

For deg som elsker litteratur

HVERDAGSNETT- MAGASINET

Nummer 4 - 1. AUGUST 2022 - GRATIS

HJEMMEKONTOR PASSER IKKE FOR ALLE

– SLIK UNNGÅR DU UTBRENTFELLA

KARPATHOS

– På Karpathos venter en genuin gresk atmosfære på en rolig øy med vakker natur.

NOVELLE AV GEIR TANGEN

Sarah Natascha Melbye

– Det begynner å bli noen år siden vi kunne se Sarah ukentlig på skjermen i programmet *Vil du bli millionær*. Mye har skjedd siden den gang, og cv'en er lang.

- Hanne Kristin Rohde
- Kaja Nylund
- Johan Høst
- Jon Christian Møller
- JR Henriksen
- Sigbjørn Mostue
- Sissel Lie

INTERVJUER MED:

VØFF VØFF

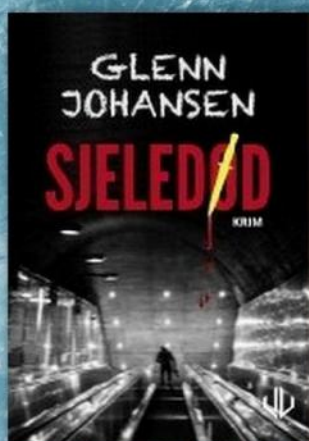
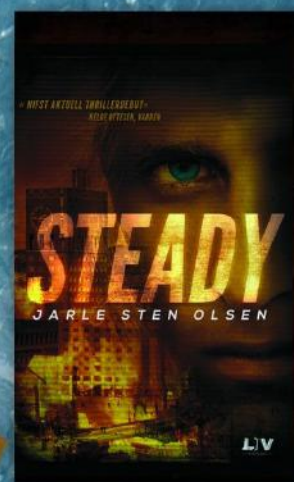
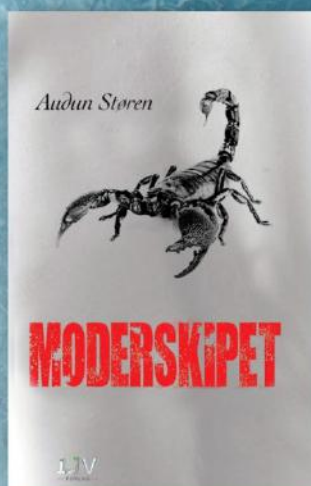
– Bjeffing er en naturlig del av hundens språk. Lær mer om hvorfor hunden din bjeffer.

UTGI BOK PÅ EGEN HÅND?

– Agate Skappel gir deg gode tips

ANNONSE:

LES EN DEBUTANT!



Forlagshuset i  vestfold

Når ting ikke går som planlagt

Da er fellesferien over. Mange nordmenn har dratt utenlands i år, underernært på å reise til sydligere strøk etter et par år med pandemi. Hvis de ikke hadde bestilt fly fra SAS da....Selv skulle jeg og familien vært på den greske øya, Karpathos. En liten og veldig hyggelig øy i Middelhavet. Reisen var betalt, og alle var mer enn klare. I siste time peip det inn en melding på mobilen... Flyet er dessverre innstilt. SAS altså... Siden vi hadde bestilt pakketur med Apollo, hadde vi ikke valgt flyselskap selv, det skulle tydeligvis straffe seg... Neida, jeg støtter pilotene, selv om de ødela turen vår. Det var bare å hive seg rundt, på biltur til Sverige. For å komme dit var vi iallefall ikke avhengig av fly. Så får heller syden-turen vente til neste år.

Selv om høsten nærmer seg, kan man være heldig å fortsatt få noen varme og lyse sommerkvelder,



kanskje litt avhengig av hvor en bor. Det å slappe av og "lade batteriene" er utrolig viktig. Hvis ikke kan du ende opp som Hilde, på side 26.

Hun ble "kastet inn" på hjemmekontor rett etter at pandemien tvang oss til å isolere oss. Det gikk ikke så bra. Hun endte opp med sykehusinnleggelse, og diagnosen utbrent. Ingunn Amble, spesialist i psykiatri, og psykolog John Petter Fagerhaug gir gode tips til de som fortsatt jobber hjemmefra.

Er du klar for et høstarrangement? På Fjordslottet hotell på Osterøy kan du bli med på krimhelg. Der kan du komme tett innpå flere forfattere. Les om arrangementet inne i magasinet.

I mai var jeg på tur til gamle Fredrikstad fengsel. Fangene har for lengst flyttet over til Halden fengsel, men vi ville sjekke om det stemmer det ryktene sier, nemlig at stedet er hjemsøkt. Mer om det på side 56.

Visste du at dette magasinet er interaktivt? Alle linker som du finner her, kan klikkes på slik at du kommer direkte til siden som det linkes til.

Foreløpig er Hverdagsnettmagasinet helt gratis for deg som leser, men for å få magasinet til å gå rundt, er jeg avhengig av inntekter. Derfor kan det hende at det i framtiden vil koste noen kroner. Svar veldig gjerne på spørreundersøkelsen som jeg har om magasinet. Det gir meg verdifull tilbakemelding, og du blir med i trekningen om boka *Blyantskissen* av Tone Skillebæk Moe.

Anne Lise Johannessen

<https://hverdagsnett.no/>

FØLG OSS PÅ FACEBOOK:



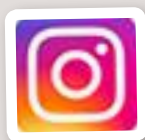
Hverdagsnettmagasinet:

<https://www.facebook.com/groups/457035166256040>

Nettsiden:

<https://hverdagsnettmagasinet.no>

FØLG OSS PÅ INSTAGRAM:



Magasinet og nettsiden deler

Instagramkonto

Er også på TikTok

MELD DEG PÅ NYHETSBREV:



Max ett pr måned.

<https://www.hverdagsnett.no>

REPORTASJER OG INTERVJUER

08	Hanne Kristin Rohde
16	Har du hørt om Karpathos?
18	Plan B: Bilferie i Sverige
22	Sigbjørn Mostue
26	Hjemmekontor passer ikke for alle
30	Sissel Lie
32	Boklansering: Blindsonen
48	Johan Høst
52	Sarah Natasha Melbye
56	Gå direkte i fengsel
60	Kaja Nylund
64	Bokhandelen på Moelv
68	Hva gjør vi når hunden bjeffer?
74	JR Henriksen
76	Gi ut bøker uten forlag
82	Jon Christian Møller

FASTE SPALTER

03	Forord
06	Krim- og romantipset
14	Spilleomtalen
15	Puslespillet
59	Barnebokanbefalinger
63	Serietipset
71	Terningkastet
79	Anbefalt av bokbloggerne

ANDRE LITTERÆRE EMNER

20	Forlagsrunden: Pitch
35	Har du hørt? Siste nytt om litteratur
42	Spenningsroman fra Sandefjord
44	Myriams skrivetips
46	Bokinspiratorens spalte
55	Innsendt dikt: Rokken går
72	Lesernes synspunkter
80	Bokidioten



08



22

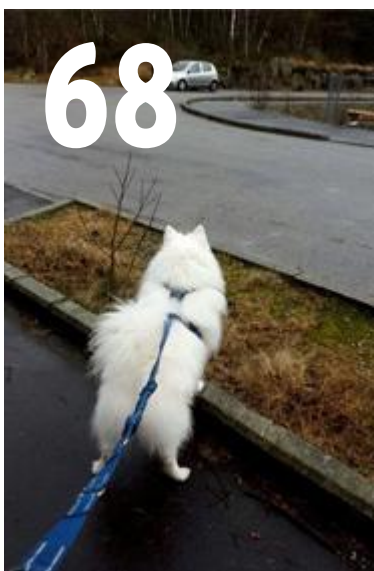


MAT OG DRIKKE

- 36** Vinspalten: Den glemte tyske druen
- 66** KokkenGeir: Bollefrikassé med hvalkjøtt

LESELYST

- 38** Gud er stor - novelle av Geir Tangen



KRIMBOKTIPSET:

Den svarte svanen
av Ingrid Berglund

Gyldendal, 2022



Oda Krogh jobber som advokat, og en dag får hun en litt annerledes henvendelse. Sønnen til Bodil døde i en bilulykke for 5 år siden. Det ble ikke funnet noe lik. Bodil har framtrekkende kreft og har et sterkt ønske å finne ut av hva som skjedde. I fire år har hun fått tilsendt fire skjell, og klamrer seg fast til troen på at

sønnen kan være i live.

Oda og assistenten hennes, Reidar begynner å se på saken. De synes det hele ser mistenkelig ut, og det tar ikke lang tid før de begynner å motta trusler.

Veldig bra bok, som fanger deg inn i historien fra første ord. Lett og enkelt språk, og timene flyr raskt av sted når du sitter med denne boka foran deg. Ganske original historie. Kapitlene er knyttet opp mot bestemte datoer og koronanyheter for 2020. Denne må du lese!

ROMANTIPSET:

Sommer i Sandøsund
av Lene Lauritsen Kjølner

Fagervik, 2022



Endelig er vi tilbake i Sandøsund hos Sofie, grandtante Agathe og alle de andre. Her skjer det mye. Sjøstjernen, hvor det selges både bøker, kaker og softis, blir utvidet med en ærverdig bokbuss. På hotell Mistelteinen skal det avholdes en maleriauksjon, og tante Agathe skal feire 90årsdagen sin.

Kjølner skriver som vanlig med en humoristisk snert, noe

som egner seg spesielt godt i feelgood-sjangeren. Historien er veldig hyggelig. Her gis rom til å drømme seg bort til spennende loft og garasjer med skjulte skatter, og tenk å ha sin egen bokbuss da!

Historien osrer også av romantikk – i mange former.



Omtalene er skrevet av Anne Lise Johannessen.
Flere av mine boktips leser du på www.hverdagsnett.no

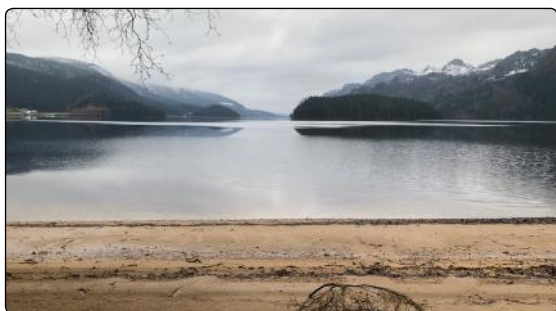


HAR DU EN HISTORIE DU VIL DELE?

Har du opplevd noe spennende, gledelig, trist, skummelt eller noe spesielt?

Da vil jeg gjerne intervju deg til en artikkel. Kanskje akkurat din historie blir trykket i Hverdagsnettmagasinet.

Ta kontakt på [magasin@hverdagsnett.no](mailto:magasinet@hverdagsnett.no)



SEND INN ET DIKT ELLER EN LIMERICK

Blant bidragene som kommer på trykk, trekkes det ved årets slutt en vinner. Premien er et gavekort pålydende kr 1 000,- fra Forlagshuset i Vestfold.

Du kan sende inntil to bidrag til hvert magasin, og det må sendes innen den 1. måneden før magasinet publiseres.

Send ditt bidrag til [magasin@hverdagsnett.no](mailto:magasinet@hverdagsnett.no) – med 'Dikt' i emnefeltet.



Hverdagsnettmagasinet er et magasin underlagt nettsiden Hverdagsnett. Målet er å fremme forfattere, bøker og litterære temaer.

Magasinet utkommer 6 ganger i året.

Oversikt over alle utgivelser:

<https://hverdagsnettmagasinet.no>

Støtt Hverdagsnettmagasinet

Magasinet er uavhengig og utgis kun digitalt. Det er foreløpig gratis for deg som leser. Jeg setter stor pris på all støtte. Hvis du vil bidra, kan du vippse kr 50,- til 971 47 582, merket Magasinstøtte.

Forlagene sender ut frie leseeksemplarer av bøker. Omtalerne står likevel helt fritt til å velge hvilke bøker de vil lese og omtale, og hva de vil skrive. Det gis ingen kompensasjon for dette.

Det hender også at jeg mottar testeksemplarer av produkter og spill, uten at det påvirker mine vurderinger. Lesernes beste skal være i fokus!

©Hverdagsnett

Materiale fra magasinet må ikke brukes uten skriftlig tillatelse fra Hverdagsnett. Innhold må kun siteres med tydelige kildeangivelser.

Jeg tar intet ansvar for eventuelle feil i innhold og innsendte artikler.

Redaktør og layout:

Anne Lise Johannessen
Hystadveien 90, 3212 Sandefjord
Mob: 971 47 582
[magasin@hverdagsnett.no](mailto:magasinet@hverdagsnett.no)



Forsidebilde:

[Dreamstime.com](https://www.dreamstime.com)

Andre illustrasjoner er fra nettsiden Creative Fabrika

– Jeg trodde jeg skulle bli i politiet fram til jeg gikk av med pensjon, men livet ville at jeg ble utbrent for andre gang i 2012.

HANNE KRISTIN ROHDE

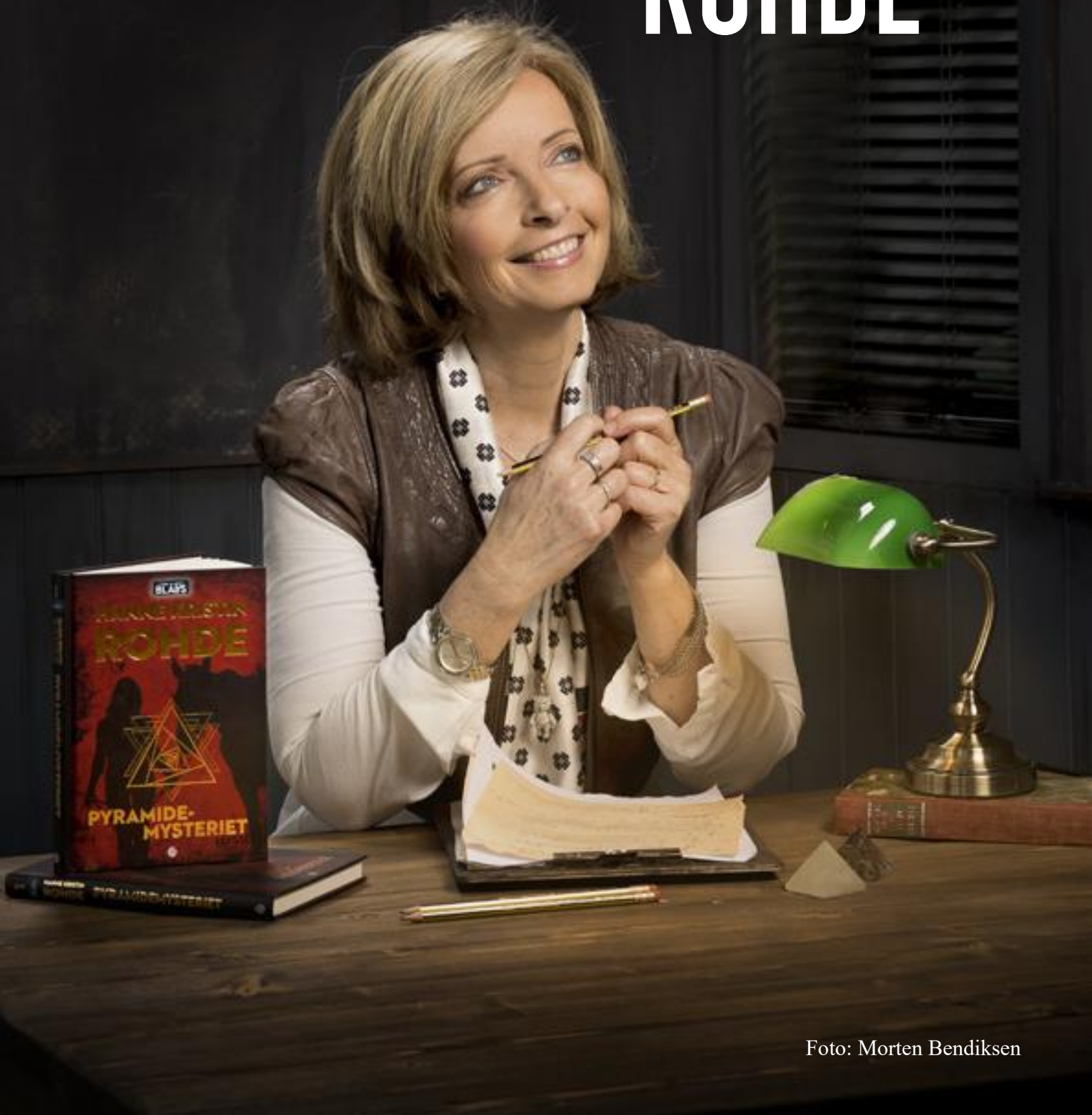


Foto: Morten Bendiksen

Hanne Kristin Rohde er en dyrekjær person som er utdannet jurist, har jobbet i Politiet i 25 år, og er nå forfatter og foredragsholder på heltid. Hun har gitt ut fem krimbøker, og enda flere bøker for barn og ungdom.

Av Anne Lise Johannessen

Hva gjorde at du byttet fra politiet til å bli forfatter?

– Jeg trodde aldri at jeg skulle slutte i politiet. Norsk politi er en fantastisk organisasjon. Det er spennende kollegaer, og jevnt over har vi all grunn til å være stolte. Jeg trodde jeg skulle bli i politiet fram til jeg gikk av med pensjon, men livet ville at jeg ble utbrent for andre gang i 2012. En linerle, som finta ut et angrep fra katten min, ga meg beskjeden om at det er øyeblikkene som teller, og at jeg trengte frihet mer enn trygg og sikker inntekt. Jeg så på linerla, smilte og gikk inn og søkte om permisjon i ett år, for å skrive krim og holde foredrag.

Halvannet år tidligere hadde jeg dessuten blitt kontaktet av sjefs-redaktør i Kagge forlag, Anne Gaathaug, som ønsket at jeg skulle skrive. Det tilbudet hadde jeg lagt på is fram til linerla viste meg veien.

Det går rykter om at du er en isbader. Bader du året rundt?

– Ja, jeg har altså prestert det kunststykket å starte å bade om vinteren, jeg som knapt har badet om sommeren. Det var en venninne som spurte om jeg ville forsøke. Jeg angret helt vanvittig fram til 12. januar 2020, men må ærlig innrømme at det var mye

mindre dramatisk og skrekkelig enn det jeg hadde innbilt meg. Tvert i mot så ga det en ekstrem mestringsfølelse og godfølelse, og da ble jo resultatet at jeg bør, vil og ønsker å bade hver måned hele året. Kanskje til og med flere ganger i måneden.

Og så vet jeg at du er veldig glad i dyr. Fortell.

– Jeg er vokst opp med hund. Nå har jeg to katter. Dessuten kan jeg stanse spontant langs en fortauskant og snakke med en katt eller en fugl. Det gir masse energi.

Jeg har med et lite pinnsvin i *Mørke hjerter*, min første krimbok, og den scenen er basert på en virkelig historie. Jeg kom fra jobb midt på natta, vi hadde en dramatisk drapssak gående. Jeg ser en liten bylt i veien, det er juni, det er lyst. Jeg stanser, går ut, og ser at det er et lite pinnsvin. Jeg finner et par hansker i bagasjerommet, og får løftet den lille bylten inn på gresset på et friområde, og forteller den at "nå må du gå innover på gresset, fordi nå har det vært nok død for i dag."

Mest kjent er nok de lune krimbøkene Rohde har skrevet med Wilma Lind i hovedrollen, og som har et salgsopplag på 270 000 bøker.

Fortell litt om Wilma Lind, og hvor mye av deg selv bruker du i henne?

– Jeg bruker nok en del av meg i Wilma, spesielt hennes ønske og vilje til å utvikle seg som menneske, kvinne og leder – ikke helt ulikt meg selv. Mye av det Wilma har opplevd av hersketeknikker med sin sjef, er hentet fra mitt arbeidsliv. På dette punktet ble jeg avslørt ganske tidlig av leserne mine, som sa dette må du ha opplevd selv, for dette beskrives så autentisk. Det var bare å nikke bekreftende.

Hva Wilma gjør, hennes deltagelse i etterforskning, det er ikke noe jeg har gjort selv, fordi Wilma er jo politileder – som jeg, hun er ikke en politietterforsker. Hun er med på avhørene. Hun opplever dramatiske situasjoner ute i felten, noe jeg ikke har gjort.

Wilma er nok tøff, men jeg liker jo å tro at det er jeg også, sier Rohde med en liten latter.

Henter du mye inspirasjon fra yrkeserfaringen din for å skrive bøkene?

– Jeg bruker alle 25 år med både saker, følelser, avmakt og håp når jeg skriver krimbøker. Det er mulig det er derfor de selger godt.

– Jeg bruker nok en del av meg i Wilma, og det er spesielt hennes ønske og vilje til å utvikle seg som menneske, kvinne og leder – ikke helt ulikt meg selv.

Jeg liker å vise frem hele livet, ikke bare jakten på mysteriet, og det gjør sitt til at det er inspirerende å skrive. Jeg ønsker å gi en bok til leseren, ikke i fysisk forstand som en gave, men i betydningen leseropplevelse. Selv om det er drap, så henter jeg kunnskap og erfaring fra plott, handlinger og dialoger som jeg har sett i politiet, eller som jeg har erfart på andre områder i mitt liv. Jeg ønsker at mine bøker skal berøre, de skal ikke være tekniske.

Hender det at du får skrivesperre?

– Jeg har aldri hatt skrivesperre, men jeg har kjent på at jeg må vente med å sette i gang med en ny bok.

Du har også skrevet flere bøker for barn og ungdom. Fortell litt om disse bøkene.

– Dette er Blålys-serien som har begynt å bli veldig populær. Der har jeg to drivere; det ene er mam-mahjertet, selv om mine sønner nå er voksne. Det andre er hjertet for barn som tar beslutninger som de ikke ser konsekvensen av, noe jeg så mye av når jeg jobbet tett på forebyggende på Manglerud politistasjon på 1990- og tidlig 2000-tallet.

Det som er viktig for meg med Blålys-serien er, for uten å øke

lesegledden, at barn og unge skal få muligheten til å tenke gjennom hva de egentlig begir seg ut på, før de står i en vanskelig situasjon.

Temaene i bøkene er temaer de blir utfordret på, som f.eks. narkotika, nakenbilde-delning, partydop, trusler, dyremishandling, dyreplageri, tagging, tyveri, hatmeldinger, gjeng og mobbing. Og urettferdighet.

Jeg tror en av grunnene til at barna liker å lese disse bøkene, er at de kjenner seg igjen. De får muligheten til å bli kjent med Astrid og Yusuf, som går i åttende klasse på Nordberg skole i Oslo. De blir skolens kuleste detektivpar, som får hjelp av vennene sine. Jeg skriver om dynamikken både barn og unge mellom, men også mellom barn og voksne. Boka viser ulike verdisyn, og alle får beholde sin sannhet.

I tolv sesonger, kunne vi se Rohde på Tv i programmet *Åsted Norge*. Nå har hun trukket seg, og plassen gikk videre til tidligere politimann og forfatterkollega Jørn Lier Horst.

Hvordan var det å være med der?

– Det har vært en fantastisk opplevelse å få lov til å stå i 12 sesonger på live-TV, og bidra til å vise fram politiarbeid. Jeg er

imponert over hvor utrolig våkne seerne er. Det har vært opp mot 120-130 pågripelser, noe vi ikke drømte om da vi startet opp.

Noen spesielle episoder du vil fortelle om?

– Container-babyen er kanskje en av de sakene som har gjort størst inntrykk. Jeg husker saken fra media på 90-tallet. Jeg husker jeg tenkte at man kaster ikke et barn. Livet er sammensatt, og i storheten til Ingrid, som hun heter, er det mye å lære for oss alle.

