

Ukeblad

NORSK

Mye å glede seg til!

VÅR STAUTES STØRSTE LIDENSKAP

**Slik unngår
du nedslitte
tenner**

**Enkel
mønster-
strikk**



Piff opp
TACOEN



**Vakre
buketter**



INTERIØR:
**Koselig med
gammelt og nytt**



Siv Kristin Sællmann fra NRK
Nå er det mamma som trenger litt hjelp

12



NRK-profilen Siv-Kristin Sællmann:

- Nå er det mamma som trenger litt hjelp

Elisabeth Altenburg

42



Vakre buketter

Yvonne Wilhelmsen

23



Ukens lille søte

Heidi Støer

Innhold

REPORTASJER

- 8** Når kjærligheten gjør mirakler
- 12** – Nå er det mamma som trenger litt hjelp
- 46** Elises drømmer, sorger og ukuelige mot
- 50** – For meg er strikking en måte å roe hodet på

MAT

- 16** Forny tacofesten
- 23** Ukens lille søte

HELSE

- 24** Slik unngår du nedslitte tenner
- 28** Helsetips

LESELYST

- 30** Glenn føler seg utnyttet av kvinner
- 32** Jeg ble sykkelig sjalu
- 34** Vi er altfor forskjellige
- 36** Vi lengtet etter å få barn
- 38** Jeg må følge hjertet mitt
- 70** Møte med fortiden

BOLIG

- 42** En egen blomsteroase
- 58** En stil for livet

STRIKK

- 64** Myrull til folket

REISE

- 74** Vestfolds perler
- 80** Norge rundt

FASTE SIDER

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

16 sider kryssord hver uke!



FORSIDEFOTO:
CHARLOTTE WIIG,
Foto: Charlotte T Strömwall,
Lise M Stang-Jacobsen,
Yvonne Wilhelmsen,
Studio Hjelm

Rask og enkel tomatsuppe til middag?



Redaksjonssjef

RINO RÅDAHL • rino.radahl@egmont.com

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

MARIA SMITH NYGÅRD

Redigerer

HANNE THERESE MYHR

Bildebehandling

MINDWORKING ASIA

Produksjonskoordinator

KATE WIK • kate.wik@egmont.com

Markedsansvarlig

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

Annonsealg

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

Redaktør

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

Ansvarlig redaktør/direktør

MARIANNE GRAM

VIKTIG INFORMASJON OM ABONNEMENT!Bli abonnent på: **bladkiosken.no**På **minsides.egmont.no** kan du enkelt se på og administrere ditt abonnement.**KUNDESERVICE**

Tlf. hverdager 08–16: 22 58 51 50

E-post: **abo-nu@egmont.com**

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

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

ABONNEMENTSPRISER1 år kr 1946 ½ år kr 1081
(pristillegg utenfor Norden)**SPØRSMÅL OM OPPSKRIFTER:**Kontakt garn-
leverandørene
som er opplyst
i oppskriftene.
 PRESSENS
 FAGLIGE UTVALG

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

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

TRYKK: Global Supply
 ISSN 0805-3383

 MIX
 Papir i Støtter
 ansvarlig skogbruk
 FSC® C136210

story
house
 EGMONT

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

Helt skjellsettende

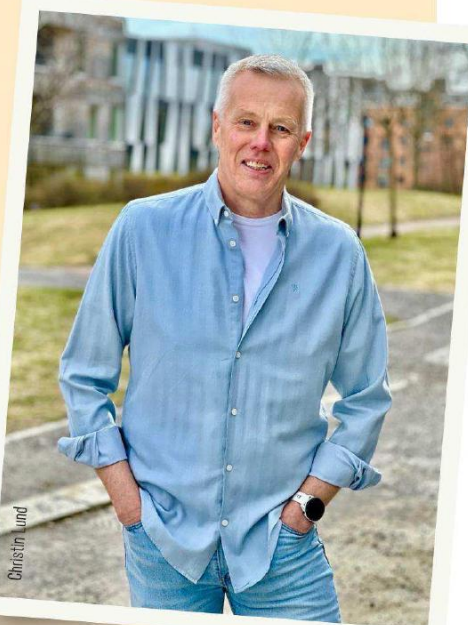
Så godt som alle liker det, må ha det, men det kan bli kringling av det også. Hva jeg snakker om? Norges nye nasjonalrett, tacoen.

Det skulle ikke forundre meg om noen spiser taco til jul også, selv om det sannsynligvis ikke er så mange. Men for mange er fredag uten taco utenkelig.

Nordmenn spiser taco minst en gang i måneden, over en av ti spiser det ukentlig. Hvordan kan det ha seg at denne retten ble så usannsynlig populær, og hvordan oppsto fenomenet?

Vi må tilbake til 1960-tallet da amerikanske oljearbeidere kom til Stavanger. Mange av dem kom fra Texas, og der var taco allerede et sikkerstikk. I 1965 begynte en lokal kjøpmann å importere tacoingredienser for å tekkes amerikanernes behov, og så har det bare spredt seg. Jeg husker ikke når jeg selv ble introdusert for lefsen eller skjellet, men det var vesentlig senere.

Ikke nok med at vi elsker den, mange har nærmest et religiøst forhold til hva den skal inneholde og ikke minst i hvilken rekkefølge man fyller den. Å bryte mønsteret kan avstedkomme kringler i norske hjem. Akkurat rekkefølgen bryr ikke jeg meg om, men jeg innrømmer glatt at jeg er glad i taco. Og noe av suksessen er vel at vi fyller en lefse med noe alle kan like. Enkelt, smakfullt og upretensiosøst. Litt lenger bak i bladet får du gode råd, tips og oppskrifter om hvordan du kan heve fredagstacoen til nye høyder. Vel bekomme!



«Noe av suksessen er vel at vi fyller en lefse med noe alle kan like.»

 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

Side på side med herlig julestemning

i årets julehefter

fra Egmont

VET DU DETTE?

1. Hva er Norges mestselgende julehefte?
2. Hva heter julens mest rampete brødre?
3. Hva heter de to hjelperne til Reodor Felgen?
4. Hvem er den største nålevende Donald-tegneren?
5. Hvem tilbringer julen i Supleiren?

QUIZ

FASIT: 1. Nr. 91 Stomperud 2. Knoll og Tott 3. Solan og Ludvig 4. Don Rosa 5. Billy



Du finner juleheftene i butikken og bokhandelen!



EGMONT

A person wearing a bright yellow puffer jacket and a red beanie stands with their back to the camera, looking out over a vast, misty fjord. The water is a deep blue-green, and the mountains in the distance are shrouded in a soft, white mist. The sky is a pale, hazy blue.

*«Livet er som en kameralinse.
Fokuser på det som er viktig
for deg, og du kommer til å klare
å fange det.»*
Ukjent

MYSTIKK: Havtåka kan komme når du minst aner det, og det er mest vanlig at den dukker opp på våren. Men den kan komme over kalde, snødekte landområder også



Når kjærligheten gjør mirakler

Ingenting ga Kathrine troen på et liv uten rus.
Ikke før hun en dag gjenkjente et ansikt fra barndommen
da hun skrollet på Facebook ...

TEKST: Magnhild Freuchen FOTO: Gry Traaen og privat



ELSKER MAMMAROLLEN:
Kathrine er utrolig stolt av
de tre barna sine og nyter
hverdagen med dem.

Ungdomstiden min var tøff, og jeg slet med depresjon. I perioder var det så ille at jeg ikke ønsket om å leve lenger. I tillegg hadde jeg foreldre som slet med rus, forteller Katrine Kleven (33) åpenhjer-
tig.

Hun bor i Bærum sammen med forloveden sin og de tre barna deres på fire, tre og to år.

I løpet av få år var den unge jenta innom ett beredskapshjem og to ulike fosterhjem. Hun drev ofte med selvskading og kjente på mye sinne. Katrine legger ikke skjul på at hun nok ikke var så enkel å ha med å gjøre for de voksne som befant seg rundt henne.

– Jeg savnet likevel hele tiden at noen var der for meg og ville hjelpe. Jeg kjente aldri på en ordentlig trygghet, og jeg bar på så mye vonde følelser som jeg ble flink til å strenge inne i meg.

Aller helst ville hun bare flykte fra alt. Katrine søkte mot venner som var eldre. Gjennom dem fikk hun enkel tilgang til ulike rusmidler.

– Bare 17 år gammel var jeg allerede langt inne i et tungt rusmiljø i hovedstaden. Jeg hadde forsøkt det meste som var å prøve og var blitt helt forelsket i heroin og rusen det ga, sier 33-åringen stille.

Heroin fikk henne til å glemme alle problemer og traumer for en liten stund. Til tross for strenge regler i fosterhjemmet, hvor hun bodde frem til hun var 17, ruset hun seg også der. I ettertid tenker Katrine det er rart at ingen la merke til noe eller reagerte.

– Jeg husker at jeg som barn sa at jeg ville bli som mammaen og pappaen min. Da visste jeg jo ikke hva det betydde. Jeg ville nok bare høre til, sier Katrine ettertenksomt.

TIGGING I OSLOS GATER

Etter å ha flyttet ut av fosterhjemmet sto Katrine på egne ben. Dagene gikk med til å henge gatelangs i Oslo eller i Hedmark. Daglig satte hun sprøyter med heroin. Kjærester kom og gikk, og Katrine opplevde at ingen av dem behandlet henne bra. Ikke sjelden var blåmerker synlige i både ansikt og på kropp.

– Mange som så det reagerte, men det var på enn måte ikke så mye de fikk gjort. Jeg var så tynn og sliten. Barnevernet hadde forsøkt å hjelpe meg, men jeg ønsket ikke å ta imot, sier Katrine.

Stille beskriver 33-åringen hvordan hun nærmest gikk på autopilot. Den rusen som hun i starten hadde kjent på kom ikke tilbake. Ikke sjelden befant



ÅPENHET: Når barna blir store nok til å forstå, vil Katrine gi dem et innblikk i hvordan hun hadde det som ung.

UNG JENTE: Her er Katrine hjemme hos mammaen sin i desember 2016. Hun har nettopp tatt valget om å bli rusfri.



«På gata hendte det jeg så kjente fra skoletiden. Noen av dem hadde fått egne barn. Da gikk det virkelig opp for meg hvor skakkjørt mitt eget liv var.»

Katrine seg i leiligheten til andre. Her kunne hun føle seg tvunget til å gjøre ting for å få penger til neste dose.

– Jeg følte meg sjelden trygg. Ofte visste jeg heller ikke hva som var i sprøytene som jeg fikk.

Det eneste som sto i hodet på henne var å slippe unna de ubehagelige abstinensene.

– Jeg solgte dop og piller. I Oslos travle gater satt jeg med koppen i hånden og tigget. Det var så nedverdigen-
de, men jeg opplevde at jeg ikke hadde noe valg, forteller Katrine åpenhjer-
tig.

I hodet hennes svirret den samme tanken igjen og igjen: Hva skjedde egentlig med livet mitt? Hvor på veien gikk det så galt?

– Der satt jeg og så på alle de fine

meneskene som passerte meg. Tenkte at de sikkert fulgte drømmene sine. Innerst inne ville jeg jo ikke leve det livet jeg levde. Jeg visste bare ikke hvordan jeg skulle komme videre.

Flere ganger var den unge jenta inne til behandling og avrusning. Hver gang havnet hun etter kort tid på gaten igjen. 18 år gammel hadde Katrine tatt flere overdoser. Selv om hun alltid hadde mennesker rundt seg, føltes ensomheten overveldende.

– Smertene i kroppen var uutholdelige. På et tidspunkt veide jeg bare 34 kilo og var helt grå i huden. Jeg ble likegyldig og tenkte at jeg aldri kom til å oppleve 25-års dagen min.

– På gata hendte det jeg så kjente fra skoletiden. Noen av dem hadde nå fått



LYKKELIG: Livet Katrine har bygget opp og lever i dag står i sterk kontrast til hva hun våget å drømme om som ung og rusavhengig.

egne barn. Da gikk det virkelig opp for meg hvor skakkjørt mitt eget liv var, sier Katrine.

VENDEPUNKTET

En dag Katrine satt og skrollet på Facebook, dukket det plutselig opp et ansikt hun dro kjensel på. Hun la ham til som venn og sendte en melding. Kort tid senere fikk hun et hyggelig svar tilbake.

– Det viste seg at vi hadde vært naboer som barn, og en periode hadde vi bodd i samme by.

Katrine, som nå hadde blitt 24 år gammel og nok en gang forsøkte å gi slipp på rusavhengigheten, opplevde med ett å se litt lysere på fremtiden. Hver melding og telefonsamtale gjorde

henne glad og ga sommerfugler i magen.

– Vi bestemte oss snart for å møtes, og den gode kjemien mellom oss var der med det samme.

Etter som månedene gikk, fikk Katrine et tilbakefall. Den unge mannen sto likevel støtt ved hennes side og ga aldri opp.

– Han viste meg ting som ingen andre hadde gjort. For første gang på veldig lenge kjente jeg på livsglede og en sterk kjærlighet, forteller Katrine.

Nå ønsket hun mer enn noe annet å bli rusfri for godt. Kjæresten ga henne troen på at hun ville klare det bare viljen var sterk nok. Han forsikret Katrine om at han hele tiden ville være ved hennes side.

– Den tøffe jobben med å bli rusfri måtte jeg gjøre selv, men uten kjæresten min hadde jeg aldri kommet dit jeg er i dag, sier Katrine takknemlig.

MORSKJÆRLIGHETEN

I mange år trodde Katrine at hun aldri ville få leve et vanlig familieliv. Lykken var derfor ubeskrivelig da det unge paret, etter å ha opplevd flere spontanaborter, kunne ønske datteren velkommen til verden i 2020.

– Kjærligheten var der umiddelbart. Helt fra aller første stund elsket jeg å være mamma, sier Katrine.

Hun legger ikke skjul på at hun møtte mange fordommer under graviditeten. Mange tvilte på om Katrine med sin bakgrunn ville klare å ta seg av



DEN STORE KJÆRLIGHETEN:
Forloveden har hele veien stått støtt ved Katrines side, og omsorgen han har vist henne har vært uvurderlig.

et lite barn. 33-åringen viste dem alle hvor feil de tok.

– For meg har det vært kjempeviktig å gi masse kjærighet, trygghet, omsorg, stabilitet og gode rutiner, forteller mammaen.

Paret visste tidlig at de ønsket seg flere tette barn. I 2021 kom sønnen til verden og bare to år senere nok ei lita jente. Selv om hverdagen med tre små barn er travel, er Katrine enormt takknemlig over at hun har fått skape sin egen familie på fem.

– Ikke et eneste sekund har jeg lengtet tilbake til det gamle livet hvor jeg satt med koppen i hånden på gata, sier Katrine stille.

Hun beskriver en sammensveiset familie som elsker å være aktive sammen

enten det er ute eller inne. Selv vokste hun opp med en kreativ mamma, og dette er noe hun har et sterkt ønske om å gi videre til sine egne barn.

– Selv om mamma var i rus gjennom barndommen min, så visste jeg alltid at jeg var veldig høyt elsket. Barna mine skal vokse opp med ubetinget kjærighet, og de skal aldri tvile på at jeg er der for dem.

– Det blir mange varme klemmer, kyss på kinnet og «jeg elsker deg» i løpet av dagen, ler mammaen.

ÅPENHETEN

Foreløpig er Katrine hjemmевærende. I fremtiden drømmer hun om å kunne jobbe innen rusomsorgen. De tøffe opplevelsene gjennom mange år sitter fremdeles i kroppen.

– Jeg har diagnosen kompleks PTSD og går i behandling for dette. Trening hjelper veldig på psyken min, og det har blitt en daglig rutine, sier Katrine.

Da hun bestemte seg for å bli rusfri en gang for alle, var det vanskelig å skulle se for seg hvordan fremtiden ville ende opp med å bli. Katrine legger ikke skjul på stoltheten hun kjenner på etter å ha vært rusfri i åtte år.

– Veien hit har vært lang. I mange år

var jeg redd for å få tilbakefall, og for å unngå det måtte jeg alltid operere med en plan B. Om jeg eksempelvis skulle en tur til Oslo for å møte ei venninne og hun plutselig ikke dukket opp, så måtte jeg ha klart for meg hva jeg skulle gjøre, beskriver Katrine ærlig.

– Nå er jeg ikke lenger redd for tilbakefall. Jeg føler meg sterk og trygg. Likevel tenker jeg at man aldri skal glemme hvor jeg kommer fra, og selv i dag er jeg bevisst på å ha en plan om noe skulle skjære seg, legger hun til.

Fremdeles kan hun oppleve fordommer fra omgivelsene, men tar seg ikke lenger like nær av dem som dømmer. Katrine har valgt å være åpen om livet hun levde i mange år, men ønsker at folk hun møter på skal se det mennesket hun er i dag.

– En dag skal jeg fortelle barna mine om årene med rus. Når og hvordan vet jeg enda ikke, men det er noe jeg tenker mye på. Først må de bli gamle nok til å forstå.

– Jeg skal gjøre mitt ytterste for at de ikke begår de samme feilene som seg gjorde. Fremtiden er lys. Jeg har drømmer og planer, og jeg elsker tanken på alt vi som familie skal få oppleve sammen, sier Katrine. •



OMSORG: Det er mye glede i å få lov til å gi omsorg, mener Siv Kristin som gir mamma Ragnhild litt styling før fotografering.

NRK-PROFILEN HAR MOREN BOENDE I HAGEN

– Nå er det mamma som trenger litt hjelp

Siv Kristin Sællmann har alltid ønsket å bo i generasjonsbolig. Nå kan hun og mamma Ragnhild Stangenes snart feire ni år som «samboere».

TEKST: Synnøve Skeie Fosse **FOTO:** Elisabeth Altenborg, private bilder og NRK

Siv Kristin (60) synes at det å ta vare på de eldre burde være en familie-oppgave.

To hus tett i tett. Ett lite og ett stort i en romslig hage med fantastisk sjøutsikt. I hagen ligger to kvinner på kne i et bed. Mor og datter elsker begge å være i hagen, småprater og trives i hverandres selskap i det nokså hustrige været.

GUTTEJENTE

Været har aldri fått påvirke aktivitetene til familien. Siv Kristin og hennes to yngre brødre er vokst opp med uteaktiviteter sommer som vinter.

– Å ha to brødre gjorde meg til ei ganske konkurranseorientert guttejente, ler Siv Kristin, og mamma smiler samtykkende.

Men om mamma Ragnhild (85) ellers er en pasjonert badenymfe, overlater hun saltvannsbølgene til datteren de mørkeste vintermånedene. Siv Kristin i joggesco og badekåpe er et velkjent syn i nabolaget på Galgeberg. Av og til rusler mor bak med varm te på termos.

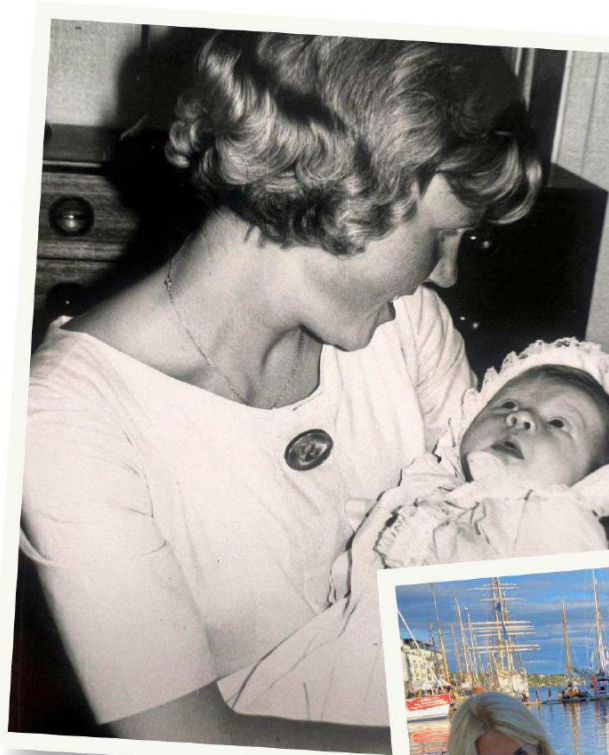
– Du skjønner – hun har ikke lært seg å drikke skikkelig kaffe ennå. Siv Kristin drikker «tullekaffe», røper mammaen mens datteren ser ut til å trives merkelig godt i vintergrått hav.

DRØMTE IKKE OM Å BLI TV-KJENDIS

Siv Kristin drømte aldri om å bli TV-kjendis. Hun skulle studere statsvitenskap eller juss. Men det var journalistikken som fanget henne. Ifølge moren har hun det etter pappa Arvid som var redaktør i Frikirkens menighetsblad. For nordmenn flest ble hun for alvor kjent da hun sammen med Terje Dalby styrte studiosendingene under OL på Lillehammer.

13. februar 1994 satt en nervøs 29-åring fra det blide Sørland i mote-riktig power-suit og tjukke, lyse Synnøve Solbakken-lokker bølgende over de brede jakkeslagene og ønsket velkommen til den aller første konkurransedagen i det som skulle bli 16 eventyrlige OL-dager. Siden har det blitt mange gode år for Siv Kristin i statskanalen, både i sportsavdelingen, Dagsrevyen og NRK Sørlandet.

Om det var millioner som så sørlandsjenta i OL-studio, var det et halvannen centimeter stort gullkors rundt halsen som skulle gjøre henne kjent for alvor. Uten å tenke videre over det, hadde Siv Kristin tatt på seg smykket hun hadde fått av ektemannen. Men religiøse symboler ville ledelsen ikke ha



FØRSTEFØDTE: Siv Kristin er eldst i søskenflokket og har to yngre brødre.

KOLLEGER: Siv Kristin Sællmann og Jon Gelius er de to store profilene i NRK Sørlandet. Her fra Arendalsuka.



SIV KRISTIN SÆLLMANN

Født: 8. juni 1969 i Kristiansand.

Familie: Gift med Wiktor, tre voksne sønner og moren Ragnhild.

Yrke: Utdannet journalist fra Mediehøgskolen Gimlekollen.

Jobb: Over 30 år i NRK i ulike avdelinger: Underholdning, NRK Sport, Dagsrevyen og NRK Sørlandet.

noe av. Nyhetssendingene skulle være nøytrale.

IKKE FOR Å PROVOSERE

– Jeg gjorde det ikke for å provosere. Jeg har aldri lagt skjul på min personlige tro. Like lite som jeg synes noe om «personlige provokasjoner» fra journalister. Journalistikken skal være nøytral og balansert. Men det er jo litt ironisk at korset ble kjøpt av en muslim i Dubai, smiler Siv Kristin og lar den gamle saken ligge. For henne er den for lengst historie. På google lever den i beste velgående.

Bading og hagearbeid er unnagjort. I det store kjøkkenet luner peisvarmen. Siv Kristin tar fatt på en liten lunsj, mens mor sitter og ser på. Det er datteren, ikke Ragnhild, som har skrevet kokebok.

TIDLIG ENKE

– Nei, det har hun i alle fall ikke fra meg. Vet du? Da ungene var blitt så store at jeg begynte å jobbe igjen, fant

jeg alltid på noen arbeidsoppgaver i siste liten og brukte laaaaang tid hjem fra jobben slik at mannen min måtte begynne på middagen. Jeg tror nok han gjennomskuet meg, men han sa aldri noe. Arvid var en god mann.

Selv om Arvid var både sprek og sunn, døde han plutselig og altfor tidlig. Ragnhild har vært enke siden hun var 67 år. Lenge bodde hun alene, men så ville Siv Kristin gjerne hjem til barndommens gate og begynte å lete etter en eiendom som egnet seg for generasjons-samboerskap.

De tre sønnene til Siv Kristin og ektemannen Wiktor er vokst opp med bestemor i hagen. Det var en god trygghet når mamma og pappa jobbet lange dager. Forholdet til de tre dattersønnene ble så tett at de ikke gikk av veien for å ha med seg bestemor når de hadde «vors» rundt bålpannen i hagen i russetiden.

– Å bo sånn som oss er en vinn-vinn-situasjon. Mamma har tatt vare på oss i mange år. Nå er det hun

som trenger litt assistanse nå og da – og det blir jo mye lettere når vi bor så tett. Det er mye glede i forpliktelser og kunne få gi omsorg, sier Siv Kristin og fortsetter:

– Mamma er veldig takknemlig over små ting. Som fiskeren Markus (i Gabriel Scotts «Kilden») ser hun det store i det enkle. Det storslåtte i det nøyemme.

– Vi får være glade for hver dag vi får ha henne, sier svigersønn Wiktor som har kommet en rask tur ned fra hjemmekontoret i andre etasje for å fylle kaffekoppen.

Så godt som hver eneste dag spiser Ragnhild middag sammen med datter og svigersønn. De tre ungdommene har flyttet ut. Det er ikke mye juk-sing på kjøkkenet til kokebokforfatter Sællmann.

Hun lager alt fra bunnen av. Smake-ne skal være rene og gode, men noen sunnhetsfanatiker er hun ikke. Hun er raus både med smør og sukker når det



MAMMAS KJOLE: 23 år gammel sto Siv Kristin brud i mammas kjole.

trengs. Til jul blir bokser og krukker fylt med småkaker og konfekt i mengder. I hjørnet har hun et innholdsrikt vinskap, men selv er hun avholds og lever godt med det. Kanskje like greit for en dame som selv i sommerferiene har vekkerklokken på halv sju for å stå opp og trene.

– Vi bodde på hytta hele sommeren da jeg var liten. Det gjør jeg fortsatt.



HELÅRSBADER: Siv Kristin er helårsbader. Mamma Ragnhild bade mye om sommeren, men lite om vinteren.

«Jeg kan aldri huske foreldrene mine snakke stygt om andre. Det er det viktigste jeg har lært av dem.»

Jeg elsker båtlivet. Om vinteren er jeg glad i å stå på ski, forteller den tidligere landslagsutøveren i padling.

– Jeg hadde en fantastisk oppvekst. Det var et enkelt liv, trygt og med mye aktivitet.

Så glad i turliv er NRK-profilen at hun i tillegg til kokebok også har skrevet turbok. Fortsatt har hun et nært forhold til sine to brødre og deres fami-

lier. Den ene bor (nesten) i nabohuset. Den andre et par mil unna.

MAMMAS BRUDEKJOLE

– Vi har vært mye på reiser og er veldig sammensveiset, sier Siv Kristin.

Mamma Ragnhild var 23 år da hun giftet seg med sin Arvid. Omtrent like gammel var Siv Kristin da hun stolt sto brud i mammas brudekjole og fikk ja

MATGLADE: Ragnhild er glad i mat og Siv Kristin er glad i å lage den. Hver dag lages det middag fra bunnen.



fra sin Wiktor. Ragnhild og Arvid traff hverandre i Frikirka i Kristiansand. Ragnhild sang i kor. Arvid spilte fiolin. Men det var ingen «trang» kristendom som preget hjemmet til familien Stangenes. Der var det høyt under taket og få regler.

