ:**  
**400 g jordskokk**  
**500 g poteter**  
**1 1/2-2 dl kremfløte**  
**salt, pepper**  
**Ovnsstekt løk:**  
**4 rødløk**  
**2 ss olivenolje**  
**1 ts tørket timian**

Skrell jordskokkene, skjær dem i biter og legg dem i vann så de ikke blir mørke. Skrell og skjær poteter i biter. Kok opp jordskokk og poteter. Hell av vannet, la bitene dampe tørre og mos dem. Varm forsiktig opp mens du rører inn fløte, salt og pepper.

Skrell og skjær løk i skiver og fordel dem på et stekebrett med bakepapir. Hell over litt olje og krydre med timian, salt og pepper. Stekes i ovnen på 200° i 10 minutter. Pass på at løken ikke blir brent. Ha så løken over i en ildfast form.

Fjern ev. sener fra kjøttet og krydre med salt og pepper. Brun det i smør. Tilsatt balsamico, fond og vann. Kok opp.

Legg kjøttet over løken og hell over sjen. Sett et steketermometer i kjøttet og stek alt på 175° til kjernetemperaturen når 70.

Skjær kjøttet i skiver og server med løk, sj, jordskokkpuré, kokte sukkererter og brokkoli.





## LUFT PUTEN

Bytt pute etter  
2–4 år og luft  
den godt hver  
morgen.

**VIKTIG VALG:** Kjøpt pute på  
salg? Ikke sikkert at det er det  
beste for hode og rygg – og  
nattesøvn.



# Tabbene du bør unngå

# SÅ OFTE MÅ DU

# SKIFTE HODEPUTE

Visste du at du bør tenke på sovestillingen din når du velger hodepute? Og ikke minst hva den er laget av. Vi gir deg den ultimate puteguiden.

TEKST: Hanne Mari Skappel FOTO: Getty Images, Aleris og Jarle Nytingnes

**V**alg av hodepute kan ofte bli gjort i farten. Kanskje er det tilbud, eller du kommer på at det er lenge siden sist. Men det er flere ting du bør tenke på før du kjøper.

– Når du skal kjøpe ny hodepute, er det lurt å tenke på hvordan du vanligvis sover. Sover du oftest på ryggen, på siden eller på magen? De fleste av oss varierer stilling gjennom natten, men vanligvis har vi en favorittstilling. Uansett hvordan du pleier å sove, er det viktig å tenke på at en hodepute skal være passe høy og gi god støtte til nakke og skuldre, sånn at hodet blir liggende i en naturlig og rett forlengelse av kroppen, sier *fysioterapeut i Aleris, Karen Elise Di Bernardo*. Hun forteller at det anbefales ofte å bytte ut

hodeputen etter 2–4 år.

– Det viktigste med tanke på riktig liggestilling er at du bytter ut puten din når du merker at den har mistet spenst og form og ikke støtter så godt lenger.

## ULIKE SOVESTILLINGER

– Sover du mest på ryggen, er det viktig å ha medium høy pute. Hodet skal ligge i en nøytral, rett stilling i forhold til kroppen, altså ikke i oppoverbakke eller nedoverbakke. Det er også viktig at puten gir god støtte under nakken og fyller ut rommet mellom madrassen og nakkebuen, forteller hun.

De fleste sover på siden, gjerne i fosterstilling.

– Pleier du vanligvis å sove på siden, er det viktig å velge en pute som er høy nok til at hodet blir liggende i en naturlig forlengelse av kroppen, uten at hodet ligger skrått oppover eller skrått nedover. Det er viktig



*Karen Elise Di Bernardo*

Hun forteller at det anbefales ofte å bytte ut





**DUN ELLER IKKE:** Tenk over hvilket fyll som passer best for deg.

at puten har en god støtte for hodet, nakke og skulder, sånn at kroppen kan slappe av i en naturlig og ergonomisk posisjon, forteller fysioterapeuten.

#### **VANSKELIG MED MAGELEIE**

Sover du på magen, kan det være vanskelig å oppnå god nok støtte for nakke og hode.

– Mageleie gir ofte en skjev belastning på rygg og nakke, som kan føre til muskulære smerter eller stivhet om morgenen. Derfor anbefales det enten å sove uten pute eller å bruke en lav pute. Flere leverandø-

rer har nå spesialtilpassede puter, som både er lave, men også gir god støtte, til deg som sover på magen, sier Di Bernardo.

Å ha feil pute kan gi deg problemer i hverdagen.

– Hvis du har en pute som er for høy eller for lav, blir du liggende i en ugunstig stilling som over tid kan føre til smerter og stivhet i nakke og rygg. Dersom puten har lite hold eller støtte i området rundt nakke og skuldre, vil dette også gjøre at skulderen kan bli liggende i klem når man ligger på siden, og at hodet blir liggende i en unaturlig

#### **VASK AV PUTE:**

- **Hvor ofte:** Minst hver sjetten måned, oftere når det er varmt, hvis du svetter mye, har hudproblemer eller er allergisk.
- **Fiberpute:** Maskinvask 60 °C (hvis vaske-lapp tillater det). Bruk mildt vaskemiddel uten blekemiddel og ekstra skylling. Tørketrommel med tennisballer eller tørkeballer.
- **Dunpute:** Maskinvask 40–60 °C (sjekk vaskelappen!). Bruk enzymfritt dunvaskemiddel. Ekstra skylling og sentrifugering. Tørketrommel med tennisballer i lav varme til helt tørr (kan ta flere timer).

- **Viktig:** Må tørkes helt for å unngå mugg.

*Kilde: Forbrukerrådet og NAAF*



## DYREVENNLIGE PUTER

- Mange mellomledd gjør det vanskelig å få oversikt hvor dunet i puter og andre dunprodukter stammer fra. Mesteparten av verdens dunproduksjon skjer i Kina, som har mangelfull lovgiving og kontroll.
- Et dyrevelferdsproblem er levendeplukking, som innebærer at fjær plukkes av når fuglene er i live. Plukkingen, som skjer med høyt tempo, er smertefull og kan føre til sår. Så snart dunet er ferdig prosessert, er det ikke lenger mulig å se hvorvidt det er levendeplukket eller ikke.
- Fuglene kan også holdes på steder der det ikke er krav til at de har badevann, noe som er essensielt for dyrevelferden.
- Responsible Down Standard (RDS) er en global sertifiseringsordning, som blant annet har forbud mot levendeplukking og produksjon av foie gras (gåseselever). Standarden ble oppdatert i 2019, og da ble mange nye krav innført.
- Blant annet skal fuglene ha tilgang til skåler med vaskevann, og få komme utendørs fra seks ukers alder. Det skal være helseoppfølging og tilsyn to ganger daglig. Se etter at dunproduktet du kjøper er merket med RDS, for å sikre at dyrevelferden er bedre ivaretatt.

Kilde: Dyrevernalliansen

pute, sier hun.

– Det at hode, nakke og rygg får hvile uten økt belastning og muskelspenninger når vi sover, er veldig viktig for å forebygge nakke- og skulderplager.

### FYLLET ER VIKTIG

Fysioterapeuten sier at putens fasthet og form og har mye å si for støtte og komfort.

– Det finnes jo mange ulike typer fyll i hodeputer i dag, og det kan være vanskelig å vite hva man skal velge. Det er også litt individuelt hva man synes gir den beste komforten. Det viktigste er som sagt at puten er passe høy til din kroppsfasong, gir god støtte til både hode, nakke og skuldre og lar hodedet hvile i en naturlig og rett forlengelse av ryggen.



### MIDD I PUTEN

*Kolbjørn Mohn Jensen er daglig leder for Mycoteam AS, som*

utfører omfattende inspeksjons-, målings- og kartleggingstjenester for blant annet innneklima og bygghelse.

Han forteller at mange velger syntetisk pute fordi de antar at dunputer kan gi mer allergi på grunn av midd.

– Midd trives ved relativt høy luftfuktighet (60-80 prosent relativ luftfuktighet) og gjerne opp mot 25 plussgrader. De lever ikke av dunet i puta, men av hudceller som vi mennesker mister kontinuerlig. En dunpute vil lettere omforme fuktighet fra svette slik at det blir jevnere fuktighet gjennom puten, mens en syntetisk pute ikke fordeler like godt. Den får da høyere fuktighet enkelte steder, sier han.

### RIST PUTEN

– Men sørger du for å riste puten her morgen, og la den ligge åpent, er dette normalt ikke et problem i et godt luftet soverom. Sørger du for god utlufting hver morgen for å ha et godt innneklima på soverommet. Da senker du luftfuktigheten til nivåer midd ikke kan leve i, forklarer Mohn Jensen.

Han sier videre at en dunpute ofte har et vesentlig mer tettvevd trekk som kan hindre at midd kom-

mer inn.

– Det kan nok være hovedårsaken til at det er mindre midd i dunputer enn i syntetiske puter. Men en syntetisk pute kan være lettere å vaske.

Han understreker at midd i puter ikke er et omfattende problem i Norge.

– Vi har lett mye etter midd i senger, men finner som regel ingen ting. Kort sagt, begge putene har sine fordeler, men hvis du har et luftig og tørt soverom, sørger for at dyne og pute henges opp og dermed avgir litt fuktighet, vil du ikke oppleve mye midd.

Har du imidlertid en fuktig leilighet med lite lufting, får du garantert midd.

– Moderne, godt ventilerte boliger har ikke dette problemet, de sliter heller med for tørt innneklima om vinteren.

Han forteller avslutningsvis at ved riktig stell og vask vil en pute vare i mange år.

– Men om de «faller sammen», blir misfarget og ubehagelige, bør man bytte dem etter 2–4 år. •

stilling som kan medføre smerter og stivhet i nakke og rygg, forklarer hun.

### KINK I NAKKEN

Som fysioterapeut hender det hun får pasienter med muskulære smerter i nakke eller skulder, eller en skikkelig kink i nakken etter en natt med ny pute.

– Da er som regel grunnen at puten er altfor høy, eller at den har for lite hold og støtte. I alle tilfeller der pasienter sliter med muskelspenninger og smerte i nakke og skuldre, er det en viktig del av oppfølgingen å gi gode råd om riktig hode-





## SØVNAPNÉ

Hvor varmt du har det på soverommet påvirker søvnkvalitet og pustestopp, såkalt obstruktiv søvnapné (OSA). Nå har forskerne funnet ut at klimaendringer og høyere temperaturer både ute og inne kan gi 45 % økt sannsynlighet for OSA hos folk som sover.

Kilde: NHI.no



## HYTTEKOS

Helgetur på hytta, men kommer for sent frem til å begynne med matlagning? Kok opp en gryte med deilig suppe, hell suppen over på et par termos og kjøp med et ferskt brød. Vel fremme på hytta kan dere kose dere med et deilig og varmende måltid.

Kilde: Meny.no



Visste du ...

... at på 1600-tallet trodde man at natten var farlig med ondskap og overtro? Derfor delte de natten i to, og jobbet de mørkeste timene på midten før de sov videre.

Kilde: Historienet.no

# Livets dessert

## Men hvem skal bestemme hva?

Å bli besteforeldre kan skape uenighet og konflikt mellom eldste og nest eldste generasjon. Kanskje oppleves besteforeldrene for gammeldage og strenge i sin tilnærming til barnebarna, eller så er det motsatt; Besteforeldrene gir uttrykk for at de endelig kan senke skuldrene og skjemme bort barna. En god regel er at besteforeldre bør være lojale mot foreldrenes grenser når det gjelder viktige ting, men å gjøre små unntak er ikke skadelig. Prøv å avklare forventninger og

roller så tidlige som mulig, og før det oppstår situasjoner. Foreldrene bør forklare hvorfor de tenker og gjør som de gjør når det gjelder grensesetting.

Og begge parter bør huske at barn er tilpasningsdyktige og flinke til å innrette seg etter ulike regler hjemme og hos besteforeldre. Besteforeldre som ønsker å gi råd om oppdragelse bør unngå kritikk og heller prøve å få i gang en samtale.

Kilde: Bufdir.no



## Lei av mørke flekker på ansikt og hals

Etter mange år med mye soling hadde Jane fått mørke pigmentflekker på halsen og i ansiktet. Det så ut som om jeg var skitten, og det plaget meg veldig. Jeg har brukt Pigment Clear™ Cream de siste 4 månedene, og jeg er så fornøyd med resultatet. Huden er blitt jevn og den stråler. Nå er jeg utrolig fornøyd med utseendet mitt.

# Endelig ble jeg kvitt PIGMENT- FLEKKENE

Jane er 52 år og jobber i salgsavdelingen i et grossistselskap. –Jeg elsker arbeidet og kollegene, og utseendet mitt betyr mye for meg. Som ung «dyrket» jeg sola, og lå mange timer på stranda. Jeg dro på ferie med venninnene mine bare for å ligge i solen. Resultatet ble at jeg som voksen fikk mange mørke pigmentflekker, spesielt i ansiktet og på halsen. Det startet med bare noen få flekker her og der på kinnene og pannen.

### Så ut som jeg var skitten

–Spesielt de siste årene synes jeg at de mørke pigmentflekkene

har blitt mer synlige både på ansikt og hals. Det så ut som om jeg var skitten. Til å begynne med kunne jeg dekke over det med litt sminke, men med årene har det bare blitt verre.

### Søkte etter hjelp for en mer jevn og vakker hud

–Det er mange produkter og behandlinger man kan prøve, men jeg ble litt forvirret over hva som var best. –Jeg har en venn som hadde kjøpt Pigment Clear™ Cream. Hun var veldig spent, men jeg kunne tydelig se at flekkene hennes var redusert. For ca 4 måneder siden bestemte jeg meg for å kjøpe kremen selv. Jeg har brukt

kremen morgen og kveld. Den har en utrolig deilig tekstur og duft, og er veldig enkel å bruke.

### Huden min er så vakker

–I dag kan jeg tydelig se forandringen i huden min. Den har blitt mye jevnere. Flekkene på halsen er helt borte. Huden min gløder, og jeg ser mye friskere og sunnere ut. Jeg er så glad for at jeg ble kvitt pigmentflekkene mine. Jeg kjenner mange på min alder som lå mye i solen da de var unge og som i dag har problemer med mørke pigmentflekker. Jeg anbefaler at du prøver Pigment Clear™ Cream.

### Hvor kan man kjøpe Pigment Clear Cream?

Pigment Clear™ Cream kan kjøpes direkte på [newnordic.no](http://newnordic.no), eller der du kjøper helsekost.

**Bestill Pigment Clear™ Cream hjem i dag!**

**Gå inn på [newnordic.no](http://newnordic.no) eller ring 69 25 73 00**

**Kan også kjøpes der du kjøper helsekost.**



ap·o·tera arnika.no med24.no VITA kun på nett sunkost life





Getty Images

# Jeg fant styrke i sorgen

Hun var gravid med sitt andre barn, da mannen døde brått i en ulykke. – Jeg tok et bevisst valg om å bli glad igjen, sier Elisabeth (49).



**D**et er viktig å finne tilbake til gleden i livet, åpner Elisabeth, selv om sorgen er fullstendig utmattende. Det er ingen tvil om at hun er en sterk kvinne. Det er noe med det faste, blå blikket.

– Min misjon i livet er å vise folk at livet er vel verdt å leve, selv om det også byr på sorg eller annen motgang. Du må bare finne en måte å håndtere det på, slik at elendigheten ikke setter seg fast i kroppen.

Elisabeth snakker av erfaring. For vel ti år siden mistet hun brått ektemannen.

– Det var en nydelig, solrik sommerdag, en sånn du har på følelsen at ingenting kan gå galt. Jeg husker Stig klappet meg på den runde, ni-måneders gravide magen og sa at han gledet seg til å se meg etter jobb. Og så kjørte han førsteklassingen vår, Fredrik, på skolen. Selv tok jeg en rusletur ut i det fine været. En times tid senere ble jeg plutselig fryktelig kvalm. Det var som en kløboret seg inn i magen. Er fødselen i gang? tenkte jeg skremt. Det var tre uker for tidlig, men krampene roet seg raskt. Kort etter ringte telefonen. Mannen hennes hadde vært i en bilulykke. Han døde momentant.

### FØDTE UTEN EKTEMANNEN

I dag går det bra for henne å prate om den tragiske hendelsen.

– Jeg nektet å la tapet definere oss som familie. Stig ville ikke ha ønsket det!

– Det kan umulig ha vært lett. Hvordan var det helt i starten for dere?

– Da tenkte jeg at livet var for jævlig! Det verst tenkelige hadde jo skjedd. Vi hadde mistet verdens beste ektemann og pappa. Et varmt og raust menneske. Det var jo helt uvirkelig å motta telefonen fra en ukjent lege om at han var død. Egentlig ville han ikke si det der og da,

men jeg forsto det og spurte. Etterpå fikk jeg se ham. Utvendig var han akkurat som vi kjente ham. Skadene innvendig tok ham fra oss. «Bare et par timer tidligere kysset du meg», tenkte jeg ... Bilulykken var ikke Stigs feil. En annen hadde mistet kontrollen på bilen sin og kjørte mot ham. Skulle jeg reagere med bitterhet og sinne? Kanskje ville det ha vært en midlertidig ventil for sorgen som herjet inni meg, men det ville jo ikke gi ham tilbake.

Et par uker senere ga Elisabeth liv til deres andre sønn, en gutt som aldri skulle få møte faren sin. Stig ble han døpt.

– Jeg vet mannen min ville ha vært veldig stolt. Også over at gutten, som egentlig skulle hete Felix, fikk hans navn.

### OGSÅ DU VIL TAKLE DET

De første månedene slet hun med å få dagene til å henge sammen.

