

NORSK

Mye å glede seg til!

7 GREP
FOR EN
HARMONISK
JUL

JULE- KAKENE

vi elsker!



DE BLÅ SIDENE:
**NETTFLØRTINGEN
GA MEG SELVTILLIT**

IDA SKJELBAKKENS
UTROLIGE HISTORIE:

**Kastet i fengsel
med falsk identitet**

Strikk julens fineste sett

•KOFTE •LUE •VOTTER •SOKKER

REISE:

**Vakre fjorder
i vinterdrakt**





Les Idas utrolige historie

Svein Brimi

22



Deilige småkaker

Hanne Buxrud

18



Skjønne juleroser

Kari Flinngård

Innhold

REPORTASJER

- 8** Kjærligheten går aldri ut på dato
- 12** – Jeg var ikke redd for noe
- 48** Divaen med det store hjertet
- 52** – Synes jeg har brukt livet ganske bra
- 54** – Jeg sluttet å elske meg selv

MAT

- 22** Julens småkaker
- 28** Bake kake søte

HELSE

- 30** 7 grep for julefred
- 34** Helsetips

LESELYST

- 36** Nettflørtingen ga meg selvtilitt
- 38** Han sjokkerte meg
- 40** Fars nye familie
- 42** Foreldrerollen ble et sjokk
- 44** Endelig tør jeg satse på nytt
- 70** Julens lykketreff

BOLIG

- 18** Skjønne juleroser
- 58** Trivsel hos Tone

STRIKK

- 64** Koselig julesett
- 68** Få fot for nissefest

REISE

- 74** Fjorder i vinterskrud
- 80** Norge rundt

FASTE SIDER

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

16 sider kryssord
hver uke!



FORSIDEFOTO: SVEIN BRIMI
Foto: Hanne Buxrud, Ruben Soltvedt, Drops design

NYHET! JAC E30X

Norges kuleste kompaktbil



jacmotors.no



LEASING
0,- I STARTLEIE
KUN 2.990,- I MND.

36 mnd./10000 km, pr. år: Startleie kr. 0. Etableringsgebyr kr. 4995,-. Basert på fast rente. Kunde-kostnad inkl. etablering kr. 112629. Ladekabel, vinterhjul, matter, metallic lakk, frakt og levering inkludert.

Lanseringskampanje fra

219.900,-

Nå lanseres JAC E30X! Prisgunstig og romslig kompaktbil med stor Nordic Edition-pakke – perfekt for både komfort og praktisk bruk!

Høyt utstyrsnivå | 15,6" skjerm | 374 km rekkevidde | Rask levering
41/51,5kW batteri | 310l bagasjerom | jacmotors.no



Redaksjonssjef

RINO RÅDAHL • rino.radahl@egmont.com

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

MARIA SMITH NYGÅRD

Redigerer

HANNE THERESE MYHR

Bildebehandling

MINDWORKING ASIA

Produksjonskoordinator

KATE WIK • kate.wik@egmont.com

Markedsansvarlig

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

Annonsealg

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

Redaktør

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

Ansvarlig redaktør/direktør

MARIANNE GRAM

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

Tlf. hverdager 08–16: 22 58 51 50

E-post: abo-nu@egmont.com

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

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

ABONNEMENTSPRISER

1 år kr 1946 ½ år kr 1081 (pristillegg utenfor Norden)

SPØRSMÅL OM OPPSKRIFTER:

Kontakt garnleverandørene som er opplyst i oppskriftene.


 PRESENS
 FAGLIGE UTVALG

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

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

 TRYKK: Global Supply
 ISSN 0805-3383

story
house
 EGMONT

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

De kjedelige tøflene

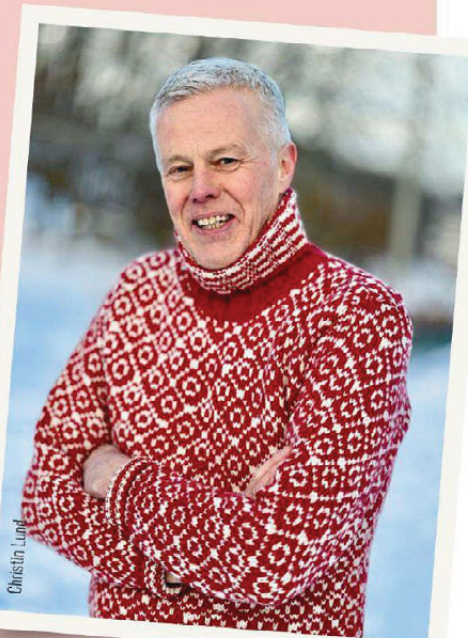
Alle ønsker seg noe til jul, og ønskelistene blir stadig mer sofistikerte, nå også digitale. Mange får sine ønsker oppfylt, mens noen også får ting de ikke akkurat jubler over.

Vi satt rundt frokostbordet hjemme, jeg var vel i tenårene. Det var bare noen timer til pakkene under treet skulle åpnes, og vi var alle selvsagt spente på hva vi ville få. Vi snakket om både den ene og andre muligheten. Jeg husker ikke hvordan vi kom inn på tøfler, men jeg proklamerte klart og tydelig at det var noe av det kjedeligste jeg kunne tenke meg å få.

Hva tror du skjedde da vi satt der og pakket opp? Jeg fikk en pakke som kunne minne om en skoese, mamma og pappa hadde et litt merkelig uttrykk i ansiktet mens jeg rev papi-ret av. Det var tøfler selvsagt ... Hva gjør man i en sådan stund? Jeg mener å huske at jeg forsøkte å fleipe det bort, men hvor vellykket det var kan vel diskuteres.

En gang var både tøfler, sokker og underbukser kjedelig å pakke opp, nå synes jeg det er helt strålende. Det er selvsagt både hyggelig og spennende med gaver, men det absolutt hyggeligste nå er å ha familien samlet rundt bordet, det har man ikke hver dag lenger. Og ikke gjør det noe om det ryddes og vaskes opp før gavedrysset heller. Det var jo helt forferdelig som liten. Dessuten synes jeg det er hyggeligere å gi enn å få, å se at det man har gitt faller i smak og er noe de har bruk for. Snart er vi der igjen.

Rino Rådahl, REDAKSJONSSJEF

rino.radahl@egmont.com

«Det absolutt hyggeligste nå er å ha familien samlet rundt bordet.»



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



Bruk mobilen og skann QR-koden

TA VARE PÅ BENA MED JOBST

DEFY GRAVITY



Stillesittende arbeid eller står du mye?

Ta vare på bena dine med JOBST® kompresjonsstrømper som bidrar til å forbedre blodsirkulasjon. De hjelper mot trøtte, tunge, verkende og urolige ben, samt kramper i bena på natten. Kompresjonsstrømper som passer ved flere anledninger

Kjøpes på apotek eller på nett.



A photograph of a snowy cliff overlooking the ocean at sunset. The sky is a mix of blue, pink, and orange, with some clouds. The cliff is covered in snow and has a dark, rocky edge. The ocean is a deep blue.

«Natten er så lang her nord;
længte gjorde far og mor.
Midt i mørke, frost og gru,
lille lys – kom du.»

*Fra «Vuggesang i Mørketiden» av dikteren Nordahl Grieg (1902-1943)
som ble skutt ned under et bombeangrep over Berlin i 1943.
Grieg oppholdt seg i Finnmark i 1923 og 1939.*

POPULÆRT TURISTMÅL: Nordkapplatået er et platå på klippen ytterst på Magerøya i Finnmark, som stuper 307 meter bratt ned i Barentshavet. Selv om det ofte feilaktig omtales som Europas nordligste punkt, er det faktisk Knivskjelodden som ligger 4,5 km lenger nord-vest.





LIVETS DANS:
Brudevalsen tok
Unni og Oddvar i
drivhuset.

UNNI OG ODDVAR ER STORMFORELSKET OG NYGIFTE

Kjærligheten går aldri ut på dato

74 år gamle Unni var ensom og sendte en melding til Oddvar uten å ane hvem han var. En måned senere bodde de sammen.

TEKST OG FOTO: Gunn Gravdal Elton

Jeg var så ensom, sier Unni Seeland (81).

For seks år siden bodde hun alene i eneboligen sin utenfor Husnes i Kvinnherad. Barna hadde flyttet langt bort, ektemannen hadde fått Alzheimers og bodde på sykehjem, og hun kjente på den litt såre følelsen av å være ensom. Hun trivdes ikke alene. Hun ønsket noen å lage mat til, noen å bry seg om. En hun kunne dele gleder og sorger med og som kunne være der når hun våknet om morgenen.

HVA MED EN VENN?

En vårdag for seks år siden tok den da 74 år gamle Unni opp mobiltelefonen og fant frem appen som gjorde at hun kunne søke etter venner. Hun bladde gjennom og lette etter noen hun kunne bli kjent med. Bilder føk forbi på mobilskjermen.

– Jeg hadde denne appen som het «Finn venner» på mobilen. Jeg savnet noen å være i lag med og tenkte at det var jo ikke noe galt i å sjekke om noen andre også ønsket en venn. Jeg fortsatte å bla gjennom bildene som kom frem på mobilen, og plutselig kom bildet av Oddvar opp, sier Unni som likte det hun så.

«Jeg tenkte jo at jeg var helt tullete. Tenk at jeg gjorde det.»

Med mobilen i hånden og bildet av Oddvar på skjermen, knep hun øynene igjen og trykket på bildet. Hun visste at denne fremmede mannen da ville få melding om at hun søkte kontakt.

– Men han svarte ikke. Jeg hørte ikke noe fra ham, sier Unni og ler høyt.

Hun ler ofte og hjertelig. Det er en sprudlende dame som krøller seg sammen i sofaen. Først sitter hun pent og pyntelig litt til venstre for Oddvar (76) som sitter i det ene hjørnet. Men det tar ikke lang tid før Unni har flyttet seg helt inntil den ferske ektemannen.

– Jeg tenkte jo at jeg var helt tullete. Tenk at jeg gjorde det, sier hun om meldingen hun hadde sendt.

Men hun angrer neppe i dag.

DET FØRSTE MØTET

For når søndagen kom og Unni Seeland satt på senteret og spiste sin faste middag, ringte plutselig mobilen. «Hvem er du?» spurte mannen i den



HEMMELIG BRYLLUP: Det var bare forloverne som skulle vite om bryllupet. Oddvars venn Ove Lemicka var brudgommens forlover, mens Unnis barnebarn John Asbjørn Medhus var stolt forlover for mormor.

LYKKELIGE: Unni og Oddvar kjøpte leilighet sammen sentralt i Husnes sentrum. Her stortrives de og dyrker kjærligheten.



andre enden. Det var Oddvar Nedrevaag som endelig hatt tatt mot til seg og svarte på Unnis henvendelse.

– Jeg sa jeg skulle på Røde Kors-basaren samme ettermiddag, og at han kunne komme han også.

Der møttes de to for aller første gang. To aldrende mennesker som ikke trivdes med å være alene og som ikke var redd for å vedkjenne seg det. På den måten åpnet de både armene og hjertet for å bli kjent med et nytt menneske. Unnis spontane, elleville søk på mobiltelefonen etter en venn viste seg å være et av vårens største lykketreff i 2019. På vei til basaren på Husnes, en søndag ettermiddag i april for seks år siden, gikk to pensjonister mot et liv de ikke ante noe som helst om. Yrende av spenning visste de bare at noen nytt skulle skje.

– Jeg vant en premie på basaren og ble ropt opp ved navn, sier Unni og stråler.

Oddvar hoppet litt i stolen da han hørte navnet på denne kvinnen han aldri hadde sett eller møtt, men som han nå hadde en drøm om å bli kjent med.

– Han tok i alle fall ikke skrekken da han så meg, kommer det lattermildt fra Unni.

Oddvar spurte dristig hva Unni skulle etter basaren. Hun skulle hjem.

– Vil du ha selskap, spurte han.

- DET KRIBLER I MAGEN

Oddvar var 70 og hadde vært skilt i en mannsalder. Hans fire barn var voksne, og pensjonisttilværelsen var både ensom og stusslig. 17. mai, en drøy måned etter at han hadde møtt henne,



sto han utenfor Unnis dør i dress og med toalettvesken under armen. Han hadde vært hos henne hver dag siden de møttes. Men denne dagen ble litt spesiell. For Oddvar flyttet aldri mer hjem igjen til sin egen leilighet.

– Barna mine begynte jo å lure i starten. De så aldri lys i vinduene mine lenger. Noe som var veldig uvanlig, sier Oddvar.

Han er ikke fullt så spontan og sprudlende som sin hustru Unni, men han nølte likevel ikke lenge med å slå til da hun bød opp til livets dans. Etter tre år som samboere i Unnis enebolig, solgte de hver sin bolig og kjøpte ny leilighet sammen på Husnes. Det er her vi møtes nå.

– Er dere forelsket?

– Å ja, utbryter de i kor og innrømmer uten blygsel at det kribler i magen når de ser hverandre eller bare tenker på den andre.

RØRENDE OG ROMANTISK

Det er rørende, romantisk og vakkert å møte disse to modige menneskene.

SAMMEN OM ALT:

Hverken Unni eller Oddvar trives med å være alene. De så derfor ingen grunn til å vente med å flytte sammen.

Modige fordi de turte ta sjansen på hverandre, og modige fordi de innrømmet for seg selv og andre at de var ensomme og alene. Slike innrømmelser gir resultater.

– Etter bryllupet ble vi spurt hva jeg ga Unni i morgengave etter bryllupet. Men det er ingen gaver som er større enn den vi allerede har fått. Den største gaven er at vi får våkne opp sammen ved siden av hverandre, sier Oddvar.

For bryllup ble det. Unni hadde blitt enke og klar for livet med Oddvar. De visste det allerede etter ett år. At de måtte gifte seg en dag. Da Unni



ble 75 år om høsten samme året de møttes, dro de til Gran Canaria for å feire. Fem år senere feiret de 80-årsdagen hennes på samme sted.

– Da undersøkte vi faktisk muligheten for å bli gift. Det at vi var gamle – det blåste vi i. Vi snakket veldig tidlig om at vi måtte gifte oss. Fordi vi var helt sikre på at vi ville være sammen resten av livet. Og så er det jo alltid noen som måtte kommentere og hevde at vi levde i synd. Så vi oppsøkte sjømannskirken på Gran Canaria og spurte om vi kunne få gifte oss der. Men vi hadde ikke ID-papirer med oss, så det var ikke mulig. Men vi hadde

NYGIFTE: De visste tidlig at de ønsket å gifte seg, og en dag tok Oddvar Unni på fanget sitt og spurte om hun ville dele resten av livet med ham.

«Etter bryllupet ble vi spurt hva jeg ga Unni i morgengave etter bryllupet. Men det er ingen gaver som er større enn den vi allerede har fått.»

Oddvar



bestemt oss, sier Unni og Oddvar og viser frem de tykke gullringene de har gitt hverandre. For selv om det ble noen bumper i veien underveis, så ble de gift til slutt.

– Hvordan reagerte barna på at dere flyttet sammen og senere giftet dere?

– De er jo glad for at vi har det så bra sammen. Men noen var nok litt skeptiske til bryllup, sier Oddvar forsiktig og uten å utdype. Han er så lykkelig for alt som har skjedd. Det skal ikke være noen skygger over livet nå.

– Hva var det du så i meg Oddvar? spør Unni litt kokett.

– Du så jo ut til å være et likandes menneske. Og det er jo ingen tvil om at du er ei blid dame. Det har jo gått veldig bra, da, sier Oddvar.

– Fridde han på skikkelig vis?

– Han fridde noen måneder etter at vi møttes, da jeg satt på fanget hans. Ringene hadde vi allerede, så da forlovet vi oss, sier Unni.

– Det var i alle fall ingen som trengte dytte på oss for at vi skulle bli

kjærester. Det var viljestyrt. Vi ønsket virkelig dette, sier Oddvar.

– Åååå ja, vi er så forelska atte, sier Unni lattermildt.

IKKE HELT HEMMELIG LIKEVEL

Selve bryllupet skulle være hemmelig. Bare forlovene visste at det skulle skje i slutten av september i år. Ja, og så hun som driver hagelaget da ...

– Hun forlangte å få vite hva vi skulle. Så vi måtte jo bare si det, sier Unni.

Og en hemmelighet som deles med tre andre personer, det pleier ikke å være en hemmelighet så veldig lenge. Så da de nygifte kom ut fra Rådhuset i Rosendal, sto en journalist fra lokalavisen Kvinnheringen og ventet på dem. Dette var så spesielt at avisen måtte ha stort oppslag om det ferske ekteparet, må vite. Oddvars forlover innrømmet lekkasjen. Han hadde tipset lokalavisen og fortalt om Unni og Oddvar som nå stilte strålende lykkelige opp på bilder til avisen.

Etter bryllupsmiddag og kaker med forlovene, gikk turen til drivhuset

utenfor seniorsenteret. Her var det fullt av gjester som overrasket kunne se brudeparet komme gående mot dem. De hadde nok hatt en anelse om at det kom til å skje en gang, og nå ville alle naboer og venner feire Unni og Oddvar. Det ble til og med en liten brudevals i drivhuset, til musikk fra Lindesnes trekkspillklubb.

BURSDAG SOM NYGIFT

– Men vi hadde ikke fortalt noe til barna våre. De fikk vite det først dagen etter. Da hadde jeg nemlig bursdag, sier Unni som serverte bursdagskake for hun og Oddvar avslørte hemmeligheten for barna sine. At de nå var mann og kone. Riktignok et lite sjokk for noen, men desto større glede for de fleste.

Unni og Oddvar skal nå dele resten av livet sammen. De skal dele hverdager, fest, glede og sorg. Men å ta mannens etternavn? Nei, der går grensen.

– Nei, jeg vil hete det samme som barna mine, sier Unni og gir Oddvar en god klem. •

FENGSEL: Norske Ida Skjelbakken tilbragte fem måneder i det amerikanske fengselet. Hun forteller om umenneskelige forhold og et fengselsvesen som ikke er nådig.



FENGSEL: Ida Skjelbakken satt i amerikansk fengsel i 151 dager til sammen i 2011 og 2012.

IDA SKREV SEG UT AV FENGSELET:

– Jeg var ikke redd for noe

Norske Ida lever under falskt navn i USA i flere år. En dag banker politiet på døra. Snart ligger hun i håndjern og forespeiles tredivet år bak lås og slå.

TEKST: Berith Eva Lamey **FOTO:** Svein Brimi og privat

Miami, 7. august. 2011:
En helt vanlig søndag morgen:
Norske

Ida Skjelbakken (31) tusler rundt i pysjen og ordner seg en kaffe. Samboeren Julio er på skyteskolen de to driver sammen. Da banker det på. Hun nøler med å åpne. Sikkert bare Jehovas vitne.

«Er du Ida Skjelbakken?», spør politibetjenten.

Da forstår hun hva de vil.

EVENTYRLYSTEN ER STOR

Ida kommer fra en gård på Tangen i Stange. Hun har arvet eventyrlysten fra moren sin – og elsker å drive med hest. 16 år gammel drar hun til Sverige for å jobbe som lærer hos en hestehvisker før det blir kunsthøyskole i Italia. Etter det pakker hun snippen og drar på interrail i Europa. Ida overnatter på gamle jernbanestasjoner og hopper av toget der det faller seg. Det er på en sånn tur hun forelsker seg i Italia. Hun får jobb hos en baron i en liten støvete landsby i Calabria, sør i landet. Ida elsker det vakre dramatiske landskapet og den stille byen der hun jobber som turistguide og passer baronens hester. Under småbydyllen ligger mye Ida ikke la merke til i starten. Frykten i folks ansikt når menn med makt dukker opp i kolonialbutikken. Etter flere urovekkende hendelser, føler Ida at hun er i en Gudfaren-film. Det er på tide å dra.

Hjemme i Norge har moren sett en annonse. En familie søker hestetrener og barnepasser i Florida. Snart er hun på flyet til USA. Familien hun skal jobbe for, eier en liten flyplass.

I starten er det spennende med alt den overdådige luksusen, diamanter og dyre biler, kjendiser og champagne i høye glass. Men snart innser Ida at virksomheten er minst like lyssky som mafiaens i Sør-Italia.

IDA BLIR AMANDA

Da turistvisumet hennes er i ferd med å gå ut, vet

FULLT OPPTATT: For tiden jobber Ida som illustratør på fulltid. Hun lager bokomslag og illustrerer barnebøker. Hun skriver også noveller og føljetonger for ukeblader.

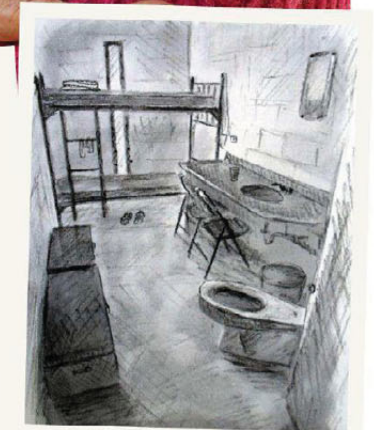


IDA S. SKJELBAKKEN

- Jobber som forfatter og illustratør.
- Bor på Rånåsfoss. Gift med Kjetil Nystuen. Mamma til døtrene Elisa (7) og Linnéa (5).
- Har skrevet romanserien «Krøniken om Ylva Alm», «Fangen På Celle nr 17» og romanserien «Nattergalen».
- Utdannet livvakt gjennom International Bodyguard Association og har jobbet for et privat etterforskningsbyrå i Napoli.
- Flyttet til USA i 2008 med stjålet, amerikansk identitet.
- Drev skyteskole Miami Firearms Training i Florida i 2009 sammen med sin daværende mann, Julio Cortez.
- Fengslet for ulovlig våpenbesittelse og falsk identitet 7. august 2011 i Miami. Satt varetektsfengslet i 151 dager.

arbeidsgiveren råd. På biblioteket finner hun dødsannonse til en jente, med fødselsdato nær Idas. Det er lett å få dødsattesten tilsendt. Så har hun papirer på at hun er amerikanske Amanda og trenger ikke

bryderiet med turistvisum. Ida tenker ikke over at hun gjør noe kriminelt. Det går jo heller ikke utover noen. Med tiden blir hun lei av menneskene hun jobber hos. Jo flere millioner de eier, jo flere problemer har de. Den



TEGNEFERDIGHETER: Ida tegnet cellen sin i fengselet hvor hun satt i fire måneder.

vellykkede fasaden de omgir seg med, er alt annet enn vakker. Ida trenger en pause.

En bok om karate får henne til å søke seg til en karateskole på øya Okinawa i Japan. Dagene består av hard trening, utskjelling og

fornærmelser fra senseien. Knokene til Ida blir såre, og kroppen verker. Men hun elsker det. Planen videre er å leve som nonne en stund eller leie seg et hus og fortsette å bo i Japan. I stedet blir det bodyguard-kurs og jobb som livvakt i Tyskland. Her bor hun i en gammel togvogn og må haike til butikken når hun skal handle mat. Det er møkkete og trangt, og jobben er dårlig betalt. Men Ida stortrives.

NAPOLIS SKYGGESIDER

«Aldri dra til Napoli, der er det livsfarlig», er det noen som sier. Så da kjøper Ida et gammelt vrak av en bil og plukker opp et par venninner. De drar til Napoli på en liten ferie. Den italienske byen er akkurat som hun

forstilte seg: Fylt av kontraster med trafikk-kaos, søppel og løshunder i gatene. Men også med vakre byggverk, kirker, havet og en natur som tar pusten fra henne. Hun vet at byen ligger på en glødende vulkan, at det er konstant fare for jordskjelv. Og hun har hørt ryktet om at byens innbyggere har en kreativ omgang med reglene. Hun leier et hus ved havet i utkanten av byen og får jobb som privatetterforsker. De fleste oppdragene handler om å spane på utro ektefeller. Etter to år blir hun lei. Hun trenger sol og ferie og drar til Miami.

UNDER FALSKT NAVN

Miami 2005:

På stranden møter hun kubanske Julio som skal

«Jeg angrrer ikke på det som skjedde. Alt jeg har opplevd, har gjort meg til den jeg er i dag.»

bli kjæresten hennes. Paret reiser mellom Miami og Napoli. Til det ikke går lenger. «Vi tror du er her for å jobbe», sier myndighetene en gang Ida har reist hyppig mellom de to landene. Hun blir sendt til Napoli. Det er da hun kommer på identiteten hun stjal den gangen. Nå bærer det til Canada der hun får utstedt både førerkort og pass som Amanda.

«Falskt pass er en veldig dårlig idé», sier mamma. Hun burde kanskje hørt på mamma, men hun har ikke tid til å vente. Hun skal starte skyteskole sammen med kjæresten, noe det viser seg det er et stort behov for. De som bærer våpen i Miami, er dårlige til å skyte og elendige når det gjelder våpensikkerhet. Miami Firearms Training i Florida blir raskt populær, og snart er de mange ansatte. Kundene er politiet, Secret service og FBI-agenter. Ida tenker ikke over at hun lever risikabelt med falsk identitet. Vet ikke at myndighetene holder henne under oppsikt. Helt til den dagen politiet banker på.

Miami, søndag 7. august:

«Det var da voldsomt til oppbud», tenker Ida da hun ser at alle politifolkene og bilene i oppkjørselen. Teller cirka 14, 15 politifolk som snart ransaker huset. Ida får rettighetene sine lest og tror hun blir kjørt til politistasjonen for avhør, for deretter å settes på flyet til Norge. Bilen stopper ved Det føderale fengselet i Florida. Der blir hun bedt om å kle seg naken, riste håret og spre rumpeballene. Fengselsbetjentene konfiskerer klærne hennes, og hun får tildelt en grønn kjoleddress, flekkete brukte truser og en gul

trenings-bh med svetteemperker. Orange slippers. Så får hun utdelt en bunke med papirer.

