

Ukeblad

NORSK

Mye å glede seg til!



Enkel og varmende KOSEMAT



+ Saftig kake med bær

STRIKK
nydelige
festplagg

STOR 
*julegave-
guide*

SLIK FOREBYGGER
DU **DEMENS**

**Oda fikk kols
som 15-åring**

DE BLÅ SIDENE:
**Jeg var redd
for kollegaen
min**



Stockholm – JULEBYEN SOM GLITRER



26



Bak julekaker fra fortiden

Produksjonen

76



Reis til Stockholm

Lykke Calina Winter-Bay

60



Julegaver på budsjett

Produksjonen

Innhold

REPORTASJER

- 8** Der ingen skulle tru at Oddgeir ville bli god
- 12** Oda overlevde mot alle odds
- 50** – Hagen er min beste medisin
- 56** – Alt jeg kan har jeg lært av mormor!

MAT

- 20** Til førjulsosen
- 26** Nostalgi i en kakeboks

HELSE

- 30** Slik forebygger du demens
- 36** Helsetips

LESELYST

- 38** Jeg ble min eksmanns elskerinne
- 40** Ingen trodde på meg
- 42** Jeg tviholdt på kjernefamilien
- 46** Kollegaen min gjorde meg redd
- 72** Fra to til tre

BOLIG

- 16** Duftende dekor
- 60** Gaver som gleder

STRIKK

- 66** Fabelaktige festplagg

REISE

- 76** Byen som glitrer
- 80** Norge rundt

FASTE SIDER

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

16 sider kryssord hver uke!



FORSIDEFOTO: STUDIO HJELM
Foto: Anders Norsell, Getty, Privat, Skansen Mediaportal

VERDENSNYHET!

VITARA



PRIS OG AVGIFTSVINNER
FIREHJULSTREKK 2025

**KJØP FØR
AVGIFTSØKNING**

Elektrisk SUV med firehjulstrekk Som skapt for norske forhold

Avansert ALLGRIP-e 4x4 inkl. i prisen

Fire kjøremodus inkl. Trail-mode

412km WLTP rekkevidde

Suzuki Connect App

40/20/40 Justerbart baksete

Opptil over 500 l bagasjerom

Høy bakkeklaring

Les mer på suzuki.no



Leasing

1.995,-* pr mnd

Introduksjonspris

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

SNOWTRAIL-UTSTYRSPAKKE INKLUDERT I PRISEN

19 tommer mørke aluminiumsfelger • 10-veis elektrisk justerbart fører sete • Ambient stemningsbelysning • Adaptive fjern- og hovedlys
Ikonisk 3-point led matrix • Trådløs mobillading • Stemmestyring • INFINITY by Harman lydsystem med subwoofer • Oppvarmet ratt &
frontrute • 10.25-tommers skjerm & 10.1-tommers senter skjerm • Apple Carplay og Android Auto • 360 graders kamera



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

Redaksjonssjef

RINO RÅDAHL • rino.radahl@egmont.com

Innholdsansvarlige

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

Visuelt ansvarlig

MARIA SMITH NYGÅRD

Redigerer

HANNE THERESE MYHR

Bildebehandling

MINDWORKING ASIA

Produksjonskoordinator

KATE WIK • kate.wik@egmont.com

Markedsansvarlig

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

Annonsealg

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

Redaktør

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

Ansvarlig redaktør/direktør

MARIANNE GRAM

VIKTIG INFORMASJON OM ABONNEMENT!

Bli abonnent på: bladkiosken.noPå minsider.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 garnleverandørene som er opplyst i oppskriftene.


 PRESSENS
 FAGLIGE UTVALG

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

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

 TRYKK: Global Supply
 ISSN 0805-3383

story
house
 EGMONT

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

På hylla sitter nissen

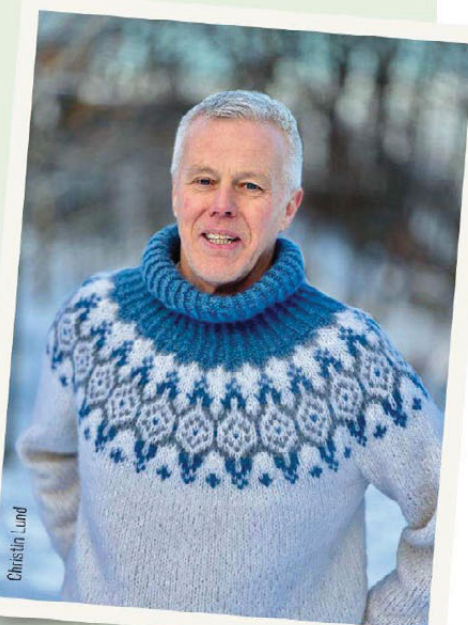
Du tuller ikke med julepynten. Da blir det ufred i heimen. Det har vært på nippet flere ganger.

Du kan si mye om tradisjoner. Noen synes det kan bli for mye av det gode, mens andre tviholder på dem. Særlig til jul. Da skal det være som det alltid har vært. Det synes man som barn, og også som unge voksne når de kommer hjem igjen til julepynter hus.

I denne ukens Spør Lise forteller Kaja om oppstyret det ble da noen gamle engler ble hengt på andre greiner på treet enn de pleide. Det ble ikke jul før de ble flyttet på.

Jeg er ikke rigid på tradisjoner, men det er faktisk et par ting jeg tviholder på, til resten av familiens forvillelse, nær sagt. En nøtteknekker i form av en nisse arvet av bestemor og en nisse jeg fikk av pappa som barn skal rett og slett være med. De skal stå på peishylla, til nød i vinduskarmen. Nissen er slitt, den har ikke skjegg lenger og ligger mer på et lykketroll. Det får ikke hjelpe. Både kone og barn har forsøkt få den til å forsvinne i flere år. Men der følger jeg med. Den skal opp og frem.

Så får jeg heller gi meg når barna, som nå bor andre steder og kommer hjem til jul, ikke lenger synes vi skal ha glitter-remser på treet. Det er visstnok blitt umoderne. Det kan hende jeg kan være med på andre forandringer også. Men nissen fra pappa skal alltid være med.



«Jeg er ikke rigid på tradisjoner, men det er faktisk et par ting jeg tviholder på.»

Rino Rådahl, REDAKSJONSSJEF

rino.radahl@egmont.com

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



Bruk mobilen og skann QR-koden

BASERT PÅ H. C. ANDERSENS *SNØDRONNINGEN*

SAMLE FAMILIEN TIL EN MAGISK JULEOPPLEVELSE

H.C. ANDERSENS KLASSIKER
SOM NORSK ANIMASJONSFILM PÅ KINO.

REISEN MOT NORD

ÅRETS VAKRESTE JULEEVENTYR FOR HELE FAMILIEN

[illegible]

Pictoryland STUDIO 100 ORANGE Norsk Generalstift NED

PÅ KINO 7. NOVEMBER



*«Snøfnugg er en av naturens
skjøreste ting, men se hva de
får til når de holder sammen.»*

Ukjent

NARVIKFJELLET SKI RESORT:
Nord-Norges største
alpinanlegg blir arena for VM
i Alpint 2029! Narvik vant
foran Soldeu (Andorra) og Val
Gardena (Italia).



NÅ SER HAN
TILBAKE PÅ LIVET

DER INGEN SKULLE TRO AT ODDGEIR VILLE BLI GOD

Beskjedne Oddgeir Bruaset hadde aldri trodd han skulle ende opp på TV – eller bli en ettertraktet foredragsholder. Men han ble en av landets mest folkekjære programledere.

TEKST: Jorunn Egeland FOTO: Privat, NRK, Samlaget

FORSIKTIG TYPE: Oddgeir Bruaset vil helst ikke stikke seg frem. – Det er nok av dem som bruker spisse albuer for å nå mål og som prater høyt. Det er ikke det jeg setter mest pris på, sier han.

Oddgeir Bruaset (80) var elleve år gammel. Skolestyret i kommunen hadde kommet på besøk på skolen for å se på elevene.

– Det var sikkert helt vanlige mennesker, men jeg fikk veldig respekt for disse folkene som var valgt til å styre skolen. Og nå skulle de se på hva vi kunne, forteller Oddgeir.

Læreren bestemte at klassen skulle vise at de kunne norsk grammatikk, og «og»- og «å»-regelen ble valgt som tema.

– Han hadde skrevet et par setninger med et tomrom mellom på tavlen, og tomrommet skulle fylles ut med infinitivmerket «å» eller bindeordet «og». Jeg var den som ble bedt om å komme opp til tavlen – akkurat det var nok tilfellig, vil jeg tro, sier han.

Den lille gutten slet med dårlig selvtillit og var svært beskjeden. Da læreren plukket ham ut, kjente han hjertet banke.

– Jeg ble fryktelig nervøs med en eneste gang. Og det ble verre og verre etter hvert som jeg nærmet meg tavlen, forteller han.

Til slutt sto han med krittet i hånden og alles blikk vendt mot seg.

DEN STORE DRØMMEN

Oddgeir er aktuell med boken «Vegen som vart min», en bok hvor han ser tilbake på livet.

– Etter at jeg ble pensjonist, er det mange som har tatt kontakt og sagt at de gjerne ville visst mer om meg. Siden mange sa det samme, tenkte jeg at jeg kanskje har vært for beskjeden på egne vegne. Etter å ha tenkt tilbake på hva jeg har opplevd gjennom 43 år i NRK, fant jeg ut at jeg hadde vært med på en god del som kunne være av en viss interesse for folk. Så etter mye tvil, ble det til at jeg satte meg ned og skrev denne boken, sier han.

Det å by på seg selv på denne måten, faller ham ikke helt naturlig. Han har alltid vært en beskjeden fyr. En drøm om å bli en kjent programleder fantes ikke i den unge Oddgeir. Det var lærer han drømte om å bli.

– Jeg syntes at det å være lærer måtte være en meningsfull gjerning for å kunne påvirke elevene slik at de fikk sunne, gode verdier. Det at jeg havnet i NRK var en ren tilfeldighet, sier han.

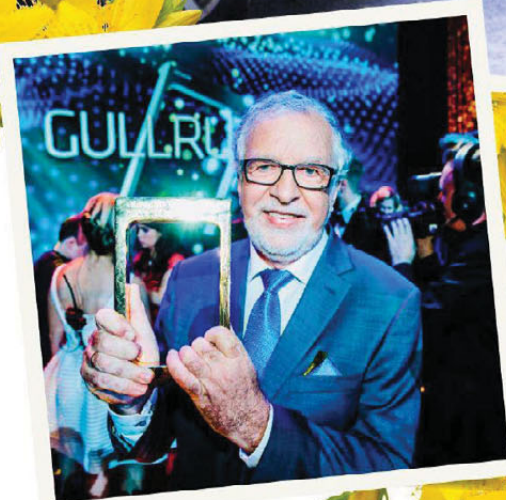
Oddgeir startet som lærer på real-skolen i Volda. Etter to års studium i Bergen, vendte han tilbake. Da var realskolen i ferd med å avvikles og erstattes av ungdomsskolen.

– På realskolen var det lærevillige elever med god motivasjon. Ungdoms-



PÅ PANSERLOKKET: – På vei til Aldalen i Vossafjella. Føret var glatt, veien var bratt, og vi spant og sto fast. Redningen var å plassere 80 kilo daukjøtt fremst på panserlokket, forteller Oddgeir med glimt i øyet.

HEDERSPRISEN: I 2015 fikk Oddgeir Gullrutens hederspris for sitt arbeid med «Der ingen skulle tru at nokon kunne bu.»



«Jeg tror jeg er like beskjeden nå som jeg var før.»

skolen skulle alle gå på, og undervisningen var langt mer utfordrende for lærerne. Det var urolige elever, og noen var også litt småfrekke, uten at jeg skal overdrive det, sier han.

ET UVENTET VALG

Møtet med ungdomsskolen fikk ham til å lure på om læreryrket var det rette. Midt i undringen oppdaget han en annonse i Norsk lysingsblad.

– Der sto det at barne- og ungdomsavdelingen i NRK skulle ha kurs for frilansmedarbeidere til programmene «Ungdommens Radioavis» og «Etter skoletid». Jeg hadde ikke vært innom tanken om å jobbe i NRK i det hele tatt, men muligens lå det i bakhodet at lærergjerningen ikke var så attraktiv likevel. Så i et innfall sendte jeg en søknad. Det førte til at jeg etter hvert fikk jobb i NRK. Og når jeg ser tilbake, er jeg veldig glad og takknemlig for det, sier han.

Som programleder har Oddgeir blitt kjent som en nøktern, folkelig mann som ikke prøver å stikke seg frem.

– Jeg har vært opptatt av at det er dem vi lager program om som er hovedpersonene, og min oppgave er å få dem til å yte sitt beste. Jeg ville ikke stille meg selv i sentrum. Jeg blir litt provosert av kolleger som tar stor plass og behandler de medvirkende som statister, sier han.

SUKSESS-SERIEN

En av Oddgeirs største suksesser, er «Der ingen skulle tru at nokon kunne bu». Rundt én million seere har hver uke fulgt Oddgeirs møter med vanlige nordmenn med usedvanlige historier.

Da Oddgeir først prøvde å fortelle NRK om ideen til programmet tidlig på 2000-tallet, var ledelsen skeptiske. NRK hadde fått konkurranse av TV 2 og TVNorge, og det nyttet ikke å lage TV-programmer om vanlige folk,

STORFANGST: Da Oddgeir fisket en fem kilos laks i femtenårsalderen, krevde han at fangsten skulle fotograferes.

det var kjendiser folk ville se, mente de. Oddgeir innrømmer at han ikke deler disse holdningene, hverken da eller nå.

– Jeg møter folk over hele landet og hører hva de setter pris på og hva de syns er tøv og tull. Og det er mye av det samme som går igjen: Det de ikke bryr seg om er mye av det som serveres av NRK i dag. For eksempel humor ... Jeg har ikke møtt en eneste person oppi åra som synes det som sendes i dag er morsomt. Dette kan oppfattes som kritikk, men jeg vil bare være ærlig, sier han.

Heldigvis snudde ledelsen i spørsmålet om «Der ingen skulle tru at nokon kunne bu». Oddgeir, som egentlig hadde ønsket å lage tre programmer, fikk i oppdrag å lage seks. Deretter ble det 11 sesonger til før han gikk av med pensjon i 2014. Fremdeles er programmet en publikumsfavoritt, nå med ny programleder. Hele tiden har serien vært blant kanalens mest sette programmer.

Oddgeir tror ikke han er alene om å ønske seg flere programmer i samme gate som «Der ingen skulle tru at nokon kunne bu».

– Jeg har fått kommentarer om at det skulle vært laget flere programmer om vanlige folk, hva de er opptatt av, hvordan livet deres er, heller enn å høre om alt dette tøvet. Jeg mener at man bør lage programmer som seerne føler angår dem. Som angår de ulike aldersgruppene. Det trenger ikke bare være dårlig humor – for å bruke ordene til en gammel pensjonist som meg, sier han med en latter.

TUREN TIL TAVLEN

De mange tilbakemeldingene fra et begeistret publikum setter Oddgeir stor pris på.

– Det er klart det er kjekt. Men samtidig tror jeg ikke det har gjort så mye med meg. Jeg tror jeg er like beskjeden nå som jeg var før, sier han.

Beskjedenheten har han hatt hele livet. Den gjorde ham til en stille og forsiktig gutt på skolen. Dette kom blant annet frem i den allerede nevnte episoden hvor skolestyret kom på besøk, da han skulle frem på tavlen for å skrive inn «og» eller «å».

– Jeg husker hverken setningen på



tavlen eller om det rette svaret var «og» eller «å», men jeg var livredd for å ta feil, og var ganske sikker på at jeg ville gjøre det også. Og så skjedde det, selvfølgelig. Jeg skrev feil ord. Og følte meg som en forferdelig taper. Det var et nederlag som satt i meg, ellers ville jeg ikke husket det. Den episoden har brent seg fast, sier han.

Noe av det samme følte han da han gikk på gymnaset og klassen kom til finalen i en skolecup i fotball. Kampen endte uavgjort og skulle avgjøres med straffespark.

– Jeg var på forhånd plukket ut som en av de tre som skulle ta straf-

fesparket. Så greide jeg å sette ballen over mål. Jeg var helt knust. Jeg lå på kne med hodet i hendene, sier han, og legger til:

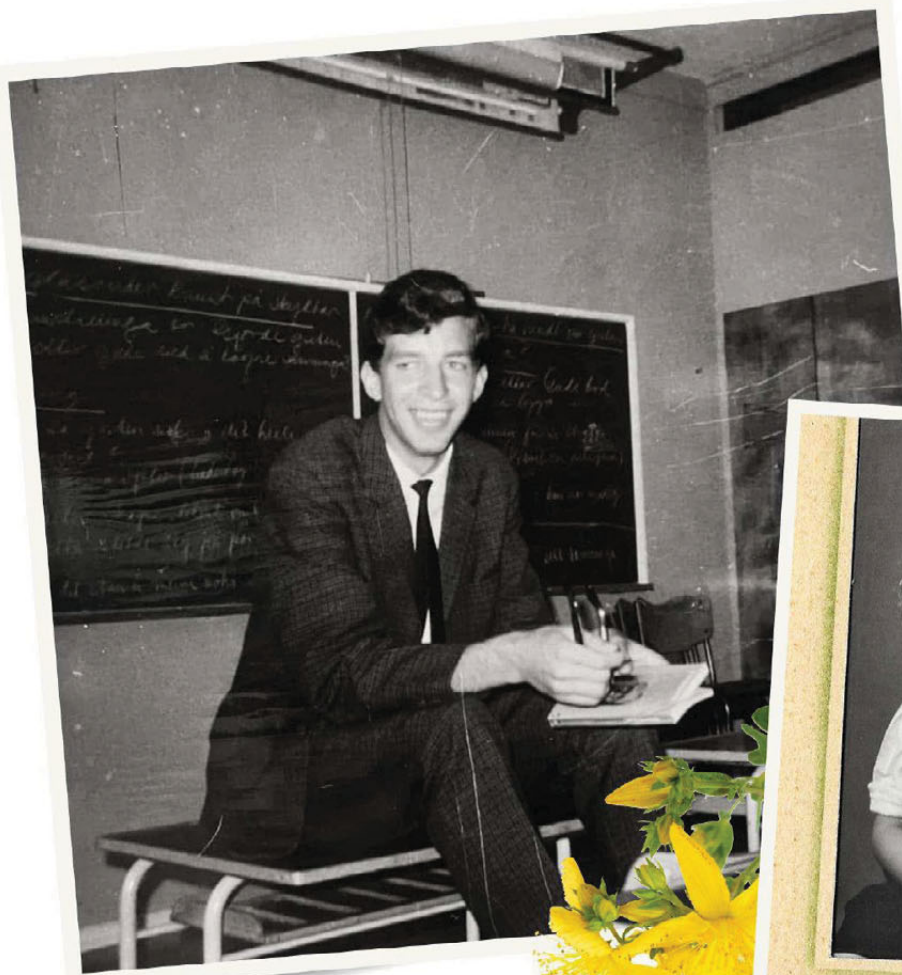
– Det endte godt, jeg ble berget av de to andre klassekameratene, så vi vant kampen. Men også dette satt i.

Disse episodene bidro til å gjøre ham til en tolerant og tålmodig lærer.

– Jeg var veldig opptatt av ikke å kritisere og enda mindre gjøre narr av elevene som slet, sier han.

Han har selv opplevd lærere som gjorde nettopp det.

– Da jeg gikk på realskolen, hadde vi vært oppe til eksamen i engelsk. Dagen



PEN I TØYET: Høsten 1967 startet Oddgeir som lærer på Volda realskole. Han hadde kjøpt inn et nytt antrekk for anledningen.

KRØLLTOPP: Da Oddgeir var tre år gammel, skulle han for første gang klippes. Men først bar det til fotografen.



etter gikk læreren gjennom besvarelse til hver enkelt elev i klassen og fortalte hvilken karakter vi ville få. Han kom til en stille og beskjeden jente og sa: «Du stryker». Det krympa seg i meg av å høre det.

Han møtte igjen engelsklæreren 30–40 år senere, og da sa læreren at han hadde innsett at han var for hard med elevene.

– Han angret bittert på måten han hadde vært. Det var godt å høre.

TRAVEL PENSJONIST

I dag er Oddgeir pensjonist. Men han ligger ikke på latsiden. I tillegg til å skrive bøker, holder han stadig foredrag rundt omkring i landet. Snart er han klar med en foredragsturné hvor han skal fortelle om den nye boken.

– At jeg skulle ende opp som foredragsholder, ville vært aldeles utenkelig da jeg var ungdom. Men man kan trene seg til mye. Jeg skriver alt på forhånd, og så lærer jeg det godt. Det blir mye enklere når jeg forberedt.

Foredragskarrieren startet etter at han hadde skrevet sin første bok, «Folket langs Storfjorden», i 1991.

– Da boken skulle lanseres, var det innkalt til presstreff. Jeg hadde forberedt meg på hva jeg skulle si og utstyrt meg med en del bilder som skulle vises frem på et lerret. Og jeg følte at det gikk fint, fordi jeg hadde forberedt meg på det.

Deretter ballet det på seg. 2023 var rekordåret, med 60–70 foredrag på ett år.

– Nå sitter jeg altså og skriver foredrag om «Vegen som vart min». Det blir foredrag nesten nonstop frem mot jul, sier han.

Men en liten uke fri unner han seg i løpet av turneen. Da skal han på tur med kona Olaug.

– Vi skal på julemarked i Wien for tredje gang. Der har jeg opplevd å finne julepynt fra min barndom. Da blir jeg veldig nostalgisk, sier han.

Deretter er det tilbake til foredragsturneen, både før og etter jul. Oddgeir setter pris på møtene med publikum.

– Jeg er litt forfengelig og tar til meg skryt. Selv om jeg ikke tror jeg har forandret meg som menneske, er det inspirerende å få gode tilbakemeldinger, avslutter han. •

ODDGEIR BRUASET

- Født i Måndalen i Møre og Romsdal i 1944.
- Utdannet lærer. Begynte i NRK Møre og Romsdal i 1971. Ble pensjonist i 2014. Har skrevet over 30 bøker.
- Står bak «Der ingen skulle tru at nokon kunne bu». Har også laget programmer om blant annet folket langs Storfjorden og nyttårsorkanen i 1992.
- Fikk Kringkastingsprisen i 1993, Folkets TV-pris under Gullruten 2009 og Gullrutens hederspris i 2015. I 2009 fikk han Kongens fortjenstmedalje i sølv, og i 2013 mottok han Norsk Kulturarvs Ærespris.

MINNEBOK:
Sykeplejerne
lagde en nydelig
minnebok som
foreldrene fikk
med seg hjem.

**Fikk KOLS
som
15-åring**



Oda overlevde mot alle odds

Kort tid etter fødselen fikk de nybakte foreldrene den utenkelige beskjeden om at datteren trolig ikke ville klare seg. Den lille jenta gjorde alle spådommer til skamme.

TEKST: Magnhild Freuchen **FOTO:** Privat

LIVSGLAD JENTE: Oda legger ikke skjul på at sykdommen er krevende, men hun har bevisst valgt å ha et positivt fokus.

Foreldrene mine har vært åpne om historien min helt siden jeg var gammel nok til å forstå. Jeg fikk tidlig vite om sykdommen, hva den fører med seg og hvilke hensyn og forbehold jeg må ta i livet, forteller Oda Varlo Skretteberg (23).

Hun bor i Bamble sammen med samboeren, Torjus (24).

En marsdag i 2002, hele syv uker før termin, kom Oda til verden på Skien sykehus ved akutt keisersnitt etter at fostervannet hadde gått. Under svangerskapet var det ingenting som hadde tydet på at ikke alt var som det skulle være.

Sjokket var derfor stort da det viste seg at den lille jenta hadde høyresidet diafragma hernie. Det betyr at det er en åpning i mellomgulvet på høyre side slik at organer i bukhulen kan trenge opp i brysthulen.

Både fra Rikshospitalet og sykehuset i Skien fikk foreldrene beskjed om at sjansen for at Oda ville overleve var minimal. Om datteren mot all formodning skulle klare seg, ville hun trolig få store hjerneskader og hverken lære seg å gå, snakke eller spise normalt.

– Jeg pustet ikke da jeg kom til verden. Alt som hørte hjemme i magen hadde kommet opp i brystregionen og hindret utvikling av lungene, sier Oda.

Etter anbefaling fra legene ble den lille jenta døpt mens hun lå i kuvøsen på sykehuset. Foreldrene nektet likevel å gi opp. Sammen klamret de seg til håpet om at datteren deres ville overleve. Litt etter litt ble hun sterk nok til å opereres for første gang. Da var hun knappe to døgn gammel.



– Behandlingen var på den tiden ikke godkjent i Norge, men godkjent i USA hvor den hadde vist seg å være vellykket. For meg ble den livreddende, sier Oda takknemlig.

LIVSGLAD JENTE

I løpet av barne- og ungdomsårene måtte hun gjennom flere operasjoner. Dager og uker ble tilbrakt på sykehuset koblet til ulike maskiner. Undersøkelser og prøver ble snart en helt naturlig del av hverdagen.

Likevel beskriver Oda en

«Ikke sjelden holder jeg bare ut en time før kroppen min føles helt ødelagt.»

lykkelig barndom, fylt av glede. Det gir hun foreldrene æren for. De har alltid vært der for henne.