– Hvordan klarte du å fortelle om ulykken til syvåringen?

– Det var uten tvil det aller tyngste. Jeg valgte å være ærlig og ikke utsette det. Han fikk vite det da han kom hjem fra skolen, at pappa ikke kom tilbake og ulykken. Selv om han gråt, gikk det nok først inn over tid med savnet. Døden er jo uforståelig. Å være seks år å få vite at du aldri mer vil få se pappaen din er brutalt!

Sammen med førsteklassingen begynte hun i sorgterapi.

– Jeg var redd for at vi skulle bli sittende fast i sorgen. Min erfaring i dag er at det er viktig å gripe tak i det vonde og også sette ord på hva du føler. Det trengte også Fredrik. Vi måtte begge lære å leve med sorgen.

Elisabeth sier at hun rett og slett bestemte seg for at livet skulle bli bra igjen.

– Det er umulig å vite hvordan du takler sorg. Vi er alle så ulike – store som små.

Min Fredrik måtte få sørge på sitt vis og jeg på mitt. Hun opplevde at sorgen kom og gikk hos dem begge, at den både var levelig og til tider ulevelig.

– Jeg prøvde å tenke på den som en ny fase i livet. En utfordring som hentet frem nye sider hos oss, Fredrik og meg. Sider vi både måtte våge å kjenne på og lære å takle. For å klare det ble alt som ga oss glede, ned til den minste ting – som popkorn – prioritert, smiler hun.

«Vi kan ikke bare leve i den ene enden av lykkeskalaen.»

– Når du må tåle å ha det så vondt, er det spesielt viktig å unne seg gleder. Hun fikkler med gifteringen. Den sitter fortsatt blank på høyre ringfinger.

– Vi bør ikke være så redde for sorg. Vi jubler jo over å føle kjærlighet, men også sorgen er en naturlig del av livet.

– Er det ikke naturlig at vi frykter disse følelsene?

– Jo visst, men vit at vi er skapt for sorg så vel som kjærlighet. Det hentes frem et eller annet «magisk» inni deg, en betryggende stemme som lover deg det du der og da ikke er i stand til å tro på: Dette skal du klare!

### GLEDEN I SORGEN

Elisabeths største styrke på veien videre er vissheten om at hun og barna var høyt elsket av han som gikk bort altfor tidlig.

– Jeg gikk fra første stund inn for at barna og jeg kunne kose oss med minnene av Stig. I dag klarer vi å gjøre det uten å gråte. Fredrik deler også sine minner om faren med broren som aldri fikk møte ham. Det er viktig og riktig for dem begge.

Hun føler at Stig fremdeles er med dem.

– Han lever jo på et vis videre i guttene så vel som i minnene våre. Det er godt å føle at han våker over oss. Stig var en god mann. En det er vanskelig å erstatte med en ny partner. Jeg er i hvert fall ikke kommet dit ennå, selv om jeg vet han ville ha godkjent det.

Slik evner Elisabeth i dag å finne glede i sorgen.

– Jeg tar ikke lenger livet for gitt, sier hun alvorlig, men nyter hver dag best mulig. Foruten hver gylne

time med godguttene våre, gleder jeg meg over å ha en interessant arbeidsplass med gode kollegaer. Og, sier hun, og dunker pekefingeren ned i bordet, å hjelpe andre er min store glede. Med stor entusiasme forteller hun om jobben som leder av sorggrupper.

– Tenk å få bruke min egen erfaring til å gi andre et bedre liv! Det er litt av en tillit å bli gitt, sier hun med respekt i stemmen. At hun for mange blir en venn i sorgen, ser hun på som problemfritt.

– Vi både ler og gråter sammen. Jeg tror det er frigjørende for dem at også jeg har vært langt nede på grunn av sorg, og det beste ved det er at jeg har kommet langt nok i min egen bearbeidelse til å kunne le igjen. Det gir håp for dem som kommer inn med et åpent, blødende sår. Der og da trenger de å se at det er mulig, gjennom mine øyne. Nok en gang retter hun det faste blikket mot meg og sier med overbevisning: – Du har alltid et valg og en mulighet til å takle selv de verst tenkelige opplevelser. Tro meg: Livet kan bli godt igjen. •





NTB

# Vi trives som særboere

Da Leif og jeg møttes for 15 år siden, bestemte vi oss for å vente med å flytte sammen til barna var ute av redet. Men da det ble aktuelt, tok vi et annet valg.

**I** dag hadde jeg en lang samtale med naboen min over gjerdet. Hun sto ute og raket og jeg kunne ikke unngå å høre at hun gråt, så jeg spurte hva som hadde skjedd. Gråtende fortalte hun at de hadde kranglet igjen, hun og samboeren. Og nå hadde han nok en gang truet med å flytte. I praksis ville det si at hun også ble nødt til å flytte fordi hun ikke hadde råd til å bli sittende igjen med rekkehuset alene.

Temaet for kranglene var nesten alltid barna. Med





to særkullsbarn hver sto de overfor ulike problemstillinger titt og ofte, og nå orket hun snart ikke mer krangling. Han ga barna sine alt de pekte på, mens hun var opptatt av at pengene skulle strekke til hver måned, og holdt derfor igjen overfor sine egne barn.

– De blir jo straffet fordi jeg er fornuftig og vil ha økonomisk kontroll, mens hans barn blir belønnet fordi faren deres ikke eier økonomisk sans, sa hun gråtende. Jeg prøvde å si noen trøsten-de ord, men da jeg gikk inn

til meg selv igjen, tenkte jeg nok en gang i mitt stille sinn at Leif og jeg tok det riktige valget for snart ti år siden. Og at jeg føler meg privilegert. Den tanken kommer til meg hver gang jeg hører om andres samlivsproblemer.

### HVOR SKULLE VI BO?

Leif og jeg møttes for 15 år siden. På den tiden hadde vi begge hjemmeboende barn, og det var grunnen til at vi ikke ble samboere den gangen. Vi ville vente til barna våre hadde flyttet hjemmefra, slik at ingen av dem måtte flytte på seg og forholde seg til en helt ny familiestruktur. Leif og jeg eide hver vår bolig, og vi snakket mye om at vi ville få råd til et romslig hus hvis vi begge solgte. Problemet vårt var imidlertid at vi bodde i hver vår by og at ingen av oss hadde lyst til å flytte utenbys.

Leif trodde nok lenge at jeg var den som kom til å selge rekkehuset mitt og komme flyttende til hans hjemby, men jeg kjente en sterk motstand den dagen alle våre barn var ute av huset og tiden var inne for at vi skulle etablere oss sammen. Grunnen til at vi ble særboere, var at vi aldri kom til enighet om hvor vi skulle bo. Leif hadde sine interesser og venner der han bodde, jeg hadde mine. Det vi visste begge to, var at vi ønsket å være sammen og dele fremtiden med hverandre.

### MØTES I HELGENE

Vi pratet og diskuterte rundt det med boligkjøp og flytting i over ett år, før vi kom frem til at ingen av oss hadde lyst til å bryte opp fra vårt gamle vante. Vi innså at vi kom til å bli besteforeldre etter hvert, og det lå i kortene at våre barn kom til å bli boende i sine respektive byer. Dermed tok vi en beslutning som ingen av oss har angret på siden. Vi bestemte oss for å bli særboere, og ta ett år om gangen for å se om en av oss endret mening med tiden.

Nå har det gått ti år og vi bor fortsatt i hver vår by. Vi møtes i helgene og av og til midt i uken. Vi har funnet vår måte å leve på, som begge er godt fornøyde med. Leif sier at den friheten forholdet vårt gir ham, er gull verdt. Han mener at han får det beste ut av to verdener, og jeg er helt enig. Jeg har ikke gitt avkall på noe som helst i løpet av disse årene. Jeg er en aktiv mormor og en tilgjengelig venninne. Dessuten kan jeg ta meg av de gamle foreldrene mine uten at Leif blander seg inn eller krever noe av meg.

så bra som det gjør. Vi er begge besteforeldre, vi har aktive liv og kjeder oss aldri. Når vi først møtes, har vi alltid mye å prate om, selv om vi stort sett snakker sammen på telefonen hver kveld før vi legger oss. Kanskje var jeg heldig som møtte en mann som trives med å ha litt tid for seg selv, i likhet med meg, for Leif snakker heller aldri mer om at vi skal bli samboere.

Det ligger en stor frihet i det å bo alene, men likevel ikke være alene. Alle rundt oss anser oss som et par, og vi blir alltid buden bort

*«Det ligger en stor frihet i det å bo alene, men likevel ikke være alene.»*

Samtidig har vi tryggheten i at vi er der for hverandre, og vi deler alle ferier og høytider. Annethvert år feirer vi julen hos hverandre, og det har fungert bra hele tiden.

### FELLES PROSJEKTER

Leif og jeg har sluppet unna de store konfliktene, slik jeg hører andre rundt meg opplever. Forholdet vårt er harmonisk nettopp fordi vi ikke lever så tett innpå hverandre døgnet rundt. Vi har stadig noen felles prosjekter, og nå holder vi på å pusse opp et par soverom hjemme hos Leif. For et par år siden pusset vi opp kjøkkenet mitt. I tillegg drar vi ut på dans i helgene og møter vennepar vi er blitt kjent med gjennom dansemiljøet. Dette er venner vi også møter utenom dansen, til middager eller kinoturer i helgene.

### ADSKILT ØKONOMI

Jeg tenker aldri mer på at Leif og jeg burde flytte sammen, fordi alt fungerer

sammen. Jeg kan ikke forstå at de fleste andre drømmer om å bli samboere og dra med seg mine og dine barn inn i et nytt samliv. Det er så opplagt at det kan bli konflikter så lenge det finnes så mange ulike behov under ett og samme tak. Så det er kanskje ikke så rart at mange samboerskap går i oppløsning, for det er krevende å takle alle disse utfordringene i en ellers hektisk tilværelse.

En annen ting er det økonomiske. Leif og jeg eier hver vår bolig og har helt adskilt økonomi, selv om vi også har en felles konto til reiser og kos. Jeg kan dermed aldri risikere å havne i en slik situasjon som naboen min snakker om. Ingen kan kaste meg ut fra mitt eget hjem, jeg bor på trygg grunn. Og for meg er det mer verdt enn å spare noen kroner på å bo under samme tak og ha en felles økonomi, i tillegg til alle andre utfordringer som følger med et samboerskap. •

«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.



# Var han en lykkejeger?

Eirik var 15 år yngre enn meg, men vi ble kjærester, og senere samboere. Etter hvert forsto jeg imidlertid at det kanskje først og fremst var bankkontoen min han hadde falt for.

**D**et hele begynte en sommerdag hvor jeg satt på en benk i byens park med hunden min Lykke, og den var faktisk min eneste lykke for tiden. Det var litt over tre måneder siden min ekte-mann gjennom 30 år hadde sagt at han ville skilles. Han hadde hatt et forhold til en dame på jobben gjennom lengre tid, og han visste at hun var den rette. Han var forelsket, og nå følte han virkelig at han levde.

– Vi har jo ikke slike følelser for hverandre lenger, sa han. Jeg bare satt og måpste. Det kom som en bombe. Jeg var lykkelig på en rolig måte og syntes jeg hadde det fint. Og visst var jeg glad i mannen min. Vi kranget aldri, og jeg hadde aldri tenkt tanken at vi noen gang skulle skilles. Men slik gikk det. Han flyttet ut.

Jeg gråt og ville at vi skulle prøve på nytt, men han var fast bestemt på å skilles. Den første måneden lå jeg stort sett til sengs og bare gråt. Så en dag kom datteren min og sa at hun hadde tatt seg fri i to uker for å være hos meg. Det reddet meg. Nå satt jeg altså på denne benken og så utover de vakre bedene, med hunden ved mine føtter. En mann kom forbi og bråsnudde plutselig.

– En slik hunderase har jeg også hatt en gang, sa han. Og så satte han seg på benken og strøk Lykke over

pelsen. Vi kom i prat om hunder, men snart snakket vi også om andre ting. Han var lett å prate med. Før jeg visste ordet av det hadde jeg fortalt hele min triste historie til en vilt fremmed mann, som attpåtil var mye yngre enn meg. Men han lyttet og kom med kloke innspill, han virket faktisk litt gammelmodig. Da han gikk, tenkte jeg bare at det var en hyggelig ung mann.

## INVITERTE HAM HJEM

Jeg gikk ofte turen til parken og satt på den samme benken, og etter en ukes tid kom han forbi igjen. Som sist satte han seg ned og strøk Lykke over pelsen. Nå fikk jeg vite at han var frilansjournalist og innflytter. Han hadde bodd her ett års tid, men hadde ikke så mange venner. Dessuten var han veldig klønete med mat, og spiste oftest middag ute.

– Og så jeg som er så glad i hjemmelaget mat, sa han. Helt impulsivt inviterte jeg ham hjem til meg på middag neste dag. Jeg har alltid hatt lett for å komme i kontakt med mennesker, så jeg tenkte at det kunne være hyggelig. Han lyste opp og takket ja til forslaget.

## FORELSKET

Slik begynte det, og snart var Eirik og jeg stadig sammen. At jeg var forelsket skjønte jeg ikke med en gang, men jeg trivdes godt i hans sel-

skap. Aberet var at han var 15 år yngre enn meg. Jeg hadde akkurat fylt 55, og han var altså bare 40 år. Ikke var jeg slank og smart heller; klær var ikke det jeg la mest vekt på.

Eirik var også litt rund, og som meg var han ikke så sporty, men glad i film, god mat og vin. Så en kveld vi satt hos meg og så på en film, tok han plutselig hånden min. Han hadde tårer i øynene da han sa at han var forelsket i meg. Jeg ble helt satt ut.

– Men Eirik, jeg er 15 år eldre enn deg, sa jeg, – og hverken slank eller stilig.

– Jeg liker deg som du er, sa han. Og så tok han meg i armene sine. Da skjønte jeg at jeg hadde vært forelsket i ham lenge, men hadde fortrenget følelsene mine.

Den natten ble han hos meg, og jeg våknet neste dag så forelsket som aldri før. Jeg begynte faktisk å forstå eksmannen min. Forholdet vakte oppsikt blant venninnene mine, som kom med advarsler. Men pytt, tenkte jeg, de er bare misunnelige. Derimot grudde jeg meg litt til å fortelle det til datteren min, men jeg måtte, for hun skulle komme på besøk. Jeg var feig og fortalte at jeg hadde fått meg kjæreste som var noen år yngre enn meg.

– Det gjør vel ikke noe, sa hun, men da visste hun ikke hvor mange. Hilde tok det pent, men jeg så at hun

ble litt sjokkert. Vi hadde likevel en hyggelig middag sammen, alle tre, og den kvelden gikk Eirik hjem til seg selv, så Hilde og jeg fikk være litt alene. Hun sa ikke så mye, men jeg så at hun var tankefull.

– Jeg håper du vet hva du gjør, mor, sa hun før hun reiste.

– Jada, Eirik er så gammelmodig, avfeide jeg det med.

## DYRE FERIER

Eirik sa opp hybelen sin og flyttet inn til meg. Jeg hadde vært sykemeldt lenge, men nå begynte jeg som lærer igjen. Eirik jobbet med sitt, men han tjente ikke så godt. Selv hadde jeg en pen arv etter foreldrene mine som jeg hadde tenkt at min mann og jeg skulle bruke på reiser. Nå ble det Eirik og meg.

Vi dro på vinferier i Frankrike, på byferier og til Syden i vinterferien. Helt på egen hånd tok jeg et slankekurs, og for første gang ble jeg veldig opptatt av utseendet. Jeg ville se så bra ut som mulig. Og det fikk jeg full uttelling for. En dag møtte jeg eksmannen min i byen, og da stoppet han opp og så på meg med store øyne.

– Ja, jeg har nok hørt om forvandlingen, og din nye kjæreste, sa han. – Bra at du har det fint. Lykke til, sa han videre, og jeg syntes plutselig at han så gammel ut og til og med litt trist.



To år gikk, og jeg syntes jeg hadde det flott, men la merke til at Eirik fort ble sur hvis han ikke fikk viljen sin. Jeg ville nemlig stramme litt inn på reisene, og dessuten ville jeg gi datteren min en pengesum. Hun var ugift og klarte seg bra, men jeg syntes jeg hadde brukt urovekkende mye penger bare på meg og Eirik.

Eirik syntes ikke noe om at jeg skulle gi Hilde penger. Han tok meg i armene sine og ba meg tenke på meg selv, eller oss, som han sa. Hun klarte seg da bra og skulle jo arve et stort hus, som han sa. Dermed lot jeg det være, men samvittigheten sved.

Jeg syntes vel også at Eirik deltok lite i hus- og hagestell. Noen ganger var det nærmest som å ha en sur ungdom i huset. Men var det snakk om reiser og det søte liv, ja, da var han blid. Så startet det hele på nytt igjen, med flotte reiser og bankkontoen som minket.

### JEG VÅKNET OPP

En dag foreslo Eirik at jeg skulle selge huset og kjøpe en leilighet.

– Da kunne vi lettere dra på lengre reiser. Du har jo lang sommerferie, hvorfor skal vi gå her hjemme hele sommeren? Enda mer penger å bruke, for det gjenom hodet mitt. Eirik sto da på farten til en to ukers reportasjetur til utlandet og var i strålende humør.