Også de to sakene vi hadde om kjærlighetssvindel gjorde sterkt inntrykk. Kjærlighetssvindel er innbrudd i følelseslivet. Anne Berit Guttormsen, som sto fram og fortalte i studio, imponerte meg. Gjennom sin åpne og ærlige dialog med oss og seerne, har hun antakelig hjulpet langt flere mennesker enn noen er klar over.

Hva gjorde at du ikke ville mer?

– Det er sammensatt, men tolv sesonger er mye, og det er en tid for alt.





– Det har vært en fantastisk opplevelse
å få lov til å stå i 12 sesonger på live-TV i
Åsted Norge.

Foto: Morten Bendiksen

– Hvis du har lav energi, eller føler at noe er feil uten at legene finner noe feil, så tenk at mat kan være gift for kroppen, eller medisin.



Vi ser stadig at tidligere ansatte i politiet blir forfattere. Tror du man har bedre forutsetning for å lykkes med krim når man kjenner bransjen fra innsiden?

– Nei, det tror jeg ikke, men vi som har vært i politiet skriver med bakgrunn i fagkunnskap, så bøkene er tuftet på profesjon og kunnskap. Men dette er i seg selv ingen garanti for at boka blir god. Evnen til å skrive, evnen til å levendegjøre personer og situasjoner, er på ingen måte betinget av at man har jobbet i politiet.

Hva mener du skiller en god krimbok fra en dårlig?

– For det første, så må jeg ikke kjede meg. For det andre, må jeg ikke gjette hvem som er skyldig.

Hvis det er veldig mye som ikke stemmer med reelt etterforskning, kan det hende jeg synes det blir litt drøyt. Det samme hvis

oppklaringen på ingen måte virker troverdig.

Det gjelder med krimbok, som med alle andre bøker jeg leser, hvis den ikke fenger meg i løpet av 50-100 sider, så leser jeg den ikke ferdig. Det behøver ikke bety at det er en dårlig bok, men det betyr at den ikke treffer meg. Min sannhet er at ingen bok er enten god eller dårlig. Leseren avgjør fra der han eller hun befinner seg i livet, akkurat nå.

Hva gjør du for å slappe av mellom skriveøktene?

– Jeg gjør yoga, jeg går turer, jeg er med familie, venner og kattene mine. Jeg oppsøker øyeblikkene som gir meg inspirasjon til det levende livet i meg.

Leser du mange bøker selv?

– Det gjør jeg i feriene, men i hverdagene så blir det lite – mindre enn jeg ønsker.

Noen bøker du vil anbefale?

– Det må bli *Å vanne blomster om kvelden* av Valérie Perrin. Den var helt vidunderlig. Og diktsamlingen *Det er dette som er bålet*, av Åsmund Seip.

I Hjemmet Helse, kan man lese at Rohde har lagt om kostholdet for å få bedre energi.

– Jeg startet på Omstart30 med Berit Nordstrand, og har gått fra lav energi til et helt nytt liv. For meg har det vært en dramatisk kostomlegging, men når helsa vinnes, så er det faktisk ikke vanskelig å avstå fra en del mat. Problemet er at den maten som serveres f.eks. på flyplasser og veikroer, kan jeg ikke spise.



Jeg har derfor alltid med meg noe i veska i tilfelle jeg blir sulten, når jeg ikke kan spise noe av det som er i nærheten.

Har du noen gode helsetips til leserne?

– Hvis du har lav energi, eller føler at noe er feil uten at legene finner noe feil, så tenk at mat kan være gift for kroppen, eller medisin. Finn ut om du vil gjøre noe med det.

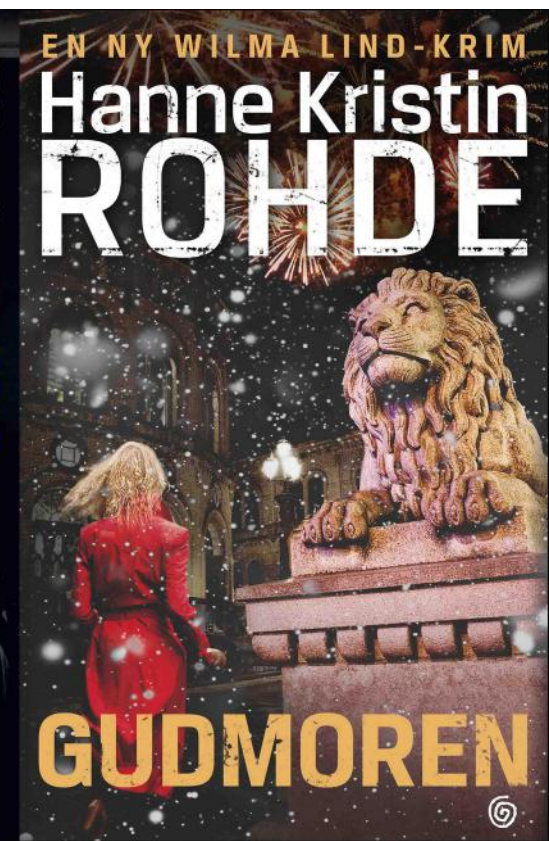
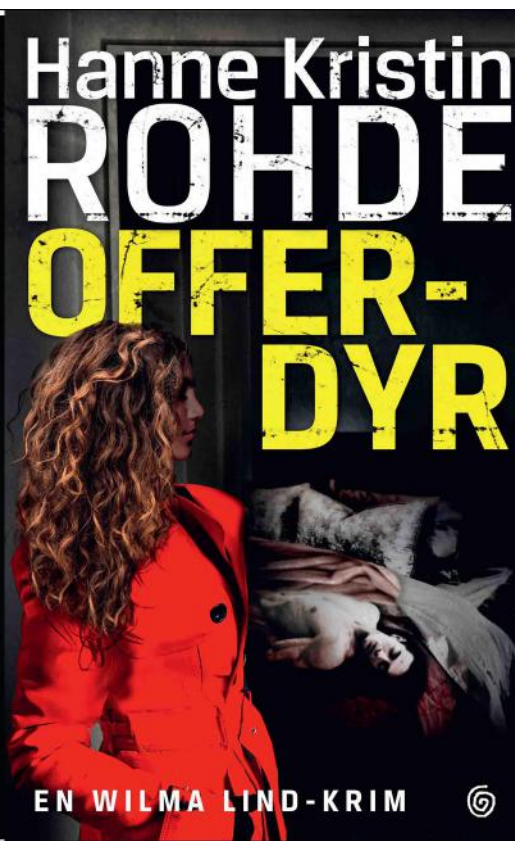
Er det noe annet du har lyst til å si?

– Jeg har lyst til å legge til at jeg i mange år har levd bare med halve meg, og har gjemt resten. Det betyr at i dag lever jeg helhetlig. Jeg lever med kropp, jeg lever med sjel. Jeg lever utenfor vitenskapens aksepterte interessefelt, men du verden for en lykke det er

å erfare at det er mer mellom himmel og jord enn det som er bevist. At noe ikke er bevist, betyr ikke at det ikke finnes.

Jeg er så glad for at jeg omsider tør å være ærlig om hvem jeg er. Jeg har mistet følgere, lesere og foredrag, fordi jeg sluttet å gjemme meg, og begynte å snakke om helheten av alt som er. Kanskje blir det en bok om dette også, etterhvert.

Jeg ønsker alle mine lesere et liv der de tør, vil og ønsker være seg selv, og leve etter sitt verdisyn. For slik jeg ser det, min sannhet er bare min, og slik bør det være for oss alle. Da vil toleransen heves, den ytre og indre fred vil umiddelbart få ny kraft, og fornye verden. Å lyse inn til seg selv, er det motsatte av egoisme.



Spilleomtale:

KAN DU REFRENGET?

Dette er et spill hvor du skal komme på sangteksten. Det var vanskelig, men likevel et underholdende spill med varierte sangtekster.

Av Anne Lise Johannessen | Produsent: Vennerød

Fra esken: 'Kan du refrenget' er selskapsspillet for alle som er glade i norske og engelske sangtekster, både de tekstene som fortsatt kan regnes som klassiske gullkorn og de som er blitt slitne klisjeer.

'Kan du refrenget' åpner for miming og skandaløse sangprestasjoner.

Vi syv som spilte var i alderen 23 til 59, og vi var fordelt på tre lag. Vi synes alle at spillet var vanskelig! Det var vanskelig å komme på tekstene, men så skal det sies at vi alle hadde drukket et par glass vin mens vi spilte ;)

Våre umiddelbare tanker er at det hadde vært lettere om teksten var der, og vi skulle kommet fram til tittel og artist.

Det er kanskje en idé til et annet spillkonsept?

Heldigvis var det noen enkle oppgaver innimellom, og 80-tallssangene var også enklere enn mange av de andre.

Vi savnet muligheten til å stjele oppgaver fra hverandre, for det var veldig frustrerende å kunne sangen til motstanderlaget.

Sangtekstene var varierte, men det var mange vanskelige utenlanske, og en del eldre sanger som var lettest for de som er født på 60- og 70-tallet.

Det var likevel et morsomt spill som skaper liv og underholdning.



Puslespillet:

PARIS STREET LIFE

Av Anne Lise Johannessen. | Produsent: Anatolian

Dette fine motivet er fra Anatolian. Brikkene er gode å pusle med.

Jeg brukte god tid på sorteringsarbeidet, dermed var dette et lett puslespill å legge. Måten jeg valgte å sortere på var etter gjenstander, feks bygninger, himmel, blomster, biler, og andre spesielle ting.

Puslespillet har 1500 brikker, og jeg begynner alltid med ramma. Ramma har 30 brikker den ene veien, og 50 den andre veien.

For å legge et puslespill av denne størrelsen, trenger du et sted hvor du har minst 60 x 85 cm til rådighet (som er størrelsen på motivet). Det tok meg 4,5 dag å pusle helt ferdig.

Puslespillet kjøpte jeg hos Boardgamer, som har veldig godt utvalg av både produsenter og motiver.



HAR DU HØRT OM KARPATHOS?

På den lille øya Karpathos venter en genuin gresk atmosfære og vakker natur. Maten er god, strendene herlig og havet helt fantastisk blått og krystallklart.

Av Anne Lise Johannessen | Foto: Apollo

Etter to års nedstengning av hensyn til pandemi, er det endelig mulig å reise utenlands igjen. Det er det mange nordmenn som benytter seg av. Det var også planen vår. I juli skulle storfamilien to uker til den greske øya Karpathos.

Turen ble bestilt fra Apollo, som bruker flyselskapet SAS. Tidlig i juni ble det varslet mulig streik i SAS, og forhandlingsfristen ble stadig utvidet. 4. juli var streiken et faktum. Det ble noen spennende dager fram til 10. som var vår avreisedato. Ble det en løsning på konflikten? Få timer før avreise, ble dessverre turen innstilt.

Dette blir derfor isteden en generell artikkel om Karpathos.

Stor reiselyst hos nordmenn

Kommunikasjonssjef, Beatriz Rivera, hos Apollo, skriver i sin mail til meg at salgstallene ligger jevnt på samme nivået som for 2019. I enkelte uker har de også vært høyere, så det er ingen tvil om at reiselysten er stor.

Hellas troner nok en gang listen over nordmenns favorittreisemål i sommer. Hele 8 av 10 av Apollos kunder skal til en gresk øy eller by i ferien.

En av de mest populære øyene

Til Karpathos har Apollo tilbydd reiser i over 10 år, og øya et er ett av deres mest etterspurte reisemål i Hellas, sier Rivera.

En av sommerens største reisetrender, er i følge pressemeldingen til Apollo, nemlig ønsket om lokale ferieopplevelser. Derfor er det ingen stor overraskelse at Karpathos reiser seg som en av favorittene.

Til tross for at øya ligger midt imellom Kreta og Rhodos har nemlig Karpathos klart å forbli en genuin perle. Her glimrer masseturismen med sitt fravær og den autentiske, greske atmosfæren råder høyt. En reise hit garanterer deg derfor to ting: opplevelser utover det vanlige, og de perfekte omgivelsene for å senke feriepulsen helt. Legg til et kontrastfylt terreng for oss nordmenn som elsker fotturer, krystallklart badevann, bortgjemte landsbyer og en fascinerende historie, så er dette et must for deg som elsker Hellas. Og det gjør vi.

Tiden har stått stille

Apollo tilbyr flere organiserte utflukter. Karpathos har en lang og spennende historie, så det er mye å se. Øya har vært erobret flere ganger. I likhet med Kreta var øya under minoisk herredømme

allerede for fire tusen år siden.

Selv i dag blir tradisjonene holdt i hevd; særlig er Olympos verdt et besøk. Her er det som om tiden har stått stille siden 900-tallet, da byen ble bygd høyt oppe i fjellet for å komme unna piratene nede i Karphatos by. Veiene opp til landsbyen er nokså dårlige, så det anbefales å ta sjøveien for å komme til Olympus.

Mange overnattingsmuligheter

Apollo har tre reisemål på øya, Karpathos By – eller Pigadia som den heter lokalt, den rolige byen Amopi og den lille fiskerbyen Lefkos. Den førstnevnte er den mest populære byen. Her finner man den fire kilometer lange Pigadiastranda. Byen har også mange fine restauranter langs strandpromenaden.

Hoteller finnes det mange av, med ulik klassifisering. Når man er på ferie, er man for det meste ute for å oppleve ting, og på rommet skal man nesten bare sove. Klassifiseringen er derfor ikke så viktig, iallefall ikke for oss. Vi er mer opptatt av beliggenhet og pris – og så er det selvsagt hyggelig med et basseng og luftkondisjonering.

Øya virker forlokkende, og jeg håper at vi får dratt et annet år.

- Denne sommeren var planen å reise til den greske øya Karpathos, sammen med barn og kjæresten. Sånn ble det ikke. SAS hadde andre planer...



I byen er det flere grovkornede sand- og steinstrender. Hotellet vårt skulle ligge rett ved en av dem. Men det fikk vi altså ikke sjekket ut.



Plan B:

Bilferie i Sverige

Da flystreiken til SAS var et faktum, var det mange som måtte vinke farvel til sin etterlengtede utenlandstur. Det måtte vi også.

Av Anne Lise Johannessen | Foto: Privat

Full støtte til pilotene, men det føltes utrolig kjedelig at streiken kom akkurat i den perioden vi skulle reise. Det var ikke så mye å gjøre med, annet enn kaste seg rundt og finne på noe annet. Hva skulle vi finne på? Valget falt på Sverige. Dit var det iallefall enkelt å komme seg med bil.

Billett ble bestilt med Color Line fra Sandefjord tidlig mandag morgen, og hotell Royal i Göteborg hadde ledige rom. Hotellet er et historisk hotell som har tatt imot gjester fra 1852. Det var lett å navigere fram til hotellet. Parkeringshuset lå rett over gaten og beliggenheten var perfekt i hjertet av Göteborg. Hyggelig betjening og god frokost var det også. Absolutt et sted å anbefale om du skal til Göteborg. Vi har vært i byen flere ganger, men det var hyggelig å komme på et nytt besøk.

Dagen etter kjørte vi sørover, med Ullared som mål. Der hadde ingen av oss vært før. Ullared ligger i Falkenberg kommune, og er et av Sveriges mest populære turistmål. Heldigvis var det ikke mye kø når vi var der. I dette kjøpesenteret finner du alt. Jeg fikk på en måte litt flashback til butikken Sawgrass Mills utenfor Fort Lauderdale, om noen har vært der. Prisene var greie, og handlekurven ble fort fylt opp.

Deretter gikk turen videre til

Linköping, hvor vi hadde bestilt rom på &hotel. Beliggenhet og pris var grei, men rommet var en vits. Det var lite, men holder selvsagt om man bare skal sove der en natt. Linköping var en koselig liten by, hvor ingen av oss hadde stoppet før. Verdt et besøk om dere er i traktene.

Litt utenfor Stockholm, streiket den ene bilen. Tilfeldighetene ville at det ved bensinstasjonen vi stoppet, også var et bilverksted. Ferden gikk dermed videre med en bil. Så fikk den andre stå på verkstedet til vi skulle kjøre videre to dager senere. Flaks at bilverksteder er billigere i Sverige enn i Norge.

I Stockholm har vi også vært flere ganger. Det er en koselig by, spesielt i Gamla Stan. Vi bodde på Unique hotell, på Östermalm – et sentralt hotell med gåavstand til det meste. Hotellparkeringen var full, men vi hadde flaks og fant gateparkeringsplasser et par gater bortenfor hotellet. Frokost var ikke inkludert, men det er nok av steder i nærheten hvor du kan finne en matbit. Absolutt et hotell å se nærmere på for en overnatting eller to.

Neste planlagte stopp var Karlstad. Nok en by hvor vi har vært før. I følge en vi kjenner som bor der, var byen nå invadert av nordmenn. Det var ikke mulig å

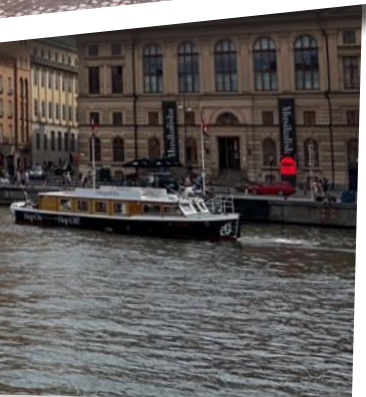
finne noen ledige hoteller – alt var fullbooket. Derfor endte vi i steden opp i Örebro. Der hadde heller ingen av oss vært før. Byen var hyggelig med et passe stort sentrum. Vi bodde på hotell Göta, på et superiorrom. Definisjonen superiorrom kan nok diskuteres. Hotellet lå i en gammel bygård midt i sentrum. Det var rimelig, og frokost var inkludert. Parkeringshuset lå rett i nærheten. Nok et sted som fungerer fint om du trenger en overnatting eller to.

Inn i Norge kjørte vi grenseovergangen ved Årjäng. Vanligvis kjører vi Strömstad, og stopper innom kjøpesenteret Nordby. Her var et tilsvarende senter, men med færre folk, og utvalget var like bra.

Plan B ble en fin ferietur. Det positive med bilturer er at det ikke krever så mye, man er helt uavhengig og kan dra dit man vil. Man har ingen tredjepart man må forholde seg til, og det krever minimalt med planlegging på forhånd. Prismessig blir det som man legger opp til selv. Det finnes mange billige bo-alternativer både på hotell, campinghytter og telt. Bensin koster selvsagt, men man kan jo velge seg ut et sted istedenfor å kjøre rundt.

For vår del stanset triptelleren på ca 140 mil.

- Söta bror har många fina städer å by på.



FORLAGSRUNDEN: PITCH

Pitch er et lite forlag, men gir likevel ut alle sjangere, så lenge bøkene har god kvalitet.

TEKST og FOTO: Anne Lise Johannessen

Pitch forlag er et lite forlag med fem ansatte. De er underlagt det store forlaget Bonnier, men vil fortsette med å "holde på for seg selv".

Pitch gir ut alle sjangere, og har ingen føringer på hvilke bøker de velger å gi ut.

Pitch mottar mange manus, men det er ikke alt som fører fram til en bok.

De startet opp i 2016, med 2-3 bøker i året. Nå har de øket volumet til rundt 15.

Målet er å gi ut bøker av god kvalitet, samtidig skal de ha det gøy, og ikke minst skal de kunne leve av dette.

Pitch er blant annet forlaget bak bøkene til seriedronningen Katrine Wessel-Aas, som skriver om familien Winther. Les intervju med henne i forrige utgave.

Ellers gir de ut bøker fra Linn Skåber, Gro-Helen Tørum, Kaja Nylund (les om henne et annet sted i magasinet) og selveste prinsesse Märtha Louise, for å nevne noen.

Når det gjelder krimbøker, så er antallet lavt. Dette da de mener at det er veldig utfordrende med krimbøker.

På bildet ser vi Inger Rødseth, Wenche Haugsand og Grete Bauer



ANNONSE:

Drømmer du om å gi ut bok?

Vi hjelper deg med å planlegge,
skrive og utgi historiene dine!



Coaching og veiledning

ONLINE-KURS

Hjelp med å gi ut bok

Alt du trenger for å skrive!

www.skrivekurs.no

Sigbjørn Mostue har mange bøker på CV'en. Den nyeste kom ut hos Cappelen Damm tidligere i år; thrilleren *Taus savanne*.

Av Anne Lise Johannessen | Foto: Agnete Brun

Mostue skriver bøker til forskjellige målgrupper. Det startet med barnebøker, bla. en fantasyserie som han vant en barnebokpris for, og ble nominert til Brageprisen for som første fantasy-bok noensinne.

Hvorfor fantasy?

– Da jeg begynte å skrive på trilogien *Alvetegnet*, slo det meg ikke at dette var såkalt fantasy. For meg var det bare snakk om en revitalisering av vesner fra folketroa vår, en slags neo-eventyr. Jeg børstet støvet av nisser, hulder, skrømt og troll, og plasserte dem i vår egen tid, brukte dem i moderne problemstillinger, som at den urørte naturen blir stadig sjeldnere. Akkurat den vrien er jeg svært godt fornøyd med.

Hvor mange barnebøker har det blitt?

– Jeg har skrevet to trilogier, *Alvetegnet* og *Den siste magiker*, samt en faktabok og to illustrerte bøker: *Zombie-Bjarne* og *Dødens tjern*. I tillegg har jeg skrevet trilogien *I morgen er alt mørkt* for ungdom.

Blir det flere?

– Ja, definitivt. Jeg er blant annet i ferd med å gjøre ferdig et manus for ungdommer nå, *Hex*, og har en drøss med ideer, fra illustrerte bøker for de minste til serier for såkalte *young adults*. Det er fint å kunne veksle mellom barne- og ungdomslitteratur og bøker for voksne.

Jobbmessig har Mostue en allsidig bakgrunn, og har bl.a. vært redaktør i Den norske Bokklubben. Nå er han forfatter på fulltid.

Fortell litt mer om hva du har drevet med, og hvordan du endte opp som forfatter på fulltid.

– Jeg er utdannet idéhistoriker, og etter en sommerjobb på Bokklubbenes medlemsservice fikk jeg fast stilling i Bokklubben Villmarks-liv. Etterhvert gikk ferden i mer litterær retning, og jeg endte opp som redaktør i bl.a. Den norske Bokklubben og Bokklubben Lyrikk. Jeg debuterte som forfatter samtidig som jeg var i full jobb, og med to småbarn og husprosjekt oppå det hele, var det ei stri tårn, for å si det mildt. Da bøkene mine gikk såpass bra som de gjorde, tenkte jeg at den som intet våger, intet vinner. Dermed sa jeg opp jobben og ble forfatter på heltid i 2009. Det valget har jeg ikke angret på!

Fortell litt om forfatterskapet ditt.

– I tillegg til bøker for barn og ungdom, har jeg skrevet fire krimbøker sammen med tidligere politispaner Johnny Brenna, samt to spenningsromaner/thrillere om Even Stubberud. I flere av bøkene mine skinner det nok igjennom et sterkt engasjement for hvordan vi mennesker ødelegger naturen og det ville dyrelivet. Selv om bøkene mine er fulle av spenning og action – for ikke å glemme

humor – er det et alvor og samfunnsengasjement som ligger bak de aller fleste av utgivelsene. Å skrive kun for underholdningens skyld, ligger liksom ikke helt for meg.

Hvor mange bøker har du totalt gitt ut?

– 20 stykker, i tillegg kommer noveller, et teaterstykke og dessuten har jeg bidratt som såkalt co-writer til en tv-serie.

Har du noen manus i skuffen som aldri har blitt til bøker?

– Ingen fullstendige. Jeg har imidlertid et par-tre som er påbegynt, men som av forskjellige grunner ikke er ferdigskrevet. Jeg har imidlertid stor tro på at de vil bli utgitt ved en senere anledning. Jeg mener å ha en nokså god teft for om idéen jeg baler med, har nok i seg til å bli en god historie. Dermed har jeg sluppet å måtte kassere et helt manus, og det jeg starter med blir i regelen ferdiggjort.