– De har fulgt meg opp og vært helt fantastiske! De har vært veldig beskyttende, kanskje til og med litt overbeskyttende enkelte ganger, men jeg vet at alt har blitt gjort i aller beste mening og

av kjærighet til meg.

23-åringen husker hvordan hun var mye dårlig. Med bare 70 prosent lungekapasitet og et overarbeidet hjerte ble hun fort sliten og klarte ikke henge med på alt de jevnaldrende vennene drev med. Oda måtte alltid være påpasselig for å unngå sykdom og virusinfeksjoner.

– Jeg kunne for eksempel ikke være utendørs hvis gradestokken viste under 10 minusgrader. Man var redd for at jeg skulle pådra meg lungebetennelse. På skolen ble det ofte en konkurranse om å få være inne sammen med meg i friminuttene – også blant dem som egentlig ikke var vennene mine, ler Oda.

I tillegg slet hun i mange år med spiserøret, og både hjerte og spiserør har blitt flyttet på noen ganger. Helt frem til hun var 14 fikk hun ernæring via en sonde, og den dag i dag kan 23-åringen fremdeles slite med konsistensen på maten.

– Jeg har alltid vært ganske sta og en skikkelig «fighter». Når jeg bestemmer meg for å gjøre noe, gjennomfører jeg det. Ett år

etter jeg besluttet å droppe sondematen, var jeg klar for å lukke PEG-åpningen (der ernæringssonden går inn i magesekken). Det kjentes som et nytt kapittel i livet mitt, forteller Oda.

FIKK KOLS SOM 15-ÅRING

Familiens hus lå i en ganske bratt bakke. En dag merket den unge jenta at det ble stadig tyngre og mer krevende å gå opp denne etter endt skoledag. Den ubehagelige slimhosten forverret seg kraftig. På et tidspunkt klarte Oda knapt å komme seg hjem.

– Vi oppsøkte fastlegen min, og han forsto raskt at det var noe som ikke stemte. Derfra ble jeg henvist til sykehuset hvor det ble tatt både lungeprøver og røntgen. Da resultatene kom,

viste de store avvik.

På bildene kunne man tydelig se en masse hulrom og hvite flekker over Odas lunger. På Rikshospitalet ble det utført en skanning hvor det ble funnet emfysem, som ifølge Store medisinske leksikon er en kronisk lungesykdom.

– Jeg husker pappa tok meg med inn på et rom for å fortelle meg hva legene hadde funnet. Å få KOLS som 15-åring var utrolig tøft.

– I starten skjønte jeg nok ikke for alvor hva det betydde og hva det ville innebære for meg videre i livet. Det tok lang tid før det virkelig sank inn. Kanskje prøvde jeg også på at vis å fortrenge det vonde, forteller 23-åringen ærlig.

For Oda er det å være kronisk syk «normalen».

Hun vet ikke hva det vil si å leve et liv som frisk og ha det som de fleste vil betegne som en vanlig hverdag. Noe av det tøffeste og sårreste er å oppleve hvor lite medfølelse mange kan vise, til tross for at de er kjent med sykdommen hennes.

– Uten hjelpemidlene mine kan jeg virke oppegående for omgivelsene, mens sannheten er at jeg kanskje ikke er i form. Det kan være ubehagelig å skulle innrømme at jeg har en dårlig dag eller kjenner meg sliten.

– Ikke sjelden holder jeg bare ut en time før kroppen min føles helt ødelagt. Nå bruker jeg ofte rullestol for å holde ut lenger. Det har vært vanskelig å skulle akseptere at jeg har blitt avhengig av den i så ung alder, sier Oda stille.

POSITIVT FOKUS

23-åringen har tatt et helt bevisst valg i livet: Fokus skal være på hva hun faktisk mestrer og får til fremfor å dvele ved hva hun ikke klarer på grunn av sykdommen. Likevel legger Oda ikke skjul på at enkelte dager er mer krevende enn andre. Da kan hun ligge og gråte over hva hun har mistet, eller hvor mye hun orket tidligere i motsetning til nå.

– Å kjenne på disse tankene gjør vondt, fastslår Oda.

I dag jobber hun 50 prosent med IT-support hos Skagerak Energi. Resultatet er et mye bedre sosialt liv og overskudd til det som betyr mest for henne. Det innebærer blant annet å henge med venner, holde på med sang og musikk, gå turer, trene, game, svømme og dra på bilturer.

– Selv om jeg aldri kommer til å ha et «normalt» overskudd sammenlignet med andre, gjør tiden jeg kan bruke på hvile at jeg nå holder ut litt lenger enn tidligere. Det har virkelig gjort noe med livskvaliteten min og betyr i grunnen alt.

ÆRLIGE: Foreldrene har hele veien vært åpne om Odas historie.



SYKEHUSBESØK: Oda har vært gjennom mange operasjoner. Nå følges hun tett opp annethvert år.



NÆRHET: Her ligger Oda trygt på mammas bryst.



SAMMENSVISSET

GJENG: Oda er ekstremt takknemlig for de fine menneskene hun har rundt seg. Her er hun sammen med foreldrene og forloveden sin.

«Jeg har alltid vært ganske sta. Når jeg bestemmer meg for å gjøre noe, gjennomfører jeg det».

Likevel kjenner hun på et stort savn. Det kjennes sårt å se mennesker rundt klare aktiviteter som hun selv måtte gi slipp på allerede for flere år siden.

– Jeg er halvt thailandsk, har mye familie der og elsker å reise. Mamma og pappa har alltid vært flinke til å ta meg med på turer for å oppleve verden. Nå tillater ikke helsen min lenger å reise til varmere strøk, forteller Oda.

Å være en «fighter» betyr ikke at hun er immun mot sorg og tunge følelser, påpeker 23-åringen. Hun er ikke i tvil om at hun har fått

et annet perspektiv på livet, både på godt og vondt.

– Jeg ble på et vis tvunget til å bli voksen mye tidligere enn mine jevnaldrende. Ikke minst har jeg lært meg virkelig å sette pris på alt det fantastiske kroppen får til.

Av legene har Oda fått høre at hun trolig ikke har like mye tid som andre i livet. Ingen kan med sikkerhet si henne hvordan de neste fem eller ti årene vil se ut. 23-åringen går likevel ikke rundt og tenker på om hun har få år igjen.

Hun har valgt ikke å la seg «drukne» i sorgen, men

være helt til stede i øyeblikket. I dag er Oda innom sykehuset omtrent annet hvert år for å følge nøye med på utviklingen av sykdommen.

– Jeg gruer meg alltid til disse kontrollene og er ganske redd i forkant. På forhånd vet jeg jo aldri hva som venter meg. Gjennom humor skjuler jeg ofte denne frykten. Det har blitt en slags forsvarsmekanisme for å takle situasjonen.

Med et stort smil om munnen forteller Oda at hun nylig har blitt forlovet. Planleggingen av den store

bryllupsdagen er noe som nå holder henne gående. Drømmen er at hun en dag skal være frisk nok til å ta kjæresten med til sitt andre hjemland, Thailand.

Hun får ikke fullrost samboeren nok:

– Han er virkelig en helt uvurderlig støtte for meg på alle måter. Jeg er utrolig takknemlig over å ha så mange gode mennesker rundt meg. Uten dem hadde jeg nok ikke taklet situasjonen jeg står i så bra, sier Oda. •

Duftende DEKOR

Appelsin, nellik og anisstjerner hører med til julens mange deilige dufter. Så hva med å la sitrusfruktene spille hovedrollen i den hyggelige, kreative førjulstida.

TEKST OG FOTO: Vibeke Svenningsen



PYNT JULEGAVEN: Fest en tørket sitrusskive med en ståltråd rundt en edelgrankvist og knyt sløyfebåndet til slutt.



Varier

Bruke tørket sitrusskiver til å dekorere kranser, julegaver, henge dem i snorer og som pynt i blomsterdekorasjoner.

FLERE TYPER: Det finnes flere varianter av sitrusfrukter du kan tørke. Alt fra lime og sitroner, til grapefrukt og sweetie, appelsiner og blod-appelsiner er fine å bruke. De små klementinene blir også fine, og kan for eksempel brukes på treet, da de blir ganske små når de er tørre.

KREATIV KROK: Har du en lun og koselig plass hvor du kan sette frem ulike ting som inspirerer deg, kan førjulstida bli ekstra hyggelig og kreativ. Her kan kranser bli til, gavene kan få sin personlige innpakning og du kan snuse inn den deilige duften av jul.



VELDUFTENDE: Trenger du mer julestemning? Fyll opp en krukke med tørkede sitrusskiver, noen stjerneanis og nellikspiker og et par kanelstenger. Når du tenger påfyll av god stemning er det bare å åpne lokket.



LAGER DUFT: Når du skjærer ut mønster i appelsinskallet, får du alltid litt skall til overs. Det kan du tørke og bruke i røkelse.



Slik tørker du sitrusskiver:

- Sett ovnen på 50–60 grader.
- Skjær sitrusfruktene i tynne skiver.
- Tørk skivene med et kjøkkenpapir.
- Legg dem på et bakepapir og stek dem i ovnen i ca. 2–3 timer, hvis det er nødvendig steker du dem gjerne en time til.
- Ta ut stekebrettet og la skivene få lufttørke til de blir sprø.

VELKOMMEN: En gammel kjelke utenfor døren ønsker velkommen. Her har julekransen i edelgran fått pynt av ulike sitrusfruktskiver, røde bær, kongler og kanelstenger. Det blir et dekorativt skue når kurven ved siden av fylles opp med røde juleepler og appelsiner med vakre siselerte mønstre. Edelgrankranser kan man enten lage selv eller kjøpe på ulike blomsterbutikker og hagesentra. Start med å fylle kransen med ulike naturmaterialer som for eksempel kongler og røde bær. Fest sitruspynten helt til slutt.

NATURLIG

PYNT: Her ser du noen koselige måter du kan bruke sitrusskivene på. Skivene er enkle å feste med litt ståltråd, og pynter opp både kranser og andre dekorasjoner. Vil du henge dem på en grein kan du bruke litt grov hyssing. Den gode duften er en bonus!

Holdbare

Smør inn appelsinene med litt voks, da holder de seg myke og og fine i skallet og mugg får ikke så lett feste.

Til førjulskosen

I adventstidens mørke kvelder vil vi kose oss med enkel, varmende og god mat som fyller oss med energi. Her er 6 førjulsvarianter av «comfort food».

TEKST: Kerstin Svensson FOTO: Anders Norrsell



SERVERINGS-TIPS!

Lag en frisk, grønn salat ved siden av – det balanserer den rike smaken i pirogen. Tzatziki er også godt til.

KJEMPEPIROG MED KJØTTSAUS

En stor pirog fylt med saftig kjøttdeig og grønnsaker, omgitt av en tykk kant med smeltet ost.

6 porsjoner

PIROG:

25 g gjær
2½ dl melk
75 g smør, romtemperert
1 egg
8½ dl hvetemel
1 ts salt

KJØTTSAUS:

300 g kjøttdeig
1 gul løk
1 gulrot
2 ss smør
1 ss oregano
2 ts paprikapulver
salt og pepper
1 ss soyasaus
400 g (1 boks) hermetiske knuste tomater
2 ss chilisauis
300 g revet ost

TIL PENSLING:

1 egg
sesamfrø

Pirog: Smuldre gjær i en bakebolle. Hell 37° varm melk over og rør til gjæren er oppløst. Tilsett egg, mel og smør i små biter. Elt deigen i kjøkkenmaskin i ca. 10 minutter. Elt inn salt. Dekk med plast og la heve i romtemperatur i ca. 1 time.

Kjøttsaus: Skrell og hakk løk. Skrell og grovrev gulrot. Fres løk og gulrot mykt i smør. Tilsett kjøttdeig og krydder og stek til kjøttet er smuldret. Bland inn soyasaus, tomat og chilisauis. La småkoke i ca. 15 minutter til sausen tykner. Smak til og avkjøl.

Utbaking: Kjevle deigen ut til et rektangel på melet bakebord. Strø ost langs kanten, brett deigen inn over osten og klem godt sammen. Legg deigen på et stekebrett med bakepapir. Fordel kjøttsaus i midten og strø over resten av osten.

Pensling: Pensle kantene med sammenvispet egg og dryss på sesamfrø. Stek nederst i ovnen ved 225° i 15–20 minutter.

OSTETIPS!

Jarlsberg, gruyère eller annen mild, fast ost passer godt.

BIFFSMØRBRØD MED OSTEKREM

Ostekremen løfter smaken i dette mettende smørbrødet – ekstra godt med pommes frites ved siden av.

4 porsjoner

4 skiver grovbrød (jerne landbrød eller rugbrød)
4 skiver ytrefilet av storfe
2 spisspaprika
2 gule løk
50 g smør

OSTEKREM:

1 dl kremfløte
100 g revet gulost (se tips)
2 eggeplommer
1½ dl rapsolje
salt og pepper

TIL SERVERING:

ruccola
pomes frites

Ostekrem: Varm fløte og rør inn ost. Varm forsiktig under omrøring til osten har smeltet. Avkjøl til romtemperatur. Rør inn eggeplommene. Tilsett olje

i en tynn stråle under miksing. Smak til med salt og pepper.

Biff: Krydre kjøttet med salt og pepper. Stek i smør til kjerne-temperaturen er 55°. La hvile mens resten tilberedes.

Grønnsaker: Skrell og skjær løk i skiver. Fres myk i smør, krydre med salt og pepper. Grill paprika i grillpanne til den får farge. Skjær i strimler og la frese med løken til den mykner.

Montering: Stek brødskivene i rikelig med smør til de er sprø og gylne. Smør på ostekrem. Skjær kjøttet i tynne skiver og legg på brødet. Topp med løkblanding og litt mer ostekrem. Server med ruccola og pomes frites.



SPEKETIPS!

Parmaskinke, serranoskinke, spekeskinke, salami og andre typer kjøttpålegg smaker godt ved siden av.

PARMESANPAI MED KARAMELLISERT LØK

Den karamelliserte løken gir den sprø paien en rik og dyp smak – deilig sammen med salt spekemat.

6 porsjoner

PAIBUNN:

3 dl hvetemel
125 g smør
2 ss kaldt vann

FYLL:

3 gule løk
2 hvitløkfedd
2 ss rapsolje
4 egg
2 dl kremfløte
1 dl melk
3 dl revet parmesan
salt og pepper

TIL SERVERING: spekemat (se tips)

Bunn: Bland mel og smør til en smuldrete deig, gjerne i en kjøkkenmaskin. Tilsett vann og samle raskt til en deig. Kjevle ut deigen og legg den i en paiform (26 cm). Prikk bunnen med gaffel og sett kaldt i 1 time. Forstek i 10 minutter ved 200°.

Fyll: Skrell og skjær løk i skiver. Fres myk i olje i ca. 20 minutter. Finhakk hvitløk og la surre med et par minutter.

Legg løk i paiskallet. Pisk sammen egg, fløte, melk, ost, salt og pepper. Hell blandingen over. Stek paien nederst i ovnen ved 200° i ca. 30 minutter. La avkjøle litt før servering.

Server med spekemat.

Oppskrift på
neste side! →



TIPS!

Lag en stor porsjon – retten blir bare bedre av å stå til dagen etter.

CHILI CON CARNE

En klassisk gryte som er lett å lage til mange – perfekt å samles rundt.

4 porsjoner

1 gul løk
2 røde paprika
1 gul paprika
4 hvitløkfedd
2 ss olivenolje
500 g kjøttdeig av storfe
1 boks (400 g) hermetiske hele tomater
1 dl vann
1 ss kalvefond
1 ts paprikapulver
2 bokser hvite bønner i tomat saus
chiliflak
salt og pepper

TIL SERVERING:

brød
2 dl crème fraîche
jalapeños
persille

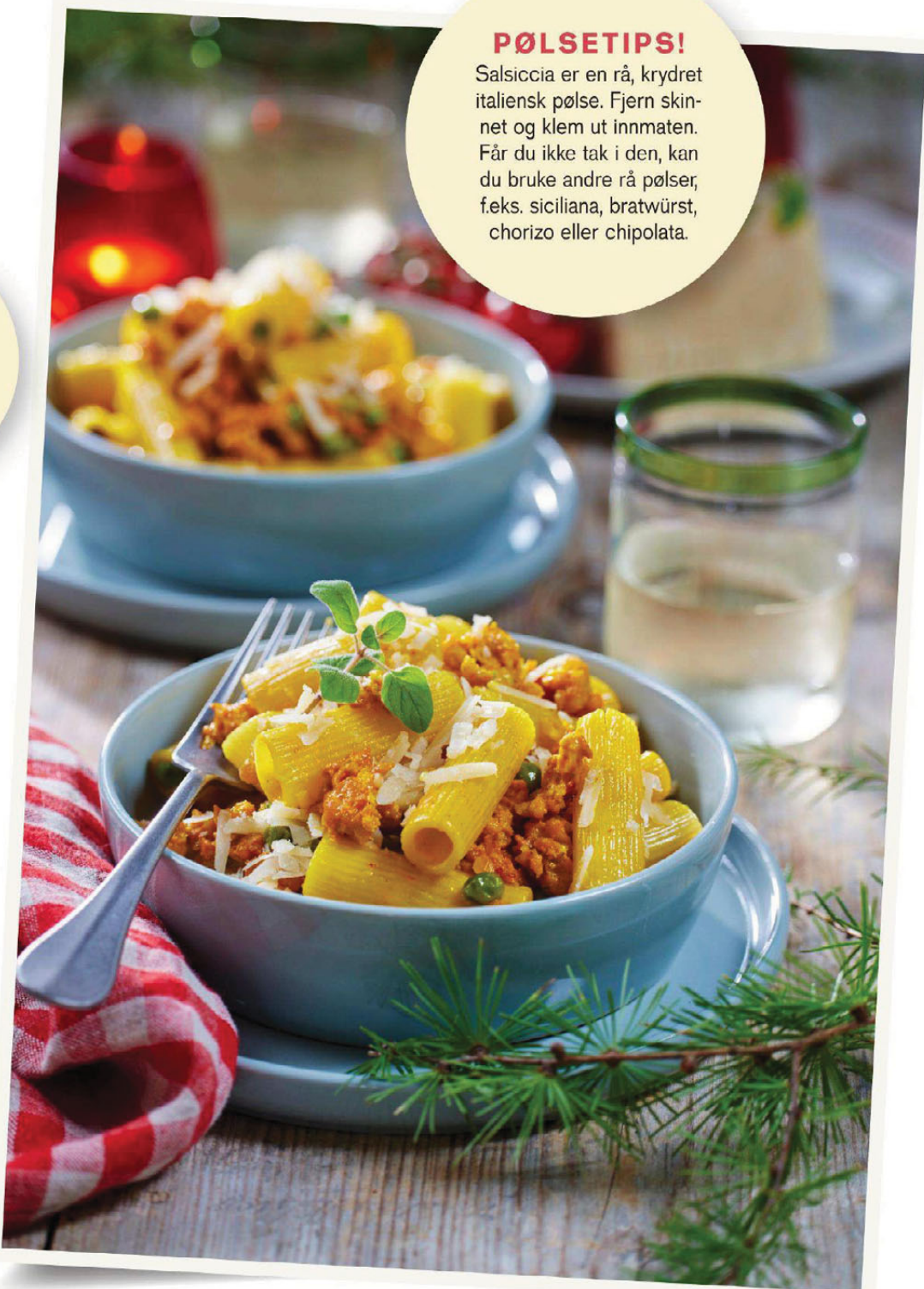
Skrell og hakk løk og hvitløk. Del paprika, fjern frø og skjær i biter.

Fres løk myk i olje. Tilsett paprika og hvitløk og fres litt til. Ha alt i en gryte.

Stek kjøttdeig til gylne smuler og legg i gryten. Tilsett tomat, vann, fond og paprikapulver. La småkoke i 20 minutter.

Bland inn bønner og chili. La småkoke i ca. 5 minutter. Smak til med salt og pepper.

Server med brød, crème fraîche, jalapeños og hakket persille.



PØLSETIPS!

Salsiccia er en rå, krydret italiensk pølse. Fjern skinnet og klem ut innmaten. Får du ikke tak i den, kan du bruke andre rå pølser, f.eks. siciliana, bratwurst, chorizo eller chipolata.

KREMET SALSICCIAPASTA MED SAFRAN

En enkel og fyldig pastarett med smaksrik salsiccia og et hint av safran – perfekt på vinteren.

4 porsjoner

400 g pasta
300 g salsiccia (se tips)
1 gul løk
1 hvitløkfedd
25 g smør
1/2 dl hvitvin

3 dl kremfløte
1/2 g safran
2 dl erter
salt og pepper
1 1/2 dl revet parmesan
oregano

Skrell og hakk løk og hvitløk. Fres mykt i smør. Tilsett salsicciafarse og brun til den er smuldret.

Hell i vin, fløte og safran. La småkoke i ca. 5 minutter.

Rør inn erter og smak til med salt og pepper.

Kok pasta etter anvisningen. La renne av, men ta vare på litt pastavann.

Vend pasta inn i sausen og rør inn parmesan. Spe ev. med litt pastavann til passe konsistens.

Topp med oregano før servering.

MAZARINKAKE MED TYTTEBÆR

En saftig og smaksrik kake med mandelmasse, safran og et friskt innslag av tyttebær.

12 biter

MØRDEIG:

125 g smør
1 dl melis
3 dl hvetemel
1 eggeplomme

FYLL:

150 g smør, romtemperert
½ g safran
350 g mandelmasse (se tips)
3 egg
1 ss vaniljesukker
2 ss hvetemel
1 dl frosne tyttebær

50 g mandelflak

TIL SERVERING:
melis
kremfløte
tyttebær

Mørdeig: Bland smør, melis og hvetemel til en smuldrete masse, gjerne i en kjøkkenmaskin. Tilsett eggeplomme og arbeid raskt sammen til en deig. Kjevle ut deigen og legg den i en paiform med løs kant (24 cm). Sett kaldt i 30 minutter. Forstek bunnen ved 200° i 10 minutter. La avkjøle. Senk ovnstemperaturen til 175°.

Fyll: Smelt 50 g smør sammen med safran. Riv mandelmasse og rør den smidig med resten av smøret (100 g). Bland inn det smeltede smøret og deretter ett egg av gangen. Tilsett vaniljesukker og hvetemel.

Fordel røren i paiskallet. Dryss over tyttebær og mandelflak. Stek litt under midten av ovnen i ca. 40 minutter. La kaken avkjøles.

Servering: Dryss melis og tyttebær over og server gjerne med en klatt pisket krem.

MANDEL-TIPS!

Mandelmasse, kransekakemasse og kransekakedeig brukes om hverandre. Marsipan funker også.



FERSKVARE: Boken «Julekakeskatten» av Lise Mari Stang-Jacobsen kom nylig på markedet. Kr 449/Bonner.

FORVALTER ARVEN: Matskribent og -blogger Lise Mari Stang-Jacobsen har samlet 79 julekakeoppskrifter mellom to permer. Noen er fra egen familie, andre har hun samlet inn fra hele Norge via instagramkontoen [@hverdagslykkelise](#).

Nostalgi i en kakeboks

Ingenting får frem gode barndomsminner som smak og duft av bakst. Her er julekakene fra fortiden.

OPPSKRIFTER OG FOTO: Lise Mari Stang-Jacobsen, fra boken "Julekakeskatten"/Bonnier

TIPS!

Synes du det virker vanskelig å få til mønsteret, kan du bare rulle to pølser, en lys og en mørk. Klem dem sammen og skjær skiver. Smaken er den samme!



Vakre silkekaker med sjakkkruter

Disse kalles ofte sjakkkruter. Den perfekte matchen mellom vanilje og sjokolade krever litt arbeid, men for et vakkert resultat!

Ca. 40 stk.

300 g hvetemel
100 g melis
250 g meierismør
1 vaniljestang (frøene)
2 ts vaniljesukker (til lys deig)
2 ss bakekakao (til mørk deig)

Bland mel og melis, tilsett romtemperert smør og vaniljefrø. Bruk en kjøkkenmaskin med K-spade. Bland til deigen så vidt har samlet seg. Del deigen i to. Jobb inn vaniljesukker i den ene halvdel og

bakekakao i den andre. Pakk deigklumpene i plast og legg dem i kjøleskap i minst 1 time eller over natten.

Del den lyse deigen i to og jobb med den ene mens den andre ligger i kjøleskapet. Kjevle den ut til et 5 cm bredt og 6 mm tykt og rektangel. Del det i 8 strimler. Oppbevar de lyse strimlene kjølig mens du gjentar prosessen med halvparten av den mørke deigen. Legg alt tilbake i kjøleskapet i minst et kvarter.

Ta ut de lyse og mørke stavene afra kjøleskapet. Sett sammen delene ved å legge lyse og mørke staver vekselvis, 4 i bredden og 4 i høyden. Trykk dem litt sammen.

Legg sjakkkrutene i kjøleska-

pet mens du lager de buede toppene på hjertene. Rull resten av den lyse og mørke deigen til pølser. Del dem på langs og pass på at de delte pølsene er like brede som den sjakkrutede blokken.

Legg den ene halvdel av den lyse deigen på en av sidene på sjakkkrutene, og den mørke på den andre. Form dem til og trykk dem litt sammen. Sett i kjøleskapet et kvarter. Bruk en skarp, smalbladet kniv og kutt opp hjertene i ca. 7 mm tykke skiver. Legg dem forsiktig på et bakepapirkledd stekebrett. Stek ved 175° på midterste rille i ca. 12 minutter, til de så vidt begynner å få litt farge. Avkjøl på rist.