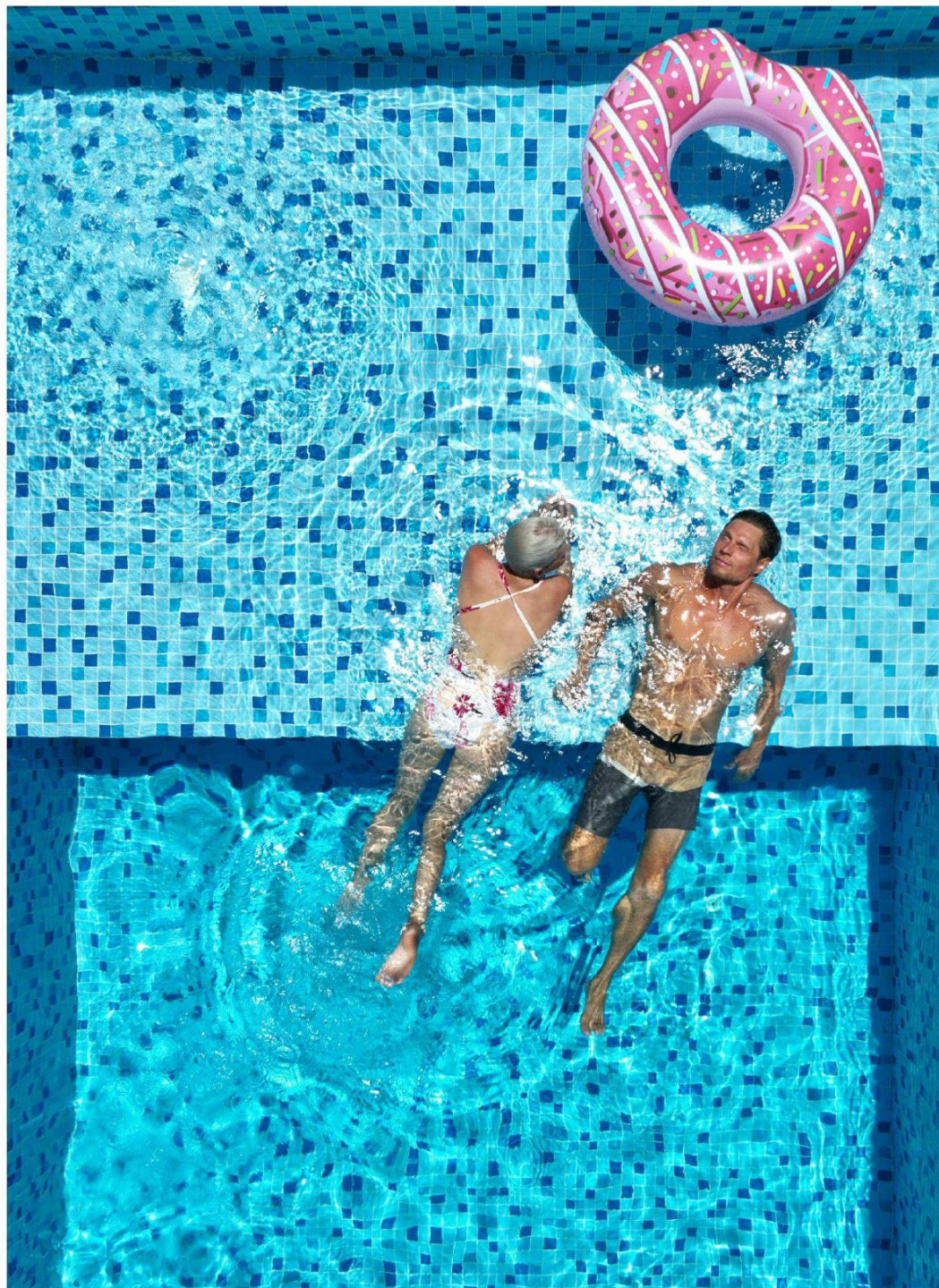
– Tenk nøye over huset, da, var det siste han sa før han dro.

Da han hadde dratt, satte jeg meg ned for å tenke, og helt uventet kom Hilde på besøk. Plutselig var det som om jeg våknet opp. Jeg fortalte Hilde at Eirik ville at vi skulle selge huset.

– Men det blir ikke noe av, sa jeg bestemt.

– Nei, hvor mye skal du egentlig betale for kjærligheten? sa hun. Og så fortalte hun at hun helt tilfeldig hadde fått vite at Eirik aldri hadde hatt noen hund.

– Sett ham på en prøve



*«Hvor mye skal du egentlig betale for kjærligheten? spurte datteren min.»*

og si at nå har dere ikke råd til å reise mer, sa hun og så grundig på meg. Da Hilde hadde reist, tenkte jeg over situasjonen. Jeg angret ikke på tiden med Eirik, vi hadde hatt mange flotte stunder, men jeg forsto også at han hadde utnyttet meg.

Da han kom hjem, gjorde jeg det klart at det ikke ble noe salg av hus, og at jeg ikke ville bruke mer av arven min. Skulle vi på ferie, måtte han være med å betale. Det ble en sur tid, det var akkurat som om kjærligheten ble blåst bort. Ikke lenge etterpå flyttet

Eirik, og for meg føltes det faktisk som en lettelse.

Etter et halvt års tid dumpet jeg tilfeldigvis over Eirik. Han så meg ikke, men han gikk og leide på en dame, som ikke var et år yngre enn meg. Og én ting er jeg ganske sikker på. Hun var ikke fattig. •



«Jeg forstår at dette  
kommer som et sjokk  
på deg...»



NTB

# Ferien endret alt

Det var jeg som foreslo at Thomas skulle tilbringe noen feriedager sammen med sin ekskone og barna deres. Men jeg var slett ikke forberedt på at turen skulle få følger.

**T**homas hadde vært skilt et snaut år da vi møttes en fredagskveld jeg var ute med noen venninner. Vi begynte å snakke sammen, og det oppsto ganske raskt en gjensidig tiltrekning. Jeg hadde vært singel et par år og var veldig klar for et nytt forhold. Derfor så jeg ingen grunn til at han ikke skulle få være med meg hjem allerede denne første kvelden.

Det ble en lidenskapelig natt. Vi tilbrakte det meste av helgen sammen, og før den var omme måtte jeg inn-





rømme for meg selv at jeg var forelsket. Thomas hadde heldigvis falt for meg også, og dermed var vi et par.

Vi møttes så ofte vi kunne i tiden som fulgte, og jeg følte meg utrolig heldig som hadde funnet en så kjekk og sjarmerende mann. Han snakket mye om hvor deilig han syntes det var å ha funnet en som meg, som var så forskjellig fra ekskona hans. Jeg var så rasjonell og fornøytig, mente han, mens hun hadde vært det motsatte.

– Camilla var så impulsiv, sa han. – Hun kunne

eksplodere på et øyeblikk, og jeg skjønnte ofte ikke hvorfor engang. Det var utrolig slitsomt.

### EN LITEN TVIL

Når han beskrev ekteskapet deres, fikk jeg inntrykk av at han hadde måttet føye henne i det meste. Jeg var glad for at han følte seg friere og gladere sammen med meg. Vi hadde det bra sammen, men det kom som en overraskelse da jeg ble gravid etter et halvt år.

Graviditeten var ikke planlagt, og vi hadde beskyttet oss. Thomas hadde to barn fra sitt forrige ekteskap. Per var seks og Ella tre år. De var hos oss annenhver helg, og jeg følte at vi kom godt overens. Selv hadde jeg ingen barn, men jeg var 33 og ville gjerne bli mamma. Hvorfor ikke nå, og med Thomas? Jeg elsket ham, og jeg hadde jo sett at han var en flink og god pappa. Thomas var ikke like sikker.

– Er det ikke litt tidlig? Misforstå meg ikke, jeg elsker deg, Helene, men jeg vil bare være sikker på at vi gjør det som er riktig, sa han. Til tross for denne lille tvilen til Thomas, fant vi raskt ut at vi ville ha barnet, og da jeg var i sjette måned, giftet vi oss.

### IKKE SJALU

Jonas ble født en deilig vårdag, og alt var bare lykke. Jeg elsket å være mamma, og nøt mammapermisjonen i fulle drag. De neste årene gikk fort, og jeg følte at jeg hadde funnet min plass i livet. Da Jonas var fire år, skulle hans eldre halv søsken tilbringe flere av sommerukene sammen med moren i et lånt sommerhus ved sjøen.

Thomas hadde ferie på samme tid, og i begynnelsen var han absolutt ikke glad for dette. Men Camilla hadde fått tilbudet akkurat i disse ukene, og hun mente det var en enestående mulighet. Huset var stort, og både venner og slektninger skulle komme på besøk. Det ville bli en super ferie for barna. Camilla inviterte også oss til

å komme til sommerhuset, og det var da jeg foreslo at Thomas skulle dra alene og være der sammen med dem noen dager.

Camilla og jeg hadde aldri kommet særlig godt overens, og jeg visste at jeg ville føle det ubehagelig å skulle bo under samme tak som henne. Jeg var overhodet ikke sjalu, og trodde fullt og fast på Thomas når han beskrev hvor slitsomt han hadde hatt det mens de var gift. Camilla følte seg ikke som noen trussel. Dermed dro Thomas av gårde, og noen dager ble snart endret til en uke.

### VOND MISTANKE

Vi snakket sammen på telefonen hver dag. Thomas hørt glad og avslappet ut, og jeg hørte på stemmen hans at han hadde det hyggelig. Han fortalte at han og barna var nede ved sjøen og badet hver dag. Av det han fortalte, hørt det ut som om han tilbrakte det meste av tiden alene sammen med barna.

Men det skulle vise seg å være feil. Thomas kom hjem sent på ettermiddagen en søndag. Han var blitt brun, og så utrolig godt ut. Glad for at han endelig var hjemme, la jeg armene kjærlig rundt ham og ga ham en klem. Men jeg merket straks at noe var annerledes. Han var ikke som han pleide. Først tenkte jeg at det hadde noe å gjøre med at han var avslappet og i feriemodus. Men det handlet om noe helt annet. Jeg visste det bare ikke ennå. Han var ikke lenger min ...

### FORKLARINGEN

Neste kveld fikk jeg forklaringen. Vi hadde grillert, og Jonas lå og sov på rommet sitt. Thomas og jeg satte oss ned på terrassen med hvert vårt glass vin.

– Det er noe jeg må snakke med deg om, sa han. – Denne uken har forandret på veldig mye ...

Og så snakket han om hvor riktig det hadde følte

å være der i sommerhuset, hvor hjemme han hadde kjent seg, og hvordan det ene lett førte til det andre ...

Han så Camilla i et annet lys, og de begge hadde modnet og forsto hverandre bedre nå. Det hadde skjedd noe i løpet av denne uken. De hadde hatt en affære, og han var blitt glad i henne igjen. Først satt jeg bare der og prøvde å forstå hva han mente. Hadde de havnet i seng sammen? Hadde det skjedd bare en gang, var det en slags glipp?

Men nei, etter hvert gikk det opp for meg hva Thomas egentlig ville si. Det var slett ingen glipp, kjærligheten hadde blomstret opp igjen, de ønsket å satse på nytt, sammen.

– Jeg forstår at dette kommer som et sjokk på deg, Helene. Men det er altså slik at jeg kommer til å flytte hjem til Camilla og barna.

Resten av den sommeren levde jeg i en slags tåke. Jeg smilte så godt jeg kunne for Jonas' skyld, men så snart han var sovnet om kvelden, stupte jeg i seng, fullstendig utkjørt og fortvilet.

Men historien min ender heldigvis ikke der. Jeg kom meg på beina igjen. Takket være foreldrene mine klarte jeg å beholde rekkehuset slik at jeg slapp å rykke Jonas ut av sitt vante miljø. Og to år senere møtte jeg kjærligheten på nytt. Simon er en alenepappa. Thomas og Camilla bor fortsatt sammen. Jonas bor hos dem en langhelg annenhver uke, og det fungerer bra.

Lenge angret jeg bittert på at jeg hadde latt Thomas reise av gårde alene den sommeren, men ikke nå lenger. Jeg antar at han og Camilla ikke var ferdige med hverandre, og det er det faktisk ingenting jeg kunne gjort noe med. Og selv er jeg svært lykkelig med Simon, faktisk lykkeligere enn jeg noensinne har vært. Så selv om Thomas' svik ga meg et hardt slag, kom vi oss alle videre i livet på en god måte. •



# Var jeg så fæl?

Jeg oppfattet meg selv som en flink leder, og var stolt over mine gode resultater. Baksnakkingen jeg overhørte fikk meg til å se meg selv i et annet lys.





**H**un er virkelig et petimeter av verste sort. Jeg stivnet til inne på det lille kottet på jobben som vi kaller rekvisitarom. Det ligger like ved kaffemaschinen, og der jeg sto for å lete etter flere minnepinner, var det ingen som så meg.

– Det har du rett i, hun er en skikkelig surpomp, alltid negativ. Sminken hennes ville vel krakelere hvis hun prøvde seg på et smil.

Dempet latter fulgte denne kommentaren, som de to baktalerne tydeligvis fant uhyre morsom. Musestille krøket jeg meg sammen, livredd for å bli oppdaget. Det var ikke vanskelig å skjønne hvem de snakket om, og jeg kjente godt igjen stemmene til to av damene i min avdeling. Så slik var det altså de så på meg, som en sur hurpe.

Et øyeblikk vurderte jeg å sprette frem og konfrontere dem der og da, men noe holdt meg tilbake. Situasjonen var ille nok som den var, om jeg ikke skulle lage en scene der ute på gangen. Men de skulle nok få betale dyrt for dette.

### KJEMPET MOT TÅRENE

Endelig hørte jeg at stemmene fjernet seg. Jeg ventet enda litt før jeg tittet ut og sjekket om kysten var klar. Så smatt jeg ut og gikk inn på toalettet. Der ble jeg stående for å summe meg. Jeg hadde ikke akkurat trodd at de likte meg, men likevel. Å mistenke at noen baksnakket meg var én ting, men å få det bekreftet var noe ganske annet. Langt mer brutalt enn jeg hadde trodd, gikk det opp for meg. Jeg sto der faktisk og kjempet mot tårene. Så det var altså stempelet de hadde satt på meg – sjefen fra helvete.

Jeg hadde jobbet i firmaet i tre år nå og elsket jobben min. Etter ett år som salgskonsulent, rykket jeg opp til salgssjef. Ledelsen ga meg mye skryt for å ha nådd høyt over budsjettet mitt hver eneste måned. Så satte jeg også min ære i å strekke

meg langt for kundene og for jobben. Det å sette meg et mål og jobbe for å nå det, passet lynnet mitt.

Jeg har alltid vært et konkurransemenneske, helt siden jeg var liten har jeg vært opptatt av å være flink i det meste. Flink i sport, flink på skolen og nå flink på jobben. Forfremmelsen til salgssjef innebar at jeg fikk personalansvar for åtte mennesker, de fleste damer på min egen alder. Jeg tok det som en utfordring, selv om jeg egentlig ikke var helt komfortabel med den delen av jobben.

I det daglige la jeg vekt på å holde en distanse til de ansatte. Vi snakket sjelden eller aldri om noe privat. Jeg var mest opptatt av hvor mye hver enkelt av dem kunne prestere på jobben. Kollegaene som hadde baktalt meg, satt bøydd over pc-ene sine da jeg kom tilbake på avdelingen.

– Jeg drar ut til en kunde og kommer ikke tilbake, løy jeg.

I virkeligheten orket jeg ikke å sitte der og late som ingenting. Dessuten trengte jeg tid til å tenke. De skulle ikke slippe unna med en slik oppførsel. Jeg ville sette meg ned hjemme og skrive en rapport om episoden og legge den frem for ledelsen. I verste fall ville de få sparken begge to.

### VAR JEG VENNELØS?

Vel hjemme sank jeg utmattet ned på sofaen etter å ha varmet opp en ferdigmiddag. Episoden på jobben hadde tappet meg fullstendig for krefter. Jeg, som ikke var uvant med lange og slit-somme arbeidsdager, kjente meg nå som et flatt dekk. I stedet for å skrive rapporten, fisket jeg frem fjernkontrollen. Hele kvelden lå jeg og zappet fra den ene serien til den andre. Noe slikt hadde jeg aldri gjort før. Vanligvis pleide jeg å bruke kveldene til å forberede morgendagen på jobb. Lese meg opp på produktnyheter, planlegge salgsmøtene ...

Egentlig hadde jeg hatt

behov for å ringe til en venninne. Jeg trengte rett og slett trøst. Men hvem skulle jeg ha ringt, tenkte jeg, mens jeg lå i sengen og stirret i taket. Barndomsvenninnene hadde jeg ikke hatt kontakt med på evigheter. Studievevenene møtte jeg en gang iblant, men nå måtte det være måneder siden sist jeg snakket med noen av dem. Kollegaene, ja, det skulle tatt seg ut.

Jeg vred meg urolig der jeg lå. Tallene på vekkerklokken viste at det var midt på natten. Det var da ikke slik at jeg var venneløs? Jeg hadde jo noen bekjente som jeg av og til gikk ut og tok et glass vin med, men ellers dreide livet mitt seg mest om jobben.

### DYSTRE TANKER

Først utpå morgenkvisten falt jeg inn i en urolig søvn. Dagen etter gjorde jeg noe som jeg aldri før hadde gjort, jeg ringte jobben og sa at jeg var syk. Faktisk var det ikke ren løgn, jeg kjente meg elendig. Søvnløsheten og de dystre tankene hadde slått meg helt ut. Ordene jeg hadde overhørt, kvernet rundt i hodet mitt. Sinnet fra gårdsdagen var borte nå, i stedet tenkte jeg over hva de egentlig hadde sagt. Et petimeter, en som så alt i et negativt lys. En skikkelig surpomp. Jeg hadde tatt det som en blodig fornærmelse, men kunne det være et snev av sannhet i det?