I 2020 ble vi kjent med Even Stubberud i boka, *Himmelen skal gråte blod*. For øvrig en veldig god bok, med en veldig spesiell helt.

Fortell kort om historien.

– Even Stubberud jobber som sjef i en topphemmelig antiterror-gruppe, og skal være med som en «grå skygge» under en fangeutlevering til Somalia. Når så fem av passasjerene reiser seg og overtar

FORFATTERPROFILER...

Sigbjørn Mostue



Foto: Agnete Brun

kontrollen på flyet, dreper pilotene og setter kursen mot Etiopia, har problemene for Even og de andre ombord bare såvidt startet. Kaprerne har nemlig en brutal og spektakulær plan med flyet.

Hvordan fikk du denne idéen?

– Jeg hadde lenge gått med en idé om å skrive et kapringsdrama. Stort mer klaustrofobisk enn å befinne seg om bord på et fly 10 000 meter over bakken, med en håndfull mennesker som er villige til å ofre både egne og andres liv for å nå målet, kan knapt tenkes.

Jeg slet imidlertid med å finne grunnen til kapringen. Forløsnin-gen kom da jeg så Terje Tvedts utmerkede dokumentar om Nilen. Brått skjønnte jeg hva som skulle stå på spill, og jeg formelig kastet meg over tastaturet. Det skulle imidlertid legges ned mange timer med research før manus kunne skrives ferdig. En tur til Afrika og gjesteopptreden i cockpit t/r Trondheim som ivrig tilskuer og spørsmålsstiller, måtte også til. Jeg må også få rette en takk til tålmodige flyvertinner som har svart på de merkeligste og mest mor-bide spørsmål fra undertegnede ...

Det er planlagt at boka skal bli til film. Hva kan du si om prosessen?

– Covid-pandemien la store deler av filmbransjen i dvale, men det siste jeg har hørt, er at filmsel-skapet som sitter på rettighetene er svært bestemt på at en filmatisering skal og vil bli realisert. Jeg venter i spenning og krysser fingrene!

I *Taus savanne* følger vi Even videre når han jakter på krypskyt-tere i Nairobi. Også dette er en

god og veldig spennende bok.

Fortell litt om handlingen.

– Even har nå sagt opp sin stilling i etterretningen, og reist til Kenya for å vie sine kunnskaper fra tiden i Forsvaret til kampen mot krypskyttere som er i ferd med å utrydde blant annet elefanter. Det viser seg at det er store, interna-sjonale krefter som står bak kryp-skytterne, og snart er Even viklet inn i en kamp på liv og død som skal få alvorlige ringvirkninger helt opp til Norge. Her hjemme er nemlig et av tidenes største byggeprosjekter lansert, og det skal etter planen utføres av kine-siske entreprenører – noe som får Elna Husøy, sjef for Forsvarets Etterretning, til å steile. Evens vendetta i Nairobi mot kinesiske embetsmenn gjør ikke saken enk-lere, og snart utgår en beskjed fra regjeringshold: Even Stubberud må dø!

Bruker du noe av deg selv i rollen som Even?

– Vi er nok ganske forskjellige, heldigvis – Evens indre demoner unner jeg ingen. Men vi har likevel noen kryssende interesser, som kampsport og et glødende engasjement for det ville dyrelivet som er i ferd med å bli borte.

Hvordan foregikk researchen på bøkene. Dro du til Kenya?

– Jeg har brukt time etter time på nettet, har skvist venner, familie og bekjente for det de måtte ha av relevant kunnskap, om alt fra flyving til hvordan E-tjenesten jobber, og så har jeg vært to gang-er i Kenya. Det er noe helt annet å ha sett, opplevd og snakket med folk der handlingen utspiller seg, enn avstandsresearch. Å kunne

fange opp og formidle de små detaljene, lyder og lukter, tror jeg bringer leseren inn i handlingen og gjør det hele mer troverdig og levende. Dessuten er det en opplevelse i seg selv å kunne få oppleve Afrikas dyreliv med egne øyne – noe jeg unner alle.

Kommer det flere bøker med Even i hovedrollen?

– Ja, definitivt! Jeg er allerede i gang med neste.

Kan du gi oss noen små hint?

– Da bærer det inn i hjertet av Amazonas, i grensetraktene mel-lom Brasil og Venezuela. Det som skjer med verdens største regnskog, er i ferd med å forandre planeten vår for alltid ...

Har du noen gang fått panikk fordi du er tom for idéer?

– Jeg går ikke sjelden tom for de «små» idéene, altså det som skal drive handlingen videre og det som i realiteten boka består av. Den store, bærende idéen er relativt grei å komme på, og det er ikke ofte jeg har opplevd å stå tom for bokidéer. Men som sagt, den tunge jobben er å fylle hver eneste side med stoff som er relevant og spennende.

Hva gjør du når du står fast?

– Da er jeg rett og slett streng mot meg selv. Disiplin er stikkordet. «Jobbe, jobb jevnt og fast og trutt, det er tingen», pleide faren min å si. Det hadde han rett i. Jeg gir meg selv ikke lov til å forlate arbeidsplassen min uten at jeg har skrevet minst en side pr dag. Står man fast, er en side mer enn nok. Og før eller siden løsner det – alltid!



Foto: Privat

En tur til Afrika og gjesteopptreden i cockpit t/r Trondheim som ivrig tilskuer og spørsmålsstiller, måtte til som en del av researchen.

Har du noen gode tips til andre som har en "forfatterdrøm" i magen?

– Les mye, skriv enda mer. Å skrive er et håndverk som det tar tid å lære seg, mens lesing er for skriving som jogging er for nesten all idrett: det ligger i bunnen. Få dessuten andre til å bedømme det du har skrevet, og lytt til dem. En side av saken er hvordan teksten din fremstår i ditt hode. Noe annet er hvordan den fremstår for andre. Og bare bli vant til læresetningen «Kill your darlings» jo før, jo heller!

Hva slags type bøker liker du selv å lese?

– Det viktigste med bøker er at de på en eller annen måte griper meg, og at jeg blir fanget inn i illusjonen, tatt til et sted jeg ønsker å forbli, selv om det ikke nødvendigvis er et hyggelig sted, med trivelige personer. Oppfylles disse

kriteriene har det ingenting å si om det er bøker skrevet for barn eller voksne, om det er krim eller drama, Ken Follett eller Kyrre Andreassen. Hvis boka i tillegg har åpnet noe opp i meg, som jeg tar med meg videre i livet, er leseopplevelsen fullendt! Dette forsøker jeg å ha som rettesnor for min egen skriving.

Er det ellers noe du har lyst til å fortelle oss?

– I *Taus savanne* er utgangspunktet det sørgelige faktum at det hvert 20. minutt skytes en elefant. Fortsetter nedslaktingen i samme hastighet som nå, er regnestykket såre enkelt: elefantene er borte fra naturen om 10 år.

Dette er imidlertid bare et symptom på en langt mer alvorlig diagnose: Det ville dyrelivet forsvinner nemlig i et forrykende tempo verden over. Teller man antall individer, er 80% av alle

ville dyr, fugler, fisker, insekter og småkryp nå borte. Norge er intet unntak, og enhver med litt peiling på fugler og insekter legger merke til en dramatisk utvikling.

Jeg kan bare ikke forstå hvorfor det ikke er mer fokus på dette, at ikke nyhetene formidler alvoret, at ikke politikerne gjør noe, at ikke flere er bekymret! Til tider føles det svært ensomt å være opptatt av disse problemene. Likevel forsøker jeg å bidra til å snu utviklingen ved å fortelle om denne tragedien gjennom bøkene mine. Mange rygger imidlertid unna når det er snakk om slike alvorlige temaer, så jeg hadde sikkert kunne hatt en fetere bankkonto ved å velge noe annet å skrive om. Jeg ville imidlertid ikke ha kunnet sett meg selv i speilet hvis jeg ikke i det minste hadde gjort et forsøk.



Hjemmekontor passer ikke for alle.

Slik unngår du utbrentfella

For noen er livet på hjemmekontor en drøm, for andre er det et mareritt. Her er signalene kroppen gir deg når du er i ferd med å «møte veggen», og tipsene fra ekspertene.

Av Anne Lise Johannessen | FOTO: Privat

Hilde Steine Molland (32) fra Bergen hadde jobbet offshore i mange år.

Hilde fikk sitt andre barn i 2019. Da mammapermen var over, byttet hun til et nytt arbeidsfelt på land. Hun rakk så vidt innom jobb før pandemien rammet, og tvang henne til å ha hjemmekontor. Det gikk greit en stund, men så stengte også barnehagen ned.

Ingunn Amble, spesialist i psykiatri, leder av arbeidshelse Villa Sana, Modum Bads Kurs og Kompetansesenter sier at noen opplever det ensomt på hjemmekontor, det er lite bekreftende, mer krevende å motivere seg, og arbeidet kan oppleves mindre meningsfylt. Noen savner kontakten med kollegaer, synes det blir vanskeligere å skille jobb og privatliv, og merker belastningen av dette.

Dette støttes av psykolog John Petter Fagerhaug hos Fagerhaug Solutions, som har lang erfaring

med utbrenthet og slitenhet. Han sier at han tror risikoen for å bli utbrent er høyere når man sitter på hjemmekontor.

– Det er vanskeligere å sette grenser, sier Fagerhaug. Når arbeidslivet ikke følger naturlige rutiner, så dropper mange pausen og jobber mer.

Hjemmekontorets feller

Mange trives godt når de jobber hjemmefra. Det er mange fordeler med å slippe å dra ut på jobb, men det er også noen feller.

– På hjemmekontoret er vi alene. Vi spiser alene, eller spiser mens vi jobber. Noen savner den sosiale kontakten med kollegaene, sier Fagerhaug. Det blir ekstra viktig å lage gode rutiner for grensen mellom jobb og fritid. Noen har flere roller.

Hvis du deler hjemmekontoret med foreldrerollen, kan det være tøft å skille jobb og privatliv, fortsetter han.

– Vi har jo forstått at det har vært veldig krevende for barnefamilier der alle har vært hjemme fra jobb, skole og barnehage; man skal jobbe, følge opp barna, lage mat og gjøre nødvendig husarbeid.

Det har vært uforutsigbart og veldig mange ting på en gang, supplerer Amble.

Hilde gikk rett i fella

For Hilde ble det tungt med hjemmekontor i den nye jobben. Hun var fortsatt under opplæring, og nå måtte alt foregå via nett. Dårlige ergonomiske forhold på hjemmekontoret gjorde tydelige utslag i rygg og nakke. Siden barnehagen stengte, måtte Hilde ta seg av de to barna samtidig som hun skulle gjøre arbeidsoppgavene. Tempoet var høyt, og jobbtankene kvernet i hodet hele døgnet. Hun savnet å ha kollegaer rundt seg. Søvn ble bortprioritert, og det ble mye kaffe. Grensen mellom jobb og familieliv ble gradvis visket bort. Forventningene Hilde hadde til seg selv var høye. Hun hadde som mål å levere og prestere «som vanlig» selv om hun fortsatt var under opplæring på et dårlig utformet hjemmekontor, og med to smårollinger rundt seg hele tiden.

De fysiske symptomene økte stadig, og hun begynte plutselig å få migreneanfall. Etter en stund ble Hilde så lyssky at hun ofte lå på et mørkt soverom.

Hilde lukket ørene for hva kroppen fortalte. Til slutt sa kroppen stopp, og hun kollapset på kjøkkengulvet.

Neste stopp var sykehusinnleggelse, men CT og MR viste ingenting galt. Legen sa at det var stress som forårsaket problemene hennes

Hva er utbrenthet?

Definisjonen på utbrenthet er, i følge WHO og det europeiske diagnosesystemet ICD-11: "et syndrom som er et resultat av kronisk stress på arbeidsplassen som ikke har blitt tilstrekkelig håndtert eller opplevelser knyttet til andre områder av livet.

Hilde Steine Molland:

– Det ble tungt med hjemmekontor under pandemien.



– Jeg ble sykemeldt med diagnosen utbrent, sier Hilde, og det tok meg lang tid å akseptere det.

Hilde begynte å gå i terapi hvor hun jobbet med egne forventninger, og hva som var viktig for henne, både på jobb og hjemme. – Jeg måtte senke kravene jeg hadde gitt meg selv, sier hun. Og så lærte jeg at det var viktig å hvile mye.

Hilde meldte seg på en NLP-Coach-utdanning. Der lærte hun at stress er en psykologisk tilstand som gir fysiologiske utslag. Utbrenthet er en tilstand som kommer av stress over tid. Hun forsto at det var viktig å sette seg mål, og å visualisere dem.

– Det å være ærlig med hva jeg trengte, hjalp meg med å ta bedre valg, forteller hun.

Endelig begynte Hilde å høre på kroppen. Hun tilpasset fysisk aktivitet etter hva hun orket, og gjorde endringer i kostholdet. For å senke skuldrene, begynte hun å male. Det var en slags mindfulness, for henne, en hjelp for at hjernen skulle få hvile. Sakte, men sikkert steg energien.

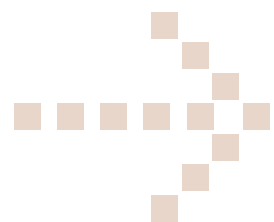
Utbrenthet rammer mange, men Hilde oppdaget at diagnosen var litt tabu, og skambelagt. Hun fant lite info om behandling på nett. Det ville Hilde gjøre noe med. Hun begynte derfor å poste innlegg om tilstanden sin på Instagram. Der fikk hun mye støtte, og meldinger fra andre som kjente seg igjen.

– Det å dele, sier hun, har vært en stor del av min bearbeiding. Det å reflektere, skrive, og kjenne samhold.

Tilbakemeldingene viste at mange satte pris på dette.

Sammen med en god venn startet Hilde derfor instagramkontoen @merglød. Der ønsker de å nå ut til andre damer som ønsker støtte bort fra slitenhet og utbrenthet, og få hjelp til å gløde!

– Det er virkelig en ubetalelig støtte i det å være flere i samme type sårbarhet. Vi jobber begge 50 % med dette og gleder oss til å snart lansere en egen medlemsportal, kan hun informere om.



– Når du er så mentalt sliten, at du ikke orker noe, er du utbrent

— Å bli utbrent kan sammenlignes med at du kjører bil uten å fylle bensin.

— John Petter Fagerhaug, Psykolog

Legg merke til kroppens signaler

Fagerhaug sier at det ikke alltid er lett å forstå at man er utbrent.

Symptomene kan være litt diffuse, men du merker det selv.

— Når du er så mentalt sliten at du ikke orker noe, er du utbrent, sier han.

Vi kan bli utbrente når vi har vært fysisk, og spesielt mentalt aktiv for lenge, og ikke får tid til å lade oss opp. Akkurat som om du bruker opp pengene dine, eller energien i dette tilfellet.

— Å bli utbrent kan sammenlignes med at du kjører bil uten å fylle bensin, sier Fagerhaug.

Kunsten å være menneske

Når vi sitter alene uten å ha kollegaene rundt oss, kan det være vanskeligere å oppdage når noen

brenner seg ut. Ikke minst kan det være vanskelig å merke det selv.

— Dersom du forstår at en kollega sliter, kan du prøve å ta en prat med vedkommende, men det er vanskelig, sier Fagerhaug. Folk reagerer så ulikt. De fleste vil ikke stoppe før de er utslitt, det går jo over...

Selv om det er tøft mens det står på, er erfaringen med å ha vært utbrent, at det er en god etterutdanning i kunsten å være menneske. Det lærer du ikke noe annet sted og på en annen måte. Kunnskapen kan du benytte på deg selv og andre. Fagerhaug mener at egen erfaring gjør at mange som jobber med mennesker, HR, eller som ledere blir mer kompetente til å gjøre det de gjør.



Prognosen er gode, og de fleste kommer tilbake i jobb, sier Ingunn Amble. Foto: Privat.

— Du blir ikke god leder før du har møtt veggen minst en gang, sier han.

Fagerhaug synes at det er spennende å se på om det er noen forskjell mellom ung og gammel når det gjelder risikoen for å bli utbrent.

Vanlige symptomer på utbrenthet

Symptomene du må legge merke til er både fysiske, emosjonelle og adferdsmessige. Her er signalene ekspertene mener at du bør se opp for:

- Redusert motivasjon og glede. Alt blir et ork, og man blir likegyldig.
- Raskere sliten, både emosjonelt og fysisk. Jobben tar mer krefter.
- Mange negative tanker som gjør at en mister troen på seg selv og sine evner.
- Dårlig hukommelse og ned-satt konsentrasjon
- Problemer med ord, sensitiv mot lys og lyd.
- Det blir vanskelig å ta avgjørelser og å planlegge. Dårligere struktur på dagen.
- Mer irritabel og utålmodig, og en trekker seg unna folk. Vil skjermes.
- Søvnvansker og dårlig restitusjon, som gjør at man aldri føler seg uthvilt.
- Endrede vaner, dropper måltider og lunsj. Kompenserer med mye kaffe.
- Vonde skuldre og nakke, og svimmelhet og kvalme

– I prinsippet burde unge mennesker ha mer energi, samtidig er det ofte de unge som påvirkes mest, sier han. Mange er kanskje i etableringsfasen. De er opptatt av teknologi, som sosiale medier, og dette tar bort pauser og nattesøvn. For de unge er det spesielt viktig med et sosialt liv. Det å ikke kunne være sosial, kan føre til slitenhet, utdyper han.

Ikke gi opp håpet

– Prognosen er god, og de fleste kommer tilbake i jobb, sier Am-

ble. Det varierer hvor lang tid det tar. Desto mer alvorlig rammet man er, desto lenger tid tar det. Det tar uansett lenger tid enn man tror.

– Ikke gi opp håpet, du kommer deg igjennom og opp – hvis du bruker riktige metoder, sier Fagerhaug. Ca 95 - 99 % av mine utbrente klienter er på bena igjen. Har du fokus på tid så betyr det at du fortsatt stresser og ikke har landet ennå. Gi deg selv fra ½ til 1 år så skal det nok gå bra.



Du blir ikke god leder før du har møtt veggen minst en gang, sier Fagerhaug. Foto: Privat.

Eksperttips for å unngå utbrenthet

– Ikke slutt deg til «burdismen», sier Amble. Ikke tenk på alt du «burde gjøre». Du trenger ikke prestere. Der er viktig å erkjenne for seg selv og sette grenser. Gjør noe bra for deg selv hver dag, sier hun.

– Det er de mest ambisiøse som oftest blir utbrent. Det er forskjell på hvor flink man er til å koble ut og slappe av, sier Fagerhaug.

HER ER FAGERHAUGS FEM BESTE TIPS:

1. Gjør ingenting

Ta pauser hvor du hverken jobber eller gjør noe privat. Gå ut, og vekk fra ting. Og så er det veldig viktig at du får mye søvn, sier han.

2. Sett grenser

Ikke stå på hele tida. Vær ærlig om hvordan du har det. Si nei om det om det blir for mye. Ikke vær en løgner ovenfor deg selv.

3. Lytt til kroppen

Dette er viktig, kroppen forteller hva du trenger, og den vet hva den gjør! Kroppen stopper deg før det er for sent. Ikke vær redd for å søke hjelp om du sliter. Det er bedre å møte veggen, enn graven, sier han. Snakk med andre som har opplevd det samme. Kontakt

fagpersoner som kan temaet. Du trenger ikke å gå via lege for å gå til private psykologer.

4. Juster ambisjonsnivået

Juster ambisjoner og krav på en positiv måte. Ikke gjør så mye at du får et lavere energinivå eller en dårlig dagsform, da klarer du ikke å oppnå noe. Stopp før det er for sent! Igjen, det er viktig å høre på kroppen!

5. Ikke ha for store forventninger

Jobben må være meningsfull og forutsigbar, men ikke forvent for mye.

– Dette gjelder både i arbeidsforhold, parforhold, familie og venner, og i trafikken for den saks

skyld. Vær forsiktig for det å ha for høye forventninger kan være «den sikre veien til Helvete», sier Fagerhaug.

Det finnes også mange gode råd som «alle gir». Eksempler på det er at man burde tenke positivt, gjøre noe man liker, vær sosial, gå tur, dra på trening.

– Dette kan være uheldige råd om man først har blitt utbrent, sier Fagerhaug. Vær forsiktig! Alle aktiviteter gjør deg mer sliten. Når du bruker penger, så blir du blakk uansett hva du bruker dem på, sier han som et eksempel.



SISSEL LIE

Sissel Lie ble født i Kristiansand i 1942. Hun er en norsk forfatter, oversetter og litteraturforsker. Hun har skrevet både fagbøker og skjønnlitteratur. Hun debuterte med novellesamlingen *Tigersmil* i 1986, og vant da Tarjei Vesaas' debutantpris.

Av Anne Lise Johannessen. FOTO: Privat

Hva kan du fortelle oss om deg selv?

– Jeg deler livet mellom Frankrike og Norge, men Norge er fortsatt viktigst. Der bor mine to voksne døtre og fire barnebarn pluss en sibirkatt, Hercules.

Jeg har akkurat skrevet ferdig en bok der Hercules forteller om sitt liv. *Hercules snill katt vill katt*. Boka lanseres i september. Spennende å forestille seg hva som foregår i hodet på en katt!

Hercules har problemer med å være både vill og snill. Jeg blandet inn historier om helten Hercules fra gresk mytologi.

Det er matmor Mo, som forteller katten Hercules om alt som foregikk i superheltens liv. Jeg tenkte jeg skulle skrive en bok om hans dagligliv i min familie, slik jeg gjorde da katten Pusegutten levde, med de fire barnebøkene om ham på nittitallet. Men så ble det en bok for katteelskere i stedet.

Den gangen skrev jeg forøvrig også barneboka *Bustehøner på bytur* (1998) sammen med søsteren min, Kjersti Lie.

Hva fikk deg til å begynne å skrive bøker?

– Jeg begynte å skrive tekster i en bokgruppe jeg var med i på syttitallet. Vi ga ut en bok sammen, *Hva har du tenkt å gjøre med våren* (1983), hos forlaget Tiden.

I arbeidet med tekstene fant vi opp en metode for tilbakemelding. Det gjaldt å være positiv og konstruktiv og huske hvor sårbar en skriver er, noe jeg hadde god nytte av da jeg begynte å skrive bøker om fagskriving.

Fra gruppeboka var det ikke langt til min første bok med tekster og noveller, *Tigersmil* og videre til romanen *Løvens hjerte* (1988),

begge hos Gyldendal, og siden har jeg alltid hatt vennligsinnede lesere underveis i skriveprosessen.

Hvordan var prosessen med å bli antatt av et forlag da du begynte?

– Jeg hadde ingen problemer med å bli antatt, og jeg ble tatt godt vare på med flere turnéer i USA og Canada, organisert av Norla. *Løvens hjerte* ble oversatt til mange språk, noen av oversettelsene var dårlige, særlig den franske, og noen var gode, særlig den engelske.

Hva gir deg inspirasjon til skrivingen?

– Det hender jeg bruker egne følelser for å skrive om noe helt annet, som da jeg savnet min eldste datter som hadde flyttet hjemmefra for å studere, og jeg skrev om en mor og en datter som ble kidnappet av indianere på 1700-tallet (*Rød svane*, 1994).

Jeg tar ofte utgangspunkt i et bilde eller en hendelse, som da en due falt ned gjennom pipa hjemme og dukket opp som *Svart due* (1997), eller tanker om elefanter begynte å forfølge meg og ble motor for romanen *Ta på meg* (2019). *Ta på meg* handler om det kompliserte forholdet mellom en mor som begynner å bli senil og hennes datter.



Sissel Lie, på Gamle bybro i Trondheim, med Nidelva og en av bryggerekkene i bakgrunnen.



Hvordan er skriveprosessen din?

– Skriveprosessen har mange faser, først kaotisk og full av angst: «Dette får jeg aldri til».