Bestemors kakaokaker

Minner om små sjokolade-muffins. Søte og gode, med deilig melis på toppen.

Ca. 40–50 stk.

200 g smør
1 dl fløte
200 g sukker
2 eggeplommer
500 g hvetemel
melis til pynt

Pisk egg og sukker til eggedosis. Bland alt det tørre og vend det inn. Ha i fløte og smeltet smør. Stek i muffinsformer eller som små pletter på en stekeplate med bakepapir ved 200° i ca. 15–20 minutter. Dryss over melis eller pynt på annet vis (se tips).

TIPS!

Kakene kan også pyntes med melisglasur (250 g melis til to eggehviter) med kokos, gelétopper eller annen pynt oppå.

TIPS!

Pynt med akkurat det strøsselet du synes er best og finest. Vi gikk for rosa!



Oldemors kaker

Ekstra søt og god variant av jødekaker med melisglasur på toppen. Barnas favoritt på kakebordet.

Ca. 40 stk.

200 g smør
125 g sukker
1 egg
300 g hvetemel
1 ts bakepulver

PYNT:
melis
strøssel

Rør mykt smør og sukker hvitt. Tilsett resten av ingrediensene. La deigen hvile kaldt i minst en time. Kjevle ut deigen passe tynt, og stikk ut kaker med et kjøkkenglass. Varm opp ovnen til 190° i ca. 5 minutter. Kakene skal være gylne. Pyntes med melis og strøssel.



Klubbpris
Opptil

-30%
på lyslenker

Vi fikser det!

Gjelder 10.–23. november.

Lyslenke
Northlight LED
Pro fra 199,90



Command
kabelholdere
– sitter stabilt
på fast og
slett underlag.



Lys opp det du er glad i!

Hos oss finner du lys-
lenker som kan brukes
både inne og ute.

Kompletter
med smarte
tilbehør for
en lang og
stemningsfull
sesong!



VENNER ER VIKTIG:

Hjernen utfordres når du treffer andre, du må huske ansikter og navigere i samtalen - og det har hjernen godt av.



HJERNEHELSE

Slik forebygger du demens

Noen menneskers hjerner fungerer helt normalt – til tross for at de har en demenssykdom. Denne egenskapen skyldes det forskere kaller for kognitiv reserve. Her er de beste måtene for å bygge opp hjernens motstandskraft!

TEKST: Vivvi Alstrøm FOTO OG ILLUSTRASJON: Getty Images og Josein Bergenholtz

Jo mer du bruker og aktiverer hjernen din, desto større reservekapasitet får den. Reserven du bygger opp, vil deretter beskytte deg mot svekkede funksjoner når det gjelder å tenke, planlegge og huske ting.

Forskere har sett at personer som har stimulert hjernen mye i løpet av livet,

også rammes av demens senere enn andre. De har også sett, ved hjerneundersøkelser, at personer som har tydelige tegn på demens i hjernen, ikke alltid viser noen symptomer på sykdommen.

– Hjernen har en enorm reservekapasitet. Hvis det skjer noe i hjernen, vil det dannes nye nervetråder og nervecel-

lene begynner å bevege seg i nye baner, sier Ingmar Skoog, lege og professor i psykiatri.

Han leder også den store H70-studien der han har studert helsen til 70-åringer født i begynnelsen av 1900-tallet og sammenlignet dem med 70-åringer født opptil førti år senere. Ingmar Skoog forteller at omtrent en fjerdedel av 70-åringene i hans studie hadde tegn på alzheimer, som er den vanligste demenssykdommen, i hjernen.

– Men de viste ingen symptomer på sykdommen, de var fullt friske. Vi fulgte dem siden i drøyt fem år og bare



EKSPERT PÅ HJERNEN: Ingmar Skoog, professor i psykiatri.

holder hjernen i gang. Hver gang du bruker hjernen øker blodstrømmen i den, og det er bra for blodårene dine. Også fysisk trening øker blodstrømmen i hjernen, sier Ingmar Skoog.

Noe annet som skjer når hjernen får jobb, er at man stimulerer nervetråder og nerveceller og hvordan de samarbeider med hverandre i ulike deler av hjernen.

MØT ANDRE MENNESKER

– Søvn er også veldig viktig. Det er når vi sover at hjernen renser bort skadelige stoffer, samtidig som minnene sorteres. Man skal også sørge for å treffe andre mennesker. Vi trener faktisk hjernen når vi omgås, fordi vi bruker flere av våre sanser da.

Blant annet må vi huske ansikter og navn, navigere i en samtale, stille spørsmål og gi akt på sosiale signaler – alt dette samtidig.

– Derimot skal man unngå å røyke og drikke store mengder alkohol. Et glass vin nå og da virker å være ok, men drikker man to flasker vin i uken eller mer, får man skadelige langtidseffekter på hjernen. Hold også kontroll på blodtrykk, kolesterol, blodsukker og hjerteflimmer, sier Ingmar Skoog.

Han påpeker at hjernen også trenger hvile og restitusjon. Akkurat som når man trener kroppen for mye, kan man også trene hjernen for mye. Derfor skal man ikke glemme nødvendigheten av total avkobling.

Men selv om man gjør alt riktig, finnes det ingen garanti for at man ikke kommer til å rammes av demens noen gang i livet.

– Men påvirker muligheten til å trekke et vinnerlodd i livets lotteri, sier Ingmar Skoog.

seks prosent utviklet demens. Teorien er at sykdommen kan synes i hjernen lenge før den bryter ut. Øker man hjernens reservekapasitet, utsetter man også symptomene på fremtiden, sier han.

Han tilføyer at man ikke kan påvirke selve sykdommen, bare hjernens muligheter til å tilpasse seg den.

– Det finnes de som mener at vi faktisk kan forebygge 45 til 50 prosent av all demenssykdom. Sammenligner man for eksempel hvor mange som ble rammet i 1980 sammenlignet med 2010, har 85-åringene i dag 40 prosent lavere risiko for å få demens. Det betyr at denne forandringen ikke beror på

genene, men at vi lever sunnere nå, og at de som blir gamle i dag, har større reserver i hjernen, sier Ingmar Skoog.

STIMULER HJERNEN

Så hvordan bygger man opp hjernens motstandskraft mot demens? Når det gjelder hjernetrening, skal man sikte på å gjøre noe som er intellektuelt utfordrende, i det minste et par ganger i uken.

– Å lytte til musikk stimulerer hjernen, likesom å lese bøker, gå på teater, gå på kurs og å spille spill av ulike slag. Det er viktig med allsidig trening. Man skal gjøre mange forskjellige ting som

TRETRINNSRAKETT FOR BEDRE HJERNEHELSE

Selv om du ikke har en intellektuelt stimulerende jobb eller en doktorgrad, kan du fremme den kognitive reserven ved å stimulere hjernen din på andre måter. Jo tidligere du begynner, desto større buffer får hjernen mot aldersrelaterte hukommelsesproblemer – men det er aldri for sent å begynne!

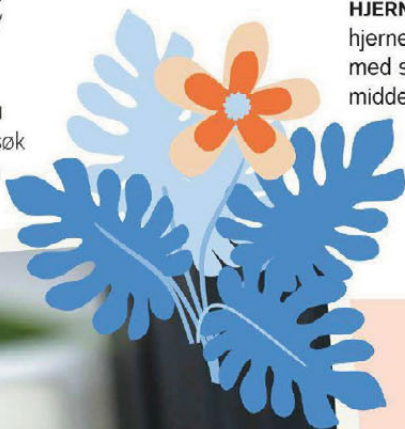
Følg disse tre reglene for å få en effektiv mental stimulering:

- Prøv noe du aldri har prøvd tidligere ved å forlate komfortsonen din. Selv om du er dårlig på det, skaper du nye nevralt nettverk i hjernen hver gang du prøver noe nytt og får ny kunnskap.
- Utfordre deg selv. Hvis du lærer deg et nytt språk, forsøk å starte en samtale med en

person som har språket som morsmål. Hvis du pleier å jogge, prøv å svømme eller danse i stedet. Leser du oftest krim, prøv poesi.

- Varier hjernetreningen din. Hvis du bare løser kryssord, prøv også geocaching, en slags skattejakt der man bruker smarttelefonen for å finne den, orientering eller besøk et såkalt «escape room», der man skal forsøke å komme seg ut ved å finne ut ledetråder. Variasjonen gjør at ulike deler av hjernen din får jobbe, og som bonus får du også mosjon.

DETTE TRENGER HJERNEN: Bygg opp hjernens motstandskraft med søvn, stimulans og middelhavskost.



5 tips som bygger opp din buffer

Sov! Under søvnen renser hjernen ut restprodukter, for eksempel såkalt plakk som med tiden fører til alzheimer, den vanligste demenssykdommen.

Finn et program for å trene hukommelsen din på PCen eller mobilen din.

Tren opp konsentrasjonen din. Slå av TVen når du leser, sett telefonen på lydløs og gjør kun én ting om gangen. Dette er også bra for å unngå overbelastning av hjernen – den liker ikke å ta inn altfor mange inntrykk samtidig.

Snakk med en venn eller ring til noen. Å konversere er bra hjernetrening, det krever oppmerksomhet, timing og at du bruker både langtids- og korttidsminnet.

Velg middelhavskost. Mye frukt, grønt, nøtter, fullkorn og fisk, men mindre rødt kjøtt, sukker og meieriprodukter har i studier blitt knyttet til en lavere risiko for kognitiv svekkelse og demens.





Den kognitive reserven

Begrepet kognitiv reserve ble lansert på 1990-tallet. Da oppdaget forskere som obduserte døde mennesker med demens at enkelte hadde forandringer i hjernen som tydet på demens, til tross for at de ikke hadde vist noen symptomer på sykdommen.

De som hadde hatt en kognitivt krevende jobb, høy utdanning og et intellektuelt stimulerende liv, klarte rett og slett større skader på hjernen før de utviklet demenssymptomer.

Forskernes konklusjon var at den som er høyt utdannet og bruker hjernen mer, er mer motstandsdyktig mot demens. Hypotesen ble imidlertid betvilt av andre forskere som mente at ting som utdanning ikke kan motvirke plakk i hjernen.

De har nå blitt motbevist av nye studier som viser at utdanning, yrke, livsstil og sosialt engasjement bidrar til en større kognitiv reserve og dermed en redusert risiko for demens.



**Austad
Diagnostikk**



Brystundersøkelse
med ultralyd



Kartlegging av
plakk i pulsårene



Måling av
fett i leveren

Medisinsk ansvarlig: Dr. Austad

Helsesjekk med ultralyd

Få undersøkt bryst, lever, pulsårer og en rekke andre organer hos en radiolog ved en av våre 15 klinikker. Prisen er 2.990 kr. Ring oss for en uforpliktende prat med en sykepleier, eller bestill online.

Bestill time eller lær mer:

70 01 16 72

austaddiagnostikk.no



Du er sterkere enn du tror

Hvordan ta kontroll i overgangsalderen



Kjenner du deg igjen? Du ser deg i speilet og tenker: "hvem er denne kvinnen?" Kroppen lyder ikke lenger, energien forsvinner, og du føler du har mistet kontrollen. Du er ikke alene, og du er ikke maktesløs.

Når mensen stopper, skjer det en revolusjon i kroppen din. Østrogen, progesteron og testosteron synker drastisk, og kroppen forandres. Men sannheten er at du har mer makt over situasjonen enn du tror.

OVERGANGSALDEREN – DEN SKJULTE SANNHETEN OM KROPPEN DIN

– Dette påvirker ikke bare menstruasjonen, men også søvn, humør, hud, skjelett og hjer-tehelse, forklarer Dr. Nirooshee Bronebakk.

For personlig trener og Naardic-gründer Annema Refsnes kom denne endringen som et sjokk etter en hysterektomi: – Jeg følte jeg mistet meg selv og kjente meg ikke igjen. Men det som virkelig overrasket meg, var hvor kraftig jeg kunne slå tilbake da jeg lærte å forstå kroppen min.

Mange leger tar ikke opp disse realitetene tidlig nok: Uten østrogenets beskyttelse dobles risikoen for hjertesykdom, blodårene blir stivere, og du mister 2-3 prosent av benmassen årlig. I tillegg endres stoffskiftet, muskelmassen minker og vekten samler seg rundt magen.

Den gode nyheten: Alt dette kan påvirkes med riktige valg.

HVORFOR DU IKKE BØR AKSEPTERE "DET ER NORMALT"

Mange kvinner får beskjed om at ubehag i overgangsalderen "bare er normalt" og noe de må leve med. Det kan koste dyrt.

– Mange leger bagatelliserer fortsatt kvinners opplevelser i overgangsalderen, sier Dr. Bronebakk.
– Men symptomene påvirker livskvalitet og helse på måter som krever handling.

Ved å handle tidlig og riktig kan du:

- Beskytte hjerte og skjelett mot fremtidige skader
- Bevare muskelmassen som gir deg styrke
- Holde energi og livskvalitet på topp
- Redusere risikoen for beinbrudd og hjertesykdom
- Ta kontroll over egen helse og fremtid

– Styrketrening er ikke bare viktig, det er livred-dende, understreker Annema. – To til tre økter med tunge vekter i uken kan redusere risikoen for beinbrudd, bevare muskelmasse og holde forbrenningen i gang.

Mange leger bagatelliserer fortsatt kvinners opplevelser i overgangs-alderen. Men symptomene påvirker livskvalitet og helse på måter som krever handling, ikke bare aksept.

Dr. Nirooshee Bronebakk (50)
Overlege og gründer av
Klinikk for Sunn Aldring



Muskelmassen din er under angrep, men du kan kjempe tilbake – og vinne. Start med det grunnleggende:

- Knebøy (med eller uten vekter)
- Markløft (start lett, bygg opp gradvis)
- Pressøvelser (push-ups eller med vekter)
- Planker for en sterk kjerne

– Det beste? Du trenger ikke timer på treningsstudio. 10-15 minutter kan være nok til å snu dagen, sier Annema. Det handler om kontinuitet, ikke perfeksjon.

Humøret følger blodsukkeret og blodsukkeret følger valgene dine. Små, konsekvente grep slår alle kjappe løsninger.



Anne Wangensteen (50)
Kostholdsveileder og PT
for Naardic

HJEMMETRENING, KOSTHOLD OG SØVN SOM FUNDAMENT

Som kvinne i overgangsalderen har du sannsynligvis mye på programmet: kanskje tenåringsbarn, karriere på topp, og eldre foreldre som trenger støtte. Hjemmetrening er en gamechanger.

Med Naardic slipper du reisetid, kan trene når det passer deg, få profesjonell veiledning og oppleve fellesskapet med andre kvinner i samme situasjon. – Dette gjør terskelen lavere og resultatene bedre, sier Annema.

– Kroppen er i endring – la maten spille på lag, sier kostholdsveileder Anne Wangensteen. De riktige matvalgene kan dramatisk forbedre hvordan du føler deg.

– Humøret følger blodsukkeret – og blodsukkeret følger valgene dine, forklarer Anne. – Når østrogen faller, må vi gi kroppen ekstra støtte gjennom maten. Det handler ikke om å spise perfekt, men om å spise smart.

– Prioriter søvn over alt annet. 7-9 timer søvn per natt er ikke luksuriøst, det er medisinsk nødvendig, supplerer Dr. Bronebakk. God søvn er fundamentet.

Hormonelle endringer kan påvirke humør og energi så det er viktig å bygge et støttenettverk og være tålmodig med deg selv. Snakk åpent med venninner; de har sannsynligvis lignende erfaringer.

TA KONTROLL OG SKRIV DIN EGEN HISTORIE

– Mange kvinner føler seg maktesløse når kroppen begynner å endre seg drastisk, sier Annema. – Men sannheten er at du har mer kontroll enn du tror.

– Jeg ønsker jeg visste tidligere hvor kraftig riktig trening og ernæring kunne påvirke søvn, humør, energi og selvfølelse, reflekterer Annema. – Men det fine er at det aldri er for sent å starte.

– Et tverrfaglig blikk fra lege, ernæringsrådgiver og trener kan gi støtte både fysisk og mentalt. Ikke vent til det blir uutholdelig – tidlig intervensjon kan gjøre overgangen mye mildere, legger Dr. Bronebakk til.

– Overgangsalderen trenger ikke å være noe du frykter – det kan være starten på den sterkeste og mest bevisste versjonen av deg selv. Ved å handle nå, investerer du i 30-40 år med god helse og livskvalitet fremover.

Kosthold for overgangsalderen

- Protein: Sikt mot 25-35 gram per måltid for å støtte musklene. Gode kilder er fisk, egg, kylling, gresk yoghurt og nøtter.
- Skjelettet: Styrk beinbygningen med kalsium og vitamin D fra meieriprodukter, grønne grønnsaker og fet fisk.
- Humør og energi: Få i deg omega-3 og plantefarger fra fet fisk, grønnsaker, bær og fullkorn for å støtte hjerte og humør.
- Smarte bytter: Bytt ut søt granola med gresk yoghurt og bær, og hvitt brød med grove knekkebrød og egg

Når du bør søke hjelp

- Symptomene påvirker livskvaliteten din betydelig
- Du får blødninger etter mensene har stoppet
- Hetetokter ødelegger nattesønnen din
- Du er bekymret for benskjørhet
- Du har sterk familiehistorie med hjerte- og karsykdommer
- Humørsvingninger eller angst påvirker dagliglivet
- Mange frykter hormonterapi på grunn av utdatert forskning. Dagens studier viser at riktig hormonbehandling kan beskytte hjerte og skjelett uten økt kreft-risiko for de fleste

5 enkle hverdagsgrep du kan starte i dag

- Protein-frokost: 25-35g protein til frokost (egg, yoghurt med nøtter, eller smoothie med protein)
- Planlegg måltider: Ha 2-3 næringsrike "go-to" alternativer klare når energien svikter
- Søvnhygiene: Slutt å drikke koffein minst 6-8 timer før leggetid
- Fargerik tallerken: Sikt mot variasjon og plantefarger i hvert måltid
- Beveg deg smart: 2-3 styrketreningsøkter per uke, pluss daglig bevegelse som passer ditt liv



Det handler om kontinuitet, ikke perfeksjon. Jeg har sett kvinner transformere seg med hjemmetrening.

Annema Refsnes (47). PT og Naardic-gründer

Prøv Naardic gratis i 30 dager

Opplev hvordan tusenvis av norske kvinner har transformert hverdagen med hjemmetrening.

Prøv Naardic gratis i 30 dager og opplev forskjellen profesjonell veiledning hjemmefra kan gjøre.

Scan QR eller besøk oss
naardic.no/fa-mer-overskudd-i-overgangsalderen/



Naardic © 2025



MIKROPLAST

Vi får i oss plastbiter gjennom mat og drikke, og emballasje og temperatur påvirker hvor mye som frigis. Varm drikke i engangskopper og te i dyre teposer er noe av det som avgir mest.

Kilde: Forskning.no



STREVER

Norge ønsker å bli det mest digitaliserte landet i verden innen 2030. Men hvor klok er egentlig denne målsettingen? Nå viser forskning at halvparten av alle eldre trenger hjelp til å betale regninger. Digital hjelp er også det flest voksne barn gir foreldrene.

Kilde: Oslomet.no

BREMSE KREFT

En fersk studie viser at regelmessig trening kan øke sjansen for å overleve brystkreft. Årsaken er blant annet signalproteiner, myokiner, som skilles ut fra musklene når man er fysisk aktiv. Disse proteinene viser seg å ha en egenskap som kan redusere kreftsvulstene med opptil 30 %.

Kilde: NHL.no



Kilde: Rodekors.no

Lyst til å bli blodgiver?

Dette er det viktig å være klar over.

Først og fremst må du være mellom 18 og 60 år, og du må være frisk. I tillegg er det en rekke kriterier som påvirker hvem som kan gi blod:

- **Akupunktur:** Hvis du har vært hos osteopat, homeopat, naprapat eller akupunktør, må du vente i seks måneder før du kan gi blod.

- **Allergi:** Har du alvorlig allergi, kan du ikke gi blod.

- **Antibiotika:** Har du gått på antibiotika, må du vente i 14 dager, og det er dessuten viktig at du er helt frisk.

- **Diabetes:** Personer som bruker insulin, kan ikke være blodgivere.

- **Flått:** Et bitt uten komplikasjoner

gir fire ukers karantene, mens ved komplikasjoner må du vente i seks måneder.

- **Hull i ørene:** Tatovering, piercing eller andre kosmetiske inngrep gir seks måneders karantene.

- **Munnsår:** Gnagsår eller infiserte kviser gjør også at du må vente i 14 dager etter at såret har grodd.

- **Tannbehandling:** Man bør vente i 24 timer, og ved rotfylling er det en uke.

- **Vaksine:** Har du fått vaksine, må du også vente med å gi blod, men karantenetiden varierer.

Drikkeklart kollagen

Janne har tatt Collagen Shot™ hver dag i 2 måneder. – Det har helt klart blitt min daglige dose skjønnhet! Jeg får mye kollagen, det smaker godt og huden min ser fantastisk ut. Det er perfekt og fungerer UTROLIG bra!

Synlig effekt etter 14 dager

Janne er 49 år og ønsker all den naturlige hjelpen hun kan få for å holde huden vakker, elastisk og rynkefri. –Jeg har nå brukt Collagen Shot™ med hydrolysert, maritimt kollagen i 2 måneder, og det har blitt mitt nye, hemmelige våpen mot synlige rynker.

Enkelt å ta

–Det er utrolig enkelt å ta, og du trenger ikke mer enn 1 om dagen. Collagen Shot™ kommer i praktiske, drikkeklare porsjonspakker. Og du river bare av toppen og tar den. Deilig og enkelt. Personlig elsker jeg den friske smaken av bær. Et lite tips er å oppbevare den i kjøleskapet.

PRISVINNENDE KOLLAGEN

I 2022 ble Collagen Shot™ kåret til vinner i kategorien "inner beauty - kollagen" i Costume Skjønnhetsfavoritter. Collagen Shot™ er et helt nytt kollagenprodukt i Norge. Du får et høyt innhold av hydrolysert maritimt kollagen hentet fra bærekraftig fiske. Kollagen kan bidra til å bedre hudens elastisitet, og motvirke synligheten av rynker. Ta den hjemme eller på farten. Det blir ikke enklere enn dette.



Fantastisk hud

–Jeg føler at huden min ser sunn og vakker ut. Den føles elastisk, og har også blitt glattere og jevnere. Kollagen reduserer nemlig synlige rynker og støtter hudens elastisitet. Jeg ser mer våken ut om morgenen. Jeg er på vei mot 50, og vil helt enkelt ta imot all den hjelpen jeg kan få. Collagen Shot™ har helt klart hjulpet meg, og jeg synes at huden min ser fantastisk ut.

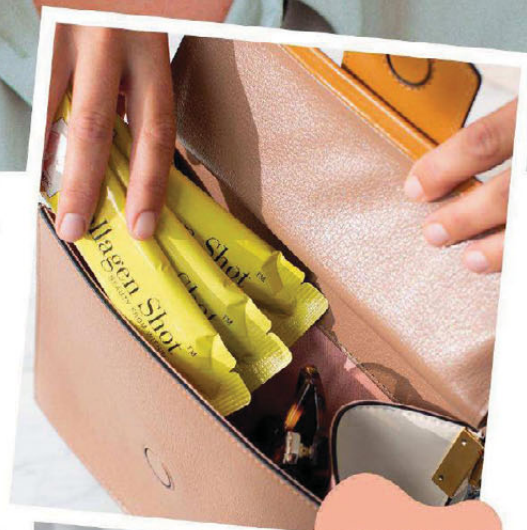
Hva er hydrolysert kollagen, og hva kan det gjøre for huden din?

Kollagen er et viktig protein i kroppen, og en uunnværlig byggestein for muskler, skjelett, hud, sener og blodårer. Kollagen utgjør omtrent 75 % av huden vår – kroppens største organ. Hydrolysert betyr at kollagenet er brutt ned i oppløselige aminosyrer.

Uansett hvordan vi lever, reduseres hudens kollagennivå med alderen. Dermed blir også huden mindre spenstig, og føles slapp, rynket og mindre elastisk. Ved å tilføre kroppen et daglig tilskudd av kollagen bedres hudens elastisitet, og du motvirker synligheten av rynker og fine linjer.

Hvor kan du kjøpe Collagen Shot™?

Collagen Shot™ kan kjøpes på newnordic.no eller der du kjøper helsekost. Har du spørsmål, kan du kontakte New Nordic på 69 25 73 00.

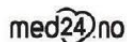


SKJØNNHETSFAVORITTER 2022
COSTUME
VINNER



Bestill hjem i dag!

Gå inn på newnordic.no
eller ring 69 25 73 00



www.newnordic.no
Online Store



Getty Images

— Jeg ble min eksmanns elskerinne

Marit hadde vært skilt i tre år da hun innledet et forhold til eksmannen. Hans nye samboer visste ingenting.

O m det bare gikk an å spole tiden tilbake. Få det som var gjort, ugjort.

Jeg har gjort en stor tabbe som har ødelagt mye for mange, også meg selv.

Marit (39) ser rett på meg med brune alvorlige øyne. Vi møtes på en cafe, rett ved der Marit bor.