– Jeg kan aldri huske foreldrene mine har snakket stygt om andre mennesker. Det er kanskje det viktigste jeg har lært av dem, skyter Siv Kristin inn.

Hun legger heller ikke skjul på at barnetroen har gitt henne god ballast.

MØTER GUD I NATUREN

– Folk må få tro på det de vil – og alle må få elske den de vil. Jeg er et

menneske som har stor glede av å sitte i et kirkerom og ta inn over meg roen og atmosfæren. Min mening er at den kristne kulturarven har gitt oss veldig viktige verdier. Jeg har vokst opp med en frihet til å tro – og velger å tro. Der jeg treffer Gud mest er ute i naturen.

Dagslyset er i ferd med svinne denne grå søndagen. Mor og datter har beveget seg over i sofaen. Nyter varm drikke fra rause krus. På bordet mellom dem står hjemmebakke cookies.

– Jeg blir myk i hjertet av denne utsikten, sukker Ragnhild og skuer over svabergene mot bukten der eldstebarnet hennes svømte i iskalde

bølger for bare et par timer siden. Og selv om hun understreker at hun er glad i alle barna sine, er det tydelig at det er et helt spesielt forhold mellom mor og hennes eneste datter.

– Siv Kristin har en sånn utrolig kapasitet. Hun er som en propell. Alt hun får tid til. Jeg har mye å være takknemlig for, understreker Ragnhild – mamma til tre og bestemor til åtte. •

**FORBERED
I GOD TID**

Kyllingen kan lages dagen før og varmes opp ved servering. Resten av buljongen kan fryses.

Forny Taco- Besten!

Tacos er nærmest blitt en norsk nasjonalrett, og visst er det koselig når alle kan velge tilbehør og stable sin taco som de vil. Er du klar for noe nytt? Her byr vi på 7 herlige vrier, smekkkfulle av texmex-smak.

TEKST: Sandra Palmqvist FOTO: Charlotte T Strömwall

Burrito med lang-tidskokt kylling

Chicken tinga burrito er verdt å vente på – saftig kylling i krydret tinga-saus med frisk pico de gallo.

4 porsjoner

KYLLING:

1 kg kyllinglårfilet uten skinn
1 gul løk
10 laurbærblad
10 svarte pepperkorn
1 dl kyllingfond
vann

TINGA-SAUS:

2 gule løk
4 hvitløkfedd
25 g smør
2 ss tørket oregano
2 ss malt spisskummen
½ dl rød chilipasta, helst chipotle
400 g (1 boks) hermetiske knuste tomater
1 ts salt
½ ts sukker

PICO DE GALLO:

400 g tomater
½ rød chili
1 bunt koriander
1 lime (saften)
1 gul løk
1 ss matolje
½ ts salt
nykvernet pepper

TIL SERVERING:

4 store tortillalefser
kokt ris
lime
stekt mais
ev. lettstekte grønnsaker

Kylling: Skrell og grovhakk løk. Ha kylling i en gryte med løk, laurbærblad, pepperkorn og fond. Hell på vann til kyllingen er dekket. Kok under lokk til kyllingen er gjennomkokt, ca. 30 minutter. Løft ut kyllingen og avkjøl. Riv kjøttet i strimler og sil buljongen.

Tinga-saus: Skrell og hakk løk og hvitløk. Fres mykt i smør. Tilsett oregano, spisskummen og chilipasta. Fres videre noen minutter. Tilsett hermetisk tomat, salt og sukker. Kjør til en jevn saus med stavmikser. Rør inn kyllingen og la småkoke uten lokk i ca. 1 time. Juster ev. konsistensen med litt buljong.

Pico de gallo: Skjær tomat i små biter. Finhakk chili, koriander og løk. Press saften av lime. Bland alt med salt, olje og nykvernet pepper.

Servering: Sett alt på bordet og la alle lage sin egen burrito.



TIPS TIL SERVERING

Bytt gjerne ut crème fraîche med guacamole for en mildere og rundere smak.

Ostgratinerte nachos med sopp og syltet løk

Sprø nachos med smeltet ost og deilig topping. Supergodt texmex-tilbehør!

4 porsjoner

SYLTET RØDLØK:

2 rødløk
2 laurbærblad
½ ts salt
5 svarte pepperkorn
½ dl eddik (12 %)
1 dl sukker
1½ dl vann

SOPP:

800 g sopp, for eksempel portobello og sjampinjong
1 rød chili
4 hvitløkfedd
25 g smør
1 bunt koriander (ca. 30 g)

NACHOS:

150-200 g ostenachos
150 g revet vellagret ost

TIL SERVERING:

crème fraîche
limebåter

Syltet løk: Skrell og skjær løk i tynne skiver. Kok opp med resten av ingrediensene. La stå i kjøleskapet over natten eller i romtemperatur i minst 4 timer.

Sopp: Rens og skjær sopp i skiver. Kutt chili i skiver og riv hvitløk. Stek sopp i tørr panne til væsken fordampet. Tilsett smør, chili og hvitløk og stek til soppen er gyllen. Finhakk koriander og bland inn. Hold varm til servering.

Nachos: Legg nachos i fire ildfaste former eller på et stekebrett. Dryss over ost og gratiner ved 225° til osten har smeltet.

Servering: Ta nachos ut av ovnen, topp med sopp og syltet rødløk. Server med crème fraîche og limebåter.

Fylte enchiladas med arrabbiata-saus

En fylldig kjøttsaus gjør disse saftige enchiladasene supergode.

4 porsjoner

2 gule løk
matolje eller smør til steking
2 hvitløkfedd
500 g kjøttdeig
salt og pepper
2 bokser (ca. 800 ml) arrabbiata
tomatsaus (se tips)
1 kjøttbuljongterning
150 g revet ost
8 mellomstore maistortillaer

TIL SERVERING:

crème fraîche
fersk koriander
lime

Skrell og hakk løk. Riv hvitløk. Stek løk og hvitløk mykt i olje eller smør. Krydre med salt og pepper.

Tilsett kjøttdeig og stek til gjennomstekt. Bland inn én boks arrabbiata-saus og buljongterning. La småkoke under omrøring i ca. 10 minutter. Smak til med salt og pepper. Vend inn halvparten av osten og la blandingen avkjøles litt.

Fordel fyllet på tortillaene, rull sammen og legg i en stor ildfast form. Hell over resten av tomatousen og dryss på resten av osten.

Gratiner ved 180° i 15–20 minutter, til alt er gjennomvarmt og osten har smeltet. Topp gjerne med crème fraîche og koriander ved servering.

SAUSTIPS!

Pastasaus arrabbiata får du i de fleste dagligvarebutikker, bl.a. fra Eldorado og Barilla. Bruk gjerne hjemmelaget tomatous og tilsett litt chili for den karakteristiske arrabbiata-smaken.

TOPPING-TIPS!

Dryss over litt grana-teplekjerner for ekstra friskhet og farge.

Reketacos med ananas, kål og guacamole

Søtt, syrlig og med litt hete! Topp tacos med spicy reker, syrlig kål, frisk ananassalsa og kremet guacamole.

4 porsjoner

KÅLSALAT:

400 g hodekål
2 ss sukker
2 ss hvit balsamicoeddik
½ ts salt
3 krm nykværnet pepper

ANANASSALSA:

1 boks ananas i biter (ca. 550 g)
1 fersk rød chili
1 lime, saften
½ ts salt
1½ dl syltesukker

GUACAMOLE:

250 g avokado
1 lime (saften)
1-2 hvitløkfedd
½-1 fersk rød chili
1 liten bunt koriander
½ rødløk
½ ts salt
nykværnet pepper

REKER:

1-2 ss chilipasta (gjærne gochujang)
matolje eller smør til steking
300 g rensede reker

TIL SERVERING:

sprø tacoskjell eller tostadas

Kålsalat: Strimle kål så fint som mulig. Masser inn sukker, eddik, salt og pepper i ca. 5 minutter. La stå i romtemperatur i en time. Rør av og til. Kålen faller sammen etter hvert.

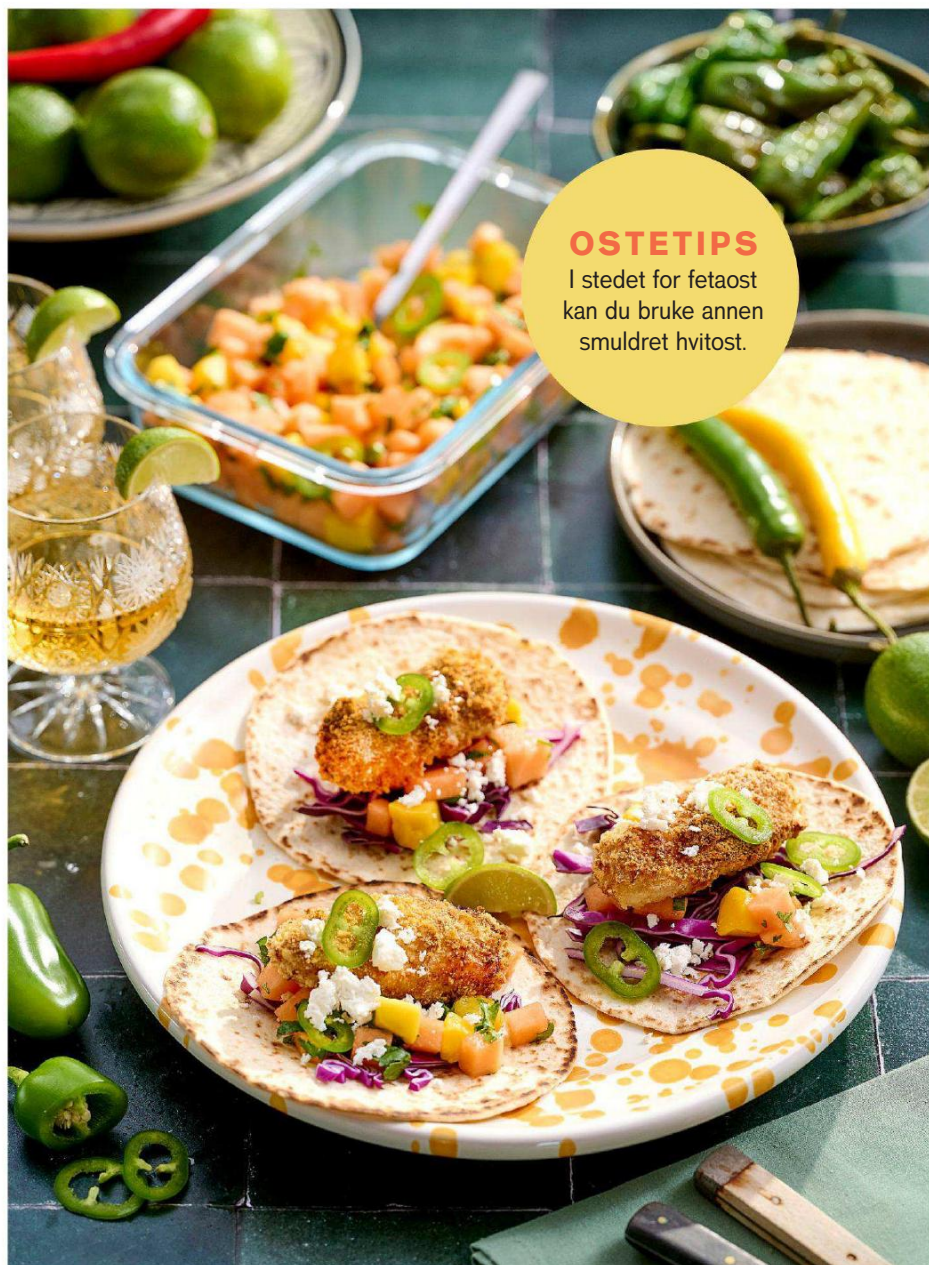
Ananassalsa: Sil av ananasen og ta vare på 1 dl av laken. Finhakk chili og ha i en kjele med limesaft, salt, syltesukker og lake. La småkoke i 10 minutter. Sett til side.

Guacamole: Mos avokado med en gaffel og bland med limesaft. Start med 1 ss og smak deg frem. Riv hvitløk, finhakk chili, koriander og rødløk. Bland alt med avokadoen. Smak til med salt og pepper.

Reker: Fres chilipasta i olje eller smør på lav varme noen minutter. Tilsatt reker og rør i 1-2 minutter. Smak til med salt og pepper.

Sett frem tacoskjell og tilbehør og la gjestene fylle dem som de ønsker.



**OSTETIPS**

I stedet for fetaost kan du bruke annen smuldret hvitost.

Sprø fisketacos med melon- og mangosalsa

Supergode tacos laget av helt vanlig frossenfisk – servert med syrlig salsa og smuldret ost.

4 porsjoner

400 g frossen fiskeblokk
salt og pepper
2 dl hvetemel
2-3 egg
3-4 dl brødrasp

MELON- OG MANGOSALSA:

250 g mango (gjærne frossen)
450 g cantaloupe-melon
1 bunt koriander (ca. 30 g)
1 grønn jalapeño
1 lime

TIL SERVERING:

8 små tortillalefser
100 g smuldret fetaost

Fisk: Skjær fiskeblokken mens den er halvtint, slik at du kan dele den i 12 jevne staver. Strø over salt og pepper. Visp egg lett sammen med litt salt og pepper. Vend fiskebitene først i mel, deretter i egg og til slutt i brødrasp. Legg på stekebrett med bakepapir og stek midt i ovnen ved 225° i ca. 20 minutter. Vend fiskebitene etter halve tiden.

Salsa: Skjær melon og mango i små biter. Finhakk jalapeño og koriander. Press saften av lime og bland alt i en bolle.

Servering: Legg én fiskebit i hver tortillalefse og topp med salsa og ost. Syrlig kålsalat (se reketacos-oppskrift) passer godt også her.

Halloumi-tacos med salsa macha

Sprø taco tubs fylt med smeltet ost, sprø grønnsaker og krydret salsa.

4 porsjoner

SALSA MACHA:

150 g ristede peanøtter
4 hvitløkfedd
3 ss hvite sesamfrø
¾ dl matolje
1 hel tørket anchochili
1 hel tørket chipotle-chili
½ ss hvitvinseddik
1 ts tørket oregano
½ ts salt

FYLL:

400 g halloumi
2 gulrøtter (ca. 300 g)
½ purre

¼ rødkål
olje eller smør til steking

TIL SERVERING:
taco tubs

Salsa macha: Skrell og skjær hvitløk i skiver. Ha peanøtter, hvitløk og sesamfrø i en kjele med olje. Varm opp på lav til middels varme i 3–5 minutter, til hvitløk og sesamfrø er lett gyllent. Pass på at det ikke brenner seg. Fjern stilk og ev. frø fra chiliene, og del dem i mindre biter. Trekk kjelen av varmen og rør inn chiliene. Når oljen er avkjølt (viktig), tilsett eddik, oregano og salt. Kjør med stavmikser eller i blender til blandingen samler seg – den skal ikke bli puré.

Skrell og rens gulrøtter, purre og rødkål,

BYTT UT CHILI!

Hvis du ikke får tak i tørket ancho- eller chipotle-chili, kan du bruke chiliflak og røkt paprikapulver for en lignende smak.

og strimle fint. Skjær halloumi i 6–8 skiver per ost.

Stek grønnsakene lett i olje, krydre med salt og pepper. Sett til side. Stek halloumi gyllen.

Fyll taco tubs med grønnsaker og nystekt halloumi. Topp med salsa macha og server straks.

BIFFTIPS!

Flankstek og flatbiff passer godt her. Føler du deg spandabel, gå for entrecôte, indre- eller ytrefilet. Biff og padrones blir ekstra gode på grillen – gi dem noen raske minutter på høy varme for ekstra smak.

Biff-fajitas med chimichurri og agurksalsa

Saftig biff og paprika med frisk agurk og krydret chimichurri – en smaksrik fajitafest!

4 porsjoner

AGURKSALSA:

1 agurk
1 rødløk
1 lime (saften)
1 ts honning
2 krm salt
nykvernet pepper

CHIMICHURRI:

1 liten gul løk
1 rød chili
20 g bladpersille
1 bunt koriander (ca. 30 g)
½ ts spisskummen
1½ dl nøytral matolje
1 ss sitronsaft
1 ts hvitvinseddik
1 ts salt

ELLERS:

400 g biffkjøtt (se tips)
400 g padron-paprika
matolje
4 mellomstore tortillalefser

Agurksalsa: Skrell agurk, fjern kjernen og kutt i terninger. Skrell og finhakk løk. Bland med limesaft, honning, salt og pepper. Sett til side.

Chimichurri: Finhakk løk og chili. Grovhakk bladpersille og koriander. Ha alt i en blender eller bruk stavmikser og kjør med pulser til en halvgrov saus. Sett i kjøleskap.

Biff og paprika: Stek kjøttet i litt olje i panne på middels høy varme, 2–3 minutter på hver side for medium stekt, avhengig av tykkelse. Krydre med salt og pepper. La hvile i 15 minutter før du skjærer det opp. Padron-paprika kan stekes i samme panne med olje, salt og pepper eller bakes i ovn ved 180° i 10–12 minutter. Del dem i to hvis de er store.

Servering: Varm tortillaene. Skjær kjøtt i skiver og server med chimichurri, agurksalsa og padrones – enten i tortillaene eller ved siden av.

Mør Hubros tips!

Fruktpektin er et pulver som gjør syltetøy, gelé og marmelade stivt. Du finner det i bakevarehyllen i butikken, mest kjent som "Grønn Jam". Mengden avhenger av pektininnholdet i bærene og hvor stiv du ønsker marmeladen. En pose Jam passer til 2 kilo bær, så til disse snittene bruker du ca. ¼ pose.



Kirsebærsnitt

Sprø mørdeig, syrlig kirsebærmarmelade og søt glasur – en deilig kake med nostalgisk preg.

8 porsjoner

KIRSEBÆRMARMELADE:

500 g kirsebær
400 g sukker
½ sitron, saften
1 dl vann
fruktpektin (se tips)

MØRDEIG:

175 g smør

250 g hvetemel
¼ ts hjortetakksalt
1 ts vaniljesukker
2 eggeplommer
50 g melis
1 dl kirsebærmarmelade
GLASUR:
2 dl melis
2 ss vann

Marmelade: Fjern steinene fra kirsebær. Kok opp sukker, sitronsaft og vann. Tilsett kirsebær og kok i ca. 5 minutter. Skum av. Tilsett fruktpektin etter anvisning på pakken. Ha

marmeladen i rene, varme glass. Sett på lokk. Oppbevar mørkt og kjølig.

Deig: Smuldre smør i mel. Tilsett resten. Samle deigen, pakk den i plastfolie og legg i kjøleskap i 30 minutter. Kjevle ut ⅔ av deigen til et rektangel, ca. 8 × 40 cm og ½ cm tykt. Legg leiven på et bakepapirkledd stekebrett. Fordel marmelade over. Kjevle ut resten av deigen til ½ cm tykkelse. Skjær ut 1½ cm brede

strimler med en kakespore eller kniv. Legg strimlene i kryssmønster over marmeladen. Stek midt i ovnen på 180° i ca. 20 minutter.

Glasur: Rør sammen glassuren og fordel den i striper over kaken med gaffel eller skje mens den fortsatt er lun. Skjær opp i trekanter eller snitter på ca. 5 cm. Avkjøl før servering.

GODE RÅD SOM HJELPER DEG:

Slik unngår du nedslitte tenner

Sliter du med tanngnissing, kan være et tegn på uro og stress. Sjekk hvordan du kan forebygge nedslitte tenner og smerter i kjeven.

Z

TEKST: Marit Vebenstad FOTO: Getty Images, privat og Sigmund Sagberg Andersen/Kjelsås fotografen

Z

z

Z

z

z

z

z



Gnisser du tenner over tid, kan det slite på emaljen og gi flate tyggefletter. Det kan også føre til sprekker og ising i tennene, samt skade fyllinger og tannkroner. I tillegg får mange også hodepine, ømhet i kjeven og spenninger i nakke og skuldre.

– Det viktigste er å forstå hvorfor du gnisser tenner. Det er ikke en sykdom, men et symptom på overaktivitet i tyggemusklene. Det er ofte trigget av psykisk uro, spenningstilstander og ubalanse mellom ytre krav og indre kapasitet, sier *Steven*

Anandan, tannlege, kjevekirurg og spesialist i øre-nese-hals sykdommer ved Tanntunet i Oslo.



Å forebygge handler ofte om å bli bevisst på eget tankesett, roe ned indre uro og justere livets forventninger i tråd med virkeligheten.

Han forteller at det både finnes symptombehandling og årsaksbehandling. Som symptombehandling har mange god nytte av en tannlege-tilpasset bittskinne, som beskytter tennene mot fysisk skade.

– For å få varig effekt må du jobbe med årsaken til tanngnissingen. Det kan innebære stressmestring, bevisstgjøring av vaner og psykologisk støtte.

NEGATIVT STRESS

Bittskinnen fungerer som et fysisk vern, og noen opplever også redusert gnissing. Men hvordan den faktisk påvirker triggeren bak muskelaktiviteten, vet vi ikke sikkert. Botox brukes også som symptomlindrende behandling.

– Jeg bruker det ofte som et mer målrettet alternativ til bittskinne, spesielt når det er tydelig overaktivitet i tyggemusklene. Dette gir god



lindring for mange pasienter der tradisjonelle tiltak ikke er tilstrekkelige, forteller Anandan.



Mats Klemsdal, kiropraktor ved TMD-klinikken/ Apexklinikken, fortel-

ler at mange av oss bedriver tannpressing og ikke ren tanngnissing. Og at tannpressing i mye større grad gir kjeveplager som TMD (temporomandibulær dysfunksjon).

– Tannpressing er også helt tydelig knyttet til negativt stress. Og dette er kanskje den viktigste lærdommen. Negativt stress oppstår ofte når det er ubalanse mellom det vi må håndtere og det vi faktisk har kapasitet til, særlig når det gjelder relasjoner eller situasjoner som betyr mye for oss, enten hjemme eller på jobb, forteller han.

«Tannpressing er også helt tydelig knyttet til negativt stress.»

Mats Klemsdal

GOD HJELP: Bittskinnen fungerer som et fysisk vern, og noen opplever også redusert gnissing.





FØLG MED: Det gjelder å følge med på tennenes tilstand hvis du sliter med overdreven gnisning av tennene.

«For å få varig effekt må du jobbe med årsaken til tanngnissingen».

Kjevekirurg Steven Anandan.

BLIR OVERBELASTET

Dette stresset fører til at vi spenner kjeven, og da blir kjevemusklene og -ledd overbelastet. De vanligste symptomene er at det blir vondt å gape og tygge, begrenset gapeevne, klikking i kjeveledd, vondt i ørene og muligens også øresus.

– Den viktigste måten å forebygge på er så enkelt og så vanskelig som å bli mer bevisst på hva du gjør med kjeven. Altså om du spenner og strammer kjeven i situasjoner hvor du ikke trenger å gjøre det. Merker du at du spenner kjeven mye, bør du forsøke å være bevisst på å slappe av i kjeven så langt det lar

seg gjøre, sier Klemsdal.

Dersom du har tegn til slitasje på tennene, kan det være en god idé å få tannlegen til å lage en bittskinne til deg. Det vil ikke stoppe gnisning, men det beskytter tennene fra skade.

– Når det gjelder plager i kjeve og ansikt som følge av kombinasjon av gnisning og pressing, er det viktig å forsøke å redusere tiden du strammer og spenner kjeven unødvendig. Andre tiltak du kan forsøke selv er å legge på varme eller kulde på området som gjør vondt eller bruke reseptfrie smertestilende. •

HJELP Å FÅ

Tanngnissing kan være et kroppslig uttrykk for noe mer.

Det kan gi tannskader og smerter, men det viktigste er å forstå hvorfor kroppen aktiverer tyggemusklene. Både fysisk og psykisk stress må tas med i vurderingen, og behandlingen må tilpasses den enkelte. Bittskinne, Botox og tverrfaglig tilnærming kan gi god lindring.

Dersom plagene vedvarer, kan du ha god nytte av manuell behandling hos kiropraktor eller fysioterapeut med kompetanse på kjeveplager.

Selv om det ikke finnes én fasit på rekkefølgen av behandling, anbefales det først å forsøke tiltak som å avlaste kjeven med myk mat og bevisst forsøke å slappe av i kjevemuskulaturen.

De aller fleste med kjeveplager blir bedre med riktig behandling. I noen tilfeller er det behov for kirurgisk vurdering. Dette gjelder for eksempel ved kjeveleddssykdommer, betennelsestilstander eller kreft.

BLI MED PÅ ÅRETS KOSELIGSTE

STRIKKEfestival

Camilla Dingsøy



Ane-Karine Mørk



Nina Granlund Sæther



TA MED STRIKKETØYET OG KOM!

Møt blant annet **Nina Granlund Sæther**, **Ane-Karine Mørk** og **Camilla Dingsøy**. Det blir faglig innhold og konkurranser

Vi oppfordrer til å ha på et selvstrikket plagg denne kvelden. Premie til det fineste plagget.

TID: 6.november kl 18-20.30

STED: Seierherrene, Cappelen Damm

ADRESSE: Stortingsgata 28

PRIS: 170,- kr (inkl billettavgift)

Familien
CAPPELEN DAMM

MELD DEG
PÅ HER!



Goodie-
bags
til alle som
kommer!

BIVIRKNINGER

Mange medisiner har bivirkninger som er beskrevet i vedlegget. Men av og til får man uvanlige reaksjoner, og da er det viktig å melde fra. Helsenorge.no har et skjema der du kan beskrive bivirkninger. På den måten påvirker du livskvaliteten til andre.

Kilde: Helsenorge.no



LATE BLOOMER

Det oppleves ikke nødvendigvis lettere å komme ut av skapet selv om man er voksen. Frykten for hvordan venner, kolleger og familie skal reagere, er mye av årsaken. Derfor blir mange værende i skapet til barna flytter ut og de selv er godt voksne.

Kilde: Foreningentri/NRK.no



LUKTER SYKDOM

Parkinsons sykdom utvikler seg sakte og det tar som regel flere år før pasientene får diagnosen. Nå har forskere i England lært opp hunder til å lukte sykdommen lenge før en lege stiller diagnosen.

Kilde: Forskning.no



Flere av dem som ble rammet av korona, fikk senfølger. Studier viser at de fleste er tilbake i jobb etter 3 måneder. 2 % er fortsatt sykemeldt etter seks måneder.

Kilde: FHI.no

Det går over

Slik kommer du deg gjennom kjærlighetssorgen

En forelskelse kan treffe oss like hardt og intenst gjennom hele livet. På samme måte rammer kjærlighetssorgen like hardt, enten vi er unge eller gamle. Og den vonde sorgen rommer så mye mer enn tårene som ikke vil stoppe å renne.