«Les dette», sier vakten.

Ida blir ført gjennom lange korridorer med celledører til hun kommer til et rom med andre fanger. En tykk jerndør smelles igjen. Ida lærer seg livet i et amerikansk fengsel: Du stiller deg i kø for å få mat, som regel ris og bønner og kanskje et stykke lever med mugg på. Du spiser ikke ved samme bord som de svarte. Du har 15 minutters lunsjpause og får dagens siste måltid servert klokka 15.00.

Sulten og kald, vet ikke hva som skal skje med henne. Vet noen hvor hun er? Hva med retten til telefon og advokat? Det kan ordnes først når saksbehandleren hennes, Miss Fernandes, kommer på besøk. Om en måned ...

IDAS BREV - NØKKELEN UT

En advokat som er elev ved skyteskolen tar saken pro bono (vederlagsfritt). I motsatt fall ville det kostet rundt to millioner kroner.

«Illegale immigranter har ikke lov til å oppbevare eller bære våpen. I verste fall kan du få opptil 30 år bak murene. Hvert eneste skytevåpen, hver kule og ammunisjon medfører at straffen kan økes. I beste fall får du to og et halvt år i fengsel».

Advokaten er ærlig. Ida forstår hvor heldig hun er. De andre fangene har ikke engang råd til en advokat. Hun får besøk av det norske konsulatet i fengselet. De lover å gjøre alt for å hjelpe henne hjem til Norge. Men det er ikke stort de kan gjøre med det amerikanske lovverket. For å overleve bestem-

I SKUDET: Ida drev skyteskole i Miami sammen med sin daværende kjæreste.



EVENTYR FOR VOKSNE: Da Ida så en manuskonkurranse for romanserier i 2009, sendte hun inn det som skulle bli starten på hennes første serie.



KJÆRLIGHETEN: Ida og Kjetil fant hverandre på en bokmesse i Norge da de begge begynte som illustratører. Det var kjærlighet ved første blick.

mer Ida seg for å gjøre det beste ut av situasjonen. Hun underviser i yoga, skaper seg faste rutiner.

Amerikanske fanger har lov til å skrive brev til dommeren i forkant av rettssaken for å påvirke egen sak. Takk og lov at Ida kan skrive. Hun smører tykt på i brevet til sin dommer. Forteller om en idyllisk barndom i Norge, stolte verdier, og det hun vet dommeren vil høre: At Amerika er et så fantastisk land ...

Ida hjelper også sine medfanger med lignende brev i sine saker. Mange av dem kan knapt stave navnet sitt.

November 2011:

Etter fire måneder i fengsel skal Ida få dom-

men. Aktor har bedt om fem år, mens advokaten har argumentert for halvparten. Hjertet banker hardt mens dommeren leser opp dommen.

«Siden våpenforbrytelse regnes som en voldelig forbrytelse er straffen streng. Men du er mer nyttig for samfunnet utenfor enn i fengsel», sier dommeren.

«Du har allerede sonet din straff».

Ida jubler. I morgen er hun på hjem til Norge. Tror hun. Men så lett skal hun ikke slippe.

UMENNESKELIGE FORHOLD

28. november 2011:

Etter tre dager blir Ida overført til et nytt fengsel: County Jail. Nå på grunn

av id-forfalskningen. Om hun bare får komme hjem til jul, tenker Ida. Fengselet er om mulig enda verre enn det føderale. Fangene her er delt inn i fargekoder fra blå til rød. Fargene angir straffene. Ida må kle seg i oransje og settes i samme celle som fanger i rødt. Her inne tilhører hun samfunnets avskum. «Ett feil skritt,



SKYTETRENING: Ida drev skyteskole i Miami sammen med sin daværende kjæreste.



KARATETRENING: Ida lærte seg karate i Japan.

LIVET ETTER FENGSEL: Ida er travel småbarnsmor. Døtrene Elisa (7) og Linnéa (5) synes det er gøy når mamma er med på leken.

så skal jeg ta deg og straffe deg», sier fangevokternes blikk. Næringen kommer fra en slags frossen ball fangene suger på gjennom dagen.

Mange av de innsatte er syke. En kvinne har kreft og nektes medisiner. Hun klarer knapt å stå på egne ben, og fangene ber derfor om en rullestol. Svaret er kontant nei. «I like to see you bitches walk», svarer vakten. Litt senere dør kvinnen på en glattcelle.

Julaften håper fangene på et skikkelig måltid, siden det er jul. Da fangene oppdager at det ikke blir noe ekstra, bryter det ut slåsskamp. Ida er sliten og tenker bare på dem hjemme som feirer jul. Snøen som laver ned over et småbruk i Norge ...

Da de andre oppdager at Ida er flink til å tegne, blir hun spurt om å lage portretter av dem. Som betaling får hun pulverkaffe og andre goder som gjør oppholdet til å holde ut.

KJÆRLIGHETEN VENTER I NORGE

Like over jul i 2012 kommer endelig dagen da Ida får reise hjem. Hjem til bokkontrakt og et liv i frihet. Etter 151 dager i fengsel skal hun slippe fri. Hun drar til Szakadát i Ungarn hvor foreldrene har bosatt seg, leier seg et hus i nabolaget og reiser mellom Ungarn og Den dominikanske republikk i et år.

I Norge møter hun illustratør Kjetil Nystuen, og det er kjærlighet ved første blikk for begge. Ida og Kjetil gifter seg og bor en stund i Cambridge før Elisa kommer til verden i 2017. Etter å ha bodd i både Italia og Ungarn, blir de foreldre til jente nummer to, Linnéa, i 2020. Da bestemmer de seg for å kjøpe hus i Norge.



«Jeg var ikke redd for noe før jeg ble mamma, sier Ida. Nå kan jeg bli engstelig hvis jeg ser en hund på veien når barna leker ute.»

Rånåsfoss 2025:

Døtrene Elisa (7) og Linnéa (4) leker på prinsesserommet. Idas ektemann Kjetil former et gresskarhode. Halloween er like om hjørnet. Begge jobber hjemmefra som illustratører.

– Jeg er så glad jeg fant Kjetil. Det kunne gått veldig mye verre, sier Ida (46) og ler.

– Du syns ikke jeg er litt kjedelig, da? sier ektemannen som har hørt Ida fortelle sin utrolige historie.

– Du er alt annet enn kjedelig, sier Ida.

Selv om livet i dag i et hus på landet står i sterk kontrast

til det actionfylte livet hun har levd.

– Jeg var ikke redd for noe før jeg ble mamma. Nå kan jeg bli engstelig hvis jeg ser en hund på veien når barna leker ute, sier Ida.

Hun angreir ikke på noe – unntatt den falske identiteten.

– Jeg var bare 20 år den gangen og hadde ikke utviklet frontallapp.

Hun mener selv hun fortjente fengselsstraffen og ville ikke vært den foruten. For i fengselet utviklet hun tegneferdighetene som førte til at hun ble illustratør. Hun ble også inspirert av

kvinnereskjebnene i fengselet til å skrive sin andre bokserie, «Nattergalen».

Takket være skriveferdighetene gikk det bedre enn fryktet.

– Jeg skrev meg rett og slett ut av fengsel, sier hun.

Da Ida kom hjem til Norge etter fengselsoppholdet, skrev hun boken «Fangen på celle nummer 17 – veien til frihet». Den handler om Idas egne opplevelser og hvordan hun klarte å få noe verdifullt ut av opplevelsen.



Gi bort en opplevelse i julegave!

Med et kinogavekort gir du mer enn bare en film
– du gir en opplevelse.



Selges også i kiosk,
bensinstasjon og
dagligvare

Les mer eller kjøp på:
kinogavekort.no



FILMWEB Kinogavekort

Kan brukes til kjøp av kinobilletter og kioskvarer på kinoer i Norge.



NÅR JULEN VARER TIL SOMMEREN

Som staude blomstrer julerosen tidlig på våren. Julerosen tåler skygge og er derfor velegnet under større busker eller trær. Den er herdig til H5.

VAKRE VARIANTER: Juleroser kommer i mange varianter fra enkle, fylte, hvite, rosa, aprikos, gule, grønne, metalliske blå til burgunder og nesten helt sorte.

PRAKTFULL: Så fort telen har forsvunnet blomstrer julerosen og gleder med sin prakt i hagen.



DELIKAT: Her har julerosen fått selskap av hvite hyasinter og liljer.

BLIKKFANG: Med sin ynde lever den opp til navnet sitt.

SKJØNNE JULEROSER

*I år som i fjor hilser vi de skjønne julerosene
velkommen hjem til oss for å drysse litt julemagi
både inne og ute.*

TEKST: Vibeke Svenningsen og redaksjonen **FOTO:** Vibeke Svenningsen, Getty images, Monica Almskär Heggset og Keri Finngård

KONTRAST: Selv i en rustikk potte etterlater den seg et sart og feminint uttrykk.



LANGT LIV: Skjønnheten Helleborus orientalis har kommet seg ut i hagen.



ENKEL OPPSATS: Juleroser i et tretrau. Dekk trauset med plast i bunnen og legg litt reinmose rundt. Pynt opp med edelgrankvister og tørkede appelsinskiver.

STELLETIPS

Vanning: Juleroser bør vannes moderat. Den tåler å tørke opp mellom hver vanning.

Plassering: Juleroser har en frodig og lang blomstring så lenge den plasseres lyst og ikke for varmt.

Gjødsling: Juleroser trenger ikke gjødsel når den står i potte innendørs.

Kilde: Mester Grønn

5 ALLERGIVENNLIGE JULEBLOMSTER

- Juleroser • Alpefiol • Julekaktus
- Asalea • Ildtopp

JULESTEMNING: På et rustikt fat står nyutsprungne svibler og juleroser, som er nydelige sammen med rustne kuler, mose og bar.

TØFF OG YNDIG

Det er lett å tro at den yndige julerosen er tander, men det stemmer ikke. Tvert imot tåler den temperaturer ned til 5–6 kuldegrader og er altså litt av en tøffing

GULE BLADER?

Har planten fått gule blader, er det antagelig fordi den står for mørkt og varmt. Sett den lyst og kjølig, og du skal se den ganske raskt trives bedre.

Julens småkaker

Ved å bake noen av de sju slagene skaper du ikke bare en vidunderlig duft i huset, men du får også gode minner og deilig julestemning.

OPPSKRIFTER OG FOTO: Hanne Buxrud

FORMFINT!

Flarnene kan formes til en liten skål man kan fylle med iskrem. Legg dem da på stekebrettet med en spiseskje og la dem stivne i en sleiv eller øse straks de kommer ut av ovnen.

Mandelflarn

Deilige, tynne kjeks som smaker av barndommens jul. Kanskje ble de den gang laget med havre i stedet for mandler.

28–30 stk.

100 g mandler
1 dl sukker
100 g meierismør
2 ss hvetemel
2 ss kremfløte
1 ss sirup eller glukose

Skåld mandler og kjør dem i kjøkkenmaskin til middels fint hakket.

Ha mandelmassen i en kjele med resten av ingrediensene og kok opp til smøret er smeltet.

Bruk en teskje og legg opp 9 biter på brettet, godt med mellomrom da de flyter helt ut.

Stek midt i ovnen på 170° i ca. 8–10 minutter. Jo mørkere de blir, jo mer karamellisert smak.

Avkjøl noen minutter på brettet før du vipper dem av med en skarp kniv.

Server gjerne med en god iskrem og friske bær.

TIPS!

Deigen kan lages i forkant og legges kaldt. Rull til pølser og pakk inn i plastfolie. Ta dem ut en halvtime før de skal klemmes ned og stekes.

Brune pinner

Disse er avhengighets-skapende og må gjemmes raskt hvis de skal vare til julaften.

ca. 40 stk.

200 g sukker
200 g smør
2 ss mørk sirup
1 eggeplomme
2 ts vaniljesukker
4 ts kanel
1 ts natron
300 g hvetemel

TOPPING:

1 eggehvite til pensling
perlesukker
hakkede mandler

Pisk smør og sukker hvitt.
 Varm sirup i en liten kjele slik

at den blir lett å røre inn. Bland inn resten av ingrediensene til en deig. Del den i 4 like deler, rull ca. 25 cm lange pølser og legg 2 og 2 på hver sitt bakepapir. Trykk dem flate med fingrene, ca. 35 x 12 cm.

Pensle med pisket eggehvite, strø over sukker og hakkede mandler.

Stek midt i ovnen på 200° i 10–15 minutter. Kakene skal være lett gjennomstekt, men myke. Ta ut og skjær i diagonale skiver før de stivner.

Avkjøl på brett og så på rist. Når kakene avkjøles, stivner de og blir deilige, sprø kjeks.



TIPS!

Ved å bruke eggehvite i glasuren får du en stiv pynt som holder godt. Skal du fylle hele overflaten med glasur, kan du tilsette bittelitt vann slik at den flyter mer ut.

Pepperkaker

Hjemmebakte pepperkaker er og blir best, og de dufter så deilig. Med kreativ glasurbruk blir de dekorative også.

250 g meierismør

250 g sukker

250 g mørk sirup

1 ss kanel

1 ts nellik

1 ts ingefær

½ ts pepper

1 ts muskat

2 egg

700 g hvetemel

2 ts natron

GLASUR:

500 g melis

2-3 eggehviter

2 ss sitronsaft

Smelt smør og ha i sukker, sirup og krydder. Varm opp til alt er smeltet, ta kjelen fra varmen og la det avkjøle litt.

Visp inn egg. Bland natron og halvparten av melet i en bakebolle. Hell smørblandingen oppi. Tilsett resten av melet, litt om gangen, og elt til en myk og glatt deig.

Pakk i plastfolie og sett kaldt, gjerne over natten.

Ta ut biter av deigen, kjevle til 3–5 mm tykkelse og stikk ut med former.

Stek pepperkakene midt i ovnen på 200° i 8–10 minutter. Avkjøl helt på rist.

Glasur: Pisk eggehviter på middels hastighet til det skummer godt. Sett ned farten, sikt inn melis og kjør til blandet. Skru opp hastigheten igjen, tilsett sitronsaft og kjør til en tykk glasur, 3–5 minutter. Hvis du skal "tegne" med glasuren, skal den være så tykk at den ikke flyter ut. Prøv deg frem før du har den i sprøytepose.



TIPS!

Krumkaker kan også serveres som iskjeks med deilig iskrem, sorbé eller multekrem oppi.



Krumkaker

Kaken som er perfekt til både kaffekos og dessert.

ca. 30 stk.

200 g meierismør
4 egg
200 g sukker
200 g hvetemel
1 ts kardemomme

TIL SERVERING:
iskrem

Smelt smør og sett til side for avkjøling. Pisk egg og sukker til eggedosis. Bland inn smør i tynn stråle.

Sikt inn mel og kardemomme og vend inn. La røren hvile i 10–15 minutter. Tilsett ev. et par ss vann hvis røren blir for tykk til å bre seg helt ut i jernet.

Varm opp et krumkakejern, legg en stor teskje/liten barne-skje røre midt i jernet, klem ned og stek til gylne. Dette kan gå fort, så følg med.

Rull kaken raskt rundt en krumkakepinne til en kjegle eller strylle og legg på rist. Avkjøl helt før de fylles eller legges i kakeboks.



TIPS!

Rist kokosen i en tørr, varm panne for mer smak og sprøhet. Den skal så vidt ta farge. Avkjøl før den vendes i marengsen.

Kokosmakroner

For kokoselskere er disse et must – seige og sprø. Glutenfrie er de også!

ca. 20 stk.

4 eggehviter
1 dl sukker
1 ts vaniljesukker
¼ ts salt
200 g kokos

PYNT:
200 mørk sjokolade

100 g mandler
Pisk eggehviter til det skummer godt.

Bland sukker og vaniljesukker og tilsett litt om gangen under pisking, til en nesten stiv og blank marengs.

Tilsett salt de siste sekundene og vend inn kokos. Bruk en skje og legg golfball-store biter på et ste-

kebrett med bakepapir. Stek på 180° i ca. 15 minutter til lett gylne.

Avkjøl i 5 minutter på brettet og skrap makronene av papiret med en skarp kniv. Legg på rist og avkjøl helt.

Smelt sjokolade i vannbad, dypp bunnene i sjokoladen og rull i hakkede mandler. Eller ringle sjokoladen over toppen.

Sarah Bernhardt

Små, deilige konfektkaker med wow-faktor, akkurat som den franske skuespillerinnen de er oppkalt etter.

Ca. 40 stk.

SJOKOLADEKREM:
4 dl kremfløte
200 g mørk sjokolade

NØTTEBUNN:
200 g mandler
200 g melis
2–3 eggehviter

SJOKOLADEGLASUR:
200 g mørk sjokolade
3 ss Delfiafett

Krem: Finhakk sjokolade og ha i en bolle. Kok opp fløte og hell over sjokoladen. La stå noen minutter og rør godt til

jevn, tykk blanding. Sett i kjøleskapet i minst 4 timer, gjerne over natten.

Bunn: Kjør mandler til fine smuler i en kjøkkenmaskin og ha i en bolle med melis. Pisk eggehviten stive og vend inn i mandlene til akkurat blandet. Nå kan du enten ha røren i sprøytepose og klemme ut små topper, eller bruke en teskje og legge opp små golfballer. Pass på avstand, da de vil flyte litt ut. Stek på 200° i ca. 10 minutter. Avkjøl helt på rist.

Montering: Pisk opp sjokoladekremen som du ville ha pisket en krem. Ha i sprøytepose og sprøyt ut kremtopper

oppå mandelbunnene. Sett kaldt, gjerne i fryseren, i minst 1 time.

Glasur: Smelt sjokolade og Delfiafett i vannbad, rør godt ut til jevn krem. Dypp de kalde toppene i glasuren eller bruk en skje dyppet i sjokolade til å dryppe sjokoladen over toppene. Hold kaken over bollen med sjokolade, slik at overflødig sjokolade renner tilbake i bollen. Sett på rist, slik at overflødig sjokolade renner av. Pynt med mandelflør.

TIPS!

Gjør det enkelt og kjøp ferdig kransekakemasse til bunnene. Enda enklere? Lag Sarah Bernhardt i langpanne. Frys gjerne ned kakene; de tiner raskt.



Akkurat nå

TEKST: Irén Evensen FOTO: Produzentene



FIGURER:
Kakeformer,
Unikko, 3-pack,
kr 190, fra
Marimekko.

KAKEBOKS: Söt
kakeboks med hjerter,
fyll den med noe godt.
Kr 79, fra Lagerhaus.

**TIL KAFFE OG
KAKE:** Oval tallerken
Swedish Grace
Winter, kr 625, fra
Rörstrand.



GREPSVENNLIG: Sett
med fire sleiver, Classic
Red, kr 259, fra Rosti.

Bake kake søte

Hverdagsartikler som bakeboller, målebeger og øser trenger ikke å være kjedelige. Disse er både stilige og funksjonelle.



MÅLBART: Målesett,
Murphy Spoon, kr 349,
fra Bloomingville.



JULEFINT:
Kjøkkenhåndkle,
Frukt och kaka,
kr 169, fra
Almedahls.



POSITIV: Pepperkake-
formen, Du er god,
kr 29, fra Lagerhaus.

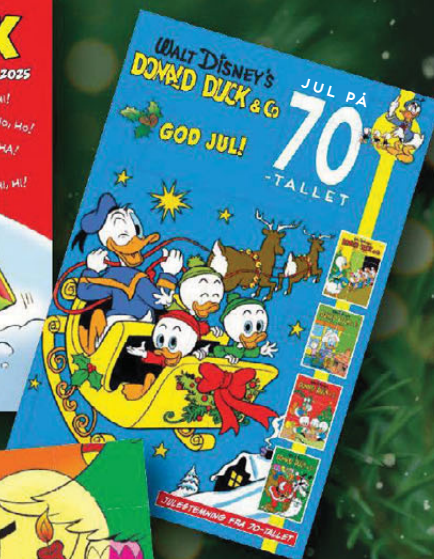
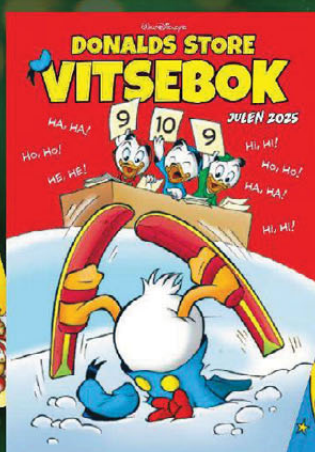
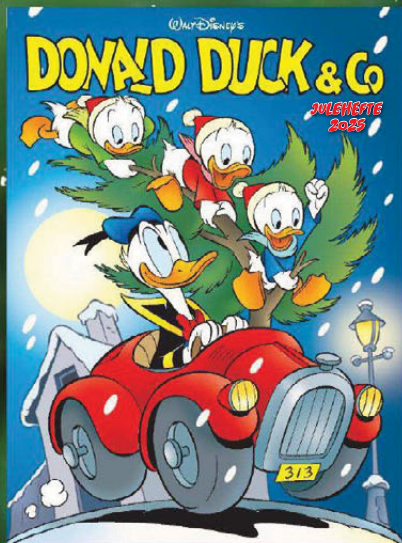


RUSTIKK:
Serveringsskål, Barro
L, kr 899, fra Hay.



SØTSAK:
Serveringsfat, Candy
wrap mini, kr 349, fra
Lagerhaus.

Les julen inn med julehefter fra Disney



Du finner årets julehefter i butikken
og bokhandelen!

EGMONT

© Disney
Bilder: Anastasiya og david_franklin - stock.adobe.com



7 grep for julefred



Det er lett å bli stresset når man gjerne vil innfri alles forventninger til den store høytiden. Her er psykologens grep for å skape en julaften fylt av glede og harmoni.

TEKST: Siri Walen Simensen FOTO: Getty Images og Malgorzata Glogowska

Julen er en vanskelig tid. Mange har forventninger til andre og seg selv og bærer på sterke og blandede følelser. For mange er det mine, dine og våre barn og nye og gamle svigerfamilier. Kanskje har vi mistet noen i året som gikk. Ute er det blitt mørkere og kaldere. Ofte føler vi oss slitne, men skal sette inn det ekstra giret, sier Elisabeth Norman (52).

Hun er professor i psykologi ved Universitetet i Ber-

gen og deler syv grep du kan ta for å få en mer harmonisk høytid.

– Snakk med familien om forventningene de og du har til julen. Da unngår dere at det tas valg ingen ønsker.

GODE RÅD:

Psykolog Elisabeth Norman gir råd om hvordan du kan få en bedre høytid.



Malgorzata Glogowska-Opyd

BEGYNN MED DEG SELV

Du kan ikke kontrollere andre enn deg selv, så begynn med det. Ikke ha for store eller konkrete forventninger til andre. Ikke lag deg et bilde på hva andre skal føle, like, mene eller spise. Møt julen med nysgjerrighet. Spiser den nye svigersønnen wienerpølse på julaften? Ja, så morsomt, da! La folk være som de er og ikke la egen juleglede avhenge av hvordan andre oppfører seg.

HVA ØNSKER DU?

Tenk gjennom hva du selv ønsker og har behov for og prøv å realisere dette. Hvis du definerer din rolle som å være en som må tilfredsstille alle andres forventninger, blir det fort martyr-stemning. Kanskje forventer de ikke så mye som du tror? For å forhandle og avklare må du først ha på plass hva du selv vil. Først da får alle muligheten til å justere forventningene sine. Også du.

VELG MED OMHU

Sammenlign deg «nedover». I den grad du vil sammenligne deg med andre, ikke sammenlign deg med dem som har en urealistisk fin eller perfekt jul. Se til naboen i stedet for å skrolle på Instagram. Sosiale medier blir som et utstillingsvindu. Legg i stedet merke til mennesker som stresset løper rundt på kjøpesentre og ikke virker glade og vit at ingen er bare lykkelige.

VÆR ÅPEN

Husk at dette er en ny jul da nye ting kan skje. Du er en annen person enn du var i fjor, så vær åpen for at denne julen kan bli annerledes. Er du fastlåst i gamle mønstre, kan høytiden bli en krampaktig reprise. Åpner du opp for at ting kan endre seg, blir du straks mindre sårbar. Gleden vi opplever, handler nemlig ikke bare om hvor «god» en situasjon er, men om hvordan den svarer til forventningene vi har skapt oss. Sagt på en annen måte: Har du for store forventninger til hvordan julen skal bli, blir du lett skuffet.





TA EN TIME-OUT

Når huset eller leiligheten fylles med familie, er det lett å føle seg stresset og frustrert. Pust litt ekstra eller ta deg en liten luftetur på terrassen. Klassikeren er å gå på do og bli der litt lenger enn du må. Bestem deg for å gi deg selv litt god egentid når festen er over og tenk på den stille stunden du har i vente. Du kan også ta på et headset mens du ordner med maten. Gjør det til et morsomt poeng at du vil stenge deg litt ute mens du legger siste hånd på verket.



LAG EN NY TRADISJON

Prøv å skape minst en ny juletradisjon. I fjor, på initiativ fra døtrene mine, gikk vi i julepyjamas hele julaften, og det var koselig og morsomt. De ville ha en avslappet høytid. Da vi satte oss rundt bordet, var vi fem i samme, uhøytidelige antrekk. Jeg bake også en ny julekake som jeg fant på selv for et par år siden. Den var så god at jeg skal bake den i år også.