Hun har en datter på 11 og en sønn på ni år som hun bor alene med.

– Hvorfor ble du skilt?

– Jeg fant ut at eksmannen min Thomas hadde vært utro over lengre tid. Det var dråpen som fikk begeret til å renne over. Forholdet vårt var vanskelig nok fra før.

Marit forteller at Thomas var periodedranker. I disse periodene var han kranglete og humørsyk.

– Jeg bet tennene sammen og fant meg i mye, men da jeg fikk vite at han bedro meg, ba jeg ham flytte. For fem år siden ble vi skilt og enige om at Thomas skulle ha barna annenhver helg. Han fulgte ikke opp samværet, men kom og hentet barna når det passet ham. Jeg var egentlig bare glad for å ha dem mer enn jeg skulle, for jeg engstet meg for barna mens de var hos ham.

HAN FIKK NY KJÆRESTE

Etter en stund fikk Marit vite at Thomas hadde fått seg en ny kjæreste. Hun fikk vite dette via barna, fordi hun og Thomas ikke var på talefot. Barna likte Monica, den nye kjæresten til Thomas, og snart flyttet hun inn til ham med sine to barn.

– Kommunikasjonen mellom Thomas og meg gikk lettere etter dette. Jeg var ikke i tvil om at det var Monica som var årsaken til det. Hun virket som en jordnær dame. Samtidig som jeg var glad for at barna hadde det bra når de var hos Thomas, stakk det litt i meg. De så ut til å være en harmonisk familie, akkurat slik jeg ofte hadde drømt om.

– Så du var ikke helt ferdig med Thomas?

– Kanskje ikke. Jeg følte

vel innerst inne at Monica hadde tatt min plass.

Marit tar en pause, før hun fortsetter: – Mens Thomas og jeg var gift, kjempet jeg hardt for at ekteskapet skulle fungere. Thomas var vanskelig å leve med, men når han var i godlunet, hadde vi det fantastisk sammen. Jeg var blind av forelskelse og overså mange dårlige sider ved ham.

KJÆRLIGHETEN BLUSSET OPP

En dag ringte Monica til Marit.

– Hun fortalte at Thomas hadde begynt å drikke på hverdagene og ofte var humørsyk og utålmodig med barna. Hun trengte noen å snakke med.

– Hvordan reagerte du?

– Jeg delte hennes bekymring. Vi hadde en lang samtale, og Monica betrodde meg at de slet i forholdet. Jeg prøvde å gi henne noen gode råd og støtte, og slik ble vi snart fortrolige.

Thomas ble damenes felles prosjekt, uten at han ante noe om kontakten de hadde.

– Jeg må innrømme at det gjorde litt godt å vite at alt ikke var så rosenrødt som det virket, og samtidig få en slags kontroll over det som hendte når Thomas hadde barna. Så kom julen, og Thomas skulle feire hos Marit og barna.

– Det ble den fineste julaften vi hadde hatt på mange år. Da de andre gjestene reiste hjem, ble Thomas igjen for å hjelpe meg med å rydde opp. Da vi var ferdige og barna hadde sovnet, åpnet vi en flaske vin. Plutselig var det som om vi aldri hadde vært borte fra hverandre, og vi befant oss på sofaen i et lidenskapeleg kyss. Det var helt naturlig at Thomas overnattet i min seng. Den natten sovnet jeg i armene hans, lykkelig og i tro om at vi skulle bli en familie igjen.

Da Marit våknet neste morgen, trodde hun familieidyllen fra kvelden før skulle fortsette.

– Men slik ble det ikke?

Marit rister på hodet: – Det lyste anger av hele mannen, og han forsvant raskt ut døren.

– Hvordan reagerte du?

– Jeg følte meg dum og var skuffet. Samtidig kjente jeg forelskelsen sitre i kroppen.

– Hva skjedde etterpå?

– Uken etter reiste de på ferie, Monica, Thomas og alle barna. Jeg satt igjen og følte meg sveket. Men etter noen dager begynte han å sende meg flørtende tekstmeldinger.

«Han greide å overbevise henne om at alt var min skyld.»

– Hva tenkte du da?

– Jeg ble revet med.

SMSene var nok til å sette følelsene mine i sving igjen. Dermed innledet Thomas og Marit et forhold – bak ryggen til Monica.

MISTENKTE UTROSKAP

– Snart betrodde Monica meg at hun mistenkte at Thomas var utro. Jeg følte meg pill råtten da jeg beroliget henne med at han sikkert bare var sliten av jobben sin. Jeg ville legge alle kortene på bordet med en gang, men Thomas ba meg vente. Han visste jo heller ikke om kontakten Monica og jeg hadde bak hans rygg.

Marit viklet seg inn i et dobbeltspill som bare ble verre og verre.

– Jeg drømte om at Thomas og jeg skulle bli sammen igjen, men strevde med å forholde meg til Monica som før. Jeg sluttet å svare når hun ringte, og sa bare at jeg var travel hvis jeg tok telefonen. Jeg ga Thomas et ultimatum. Han måtte velge henne eller oss.

– Hva sa han da?

– Han lovte meg at han ville velge meg og barna, men ba meg være tålmodig fordi Monica akkurat hadde mistet moren sin og sørget over henne. Mens jeg ventet

på at vi skulle starte på nytt, ble det stadig vanskeligere for meg å fortsette venninneforholdet til Monica.

LYKKELIG TIL SLUTT

Det hele endte med at alt ble avslørt da Monica fant tekstmeldinger på telefonen til Thomas. De levnet ingen tvil.

– Hvordan fikk du vite det?

– Hun ringte meg og sa at nå hadde hun funnet ut hvem det var Thomas hadde et forhold til. Hun sa klart

fra at hun aldri mer ville ha noe med meg å gjøre.

– Og hva med Thomas?

– Han greide å overbevise henne om at alt var min skyld. Hun trodde ham tydeligvis. Ingen av dem ville ha mer med meg å gjøre.

– Prøvde du å snakke med henne?

– Jeg skrev et brev der jeg fortalte alt som hadde hendt, og ba henne tilgi meg, men jeg fikk aldri noe svar. Mellom Thomas og meg ble det isfront i to år, og jeg innså at han aldri hadde ment at det skulle bli oss igjen.

– Har du ikke snakket med Monica siden?

– Jeg møtte henne her om dagen. Hun var ute og trillet babyen de har fått. Jeg tok mot til meg og gikk bort for å gratulere henne. Hun lot meg kikke på den lille og ga meg et smil. Jeg håper at Monica har tilgitt meg. Jeg var blind av kjærlighet og gjorde en stor tabbe. I dag har jeg en ny mann som er snill og trofast. Vennskapet mellom Monica og meg får jeg nok aldri tilbake, men jeg håper at hun og Thomas har det bra sammen. Og nå mener jeg det av hele mitt hjerte. •



NTB

Når jeg ser ut av vinduet fra leiligheten, kan jeg se litt av taket på det huset som før var vårt hjem. Nå bor min datter Erika og jeg i en leid leilighet. Det er rart hvordan livet plutselig kan bli snudd helt på hodet. I mitt tilfelle kom den store omveltningen som følge av en falsk kvinne og en DNA-test.

Jeg var ansatt som renholdsarbeider, og vasket kontorbygninger da jeg traff Kristoffer. Han var en røslig kar, nesten 190 cm høy, rundt 90 kilo og med en kraftig stemme. Når han lo, var jeg redd taket skulle lette. Kristoffer var et naturlig midtpunkt hvor han enn var, mens jeg nærmest var det motsatte. Jeg er en stille og rolig grå mus, og har vel aldri hevet stemmen. Jeg hadde få venner, og ble sjelden bedt noen steder.

NATURLIG MIDTPUNKT

Etter at jeg ble sammen med Kristoffer ble det en forandring på dette. Nå ble vi stadig bedt både hit og dit. Vi flyttet sammen ganske raskt og var ordentlig lykkelige. Da vi hadde bodd sammen i ett år, fridde Kristoffer, og jeg gråt av glede. Vi giftet oss og kjøpte et nydelig hus som vi pusset opp. Vi elsket hjemmet vårt begge to. Også blant min familie ble Kristoffer et naturlige midtpunkt. Han fikk alle til å le og strødde om seg med

Ingen trodde på meg

Situasjonen jeg opplevde var absurd. Jeg knakk sammen og ba fastlegen min om hjelp. Heldigvis ordnet han opp, så sannheten kom for dagen.

komplimenter som ble vel mottatt.

Da vi hadde vært gift i et halvt års tid, ble jeg gravid, og vi fikk en nydelig datter. Før Erika ble født, hadde jeg tatt meg av alt i hjemmet, Kristoffer kom til dekket bord og trengte aldri å ta del i husarbeidet. Men etter at jeg ble mor, var jeg ofte sliten. Dermed ba jeg ham om hjelp til forskjellig. Det falt sjelden i god jord. Han kunne rope og skrike så det høstes helt til naboene. Han hadde et voldsomt temperament og kunne bli veldig usaklig. Men han var aldri voldelig mot oss. Det ble til at jeg gjorde alt selv. Jeg orket ikke de voldsomme reaksjonene hans.

HUN SÅDDE MISTANKEN

Da Erika var seks år, kjøpte vi en liten hund, en chihuahua. Erika og jeg begynte på hundetrening én gang i uken, og storkoste oss med det. Der ble vi kjent med Line, som etter hvert ble en god venninne. Vi begynte å være sammen også etter trening. Line var gift med Morten, de hadde ingen barn. Morten var en stille og rolig mann, ikke ulik meg i væremåte, og Line fant fort tonen med Kristoffer. Vi begynte å henge mye sammen og var stadig på besøk hos hverandre. I helgene laget de god mat, og vi overnattet ofte hos dem.

Erika var en skikkelig pap-pajente. Kristoffer forgudet sin datter, og han ble aldri sint på henne. Nå begynte Line å kjøpe både klær og leker til Erika. Jeg tenkte ofte på hvor heldige vi var som hadde fått så flotte venner.

Da det hadde gått en tid, begynte Line å klage på Morten. Hun sa til ham at han var en idiot, at han var lat og lignende når vi var sammen. Alt Kristoffer sa, fikk henne derimot til å le. Hun lo så høyt og så lenge at jeg syntes det ble pinlig. Jeg reagerte på dette, men hvis jeg nevnte noe om det til Kristoffer, slo han det bort med en gang.

Når vi var hos dem i helgene, var det nå Morten som laget maten og vasket og ryddet etterpå. Line satt stort sett og brukte kjeft på ham. En kveld sa Line: – Det er utrolig at Erika er din datter, Kristoffer. Dere er jo så ulike. Jeg er ganske mørk, med sort langt hår, og Erika ligner på meg. Kristoffer har rødbrunt hår og er ganske lys i huden. Ja, hun er en skjønnhet som ligner på sin mor, sa han nå.

– Jeg er glad hun ikke ligner meg, la han til og lo.

HAN BRYR SEG IKKE

Jeg begynte å gå lei av Line og Morten, det ble litt for mye, syntes jeg. Det ble til at jeg holdt meg hjemme med Erika, mens Kristoffer dro til dem, like ofte som før. Jeg følte at Line la seg etter Kristoffer, men var trygg på at han aldri ville gå fra meg og Erika. Han var bare ikke den typen mann. Men så begynte ting å forandre seg.

Kristoffer snakket nesten ikke til meg mer, og han dro så fort han kunne til Line og Morten. Dessuten merket

– Jeg har bevis, din hore, skrek han. – Vet du det, Erika, at jeg ikke er faren din? Pakk tingene deres og kom dere ut av huset! Jeg vil aldri se eller høre fra dere igjen, for meg er dere døde! skrek han.

Jeg satt i sjokk. – Hva er det du snakker om? sa jeg. Da skrek han at han hadde sendt en DNA-test av seg selv og Erika, og nå hadde han fått svaret. Han var ikke hennes far.

– Så dette kommer du deg ikke unna, sa han. Dermed stormet han ut av huset. Erika gråt så voldsomt at det var helt nifst. Jeg fortalte henne om igjen og om igjen at dette var feil.

– Hvordan kan du si det når far har bevis? hulket hun.

SOM ILD I TØRT GRESS

Senere på kvelden ringte jeg til Morten for å høre hva dette var. Jeg visste jo med hundre prosent sikkerhet at Kristoffer var far til Erika. Morten fortalte at han hadde flyttet ut for flere måneder siden, men han visste at det

lo av meg. Og Erika kom gråtende hjem fordi alle på skolen hadde hørt om dette.

OPPKLARINGEN

Dette kunne jeg ikke finne meg i! Neste dag fikk jeg time hos legen min, og fortalte ham alt. Jeg gråt over helt utslitt. Han sykmeldte meg, og han ordnet med blodprøver og farskapstest. Jeg følte nå at Erika begynte å tro på meg. Da jeg ringte legen dagen etter, fikk jeg vite at også Kristoffer hadde tatt blodprøve. Ikke lenge etter flyttet Erika og jeg inn i denne leiligheten, og så en dag kom brevet vi ventet på. Jo da, der sto det at Kristoffer var far til Erika. Da hun hadde lest brevet, sa hun:

– Dette betyr ingenting, jeg vil aldri ha noe mer med ham å gjøre, sa hun gråtende og ga meg en klem.

– Stakkars deg, mamma, tenk at jeg heller ikke trodde på deg. Unnskyld.

Senere på ettermiddagen kom Kristoffer. Jeg ba ham inn, og gråtende ba han Erika om å tilgi ham. Hun ristet på hodet.

– Du sa at du ikke var faren min bare på grunn av en papirlapp, og at jeg for deg var død. Hadde du vært glad i meg, ville du aldri ha sagt det, sa hun.

– Dere må prøve å forstå, sa Kristoffer. – Jeg plukket et hårstrå fra genseren til Erika, kunne jo ikke akkurat nappe hårstrå fra hodet hennes. Det må ha vært ditt hårstrå som var på den genseren, ropte han sint og så på meg. Akkurat som om dette ikke var hans feil!

– Nå må du gå, sa jeg.

Kristoffer spurte om vi ikke kunne flytte hjem og legge dette bak oss. Han forsto at Line hadde lurt ham. Men jeg sa at for oss var det over, og at jeg aldri kom til å tilgi ham den smerten han hadde påført oss. Med tiden vil jeg gjøre alt jeg kan for at det skal ordne seg mellom Erika og Kristoffer. Jeg vet jo at de egentlig elsker og trenger hverandre. Han er jo tross alt hennes far. •

«Jeg visste jo med hundre prosent sikkerhet at Kristoffer var Erikas far.»

jeg at han begynte å unngå Erika. Jeg prøvde å snakke med ham om det, men jeg ble ikke mye klokere. En dag da jeg kom hjem fra jobb og hentet posten, så jeg at det var et brev til Kristoffer fra utlandet. Jeg syntes det var rart, men tenkte ikke mer på det. Da han kom hjem, tok han brevet og sa han dro en tur til Line og Morten. Jeg ba ham om å spise middag med oss først, men han svarte ikke, gikk bare ut og slo døren igjen etter seg.

– Hva er det som feiler far? sa Erika. – Han bryr seg jo ikke om oss lenger.

Et par timer senere kom Kristoffer hjem, brølende.

var Line som sto bak det hele. Hun hadde overbevist Kristoffer om at han ikke kunne være far til Erika. På nettet hadde hun skaffet ham det han trengte for å få tatt testen, og han hadde sendt inn et hårstrå fra seg selv og Erika.

– Men jeg vet jo at Kristoffer er Erikas far, sa jeg.

– Det var merkelig, sa Morten, – for slike prøver er hundre prosent sikre.

Dagen etter ringte Morten. Han kunne fortelle at Kristoffer nå var sammen med Line og bodde hos henne. Dette gikk som ild i tørt gress. På jobben merket jeg hvordan folk snakket og

Jeg tviholdt på kjernefamilien

Å bli skilt føltes som et stort nederlag. Men etter hvert klarte jeg heldigvis å se at min nye situasjon også bød på nye muligheter.



Da ekteskapet mitt havarerte for tre år siden, ante jeg ikke hvordan jeg skulle håndtere det. Jeg var så farget av tanken på kjernefamilien, og jeg hadde en forestilling om det perfekte familielivet. Men Vegard og jeg klarte aldri å få til det optimale familielivet fordi vi var så ulike av natur. Jeg kjempet likevel hardt for at vi skulle holde sammen til tross for det. For barnas skyld. Det føltes derfor som et stort nederlag å bli skilt.

Håpet mitt om at alt kom til å gå seg til, satt sterkt i meg, og det var smertefullt den dagen Vegard sa at han ville skilles. Han snakket så overbevisende om at vi kom til å få det så mye bedre hver for oss. Han mente også at det var til barnas beste at foreldrene deres hadde det bra, hver for seg.

I flere uker etter at han hadde bestemt seg, klamret jeg meg til ham og prøvde å få ham til å forandre mening. Jeg var redd for alt det ukjente jeg skulle igjennom, og jeg syntes også det var flaut å fortelle familie og venner at ekteskapet vårt var over. Vegard derimot sto på sitt og satte heller alt fokus på barna våre, slik at de skulle forstå hva som skjedde. Han var opptatt av at de skulle være trygget på at vi var glad i dem, uansett.

Jeg gråt mye, og jeg gruet meg til å bo og være alene. Jeg så for meg at jeg kom til å sitte inne hele den uken mine to barn var hos faren sin, og jeg bekymret meg ofte og mye for at han kanskje ikke ville klare å være sammen med dem alene i en uke av gangen. Tenk om han sendte dem på skolen med skitne klær eller glemte å se over leksene deres!

FAMLET I BLINDE

Det å slippe en del av den kontrollen jeg hadde hatt som mor og ektefelle var vanskelig. Dessuten ble ikke bare kjernefamilien min ødelagt. Det ble ikke lenger naturlig for meg å dra

til mine svigerforeldre på samme måte som før. Mine nære vennskapsbånd til dem endret seg. Som skilt var jeg ikke lenger en naturlig del av hans familie, og det var også noe av det såre som jeg måtte bruke tid på å forsone meg med. Det var mange ulike tap som skulle sorteres og aksepteres.

Det første året famlet jeg rundt og klarte egentlig ikke å finne ut av livet mitt. Det jeg strevde mye med, var å orientere meg økonomisk. Det var en utfordring, men jeg lærte etter hvert å sette tæring etter næring. Jeg tilpasset meg, og jeg begynte å ta innover meg at det faktisk var ulike familieformer som fungerte, ikke bare kjernefamilien. Jeg oppdaget at barna slo seg til ro med å pendle mellom Vegard og meg, og jeg forsto også at Vegard hadde både oversikt og kontroll over det som skjedde i våre barns liv. Han fulgte opp, og han holdt alle avtalene.

NYE OPPLEVELSER

Dermed kunne jeg begynne å senke skuldrene og slappe mer av. Det førte til at jeg klarte å gi slipp på tanken om at skilsmissemens vår var et personlig nederlag, og heller se den som en ny sjanse i livet mitt. Nå var det opp til meg å bruke tiden riktig, jeg som hadde fri annenhver uke og kunne gjøre akkurat som jeg ville.

Jeg meldte meg på et danskurs, og det ble mitt første steg inn i en ny verden. Jeg kjente at jeg trivdes med å komme i bevegelse og bli kjent med helt andre mennesker enn tidligere. Jeg ble inkludert i et sosialt miljø, og snart ble jeg også bedt på fester og dansetilstelninger. Jeg merket at jeg følte meg friere til sinns, og at rollene mine som mor og kone i ekteskapet hadde begrenset meg på mange måter.

Mens jeg var gift levde jeg på en bestemt måte, med de samme menneskene rundt meg og veldig mange familiære forventninger som skulle oppfylles. Det var

trygt og nært, men nå innså jeg at det også hadde stengt for mange muligheter til nye opplevelser.

Å møte nye mennesker er spennende. Og jeg har oppdaget at verden er så mye større der ute enn jeg trodde. Gjennom dansen har jeg møtt mennesker i alle aldre som har mange spennende historier å fortelle. Det er mennesker som både inspirerer meg og beveger meg følelsesmessig.

NYE VENNSKAP

Mens jeg har grått og lidd under en skilsmisse, har andre vært gjennom vanskelige sykdomsperioder, mistet gård og grunn og opplevd ulike livskriser. Min skilsmisse ble kun en bagatell i forhold, og det har lært meg mye, det også. Da jeg meldte meg inn i en boksirkel for ett års tid siden, møtte jeg også et par damer på min egen alder som jeg har blitt sterkt knyttet til. Vi har utviklet nære vennskap, som igjen har ført til at jeg har tatt andre og nye oppgjør i livet mitt.

Jeg har fått så mange kilder til inspirasjon at jeg har klart å slanke meg og endre på kostholdet mitt. Jeg er blitt mer utadvendt, og jeg føler det berikende at jeg har klart å åpne opp for så mange nye og flotte mennesker. Nå bruker jeg friukene mine fullt ut til å gjøre lystbetonte aktiviteter som gir meg energi. Så fort jeg har barna, glir jeg inn i rollen min som mamma og prioriterer dem, så i dag har jeg et ben i to ulike verdener.

FØLER MEG PRIVILEGERT

Jeg har ikke lett etter en ny mann, men for noen måneder siden møtte jeg Torstein på en middag hos et vennepar. I han var min bordkavalier for kvelden, og jeg har sjelden hatt det så morsomt. Torstein fortalte historier med innlevelse og humor, og jeg følte meg så levende med ham ved min side. Vi har møttes regelmessig den siste tiden, og jeg merker at følel-

sene mine utvikles og at det vi deler, er noe flott og sjeldent. Ikke minst er det på et helt annet plan enn det jeg delte med Vegard, og det har også fått meg til å innse hvor viktig det var for oss å bli skilt.

Jeg er åpen for å etablere meg på nytt, for nå vet jeg hvor viktig det er å ta vare på den man er i utgangspunktet. Det er lett å falle i ekteskapsfellen og tro at hverdagen og livet ikke er mer enn det å dra på jobb og være hjemme. Alt må ikke gjøres sammen som en familie, det har jeg forstått nå.

Jeg tenker stadig på hvor forferdelig jeg syntes det var å bli skilt, og at jeg den gangen ikke trodde at jeg kom til å klare å stable et nytt liv på bena igjen. Jeg var villig til å strekke meg langt for å holde ut, så i ettertid er jeg veldig glad for at Vegard klarte å ta den vanskelige avgjørelsen. Han er for lengst i et nytt forhold, og jeg både ser og vet at han har det mye bedre sammen med henne.

Vi har våre kjørerregler når det gjelder barna, og det fungerer fortsatt veldig bra. Ingen vet noe om hva fremtiden bringer, men i dag har jeg det godt sammen med Torstein, samtidig som jeg danser mye og har tid til å lese bøker og pleie vennene mine.

Torstein har sine ting han driver med, og vi møtes når det passer oss begge. Jeg føler meg heldig og privilegert. Og jeg er ikke lenger opptatt av at man skal leve på en bestemt måte. Jeg er åpen for det meste og tror at det som kommer naturlig ut av en relasjon, er det som er til alles beste.

Så kanskje Torstein og jeg ikke kommer til å flytte sammen mens barna mine bor hjemme, men da er det slik det blir. Og det er greit. Vi er uansett veldig enige om én overordnet ting, og det er at vi er nødt til å ivareta oss selv, være i utvikling og drive med ting vi liker. For da er vi på vårt beste, begge to. •

Minkrystallkule.no

ANNONSE

Victor Svarer på alle spørsmål du har på hjertet!



VICTOR
Kjærlighet,
jobb og
økonomi.

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

☎ 829 95 175

☎ 21 05 86 75

Anette



Klarsynt medium. Fjernhealer i særklasse. Kjærlighet, økonomi og helse. Formidler beskjeder fra den andre siden, også fra dyr. Kan få deg ut av uføret og ser nye muligheter. Kanaliseringer og bruker sitt klarsyn, men kan også bruke kort. Kan rense hus. Prater norsk, engelsk, tysk og spansk. **Døgnåpent!**

☎ 829 95 008

☎ 21 05 86 08

Sissels Veiledning

Tarot, Englekort, Healing



Serios
Ærlig
Treffsikker

☎ 829 95 674

☎ 21 05 86 74

Elisabeth Daniloff

Klarsynt medium med sterk intuisjon. Høy treffsikkerhet.

☎ 829 95 270

☎ 21 05 86 70

Fremtidsvisjoner

Du stiller spørsmålene - Jeg gir deg svarene



Ring Beate

☎ 829 95 171

☎ 21 05 86 86

Nora

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

☎ 829 95 604

☎ 21 05 86 04

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

Vital Plus+

Sirkulasjonsstimulator

Vitalplus 1002

Oppgradert bestselger!

Medisinsk godkjent

30 000 solgte i Sverige og Norge

SPAR
745,-



~~2.595,-~~
NÅ KUN
1.850,-

Medisinsk godkjent apparat som brukes av tusenvis av nordmenn hver dag. Milde elektriske impulser stimulerer blodsirkulasjonen i ben og føtter. Resultatet er at føttene og legg-musklene utvider og trekker seg sammen, på samme måte som å gå en lang tur. Meget enkel i bruk! Behandlingen gjøres sittende i 10 - 30 minutter etter behov, mens du leser eller ser på TV. Helt uten smerte. Passer til alle aldre.