Jeg kikket på meg selv i speilet på badet, og så et stramt og tilknapet ansikt. Munnvikene mine vendte faktisk nedover. Jeg forsøkte meg på et smil, men oppdaget at det føltes unaturlig. Plutselig orket jeg ikke å være inne i leiligheten et sekund lenger. Jeg dro på meg treningsklær, og en halvtime senere parkerte jeg nede ved sjøen.

I flere timer drev jeg rundt langs turstiene og lot vinden blåse i håret. Var det virkelig slik at andre oppfattet meg annerledes enn jeg trodde? Der jeg hadde sett på meg selv som flink og hardtarbeidende, opplevde de meg som

sur og tverr. Jeg elsket jobben min, og gode resultater ga meg en dyp tilfredsstillelse. Men måtte det gå på bekostning av å ha et sosialt liv og bli likt av kollegaene mine?

Den natten sov jeg som en stein, utslitt av forrige våkenatt og timene nede ved sjøen. Jeg våknet tidlig, strakk på meg, og kjente at det var godt å leve. Etter en rask dusj gransket jeg klesskapet mitt og valgte en gul genser som jeg vanligvis bare brukte på fritiden. På vei til jobben stoppet jeg hos en baker og kjøpte med meg ferske wienerbrød.

### DE HADDE JO RETTI!

Idet jeg kom inn på jobben, satt kollegaene mine med morgenkaffen, som de pleide. Jeg la merke til at den muntre samtalen deres forstummet da de fikk øye på meg. Det hadde jeg aldri tenkt over før.

– Jeg tok med noe godt til kaffen, sa jeg muntert. I øyekroken så jeg hvordan de vekslet vaksomme blikk, tydeligvis engstelige for hva jeg nå ladet opp til. Men jeg hadde ikke noe annet fore enn å prøve å legge an en mykere tone. Jeg hadde bestemt meg for å forsøke å skape et godt arbeidsmiljø.

I tiden som fulgte fortsatte jeg med å myke opp stilen min. Litt etter litt kjente jeg hvordan stemningen ble lettere på jobben. En dag grep jeg meg i å le høyt av en vits en kollega fortalte. Vi lo sammen, en herlig befriende latter. Jeg tok aldri opp saken med baksnakkingen. De hadde jo rett! Jeg hadde vært en sur og til tider ubehagelig sjef.

I dag gjør avdelingen vår det bedre enn noen gang, lagånden er sterk og vi har det moro på jobb. I tillegg har jeg tatt kontakt med gamle venner, og har tatt initiativet til både middager og turgåing. Jeg trives mye bedre med meg selv og omgivelsene mine enn for bare noen måneder siden. Og det kan jeg takke de to baktalende kollegaene mine for. •





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](mailto:sporlise@egmont.com)



Getty Images

## Gikk ikke i begravelsen

Nylig døde min venninnes mann. Jeg orket ikke å gå i begravelsen. Årsaken var at jeg nokså rett i forkant mistet min egen en sønn. Kreften tok ham. Den skjønneste gutten, mitt eneste barn, ble bare 40 år. Han døde på bursdagen sin. Siden har jeg strevd meg gjennom dagene. Jeg maktet rett og slett ikke å stille opp i nok en begravelse. Det ble for tett på min sønns. Jeg unnskyldte meg overfor min barndomsvenninne, skrev et varmt kort og sendte blomster – og lot det bli med det. Venninnen min ble dessverre likevel svært fornærmet, og sa at hun hadde kommet i min sønns begravelse, og at jeg kunne ha anstrengt meg. Det

følte jeg var grusomt sagt, og jeg har ikke orket å ta kontakt med henne siden. Bør hun ikke forstå hvorfor jeg ikke kom, at det var å kreve for mye av meg? Jeg har alltid vært et menneske som stiller opp for venner og familie. Noe annet vil ingen si om meg. Dette var absolutt et unntak. Bare tanken på å gå i en begravelse ga meg et angstanfall, som jeg for øvrig har hatt flere av etter at min kjære sønn døde. Jeg sliter med å finne lyspunkter i tilværelsen. Min mann, hans far, døde for flere år siden, så jeg er nå alene. Jeg som alltid har vært så positiv til sinns ser ikke lenger en mening med å leve. Barnebarn har jeg heller ikke. Min

sønn og hans samboer planla å få barn, men kom aldri så langt på grunn av kreften. Hun har nå gått videre i livet med en ny mann. Det skjedde nokså umiddelbart. Derfor er det heller ikke naturlig å ha kontakt med henne. Jeg er som dere skjønner nokså fortvilet. Derfor gikk det ekstra hardt inn på meg at min eldste venninne vendte meg en kald skulder – fordi jeg ikke stilte opp i hennes manns begravelse. Hva gjør jeg nå?

Hilsen Sonja (75).

### LISE SVARER:

Kjære Sonja, du skal ikke behøve å unnskyldte deg mer enn du har gjort, synes jeg. Du er selv i sorg og vet best

hva du orker og hva du ikke makter å gjøre. Det er høyst forståelig at du ikke klarte å stille i den begravelsen. Kanskje din venninne var i sjokk da hun anklaget deg? Slik at hun ikke evnet å tenke lenger enn sin egen sorg og fortvilelse. Vi er oss selv nærmest, tross alt. Hun forstår nok hvor urimelig hun var. Nå er det viktig at du tar vare på deg selv og er sammen med gode mennesker som forstår hva du sliter med, og som kan hjelpe deg til å finne gode øyeblikk til tross for sorgen. Dere finner nok tilbake til hverandre når tiden er moden.





## HANSEN ER DA OK?

*Jeg heter Hansen til etternavn, men tror du ikke min mann plutselig begynte å grave i fortiden og fant ut at han stammet fra en gård på Vestlandet, hvis navn han ville ta? Jeg er helt uenig. Hansen har jeg hett i snart 40 år, og det akter jeg å fortsette med! Det er da ikke så mange Hansen-er og Larsen-er nå for tiden? Jeg vet disse sen-navnene var mest vanlige før.*

Hilsen Ida (70)

### LISE SVARER:

Rundt 1920 raste det en debatt i Norge om etternavn. Folk ble faktisk oppfordret til å skifte ut sen-navnene sine, som det var svært mange av, og det skapte registreringsvansker i offentlige kontorer og etater. Sen- endelsen var jo en sø- endelse, altså sø. av Lars eller Hans, men den gang hadde vi ikke fødselsnummer, så myndighetene hadde litt av en jobb med å registrere alle sammen. Loven er jo slik at alle skal ha slektsnavn, og en gang i tiden foreslo faktisk myndighetene nye slektsnavn som kunne «tas», hvilket også ble gjort. Og mange med sen-navn tok seg nye navn. Dette var en digresjon, men mest for å forklare at det å skifte etternavn slett ikke er uvanlig. Kanskje det er noe slikt mannen din tenker på, og kanskje er han ute etter en identitet som fører ham tilbake til en slags opprinnelse. Men selv om han skifter, trenger jo ikke du gjøre det! Det er en frivillig sak. Og han kan ikke tvinge deg selv om dere

er gift. Mange ektepar har ulike etternavn. Det er langt vanligere i dag enn tidligere. Bare for statistikkens skyld: I 2013 fantes det nesten 54 000 nordmenn med etternavn Hansen, Johansen lå på andreplass og Olsen på tredjeplass.

## GAMMEL TRUSSEL

*Jeg har en trussel om oppsigelse hengende over hodet. Jeg gjorde noe galt, og jeg skjønner ikke helt at jeg kunne finne på noe slikt. Men jeg har gjort opp for meg og fått en ny sjanse. Jeg fikk klar beskjed om at det ikke måtte skje igjen. Selvsagt ønsker ikke jeg det heller, men jeg er redd for å rote det til! Alle gjør jo feil, ikke sant?*

Hilsen Cille (54).

### LISE SVARER:

Du har gjort opp for deg, du har fått en ny sjanse, og den har du grepet. Da er det viktig å legge hendelsen bak seg. Nå vet ikke jeg hva det gjelder, men det er vanlig å gi advarsler først. Det finnes regler for slikt. Kanskje du skal ta en prat med din overordnede og fortelle at du opplever en slags angsttilstand. Vedkommende vet vel at du angrer og ser at du gjør alt du kan for at dette ikke skal skje igjen? Det hjelper ofte å få pratet om det. Slik at du kan føle deg tryggere. Lykke til!

## SYK MANN

*Min mann er for første gang i sitt liv blitt rammet av noe som er ganske alvorlig, men han vil bli helt frisk. Men*

## Vekk med snusen!

I mange år har vi vært en «snusefamilie». Kona mi og jeg har tenkt at det er bedre å snuse enn å røyke. Og da sønnene våre ble tenåringer, begynte også de å snuse. Det var nok det som fikk oss til å reagere. Å se de ungene guttene ta til snusen gjorde med ett avhengigheten til et onde. «Dette er slett ikke bra», sa vi til hverandre. Vi var rett og slett dårlige rollemodeller, og det slet på samvittigheten. Jeg har en god nyhet, som vi håper kan være til inspirasjon for andre lesere: Nå er snusingen over for oss alle. Vi lagde rett og slett en konkurranse for kjernefamilien, premien var en hybrid sykkel, og vår eldste sønn vant. Oppgaven var: Hvem er førstemann som klarer å være snusfri i tre måneder. Eldstemann sprakk aldri, og nå har de tre andre sønnene klart det også, samt mutter'n og fatter'n selv. Vi er sjeleglade for at vi er ute av snusavhengigheten! For avhengig blir man. Det er ingen tvil om det. Dyrer er det også. Konkurransen har knyttet oss enda sterkere sammen. Nå føler vi oss som gode rollemodeller.

Hilsen Fredrik (57).

### LISE SVARER:

All ære til dere! Godt gjort. Det er bare å sette seg et skikkelig mål, og det å gjøre noe sammen med andre er motiverende i seg selv. Ja, kanskje innlegget kan inspirere andre til å slutte med sin avhengighet. Det kan jo være så mangt. Kos dere videre.

*han er uvant med å være syk, og alt dreier seg nå om ham. Han snakker ikke om noe annet enn seg og sine plager. Jeg har også vært syk, ganske alvorlig, men da sa han: «Må vi snakke om sykdommen din nå igjen?» Jeg tidde og delte heller problemene med andre. Jeg blir veldig sliten av ham, han roper på meg og skal ha meg til å hente ditten og daten, selv om han er i stand til å gå. Er alle menn så ille når de er syke?*

Hilsen Mona (68).

### LISE SVARER:

Din er i alle fall det. Du har rett: Han har glidd inn i sykdomsmodus. Midt i det vonde opplever han å få full oppvarming og ikke yte noe annet enn å bli frisk.

Kanskje er han redd også siden han aldri før har vært syk? Redd for å overanstrenge seg, redd for å gjøre noe galt, redd for hva legen vil si om han må tilbake til sykehuset, eller for hvor lang tid alt dette vil ta. Ja, du vet selv hva man kan engste seg for i en slik situasjon. Sjekk med legen hans hva som er best for ham, og ikke bli så selvpoppofrende at du til slutt sprekker og sier ting du ikke mener fordi du er sliten og sikkert føler at du har mistet litt av ditt liv også. Få eventuelt familie eller fagpersoner til å hjelpe deg hvis du ikke får ham på bena. Jeg skjønner godt at det ikke føles rettferdig. Spesielt med tanke på hva han sa til deg som syk.



**KOSER SEG PÅ TUR:**

Trude Vasstrand og Freke liker å løpe rundt i fjellet og tilbringer masse kvalitetstid sammen i naturen.





Trude Vasstrand nyter livet  
med sin omplasseringshund:

# Freke gir meg enormt mye glede

Trude Vasstrand (60) elsker hunden Freke nesten like høyt som sine egne barn, og den firbente er en mye bedre turkamerat, siden hun aldri blir sliten.

TEKST: Anette Graarud Arnesen FOTO: Privat, TV 2

**H**vordan kom du frem til navnet på kjæledyret? – Freke er en omplasseringshund fra Sjusjøen Husky Tours. Hun er datteren til dronningen av Sjusjøen, Føyke, og fikk derfor navnet Prinsessa. Freke har på en måte fått sparken som trekkhund siden hun etter hvert løp med slakk line og koste seg i hundespennene som gratispassasjer. Derfor fikk jeg overta henne da hun var tre år gammel. Siden jeg ikke kunne se for meg at jeg skulle løpe rundt i skogen og rope på en prinsesse, ga jeg henne et nytt navn. Jeg elsker ulv og tok navnet Freke fra en av Odins to ulver, Gere og Freke.

– På hvilken måte vil du si at dere ligner?

– Vi har mye til felles. Begge to liker å løpe rundt i fjellet, og ingen av oss er begeistret for å gå i bånd. Vi har ikke så lett for å innordne oss, og vi kommer ikke når du roper – hvis ikke vi synes at det passer seg sånn.

– Hva er det morsomste/rareste hunden din gjør?

– Hunden min gjør veldig mye rart. Hun er en husky, så det er mye lyd når hun har noe på hjertet. Hun bjeffer ikke, men er svært pratsom på «huskyvis». I tillegg har hun det med å legge hodet bak på skuldrene i stedet for å snu seg, som de fleste



**FIKK NYTT NAVN:** Omplasseringshunden het egentlig Prinsessa, men nå heter hun Freke og er oppkalt etter Odins ulv.

andre hunder ville ha gjort. Hun har de merkeligeste sovestillinger, vil gjerne ha en pute og ligger ofte med en labb over hodet. Freke har mange hundevenner og er glad i barn.

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

– Jeg har hatt hund stort sett hele livet, så det er ikke så lett å svare på, men livet uten hund er jo



«Min beste side er at jeg er så pen og snill at alle vil kose med meg».

Freke (om hun kunne snakke)

**GODE VENNER:** Freke gjør som hun vil og tigger gjerne ved bordet for å få noen godsaker. Aller helst vil hun spise akkurat den samme maten som Trude.



på mange måter mindre problematisk. Det følger mange forpliktelser med å eie et dyr, både økonomiske og praktiske. Fôr, veterinær, forsikring, lufteturer, bæsjeposer, båndtvang, hundehatere, hundehår og løpetid. You name it! Alt det slipper man jo å forholde seg til når man ikke har hund. Men så er det alt det fantastiske med hundehold som oppveier alt det.

– *Hva betyr kjæledyret ditt for deg?*

– Jeg elsker kjæledyret mitt nesten like høyt som barna mine! Freke gir meg enormt mye glede! Hun er på mange måter en bedre turkamerat enn ungene har

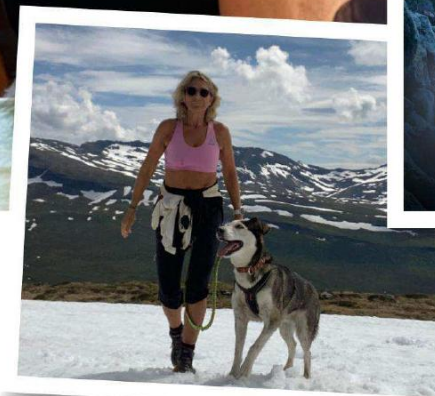
vært, siden hun aldri blir sliten og ikke trenger å bæres eller overtales for å komme helt til topps.

– *Hvordan har hunden forandret livet ditt?*

– Hunden gir livet en ekstra dimensjon som er vanskelig å forklare.

– *Hvilke prinsipper røk først?*

– Absolutt alle gode forsetter om hundeoppdragelse gikk dukken da Freke kom i hus. Hun gjør som hun vil. Hun sover i sofaen, tigger ved bordet og tar seg en ekstra runde før hun adlyder innkalling.



**TURKAMERATER:** Trude og Freke har vært på mange turer sammen, sommer som vinter

– *Hvis Freke hadde vært kjendis, hvem ville hun ha vært?*

– Freke ER kjendis. Hun har i alle fall vært mye på TV og blir ofte kjent igjen.

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

– Jeg liker aller best fjellturene vi tar sammen, og den roen og kosen vi



**TV-AKTUELL:** I 2023 var hun med i «Skal vi danse». I fjor gjorde Trude seg bemerket i TV 2s «Vokteren».

har sammen når turen er unnagjort, og vi er slitne og fornøyde med livet.

– *Hva tror du Freke tenker om deg?*

– Freke tenker at hun og jeg er likestilte, og at jeg er ok å henge med. Selv om hun er glad og veldig hengiven overfor alle mennesker hun kjenner, er nok jeg hennes favoritt-hundemenneske.





I SALG NÅ  
SCANN QR-KODEN



Bli din hunds  
beste venn med  
belønningsbasert  
trening!

Ida Østgård  
Atferdsspesialist  
og instruktør  
Med Mina Jacobsen  
og Stig-André Berge

En effektiv  
metode med  
over 30 øvelser  
og triks!

**GI LABB**  
Belønningsbasert  
hundetrening  
GoodDog

PEOPLE

## «Gi labb» - boken som fokuserer på belønningsbasert metode for din hund

I TV2-serien «Gi labb» fikk vi se hvilken hund som var kjendis-Norges flinkeste. Nå kan du også bli din hunds beste trener! Her får du alt du trenger å vite om belønningsbasert metode, hva det betyr, hva en belønning egentlig er, hvordan du får god kontakt med hunden og mye mer. Sammen med Ida Østgård vil Mina Jacobsen og Stig-André Berge, teste øvelser og metoder i praksis. I boka byr de på både opp- og nedturer, feil og læring til inspirasjon for alle hundeeiere.



**Bjørn prøver  
å forstå  
morens valg**



**FORELSKET:** Agnes og Petter var svært lykkelige da de flyttet fra Gjøvik til Oslo.  
Etter krigen ble forholdet vanskeligere.