Kjærlighetssorg er nemlig en sammensatt og kompleks reaksjon på å bli avvist av en man er glad i. Det kan utløse både skam, følelsen av å miste status, sjalusi og sinne. Og gjennom disse følelsene skal vi klare å frigjøre oss fra en vi har vært følelsesmessig knyttet til og komme videre. For noen kan sorgen sette seg i kroppen og gi dårlig appetitt, mangel på energi og søvnløshet. Det å

prøve å ta vare på seg selv og egen helse i denne fasen, er derfor viktig. De fleste føler seg bedre når de er sammen med venner og familie. Prøv å være sosialt aktiv og takk ja til invitasjoner selv om det er tøft. La følelsene komme og gå uten å skyve dem vekk. Blir det for tungt, er det klokt å finne en fortrolig å prate med, eller oppsøke profesjonell hjelp. Har dere barn sammen, er det viktig å ikke stille dem i en lojalitetskonflikt, men prøve å holde dem utenfor, selv om de har blitt store. Husk at en kjærlighetssorg viser at du har følt noe ekte! Og det går over.

Kilde: NHI.no



VEKTKONTROLL

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

HELENE HAR GÅTT NED

25 kg med hjelp av Sugar Cut



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

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

Sugar Cut og gode vaner

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

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

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



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

NYHET!



Balansert blodsukkernivå

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

Bestill hjem i dag!

Velg abonnement og spar 20 %

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

Kan også kjøpes der du kjøper helsekost.

sunkost life med24.no



www.newnordic.no
Online Store



Getty Images

Glenn føler seg utnyttet av kvinner

Hva vil kvinner ha? Glenn har vært på jakt etter en kjæreste i mange år. Han varter opp kvinnene etter alle kunstens regler, og mener selv han er gentleman til ngerspissene. Men ingen kvinne blir hos ham.

Jeg møter Glenn i en del av Oslo hvor eksotiske spisesteder ligger som små sukkertøy i de trange gatene. Han har foreslått å treffes på en asiatisk restaurant og står utenfor og venter på meg.

– Er det hit du pleier å ta med damene? spør jeg idet vi hilser.

– Jeg liker å finne små skatter som ikke alle vet om, sier han, smiler og åpner døren.

Så lar han meg gå først inn og velge bord. Han trekker ut stolen for meg og spør hva jeg vil ha å drikke før han diskret vinker på kelneren. Glenn har fortalt at han er en gentleman til fingerspissene, og så langt føler jeg meg godt ivaretatt.

Mens han studerer menyen betrakter jeg ham i smug og prøver å gjette på hvorfor denne mannen ikke klarer å finne en kjæreste. Han er tilsynelatende en vanlig mann i slutten av 40-årene. Pent og moderne kledd i blå skjorte og tøffe jeans. Og tilsynelatende mer høflig enn den norske gjennomsnittsmannen.

– Hvor har du lært de gode manerene?

Glenn ser på meg og smiler.

– Av moren min. Hun var opptatt av skikk og bruk og holdt ofte foredrag for brødrene mine og meg om hvordan vi skulle behandle kvinner.

ALLE KVINNER ER PRINSESSER

Det er grunnen til at vi er her. For å snakke om hvorfor Glenn ikke finner en kjæreste, og det til tross for at han behandler kvinner bra, er hyggelig og omtenk-som med gode maner og sosiale antenner. Dette ifølge ham selv.

– Det er ikke det at jeg har problemer med å komme i kontakt med kvinner. Snarere tvert imot, sier han og ser litt beskjemet på meg, som om han

plutselig angrep på at han har sagt ja å fortelle historien sin til Norsk Ukeblad. – Det er bare det at jeg ikke helt forstår hva kvinner vil.

KVINNER I NØD

Glenn forteller at han kan treffe kvinner nesten hvor som helst, for eksempel ute på byen eller på trenings-senteret. En gang traff han en dame som hadde fått motorstopp på veien.

– Eller det kan være en ny nabo som trenger praktisk hjelp. Damer i nød er min spesialitet, sier han og ler med en undertone av ironi.

Glenn innrømmer at han liker å imponere. Derfor bestiller han bord på en god restaurant, velger ut en eksklusiv vin på forhånd og ber om at den blir luftet. Etter middagen er det tid for champagne. Når kvelden er over, følger han damen pent hjem i taxi.

– Det er også noe mor lærte meg; at det er mannens plikt å følge damene trygt hjem.

– Alt dette må da sjarmere damene i senk?

– Ja, det gjør nok det med noen, men det virker ikke som om det er slik de vil ha det. Ikke i lengden, sier han og forteller om Pia.

DUMPET GANG PÅ GANG

Glenn var stormforelsket og trodde det var gjensidig.

– Vi var sammen i nesten ett år før hun plutselig en dag forlot meg uten noen forklaring. Jeg følte meg utnyttet, sviktet og ulykkelig.

– Hva skjedde?

– Jeg gjorde alt for at hun skulle ha det bra. Spanderte utenlandsreiser, romantiske middager, blomster og parfyme. Og fordi hun var så glad i en spesiell type musikk, lette jeg høyt og lavt etter den og kjøpte et CD-er til henne. Vi hadde det rett og slett gøy sammen, og Pia var glad og fornøyd. Men en dag jeg besøkte henne, fant jeg henne oppløst i tårer.

Og fikk hele historien om at hun holdt på å gå personlig konkurs.

Han forteller at hun viste ham brevet fra Skattefogden hvor det sto at hun skyldte 200000 i skatt.

«Vi var sammen i nesten ett år da hun plutselig en dag forlot meg uten noen forklaring.»

– Jeg har ganske god økonomi og så ikke noe galt i å hjelpe kjæresten min. Så jeg betalte kravet for henne.

– Hvordan reagerte hun?

– Hun var euforisk lykkelig i noen dager og sverget på at hun skulle betale tilbake pengene. Men det gikk ikke lang tid før hun gjorde det slutt. Siden har jeg sett hverken Pia eller pengene.

DEN STORE KJÆRLIGHETEN

Den voksne mannen later til å ha mistet matlysten. Blikket blir innadvendt, og han tier noen sekunder. For så å trekke pusten, som om han må ta mot til seg for å fortsette:

– Før Pia, for nærmere 20 år siden, hadde jeg et forholdsvis kort forhold til en kvinne jeg i alle år har sett på som min store kjærlighet. Den gangen var hun involvert i en annen mann, så det ble ikke noe mer mellom oss. Jeg visste at hun giftet seg med ham, men jeg glemte aldri Susanne. For et par år siden fant jeg henne tilfeldigvis på Facebook. Da var hun singel. Jeg tok kontakt, og vi ble enige om å møtes. Det var sterkt; følelsene var der fremdeles. Vi var så forelsket!

Glenn kremter kraftig for å klarne stemmen, drikker litt vann, før han legger til:

– Vel, i hvert fall var jeg det. Ingenting betød noe for ham så lenge han var sammen med Susanne. – Vi var et drømmeteam! Susanne

hadde kjøpt en leilighet, et skikkelig oppussingsprosjekt, da hun skilte seg fra mannen sin. Hun hadde ikke så god økonomi, så hun trengte hjelp. Jeg så det som helt naturlig at jeg hjalp henne.

Vi skulle jo bo sammen en dag, det var jeg sikker på. Susanne hadde barn og ville ikke involvere dem så fort etter bruddet med mannen. Det forsto jeg selvsagt. Vi var sammen når barna var hos faren, og jeg la ned utallige arbeidstimer. Dessuten betalte jeg det meste av materialene. Da leiligheten var ferdig og skinte som ny, ble det slutt.

– Hvorfor det? Glenn trekker på skuldrene og øynene er triste.

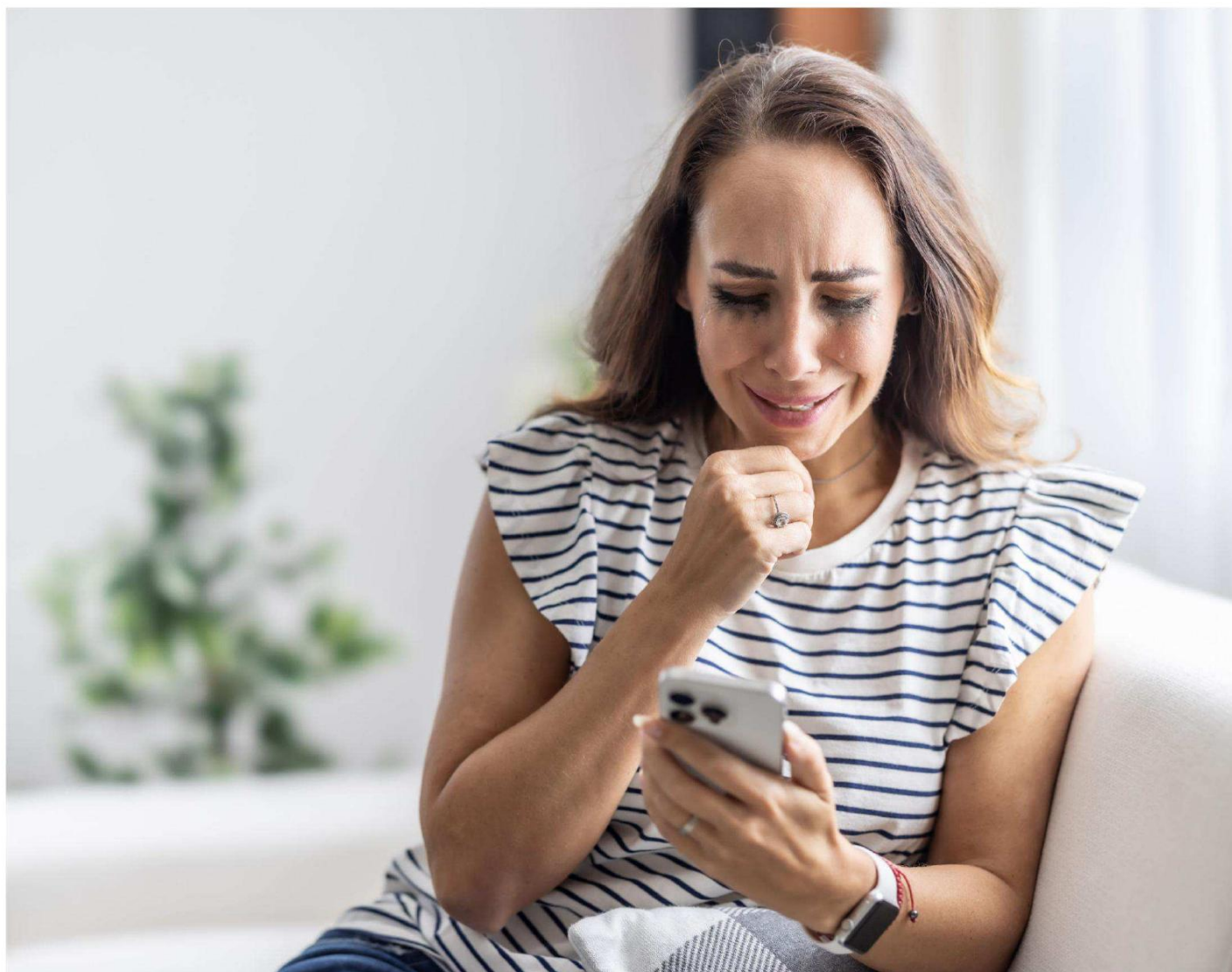
– Men hva var hennes forklaring?

– Hun hadde ingen, og det var det verste. Susanne sendte bare en tekstmelding en dag, hvor hun skrev at hun ville være alene en stund – og tenke. Han forsøkte å ringe et par ganger, men hun svarte aldri.

– Jeg forsto ingenting, trodde hun kanskje hadde det vanskelig på noen måte. Men et par uker senere, møtte jeg henne tilfeldigvis ute på byen med en annen mann. Da skjønnte jeg at hun hadde dumpet meg.

– Er du for snill? Han tar seg god tid og tenker lenge, før han svarer.

– Ærlig talt? Jeg vet ikke. Jeg hører stadig kvinner klage over at norske menn ikke er hverken galante eller høflige. Men er det egentlig en gentleman de vil ha? •



Jeg ble sykkelig sjalu

Det føltes absurd å skulle overlate barna til kvinnen som hadde stjålet mannen jeg elsket. Jeg ønsket å straffe både ham og henne.

Jeg var 18 år da Sverre og jeg ble kjærester. Jeg var oppover ørene forelsket. Heldigvis var det gjensidig, og jeg var verdens lykkeligste. Så skjedde det som ikke skulle skje, jeg ble gravid. Sverre var fortvilet og antydte at kanskje en abort

var det beste, siden vi var så unge. Men jeg følte umiddelbart en sterk tilknytning til fosteret, og abort var utenkelig for meg.

Etter mange samtaler fikk jeg viljen min, og snart begynte også Sverre å se frem til at babyen skulle komme. Sønnen vår ble født, og jeg

var hjemme med ham mens Sverre begynte å studere medisin. Vi fikk et barn til før Sverre var ferdig med studiene, en jente denne gangen. Dagene var hektiske, og Sverre og jeg fikk ikke så mye tid til hverandre. Men det stresset meg ikke. Når han kom i fast jobb,

ville det gå seg til, mente jeg. Da kunne jeg også ta en utdanning og få en jobb, og så skulle vi prioritere parforholdet.

Sjokket kom ett år etter at Sverre var ferdig med studiene. En kveld da barna var i seng, ville han prate med meg. Jeg ante fred og

ingen fare, men han var så alvorlig, og så kom det frem. Han hadde forelsket seg i en annen lege som han jobbet med. Han hadde prøvd å stå imot, men han trodde nå at hun var den rette for ham, og han ville gjøre det slutt med meg. Han gråt og var lei seg, men ordene hans var klare. Det var slutt mellom

kvinne, enkelt kledd, smilende mot barna. Det brant i hjertet mitt av hat til dette umennesket som hadde stjålet familien min fra meg.

I stedet for å dra hjem, kjørte jeg en runde i nabolaget og parkerte et stykke borte. Så gikk jeg ut av bilen og snek meg opp til huset. Jeg fikk et glimt av Sverre

var gal av sjalusi og ville gjøre hva som helst for å straffe Sverre. Jeg sa til ham at jeg hadde sett Linda ute med andre menn, at jeg hadde hørt hvordan hun egentlig var, at hun ikke elsket ham, at hun bare brukte ham. Alt var løgn, selvsagt. Men jeg var desperat.

Barna ble mer og mer usikre. Jeg spurte dem ut om hvordan det var hjemme hos dem. Minstejenta var for liten til å forstå, men eldste-mann fortalte villig vekk, og etter hvert begynte han å si ting som at Linda var dum og slem. At han sa det for å glede meg, falt meg ikke inn. Jeg ringte Sverre og skrek til ham. Hvordan kunne han utsette barna våre for et menneske som åpenbart ikke var snill mot dem? Sverre la på røret for jeg fikk sagt noe mer.

SVIGERMORS KLOKE ORD

Vendepunktet kom da moren til Sverre plutselig ringte på en dag. Vi hadde alltid hatt et godt forhold, og jeg ble veldig glad for besøket. Mens barna lekte på stuen, kom hun ut til meg på kjøkkenet.

– Hvordan går det egentlig med deg? spurte hun forsiktig.

– Fint, svarte jeg.

– Ja, for jeg tror det er tørt for Sverre nå, sa hun stille.

– Hvordan det? spurte jeg avventende. Og så kom det frem. Hvor fortvilet Sverre var. At han savnet barna. At han gjerne ville samarbeide med meg om dem, men at det var vanskelig. Jeg kunne ha blitt rasende over at hun blandet seg, men hun la det frem på en så rolig måte, og helt uten å dømme, at jeg fikk tårer i øynene.

– Vi ville jo ikke at det skulle gå sånn, Lise, fortsatte hun. – Men jeg vil alltid være bestemoren til barna, og vi vil alltid kunne ha

kontakt, du og jeg. Jeg vil jo ikke miste deg!

Jeg gråt i armene hennes. Endelig kunne jeg innrømme for noen hvor hardt det hadde vært å miste mannen jeg elsket. Og det til en kvinne som var meg så uendelig overlegen, som kunne være Sverres like på en måte jeg aldri kunne ha vært.

– Det er ikke det som er poenget, sa svigermor. – Han ble bare forelsket. Og dessverre fungerte det ikke mellom dere. Det må du akseptere, hvor vondt det enn er.

BA OM UNNSKYLDNING

Det ble de forløsende ord. Jeg forsto det ikke med en gang, men etter hvert innså jeg hvor sykt jeg hadde oppført meg. Jeg skrev et brev til Sverre og Linda, der jeg ba om unnskyldning og lovet at de fra nå av skulle få ha barna til de avtalte tidene, og jeg skulle ikke lenger prøve å ødelegge for dem. Noen dager etterpå ringte Sverre. Han takket meg varmt for brevet, og sa han forsto at det ikke hadde vært lett for meg å ta dette initiativet.

– Nå legger vi dette bak oss, hva? sa han, og jeg sa ja til det.

Dette er nå ett år siden, og jeg har det mye bedre. Sverre og jeg samarbeider greit om barna, og de er tydelig gladere. Jeg har møtt Linda flere ganger. Vi blir aldri bestevenner, men jeg ser nå at hun er en hyggelig kvinne, og at hun fremfor alt er veldig snill mot barna. De er glad i henne, og selv om det stikker litt, må jeg huske på at det er jeg som er moren deres, og at de fint kan være glad i oss begge. Jeg er takknemlig for at svigermor blandet seg inn. Av og til trenger vi noen som kan si et sannhetens ord. Takket være henne har vi det alle mye bedre nå. •

«Det brant i hjertet mitt av hat til dette umennesket som hadde stjålet familien min fra meg.»

oss, og han hadde allerede funnet et nytt sted å bo.

– Hos henne, da? spyttet jeg ut. Han så bort, og jeg visste at jeg hadde truffet blink. Han skulle flytte rett fra meg og barna til henne.

Så fulgte den verste tiden i mitt liv. Sverre flyttet ut allerede neste dag, og jeg var knust av sorg og raseri. Alle de årene da jeg hadde ofret meg. Alt jeg hadde gjort for at han skulle få gjøre det han ville, og dette var takken?

Han flyttet inn til Linda, som hun het, og vi avtalte at barna skulle være hos dem annenhver helg og i enkelte ferier. Det føltes absurd å skulle dele barna mine med kvinnen som hadde stjålet mannen min fra meg, men jeg hadde ikke noe valg.

JEG HATET HENNE

Jeg følte meg syk av sorg og sjalusi, og ble veldig opptatt av denne Linda. Jeg lette over hele nettet for å finne informasjon, kanskje finne noe grums i fortiden hennes som jeg kunne bruke mot henne. Hun måtte være en heks, og jeg måtte få Sverre til å innse det, slik at han ville komme tilbake til meg. Men jeg fant selvsagt ingenting.

De helgene barna skulle være hos dem, slapp jeg dem av og lot dem gå opp til døren selv. Jeg nektet å hilse på henne, men så henne på avstand, en blond, vakker

som lekte med barna, og senere så jeg henne i kjøkkenvinduet. Nå sto hun der, hekse, og laget mat til mine barn. Jeg skalv av raseri. Det ble en vane for meg å levere barna hos ham, for deretter å snike meg rundt for å følge med på hva de gjorde. Jeg ringte også kollegaene til Sverre på jobb og spurte dem ut om ham og Linda.

FANTASIEN LØP LØPSK

I starten var de fleste forståelsesfulle, men jeg ble ikke stort klokere. Ingen visste noe om hvor lenge det hadde pågått eller hvordan det hadde startet. Men etter hvert avviste de meg og sa at jeg heller burde snakke med Sverre og Linda selv. Det hele hadde nok nådd Sverre, som hadde bedt dem om å la være å si noe. Og fantasien min løp løpsk. Jeg så for meg de to sammen, i sengen, ute på restaurant, på ferier, mens de lo av meg og livet mitt. Jeg følte meg så underlegen. Jeg hadde ingen utdannelse, bare en liten, vanlig jobb, mens hun var lege. De hadde så mye til felles, og jeg var bare en dum bimbo.

Jeg begynte å kreve at Sverre skulle være sammen med barna hjemme hos oss i stedet for hos dem. Jeg endret på avtaler og fant på unnskyldninger for å utsette eller forandre. Jeg ser jo nå at dette var idiotisk, men jeg

«De blå sidene» er innsendte historier fra lesernes hverdag. Navn på personer og steder er forandret, og personene på bildet er ikke identiske med noen i historien.

Vi er altfor forskjellige

Mine følelser for Andreas kjølner i takt med at jeg oppdager sider ved ham jeg ikke kan leve med. Nå vil jeg ut av forholdet.

Ikveld er samboeren min Andreas ute med jobben. Jeg har sittet hjemme og kladdet et brev til ham. Endelig skal jeg ta avgjørelsen. Jeg har utsatt den lenge nok, for innerst inne vet jeg jo at dette forholdet ikke er riktig for meg.

Da jeg møtte Andreas, opplevde jeg ham som en snill og hyggelig mann som var alene med sønnen sin. Han påtok seg det fulle og hele ansvaret, etter at ekskona hans ble syk og ikke var i stand til å ta vare på sønnen sin i dagliglivet. Det var en side ved Andreas som jeg beundret. Han virket så likefrem og tok alt på strak arm.

– Jeg er en som tar det som det kommer, sa han flere ganger til meg, og jeg fikk det for meg at han var veldig avslappet og lett å være sammen med.

Dette inntrykket forandret seg dessverre ganske raskt da vi flyttet sammen for snart ett år siden. Og følelsene mine endret seg like raskt. Jeg har holdt ut, fordi jeg har ønsket at jeg skulle finne ut av det og elske ham for den han er. Nå har jeg ikke lenger noen tro på at jeg vil klare det.

VELDIG SNILL

Andreas er veldig snill. Han vet ikke hva godt han skal gjøre det for de rundt seg.

Han stiller alltid opp for familien sin, og har et spesielt nært forhold til moren sin, som var alenemor for ham og søsteren gjennom oppveksten. Han er gjerne barnevakt for sin søsters barn, og han tar onkel-rollen sin på alvor. Jeg beundret også Andreas fordi han spilte gitar og skrev egne sanger som han spilte for meg. Det smeltet hjertet mitt.

Da jeg fikk vite at han hadde jobbet med utviklingshemmede barn over flere år tidligere, var også det noe som berørte meg på en positiv måte. Jeg følte at jeg hadde en slags mental samhørighet med ham, fordi han var så god mot andre og fordi han var åpen om følelsene og tankene sine. Det var derfor jeg flyttet sammen med ham i utgangspunktet.

Han skal jeg ha, sa jeg til meg selv den gangen og følte at jeg hadde gjort et kupp. Jeg sa opp leiligheten jeg leide, helt klar for å satse på Andreas og sønnen hans i deres hjem. Men det gikk ikke mer enn et par måneder før jeg skjønnte at jeg var på feil sted her i livet, jeg bodde i et feil hjem og jeg delte hverdagen med feil mann.

SER IKKE PROBLEMET

Det jeg ikke klarer med Andreas er hans passivitet og hans tendens til å utsette alt mulig. Det gikk ikke lenge før jeg oppdaget at han ikke

har styr på penger heller og at han ikke er så nøye med regningenes forfallsdato. Han må ofte leve med lite penger de to siste ukene før lønning. Dette fordi han blir så spandabel, både med andre og seg selv, når han har penger på konto.

Jeg har snakket med ham om dette, men han ser ikke problemet. For ham fungerer alt fint, han er vant til å leve slik og han mener at det er jeg som skaper et problem. Han sier at penger er til for å brukes og han kan ikke forstå hvorfor det er viktig for meg å ha kontroll og spare penger som en sikkerhet.

– Alt ordner seg jo, sier han som et motargument.

Andreas kan også sette i gang en rekke prosjekter som aldri blir ferdige. Enten har han ikke råd til å fullføre dem, eller han mister interessen for det han har påbegynt underveis. Flere ganger har han gått tom for bensin og opplevd at bilen har stoppet mens han var på vei fra det ene stedet til det andre. For ham er dette vanlig og det løser seg alltid, mens for meg er det en stor krise å oppleve noe slikt. Det kunne aldri ha skjedd med meg.

Jeg har virkelig gitt forholdet vårt en sjanse. I det ligger det at jeg har prøvd etter beste evne og på en forsiktig måte, å oppdra

Andreas til å bli mer bevisst på pengebruk og urealistiske prosjekter. For væremåten hans går jo utover meg også, så lenge vi bor sammen. Han er en mester i å komme for sent til avtaler. Han er distré og glemmer stort sett noe hver gang han går ut av døren. Han er som en sommerfugl som flyr omkring uten mål og mening.

Det jeg har oppdaget i løpet av de siste månedene er at det er mange sider ved ham som minner meg om min egen far. Og disse sidene byr meg imot. Jeg har hatt en fin og harmonisk oppvekst, med foreldre som alltid har vist meg kjærlighet. Men i likhet med Andreas, satte også faren min i gang massevis av oppussingsprosjekter som han mistet interessen for underveis. Uten en snekkerkyndig onkel som etter hvert kom ham til unnsetning, hadde nok ikke barndomshjemmet mitt sett ut.

Faren min har også et totalt avslappet forhold til penger, og selv ser jeg det som ansvarsløshet. Det er mamma som har tatt seg av økonomien der hjemme. Men du verden så mange krangler de har hatt om penger, det er vel det de har kranglet mest om.

JEG VIL HA OVERSIKT

Jeg er strukturert. Jeg liker å ha oversikt både over øko-

nomi og planene fremover. For meg er det en selvfølge å planlegge alt fra måltider til ferier, mens Andreas tar alt på sparket. Å planlegge noe som helst ligger helt utenfor hans natur og selv om jeg på en eller annet måte også kan beundre denne siden ved ham, kan jeg ikke leve med den.

Andreas kan komme kvelden før å fortelle at vi er bedt på fest dagen etter eller at han skal på en konsert samme kvelden. Av og til kommer han på avtaler han har gjort rett før han skal dit og jeg kjenner at det gjør

«Jeg har virkelig gitt forholdet vårt en sjanse.»

meg så frustrert. Jeg er glad i faren min, men han har disse sidene han også, som jeg ikke liker ved ham. Det totalt ustrukturerte og en slags likegladhet med at det går utover andre mennesker, er en sterk motsetning til hvor pliktoppfyllende jeg er.

Jeg husker at faren min skulle pusse opp rommet mitt mens jeg var tenåring. Det ble aldri ferdig før jeg flyttet hjemmefra. Faren min har også lovet meg mye hjelp gjennom årene, som aldri har blitt noe av, så jeg stoler ikke på ham. Punkterte dekket på sykkelens min da jeg var ung, måtte jeg få en nabo til å lappe det, ellers ble sykkelens stående der. Faren min hadde alltid en unnskyldning for hvorfor det ikke hadde blitt gjort, og til slutt ga jeg opp.