AKSEPTER EGNE FØLELSER

Aksepter at julen er en tid for alle typer følelser, også de som er negative, sorgtunge og blandede. Ingen kan tvinge seg til å være lykkelig. Når vi nærmer oss et nytt år, gjør vi ofte opp status for året som er gått og juler som har vært før. Da er det naturlig at også triste og vanskelige følelser kommer. Husk at de mest komplekse følelsene vi har handler om familie, og i julen virvles de opp. Hva du kan gjøre hvis det føles krevende, er for eksempel å be inn venner som kan virke som «buffer» i de krevende relasjonene.



Julen begynner hos Clas Ohlson!

Hos oss har gavefikserne krysset av ønskelisten siden 1918. Ser du etter noe klassisk, noe lite eller en skikkelig overraskelse? Vi har det!

I tillegg finner du innpakningspapir, bånd og ulike hobbytilbehør som gjør pakkene personlige og fine. Velkommen.

Vi fikser det!



Psst: 365 dagers åpent kjøp!

Prisene gjelder til og med 06.01.2026.

Populært gavetips
fra pålitelig kilde:
Sminkespeil.



Fra 399,-

Leker for
store og små.



Her finner du det meste
til hjemmekokken.



Stekepanne
klubbpris
399,- (499,90)

Massevis av gaver
som brukes hele året!



Gi bort litt omtanke til jul?
Vi har velværeprodukter
for alle aldre.



Varmeteppe
799,- (999,-)

Midt i blinken-gaven:
Et gavekort!



 **Clas
Ohlson**

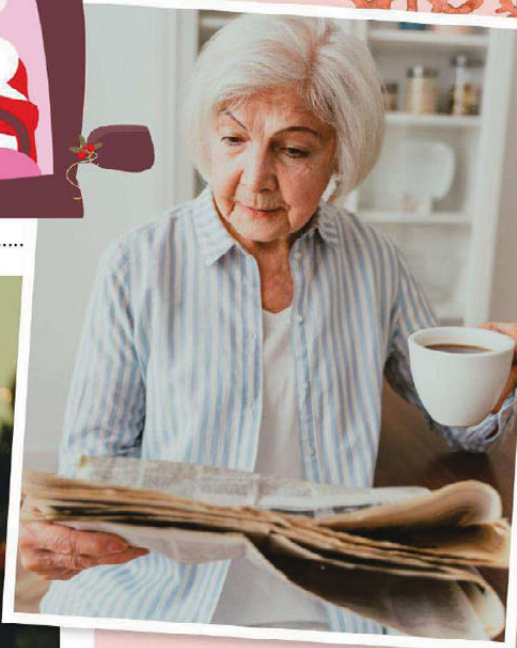
HELSETIPS

VED: Sidsel Jorandli FOTO: Getty Images

MOBIL I BIL

En fersk studie viser at mange unge bruker mobilen mens de kjører bil. Årsakene er for å bli underholdt (65 %), lese eller skrive tekstmeldinger (40 %) eller å finne veien (30 %).

Kilde: NHL.no



HOLDER FAST

Ikke overraskende er det de eldre i Norge som ser mest lineær-TV, leser mest ukeblader, aviser og tidsskrifter og lytter mest til radio i løpet av en dag. Det gjør at de får med seg mye god informasjon, samtidig som de faller utenfor når det gjelder digitale medier.

Kilde: SSB.no

HORMONPLASTER

Er det fortsatt leveringsproblemer der du bor? Gå på apoteket før du er helt tom, be apoteket sjekke status på andre apotek, si ja til alternativer du blir tilbudt på apoteket selv om pakningen ser annerledes ut. Ikke kjøp flere pakninger enn du trenger.

Kilde: DMP.no



Har du en drøm?

De aller fleste av oss har drømmer som vi håper skal gå i oppfyllelse ... en dag. Slik kan de bli virkelighet.

• **Sett deg mål om å gjennomføre det:** Så lenge du tenker «en dag skal jeg ...» skjer det ikke mye. Men så fort du setter i gang en prosess og lager tydelige mål, starter en rekke prosesser.

• **Få orden på tankemønstrene dine:** Bekymrer du deg og tenker at ting vil gå galt, har du negative forventninger til andre eller kritiserer deg selv? Negative tankemønstre er ødeleggende for oss. Men det finnes gode teknikker som kan bidra til å snu dem.

• **Lær deg å roe deg ned:** Skal vi gjøre ting som er vanskelig, kan kroppen bli urolig. Det er ofte nok til at vi

blir værende i de velkjente mønstrene. Men når du blir kjent med kroppens reaksjoner, vil du også klare å ta steget videre.

• **Ikke la historien din holde deg tilbake:** Rare eller nedsettende ting som andre mennesker har sagt til deg gjennom livet, kan sette seg i hodet og bli usynlige sperrer. Rydd det vekk!

• **Nærm deg utfordringen gradvis:** Sørg for at du utfordrer deg selv, men samtidig er innenfor det du kan mestre og tåle.

Kilde: Psykologmedsovepose.no

HAR DU HØRT HISTORIEN OM NORGES ENKLESTE FISKEMÅLTID?





Getty Images

Nettflørtingen ga meg selvtillit

Maria ønsket spenning i tilværelsen, og flørtet vilt på Facebook i skjul for ektemannen. Da han oppdaget hva hun drev med, ble forholdet satt på en stor prøve.

Til å begynne med var det hele ganske uskyldig. Maria chattet på Facebook med gamle kjente hun ikke hadde sett på lenge. Så dukket det opp menn hun tidligere hadde hatt et godt øye til. De ville bli venn med henne, og Maria takket ja. Etter hvert aksepterte hun også vennskap med totalt fremmede.

– Jeg var så ukritisk. Hvem jeg utleverte meg til, spilte ingen rolle. Det var oppmerksomheten jeg fikk, og ordene som ble skrevet, som gjorde at jeg lot meg rive med. Jeg leste meldinger om igjen og om igjen, til jeg nesten kunne memorere dem utenat. Særlig de som hadde en flørtende undertone. Jeg klamret meg til ordene fordi de gjorde så godt, forteller hun.

Maria har lenge slitt med tunge depresjoner og et dårlig selvbylde. På Facebook kunne hun holde alt skjult i møte med andre menn. Hun kunne sette seg ned foran datamaskinen på en dårlig dag, usminket, trett og uopplagt, og bare rømme fra alt.

– Her svedde jeg rundt i en fantasiverden hvor jeg slapp å forholde meg til virkeligheten, forklarer trebarnsmoren.

PÅ HELSEN LØS

Ektemannen var selvsagt intetanende om konens flørtning på nettet.

– Jeg møtte Erik da jeg var 16 år gammel, og siden den gang har vi vært et par. Jeg elsker ham, men forholdet vårt er selvsagt ikke alltid like spennende. Det var på Facebook jeg fant den spenningen jeg ønsket meg, og søkte etter.

Maria begynte å stå grytidlig opp om morgenen for å få mest mulig tid foran PC-en før hun skulle på jobb. Hun er ansatt i en 40 prosent stilling, derfor hadde hun mulighet til å chatte i

timevis, også på ettermiddagene.

– Om kveldene satt jeg med mann og barn foran TV, og med laptopen på fanget. Jeg var helt i min egen verden. Jeg sov dårlig om nettene. Hvis jeg våknet, hadde jeg problemer med å falle til ro igjen uten å sjekke innboksen. Jeg hadde kanskje sendt en melding til noen tidligere på dagen, så jeg var selvsagt nysgjerrig på hva de svarte. Ekstra spennende var det å vente på en melding fra en mann, sier Maria.

Facebook-bruken begynte å tære på kreftene. Hun følte seg stresset, og ble lett irritert. Det var rett og slett slitsomt å ha mann og barn rundt seg.

– Jeg var så urolig i kroppen og i hodet. Alt kjentes så masete. Hver dag fortet jeg meg å få unna alle nødvendige gjøremål. Facebook ble liksom belønning for strevet.

ISOLERTE SEG

Maria smiler forsiktig. Hun forteller at hun sluttet å røyke for seks år siden. Nå fyller tiden foran datamaskinen det lykkesenteret som røyken en gang gjorde. Men til hvilken pris?

– Jeg satt så mye på Facebook at det etter hvert begynte å gå på bekostning av kvalitetstid med familie og venner, og ikke minst med mannen min og barna. Jeg så ikke vitsen i å gå på besøk til folk når jeg like gjerne kunne chatte med dem på nettet. Jeg var heller ikke «til stede» i jobben min. Jeg var fjern og ukonsentrert, og snek meg flere ganger inn på dataavdelingen, for å sjekke mail. Så desperat var jeg.

Maria trekker oppgitt på skuldrene. Tidligere brukte trebarnsmoren enhver anledning til å drive med sin store hobby, nemlig å arbeide i hagen. De siste somrene har hun ikke plantet så mye som et blomsterfrø. Hun pleide å

elske å strikke. Det har hun også sluttet med.

– Det er jo helt greit å kutte ut en hobby til fordel for en annen. Men når både mann og barn må vike for den nye fritidssyssele, da er det ikke greit lenger, sier hun alvorlig.

– I fjor sommer oppdaget mannen min ved en tilfeldighet noen av flørtemeldingene jeg hadde sendt

røk Maria med til fastlegen for å be om hjelp. Hun ble henvist til avdeling for rus- og avhengighets-behandling ved det lokale sykehuset.

– Nå har jeg det mye bedre, takket være psykoterapeuten, som er kjempelink. Men det er beintøft, sukker Maria.

– Nå som jeg ikke er på Facebook føler jeg meg utenfor, ensom og tom

«Jeg ble avhengig av Facebook, og oppførte meg som en alkoholiker.»

ut. Han ble selvsagt sint og såret. Jeg forsvarte meg med at jeg på ingen måte hadde vært utro. Men jeg visste godt at i eget hode hadde jeg jo vært akkurat det, forklarer Maria.

KRISE I EKTESKAPET

Hun og ektemannen, Erik, opplevde at forholdet ble satt på en stor prøve. Erik prøvde å forstå. Han ville virkelig hjelpe.

– Jeg oppførte meg som en alkoholiker. Jeg sa til ham at jeg skulle slutte. Det gikk noen uker, og så var det på'n igjen. Erik holdt på å gi opp, stakkars. Jeg skjønnte omsider at jeg trengte å gå i terapi hvis ekteskapet skulle reddes. Så jeg oppsøkte en selvhjelpsgruppe for mennesker med depresjoner og angst.

– Følte du at det hjalp?

– Nei, tvert imot. Selvhjelpsgruppen virket mot sin hensikt. De som var med der, støttet meg fullt ut. De mente det måtte være lov å ha et privat rom, en privat sfære, som ingen andre fikk blande seg inn i. Jeg ble bare mer og mer sint på mannen min for hvert møte. Jeg tenkte at dette har jeg virkelig rett til, forklarer hun.

Men ektemannen lot seg ikke pirke på nesen. Han

innvendig. Det er som om jeg har mistet en god venn. Jeg har problemer med å fylle timene og dagene med noe meningsfylt. Vet liksom ikke helt hva jeg skal ta meg til, og føler meg tappet for energi.

Hun tar en lang pause. Så ser hun på meg med alvorlige øyne.

– Det kunne aldri falt meg inn å være utro. Det var den positive oppmerksomheten jeg fikk på nettet, som gjorde så godt. Den hjelp på selvbildet mitt, og dermed selvtiliten. Jeg kan ikke forklare flørtningen på Facebook på noen annen måte. Heldigvis skjønner Erik meg bedre nå. Han er med meg til terapeuten, og det føles godt å ha ham ved min side. Jeg er kjempelink som er gift med en så fantastisk mann. Og det minner jeg meg selv på hver eneste dag, sier Maria, og legger til:

– Vi skal klare også denne utfordringen sammen. Vi må bare ta tiden til hjelp og være tålmodige. Snart er jeg nok i full gang med hagearbeid og alt annet jeg har forsømt de siste årene. Så godt det skal bli å kjenne jord under neglene igjen! •

Hans sjokkerte meg

Mattias og jeg hadde et solid ekteskap
og en god og forutsigbar tilværelse.
Helt til han fikk en ny kollega.





Min mann Mattias jobbet som lærer i småbyen vår. Vi møtte ofte en del av hans kollegaer, og jeg fikk stadig høre hvor populær han var, både blant elevene og de andre lærerne. Det var juleglogg og sommerfest hvert år, og jeg trivdes godt med både lærerne og familiene deres.

Tilværelsen var god og nokså forutsigbar, helt til Mattias fikk en ny kollega. Hun het Anne og var nyinnflyttet, fortalte han. Jeg foreslo straks at vi kunne invitere henne hjem til oss, og Mattias var enig. Det ville være en hyggelig gest, hun kjente sikkert ikke mange på sitt nye hjemsted.

Fredagen etter satt vi rundt kjøkkenbordet vårt og spiste en gryterett. Anne var både søt og hyggelig, og det ble en riktig koselig kveld. Vi fortsatte å treffes litt utover høsten, men så ble hun tydeligvis veldig opptatt, og kontakten dabbet av. Jeg tenkte ikke så mye over det, men senere fikk jeg høre at hun var gravid. Det kom som en overraskelse, for hun hadde da ingen kjæreste eller samboer? Senere skulle jeg forstå hvordan ting hang sammen, men på det tidspunktet hadde jeg ikke den minste mistanke om hva som foregikk.

Jeg møtte Mattias da min sønn fikk ham som hovedlærer i fjerdeklasse. Jeg hadde fått Filip da jeg var 22. Forholdet til faren hans varte ikke så lenge, og siden hadde jeg vært alene med sønnen min. Jeg hadde riktignok hatt noen forhold, men ikke noe som var seriøst. Med Mattias ble det straks dyp kjærlighet. Vi flyttet sammen etter bare noen måneder, og snart hadde vi fått to døtre. Siden giftet vi oss, og livet rullet videre. Vi hadde det virkelig bra sammen.

HELT UVIRKELIG

Men tilbake til Anne. Da jeg fikk høre at Anne var gravid, var hun allerede i åttende måned. Samme kveld spurte jeg Mattias hvorfor han ikke hadde fortalt meg noe.

– Har jeg ikke? Jeg trodde du visste det, sa han og spilte

dum. Anne fikk en sønn, og da han var tre måneder, skulle han døpes. Og først nå sa Mattias at han var nødt til å prate med meg. Han ville gå i barnedåpen, sa han, og jeg skulle få vite hvorfor ...

– Jeg vet ikke helt hvordan jeg skal få sagt det, Det er helt uvirkelig. Men Tim er min sønn, sa han.

Jeg ble stum. Hundrevis av tanker for gjennom hodet mitt i løpet av sekunder. Jeg tenkte tilbake på den første middagen vi hadde spist sammen rundt kjøkkenbordet vårt. Hadde de allerede hatt følelser for hverandre den gangen? Hvordan kunne han ha gjort noe slikt? Var han fortsatt forelsket i henne?

Mattias så fortvilet på meg, sa at han angret, at det hadde vært et feilsteg. Han elsket meg og skjønte ikke hva som hadde gått av ham. Det handlet bare om litt spenning, det hadde ikke vart lenge. Jeg gråt, jeg raste. Kunne jeg tilgi dette?

FOLK HVISKET OG TISKET

Det er vanskelig å beskrive hva jeg gikk gjennom i månedene som fulgte. Jeg har mistet min pappa, så jeg vet hvordan sorg føles. Men sorgen over Mattias' svik var annerledes. Den føltes liksom så unødvendig! Jeg gikk helt i stykker innvendig. Vi hadde snakket om å få et tredje barn, og at det kanskje ville bli en gutt denne gangen. Nå hadde han fått en sønn – med henne!

Det var så mye som gjorde vondt, som var sårende og vanskelig å begripe. Ville dette bety slutten på vårt samliv? Jeg visste ikke hva jeg ville, men det var like før jeg sendte inn skilsmissepapirene, bare for å straffe ham.

Mattias gikk i dåpen, som Tims pappa. Alle fikk vite det. Jeg kunne ikke gå noe sted uten å høre at det ble hvisket og tisket bak ryggen min. Av og til hadde jeg lyst til å skrike høyt. Et sted inni meg fantes fortsatt kjærligheten til Mattias, men på den tiden var den blokkert av raseriet jeg følte. Jeg var sint både for min egen del og for barnas skyld.

Jeg snakket om separasjon,

men gjorde det nok ikke med stor overbevisning, for Mattias flyttet aldri ut. Det var aldri snakk om at han skulle starte et liv med Anne. Forholdet deres hadde vært over lenge før Tim ble født. Jeg tror nok det var Mattias som gjorde det slutt, men at hun forsto og aksepterte det. Da det ble klart at hun var gravid, hadde Mattias ønsket at hun skulle ta abort, men det kunne hun ikke få seg til.

ET FEILGREP

I dag har jeg faktisk forståelse for det. Hun og eksen hennes hadde jobbet for å få barn i over ti år, uten å lykkes. Nå var hun 39, og visste ikke om hun ville få flere sjanser. Mattias sa stadig at det var et feilgrep, at han elsket meg, og at hans høyeste ønske var at jeg skulle tilgi. Og månedene gikk.

Da ett år var gått, hadde det verste raseriet mitt gitt seg. På den tiden hadde jeg truffet Tim, og Anne og jeg hadde også pratet sammen. Der føltes nokså absurd, men det var helt nødvendig. Og jeg kom meg da gjennom det uten å bryte sammen.

Mattias og jeg gikk i familierapi, og det hjalp meg til å betrakte situasjonen på en roligere måte. Jeg vet at Mattias elsker meg. Jeg vet at han er fortvilet over det han har utsatt meg og familien vår for. Jeg vet at han ikke vil miste oss, og at det ikke er Anne, men meg han vil dele livet med. Han begikk et feilsteg. Men det resulterte i Tim, og det er noe vi alle må lære oss å leve med. Det Mattias gjorde, fikk tilværelsen min til å falle sammen. Men nå føler jeg at bitene har falt på plass igjen.

Tre år etter at Tim ble født, fikk Mattias og jeg en sønn. Vi har Tim boende hos oss annenhver uke, og jeg har også blitt glad i ham. Det varmer hjertet mitt å se hvor stolt han er over lillebroren sin. Jeg er til og med på talefot med Anne, og bursdagene til Tim feirer vi sammen. Familiesituasjonen er ikke slik vi opprinnelig planla, men vi lever godt med den, og kjærligheten dominerer i hjemmet vårt. •



Fars nye familie

Det var godt å se at far hadde det bra, men snart var han mer opptatt av sin nye familie enn av oss. Betydde vi ingenting for ham lenger?

Etter kort tids sykeleie, døde min mor av kreft. Det var selvfølgelig stor sorg og vanskelig å fordøye, spesielt for far. Min store bekymring var hvordan han skulle klare seg alene, han som knapt nok hadde handlet mat eller skrudd på en komfyr.

Mor hadde vært stammen i familien. Hun hadde tatt seg av det praktiske i hjemmet, sørget for at far fikk mat på bordet, og vært veldig glad i barnebarna sine. Det var stas å komme på besøk til mormor og morfar. Mormor hadde alltid laget

god mat, og bakt kaker. Jeg syntes hun skjemte bort alle, spesielt far, som bare satt i godstolen sin og leste aviser eller så på tv.

Det var nok ikke uten grunn at barna sa «vi skal til mormor», og glemte å nevne morfar når vi dro på besøk. Morfar satt som regel bak en avis i en stol og var mer eller mindre anonym. Etter mors død var selv barna bekymret for sin morfar. De hadde forstått såpass at han ville bli hjelpeløs uten mormor. Spesielt på kjøkkenet.

Så det gikk som forventet, ferdigmat eller brødkiver

kunne gjøre med det. På det tidspunktet visste jeg jo ikke at han skulle møte Marit og at ting ville bli annerledes.

HAN BLOMSTRET OPP

Far møtte Marit gjennom felles kjente. Hun var skilt og hadde barn. Barnebarna hennes var på mine barns alder. Marit var noen år yngre enn far, og var en sporty dame. Far ble hodestups forelsket. Litt vel tidlig etter mors bortgang syntes nå jeg, samtidig som jeg ble glad for å se hvordan han blomstret opp.

Jeg hadde faktisk aldri sett

«Til og med julen skulle feires med hennes familie.»

når han da ikke ble invitert bort til middag av folk som syntes synd på ham. I tiden som kom besøkte jeg far ofte, selv om det var 12 mil å kjøre hver vei. Innimellom var barna også med, men stort sett dro jeg alene for å «se etter» far.

BORTSKJEMT OG SELVOPPTATT

Det var stusselig, spesielt når jeg ankom på kvelden. Da kom jeg som regel inn i en mørk stue, der den eneste lyskilden var TV-en med sitt kalde, blålige lys. Og far satt alltid i godstolen. Ibland sov han også, jeg tror i grunnen han satt i den stolen meste-parten av døgnet.

Det som forundret meg litt, var at han nesten virket irritert når jeg kom. Det kom nok av at jeg stadig maste om at han måtte gjøre det litt hyggelig rundt seg, slå på lys, ta oppvasken osv. Far hadde aldri vært spesielt opptatt av barnebarna sine, og han spurte heller aldri etter dem de gangene jeg kom alene.

Jeg tenkte vel at han var deprimert etter mors bortgang, men innerst inne visste jeg at han alltid hadde vært bortskjemt og selvopptatt, og ikke brydd seg så mye om andre. Han var jo som han var, og det var lite jeg

ham så glad og fornøyd, for han var ingen mann som var flink til å vise følelser. Han hadde nok alltid tatt mor for gitt, så denne nye situasjonen var både sårende og fin på samme tid. Jeg kunne slappe mer av, for nå visste jeg at han hadde det bra. Jeg ringte ham iblant, men selv tok han aldri initiativ til å ringe meg. Nå var det kun Marit som betydde noe for ham. En dag inviterte jeg far og Marit på middag. Jeg måtte jo bli kjent med denne damen som skulle være så fantastisk!

Og Marit var hyggelig hun, men det var veldig rart å være vitne til at en annen dame hadde tatt mors plass. Og det såret meg å se hvor fint far behandlet henne i forhold til hvordan han hadde behandlet mor. Nå var han en gentleman som trakk ut stolen og var behjelpelig med alt.

Det som såret meg aller mest, var at han hadde begynt å bli så opptatt av hennes barnebarn! Han la ut om flotte barn og hvor dyktige de var i idrett. Han hadde til og med vært med for å se dem spille fotballkamper! Far, som ALDRI hadde sett sine egne barnebarn spille en eneste kamp! Da far la ut om dette, forlot barna

mine middagsbordet. De ble ordentlig lei seg. Men far forsto ikke.

– Hva slags oppdragelse har barna dine, som bare går fra bordet uten å takke for maten? fikk han seg til å si.

HAN SÅRET OSS

Jeg ble helt satt ut. Ikke forsto han at han hadde såret dem. Og når det gjelder å takke for maten, kan jeg aldri huske at han har gjort det selv. Det var vel i tilfelle noe han hadde begynt med nå. På toppen av det hele fortalte de at de skulle ha med seg hennes barnebarn til Legoland til sommeren.

Selv om jeg hadde lyst til å si akkurat hva jeg mente, bestemte jeg meg for å tie. Jeg kunne ta dette opp med far senere. Far var glad for å ha fått en dame som kunne stille for seg, og han var nok også blind av forelskelse. Før hadde han vært sparsommelig, på grensen til å være gjerrig. Nå nå bladde han opp lommeboka rett som det var, og kjøpte dyre ting til Marit. Jeg mistenkte henne for å utnytte ham, for hun virket nokså manipulerende. Magefølelsen min var ikke god når det gjaldt dette forholdet.

ORKET IKKE KRANGLE

En dag toppet det seg. Far og Marit kom på besøk i en flunkende ny bil. Bilen var en gave fra far til Marit! For hun hadde så gammel bil, stakkar! Far hadde selv en gammel bil, som han hadde mekket på i alle år, for han skulle ikke bruke penger! Dette var galskap!

Den kvelden ringte jeg ham. Jeg sa blant annet at jeg syntes det var vondt at han var mer opptatt av Marits barnebarn enn sine egne, og kommenterte også pengebruken han hadde lagt seg til på grunn av Marit. Far ble sur. Han mente jeg ikke unnet ham å være lykkelig, og han bestemte da selv hva han ville bruke penger på! Jeg orket ikke krangle

med ham, så jeg svarte bare at han kunne kontakte meg den dagen han hadde tid til oss.

Far ble nok fornærmet, for jeg hørte ikke fra ham på flere måneder. Sommeren gikk, og høsten kom. Julen skulle planlegges, og det var en selvfølge for meg å invitere far. Men han avsto. Han skulle feire jul hos Marits datter med familie. Jeg ble lei meg, nå følte jeg virkelig at jeg hadde mistet ham. Vi betydde ingenting lenger.....

Så en dag i desember ringte Marit. Hun kunne fortelle at far hadde hatt ett hjerteinfarkt og lå på sykehus. Han hadde overlevd infarkt, men måtte ha et inngrep for å blokkere ut blodårer. Jeg besøkte far på sykehuset, og han ble glad for å se meg. Han tok meg i hånden.