# – *Mor giftet seg med en nazist*

Agnes kom fra en motstandsfamilie,  
men giftet seg med en overbevist nazist  
og SS-mann. Det ødela hennes liv.  
I sin nye bok prøver sønnen Bjørn Westlie  
å forstå morens valg.

**TEKST:** Jorunn Egeland **FOTO:** Privat, Norsk Folkemuseum, Jorunn Egeland



**P**å veggen i stuen hjemme hos Agnes og Petter Westlie i Bygdøy allé, hang det under krigen et bilde av Vidkun Quisling. Hver morgen, når Petter dro på jobb, snudde Agnes bildet, så hun skulle slippe å se på det. Og hver ettermiddag, når Petter kom hjem, snudde han det tilbake.

Hvorfor giftet Agnes seg med en nazist som hadde kjempet for tyskerne? Agnes, som kom fra en innbitt motstandsfamilie, som var religiøs og ikke delte nazistenes meninger. Og som var en nær venninne av jøden Ruth Maier.

Dette prøver Agnes og Petters sønn, Bjørn Westlie (76), å få svar på i sin nye bok, «Mors valg». Tidligere har Bjørn dykket ned i farens historie i boken «Fars krig», som fikk Brageprisen i 2008. Nå er det altså morens historie han vil fortelle. Boken har blitt tatt godt imot og fikk terningkast 6 i VG tidligere i høst.

### ENSOM TID

Hva får en ung kvinne til å rømme fra familien og hjemstedet med en nazist? Spørsmålet er ikke enkelt å svare på.

– Jeg elsker min kone, så jeg vet jo hva kjærlighet er. Men det er vanskelig å forstå at man kunne elske en nazist så mye. Man kan bli forelsket eller betatt, men gifte seg? Nei, det forstår jeg ikke, sier Bjørn da vi møter ham i Oslo en regnfull høstdag.

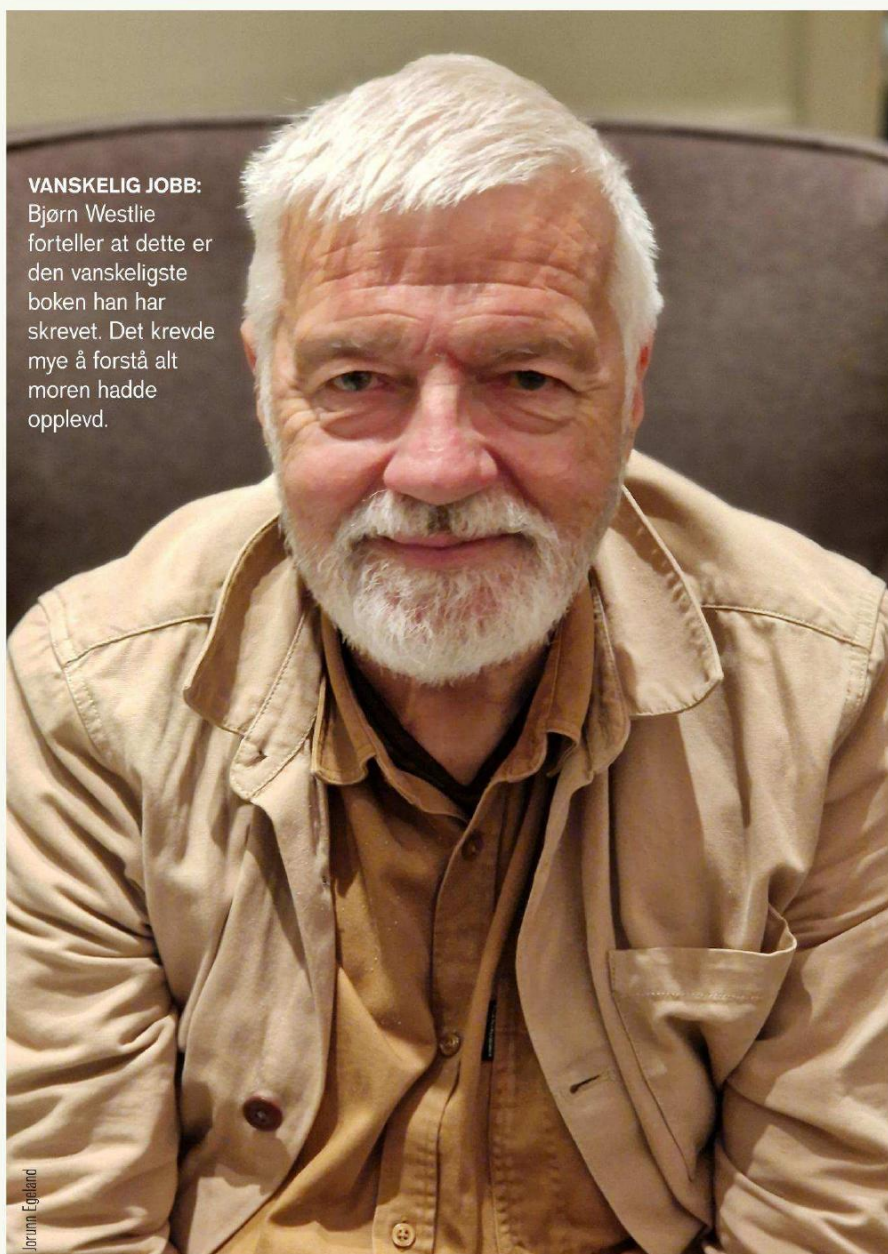
For å prøve å nærme oss en forklaring på hvorfor Agnes giftet seg med Petter, må vi først tilbake til 1933. Agnes hadde lenge følt seg dårlig, og til slutt fikk hun diagnosen: Tuberkulose.

Hun ble sendt til Glittre Sanatorium i Hakadal. Her måtte hun ta farvel med faren på togstasjonen, før hun ble kjørt opp til sanatoriet. Åtteåringen var det eneste barnet der, og hun måtte gjennom behandlinger som var både utmattende og ekstremt smertefulle. I fem lange måneder var den lille jenta der, helt alene.

– Hele dette bokprosjektet startet med at jeg ville finne ut mer om mors opphold på Glittre Sanatorium. For hun nevnte det ganske ofte. At hun var der alene, at hun var så liten, at det var så forferdelig, forteller Bjørn.

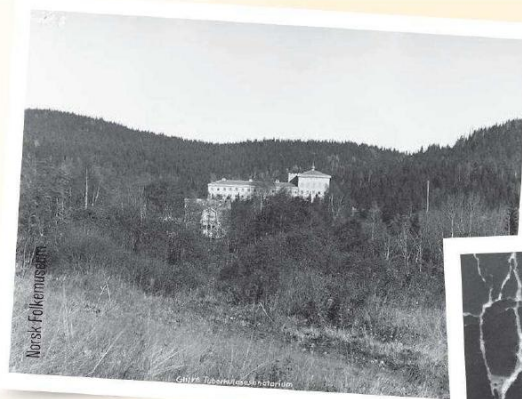
Etter fem måneder fikk hun dra hjem. Men Agnes var ikke den samme blide jenta som før.

Fordi hun hadde gått glipp av mye på skolen, måtte hun hoppe ned to klassetrinn. Som om ikke det var ille nok å være to år eldre enn klassekameratene, ble de andre barna reddet for at hun skulle smitte dem med tuberkulose. De holdt seg derfor unna.



### VANSKELIG JOBB:

Bjørn Westlie forteller at dette er den vanskeligste boken han har skrevet. Det krevde mye å forstå alt moren hadde opplevd.



**SOM ET FENGSEL:** Glittre Sanatorium kan nesten se ut som et slott i skogen i Hakadal. I virkeligheten var det et grusomt sted å være for tuberkulosepasienter.

**RUTH MAIER:** Ruth ga Agnes dette portrettet av seg selv med en hilsen på baksiden: «Til Agnes 1.8.1940. Ha det bra». Agnes beholdt bildet, og i dag henger det på veggen hos Bjørn.





– Hun var ensom og hadde det fryktelig vanskelig. Hun ble mobba til de grader, og ingen ville være sammen med henne, sier Bjørn.

### EN NÆR VENNINNE

Agnes klarte ikke å fullføre skolegangen, og hun slet med å finne seg til rette hjemme på Gjøvik. Våren 1940, en måned før krigen kom til landet, fikk hun lov til å flytte til broren sin på Lillestrøm. Her møtte hun en annen ensom kvinne. Ruth Maier hadde flyktet fra Østerrike, og var en av få jøder som fikk komme til Norge. De to fikk et nært vennskap, og de vandret arm i arm i Lillestrøms gater mens de åpnet seg for hverandre.

– På den tiden gikk venninner arm i arm. Hvorfor gjør ikke jenter det nå? Det ble liksom borte, sier Bjørn med en latter.

Etter noen måneder ba foreldrene Agnes om å flytte hjem. De ville at hun skulle ta opp igjen skolegangen, og moren ønsket at hun skulle finne seg en mann i pinsemenigheten.

Selv om vennskapet mellom Agnes og Ruth bare varte en liten stund, hadde det stor betydning for dem begge. Da Jan Erik Vold for noen år siden oversatte tekster som Ruth hadde skrevet, var Agnes nevnt flere ganger. Tekstene beskrev en venninne som viste mye omsorg og kjærlighet.

«Det er herlig å gå arm i arm med et menneske varmt og godt», skrev Ruth.

26. november 1942 seilte D/S Donau fra Oslo til Auschwitz-Birkenau i Polen med over 500 jøder om bord. Ruth Maier var en av dem, og Agnes fikk senere vite at venninnen ble drept i gasskammeret.

– Ruth ble gasset, gjentok Agnes mange ganger resten livet.

### FORELSKET

Våren 1944 møttes Agnes og Petter for første gang. Petter hadde kjempet på tysk side i Ukraina. Nå utdannet han seg til å bli kriminalbetjent.

– Jeg har bilder av mor og far fra den tiden. Far var kjempebrun og hadde mye muskler. Jeg skjønner godt at hun ble forelsket. Han gikk i uniform og skrøt av at han hadde vært SS-soldat, sier Bjørn.

Da Petter ble tatt inn på et opplæringskurs på Politiskolen i Oslo, spurte han om Agnes ville bli med. På dette tidspunktet visste hun at Petter var nazist. Familien hennes var motstandsfolk, og hun forsto at de ikke ville akseptere forholdet. Likevel takket hun ja.

– Man kan jo bli forelsket i mennes-

ker selv om man vet at det er helt feil. Men det å gifte seg, det har jeg fortsatt problemer med å forstå. Men jeg har skjønnet det i større grad når jeg har skrevet denne boken. Hun ville vekk. Det var denne muligheten hun hadde. Én ting var at hun åpenbart var veldig

familien ville ha noe med henne å gjøre lenger. Heller ikke fars familie ville ha kontakt med dem, sier han.

Sommeren 1944 fikk Agnes og Petter tildelt en liten leilighet i Bygdøy allé. Det var her Petter hengte opp bildet av Quisling, som Agnes snudde



**KJÆRLIGHET I BLIKKET:** Her er Agnes og Petter nyforelsket og klarer ikke engang ta øynene fra hverandre for å smile til fotografen.

*«Hun ville vekk.  
Det var denne muligheten hun hadde.»*

forelsket i Petter, men hun ville også vekk fra alt som hadde vært vondt. Den tøffe oppveksten, tiden med tuberkulose, ensomheten, moren som krevde at hun skulle være aktiv i pinsevekkene og finne en mann der. Det ville hun ikke. Er det én ting jeg husker godt med mor, var det at hun var sta.

Petter må ha forstått at Agnes ikke delte hans meninger, og Bjørn tror ikke at han prøvde særlig hardt å overtale henne til å bli nazist.

– Hun ble i hvert fall ikke overtalt. Men det var problematisk nok at hun ble gift med en NS-er. Ingen fra

hver dag. Da Bjørn en gang konfronterte faren med at de hadde fått en ferdig møblert leilighet midt under krigen, svarte han: «Jeg håper ikke det var jøder som brukte bestikken før oss».

– Men det var det. Det var to jøder som ble sendt til Auschwitz, og mannen overlevde, sier Bjørn.

### FARENS NEDERLAG

8. mai 1945 var krigen over. Mens de aller fleste i landet feiret, ble Agnes og Petter reddet. Begge skjønte at politiet ville komme. Petter ble sendt til Grini, og senere til Oslo kretsfengsel. Agnes



## BJØRN WESTLIE

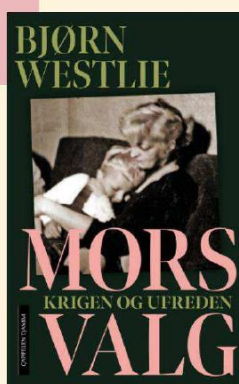
- Journalist, forfatter og historiker med doktorgrad. Han har vært journalist i Klassekampen og Dagens Næringsliv, og har undervist ved Oslo Met.
- Har skrevet flere bøker om andre verdenskrig, som «Det norske jødehatet» og «Mørke år – Norge og jødene på 1930-tallet». Boken «Fars krig» fikk han Brageprisen for i 2008.
- I 1995 bidro hans artikkel «Det norske jøderanet» i Dagens Næringsliv til etableringen av Skarpnes-utvalget, som skulle kartlegge hva som skjedde med norske jøders eiendom under andre verdenskrig.

## NÆRT FORHOLD:

Bjørn og moren gikk ofte tur til Frognerparken, som lå like ved leiligheten deres. Her er han tre år og står mellom moren og hennes venninne Eva.



**MORS VALG:** Bjørn Westlie har skrevet en bok om moren Agnes, hvor han prøver å forstå hvordan moren kunne gifte seg med en nazist.



viste sin kjærlighet ved å stå utenfor fengselet to ganger i uken, i håp om at han skulle oppdage henne hvis han så ut av vinduet. Etter 13 måneder i varetekt ble Petter dømt til tvangsarbeid.

Sommeren 1949 ble Bjørn født. Livet kunne få en ny start. Men Petter var ikke villig til å akseptere nederlaget etter krigen. Han klarte aldri å forsone seg med at han ble dømt som landssviker. Resultatet ble en far som var bitter og innesluttet.

Familien flyttet til en ørliten leilighet i Industrigaten på Majorstuen. Her hadde Bjørn minimal kontakt med faren, men et desto kjærligere forhold til moren. Agnes prøvde å få Bjørn mest mulig ut av den trange leiligheten.

– Vi hadde ofte piknik i Stensparken som lå like ved. Vi lekte, hun leste for meg og vi spiste niste. Og hun fikk meg til å sitte på biblioteket. Hun gjorde alt hun kunne for at jeg skulle frigjøre meg og bli noe.

Krigen var et tema de snakket lite om hjemme. Men Bjørn har minner som antyder at han skjønte mer enn han kanskje var klar over.

– Da jeg var syv år gammel tegnet jeg et hakekors på tavlen i friminuttet. Det må jeg jo ha sett et sted. Far hadde et skrin til pipene sine. Jeg husker jeg spurte hva det var for et skrin. Da fortalte han at det var fra Russland. Så sa han ikke noe mer. Senere fortalte han at han hadde vært soldat. Så altså, krigen var til stede i vårt hjem.

Agnes fortalte også sønnen om vennskapet med Ruth Maier.

## DRØMMEN KNUST

På 1970-tallet var kvinnefrigjøringen sterk, og Agnes likte det hun hørte. Nå var hun lei av å være hjemmeværende husmor. Hun ville tjene sine egne penger og leve fritt.

– Hun ble radikalisert rett og slett. Hun ble veldig rød, forteller sønnen.

Høsten 1970 fikk hun jobb på Tørrbatterifabrikken Anker AS, og årene her var blant hennes lykkeligste. Men etter fem år flyttet fabrikkene ut av Oslo, og Agnes mistet jobben. Drømmen om et bedre liv ble ødelagt.

Nå ble alkoholen hennes måte å rømme vekk fra hverdagen på. Fra

høsten 1976 ruset hun seg med øl hver dag. Til slutt fikk Petter nok, og i mars 1977 flyttet han ut.

De neste årene distanserte Bjørn seg mer og mer fra moren. Alkoholen var en for stor del av livet hennes, og Bjørn hadde familie og jobb å ta seg av. I 1990 ble Agnes flyttet til en omsorgsbolig. I 1998 døde hun fredfullt, 73 år gammel. Faren Petter døde 91 år gammel i 2011.

## VANSKELIG Å SKRIVE

Bjørn er ærlig om at dette er den vanskeligste boken han har skrevet. Det har vært tungt å grave frem minner og historiene.

– Absolutt, nikker han. – Jeg tror at hun bare kastet seg på muligheten hun fikk med far. Hun ville vekk fra alt. Og da passet Petter bra inn.

*Når du tenker på forholdet mellom deg og moren din, er det de gode minnene som kommer først eller de vonde?*

– Det er et godt spørsmål, sier Bjørn og tenker seg om. – Det er nok hovedsakelig de gode minnene som dukker opp.



A photograph of a room interior featuring a variety of lamps. A large, white, ribbed pendant lamp hangs from the ceiling. Below it, a tall, thin floor lamp with a purple shade stands next to a large, white, stone-like lamp base with a grey cylindrical shade. To the right, a wooden side table holds a lamp with a blue textured shade and a purple base. Next to it is a lamp with a large, dark purple dome shade on a pink cylindrical base. In the foreground, there are several other lamps: a small white ribbed lamp, a lamp with a brown dome shade, a lamp with a light blue dome shade, and a lamp with a white dome shade. The background wall is covered in a wallpaper with a detailed pattern of deer and foliage. The floor is made of light-colored wood.