Deretter er skriveprosessen full av oppdagelser og innsikter, så får teksten struktur, jeg omplasserer, stryker og føyer til. Det hender alltid spennende ting mens jeg skriver, som når jeg ville skrive om en reise gjennom Taklamakanørkenen og gikk rett på en reisebeskrivelse i bokhandelen fra 1800-tallet, skrevet av to munkar. De hadde gjort den reisen jeg ville beskrive.

Eller da jeg skrev om indianere i *Rød svane* og hadde funnet en stamme hos irokeserne der det var kvinnene som bestemte. Oppførte du deg ikke ordentlig, ble du kastet ut av langhuset der du

bodde, og var du mann og dro til møte med andre stammer, hadde du instruks hjemmefra om hva du skulle si.

På besøk hos en venninne i København traff jeg en kvinne som var en åttendedel irokeser med familie fra denne stammen. Hun hadde en bok med deres historier, akkurat det jeg trengte. Hver gang en slags magi!

Du har skrevet både fagbøker, barnebøker og skjønnlitteratur. Fortell mer om arbeidet ditt.

– Gjennom jobben min som professor skrev jeg fagbøker parallelt med de skjønnlitterære, noen om faget mitt, litteratur, som f.eks. *Mor og Medusa. Portrett av den moderne kunstneren* (1999) og *Kvinnens surrealisme: hyener og*

nattsommerfugler (2011), og etter hvert også om å skrive fag, som *Fri som foten* (1995) og *Slipp ordene løs!: skriveprosess og fagtekster* (2012).

Samtidig holdt jeg skrivekurs over hele Norge. Jeg har også oversatt og gjendiktet en rekke bøker, både skjønnlitterære og faglitterære fra fransk og engelsk, blant annet *Annie Ernauxs Far* som kom ut på nytt i min oversettelse i fjor. Jeg har også gjendiktet poesi, gjerne sammen med Karin Gundersen. Jeg er stor tilhenger av samarbeid og har vært med på å redigere og skrive i mange utgivelser, blant annet *Surrealisme. En antologi* (1980) og *Kvinnenes kulturhistorie 1-3* (1985-1988).

BOKLANSERING

Politimann og mentaltrener Per Eftang har skrevet boka *Blindsonen*. Boka inneholder en rekke eksempler fra hans karriere, og i boka deler han villig ut verktøyene han har som hjelpemiddel.

Tekst og Foto: Anne Lise Johannessen

Sola skinte i sommerbyen Sandefjord, da Per Eftang holdt lansering av sin nye bok, *Blindsonen*, på Torp konferansesenter. Inne var det 100 sitteplasser, og salen var fullsatt. En tydelig rørt Eftang, fortalte at han var veldig takknemlig for oppmøtet. Denne boka så han på som sitt livsverk, og det har vært en viktig bok å skrive, fortsatte han. Bakgrunnen for boka er erfaringer med mennesker gjennom 20 år.

Baksiden av boka ble vist frem på et lerret. Der ser man en person som står litt foran de andre. Dette symboliserer en slags blindsoner. Følger vi blindt etter, eller stopper vi opp og stiller oss noen spørsmål?

Eftang skrøt av forlaget sitt, Forlagshuset i Vestfold. Da han fikk første utkastet i retur, så var det med 1600 slettinger. – De gjorde en fantastisk jobb, sa han, og det gjorde at boka ble veldig direkte. Han er veldig takknemlig for hjelpen fra redaktøren.

Deretter leste Eftang utvalgte utsnitt, for å si at dette kan du lese mer om i boka, noe som gjorde de fleste veldig nysgjerrig.

Begrepet blindsoner får folk til å tenke på trafikken. Det er ikke bare der vi har blindsoner. Det har vi overalt ellers også. Det vil du forstå når du leser boka, sa Eftang.

Underveis viste han fram flere filmsnutter, med budskap som

belyste temaer i boka, bl.a. at du ikke skal la noen fortelle deg at du ikke kan.

Han pekte også på forskjellen mellom motivasjon og disiplin, og hvilke av disse man trenger mest av. Bruk tid på valgene dine, oppfordrer han. Motivasjon kommer lett når ting er viktig nok, men disiplin er viktig. Man kan f.eks. være motivert for å gjøre en ting, men bør være disiplinert nok til å la være. Du vet hva som er rett og galt, men gjør det likevel.

– Ikke snakk om være en god person, sier Eftang. Vær en god person!



Da arrangementet var over, og boka kunne kjøpes, dannet det seg raskt kø for signering.



OMTALE AV BOKA BLINDSONEN

av Fred Are Johannessen

Lettlest og meget god bok!

111 sider med godt stoff fordelt over 24 kapitler. Hvert kapittel starter med et sistat som reflekterer innholdet i kapittelet.

Jeg sitter nå og blar i boka etter å ha lest den ferdig, og vet at jeg vil lese den en gang til.

Personlig integritet, personlighetstester, fokus på å lykkes, motivasjon og/eller disiplin, uttalte normer og verdier, tillit, drittpraten og den sorte svanen, team eller lag – og kaketesten, teambygging med og uten effekt, psykologiske kontrakter, psykologisk trygghet, emosjonell intelligens og tilbakemeldinger er noen av emnene som omtales.

Etter å ha jobbet i flere forskjellige organisasjoner og firmaer i mange år kjennes denne boka som veldig viktig og nyttig.

Anbefales på det varmeste!

Forøvrig bør Pet Eftang også oppleves live.

Forlaget skriver følgende på sin nettside:

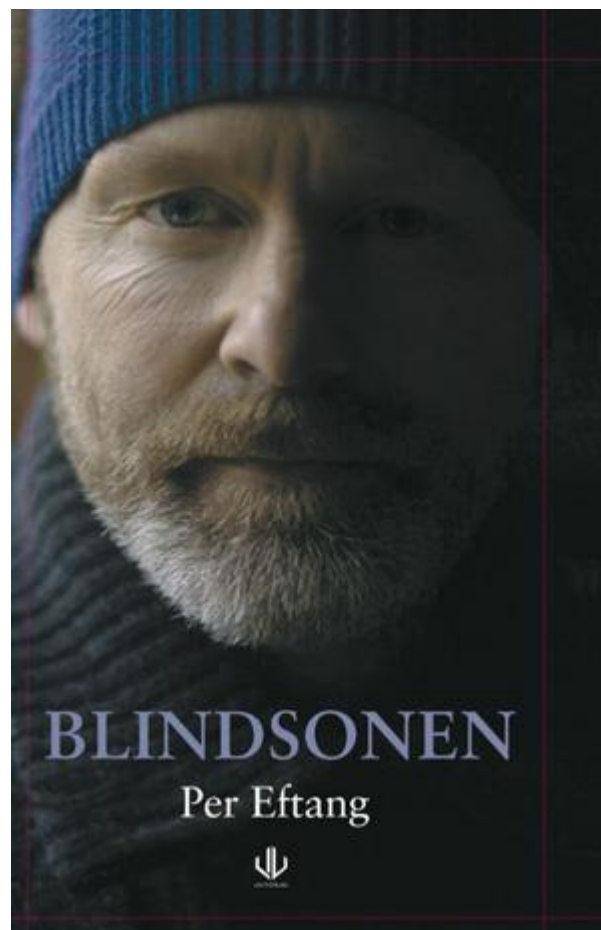
Politimannen og mentaltreneren Per Eftang har brukt hele sin karriere på å jobbe med mennesker. Han har en helt spesiell observasjonsevne når det gjelder menneskelig adferd og relasjonelle forhold.

Blindsonen inneholder en rekke eksempler fra karrieren hans, og verktøyene han bruker deler han med deg i denne boka!

Per Eftang er utdannet i Forsvaret og politiet. Han har til sammen 20 års erfaring fra operativ polititjeneste, hvorav ti som innsatsleder. Han har trent verdensmestere, olympiske mestere, ledere og team i nasjonale og internasjonale selskaper.

Her kan du lese starten på boka hans:

https://issuu.com/livforlag/docs/testbok_blindsonen



Har du hørt...

... at de på Osterøy arrangerer en årlig krimhelg?

Du har enda god tid til å planlegge. Arrangementet går av stabelen helga 30. september til 2. oktober.

Temaet er "virkeligheten møter fiksjon". Det innebærer at på scenen kommer både krimforfattere, ekte politifolk, og de som driver med begge deler.

På scenen kan du se:

Forfatterne Espen Skjerven, Jan-Robert Henriksen, Hanne Kristin Rohde, Atle Nielsen, Chris Tvedt og politimennene Carl Petter Leganger, Knut Nysæter og Bent Arild Raknes.

Dette er et veldig hyggelig arrangement hvor du kommer tett på forfatterene.

Du kan velge mellom tre "pakker":

- Opphold fredag til søndag, inkludert to stk tre-retters middag, to frokoster og en lunsj, og selvfølgelig overnatting og tilgang til alle krimarrangementene.
- Opphold lørdag til søndag, inkludert en lunsj, en tre-retters middag, en frokost, samt overnatting og krimarrangement lørdag og søndag.
- Kun lørdag. Da er det inkludert en lunsj, en tre-retters middag og krimarrangementet på lørdag.

Hvor ligger Osterøy da?

Osterøy er Norges største innlandsøy, og ligger en drøy halvtime med bil, nord for Bergen.

Osterøy er en stor øy, med over 8 000 innbyggere. Den er omgitt av vakre fjorder på alle kanter. For å komme dit, kan du ta ferje, eller kjøre over brua.

Fjordslottet hotell

Hotellet er et fint hotell med myke senger og god mat. Hotellet er innredet med 41 gjesterom og 1 brudesuite. Hotellet ligger nede ved vannet, og du kommer garantert til å få et flott opphold her.

Er du enda usikker på om du skal dra?

Les artikkelen min om fjorårets arrangement. Du kan lese den ved å klikke på denne linjen.

For bestilling send e-post til: booking@fjordslottet.no



Bent Raknes, lederen av arrangementet.



Den glemte TYSKE DRUEN

På 70-tallet var druen Silvaner mye brukt. Så kom Riesling på markedet, og Silvaner ble glemte. Den holder likevel fortsatt koken, og er en innertier.

TEKST: Kjell-Gabriel Hendrichs | FOTO: Vinmonopolet

På 70-tallet var ca 50% av alle hvite viner i Tyskland på druen Silvaner. Da kom Riesling-bølgen, og bønder over hele landet rev opp Silvaner-druene sine for å plante Riesling. Det resulterte i at Silvaner nesten forsvant.

I ett distrikt derimot holdt de stand, og det er kanskje det distriktet som nå lager de beste Silvaner-vinene. Vi er i Franken.

Her vet vi at de har produsert vin siden Karl den Store var her i år 777, og ga driften av en vinpresse til klosteret i Fulda. Så historisk sett er vi helt innertier.

Ofte kommer Silvaner-viner i en litt spesiell flaskeform, Bocksbeutel, som kan kalles geiteballeflaske på norsk.

Silvaner er ofte litt mer fruktig enn Riesling, og har litt mer sitrus i frukten.

Bruksområdet er det samme, men hvert år er tyskerne veldig kjent for det de kaller *Spargel und*

Silvaner som nytes når den hvite aspargesen kommer på markedet. Med litt hollandaisesaus over, og Silvaner i glasset får man en liten fest.

Personlig har jeg lagd et lite kamprop for Silvaner-druen; «Make Silvaner great again». Jeg er usikker på hvor jeg tok det fra, men håper så klart at folk henger seg på. Ellers er det Fake news.

I Norge står Riesling nå så sterkt, at det ikke er lett å komme seg i gjennom en vegg av viner. Men de fleste som jeg serverer Silvaner til, blir imponert over den deilige behagelige frukten og friskheten denne druen har.

Skulle du komme over Sylvaner med y, så er det samme vin, men da ofte produsert i andre land enn Tyskland. Både Frankrike og Italia lager viner, men det er veldig få produsenter. Godt er det likevel.

Har du nå blitt fristet til å bli bedre kjent med denne druen, så må du nok bestille den.

Det er dog veldig lett. Enten går du inn på ditt lokale pol og ber om hjelp der, ellers så kan du ringe vinmonopolet.

Det letteste er å skaffe seg vinmonopolets egen app. Da kan du bestille der, og få ordren tilsendt uten ekstra tillegg – direkte til ditt lokale vinmonopol. Det er en fantastisk service som alle bør benytte seg av. Appen er forresten alltid åpen for bestillinger..



Druen Silvaner
Foto: Dreamstime.com



"Make Silvaner great again"



Her har du noen godbiter fra Silvaner viner fra Polet:

Hofkeller

Bare navnet får deg til å rette opp ryggen. Deilig fruktig Silvaner, med flott fyldig og litt moden citrus, og en fruktig lang ettersmak. Her kan rekene virkelig få en bestevenn.

Varenummer: 7619301



Anna-Lena

Denne var inne i basisutvalget i et år på polet, men siden nordmenn ikke helt vet hva Silvaner er, så holdt den ikke salgssmålene, og falt ut. Den er dog fortsatt inne hos noen av vinmonopolene. Frisk og syrlig Silvaner som passer perfekt til å nytes alene, eller med sjømat i flere varianter. Her kan du spise all mat som du kan tenke deg å presse en sitron over.

Varenummer: 12648101



Kjell-Gabriel Hendrichs er en av Norges størst vinentusiaster. Han driver Norges største vinside på Facebook. Den heter Vin, og dit er alle invitert uansett vinkunnskaper.

Du kan lese mer om han her: <https://kjellsvinkjeller.no/>

GEIR TANGEN: GUD ER STOR

Publisert i samlingen *Dødelig Dose*, Liv forlag.

Det er morgen. En slik dag der sola ser ut til å vente med å forbarme seg over jorda. Den kikker over kanten. Litt nølende som en Kilroy-graffitti, klar til å dukke ned igjen dersom den ikke liker det den ser. Noen stråler slipper gjennom glassfasadene her og der. Bringer et snev av lys til oss som jobber i de mørkeste krokene. Det er nesten som om strålene spør meg om det er okay? Om de har min tillatelse til å skinne. Jeg er fristet til å svare nei. I skyggene kan jeg være Hans tjener, *Inshallah*. I lyset vil *Ahl Al-Hadith* mye lettere plukke meg ut.

Jeg betrakter mennesker i konstant bevegelse. På vei til eller fra. Bort eller hjem. Lystavlene i inngangshallen på Gardermoen er en spilleliste på shuffle, med hele verden som spor. Zürich 07.35, Helsinki 07.40, New York 07.45 ... Tall og bokstaver. Levde liv, brutte illusjoner, og drømmer i oppfyllelse. Bruddstykker av en felles skjebne som har brakt dem hit denne dagen. Jeg søker med blikket etter brødrene mine som er her med meg. Vi er fire her inne, men langt flere på utsiden. Bak glassfasadene der verden er i ferd med å våkne til en ny dag. En dag der solstrålene slippes inn uten spørsmål. Men, ikke her. Ikke nå.

Det lukter kaffe og kanel. Overbygget til kafeen er dekket med noe som skal forestille en stjernehimmel. På ryggen av denne himmelen står versalene i grønt. Starbucks Coffee. To ord høyere enn himmelen. En manifestasjon

av Amerikas narsissistiske syn på egen fortreffelighet. Deres verden hevet over alle andre. Over himmelen. Over Ham. *Alhamdulillah Rabbil-Aalamin*.

Det er en hån mot alt det jeg står for. Alt jeg tror ... Nei, alt jeg vet. Likevel sitter jeg her og nipper til lunken amerikansk kaffe servert i et enormt krus. Det virker som om Nasara tror at en stor ting er større enn mange små. Så lite de vet ...

Jeg ber en bønn i det stille. Fortrenger det som skal komme.

«Jeg betrakter mennesker i konstant bevegelse. På vei til eller fra. Bort eller hjem.»

Kikker opp og ser ei lita jente stå foran meg. Lyst, blondt hår er flettet nedover ryggen. Hun legger hodet litt på skakke, og de isblå øynene skjærer tvers gjennom meg. Rett gjennom alt det vonde. Jeg tar meg selv i å tenke at hun ikke burde være her. Jenta treffer noe inni meg som jeg ikke kan tillate meg å vurdere. Jeg kan ikke advare henne. Fortelle henne at hun må gå, eller aller helst springe ut herfra. Denne kafeen, denne hallen, er ikke for sånne som henne. Hun ser på meg lenge. Jeg kjenner en klump i halsen som ikke skal være der. Jeg må være sterk. Ikke la hennes hvite og uskyldsrene aura stanse meg.

Jenta vil klare seg visst Gud vil. *Inshallah*.

– Hvem er du?

Den lyse stemmen hennes bryter lydmuren, og jeg føler for å holde meg for ørene. Ikke lytte. Holde fokuset der det skal være. Gjenta versene inni meg. De som forteller meg hva som er rett og galt. Hva som er Allahs vilje. Samtidig innser jeg at det vil virke påfallende å ignorere barnet. Noen kan begynne å undre på hvem jeg er. Hva jeg holder på med. Jeg trekker pusten, og snur meg mot henne med et vennlig smil.

– Jeg er Fadi, og i dag skal jeg reise lenger enn jeg noen gang har gjort. Hva heter du?

Hun begynner å le. En slik latter som starter nederst i magen, og bobler opp gjennom halsen som eplesaft med kullsyre.

– Hi hi ... For et rart navn du har. Jeg heter Ingrid, og jeg og mamma skal helt til et annet land. Vi skal til noe som heter Sverige. Er det lenger enn dit du skal?

Jeg sliter med å kontrollere stemmen. Prøver å være vennlig og hyggelig slik bekymringsløse mennesker på gjennomreise gjør.

– Da kan det nok hende vi skal like langt du og jeg.

Jeg kaster et raskt blick opp på lystavla. Kan se et fly som skal til Stockholm om to og en halv time. Det er forsvinnende lite håp om at jenta går gjennom sikkerhetskontrollen på en stund enda. I det jeg vender hodet tilbake har jenta snudd seg. Fletten danser på ryggen hennes mens hun tripper



Foto: Dreamstime.com

bekymringsløst bort til det som må være mammaen. Hun sitter med ryggen til og snakker i en mobiltelefon. Ved siden av står en barnevogn. Jeg slår blikket ned.

Jeg svetter til tross for at temperaturen i hallen er kjølig. Skjegget mitt klør og stikker. Det føles fremdeles uvant, selv om det er tre måneder siden jeg begynte å spare. Et signal til omverdenen om min identitet. Hvem jeg er, hva jeg står for, og hva jeg tror på. Det er viktig å ikke vise frykt. Å late som jeg ikke er en av dem, vil være å gi etter for frykten. Ahmad, fred være med ham, viste ingen frykt. Da skal heller ikke jeg gjøre det.

Jeg hører mine egne formaninger, men kroppen lystre ikke. Den føler frykten. Kjenner den vibrere i hver eneste levende nerve. Kanskje er det slik det er? Kanskje det er dette som er *Taqwah*? Den rette frykten? Jeg forsøker å slå meg til ro med det, men klarer ikke befri meg fra følelsen av at jeg er den eneste av brødrene som kjenner på dette. De virker så kalde. Så rolige og bestemte. Viser ingen svakhet, og ser kun målet og oppdraget.

Jeg har lokalisert den ene av dem. Han står i avgangshallen over meg lent inntil et rekkverk i glass. Han virker avslappet og rolig. Ingen vil fatte mistanke til ham så lenge han ikke blir stående på samme sted for lenge. Bak

ham vandrer folk hastig i retning sikkerhetskontrollen. Kommer de gjennom er de trygge.

Jeg vrir på meg. Pinnestolen har en bratt rygg, og jeg sliter med å få nok oksygen ned i lungene. Den tunge vesten presser mot magen og gjør det umulig å trekke pusten skikkelig. I tillegg gnir den konstant mot hoftebenet. Jeg har behov for å rette på vesten, men tør ikke. Den må holdes i ro om jeg ikke skal bli avslørt.

„Er du en av dem?”

Ja, jeg er det. Jeg er en av dem...”

Klokka nærmer seg nå, og jeg føler flere og flere har begynt å kikke litt ekstra i min retning. Jeg er vant til at de ser på meg slik. På bussen. På trikken. I 17. mai-toget på Karl Johan. Redde øyne som betrakter meg. Spør meg. *Er du en av dem?*

Ja, jeg er det. Jeg er en av dem...

Likevel kan de ikke tro det. Begriper ikke at i dag kan det være de som er utvalgt. At det kan skje akkurat her. Akkurat nå. På ett sekund forandres hele deres verden, men ennå har ikke dette sekundet innhentet dem. Ennå er det håp. *Inshallah*.

Det er først når svingdøren i sin søvnige vals slipper inn enda

ett menneske at jeg forstår at det skal skje. Jeg har ventet i det som føles en evighet på dette øyeblikket, men evigheten er det som skal komme. Ikke det som er. Akkurat her. Akkurat nå.

Jeg skal til å reise meg, men beina svikter. Kaster et fortvilet blick bort på lille Ingrid som danser rundt i bekymringsløs glede. En servitrise med grønt forkle setter seg på huk og snakker med henne. Stryker henne over håret. Jeg kan ikke nøle. Må opp og frem. Kan ikke la meg distrahere av følelser. Forundret ser jeg enda en gang ned på beina mine. Jeg må bort herfra. Brødrene må se at jeg også har sett signalet. At jeg ikke er en sviker som trekker meg i siste sekund. At jeg er verdig Hans nåde.

Jeg støtter meg til bordkanten i det jeg reiser meg. Vet at hvert eneste sekund jeg bruker kan være ett sekund for mye. Tar to skritt til siden for at de skal kunne se meg bedre. Stryker begge hendene over øynene og nedover kinnene. Signalet til de tre andre om at de skal iverksette. Vi skal være en motor. En maskin som sammen beveger seg i samme retning. Jeg begynner å gå mot den største folkemassen i hallen. Rolig og bestemt var beskjeden jeg fikk, men jeg føler meg som en sjøsyk matros på sin første tur på åpent hav. Klarer knapt å sette ett ben beint foran det andre.

Adrenalinet freser gjennom kroppen. Alle alarmklokker ringer. Roper til meg at jeg skal snu. Komme meg ut før det er for sent.

I en brøkdel av et sekund stiller jeg meg spørsmålet om hvorfor jeg skal gjøre dette. Tenk om jeg har feiltolket, og at det er de andre som har rett? At det er de som er de rett-troende. At det er deres handlinger som fører til *Jannah*, den himmelske have? Jeg skyver det bort mens jeg går med fastere skritt mot mengden. Repeterer min overbevisning for meg selv. Det er dette som er *Ibadah*. Det er dette som er mitt *Qadar*.

Det føles lettere når jeg ser at mine tre brødre gjør som meg. Vi har alle sett tegnet, og vet hva vi skal gjøre. Fra fire kanter nærmer vi oss det samme målet. Mellom oss, flere hundre uvitende mennesker. Slepene på trillekofferter stappet med sine levde liv på vei mot evigheten. På vei mot *Hawijah*, det sjette nivået i Helvete, som er plassen for de kristne.

Det har gått noen få sekunder fra jeg reiste meg ved Starbucks, men jeg er allerede i mengden. Jeg løper nå. I det jeg nærmer meg det endelige målet hører jeg meg selv skrike. Roper med siste pust av min stemme. Merker med ett at jeg ikke føler beina under meg. Jeg svever bortover. Løftet opp fra gulvet som en ånd. Alle tanker er borte. Alt er handling. Alt er gjennomføring av Hans vilje.

Jeg strekker armene ut. Verden stanser opp som om den har bestemt seg for å gi mine siste tideler av tid en forlengelse. Et Matrix-øyeblikk der alt beveger seg i slow motion. Panikk, redsel og frykt. Jeg ser det ikke bare i de skrikende menneskene, men også

hos brødrene mine, idet jeg griper tak og rykker til med alt jeg har av muskler og kraft. Verden kulminerer rundt meg i det jeg faller, fremdeles med begge hender i fast grep rundt det jeg vet er snoren som skiller liv og død.