Det er slik Andreas også er. Han vil så gjerne bidra, men får det ikke til i praksis. Han svarer impulsivt ja til det meste, uten å sjekke opp om han virkelig kan være til hjelp på en ordentlig måte, og uten å sjekke om han er ledig på det



aktuelle tidspunktet. Han sier ja kun for å være grei.

JEG MÅ UT AV FORHOLDET

Jeg mener at det er mulig å jobbe med sider ved seg selv som skaper problemer, så lenge man vet hva det dreier seg om. Men på det punktet når jeg liksom ikke gjennom til Andreas. Det føles som om Andreas lager kaos i systemene mine, og det orker jeg ikke å leve med

lenger. Jeg må ut av forholdet vårt, samtidig som jeg må gjøre det på en smidig måte.

Andreas er følsom, og kan lett bli lei seg, og han har også en sønn han må ta hensyn til. En sønn, som jeg har blitt knyttet til og som jeg gruer meg til å bryte kontakten med.

Alle de gode sidene til Andreas har jeg skrevet ned i brevet jeg holder på med.

For han har mange fine sider, og er en mann man lett blir glad i på mange måter. Men jeg har også skrevet at følelsene mine aldri har slått helt rot og at det er vanskelig for meg å fortsette. Det er for så vidt sant, men jeg klarer ikke å skrive årsaken til det. Det er helt sikkert andre jenter som vil falle for Andreas, og leve med ham på hans premisser. •



Vi lengtet etter å få barn

Barnløsheten ble en belastning for forholdet mellom Petter og meg, og det endte med brudd. Men livet hadde flere overraskelser i vente.

Da Petter og jeg møttes på videregående for mange år siden, oppsto det straks en gjensidig tiltrekning. Vi tittet ofte på hverandre ute i skolegården, og på den første festen vi var på sammen, ble det oss to. Vi hadde en unik kjemi, vi pratet om alt og hadde så mange felles mål, opplevelser og drømmer som bandt oss sammen.

Etter videregående flyttet vi til en større by, bodde på en liten hybel og studerte hvert vårt fag. Vi støttet hverandre, vi jobbet mye og vi sparte penger. Det var en krevende tid, men endelig var vi gjennom studiene og kunne starte på en ny livsfase. Vi fikk jobber og etter hvert kjøpte vi oss en leilighet.

FORTVILELSEN

Petter var den mannen jeg så for meg at jeg skulle dele resten av livet mitt med. Ingen mann var så snill og god som ham. Det som imidlertid ble vår utfordring, var at jeg ikke ble gravid. Etter syv år sammen, et flott bryllup og jobber vi trivdes i, var alt vi lengtet etter et barn. Fokuset mellom oss flyttet seg fra oss to og kjærligheten vår til prosjekt baby. Og fortvilelsen var stor da jeg ikke ble gravid. De undersøkelsene vi tok, viste ingenting galt med oss, og legene ba oss om å være tålmodige.

Vi hadde prøvd i tre år da vi ga opp. Da hadde vi kjørt forholdet vårt i et spor hvor alt handlet om at jeg aldri ble gravid. Hver måned ble en nedtur, og jeg merket at jeg ofte var psykisk ustabil fordi alt kretset rundt graviditeten som aldri kom. Jeg taklet ikke at venninner, søsteren min og kollegaer gikk rundt med struttende mager, og jeg orket ikke lenger å være en del av det sosiale livet hvor det ofte ble snakket om barn.

Petter led på sin måte. Jeg led på min måte, og noe mellom oss ble ødelagt. Vi var slitne begge to, og det

endte med at vi i fellesskap kom frem til at det var til vårt eget beste at vi skilte oss. Det livet vi hadde sett for oss, kom aldri, det var akkurat som den brennende flammen som hadde bundet oss så godt sammen, hadde sluknet.

EN DOBBEL SORG

Å gå videre alene ble tøft. Jeg bar på en dobbel sorg. Ikke var jeg blitt mamma og jeg hadde ikke lenger Petter i livet mitt. Han flyttet tilbake til hjembyen vår, og jeg beholdt leiligheten. Jeg slet med å innrette meg i min nye tilværelse, og jeg så for meg at jeg aldri kom til å bli lykkelig igjen. På et vis forsonet jeg meg med at jeg kom til å forbli barnløs. Jeg var mye sammen med andre single jenter, og da vi dro på en fottur i fjellet, møtte jeg Jens.

På den tiden var jeg veldig åpen for kjærligheten, og det var lett for meg å falle for Jens. Vi holdt kontakten etter vårt møte i fjellet og utviklet gradvis et forhold. Jeg ble aldri så forelsket som jeg hadde vært i Petter, men Jens var absolutt en mann som fikk innpass i hjertet mitt. Siden jeg var sikker på at jeg ikke kunne bli gravid, brukte jeg ikke prevensjon.

Overraskelsen var derfor stor da jeg sto med en positiv graviditetstest i hånden, bare noen måneder etter at Jens og jeg ble sammen. Jeg var i himmelrike, og det ironiske var at jeg noen få uker senere fikk vite at Petter også skulle bli pappa. Vi kunne altså få barn begge to, men tydeligvis ikke med hverandre.

Jeg satset alt på Jens og vårt kommende barn. Leiligheten min ble solgt, og Jens og jeg flyttet sammen. Midt oppi alle livsendringene mine, tok jeg meg stadig i å tenke på Petter. Vi hadde ingen kontakt, det var jeg som hadde ment at det var best slik. Men nå, høygravid, satte jeg meg ned og skrev en mail til ham. Jeg fortalte at jeg var gravid og at jeg hadde

hørt at han skulle bli pappa. Bare noen minutter senere fikk jeg svar. Han bekreftet at han skulle bli far, og skrev at han ofte tenkte på meg.

HENGA MEG TIL MAMMAROLLEN

Etter dette hadde Petter og jeg daglig kontakt, helt til han ble far til en gutt. Da skrev han at han var nødt til å bryte kontakten, noe jeg selvfølgelig hadde forståelse for. En ukes tid senere kom sønnen vår til verden også, og Petter ble raskt glemt i ammetåken og lykkerusen. Jeg var oppslukt av lille Fabian og min rolle som mor,

plutselig Petter ved baren. Han sto bare og så på meg, helt til jeg gikk bort og ga ham en klem. Det viste seg at Petter også var blitt alene, og der sto vi og pratet helt til venninnene mine dro meg med videre. Petter hvisket meg adressen sin, og ba meg om å komme hjem til ham når kvelden min var over. Det gjorde jeg. Og idet jeg kom inn døren hos ham, kjentes det som å komme hjem.

Årene som hadde gått, var visket vekk, det var hos Petter jeg hørte til. Siden har det vært oss to. Petter

«Jeg satset alt på Jens og vårt kommende barn.»

og selv om Jens var faren til dette vidunderet, klarte jeg ikke å gi ham den oppmerksomheten han burde ha fått.

Jeg henga meg helt til babyen min, og jeg måtte erkjenne at jeg egentlig ikke hadde de rette følelsene for Jens. Likevel holdt jeg ut, for jeg ønsket at Fabian skulle vokse opp med begge foreldrene sine rundt seg. Jens ble mer og mer fraværende. Han var stadig ute med kameratene sine, og for meg var det helt greit. Jeg syntes faktisk det var deilig når han ikke var hjemme, så jeg sa aldri noe om det.

SOM Å KOMME HJEM

Da Fabian var to år, ville Jens ut av forholdet vårt. Han hadde forelsket seg i en annen, og jeg klarte ikke engang å gråte. Bruddet var heller en lettelse enn en sorg, for denne gangen var jeg jo ikke alene. Jeg fikk beholde leiligheten og kom godt ut av bruddet økonomisk sett.

Det gikk nesten to år før jeg møtte Petter igjen. Fabian var hos faren sin, og jeg dro hjem til foreldrene mine en helg. Jeg skulle på utdrikningslaget til en venninne, og ute på byen sto

har for lengst fått seg jobb her i byen min, og bor nå hos Fabian og meg. Vi har sønnen hans Kristian hos oss annenhver helg, og vi nyter å leve som en familie. For å markere at vi virkelig mener alvor, giftet vi oss borgerlig med våre aller nærmeste til stede. Endelig har vi fått det livet vi en gang drømte om.

Det er noe med Petter som jeg aldri har funnet i andre menn. Vi passer så godt sammen, og jeg er på mitt aller beste sammen med ham. Vi fikk aldri barn sammen, og vi måtte gå fra hverandre for å få det vi begge ønsket oss aller mest, men i etterkant ser vi hvordan alt klaffet for at vi skulle komme sammen igjen. Det er også morsomt at vi fikk barn omtrent på likt. Guttene våre fungerer som to brødre og trives godt sammen.

Mellom Petter og meg ligger det en dyp kjærlighet som har blusset opp igjen, og den skal vi ta godt vare på. I det store og hele kan jeg faktisk ikke se for meg at livet mitt kan bli bedre enn det er nå, selv om Petter og jeg har barn vi deler med to andre foreldre. •



Mannen min Atle har vært hos foreldrene sine hele helgen. Han er fullstendig nedbrutt, og de mange meldingene han har sendt meg har vekslet mellom sinne og håp. I det ene øyeblikket skriver han hvor høyt han elsker meg, i den neste meldingen rakker han ned på meg og beskriver meg som den mest svikfulle kvinnen i verden. Selv har jeg også vært bortreist i helgen. Atle vet ikke hvor jeg har vært og han vet ingenting om Morten, min nye kjærlighet. Jeg håper han aldri vil få vite om hva som har skjedd bak ryggen hans.

Mens Atle har sendt meg alle disse meldingene har jeg vært på hytta til Morten. Vi har gått lange turer og vi har snakket veldig mye. Det er viktig for oss å trå varsomt. Vi har laget en plan på hva som skal skje videre, slik at jeg kommer meg ut av ekteskapet mitt uten å lage mer uro for Atle.

For et par måneder siden feiret Atle og jeg ett års bryllupsdag. Det var vanskelig for meg da Atle ba meg ut på middag og forærte meg et diaman Smykke i løpet av kvelden. Jeg satt der og følte meg ille til mote, alt ble helt feil. For jeg var allerede

Jeg må følge hjertet mitt

Det er vondt å såre, og jeg er ikke stolt over det som skjer. Men samtidig kan jeg ikke gjøre annet enn å ta konsekvensene av de sterke følelsene som har oppstått.

forelsket i Morten og tenkte på ham hele tiden.

DRØMMEBRYLLUP

Jeg var 18 år da jeg møtte Atle. Han var et par år eldre. Vi to har gått inn i det voksne livet sammen, vi har utdannet oss, kjøpt oss leilighet og vår aller første bil, sammen. Det var Atle og meg hele tiden, alltid sammen. Omverdenen så oss som et et par med et stødig forhold basert på en sterk kjærlighet, og slik var det jo også...

Jeg tvilte aldri på at det skulle være oss to og var

å slappe helt av. Morten var leken og trygg på seg selv. Han hadde en vittig undertone med mye selvironi hvis han misforsto noe eller gjorde noe feil.

Jeg merket at jeg likte ham på alle måter, for han fikk meg til å rødme og jeg kjente ofte at hjertet mitt banket litt ekstra. Han var kjekk og singel og han var smart. Jeg var nygift og skulle ikke tenkt tanken på at Morten var en mann for meg. Men det gjorde jeg.

På hjemmebane unnlot jeg å snakke med Atle om å bli gravid, slik vi hadde

hverandre i smug for å finne ut av om det kunne bli noe seriøst mellom oss. Vi var veldig bevisste på situasjonen jeg befant meg i og vi ønsket å bli bedre kjent med hverandre.

DOBBELTSPILL

Jeg ble nesten psykisk dårlig av å spille dette dobbeltspillet. Jeg anstrengte meg alt jeg kunne for å opptre normalt så fort jeg kom inn døren hjemme og Atle lot ikke til å merke noe. Jeg diktet opp møter og foreldresamtaler for å kunne treffe Morten, samtidig som jeg slet med dårlig samvittighet og sov dårlig om nettene.

Jeg gikk ned mange kilo og skyldte på stress på jobben, samt problemer i personalgruppa som tok på. Atle trodde på alt jeg sa og jo mer jeg løy, jo mer skyldbetinget ble jeg. Men så fort jeg var i armene til Morten, glemte jeg alt sammen og kjente at det var det riktige stedet for meg å være.

Jeg drøyde bevisst i ett år før jeg sa noe til Atle. Det føltes bedre å ha vært gift med ham i litt over ett år før jeg fortalte at jeg ville skilles. Det var planen min. Nå er jeg der, hvor jeg endelig har klart å sette ord på det. Det gikk lenger tid enn jeg trodde, fordi jeg utsatte det hele tiden.

PAKKER INN SANNHETEN

Det er vanskelig å sære det mennesket jeg har levd så lenge sammen med. Jeg skulle ønske at jeg aldri hadde trengt å sære Atle. Men jeg hadde ingen annen mulighet, jeg vet at Morten er den mannen jeg skal etablere meg med og få barn med. Vi passer sammen, vi har en lik barndom, vi har felles interesser og veldig mye å prate om.

Atle og jeg har formet oss etter hverandre etter hvert som vi ble voksne og vi har tilpasset oss det livet vi har formet. Jeg føler på en skam fordi jeg går ut av ekteskapet etter kun ett år. Jeg snakker

ikke høyt om det, men jeg vet jo at Atles familie vet det nå, det gjør også mine nærmeste venner og familie. Jeg har sagt at jeg ikke har de rette følelsene for Atle lenger og at det føles feil å forbli gift på feil premisser.

Det er slik jeg har pakket det inn og lagt det frem. Det er min måte å beskytte min egen moral og samvittighet på, fordi jeg normalt sett aldri har vært en som bedrar og lyver, slik jeg har gjort etter at jeg møtte Morten. Jeg vet at det vil bli en tøff tid fremover. Jeg vet at Atle har det vondt nå. Og jeg er innstilt på å gjøre det jeg kan for å romme alle følelsene hans også, til han har forsonet seg med tanken og er klar for å ta det endelige oppgjøret mellom oss.

Jeg må fortsatt late som om Morten ikke eksisterer i livet mitt og bruke den tiden bruddet mellom Atle og meg tar. Vi må selge leiligheten vår og dele alt vi eier. Det forstår jeg blir vanskelig for Atle nå som han er i sorg og sjokk. Livet er såvisst ikke noe som alltid går i en rett linje.

INGEN TVIL

Da jeg sto hvit brud i fjor, ante jeg ingenting om at jeg skulle forelske meg i en ny mann og ønske skilsmisse etter kun ett år som gift. Det er på ingen måte en drømesituasjon, men slik ble det. Og jeg er ikke i tvil om hva som er riktig for meg. Jeg er nødt til å følge hjertet mitt. Morten er den mannen jeg vil ha og dessverre så innebærer det valget at jeg må sære, svikte og skuffe Atle. Det er noe jeg overhodet ikke er stolt over. Men han fortjener en kvinne som virkelig elsker ham, og det regner jeg med at han finner, det er min trøst. •

«Han fortjener en kvinne som virkelig elsker ham.»

selsagt sterkt engasjert da vi planla bryllupet vårt etter sju år som kjæresten. Atle fridde til meg på en sydenferie, med blomster, champagne og diamantring. Han gikk ned på kne og jeg sa ja med en gang. Jeg kastet meg rundt halsen hans og trodde at dette var min endelige lykke. Vi snakket om å få barn, hva de skulle hete og hvor vi skulle kjøpe oss hus etter hvert. Vi planla fremtiden og alt føltes naturlig. Atle og jeg var filtrert i hverandre og jeg hadde ingen andre erfaringer i kjærlighetsverden enn ham.

EN GOD KJEMI

Slik var det helt til jeg møtte Morten. Jeg jobber som lærer og for ett år siden skulle det komme en ny lærer til skolen vår, som jeg skulle samarbeide tett med. Jeg var selvfølgelig veldig spent på hvem han var og hvordan han var. Det var så viktig for meg at vi kom godt overens.

Den dagen jeg møtte ham for første gang på lærerværelset, forsto jeg med en gang at vi hadde en god kjemi. Han presenterte seg og han var spøkefull fra første øyeblikk, noe som fikk meg til

planlagt. Jeg tok p-pillene i smug og lot som ingenting. For den jeg gledet meg til å møte, var Morten. Jeg ble veldig bevisst på hva jeg hadde på meg på jobben og brukte mye lenger tid om morgenen enn jeg normalt gjorde.

HODESTUPS FORELSKET

Jeg har aldri gruet meg til helgene tidligere, men det gjorde jeg etter at jeg måtte erkjenne at jeg var forelsket i Morten. Jeg sammenlignet Atle med Morten og kunne også konstantere at Atle var traust og kjedelig. Han og Morten hadde helt ulike personligheter og jeg merket at jeg ble raskere irritert på Atle.

Jeg hadde vært gift i et halvt år da jeg innledet et forhold til Morten. Vi dro på lønningspils med noen andre kollegaer den kvelden og da de andre hadde dratt hjem, ble Morten og jeg sittende og prate. Det var da jeg sa det rett ut, at jeg var forelsket i ham og han svarte at det var gjensidig.

Som et resultat av den intense forelskelsen vår, søkte Morten seg over til en annen skole og vi traff



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!

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



Getty Images

Flørten med eksen ødela alt

Jeg leste et stykke i Norsk Ukeblad, som jeg ikke har klart å få ut av hodet. Det handlet kort og godt om at gammel kjærighet ikke rustet. Noe som jo er en vanlig klisje. Men hvem har vel ikke opplevd kjærighet i yngre år? Jeg mener at man ikke bør grave i gammel jord. Facebook og hele sulamitten på nett innbyr til spennende møter med ekser. Vi elsker spenning og bekrefteelse. Et konsept jeg synes er skummelt. Høyst trolig fordi jeg har dårlig erfaring med det fra mitt liv. Jeg var knapt ferdig med min kreftbehandling før min mann fant ut at han skulle ta kontakt med en ungdomskjæreste. De hadde hatt et lengre forhold for 40

år siden. Mens vi var gift i 33 år og vært samboere i forkant. Vi fikk barn før vi giftet oss. Jeg opplevde forholdet vårt slik: At vi hadde det bra på alle måter. Han var min bestevenn, trodde jeg. At han åpenbart har vært utilfreds, merket jeg aldri. I alle år virket det som han var en glad mann. Fornøyd med både kone og barn, og våre gode venner og nære familie. Jeg føler virkelig at jeg var en god kone og partner for ham. Sexen var også regelmessig og bra. Som lyn fra klar himmel hadde han likevel begynt å sende sms til eksen sin. Litt ut i løpet «snudde han». Han skjønte hvor han hørte hjemme. «Kan du tilgi meg?»

ba han gråtende. Jeg klarte ikke det. Alt vi hadde bygget opp føltes ødelagt. Jeg visste at jeg ikke lenger kunne stole på ham. Vær så snill, dere i Norsk Ukeblad og andre blader: Begrens lesing der gamle ekser treffes. Kanskje blir det så vanlig å lese at vi blir påvirket og vil oppleve det samme. Dere har jo en utrolig påvirkningskraft.

Hilsen Randi (70).

LISE SVARER:

Kjære Randi, takk for et tankevekkende innlegg. Du har rett; det du leser, påvirker deg og kan føre til at du gjør noe du ikke burde. Noe som kan få uventende konsekvenser. Det gjelder

alle saker, politiske så vel som medmenneskelige. Det skjer på godt og ondt. Jeg forstår at dette med gammel kjærighet traff deg midt i hjertet. Det du opplevde, og det rett i etterkant av en kreftbehandling, må ha vært både smertefullt og skuffende. Det er tragisk at han måtte starte opp igjen et gammelt forhold for å finne ut at hjemme er best. Den angeren kostet også ham dyrt. For sent fant han ut at fortid bare er fortid, mens nåtiden er selve livet. Jeg håper du klarer å etablere et nytt og godt liv – uten ham. Ønsker deg alt godt!



I GLEMMEBOKEN

Jeg er over 70 nå. Selv om jeg mener hukommelsen er god, har jeg oppdaget noe: Jeg husker feil om en del hendelser fra barne- og ungdomstiden. Som at en kar het Lars, men nei da, han heter Per. Jeg mente også at noe spesielt hendte da jeg var 16, men det viste seg at jeg var 18 år. Og jeg har vært så påståelig. Det er skuffende å finne ut. Jeg mente å være litt av et orakel.

Hilsen Gunnar.

LISE SVARER:

Velkommen til erfaringens tidsalder. Sånt opplever vi, alle sammen, Gunnar. Det vi var så sikre på – enten det dreier seg om navn, årstall eller annet – stemmer ikke helt. Det betyr ikke at du blir glemsk, men at tiden gjør noe med minnene våre. Det er jo så mye vi skal huske. Om det blir for fullt der inne, så kan det fort bli surr – eller forskyvninger. Vit at andre som mimrer også kjenner på det samme. Påståelige og sta har vi alle vært. Det hører livet til.

FETT I VASKEN

Jeg vet du har skrevet om det før, men jeg husker ikke hva vi skulle gjøre med fettet fra panner og kjeler. Skyllte det ned med varmt vann?

Hilsen ivrig leser, Bjørnar (82).

LISE SVARER:

Bra du spør, for det er dyrt når rør tetter seg. Det er også en gedigen utfordring for kommunens avløpsanlegg. Du skal ikke helle fettet

i vasken og skylle ned med varmt vann og såpe. Fettet blir kaldt etter hvert og stivner når det kommer lenger ned i rørene. Fett i stekepanner fjernes med tørkepapir og kastes med matavfallet. Fett fra gryter, pinnekjøtt og smult lar du stivne til det er avkjølt, det går i matavfallet. Fett som ikke er stivnet, helles for eksempel på en tom melkekartong og kan leveres på gjenbruksstasjonen. Hør gjerne med din hjemkommune hva som er den beste løsningen der du bor.

HVOR MANGE?

Jeg er en voksen kvinne som har vært gift én gang. Jeg har også hatt en samboer. Det forholdet varte veldig kort. Selvsagt har jeg truffet andre menn også, og jeg vet hvor mange jeg har ligget med. Kjæresten min og jeg kom inn på dette. Han husket ikke hvor mange han hadde ligget med. Jeg fikk inntrykk av at det var mange. Da det ble min tur til å betro meg, ble han forskrekket over antallet. Jeg tror han går og tenker på det ennå, for det kommer rare spørsmål. Noen vil jeg overhordet ikke svare på, og det sier jeg til ham. Hva trodde han, at jeg levde som en nonne? Jeg er tross alt 62 år og har levd mesteparten av livet alene, uten barn og forpliktelser. Er det slik at menn fremdeles skryter av at de er den store erobreren, mens andre regler gjelder for kvinner?

Hilsen Anne

LISE SVARER:

Tja, blant vår generasjon er det kanskje fremdeles slik.

Titter inn

Vi bor i en husrekke hvor det er altfor lett å tittle inn. Badet vårt ligger slik vendt at gangveien går rett utenfor, og en nysgjerrig nabo – en mann, selvsagt – ser alltid nysgjerrige inn når jeg er på badet. Jeg slukker som regel lyset, men tror han likevel kan skimte meg. Det synes jeg er veldig ekkelt. På badet er man jo ofte naken. Det er ett vindu på badet og gardinene dekker ikke ordentlig. Har dere et godt råd til hva jeg kan gjøre? Bør jeg ta et alvorsord med den naboen, eller? Å flytte er uaktuelt. Vi har et nokså nytt hjem og blakke som kirkerotter. Derfor er det ikke mulig å gjøre store forandringer.

Hilsen Katrine (49).

LISE SVARER:

Hei Katrine, uff, så fryktelig irriterende med slik nysgjerrighet, men det finnes løsninger. Gå inn på nettet og søk på vindusfolie. Da vil du finne butikker som selger dette. Det kan sikkert også kjøpes på nettet. Det dreier seg om et slags kontaktpapir eller folie som du limer rett på vinduet. Det tar ikke lyset utenfra, men vil skjerme innsynet. Det er jo akkurat hva du trenger. Folie er heller ikke dyrt. Et annet alternativ er selvsagt rullegardin eller persienne. Eller gardiner som er tettere i vevingen. Hvis du liker å sy: En venninne av meg lagde en gardin av en gammel voksdruk. Den er helt umulig å se igjennom.

Og kvinner kan underdrive når det gjelder betroelser om intime forhold. «I gamle dager» skulle jo mannen erobre. Og vi skulle vokte oss for denne «farlige» erobreren. Passe på uskylden vår. Når man treffer en ny partner og praten beveger seg mot intimområder, kan det dukke opp overraskelser. Hva med å styre unna slike betroelser? Fører det noen gang til noe godt? Det er slett ikke alle som tåler sannheten. Du lager deg bilder i hodet og stiller deg spørsmål, som egentlig ikke har noe med deres forhold å gjøre. Som: Var tidligere sexpartnere bedre? Hva fikk forholdet til å sprekke? Kanskje vil betroelsene føre til at partneren endrer sitt syn

på deg. Du gir ham innblikk i en side han ikke trenger å tenke på. På den annen side: Bør ikke en partner akseptere hele deg? Med andre ord – også fortiden. Og gjør ikke vedkommende det, hvordan går det med forholdet da? Det er kanskje der du og kjæresten din er nå. Det er kanskje en tid for refleksjon. Og for all del, ikke unnskyld fortiden din. Du er den du er i dag på grunn av den. Du har ikke noe å skamme deg over. Ikke han heller. Men om dere ikke allerede hadde kommet dit, ville rådet ha vært: Tenk deg grundig om før du kommer med slike betroelser.

Vi hører gjerne hvordan det gikk med deg og dere.

KLASSISK: Bruk harmoniske og rolige farger, men gjerne litt dekadente blomster for en stilren og klassisk bukett, som også er spennende. Her har vi brukt blomster med store hoder og noen litt eksotiske; anthurium, vandaorkidé, akeleie, georginer og hortensia. En enkel vase blir en vakker kontrast.



En egen blomsteroase

Med en vakker bukett i hvert rom er det ekstra hyggelig å nyte innetiden om høsten.

STYLING: Tone Kroken & Tessi Werner/Botanik **FOTO:** Yvonne Wilhelmsen

FÅ OG STORE

*En bukkett får mer ro
ved at man har noen
få store blomster
sammen med mindre
og mer florale.*

HARMONISK: Ved å kombinere store blomster med små skaper man både kontrast og ro i bukketten.

VIS DIN STIL

Tenk på blomster som du tenker klær: Hva ønsker du å uttrykke? Vil du være leken, stilig, sukkersøt, litt konservativ eller kanskje sensuell?

DEMPET DUFT

Skal buketten stå på et soverom, bør den kanskje ikke ha så sterk duft.

POPPER UT: Går vassen litt i ett med omgivelsene vil buketten virkelig fremheves!

LEGG EN PLAN

Bestem hvor buketten eller oppsatsen skal stå og ta hensyn til dette. Skal du kunne se over den når du sitter og spiser? Er det en vegg bak, trenger du strengt tatt bare blomster i front.