LYSENDE NYHETER: Skjermer og fot med riller, i farget metall og heltrukket tekstil er noen av lampetrendene verdt å merke seg fremover. Alle lampene er fra Kid Interiør, fra kr 899–2199.

# Lyspunkter

Riktig belysning har mye å si for hvordan vi opplever et rom. Her er fine nyheter og tips til hvordan du innreder og skaper stemning med lamper.

TEKST: Vibeke Stiansen FOTO: Produzentene



**MED SÆRPREG:** Step bordlampe med fot i håndlaget glass og skjerm i bomull, i fargen Light Blue, Ø 22,5 x h 45 cm, kr 2000, fra House Doctor.

**TIPS!**

*En vakker lampefot er som et kunstverk i seg selv.*

**BÆRBAR:** Forli oppladbar bordlampe i sølvfarget metall, Ø 13 x h 24 cm, kr 299, fra Rusta.

**ROMANTISK:** Nugget taklampe i glass og messingfarget metall, Ø 30 cm, kr 979, fra Jotex.

**ORGANISK:** Meadow bordlampe i rotting og jern, Ø 22 x h 25 cm, kr 499, fra Granit.

**LITEN OG SØT:** Paddy bordlampe i rosafarget glass, Ø 20 x h 26,5 cm, ca. kr 975, fra Bloomingville.

utgangspunktet trenger vi tre former for belysning i hjemmet vårt:

**1. Arbeids- eller funksjonsbelysning** – det vil si godt, konsentrert lys over kjøkkenbenken, kontorpulten eller en leselampe ved sengen eller godstolen.

**2. Generell belysning** – i form av en taklampe eller spotter, som kan lyse opp hele rommet, for eksempel når du skal gjøre rent.

**3. Stemningsbelysning** – selve prikken over i-en som lager den behagelige stemningen når annet lys er slått av. Gjerne i form av små bordlamper som plasseres i vinduskarmen, i bokhyllen, på et bord/sidebord, eller ved hjelp av gulv-, vegg- og taklamper som kan dimmes til ønsket lysstyrke.

Fremhev gjerne malerier, skulpturer eller andre elementer med vegglamper eller spotter som leder lyset dit du ønsker det.

Lyspærer kan gi både kaldt og varmt lys. Varmhvitt lys (2200–3000K) vil bidra til en behagelig og koselig atmosfære. Regelen er at jo lavere Kelvin (K), jo varmere lys. På kontorer er det vanlig med et kaldere, mer blålig lys (4000+ K).

Kun taklys på badet vil gi skygger i ansiktet, da trenger du i tillegg sidelamper eller lys integrert i speilet.

Dersom du har mulighet til det, vil det alltid lønne seg å velge lamper som kan dimmes. Da kan du stille inn styrken og skape stemningen du ønsker selv. •





**STRUKTURERT:** Emmie bordlampe med bouclétekstil, Ø 20 x h 30 cm, ca. kr 1000, fra Bloomingville.

**VAKKER:** Blomsterlampe i jern og rotting, 42 x 30 x h 65 cm, kr 1799, fra Kid Interiør.



#### TIPS!

Lampeskjerner i tekstil og rispapir gir et mykt lys og lun atmosfære.



**GOD PRIS:** Bordlampen Eivin med fot i porselen og tekstilskjerm, Ø 15 x h 25 cm, kr 115, fra Jysk.



**MYKT LYS:** Lampeskjerm i FSC-sertifisert rispapir, fra kr 99 for Ø 40 cm, fra Granit.

**REGULERBAR HØYDE:** Lauters gulvlampe med skjerm av resirkulerte plastflasker og justerbar fot i massivt tre, kr Ø 62 x h 119–151 cm, kr 1395, fra Ikea.



**JUSTERBAR:** Lee vegglampe i metall med dimmer, 10 x 10 x h 14 cm, kr 499, fra Jotex.



**STILIG:** Gulvlampe med fot i travertin, messingfarget stang og tekstilskjerm, h 159 cm, kr 1495, og gul bordlampe i linstoff, Ø 33 x h 39 cm, kr 799, begge fra Stockholm 2025-kolleksjonen til Ikea.

**TIPS!**

*Et stort rom bør ha en god variasjon av tak-, bord-, vegg- og gulblamper.*





**LEKKER:** Ovida bordlampe i aluminium og jern, Ø 38 x h 48 cm, kr 1499, fra Kid Interiør.



**MED EN VRI:** Silva bordlampe med fot i sølvfarget keramikk, Ø 35 x h 49 cm, ca. kr 2650, fra Bloomingville.



**FLEKSIBEL:** Lou bordlampe i vinrødt, i 90 % jern med justerbar fargetemperatur og dimmer, kr 499, fra Granit.

**SKULPTURELL:** Nona bordlampe med lampefot i keramikk, Ø 35 x h 59,5 cm, kr 1899, fra Jotex.



### TIPS!

*En elegant lampe kan være som et smykke i rommet og et flott blikk-fang.*



**TIDLØS ELEGANSE:** Fort taklampe i rillet, håndlaget glass og antikk messingfinish, Ø 42 x h 27 cm, kr 3100, fra House Doctor.



**FIN PÅ SKRIVEBORDET:** Birdy bordlampe i stål og aluminium, opprinnelig designet av Birger Dahl på 50-tallet, h 55 cm, kr 3390, fra Northern.



**MED STRIPER:** Emmie gulvlampe i polyester, Ø 28 x h 120 cm, kr 3199, fra Bloomingville.

**FLETTET:** Morelia taklampe i eikefinert plastikk og ledning i tekstil, Ø 42,5 x h 20 cm, kr 1699, fra Ellos.



## HØSTENS LAMPETRENDER

- Vakre lampeføtter i keramikk og glass, både blanke og matte. Enkelte er som en flott skulptur og et lite kunstverk i seg selv.
- Rispapirskjerner var populært på både 1970- og 1990-tallet, og de er nå tilbake for fullt. Fordelen er lav pris og et mykt, behagelig lys.
- Utvalget av oppladbare og bærbare lamper har eksplodert, og disse er helt geniale da de er trådløse og kan flyttes rundt etter behov.
- Lamper med struktur som riller, rotting eller plissert skjerm kommer vi til å se mer til.
- Metalliske lamper i farger er også verdt å merke seg, og sølv og krom er tilbake. Det er også delikate, gjerne litt støvete pastellfarger og dype nyanser av rødt som burgunder.

**ASYMMETRISK:** Finley vegglampe i pulverlakkert metall, h 26,5 cm, kr 799, fra Ellos.







**SJEKK UT  
INTERVJUET  
MED RUNA  
PÅ SIDE 6!**



# Flott genser fra Runastrikk

Designeren bak populære Runastrikk deler oppskriften på denne superfine genseren med Norsk Ukebladslesere.

DESIGN: Runa Sommerfeldt/Runastrikk FOTO: Astrid Waller

## «ARIEL» GENSER

**Størrelse:** S (M) L (XL)

**Overvidde:** 104 (112) 120 (144) cm

**Lengde:** 60 (64) 67 (70) cm

**Garn:** Skappel Myk (78 % norsk lamull, 22 % polyamid, 50 g = ca. 110 meter)

**Garnmengde/farger:**

**Farge A:** Pudderrosa (nr. 3011): 200 (250) 250 (250) g

**Farge B:** Mørk Rosa (nr. 3022): 150 (150) 150 (200) g

**Farge C:** Orange (nr. 3024): 100 (150) 150 (200) g

**Farge D:** Mint (3007): 50 (50) 100 (100) g

**Veil. pinner:** Rundp nr. 7 (40 og 80 cm)

**Strikkefasthet:** 15 m på p nr. 7 = 10 cm

**Fremgangsmåte:** Arb strikkes i glattstrikket mønster etter diagr. Bolen strikkes rundt, nedenfra og opp til ermeåpningene. Derfra strikkes for- og bakstykket frem og tilbake. Ermene strikkes rundt, ovenfra og ned. Til slutt strikkes halskanten.

**Strikkehjelp:** Opplysninger om garnet fås på skappeloslo.com

## BOLEN

Legg opp 156 (168) 180 (216) m med rundp nr. 7 (80 cm) og farge A. Strikk 5 cm vrbord, 1 r og 1 vr.

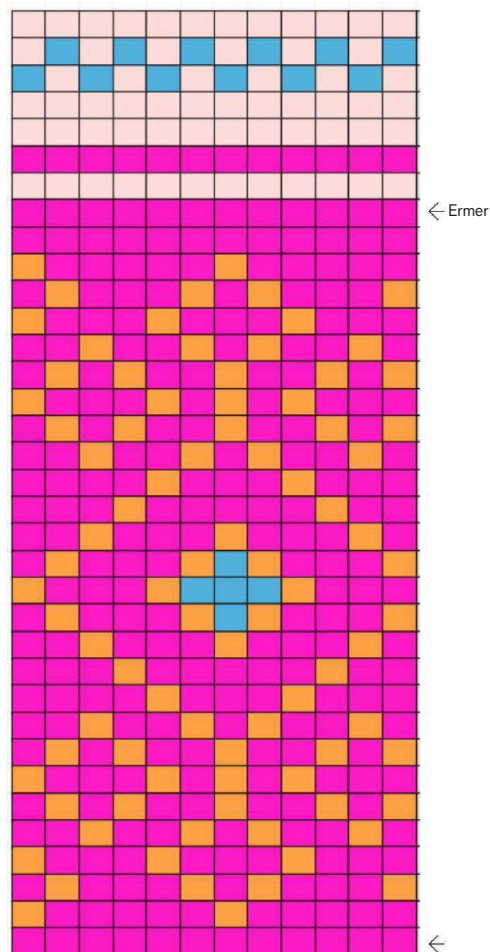
Strikk 0 (4) 0 (3) cm glattstrikk. Strikk diagr 1.

Når du er ferdig med diagr 1, starter størrelse S og M rett på diagr 2, og resten av størrelsene starter nederst på diagr 1 igjen til arb måler ca. 37 (40) 42 (44) cm. Nå skal du dele arb i for- og bakstykket.





DIAGRAM 2



### FORSTYKKET

Strikk 84 (84) 96 (108) m frem og tilbake samtidig som du strikker diagr 1. Når arb måler ca. 37 (40) 44 (47) cm, starter du nederst i diagr 2. Når du er ferdig med diagr 2, skal arb måle 60 (64) 67 (70) cm.

Fell av 28 (28) 30 (36) m til skulder. Sett av 28 (28) 36 (36) m til hals. Fell av 28 (28) 30 (36) m til skulder.

### BAKSTYKKET

Strikk bakstykket over resterende 72 (84) 84 (108) m, og gjør det samme som på forstykket.

Nå måler arb ca. 60 (64) 67 (70) cm. Fell av 28 (28) 30 (36) m til skulder. Sett av 16 (28) 24 (36) m til nakke. Fell av 28 (28) 30 (36) m til skulder. Sy sammen over skuldrene.

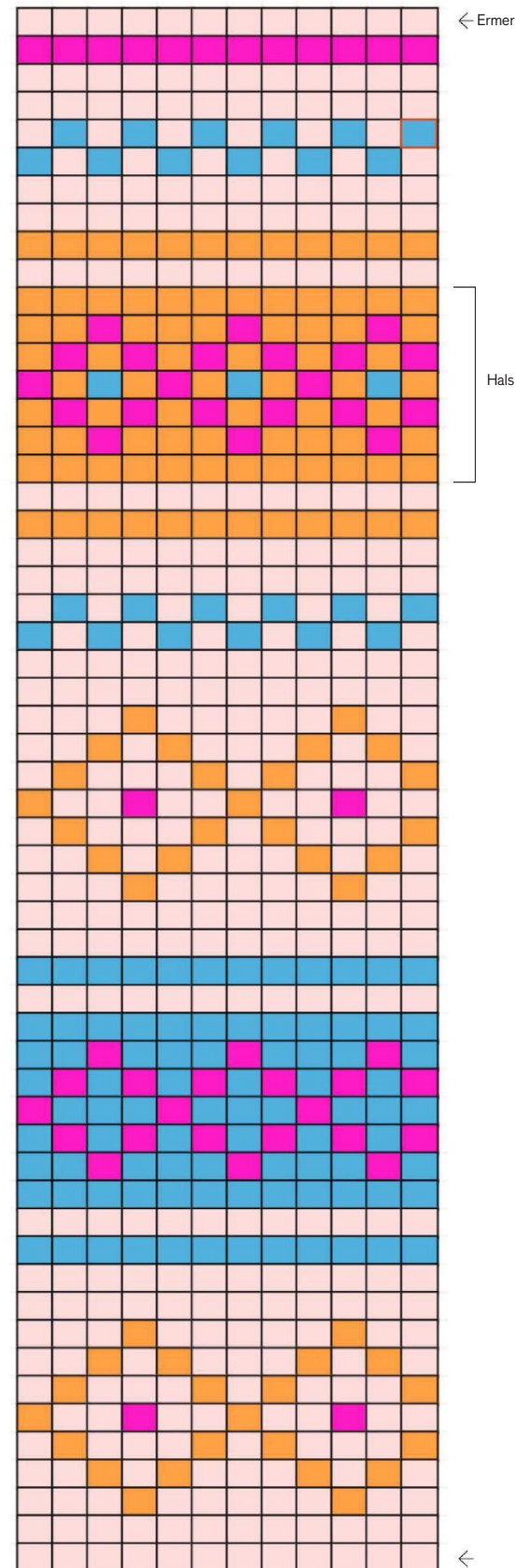
### ERMER

Plukk opp 60 (72) 84 (96) m rundt ermehullet med rundp nr. 7 (40 cm) og farge B. Start ved pila i diagr 2, der det står «ermer» og strikk det ovenfra og ned. Fortsett øverst i diagr 1 til ermet måler 45 (46) 47 (48) cm. Strikk 5 cm vrbord, 1 r og 1 vr med farge A. Fell av og strikk et erme til på samme måten.

### HALS

Finn frem p nr. 7 (40 cm) og farge C. Plukk opp 60 (60) 72 (72) m inkludert m du har satt av til hals og nakke. Strikk diagr 1 der det er markert «hals». Bytt til farge A. Strikk en omg vr. Strikk 5 cm glattstrikk. Fell av og sy fast på vrangen.

DIAGRAM 1





*I salg nå!*

**Familien**

SEPTEMBER 2025 • KR 129

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

# HøstStrikk

**39**  
nye  
favoritter

**Bestill på SMS!**

**SEND HS25  
TIL 2205**

Kr 129 blir trukket direkte via  
din telefonregning og utgjør alle  
kostnadene ved bestilling.

**SESONGENS FINESTE  
OPPSKRIFTER**



**Møte med  
Pudderpiken  
+ OPPSKRIFT**



**Fin i  
fletter**

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







# Tulipansokker

Mønsteret gir deg følelsen av å gå i en blomstereng.

DESIGN OG FOTO: Drops Design

## «ALWAYS SPRING» SOKKER

**Størrelser:** 35/37 (38/40) 41/43

**Fotens lengde:** ca. 22 (24) 27 cm

**Garn:** Drops Fabel fra Garnstudio (75 % ull, 25 % polyamid, 50 g = ca. 205 m)

**Garnmengde/farger:**

**Farge 102 rosa:** 50 (50) 100 g

**Farge 109 cerise:** 50 g i alle str

**Farge 112 eplegrønn:** 50 g i alle str

**Farge 100 natur:** 50 g i alle str

**Veil. pinner:** Strømpep nr. 2½

**Strikkefasthet:** 26 m og 34 p glattstrikk på p nr. 2½ = 10 x 10 cm

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

**Strikkehjelp:** Opplysninger om oppskrift nr. fa-376 og garn: [garnstudio.no](http://garnstudio.no)

## TEKNIKKER

### Perlestrikk:

**Omg 1:** 1 r, 1 vr ut omg.

**Omg 2:** R over vr og vr over r ut omg.

**Omg 3+:** Gjenta omg 2.

### Hælfelling:

**P 1 (retten):** Strikk r til det gjenstår 7 (8) 8 m, ta neste m løs av som om den skulle strikkes r, 1 r, løft den løse m over, snu arb.

**P 2 (vrangen):** Strikk vr til det gjenstår 7 (8) 8 m, ta neste m løs av som om den skulle strikkes vr, 1 vr, løft den løse m over, snu arb.

**P 3:** Strikk r til det gjenstår 6 (7) 7 m, ta neste m løs av, 1 r, løft den løse m over, snu arb.

**P 4:** Strikk vr til det gjenstår 6 (7) 7 m, ta neste m løs av, 1 vr, løft den løse m over, snu arb.

**P 5+:** Fortsett på samme måte ved å strikke til det gjenstår 1 m mindre før

det tas 1 m løs av, til det er 14 (14) 16 m igjen på p.

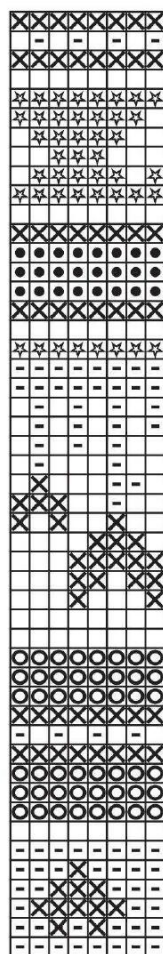
## SOKK

Legg opp 60 (64) 68 m med cerise.

Strikk 1 omg glattstrikk. Fortsett med vrbord (2 r, 2 vr) i 4 cm. Strikk 1 omg r samtidig som det felles 4 (8) 4 m jevnt fordelt = 56 (56) 64 m.