– Jeg har vært så dum, sa han. – Da jeg traff Marit, ble jeg så forelsket at jeg ikke tenkte helt klart. Jeg har oversett dere, og det er ikke bra. Nå har jeg sett livet i perspektiv, for jeg trodde virkelig jeg skulle dø. De eneste jeg tenkte på var dere, og mor, og jeg har så dårlig samvittighet! Dersom jeg kommer levende ut herifra, vil jeg gjerne komme til dere julaften, hvis dere vil ha den gamle grincbitern på besøk.

LETTET OG LEI MEG

Jeg ble både glad, lettet og lei meg på samme tid. Jeg gråt, og til og med far felte noen tårer. Selvfølgelig kunne han komme julaften. Jeg sa han kunne ta med seg Marit, men det ville han ikke.

– Nå vil jeg kun være sammen med dere, sa han. – Og dessuten tror jeg hun er mer glad i lommeboka mi enn i meg, så jeg skal tenke meg nøye om om jeg vil fortsette dette forholdet.

Nå har jeg begynt å pynte til jul. Far er på bedringens vei og gleder seg til å komme til oss. Han ringer til og med barnebarna sine og slår av en prat. Hjerteinfarktets hans endret mye i livet vårt. Til det bedre, vil nå jeg si. •

Foreldrerollen ble et sjokk

Vi elsket den lille sønnen vår, men at livet skulle bli så annerledes med et barn, var vi ikke forberedt på. Forholdet vårt fikk seg en skikkelig knekk.

Idar og jeg møttes da vi begge var 25 år gamle og jobbet i den samme butikken. Vi fant fort tonen, og begynte å finne på romantiske og gøyale ting sammen om kveldene. Jeg ble stormende forelsket, og sa selvsagt ja da han spurte om jeg ville være dama hans.

Vi var begge opptatt av studiene og hadde mye å gjøre hver for oss, men vi møttes jo på jobb, og overnattet ofte hos hverandre. Etter ett år som kjærester flyttet vi sammen. Vi hadde



begge noen år igjen med studiene, og fortsatte med deltidsjobben som ga en grei ekstraintekt. Det ble en smule mer hverdagslig å både bo og jobbe sammen. Den sterkeste forelskelsen slapp litt taket, men jeg trøstet meg med at det var normalt, og at ting sikkert ville bli bedre bare vi ble ferdige med studiene og begynte å jobbe hver for oss.

Så en dag gikk det opp for meg at menstruasjonen var forsinket, og jeg tok en test. Jeg holdt på å gå i bakken da den var positiv. Det var virkelig ikke planlagt, jeg gikk jo på pillen! Jeg fortalte det til Idar, og etter mye tankevirksomhet bestemte vi oss for å beholde barnet. Jeg hadde en vanskelig graviditet med sterke humørsvingninger, ekstrem kvalme og elendig form. Jeg var nok ikke enkel å leve med, men Idar støttet meg så godt han kunne. Så en vårmorgen kom lille William til verden. Han var verdens fineste, og vi var kjempestolte.

BEGYNT Å KRANGLE

Vi fikk nok et lite sjokk da småbarnstilværelsen kom over oss. Det gjør vel alle. For meg var det ganske tungt å være melkeku og omsorgsgiver 24 timer i døgnet. Jeg ble faktisk litt sur på Idar som kunne gå på jobb mens jeg, som egentlig var så sosial, ble sittende hjemme med en baby som var totalt avhengig av meg. Jeg elsket den lille gutten mer enn noe annet, men det var en stor overgang plutselig å måtte ta vare på et nytt, hjelpeløst menneske.

Vi begynte å krangle. Den minste filleting kunne føre til opprivende krangler som kunne gå over flere dager. William hadde kolikk, og vi fikk minimalt med søvn, og utslitte mennesker er ikke akkurat diplomatiske. Vi sa dumme ting til hverandre og sluttet nesten å gjøre noe som helst hyggelig sammen. Det var som om vi glemte hvem vi var i foreldre-

klemma. Men det gikk seg noenlunde til.

William ble bedre av kolikken og begynte å sove mer. Dermed fikk vi også mer søvn og hvile, noe som hjalp på humøret. Vi fikk etter hver også inn noen gode rutiner, men det føltes fremdeles som om noe manglet. Vi snakket nesten ikke sammen lenger. Vi gikk sjelden eller aldri ut, bare Idar og jeg. Det var liksom ikke noe vi prioriterte.

HVA VILLE JEG EGENTLIG?

William ble større, vi begynte begge i nye jobber og fikk bedre økonomi. En dag foreslo Idar at vi kanskje burde se etter en ny leilighet.

– Hvorfor det? spurte jeg uforstående.

– Vi kan jo trenge litt mer plass – etter hvert? sa Idar med et smil. Jeg forsto ikke hva han mente, og til slutt sa han: – Hvis William skal få søsken, kanskje? Det gikk en frynsning gjennom meg. Søsken? Ville han ha flere barn? Flere mennesker som bodde tett oppå hverandre, nå som vi endelig hadde funnet ut hvordan vi kunne overleve sammen, vi tre?

– Nei! Jeg vil ikke ha flere barn, brast det ut av meg.

– Hvorfor ikke? spurte han overrasket.

Jeg klarte ikke å svare. Jeg måtte gå før tårene begynte å renne. Jeg visste ikke hvorfor de kom, jeg grep bare jakken min og stormet ut. Jeg gikk og gikk i byen i flere timer. Jeg gråt og tenkte nøye over hva jeg egentlig ville. Jeg ville jo ha den lille familien min, men flere barn, nå? Nei, det orket jeg ikke. Men hva ville jeg egentlig?

ULYKKELIG

Jeg var ikke lykkelig, det var klart. Men jeg var livredd for å miste Idar også. Selv om gnisten var borte, elsket jeg ham jo fortsatt. Da jeg kom hjem, visste jeg fortsatt ikke hva jeg ville. Men jeg fortalte Idar hva jeg følte og tenkte og håpet at han kunne finne mer mening i det enn det jeg

selv gjorde. Han var stille lenge.

– Kanskje vi burde prøve å bo litt fra hverandre, sa han til slutt.

– Vil du gjøre det slutt? fikk jeg frem, helt knust.

– Nei, absolutt ikke! svarte han og grep hånden min. – Men kanskje vi trenger litt tid til å finne ut av ting på egen hånd. Vi er jo egentlig individualister, begge to. Kanskje litt tid alene kan være bra for oss begge. En liten stund.

Idar flyttet inn til en kamerat noen dager senere. Vi avtalte å dele ansvaret for William likt. Det var utrolig

«Det beste av alt var at vi nå fant tilbake til gløden i forholdet.»

rart ikke å ha ham og Idar der hver eneste natt, men vi var begge enige om at dette ikke betydde slutten på noe. Vi var fortsatt kjærester, bare ikke samboere. For en periode.

Det var merkelig med så mye tid og stillhet de dagene William var hos Idar. Jeg begynte å gå ut og treffe venninner igjen, det var lenge siden sist. Når jeg hadde William alene, prøvde jeg å finne på hyggelige ting sammen med ham, og av og til kom Idar på besøk og var der sammen med oss, men han gikk alltid tilbake til leiligheten sin igjen etterpå. Først var det veldig rart. Men så merket jeg at jeg trivdes med å ha litt mer tid for meg selv.

EN NY GLØD

En kveld da William var hos Idar, ringte det på døren. Jeg åpnet, og der sto Idar, i fin skjorte og med en bukett blomster i hånden.

– Hva er dette for noe? spurte jeg. Han smilte.

– Ta på deg noe fint, vi skal ut og spise middag. Som i gamle dager, sa han.

– Men William, da?

– Mamma passer ham til i morgen. Kom igjen, da!

Jeg løp inn på soverommet, rotet frem en kjole og kastet på meg noe sminke. Jeg møtte mitt eget blikk i speilet og smilte. Så rart det var! Og spennende! Det ble en fin kveld. Vi spiste en deilig middag, og etterpå gikk vi tur i parken. Nå som vi bodde hver for oss, hadde vi faktisk mye nytt å fortelle hverandre, ting vi hadde sett eller gjort eller tenkt.

Han var så kjekk der han gikk i det fine kveldslyset, og jeg kjente overraskende nok noen sommerfugler i magen da han kysset meg god natt ved døren. Vi begynte å gjøre dette fast, ett stevnemøte

i uken, uten barn, utenfor hjemmets fire vegger, bare vi to. Jeg tror faktisk jeg ble forelsket i ham på nytt. Og nå fikk vi snakket om de siste årene på en rolig og reflektert måte.

Vi innså at det å bli foreldre hadde vært et stort sjokk, en stor overgang hvor vi hadde glemt forholdet vårt. Det beste av alt var at vi nå fant tilbake til gløden i forholdet, og vi visste at vi ville være sammen, men vi ville teste litt til hvordan det var å være særboere.

Dette er nå fem år siden. Vi bor fortsatt hver for oss, men er kjærester og møtes stadig, både som par, og sammen med William.

Dette er sikkert ikke noe som passer for alle, men for oss er det perfekt. Vi får et pusterom fra hverdagens kjas og mas, og vi holder romantikken og spenningen ved like ved å date og gjøre morsomme ting sammen. Jeg er overbevist om at denne løsningen reddet forholdet vårt, og er veldig glad for at vi våget å prøve det. •



Det er sent på kvelden og jeg får ikke sove. Nå er huset mitt solgt, og det har vært en lang og spennende dag som har gått med til budrunder. Det endte med et betydelig beløp over takst, og jeg er helt utslitt, både av salget og hele prosessen i forkant. Jeg selger nå det meste jeg har av materielle ting, og hjemmet mitt betyr så mye mer for meg enn noen kan ane. Men nå står en ny tid foran meg, hvor jeg har valgt å satse på nytt sammen med en mann jeg virkelig elsker, og som jeg vil dele livet mitt med.

Vi har kjøpt oss et nytt hus sammen, og jeg avslutter dermed et kapittel i livet mitt. Jeg har bodd i dette huset i 16 år. Da min eksmann og jeg kom hit på visning, kan jeg huske at jeg falt for huset og eiendommen med det samme. Det var riktignok flere rom som måtte pusses opp og mange utbedringer som måtte gjøres, og vi var innforstått med at det kom til å bli et langvarig prosjekt.

Men det skremte meg ikke. Det jeg falt for, var de gamle tregulvene, utsikten over åkrene og hagen som bugnet av vakre blomster og trær. Vi la inn bud og kjøpte huset. Da jeg ble skilt for 12 år siden, ble jeg anbefalt å kjøpe en liten leilighet etter som vi langt fra hadde rukket å pusse opp det vi hadde

Endelig tør jeg satse på nytt

Huset mitt betydde alt for meg etter skilsmissen. Når jeg nå selger huset, er det med et visst vemod, men først og fremst som et stolt og lykkelig menneske.

planlagt. Vi hadde kranget altfor mye og kom hverken til enighet om hvordan vi skulle prioritere penger eller oppussingen.

LATTERLIGGJORT

Alt jeg foreslo, ble avvist av eksmannen min, og til slutt orket jeg ikke å snakke med ham om noen ting. I tiden rundt skilsmissen var jeg langt nede etter et vanskelig og krevende ekteskap. Samtidig var jeg lettet over at jeg endelig klarte å komme meg ut av det.

Gjennom hele forholdet vårt var jeg blitt trakassert og latterliggjort, og jeg hadde funnet meg i det fordi vi hadde et barn sammen. Jeg håpet hele tiden at det skulle gå seg til og at han skulle respektere meg, men det skjedde aldri. Datteren min Emma var fire år, og hun skulle bo hos meg.

Eksmannen min flyttet til en annen kant av landet, men han rakk å håne meg en siste gang ved å si at jeg aldri kom til å klare å beholde huset alene. Han ønsket at vi skulle selge det, men alt inni meg strittet imot. Emma elsket rommet sitt, hun gikk i barnehagen i nærheten den gangen, og vi hadde kort avstand til foreldrene mine. Drømmen min var å bo i huset og vise for meg selv at jeg kunne håndtere det ansvaret. Ikke minst var det viktig for meg fordi selvtiliten min var på bunnen og jeg trengte noe som kunne løfte meg opp gjennom mestrings.

SELVFØLELSEN STEG

Med hjelp fra foreldrene mine som kausjonister, og løfte om å få jobbe litt ekstra gjennom en bekjent på kvelder og i helger, satset jeg på å bli boende i huset med hele det økonomiske ansvaret alene. Banken gikk med på det, med et nødsrik, fordi faren min var så flink til å prate på vegne av meg. Han skrøt veldig av min økonomiske sans, og jeg satt og rødmet mens han pratet.

Etter at jeg hadde fått

innvilget lånet, gikk jeg med hjertet langt oppi halsen i flere måneder. Jeg hadde stadig mareritt om tvangssalg og flytting; frykten lå konstant i underbevisstheten min. Jeg var så redd for at jeg hadde tatt på meg for mye og at eksmannen min skulle få rett.

I de fire første årene slet jeg mye for å få alt til å gå rundt. Jeg var heldig som kunne jobbe ekstra hjemme på kveldene etter at Emma hadde lagt seg. Det gjorde at jeg kunne spare opp en buffer. Slik begynte jeg å skape trygge rammer i livet mitt.

Å tjene litt ekstra penger gjorde noe med meg. Det viste meg at jeg hadde overskudd til å ta i et ekstra tak. Og jeg var stolt da jeg klarte å virkeliggjøre mange av ønskene jeg hadde for huset etter hvert som jeg fikk kontroll over økonomien.

Jeg jobbet ekstra på kvelder og i helger i over fire år før jeg begynte å studere på kveldstid. Jeg la en konkret plan for fremtiden min og for huset. Og jeg inkluderte Emma i alt jeg foretok meg. Hun var rundt meg hver gang jeg fikk med faren og broren min på mine oppussingsprosjekter.

Av og til sparte jeg opp til å leie inn folk, og slik ble huset gradvis oppgradert, steg for steg. Om sommeren holdt jeg på ute. Jeg plantet og lagde flotte blomsterbed. Jeg fikk bygget en stor plattform og kjøpte inn gamle, billige hagemøbler som jeg pusset opp. Og for hver gang jeg ble ferdig med et rom eller et prosjekt, steg både verdien på huset og selvfølelsen min. Tanken på eksmannen min, som knapt lot høre fra seg, og som hadde minimalt med samvær med Emma i disse årene, lå i bakhodet mitt hele tiden.

MIN HEVN

Dette var min hevn over ham. Arbeidet med huset gjorde meg godt. Jeg lærte mye underveis, og fikk masse bekræftelser fra omverdenen om at jeg hadde god smak

og var så flink. Selvtiliten min kom tilbake, og det føltes utrolig godt å kunne gi Emma en god oppvekst i hyggelige omgivelser. Vi dro ikke på ferier utenlands eller handlet dyrt, men koste oss desto mer i hagen om sommeren, og inviterte venninnene hennes til overnatting stadig vek.

Med årene ble økonomien min bedre. Jeg gjorde ferdig utdannelsen min og fikk nye utfordringer i arbeidslivet, som betalte seg. Huset mitt steg betraktelig i verdi i årenes løp, og i dag kan

«Jeg ble veldig skremt etter ekteskapet mitt, og det preget følelseslivet mitt i mange år.»

jeg smile over at jeg var så bekymret for å klare meg den gangen jeg overtok det. Det har gått over all forventning, og jeg bærer fortsatt på den gode stoltheten over alt jeg har klart å få til på egen hånd.

EN ØKONOMISK TRYGGHET

Menn har jeg i stor grad holdt meg unna. Jeg ble veldig skremt etter ekteskapet mitt, og det preget følelseslivet mitt i mange år. Redselen for å møte en mann som kunne ligne på eksmannen min, var stor, og jeg ønsket å beskytte både meg selv og Emma.

Men for tre år siden åpnet jeg opp døren inn til kjærligheten igjen og møtte den fantastiske mannen jeg nå skal dele livet mitt med. Vi har brukt lang tid på å bli kjent med hverandre, og vi har derfor bodd hver for oss helt frem til nå. Jeg måtte bli trygg på ham først

og føle meg helt sikker på at det var riktig å satse før jeg gjorde det. For det jeg satser, er ikke bare meg selv som kvinne og menneske, jeg satser alt jeg har bygget opp gjennom mange år, og som har vært den tryggeste basen på jord for Emma og meg.

Jeg føler det som å ha vunnet en stor premie nå som huset mitt har gitt meg økonomisk trygghet videre. Samtidig kjenner jeg at jeg er vemodig og litt trist også, fordi huset jeg nå skal flytte fra, har hatt en så stor personlig betydning for min

egen utvikling. Men med særere på alt jeg eier nå som jeg satser på noe helt annet, har jeg i det minste sikret Emma og meg hvis noe skulle gå galt fremover.

Jeg er stolt av det jeg har fått til, og jeg er så uendelig glad for at jeg turte å satse den gangen. Det enkleste ville ha vært å selge huset og kjøpe en liten leilighet. Men jeg fant motet i meg og fulgte magesfølelsen min. Og det har jeg aldri angret på, selv om det til tider har vært mye hard jobbing og frustrasjon. Alt gikk seg til underveis, og det er også en viktig erfaring for min del.

Jeg er uansett sikret økonomisk nå som jeg skal dele et nytt hjem med en ny mann, og det er faktisk en vesentlig årsak til at jeg tør å satse. For nå vet jeg at jeg vil klare meg selv hvis dette forholdet skulle vise seg ikke å ha livets rett likevel. •

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



Lise Lotte Winther-Bay
Journalist

Kjære leser!

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

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



Getty Images

Den julen det brant

Julen i fjor ble ikke helt som vi hadde drømt om. Barnebarna våre hadde laget noen ordentlig flotte julestjerner av papir både på skolen og i barnehagen. Disse hengte vi selvfølgelig opp i vinduene. De var så vakre. Da storfamilien kom på besøk, frydet alle seg over de flotte julevinduene våre. De var også pyntet med snøbomull og lenker barna hadde laget. Det en av oss dessverre ikke tenkte på var at det ikke var klokt å sette levende lys i vinduskarmen. Plutselig tok det fyr i en lenke, som spredde seg til en stjerne – og deretter tok gardinene fyr. Heldigvis var vi i rommet ved siden av. Sønnen min kjente lukten av «noe brent»

og føk opp. Takket være hans kjappe reaksjon fikk vi slukket brannen ganske raskt. Sjokket satt likevel i hele julen. Jeg kjenner fremdeles på det. Derfor sier jeg til alle Norsk Ukeblads lesere: Vær forsiktig med åpen ild og tenk over hva dere gjør midt i julestreset. Hadde vi hatt tankene med oss, ville ikke dette ha skjedd. Og det kunne ha endt så mye, mye verre. Hele huset kunne ha brent ned. Ja, menneskelig kunne også ha gått tapt. Jeg grusser ved tanken. Det virker jo som antallet branner øker under hver julehøytid. Det er virkelig tankevekkende. Vi var heldige å slippe unna med utluftning, nye gardiner og litt maling. Skrekken derimot vil

nok sitte i meg for alltid. Ta godt var på deres selv – alle sammen. Gå en trygg jul i møte.

Julehilsen fra Erna (77).

LISE SVARER:

Kjære Erna, takk til deg for advarselen. Den passet godt å få nå. Det er fort gjort å gjøre som dere, å sette et lys et sted det ikke bør stå. Ja, heldigvis gikk det bra for dere. I år henger dere sikkert også stolt opp nye dekorasjoner og stjerner, men holder stearinlysene langt unna. Selv telys kan skape stor fare om de ikke passes på. Og skal vi ut, må vi hele tiden sjekke at vi har slukket alle lys – peisbålet også. Nå kan

du jo også kjøpe batteridrevne «stearinlys». De ser nesten helt ekte ut. Tryggere er de i hvert fall, for det er lett å glemme seg. Gjør en solid innsats for å være på den trygge siden. Som Erna sier er det dessverre mange branner hver jul. Desember der den klart farligste måneden for boligbranner i Norge. I perioden 2016–2023 var det i snitt over 400 boligbranner i denne måneden. Og når det gjelder branntilløp, er tallet langt, langt høyere. Sjansen for å omkomme i brann er fire ganger høyere i desember enn i august. Slikt vil vi jo ikke høre, men kanskje må det til! En trygg jul ønskes dere.



PLIKTENE KALLER ALLTID

Jeg klarer aldri å slappe av før absolutt alle plikter er gjort! Det kan være å rydde kjøkenet, handle, ta klesvasken og rydde opp etter mannen min. Jeg skulle så gjerne latt «humla suse». For jeg trenger slett ikke et perfekt hjem. Det som presser meg er heller ingen andre. Bare min egen evig dårlige samvittighet. Dårlig selskap med andre ord. Er det flere som har det slik?

Hilsen Solveig (65).

LISE SVARER:

Jeg tipper at mange er som deg og særlig blant oss godt voksne. Vi er vel opplært til å være slik. Gjøre det vi må først, og blir det tid til overs, kan vi sette oss ned, gjerne med et håndarbeid. Det er nok del av oppdragelsen mange av oss fikk. Ingen vartet oss opp, ingen ba oss slappe av – det var vi som var «oppvarterne» og husets organisator. Selv som samboere og gifte. Slik var det langt inn i den tiden man begynte å snakke om likestilling. Det tar noen generasjoner å endre folks holdninger. Er du i tidlige år blitt pålagt dårlig samvittighet fordi du «ikke gjør nok», sitter det i deg. Dagens reklame snakker om «fordi vi fortjener det», enten det dreier seg om kremer eller mat. Det mange trenger, og fortjener, er snarere en pust i bakken, en pause, en hvilestund, som å kunne legge bena på bordet. Hva tenker dere andre?

MISTER KONSENTRASJONEN

Jeg jobber mye på skjerm og har forsøkt meg på ulike

lesebrett, men føler at jeg fort mister konsentrasjonen. Jeg har helt andre leseopplevelser når jeg leser på papir eller sitter med en bok eller papirdokumenter i hendene. På skjerm kan jeg fort klikke fra det ene til det andre. Jeg tror ikke jeg har ADHD, men det føles slik der jeg sitter. Plutselig er jeg inne på Facebook, så sjekker jeg nyhetene, svipper innom Instagram og gjør noen søk på Google. Snakk om å være ukonsentrert! Det er ikke det minste rart at jeg mister fokus på den teksten jeg var i gang med. Jeg vet at jeg ikke kommer unna skjermbruk, men hvorfor går det ikke an å bruke begge deler? Forskning viser jo også at skjermbruk sliter på øynene. Selv med såkalte skjermbriller er jeg rød og sår i mine etter en ukes arbeid. Vel, hehe, nå har jeg jo allerede avslørt at det ikke bare er arbeid det skyldes ...

Klem fra Anniken (52).

LISE SVARER:

Kjære Anniken, når det gjelder bøker har vi heldigvis muligheten til begge deler. Dokumenter kan som nevnt også printes ut. Da dataalderen tok oss, skulle det spares på papirbruken, ble det sagt, men det ryktes at vi aldri har vi brukt så mye papir som nå. Nok et tankekors. Men hjerneforskerne og andre forskere holder på. Det er mye interessant materiale her. Ny teknologi er fantastisk på mange områder. Tenk hvor enkelt vi får informasjon, hvor raskt det er å informere videre og hvor liten verden har blitt på grunn av internett. Det gjør at vi kan multitasking, som det heter på godt norsk, men ikke alle er gode til dette. Det er som du sier lett å

Alenejul

De siste ti årene har jeg vært alene i julen. Det er selvsagt, også i år. Jeg har barn og barnebarn, søsken og venner som vil at jeg skal være sammen med dem. Jeg ser dem i stedet rett før jul. Da spiser vi og hygger oss. Jeg er også med dem i romjulen, men julaften og første juledag vil jeg noe annet. Jeg gir en hjelpende hånd til en organisasjon som tar seg av hjemløse og ensomme. Det har blitt min «jul». Et valg jeg tok da jeg ble enke. Familien aksepterer det. Det gir meg utrolig mye å ha noe å bidra med. I år skal mitt eldste barnebarn bli med. Hun studerer medisin og er utrolig omsorgsfull. Det er ikke bare oss «gamlingene» der nå. Stadig flere yngre blir med og bidrar. Det skaper ekstra hygge for oss alle. God jul til dere alle der ute.

Julehilsen fra Rigmor (74).

LISE SVARER:

Takk, Rigmor, for din innsats. Det må jo være spesielt hyggelig at barnebarnet ditt blir med deg i år. Det kan bli en ny juletradisjon å dele. Det finnes slike arrangementer over hele landet, og om de ikke er så velorganisert som dette høres ut, kan man selv være initiativtager. Du kan også invitere en julegjest eller to til eget hjem, gå på besøk og føre flere mennesker sammen. Det behøver heller ikke å være på selve julaften. Julen har mange dager som kan føles lange og vonde for mange å komme igjennom. God jul til deg også!



miste konsentrasjonen. Kanskje fordi du mister oversikten hvis du holder på med for mye på én gang? Slik du skisserer. Multitasking har sin pris da det produseres mer kortison og adrenalin i oss. Dermed kan hjernen overstimuleres, og vi kan gli inn i en slags mental tåke. At vi glir fra det ene til det andre og ikke holder fokus på ett sted, kan bli selvforsterkende. Vi ønsker mer «action» og mer informasjon, altså ytre stimuli. Det pirrer hjernens belønningssystemer. Det har litt samme virkning som alkohol, bare at vi ikke blir fulle. Like fullt opplever vi en slags

beruselse. Å lese en bok er en mer fysisk opplevelse. Du veier boken i hendene, du vet gjennom tyngden på boken hvor mye lesestoff den inneholder og hvor langt du er kommet. Denne informasjonen er kroppen din vant til og kan lett forholde seg til. Men utviklingen går videre. Den hverken kan eller vil vi stoppe. Så jobb slik det er best for deg. Det er bra at du tenker på dette og gjør deg dine refleksjoner. Noe av det vi forholder oss til i dag, vil være borte i morgen, slik som kassettpilleren og gammeldage kameraer. Slik er det bare.