VILT OG FRODIG: Gå for røde nyanser i en vill og sjenerøs buket. Vi har brukt dahlia, peoner og strå.

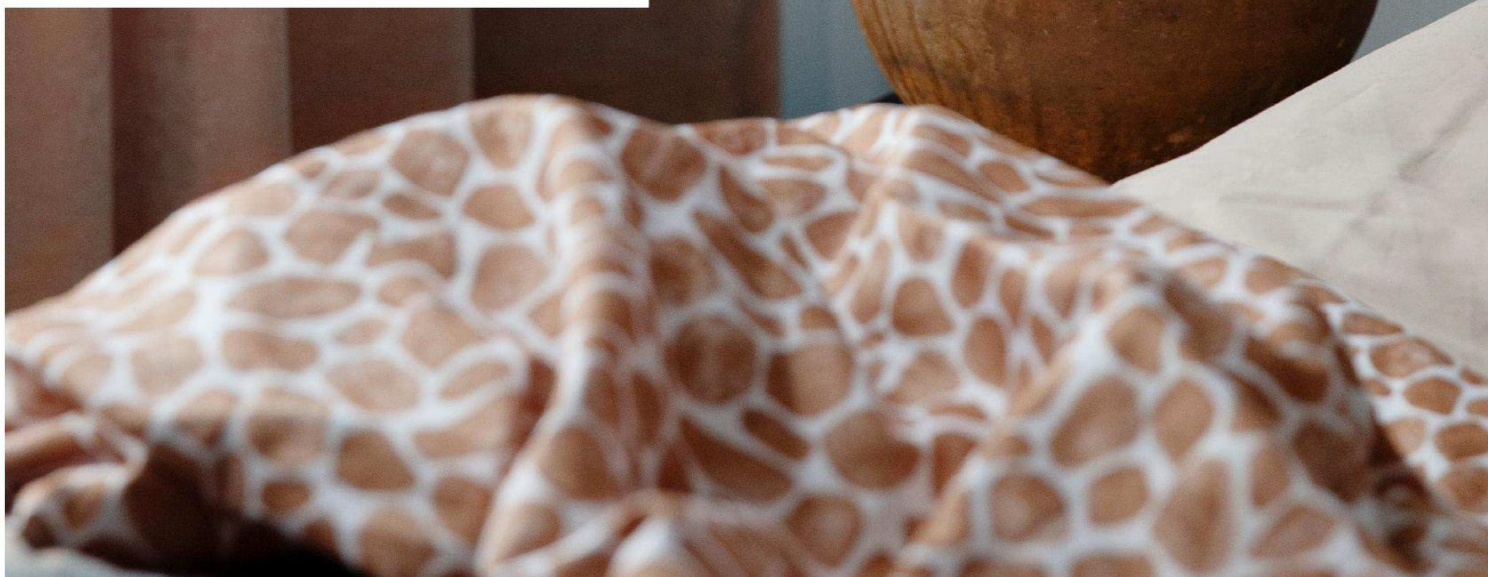


BLOMSTER

KLASSIKER: Nelliken er kommet tilbake, og det med mange nye og vakre farger! Den holder lenge i vase og lar seg fint kombinere med andre blomster.



PÅ NATTBORDET: Skap naturlig ro med gult og oker på soverommet, fersken er også en fin kontrast til gult. Her er det brukt roser, nelliker, allium og strå. De sarte stråene og den rustikke vassen understreker følelsen av selvplukk og blomstereng.



DRO TIL AMERIKA:
Elise Amalie
Wærenskjolds mange
brev og artikler kaster
lys over det norsk-
amerikanske samfunnet.

200 år siden
utvandringen
til Amerika



Elises drømmer, sorger og ukuelige mot

For Elise virket Amerika som et land med flere muligheter og større frihet for kvinner. Men snart ventet et liv preget av skandaler – og et brutalt drap som skulle ryste alle.

TEKST: Berith Eva Lamøy **FOTO:** Nasjonalbiblioteket, The first chapter of Norwegian immigration (1821–1840) Anderson, Rasmus B.

Er det farlig med hensyn til sykdom i Amerika?». «Har man noe å frykte for ville dyr eller indianerne?» «På hvilken kant av Norge ligger Amerika, og hvor langt er det dit?».

Kunnskapen om Amerika var begrenset for 200 år siden da den første store bølgen av emigranter forlot Norge. Informasjonen fikk de som oftest muntlig eller via brev fra andre utvandrere: Amerika var et stort og rikt land med muligheter for et bedre liv, frihet og billig jordbruksland, ble de gjerne fortalt.

I likhet med cirka 900 000 nordmenn dro Elise Amalie Wærenskjold til Amerika i håp om et bedre liv.

De første årene skrev Elise brev hjem til Norge fulle av håp og fremtidstro. Hun beskrev et samfunn uten den dype fattigdommen hun kjente i gamlelandet:

«Fattige i norsk Betydning, finnes ikke her,» skrev hun i 1848.

DRØMMEN OM ET BEDRE LIV

Prestedatteren Elise Amalie Tvede født i 1807, fikk en uvanlig god utdanning for en kvinne på 1800-tallet og utviklet tidlig en interesse for språk og

litteratur. Hun begynte å arbeide som lærer allerede som 19-åring og startet jenteskole i Tønsberg. Unge Elise skrev også artikler for utvandringsmagasinet «Norge og Amerika» som hun undertegnet med sitt etternavn. Det var nemlig ikke akseptert at kvinner holdt på med skriving og litteratur på denne tiden. Hun giftet seg først med hvalfangeren Sven Foyen, men ekteskapet gikk ikke særlig bra, og de to ble separert etter kort tid.

Etter å ha hatt ansvaret som redaktør for bladet et års tid, dro hun til Amerika sammen med Wilhelm Wærenskjold i 1847. Elises foreldre



DRØMMEN OM AMERIKA: Fra Den norske Amerikalinjes (NAL) terminal på Vippetangen i Oslo på 1920-tallet.

«Fattige i norsk betydning, finnes ikke her»

var begge døde, og hun hadde ingen søsken. Dermed var det enklere for henne å søke lykken over Atlanteren. Paret giftet seg raskt etter ankomsten til Texas og fikk tre sønner. Ektepar ble tildelt dobbelt så store landområder som enslige nybyggere, og familien ble høyt respektert i det nye lokalsamfunnet som vokste frem.

KRIG OG SLAVERI

Men snart skulle Elise bli kjent med skyggesidene i sitt nye hjemland. I brevene til Norge kritiserte hun slaveholdet i det nye landet og beskrev brutaliteten som preget sørstatene. 12. april 1861 brøt det også ut borgerkrig mellom statene i nord og Sør-Amerika.

Både Elise og mannen sympatiserte med nordstatene, selv om de bodde

i sør. Men det våget de ikke si offentlig. Det ble forventet at alle menn med god helse bidro i borgerkrigen, og Wilhelm ble derfor sendt for å krige mot nordstatene. Krigen endte med at nordstatene bekjempet sørstatene i 1865. Over 620 000 mennesker døde i krigen, og enda flere ble såret.

Høsten 1865 fikk familien Wærenskjold et uventet besøk. På trammen sto en nabo med en alvorlig forespørsel. En ung kvinne, Mary Reagan, hadde mistet foreldrene sine og fått barn utenfor ekteskap med en afroamerikansk mann. Dette var stor skam i Amerika. Den unge jenta var utstøtt av sin egen familie og lokalsamfunnet. Ville Elise og Wilhelm ta henne inn for en stund? Planen var at Mary skulle dra



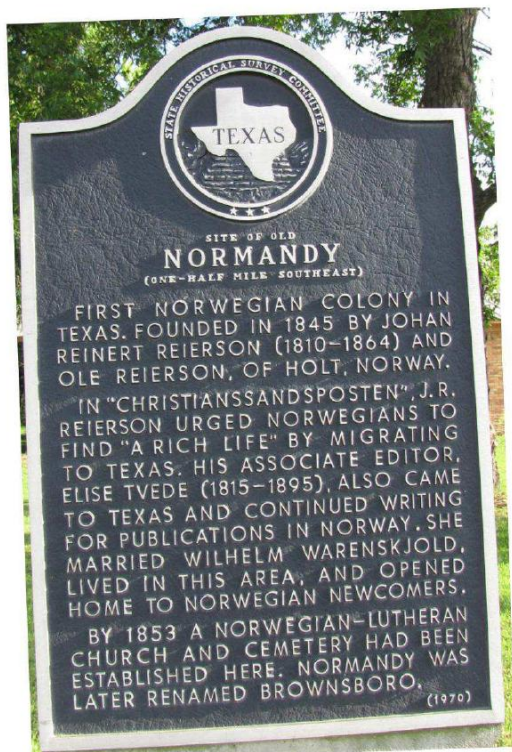
FAMILIEN: Elise og Wilhelm Wærenskjold fikk tre sønner. Bare to av dem, (Otto og Niels), vokste opp. Yngstesønnen døde av sykdom i 1866.

videre til familie i delstaten Tennessee så snart vinteren var over.

SKJEBNESVANGER AVGJØRELSE

Elise var kjent for sin medfølelse og sitt sterke engasjement for å hjelpe de svakere stilte. Etter å ha snakket med ektemannen, åpnet de dørene for den

SKRIBENT: Å skrive i aviser eller bøker var ikke passende for kvinner på 1800-tallet. Derfor skrev Elise under sitt etternavn. Her er hun omtalt i Tønsberg blad.



MINNESTØTTE: I Texas er Elises navn skrevet på en minnestøtte til ære for norske emigranter.

FAKTA

- Elise Wærrenskjold (1815–1895) var en av de første norske kvinnelige redaktørene. Hun var også en norsk kvinnesaksforkjemper og forfatter.
- Gjennom brev og artikler skildret hun nybyggerlivet på prærien i Amerika. Wærrenskjold skrev artikler mot alkoholmisbruk og slaveri og ble en forkjemper for kvinnesak og menneskerettigheter. Hennes historier og brevveksling fra norsk bosetting i Texas er en hovedkilde til norsk-amerikansk historie.

Mandag den 11. mai 1925.

Tønsbergs Blad

Elise Amalie Wærrenskjold, f. Tvede.

En karakteristik av Svend Foyns første hustru.
For „Tønsbergs Blad“ av overlærer Emil Olsen.

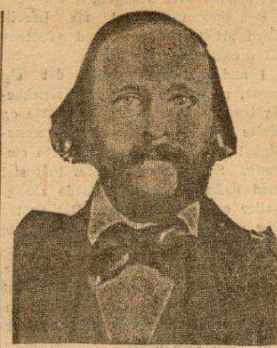


Elise Amalie Wærrenskjold.

Det er ikke mange damer, som har faat plas i norsk forfatterleksikon fra den første halvdel av forrige aarhundrede. Foruten Camilla Collet, hvis «Amtmandens døtre» dog først utkom (anonymt) 1855, er det vel Hanna Vinsnes og fru Colban, som især endnu erindres av den ældre slekt. At skrive

bøker eller i aviser ansaaes jo ikke passende for kvinder; man var derved traadt ut av den hjemlige ubemerkethet og hadde faat et publikt stempel, der var uforenlig med den sande kvindelighet. Om man end, som de fleste, skrev anonymt, blev man under datidens smaa og gjennemsiktige forhold som oftest snart røbet og hjemfalden kritikken.

En av disse var Elise Tvede. Hendes litterære produktion er ikke stor, men viser dog at hun var en dame med intelligens og frisind, og da hendes livsløb ikke blev av de almindelige, vil en biografi av hende maaske ikke være uten interesse. Et væsentlig bidrag har jeg faat i en samling breve fra hende (1839—nov. 1894) særlig til hendes ungdomsveninde, fru kaptein Dannevig, f. Hansen, i Lillesand, og dennes søn, kommandørkaptein Th. Dannevig, hvorfor jeg



Vilhelm Wærrenskjold.

bringer ham min beste tak.

Hun fødtes paa Dybvaag prestegaard 19. februar 1815 av danske forældre, sogneprest til Dybvaag Nicolai Seierslöv Tvede (f. 1779 † 1832) og Elisabeth Mel. dahl. 1822 forflyttedes han til Vestre Moland, hvor da datteren kom til at tilbringe sine bedste ungdomsaar; i sin kjærlig-

«Min kjære ektemann lever ikke lenger!
de Han ble drept av en nedrig morder»

Elise Wærrenskjold, 1948

unge jenta. Mary og barnet ble snart en del av familien. Men Elises ønske om å hjelpe skulle få konsekvenser.

En dag ble Elise oppsøkt av en mann som presenterte seg som Marys onkel. Mannen virket hyggelig, syntes Elise. Han uttrykte takknemlighet for at hun og ektemannen hadde tatt seg av Mary og barnet hennes. Han lovet å ordne med reise til Tennessee når våren kom.

Men mannen var ikke den han utga seg for å være.

Snart kom det for en dag at han var besatt av Mary og ville gifte seg med henne. Da han ikke fikk det som han ville, truet han Mary med hevn gjennom anonyme brev.

I 1866 begynte det å versere onde rykter om familien Wærrenskjold i det lille lokalmiljøet. Noen hadde spredt løgner om at familien tok inn

Mary for å få gratis hushjelp og slett ikke for å hjelpe henne.

Elise hadde sine mistanker om hvem som sto bak, men fant det best å overse ryktene. Ektemannen ble rasende. For Wilhelm var ære viktigere enn noe annet. Han dro for å konfrontere mannen og krevde en offentlig unnskyldning. Men det fikk han ikke.

ET TRAGEDIENS ÅR

Elise hadde annet å tenke på. Yngstesønnen Thorvald hadde vært syk lenge, og i 1866 ble han alvorlig syk og døde.

Først skrev hun til sin svigerinne om sønnens dødsfall. Kort tid etter samme år måtte hun skrive på nytt og fortelle om ektemannens død.

«Min kjære ektemann lever ikke lenger! Han ble drept av en nedrig morder,» skrev hun i et brev datert

30. november 1866 til sin svigerinne.

Gjerningsmannen var mannen som var besatt av Mary. Drapet rystet lokalsamfunnet, men i et lovløst Texas tok det ti år før han ble arrestert og dømt.

KVINNEN MED PENNEN

Som enke med to barn måtte Elise finne nye veier for å forsørge seg. Hun underviste, skrev artikler og solgte bøker. Hun fikk til og med økonomisk støtte fra sin første ektemann, hvalfangeren Svend Foyn, som i mellomtiden hadde blitt en av Norges rikeste menn.

Gjennom brev og artikler, hvor flere ble publisert i Norge, ble Elise en av de viktigste stemmene fra de norske bosetterne i Amerika. Hun skildret både håp og smerte og våget med tiden å ta stilling i spørsmål som mange andre tiet om.

I 1961 ble hennes brev og artikler samlet i boken *The Lady with the Pen*. I dag regnes hun som en av de viktigste kvinnelige stemmene i norsk-amerikansk historie. Hun er også nevnt som en av Norges første kvinnelige redaktører.

På prærien hun en gang beskrev som lovende og full av muligheter, står

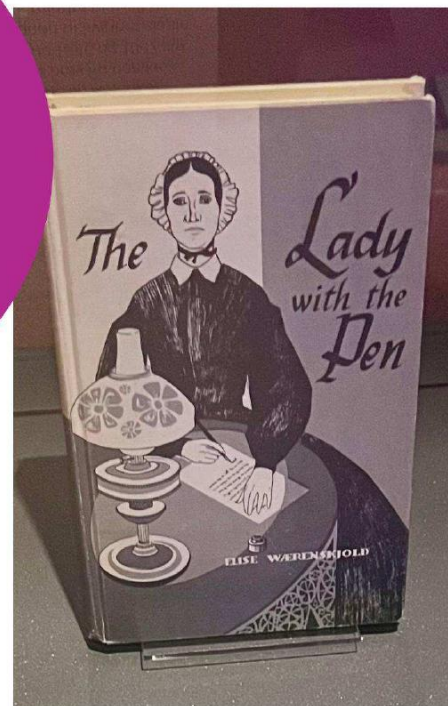
Rett vest

Nasjonalbiblioteket har utstillingen «Rett vest. Drømmen om et bedre liv i Amerika» som markerer 200-årsjubileet for norsk utvandring til USA, til 31. desember 2025. Utstillingen viser den transatlantiske reisen og utveksling av kultur og ideer, og inkluderer bøker, brev, bilder, film og lydopptak. Den er gratis og kan besøkes på Nasjonalbiblioteket i Oslo
Les mer: [nasjonalbiblioteket \(nb.no\)](http://nasjonalbiblioteket.no)

gravsteinen hennes fortsatt. Et minnesmerke over en kvinne som bar både drømmer, sorger og et ukuelig mot – og som aldri sluttet å skrive.

Elise Wærenskjold døde i Texas i 1895, 80 år gammel. Hun etterlot seg ikke bare barn og barnebarn, men også en arv av ord – brev og tekster som gir oss et unikt innblikk i livet til norske pionerer på 1800-tallet.

Kilder: Nasjonalbiblioteket, Podkast Gamle Greier, Gulliksen, Øyvind T.: *Elise Wærenskjold i Norsk biografisk leksikon på snl.no*.



LADY WITH THE PEN: Brev som Elise Wærenskjold skrev hjem til Norge etter at hun flyttet til Amerika er samlet i en bok. Bildet er fra utstillingen på Nasjonalbiblioteket.



NORDMENN: Rundt 900 000 nordmenn dro til Amerika for to hundre år siden i håp om et bedre liv. Bildet er tatt av et ektepar på prærien. Navn og fotograf er ukjent.

AMERIKAFEBEREN

• Den norske utvandringen til Amerika startet allerede i 1825 da skipet *Restauration* la ut fra Norge med kurs for et nytt liv i vesten. Seksten år senere fant de første nordmennene veien til republikken Texas.

• Utvandringen begynte på landsbygda og fortsatte fra byene. Noen av de indre fjordbygdene på Vestlandet, som Luster og Lærdal, og øvre fjellbygder på Østlandet, som Valdres, Hallingdal og Gudbrandsdalen ble særlig berørt. Fra Gudbrandsdalen var det i årene 1866–1900 så stor utvandring at folketallet falt med 15 til 20 prosent.

• Politisk eller religiøs undertrykkelse som årsak til utvandring var hovedsakelig aktuelt de første tiårene etter at utvandringen startet. I Norge var det på begynnelsen av 1800-tallet ikke religionsfrihet, og ytringsfriheten var begrenset. Motivet for å utvandre til byene over havet til Amerika var forestillingen om nye muligheter og bedre livsvilkår.

Kilde: Wikipedia

«GOD MORGEN NORGE»
-PROGRAMLEDER VÅR STAUDE:

– For meg er strikking en måte å roe hodet på

Vår Staude elsker å prøve seg på nye utfordringer – også innenfor strikkeverden. – Verden hadde vært et bedre sted om alle hadde strikket, tror hun.

TEKST: Kristin Ma Berg FOTO: Charlotte Wiig, Svein Brimi og privat

At Vår Staude fra «God Morgen Norge» på TV2 er strikkeglad og litt strikkegal, er ingen hemmelighet. Til sine mange følgeres store glede, legger hun stadig ut nye strikkegensere på Instagram-profilen sin.

– For meg er strikking en måte å roe hodet på. Det gir meg skaperglede og en følelse av å mestre, og ikke minst masse kos. Jeg har nok lagt igjen en liten formue i diverse hobby- og garnbutikker, medgir Vår.

Hun forteller at hun ofte bare kaster seg over prosjekter hun egentlig ikke behersker, men så finner hun ut av det underveis likevel.

sker, men så finner hun ut av det underveis likevel.

ALDRI NEI TIL DØTRENE

– Jeg har virkelig blitt en skikkelig strikkedame. Det hele begynte under pandemien. Jeg strikket en del i ungdommen også, ofte mohairgensere med flaggermussermer. Men så tok det slutt. Under pandemien fikk jeg dilla på det å sy toalettmapper, men da døtrene mine nevnte at de gjerne kunne tenke seg noen nye strikkegensere, ja da tok jeg tak i strikkingen igjen. Det er

FLOTT: Begge døtrene til Vår Staude setter stor pris på mammas strikkeglede. Her er Malin i en flott jakke.



ALDRI NEI TIL DØTRENE:
Vår Staude elsker å strikke.
Det gir henne ro i hodet
og masse glede. Dessuten
har hun vondt for å si
nei når døtrene Anikken
og Malin ønsker seg nye
strikkegensere.





EKSPRESS-GENSER: Denne er superenkel, sier Vår som planlegger å bli så god en gang at hun slipper å google. I mellomtiden koser hun seg med tykke pinner, fristende farger og garn der ikke feilene synes så tydelig.



TOPP TRE: Dette er en av Vårs favorittgensere som hun har strikket i ulike varianter siden hun ble bitt av strikkebasillen under pandemien.



STRIKKER TIL FAMILIEN: Ektemannen Knut Holmann er en av flere som nyter godt av konas strikkedilla.

sjeldent nei i min munn når de to jentene ønsker seg noe hjemmelaget, forteller Vår.

Døtrene hun snakker om er Malin (28) og Anikken (26). I dag er hun gift med den tidligere padleren Knut Holmann, som er den i Norge som har vunnet flest individuelle medaljer i sommer-OL. Sammen har de sønnen Kasper på atten år.

RÅ STRIKKEGJENG

– Verden hadde vært et bedre sted om alle hadde strikket, det er jeg helt sikker på, mener Vår og roser strikkegjengen på Instagram opp i skyene.

– De er jo verdens fineste folk. De heier, de spør og de hjelper meg. Det er helt rått. Og at jeg, som er ganske så fersk i strikke-faget, kan være med på å inspirere

andre, gjør meg utrolig glad. Det er derfor jeg legger ut bilder av strikkingen min, slik at andre kan få lyst til å begynne å strikke, og kanskje få den samme mestingsfølelsen og gleden som jeg får, sier Vår.

Hun påstår at hun strikker nesten hele tiden, det vil si når hun ikke jobber, trener eller går tur.

INSPIRERT AV MAMMA

Vår begynte i «God Morgen Norge» i 2005 og kan i år feire tjuetårs jubileum som programleder. Hun startet karrieren som reporter i NRK Radio allerede i 1989 og var der til hun ble hentet til det nyetablerte TV 2 i 1992. I TV 2 har Vår jobbet både som nyhetsanker og som korrespondent i USA, før hun kom til «God

«Jeg er nok litt påvirket hjemmefra. Moren min sydde klær til oss barna og knyttet tepper.»

Morgen Norge.»

– Privat har jeg alltid vært veldig glad i å lage ting, det være seg bake, tegne, male, perle osv. Jeg har nok brukt enorme summer i butikker som Panduro og Stoff og Stil – og nå også i garnbutikkene. Kanskje er jeg litt påvirket hjemmefra. Moren min sydde klær til oss barna og knyttet tepper. Jeg husker godt de somrene hun satt på brygga på Sørlandet med digre gulvtepper og svettet over ullgarnet. Jeg tror det var mest for å spare pen-

ger at man lagde så mange ting selv den gangen. Jeg er forresten den eneste av oss fire søsken som driver med håndarbeid, og sånn har det egentlig alltid vært, forteller Vår som må sies å ha blitt en racer med strikkepinnene.

EN GENSER PÅ EN HELG

– Jeg er veldig kjapp hvis plagget er enkelt. Da kan jeg strikke en genser på en helg og samtidig få både trent, gått tur, sett på TV og drukket vin. Men etter hvert har jeg også prøvd meg på



litt mer krevende strikkeprosjekter. Da kan det ta noen uker å bli ferdig, men har jeg først begynt, ja da vil jeg alltid bli ferdig fortest mulig, sier Vår.

Hun anbefaler alle nybegynnere å starte med tykke pinner og tykt garn.

– Styr unna mønsterstrikk i starten, er Vårs erfaring. Hun anbefaler også alle å bruke YouTube.

SATS PÅ SALG

– På YouTube kan du lære nye teknikker, der finnes alt. Rekk opp hvis du skjønner at du er på ville veie, i stedet for å strikke ferdig et plagg som aldri blir brukt, råder Vår.

Hun oppfordrer alle til å følge med på salg av garn på nett. Garn kan være kjempe dyrt, men det er ofte salg og

mye å spare om du googler litt. Og husk, legg Vår til:

– Strikkegensere skal ikke vaskes på 60 grader i vaskemaskinen, det holder å lufte dem. Det visste ikke Anniken, datteren min, men nå har vi i hvert fall en dukkegenser eller en veldig tykk babygenser om det skulle bli behov for det en dag, smiler hun.

ELSKER Å LÆRE NOE NYTT

På spørsmålet om hvorfor hun stadig kaster seg over nye prosjekter svarer Vår at hun rett og slett elsker å lære nye ting.

– Enten det er å skifte olje på bilen, sette opp en lettvegg eller å knote med en strikkeoppskrift, så gir det meg enormt mye å lære noe nytt. Jeg liker å utfordre meg selv og blir veldig glad når jeg mestrer nye ting. I

t tillegg er det jo veldig, veldig hyggelig å lage noe til andre som jeg vet de blir glade for. Både Malin og Anniken er voksne nå og har mye å gjøre hele tiden. De ønsker seg stadig vekk noe nytt og da setter jeg i gang. Jeg lager også ting til kjærestene deres eller vennene hvis de spør om det, røper Vår uten den minste redsel for å bli nedlesset av nye forespørsler.

TAKKET VÆRE PANDEMIEN

Det er ingen tvil om at en strikkedille har truffet hele landet. Flere lanserer egne oppskrifter og design, og nye strikke- og hekle bøker dukker stadig opp. Hva er det som skjer?

– Jeg tror strikking og synging er blitt populært fordi folk er lei av å kjøpe masse billige klær som går i stykker

MORGENFRISKE KOLLEGAER:

Bak f.v: TV-kokken Wenche Andersen som går av med pensjon og Christer Rødseth tar over for henne i kjøkkenet, Isabella Martinsen og Vår Staude. I midten fra f.v: Ane Nyrerød, Espen Fiveland og Desta Marie Beeder. Peter Bubresko forran.

etter to vaskinger. Jeg tror også mange har et inderlig ønske om å skape noe selv, få utløp for sine kreative sider og faktisk klare å lage noe fint selv. Enten det er et par votter, et lite skjerf eller en hel genser – å se noe bli til mellom hendene sine, er utrolig bra og til å bli veldig glad av. I hvert fall blir jeg enormt glad av det, sier Vår og takker pandemien for å ha funnet tilbake til ungdommens håndarbeids- og strikkeglede. •



MÅTTE KJEMPE: De er perlevenner, men mamma Anna måtte virkelig kjempe for å få Oscar til å prøve idrett.

OSCAR LEVDE MED UUTHOLDELIGE SMERTER

— Det ble min måte å vende tilbake til livet på

Smertene etter at han måtte amputere beinet var så forferdelige at Oscar bare ville dø. Da tvang mamma Anna ham til å møte en person som fullstendig forandret livet hans.