Strikk videre etter diagr A.1 = 7 (7) 8 rapporter. Strikk 1 omg r med rosa og juster til 54 (58) 62 m. Sokken strikkes ferdig med rosa.

A.1



□ = rett med eplegrønn

⊗ = rett med cerise

□ = rett med naturhvit

⊙ = perlestrikk med rosa – se forklaring over

⊗ = rett med rosa

⊙ = perlestrikk med eplegrønn

Behold de første 26 (28) 30 m på p til hæl og sett de siste 28 (30) 32 m på en tråd (= midt oppå foten). Strikk glattstr frem og tilbake over hælm i 5 (5½) 6 cm. Sett et merke på siste p. Strikk deretter hælfelling som forklart over. Etter hælfelling strikkes det rundt i glattstr. Neste omg: Strikk m fra hælen, strikk opp 13 (14) 16 m langs siden, strikk m fra tråden og strikk opp 13 (14) 16 m langs andre siden = 68 (72) 80 m. Sett et merke på hver side av de 28 (30) 32 m oppå foten. Fell slik i hver side: Strikk de 2 siste m før første merke vridd r sm, og de 2 første m etter siste merke r sm. Gjenta fellingene på hver 2. omg totalt 8 (8) 10 ggr = 52 (56) 60 m.

Strikk videre til arb måler 18 (19) 21 cm fra merket (= 4 (5) 6 cm før tåfelling). Sett et merke i hver side slik at det er 26 (28) 30 m både oppå og under foten.

Forts i glattstr og fell samtidig til tå slik: Før merkene: 2 r sm. Etter merkene: 2 vridd r sm (= 4 m mindre per felling). Gjenta fellingene på hver 2. omg totalt 4 (7) 9 ggr, deretter på hver omg 6 (3) 2 ggr = 12 (16) 16 m igjen. Neste omg: Strikk m sm 2 og 2. Klipp tråden, trekk den gjennom de resterende m, snurp og fest godt.



Novelle



# Naboen

Hans ellers milde og spøkefulle blikk var plutselig mørkt og intenst. De sto så nær hverandre at hun kunne kjenne varmen fra kroppen hans. Ett skritt til, og hun ville kunne kjenne ham på ordentlig. De sa ikke et ord. Bare så på hverandre med en plutselig og dyp alvor.

NOVELLE AV: Elinor Løvgreen ILLUSTRERT AV: Steen Redder





med en hardt oppvridd klut. Bordplater, vinduskarmer og lampeskjermer. Med sinte, korte bevegelser.

Flere forsømte somrers oppsamlede støv rullet sammen som snødriver og falt mot gulvet. Hun hadde banket puter og tepper, som om hun forsøkte å slå livet ut av dem. Og hun skrubbet de mørke lakkerte plankegulvene så skummet sprutet fra moppen. Da hun var ferdig, hadde det begynt å mørkne ute. Hun sank sammen i den blåstripete lenestolen i stuen. Utslitt og med røde, verkende hender. Så gråt hun.

**D**et var bekmørkt før hun sluttet å hikke. Kulden fra de åpne vinduene tvang henne til å ta seg sammen igjen. Gjennomfrossen tørket hun tårene av kinnene med baksiden av de sprukne hendene, trakk cardiganen tettere rundt livet og tok en rask runde for å lukke vinduene. I det minste var det rent her nå. Lukten av mugg var jaget bort, men nå bet kulden seg gjennom marg og bein.

Før skilsmissen hadde det alltid vært Morten som fyrte opp. Men nå hadde hun ikke viet ovnen så mye som en tanke, selv om den var det gamle sommerhusets eneste varmekilde.

Nanna grep lommelykten som hang på sin vante plass på kroken ved døren, og stakk føttene i Mortens altfor store gummistøvler. Hun kjente et stikk i hjertet over at de fortsatt sto der. Så satte hun kursen over den mørke, villvoksende plenen mot skuret. Men hyllene, der vedkubben pleide å ligge i sirlig stabel, gapte tomme. Nanna smalt døren igjen bak seg og kjente motet synke. Hvorfor hadde hun i det hele tatt dratt hit?

**B**ruddet hadde kommet som et sjokk. Han hadde stått der rett foran henne. Morten. Hun kjente hver millimeter av ansiktet

og kroppen hans. De brede skuldrene, formen på haken. Virvlene i håret over venstre øre. Og likevel hadde han plutselig virket fullstendig fremmed. Han hadde snakket rolig. Men også litt mekanisk. Som om han hadde øvd seg. Det hadde aldri vært hans hensikt å såre henne. Det var en forelskelse, følelser han ikke hadde noen kontroll over. Og ikke hun heller. Hun? Dagen før hadde Nanna ikke hatt

var tydelig at han ikke ventet besøk.

– Ja? sa han.

Nanna forsøkte å høre smunter ut, selv om tennene klapret av kulde.

– Unnskyld at jeg forstyrrer. Vi er naboer ...

Hun nikket ivrig mot huset sitt. – Å, men altså, unnskyld. Virkelig. Jeg har rett og slett kommet hit uten ved. Jeg lurte på om du kanskje har noe jeg kan låne? Hun rakte hånden

## «Gjennomfrossen tørket hun tårene fra kinnene med baksiden av de sprukne hendene.»

anelse om at hun fantes.

I dagene som fulgte, hadde hun fylt alt. Beate. Den dyktige og tiltrekkende kollegaen. Den andre kvinnen. Klisjeene hadde tårnet seg opp. Men det hadde ikke vært noe å le av. Nanna hadde blitt gal. Av raseri og sjalusi og ulykkelig kjærlighet.

I nesten et år hadde hun klart å nekte å la guttene møte Beate. I nesten et år hadde Morten gitt etter. Inntil nå. Nå satt Johan og Simon ved bordet til sin første middag med farens nye kjæreste. Den første helgen i farens nye liv. Mens hun sto her i mørket. Alene, gjennomfrossen og i et par altfor store gummistøvler. Nanna kjente knapt kulden for bare selvmedlidenhet, da et lys fra nabohuset plutselig blinket mellom de nakne bjørkestammene. Jo, det var noen der. Hun hadde ellers trodd at hun ville være nesten alene i sommerhusområdet så tidlig på sesongen. Men det var lys. Nanna tok seg sammen.

Han åpnet døren forvirret. Håret var bustete, og det var en stund siden han hadde barbert seg. Det

frem. – Jeg heter Nanna.

Mannen så forbløffet på henne.

– Kasper, sa han og tok hånden hennes. – Du er jo iskald. Altså, virkelig kald! Han så oppriktig forskrekket ut. – Vil du ikke komme inn et øyeblikk? Få varmen?

**N**anna hadde satt seg ved den sprakende peisen med det samme hun kom inn i stua. Hun følte seg komplett og splitter gal da hun hørte seg selv takke ja til Kaspers tilbud. «Ja, takk, jeg vil gjerne komme inn til en fremmed mann sent på kvelden i et nesten folketomt sommerhusområde!» Det var jo helt sprøtt. Men nå satt hun altså der, på huk foran peisen hans, med røde kinn og strakte grådige de forfrosne fingrene mot flammene. Gud, så godt det føltes.

Det var som om hun ikke

**D**et var lukten av mugg som hadde slått henne ut. Den hadde fylt neseborene hennes i det øyeblikket hun endelig klarte å få vridd om nøkkel og åpnet døren. Det var tydelig at hun var den første som hadde satt foten over dørstokken på flere år. Hvor mange, helt nøyaktig, visste hun ikke.

Nanna hadde satt koffertene sine midt på det støvete gulvet i stuen og åpnet alle husets vinduer på vidt gap. Så hadde hun gått i gang med rengjøringen. Hun hadde tørket støv. Først med en støvkost, deretter





hadde skjønt hvor iskald hun egentlig var blitt, før hun kom inn i varmen og begynte å tine opp.

– Jeg ante faktisk ikke at vi hadde naboer. Vi har aldri sett noen i huset de tre årene vi har hatt sommerhus her oppe.

**K**asper sto i døren med et brett med tekanne og to kopper. Han så nysgjerrig på henne. – Vi har faktisk undret oss over at huset ikke har vært til salgs.

Nanna ristet på hodet.

– Ja, det har stått tomt lenge. Flere år, faktisk. Vi sluttet å komme hit etter at barna ble større. Jeg vet egentlig ikke helt hvorfor.

Hun reiste seg og tok imot koppen Kasper rakte henne. Hendene hans var slanke, men sterke. En vakker hånd, tenkte hun – uten egentlig å vite hvorfor.

– Hvis dere har lyst til å selge, vet jeg at Iversen nede i veien garantert vil kjøpe. Han og kona står ofte og betrakter tomten. De er litt av et syn.

– Å, herregud, Iversen! utbrøt Nanna og begynte

## «– Takk for i kveld. Det var virkelig snilt av deg, alt sammen.»

plutselig å le. – Er de fortsatt erklærte nudister?

Kasper lo med. – Jepp, det er dem. De er et ganske morsomt syn når de vimser rundt på tomten din og kikker inn gjennom vinduene. Kun iført badesandaler.

Han lo. – Noen ganger har de selvfølgelig også hatt på seg.

De lo begge to igjen. Kasper strøk det tykke, lyse og litt for lange håret vekk fra øynene. Ansiktet hans var åpent og lattermildt. Øynene blå og smilende. Hun merket at han så på henne med interesse. Med en nysgjerrighet hun ikke hadde kjent på lenge. Uvilkårlig rettet hun på det mørke håret sitt og

rufset det til med en nonchalant bevegelse. I sitt stille sinn tok hun seg i å ønske at hun i det minste hadde tatt på litt mascara før hun gikk ut på vedjakt.

**D**en varme teen ble raskt byttet ut med et glass god rødvin. Kasper hadde gravd ut en liten kjeller under huset. Kun til vinsamlingen sin. Han var ingen vinsnobb. Virkelig ikke, prøvde han å overbevise henne om, selv om han visste det høstes dumt ut.

– Jeg bare liker vin veldig godt, ropte han nede fra hullet i gulvet, før han stakk et blidt og forventningsfullt hode opp og rakte henne en ny flaske. – Denne skal visst være veldig god. Den må vi også prøve, ikke sant?

Han så oppfordrende på henne. Forventningsfull som en ung gutt. Nanna kunne ikke la være å le igjen.

– Ja, selvfølgelig skal vi det, sa hun.

Det var natt da de gikk mellom de nakne bjørkestammene mellom de to sommerhustomtene. Kasper hadde armene fulle av vedkubber. Han tente opp for henne og gjorde først mine til å gå da ilden hadde fått godt tak, og varmen sakte, men sikkert begynte å bre seg i den kalde stua. Hun merket at han nølte. Og til sin egen overraskelse kjente hun at hun ønsket at han skulle bli.

Da hun fulgte ham til døren, oppsto det for første gang en merkelig taushet mellom dem. Som om de sa tusen ting til hverandre, uten å si et eneste ord. Han strøk borti hoften hennes da han snudde seg for å ta jakken fra knaggen. Det var som om hånden hans ble hengende litt for lenge ved kroppen hennes.

– Det var virkelig hyggelig å møte deg, sa han, der han sto i mørket i døråpningen. Det ellers milde og spøkefulle blikket hans var



plutselig mørkt og intenst. De sto så nær hverandre at hun syntes hun kunne kjenne varmen fra kroppen hans. Ett skritt til, og hun ville kunne kjenne ham på ordentlig. La seg falle inn mot ham. Bli omsluttet. De sa ikke et ord. Bare så på hverandre, med en plutselig og dyp alvor. Så ristet hun det av seg.

– Takk for i kveld. Det var virkelig snilt av deg, alt sammen. Hun smilte. Han så et øyeblikk overrasket ut. Så var det som om han også samlet seg.

– Ingen årsak. Han smilte tilbake, og løftet hånden til farvel. – Vi sees!

**N**anna krøp sammen under dynen i sengen. Det var første gang siden skilsmissemisjonen at hun hadde følt seg så mye som bare det minste tiltrukket av en annen mann. Men Kasper hadde ikke lagt skjul på sin situasjon. Selv om han ikke hadde sagt noe konkret om sin sivilstatus, hadde det ikke vært noen tvil. Han hadde sagt, da «vi kjøpte huset» og «vi undret oss over at vi aldri så naboene våre». Nanna ville for alt i verden ikke være den andre kvinnen. Den smerten hun selv hadde kjent, ville hun aldri utsette en annen – og tilsynelatende lykkelig uvitende – partner for. Men Gud i himmelen, som hun hadde lyst til å gi etter. For følelsene sine. For Kasper.

Tankene kvernet rundt i hodet hennes. Likevel sovnet hun raskt. Utslitt og merkelig lykkelig. Over plutselig å kjenne forelskelses boblende lykke. Selv om det kanskje ikke skulle bli til noe.

**H**un visste først ikke hva som hadde vekket henne. Bilen hadde stan- set på plassen utenfor huset, men sto fortsatt i tomgang. Hun satte seg forvirret opp og betraktet den søvnig fra sengen gjennom vindusru-

tene. Han steg ut og smalt bildøren bak seg. Myset mot den skarpe vårsolen og lot de mørke solbrillene gli ned fra pannen og ned på nesen. Hva gjorde han her? Det var tydelig at han ikke hadde tenkt å komme inn, så hun spratt ut av sengen og grep etter frottémorgenkåpen som hang over sengegavlen, men ombestemte seg plutselig og valgte i stedet den kremfargede silkekimonoen hun visste hang i skapet. Hun bandt den stramt rundt livet, rufset til det ville morgenhåret sitt og så med overrasket og ny selvtilitt på sitt eget speilbilde. Så gikk hun ut for å møte Morten.

– Hei, Nanna, sa han. Hun så med en gang at han virket brydd. – Ja, jeg beklager at jeg bare kommer brasende. Men det har rett og slett ikke gått så bra med guttene. Det har det bare ikke.

Nanna så på ham. Uforstående og uten å si et ord.

– Altså, jeg må bare be deg om å kjøre tilbake til byen og overta dem. Beate er veldig presset av det hele. Og det betyr mye for meg at hun også kan henge med. Vi er i gang med å pleie et forhold. Et nytt forhold.

Nanna var nå stum av vantro. Hva i all verden foregikk her? Morten hadde ikke tilbrakt en eneste dag med sønnene sine og sin nye kjæreste på nesten et år.

– Altså, du vet jo hvordan det er. I oppstartsfasen, forsøkte han.

– For pokker, Nanna, det er jo ikke sånn at du har andre planer, vel? Dette er viktig for meg.

Morten hørtes nesten bønnfallende ut.

– Hva skjer, kjære? Hun forsto ikke hvor han hadde kommet fra, men plutselig sto Kasper bak henne. Nå stilte han seg ved siden av henne og la med største selvfølgelighet armen rundt livet hennes og trakk henne inn til seg. Kjærlig og med eierskap.

– Hei? sa han spørrende til Morten.

Morten skjøv solbril-

lene opp i pannen. Han lo kort. Så så han fra Nanna til Kasper. Forfjamset og et øyeblikk rådvill, før han samlet seg og smilte oppfordrende til Nanna.

– Og det er?

– Det er ... det er Kasper, forsøkte Nanna. Og smilte usikkert tilbake.

Kasper rakte hånden

## «Han kom borti hoften hennes da han snudde seg for å ta frakken fra knaggrekken.»

frem. – Jeg er Nannas kjæreste. Det er fremdeles ganske nytt, og spennende. Du vet, hvordan det er. I oppstartsfasen.

Morten smilte ikke lenger. Han tok på seg solbrillene igjen.

– Aha, ja, det har jeg ikke hørt noe om. Det er kanskje litt ufint, Nanna, ikke? Det kunne du jo ha gitt beskjed om.

Nanna var igjen helt stum. Kasper tok ordet.

– Det har hun ikke hatt tid til, vet du, kompis! Vi har vært opptatt. Veldig, veldig opptatt.

**K**asper trakk Nanna enda tettere inntil seg, med et fast grep som nesten løftet henne fra bakken. Og plutselig måtte hun bryte ut i latter.

– Ikke morsomt, Nanna. Ikke morsomt, sa Morten, da han trakk seg mot bilen. Han sa ikke engang farvel. Smalt bare døren igjen etter seg og rygget irritert ut av innkjørselen.

De sto og så etter bilen til den forsvant mellom de høye grantrærne, og lyden av motoren døde ut. Så ble det stille. Helt stille. Bare vinden som grep tak i bjørkenes nye, grønne løv kunne høres. Og Kaspers tunge

pust, som syntes å bli stadig raskere. De sto rett opp og ned ved siden av hverandre og stirret begge mot innkjørselen. Som om de var redde for å røre seg det minste og ødelegge magien. Armen hans holdt fortsatt et fast grep rundt livet hennes.

– Hvorfor sa du ikke at du var skilt? spurte Kasper. Stemmen hans var tykk. – Det forandrer jo en del. Gjør det ikke?

Hun visste ikke hva hun skulle svare. Egentlig hadde hun ikke lyst til å si noe som helst. Hun ville bare få lov til å stå akkurat der. Sammen med ham. I noen lykkelige sekunder til.

– Ja, men ikke for deg, sa hun til slutt.

– Det gjør det da! utbrøt han forbauset. – Jeg er jo her alene fordi ungene er hos moren sin. Jeg har ikke lyst til å bli i byen når de er hos henne. Det var derfor vi kjøpte huset. Ungene og jeg.