FABIAN STANG SER
TILBAKE MED
TAKKNEMLIGHET

– Synes jeg har brukt livet ganske bra

Han har kjent på ensomhet, latter, depresjon og kjærlighet. Nylig fylte Fabian Stang 70 og deler åpent om livet, skilsmissen, helsen og håpet for fremtiden.

TEKST: Marianne Thorshaug Kristiansen FOTO: Svein Brimi, privat, NTB

Han har vært ordfører, advokat og en utrettelig stemme for rettferdighet. Alene, men ikke ensom. Etter bruddet med Catharina Munthe tidligere i år, har

han flyttet inn i en lys leilighet på Majorstuen, med utsikt over Frognerparken og plass til både datter og barnebarn.

– Jeg ville jo egentlig ikke flytte, sier han og ser ut vinduet.

– Men når jeg først ble alene, er dette et perfekt sted. Jeg har plass til Amanda Sofie (17) når hun vil komme, og jeg håper de yngste barnebarna, tvillingjentene på ti i Bergen, etter

hvert vil synes det er spennende å komme til Oslo.

FALT PÅ ISEN

Fabian smiler lunt når han forteller historien som fikk ham til å kjenne på alderen.

– Jeg gikk tur i vinter og snublet. Noen unge damer ringte 113, og jeg ble liggende og kjenne etter hva jeg hadde brukket. Da hørte jeg dem si: «Det er en eldre mann.» Da spratt jeg opp. Det var vel der jeg ble 70, humrer han.

Han beskriver livet som en lang rekke uventede hendelser.

«Jeg tror jeg var ganske ensom som barn.»

– Hvis jeg skal si det kort, så er livet fullt av tilfeldigheter. Det er først når du titter rundt hjørnet, at du finner ut om noen er der. Jeg har tittet rundt mange hjørner og fått oppleve veldig mye.

Han setter frem kaldt boblevann og fortsetter:

– Jeg syns jeg har brukt livet ganske bra. Jeg har dels vært til nytte for meg selv, og kanskje litt for andre. Jeg er rimelig fornøyd. Men jeg våkner ikke om morgenen og tenker på det jeg har gjort. Jeg tenker på det jeg skal gjøre.

DEPRESJON OG VINPAUSE

Hvordan markerer man en 70-årsdag? Fabian trekker på smilebåndet.

– Jeg hadde egentlig ikke tenkt å gjøre noe som helst. Men nå blir det en liten mottagelse med venner, god mat og drikke. Ikke taler og ikke presanger. Jeg har alt jeg trenger. Det viktigste er å være sammen med folk jeg er glad i.

Bruddet med ekskonen ble starten på en tung periode. Fabian ble innlagt på Diakonhjemmet og senere sendt til rehabilitering.

– Jeg hadde en depresjon, og så medisinerer jeg den med vin. Ikke fordi jeg festet, men fordi jeg ikke orket å føle på det. Nå har jeg tatt en pause. Kanskje blir det et hvitt år, kanskje ikke. Men jeg kjenner at psyken er mer stabil uten.

Han har levd med psykiske utfordringer siden tidlig i 20-årene.

– Det kommer og går. Men jeg har lært at det går over, og det er viktig å holde fast ved.

Han forteller at åpenheten er en styrke.

– Jeg valgte å snakke om det fordi jeg vet at mange sliter. Det gir mening hvis noen føler seg mindre alene. Og for meg selv er det godt å slippe å late som. Å være

både syk og late som du er frisk, det er slitsomt.

BARNDOMMEN

Å vokse opp som sønn av Wenche Foss preget ham sterkt.

– På den alvorlige siden tror jeg at jeg var ganske ensom som barn. Mor og far var mye bortreist, slik foreldre ofte var den gangen. Vi hadde barnepiker og mye hjelp i huset, men jeg savnet nok mamma og pappa.

Som far har Fabian gjort sitt beste for å være mer til stede enn sine egne foreldre var.

– Det viktigste du kan gi barn, er kjærlighet og noen gode råd, servert på en måte som gjør at de faktisk vil høre etter.

Han er far til sønnene Christian August (39) og Fabian Emil (43), og datteren Amanda Sofie (17).

– Det er uforståelig at barna har blitt så voksne at jeg snakker med dem om pensjonspoeng, ler han.

NÅR STILLHETEN FLYTTER INN

Det er første gang på mange år at Fabian bor alene.

– Jeg er jo sosial av natur, men det blir stille. Jeg har Bølla, da, men det er grenser for hvor mye man kan diskutere Dagsrevyen med en hund.

Han fyller dagene med prosjekter. Han har vært medeier i et selskap som selger gravstøtter og har meldt seg som besøksvenn i Røde Kors.



PROFILERT MAMMA: Oppveksten med en av landets mest folkekjære kunstnere, Wenche Foss, preget Fabian.

BESTEVENNER: Fabian Stang finner mye glede i hunden Bølla. Nå bor de like ved Frognerparken, et turområde de bruker flittig.



– Det handler om å være til nytte både for andre og for seg selv.

Selv om han har trappet ned på jussen, hender det fortsatt at telefonen ringer.

– Jeg prøver å hjelpe folk som ikke har råd til advokat. Jeg kan gi dem en pekepinn: Har de en sak eller ikke? Så slipper de å bruke masse tid og penger.

ET LIV I TJENESTE

Som ordfører møtte han både små og store mennesker. Ett minne står sterkt:

– Jeg tok imot en familie på rådhuset før Nobels fredspris. Vi satt og lo og koste oss. Så sier mannen plutselig: «By the way, do you know who I am?» Jeg svarte ærlig: «Nei». Han svarte: «My name is Will Smith».

Fabian ler hjertelig.

– Jeg var heldigvis høflig nok til å ikke spørre «og hvem er det?» Senere holdt vi kontakten. Da han kom

tilbake til Norge, insisterte han på å møte meg igjen. Han sa det morsomste med hele Nobelopplevelsen var å treffe ordføreren som ikke visste hvem han var.

FREMTIDEN FORAN SEG

Når han ser fremover, er det ikke store planer han setter ord på, men små gleder.

– Jeg drømmer ikke om store ting. Bare en kopp kaffe på senga fra noen man liker, en tur med Bølla, god mat, kanskje en prat. Det holder, det.

Han tenker seg om et øyeblikk.

– Det fineste noen kan si til deg er jo «jeg elsker deg». Og jeg håper fremtiden fortsatt kan ha rom for litt kjærlighet. •

Bla om:
Mammaen med
det store hjertet



ELSKET: Wenche Foss elsket både rampelyset og alle som var annerledes. Og det norske folk elsket henne.



VI MINNES WENCHE FOSS

Divaen med det store hjertet

Wenche Foss satte flomlys på tabubelagte temaer – og hun brukte gjerne seg selv som eksempel. Det betydde svært mye for veldig mange.

TEKST: Berith Eva Larnøy **FOTO:** Digitalmuseum, NTB

Hele Norges film- og teaterdronning Wenche Foss har glitret i rampelyset fra den dagen hun trådte inn på scenen. Men hun var ikke redd for å vise sine sårbare sider, og hun hadde et stort hjerte for de svake i samfunnet. Samtidig som Wenche brukte sin egen historie og skapte mer åpenhet rundt det som var tabu, banet hun vei for andre. Og slik ble divaen en alle kunne identifisere seg med.

Eva Wenche Steinfeldt-Foss, som hun opprinnelig het, ble født 5. desember 1917 i Kristiania. Moren, Alfheid Røren, var ateist, og faren, ingeniør Christian August Steinfeldt-Foss, var dypt religiøs. Men de levde lykkelige med forskjellene.

«Jeg hadde en vidunderlig barndom», sier Wenche i Ketil Bjørnstads bok «Wenche Foss – Diva og medmenneske», der hun selv skriver tekst til portrettene som skildrer livet hennes.

Wenche vokste opp på Oslos beste vestkant i Oscars gate. Familien reiste ofte rundt i Europa på ferie utenom sesongen. De dro til Middelhavet, Provence og Paris – og hjem via Belgia og Holland, forteller Wenche i boken.

Wenche visste tidlig at det var skuespiller hun ville bli. Og hun leste ofte med familiens husvenn, Bjørn Bjørnson, sønn av Bjørnstjerne.

Foreldrene var positivt innstilt til datterens karrierevalg og ga beskjed om at hvis hun leverte grundig arbeid, fikk hun lov til å velge scenen.

TO MINUTTER AUDITION

I fem-seksårsalderen var lille Wenche regelmessig til stede på Nationaltheatrets forestillinger. Hun levde seg inn i rollene og spilte dem om og om igjen hjemme. Den første rollen fikk hun på gamle Søylen Teater i 1935 da hun etter bare to minutter med audition overbeviste teatersjefen. 18 år gammel debuterte hun i operetten «Taterblod». Siden ble talentet en flittig benyttet scenepersonlighet. Hun både sang og spilte teater.

I 1939 giftet hun seg med filmprodusent Alf Scott Hansen.

Året etter debuterte hun i filmen «Tørres Snørteveld» og fulgte opp med 40-tallskomediene «En herre med bart» og «Den farlige leken». Filmene gjorde henne til en stjerne.

Også under annen verdenskrig var scenen Wenches arbeidsplass. Den



GLAMORØSE WENCHE:
Det var alltid litt glamour rundt skuespilleren.
Her ser vi henne som «Champagnepiken» i 1937.



MOR:
Wenche Foss fikk Tommeliten i 1953 og Fabian i 1955. Hun var tidlig åpen om at eldstesønnen hadde Downs syndrom, og hun var stolt av sønnen Fabian som senere ble ordfører i Oslo.

unge skuespilleren fikk utallige fanbrev og svarte på hver og ett med et vedlagt bilde av seg og en autograf.

Ekteskapet med filmprodusenten var kjærlighetsfylt, men ble ikke enkelt etter at mannen ble skadet både fysisk og psykisk under krigen. På sine eldre dager la hun ikke skjul på at det var mye dramatikk og sorg innimellom suksessene. I 1950 ble hun skilt – i en tid da skilsmisse var tabu.

FORHOLD TIL GIFT MANN

Wenche har også fortalt at hun en tid hadde et kortvarig forhold til en gift mann og ble frosset ut av omgivelsene. Det ble en vond tid og skal ha ført til to selvmordsforsøk, men Wenche skulle senere finne kjærligheten på ny. I 1953 giftet hun seg med godseieren og forretningsmannen Thomas Stang. Med ham fikk hun sønnen Tommeliten, en vakker gutt med litt skrå øyne, slik Wenche beskrev ham selv. Det tok tre måneder før ekteparet fikk vite at gutten hadde Downs syndrom.

Da Aftenposten spurte: «Tør De å si at De har et annerledes barn», svarte Wenche: «Tør? Han er jo det skjønneste som er født siden Kristus!»

For Wenche var Tommeliten en liten kjærlighetsambassadør. I en tid da psykisk utviklingshemmede ble stuet vekk, satte Wenche flomlyset på. Hun gledet seg åpenlyst over et barn som var annerledes. Det gjorde at også andre foreldre som hadde barn med handikap, fikk håp og ikke lenger skammet seg. For de var jo i samme båt som selveste Wenche Foss!

Wenche engasjerte seg for å øke bevisstheten rundt utviklingshemmedes kår. Så engasjert var hun, at hun vurderte å gi opp karrieren og vie seg fullt og helt til arbeidet for dem hun kalte sine «annerledes venner».

TOMMELITEN DØDE

I 1955 fikk hun sønnen Fabian som ble som en storebror for Tommeliten.

Tre uker etter at familien fikk vite at Tommeliten hadde dødelig leukemi,

døde femåringen på sykehuset. Wenche kom ti minutter for sent. Noe hun aldri kom over.

Da Wenche fikk brystkreft tidlig på 70-tallet, var sykdommen et «ikke-tema». Wenche lovet Radiumhospitalet at hvis hun ikke døde, skulle hun fronte kreftsaken. Det løftet holdt hun.

Som følge av kreften måtte Wenche fjerne det ene brystet. Da hun gjesteforeleste om brystkreft på Aker sykepleieskole i 1976, ville en mannlig student vite hvordan en brystprotese så ut. Det ble stille i forsamlingen. Wenche svarte ham ved å ta ut protesen og kaste den opp til ham. Skuespilleren

*«Hun trakk saker hun
brant for, og personer
hun brydde seg om,
inn i den flombelys-
ning hun var omgitt av
og det kraftfeltet hun
utstrålte.»*

Leder i Aftenposten

insisterte på å dele sin skjebne med hele nasjonen. Og slik knuste hun en seiglivet tabu. For når den populære divaen kunne være åpen om å leve videre med bare ett bryst, så ble det litt mindre skummelt for andre også.

Selv om Wenche likte å stå i sentrum og var en diva, hadde hun også et hjerte av gull. I årevis gikk hun til alle de døende på Radiumhospitalet og lot dem få skylle munnen med en slurk champagne på sin aller siste fødselsdag.

«Man må kunne gjøre noe for andre uten å sette seg selv i fokus. Men noen ganger trenger man å rope eller slå i bordet», fortalte Wenche til Bjørnstad.

Og det gjorde hun – til gagns. For eksempel da hun tordnet mot Oslos biskop Ole Christian Kvarme i en TV-debatt i 2006, etter at han uttalte at homofile burde søke psykologisk hjelp for sine «lidelser». Wenche var toleransens største beskytter.

DÅRLIG SAMVITTIGHET

Teater- og filmdronningen var opp-tatt av å holde seg i form hele livet og

PÅ DATE MED SØNNEN:
Skuespilleren kom ofte til premierer og andre festligheter arm i arm med sin store stolthet, sønnen Fabian Stang.



WENCHE OG WENCHE:

Etter premieren på «Hello Dolly» i 1990 ble Wenche Foss gratulert av Wenche Myhre.

trente alltid før hun gikk på scenen. I 1987 deltok hun i Grete Waitz-løpet. 60 år gammel var hun sprekere enn noen gang.

Det var tydelig at hun hadde mye dårlig samvittighet for ikke å ha brukt mer tid på yngstesønnen Fabian.

«Fabian har bare vært til glede. Han er en vidunderlig sønn. Det var nok



YNDIG: Wenche Foss debuterte i operetten «Taterblod» allerede på 1930-tallet.

vanskeligere for ham å ha meg til mor – jeg som alltid har brukt så mye tid ved teateret», sa hun i flere intervjuer.

Wenche var svært stolt av Fabian da han ble Oslos ordfører i 2007. Stolt var hun også da hun ble farmor til barnebarna Fabian Emil og Christian August, som hun ønsket å leve for på sine eldre dager.



TRE DRONNINGER: Det ble et hjertelig møte da Wenche Foss hilste på dronning Sonja og den daværende spanske dronningen Sofia i 2006.



PRISVINNERE: De tre norske prisvinnerne av Ibsen Centennial Award, Liv Ullmann, Wenche Foss og Lise Fjeldstad, poserte med daværende utenriksminister Jonas Gahr Støre i 2006.

Men selv om Wenche flere ganger ble rammet av sykdom, følte hun seg ung hele livet. I Bjørnstads biografi siterte hun sin far: «Hjertet får aldri rynker, vet du». Og hun avsluttet boken med å proklamere:

«Ethvert menneske er forpliktet til å ta vare på seg selv og holde seg i form så meget som man bare makter og kan. Vær til glede. Gled deg over alt – og alle som du fortsatt har.»

ALVORLIG SYK

I desember 2010 offentliggjorde Wenche at hun var alvorlig syk. Hun var rammet av anemi og benmargssvikt, noe som førte til at hun var avhengig av jevnlig blodoverføringer.

Wenche Foss – en av Norges største stjerner – sovnet stille inn på Diakonhjemmet i Oslo 28. mars i 2011, 93 år gammel.

I en lederartikkel i Aftenposten dagen etter hennes død ble Wenche Foss omtalt slik:

«Skuespilleren Wenche Foss var en rikt utrustet og hardt arbeidende kunstner, perfektjonist til fingerspissene. I utallige roller viste hun hvordan hun behersket det flagrende lette lystspill like godt som de dype karakterroller. Men det var teaterdivaens utstråling og samfunnsmenneskets mot og åpenhet som til sammen ga henne en enestående posisjon i nordmenns bevissthet.» •

Kilder:

«Wenche Foss – Diva og medmenneske» av Ketil Bjørnstad, *Aftenposten*, VG, *Nettavisen*, kronikk av Harald Stanghelle, *Store norske leksikon* og Wikipedia

WENCHE FOSS (1917-2011)

- Født 5. desember 1917 i Kristiania. Hennes fulle navn som gift var Eva Wenche Steenfjeldt-Foss Stang.
- Debuterte på Sjølen Teater i 1935, i Wilhelm Dybwads operette «Taterblod».
- Markerte seg tidlig som operette- og lystskuespiller på flere av Oslos scener, blant annet som Hanna Glawari i «Den glade enke» i 1948.
- Hun kom til Nationaltheatret første gang i 1952, der ble hun i 15 år. Senere ble hun ansatt på Oslo Nye Teater før hun i 1978 returnerte til Nationaltheatret, der hun til sammen har spilt 55 roller.
- Wenche Foss har også hatt flere filmroller. Hun debuterte i 1940 i «Tørres Snørtevold», men er trolig mest kjent for sin rolle i «En herre med bart» fra 1942.
- I 1988 ble hun utnevnt til Kommandør med stjerne av St. Olavs Orden.
- Fikk Snill Gutt-statuetten i 1965.
- Wenche Foss døde 28. mars 2011, 93 år gammel.

Kilder: Wikipedia og NTB

SER LYST PÅ

FREMTIDEN: I dag er
Tine Linea trygg på
seg selv og har det
bedre enn noen gang.

- *Jeg sluttet å elske* **MEG SELV**

Bare to år gammel ble Tine Linea alvorlig
brannskadet. Selv har hun ingen minner fra selve
ulykken, men arrene gjorde at hun i mange år skulle
føle seg både stygg og ensom.

TEKST OG FOTO: Megnhild Freuchen



HARDT SKADET: Den lille kroppen hadde fått både første-, annen- og tredjegradsforbrenning og Tine Linea måtte gjennomgå en omfattende behandling.



PÅ SYKEHUSET: Tine Linea husker selv ingenting fra ulykken, men mammaen har i ettertid fortalt hvor redd hun var for at datteren ikke skulle våkne opp etter narkosen.

Lensbygda, Østre Toten, sensommeren 1993: Lille Tine Linea på to år har nettopp vært ute sammen med mamma for å se til hestene i stallen på småbruket familien eier. Luften er kjølig, og vel inne på kjøkkenet lager mammaen en kopp te for å få varmen i kroppen. Forsiktig plasserer hun den godt inn på bordet, vel vitende om at datteren er i umiddelbar nærhet. Bare sekunder senere skjer det utenkelige.

– Jeg husker selvsagt ikke noe fra denne tiden, men har blitt fortalt at jeg var nysgjerrig, stilte meg på tå og strakk meg så langt jeg kunne for å få et glimt av

hva som var oppi koppen, sier Tine Linea Holte (33).

Hun bor i Gjøvik sammen med samboeren Jonas (32) og de fire barna deres Julian (5), Leon (4) og tvillingene Alea og Talia (2).

De små fingertuppene klarte akkurat å røre ved koppen slik at hun brant seg på det varme vannet. I det samme veltet den. 2-åringen fikk alt vannet over seg og ble brent under haken, nedover halsen, over venstre skulder, over hele brystet og nedover den høyre armen.

I all hast bar det av gårde til sykehuset på Gjøvik og senere med småfly og ambulanse til brannskadeavdelingen på Haukeland. Kroppen hadde fått både

første-, annen- og tredjegradsforbrenning. I full narkose ble det gjennomført to hudtransplantasjoner med hud fra mage og lår.

– Mamma har fortalt meg hvor redd hun var for at jeg aldri skulle våkne opp igjen, sier Tine Linea stille.

I nesten to år etter ulykken måtte hun gå med en stram drakt som holdt alt på plass og skulle bidra til at de mange arrene på kroppen grodde så bra som mulig. Arrene på ribbena er der fremdeles, men ikke lenger så tydelige.

– Jeg har ingen minner fra ulykken, sykehusoppholdet eller tiden som fulgte. Noen år senere var vi til kontroll på Haukeland, og det er det

aller første minnet jeg selv har fra det hele, forteller Tine Linea.

ALLE BLIKKENE

Det var først på ungdomsskolen hun ble oppmerksom på egen kropp. På barne-skolen var barna vant til henne fra de var helt små, og om noen prøvde å mobbe, var det alltid venner som tok Tine Linea i forsvar og sørget for at hun ikke trengte bry seg.

– Ungdomsskolen betydde helt ny skole, nye klassekamerater og ikke minst starten på puberteten.

Plutselig ble jeg så klar over alt ved egen kropp og at jeg faktisk så litt annerledes ut enn de andre jentene.

Med ett kjente jeg meg ensom og stygg.

– Jeg følte meg lenge som en strikket amøbe: En slik firkantet lapp som man strikker i 8.klasse, og hvor den ble rar, hullete og misformet. En firkant som ikke passet inn med de andre lappene i resten av teppet, sier Tine Linea ærlig.

Hun sluttet å ville bli tatt bilder av og skygget raskt banen da andre dro frem kameraet, enten det var familie eller venner. Følelsen av ikke å ha kontroll over bildene som ble tatt var grusom, for tenk om noen fikk et bilde av henne fra en vinkel hvor arret var synlig? Tenk om alle så hvor stygg hun egentlig var?

– Slike tanker kvernet i hodet mitt. Så lenge jeg fikk ha kontroll over bildene gikk det helt fint. Jeg hadde selv både filmkamera og spille-

fleks som jeg elsket å bruke.

Ofte kunne hun sitte og dagdrømme og lure på hvordan hun ville ha sett ut dersom hun hadde hatt normal, glatt hud som alle de andre jentene. Å se på babybilder uten arr fra tiden før ulykken føltes rart. I sitt stille sinn tenkte Tine Linea: Om jeg bare kunne ha vært den jenta jeg ser på bildene, og ikke hun med de stygge arrene.

– Jeg innbilte meg at jeg kunne ha vært pen og kanskje fått meg en kjæreste, men at det ikke gikk på grunn av brannskaden som var så synlig. Hvem ville vel se meg naken, ta på og kysse en hud som var så ekkel og ruglete? Jeg syntes selv den var ekkel å ta på.

– Et sted på veien sluttet jeg å elske meg selv, forteller Tine Linea.

Hun kunne få, og får

fortsatt, kommenterer om at hun tross alt har vært heldig som ikke fikk noe av det kokende vannet i ansiktet. 33-åringen hater de ordene og påpeker at de på ingen måte har gitt henne noen som helst trøst.

– Bortsett fra slike kommentarer har jeg aldri hørt noe slemt, men bare fått blikk. For meg har disse blikkene sagt mer enn tusen ord. Likevel har jeg i ettertid forstått at den kritiske stemmen har kommet fra eget hode og min fantasi om hva folk trodde og tenkte om meg.

– Som voksen har jeg blitt kjent med mennesker som forteller at de aldri la merke til arrene mine før det hadde gått en stund. Også venninner sier de ikke tenker over dem og aldri har gjort det. For meg, derimot, er arrene noe stygt og det første

jeg føler folk ser, sier Tine Linea.

KLAUSTROFOBISK FØLELSE

På slutten av ungdomsskolen dro hun sammen med mammaen til en konsultasjon ved Haukeland sykehus for å høre om det var noe de kunne gjøre for å rette ut arret og få det mindre synlig. I sitt stille sinn håpet den unge jenta at hun kanskje endelig skulle få fin, glatt hud.

– Beskjeden fra legene var at jeg hadde et veldig pent arr og at det ikke var noe de kunne gjøre. Jeg ble så utrolig skuffet da jeg måtte innse det.

22 år gammel bestemte Tine Linea seg for å tatovere over arret på innsiden av høyre arm. Hun var så lei av å ha det på kroppen, lei av å kjenne den klumpete huden stramme seg og lei av å dekke seg til.

– Den dekker hele arret jeg har på armen, og det kjentes litt befriende. Lykken var kortvarig, siden det andre arret fortsatt plaget meg. Jeg vurderte å tatovere andre armen også, men i dag er jeg veldig takknemlig for at jeg slo den tanken fra meg.

Åpenhjertig beskriver Tine Linea hvordan hun fremdeles kan få en nesten klaustrofobisk følelse av å være «fanger» av sin egen, stramme hud - for arrene strekker seg ikke på samme måte som vanlig, frisk hud gjør.

– Det er spesielt ille på halsen og over brystet. Jeg klarer ikke snu hodet helt til høyre. Noen ganger er det så ille at jeg har aller mest lyst til å rive av meg huden.

Den dag i dag liker hun ikke at andre heller oppi en kopp varmt vann til henne. Hun er redd for å bli brent igjen. Den frykten sitter inngrodd i kroppen.

– Selv om jeg ikke husker noe fra ulykken, så er det rart hvordan minnene likevel sitter i kroppen. Tanken på eventuelt å skulle tilbake på sykehuset for en opera-



ET GODT FORBILDE: Tine Linea er opptatt av å vise barna hvor viktig det er å kunne være trygg på seg selv og den man er.