TEKST: Linda Andersson **FOTO:** Thomas Carlgren, Paul Hansen og privat

ngen kjenner nok alle kriker og kroker i rom 25 på barnekreftavdelingen ved Nya Karolinska sykehuset i Solna utenfor Stockholm like godt som Oscar Tarantino. I nesten to år var det der han så godt som hver morgen våknet opp og hver kveld sovnet til lyden av maskinene som hjalp til med å holde ham i live.

Vi møter Oscar (19) og moren hans, Anna Eklund Tarantino (60), i familiens fritidsbolig. Det var der den da 12 år gamle Oscar i desember 2017 befant seg sammen med en kamerat da det ble åpenbart at noe var veldig galt med det høye beinet hans.

VONDT I HOFTEN

– Jeg kunne ikke svinge i slalåmbakken fordi det gjorde så vondt i hoften, husker han.

Egentlig hadde problemene begynt allerede et halvt år tidligere.

– Oscar hadde sånne fryktelige smerter i beinet at han gråt og ikke ville være på skolen. Etter hvert havnet han på barnepsykiatrisk. Skolehelsetjenesten trodde det var psykisk fordi Oscars bror Mattias var urolig på den tiden, forklarer Anna.

For sikkerhets skyld ble det tatt røntgen av beinet. Beskjeden om at beinet var angrepet av en stor svulst – en slags benmargskreft – som også hadde rammet en del av bekkenet, slo ned som en bombe.

– En lege ringte og sa vi måtte komme inn til sykehuset umiddelbart. «Ta med dere det dere trenger, for dere kommer til å bli her lenge,» la han til.

Sjokket fikk Anna til å ha alle antenner ute når det gjaldt seg selv også.

– Det var takket være adrenalin at jeg fem uker etter at Oscar fikk sin diagnose, oppdaget at jeg også hadde kreft. Jeg hadde aldri gått til mammografi. Det har vært så fryktelig slitsomt med vår eldste sønn Mattias som både har Downs

syndrom og autisme. Derfor trodde jeg at jeg allerede hadde fått min beskjedne del.

– Men da Oscar ble rammet av kreft, ble jeg hyperfølsom og mer oppmerksom på endringer. En dag jeg sto i dusjen, kjente jeg plutselig en kul i det ene brystet.

HELT KRAFTLØS

Da mammografisvaret kom, nektet Anna å møte opp på legekontoret. Hun hadde ikke tenkt å forlate Oscars side bare for å få bekreftet det hun innerst inne allerede visste – at hun hadde en aggressiv form for brystkreft. Så snart telefonsamtalen med legen var avsluttet, fortalte hun det til sønnen.

– Da svarte Oscar lynraskt: «Mamma, du skal da alltid være i sentrum,» sier Anna.

– Ja, ikke engang kreften fikk jeg ha for meg selv, tilføyer Oscar spøkefullt.

Før hun begynte sin egen behandling, hadde Anna flere ganger forsøkt å få Oscar til å aktivere seg.

– Jeg møblerte sykehusrommet hans med treningsapparater og maste i det uendelige om at han måtte trene kroppen. Da jeg selv fikk cellegift, orket jeg ikke å røre en finger. Da forsto jeg hvordan det føltes for Oscar. Behandlingen gjør en helt kraftløs.

MÅTTE AMPUTERE

Til å begynne med var legene usikre på om Oscars kunne opereres. Uten operasjon ville han ikke overleve. Da de etter noen måneders betenkningstid tok beslutningen om at benet skulle amputeres, trakk Oscar et lettelsens sukk.

– Som 12-åring forsto jeg ikke hva kreft innebar. For meg betydde det automatisk at man døde. Da jeg fikk vite at det ville bli amputasjon, trodde jeg at alle problemer skulle forsvinne bare beinet ble fjernet.

Det var ikke bare beinet og en stor del av bekkenet som ble fjernet ved operasjo-



NÆRMER SEG TOPPEN: Oscar blir bedre og bedre og nå er han ranket som nummer 120 i verden.

«Da jeg fikk vite at det ville bli amputasjon, trodde jeg alle problemer skulle forsvinne.»

nen. Kirurgene fjernet også metastaser på begge lungene.

Etterpå ventet den største prøvelsen av dem alle. Oscar fikk en kraftig infeksjon i operasjonssåret og ble liggende til sengs i et helt år. Han måtte gjennomgå et titalls oppfølgende operasjoner, med uutholdelige fantomsmerter som følge.

– Da smertene ikke ga seg, trodde legene jeg var psykisk syk. Men det som hadde skjedd, var at slangen med smertelindring som hadde sittet stukket inn i ryggen, hadde løsnet slik at all den smertestillende medisinen rant ut i sengen i stedet.

«SLOSS» MED SØNNEN

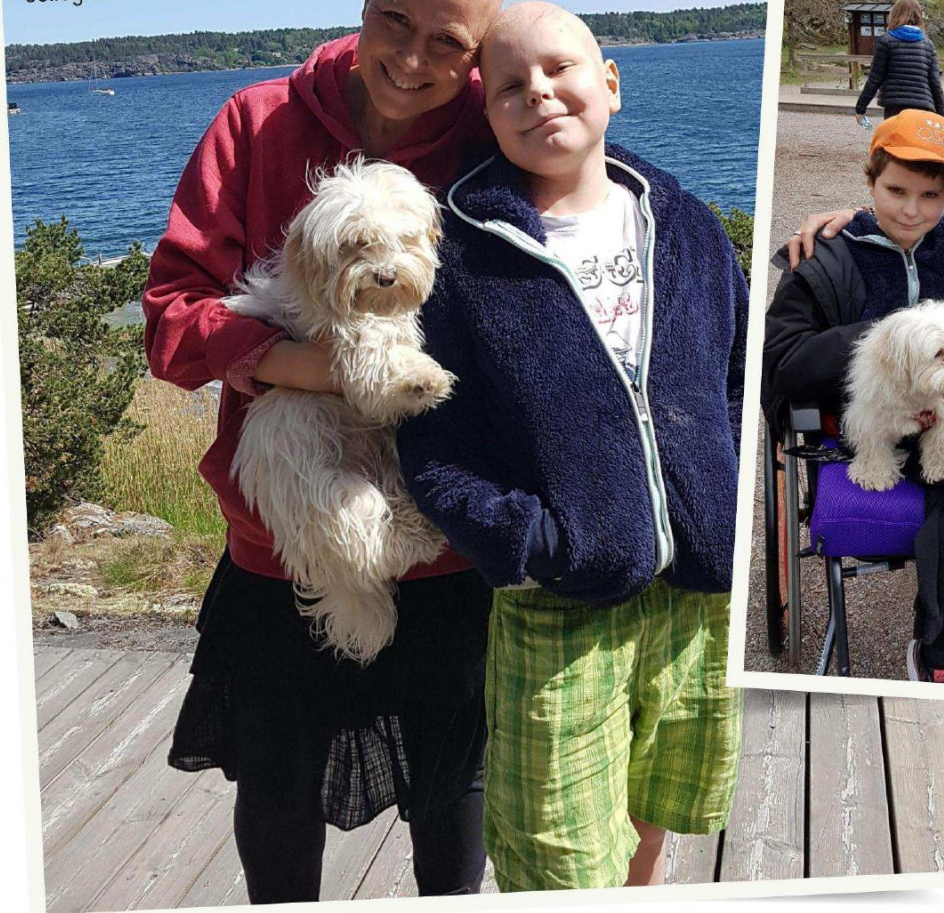
– Da Oscars morfinpumpe ble fjernet, kastet han opp

hele tiden. Han var dypt deprimeret og ville ikke leve lenger. Det gikk så langt at vår datter Mikaela gjemte kjøkkenknivene når han var hjemme på permisjon. Døgnet rundt lå du i fosterstilling og bare skrek. Det var forferdelig, fastslår hun med blikket festet på Oscar ved andre siden av kjøkkenbordet.

Anna lette med lys og lykte etter noe som kunne få Oscar opp fra sengen og gi ham livsgnist tilbakke. Våren 2019 fikk hun tilfeldigvis høre at det skulle arrangere en inspirasjonsdag med eventyreren Aron Andersson. I likhet med Oscar sitter han i rullestol etter at han fikk en svulst i beinet som barn.

Hun lot seg ikke stoppe

SYKE SAMTIDIG: Dette bildet ble tatt da både Oscar og mamma var syke og fikk cellegift.



VENDEPUNKTET: Oscar med hunden Lea og eventyreren Aron Anderson da Oscar prøvde seg idretter for første gang.

av at Oscar slett ikke ville møte Aron. Det hele utviklet seg til en fysisk kamp mellom mor og sønn.

– Jeg tvang ham ned i rullestolen. Han slo på bremsene, men siden han var så liten og spinkel, kunne jeg løfte opp stolen og bære den ut. Da jeg hadde fått ham inn i bilen, satte jeg på barnesikringen slik at han ikke skulle kunne hoppe ut. Vel fremme nektet Oscar å komme ut av bilen. Da truet jeg ham med at hvis han ikke satte seg i rullestolen, skulle jeg synges en operaarie midt blant alle menneskene.

– Det gjorde meg litt roligere, sier Oscar lattermildt.

Aron Andersson hadde

på forhånd blitt fortalt hvor dårlig Oscar var og ga ham en hjertelig mottagelse.

– Men jeg var så utrolig sint og irritert på alt og alle. Da Aron spurte om jeg drev med noen sport, svarte jeg et surmulende nei. Til tross for mine ville protester, insisterte han på at vi skulle ta en runde og prøve forskjellige idrettsaktiviteter.

SATT OG LØFTET VEKTER

Da Anna etter to timer kom tilbake for å hente sønnen, kunne hun knapt tro sine egne øyne. På det utendørs treningssenteret satt Oscar og løftet tunge vekter under høylytt coaching fra Aron.

– Beina sviktet under meg da jeg så dem. Jeg glemte meg bak et tre for at Oscar

«Da smertene ikke ga seg, trodde legene jeg var psykisk syk.»

ikke skulle se meg, forteller hun.

Anna var imidlertid ikke like usynlig som hun selv trodde.

– Jeg så henne der bak treet. Siden mamma alltid er kledd i sterke farger, er hun veldig dårlig på ikke å synes, konstaterer Oscar.

I sitt liv som tobent hadde Oscar likt å spille badminton. Aron Andersson foreslo at han i stedet skulle prøve tennis, som er litt lettere å

utøve i rullestol. Før de skilte lag, ringte Aron opp den daværende landslagskapteinen i rullestoltennis, Niclas Rodhborn, som booket inn en treningsøkt med Oscar.

Kort tid etter satt Oscar på fergen til Åland for å delta på en «prøve på-leir.»

– Der fikk jeg også teste basketball, bordtennis og ishockey. Men tennis var det eneste jeg kunne gjøre fordi jeg var så svak i armene. Det endte med at jeg satt åtte

timer i strekk og forsøkte å få den jævla ballen over nettet. Det var første gang jeg ikke hadde vondt noe sted i kroppen.

I tillegg til den smertelindrende effekten har tennisspillingen også gjort underverker med ryggen hans. Som en konsekvens av all tiden i sengen under sykdomstiden hadde ryggraden blitt skjev. Krummingen var så kraftig at man lenge trodde en operasjon av helt nødvendig. Det ville betydd slutten på Oscars tennisspill.

Men i fjor viste røntgenbildene at den opprinnelige krumningen på 55 grader mirakuløst hadde minket til 17 grader. Noen operasjon var dermed ikke lenger aktuell.

FIKK KREFT IGJEN

Familien Tarantino rakk bare å glede seg over beskjeden en liten stund før de ble rammet av et nytt tilbakeslag. Anna fikk kreft igjen, denne gangen i det andre brystet.

– Det var en enda mer aggressiv kreftform enn den forrige. Denne gangen har jeg ikke villet belaste Oscar med min sykdom. Min datter, som er sykepleier, er den som har sittet ved min side under behandlingene.

Det er med en tilbakeholden ro Anna forteller om sin egen kreftsykdom. Når vi snakker om Oscars sykdomstid, er følelsesregisteret et annet. Som mamma til et kreftsøkt barn ble hun tidvis tvunget til å kjempe harde kamper med helsevesenet for å fremskynde behandlingsforløpet. Som da Oscar høsten 2019 fikk en metastase i den ene lungene.

Jeg kjente til fra tidligere hvor raskt noe slikt kunne utvikle seg, og at det sto om livet. Jeg fikk fullstendig panikk da jeg skjønnte at Oscar trengte å opereres på nytt, og det raskt.

– Det endte med at jeg skrev et brev til kirurgen som hadde operert ham første gang og spurte om

hun kunne komme hjem fra ferien sin. Hun avbrøt ferien og fremskyndet operasjonen med 14 dager.

Nå går Oscar til kontroll en gang i halvåret.

– Jeg har ikke vært nervøs for røntgenbeskjedene på tre år. Det er mamma som er nervøs. Selv tenker jeg at så lenge jeg ikke har vondt, er det sikkert greit.

STÅR PÅ EGNE BEN

Årene på sykehus førte familiemedlemmene nærmere hverandre. Samtidig fikk den klaustrofobiske nærheten til foreldrene i det lille rommet på sykehuset å Oscar til å kjenne en desperat lengsel etter å få stå på egne ben.

– Eget ben, mener du vel? retter han meg med et smil i øyet og fortsetter:

– Da jeg begynte på videregående, flyttet jeg først til Uppsala og siden til Falun der jeg bor i dag. Det var virkelig herlig å få en egen leilighet og bli selvstendig. Her har jeg dessuten tennistrenerne mine.

For å kunne satse helhjertert på idretten, studerer Oscar et spesielt videregående program der tennistreeningen inngår i timeplanen. Han har vanskelig for å forestille seg hvor han hadde vært i dag uten rullestoltennisen.

– Tennisen ga meg livsgleden og selvtilliten tilbake. Den ble min måte å vende tilbake til livet på. Takket være alle turneringene i utlandet har jeg også fått en stor internasjonal vennekrete, sier han.

Nå ha han også engasjert seg i yngre ungdommer med lignende sykdomshistorie som ham selv.

– Jeg forsøker å gjøre noe med energien de ikke har og være like «plagsom» og oversosial som Aron var da jeg traff ham første gang. Det er kult å se ungdommene langsomt komme ut av sine skall og begynne å blomstre igjen.

Under sine seks år som tennisspiller har Oscar hatt



PERLEVENNER: Oscar med hundene Lea og Zelda. Lea fikk han av sin kusine Leia da han var syk.

en bratt utviklingskurve. Ikke nok med at han har blitt svensk mester fire ganger, det siste året har han klatret hele hundre plasseringer på verdensrankingen. I skrivende stund er han rangert som verdens 120. beste spiller i sin klasse.

Nå er siktet innstilt på å forsøke å komme seg til Paralympics 2028. Om Oscar kvalifiserer seg til mesterskapet i Los Angeles, kommer da mamma Anna til å sitte

på tribunen? Men her er mor og sønn uenige.

– Absolutt! hevder Anna bestemt.

Men Oscar protesterer: – Nei, du kommer ikke til å bli invitert. Mamma er altfor hissig og høylytt til å sitte i publikum når jeg spiller viktige konkurranser. Noen ganger høres kommentarene hennes helt ned på banen, flirer han. •

En stil for LIVET

Monica Fjeld har flyttet noen ganger de seneste årene, men stilen sin beholder hun uansett. Hytte, hus eller leilighet; arvegods og den røde tråden i interiøret er med henne.

TEKST OG FOTO: Lise Mari Stang-Jacobsen

STOR INTERESSE: Monica har instagramkontoen @monicafjeld.interior hvor hun deler sin store interesse for klassisk interiør med sine følgere.



RUNDE BORD: Det runde sofabordet er fra Covent Garden, og vaser er fra Slettevoll. Den store lampen er Arkiv lampe fra Hadeland Glassverk.

**ELEGANT BORDDEKKING:**

Da Monica flyttet inn i leiligheten måtte hun skaffe seg et litt mindre spisebord.

Det er lagd på mål av Brubakken Home. Duken er fra Sellbes, og serviset er fra Staahl og Firkløveren.



FINT SAMMENSATT: Serviset er fra Staahl og Firkløveren. Vinglassene er fra Riedel, mens bestikk, brikker og servietter er fra Europris. Blomstene er fra Isaksen i Lillestrøm.

DUSE FARGER: Monica koser seg veldig med borddekking, og dekker alltid bordet dagen før gjestene kommer. Serviset er fra Staahl og Firkløveren. Vinglassene er fra Riedel, mens bestikk, brikker og servietter er fra Europris. Blomstene er fra Isaksen i Lillestrøm.



Monica viser vei opp trappene i den gamle bygården i hjertet av Lillestrøm, og helt opp i den sjarmerende loftsleiligheten med skråtak. Det er jordfarger, lun stemning med tente lys og friske blomster, sorte detaljer og en god porsjon gjenbruk.

– Da jeg arbeidet for Slettvoll tidligere, møtte jeg mange godt voksne som hadde solgt huset sitt. De skulle flytte i leilighet og fortalte at nå måtte de ha en ny stil!

– Jeg er ikke enig i at man må bytte ut alt man har bare fordi man går inn i en ny fase i livet, og får seg noe mindre, sier Monica.

Kanskje man må kvitte seg med noe, men stilen og det man er glad i det kan man absolutt beholde sier hun. Selv har hun hatt den samme stilen og likt de samme tingene siden hun var ei lita jente. Nylig gikk hun gjennom gamle bilder, og fant et fra jenterommet sitt.

– Det rommet hadde det nydeligste dusrosa tapetet, forteller hun.

Den hadde Monica spart til da hun hadde sin første sommerjobb. Og den tapetet kunne hun tapetsert med den dag i dag. Den store Amerikakofferten som hun har under tv-en har også fulgt henne hele livet. Den har hun arvet av sin oldemor, og hun har hatt den med seg i alle sine hjem.

INTERIØR OG FOTO

Monica mener det kan være lurt å vente litt med og male når man flytter inn i et nytt hjem. Velg tekstiler, sofa og pyntetingene du liker først, så får du en fargeskala å gå etter. Ta med deg fargeskalaen i en maleforretning og få hjelp til valg av malingsfarger som passer.

– Mange gjør det ofte motsatt, og må kjøpe seg en sofa ut fra fargen de har valgt på veggene, sier Monica.

Selv bruker hun alltid en nøytral, dus base og den samme veggfargen har fulgt henne i flere hjem – Musling fra Butinox. Takfargen hun bruker heter Vintersand. Monica innreder gjerne etter hva som også vil se bra ut på bilder. Hun bruker mye tid på styling, borddekking og fotografering, da hun arbeider kommersielt for flere oppdragsgivere.

– Det blir nok oftere til at jeg innreder etter det som er visuelt fint, istedenfor praktisk, sier hun med et smil.

– Sengen min burde for eksempel stått under skråtaket hvis jeg skulle tenkt praktisk, men det ble rett og slett for mye tak på bildene jeg tar, legger hun til.

FLOTTE ANTIKVITETER:

Monica eier mange møbler som har fulgt henne i veldig mange år. Det flotte hjørneskapet er et slikt møbel. Kommoden var et Finn kjøp.



RUNDE BORD: Det runde sofabordet er fra Covent Garden, og vassen er fra Slettevoll. Den store lampen er Arkiv lampe fra Hadeland Glassverk.

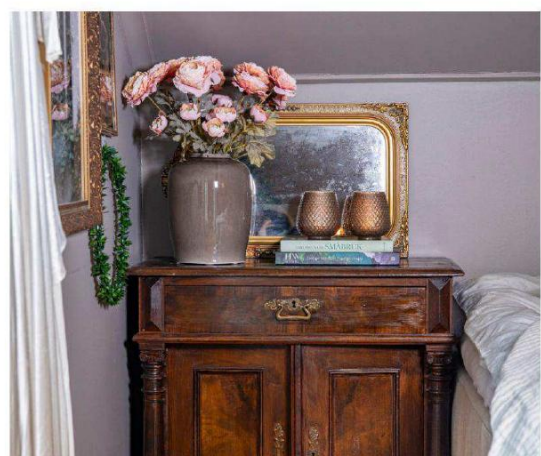


Spisebordet har også blitt flyttet litt på, og nå står det helt perfekt i forhold til lyset og rominndelingen. Monica bruker gjerne interiøret til å dele inn rommene, og det er nok ekstra viktig i en leiligheten som har stue, spisestue og kjøkken i ett. For å dele inn sonene bruker hun gjerne store tepper. Teppet i sofadelen er lagt der det ville vært naturlig å ha en vegg, og skiller sofaen fra spisestuen.

Monica bruker mest naturfarger som går ton-i-ton, men har noen sorte detaljer i alle rom. Hun bruker også noen få blikkfang, som stikker seg litt ut og gir wow-følelse – som i sofakroken der hun har brukt en stor, rund lampe over det lille bordet.

– Noen vil kanskje si at den er for ruvende, men for meg er det noe man fester blikket på. Uten disse blikkfangene flytter ting fort litt i hverandre. •

«Det blir nok oftere til at jeg innreder etter det som er visuelt fint, istedenfor praktisk»



FRA OLDEMOR: Monica må ha noen sorte detaljer i hvert rom. Her rundt tv'en har hun pyntet med så mye fint at hun får fokuset vegg fra selve tv'en. Amerikakofferten er arvet av oldemor og postere fra PosterStore.

BLOMSTERGLEDE: Monica må omgi seg med blomster, både friske og de som er lenger holdbare.



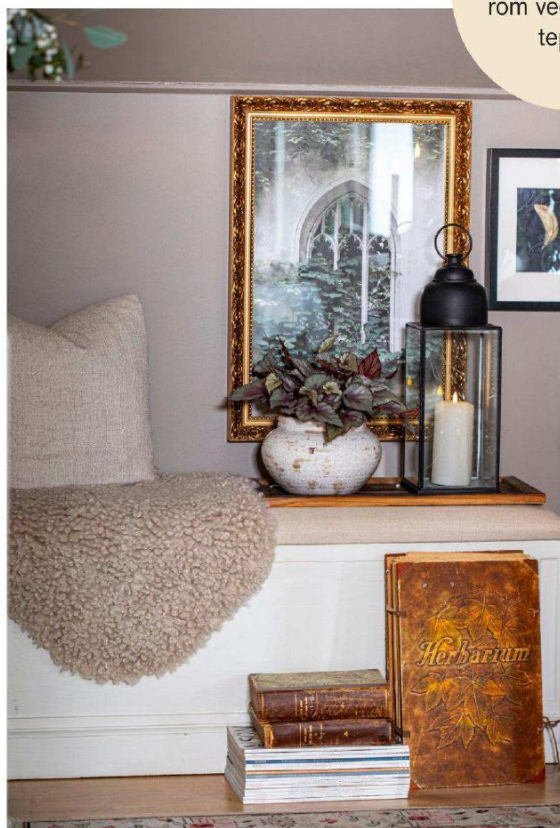
FLERE SONER: Monica gikk fra stort hus, til liten leilighet. Men har også har hun klart å lage seg flere ulike soner ved hjelp av interiøret. I hjørnet mellom spisestua og kjøkkenet har hun lagd seg en liten kontorkrok.

UNDER SKRÅTAKET: Monica synd det kan være vanskelig å innrede under skråtaket, men hun har skapt seg en koselig kjøkkenkrok.



TIPS!

Skap soner i et rom ved hjelp av tepper.



FLERE SONER: Monica gikk fra stort hus, til liten leilighet. Men har også har hun klart å lage seg flere ulike soner ved hjelp av interiøret. I hjørnet mellom spisestua og kjøkkenet har hun lagd seg en liten kontorkrok.

SMÅ BLIKKFANG: Rundt i hele leiligheten har Monica skapt små og store blikkfang. Utenfor soverommet står et lite settbord med en olivenplante. Den sorte lampen er fra Lampegiganten.

Myrull til folket

Det vakre mønsteret er inspirert av en kjær plante i norsk natur. Her er genseren i tre nydelige varianter.

DESIGN: Viking Garn v/Turid Stapnes **FOTO:** Studio Hjelm

TIPS!

De tre genserne med myrull-motiv har hver sin lengde . Ved å tilpasse antall mønsterborder, får du lengden som passer deg.





«MYURULLA» LANGGENSER

Størrelser: XS (S) M (L) XL

Plaggets mål:

Overvidde: 100 (110) 120 (130) 140 cm

Hel lengde: 74 (76) 78 (80) 80 cm

Ermelengde: 42 (44) 46 (46) 46 cm

Garn: Viking Alpaca Bris (60 % babyalpaka, 11 % merinoull, 29 % nylon, 50 g = ca. 150 m)

Garnmengde/farger:

Hvit nr. 300: 6 (6) 7 (7) 8 nøster

Pudderrosa nr. 363: 1 (1) 1 (2) 2 nøster

Gammelrosa nr. 365: 1 (1) 1 (2) 2 nøster

Camel nr. 311: 1 (1) 1 (1) 1 nøste

Veil. pinner: P nr. 5 og 6

Strikkefasthet: 16 m glattstrikk på p nr. 6 = 10 cm

Fremgangsmåte: Arb strikkes nedenfra og opp, i glattstrikket mønster. Vrangborden strikkes frem og tilbake, resten av bolen strikkes rundt med klippem for ermehull og hals. Ermene strikkes rundt og sys i.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift nr. 2519-11 og garn: Viking Garn, tlf. 51 61 16 60, post@viking-garn.no eller viking-garn.no

BOLEN

Legg opp med hvitt på p nr. 5, 161 (177) 193 (209) 225 m og strikk: 1 kantm (= r på alle p), 1 r, 1 vr i vrbord over 159 (175) 191 (207) 223 m, avslutt med 1 kantm. Fortsett til vrborden måler ca. 12 cm.

Skift til p nr. 6. Strikk første og siste m r sm = midt bak = 160 (176) 192 (208) 224 m.

Strikk 39 (43) 47 (51) 55 m glattstrikk til venstre side, sett merke = omg-begynnelse. Sett merke i hver side med 81 (89) 97 (105) 113 m til forstykket og 79 (87) 95 (103) 111 m til bakstykket.

Strikk mønster I rundt etter diagram. Når arb måler 49 (51) 53 (50) 50 cm, fell 3 m i hver side for ermehull (= 2 m foran, 1 m bak). Legg opp 4 klippem over hver felling (vr i bunnfarge).

Når arb måler 64 (66) 68 (70) 70 cm, sett de 17 midterste m foran på hjelptråd for hals. Legg opp 4 klippem over hjelptråden. Strikk videre til arb måler 74 (76) 78 (80) 80 cm (venstre skulder).

ERMER

Legg opp med hvitt på p nr. 5, 72 (74) 74 (80) 82 m. Strikk 1 r, 1 vr i vrbord ca. 3 cm.

Skift til p nr. 6. Strikk mønster I og øk samtidig til 80 (80) 80 (96) 96 m.