GRATIS! Verdi kr. 249,-



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

NYHET! Oppladbar og lettere

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

BESTILL I DAG! Telefon: 69 39 90 40 | www.postshop.no

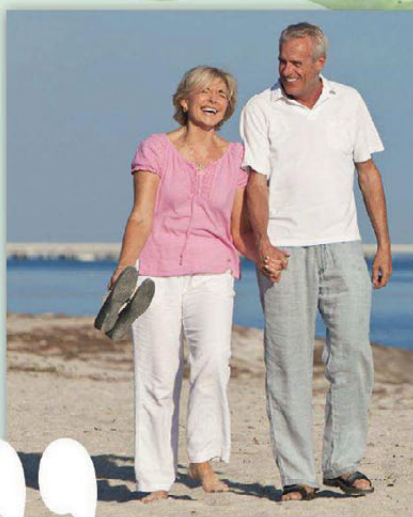
Klarna.

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS

ØK BLODSIRKULASJONEN I BEN OG FØTTER!



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



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



- jeg kjøpte den for 8 måneder siden,
og er veldig fornøyd - kalde føtter er
historie takket være Vitalplus sirkulasjons-
stimulator!

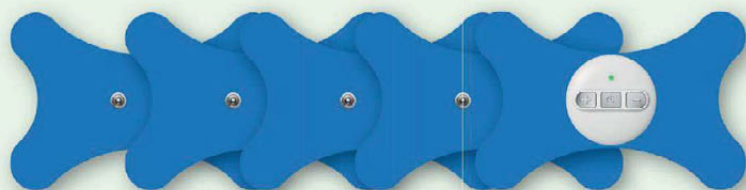
TENS Smertelindring Vitalplus 1005

Ønsker du å lindre muskel og leddsmerter på en enkel og effektiv måte?
Da er våre TENS-padsputer løsningen for deg! Muskelstimulasjon og smertebehandling
av bl.a rygg, skuldre, nakke og armer. Perfekt for behandling av korsryggen! Helt uten bivirkninger!

De er laget av høykvalitetsmateriale som er behagelig mot huden, og har en god klebeevne som
sikrer at de sitter på plass under bruk.



Inneholder:
Trådløs massasjeenhet inkl. batterier og 5 stk utskiftbare TENS-padsputer
(Hver padspute har en varighet på 12 – 15 behandlinger)

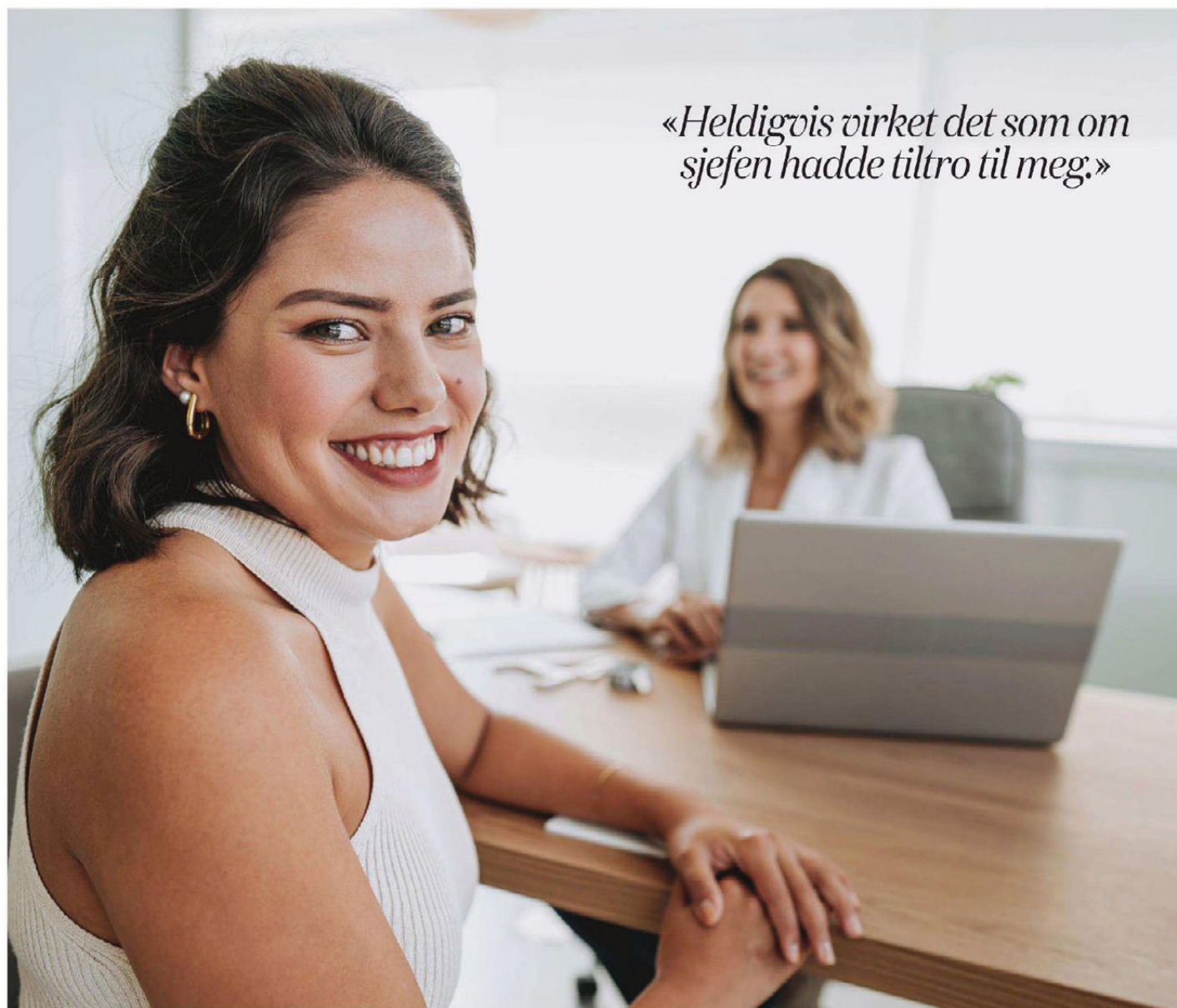


PAKKEPRIS
695,-

BESTILL I DAG! Telefon: 69 39 90 40 | www.postshop.no

Klarna.

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS



«Heldigvis virket det som om sjefen hadde tiltro til meg.»

Kollegaen min gjorde meg redd

Lise var et nytt og friskt innslag på arbeidsplassen vår. Men at jeg etter hvert tillot meg å gi henne noen velmente råd, falt ikke i god jord. Det ble starten på et mareritt for meg.

Jeg hadde jo hørt om mobbing på arbeidsplassen, men at det skulle ramme meg selv, ville jeg aldri ha drømt

om. Jeg ser på meg selv som en omgjengelig, sosial og selvstendig person. I en alder av 51, med 25 års fartstid i yrkeslivet, har jeg vært

innom mange bransjer og jobbet sammen med mange ulike mennesketyper uten at det har skapt problemer. Likevel ble jeg offer for det

jeg, uten å nøle, vil kalle et komplott.

Jeg jobber i salgsavdelingen i et mellomstort firma. Avdelingen består av ti med-

arbeidere, de fleste yngre enn meg. Miljøet er hektisk og livlig, og vi har alltid hatt en god og åpen tone. Vi hjelper hverandre når det trengs, og sjefen vår er en dyktig dame som får oss til å jobbe mot et felles mål.

På grunn av stor kundepågang skulle vi ansette en ny salgsmedarbeider. Etter noen intervjuer falt valget på en ung kvinne. Lise hadde en imponerende CV og virket energisk og kvikk, noe som veide opp for litt lite erfaring. Sjefen spurte om jeg kunne ta meg litt ekstra av Lise, og være en slags mentor for henne. Det ville jeg mer enn gjerne, både fordi jeg liker å omgås unge mennesker, og fordi jeg så på det som en tillitserklæring.

FAGLIG DYKTIGHET

Line var lærenem, og gled fort inn i miljøet. Arbeidsoppgavene tok hun som en lek, i tillegg viste hun seg å være en kløpper i sosiale medier. Hun hadde mye å lære oss, og viste raskt at hun hadde et godt håndlag med kundene. Da prøvetiden hennes gikk mot slutten, ble jeg innkalt til sjefen og personalsjefen, som spurte om jeg ville anbefale fast ansettelse? Jeg ga dem et ubetinget ja.

I ettertid har jeg brukt mye tid på å tenke på om jeg burde ha sett tegnene mye tidligere. Jeg har kommet til at de nok har vært der, men at vi alle ble så blindet av Lises mange positive sider og faglige dyktighet, at jeg bevisst eller ubevisst valgte å overse dem. Likevel må de ha vært der hele tiden. De spisse albuene, jernviljen til å komme seg opp og frem, den manglende empatien og evnen til å snuse opp den aller minste feil hos meg og bruke den mot meg.

En måneds tid etter prøvetiden skulle jeg ha en liten samtale med henne. Hensikten var å oppsummere tiden hennes så langt hos oss, og å trekke linjene videre. Line virket lyttende

og positiv under hele samtalen.

– Vi er virkelig fornøyd med deg, sa jeg varmt. Jeg gikk inn på alle tingene som jeg var fornøyd med og passet på å skryte uhemmet av henne.

STEMNINGEN ENDRET SEG

Til slutt i samtalen kom jeg inn på de få tingene hvor jeg så at hun kunne forbedre seg.

– Vær litt forsiktig med hvordan du ordlegger deg, noen kan oppfatte deg som litt skarp, sa jeg.

Jeg nevnte også et par andre ting som kunne hjelpe henne med å bli enda bedre. Jeg avsluttet med å forsikre henne om at hun nok hadde en lysende karriere foran seg. Etter denne samtalen følte jeg at stemningen på avdelingen endret seg. Lise virket mutt og avvisende mot meg, og flere ganger så jeg at hun satt inne på kontorene til kolleger med lukket dør. Hun har kanskje behov for å spørre om råd, tenkte jeg, selv om hun egentlig burde henvende seg til meg med faglige spørsmål.

Jeg kunne komme inn på kjøkkenet for å hente meg en kopp kaffe, bare for å oppdage at samtalen stoppet brått. Dessuten følte jeg at kollegene mine trakk seg unna meg. Likevel var det først da jeg ble innkalt på teppet til sjefen min, at jeg virkelig begynte å ane uråd.

– Vi har fått inn en klage på deg, sa hun og så meg rett i øynene.

– En klage? I hodet bladde jeg gjennom alle kundene mine; hvem av dem kunne det være?

– Klagen kommer fra Lise som opplever at hun blir trakassert og trykket ned av deg.

TRASSIG MINE

Jeg ble så forfjamset at jeg bare ble sittende og måpe. Sjefen min forklarte at Lise hadde rapportert inn at jeg hadde snakket nedsettende om henne og kommet med til dels grove beskyldninger

under en samtale. Hele tiden mens hun snakket, ristet jeg bare på hodet. Da jeg fikk summet meg, forklarte jeg rolig min side av saken, og heldigvis virket det som om sjefen hadde tiltro til meg.

Vi ble sittende en stund og snakke. Jeg forklarte hvor fornøyd jeg var med Lise, og vi ble enige om at det hele sannsynligvis berodde på at hun var ung og usikker på seg selv. Hun måtte ha oppfattet budskapet på en uheldig måte. Jeg avsluttet med en forsikring om at jeg nok skulle finne ut av dette med Lise. Men Lise var slett ikke noen usikker jente.

Da jeg snakket med henne senere samme dag, satte hun opp en trassig mine og sto fast på at jeg hadde vært ufin mot henne og kommet med helt ubegrunnede beskyldninger. Vi kom ikke videre, arbeidsoppgavene sto i kø, og tillot ikke at vi snakket mer om det.

HUN LA MEG FOR HAT

Senere, da jeg var kommet hjem, innså jeg at det måtte være dette Lise hadde snakket om på kontorene til kollegene mine. Jeg fikk frysninger ved tanken på at hun hadde gått rundt og snakket om meg bak min rygg. Jeg brygget meg en stor kopp te for å roe meg ned. Det går nok over, tenkte jeg da jeg sovnet den kvelden. Hadde jeg visst hvor feil jeg tok, hadde jeg nok ligget våken den natten.

Det viste seg at Lise la meg fullstendig for hat etter samtalen vår, og hun prøvde på alle mulige måter å komme meg til livs. Inteligent og dyktig som hun er, klarte hun det langt på vei også. Da jeg leverte et større tilbud til en kunde, fant Lise ut at det hadde sneket seg inn en regnefeil, noe hun slo stort opp på et avdelingsmøte.

– Kunden ble svært opprørt, påsto hun, de hadde følt seg lurt.

På denne måten klarte hun å så tvil om min kompetanse. På alle tenkelige

måter forsøkte hun å sette meg i et dårlig lys, eller å usynliggjøre meg. Hun innkalte til møter som jeg ikke ble informert om, og sendte ikke møtereferater.

BITTERSØTE ERFARINGER

All denne motgangen gjorde meg nervøs og ukonsentrert. Jeg begynte virkelig å gjøre feil, og ble usikker i omgang med både kunder og kolleger. Jeg følte at hele avdelingen så på meg med et kritisk og uvennlig blikk.

Da jeg forsøkte å ta det opp med sjefen min, møtte jeg dessverre ingen forståelse. Hun hadde tydeligvis stor tiltro til Lise, og jeg så i øyene hennes at hun hadde begynt å tvile på meg som person. Ingen røyk uten ild, tenkte hun vel.

Etter flere måneder på denne måten var jeg helt på felgen. Om nettene lå jeg våken, noe som resulterte i at jeg presterte enda dårligere på jobb. Stadig oftere tenkte jeg på å skifte jobb, men i min alder vokser ikke jobbene på trær, og som enslig kvinne er jeg helt avhengig av inntekten min. Hadde det ikke vært for at Lise selv bestemte seg for å slutte hos oss, vet jeg ikke hvordan denne historien hadde endt. Hun takket ja til en bedre jobb hos en konkurrent.

At hun sluttet, ble redningen min. Heldigvis har stemningen snudd helt etter at hun forsvant. Vi har funnet tilbake til den gode, kollegiale tonen. Men jeg sitter igjen med noen bittersøte erfaringer. Jeg er skuffet over at kolleger og sjefen valgte å tro på Lise og ikke på meg. Likevel velger jeg å legge det vonde bak meg og se fremover. Jeg er glad for at jeg har en god jobb å gå til. Når det gjelder Lise, håper jeg at hun en dag skjønner hva hun gjorde mot meg, og at hun har evnen til å endre seg. For hun blir nok å se på mange arbeidsplasser i fremtiden. •

SPØR

Lise



Lise Lotte Winther-Bay
Journalist

Kjære leser!

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

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



Getty Images

Gledelig førjul!

Jada, jeg vet at det ennå er noen uker igjen til jul, men i min familie har juleforberedelsene startet. Vi bare elsker jul! Det er utvilsomt vår favoritt høytid. Ikke minst fordi vår datter, som er bosatt med mann og barn i California, hvert år kommer hjem til jul. Det samme gjør våre to sønner, bosatt på andre kanter av landet, og deres familier. Vi holder fast ved tradisjonene. Som at vi hvert år henger tre gamle engler på juletreet. Helt øverst mot stjernen. Slik de også hang i mine foreldres tid. I fjor hadde far i huset pyntet mens jeg var på julebesøk. Jeg tenkte ikke så mye over det, men da barn og barnebarn ankom, ble det leven. For

hvor var englene? De fant dem, alle tre, på helt andre grener enn hvor de var ment å være. Dermed ble gardintrappen hentet og vi fikk dem på plass. Barnebarna nikket alvorlig: Jo! Slik skulle det være. Den aller minste på fire år gråt også en skvett over engleoppstyret. Endelig kunne roen senke seg. Min kjære mann innrømmet gjerne sin brøde. Det skulle aldri skje igjen. Dette fikk meg til å tenke på tradisjoner og hvor viktige de er. I hvert fall for oss.

Gledelig førjul ønskes fra Kaja og familien.

LISE SVARER:

Du har helt rett. Tradisjoner binder oss sammen. Det

fungerer som et lim, både innen familien og ellers i samfunnet. Det er noe vi deler, noe som skaper fellesskap, noe vi samles om. Og da er det viktig at alt står, eller henger, på sin vante plass. Dermed finner vi den vante roen og tryggheten, enten det dreier seg om engler på et juletre eller noe annet. Julen er vel vår største felles høytid og tradisjon. Vi vet hvordan vi feirer den, hva vi skal spise, drikke, gjøre og hvem vi skal være sammen med. Og når alt er over, er vi takknemlige for at alt gikk så bra. Vi sukker lettet også. Det er jo ett år til neste gang. Det er ikke alltid like greit for dem blant oss

som ikke tilhører det varme og gode fellesskapet og som ikke finner veien inn i det heller. Men mange er flinke til å inkludere og ta med seg inn i flokken. Kanskje spesielt ved juletider. All ære til dem. Og til horden av frivillige hjelpere. Enten de gjør en innsats for en frivillig organisasjon eller viser nestekjærlighet i nærmiljøet. Enkelte velger også å holde seg utenfor og ikke ta del i vanlige juletradisjoner. Det bør også aksepteres. Det er deres fulle rett. Vi skal ikke presse julen på andre. Er ikke nestekjærlighet å la folk få selv få velge? Gledelig førjul.



FORVIRRET?

Jeg har en venninne som slenger om seg med ordtak. De fleste kommer ut helt feil, men hvis jeg retter på henne, protesterer hun og sier at slik sa hennes mamma eller mormor. Det siste hun kom med var at «man skal ikke gå over bekken etter mann». Det heter da sannelig «vann»? Det er sikkert en filleting å komme med, men det irriterer meg. Vi har vært venninner helt siden ungdommen og er mer sammen enn noen gang. Mest fordi vi begge har blitt enker og mange rundt oss har falt fra. Kanskje er det slik at gamle folk er litt ekstra irritable? Jeg kan nemlig ikke huske å ha brydd meg så mye om dette tidligere. Trolig har hun alltid pratet slik.

Frustrert hilsen fra Olga (85).

LISE SVARER:

Kjære Olga, du har helt rett: I ordtaket heter det «vann». Den underliggende meningen er nok den samme. Menn kan jo like godt finnes på den andre siden av bekken som like ved deg. Jeg måtte le litt ved tanken. Ordtak vrir og vrenses på av flere enn din venninne. Det gjelder også spesielle uttrykk. Som «å gjøre noen en bjørnetjeneste». Jeg hørte noen si at det betydde at det var en virkelig fin tjeneste som vedkommende ble glad for. Hva? Det er jo heller motsatt. En bjørnetjeneste er en tjeneste – velment fra din side, men for mottageren får den negative konsekvenser. Du burde med andre ord ha ligget unna. Språk er vanske-

lig, ordtak også. Du får se hvor lenge du gidder å korrigere henne. Kanskje minner dere sånn sett litt om et gammelt ektepar? Dere kjenner hverandre så godt at det er lov å si fra. Det kan også være slik at man med årene blir litt mer irritabel. Kanskje fordi det ofte følger en del vondter med alderen. Andre lar seg ikke prege like mye og forblir som de har vært. Så fint at du reflekterer over det. Noe som betyr at du er deg selv bevisst. Ergo kan du også gjøre noe med det – hvis du vil. Kanskje er det mulig å dra på smilebåndet?

HAN VAR UTRO

Jeg var overbevist om at jeg aldri ville godta at samboeren var utro. Der tok jeg feil. Han var på jobbtur, de drakk for mye – og så skjedde det. Han sa ikke ingenting, men jeg forsto at noe hadde skjedd. Til slutt kom det frem. Han var dypt ulykkelig, gråt og tryglet om tilgivelse. Først ba jeg ham pakke kofferten. Han fikk bo hos en kamerat, men kjempet for å få meg tilbake. Nå er vi sammen igjen. Han er glad og takknemlig. Og jeg overbevist om at det aldri vil skje igjen. Vi har to barn sammen og det er viktig å kjempe for kjærligheten. Hvis jeg er trett og sliten, kan de vonde tankene plutselig dukke opp. Det forstår han og lytter til meg. Mot alle odds: Vi klarer oss bra. Til alle som har vært utro vil jeg si: Selv om du gjentar at den du var utro med ikke betydde noe for deg, vit at det ikke føles slik for oss som opplever utroskap. Derfor

Pappa på sykehjem

Min kjære pappa er kommet på sykehjem. Det jeg ser er svært trist. Betjeningen gjør nok så godt de kan, men mange er ufaglærte, og de er konstant underbemannet. Sykehjemmet blir en slags oppbevaringssted hvor de gamle får mat og drikke og en seng å sove i. Det er sørgelig å se hvor liten tid det er til mer omtanke. Triste omgivelser er det også. Jeg er hos ham hver dag, mater ham, klipper negler og tar skjegget. Pappa er dement og blir lett sint. Jeg må også hjelpe til med dusjing. Han får på langt nær den avslutningen på livet som han fortjener. Som å komme seg ut. Det står i loven at hunder skal mosjoneres og aktiviseres daglig, men hva med våre eldre på sykehjem?

Fortvilet datter, Anna (65).

LISE SVARER:

Det står i en annen lov, verdighetsgarantien, at de eldre skal ha adgang til å komme seg ut. Hvor ofte og lenge er ikke nevnt. Jeg blir også opprørt over at eldre mennesker ikke får det samme tilbudet som for eksempel hunder. Har vi et sterkere dyre- enn menneskevern? Dessverre blir mange eldre sittende passive. Pårørende som deg gjør en fantastisk innsats. Og ved å skrive om det til oss, forsterker du behovet for et bedre tilbud til våre eldre. Fortsett å være en røst. Vit også at det finnes sykehjem hvor alt fungerer. Steder hvor ledelse og innsats, forståelse og samarbeid fungerer. Ønsker deg og faren din alt godt!

bør du pent tåle at vi i lang tid har behov for å prate om det. På en måte er det prisen du må betale for ugjerningen. I hvert fall hvis du ønsker å reparere forholdet.

Hilsen, Ann (47).

LISE SVARER:

Så fint at dere har fant tilbake til hverandre. Utroskapstallene er ganske høye, høyest for menn. Det behøver ikke å bety at de er mer utro av natur, men at de kanskje har flere anledninger til å være utro. Kanskje lar de seg også lettere friste? Det skjer noe i et forhold når den ene parten har vært utro. Som du sier: Den som er blitt bedratt, har behov for å snakke om det mye lenger enn den som bedro.

Han vet jo hva som skjedde og hva det betydde i den store sammenhengen, mens du skaper deg ulike bilder. Ofte kan de være verre enn de i virkeligheten var. Slik bygges usikkerhet og utrygghet opp som en mur. Det viktige nå er at dere igjen er sammen og lykkes med å se fremover. Det krever at du er der du nå er, at du godtar situasjonen. Og ikke minst: At han tar ansvar for det som er skjedd og du våger å stole på ham igjen. Dere har åpnet et nytt kapittel sammen og går sammen om fortsettelsen. Bygg den videre historien med kjærlighet og omtanke. Og full åpenhet. Alle gode tanker til dere.



GIR GLEDE: Høsten brukes effektivt hos Diana. Hun er gjerne i en kreativ fase og bruker tiden til planlegging av hagen. Hun kan nesten ikke vente til neste sesong.

DIANAS LYKKEOASE

– Hagen er min BESTE MEDISIN

Dianas liv har vært preget av mye motgang. Hun tør ikke tenke på hvordan det kunne gått hvis hun ikke hadde anlagt sin egen terapihage.

TEKST: Marit Veberstad FOTO: Gry Traaen og privat

Diana Marina Jensen (51) går rundt i sin vakre hage med trær og busker i alle varianter. En dvergssyrin dufter lang vei, gir henne energien hun trenger.

– Alle må få seg en hage, smiler hun.

For Diana har hage vært mer enn en hobby. Det er en livsstil, og med over 54.000 følgere på Instagram-kontoen @terapihagen deler hun sine opp- og nedturer. Navnet er langt fra tilfeldig valgt. For hagen har vært den beste terapi for Diana, faktisk har den vært viktigere for henne enn psykologen da det sto på som verst. Hagen utenfor eneboligen i Lier har hun anlagt stein for stein, plante for plante de siste årene – gjennom ulike livsfaser og kriser.

TØFF BARNDOM

Diana vokste opp på et lite sted på Helgelandskysten. Som barn likte hun seg best i sjøkanten der hun plukket stein i fjæra. Diana kjente

seg ofte ensom. Det å ha store drømmer på et lite sted var ikke lett. Samtidig var hun skoleflink og moden og ble fort selvstendig. Men det var vanskelig å ha ambisjoner og få nok inspirasjon i en liten bygd, og allerede fra 12-årsalderen kjente hun på en utfartstrang.

I niende klasse bestemte hun seg for å bli utvekslingsstudent i Australia. Det var ikke mer å hente for henne hjemme i Nordland. Hun fikk lov av foreldrene til å dra, og det ble et innholdsrikt år.

– Det var helt perfekt for meg. Jeg kom jo fra en skole med 20 elever til en med 1500 ungdommer, og jeg elsket det! Det var dyrt å ringe hjem, men jeg fikk snakke med familien hver søndag.

Da skoleåret var over og Diana måtte hjem, kom nedturen. Det lot seg ikke gjøre å reise mer fordi hun måtte fullføre videregående skole i Norge.