ÆRLIG OG SÅRBAR: Tine Linea ønsker å vise at det er helt i orden ikke å se ut som alle andre. Likevel skulle det gå tid før hun selv kom til den erkjennelsen.



sjon i narkose er en frykt i seg selv, sier Tine Linea.

MORSROLLEN ENDRET ALT

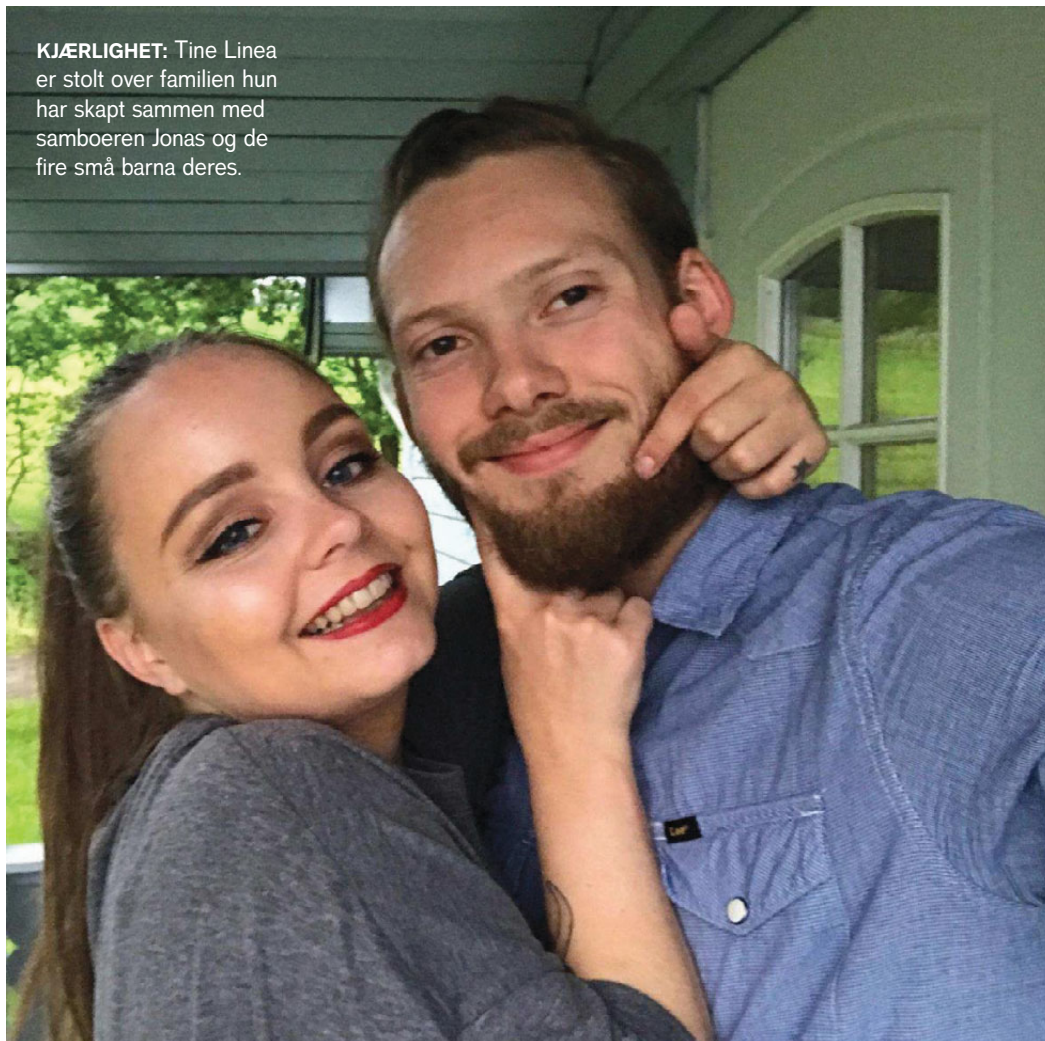
Firebarnsmammaen forteller hvordan hun under graviditeten med førstemann ble veldig opptatt av å gjøre alt i sin makt for at det kommende barnet skulle få gode tanker om seg selv. Tine Linea visste det ville innebære at hun aktivt måtte gjøre en endring i egen tankegang, og mene det.

– Jeg har alltid drevet med sosiale medier og likt å være kreativ. Likevel tok det lang tid før jeg våget være 100% ekte der. Jeg var så opptatt av at arret ikke skulle være synlig, og jeg forsøkte å fremstå som «alle andre».

– I hodet mitt lagde jeg meg egne tanker om hva andre ville synes om meg om de fikk se bilder av arret. At de sikkert ville tenke jeg var ekkel. Som om arret gjorde meg til et uønsket menneske. Sannheten er at jeg prøvde være noe jeg ikke var, sier Tine Linea.

Fremdeles jobber 33-åringen med å snu tankegangen, men er ikke like streng mot

KJÆRLIGHET: Tine Linea er stolt over familien hun har skapt sammen med samboeren Jonas og de fire små barna deres.



«Annerledeshet kommer i så mange former og variasjoner, men jeg tror følelsene og tankene likevel er de samme for de fleste.»

seg selv og nekter å la arrene begrense henne i å leve det livet hun ønsker. For tre år siden begynte hun å utfordre seg selv ved å poste om arret på Instagram og Snapchat, og delte følelser rundt det med følgerne sine.

– Jeg vil vise at det er helt greit ikke å se ut som alle andre. Og alle bærer vi på hver vår usikkerhet. Store livsutfordringer kan være så innmari vonde, men kan også føre med seg noe fint. Mine arr kan ikke skjæres i, fikses på eller filtreres bort. Jeg må være meg selv, uavhengig av utseende, og det kan du også, fastslår Tine Linea.

Med kjærlighet i stemmen forteller 33-åringen at det som virkelig får henne til å føle seg vakker, det er de fire barna hennes. Ofte tar hun seg selv i å se på dem og tenke at samfunnet kommer til å ville forsøke å endre dem. Å fortelle dem hva som er vakkert.

– Jeg har et sterkt ønske om å kunne gi barna verktøy til å finne tryggheten de trenger for å kunne tørre å være seg selv i en verden som gjerne vil fortelle hva som er «perfekt», uten å måtte endre på utseendet sitt for å passe inn.

Da førstemann ble født, og foreldrene etter kort tid fikk bekreftet at babyen had-

de Downs syndrom, ble det bare enda viktigere for Tine Linea å vise at også det å være annertledes er fint.

– Annerledeshet kommer i så mange former og variasjoner, men jeg tror følelsene og tankene likevel er de samme for de fleste.

Takknemlig beskriver mammaen at hun aldri har hatt det bedre enn hun har det i dag, mye takket være mannen hun elsker og familien de to har skapt sammen. Selvbildet er så mye bedre enn det var for bare få år siden. Tine Linea våger å drømme og tenke på fremtiden, uten å måtte skjule kroppen.

Når hun i dag tenker tilbake på den lille, usikre jenta som ikke klarte å elske sin egen kropp, kunne hun så inderlig ønske å si:

«Ikke stress med at du er annertledes eller føler du skiller deg ut. Gå i de klærne du vil og ikke bry deg om andre. Til syvende og sist er det du som dømmer deg selv, og ikke de menneskene du tror ser arret ditt.»

– Jeg kunne ønske jeg visste at det ville komme noen og elske meg for den jeg er. Hele meg, og også arrene mine. Arrene vi bærer sier bare noe om hvor vi har vært, og ikke hvor vi skal, sier Tine Linea.

TRIVSEL hos Tone

Tone har innredet eneboligen med arvegods og bruktfunn. Og jo eldre og mer velbrukte gjenstandene er, desto mer liker hun dem. Sånt blir det trivsel av.

TEKST: Kjersti Lunnan Aass FOTO: Jeanette Bækkevold



STEMNING: Den gamle peisen har fått ny innsats, og John har laget murvegger rundt. Peisen gir god varme, men brukes mest for stemningens skyld.



LYS: Stearinlys er et must i førjulstiden, og Tone har plassert noen telys oppå en gammel kjøkkenvekt.



TRIVSEL: Tone og chihuahuaen Mira koser seg i den hyggelige stuen på Solbergmoen. Hjørnesofaen fra Bohus og bordet fra Skeidar ble kjøpt for mange år siden.



GYNGESTOL: Gyngestolen i hjørnet i spisestuen er arv etter Tones besteforeldre, og kommoden er kjøpt brukt.

SØTT: Før hver jul lager Tone den mektige konfekten rocky road, noe særlig John er glad for. Den kan gjøres en ørliten tanke sunnere ved å bruke nøtter og tørket frukt, men Tone foretrekker å bruke godteri av ymse slag.



Rocky road

Rocky road er en mektig og lettlaget konfekt.

Du trenger:

400 gram sjokolade (Tone bruker melkesjokolade og kokesjokolade)
3 spiseskjeer smeltet smør
Seigmenn, M, Non Stop og Marshmallows

Slik gjør du:

Smelt sjokoladen i vannbad, tilsett smeltet smør og rør godt. Skjær Marshmallows og Seigmenn i små biter, og hakk opp Non Stop og M. Rør alt inn i den smeltede sjokoladen. Hell blandingen over på en bakeplate eller en annen flat form med bakepapir, og la det stå i kjøleskapet i 5–6 timer. Skjær opp i den størrelsen du liker best.

Ute er det kjølig, men inne i eneboligen på Solbergmoen i Drammen er det lunt og trivelig med tente stearinlys og fyr på peisen. Når adventstiden kommer, har

Tone Pettersen (50) gledet seg lenge, for allerede på sensommeren pleier det å klø i fingrene etter og pynte til jul.

– Jeg prøver å holde igjen til det nærmer seg første søndag i advent. Prøver, altså. Men så lenge jeg ikke har nisser og sånt, så er argumentet mitt at det egentlig er vinterpynting jeg driver med, sier Tone.

FRIE TØYLER

Huset er fra 1965, og hit kom John Sigurd Pettersen (60) for drøye 30 år siden. Noen år senere kom Tone inn i bildet.

– Da var det mye furu her, og jeg fikk heldigvis male litt. John skjønte fort at det var lurt å gi meg frie tøyler, sier Tone og ler.

Og siden den gang har hun malt mye, både vegger og møbler.

– Når jeg har bestemt meg for å male, er jeg utålmodig og veldig ivrig etter å komme i gang. Jeg synes det er deilig å male, det gir ro i sjela.

GLAD I GJENBRUK

Ro i sjela gir et også å pusle rundt og pynte. Og nå er det altså vinterpynting det går i, noe som omfatter så vel tørkede appelsinskiver som grankvister og dekorjuletrær.

Så kommer selve julepynten etter



SPISESTUE: Møblene i spisestuen har Tone fått av foreldrene sine. Vitrineskapet kjøpte John kjøpte for mange år siden, og dette har Tone malt. Lysekronen er fra Chic Antique.

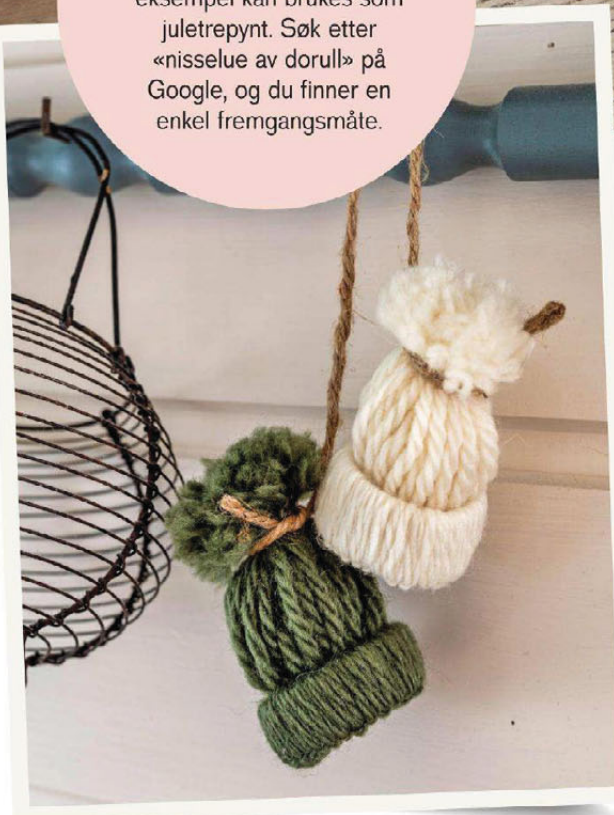


TIPS!

Har du garn, dorullkjerne og en saks, kan du enkelt lage slike søte luer som for eksempel kan brukes som juletrepynt. Søk etter «nisselue av dorull» på Google, og du finner en enkel fremgangsmåte.

KJØKKEN: Tone kunne strengt tatt tenkt seg ny kjøkkeninnredning, men dette er ikke prioritert så lenge den gamle fungerer greit. Bordet og stolene har de hatt i mange år. Taklampen er fra Chic Antique.

PYNTELUER: De søte luene som henger til pynt på veggen, har Tone laget selv.



hvert. Og hvert eneste år lager Tone adventskalender med masse gaver til ektemannen.

– Han er ingen stor juleentusiast, men kalenderen synes han er koselig å få.

Tone er svært glad i gamle ting, og gjerne de som er velbrukt og kanskje til og med oppbrukt og litt ødelagt.

– Det er ting med sjel, og det liker jeg godt. Jeg elsker å gå på loppe-markeder og i bruktbutikker, og det liker John også, så nå tar vi gjerne en tur hver lørdag, bare for å se. Vi skal ikke kjøpe så mye mer, for nå er det ganske fullt her, sier Tone.

TEKNISK SJEF

I snart 30 år har hun jobbet på hotellet Tollboden i Drammen. Hun startet som stuepike, fortsatte som husøkonom og har de siste årene vært teknisk sjef.

– De hadde ingen vaktmester da jeg begynte der, så det var mye jeg måtte lære meg, sier Tone som også får utfoldet seg kreativt med oppgaver som kanskje ikke så mange andre tekniske sjefer driver med.

– Jeg dekker bord til konfirmasjoner og andre selskaper, det synes jeg er veldig gøy.

Og etter hektiske arbeidsdager med mye folk rundt seg til enhver tid, er det alltid godt å komme hjem til eneboligen.

– Jeg er veldig hjemmekjær og liker å være her og pusle med mitt når jeg har fri.

OMMØBLERER

Og da blir det gjerne litt pynting her og der, og kanskje litt ommøblering.

– Ja, jeg har flyttet mye på møblene her og prøvd ulike løsninger, sånt synes jeg er gøy.

Ektemannen John som bruker dagen til å mekke bil ute i garasjen, stikker hodet innom og slenger ut en kommentar.

– Hvis jeg har vært av gårde og kommer hjem igjen, så vet jeg aldri helt hvor stua er plassert, om den er på den siden eller den siden. Jeg er glad for at peisen er såpass stor, for da får hun i alle fall ikke flyttet på den.

Tone ler.

– Nå har jeg landet på at det beste er å ha sofaen plassert nær peisen, i alle fall om vinteren. Jeg liker sommeren, selvfølgelig, men synes også det er veldig koselig når det blir mørkere og kaldere ute. Da er det ekstra godt å være her inne og kose seg. •

SOVEROM: Veggene på soverommet er beiset i nyansen Varde fra Tyrilin. Over sengen har Tone hengt opp en gammel ramme og en stemningsskapende lyslenke.



Følg Tone
på Instagram:
@tone.1975

JULETRE: Tone har laget et morsomt juletre av noen gamle planker som egentlig skulle kastes.



«Jeg er veldig hjemmekjær og liker å være her og pusle med mitt når jeg har fri.»

UTEPYNT: Utenfor uthuset har Tone satt et gammelt bord hun pynter etter sesong. På denne tiden av året er det i hovedsak lykter og grønne innslag som gjelder.



Koselig julesett

Nisser, grantrær, snømenn,
snøfugg og hjerter – alle julens
symboler er med på denne vakre
jakken med matchende lue.

DESIGN OG FOTO: Drops Design

CHRISTMAS TIME LUE

Størrelser: S/M (M/L) L/XL

Passer til hodeomkrets:

52/54 (56/58) 58/60 cm

Garn: Drops Karisma fra Garnstudio
(100 % ull, 50 g = ca. 100 m)

Garnmengde:

Lys grå nr. 44: 100 g

Naturhvit nr. 01: 50 g

Skogsgrønn nr. 47: 50 g

Vinrød nr. 48: 50 g

Koksgrå nr. 53: 50 g

Veil. pinner: Rundp nr. 3 og 3½ (40 cm),
strømpep nr. 3½

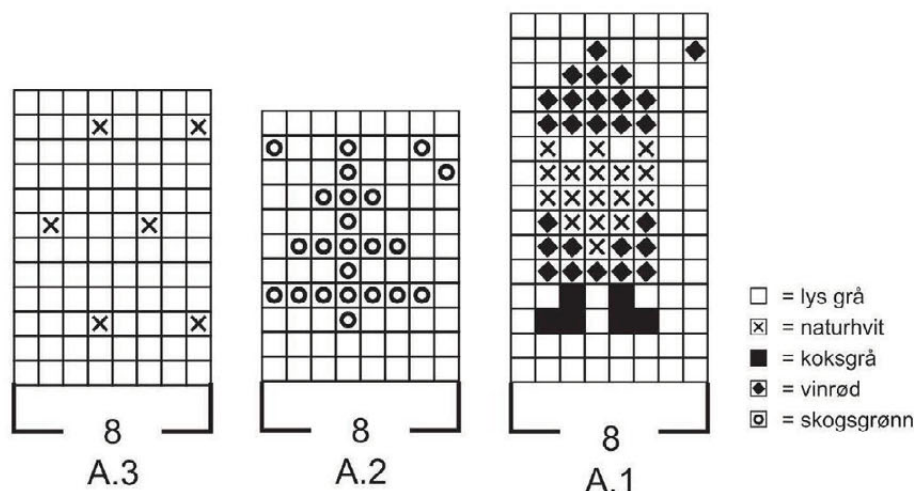
Tips: Teknikken MAGIC LOOP kan brukes –
da trengs kun rundp 80 cm i hvert nr.

Strikkefasthet: 22 m og 30 omg i
glattstrikk = 10 x 10 cm

Fremgangsmåte: Arb strikkes rundt,
nedenfra og opp, i glattstrikket mønster
etter diagr med felling i toppen.

Til slutt lages en pompong.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift
og garn: garnstudio.no



TEKNIKKER

Rille (strikkes rundt): 1 rille i høyden
= 2 omg, det vil si strikk 1 omg r og
1 omg vr.

Mønster: Se diagr A.1 til A.3. Hele
mønsteret strikkes i glattstrikk.

LUE

Legg opp 111 (111) 117 m på liten
rundp nr. 3 med skogsgrønn. Strikk 2
riller rundt – se forklaring over. Videre
strikkes det slik:

Omg 1: Strikk alle m r.

Omg 2: *1 r, 2 vr*. Gjenta fra *-* omg
rundt.

**Gjenta omg 1 og 2 til arb måler 3
cm. Strikk deretter 2 riller rundt over
alle m.**

Bytt til liten rundp nr. 3½ og lys grå.
Les strikketips og strikk diagr A.1
rundt – samtidig økes 1 (1) 3 m jevnt
fordelt på første omg = 112 (112) 120
m (det er plass til 14 (14) 15 rapporter
rundt).

Når A.1 er ferdig, strikkes A.2 totalt
14 (14) 15 ganger rundt.

Når A.2 er ferdig, strikkes A.3 rundt
– samtidig felles 8 m jevnt fordelt på
første omg = 104 (104) 112 m (det
er plass til 13 (13) 14 rapporter A.3
rundt).

Når A.3 er ferdig, strikkes glattstrikk
videre med lys grå.

Når arb måler 19 (20) 21 cm, starter

fellingene øverst.

Sett 8 merker med 13 (13) 14 m
mellom hvert merke. På første omg
felles 1 m etter hvert merke ved å
strikke 2 m r sm (8 m felt). Fell slik på
hver 2. omg totalt 9 (9) 10 ggr = 32 m
igjen.

Neste omg: Strikk alle m r sm 2 og 2 =
16 m igjen.

Strikk 1 omg r.

Neste omg: Strikk alle m r sm 2 og
2 = 8 m igjen.

Klipp tråden, trekk den gjennom m,
stram og fest godt. Luen måler ca. 26
(27) 28 cm fra toppen og ned.

POMPONG

Lag en pompong i lys grå, naturhvit
og skogsgrønn. Diameter ca. 8 cm. Fest
den i toppen av luen.

Strikketips!

For å unngå at plagget mister
elastisiteten når det strikkes
mønsterstrikk, er det viktig
at trådene ikke strammes på
baksiden av arb. Gå ev opp
i p-størrelse når det strikkes
mønster dersom det
strammer litt.



CHRISTMAS TIME KOFTE

Størrelser: S (M) L (XL) 2XL (3XL)

Plaggets mål: Se skisse

Garn: Drops Karisma fra Garnstudio
(100 % ull, 50 g = ca. 100 m)

Garnmengde/farger:

Lys grå nr. 44: 450 (500) 550 (600)
650 (700) g

Naturhvit nr. 01: 100 g

Skogsgrønn nr. 47: 50 g*

Vinrød nr. 48: 50 g*

Koksgrå nr. 53: 50 g

***NB! Til størrelse 3XL trenger du
100 g skogsgrønn nr. 47 og 100 g
vinrød nr. 48**

Tilbehør: Knapper: 6 (6) 7 (7) 7 (7) stk

Veil. pinner: Rundp nr. 3 og 4 (40 og
80 cm), strømpep nr. 3 og 4

Tips: Teknikken magic loop kan brukes –
da trengs kun rundp 80 cm i hvert nr.

Strikkefasthet: 21 m og 28 p i glattstrikk
= 10 x 10 cm

Fremgangsmåte: Arb strikkes ovenfra
og ned i glattstrikket mønster etter diagr.
Halskant og bærestykke strikkes frem
og tilbake fra midt foran, med økninger.
Bærestykket deles til bol og ermer. Bolen
strikkes frem og tilbake. Ermene strikkes
rundt.

Strikkehjelp: Opplysninger om oppskrift
og garn: garnstudio.no



TEKNIKKER

Rille: Strikkes frem og tilbake. Strikk
rett på alle p. 1 rille i høyden = Strikk
2 p rett.

Mønster: Se diagr A.1 til A.5. Velg
diagr for din str (gjelder A.1). Dia-
grammene viser alle p i mønsteret sett
fra retten. Hele mønsteret strikkes i
glattstrikk.

Strikketips-1: For å unngå at strikke-
fastheten blir strammere når det strikkes
mønster er det viktig at trådene ikke
strammes på baksiden av arb. Gå ev opp
en p-størrelse når det strikkes mønster.

Strikketips-2: Dersom det ønskes mer
mønster på bol og ermer, kan diagram-
mene fortsettes i ønsket rekkefølge,
men husk at dette vil påvirke garnfor-
bruket. På ermene plasseres et motiv
midt oppå ermet, og det telles ut fra
midt oppå ermet hvor mønsteret skal
starte midt under ermet.

Øketips (jevn fordeling): Øk 1 m
ved å lage 1 kast om p. På neste p/omg
strikkes kastene vridd, slik at det ikke
blir hull.

Felletips (gjelder midt under

ermene): Fell 1 m på hver side av m
med merke slik: Strikk til det gjenstår
2 m før m med merke, strikk 2 r sm
med lys grå, strikk m med merke med
lys grå, strikk 2 vridd r sm med lys grå
(2 m felt).

Knapphull: Fell til knapphull på høyre
stolpe (når plagget tas på). Fell fra
retten når det gjenstår 4 m på p slik:
Lag 1 kast om p, strikk 2 r sm, 2 r. På
neste p (vrangen) strikkes kastet r, slik
at det blir hull. Første knapphull felles
når vraborden i halsen måler ca. 3 cm.
Deretter felles de 5 (5) 6 (6) 6 (6) neste
knapphullene med ca. 9 (9½) 8½ (9) 9
(9½) cm mellom hvert knapphull.

HALSKANT

Legg opp 118 (122) 126 (134) 138
(142) m på rundp nr. 3 med skogs-
grønn. Strikk 1 p vr fra vrangen.
Neste p fra retten: 6 stolpem i rille, *2
r, 2 vr*, gjenta fra *-* til det gjenstår 8
m, strikk 2 r, 6 stolpem i rille.
Fortsett vrå frem og tilbake med stri-

per: 1 p skogsgrønn, 2 p lys grå, 4 p
skogsgrønn, deretter lys grå til halskan-
ten måler 4 cm. Husk knapphull.
Når vrangborden er ferdig: Strikk 1 p
r fra retten med lys grå og øk 25 (26)
27 (33) 39 (41) m jevnt fordelt – se
øketips = 143 (148) 153 (167) 177
(183) m.

Strikk 1 p vr fra vrangen (stolpene i
rille og kastene vridd vr).

Sett 1 merke etter stolpen midt foran.

Strikk bærestykke videre – mål fra dette
merket.

BÆRESTYKKE

Bytt til rundp nr. 4. Strikk glattstr frem
og tilbake med lys grå og 6 stolpem i
rille i hver side.

Når arb måler 4 (4) 5 (5) 6 (7) cm fra
merket: Øk 38 (41) 44 (46) 52 (54)
m jevnt fordelt = 181 (189) 197 (213)
229 (237) m. Tilpass slik at neste p
strikkes fra vrangen.