Strikk til ermet måler 42 (44) 46 (46) 46 cm. Vend vrangen ut og strikk 5 omg glattstrikk til belegget. Fell løst av. Strikk et erme til.

MONTERING

Damp arb forsiktig på vrangen. Sy 2 maskinsømmer i klippem for ermehull og hals. Klipp opp. Sy over sårkanten med sikk-sakk. Marker halsringning med 10 (11) 12 (13) 13 m på hver side = 37 (39) 41 (43) 43 m foran og 37 (39) 41 (43) 43 m bak. Mask eller strikk sammen 20 (23) 26 (29) 33 skulderm.

HALSKANT

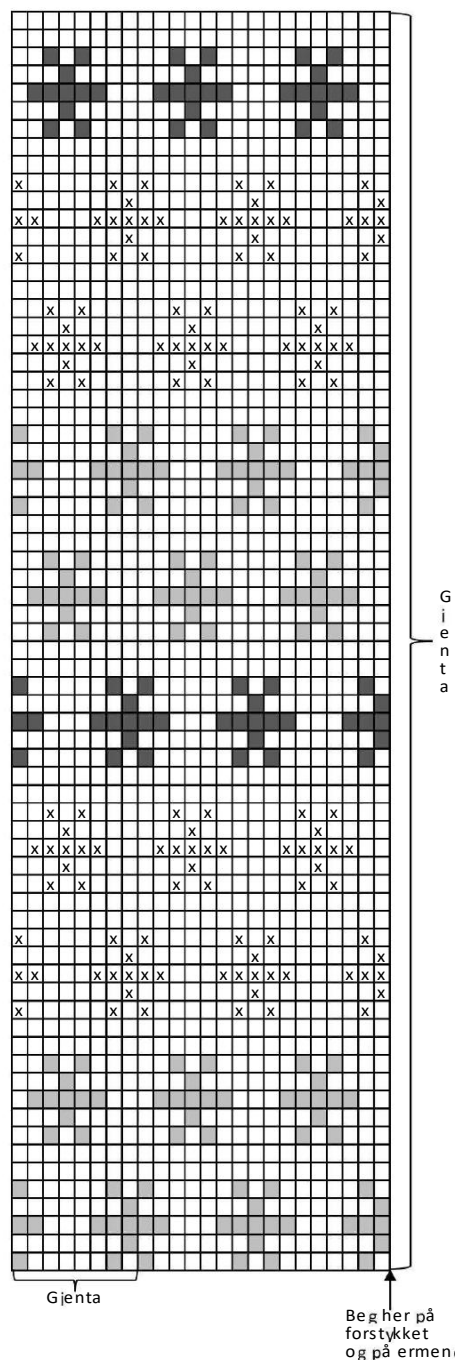
Strikk opp med hvitt på p nr. 5: 37 (39) 41 (43) 43 m bak, ca. 12 (13) 14 (15) 15 m langs hver side, og 17 m midt foran = 78 (82) 86 (90) 90 m. Strikk 2 omg glattstrikk, deretter 1 r, 1 vr i vrbord til halskanten måler ca. 16 cm. Fell av med r over r og vr over vr. Sy 2 maskinsømmer på innsiden, klipp bort overskuddet og sy sårkanten med sikk-sakk. Brett kanten dobbel og sy til med løse sting.

MONTERING

Sy i ermene. Fest belegget løst på vrangen og fest alle løse tråder.

DIAGRAM MYRULLA

Mønster I



- ☐ = Hvit
- ☒ = Gammelrosa
- ☒ = Puuderrosa
- ☒ = Camel



«MYRULL» RAGLANGENSER

Størrelser: XS (S) M (L) XL (XXL)

Plaggets mål:

Overvidde: 85 (96) 101 (112) 117 (128) cm

Hel lengde: 66 (68) 70 (70) 71 (72) cm

Ermelengde: 40 (41) 42 (43) 44 (45) cm

Garn: Viking Alpaca Bris (60 % babyalpaka, 11 % merinoull, 29 % nylon, 50 g = ca. 150 m)

Garnmengde/farger:

Hvit nr. 300: 4 (4) 5 (5) 6 (6) nøster

Pudderrosa nr. 363: 1 (1) 1 (1) 2 (2) nøster

Gammelrosa nr. 365: 1 (1) 1 (1) 1 (2) stk.

Camel nr. 311: 1 (1) 1 (1) 1 (1) nøste

Veil. pinner: P nr. 5 og 6

Strikkefasthet: 15 m på p nr. 6 = 10 cm

Fremgangsmåte: Arb strikkes rundt, nedenfra og opp, i glattstrikket mønster. Bol og ermer settes sammen, og bærestykket strikkes med raglanfellinger.

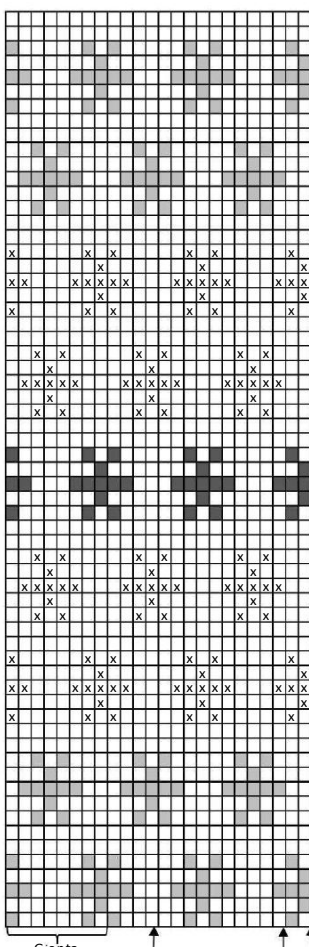
Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift nr. 2519-4 og garn: Viking Garn, tlf. 51 61 16 60, post@viking-garn.no eller viking-garn.no

BOLEN

Legg opp med hvitt på p nr. 5, 120 (136) 144 (160) 168 (184) m og strikk 1 r, 1 vr i vrbord ca. 6 cm.

Skift til p nr. 6. Strikk 2 omg glattstrikk og øk på første omg til 128 (144) 152 (168) 176 (192) m. Sett merke i hver side: 65 (73) 77 (85) 89 (97) m til forstykket og 63 (71) 75 (83) 87 (95) m til bakstykket.

Mønster A



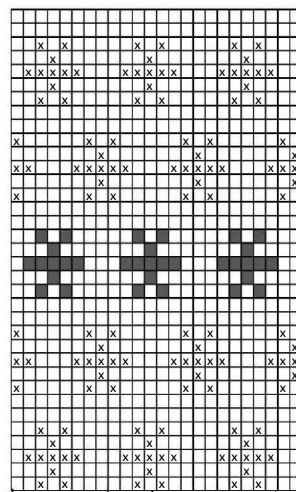
Gjenta

Midt på ermet

Beg her str x-small, x-lar og xx-lar

Beg her str medium og lar

Mønster B



Gjenta

Midt på ermet

Beg her str x-small, x-lar og xx-lar

Beg her str medium og lar

□ = Hvit

■ = Gammelrosa

⊠ = Pudderrosa

■ = Camel

Strikk mønster A, deretter mønster B etter diagram. Når arb måler 38 (39) 40 (40) 40 (40) cm, fell 11 m i hver side for ermehull (= 6 m foran og 5 m bak). Legg arb til side.

ERMENE

Legg opp med hvitt på p nr. 5, 28 (30) 32 (34) 36 (36) m. Strikk 1 r, 1 vr i vrbord ca. 7 (7) 7 (8) 8 (8) cm.

Skift til p nr. 6. Strikk 1–3 cm glattstrikk og øk til 35 (37) 39 (41) 43 (45) m. Sett merke = omg-begynnelse (midt under ermet). Strikk mønster A og øk 1 m på hver side av merket ca. hver 4 (4) 3½ (3½) 4 (4) cm. Etter mønster A, strikk mønster B til det er 51 (53) 57 (59) 61 (63) m og ermet måler 40 (41) 42 (43) 44 (45) cm. NB! Slutt på samme omg i diagrammet som bolen. På siste omg, fell 10 m midt under ermet for ermehull. Strikk et erme til.

BÆRESTYKKET

Strikk videre i mønster B. Strikk alle delene sammen på rundp nr. 6 med ett erme over hver sidefelling på bolen

= 188 (208) 224 (244) 256 (276) m. Sett merke i hver sammenføyning (4 steder). Fell raglan på hver 2. omg slik: Strikk til 2 m før merket, ta 1 m løst av, 1 r, løft den løse m over. Strikk 2 r sm etter merket. Gjenta i alle 4 sammenføyninger. Etter 4 (4) 5 (7) 9 (12) raglanfellinger i høyden, felles videre kun på ermene på hver 2. omg (rett opp på bolen) til 11 (13) 15 (15) 15 (17) m gjenstår på hvert erme. På neste omg felles slik: *Strikk til 1 m gjenstår på forstykket, strikk 2 m r sm. Strikk 9 (11) 13 (13) 13 (15) m, ta 1 m løst av, 1 r, løft den løse m over.* Gjenta fra * til * på bakstykket. Fell videre slik på hver omg 10 (14) 15 (16) 16 (17) ggr. Det er nå 72 (76) 80 (84) 84 (88) m igjen.

HALSKANT

Skift til p nr. 5 og hvitt. Strikk 1 r, 1 vr i vrbord til halskanten måler ca. 4 cm. Fell av med r over r og vr over vr.

MONTERING

Sy sammen under ermene. Fest tråder.



«MYRA» GENSER MED SPLITT

Størrelser: XS (S) M (L) XL

Plaggets mål:

Overvidde: 100 (110) 120 (130) 140 cm

Hel lengde: 60 (62) 64 (66) 68 cm

Ermelengde: 42 (44) 46 (46) 46 cm

Garn: Viking Alpaca Bris (60 % babyalpaka, 11 % merinoull, 29 % nylon, 50 g = ca. 150 m)

Garnmengde/farger:

Hvit nr. 300: 5 (6) 6 (7) 7 nøster

Støvet lys grønn nr. 330: 1 (1) 2 (2) 2

Lys petrol nr. 331: 1 (1) 1 (1) 2 nøster

Petrol nr. 338: 1 (1) 1 (1) 2 nøster

Veil. pinner: P nr. 5 og 6

Strikkefasthet: 16 m glattstrikk på p nr. 6 = 10 cm

Fremgangsmåte: Arb strikkes nedenfra og opp, i glattstrikk med mønster etter diagr. Vrangbordene strikkes frem og tilbake, bolen strikkes rundt med klippem til splitt og ermehull. Ermene strikkes rundt og sys i.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift nr. 2519-3 og garn: Viking Garn, tlf. 51 61 16 60, post@viking-garn.no eller viking-garn.no

VRANGBORDER

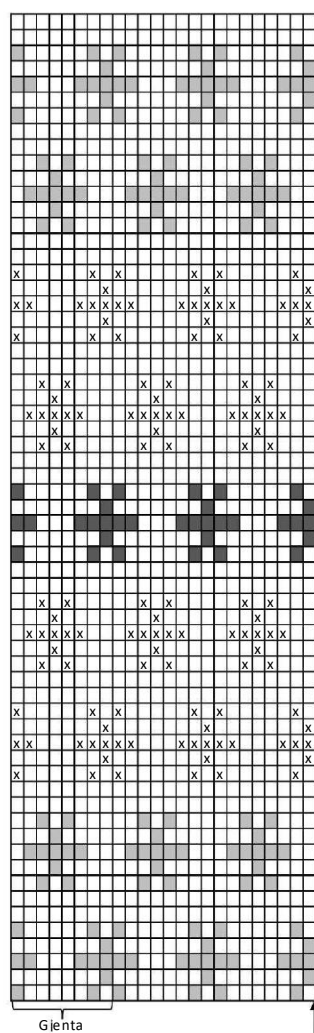
Foran: Legg opp med hvitt på p nr. 5, 81 (89) 97 (105) 113 m og strikk: 1 kantm (= r på alle p), 1 r, 1 vr i vrbordstrikk over de neste 79 (87) 95 (103) 111 m og avslutt med 1 kantm. Fortsett til vrborden måler ca. 6 cm. Sett de 8 første og 8 siste m på en hjelpep til kanter i sidesplitt. Det er nå 65 (73) 81 (89) 97 m på p. Legg opp 4 nye m (= klippem som strikkes vr i bunnfargen, ikke medregnet i m-antall).

Bak: Strikkes som forstykket.

BOLEN

Skift til p nr. 6. Strikk 1 omg glattstrikk og sett sammen delene på rundt slik: mønster I over 65 (73) 81 (89) 97 m (forstykket), 4 klippem, mønster I over 65 (73) 81 (89) 97 m (bakstykket), 4 klippem = 2 x 4 klippem. Strikk rundt med mønster I. Når arb måler 16 cm, fell klippem i hver side. Neste omg: legg opp 15 nye m i hver side = 160 (176) 192 (208) 224 m. Strikk videre i mønster I, deretter mønster II. Når arb måler 38 (40) 39 (41) 41 cm, fell 3 m i hver side for ermehull. Legg opp 4 klippem over hver felling. Når arb måler 50 (52) 54 (56)

Mønster I



58 cm, sett de 15 midterste m foran på hjelptråd for hals. Legg opp 4 nye m over hjelptråden (= klippem). Strikk til arb måler 60 (62) 64 (66) 68 cm (venstre skulder).

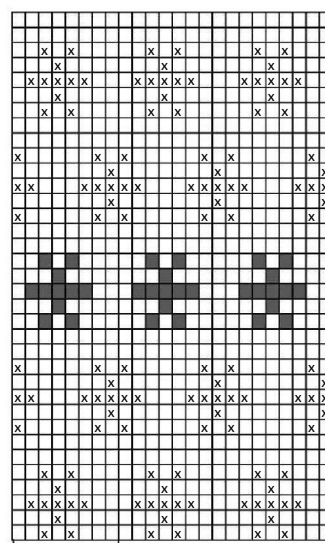
ERMER

Legg opp med hvitt på p nr. 5, 64 (64) 68 (68) 72 m. Strikk rundt 1 r, 1 vr i vrbordstrikk ca. 4 cm. Skift til p nr. 6. Strikk 1 omg glattstrikk og øk til 72 (72) 80 (80) 88 m. Strikk mønster I, deretter mønster II til ermet måler 42 (44) 46 (46) 46 cm. Vend vrangen ut og strikk 5 omg glattstrikk til belegg. Fell løst av. Strikk et erme til.

MONTERING

Damp arb forsiktig på vrangen. Sy 2 maskinsømmer i klippem til ermehull, sidesplitt og hals. Klipp opp mellom sømmene. Sy med sikk-sakk over sårkantene. Marker halsringning med 10 (11) 12 (13) 13 m på hver side = 35 (37) 39 (41) 41 m foran og 35 (37) 39 (41) 41 m bak. Mask eller strikk

Mønster II



- ☐ = Hvit
- ☐ = Lys petrol
- ☒ = Støvet lys grønn
- ☐ = Petrol

sammen 21 (24) 27 (30) 34 skulderm.

HALSKANT

Strikk opp med hvitt på p nr. 5: 35 (37) 39 (41) 41 m i nakken, ca. 14 (15) 16 (17) 17 m langs hver side, og 15 m midt foran = 78 (82) 86 (90) 90 m. Strikk 2 omg glattstrikk og deretter 1 r, 1 vr i vrbord til halskanten måler ca. 16 cm. Fell av med r over r og vr over vr. Sy 2 maskinsømmer på innsiden og klipp bort overskuddet. Sy sårkanten med sikk-sakk.

SIDEKANTER I SPLITT

Sett de 8 avsatte m på p nr. 5. Legg opp 5 nye m mot genseren (belegg i glattstrikk). Strikk 1 r, 1 vr over de 8 avsatte m til kanten måler ca. 10 cm. Fell av. Gjenta på motsatt side.

MONTERING

Sy i ermene. Fest beleggene og alle løse tråder på vrangen. Brett halskanten dobbel over sårkanten og sy til med løse sting.

Novelle



Møte med fortiden

Med hjertet dunkende i brystet grep hun sjansen og snek seg inn. I det samme øyeblikket Jenny igjen sto i hagen, ble hun slynget tilbake til barndommens paradys bak den hvite porten, som hun den gangen hadde lukket bak seg uten å ane at det skulle bli aller siste gang.

NOVELLE AV: Mette Rosenkrantz Holst ILLUSTRERT AV: Kirsten Gjerding



til barndomsbyen bare tok rundt halvannen time, ville hun mye heller komme for tidlig enn for sent.

Endelig ble døren åpnet, og med et håndkle surret rundt seg forsvant datteren inn på rommet sitt. Jenny måtte tørke dugg av baderoms-speilet med baksiden av hånden før hun kunne se seg selv. 30 år. Det var nesten ikke til å fatte at det var så lenge siden hun gikk ut av skolen. Hun lurte på om hun og de gamle klassekameratene i det hele tatt ville kjenne hverandre igjen.

Hun la på mascara, satte opp håret, glattet kjolen og kastet enda et blikk på klokken. I mellomtiden hadde datteren skrudd opp Beyoncé på fullt inne på rommet sitt. Alle husets gips-vegger vibrerte nærmest i takt da Jenny gikk ut hoveddøren.

Formiddagssolen hadde funnet veien mellom skyene. Det føltes som om den milde sommer-luften dirret av samme forventningsfulle spenning som hun selv bar på. Lars, som var ute i hagen, hadde satt fra seg riva. Han sto og småpratet med de nye, unge naboene på den andre siden av hekken. Jenny gikk bort for å hilse på dem.

– Så, begynner dere å bli ferdige? spurte hun og smilte til paret, som sto med malings-flekker på klærne.

– Ja, nå mangler vi bare at håndverkerne kommer neste uke og setter inn det nye kjøkkenet vårt.

Der nabohuset gjennom årene hadde fått byttet både kjøkken og bad hver gang nye familier flyttet inn, hadde Jenny og Lars bare én gang byttet ut sitt originale kjøkken med et som var mer tidsriktig og holdbart.

– Og så må vi selvfølgelig få fjernet alle de forferdelige japanske steinbedene, la den unge mannen til og ristet på hodet. – Det er ikke helt vår stil.

Verken Jenny eller Lars

nevnte hvordan deres tidligere naboer, da de flyttet inn, hadde hatt en anleggsgartner til å grave opp hele hagen for å anlegge den akkurat slik de selv ville ha den. Det spede epletreet Jenny plantet da de flyttet inn, sto der fortsatt, med små epler på vei. Men den dagen de flytter herfra, blir det sikkert også felt – kanskje for å gi plass til en trampoline.

– Dere får ha lykke til med arbeidet, smilte Jenny og ga Lars et kyss på kinnet. – Jeg vet ikke når jeg er tilbake, men forhåpentligvis ikke før sent i kveld.

gematerialene. Tanken hadde hele tiden vært at huset skulle vare, så han og moren kunne bli boende der resten av livet.

Men farens liv skulle vise seg å bli altfor kort. Jenny kjente et stikk i hjertet ved tanken på hvor stille det hadde blitt i hele huset da faren fikk uhelbredelig kreft. Hun var bare 17 år den gangen, og alt hun til da hadde tatt for gitt, ble plutselig revet bort fra henne.

Da han gikk bort året etter, ble det for alvor stille på tenårings-rommet. Etter at hun var ferdig med

«Hun hadde et håp om å få et glimt av barndommens tapte paradisi.»

Hun vinket og satte seg i bilen. Da hun kom ut på motorveien, der skilt og avkjørsler suste forbi, spilte radioen en hit fra ungdomstiden hennes. Karma Chameleon. Hun skrudde opp lyden og lot seg føre tilbake til minnene om den gangen faren hennes sto i døråpningen til rommet hennes og klødde seg i nakken mens han undrende så på at hun hang opp en plakate av Boy George.

– Si meg, er det en mann eller en dame?

– Åh, pappa, alle unntatt deg vet da at det er Boy George!

– Javel, Jenny, men uansett – kan du være så snill å skru ned musikken her oppe, det høres jo ut som om taket skal løfte seg.

Det hadde det imidlertid aldri vært fare for. Faren, som var tømrer og snekkermester, hadde nemlig selv tegnet og bygget den røde mursteinsvillaen; tenkt over hver eneste skrue og detalj, og utelukkende valgt de aller beste og mest solide byg-

videregående, reiste hun til USA og fikk jobb som au pair. Stillheten i huset hadde bare bekreftet for moren at hun ikke lenger ønsket å bli boende i det store huset, fylt av minner om et liv som ikke fantes mer. Men Jenny hadde aldri forestilt seg at huset skulle være solgt før hun rakk å komme hjem igjen.

Det tok ikke mer enn en uke. Da Jenny kom tilbake, hadde moren allerede flyttet hjem til sin egen barndomsby, der hun hadde familie og venninner rundt seg. Men for Jenny hadde følelsen av å «komme hjem» aldri siden blitt helt den samme.

Hun blinket ut av motorveien og svingte inn på de svingete landeveiene, hvor barndommens bynavn dukket opp på skiltene. De barndoms-

Nå må du altså se å komme deg ut av det badet! Jenny banket på den låste døren inn til badet.

– Jeg må snart ut døren og vil gjerne rekke å gjøre meg i stand før ...

– To minutter, mamma, lød det der innefra, mens dusjen fortsatt gikk for fullt.

– Det har du sagt de siste ti minuttene!

Jenny himlet med øynene. Da hun og Lars for 16 år siden flyttet inn i det den gang nybygde huset, hadde de aldri sett for seg at ett bad skulle vise seg å være for lite for den lille familien deres. Men etter at de fikk en tenåringsdatter i huset, hadde de blitt klokere. Utalmodig kastet hun et blikk på klokken. Det var fortsatt et par timer til 30-årsjubileet på den gamle barneskolen hennes skulle starte, og selv om kjøreturen tilbake

venninnene Jenny fortsatt hadde kontakt med, hadde for lengst flyttet herfra. Derfor var det bare svært sjelden hun kom til disse traktene.

Når det en sjelden gang skjedde, pleide hun alltid å kjøre en tur nedover barndommens villavei. Hun kjørte ekstra sakte forbi den hvite hageporten, i håp om å få et glimt av barndommens tapte paradys, som bare så vidt kunne anes bak den høye bøkehekk. Men det var vel egentlig bare den hvite hageporten, den hun en gang hadde lukket bak seg uten å ane at det var for aller siste gang, som fortsatt var den samme. Likevel hadde lengselen etter å få gå inn gjennom porten igjen aldri sluppet taket i henne.

Da hun nå nådde frem til byens første lyskryss, måtte hun stanse for rødt. Hun trommet lett på rattet og lot blikket gli mot bygningen hvor den lokale kjøpmannen en gang holdt til. Det var der hun i niende klasse hadde kjøpt sin første sigarett, som kjøpmannen hadde banket ut av pakken, lagt på disken og krevd én krone og 25 øre for. Jenny smilte ved tanken på hvordan hun hadde stått utenfor med en pakke fyrstikker og spilt tøff for å imponere klassens kule gutt, som hun var så forelsket i. Han hadde selvsagt ikke lagt merke til henne i det hele tatt. Nå lå det i stedet en stor parkeringsplass her, tilhørende en ny Rema1000.

Jenny kastet et blikk på klokken i dashbordet. Hun var i god tid. Det var

fortsatt over en halvtime til de skulle møtes ute

i skolegården. Sola skinte fra en nesten skyfri himmel, og hun bestemte seg for å parkere bilen ved skolen og bruke tiden på å gå den gamle skoleveien frem og tilbake fra barndomshjemmet.

For hvert skritt mintes hun hvordan hun som barn hadde trasket hjem fra skolen med skulder-stroppene på sekken hengende løst nedover armene. Men det var ikke lenger noen lekende barn å se på villaveien. Ingen skinnende røde baller som trillet over den kritt-merkede asfalten og la seg under en parkert bil. Nå sto alle bilene parkert i carporter. Husene hadde også fått seg en skikkelig overhaling med nye tak, fasader og vinduer. De var knapt til å kjenne igjen.

Da hun nærmet seg den hvitmalte hageporten, sto det en hel rekke biler parkert langs fortauskanten. De som bodde i huset nå, så ut til å ha en større sammenkomst og benyttet seg sikkert også av den fine sommerdagen til å samles ute i hagen. Det hindret Jenny i å stanse opp og titte inn gjennom porten – det ville virke merkelig. I stedet måtte hun bare gå sakte forbi og late som om det bare var et tilfeldig blikk hun kastet inn.

Da hun kom til den første delen av den høye, tette bøkehekk, hørte hun raske skritt nærme seg bakfra på fortauet. Et øyeblikk etter ble hun passert av et yngre par med barnevogn.

– Vi er visst ikke de eneste som er interesserte, sa kvinnen og nikket mot rekken av parkerte biler.

Mannen åpnet andpustent hageporten, og sammen forsvant de inn i hagen med barnevognen. Nå fikk Jenny øye på et skilt fra eiendomsmegleren, plantet ved porten som fortsatt sto halvåpen. Velkommen til visning! Med hjertet hamrende i brystet

grep hun sjansen og snek seg med inn.

I det samme hun igjen sto i hagen, føltes det som å bli kastet rett tilbake til barndommens paradys: Den samme lyden av fuglekvisper og duften av nyutsprunget hylleblomst. De hvite blomstene fra det gamle, krokete treet midt på plenen drysset sakte ned og la seg som et fint teppe over det irrgønne gresset. Det var nesten så Jenny kunne se faren sin stå der, lys levende i arbeids-buksene, på en stige, fløyende og som vanlig i full sving med å vedlikeholde huset, slik at det skulle vare i mange, mange år til.

Lenger fremme sto hoveddøren åpen. Før hun gikk inn, forberedte hun seg på at gjenkjennelses-gleden ikke ville vare. Entreen var da også helt annerledes innredet og malt i en helt annen farge. Men de innebygde skapene var der fortsatt. Og selv om trappen opp til andre etasje ikke lenger var lakkert, men nå slipt og såpevasket, var det tross alt den samme trappen Jenny en gang hadde løpt opp og ned.

Smilende lot hun hånden gli langs gelenderet. I det samme hørte hun stemmer inne fra stuen. En litt hektisk, småtrinn eiendomsmegler sto i et par spisse lakksko midt på det originale fiskebensparkettgulvet. Foruten det unge paret med baby på armen, var det tre andre par til stede. De så alle ut til å være på Jennys alder. Parene stilte seg i en sirkel rundt eiendomsmegleren.

– Ja, da vil jeg gjerne ønske velkommen til visning her i denne funkis-villaen fra 1960-tallet, innledet han sin salgstale. – De av dere som har lyst til å bli med meg på en omvisning, er hjertelig velkomne. Vil man heller gå rundt og titte på egen hånd, svarer jeg gjerne på spørsmål her nede i stuen etterpå.