Jeg treffer gulvet forkjært. Den skuddsikre vesten min tar av for fallet, men en lynende smerte gjennom brystet forteller meg at noe har brukket. Jeg holder likevel fast. Kan ikke slippe. Mennesket under meg vifter febrilsk med hendene for å få grep om snoren, men jeg holder igjen.

Merker med ett at jeg ikke føler beina under meg. Jeg svever bortover. Løftet opp fra gulvet som en ånd. Alle tanker er borte. Alt er handling.

Det føles som minutter, men det tar bare to-tre sekunder før brødrene mine også er over ham. Holder hender og føtter i en skru-stikke. Brøler ordrer om at alle må fjerne seg fra hallen. Folk lar seg ikke be to ganger. De hyler og skriker. Snubler over hverandre i jakt på nærmeste utgang. Jeg ber en bønn om at han er alene. At det ikke står noen på utsida og venter.

Det er først når jeg hører håndjernene klappe sammen rundt hendene til mannen under meg at jeg tør å slippe taket. Jeg ruller meg over på siden. Fullstendig utmattet. Kroppen skjelver, og jeg gråter. Hulker som et barn.

Harald Steine, den ene av brødrene mine, og leder for innsatsgruppen, bøyer seg over meg. Gir

meg en hånd som jeg kan løfte meg opp etter.

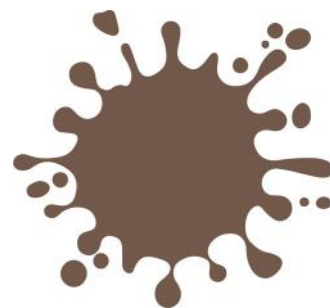
– Raskt respondert, Fadi. Vi ville kommet for sent om det ikke var for deg. Laget på utsida mistet ham.

Jeg kikker opp på Harald. Han sitter på huk. Ser ned på meg. Rister på hodet, mens han kikker i retning av mannen som er uskadeliggjort. Jeg er trolig den eneste som hører ham hviske.

– Tilgi dem Fader, de vet ikke hva de gjør.

Jeg merker at freden er i ferd med å senke seg. Hjertet slår roligere. Jeg griper Harald i hånden. Holder den fast i et lite sekund. Lar ham forstå at jeg hørte visdomsordene fra profeten Isa, eller Jesus som de kristne kaller ham.

– Allahu Akbar, Harald ... Gud er stor!





Spenningsroman fra Sandefjord med internasjonale grener

Tekst og Foto: Trond Vernegg

Riksmålsforbundets formann Trond Vernegg har med *Farlig kløft* skrevet en nervepirrende politisk og historisk spenningsroman.

Politistasjonssjef Jacob Briesens frihelg har knapt begynt da en telefon sender ham ut til et nytt åsted. Et nedslitt gårdsbruk utenfor Sandefjord er sprengt til

pinneved av en kraftig eksplosjon. Samtidig dukker to hodeløse lik opp på en gammel gravplass i nærheten.

Verden blir utsatt for stadige terrorangrep, og de ulike myndighetene i Europa kjemper midt i covid-pandemien for å roe ned befolkningen. Parallelt med dette stiger graden av voldelige demon-

strasjoner. Sterke krefter ønsker ikke fred og ro, men ustabilitet i stater der demokratiet tidligere har rådet. Pandemien brukes til å skape opprør, og uroen og volden øker.

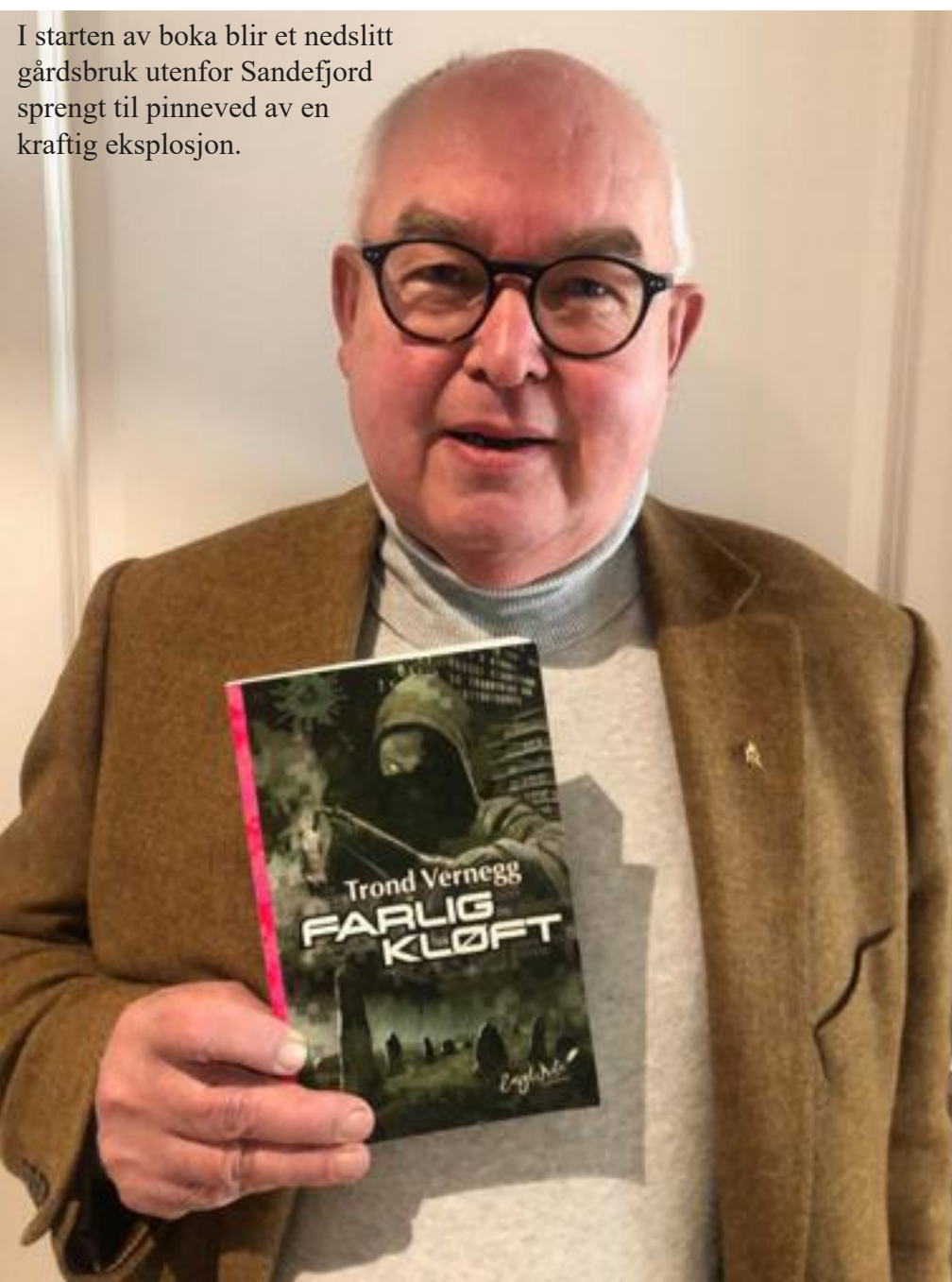
En høyreekstrem bevegelse med røtter tilbake til Adolf Hitlers Tyskland nærer opp under uroen, og snart er norsk og tysk etterretningstjeneste involvert i etterforskningen.

Den høyaktuelle politiske spenningsromanen *Farlig kløft* tar konspirasjonen fra Trond Verneggs spenningsromaner *Forbindelsene*, *Granatsjokk*, *Dødelig finale* og *TEKNOSTORM Europa brenner!* videre inn i dystre, men realistiske baner.



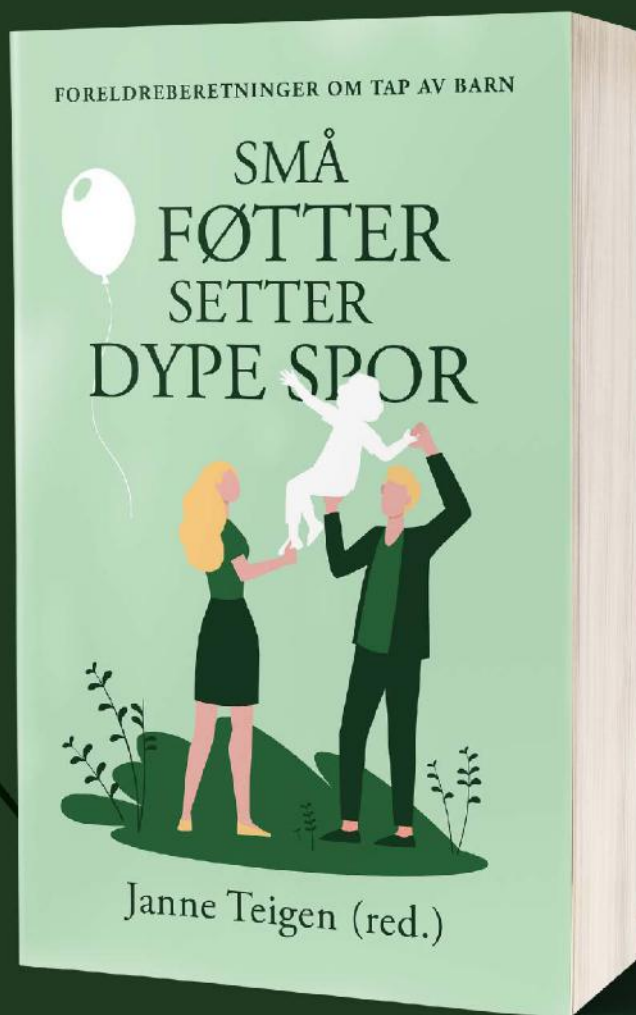
Trond Vernegg er født og oppvokst i Sandefjord og har vært forretningsadvokat i Oslo i 35 år. Han er formann i Riksmålsforbundet siden 1990 og nestleder i Forfatterforbundet. I tillegg til forfatterskapet er han aktiv som skribent i en rekke aviser. Trond Vernegg er nå delvis bosatt på Nye Kilen Brygge i Sandefjord, der han skriver på nye bøker.

I starten av boka blir et nedslitt gårdsbruk utenfor Sandefjord sprengt til pinneved av en kraftig eksplosjon.



ANNONSE:

NY
oppdatert
utgave
2022



SMÅ FØTTER SETTER DYPE SPOR

I boken bidrar mennesker som selv har mistet et barn med sine historier og dikt. Du finner også tips og råd fra foreldre, samt informasjon om hvordan pårørende og helsepersonell kan hjelpe foreldre som mister et barn. Boken er dedikert i kjærlighet til alle barna det fortelles om – for selv om deres tid på jord var kort, har de satt dype spor i våre hjerter.

**Bla i boka og
bestill i vår
nettbutikk**

JANNE TEIGEN er jordmor ved Sykehuset Telemark HF. Hun har bidratt i arbeidet med å lage filmen «Stille fødsel» – en film om å miste barn i mors liv, og har vært sentral i utarbeidelsen av nye nasjonale prosedyrer ved dødfødsel (www.fagprosedyrer.no), begge deler i regi av Landsforeningen uventet barnedød (LUB). Janne Teigen bidrar også selv med sin egen historie i boken.



COMMENTUM

WWW.COMMENTUM.NO

Skrivetips fra:



I denne spalten gir **Forlegger og forfatter Myriam H. Bjerkli** deg gode tips.

Kan du «drepe» noen av personene?

Har du et stort persongalleri med i boka du skriver? Det er vanskelig å følge handlingen når det er med for mange personer. Her får du Myriams tips til hvordan du kan få ned antallet.

Som forlegger hender det jeg får inn veldig innviklede manus, med til dels voldsomme persongallerier. Hvis boken ellers er god, så hender det også at vi gir dem ut, for selvfølgelig det finnes gode bøker med veldig stort persongalleri.

I for eksempel mye gammel russisk litteratur florerer det med både hovedkarakterer, litt viktige personer, mindre viktige bipersoner og helt tilfeldige forbipasserende ...

Men det krever mye av forfatteren. Og ikke minst: av leseren.

Jeg anbefaler derfor nesten alltid ferske forfattere med veldig mange biskarakterer å begrense seg.

Det er vanskelig å skape mange så tydelige og gode karakterer at leseren greier å huske dem, og tilbakemeldingene fra leserne er nesten alltid at det blir kronglete og vanskelig å følge handlingen når det stadig dukker opp nye personer og navn.

I tillegg er det begrenset hvor mange personer en leser vanligvis orker å interessere seg for. Det er som en kveld på byen. Det er som regel mye hyggeligere å bli godt kjent med ti personer, enn å bli overfladisk kjent med tjue ... For å ikke snakke om den eneste, ene ...

Her som ellers, det finnes ingen fasit, men jeg vil uansett råde de av dere som har mange personer å hankses med, til å ta en ekstra gjennomgang.

Trenger du virkelig ALLE?

(Lurer du kanskje allerede på om du burde ha persongalleri bakerst i boka? Det er et klart varsel om at du har i overkant mange personer med.)

Så hva skal du gjøre, dersom det vrirler av personer i den kommende boka di?

Her er noen råd til å få ned antallet:

Er noen av personene dine ganske like? Slå dem sammen ...

Trenger du virkelig både tante Hannah og tante Gretha? Kan de to blonde klassevenninnene bli til en? Må det være med fire soldater som alle har tre replikker hver, eller kan du endre dem til to som har seks?

I min debutbok, *Cyprianus*, var det i utgangspunktet med adskillig flere klassevenner enn i det ferdige resultatet. Redaktøren min i Gyldendal anbefalte meg å «slå sammen» flere av dem, og jeg må innrømme at det var vondt. Likevel, i ettertid er det lett å se at redaktøren hadde rett. Personen som fikk overleve ble mer viktig som person, og den ferdige boka ble bedre.

“
– Det er som en kveld på byen. Det er som regel
mye hyggeligere å bli godt kjent med ti personer,
enn å bli overfladisk kjent med tjue...

Hvem kan du fjerne helt?

Har du personer med som du ikke har gitt noe navn?

Det er ofte et tegn på at de egentlig ikke er viktige «som personer», men bare er med for å utføre en eller annen handling. Kan den handlingen utføres av en av de viktige personene som allerede finnes i boka?

Er det noen av dem som bare så vidt «stikker innom» handlingen? Kanskje du da isteden kan bruke en av de andre, en karakter som allerede har større plass?

Har du personer som dukker opp med veldig stort mellomrom? De er vanskelig for leseren å huske at

den personen som du skrev om på side 20 er den samme som dukker opp på side 349. Enten bør personen dukke opp oftere, eller så bør han strykes / erstattes med en annen som allerede har større plass i handlingen.

Ved å begrense persongalleriet gjør du det enklere for både deg selv og leseren, og ikke minst: du gir karakterene som «overlever» mulighet til å vise flere sider av seg selv. Da blir de ofte mer spennende å følge, leseren blir mer opptatt av hvordan det går med dem, og selve romanen blir bedre.

Lykke til!



Forlagshuset i Vestfold holder til i Larvik. De ble stiftet i 2010. Siden det har de gitt ut over 300 bøker av over 200 forskjellige forfattere. Det høres kanskje mye ut, men de får inn over 500 manus hvert år. Det betyr at nåløyet for å bli utgitt er smalt. Så hva kan DU gjøre for at nettopp ditt manus skal ha en sjanse til å bli antatt? En av tingene er å følge disse skrivetipsene.

Bokinspiratorens spalte

TEKST: Liv Gade | FOTO: Privat

Langhelgen av Veronica Henry

Gyldendal, 2014

Bokinspirator **LIV GADE**



Vil du ha en ny type underholdning?

Bestill en inspirasjonskveld hjemme hos deg selv med Liv Gade!

Kontakt Liv her:

liv@livgade.no –
mobil: 473 02 235

Denne boken ble kåret til "Årets beste feelgood" i England i 2021. Det sier alt – en perfekt sommerbok!

Vi skal til kysten av Cornwall, til et lite idyllisk sted som heter Pennfleet. Pittoresk havn fylt av lystige, vakre trebåter, smale gater med sjarmerende hus malt i iskrepasteller. Små innbydende cafeer – med rødutete duker, og vennlige kelnere. Det dufter av fersk

kaffe og nystekte croissanter.

Her ligger «Villa Havblikk», en gang en tollbod, nå en sjarmerende restaurant med kun åtte hotellrom. Her blir du tatt imot herskkelig. Hver eneste gjest er viktig, og de skal behandles med omsorg og respekt. Veldig personlig.

Det er Claire og Luca som eier og driver dette fantastiske stedet. Claire er

perfeksjonist, alt skal være på stell, det skal skinne, både på hotellet, og i gjestenes hjerter.

Luca er en berømt og karismatisk kjøkkensjef. Hans mat er berømt, og blir omtalt i matblader og aviser. Matelskere kommer fra hele landet for å få et gastronomisk måltid, som blir servert med omsorg, og med inngående beskrivelse av mat og vin!

I løpet av en lang helg møter vi tre grupper mennesker, tre skjebner som alle bor på Villa Havblikk. Det er tre så utrolige historier, at det kunne vært skrevet tre bøker.

Les denne!

Les sakte. Ta imot utfordringen, og bli forført og engasjert.



Bokinspirator Liv Gade fra Sandefjord, reiser land og strand rundt og holder inspirerende bokkvelder hjemme hos folk på forespørsel, eller på offentlige arrangementer. Her i Hverdagsnettmagasinet har hun en fast spalte hvor hun anbefaler bøker som hun liker ekstra godt.

Den svarte svanen av Ingrid Berglund

Gyldendal, 2022

Det er deilig med krim på sommeren. Denne er i særklasse, noe av det beste jeg har lest – på lenge.

Vi skal til Høvik, hvor vi møter dødsboadvokat Oda Krohg. Ja, hun heter faktisk Oda Krohg, samme navn som den berømte og beryktede bohemprinsessa som levde på begynnelsen av 1900-tallet. Kristiania-bohemen!!

Oda er ikke alltid fornøyd med navnet sitt, det skaper spørsmål og forviklinger, selvfølgelig.

Hun har en kompanjong, og det er nå begynner å bli interessant. Reidar er over 70, en smart, snill og skikkelig kul type. Reidar er en tyskerunge, og vi får litt innblikk i hvordan det er. Men sammen er de sterke og smarte – et merkelig radarpar.

Boken begynner 27. oktober 2020, altså midt under korona-krisen. Alle kapitlene oppdaterer oss på koronasituasjonen i landet; i første kapittel står det: «104 nye smittede siste døgn, Byrådet varsler flere koronatiltak».

Denne dagen får Oda besøk av Bodil Berg. Hun skal skrive sitt testamente, barna Birk og Sigrun skal arve henne, det er jo greit nok. Det er bare en hake ved dette, Birk har vært forsvunnet i fem år, og antas død. Bodil vet at han lever.

Birk sender sin mor skjell, vakre, unike skjell – en lidenskap de to hadde sammen.

En ufattelig spennende historie får vi nå servert. Og det er her denne boken skiller seg ut fra annen krim. Det er noe med språk, stemning og ikke minst spenning som bygger seg opp. Berglund skriver med nerve og nærhet. Kjempebra!

Et eksempel: Oda har hatt flere utfordringer i livet enn folk flest, på side 281 står det: «Håp hadde alltid vært en luksus for meg, noe fluffy, noe jeg ikke hadde råd til å belage meg på. Det var planer som gjaldt, noe håndfast som tok meg opp, bort, vekk – og inn på trygg grunn».

Birk jobbet i transportbyrået Schenker på Alnabu, en av hovedårene for varer inn til

Norge. Kjølenskap, legoklosser, medisiner og sykler – alt mulig, passerte gjennom Schenker. Og det er her Birk oppdager – noe jeg ikke kan fortelle dere. Og dette er grunnen til at han forsvinner.

De vakre skjellene han sender sin mor stammer fra Senja, en av Norges vakreste øyer i Troms fylke.

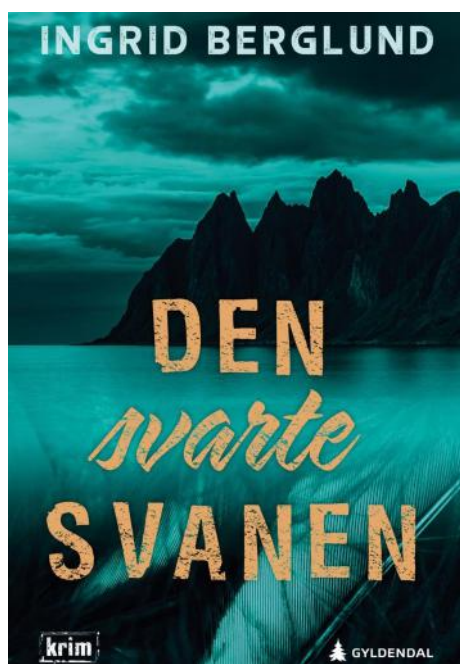
Altså drar Oda og Reidar til Senja, og det er NÅ det tar av. Senja – vill og vakker med steile fjellvegger som stuper ned i mørkeblått hav. Norskehavet i all sitt velde. Her i denne villskapen får vi et crescendo, en avslutning du sent vil glemme. Det er storm, og et raseri fra både havet, og desperate gjerningsmenn som må beskytte sin forbrytelse.

Kapittel 64: «Smitteutviklingen bestemmer veien videre for norsk økonomi, ALT AVHENGER AV VAKSINEN.»

Og denne vaksinen spiller en stor rolle i denne boken. Alt henger sammen, og forfatteren evner og flette dette sammen på en elegant og sjokkerende måte.

Les denne boken!

Gled deg – eller Gru deg.



Johan Høst, som kommer fra Lillehammer, debuterte tidligere i år med boka *En nasjon i sjakk*. For den har han fått knallbra kritikk og høye terningkast.

av Anne Lise Johannessen | Foto: Thomas Brun, NTB og Privat

JOHAN HØST

Fortell litt om deg selv, og hva du jobber med ved siden av å være forfatter.

– Jeg har tilbrakt 27 år i reklamebransjen, de siste 20 årene som tekstforfatter og kreativ leder for eget reklamebyrå. Akkurat markeds erfaringen har vært gull verdt i forbindelse med markedsføring av boka. I tillegg har jeg en freelancestilling som programvert på NRK for spillet Extra.

Hvordan er det å dele ut så mange penger til vinnerne av Extra?

– Det må jo være verdens beste jobb, å være så tett på de øyeblikkene som forandrer livene til folk. De er så overstrømmende glade og takknemlige at de ofte tror det er jeg som personlig gir dem pengene.

Høst er ikke det egentlige etternavnet ditt. Hvorfor har du valgt å bruke et slags pseudonym?

– Da jeg begynte planleggingen av bokprosjektet, fant jeg raskt ut at det ble for lite å bare tenke en frittstående norsk bok. Målet var å leve av å skrive historier. Da er du nødt til å tenke så stort du bare kan. Jeg så jeg for meg trilogi, et filmprosjekt og utenlandssalg. Å hete Høstmælingen i Europa eller verden forøvrig, er for vanskelig og langt. Høst har en nordisk krim-noir-schwung over seg. Dessuten er det fint å ha litt distanse mellom merkevaren Johan Høst og privatpersonen Johan Høstmælingen.

Dette er debutboka. Var du nervøs i forkant av utgivelsen?

– Jeg har en egen evne til å tenke positivt og ikke bekymre meg for noe. Slik var det med dette prosjektet også. Det var aldri i mine tanker at dette ikke skulle bli noe annet enn en suksess. Det var ikke før siste dagen før den første anmeldelsen kom at alvoret kom over meg. Tenk om du får griseslakt!? Fra å være høy og mørk var jeg plutselig ekstremt liten og lys. Heldigvis gikk det veien med en 6'er i VG.

I boka blir statsministeren kidnappet da han er på påskeferie på Hafjell. Det viser seg å være en terrorist bak handlingen, og kravet hans er at politikerne spiller sjakk om livet til statsministeren. Når terroristen slår ut en brikke, tar han livet av et menneske.