Strikk mønster etter diagr A.1 – A.4 og
øk samtidig slik:

A.1: 6 stolpem i rille, første m i A.1,

strikk A.1 totalt 21 (22) 23 (25) 27 (28) ggr, avslutt med 6 stolpem i rille. Samtidig: På pil-p økes 48 (48) 56 (56) 64 (72) m jevnt fordelt = 229 (237) 253 (269) 293 (309) m.

A.2: 6 stolpem i rille, første m i A.2, strikk A.2 totalt 27 (28) 30 (32) 35 (37) ggr, avslutt med 6 stolpem i rille. Samtidig: På pil-p økes 40 (48) 48 (56) 64 (64) m = 269 (285) 301 (325) 357 (373) m.

A.3: 6 stolpem i rille, strikk A.3 totalt 32 (34) 36 (39) 43 (45) ggr, avslutt med 6 stolpem i rille. Samtidig: På pil-p økes 32 (40) 48 (48) 56 (56) m = 301 (325) 349 (373) 405 (429) m.

A.2 (igjen): 6 stolpem i rille, første m i A.2, strikk A.2 totalt 36 (39) 42 (45) 49 (52) ggr, avslutt med 6 stolpem i rille. Samtidig: På pil-p økes 16 (16) 24 (40) 40 (48) m = 317 (341) 373 (413) 445 (477) m.

A.4: 6 stolpem i rille, strikk A.4 totalt 38 (41) 45 (50) 54 (58) ggr, avslutt med 6 stolpem i rille.

DELING TIL BOL OG ERMER

Ved 22 (24) 25 (27) 29 (31) cm fra halsmerket: Strikk 52 (56) 60 (66) 72 (78) m (forstykket), sett 60 (64) 72 (80) 84 (88) m på tråd (erme), legg opp 8 nye m, strikk 93 (101) 109 (121) 133 (145) m (bakstykket), sett 60 (64) 72 (80) 84 (88) m på tråd (erme), legg opp 8 nye m, strikk 52 (56) 60 (66) 72 (78) m (forstykket).

BOL

= 213 (229) 245 (269) 293 (317) m. Fortsett i mønster etter diagr A.5 og stolpem i rille.

A.5: 6 stolpem i rille, første m i A.5, strikk A.5 totalt 25 (27) 29 (32) 35 (38) ggr, avslutt med 6 stolpem i rille.

Etter A.5: Glattstr med lys grå + stolpem i rille. Les strikketips-2.

Når arb måler 21 (21) 22 (22) 22 (22) cm fra deling: Strikk 1 p r fra retten, øk 41 (41) 45 (53) 57 (61) m = 254 (270) 290 (322) 350 (378) m.

Bytt til rundp nr. 3.

Neste p fra vrangen: 6 stolpem i rille, *2 vr, 2 r*, gjenta fra *-* til 8 m gjensår, strikk 2 vr, 6 stolpem i rille.

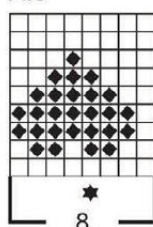
Strikk vrangbord 7 cm. Fell løst av. Jakken måler ca. 54 (56) 58 (60) 62 (64) cm fra skulderen.

ERMER

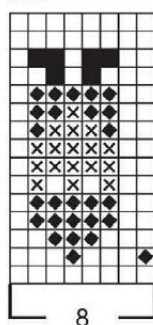
Sett 60 (64) 72 (80) 84 (88) m på strømpep, strikk opp 8 nye m = 68 (72) 80 (88) 92 (96) m.

Sett merke i 5. av de 8 nye m (midt under), og i 35. (37.) (41.) (45.) (47.) (49.) m (midt oppå ermet).

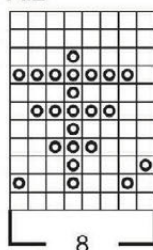
A.5



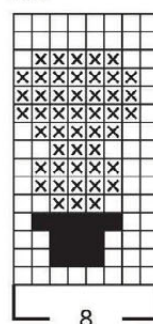
A.3



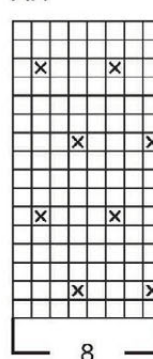
A.2



A.4

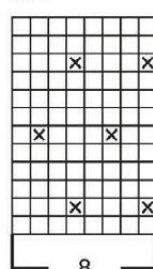


A.1



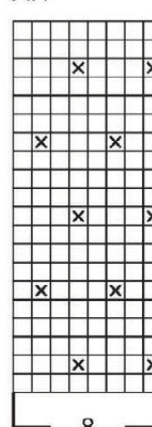
L - XL

A.1

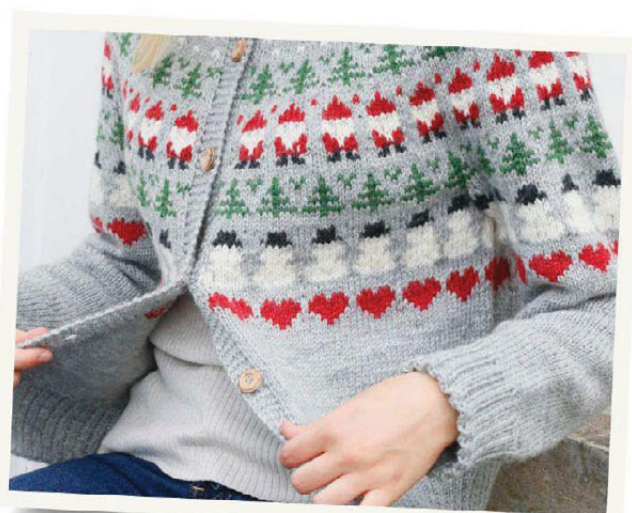


S - M

A.1



XXL - XXXL



- = lys grå
- ⊗ = naturhvit
- = koksgrå
- ⊙ = skogsgrønn
- ◆ = vinrød
- ← = økepinne
- ★ = midtmaske

Start omg ved midt under og strikk videre i mønster. Etter A.4: Strikk A.5 ut fra midt oppå, midtm i diagr.

Etter A.5: Glattstr med lys grå. Les strikketips-2.

Når ermet måler 3 (3) 3 (2) 2 (2) cm fra deling: Fell 2 m midt under – se felle tips. Fell hver 4½. (4.) (2½.) (2.) (1½.) (1½.) cm totalt 7 (8) 11 (14) 15 (16) ggr = 54 (56) 58 (60) 62 (64) m.

Strikk til ermet måler 34 (33) 32 (30) 29 (27) cm. Øk 10 (8) 10 (12) 10 (12) m = 64 (64) 68 (72) 72 (76) m.

Bytt til strømpep nr. 3. Strikk vrangbord 7 cm. Fell av. Ermet måler ca. 41 (40) 39 (37) 36 (34) cm. Strikk det andre ermet likt.

MONTERING

Sy i knapper på venstre stolpe.



TIPS!

Sokkens lengde
tilsvarer fotens lengde.
Dersom du ønsker at
sokken skal strekkes
litt når den tas på, kan
lengden strikkes litt kor-
tere før felling til tå.

Få fot for nissefest!

Liker du nisser, grantrær og hjerter,
hvorfor ikke strikke sokkene også?

DESIGN OG FOTO: Drops design

«CHRISTMAS TIME» SOKKER

Størrelser: 35/37 (38/40) 41/43

Fotens lengde: 22 (24) 26 cm

Skaftets høyde ned til hælen: 19 (20) 20 cm

Garn: Drops Karisma (75 % ull, 25 % polyamid, 50 g = ca. 100 m)

Garnmengde/farger:

Farge 44 (lys grå): 100 (100) 100 g

Farge 01 (naturhvit): 50 (50) 50 g

Farge 47 (skogsgrønn): 50 (50) 50 g

Farge 48 (vinrød): 50 (50) 50 g

Farge 53 (koksgrå): 50 (50) 50 g

Veil. pinner: Strømpep nr. 3½ / Strømpep nr. 3

Strikkefasthet: 22 m × 30 p glattstrikk = 10 × 10 cm

Fremgangsmåte: Arb strikkes ovenfra og ned, rundt i glattstrikket mønster etter diagr.

Strikkehjelp: For opplysninger om oppsrift u-942 og garn, se www.garnstudio.com

SOKK - SKAFT

Legg opp 64 (64) 72 m på strømpep nr. 3 med farge skogsgrønn. Strikk 1 omg r.

Deretter strikkes vrangbord (2 r / 2 vr), samtidig som det strikkes striper slik: 2 omg skogsgrønn, 2 omg lys grå, 4 omg skogsgrønn, deretter fortsetter vrangborden med lys grå til den måler 4 cm. Når vrangborden er ferdig, strikk 1 omg r med lys grå der det felles 8 m jevnt fordelt = 56 (56) 64 m.

Bytt til strømpep nr. 3½ og strikk diagr A.1 totalt 7 (7) 8 ganger rundt skaftet. På omg markert med pil-1 felles 8 (0) 8 m jevnt fordelt = 48 (56) 56 m (plass til 6 (7) 7 rapporter rundt skaftet). På omg markert med pil-2 felles 0 (4) 0 m jevnt fordelt = 48 (52) 56 m. Når A.1 er ferdig, strikk glattstrikk med lys grå til arb måler 19 (20) 20 cm, eller til minst 1 cm med lys grå er brukt etter A.1.

HÆL OG FOT

Strikk glattstrikk over de første 12 (13) 14 m, behold disse m på p til hæl. Sett de neste 24 (26) 28 m på tråd (midt oppå foten). Behold de siste 12 (13) 14 m på p til hæl = 24 (26) 28 hæl-m på p. Strikk hæl med farge lys grå slik:

P 1 (retten): Strikk til det gjenstår 1 m, snu arb.

P 2 (vrangen): Ta 1 m løs av som om strikkes vr, stram tråden, strikk til det gjenstår 1 m, snu arb.

P 3 (retten): Ta 1 m løs av som om strikkes r, stram tråden, strikk til det gjenstår 2 m, snu arb.

P 4 (vrangen): Ta 1 m løs av som om strikkes vr, stram tråden, strikk til det gjenstår 2 m, snu arb.

Fortsett vendingene på samme måte til det er 12 (14) 16 m igjen midt på p. Sett 1 merke midt på p – sokken skal senere måles fra dette merket.

Fortsett frem og tilb, men nå strikkes det 1 m mer for hver p (både fra retten og vrangen) over hælen. For å unngå hull i overgangene ved vendingene, løftes den horisontale tråden før den masken som strikkes mer opp, og tråden settes vridd på venstre p. Strikk tråden sammen med neste m på venstre p (fra retten: tråden + m r sm; fra vrangen: tråden + m vr sm). Strikk slik til det er strikket frem og tilbake over alle m på hælen.

Når hælen er ferdig, strikk videre som forklart, men for å unngå hull i hvert hjørne på hælen når første omg etter hælen strikkes: løft den horisontale tråden før neste m på venstre p opp, snu den vridd, og strikk tråden + m r sm. Strikk A.2 rundt — SAMTIDIG, på omg markert med pil-3, felles 0 (4) 0 m jevnt fordelt = 48 (48) 56 m (plass til 6 (6) 7 rapporter rundt foten).

Når A.2 er ferdig, strikk glattstrikk med lys grå.

Når arbeidet måler 11 (12) 14 cm fra merket på hælen — målt under foten — strikk A.3 totalt 6 (6) 7 ganger rundt foten.

Når A.3 er ferdig, måler arb ca. 18 (19) 21 cm fra merket på hælen — målt under foten.

Strikk 1 omg glattstrikk med farge skogsgrønn der det felles 6 (2) 6 m jevnt fordelt = 42 (46) 50 m.

Det gjenstår ca. 4 (5) 5 cm til ferdig mål. Prøv sokken på og strikk til ønsket lengde med skogsgrønn før felling til tå.

TÅ

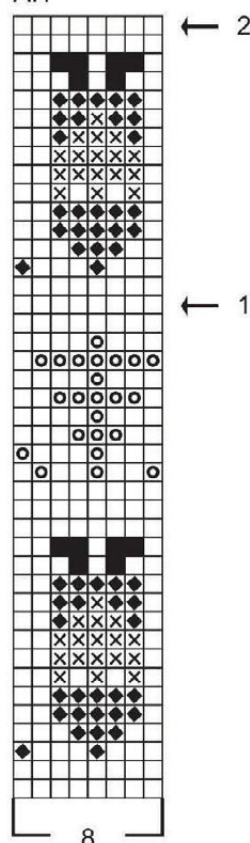
Sett 1 merke i hver side på sokken slik at det blir 21 (23) 25 m både oppå og under foten. Strikk glattstrikk med farge skogsgrønn. SAMTIDIG - på første omg - felles det til tå på hver side av begge merkene, slik:

Start 3 m før merket, og strikk slik: 2 r sm, 2 r (merket sitter mellom disse 2 m), ta 1 m løs av som om r, strikk 1 r, løft den løse m over masken som ble strikket (2 m felt). Gjenta ved det andre merket (=4 m felt).

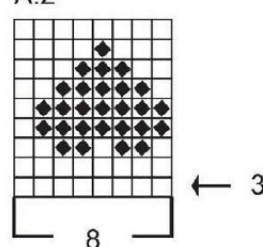
Fell på hver 2. omg totalt 5 (7) 6 ggr, deretter på hver omg totalt 3 (2) 4 ggr = 10 m igjen i alle størrelser.

Klipp tråden, trekk den gjennom m, stram tråden og fest godt. Strikk den andre sokken på samme måte.

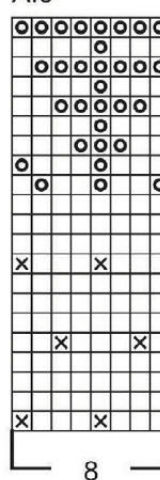
A.1



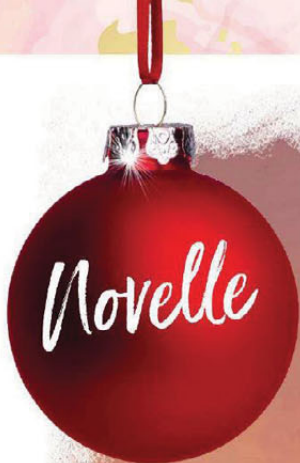
A.2



A.3



- = lys grå
- ⊗ = naturhvit
- = koksgrå
- ⬤ = vinrød
- ⊗ = skogsgrønn
- ← = felleomgang



Julens lykketreff

Keramikklærerens taushet fikk Karoline til å se opp fra leiren. Hun sto et stykke unna og så intenst på henne, og nok en gang ble Karoline urolig. Etter en liten stund gikk læreren ut og ringte. Da hun kom inn i verkstedet igjen, kastet hun et blick på Karoline. Hva var det som foregikk?

NOVELLE AV: Lene Bagger ILLUSTRERT AV: Ståen Rødder



messe navnene på alle hun hadde mistet. I sengen var det ikke lenger noen fred å hente, og Karoline svingte bena ut over sengekanten.

Hun var midtveis i enda en helg hvor telefonen var taus. Det var ingen som ønsket å treffe henne eller invitere henne med på utflukter og hyggelige opplevelser. På vei mot badet tente hun alle lampene hun passerte, og slik hadde det blitt: Hun og bare hun hadde ansvaret for å skape lys og glede i sitt eget liv. Mørket presset seg på både innenfra og mot vinduene i huset. Utenfor virket det som om natten ikke ville slippe taket. Det kom nok til å bli en av de dagene hvor man gikk rundt med konstant utvidede pupiller for å få maksimalt med lys i øynene. Hun hatet novembermørket mer enn noen gang, hun følte seg svakere enn før.

De grå dagene mellom de endeløse, svarte nettene fikk henne til å trekke seg inn i seg selv og inn i mørket. Heldigvis var det også den tiden på året hvor lyslenkene ble hengt opp i trærne som små glimt av håp. Det ble pyntet i hovedgaten, og det var en fryd, helt til det ble avløst av julens rungende tomhet. Julen var ingen høytid for de ensomme. På vei mot kjøkkenet stanset hun ved den store kalenderen på vegg. Novemberbildet viste en gruppe bjørketrær med sine hvite og svarte stammer skarpt tegnet mot en forbløffende blå himmel av den typen som kan vise seg om høsten som en uventet velsignelse. Ja, fotografiet var vakkert, men det var ikke datoene. Karolines merkedager for død og elendighet. Her var dagen da Tore fikk sin diagnose og dødsdom, begynnelsen på slutten for deres lykkelige ekteskap. Her var dagen da de to politibetjentene dukket opp på dørstokken etter datterens fatale ulykke ... Men det

fantes andre dager – den 10., 11. og 12. – og Karolines fingre strøk over tallene. Disse tre dagene skjulte en hemmelighet og et navn, som siden forsvant ut av livet hennes. Henrik. For å fortrenge stemmen med dens evige dødsmesser lot hun den lille filmen om sitt lykketreff rulle for sitt indre blikk, for her var det noe hun måtte huske.

En ettermiddag for 15 år siden hadde hun på impuls satt seg på en kafé med en kopp te og et stykke kake, og plutselig hadde Henrik dukket opp. Først satte han seg ved nabobordet, men da de kom i prat, flyttet han seg over til Karolines bord. Det første møtet ble etterfulgt av flere. De snakket sammen i timevis, lett og uanstrengt.

Porto, hvor han eide noen tekstilfabrikker. De hadde vært helt enige om å bryte kontakten. Det var femten år siden, men det hvilte fortsatt en slags glans over det forholdet – og en sti gjennom mørket. I Karolines kalender var det nå satt et stort grønt kryss ved denne søndagen. Da hun møtte Henrik, hadde hun gjort noe uvanlig, og det samme ville hun gjøre i dag. Mønstre brytes bare hvis man gjør noe annet enn det man pleier. Karoline hadde meldt seg på et keramikkurs som gikk over to søndager. Hun visste hun måtte ta opp kampen mot mørket, hvis hun ikke skulle forsvinne helt i mismot og selvmedlidenhet. Det ble vanskeligere enn hun hadde trodd. Allerede da de seks kvinnene stilte seg opp i en halvsirkel foran

«Stemmen begynte å messe navnene på alle dem hun hadde mistet.»

Det var helt annerledes enn med Tore. Karoline ble forelsket, og Henrik ble forelsket. Etter et år med uskyldige stevnmøter hadde de løyet seg til et hotell-opphold i november. Etter intensiteten og nærheten i de to nettene var det umulig å fortsette med de uforpliktende samtalene på kafeen – de måtte velge. Henrik hadde sin Jane, slik Karoline hadde Tore; elskede ektefeller, garantister for en harmonisk hverdag. Valget ga seg selv. Allerede ved årsskiftet hadde Henrik flyttet med familien til

keramikeren, følte Karoline seg malplassert. Den ene etter den andre presenterte seg og fortalte om mange års fascinasjon for keramikk og ønsket om å prøve seg på leire. Bare Karoline hadde en annen grunn til å delta på kurset.

– Karoline Sund, introduserte hun seg med fullt navn.

– Jeg har bestemt meg

Denne søndagen begynte som alle hennes andre morgener: Da søvnen slapp taket, falt hun ned i det sugende mørket, sorgen som bodde inne i henne.

Hun kjente madrassen under seg, men hadde også en følelse av at den svevde over en avgrunn som når som helst kunne sluke henne. Hun åpnet øynene og så opp på plankene i taket. «Jeg er fortsatt i live,» sa hun til seg selv, en spinkel stemme som straks fikk følge av en annen, barskere røst: «Ja, som en av de få.» Og så begynte den som alltid å



for å utfordre meg selv. Jeg synes jeg sitter fast i den samme tralten, og da jeg så dette kurset, tenkte jeg at det var noe for meg. Noe helt annet. Jeg er ikke spesielt opptatt av leire, jeg skal bare prøve noe nytt.

Ida, som keramikeren het, betraktet henne et øyeblikk, så smilte hun og slo ut med armene.

– Ja, men da ønsker jeg deg velkommen til noe helt nytt og annerledes. I dag jobber dere med leiren og lager tingene deres, og om fjorten dager skal vi glasere. Med litt flaks får dere laget noen fine julegaver.

Blikket hennes falt igjen på Karoline, og på en eller annen måte føltes oppmerksomheten hennes ubehagelig. «Var det noe jeg sa?» tenkte Karoline. «Var det for uhøflig eller taktløst?» Hun anstrengte seg for å se interessert ut mens Ida forklarte om plateteknikken. Det var som å bake, sa hun, man kjevlet ut deigen og la den så ned i eller rundt noen former.

Man kunne lage ulike typer boller, vaser eller tallerkener. Det virket overraskende enkelt.

Karoline fikk anvist en plass ved det ene arbeidsbordet sammen med en pensjonert sykepleier som het Hanne, og så fikk hun sin pose med leire og en kjevle. Hanne tok tak i en av de hvite formene, hun ville lage en bolle. Fra nabobordet lød allerede livlig prat. De to damene utvekslet historier om sine vidunderlige barnebarn.

Karoline så ut av vinduet. Utsikten fra keramikerverkstedet var formidabel. Huset lå høyt, og man kunne se skråningene ned mot fjorden. Når solen skinte, måtte skjønnheten være nesten uutholdelig. Nå var alt grått i grått, og den altfor velkjente, altfor ru stemmen innenfra lød: «Du hører ikke til her, du skulle aldri ha meldt deg på.» Hun tok en klump leire og begynte å slå den ned i bordet

slik de hadde fått beskjed om. Da luften var

banket ut av leiren, kjevlet hun den ut til en plate. Så tok hun en form til et avlangt fat, presset leiren ned over den og skar til langs kantene. Og det var hennes første verk. Det gikk altfor fort, det var mer industri enn håndverk, og hun så motløst på formene på bordet.

– Du virker litt nølende? Ida sto ved siden av henne med sitt pene smil og spørrende øyne.

– Jeg vet ikke helt hva jeg har lyst til, sa Karoline. – Det er jo helt idiotisk siden jeg aldri har prøvd å jobbe med leire før, men jeg kunne tenke meg å lage noe mer organisk enn disse ... Hun nikket mot stabelen med former. – Det er så pent, men det er ikke helt meg. Jeg vil gjerne lage noe mer skulpturelt, noe til hagen.

Hun lyttet til seg selv, til ordene som kom ut og visste at det var sant. Plutselig fikk hun en idé.

– Jeg kan kanskje tegne det, hvis du har noe papir?

Ida hentet papir og tusjer, Karoline tørket hendene i buksene og begynte å tegne. En knoppskyting med runde former, litt som en veltet trestamme overgrodd av sopp, en skulptur. Hanne kikket henne over skulderen.

– Oi, så flott! Du kan jo tegne!

– Kan jeg det? Karoline så forvirret opp fra strekene sine, og da hun så ned på papiret igjen, ble hun overrasket. Hvor kom de figurene fra?

Ida kom tilbake til henne. Hun virket også litt forundret, men tok seg fort inn. De runde kulene måtte være hule, sa hun, og trestammen måtte formes rundt noe, ellers ville leiren klappe sammen før den tørket. Så kom hun tilbake med en stor, rund metallboks og en nylonstrømpe som skulle trekkes over boksen slik at leiren kunne slippe. Før det var gått ti minutter,

var Karoline fullstendig oppslukt av arbeidet sitt. Hanne uttrykte igjen sin beundring, og samtalen kom i gang. Hanne var gift – selvfølgelig. Det var jo alle andre enn Karoline – mor og mormor, svært opptatt av yoga og sylting og egentlig ganske tiltalende. Hun ble tydelig utilpass da Karoline måtte svare på hennes høflige spørsmål med den rå versjonen av virkeligheten. Nei, hun var ikke gift, men enke. Nei, hun hadde ingen barn, hennes eneste datter var blitt drept i en trafikkulykke. Jo, hun hadde en bror, men han bodde i Nederland og var dessuten dement. Hannes plutselige taushet fikk Karoline til å se opp fra leiren. Ida sto et stykke unna og så intenst på henne, og igjen ble Karoline urolig. Litt etter gikk keramikeren ut og tok en telefon. Da hun kom inn igjen i verkstedet, smilte hun og kastet et blikk mot Karoline. Men så var det heldigvis leiren som krevde oppmerksomheten hennes, og Karoline kunne igjen takknemlig fordype seg i arbeidet med leiren. De fire timene gikk altfor fort. Før hun skulle gå, kom Hanne bort til henne.

– Jeg tenkte på om vi kanskje skulle møtes. Ja, jeg vet jo at vi sees her igjen om to uker, men hvis du har lyst på en kopp kaffe en dag?

– Takk, sa Karoline overrasket, men hun tastet også inn Hannes nummer på telefonen med en viss glede. Det var absolutt plass til flere gode mennesker i livet hennes.

Ida sto foran henne.

– Noe helt annet, sa hun mildt. – Du fikk det virkelig til. Er du helt sikker på at du aldri har jobbet med leire før i dag?

– I helt sikker! Karoline lo. – Jeg vet ikke helt hva som skjedde. Men jeg følte meg litt som et barn igjen. Jeg tegnet mye som barn. Jeg lagde også figurer av papmache. Dette har vært en fantastisk dag. Jeg gleder meg til vi skal glasere.



– Ja, og da får du nok en utfordring. Vi sees om fjorten dager.

– Vi sees.