– Det ødela meg helt. Jeg ble deprimeret og utviklet alvorlige spiseforstyrrelser. Jeg var langt nede, og etter



OPPLØFTENDE: De vonde tingene i Dianas liv skjedd om vinteren, og når våren har komme, t har hun vært klar for å gå ut og spa i jorden igjen.

to år på videregående flyttet jeg til Oslo for å komme meg vekk, forteller hun.

MISTET TO BARN

Diana giftet seg og fikk to barn, men voksenlivet ble heller ingen dans på roser. Forholdet var svært vanskelig, og etter hvert ble det samlivsbrudd. Det ble en tøff tid som alenemor. Familien bodde langt unna, og Diana hadde ingen avlast-

ning i hverdagen. På dagtid jobbet hun i butikk og på ettermiddagene, og om kveldene krevde barna sitt. Etter hvert tok hun mot til seg og startet opp en interiørkafé i Lierbyen sammen med en venninne.

Da Diana møtte sin nye samboer Endre, ble det starten på en ny epoke. De bestemte seg for å få barn sammen, men heller ikke dette skulle gå etter boken.

STOLT BESTEMOR: Diana ble nylig bestemor for første gang. Her er hun med lille Emilie.

– Jeg ble skikkelig sint på livet da jeg måtte føde to døde barn. Det var helt forferdelig. I 2009 fikk vi endelig datteren vår Frida, men det lot seg ikke gjøre å gi henne flere søsken, forteller hun.

EN SKIKKELIG KNEKK

I 2014 kom den skikkelige smellen. Mellom januar og mars kom de triste hendelsene på løpende bånd. Diana fikk en alvorlig lungebetennelse og havnet på sykehus i januar. Deretter døde eksmannen plutselig, og som følge av sykdomsperioden gikk kafeen konkurs. Og ikke lenge etter havnet hun i en trafikkulykke og fikk en alvorlig skade i nakken. Hun har vært ute av arbeidslivet siden ulykken og plages fremdeles med smerter, konsentrasjonsvansker og utmattelse.

– Jeg følte at livet mitt var over etter ulykken. Det var en skikkelig knekk, forteller hun.

Hagen har hjulpet henne gjennom alle de tøffe årene. Helt fra det første spadetaket ble tatt i 1998, har hagen gitt henne glede og inspirasjon. Det som startet med en åker og gjørme, har nå blitt en vakker oase til glede for både Diana og besøkende. De årene «bodde» hun mer på plantesenteret enn hjemme, kanskje var det en flukt fra de vanskelige følelsene.

– Prosessen med å anlegge hagen har betydd alt for min mentale helse i en ufattelig tung tid. Her ligger det blod, svette og tårer i hvert spadetak. Det er mange såre følelser som ligger begravet i hagen min, forteller hun.

Når Diana ikke hadde det bra inne, gikk hun ut i hagen. Da skjedde det umiddelbart noe mer humøret.

– Når man planter et tre, har man jo tro på en dag i morgen, selv om det ikke kjennes slik ut der og da. Og

plantene trengte meg jo. Jeg måtte ut og vanne så de ikke døde.

DELVIS UFØR

De to voksne barna er i dag 27 og 29 år, og nylig ble Diana bestemor for første gang.

– Mitt første møte med Emilie var helt ubeskrivelig. Jeg måtte kjempe mot tårer. Hun er den skjønneste babyen jeg har sett, og jeg følte en umiddelbar følelse av å ville beskytte henne mot alt vondt.

Hun gleder seg veldig til å ta med den lille jenta ut i hagen sin.

– Det blir veldig koselig. Hagen betyr jo alt for meg, og jeg synes det er stas å dele dette med mine nærmeste, smiler hun.

I dag har Diana vært delvis ufør i fire år. Det er en sorg at livet ble som det ble, og hun kjente på manglende mestringsfølelse etter ulykken. I dag er hun takknemlig for at hun har kommet seg gjennom de tøffe takene – og hun takker hagen for

alt den har gitt henne.

– Det gir en lykkefølelse som er vanskelig å beskrive. Alt faller på plass når jeg jobber i hagen.

– Det var jo faktisk psykologen min som oppfordret meg til å starte en hageinspirasjonskonto på Instagram. Jeg hadde jo fortalt henne at jeg hadde stått og gravd her i over 20 år, og hun skjønte hvor mye glede jeg hadde av å stelle med plantene mine.

Her skriver Diana både om hagen og om noen av de utfordringene hun har stått i. Det har vært en seier i seg selv. Hun har brukt store deler av livet på å være usynlig, så da var det et stort steg å utlevere eget liv på nett. Responsen hun har fått har vært god. Mange setter pris på at hun er åpen og ærlig om det som er vanskelig i livet, og mange sier at de kjenner seg igjen i det hun skriver om.

TERAPIHAGEN

Responsen på Instagram har gitt henne selvtillit på at hun kan få til noe

med hage. Hun håper hun kan bruke det hun har av restarbeidsevne til å jobbe som hagedesigner.

– Jeg vil ikke bare være ufør. Jeg har tatt et nybegynnerkurs i hagedesign for et par år siden og håper det er noe nakken min kan tåle, sier hun.

Folk har også spurt henne om hun ikke vil jobbe med hageterapi.

– Dette med hageterapi er enda større i andre land, jeg håper flere får øynene opp for det i Norge også, sier hun.



GA NY ENERGI: Prosessen med å anlegge hagen har betydd alt for Dianas mentale helse i en tung periode. Her ligger det blod, svette og tårer i hvert spadetak.

«Det å tusle ut i hagen gjør meg alltid i godt humør.»

Så slik ble Dianas terapihage til, noe skiltet som har fått hedersplass på bokhyllen i stuen også vitner om. Hagens navn kommer fra hjertet.

– Jeg kan takke psykologen min for at hun aldri ga meg opp, og at hun hjalp meg med å satse drømmen min, sier Diana som mener at hagearbeid burde komme på blå resept. Strever du med livet inne, er det best å komme seg ut og grave i jorda. Her får hun fri for tankekjøret, her får hun «landet».

– Det å tusle ut i hagen gjør meg alltid i godt humør. Hagearbeid er like virkningsfullt som medisiner, og det gjør utrolig godt for den psykiske helsen. Det å komme ut i hagen om kveldene etter at barna var lagt, gjorde at jeg kunne slappe av og puste litt friere, sier hun og tenker tilbake på de tøffe årene hun har vært gjennom.

HAR BEGRAVD VONDE FØLELSER

Diana har jobbet med å lære seg balanse i livet, og hagen har fulgt henne gjennom livets mange opp- og nedtu-

rer. Tomten i Lier er stor, så her er det mange ulike soner for ulikt bruk. Diana er glad i å snekre, og har laget både hagestue og idylliske sitteplasser rundt om i hagen. Her er det vakre planter og blomster i alle fasonger og varianter. Hagen rommer også gangstier, et sildrende vannfall og en liten trebro.

51-åringen bruker fysisk hagearbeid som både trening og terapi, og her har hun begravet mange vonde følelser. Hagen har vært en trygg venn i alle disse årene.

– Jeg kan nesten ikke

beskrive frihetsfølelsen jeg får av å gå ut i hagen. Jeg har vært utrolig heldig som har hatt dette stedet. Å putte meg i en blokkleilighet ville vært en katastrofe, sier hun og fortsetter,

– Jeg er en estetiker som er opptatt av å ha det fint rundt meg, men prosessen for å komme dit er like viktig. Hagen er et sted for arbeid, og jeg elsker nok den mest kreative siden med å designe og anlegge hage. Luking synes jeg er oppskrytt, men å klippe busker og vanne er nesten som



«Jeg kan nesten ikke beskrive frihetsfølelsen jeg får av å gå ut i hagen.»

STED FOR MINNER: I 2022 mistet Diana hunden Emma. Det var et stort tap. Hun har oppkalt en del av hagen etter hunden, nemlig Emmalunden.



meditasjon å regne. Samtidig er det også et sted jeg kan vandre rundt og slappe av, sier hun.

Etter 50-årsdagen reiste hun på «egotur» til England, på en gruppereise med andre hageinteresserte. Dette hadde hun drømt om i mange år, og det ble en fantastisk opplevelse. For en hageinteressert finnes det vel ingenting bedre enn å reise fra hage til hage.

Hun har selv arrangert hagevandringar hjemme. Da tar hun imot opptil 30 mennesker som ønsker inspirasjon til hage. Fremover ønsker hun også å satse mer på å hjelpe andre med sine

hager, altså designe hager for andre. Men foreløpig har nakkeproblemene satt en stopper for å kunne starte i jobb igjen.

HELSEMESSIGE FORDELER

At hagearbeid fungerer som en fysisk og psykisk lade-



stasjon, bekref-
tes av *psykolog Ragnhild Bang Nes. Hun er til daglig lykkeforsker ved Folkehelseinstituttet*, og forteller

at det er forsket mye på de helsemessige fordelene ved å være i naturen. Det å være se vakkert landskap, være i grønne omgivelser, plukke

blomster og være aktive i naturen gir oss mye glede.

– Å plante og nære vekster er faktisk noen av de mest lykkeskapende hverdagsaktivitetene som finnes. Å luke blomsterbedet er en befriende kontrast til det stressende hverdagslivet, sier hun.

Psykologen forteller at planter har en slags harmoniserende og gjenoppbyggende kraft, de gir oss sjelfred og inspirasjon. Kroppen brukes og vi kommer i en tilstand av flyt. Sinnet faller til ro og humøret letter.

– Hagearbeid er på en måte lykkens kinderegge. Når vi er i kontakt med jord, ek-

sponeres vi for mikroskopiske bakterier og endorfinliggende stoffer som påvirker nivået av belønningsstoffer i hjernen.

Ragnhild Bang Nes forteller at natur og grønne planter har en avstressende virkning på oss, noe som igjen kan redusere angst og depresjon. Aller mest påvirkes vi når vi er aktivt til stede i naturen, men også når vi planter, vannet, luker og beskjærer.

– Det gir gledesgevinster og terapeutiske effekter for de fleste av oss. Kanskje er det derfor det sies at gartnere er en av de lykkeligste yrkesgruppene? •

I salg nå!

FOR DEG MED STRIKKEDILLA

Familien
NOVEMBER 2025 • KR 129

Småstrikk & HEKLING

52
OPPSKRIFTER
TIL HELE
FAMILIEN

+ Smarte
teknikker

TILBEHØRET alle vil ha

ØR ♦ VOTTER ♦ SOKKER ♦ SKJERF ♦ SJAL ♦ HETTER

Bestill på SMS!
SEND SMÅ25
TIL 2205

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

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



NÆRT FORHOLD: Mormor Ella er en av Lives største inspirasjonskilder og forbilder, ikke bare når det gjelder matlaging, men også i måten hun er på.

SUKSESS MED MAT FRA MORMORS KJØKKEN

– *Alt jeg kan har jeg lært av mormor!*

Det lønte seg for Live å sitte på kjøkkenbenken hjemme hos mormor Ella, og følge med når hun lagde mat. I dag er det nysgjerrige barnebarnet Michelin-kokk som vil løfte frem gamle klassikere som kålruletter, lapskaus og fyrstekake.

TEKST: Marit Vebenstad FOTO: Eline Kjøl Berg/Cappelen Damm og privat

Den gode tradisjonsmaten fra mormor Ella Krangnes (75) sitt kjøkken gav ikke vann i munnen og stjerner i øynene på barnebarnet Live Krangnes Edvardsen (27).

Det ble også en stjerne, en ekte Michelin-stjerne, til restaurant Credeo som den i dag kjente kokken og TV-profilen Live var kjøkkensjef og kokk på da restauranten fikk stjernen i 2019.

Live vokste opp på Kvanne i Surnadal på Nordmøre, og mormor Ella bodde like ved.

– Jeg har lært alt jeg kan av mormor, og takker henne for matkarrieren min. Det var veldig fint å vokse opp med henne rett ved siden av, og jeg tilbragte utallige timer i hennes vellduftende kjøkken, sier Live.

Hun har jobbet på gourmetrestauranter både i inn- og utland. Sist som kjøkkensjef på restaurant Credo i Trondheim. Nå er hun og mormor Ella aktuell med boken «Fra mormors kjøkken. Gjenoppdag gamle oppskrifter». Sammen ønsker de å inspirere andre til å lage norsk tradisjonsmat som kålruletter, seikaker og lapskaus,

samt noen lokale favoritter som kjøtt og påsse og mølsgrøt.

GODE MATMINNER

Ella ble født i 1950 og hun vokste opp på Syltgrenda i Surnadal, som den eldste av fire søsken. Allerede som barn viste hun stor interesse for kjøkkenet og trivdes best i selskap med de voksne.

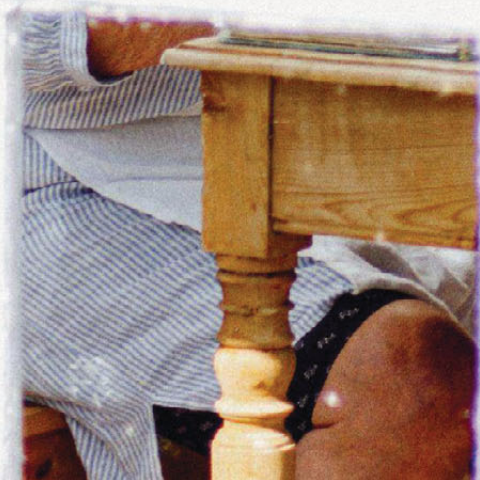
– Jeg likte veldig godt å være hos bestemor Mali og lage mat sammen med henne, forteller Ella.

Noen av Ellas beste matminner er fra barndommen, da Mali dekket opp i den koselige finstuen sin første juledag, med fat bugnende av kjøttkaker, steker, julebrød og kaker.

Ella har jobbet i klesbransjen i over 50 år, og var medeier sin datters klesbutikk i over 20 år. I 1998 ble barnebarnet Live født, og Ella minnes en ivrig liten jente med mye godt humør og pågangsmor. De to fikk tidlig et nært og godt forhold.

– Jeg var til stede for Live og de andre barnebarna etter skolen. Det var en koselig tid og vi lagde mye mat sammen, minnes Ella.

De fem barnebarna bodde alle i



MATTRADISJONER: Hele familien fra Surnadal er glad i å lage mat. Og barna har blitt opplært til å smake på alt.

nærheten av hverandre og de var en sammensveiset gjeng. Live husker at de dro til mormor og bestefar etter å ha stått på slalåm.

– Vi tok en liten snarvei ned til dem og der fikk vi boller, lefse med smør og sukker og kakao, forteller hun.

VAR KREATIV

Live føler seg heldig som fikk vokse opp i et hus omringet av gamle

frukttrær og bærbusker i et landskap av fjord og fjell. Hele familien har en stor interesse for mat og tradisjoner, og Live viste også tidlig interesse for å lage mat. Det gikk mye i hverdagsmat og alt ble laget fra bunnen.

– Ikke minst likte jeg å bake. Jeg bakte hver eneste dag og hadde med meg en stor kakeboks på skolen. Klassen spise opp og jeg bakte nye kaker til dagen etter, ler Live.

Allerede som 14-åring bakte hun kaker til bryllup og konfirmasjoner, var med på å ta hånd om slaktegris og høstet frukt til hermetisering fra deres egen lille hage.

– Vi tappet sevje fra bjørka bak huset for å bake sevjebrød, og pakket vilt etter jakthelg. Jeg og mine søstre lærte tidlig hvordan vi kunne utnytte det vi hadde rundt oss, forteller hun.

Live likte seg på skolen og hadde greie karakterer, men enda bedre synes hun det var å være kreativ, jobbe med hendene og lage mat.

JOBB PÅ MICHELIN-RESTAURANT

Da Live var 15 år flyttet hun til Trondheim for å gå på kokk- og servitørlinjen. At hun endte på Michelin-restauranten Credo, var en tilfeldighet.

– Da jeg skulle søke praksisplass gikk

jeg gjennom lista med restauranter. Den med finest navn var Credo, så jeg bestemte meg for å forsøke der.

Live jobbet seg oppover rangstigen der, og til slutt ble hun kjøkkensjef.

– Jeg har vært heldig nok til å få jobbe, samle erfaring og kunnskap fra ulike anerkjente restauranter i både San Francisco og Stockholm. Tiden min på Credo ga meg også muligheten til å reise og oppleve andre matkulturer verden rundt. Vi jobbet også mye med gårdene som leverte mat til oss, og fikk bli med på hele prosessen fra jord til bord, forteller hun.

FOKUS PÅ TRADISJONSMAT

Live føler seg heldig som har fått lov til å jobbe med hobbyen sin. I dag jobber hun frilans som konsulent, og med kurs, catering og TV. I tillegg har hun altså nå skrevet kokebok sammen med mormor Ella.

– Det var en drøm som gikk i oppfyllelse. Det var et perfekt tidspunkt, for Credo hadde flyttet til Oslo og jeg

«Vi tappet sevje
fra bjørka bak huset
for å bake sevjebrød,
og pakket vilt etter
jakthelg.»

Live

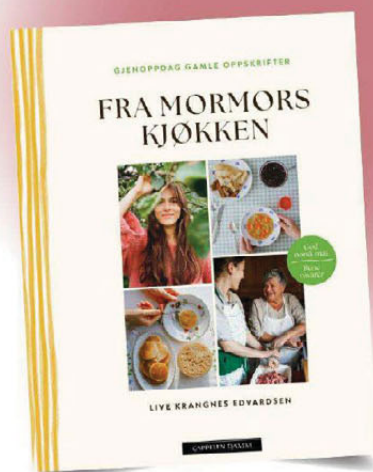
ble igjen i Trondheim. Det har vært så gøy å jobbe sammen med mormor på denne måten.

Her er fokuset på tradisjonsmat laget fra bunnen. Alle rettene i boken er basert på mormors oppskrifter gjennom et langt liv. Maten er basert på ekte, rene råvarer, ofte hentet fra naturen rundt.

– Vi har med flere lokale retter fra Nordmøre, som bakels og græt og kjøtt og påsse. Oppskriftene er hentet fra de som levde før oss. Her er tomatsild og fløtekarameller fra mine slektninger og fyrstekaka til min svigerinne som døde altfor tidlig. Vi har hentet oppskriftene fra de gamle kokebøkene og noen er fra mitt hode, sier Ella.

MYE OMSORG I MAT

Sammen lager de tradisjonsrik takkebakst, som flatbrød, lefser og potetlompe. Og ikke minst norske hverdagsmiddager som kjøttkaker, lapskaus



BOKAKTUELLE: Live og Ella har samlet oppskrifter som representerer en sammensetning av maten de har vokst opp med og som de har utviklet en lidenskap for.

og kålruletter, fiskeboller i karrisaus, seikaker og sild. Saft og sylting er også noe de holder på med, alt fra rips og solbær til krekling, tindved og multer, til oppskrifter på eddik av stikkelsbær og geitrams.

– Mormor har vært en veldig viktig inspirasjonskilde for meg som kokk. Hun har lært meg at god hjemmelaget mat ikke bare er livsnødvendig næring for kroppen, men også en av de viktigste måtene vi kan vise omsorg på.

I en travel hverdag setter Live ekstra stor pris på de dagene hun og mormor Ella kokkelerer sammen på kjøkkenet.

– Mormor er verdens beste. Hun er



MORMORS KJØKKEN: Ella og søster i sving på mormors kjøkken. Her tilbragte hun det meste av fritiden, og la grunnlaget for sin kokke-karriere.

så god og omsorgsfull. Hun har alltid gitt oss det vi trengte. Når jeg kommer hjem til jul sent om kvelden, så vet jeg hva som venter meg hos mormor. Hun har lagt frem påsmurt mat eller en tallerken med middag. Og på badet ligger det klart en nattkjole. Sengen er ferdig oppvarmet og redd opp.

Hvordan Ella samler nære og kjære ved matbordet, og tar vare på alle rundt seg, mener Live er beundringsverdig. Hun forteller ofte om barndommen og om maten de pleide å lage den gang.

– Mormor er både tålmodig og gjestfri - og lager alltid så god mat! •



PENT PAKKET: Å gjøre seg ekstra flid med innpakningen kan også være en hyggelig førjulsaktivitet. Esker, sløyfebånd, papir og pynt, fra kr 19 til kr 68, fra Søstrene Grene.

Gaver som GLEDER

En julegave trenger ikke å være dyr for og glede. Her er fine forslag til gaver på budsjett – og tips til ting du kan lage selv!

TEKST: Vibeke Stiansen FOTO: Produsentene

TIL DEN FESTLIGE:

Fröjda champagneglass, kr 149/4 stykk, fra Ikea.



PYNT TIL BORDET: Eden lyslykt, kr 399, og dekorfigur i keramikk, kr 299, begge fra Kremmerhuset.



TING DU KAN LAGE SELV:

- En vintergrønn krans som du har bundet selv, er en flott gave.
- Det er også ulike former for hjemmekakst, enten det er julegodter eller småkaker.
- Et glass med tørket sopp du har plukket selv, er det mange som blir glade for. Om du er en kyndig soppunker, vel å merke!
- Sett sammen en «goodiebag» med mottagers favoritter, en personlig og hyggelig gave!

TIPS!

En vakker lyslykt eller noen fine lys og servietter kan være både julegave og vertinnegave.

GULLKANT PÅ KUVERTEN: Serviettringer, kr 209/4 stykk, fra House Doctor.



TIL EN SOM ELSKER JUL: Hammershøi julekopp, kr 349 per stykk, fra Kähler.



LYS OPP: Oppladbar lampe med tre dimbare lysnivåer, kr 299, fra Rusta



TIL EN DU VIL GI EN VARM KLEM: Karin fleecepledd, 130 x 170 cm, kr 279, fra Ellos.

TIL OSTEELSKEREN: Sett med ostekniver i rustfritt stål, kr 299/4 stykk, fra Kremmerhuset.



TIL NØTTEELSKEREN: Cairn nøttekniver i ask, kr 699, fra Ferm Living.



TIL ØLHUNDEN: Ølglass med julemotiv fra Mikkeller x Holmegaard, kr 299.



TIPS!

Gode oljer og bal samico, tapenade eller spekemat er fine tips til den matglade.

VICTORIA DAM

FIKA



MINE FAVORITTAKER

TIL DEN BAKEGLADE: Victoria Dam, kjent fra Instagram-suksessen @hagebyen, har samlet sine 50 beste kakeoppskrifter mellom to permer. Kr 299, Gyldendal.

FINE FORMER:

Blomsterformede skåler i akasietre, kr 149/2 stykk, fra Rusta.



SMÅ JULEGLEDER: Gloria tøyserviert i bomull med broderte julemotiver, kr 179/4 stykk, fra Ellos.



LYS I MØRKET:

Vakre lysestaker får man aldri nok av! Disse koster kr 149 og kr 299, fra Kremmerhuset.





TIL EN SOM ELSKER SØTSAKER: Stilig stetteglass med gullprikker, kr 249, fylt med godis. Telysholder, kr 89. Begge fra Kid Interiør.

TIPS!

Hjemmelaget godis, som karameller, brente mandler eller sjokoladekuler, er supre gaver.



GIR NY GLØD: Mild kroppsskrubb fra Meraki. Skal gjøre kroppen silkemyk. Kr 299.

TIL FRYSEPINNEN: Svea støvletter i fargen konjakk, kr 199, fra Rusta. Finnes også i svart.



TIPS!

Opplevelsesgaver er alltid en god idé, som en tur på kino, restaurant, teater eller konsert.

TIL LIVSNYTEREN:
Serveringsbrett, kr 149, duftlys, kr 229, sovemaske, kr 149, tallerken, kr 129 og kopp, kr 199, alt fra Kid Interiør.



TIL DEN HUNDEKJÆRE: Walkie putetrekk i bomull og lin med broderi, 50 x 50 cm, kr 249, fra Jotex.

MED EN VRI: Lysestaker i metall, h 17, cm, kr 249, og, h 22,9 cm, kr 299, fra H&M Home.



EN VELDUFTENDE GAVE: Lite duftlys, kr 90, mellomstort duftlys, kr 149, og diffuserpinner i olje, kr 149, alle fra H&M Home.



GJØR DET SELV:

Papirstjerner kan du enkelt lage selv, og er en kjær gave å få. Alt utstyr fra Søstrene Grene.



TIL DEN KAFFETØRSTE: Grand Cru termokopp holder kaffen varm lenge, kr 269, fra Rosendahl. Finnes i flere farger.

**PERSONLIGE GAVEKORT:**

- Lag et klippekort med noen aktiviteter du vil invitere mottager på det kommende året. For eksempel en skitur, et badstubesøk, en rusletur eller bålpannekos. Bruk fantasien!
- Inviter en god venn eller venninne på bakekurs, fotokurs eller malekurs, om du behersker noen av disse ferdighetene. Eventuelt på en strikkekdate eller filmkveld. De fleste opplevelser blir bedre når man deler dem med noen.



TIL DEN BADEGLADE: Ellen badehåndkle i bomull, 70 x 140 cm, kr 129, fra Rusta.



GAVEKORT PÅ KINO: Inviter hele familien på den nye Flåklypa-filmen som har kinopremiere 25. desember. Eller kjøp et gavekort på filmweb.no.



STRIKK

Fabelaktige festplagg

Med florlette plagg i lyse nyanser og delikat strukturmønster blir både liten og stor velkledd til fest.