Plottet i boka er veldig smart. Hvordan kom du på det?

– Ideen dukket opp på en tredemølle på SATS. Foran meg var det en rekke TV-skjermer som viste ulike programmer. Ett viste Magnus Carlsen i en sjakkturnering, et viste en statsministertale fra Stortinget og en et nyhetsinnslag om en gisselsituasjon. Tanken begynte å blande seg og

plutselig slo grunnideen ned i hodet på meg.

Hvordan kom persongalleriet på plass?

– Her har jeg laget et enkelt system. Alle personer i boka er mennesker jeg kjenner. De har fått nytt navn og kanskje justert utseendet noe, men personligheten er den samme. Når jeg har et såpass omfattende persongalleri er det vanskelig å holde styr på alle karakterer. Men når hver enkelt karakter er en jeg kjenner godt, vet jeg akkurat hvordan hen ser ut og hvordan han/hun reagerer i ulike situasjoner uten å måtte bla i notater.

Er du selv en god sjakkspiller?

– Jeg spiller sjakk, men er forferdelig dårlig. Jeg mistenker at jeg har en form for sjakkdysleksi. Når jeg forsøker å tenke mange trekk fremover grøter alt seg til. Sist jeg spilte sjakk var det mot min den gang 9 år gamle sønn som gikk på Lillehammer Sjakkklubb. Jeg ble ydmyket, tapte så det sang, og har omtrent ikke spilt siden. Men jeg er veldig fasinert av sjakk som spill, det er en uendelighet av myter og gode historier som strekker seg 1500 år tilbake.

– Jeg har en egen evne til
å tenke positivt og ikke
bekymre meg for noe.



Foto: Thomas Brun

“

– Akkurat nå skriver jeg på oppfølgeren hvor de samme karakterene er med videre.

Hadde du underveis kontakt med noen sjakkeksperter for å få alt riktig?

– Her hadde jeg utrolig flaks. Jeg tok kontakt med Atle Grønn, bl.a. kjent som sjakkekspert på NRK. Jeg ville ha et sjakkparti av Magnus Carlsen med en kings gambit-åpning. Det har Magnus bare gjort én gang tidligere i ordinær sjakk. Grønn brukte en måned på å redesigne det originale sjakkpartiet til å passe drapene og handlingen i boka. Uten Atles hjelp hadde dette ikke fått samme sjakkfaglig dybde. Dog må det understrekes at man ikke trenger noen sjakkkunnskaper for å ha glede av boka.

Hvor lang tid brukte du på boka?

– Jeg har hatt ideen i 7 år, og surret med plottet i hodet gjennom alle disse årene. Jeg tok permisjon uten lønn fra jobben i litt over et år for å skrive. Det har vært mye research i tillegg til at den aktive skriveprosessen har vart i nesten et og et halvt år.

Og nå blir boka utgitt som film. Hva kan du fortelle om det?

– Vi har på plass manusforfatteren, Christoffer Grøndal som allerede er godt i gang med førsteutkastet. Han har skrevet filmer som NOKAS, Børning og Kampen om Narvik. Om alt går

etter planen er det innspilling neste år og premiere året etter det.

Har du planer om flere bøker?

– Tanken fra starten var å skrive en trilogi. Akkurat nå skriver jeg på oppfølgeren hvor de samme karakterene er med videre. Denne gangen handler det om e-sport, kryptokriminalitet, oljefondet og Nordens fremtid. Bok to i Delta-trilogien kommer ut neste år, 2023.

Hva slags bøker liker du selv å lese?

– Det er ikke noe spesielt mønster i det jeg leser. Tema og sjanger varierer.



I boka blir statsministeren kidnappet. Det viser seg å være en terrorist bak handlingen, og kravet er at politikerne spiller sjakk om livet til statsministeren.

Foto: Thomas Brun



– Jeg har en freelancestilling som programvert på NRK for spillet Extra. Det må jo være verdens beste jobb, å være så tett på de øyeblikkene som forandrer livene til folk.

Akkurat nå er jeg opptatt av fagprosa og har nettopp avsluttet *Sapiens* og *Homo Deus* av Yuval Noah Harari som begge var åpenbaringer. Men jeg trives også med intrikate spenningsromaner som gjerne er «over the top» og i gråsonen for hva som er realistisk. Her er Dan Brown i særklasse. Men jeg koser meg også med underfundig humor, som Erlend Loes bøker om Andreas Doppler eller Arto Paasilinnas bøker som med svart pensel maler humoristiske bilder av finsk melankoli og mismot.

Hvilken forfatter er ditt forbilde?

– Jeg har blitt veldig inspirert av Dan Brown. Det er noe med mystikk og action blandet med gåtene som du må løse sammen med Robert Langdon som appellerer. Det var helt klart noe som lå i bakhodet da jeg skrev *En nasjon i sjakk*.

Hva gjør du for å koble av fra jobb og forfatterskap?

– Om jeg fikk velge ville jeg tatt en treningstur på Spentst eller en skitur med en av de tre barna mine. Jeg har også dratt på meg en hage de siste årene som viser seg å være et evighetsprosjekt med meditative kvaliteter.

Å spille en runde golf med gode kamerater er heller ikke til å forakte eller en opplevelsestur til en storby med min bedre halvdel..

Du er Norgesmester i curling. Fortell mer om det.

– Jeg spilte på landslaget i ca. et tiår, og spilte med Team Ulsrud. Jeg fikk med meg 4 kongepokaler, et par EM og et VM i curlingens hjemland Canada. Å få lov til å reise jorda rundt å kaste stein var et privilegium og har beriket meg venner fra hele verden og gode historier. Nå har jeg selv fått barn som jeg har lokket inn i idretten. Begge sønnene spiller curling,

hvorav den ene allerede har rukket å vinne gull i Ungdoms-OL og satser mot OL i Torino i 2026.

Hva har vært det mest minnerike fra boklanseringen?

– Da vil jeg trekke frem lanseringsturnéen. Jeg fant tidlig ut at de viktigste menneskene å snakke med er bokhandlerne. Pr 1. juli har jeg besøkt over 250 bokbutikker over hele Norge. Jeg mistenkte det skulle bli tappende, men det har vært en eneste stor opptur. Dette er kunnskapsrike, bokelskende mennesker (i all hovedsak kvinner) som tar i mot deg med omsorg, entusiasme og interesse. De månedene jeg har vært på farten har vært lærerike og energigivende. Jeg vil avslutte med å gi bokhandlerne landet over en stor takk.

SARAH NATASHA MELBYE

Det begynner å bli noen år siden vi kunne se Sarah ukentlig på skjermen i programmet *Vil du bli millionær*. Mye har skjedd siden den gang, og cven er lang. Bli bedre kjent med henne i dette intervjuet.

av Anne Lise Johannessen | FOTO: Stig Rune Buvarp / Fremantle Podcast

Sarah Natasha Melbye ble født i Porsgrunn i 1975. I tillegg til å være journalist, har hun også vært programleder på TV og radio. Hun har vært innom jobber som regissør, produsent og redaktør, og er dessuten tidligere forlagssjef.

En allsidig og spennende bakgrunn. Hva mer kan du si om den?

– Jeg begynte tidlig å jobbe i radio, og hadde flinke folk rundt meg som var villig til å dele kunnskap og erfaring. Så gikk veien til tv, men jeg slapp aldri radio helt, og har jobbet parallelt med det nesten hele veien. Som programleder syntes jeg det var viktig å ha en forståelse av funksjonene rundt, og jeg ble veldig raskt fascinert av «alt bak», og så fikk jeg etter hvert også mulighet til å jobbe med mye av det selv. Jeg har vært heldig som har fått prøve meg i så mange funksjoner. Å hoppe fra media- til forlagsbransjen var ikke en så stor over-

gang som man kanskje skulle tro, men jeg var nok godt hjulpet av interessen for litteratur og arbeid med flere kulturserier, der litteraturen hadde en stor plass.

Du har vært programleder både i *Big Brother* og i *Vil du bli millionær*. Veldig forskjellige program, men fellestrekket er at de begge påvirket deltakerne i stor grad. Noen spesielle episoder du vil trekke fram derfra?

– For meg har det alltid handlet om spennende jobber med mulighet til å være med på og lære nye ting, og begge disse var det. Da jeg tok over *Vil du bli millionær*, var vi de første i verden til å gå live med programmet, og vi var også de som utviklet og startet versjonen *Hot Seat*. Samtidig er det bare to av veldig mange program jeg har vært heldig å få jobbe med, og det er vanskelig å komme på noen spesielle episoder fra akkurat disse. Men det er klart, spenningen i *Vil du bli millionær*

var helt spesiell, og det var ekstremt gøy de gangene jeg kunne sende noen hjem med en stor sjekk.

Hva jobber du med i dag?

– I dag jobber jeg for meg selv, med oppdrag primært for media- og forlagsbransjen. Akkurat nå som produsent og redaktør i Teddy TV og som programleder for Maskorama-podkasten på NRK.

Du har vært innom både Juritzen og Strawberry Publishing. Hvordan kunne en typisk dag se ut når man jobber i et forlag?

– Det er helt sikkert veldig forskjellig fra forlag til forlag. Men felles for alle – i alle fall med min erfaring – er at dagene er både innholdsrike og varierte.

Du leser mye selv eller?

– Jeg leser veldig mye, en del som jobb, men heldigvis også mye bare fordi jeg har lyst. Det er vel den største forskjellen fra da jeg

– JEG ELSKER PUSLESPILL! FOR MEG ER DET MEDITATIVT Å TILBRINGE TID FORAN BRIKKENE.



jobbet fast i forlagsbransjen; da var det ikke så mye lesetid utover det som var å regne som jobb-lesing, nå får jeg faktisk beveget meg nedover på listen over bøker jeg lenge har hatt lyst til å lese. Og den listen er lang!

Hvilken var den siste boken du leste?

– Abid Rajas *Min skyld* og Valérie Perrins *Å vanne blomster om kvelden*.

Tror du at papirbøker fortsatt har en lang framtid, eller kommer ebøker og lydbøker til å ta over markedet?

– Jeg har tro på en god kombinasjon. Selv mener jeg lite slår følelsen med en papirbok, samtidig som jeg er glad i lyd, og også tyr til ebøker når jeg skal på ferie. Å pakke til ferie har jo blitt en mye mer behagelig opplevelse med Kindle. Plutselig fikk jeg plass til klær!

Du kjenner forlagsbransjen fra innsiden. Har du noen gode tips til nye skribenter som ruger på et manus?

– Jeg tror det beste tipset jeg kan gi er SKRIV! Mange ruger på et manus, men før du faktisk setter deg ned og skriver, vil du aldri få svar på om ideen er god og gjennomførbar. Å skrive bok er en lang, og for mange tøff prosess, det er hardt arbeid, som krever tålmodighet og mye jobb i mange runder. Men det viktigste er uansett å komme i gang.

Tidligere i år ble det kjent at du lever i et forhold med en jente. Hvorfor har det vært viktig for deg å holde den biten av livet ditt hemmelig?

– Jeg har aldri holdt den delen av livet mitt hemmelig, men jeg har alltid vært veldig privat.

Det har ikke handlet om hvem jeg har vært sammen med, men om at jeg med en offentlig jobb ønsket å ha et klart skille mellom jobben og mitt private liv.

Og hva gjorde at det var greit å dele det nå?

– De siste årene har jeg jobbet med å lage dokumentarserien UT som kom på Discovery+ / TVNorge tidligere i år. Det er en serie som gjennom øynene og hjertene til mer enn 50 kjente nordmenn ser på de 50 årene som har gått siden homofili ble avkriminalisert i Norge i 1972. I arbeidet med serien ble jeg veldig berørt av mange av samtaleene jeg hadde med folk om representasjon i offentligheten, så da serien var ferdig og jeg skulle snakke en del om den i pressen, føltes det riktig og viktig å også dele litt fra eget liv.

Hvor gikk årets sommerferie?

– Italia, hytta, Vestfold og Porsgrunn.



– Å PAKKE TIL FERIE HAR JO BLITT EN MYE MER BEHAGELIG OPPLEVELSE MED KINDLE. PLUTSELIG FIKK JEG PLESS TIL KLÆR!

Jeg har dessuten hørt at du liker puslespill. Hvor mange brikker legger du helst?

– Jeg elsker puslespill! For meg er det meditativt å tilbringe tid foran brikkene. Det går mest i 1000, 1500 og 2000. For alt over det må vi ha på en ekstra plate på bordet, og siden puslespill av den størrelsen kan ta veldig lang tid, er det litt upraktisk, rett og slett. Så skal det sies at den eneste gangen vi har gitt opp, var et på 5000 brikker.

Hva slags motiver er favoritten?

– Der er vi ganske altetende, faktisk.

Er det da et familieprosjekt, eller liker du å pusle litt for deg selv som avkobling?

– Familieprosjekt – men fortsatt som avkobling.

Det er også kjent at du har slitt med leddgikt og fatigue i mange år, en til tider såkalt «usynlig sykdom». Har du fått mange uvitende kommentarer?

– Egentlig ikke, men jeg har nok også vært ganske bevisst på hva jeg har valgt bort av situasjoner der jeg vet det kan bli en greie. Jobbmessig har jeg vært heldig med sjefer som har vært åpne for tilrettelegging når det har vært nødvendig.

Har du gode råd til andre som sliter med det samme?

– Ta hensyn til kroppen, og at det påvirker hele deg.



Rokken går

Ein kan ikkje leve på minner
om det som var
Hugs alle dei dagane
du venta på framtida
og ikkje fann tid til å lytte
til dei gamle
No er det for seint
å spørje om gammal klokskap

Nøst opp dei gamle trådane
og spinn vidare på din eigen
Rokken går så lenge du trør

Innsendt dikt av Ellen Margrete Grong



HVERDAGSNETTMAGASINET

Magasinet har fått sin egen gruppe
på Facebook!

Meld deg inn! Ved 1000 medlemmer, trekkes en vinner
som får *Sommer i Sandøsund* av Lene Lauritsen Kjølner

<https://www.facebook.com/groups/457035166256040>

Gå direkte i fengsel...

... står det på et av lykkekortene i spillet Monopol. I virkeligheten skal det litt mer til for å "bli satt inn". Vi besøkte gamle Fredrikstad fengsel, som var i drift fram til 2009. Da sto nye Halden fengsel klart, og fangene ble flyttet dit. Ryktene sier at noen av dem fortsatt er der...

Tekst og Foto: Anne Lise Johannessen

Gamle Fredrikstad fengsel lå i gamlebyen. Bygget ble satt opp i perioden 1861-1864. I mange år fungerte bygningen som kvinnefengsel, men etter hvert ble det gjort om til varetektsfengsel for menn. Årsaken var mangel på varetektsceller i Østfold.

Gamlebyen i Fredrikstad ble grunnlagt av kong Fredrik II i 1567, og er en av nordens mest bevarte festningsbyer. Bydelen er en populær attraksjon, som du absolutt bør få med deg om du er på de traktene. Der ligger det mye gammel historie bak murene.

Det gamle fengselet har sine lokaler i det gamle rådhuset, som ligger ved siden av kirken. Totalt 18 celler var det i bygget. I kjelleren på fengslet skal det visnok ha vært både likjeller og fyllarrest.

Den gang bygningen fungerte som et kvinnefengsel, delte kvinnene celler, og celledørene var åpne.

Fengselet ble mer lukket da det ble forbeholdt menn. Da fikk alle hver sin celle, og dørene ble låst.

I dag er bygningen forlatt, og fremstår for noen litt "skummel". Jeg ble enda en gang med Trikse-pappa på tur, for å se om vi kunne oppleve noe uforklarlig.

Spøkelsesrykter

Som i alle gamle bygninger, går selvsagt spøkelsesryktene. Lilly

Bendriss og Spøkelsesjegerne opplevde mye rart, da de var her i 2021. Spesielt i celle 18, opplevde Bendriss uroligheter. Det har visstnok også flere av fangene erfart. Noen har til og med bedt om å få bytte celle på bakgrunn av dette. Det måtte vi selvsagt sjekke ut.

Fredrikstad Blad skiver om tidligere fengselsjef Leif Skaug, som mer eller mindre vokste opp i fengselet. Da han var ungdom, var nemlig faren hans fengselsjef, og familien flyttet inn i noen av rommene i bygget. Han forteller at det på 70-tallet var en fange som gravde seg ut med kniv og gaffel fra en av cellene. En annen gang var det en som smurte kroppen inn med såpe, og på den måten klarte å åle seg ut av et baderomsvindu.

Skaug er ikke ukjent med historiene om celle 18 hvor flere har våknet av det står en mann ved siden av sengen, for så å plutselig forsvinne. Dette har minst 30 innsatte fortalt uavhengig av hverandre, sier han til Fredrikstad Blad.

Også i kjelleren hvor den gamle fyllarresten var, skal det være ubehagelig.

Da vi var der, opplevde vi stedet som rolig. Noen utslag var det selvsagt på rempod'en, men hverken i celle 18 eller i kjelleren var det noen hjemme.

UTSTYR

REM-POD er designet for å brukes til paranormal forskning. Den fanger opp temperaturendringer, bevegelse og berøring i en 360 graders vinkel. Den varsler med lyd og ulike lys, og man skal ganske nær boksen før den gir utslag.

SPIRITBOX er et kommunikasjonsverktøy som bruker radiofrekvenser til å generere støy. Noen ganger høres stemmer og lyder som slipper igjennom.

I celle 17 derimot, som lå vegg-i-vegg med nr 18, ble Roar veldig uvel. Og det skjedde hver eneste gang han gikk inn i cellen. Jeg personlig merket ingenting.

Spiritboksen var også for det meste uvanlig taus.

Ryktene sier at noen har hengt seg i en av cellene. Kent spurte høyt hvilken celle det var, og da fikk vi to ganger ordet "tolv" i spiritboksen. Da måtte selvsagt celle tolv undersøkes grundig. Vi vandret bortover gangen. 9, 10, 11.... og 13, 14 og 15. Hvor i alle dager var celle 12? Nede da? Nei, ingen celle 12 i hele fengselet. Hvorfor er akkurat det tallet utelatt?



Jeg har sendt mail til Fredrikstad kommune, kriminalomsorgen, Halden fengsel og tidligere innsatte som kanskje kunne si noe om celle 12. Men jeg har ikke lyktes med å få noen forklaring.

Hvis noen av leserne vet noe, så ta kontakt på magasin@hverdagsnett.no



Vi som var der:

- Kent Solheim fra Larvik, som har TikTok-kontoen Trikseppa. Han gjennomfører nå en serie, i samarbeid med TikTok, hvor han reiser rundt til steder hvor det sies å henge igjen energier. Derfra sender han live fra oppholdet.
- Roar Melheim fra Sandefjord, 100 % skeptiker, men på gli...

- Undertegnede. Det meste har nok en naturlig forklaring, er min mening.
- Med var også ungdommene, Karen, som er Kents stedatter og kjæresten hennes Marinius.

KILDER:

- Wikipedia
- NrK
- Wikiwand

- Fredrikstad Blad
- VG
- Spøkelsesjegerne

- Visit Fredrikstad & Hvaler



Barneboktips fra Eileen



Eileen Ødegaard jobber ved barneavdelingen på Larvik bibliotek der hun formidler bøker for barn og ungdom. Det passer henne utmerket, siden litteratur beregnet på unge mennesker er rask, direkte og modig og ofte uten lange forklaringer.

For meg er det helt uforståelig at voksne er så redde for å ta med seg ei bok som ikke tilhører voksenavdelingen, men kanskje jeg kan være med å endre på akkurat det? Å velge ei bok er alltid vanskelig, det er så mye bra og det er så mange som fortjener å bli løftet fram i lyset. Vi har veldig mange, virkelig gode, forfattere av barne- og ungdomslitteratur i Norge. Derfor vil jeg anbefale to!

PERFEKT

av **Ingunn Røyset**

- Vigmostad & Bjørke, 2022

Det er spennende å begynne på ungdomskolen, men det kan også være vanskelig. Pia er ikke en av de kule, hun har kort hår og er ikke opptatt av sminke eller pynt. Hun har ei god venninne, Nathalie, men da hun også endrer seg blir starten på 8. klasse ensom. Og så kommer angsten! Pia forstår ikke hva som skjer med kroppen, og hun har ingen å snakke med, kun ei slags dagbok som hun skriver i, som et brev til noen hun kjenner.

Etter et angstanfall skriver Pia; «Straumgjerdet i kroppen min er slått av no. Det er over. Angsten har stilna. Men gleda er også borte.»



Til alle som sliter, finn noen å snakke med, finn mot til å være åpen. Du er ikke alene.

REMA - Mysteriet med den blå tåken

av **Amy Kim Kibuishi**

- Fontini, 2022



Det er sommer og tegneserier er et godt alternativ for å holde lesinga ved like.

Faren til Tabby jobbet som forsker. Han var spesielt interessert i den blå tåken som lekker ut av treet de på laben kalte Yggdrasil. Men faren er borte, han ble funnet død ved treet, og Tabby har fått streng beskjed

om å holde seg borte fra skogen. Allikevel er hun der ofte. En dag ser hun en gutt med glødende, blå øyne, sverd og merkelige klær. Tabby følger etter gutten gjennom en portal og plutselig er hun i Rema, en vakker verden under havet. Her kan alle fly. Landet styres av en mektig prestinne og består ellers av rike og fattige, soldater og voktere, helbredere, ånder og skjult magi som straffes hardt om det blir oppdaget.

Flotte illustrasjoner og tekst som er lett å lese. Rema er utgitt av samme studio som utgir Amuletten.



Her finner du flere boktips for barn og ungdom fra Larvik Bibliotek: <https://bibliotek.larvik.kommune.no/barn/>

KAJA NYLUND

Kaja ble født i Lofoten, inn i et litt lukket miljø. I dag bor hun i Paris og Oslo sammen med mannen, motefotograf Bård Lunde. Kaja er forfatter på heltid og skriver nå på sin fjerde serie, *Madame Blonde*.

av Anne Lise Johannessen | Foto: Baard Lunde

Har du alltid likt å lese?

– Helt fra jeg lærte meg å lese har jeg elsket å dykke ned i fiktive univers. Fra barndommen husker jeg spesielt hvor glad jeg var i Ole Brumm og Mowgli. Videre leste jeg det aller meste jeg kom over som biblioteket i Vågan (Svolvær) hadde inne. Hardy-guttene og Nancy Drew-bøkene var kjempespennende, og en serie som het *Elisabeth* av Hilda Stahl.

Dessuten var den ene søsteren min og jeg medlem i hver vår bokklubb – hun i TL-klubben og jeg i Penny – og da fikk jeg en dose av «alt». Vi skrev referater av bøkene vi leste og samlet dem i en perm.

Som fjorten-åring prøvde jeg meg på en del tyngre litteratur, og

jeg må tilstå at det ikke var alt jeg kom gjennom den gangen, men Jostein Gaarders *Sofies verden* leste jeg, og jeg leste *Uten en tråd* av Jens Bjørneboe og ble veldig rystet. I slutten av tenårene leste jeg en del av Mary Higgins Clark og jeg begynte å lese romanserier.

Jeg har alltid likt å lese om de medmenneskelige relasjonene, og det er nok det som går igjen i mine egne bøker også. Akkurat nå leser jeg *Forrædt* av Amalie Skram og finner hennes litterære penn fascinerende.

Hva gjorde at du bestemte deg for å bli forfatter?

– Den store lesegledden ispedd en god dose fantasi og dagdrømming ga meg skrivekløe, og på slutten av 1990-tallet, i en periode

jeg leste mange romanserier, begynte jeg å skrive selv.

Jeg skrev utkast til enkeltstående romaner, noveller, dikt, og i tillegg begynte jeg på en serie. Jeg ble så oppslukt av skrivingen og fant så stor glede og tilfredsstillelse i det å skape historier at jeg bare måtte fortsette. Jeg ble både glad og oppslukt. Jeg dagdrømte som nevnt mye og skapte historier i hodet mitt, hadde fantasifortellinger jeg kunne begynne på en kveld, fortsette på neste dag på busen til skolen, og lot historien gå over mange måneder helt til jeg ble lei av den.