Og så var det slutt. Da Karoline kom ut til bilen, som sto parkert i veien utenfor Idas hus, slo virkeligheten inn igjen. Mørkets stemme var tilbake: «Det har vært en fantastisk dag,» hermet den, «men nå er den over, og nå er du deg selv igjen.»

– Karoline Sund?

Stemmen var blitt veldig tydelig, og hun nikket, for det var nettopp det hun var, kvinnen med de mange døde og altfor få levende venner.

Så våknet hun. Det var et menneske som hadde uttalt navnet hennes, en mann, og han sto på veien noen meter unna, foran eiendommen rett overfor keramikerens hus. Han smilte og slo ut med hendene, nesten som en unnskyldning. Hun fikk en plutselig klump i magen.

– Er det deg ... Henrik? Ordene lød helt feil.

– Hva i all verden gjør du her?

– Jeg ventet på deg, sa han

hun skulle si, eller hvordan hun i det hele tatt ville klare å snakke. Heldigvis lot Henrik som ingenting, mens han fulgte henne opp mot huset. Han snakket nærmest hverdagslig, mens han tok kåpen hennes og geleidet henne inn i stuen og fikk henne til å sette seg ved sofabordet hvor kaffen allerede sto og ventet.

– Jeg vet at du også er alene. Jeg håper ikke det føles altfor påtrengende, men helt ærlig: Du og jeg, to mennesker i vår alder, jeg synes ikke vi har mer tid å kaste bort. Bruker du fortsatt melk i kaffen, melk og ikke fløte?

– Korrekt, godt husket, fikk hun stotret frem. – Men ... hvordan visste du at jeg ...

Hun pekte bort mot Idas eiendom. Henrik smilte, han så oppriktig glad ut.

– Det er jo ikke mindre enn et lykketreff, hvis man tror på sånt. Ida er kusinen min, og det er hun som har skaffet meg dette stedet. Jeg leier her. Det er bare fem måneder siden jeg kom tilbake. En dag var jeg innom Ida, og da så jeg navnet ditt

«Keramikerens blikk falt på Karoline, og oppmerksomheten hennes virket forstyrrende.»

rolig. – Jeg ville spørre om jeg kunne få invitere deg inn på en kopp kaffe.

– Nå? Her?

– Nå og her, du og jeg. Han pekte inn mot huset bak seg. – Jeg bor der inne.

Karoline gikk nølende mot ham. Et øyeblikk føltes det mest naturlig å kaste seg inn i bilen og flykte, men kroppen hadde sin egen vilje. Og den ville gå mot mannen som nå åpnet hageporten.

– Ja, jeg bor her. Det er slutt på forretningseventyret i Porto, og det er også slutt på ekteskapet mitt, sa han.

Karoline visste ikke hva

på en liste over deltagere på et keramikkurs. Altså, er det ikke både rart og fantastisk? Jeg er ikke typen som snoker i andres papirer, men helt tilfeldig falt blikket mitt på skrivebordet, og der lyste bokstavene mot meg. Karoline Sund. Det er jo ikke til å ta feil av. Og jeg satset på at du fortsatt bodde her. Jeg er selvfølgelig lei meg for at du har mistet Tore, men ...

Karoline stirret på mannen i lene-stolen. Han var fortsatt en flott mann, og det var de samme lune øynene som den gang,

Mindre hår, men fortsatt hår, og ingen mage, så vidt hun kunne se. Hun ble varm, kjente hjertet slå, og det var nesten ubehagelig.

– Hvordan ..., begynte hun, men husket så Idas blikk, og Ida som gikk ut med mobilen akkurat da Karoline hadde fortalt Hanne at hun var enke.

– Ja, Ida fungerte som min spion, sa Henrik. – Synes du det var galt av meg?

Hun ristet på hodet.

10., 11. og 12. november – den stjalne lykken, de hemmelige dagene.

– Man kan elske to mennesker på en gang, sa hun, og det var plutselig nødvendig å få det sagt.

– Det kan man, svarte Henrik. – Det gjør både vondt og godt, men man skal ikke fornekte følelsene sine, selv om man er nødt til å holde dem hemmelige. Jeg tror jeg har tenkt på deg hver eneste dag i alle disse årene ...

– Jeg har også tenkt på deg, hvisket Karoline. – Det vi hadde sammen, det var virkelig.

Henrik nikket.

– Du er blitt skilt? spurte Karoline.

– Ja. Guttene har overtatt firmaet, og Jane har blitt igjen i Portugal. Og jeg har gitt meg selv en ny sjanse. Da jeg kom hit, var jeg fast bestemt på å oppsøke deg, men så sviktet motet. Jeg visste jo ikke om du og Tore fortsatt ... jeg ville ikke ødelegge noe. Og jeg vet ikke, synes du jeg er veldig påtrengende, er jeg en dust, eller ...

Karoline løftet hånden som et stopptegn. I den plutselige stillheten reiste hun seg og gikk bort til vinduet. Utenfor var hagens konturer allerede visket

ut av mørket. Hun trakk pusten dypt. Det var stille inni henne. Så kom tårene, år med oppsamlet smerte. Henrik gikk bort til henne og la forsiktig og uendelig varsomt armene rundt skuldrene hennes. Det føltes så naturlig at hun snudde seg og gråt mot brystet hans, ble omsluttet av duften hans og en visshet som kom fra et helt annet sted. «15 år,» lød den stygge, velkjente stemmen inni henne, men nå hadde den mistet all kraft.

Da Karoline igjen klarte å snakke, sa hun: – Jeg har vært så trist så lenge, men nettopp i dag, i dag av alle dager, bestemte jeg meg for å gå i en annen retning. Jeg tok et skritt og kom på kurset hos Ida. Først fikk jeg en følelse av å finne tilbake til meg selv, det kreative barnet jeg en gang var ... Bare det har vært en gave, men også overveldende. Og så dukker du opp igjen, som en åpenbaring.

– Eller kanskje til og med en frelser, lo Henrik og pekte mot adventskransen på kaffebordet, lilla lys og røde sløyfer på en ring av gran.

Karoline lo også, tok servietten fra bordet og tørket øynene. Fortroligheten var intakt, tiden eksisterte ikke, og mørket trakk seg tilbake da Henrik tente det første lyset. •



BILLEDSKJØNN: Vinterlys over Aurlandsfjorden og de snødekte fjellene.

Svein-Erik Knoff

VAKRE VANNVEIER – ÅRET RUNDT

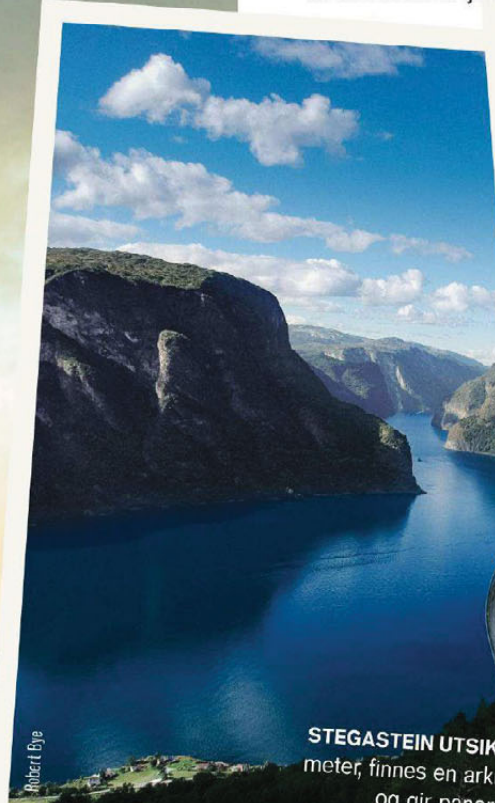
Fjorder i vinterskrud

Når vinteren senker seg over Norge, forvandles også landskapet seg rundt de praktfulle fjordene våre. De ofte snødekte fjellsidene speiler seg i mørkere vann, og uten mange turister skapes en ro som gjør opplevelsen enda mer spesiell og særegen.

TEKST: Lise Lotte Winther-Bay og Bjørn Moholdt

FOTO: Svein-Erik Knoff, Viktorija V. Gedrimiene, Robin Bye, Ruben Solftvedt, Jeremy Flores, Fredrik Ahlsen, Feap – VisitNorway.com, Fjord Norway.

FIORDUTSIKT: Ved Vangsgaarden Guesthouse i Aurland, med bratte fjellsider og stille vann rett utenfor døren, har du flott utsikt til fjorden.



STEGASTEIN UTSIKTSPUNKT: Høyt over Aurlandsfjorden, ca. 650 meter, finnes en arkitektonisk plattform som stikker ut fra fjellsiden og gir panoramautsikt over fjorden og de bratte fjellsidene.

Verdens vakreste tog-reise

Flåmsbana, toget som går fra enden av Aurlandsfjorden opp til høyfjellet ved Myrdal Stasjon, er åpen hele året. Vestlandsnatur på sitt beste.

FLOTTE FJORDER

Norge har over 1732 navngitte, praktfulle fjorder. De to mest kjente er på UNESCOs verdensarvliste, Nærøyfjorden og Geirangerfjorden. Samtlige av de vakre fjordene er en naturskatt du bør oppleve.

En fjord er mer enn severdig idyll, hver og en av dem bærer en historie om vann, is og fjell. Veldig enkelt fortalt handler det om en havbukt som har blitt til ved at isbreene har gravd seg ned i eksisterende daler. Ved hver istid har is, smeltevann og grus slipt seg gjennom fjellet. Til slutt så dypt at havet strømmet inn. Grovt forenklet – slik ble fjordene våre til.

Ved fjordene nærmest stuper de steile fjellsidene ned mot vannet. Og flere steder er det imponerende fossefall. Naturen virker så å si uberørt. Her og der kan du se små gårdstun klamre seg til fjellveggen. I dag er få bebodde. I Geiranger – for

eksempel – ble vi fortalt av folk som i gamle dager bodde på disse gårdene bandt fast ungene sine utendørs. For at de ikke skulle falle utfor fjellkanten.

Aurlandsfjorden – se bildene – er en kanskje mindre omtalt dramatisk fjord. En fjordarm på sørsiden av Sognefjorden i Vestland, 29 kilometer lang. Den strekker seg gjennom kommunene Vik, Lærdal og Aurland.

Flåm er en av flere fjordbygger ved fjorden. Du kommer dit med tog via Bergensbanen og Flåmsbana. Tar du Flåmsbana får du også oppleve den vakre Flåmsdalen i vinterskrud.

Ta deg gjerne et fjordcruise på vinterstid. På kaia i nærheten av der cruiset starter – stikk innom Flåm Bakeri. De har både bakst og kaffe som gir lykkefølelse.

Herfra er det kort vei til andre flotte fjorder.

VINTERPARADIS

Lysefjorden, øst for Stavanger, strekker seg rundt 42 kilometer innover i landet. Navnet kommer fra de lyse granittfjellene på begge sider. De er opp mot tusen meter høye og gir fjorden en perfekt dose dramatik.

Når du nærmer deg fjorden fra sjøsiden, åpner den seg gradvis, som en portal til et landskap formet av isbreer gjennom tusenvis av år. Fjellene speiler seg i det dype vannet, og det er stille – av og til bare brutt av lyden av en båt som legger inn til kai i en av de små bygdene.

Innerst finner du Lysebotn, et lite tettsted som en gang levde av jordbruk og fiske, men som nå først og fremst er et knutepunkt for fjellturister og folk som kommer hit for å oppleve den praktfulle naturen. Veien ned til Lysebotn er i seg selv en opplevelse. Her finner du over 25

hårnålssvinger. Veien formelig slynger seg nedover fjellsiden.

Langs fjorden finner du flere av Norges mest kjente fjellformasjoner, som Preikestolen, den flate fjellhyllen som stikker 604 meter ut. Der Tom Cruise klatret i filmen Mission Impossible 5.

Lenger inne ligger Kjerag. Fjellet er selve majesteten i Lysefjorden. Med sine 1000 loddrette meter er alene synet av det en opplevelse.

Mange tar den krevende turen til topps for å forevige seg selv med et bilde stående på Kjeragbolten. Steinen som sitter

fastklemt mellom to fjellvegger, 984 meter over fjorden.

Rødne Fjord Cruise seiler fra Stavanger til Lysefjorden og Preikestolen hele året. Blant annet innom Fantahåll hvor «fantene» gjemte seg for lensmannen i gamle dager.

OVERNATTING OG KOS: Bolder ved Lysefjorden, et kjent landemerke i fjordlandskapet.



LENGST OG DYPEST

Om vinteren åpner Sognefjorden opp nye muligheter. Her er klimaet kadere enn lenger vest. Det vil si at du i indre deler av Sogn vil oppleve snø i stedet for regn. Også takket være Jostedalsbreen, som bidrar til nedkjøling, er vinterklimaet her nokså stabilt med mye snø. De lokale kaller vinteren her for «vikingesesongen». Et ypperlig klima for blant annet trugeturer, ribsafari, eller et fjordcruise mellom isflakene, og fiske. En varm sauna kan kanskje også friste?

Sognefjorden er vår lengste fjord, om lag 205 kilometer, og vår dypeste, 1303 meter. Den strekker seg fra kysten i vest, Sollund, til Skjolden i øst, ved foten av Jotunheimen og Jostedalbreen.

Den har tallrike sidearmar, blant annet Aurlandsfjorden og Nærøyfjorden.

Sognefjorden har vært viktig for bosetting og handel i århundrer. Bygder som Balestrand, Vik, Leikanger og Skjolden. Fjordens

dype vann har gjort transport mulig langt inn i landet – lenge før moderne veier ble bygget. Mange av fjordens sidearmar og elver har også gitt grunnlag for kraftproduksjon og fiske.

Om vinteren fremstår fjorden stille og mørk. Med de snødekte fjellsidene rundt får du et annet inntrykk av den.

Et av mange høydepunkt er den blå isgrotten under Jostedalbreen. Guide er nødvendig.

Hva med et museumsbesøk? Enkelte museer rundt fjorden er vinteråpne, som Norsk bremuseum i Fjørland og Norsk Reiselivsmuseum i kunstbygden Balestrand.

LUNT BOSTED: Den tradisjonsrike Nes Gard finner du i Luster langs Sognefjorden.



Lysefjorden

Ta båten innover fjorden og opplev fra sjøsiden utsikten til Preikestolen – og Kjeragbolten, den berømte steinen som sitter fast mellom to fjellvegger.

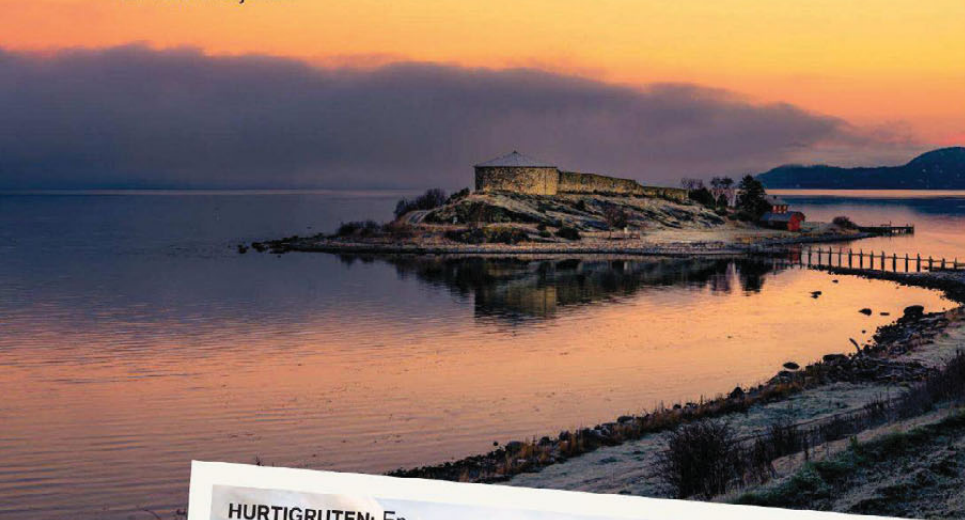
REISE

VINTERVANDRING: Vinteren gir et helt spesielt lys over fjorden – rolig, dempet, med skyer som speiler seg i vannet og stillhet som bare brytes av noen måkeskrik eller snø som faller fra trærne.



STEINVIKHOLM SLOTT: I Trondheimsfjorden finner du Steinvikholm slott. Det ble bygget av Erkebiskop Olav Engelbrektsson på 1500-tallet og er kjent som Norges siste katolske festning før reformasjonen.

Sven-Erik Knoff / Visitnorway.com



HURTIGRUTEN: En ypperlig måte å oppleve fjordene våre på er med Hurtigruten eller Havila.



Frode Mjølhus

BINDELEDDET I TRØNDELAG

Trondheimsfjorden er Norges tredje lengste fjord, 126 kilometer fra Agdenes i Orkland til Hjellobtn i Steinkjer. Den skjærer seg inn i Trøndelag som en bred, stille dal av vann og har alltid vært et bindeledd mellom by og bygd, sjø og innland. Det dypeste punktet er 617 meter ved Agdenes.

Når du står ved fjorden en tidlig morgen, blir du ofte møtt av dis. Vannet kan være helt stille, med et sølvgrått skjær, og de lave åsene rundt trer frem i myke konturer. Overflaten skjuler en rikdom som har forsørget mennesker i århundrer. Fjorden er kjent for rikt med fisk, torsk, sei, sild og ikke minst kveite.

Langs breddene av fjorden er gårder, tettsteder og gamle handelsplasser. Norges tidligere hovedstad (1013-1217), Trondheim, ble grunnlagt ved fjordens munning innerst i Trondheimsleia og hadde vannveien som sin største styrke. Det var langs fjorden va-

rer kom inn og herfra pilegrimene steg i land på vei til Nidarosdomen. Også senere har fjorden vært en livsnerve: Tømmerfløting, skipsfart og industri har alle hatt sitt rom langs vannet.

Trondheimsfjorden handler om mer enn historie og handel. Den rommer en egen stillhet. Om vinteren legger mørket seg tidlig, og lyset fra gårder og hus speiler seg i den. Når stormene drar inn fra kysten, reiser bølgene seg høye og tunge og minner om at dette vannet er knyttet til havet og dets krefter.

Flere steder langs fjorden finner du spor etter bosetting langt tilbake i tid. Interessante gravhauger, gamle steinkirker og bygdemiljøer som forteller om menneskene som har levd side om side ved denne fjorden i tusener av år. Det er også her, midt i landskapet, at fjorden brått dykker ned til 617 meter – et av de dypeste punktene i Norge.

VINTERSMAK AV HARDANGER

Den 38 kilometer lange Sørfjorden er en av mange sidefjorder til en av våre lengste, Hardangerfjorden. Langs fjorden finner du flere koselige bygder. Jo da, området er mest kjent for den vakre blomstringen om våren, men gå heller ikke glipp av vinteren her. Den er noe helt for seg selv, rå og rustikk, nesten litt mystisk – uten folke-mengder.

Sørfjorden har tiltrukket seg reisende siden tidenes morgen. Helt siden engelske turister oppdaget Norge på midten av 1800-tallet. På den ene siden av fjorden er det bratte fjellsider og små gårder som klamrer seg fast. På den andre siden speiler isbreene i Folgefonna seg i vannet. Båtene som krysser fjorden ser små ut mellom fjellveggene.

Langs fjorden ligger bygder og tettsteder som har lange tradisjoner knyttet til jordbruk og frukt- dyrking. Ullensvang, Kinsarvik og Lofthus er alle kjent for sine praktfulle fruktgårder.

Vintrene i denne delen av Norge er ofte milde. Været varierer fra regn og tåke til solskinn og snø. Vær oppmerksom på at snø og is kan føre til midlertidig stenging av noen av de større fossefallene og attraksjonene.

Historien om Sørfjorden er også en historie om møtet mellom mennesker og natur. Fjorden har vært ferdselsåre og livsgrunnlag i hundrevis av år. Handelsmenn, fiskere og bønder har brukt vannet som vei, og sporene er synlige i de gamle naustene som fortsatt står langs strandkanten.

I nyere tid har Sørfjorden blitt et reisemål i seg selv. Mange søker hit for å oppleve både naturen og kulturen – fra turstier som slynger seg opp i fjellsidene, til besøk på fruktgårder og små siderhus. Her følger tidens rytme årstidene, blomstringen, innhøstingen og de stille vintermånedene.

HEIT SAUNA: Unn deg en deilig sauna-opplevelse ved fjorden. Heit Sørfjorden Sauna ligger i Børve og tilbyr en spektakulær utsikt over fjorden, fjellene og breene.



WOODNEST:

Unike, moderne trehus med panoramautsikt over Sør fjorden, en arm av Hardangerfjorden.

Fjord og vinter

- Ro og stillhet.
- Snødekte fjell- og dalsider, visuelt slående mot det mørke fjorden.
- Vit at bare de innerste delene av en fjord, som får lite saltvann og tilførsel av ferskvann, kan fryse til is. I kalde vintre – visse deler av Sognefjorden.



OSLO

Julehygge i Spikersuppa

Langs Karl Johans gate foran Stortinget ligger Spikersuppa og et strålende julemarked. Her kan du i tillegg til å ta inn julestemningen handle gaver og julepynt, og ellers smake deg gjennom norsk tradisjonskost og -drikke fra de mange spennende bodene satt opp for anledningen.

Og skulle du føle for det, kan du ta deg en «svingom» på skøytebanen eller en tur opp i Pariserhjulet, hvor du har en nydelig utsikt over Oslo sentrum.

Skulle vinterkulden ha satt inn, kan du varme deg på litt varm julegløgg, eller foran et bål med noe annet godt i koppen.



VENNESLA

Lucia i Julegada

På Vennesla like nord for Kristiansand markeres St. Lucia-dagen som en stemningsfull tradisjon i Julegada. 13. desember fylles gågata av forventningsfulle barn og voksne som samles for å oppleve det vakre Lucia-toget.

Barna, gjerne kledd i hvite kjoler med glitter og lys i hendene, synger de kjente sangene som hører dagen til. Lucia-bruden bærer krans med lys i håret og leder toget gjennom gata, noe som skaper en vakker kontrast i vintermørket. Her venter også servering av lussekatter og gløgg, under et arrangement som gir en varm følelse av fellesskap i bygda.

Lucia-feiringen har sine røtter i Sverige, men er blitt et kjærte innslag i norsk julefeiring. I Vennesla setter feiringen et vakkert punktum for adventstiden og minner de tilstedeværende om viktige verdier som håp og omtanke for andre.

Julegada, med sine julelys, boder og aktiviteter, danner en perfekt ramme rundt feiringen og gjør St. Lucia-dagen til en av de mest stemningsfulle opplevelsene i denne delen av Norge.

Julegada er åpen fra 10. til 14. desember.
Sjekk ut: [julegada.no](#)



South Coast Creative



Fotap - VisitNorway.com

BEITOSTØLEN

Romantisk kanefart

Flere steder i innlandet er kanefart en populær aktivitet i førjulstiden, der en godslig hest drar deg inn i vinterlandskapet, mens du sitter varm på sleden under en skinnfell eller tepper.

Fjellrittet er blant tilbyderne av klassisk hestekjøring, der det følger med en termos med noe varmt i underveis langs grusveiene sør for Beitostølen. De tilbyr også mer tradisjonell hesteridning i fjellet.

Sjekk ut: [fjellrittet.no](#)

SVALBARD

Jul i vintermørket

På Svalbard feires det jul i polarnatten med en spesiell stemning preget av julelys, flimrende nordlys og den arktiske naturen. Julearrangementer i Longyearbyen inkluderer tradisjonelle fakkeltog og brevlevering til nissen i Nybyen i Gruve 2b, mens spisestedene tilbyr julemat og tradisjonelle julebord.

Aktiviteter som hundekjøring, turer til isgrøtter og beltevognsturer gir en unik opplevelse i vintermørket



Christine Bagio

I salg nå!

FOR DEG MED STRIKKEDILLA

Familien
NOVEMBER 2025 • KR 129

Småstrikk & HEKLING

52
OPPSKRIFTER
TIL HELE
FAMILIEN

+ Smarte
teknikker

TILBEHØRET alle vil ha

ØR ♦ VOTTER ♦ SOKKER ♦ SKJERF ♦ SJAL ♦ HETTER

Bestill på SMS!
SEND SMÅ25
TIL 2205

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

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

NORSK Ukeblad

NESTE NUMMER I SALG 12. DESEMBER

God
Jul!

PYNTER TIL
JUL MED
ARVEGODS



BARE I NORSK
UKEBLAD

Nygifte Sandra Lyng:
- Å møte Lasse
reddet meg!



EKSTRA STOR JULEPAKKE

Julekos
♥ KALENDER
♥ JULENS MAGI
♥ KRYSS & QUIZ
♥ UTBRETT-KRYSS

260
SIDER



Strikk Rudolf-genser og søte sokker



NYDELIG JULEMAT OG DESSERTER

Returadresse:
ART AS
Postboks 209
2021 Skedsmokorset

Vital Plus+

Sirkulasjonsstimulator

BESTILL I DAG!

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

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

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

Helt uten smerte. Passer til alle aldre.



”

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

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

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

Oppgradert bestselger!

Medisinsk godkjent

30 000 solgte i Sverige og Norge

**SPAR
800,-**



Vitalplus 1003

~~2750,-~~
**NÅ KUN
1950,-**

ØK BLODSIRKULASJONEN I BEN OG FØTTER!

NYHET! Sirkulasjon og varme

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



GRATIS! • Verdi kr. 249,-



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

Klarna.

TWA-dbytes.org

Frakt etter Postens takster tilkommer Leverandør: HELGESEN ENGROS AS