DESIGN: Viking Garn v/Turid Ståpnes FOTO: Studio Hjelm



«SKIMMER» BOLERO

Størrelser: S (M) L (XL)

Plaggets mål:

Overvidde: 91 (99) 107 (115) cm

Hel lengde: 40 (42) 44 (46) cm

Ermelengde: 12 (13) 14 (15) cm

Garn: Viking Kid Silk (77 % kid mohair, 23 % silke, 25 g = ca. 200 m) fra Viking Garn.

Garnmengde: Pudderrosa nr. 361: 3 (4) 4 (5) nøster

Veil. pinner: Rundp nr. 3 og 4

Tilbehør: 1 knapp

Strikkefasthet: 20 m glattstrikk på p nr. 4 = 10 cm

Fremgangsmåte: For- og bakstykkene strikkes fram og tilbake i glattstrikk med mønster etter diagram og med rillestrikk i forkantene. Ermene strikkes rundt og sys i.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift nr. 2520-9 og garn: Viking Garn, tlf. 51 61 16 60, post@viking-garn.no eller viking-garn.no



BOLEN

Legg opp med dobbelt garn på p nr. 3, 188 (204) 220 (236) m. Fortsett med enkelt garn og strikk 2 riller fram og tilbake (= 1 rille = 2 p r).

Skift til p nr. 4 og strikk 6 m rillestr (= høyre forkant), mønster A over 176 (192) 208 (224) m og til slutt 6 m rillestr (= venstre forkant).

Sett et merke i hver side med 48 (52) 56 (60) m til hvert forstk og 92 (100) 108 (116) m til bakstk.

Etter mønster A strikkes glattstr. Når arb måler ca. 19 (20) 21 (22) cm, fell 8 m i hver side for ermeåpning (4 m på hver side av merket) og strikk hver del for seg.

BAKSTYKKET

Fortsett med glattstr, samtidig som det felles videre for ermeåpning i beg av hver p med 3 m 1 gang, 2 m 1 gang og 1 m 1 gang.

Når arb måler ca. 38 (40) 42 (44) cm, sett de 16 midterste m på en tråd for hals og strikk hver del for seg. Fortsett å felle på beg av hver 2. p (halssiden) med 5 (5) 6 (6) m 1 gang og 3 (4) 4 (5) m 1 gang. Strikk til arb måler ca. 40 (42) 44 (46) cm.

VENSTRE FORSTYKKE

Strikk og fell for ermehull som på bakstk, med glattstr og forkant som før.

Når arb måler ca. 31 (32) 34 (36) cm,

sett de 8 (8) 9 (10) siste m på en tråd for hals. Fortsett å felle på halssiden med 4 m 1 gang, 3 m 1 gang, 2 m 1 gang og 1 m 1 (2) 2 (2) ggr. Strikk til forstk måler like langt som bakstk.

HØYRE FORSTYKKE

Strikk som venstre forstk, men når du setter av de 8 (8) 9 (10) første m for hals, felles samtidig 4 m for knapphull, 2 m fra kanten. Knapphull strikkes ved å felle 4 m som legges opp igjen på neste p. På denne jakken legges m opp igjen når vi strikker halskanten.

ERMER

Legg opp med dobbelt garn på p nr. 3, 64 (66) 68 (72) m. Fortsett med enkelt garn og strikk 2 riller rundt (= 1 rille = 1 omg r, 1 omg vr).

Skift til p nr. 4. Strikk glattstr og øk på første omg jevnt fordelt til 68 (70) 72 (76) m. Sett et merke i omg beg (= midt under ermet), og øk 1 m på hver side av merket ca. hver 1½ cm (likt for

alle størrelser) til det er 82 (86) 90 (96) m i omg og ermet måler ca. 12 (13) 14 (15) cm. Fell 8 m midt under ermet (4 m på hver side av merket).

Fortsett fram og tilbake med glattstr, samtidig som det felles for ermetopp med 3 m 2 ggr, deretter 2 m i beg av hver p til det er 8 m igjen på p. Fell deretter 1 m 2 ggr i hver side. Fell av de resterende 4 m.

MONTERING

Sy sammen 20 (23) 26 (29) m på hver skulder. Sy i ermene. Sy i 1 knapp. Fest alle løse tråder pent på vrangen.

HALSKANT

Beg på høyre forstk og strikk eller plukk opp med enkelt garn på p nr. 3 ca. 92 (96) 98 (102) m – husk å legge opp 4 m til knapphull! – og strikk 2 riller fram og tilbake. Fell av med dobbelt garn og pass på at kanten ikke blir for løs.

«MILLE» JAKKE BARN

Størrelser: 2 (4) 6 (8) 10 (12) år

Plaggets mål:

Overvidde: 60 (64) 70 (74) 80 (84) cm

Hel lengde: 32 (36) 40 (45) 49 (53) cm

Ermelengde: 23 (28) 31 (36) 40 (43) cm

Garn: Viking Kid Silk (77 % kid mohair, 23 % silke, 25 g = ca. 200 m) fra Viking Garn

Garnmengde: Naturhvit nr. 302: 2 (2) 3 (3) 3 (4) nøster

Veil. pinner: Rundp og strømpep nr. 3 og 4

Tilbehør: 5 (6) 6 (6) 7 (7) knapper

Strikkefasthet: 20 m glattstrikk på p nr. 4 = 10 cm.

Fremgangsmåte: Arb strikkes nedenfra og opp i glattstrikk med mønster etter diagram. Bolen strikkes fram og tilbake. Ermene strikkes rundt og settes sammen med bolen til bærestykke med raglanfelling.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift nr. 2520-13 og garn: Viking Garn, tlf. 51 61 16 60, post@viking-garn.no eller viking-garn.no

(49) 53 (57) 61 (65) m i omg og ermet måler ca. 23 (28) 31 (36) 40 (43) cm. På siste omg fell 8 m midt under ermet (4 m på hver side av merket). Strikk et tilsvarende erme.

BÆRESTYKKET

Sett alle delene inn på samme p nr. 4, med ett erme over hver felling på bolen = 184 (202) 220 (238) 256 (274) m på p.

Sett et merke i alle 4 sammenføyninger og fortsett fram og tilbake med mønster og glattstrikk som før, samtidig som det felles til raglan på hver 2. p slik: Strikk til det gjenstår 2 m før første merke. Ta 1 m løs av, strikk 1 m r og løft den løse m over. Strikk 2 m r sm. Gjenta denne fellingen i alle 4 sammenføyninger (= 8 m felt) til det er 64 (66) 68 (70) 72 (74) m igjen og det er 15 (17) 19 (21) 23 (25) raglanfelling.

HALSKANT

Skift til p nr. 3. Strikk 1 p glattstr, deretter 1 r, 1 vr fram og tilbake i vrbord

til halskanten måler ca. 2 (2) 2 (3) 3 (3) cm. Fell av med dobbelt garn, r over r og vr over vr.

VENSTRE FORKANT

Strikk eller plukk opp på p nr. 3 ca. 10 m pr. 5 cm (også over halskanten) og strikk 1 r, 1 vr fram og tilbake i vrbord ca. 2 (2) 2½ (2½) 3 (3) cm. Fell av med dobbelt garn, r over r og vr over vr.

HØYRE FORKANT

Strikkes som venstre forkant, men etter ca. 1 (1) 1 (1) 1½ (1½) cm, strikkes 5 (6) 6 (6) 7 (7) knapphull ved å strikke 2 m r sm, 1 kast. Det første knapphullet skal være 3 m fra nederste kant, det siste i overgangen til halskanten og de andre med jevne mellomrom.

MONTERING

Sy sammen under ermene. Fest alle løse tråder pent på vrangen. Sy i 5 (6) 6 (6) 7 (7) knapper.

BOLEN

Legg opp med dobbelt garn på p nr. 3, 119 (129) 139 (149) 159 (169) m. Fortsett med enkelt garn og strikk 1 r, 1 vr fram og tilbake i vrbord ca. 5 cm. Skift til p nr. 4 og strikk fra retten: Mønster I over 25 m, 25 (30) 35 (40) 45 (50) m glattstr, mønster II over 19 m og øk som vist i diagr (= 26 m mønster II), 25 (30) 35 (40) 45 (50) m glattstr og mønster I. Det er nå 126 (136) 146 (156) 166 (176) m på p. Sett et merke i hver side med 29 (32) 34 (37) 39 (42) m til hvert forstk og 68 (72) 78 (82) 88 (92) m til bakstk. Når arb måler ca. 18 (21) 24 (28) 31 (34) cm, fell 8 m i hver side for ermeåpning (4 m på hver side av merket). Legg arb til side mens ermene strikkes.

ERMER

Legg opp med dobbelt garn på strømpep nr. 3, 32 (34) 36 (38) 40 (44) m. Fortsett med enkelt garn og strikk 1 r, 1 vr rundt i vrbord ca. 3 cm. Skift til p nr. 4. Strikk 1 omg glattstr og øk jevnt fordelt til 37 (39) 41 (43) 45 (49) m. Sett et merke i omg beg (= midt under ermet). Neste omg: Strikk 6 (7) 8 (9) 10 (12) m glattstr, mønster I over 25 m og 6 (7) 8 (9) 10 (12) m glattstrikk. Fortsett rundt etter denne inndelingen, samtidig som det økes 1 m på hver side av merket ca. hver 4. cm til det er 45

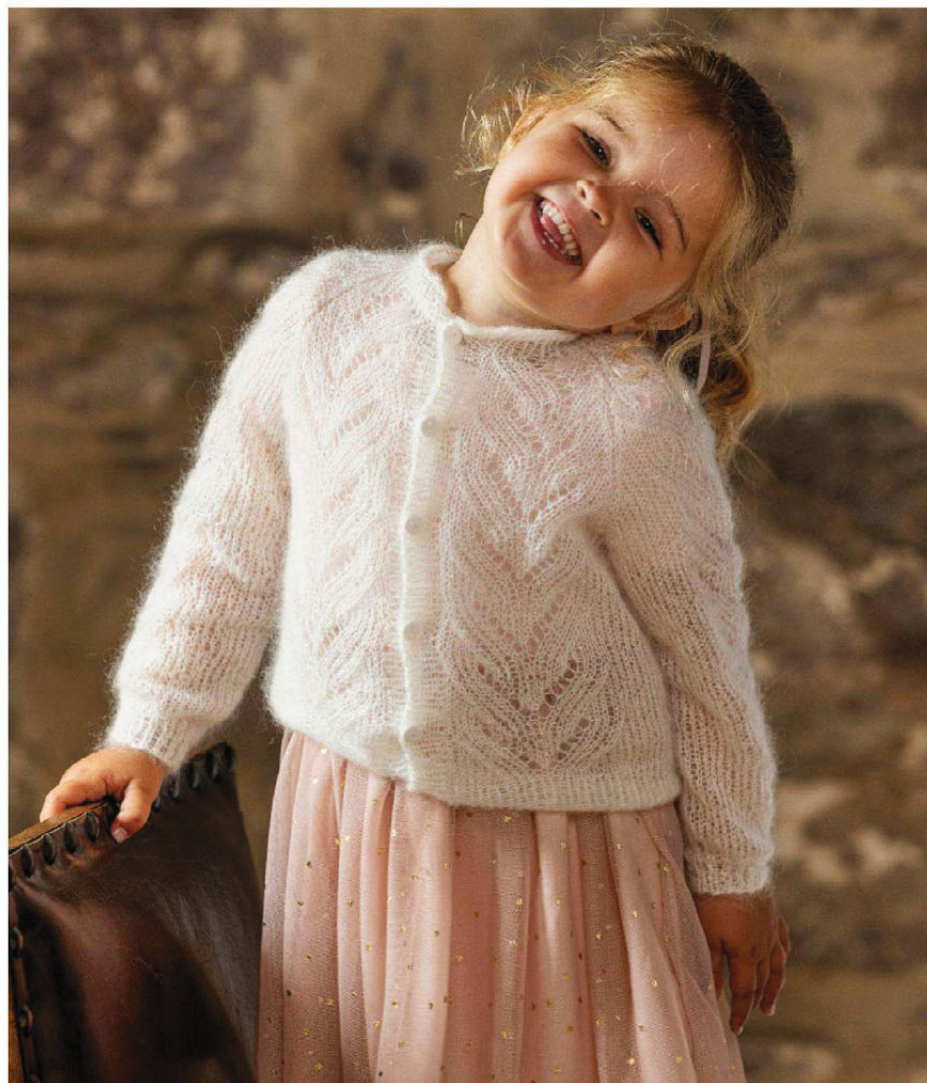
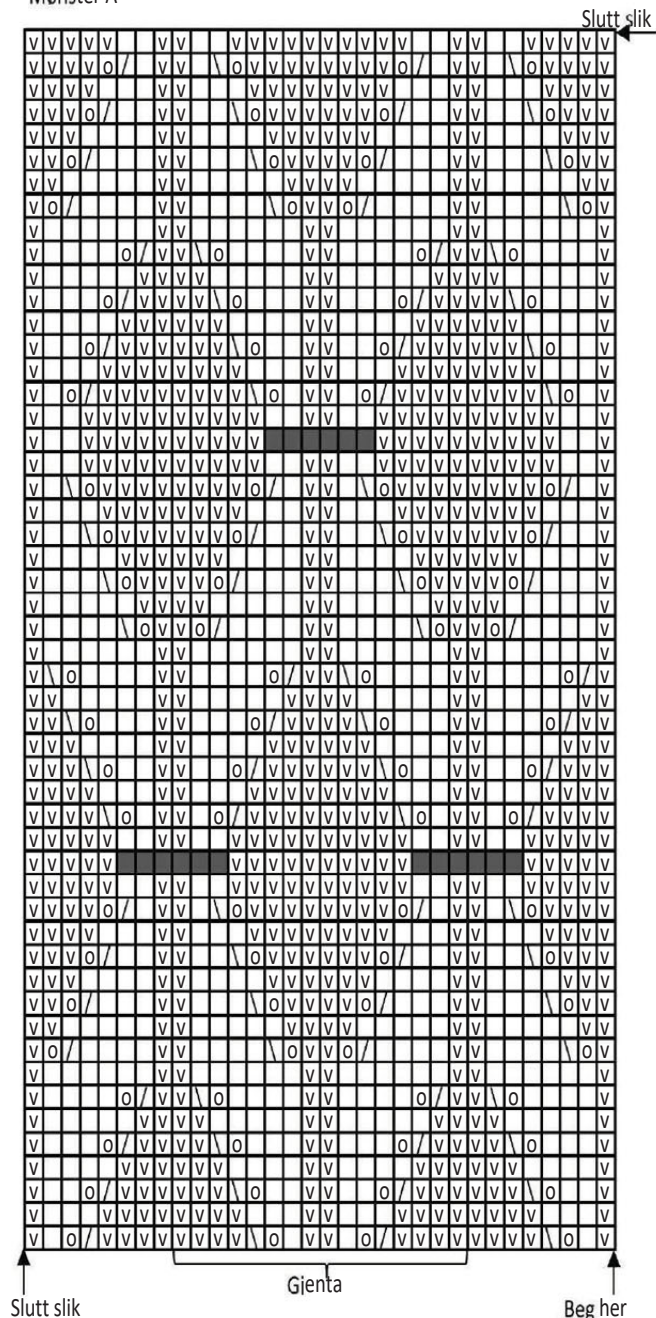




DIAGRAM «SKIMMER» BOLERO

Mønster A



v = Vrang fra retten, rett fra vrangen

o = Rett fra retten, vrang fra vrangen

/ = 2 m rett sammen

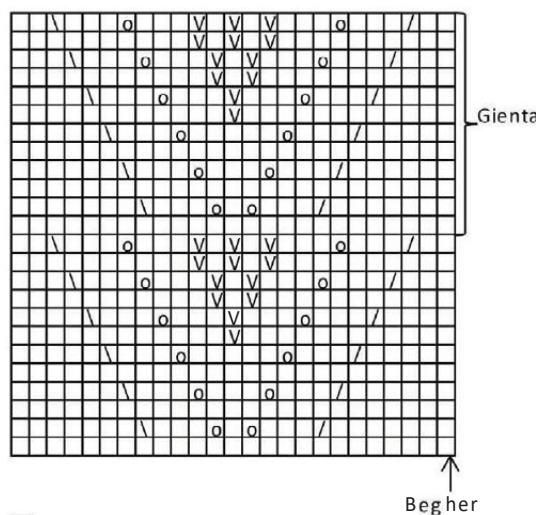
o = 1 kast

**** = Ta 1 m løs av. Strikk 1 m rett og trekk den løse m over

■ = Sett de 2 første m på hj p bak arbeidet. Sett de 2 neste m på en ny hj p bak arbeidet. Strikk de 2 neste m rett. Strikk de 2 m på andre hj p vrang og til slutt strikkes de 2 m fra første hj p rett

DIAGRAM «MILLE» JAKKE BARN

Mønster I



□ = Rett på retten, vrang på vrangen

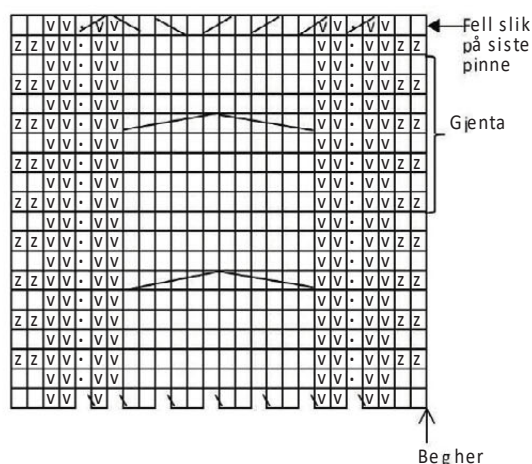
o = 1 kast

**** = Ta 1 m løs av. Strikk 1 m rett, trekk den løse m over

/ = 2 m rett sammen

v = Vrang på retten, rett på vrangen

Mønster II



□ = Vridd rett fra retten, vridd vrang fra vrangen

□ = Rett på retten, vrang på vrangen

v = Vrang på retten, rett på vrangen

z z = Strikk den andre m rett, bak den første m. Strikk så den første m rett

z z = Sett 3 m på hj p foran arbeidet, strikk 3 m rett, så m fra hj p rett

z z = Sett 3 m på hj p bak arbeidet, strikk 3 m rett, så m fra hj p rett

/ = 2 m rett sammen

**** = Ta 1 m løs av. Strikk 1 m rett og trekk den løse m over

□ = Øk 1 m



Fra to til tre

Rebekka våknet midt på natten. Noe hadde vekket henne. Et gråtende barn?

Nå var det stille igjen, men hun visste at hun ikke kom til å sovne igjen.

Tanker om Alex hjemsoekte henne, og da hun hørte lyden igjen, forsøkte hun å ignorere den. Det hjalp ikke det minste ...

NOVELLE AV: Susanne Cordes ILLUSTRERT AV: Kirsten Gjerding



Hva? ropte Rebekka ut i høstvinden. Elias syklet ved siden av henne. Det var noe nytt at han syklet selv når de skulle hjem fra SFO om ettermiddagen. Han pratet hele veien, men hun kunne bare høre bruddstykker gjennom vindens sus og trafikkens larm. Han var seks år, og han forsto ikke at hun ikke kunne høre ham når de var så langt fra hverandre. De hadde alltid

vært så nære, han og hun. Uadskillelige. Hun hadde ammet ham, båret ham, hatt ham på fanget. Først nå hadde han for alvor begynt å bevege seg fritt lenger bort fra kroppen hennes; i løp, i lek, på sykkel.

– Skal vi ikke få en valp? ropte han. – Eller en papegøye? Alma har en papegøye.

– Nei, ropte hun tilbake gjennom trafikk, vind og avstand. – Vi skal verken ha hund eller fugl.

Han ropte noe mer før de stoppet ved hjørnet. Hvem var Alma? tenkte hun. Det måtte være en av de nye klassekameratene.

– Man kan også ha en ape som kjæledyr. Altså, bare en liten en. Det sa Storm, fortsatte Elias da de sto ved krysset og ventet på grønt lys. Hun hadde lyst til å rufse ham i håret, men det gikk ikke på grunn av sykkelhjelmene. Hun strøk ham i stedet mellom skulderbladene.

– Vi har snakket om det før, har vi ikke? Faktisk har vi snakket om det sånn cirka hundre ganger, vennene. Vi skal ikke ha kjæledyr akkurat nå. Og i hvert fall ikke en ape, svarte hun.

– Hva med en dverghamster, da? spurte Elias, rett før de satte av gårde og syklet ut i krysset, hvor stemmene deres igjen forsvant fra hverandre.

Hun visste godt at han følte at han manglet noe. At det ikke var helt nok å bare være de to. Han hadde et savn etter noe mer. Hun tråkket til i pedalene mot vinden og kjente utmattelsen samle seg som en tåke bak pannen. Hun var lei av å være den som alltid måtte si nei. Nei til godteri på en hverdag, nei til å spille på iPad i timevis, nei til den endeløse rekken av kjæledyr. Men det var ingen andre enn henne til å si nei.

Alex var borte. Han hadde gått en dag for fire år siden, da Elias var to år. Hun visste faktisk ikke lenger hvor han var,

eller hvordan han hadde det. Hun hadde selvfølgelig visst at han ikke var stabil, men den gangen de bare var kjæresten, hadde hun tenkt på ham som følsom og lidenskapelig. Da Elias ble født, og et uunngåelig daglig ansvar hadde gjort sitt inntog i livet deres, knakk han sammen. En dag kom han bare ikke hjem. Hun hadde stått alene med et lite barn og et hverdagsliv som skulle henge sammen.

I starten hadde hun kunnet følge med på hvor Alex var, fordi han bodde rundt omkring hos venner. Hun hadde brukt uante krefter på å prøve å forstå ham og forsøke å få ham til å komme tilbake. Hun hadde savnet ham, vært rasende på ham, kastet sitt knuste hjerte rundt i manesjen. Kjempet seg gjennom dagene alene med et lite barn. Hun hadde kjørt seg selv så sliten, så sliten.

Nå var Elias blitt større. Han var mer selvstendig. Likevel var hun fortsatt utmattet.

«Hun hadde savnet ham, ristet av raseri over ham.»

De steg av syklene og trillet dem over veien til oppgangen deres. De var selvfølgelig sent ute. Hun kunne se Stine stå og vente utenfor. Vinden fikk Stines løse klær til å blafre rundt henne som en eksotisk drakt. Stine var typen som gikk med krystaller i lommene og i en bisetning kunne finne på å nevne at hun hadde snakket med en engel. Hun var også det mest lojale mennesket Rebekka kjente. Hun hadde stått last og brast med Rebekka i de vanskelige årene. Kommet med gry-

teretter med biodynamiske kikerter og tatt med Elias i dyreparken eller på barnetatter mange søndagsettermiddager, da han ble litt større.

– Jeg har en gave til deg, sa Stine da de var kommet inn.

Stine kom aldri tomhendt. Hun stakk hånden ned i vesken, og Rebekka forventet å se henne trekke opp en rosenkvarts som skulle henge i en snor over sengen for å fjerne stressede vibrasjoner i leiligheten, eller noe i den dur. I stedet rakte Stine henne et glass med noe i bunnen, som Rebekka først trodde var en rest maling. Så gikk det opp for henne at det var en tykk, boblende deig.

– Tadaaa, din helt egen surdeig! utbrøt Stine entusiastisk. – Nå kan du bake det deiligste brødet. Det smaker akkurat som det som ellers er så dyrt.

– Takk, sa Rebekka overrumplet. Hun sa ikke noe om hvor sliten hun ble bare

ved tanken på også å skulle finne tid til å bake.

Hun hadde trodd at hun var kommet til et punkt i livet der hun kunne begynne å slappe litt av og finne litt overskudd. I stedet var det som om en utmattelse stor som et fjell hadde veltet inn over henne, nå som hun endelig kunne slippe litt taket. Hun



var trøtt når hun våknet om morgenen, selv om hun hadde sovet lenge nok.

Kroppen føltes tung og vanskelig å flytte på. Det var som om hun hadde blykjettinger rundt leddene, og det siste hadde bekymret henne så mye at hun hadde gått til legen. Legen hadde tatt alle prøver hun kunne ta, men alle var negative. Til slutt hadde legen konkludert med at Rebekka opplevde en langvarig stressreaksjon.

– Hvor lenge varer det da? hadde Rebekka spurt, litt lettet over i det minste å ha fått en slags diagnose.

Hvis hun fikk en diagnose,

fantas det sannsynligvis også en løsning.

– Det kan jeg ikke si noe om, hadde legen svart. – Men det er best om du kan ta det litt med ro en stund.

Rebekkas lettelse forsvant igjen. Hvor lett var det å ta det med ro som alenemor til et barn? Hun satte forsiktig glasset med surdeig fra seg på kjøkkenbenken.

– Det er altså superenkelt. Du skal bare mate den hver dag, så den holder seg i live, og så tar du litt av den i deigen når du baker, fortsatte Stine entusiastisk, mens de store øredobbene svingte livlig fra side til side i det lange, røde håret.

– Mmm ..., svarte Rebekka uten egentlig å høre etter instruksjonene om å holde deigen i live. Det siste hun trengte, var enda en levende organisme å ta seg av. Likevel rørte hun pliktskyldig inn et par skjeer mel og vann i deigen, mens Stine dirigerte

henne.

– Har du hørt fra ...? spurte Stine diskret, mens de fortsatt sto ved kjøkkenbenken.

Hun løftet øyenbrynene med et meningsfullt uttrykk i stedet for å nevne Alex ved navn.