De hadde fortsatt ikke flyttet seg en millimeter, men sto helt stille og stirret mot innkjørselen. Nanna kjente Kaspers sterke arm rundt livet og hånden hans som hvilte på hoften hennes, mot det glatte silkestoffet i kimonoen. Så trakk han henne inn til seg. Og hun ga etter. Det var ikke lenger noen grunn til å la være. •



BLI MED TIL DEMOKRATIETS VUGGE

# Alle veier fører til **ATHEN**

Athen er byen du bør besøke om du vil bli bedre kjent med opprinnelsen til den vestlige kulturen vi er en del av.

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

**TETT PÅ:** Nesten uansett hvor du befinner seg i Athen kan du se opp mot Akropolis. Her fra hotellet Elia Ermou.



## BORGEN PÅ HØYDEN

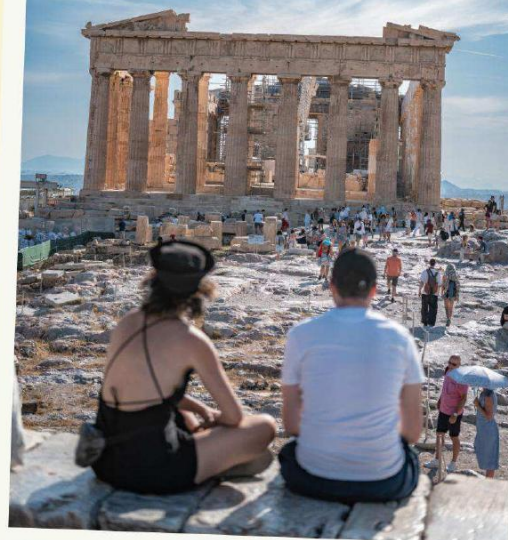
Dagen var på hell da vi gikk opp til fjellplatået som troner over Athen og som har definert byen i mer enn 3000 år. Det er en slags bekreftelse å besøke et slikt oldtidsminne, som vi har hørt om siden barndommen, men aldri sett på nært hold.

I flere hundre år tjente «borgen på høyden» som tilfluktssted. Det var ikke før på 500-tallet før vår tidsregning at Akropolis ble en helligdom. Det varme sollyset som treffer Parthenon gjør opplevelsen av tempelet ekstra magisk.

– Det er noe utenomjordisk ved det hele, bekrefter inderen vi støter på.

Vi haster ikke videre, men tar det hele inn over oss. Demokratiets vugge hadde sitt utspring her – et faktum det er verdt å bruke litt tid til å reflektere over. Det er nemlig litt som å komme hjem.

**HELLIG GRUNN:** Det er verdt å stoppe litt opp foran Akropolis' største og mest ikoniske bygg Parthenon.







**KAFELIV:** Det er en kafé på omtrent hvert gatehjørne i den greske hovedstaden, som her ved Monastiraki-markedet i sentrum av byen.

## LIVENE LEVES I GATENE

Selv om det bor godt over tre millioner mennesker i Athen gjør inndelingen i små nabolag byen veldig intim.

Kafébordene, som det finnes tusenvis av langs de trange fortauene, er ofte plassert faretruende nært trafikken.

– Vi vil være der det skjer, som kelneren forklarte oss når vi påpekte at vi kanskje skulle trekke bordet litt unna fortauskanten.

Vi protesterte ikke. Byen er tross alt blant verdens eldste, med en historie på over 3400 år, noe som ga argumentet en slags forrang. Og kaffen var helt strålende.

– Det er jo her mange av oss fordriver tiden, som hun konkluderte da vi skrøt av det søtlige «grumset».



**YRENDE LIV:** Det er trengsel i Athens gater til langt ut på natt. Her fra Monastiraki-plassen.

## GODE PÅ MAT

– Det er ikke noe hokusfokus, svarte kvinnen på spørsmålet om hvordan du kan spise sunt i Hellas.

Spørsmålet var retorisk ment, fordi nettopp Hellas er kjent for sitt kjøkken, av mange omtalt som det beste i verden. At det er enkelt – og godt – skyldes ikke i like stor grad alle de ulike smakene, men det utvalget av råvarer Hellas kan oppvise.

Grekerne legger sin stolthet i å levere det beste jorden gir, noe du fort merker om du spør dem. Vi fant et par-tre gode restauranter som hadde denne herlige blandingen av god mat og stemning som nordmenn elsker. Gode på vin var de også.

Ydri i Plaka var en av de vi falt for. Philos er et annet godt spisested, med et herlig interiør. Manu i Kerameikos er også et fint valg. Like ved ligger Michelin-stedet CTC.



**SUNT KOSTHOLD:** Sardiner og oliven er en viktig del av det greske kjøkken.



## EN HISTORISK HALVØY

Hellas besto en gang av flere hundre små stater. Den største av dem var Athen, som på høyden av sin makt rundt 430 fvt. hadde nærmere 300 000 innbyggere.

En annen mektig polis (bystat) var Sparta på Peloponnes, en halvøy som i dag kjennetegnes av alle feriestedene i sør. Mange reiser til Sparta av historiske grunner, for å komme tettere på kulturen som har gitt opphav til en livsførsel. For vel 2500 år siden var det å leve «spartansk» en dyd.

I Hellas har det enkle liv fått en annen betydning enn den krigerkasten Sparta forfektet. En kaffe med litt søtt i, og en ouzo på kafé med venner, en tallerken tomatsalat med feta med den beste olivenolje til.

Enklere og samtidig rikere kan det knapt bli. Og i Gialova noen timer i bil fra Athen kommer vi tett på grekernes hang til det basale.

– All den sunne maten er vel og bra, men med ouzoen jevner det seg trolig ut, mente mannen som vi presenterte våre forestillinger om middelhavsdietten for.

Sammen med kona drev han et spisested på stranden og mente at det i større grad var det daglige arbeidet og møtet med mennesker som holdt ham gående.

I bakgrunnen ga kona oss sitt bredeste glis, idet hun tok et magedrag av sigaretten hun endelige kunne unne seg.

Livets gleder kommer i mange former.



**UT MOT HAVET:** Voidokilia-stranden er en av Peloponnes-halvøyas mest ikoniske strender.

**VOIDOKILIA:** Utenom sesongen er det godt med plass på den berømte stranden sørvest på Peloponnes.



**RIMELIGE KLÆR:** Mange gode tilbud på fortauene i sentrum.

**STRIKKEBUTIKKEN:** Ved Varvakios-markedet er det flere strikkebutikker som denne.

## DRA PÅ MARKEDET

Selv om grekerne ofte smykker seg med sin omfattende kulturen, er Athen en kjøpstad. Her er det butikker langs de fleste fortauene. Eller en kafé.

Et av de mest spennende områdene å besøke i sentrum er Varvakios sentralmarked. Det yrende livet rundt kjøtt-, grønnsaks- og fiskeutsalgene er interessant nok, men i ytterkanten ligger det som trolig er mest spennende for oss reisende: Svært eklektiske kles- og antikk-utsalg, der du kan få de mest sjarmerende ting for en rimelig penge (men du må lete litt). Husk å prute, det er en del av moroa.





**PLAKA:** Det fargerike nabolaget under Akropolis er et hyggelig bekjentskap, om enn noe folksomt.

## GODE OPPLEVELSER

**Akropolis:** For en fullgod forståelse av Athen er et besøk på Akropolis avgjørende. Midt på sommeren kan det imidlertid være svært hett på platået, så det anbefales enten å dra dit tidlig på morgenen eller ut på ettermiddagen.

Det beste da er å forhåndsbestille billetter, med tidsanvisning. Den siste er mellom 19 og 20 på kvelden, den første kl. 08 (fra april til ut august). Prisene starter på rundt 40 euro (ca. 420 kr). [www.acropolis.athensickets.org/](http://www.acropolis.athensickets.org/)

**Shopping og opplevelser:** Langs Ermou-gaten er det flust med både små og store butikker. Deler av den er gågate, med kjente merkevarenavn, men også typisk greske.

Du kan følge den ned til Monastiraki-plassen, der du har både et populært loppemarked, en ditto takbar (360 Cocktailbar) og Hadrians bibliotek – en enestående ruin bygget av den romerske keiseren Hadrian i år 132 evt.



**TETT PÅ:** Innimellom salgsbodene på sentralmarkedet i Athen er det flere hyggelige spisesteder, med svært korteiste råvarer.



## UTENFOR LYSLØYPA

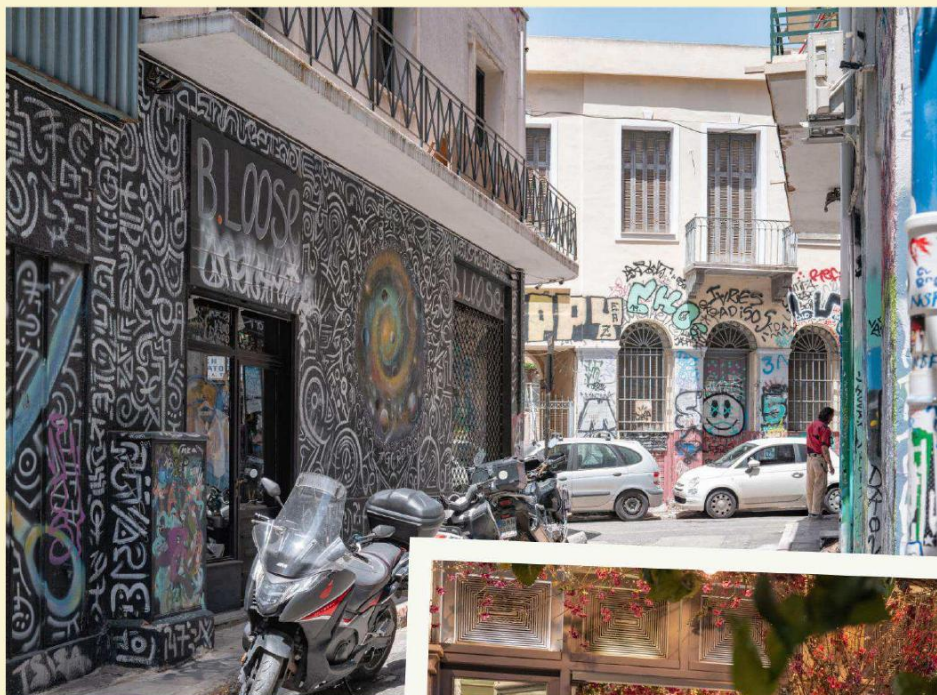
Litt utenfor turistråkket ligger nabolaget Exarcheia, som blant annet huser det arkeologiske museet, det nasjonale tekniske universitetet og naturparken Strefi.

Det sentrale torget i bydelen har mange fine kafeer og røffe barer. De mange databutikkene her har gitt den økenavnet Silicon Valley.

På Exarcheia-plassen ligger en av Athens eldste sommerkinoer – «Vox» – samt leilighetskomplekset Antonopoulos, kjent som «Den blå bygningen» på grunn av sin originale farge. Et typisk eksempel på moderne arkitektur i Athen i mellomkrigstiden.

På grunn av bydelens politiske og intellektuelle karakter er mange bokhandlere, fair trade-butikker og økologiske matbutikker også lokalisert i Exarcheia. Bydelen er også kjent for sine mange tegneseriebutikker og nattklubber, kafeer og barer.

En slags motsats til Exarcheia er Plaka, en bydel preget av turisme og et stort utbud av suvenirbutikker.



**FARGERIKT:** Hellas' revolusjonære fortid bobler av og til overflaten, som her i bydelen Exarcheia.

**GOD PÅ MAT:** Restaurant Ydri i Plaka-bydelen serverer herlig gresk mat, i lekre omgivelser.



## FEIRER DEMOKRATIET

Hellas har en brokete historie. Selv om det anses som demokratiets vugge, har landet vært gjenstand for en rekke opp og nedturer.

Opprinnelig besto oldtidens Hellas av flere bystater som etablerte flere kolonier rundt Middelhavet. I 168 fvt. ble området erobret av Romerriket, som var sterkt influert av gresk kultur og politikk.

Etter frihetskrigen mot Det osmanske riket ble det vi i dag kjenner som Hellas anerkjent som selvstendig stat, i 1832. Etter frigjøringen fra nazistene i 1944 var det store uroligheter i landet, blant annet en svært traumatiserende borgerkrig, senere etterfulgt av et diktatur mellom 1967 og 1974.

Siden har Hellas vært en noe «viltvoksende» republikk som feires hver hele time på Syntagmaplassen midt i Athen. Da er det vaktskifte foran monumentet for den ukjente soldats grav – en karakteristisk seanse som er vel verdt å få med seg.

Sjekk også interiøret i den helt spesielle metrostasjonen like ved.



**LEKKER METRO:** Metro-stasjonen ved Syntagmaplassen er viden kjent for sin særegne dekor.

**SYNTAGMAPLASSEN:** Vaktskifte ved den ukjente soldats grav foran landets parlamentsbygning.







**OSLO**

## Kunst i verdensklasse

Ekebergparken er et levende galleri under åpen himmel, en oase med både kunst i verdensklasse, plassert langsmed stiene i parken, og også panoramautsikt over hovedstaden. La deg overraske av over 40 unike skulpturer og installasjoner fra både norske og internasjonale kunstnere – her finner du alt fra Gustav Vigeland til Damien Hirst og Louise Bour-

geois. Hver eneste sving byr på en ny oppdagelse. Ta også en pause på en av benkene langs stiene og nyt utsikten over Oslofjorden, sentrum og Holmenkollen. Konseptet forteller at parkens visjon er å «Skape en unik og mangfoldig kulturminnepark til glede og berikelse for byens befolkning, og en attraksjon for tilreisende. Et mål som i høyeste grad er nådd.





## JOTUNHEIMEN

# Høstlig livsglede

I «Jotnesnes hjem», selve hjertet av den norske fjellheimen, er det en glede å legge ut på tur. Her finner du noen av Norges og Nord-Europas høyeste fjell, krystallklare vann, frodige daler og dramatiske tinder. Både erfarne fjellfolk og de mindre trente vil føle seg hjemme i stillheten og storheten i naturen. Det finnes et mangfold av ruter, enkle dagsturer og krevende flere dagers ekspedisjoner. Noe for alle. Velorganisert er det også med merkede stier og mange turisthytter. DNTs rutenett gjør turen trygg og tilgjengelig.



Fjord Norway

## UTSIRA

### Fuglekikking

Med vel 333 registrerte fuglearter er Utsira et paradys for fuglekikere. Høysesong: april til mai/september til november, når trekkfuglene passerer. Den lille øykommunen i Rogaland har også gatekunst i verdensklasse, og Utsira fyr er Norges høyest plasserte. Lyshøyde: 78, 2 meter.

## STAVANGER

### Norges oljeeventyr

Ved havnepromenaden i Stavanger er Norsk Oljemuseum. Moderne og interaktivt gir det deg dyp innsikt i hvordan olje- og gassindustrien har formet landet vårt. Arkitekturen minner om en oljeplattform og gjør museet til et landemerke i byen.



CH - VisitNorway



# GoEast

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



Skann QR-koden i dag!

Eller gå til [www.goeast.no](http://www.goeast.no) for å sveipe deg til din drømmedestinasjon og vinne 2 billetter dit på business class.

**Vinneren trekkes 20. oktober!**



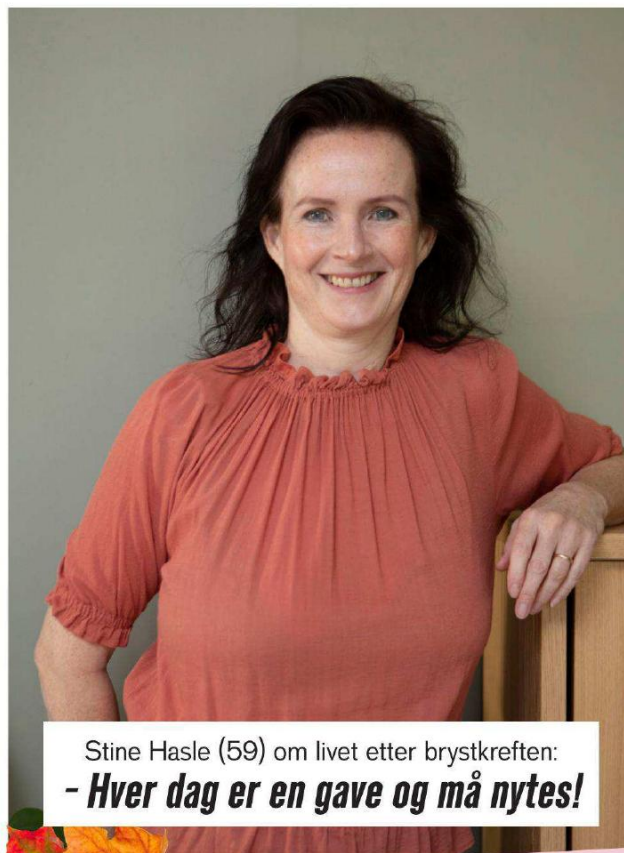
 **THAI**  
Smooth as silk



Mye å glede  
seg til!



**Nydelige roser**



Stine Hasle (59) om livet etter brystkreften:  
**- Hver dag er en gave og må nytes!**



**STRIKK KUL KOSEGENSER**

## HISTORIER FRA VIRKELIGHETEN

- Mamma elsker offerrollen
- Jeg elsket to menn
- Jeg misunte min slanke venninne
- Farlig flørt endret alt
- Vi satset alt på et nytt liv



Kjøpt, godt og billig!

**6 favoritter med kjøttdeig**





I SALG  
NÅ!

2025

STRIKK & INSPIRASJON

# Made by Me

NYHET • NYHET • NYHET

32  
oppskrifter



RUNASTRIKK  
HELENE MOO

## 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.

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

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

STRIKK / Hekling / Mote / Trinn for trinn