Mens de andre fulgte etter eiendomsmegleren rundt, snek Jenny seg ubemerket

opp trappen for å se sitt gamle rom. Møblene var selvfølgelig fremmede, men hun så fortsatt like tydelig for seg den gamle skips-sengen med den stripe-te fløyels-madrassen i hjørnet – og ikke minst Boy George hengende på veggen. Hun listet seg ut igjen og åpnet døren til badet. Her hadde hun stått i timevis under den varme dusjen, til dampen til slutt seilte nedover de samme hvite flisene. Nå nærmet eiendomsmegleren og resten av gruppen seg.

– Her oppe har vi et stort, romslig værelse, som, hvis man har behov for det, enkelt kan deles i to med en lettvegg. Har man tenåringer i huset, vil man nok sette pris på at alle de øvrige veggene i huset er i mur, så man ikke blir plaget av høy musikk her oppefra.

Jenny smilte for seg selv av eiendomsmeglerens optimistiske salgstale.

– I tillegg finner vi et toalett med dusj, så man slipper å stå i kø til badet nede.

Da alle var kommet opp, forsvant Jenny ned trappen igjen, med samme innøvde rytme i stegene som da moren pleide å rope nede fra kjøkkenet at middagen var klar. Da hun nå kom ned, gikk hun inn i et kjøkken som var blitt dobbelt så stort. Det hadde fått moderne kjøkkenøy og ventilator i midten – og doble dører ut til terrassen, som heller ikke fantes den gangen. Et av parene snek seg også ut dit nå. Mannen, som hadde et målebånd stukket ned i buksene, dro ut en av skuffene og åpnet skapdørene. Deretter lå han øret mot kjøkkenbenken og banket i den med knokkene.

– Hm, ja, man kan tydelig merke at den som har bygd dette huset, har vært håndverker. En som kunne faget sitt, brummet han til kona.

– Det kan da ikke være det originale kjøkkenet fra 60-tallet, svarte kona.

– Nei, men kjøkken-

elementene er det. De har bare blitt sprøytelakkert. Og benkeplaten er hevet, slipt og beiset sort, fastslo han. – Alt annet ville vært helt vanvittig, for kvaliteten på dette snekkerarbeidet får du ikke tak i i dag. Med mindre du ber en tømrer lage det – og kan betale det det koster. Han stakk hendene i lommene. Så forsvant de ut igjen.

– Det er mye mer sjarmerende enn de nye husene vi har sett på, overhørte Jenny i en samtale mellom et annet par.

– Ja, det har sjel.

– Jeg kan godt se for meg at vi blir gamle her.

– Og så er det jo den fordel at huset er bygd for å vare i hundre år til, lo kvinnen og dro mannen med seg inn i stuen til eiendomsmegleren, hvor flere av de andre nå sto og trakk i ham.

– Ja, som dere har sett, har selgeren, siden de overtok huset for 25 år siden,

valgt å bevare og vedlikeholde det med respekt for stilen byggherren. Han var en lokal tømrer- og snekker-mester som i sin tid oppførte det i til seg selv og familien, lød det fra eiendomsmegleren inne i stuen. – Om man selv ønsker det, er selvfølgelig en smakssak. Men én ting er sikkert: Her er det snakk om solid håndverk og gjennomtenkte planløsninger.

– Jeg ville også beholdt det som det er, bemerket den unge kvinnen til mannen sin, som sto med den lille på armen.

– Enig, nikket mannen. – Og hagen der ute, den er jo bare helt fantastisk og helt usjenert.

Iall stillhet trakk Jenny seg ut mot hoveddøren igjen. Hun hadde vanskelig for å holde de rørte tårene tilbake over gjensynet med huset faren hennes en gang hadde lagt så mye arbeid i å bygge. Hun

var stolt på hans vegne over at det fortsatt ble satt pris på av andre.

Først da hun kom ut i entreen, la hun merke til skole-portrettene som hang på veggen, og som så fint vitnet om at huset siden også hadde vært disse barnas barndomshjem. Kanskje ville det snart bli noen andres? Hun så på den unge familiens barnevogn, som sto parkert utenfor. Én ting var imidlertid sikkert: Da Jenny nå lukket den hvite hageporten bak seg, visste hun at det var aller siste gang. For nå som hun hadde tatt den avskjeden hun ikke rakk hjem til for et kvart århundre siden, kunne hun med ro i sjelen la porten gli igjen. Hun tørket et par vemodige tårer bort og begav seg tilbake til skolen. Det kriblet i beina etter å rekke gjensynet med alle klassekameratene ute i skolegården til tiden.

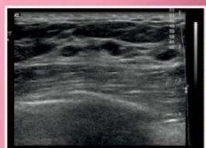
Sent samme kveld parkerte Jenny bilen hjemme

under carporten. Hun smilte fortsatt ved tanken på hvordan denne dagen hadde bydd på den ene overraskelsen etter den andre. Da hun møtte de andre i skolegården, hadde de alle stått der og smilt begeistret over gjensynet, og mens de lo, snakket og ivrig utvekslet gamle skoleminner, og det føltes som om de siste 30 årene var visket bort, kom klassens kjekkas stormende i sine spisse lakksko. Han unnskyldte seg, men han hadde blitt forsinket på jobb. Først da hadde Jenny til sin store overraskelse kjent igjen eiendomsmegleren som sin store, hemmelige ungdomsforelskelse.

– Nå er jeg hjemme, ropte hun da hun kom inn i sitt eget hus igjen og ivrig dro av seg frakken for å fortelle Lars om gjensynet med fortiden. Og følelsen av å være hjemme igjen var virkelig akkurat slik hun husket den. •



**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



SPEKTAKULÆRT: Utsikten fra Midtåsen i Sandefjord kan ta pusten fra en. Skulpturparken på stedet like så.

MÅ IKKE Å VÆRE SOMMER FOR Å REISE HIT

VESTFOLDS PERLER

Det er korte avstander mellom byene og stedene i Vestfold, og over alt rikt på historie. Det er langt mer enn et sommerparadis. Her vil du finne perler som gleder året rundt.

TEKST: Lise Løtte Winther-Bay og Bjørn Maholdt

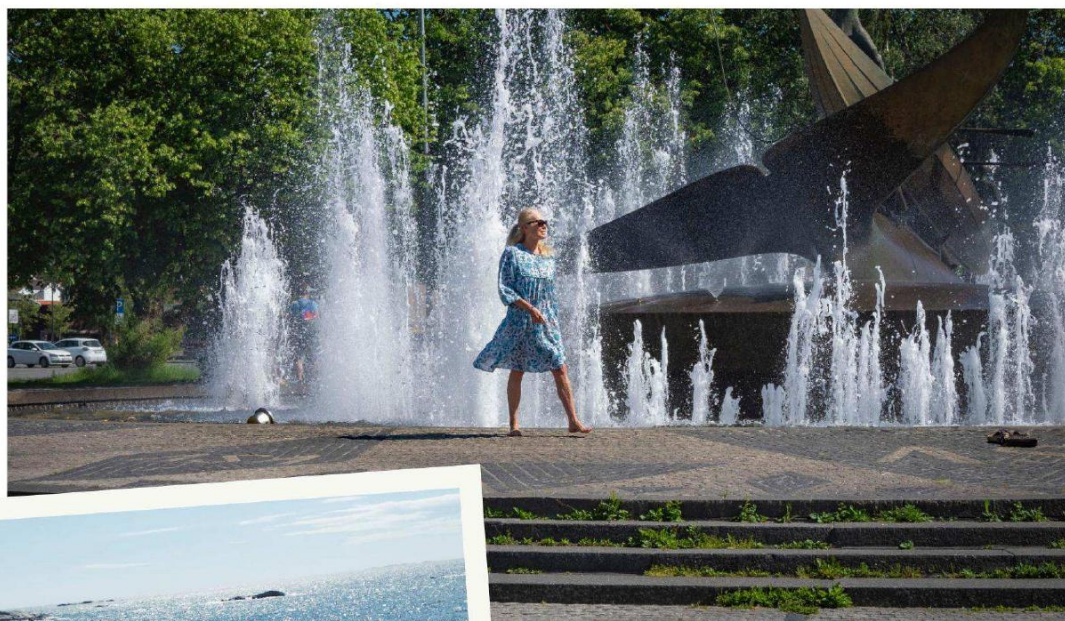
FOTO: Bjørn Maholdt, Simen Søraug, Ellidag, Didrick Stenersen, Svein Erik Knoff, Teap – VisitNorway, Visit Vestfold og Fredrik Røhlmann.

SOM PERLER PÅ SNOR

Det er umulig ikke å bli sjarmert av de syv vestfoldbyene Tønsberg, Sandefjord, Larvik, Horten, Holmestrand, Stavern og Åsgårdstrand. De ligger som perler på snor. Vestfold er et «Kinderegg» av byer og tettsteder, svaberg og strender, kultur og historie og deilig mat. Sett av noen dager, velg deg en base og dra innom både byer og tettsteder. Det er ikke lange avstanden mellom gledene enten du ønsker å utforske kyststier og museer, handle eller kose deg med mat og drikke. Mange av oss forbinder Vestfold med sol og sommer, men på vei inn i en kaldere årstid senker det seg en ro over fylket. Det blir på en måte mer «ditt» å nyte, og om du vil – gjerne i et langsamt tempo.



ETTERMIDDAGSKOS: Å være på tur betyr også å kose seg med god mat og drikke. Hva med «afternoon tea» i Nevlungshavn?



HVALFANGSTBYEN: «Hvalfangstmonumentet» i Sandefjord ble satt opp i 1960 for å ære pionerene for den pelagiske hvalfangsten på 1900-tallet.

SUPRE SMAKEBITER

Sandefjord – for den beste utsikten, dra til Midtåsen, praktieidommen til tidligere skipsreder Anders Jahre. Se skulpturparken og paviljongen med 16 av kunstneren Knut Steens verker. *Hvalfangstmuseet* i byen er det eneste i sitt slag i Europa.

Stavern huser *Nerdrum Museum*. Bestill en omvisning og se maleriene til Odd «Sønne» Nerdrum og hør biografien til den mest markante klassiske maleren i Skandinavia i nyere tid.

Holmestrand – opplev det historiske jernverkssamfunnet *Eidsfoss*, litt utenfor Holmestrand, med boliger fra 1700-tallet.

Larvik – gå tur i bøkeskogen, Norges eldste bøkepark.



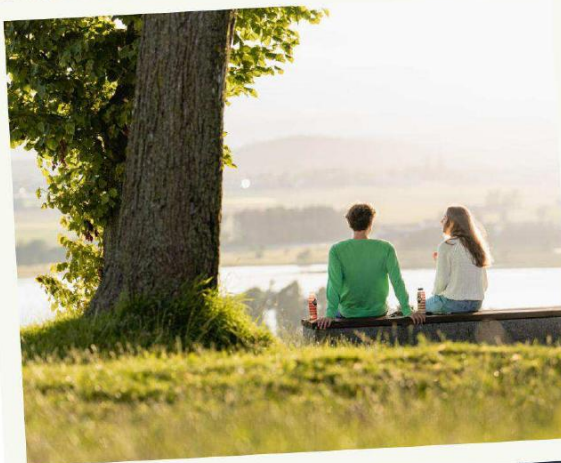
IDYLL: Ja visst får du lyst til å rope et stort hurra i Vestfold.

TØNSBERG: Bryggen i Vestfolds «hovedstad» har høy puls om sommeren. Byens sjarm er nesten enda større resten av året.



NORGES ELDSTE

I hjertet av Vestfold er Norges eldste by, og Vestfolds fylkeshovedstad, Tønsberg. Like utenfor finner du Nøtterøy og Tjøme og Færder Nasjonalpark. Tønsberg er en moderne kystby med stor stemning om sommeren, men trivelig året rundt. Vikinghistorien i byen er rik. Bli gjerne med som mannskap på et «vikingseilas». Et landemerke og byens stolthet er Slottsfjellet. Her er ruinene av festningen svenskene brant ned i 1503. Stedet var kongebolig for blant annet Magnus Lagabøte. I dag en populær festival-arena, som Slottsfjell- og Middelalderfestivalen.



SLOTTSFJELLET: Tønsbergs stolthet. Slottsfjellet gir deg både utsikt og historiske omgivelser.



MUNCHS SOMMERHUS

I 1885 reiste Edvard Munch på ferie til Åsgårdstrand og møtte vakre Milly Thaulow. De innledet et forhold. I notatbøkene skrev han om en stormende forelskelse – og sjalusi. Det ble slutt mellom dem, men han fortsatte å feriere i Åsgårdstrand. I 1898 kjøpte han seg et lite, gult trehus nær sjøen. I dag et godt bevart museum. Foruten Munchs hus er det flere gallerier, bruktbutikker og kafeer. Smak på en lokal delikatesse, munkes. Små, runde bakverk stekt i et spesielt jern.

Du vil kjenne igjen landskapet i Holmestrand i flere av Munchs motiver, som *Livets dans* og *Sommernatt*, og *Pikene på broen*. Huset er det eneste bevarte av hans hjem. Han beholdt det livet ut.

BESØK BROEN:

Mange har moro av å gjenskape Munchs «Pikene på broen» i Åsgårdstrand.



REISE

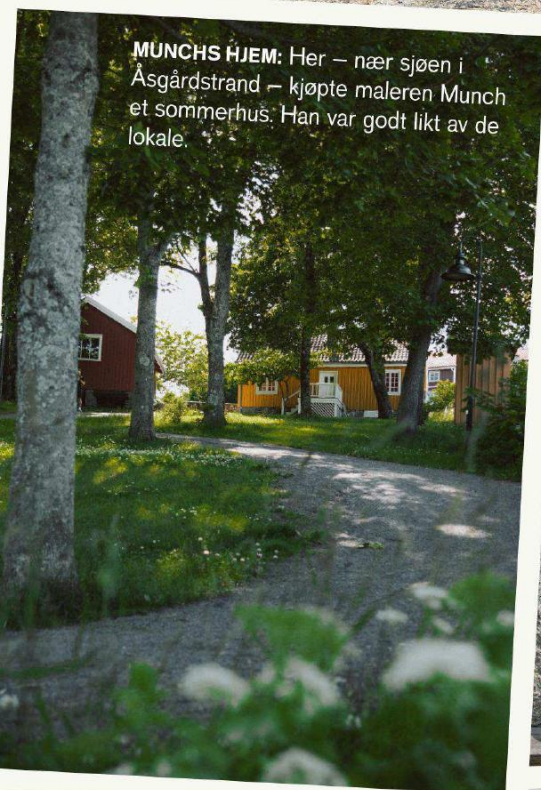
VIPPEFYR

PÅ VERDENS

ENDE: Slik ser
et gammeldags
vippefyr ut.



MUNCHS HJEM: Her – nær sjøen i Åsgårdstrand – kjøpte maleren Munch et sommerhus. Han var godt likt av de lokale.



VERDENS ENDE

Enkelte steder skaper et varig inntrykk. Du kjenner det i magen – en ro, en undring, og en tilhørighet. Verdens Ende på sørspissen av Tjøme gjør noe med deg. Når du står der på svabergene og stirrer utover i horisonten, er det bare hav – og himmel, et sterkt «her og nå-øyeblikk». Helt siden 1930-årene har det vært et populært utfartssted. Naturen har skapt sin egen teaterscene av blanke svaberg, dramatiske skyformasjoner og et stadig skiftende lys. Skjærgården utenfor Verdens ende er en del av Færder nasjonalpark. I den ytterste delen er fredede Færder fyr som åpnet i 1857, et landemerke som markerer innseilingen til ytre Oslofjord. På selve Verdens Ende står en replika av et vippefyr. En gammeldags type fyrlys fra 1600- og 1700-tallet. Det er laget av rullestein fra Tjøme. Et vippefyr har en lang vippearms. I enden henger en jernkurv, som fyrvokteren fylte med brennende kull. Når han vippet kurven ble ilden synlig langt til sjøs. Få med deg Færder Nasjonalparksenter med utstillinger om livet i skjærgården og en hyggelig kafé med storslagen utsikt. Og gå deg en tur langs kyststien. For mange er Verdens Ende stedet for ettertanke, for andre starten på et eventyr med telt og fiskestang.



KYSSEBENKEN: Egentlig trenger du ikke et påskudd for å kysse din kjære, men på Verdens Ende får du likevel et.

FARRIS BAD: En av mange hoteller med ypperlig utsikt er Farris Bad i Larvik.



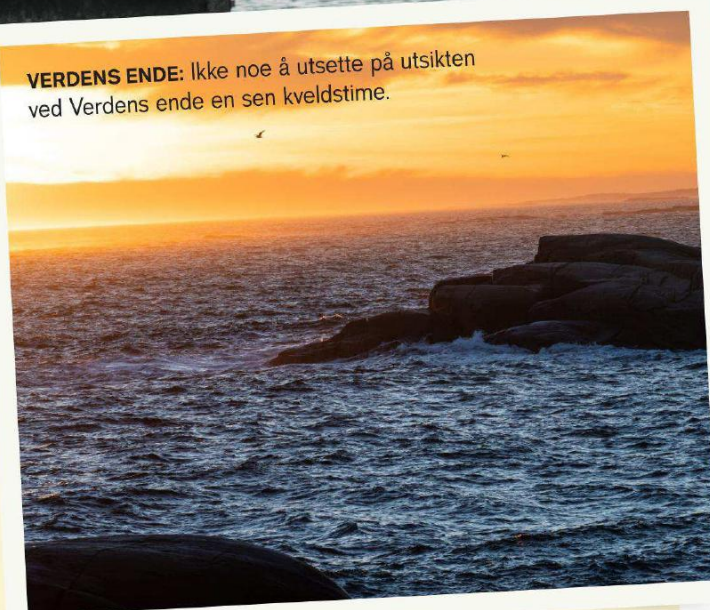
OVERNATTING MED SJØUTSIKT

Ifølge Visit Vestfold har de fleste av hotellene i fylket sjøutsikt. Det er jo noe eget med å bo tett på havets lyder og krefter. Å oppleve de skiftende sesongene i naturen og samtidig ha det lunt og koselig innendørs. Vi valgte oss tre steder med sjøutsikt:

Farris Bad ved stranden i Larvik. Her finner du alt av komfort og hygge, spa og restauranter, deilige senger og storslagen utsikt. Tett på naturen er du virkelig på *Fulebuk Fyr* lengst øst i Nøtterøys skjærgård. Her blinket lyset for siste gang i 1989, men det ble skapt nytt liv. Fyret har blitt et unikt sted for jubileer, kurs- og konferanser, og overnatting.

Luksus: Hva med å feire noe helt spesielt på ærverdige *Midtåsen* med utsikt over Larvik? Hele huset kan leies. Det har fem dobbeltrom, to enkeltrom og stuer nok til et festlig lag.

VERDENS ENDE: Ikke noe å utsette på utsikten ved Verdens ende en sen kveldstid.



NORGES SPISKAMMER

Vestfold kalles ofte «Norges grønnsakshage og spiskammers». Et bredt utvalg av tradisjonsbedrifter er kjent for å produsere ferske, lokale råvarer. Som igjen restaurantene og kafeene nyter godt av i matlagingen. Ikke minst er sjømaten i en særklasse! Rene, gode smaker fra havet. Og visste du at det lønner seg å bruke en spiseskje sukker for hver liter vann når du koker Vestfold-asparagus? Det tipser gourmetkokken Edgar Ludl, som har skrevet boken, «Vestfoldmat». Det er flust av unike matopplevelser. Smak deg frem.

Her er noen tips: *Brygga 11* i Sandefjord, restauranten til Bocuse d'Or-vinner Geir Skeie, koselige Engø på Tjøme, boutiquehotell med restaurant, *Fjord Bistro* og *Vinbar* i Horten, *Restaurant Excellensen* på Hotel Wassiloff i Stavern og italiensk på *Bedehuset restaurant* i Larvik.

MATGLEDE: Å kose seg med mat og drikke hører til på en hyggelig tur.



SANDEFJORD: Brygga 11 er en fantastisk sjømatrestaurant. Brødrene Berggren, Norges eldste fiskehandler, ligger vegg i vegg og leverer fersk, lokal sjømat av ypperste kvalitet året rundt.



VIKINGTID: Midgard vikingsenter er et spennende sted å lære mer om vikingtiden.

PÅ VIKINGTOKT

Kunne du tenke deg å reise tilbake i tid? I Horten kommune, på Midgard Vikingsenter, vil du få følelsen av nettopp det. Senteret i Borre har utsikt over de majestetiske Borrehaugene. Nord-Europas største samling av monumentale gravhauger fra jernalderen og vikingtiden. Gildehallen på stedet er en rekonstruksjon av vikingenes høvdinghall. Den er basert på arkeologiske funn i området. Senteret tilbyr flere lek- og lære-aktiviteter, som bueskyting, kubbspill og øksekastning. Smake vikingmat kan du i Gildehallen. Her er det moro å være for både liten og stor. Senteret tilbyr også utstillinger, foredrag, aktivitetsdager, festivaler og mye annet. Det årlige høydepunktet er *Midgard vikingfestival*, første helgen i juli, med kamper, håndverk og historiefortelling. Noe å glede seg til neste år.

TIPS:

Legg merke til de vakre, håndskårne stolpene i Gildehallen.

VIKINGER: I Borre kan du være viking for en dag og lære bueskyting.



SVALBARD

Spesiell kafé

Verdens nordligste kafé, Café Huskies i Longyearbyen på Svalbard, er et trivelig sted. Her kan du både kose deg med kaffe og hjemmebakke kaker og sjarmører på fire ben, huskyer. Kaféen åpnet i april 2022 og har raskt blitt et populært sted for både lokalbefolkningen og besøkende. En rotasjon av sosiale og rolige huskyer er alltid til stede for å hilse på gjestene. Det meldes at det skaper en koselig og avslappet atmosfære. Kaféen ligger sentralt i Longyearbyen. Å besøke Svalbard er som å reise til verdens ende, men samtidig er det lett å føle seg hjemme midt i det arktiske eventyret. Mellom snødekte fjell og breer venter opplevelser du ikke finner maken til noe annet sted. Du må ha med guide utenfor bosatte områder på grunn av isbjørnfare.



NORSKEKYSTEN

Kyst-eventyr

Senhøsten og vinteren langs norskekysten er en tid for stillhet i vår majestetiske natur. Om bord i Hurtigruten eller Havila kommer du på komfortabelt vis nært på store deler av vårt langstrakte kyst-eventyr. Og om du trives best innendørs – de stillegående skipene deg også derfra panoramautsikt til naturen.

Visste du at Hurtigruten har en såkalt «nordlysgaranti»? Hvis du ikke ser nordlyset under reisen får du en ny tur – gratis. Du kan med andre ord lene deg tilbake og la naturen gjøre som den vil. Er du heldig vil du se det utrolige lys- og fargespillet over den mørke, stjernespekkede himmelen på første tur. Hurtigruten har for lengst blitt et symbol på norsk sjøfart. Skipspioneren Richard With endret norskekystens fremtid for alltid da han i 1893 grunnla det som skulle bli Hurtigruten. Siden har rederiet hatt en sentral rolle både med transport av post og passasjerer. Mest kjent er reisene ut fra Trondheim og Bergen, men du kan reise hele norskekysten fra Oslo til Norges sørligste og nordligste punkt, opp til «Europas tak», og seile inn i nettopp nordlysets rike.

Hurtigruten har 11 skip, Havila fire.



Fredrik Ahlsen



Thomas Rasmus Skaug

FEMUNDSMARKA

Senhøst

Når oktober senker seg over Femundsmarka, er det som om hele landskapet trekker pusten før vinteren kommer. De fargerike myrene, glisne furuskogene og de mørke vannene gir en ny stillhet og ro. For deg som vil oppleve ekte norsk villmark – med få folk på tur – er det siste mulighet før snøen legger seg. Her kan du slå opp telt over alt, så lenge du holder deg 150 meter fra bebodde hus og hytter. Ta med fiskestangen og husk at du trenger fiskekort.

SETESDAL

Togmoro

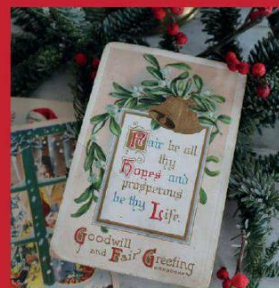
Setesdalsbanen er en smalsporet jernbanestrekning som opprinnelig gikk mellom Kristiansand og Byglandsfjord i Setesdal. Denne togstrekningen på 78 kilometer ble åpnet i 1896. Selv om banen ble nedlagt i 1962, er en strekning på åtte kilometer bevart. I dag er det en museumsjernbane. Her kan du bli med på tur i gamle trevogner trukket av et damplokomotiv. Turen går mellom Grovane og Røyknes stasjoner i Vennesla.



Frida Naverdal Horgan

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!*



Ta førjulen i Bergen



*En utrolig
historie!*

**HJØRDIS OG OLE HAR
VÆRT ET PAR I 74 ÅR**



STRIKK EN SØT VEST

HISTORIER FRA VIRKELIGHETEN

- Hun vil ikke ha hjelp
- Jeg rakk ned på eksen min
- Hun vil ikke gi slipp på oss
- Barna besøkte ham aldri
- Ferien endte i full fest



Saftige kaker

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

KAMPANJE!

KJØP DEN ORIGINALE **V** VAGNER PREMIUM
Retro 7-i-1 STEREO MUSIKKSENTER
NOSTALGISK UTENPÅ - HIGH TECH INNI
DAB+ / FM RADIO + PLATESPILLER + KASSETTSPILLER + CD + USB + BLUETOOTH



Nå kan du spille dine
gamle LP'er, CD'er
og kassetter!

-35%

**SPAR
1503,-**



VAGNER 940 PREMIUM
SORT

DAB+
Digital Audio Broadcasting

Bluetooth



VAGNER 940 PREMIUM
BRUN

VAGNER PREMIUM 940

- DAB+ AM/FM radio med vakker stereoklang
- Bluetooth for å spille av lydfiler fra smarttelefon og nettbrett
- Platespiller, hastigheter 33, 45, 78 (steinkaker) runder/min.
- Kassettpiller • CD-spiller for audio-CD og Mp3-CD
- USB-inngang for avspilling og lagring av musikk fra radio, plate, CD, kassett, mp3 og Bluetooth
- Integrerte stereohøytalere 2 x 10 watt RMS (2 x 80 watt PMPO)
- Equalizer med 5 forskjellige lydmuligheter
- Eksterne avspillingsenheter kan tilkobles
 - Tilkobling for eksterne høytalere (forsterker påkrevd)
 - Hodetelefontilkobling • Fjernkontroll
 - Norsk bruksanvisning • Kabinett i solid eikefiner
 - Dimensjoner (b/d/h): 51 x 35 x 22 (51 åpen) cm

VÅR BESTSELGER!

VAGNER 940 PREMIUM:	4 195,-
EKSTRA STIFT:	99,-
	4 294,-
-35%	1 503,-
KAMPANJEPRIS:	2 790,-



Klarna.

Enkel bestilling - rask levering Telefon: 69 39 90 40 - www.postshop.no