– Nei, svarte Rebekka.

– Heldigvis, la hun til i et forsøk på å virke tapper.

Stine mente det godt, men spørsmålet gjorde vondt. Det var et sted inne i Rebekka som fortsatt ikke var grodd. Hun bet seg hardt i leppen.

Rebekka våknet midt på natten. Hun ante ikke hva klokken var. Noe hadde vekket henne. Det hadde hørt ut som et gråtende barn, men nå var det stille. Kanskje det bare var noe hun hadde drømt. For sikkerhets skyld gikk hun inn til Elias. Han lå helt stille og sov. Ingen gråt. Rebekka trakk dynen litt tettere rundt ham. Han var så nydelig når han sov. Også når han sov, rettet hun seg selv.

Så hørte hun lyden igjen. En tynn, klagende lyd som skar gjennom natten og satte alle morsinstinktene i sving. Hun fulgte lyden ut på kjøkkenet. Hun sto litt desorientert og så seg rundt. Så så hun noe bevege seg ved glassdøren ut til den lille bakgården deres. Det var et lite glimt av noe hvitt. Rebekka nærmet seg døren. Først da hun sto helt inntil glasset, så hun at det satt en liten svart katt med hvite striper utenfor. Da den fikk øye på henne, mjauet den

igjen med en spinkel, hjerteskjærende lyd.

Rebekka satte seg på huk på den andre siden av glassdøren. Hun banket lett på ruten med pekefingeren.

– Gå hjem, lille pus. Du bor ikke her, sa hun.

Katten så ikke ut til å høre henne. Den så på henne med et inntrengende blikk og hodet på skakke, men kort etter begynte den å gå rundt der ute i sirkler.

Rebekka trakk genseren godt rundt seg og listet seg inn på soverommet igjen. I det minste hadde ikke Elias sett den lille katten. Da ville han begynt på nytt med maset om å få et dyr. Hun hadde vanskelig for å sovne igjen. Hun tenkte på om katten frøs. Nå må du gi deg, sa hun til seg selv i mørket. Du skal ikke begynne å bli myk, formante hun seg selv. Katten bodde jo helt sikkert et annet sted. Dessuten var det ikke plass til flere vesener i livet deres. Ikke nå, i hvert fall. Nå skulle det bare være ro.

Rebekka visste at hun ikke kom til å sovne igjen. Tankene om Alex hjemsøkte henne alltid i nattens mørkeste timer, når det var stille og ingenting annet kunne distrahere henne. En del av henne ønsket ham fortsatt tilbake, så de kunne være en ordentlig familie. En del av henne håpet fortsatt.

Da hun hørte lyden neste natt, forsøkte hun å ignorere den. Hun lå stiv som en pinne under dynen og stirret opp i taket.

– Gå hjem, hvisket hun irritert til den lille katten, selv om den ikke kunne høre henne. Igjen lå hun våken i flere timer og ruget over sitt knuste hjerte. Den katten var en uutholdelig forstyrrelse.

Da Rebekka og Elias sto opp lørdag morgen, var det en merkelig lukt på kjøkkenet. Det hjalp ikke at Rebekka gikk ut med søpla. Kjøleskapet skjulte heller ingen ubehagelige overraskelser.

Først da Rebekka satte på vann til morgenkaffen, fikk hun øye på surdeigen som sto i syltetøyglasset med et klede stramt over åpningen. Deigen var flat og klissete å se på. Da hun løftet på det lille stoffstykket Stine hadde festet over glasset med en strikk, slo en skarp, sur lukt mot henne. Surdeigen hadde avgått ved døden.

– Det er jo det jeg sier. Ikke flere levende organismer hos oss. Det går aldri bra, mumlet hun for seg selv og skrapte den illeluktende massen ned i den nye søppelposen.

– Hva sier du, mamma? spurte Elias.

– Åh, ingenting, svarte hun. Hun hadde i hvert fall ikke tenkt å fortelle ham om katten som hadde sittet utenfor døren igjen samme natt.

Heldigvis var været blitt bedre. Den milde luften fra en solvarm høstmorgen blåste inn gjennom den åpne døren til bakgården og rensset ut den sure lukten fra den selvdøde surdeigen.

De hadde ingen planer. Rebekka ville ta et langt, godt bad og drikke kaffen ute i den lille bakgården. Da hun kom ut fra det salig varme vannet, hørte hun lyder fra kjøkkenet. Hun hørte også Elias' stemme og ble et øyeblikk nervøs for om noen kunne ha kommet inn gjennom den åpne døren. Hun slo raskt badekåpen rundt seg og skyndte seg ned gangen.

«Noen» hadde faktisk kommet inn. Elias spratt rundt på gulvet og lekte med den lille svart-hvite katten, og Rebekka ble overmannet av motstridende følelser ved synet. Ansiktet til Elias lyste av en glede hun sjelden så. Samtidig sank hjertet hennes til nye dyp.

– Jeg tror det er best at du leker med katten ute, sa hun til Elias med en klump i halsen.

Elias dro snoren han brukte til å leke med katten, ut i bakgården, og den lille katten fulgte hoppende etter.

I det samme kom Marissa, som bodde et par oppganger bortenfor, gående forbi på stien utenfor bakgården.

– Nå har kanskje katten slått seg til her? spurte hun.

– Hva mener du? spurte Rebekka fra den åpne døren.

– Åh, den har gått på rundgang mellom leilighetene de siste tre ukene. Fått litt mat her og der. Ingen ser ut til å savne den. Naboen min tok den med til dyrlegen, og den har det fint, men den er ikke øremerket. Dyrlegen mener at noen har angret på at de fikk katt, og så har de bare satt den ut. Kan du tenke deg det? Ifølge dyrlegen skjer det oftere enn man skulle tro. Folk er hjerteløse, sa hun og slo ut med hendene.

Rebekka så på Elias, som hadde hørt alt og nå så håpefullt opp på henne.

– Du kan leke med den i dag. Men så må vi kjøre den til et internat. Det er det beste vi kan gjøre for den, sa hun til ham.

«Jeg tror han blir en veldig god venn for oss begge.»

Elias festet seg tydeligvis mest ved den første delen av beskjeden og vendte glad tilbake til katten. Rebekka vinket til Marissa og gikk inn og la seg på sofaen. Med Elias ute sammen med katten, ble det plutselig så stille og rolig i leiligheten. Hun lukket øynene et øyeblikk. Da hun våknet, hadde hun ingen anelse om hvor lenge hun hadde sovet. Det var som om hun hadde falt ned i et dypt, svart hull. Det eneste hun merket, var en uvant følelse i kroppen.

Elias satt i den andre enden av rommet og lekte stille med lego. Hele kroppen til Rebekka summet. Søvnens hennes hadde vært så dyp at

hun ikke kunne huske sist hun hadde vært så langt nede i seg selv. Musklene hennes var myke og avslappet, til og med de i kjeven, som hun ellers alltid måtte løsne som det første når hun våknet. Hodet føltes tungt og stille. Ingen virvel av tanker, ingen bekymringer, ingen mentale huskelister som rullet automatisk på repeat. Bare ro.

Det var først da hun ville løfte hodet og spørre Elias om han begynte å bli sulten, at hun oppdaget den. Den lille katten lå sammenkrøllet på brystet hennes og malte. Den hadde halespissen over snuten, men da den merket at hun rørte på seg, løftet den hodet og så på henne med smale, rav-gule øyne. Den malte enda dypere, og kroppen hennes gjenkjente den svake summingen som katten hadde sendt ut hun sov. Den milde vibrasjonen hadde glattet ut alle bekymringer og løst opp spenningene hennes. Den

hadde sendt henne ned i en dyp, varm tilstand av velvære, som hun måtte tilbake til barndommen for å huske. Den sprekken Alex hadde etterlatt i henne, var på et umerkelig vis blitt lappet sammen. Hun følte seg hel. Det var så lenge siden hun hadde vært uten savn.

Rebekka la hodet bakover og lot katt være katt. Den strakte seg ut, rullet seg nedover magen hennes og la en myk, utstrakt pote rett mot hakespissen hennes. Poten var overraskende ren, myk og varm. Hun kunne ikke la være å smile. Dette var en katt som inntok nytt territorium med den største selvfølgelighet, det var sikkert.

– Dere så så søte ut at jeg ikke ville vekke deg, hørte hun Elias si. Uten at hun hadde merket det, hadde han kommet inn gjennom kjøkkenet og sto nå ved siden av sofaen. Han strøk katten forsiktig. Blikket hans flakket et øyeblikk før det møtte hennes, med et uttrykk av like deler håp og usikkerhet.

– Vil du ikke ta den opp? spurte hun ham.

Elias løftet villig katten fra Rebekkas mage. Den la seg rolig til rette på ryggen i armene hans.

– Dere passer godt sammen, sa Rebekka og løftet seg opp på albuen så hun kunne se Elias bedre. Han sendte henne et raskt, våkent blick.

– Betyr det at jeg får beholde den? spurte han, men hun kunne høre at han allerede forberedte seg på et nei, før spørsmålet var helt ute.

– Ja, jeg tror faktisk det er en veldig god idé, svarte Rebekka.

– Yes! utbrøt Elias, men han måtte vente med seiersdansen til han ikke lenger holdt den lille katten i armene. I stedet begravde han ansiktet i kattens myke, hvite magepels.

– Du er vennen min, hvisket han til den.

– Jeg tror han blir en veldig god venn for oss begge, svarte Rebekka. – Hva sier du til at vi kaller ham Colombus? Gå og ta på deg skoene, så går vi over til senteret og kjøper kattemat.

Nå var de ikke lenger bare to. De var tre igjen. Mor, barn og kattunge. Det føltes som en familie. En helt ekte en. •

JULEKOS I STOCKHOLM

BYEN SOM GLITRER

I desember forvandles Stockholm til et vintereventyr. Fra historiske julemarkeder til koselige kafeer – her finner du raust med førjulskos.

TEKST: Lise Lotte Winther Bay FOTO: Lise Lotte og Lykke Winther Bay, Skansen Mediaportal, Henrik Trygg, Matilda Lindeblad, Stockholm Media Bank og Oskar Schiller.



ET SÆREGENT GRANTRE: Granen på Skeppsbron, har siden 1996 blitt en tradisjon i Stockholm. Men – det er et grantre som hvert år blir satt sammen av. Grener fra forskjellige grantrær blir festet på en stolpe. Som regel er den 30–40 meter høy. Kinnevikgranen kalles den, fordi eieren av selskapet Kinnevik kom på ideen.

KATARINA-HISSEN

Ta Katarina-heisen 38 meter opp i høyden for å se de glitrende julelysene ovenfra. Den tredje på samme sted siden 1883. Du finner den ved Katarinavägen 3.

GAMLA STAN: Skal det være en hjemmelaget julekrans? Denne damen har mange fine til salgs.



SØTE: — Jo da, søtsakene går unna som bare det, smiler disse to selgerne i Gamla Stan.

Gamla Stan

Over alt i Sveriges hovedstad er gater og torg pyntet til jul. Du bare må innom Gamla Stan. I bydelen finner du blant annet Det kongelige slottet og Nobelmuseet. Gamla Stan med sine trang smug representerer Stockholm slik det en gang var. Det samme gjelder Riddarholmen, på en øy like ved – Södermalm, som er Nord-Europas best bevarte samling av middelalderbygg.

Julemarkedet i Gamla Stan er det eldste julemarkedet i drift i Sverige. Siden 1837 har det blitt holdt på byens eldste torg, Stortorget. Det er som å tre inn i julenissens verksted.

De mange bodene her er dekorerte med lys og selger masse håndlagde, lokale varer, alt fra strikket tøy til unik julepynt, lussekatter og svenske godter.

Gamla Stans julemarked er åpent fra midten av november til 23. desember. Gratis inngang.

Svenskene tar julen på alvor. Stockholm er virkelig stedet å finne lyset i mørketiden. Over alt glitrer den vakre hovedstaden, og det i langt flere gater og torg enn de 40 arrangørene bak «Stockholms Jul» har sørget for å tenne. I den kalde vinterluften fanger også nesen opp den deilige duften av kanel, safran og nellik.

Sjansen for å finne den spesielle julegaven stor. Kanskje også en dekorasjon å pynte med hjemme? Et minne fra turen. Egentlig er det mer enn nok bare å rusle omkring.

Senk tempoet, ta deg tid en prat med ukjente, spesielt håndverkerne på markedene.

De vil gi deg et spennende innblikk i svenske tradisjoner. Vår favoritt ble julemarkedet i Gamla Stan, en perle hvor fortid og nåtid møtes.

Et stykke svensk historie. stockholmtips.no/ting-a-gjore/attraksjoner/anbefalte-julemarkeder-stockholm/



HANDLEMEKKA:
Stockholm er
en drøm for den
handleglade.

ELLE MELLE: Ja, utvalget er enormt. Her gjelder det å holde hodet kaldt og ikke la seg friste av absolutt alt.



Historisk på Skansen

Julemarkedet på Skansen går tilbake til 1903. Her er det mulig å sanse at tradisjonen når dypt. Folk søker ikke hit bare for å handle eller spise, men for å nyte omgivelsene. Langs gatene i parken står boder der håndverkere selger hjemmelagde lys, keramikk, vevde tepper og julepynt. Mange av klærne til salgs er laget av ull vevd på gamle vevstoler, og flere av selgerne er kledd i folkedrakter – en påminnelse om at Skansen er et levende kulturminne.

– Vi kommer hit hvert år, forteller en eldre, norsk dame vi møter ved en bod som selger svensk knekkebrød og ost.

– Det er noe eget med stemningen på Skansen, det føles som å tre tilbake til min barndoms jul. Vi koser oss med polkagriser, varmer oss med gløgg, og det er så mange koselige folk å prate med. På tunet hender det også at folke-musikere spiller opp til dans.

Skansen er en dyrepark og et friluftsmuseum på Södra Djurgården, etablert i 1891. Det var kong Karl XIV Johan som fikk parken laget til sønnen Oscar I – som en slags lekeplass. På Skansen, som i dag drives av staten, finnes det nå rundt 140 hus fra hele Sverige. I flere av dem kan du få et innblikk i hvordan svensk jul ble feiret i ulike tidsepoker.

Mange dyr er det også her, fra skandinaviske ville dyr som ulv, bjørn og elg, til tamdyr som sau og geit, og et bredt utvalg av eksotiske dyr som aper og reptiler – og akvariefisk i Skansen-Akvariet. På Lill-Skansen er det alt fra teater til små dyr, som kaniner og marsvin.

Ordet «skanse» kommer av et eldre ord for et lite, lukket festningsverk.

Selve julemarkedet er åpent i helgene frem til jul fra 28. november til 21. desember. visitstockholm.com

Shopping og severdigheter

Stockholm har mange bydeler. Det sentrale Stockholm heter Norrmalm. Et populært sted å handle. Mote- og design-butikker omkranser både Drottninggatan og gatene rundt. Her finner du kjedebutikker, klær og interiørartikler fra skandinaviske designere og flere andre unike butikker. Norrmalm, eller city – som det kalles, er dessuten et kulturelt knutepunkt med blant annet Nasjonalmuseet, opera og ballett på Kungliga Operan, orkesteropptredener på det nyklassisistiske Stockholm konserthus, og severdigheten Det blå tårnet, det vil si – Strindbergmuseet. Det var August Strindbergs (1849–1912) siste bosted. Fire år fikk han i Det blå tårnet.

I området finner du også Kungsträdgården med fine gangstier og koselige kafeer. Det var jernbanen som sørget

for at Norrmalm ble sentrum. I dag kan du ta flytoget, Arlanda Express, hit. Noe som gjør det til et sentralt og praktisk sted å overnatte under besøket. arlandaexpress.com

Norrmalm grenser til Vasastaden, Östermalm ved Birger Jarlsgatan, Skeppsholmen og Gamla Stan.

Som en avslutning på kvelden, ta turen til Nybroviken, en bukt om skiller Östermalm fra halvøya Blasieholmen, og nyt stjerne og stillheten. Ofte er flere båter også dekorerte med lys. Havnepromenaden, med Strandvägen og Nybroka-jen på hver sin side, er stedet for ferger til Djurgården og Stockholms skjærgård.

SVENSK OSTER: Samtlige julemarkeder i Stockholm har noe godt å by på. Denne blide damen selger svenske oster.

LUCIA I STORKYRKAN

13. desember fylles domkirken i Gamla Stan av sang, levende lys og luciatog. En herlig opplevelse.



LIVLIG: På Skansen er det også mulig å ta en svingom rundt granen.



Smaken av jul

Et velfyllt, svensk «julebord» er et minne for livet. Jo da, det finnes varianter for deg som ikke spiser kjøtt eller fisk, men mest kjent er den svenske juleskinken med sprø senneps-glasur, marinert sild, svinepølser, kjøttboller, og «Janssons fristelse»; potetgrateng med ansjospoteter. Hver rett bærer en fortelling om svensk jul gjennom generasjoner.

Et julebord på Hallwylska Museets restaurant, et palass fra slutten av 1800-tallet og et kjærnt kulturminne, er en tradisjon for mange svensker. I desember blir gårdsrommet forvandlet til et vinterlandskap, granbar, kranser, lenker med lys og mange ornamenter. Her får du servert en moderne tolkning av klassiske juleretter. Her er både måltidet og stedet en opplevelse.

Ingen tur til Stockholm er komplett uten et stopp i byens herlige kafeer. Ta deg tid til å

fika – et ord som rommer mer enn kaffe- og kakekos. Det handler om å sette seg ned, senke tempoet og pulsen, og være til stede i nuet.

På denne tiden av året smaker det ekstra godt med en kopp mørkbrent kaffe eller rykende varm sjokolade. Gjerne ledsaget av en lussekatt, de gyllengule safrankringlene som hører svensk desember til.

Stora Bakeriet på Östermalm ble vår «fika-favoritt». I hovedstadens eldste industribygg har det blitt bakt brød i over 300 år. I dag brer duften av nykvernet kaffe og nystekt søtbakst seg i lokalet, og blander seg med lyden av livlig prat. Å fika gjør en glad.

En bar med bra julestemning er Vasastanskroen Peppar.

JULEROM: Å bo på et julerom er kanskje å strekke jakten på julestemningen vel langt, men du verden hvor koselig.

FIKA: Stora Bakeriet på Östermalm er fylt til randen av folk som ønsker å fika. I teksten kan du lese hva det ordet betyr.

JULEBORD: På godt svensk et fristende «julebord» med masse godsaker. Kos deg!



Leken førjulstid

I desember forvandles Stockholm til en levende julekalender, men noen steder tyvstarter julen. Julemarkedet i Kungsträdgården er åpent bare én lørdag, og det er 29. november. Den populære byparken er uansett et sted å legge turen. Den rommer nemlig en stor skøytebane – omkranset av lys og musikk. Jo da, du får leid skøyter. Grip anledningen til å leke deg på isen under åpen himmel.

Det er mange koselige kafeer och restauranter rundt Kungsträdgården, som den lille, lune kroen Bakfickan i Operakjelleren.

Både Kungsträdgården og de andre pyntede bydelene i Stockholm er viktige stopp for deg som vil kjenne på svensk julemagi. Den sjarmerende skjærgårdsbyen har en drøss å

by på. Det virker som innbyggerne så vel som næringslivet går sammen om å skape en minneverdig jul.

Siden vi for alvor ønsket å komme i julestemning, bestilte vi et «julerom» på Scandic-hotellet Haymarket. Det vil si et rom som er pyntet med juletre, kranser, lyslenker og fargerike, glitrende kuler. Gløgg, pepperkaker og julestrømper hører også med. Alt i alt gjorde det overnattingen til en feiring i seg selv. Det var som å tre inn i et eventyr.

Hotellet finner du ved Hötorget på Norrmalm. Et sentralt og livlig område med et stort marked med frukt, blomster – og juletrær om vinteren. Det er nært det meste av severdigheter og shopping.

Herfra kan du gå til Gamla Stan på rundt femten minutter.

KOSELIG UTFLUKT

Rusle fra Norrmalm over broen til den idylliske øya Skeppsholmen, og stikk innom Moderna Museet. modernamuseet.se



SKØYTEMORO: Kungsträdgårdens skøytebane er et populært sted sentralt i byen. Her skøyter du under åpen himmel med musikk og lys, og kafeer og restauranter nært.

NORDLAND

Verdens sterkeste

Verdens sterkeste tidevannsstrøm er Saltstraumen utenfor Bodø. Naturfenomenet har fascinert både lokalbefolkning og tilreisende i århundrer, og samler titusenvis av mennesker gjennom hele året.

Strømmen oppstår når enorme vannmasser presses gjennom det smale sundet mellom Saltenfjorden og Skjerstadfjorden, opptil fire ganger i døgnet. Når tidevannet skifter, kan hastigheten nå hele 20 knop, og virvler på opptil 10–12 meter i diameter skaper de frådende vannmassene.

Fenomenet gjør Saltstraumen et yndet reisemål for turister, fiskere og dykkere.





OSLO

Grünerløkkas perle

Birkelunden er en kjent og kjær park på Grünerløkka i Oslo – den nordligste av de tre store plassene i bydelen – de øvrige er Schous plass og Olaf Ryes plass.

Om man da ikke i tillegg regner inn Sofienbergparken, som ligger i Grünerløkkas sørøstlige begrensning.

Parken ble anlagt på 1860-tallet av rittmester Thorvald Meyer som ledd i utviklingen av denne delen av Oslo. Gjennom tidene har parken blitt utviklet med flere funksjoner og

estetiske elementer. I 1916–1920 ble beplantningen omformet slik at parken kunne fungere som lekeplass for barn og isbane om vinteren. I 1926 fikk parken en ny musikkpaviljong (i bakgrunnen), tegnet av arkitekt Otto Hald, som erstatning for den opprinnelige. Kort tid etter ble det etablert et lite vannbasseng der.

Birkelunden er fortsatt en svært populær møteplass, der det på søndagene ofte er utendørsmarked, og andre dager Bondens marked.



Bjørn Mørholt

HALDEN

Trivelig i havnen

Et stykke inn Iddefjorden, et steinkast eller to fra svenskegrensen, ligger Halden, som har en av Østlandets eldste havner i sin midte. Om sommeren yrer det av liv langs promenaden i sentrum av byen, og da legger mange besøkende til her med store og små båter.

Havnen har ellers hatt stor betydning for handel, skipsfart og industrien i byen. Tidligere ble det eksportert tømmer, is og granitt herfra, mens den kommersielle delen bortenfor sentrum er en moderne laste- og industri kai.

LARVIK

Kjempe på sokkel

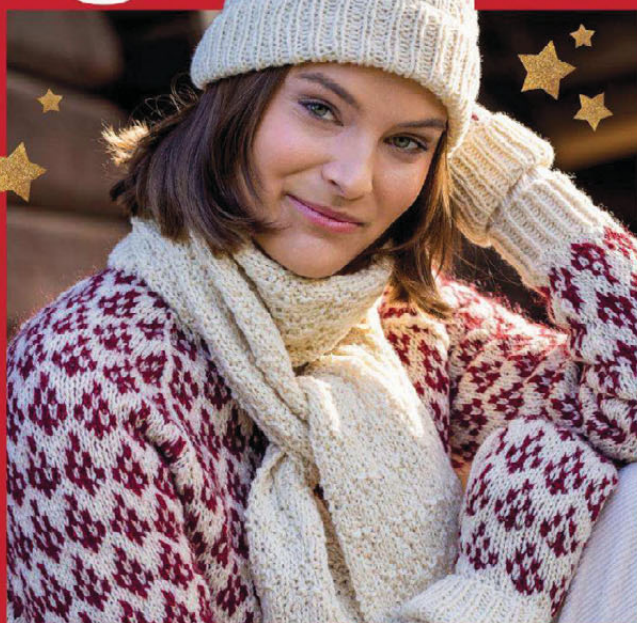
Larvik har særlig stolte tradisjoner innen polarhistorien. En av de mest markante skikkelsene fra byen i så måte er Oscar Adolf Wisting (født 6. juni 1871). Marineoffiseren og polarfareren var eldst av 13 søsken, og ble som følge av sine ferdigheter en av polarhelten Roald Amundsens mest betrodd medarbeidere, blant annet på Fram-ekspedisjonen i 1910–12. Statuen av ham står foran Larvik Sjøfartsmuseum, som er vel verdt et besøk.



Bjørn Mørholt

164 sider ekte julekos

ALT OM *julen* LAG DEN BESTE



Bestill på sms
**Send AOJ25
til 2205**

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



juleblad fra **Ukeblad**

3 blader
til deg!

Mye å glede seg til!



Vakre favoritter



Sterk historie!

Kristina adopterte rumenske Mikaela:
- Jeg måtte redde ungen, koste hva det koste ville

HISTORIER FRA VIRKELIGHETEN

- Berit ble voldtatt og slått
- Vennskapet preget livet mitt
- Jeg ga meg hen til selvmedlidenhet
- Ekskona ville ha ham tilbake
- Mine umulige døtre



NYDELIG STRIKK



Stor julebuffee

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

I salg nå!

Bestill på SMS

Send SMS:
SS25 til 2205

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

Eller klikk og bestill
på Bladkiosken.no



Småstrikk
& RESTEGARN

10. OKT 2025 • KR 129

Lag selv!
**Høstens
fineste
tilbehør**

ENKEL
HEKLING
OG SMARTE
TIPS

53
LEKRE
modeller

En spesial fra
NORSK
Ukeblad