I dag skriver jeg ut historiene i bokform, selv om de fleste ideene som ramler ned i hodet på meg, forkastes. Noen lar jeg imidlertid ligge for å modnes, og kanskje blir det noe av dem en dag. Sann var det med Nordavind-serien. Den lå på vent i 5 år før den ble utgitt.

Du har satset på seriesjangeren. Hvorfor det?

– Jeg begynte med romanserier fordi jeg likte seriekonseptet. Sjangeren passet meg godt siden jeg likte å skrive lange historier. Det var noe av det jeg erfarte mens jeg skrev: fortellingene mine ble bare lengre og lengre. Jeg ville vite mer, utvide historien, bli enda bedre kjent med menneskene – rett og slett komme enda nærmere på dem og følge dem over tid. Med seriesjangeren får du en fantastisk mulighet til å lage et stort univers og holde på det over flere år. Jeg la derfor opp til at debutserien min *Rebekka* kunne bli et større univers som jeg kunne utvikle over noen år, og den ble på hele 55 bøker. Dessuten skriver jeg historiske serier, så dermed kan jeg slå sammen to interesser: Historie og skriving.

Jeg har hele tiden historier liggende på vent for å modnes og for å finne sin rette form/format og sjanger. Det er ikke alle historier som passer serieformatet – og motsatt.



Hvor mange bøker har det blitt totalt?

– Oi, nå må jeg telle, men per august har det blitt 103 utgitte bøker.

Tre av seriene har du skrevet for Bladkompaniet. Fortell kort om dem.

– Dette er tre historiske roman-serier som samlet sett spenner fra 1820 til begynnelsen av 1900-tallet. Et hundreår det skjedde så mye at jeg har måttet gjøre forskjellig research for alle tre. Mest overrasket ble jeg faktisk over hvor mye som endret seg mellom 1880 og 1897, som er de årene første og andre serie begynner. Alle seriene har handling lagt til Lofoten, men der stopper også likheten. *Rebekka-serien* handler om familie og identitet i en blanding av romantikk, mystikk og dramatik. *Perlemor-serien* er en lidenskapelig kjærlighetshistorie mellom handelsmannens datter på Værøy i Lofoten og en britisk seilskutekaptein. Den har også med svært mye historie fra Værøy – en meget spennende øy hvor feks lundehunden har sitt opphav. Jeg begynte serien ene og alene i 1897 fordi da kom de første nedtegnelsene fra vinterfisket gjengitt i bygdebøkene. Den hittil siste serien, *Nordavind*, handler om en slektsfeide og fortidens gåter på 1820-tallet. Her er det spennende å dykke ned i enda eldre historie fra Lofoten.

Det er svært fascinerende å reise tilbake i tid og lære om hvordan folk levde den gangen, og for å kunne skrive så historisk korrekt som mulig, er det utrolig hvor mye man må kunne ned til den minste detalj. Jeg glemmer aldri da jeg leste 40 artikler om kryk-

kja, denne lille måken med svarte føtter bare fordi jeg skulle skrive om eggsanking på Værøy. Og allikevel lå jeg våken i flere netter på rad i forkant av lanseringen mens jeg tenkte på nettopp krykkja og om jeg hadde fått alt riktig. Da serien kom var det selvfølgelig en del spørsmål knyttet til serien og handlingen, men ingen spurte om krykkja ...

Nå er du aktuell ned din fjerde serie, og det hos Pitch forlag.

Hva gjorde at du skiftet forlag?
– Jeg skriver fortsatt på *Nordavind*, så du kan si jeg har to forlag. Jeg er veldig glad i romanseriesjangeren, men jeg hadde også lyst til å prøve meg på en ny sjanger, og følte at tiden var inne for det, og da ble det feelgood. Det formatet passet Emilie Lockerts historie best. Det ble en del nytt å lære for meg som var såpass satt i romanserien og dennes oppbygging. Men med en dyktig og tålmodig redaktør tok etter hvert Madame Blonde form. Det var en spennende prosess å lære ny sjanger å kjenne – det handler om å knekke koder.

Fortell mer om den nye serien Madame Blonde.

– Madame Blonde handler om sangerinnen og kabaret-artisten Emilie Lockert, som etter å ha opplevd eventyrlig suksess på Paris' scener reiser hjem til Nordland for å møte fortiden hun rømte fra som ung. Underveis på reisen forliser skipet, og Emilie skylls i land på en øde fyrstasjon, der kun fyrvokteren og assistenten

hans Aksel Ludvigsen befinner seg. Men hva er det Aksel skjuler og hvorfor virker han så kjent? Og hva var det Emilie egentlig rømte fra? På denne øde fyrholmen må tre fremmede mennesker lære hverandre og seg selv å kjenne. Det blir et oppskakende møte, med avsløringer fra en mørk fortid, ispedd glade, berusende minner fra Paris' berømte scener. Hvor mange bøker det blir totalt om Emilie er ikke bestemt ennå.

Hva mer kan du fortelle om Emilie Lockert?

– Emilie er både glad og lettlivet utad, ei som kan se på livet og alt som skjer med en viss humoristisk sans, men det rører seg mye i Emilie, så hvem er hun egentlig? Det er blant de tingene som leseren skal finne ut av.



Hvor henter du inspirasjonen til historiene fra?

– Jeg har alltid gått med mange historier i hodet, så jeg tenker at det er en del av den jeg er som menneske. Jeg kan skape en historie ut av veldig lite. En stemning, en følelse, altså et bitte lite glimt av noe som skrur hjernen på og sender et signal som får meg til å drodle videre. Historiene kan komme på forskjellig vis, noen gjennom disse små glimtene i hverdagen, andre gjennom et maleri eller en sang. Når jeg derimot jobber med nye bøker, er det min andre store lidenskap i livet som er hovedinspirator; nemlig musikken. Jeg bygger både personligheter, stemninger og scener med musikk.

Du vokste opp i en lukket og religiøs sekt, som du nå har brutt med. Noe du vil fortelle fra den tiden?

– Jeg hadde en fin barndom og oppvekst i menigheten, det var jo også dette jeg trodde var normalt lenge. Det var bare sånn det var, og det var trygge rammer. Men som ungdom var det mye mer jeg ville enn det som menigheten tillot den gangen, og da ble valget enten å forsake drømmene mine eller bryte med menigheten. Det valget var veldig enkelt når det kom til stykket,

men det tok selvfølgelig noen år før jeg våget å ta spranget og rive meg løs. Det har jeg aldri angret på i ettertid.

Hvordan klarte du å bryte opp?

– Å innse at jeg ikke trodde på læren, samt det å ville så sterkt noe annet bidro til at valget måtte tas,



og så møtte jeg mannen min, og da var det i hvert fall ikke noe mer som holdt meg tilbake. Når du vet at du har gjort det riktige valget, er akkurat den følelsen og bekreftelsen så mye sterkere enn de andre følelsene som måtte komme i kjølvannet når du kutter over navlestrengen. Det var et miljø jeg

ikke lenger kunne komme tilbake til, en dør ble stengt, men valget åpnet i stedet opp så mange nye dører.

Jeg har hørt rykter om at det snart skjer noe veldig koselig i livet ditt.

– Ja, i slutten av juli venter vi en liten jente. Kanskje har hun kommet når dette står på trykk. Det blir en ny og spennende hverdag for oss og vi gleder oss veldig.

Noe annet du vil si?

– I september kommer den tredje boken om Emilie Lockert. Den har fått tittelen *Nærmere deg*. Det avholdes regatta i Bodø og den yngre generasjon Lockert er til stede for å overvære den store begivenheten. Samtidig har søstrene sitt å stri med. Leonore sliter i ekteskapet mens Emilie ønsker å finne ut mer om barna hun mistet. Under regattaens siste festdag treffer Emilie et ektepar fra Tromsø som gjenkjenner henne som Madame

Blonde, og de inviterer henne til å opptre i Nordens Paris en måned senere. Emilie møter motstand fra faren, som mener at karrieren som kabaretstjerne ikke skal frem i dagen. Emilie reiser likevel og trer inn i Tromsøs sosietet, uforberedt på hva som venter henne der ...

SERIETIPSET

Hvem drepte Sara? | Netflix

av Heidi E. Wold

Facebookgruppa: Vi som er hekta på serier

Dette er en meksikansk krim/drama/mysterie/thriller.

Nå planlegger han hevn mot dem.

Alex har sittet inne i 18 år for et mord han ikke har begått. Det var familien Lazcano som fikk han uskyldig dømt for å ha drept sin søster.

Som dr. Ronaldo Gomez, finner vi Jean Reno, mest kjent fra bl.a. "Leon" fra 1994 og "Ronin" fra 1998. Hovedpersonen Alex, er bl.a. kjent fra serien "Narcos".

Det er tre sesonger av denne. Siste har nettopp kommet ut, og den er minst like spennende som de to første.

Takler du ikke spansk, så kan du dubbe til norsk.

IMdb har gitt den 6.4 hittil. Selv elsker jeg denne serien, og har gitt den 8.

God fornøyelse!



Foto: Netflix

Nå blir det kinofilm av romanen *Der krepsene synger* av Delia Owens

Det er norsk kinopremiere 19. august på filmadapsjonen av *Der krepsene synger*. Det er en av verdens mest solgte og strømmede bøker, med et salg på over 10 millioner. VG beskrev den som «Utsøkt underholdning!», og trillet terningkast 5.

Romanen handler om Kya Clark. Ryktene om «Marsklandsjenta» har hjemsoekt Barkley Cove, en stille småby på kysten av North Carolina. Så da kjekke Chase Andrews blir funnet død høsten 1969, retter lokalbefolkningen

øyeblikkelig mistanken mot Kya Clark, den forlatte jenta som bor alene i villmarken. Men Kya er ikke slik de tror. Hun er følsom og intelligent, og har overlevd i årevis alene ute i marsklandskapet hun har gjort til sitt hjem. Der har hun funnet vennskap hos måkene og lært om livet av sandens bevegelser. Men det kommer en tid da Kya lengter etter å elske og bli elsket. Da to gutter fra byen blir fengslet av hennes ville skjønnhet, åpner Kya seg for et nytt kapittel i livet, helt til det utenkelige skjer. *Der krepsene synger* er en ode til det

naturlige liv, en hjerteskjærende oppvekstroman og en overraskende fortelling om et mulig drap. Owens minner oss om at vi alltid vil være formet av det barnet vi engang var, og at vi alle er offer for de vakre og voldsomme hemmelighetene naturen skjuler.

Filmen er produsert av Reece Witherspoons selskap Hello Sunshine og har fått spesiallaget sang av Taylor Swift. Hovedpersonen spilles av Daisy-Edgar Jones fra *Normal People*.



ANTON & JAMES BOKHANDEL

Connie savnet et bedre boktilbud. Det førte til at hun åpnet sin egen bokhandel, Anton & James bokhandel AS som ligger på Moelv.

av Anne Lise Johannessen | Foto: Privat

Connie Lium Selmo er 40 år gammel. Hun kommer fra Biri, men bor nå på Moelv, hvor hun har startet Anton & James bokhandel AS.

Jeg har studert geologi, og har jobbet, og jobber fortsatt 50 % ved siden av bokhandelen, i et geoteknisk firma på Hamar som teknisk tegner, sier Connie som nå har startet opp en helt ny og uavhengig bokhandel.

Hvor kommer bokinteressen fra?

– Jeg har vært veldig interessert i bøker og lesing helt fra jeg var liten. Jeg kan ikke huske et tidspunkt hvor jeg ikke har lest mye. Interessen har bare alltid vært der.

Var det å starte bokhandel en barndomsdrøm?

– Nei, jeg har aldri hatt en drøm, eller tanke om hverken egen bokhandel eller egen bedrift. Selv om det ligger veldig for meg å arbeide selvstendig og styre alle deler i en prosess selv, kom idéen om bokhandel først i mars i fjor. En venninne kastet ut i lufta: «Kan du ikke starte bokhandel da?» – og slik ble det. Jeg hadde forut for dette hatt et ønske om å i større grad bestemme over egen tid, og kunne være min egen sjef. Dette sett sammen med mine ryggplager i en stillesittende kontorjobb, gjorde at idéen ble til virkelighet.

Boklovens formål er å legge til rette for bredde, mangfold og kvalitet i norsk litteratur, samt god tilgjengelighet for alle i Norge.

Betyr det at du må ta inn alt som er utgitt hvert enkelt år?

– Jeg er helt uavhengig, og bestemmer selv hva jeg vil ta inn. Jeg vektlegger kvalitetslitteratur, samt bøker fra hele verden. Jeg ønsker at folk i alle aldre, og med ulike interesser, skal finne bøker hos Anton & James bokhandel.

Hvilke typer bøker satser du på?

– I tillegg til det over, ønsker jeg å rette meg litt ekstra mot ungdom, som er tyngst inne i den digitale

tidsalderen. Jeg prøver å bygge opp et sortiment som skal være tiltalende for denne gruppen. Jeg tar også inn en andel tegneserier/grafiske romaner, siden det er veldig mye bra i denne sjangeren, som ofte ikke er så lett å finne.

Blir du preget av forlagene, eller står du fritt til å kjøpe inn de bøkene du ønsker å selge?

– Jeg står helt fritt.

Kjøper forlagene plasseringer, eller kan du arrangere butikkutstillingen din som du selv vil?

– Ingen legger føringer for plassering. Jeg står helt fritt til å utvikle bokhandelen som jeg ønsker.

Hvordan orienterer du i vrimelen av bøker når du skal velge ut dem du vil selge?

– Jeg har valgt ut bøker jeg selv har lest, og synes er bra – og bøker jeg ikke har lest, men tror er bra.

Klassikere er et must i en bokhandel, og spesielt legger jeg vekt på russiske klassikere.

Jeg ønsker i så stor grad som mulig å tilby bøker fra hele verden, og har så langt bøker fra forfattere fra ca. 80 land. Dette skal gradvis bygges opp, så man kan finne minimum én bok fra én forfatter fra alle land i verden.

Vi som foretrekker papirbøker, blir litt bekymra når vi leser at stadig flere bokhandlere må legge ned. Hva tenker du om det?

– Ja, det er trist. Det er også trist at de store kjedene gaper over så mye av bokhandlene i Norge. Det skulle absolutt blitt lagt bedre til rette for uavhengige bokhandlere.

I dag er det dessverre slik at det er de uavhengige bokhandlene som har de dårligste innkjøpsvilkårene. Dette stimulerer ikke til egenart og unikhet, siden risikoen øker i en allerede risikabel bransje.

Jeg tror likevel ikke at de fysiske bøkene forsvinner. Kanskje blir de mindre populære. Eller kanskje det vil gå i bølgedaler. Vi er muligens nede i en bølgedal nå, men jeg tror at i et større tidsperspektiv vil papirboka bestå. Den representerer, og tilbyr noe unikt som en lydbok eller en e-bok ikke kan gi. En papirbok har en egen magi som ingen andre medier har.

Rekker du selv å lese bøker slik at du kan gi kundene gode anbefalinger?

– Ja, jeg leser veldig mye. Mange av bøkene jeg har i butikken er bøker jeg selv har lest, og kan anbefale. Da kan jeg lettere vurdere riktig bok til riktig person, basert på hans/hennes interesser og ønsker.

Har du tre gode boktips?

– James Salters *Alt som er*, Anton Tsjekhovs Noveller og James Meeks *Kjærlighetens utposter* (Eng.: The People's Act of Love)

Noe annet du vil si til leserne?

– Vær nysgjerrig og prøv noe nytt! Ikke stagner i de samme forfatterne, samme temaene eller samme landene som bøkene kommer fra. Vær åpen til sinns og gå på eventyr langs hyllene. Ikke gå rett til favorittforfatteren din, eller kun plukk opp bøker fra de store stablene på bordene.

BOLLEFRIKASSÉ av hvalkjøtt

Inneholder
pr 100 gram:

5 gram fett
70 gram proteiner

Høyt på jern, kalsium
og magnesium

Hvalbiff har mange satt sin elsk på. En god hvalbiff er ikke å forakte, med det finnes mye annet å lage på dette gode kjøttet. Kjøttet har en dyp rød farge, nesten over i sort. Hvalkjøtt må tilberedes med kjærlighet.

Tekst og foto: Geir Jacobsen

Hvalkjøtt har i den senere tid utviklet seg til å bli en delikatesse. Ferskt hvalkjøtt selger stort om sommeren. Hvalkjøtt er sjømat, og har mye av de samme helsemessige fordeler som fisk.

Hvalfangst har vært drevet langs norskekysten av norske fangstfolk i århundrer.

Vågehvalfangst langs norskekysten nevnes i skriftlige kilder allerede på 800-tallet, fangst med harpun var vanlig på 1200-tallet.

Min oppskrift, som jeg ble utfordret til å lage, er slik jeg kan tenke meg den har vært laget. Håper den faller i smak.

Ingredienser

4 porsjoner:

450 gram ferskt hvalkjøtt
150 – 200 gram kokt potet
1 egg
200 gram kepaløk (vanlig løk)
100 gram purreløk
200 gram sellerirot
200 gram gulrot
2 dl H-melk – eller fløte om du vil ha en fyldigere saus.

1 ltr. kraft – kraften fra når du laget hvalboller.
Siles.
1 ts sitrontimian, fersk – eller vanlig timian
3 ts salt – her brukt Hawaisalt, sort lava, støtes
2 ts kampot-pepper – støtes
1 ts sennepsfrø – støtes
2 ts grønnsaksbuljong
2 ss maizena (Røres ut i litt kaldt vann)
8-12 poteter

Om KokkenGeir

Geir Jacobsen er kokkeutdannet siden 1984. Han liker å lage hjemmelaget mat, gjerne Lavkarbo. Dessuten ligger Italia hans hjerte nært.

Besøk bloggen hans her: <https://kokkengeir.blogg.no/>





Anrett og nyt retten. Om du vil, kan du servere retten med tyttebærsyltetøy. Uansett hva du gjør, smaker dette himmelsk, og kan tenke meg at oppskriften fra gammelt av var noe som dette. Ha et godt måltid.

Framgangsmåte

1. Hvalkjøtt kjøres sammen med $\frac{1}{2}$ løk og 150 – 200 gram poteter i en foodprosessor.
2. Spe inn 1 egg, 2 dl. H-melk, 1,5 ts. salt, 1 ts. pepper, og timian.
3. Kjør dette på lav hastighet til alt er godt blandet.
4. Poteter kokes til de er passe møre. 8-12 stk. Om du vil, skreller du dem.
5. Kok opp vann tilsatt grønnsaksbuljongen i en passe gryte, som du kan fortsette å lage frikasse i.
6. Forme boller – 20 stk. får du av denne oppskriften.
7. Ha i boller. Når de flyter, lar du dem trekke i ca. 10 min.
8. Ta dem ut, og legg dem i en bolle. Sil kraften, ta vare på 1 liter.
9. Kutt opp alle andre grønnsaker i passe terninger. Freses i 2 ss. margarin.
10. Tilsett så kraften og 2 dl. melk.
11. La dette småkoke i 15-20 min – til grønnsaker er møre.
12. Jevnes så med maizena, og det får småkoke til sausen tykner. Smak til med resten av salt og pepper.
13. Ha i hvalboller, og la det trekke 10 min, eller til boller er gjennomvarme.
14. Sil poteter når de er kokt.

Bjeffing er en naturlig del av hundens språk. Det er ingenting galt i at hunden bjeffer, det er en måte for hunden å uttrykke seg på.

Tekst og Foto: Anne Svensen & Siddis Hundeskole

Enkelte raser, som f.eks japansk spisshund, har blitt avlet til å ha lav terskel for å bjeffe. Dette for at de i sin tid kunne varsle om inntrengere/besøk. Men det finnes selvfølgelig individuelle forskjeller – noen japanere bjeffer veldig mye, andre nesten aldri. Og mange er et sted midt i mellom.

Jeg tenkte å skrive litt om de ulike former for bjeffing, hva de kan bety og hvordan vi kan gå frem for å eventuelt redusere den i de situasjoner hvor det kan bli slitsomt for både hund og eier.

Bjeffing har mange årsaker, og skal man finne en måte å gå frem på for å jobbe med å få bort bjeffingen, så må man først finne årsaken.

Noen av de vanligste årsakene er:

Glede

En hund kan bjeffe når den er glad, f.eks når hunden har vært hjemme alene og eier kommer hjem, eller når man får besøk. Jo, høyere forventning hunden har til situasjonen, jo mer kan den bjeffe. Dvs at hvis den er vant med at når eier kommer hjem/



besøk kommer inn døra, så blir det masse kos, oppmerksomhet og kanskje til og med lek og godbiter, så vil forventningen dermed være svært høy og hunden kan da lett bjeffe mye og lenger. Hvis enkelte gjester konsekvent overser hunden og ikke gjør noe ut av det, så vil hunden som regel være roligere når de kommer på besøk.

Hvis man ønsker å redusere hundens bjeffing i slike situasjoner, så er det derfor lurt å først se på hvilke forventninger hunden har. Blir den «hauset opp» med masse oppmerksomhet, kos og lek? Eller hilser man rolig uten å gjøre så mye ut av det? Man kan også avbryte en voldsom hilsing med å f.eks kaste en neve godbiter på gulvet og så etterhvert gi hunden fylt kong/tyggebein så den har noe annet å gjøre enn å fokusere på gjestene.

Frustrasjon

Hunder kan også ty til bjeffing i situasjoner hvor de er frustrerte. F.eks. hvis de er i bånd og ser folk/hunder de ønsker å hilse på, de ikke får tak i leke som har trillet under sofaen eller eier er for treg med å gi en forventet godbit. Her kan man unngå frustrasjon i de situasjoner man kan styre (f.eks gi godbiten raskere, stenge av under sofaen hvis ballen alltid

triller dit). Når det gjelder frustrasjonsbjeffing fordi hunden vil hilse, så kan det være lurt å ikke la hunden bli vant med å hilse på fremmede folk/hunder på tur, for å unngå/endre en slik forventning. Jeg kommer mer tilbake til det på neste punkt.

Redsel

Mange hunder vil ha lett for å bjeffe når de er redde. Overdreven varsling vil ofte komme av redsel, f.eks om hunden bjeffer på de fleste lyder den hører, bjeffer på lyder/bilder på Tv'en og bjeffer/utagerer på f.eks hunder, syklist eller joggere ute på tur.

For å få bort denne bjeffingen, så må man jobbe med redselen som ligger bak. Det vanligste mange gjør i slike situasjoner er å hysje på hunden, be den om tie eller gå og legge seg. Det kan stoppe bjeffingen der og da, men hunden vil høyst sannsynlig bjeffe like mye i tilsvarende situasjon igjen. Dette fordi man ikke har tatt tak i den underliggende årsaken. Så lenge hunden fortsatt blir redd, så vil den sannsynligvis også fortsette å bjeffe. Det er derfor forskjell på å stoppe en atferd og å trene på den.

Enten hunden bjeffer på forbipasserende på tur eller på lyder på Tv'en/utenfor, så er fremgangsmåten den samme.

Bjeffing



Når hunden ser/hører noe den kan reagere på, si kort «bra!» og gi en godbit. Gjenta «bra!» og godbit til hunden har glemt det den reagerte på og bare ser på deg. Det beste er å starte før hunden rekker å bjeffe, men det gjør ikke noe om du ikke får begynt før.

Ved å trene på den måten vil du endre hundens assosiasjon til hva lyder/forbipasserende er – i stedet for noe skummelt som den må bjeffe på, så blir det noe positivt fordi det etterhvert begynner å bety godbit fra matmor/far. Du belønner ikke bjeffingen, fordi bjeffingen er bare et symptom på den underliggende redselen. Og redsel blir ikke sterkere av å bli tilført noe positivt – tvert om, den kan over tid endre hundens assosiasjon og gjøre det mindre skummelt. (Hvis jeg er redd for å fly, og får champagne og konfekt hver gang jeg tar en flytur, så vil ikke det gjøre meg mer redd. Tvert om – jeg kan etter hvert begynne å få en positiv forventning til det å fly).

For å få til dette på tur, så må avstanden til det hunden reagere på være så stor at hunden klarer å fokusere på deg og ta godbiter. Det er derfor lurt (og ofte helt nødvendig) å trekke ut og få stor avstand til den som passerer med en gang du ser dem komme, og så trene «bra!» og godbit helt til hunden har glemt det som passerte.

For å lese mer om denne fremgangsmåten, så kan du google «kindereggøvelsen» eller «motbetinging».

Masing

Noen hunder lærer fort å mase. Masebjeffing er rettet mot eier, hunden vil ofte se direkte på eier og bjeffe noen ganger for så å stoppe og se om det «skjer noe». Hvis ikke, så bjeffer den igjen.

Selv om vi hysjer på hunden eller ber den gå og legge seg, så er det fortsatt oppmerksomhet og er dermed med på å opprettholde masingen. Skal vi få bort en slik bjeffing, så må hunden ignoreres til den lærer at masing ikke fungerer. Det betyr total ignorering – man må ikke kaste et blikk på hunden en gang.

Hvis hunden tidligere har fått oppmerksomhet med å bjeffe, og man plutselig overser den, så vil den høyst sannsynlig eskalere en stund. Bjeffe høyere, lenger, hoppe på eier osv.

Dette kommer av frustrasjon fordi den forventet en respons som ikke kom (litt som om vi trykker litt raskere og hardere på heisknappen om heisen ikke kommer etter første trykk). Hvis vi da fortsetter å ignorere, så vil hunden etter hvert lære at det faktisk ikke nytter, og så gi opp.

Skulle man være i en situasjon hvor det ikke passer å overse (f.eks besøk, barn som sover osv.), så bør man gi oppmerksomhet og avlede med kong/tyggebein e.l. ved første bjeffet, og så heller ta kampen når man har anledning.

Er man konsekvent på dette, så vil hunden lære seg at enten fungerer masing med en gang eller så fungerer det overhodet ikke. Da slipper man at hunden blir utholdende og står og bjeffer lenge.





SIDDIS HUNDESKOLE

Vi er Arne Aarrestad og Siri Linnerud Riber. Vi driver Siddis Hundeskole AS, som er Stavangers største private hundeskole. Den ble etablert i 1998.

Vi har rundt 600 hunder på kurs i året og tilbyr både helgekurs, ukeskurs på dagtid eller ettermiddag og privatundervisning, i tillegg til utdanning av hundetrenere, instruktører og fordypning i problematferd. Vi har i dag 16 ansatte instruktører, driver kun med belønningsbaserte metoder og har skrevet to bøker om hund og trening.

Den første boken kom i 2008, *100% Positiv Hverdagslydighet*. Boka skiftet navn til *Hverdagslydighet fra valp til voksen* i 2017 etter en omfattende redigering, og med flere kapitler rettet mot valpen. Boka har nå solgt over 22 000 eksemplarer. I år blir trolig en ny totalrevidering klar.

Den andre boken vår *100% Positiv Problemløsning* kom i 2011, og omhandler utfordringer som stress, redsel, bjeffing, aggresjon mellom hunder, redsel for mennesker og hjemmealenetrening.

i agility, lydighet og rallylydighet. Hun er utdannet spesialpedagog, i tillegg til NAS-sertifisert atferdskonsulent på hund (NAS - norsk atferdsgruppe for selskapsdyr).

Bøkene og kursene innhold kommer fra å lese, trene hunder og gå kurs, men ikke minst den erfaringen vi har fått gjennom å avholde utallige kurs og privatundervisninger med hundeeiere.

Vi har fått et godt innblikk i hva som er utfordrende for hundeeiere. Vi har fått se hva som kan fungere, og hva som ikke fungerer. Ikke minst har vi lært at både hunder og eiere er forskjellige, og at alle metoder må tilpasses det enkelte individ, både hund og menneske.



Arne fikk sin første hund i 1987, en flat coated retriever, og har nå sin sjettede hund av samme rase. Arne har konkurrert i lydighet, blodspor, agility og i retrieverjakt. I tillegg har han avholdt kurs og privatundervisning, helt til nylig.

Siri fikk sin første hund i 1999, en cavalier king charles spaniel. Siden har hun hatt to border collier, og har i dag en labrador og en mel-lompuddel. Siri konkurrerer



Terningkastet:



HENNING SVILAND:

<https://blogg.no/henningbokhylle>

KJELL MAGNE GJØSÆTER:

<https://bokblogger.com>

Sommer i Sandøsund av Lene Lauritsen
Kjølner – Fagervik, 2022



Kommentar:



Herlig sommer
feelgood. Perfekt
sommerlektyre.
Husk nok bobler og
solkrem innen rekkevidde for
her glemmer du tid og sted.

Blüchers hemmelighet av Alexander Løken
– Cappelen Damm, 2022

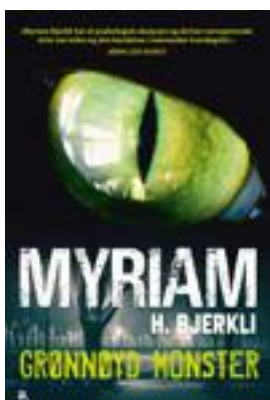


Kommentar:



Ein særspannende
ungdomsroman,
med mange grøss og
gufne episoder i ro-
manen. Dette ei bok alle med
leseinteresse bør lese. Gutter
som jenter, ung som vaksen.

Grønnøyd monster av Myriam H. Bjerkli
– Bonnier, 2022



Kommentar:

Boka gjør fort
sommerferien
mer spennende.
Spennende psykologisk
thriller

Nattflukt til frihet av Michael Cross
– Kolofon, 2022

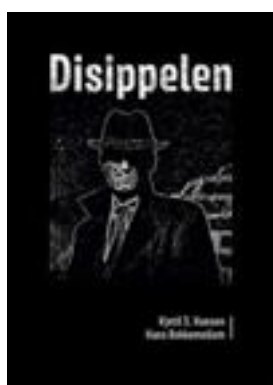


Kommentar:



Dette er ein intens og
meget solid thriller-
roman. Språket er av
ytterste klasse og
ein trækker rett inn i det spek-
takulære universet til forfatter
Michael Cross. Kan varmt anbe-
fales videre.

Disippelen av Kjetil Skjønberg Hansen og
Hans Bekkemellem,
– Kolofon, 2022



Kommentar:



En spennende
og annerledes
krim med mørk
humor. En lov-
ende debut.

Kunsten å røve av JR Henriksen
– A1 Fakta, 2022



Kommentar:

Med eit strålende
språk og eit særst godt
karakterregister, flyr
sidene og timene avsted. Nok
ein gong viser forfatter sin
styrke i å skrive politikrim, og
han skriv seg rett inn i toppen
av norske forfattere. Denne
serien må du ikkje gå glipp av!

Lesernes litterære synspunkter:



Siri Fossing, Gift tobarnsmor som jobber som journalist i Tvedestrandposten. Debuterte med krimboka *Uten samtykke* høsten 2021 på Pagina forlag, lydboka kommer ut i juli i år på forlaget Lind&co. Har også gitt ut matboka *En bit av Sørlandet* sammen med Ida M. Haugen.

HVILKEN TYPE BØKER LIKER DU BEST?

Siri: Jeg liker krim og skjønnlitteratur.

Ingvild: Jeg er veldig interessert i historie, ulike kulturer og sosiale forhold. Dette gjenspeiler seg i bøkene jeg velger å lese, både fakta og fiksjon. Innen skjønnlitteratur velger jeg ofte en blanding av samtidslitteratur, historiske romaner og en del klassiske bøker. Av og til leser jeg også krim, men der er jeg litt mer kresen.

HVILKEN BOK LESTE DU SIST?

Siri: *Hva hun klager over når hun klager over husarbeidet* av Heidi Linde.

Ingvild: *Blomsterdalen* av Niviaq Korneliussen, en tankevekkende bok om selvmord i Grønland.

HVILKEN BOK ER NESTE UT?

Siri: *Den tause moren* av Arnaldur Indridason.

Ingvild: Jeg har akkurat begynt å lese *Stjålet* av Ann-Helen Laestadius, ei bok basert på virkelige hendelser.



HVOR MANGE BØKER LESER DU VANLIGVIS I MÅNEDEN?

Siri: 2-4 bøker på en god måned. Med 100 prosent jobb, to barn og eget bokprosjekt blir det dessverre mindre enn jeg skulle ønske.

Ingvild: Det varierer veldig på hvor mye tid jeg har og type bok. I tillegg er jeg en grundig leser, så det tar ofte tid å komme gjennom en bok. I løpet av sommerferien kan jeg lese mellom 5 og 12 bøker. I vinter hadde jeg en travel periode og leste bare ei bok på to måneder.

HVA DEFINERER EN GOD BOK?

Siri: Jeg liker å bli dratt inn i handlingen umiddelbart. En god bok er den som er vanskelig å legge fra seg før siste kapittel er lest, og den må gjerne få meg til å le eller gråte.

Ingvild: Det er vanskelig å svare på. Noen bøker tenker jeg er rivende gode, der jeg blir så engasjert at jeg ikke kan legge dem bort, mens andre har en slik dybde at jeg må stoppe opp, lese på nytt, for så å legge den fra meg å tenke.

HVA ER VIKTIGST AV SPRÅK OG HANDLING?

Siri: Handlingen er viktigst, men et godt språk er nødvendig det også.

Ingvild: Begge deler.

Lesernes litterære synspunkter:



Ingvild Heimstad Iversen, Lærer i norsk, samfunnsfag og historie. Er også forfatter og har skrevet den historiske romanen *Fiolmæle* (Orkana forlag, 2021).



PAPIRBOK, LYDBOK ELLER EBOK?

Siri: Papir.

Ingvild: Papirbok, men jeg lytter gjerne til lydbøker når jeg er ute og reiser.

HVILKE TEMAER LIKER DU Å LESE OM?

Siri: Jeg liker å lese om vanlige folks utfordringer i dagens samfunn. Jeg liker også godt krimbøker med en bonus. Som historie, eller gode beskrivelser av steder. Når jeg leser Arnaldur Indridason blir jeg fascinert av Islands historie, når jeg leser de siste krimbøkene til Kristina Ohlsson får jeg lyst til å reise til den svenske vestkysten.

Ingvild: Jeg liker å lese bøker med tema der jeg kan lære noe nytt eller se ulike perspektiver på saker.

HVA LIKER DU IKKE Å LESE OM?

Siri: Jeg liker ikke krimbøker som er for bestialske, og leser ikke thrillere. Science Fiction og Fantasy er heller ikke for meg.

Ingvild: Det må vel bli science fiction om jeg skal velge ut noe.

KAN DU ANBEFALE EN BOK ELLER TO?

Siri: Helga Fatlands roman *Et liv forbi*, og krimromanen *Nattsangeren* av Johanna Mo er for eksempel to bøker jeg har lest det siste halve året som begeistret meg.

Ingvild: Jon Kalman Stefansson sin trilogi om *Gutten* likte jeg veldig godt. Jeg ble begeistret over de rike skildringene om livet i en fiskerlandsby for omtrent 100 år siden. Det vakre og filosofiske språket imponerte meg.



SMILET I KRIMINALITETEN

Jan-Robert Henriksen er en tidligere politimann. Nå er han komiker/buktaler, og forfatter på fulltid. Det kan godt være at du har sett han med ulike dukker på armen. Fire bøker har han gitt ut, den fjerde helt nylig.

Av Anne Lise Johannessen | Foto: Jan-Robert Henriksen

Fortell litt om bakgrunnen din.

– Jeg er unnnfanget etter en lystig tenåringsforelskelse som gikk litt ut av kontroll, tror jeg. Familien på begge sider er langt nordfra, fars-siden såkalte – kven.

Men oppveksten var sørrafor i tradisjonell norsk 60-talls kultur. Dvs. far var sjømann og mor formann i havfrueforeningen.

Etter skole og militæret søkte jeg politiet og kom inn på diskrimineringskvota med min halvveis samebakgrunn. Etaten har gitt meg mange fine, og noen vonde opplevelser. Flere av de bruker jeg aktivt i min nye krimbokserie.

Hvorfor politi?

– Jeg likte å være en ordentlig gutt og etablere omtanke for andre. Så drømte jeg om action og rydde unna forbrytere. Det fikk jeg, men etterhvert ble jeg mer reflektert, tok lederutdanning privat og et mastergrad i juss.

Men husk jeg har vært til sammen åtte år ute av etaten for å

reise rundt i Norge og få Det kongelige norske folk til å flire.

Du oppfylte vel ikke helt kriteriene for å komme inn på politihøgskolen?

– Det stemmer. Den gang var det minstehøyde på 178 cm, hvor jeg bomma med 6 cm. Jeg jugde på meg noen millimeter og ble kanskje tilgodesett fordi samefolket skulle være med i mangfoldet :) Nå er høydekriteriet vekk, kravet er at du når over egen sokkelest.

I politiet ble du raskt kalt for smilet i kriminaliteten. Utdyp det.

– Jeg tok nok dessverre ikke alt like alvorlig, trodde at humor var noe alle mennesker hadde plenty av. Det har de ikke. Gjerne ikke de ambisiøse uten talent.

Hva tenker du om det å blande rollen som politi med det å tenke ut kriminelle handlinger som krimforfatter?

– Jeg tror vi er 12-13 med den bakgrunnen. Det er mulig å blande rollen forfatter og politi så lenge man lager en distansert krim som ikke identifiserer konkret kriminalitet.

Nylig kom din fjerde krimbok. Hva kan du si om den?

– *Kunsten å Røve*, hadde

lanseringsdato 1, juli 2022, etter nesten to års arbeid. Boka er nummer fire i serien om Jan Petter Salte og hans gjeng med politisæringer.

Også denne boka henter idé fra en virkelig sak. Denne har jeg kamouflert og jazzet opp. Boka skal speile spenning, ekte politiarbeid, humoristisk kultur og små spark til samfunnet.

Så du henter inspirasjon fra virkelige saker som du har opplevd i yrket ditt?

– Ja, Men de kamufleres så godt at ingen vil kjenne sin egen rolle.

Er det vanskelige å anonymisere saken?

– Nei, det vanskelige er å skrive godt språk, ha god flyt, finne kreative vinklinger på innholdet, holde spenningen oppe og samtidig finne lett humor. Merk at humor ikke er noe fortellerstemmen min gir, men aktørene mine. Slik er forfatteren ikke ansvarlig :)

Mener du at krim skrevet av politifolk er annerledes enn krim fra andre forfattere?

– Krimlitteraturen har utviklet sine egne premisser, konvensjoner og skriveregler som er langt unna politivirkeligheten. Politiforfatteren må holde seg innenfor de metoder og regler som vi bruker i virkeligheten. Det setter grenser. Blant annet må det ikke være logiske brist, feil innhenting av



A portrait of a middle-aged man with short, graying hair and glasses. He is smiling and wearing a white dress shirt with a dark, diagonally striped tie. The background is dark and out of focus.

Politiforfatteren må holde seg innenfor de metoder og regler som vi bruker i virkeligheten.

bevis, og korrekt omgang med metoder.

Leser du alle anmeldelser av bøkene dine?

– Ja, men det er ikke noe problem. Jeg er ikke tilgodesett med så mye oppmerksomhet at mange anmelder dem. Men jeg leser de, tar opp tips og overser når anmelderen legger krimlitteraturens premisser til grunn.

Noen du har blitt overrasket over?

– Ja, når anmelderen tar på seg politihatten – og bommer. Som jeg skulle ta på en legefrakk og stille en diagnose.

Selvpublisering

– ikke lenger siste utvei

Da jeg startet Skappel Books for over ett år siden, trodde jeg at jeg i hovedsak ville ha forlag som kunder. Idag er godt over 80 % av kundene mine selvpubliserende forfattere.

Tekst og foto: Agathe Skappel / Skappel Books

Tidligere tror jeg selvpublisering ble sett på som siste utvei for forfattere som gang på gang hadde blitt refusert av forlagene. En slags siste utvei mot forfatterdrømmen. Men tidene har forandret seg drastisk de siste årene. Jeg tror vi er på vei inn i en ny tid når det gjelder publisering av bøker. I dag velger nemlig mange forfattere og profiler selvpublisering som førstevalg når de skal skrive bok.

Jeg tror årsakene til dette er mange.

Først og fremst er mine kunder store på enten sosiale medier, eller i mediene generelt. De er gode på sitt felt og har allerede etablert et eget og unikt publikum. Via sine kanaler når de direkte ut til de som vil kjøpe boken. De er altså ikke lenger avhengig av drahjelp fra forlag eller bokhandel for å selge boken sin.

Dette er spennende synes jeg, og sunt for markedet med litt konkurranse og maktskifte.

En annen årsak er nok at disse forfatterene ønsker å eie sitt eget verk. Dersom de utgir via et forlag, faller rettighetene inn under forlagets styre, og forfatteren mister kontroll på hva som skjer med boken. De har ikke like mye å si i prosessen med utforming av

boken, og de kan ikke selv styre utgivelse eller ulike formater. Forlagene sitter med retten til å bestemme bokens utforming (grafisk form, illustrasjoner, innbinding og omslag).

En viktig faktor, er nok også det økonomiske perspektivet. De fleste forlag i dag jobber etter «Normalkontrakten», som er en standardisert kontrakt mellom forlag og forfatter. Kontrakten inneholder en «royalty-trapp», der forfatteren får 15 % royalty på de første 5000 solgte bøkene, og deretter 20 % på videre salg. Denne royaltyen blir utbetalt 1-2 ganger i året etter at returen fra bokhandel er regnet inn.

Med andre ord, du blir ikke rik av å selge noen tusen bøker gjennom forlag.

Dersom du selvpubliserer står du riktignok for absolutt alle kostnader selv, som trykk, design, korrekture, redaktør, distribusjon osv., men du tjener til gjengjeld mye mer per bok enn du noensinne ville gjort på et forlag. Etter kun å ha solgt 500 bøker går du som regel i pluss, litt avhengig av prisen du setter på boken og bokens størrelse og lengde.

Du kan dessuten selv sette hvilken pris du vil på boken, og du har kontroll på hele prosessen

fra start til mål. Inntjeningen kommer da fortløpende og ikke en gang i året som via et forlag.

Et godt eksempel på en selvpubliseringsdrøm, er boken til Øystein Pølsa Pettersen, *Helt Konge*. Vi utga boken helt uten forlag, der jeg var redaktør og prosjektleder. Boken gikk rett inn på bestselgerlisten for generell litteratur, og per i dag har den ligget der i 22 uker. At Øystein valgte å utgi på eget forlag forstår jeg veldig godt. Han har et bredt kontaktnett og er i direkte kontakt med mange store, potensielle kjøpere og kjøpegrupper. Han når også direkte ut til sine fans via sosiale medier hvor han er veldig aktiv.

Men jeg vil nevne at selvpublisering ikke er for alle. Et par viktige elementer bør være på plass før du velger dette.

Først og fremst må du ha noe å skrive om som fanger interessen eller har en nyhetsverdi. Du må kunne skrive, når du skal selvpublisere, på lik linje med at du må kunne skrive når man skal utgi via forlag.

Jeg har sagt nei til flere som ikke greier å formidle, eller som ikke har et budskap med hold i.

I tillegg til dette må du ha tid og ressurser til å gjennomføre både produksjonsdelen og salgsbiten.

Agathe Skappel ved
Skappel Books helper selv-
publiserende forfattere av
alle slag, i alle slags sjangre.



- Det spiller ingen rolle om du er kjendis eller en stor profil, dersom boka ikke er bra skrevet og når frem til leseren.

Det er tidkrevende, og du trenger startkapital. Du bør kunne nå minimum 5000 aktuelle kjøpere via dine egne kanaler eller maillister. Dersom du ikke har et publikum overhodet, blir det mye motbakke å selvpublisere.

Jeg hjelper selvpublisierende forfattere av alle slag, i alle slags sjangre. Jeg har trykket første opplag på 500 bøker, og på 20 000 bøker. Alle forfattere er like viktige, og det er gøy å få være med å realisere bokdrømmen til folk der ute.

Det er viktig for meg å understreke at ikke alle selvpublisierende forfattere har like hårete mål, selv om de har den samme bokdrømmen. Visse av mine kunder ønsker bare å trykke et lite opplag, det viktigste for dem er å oppnå drømmen med å holde sin egen fysiske bok i hånden.

Når en forfatter har valgt å selvpublisere, skriver vedkommende en kontrakt med Skappel Books.

Jeg forplikter meg da til to oppgaver: redaktørjobben og prosjektleder-jobben.

Jeg redigerer manus og hjelper til med alt fra struktur, innhold, flyt og spissing av budskap. Så prosjektleder jeg manus i havn, til boken kommer på lager. Jeg er så heldig at jeg får presentere mine selvpublisierende titler inn til bokhandel, så de tar et uttak der på lik linje med forlagene.

Jeg vil avslutte med å si: Selvpublisering eller forlag, det er fordeler og ulemper med begge. Felles for begge utgivelsesmetoder er at boka må være god!

Det spiller ingen rolle om du er kjendis eller en stor profil, dersom boka ikke er bra skrevet og når frem til leseren.

Man skal aldri undervurdere leserne sine!



Anbefalt av bokbloggerne

Det finnes ingen grenser for gult

av Tyra Teodora Tronstad

– Aschehoug, 2022



Av og til møter man en leseopplevelse som gjør at sjelen danser og hjertet gløder og tårene renner og man greier ikke finne ordene som forklarer hvorfor.

Jeg tror faktisk jeg må bruke et sitat fra boken til hjelp:

«Jeg hører at jeg blir ivrig, som om jeg ser alt dette for første gang, og jeg gjør det,

for fram til nå har jeg aldri sett annet enn de enkelte delene, og dette er noe annet. Dette er komplett, en helhet, en slags fortelling, dette er Marika Møllers siste utstilling, og den treffer meg som noe varmt, en vind, noe jeg ikke kan styre unna, jeg vet ikke hva det er. Jeg vet bare at dette er det motsatte av angst. Dette er liv.»

Helt fra de første sidene ble jeg dratt inn i historien og den ble så sterk for meg. Det er slett ikke en roman som vil passe alle lesere, det tror jeg ikke. Her er det ikke grever og grevinner og store slott og rikdommer, nei, her er det en eksentrisk gammel dame, som røyker som en skorstein, roter som en gris og lar være å åpne døren når noen ringer på. Hun er rett og slett vanskelig.

Likevel følger Sigrid intuisjonen sin og nærmer seg denne damen, av grunner hun ikke forstår selv heller. Og enkelt blir det slett ikke.

Historien forteller oss også mye om hva et vennskap er, respektere andres grenser og la de få være den de er og vil være.

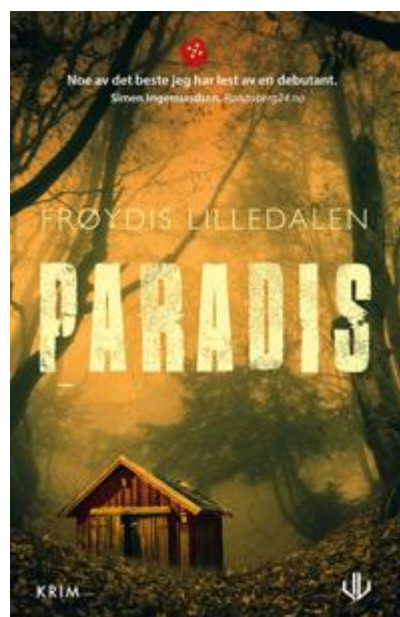
Bokomtale av
MARIANN SÆTHER TOKLE

<https://lillasjel.blogg.no/>

Paradis

av Frøydis Lilledalen

– Liv, 2021



En heidundrende debut som tar pusten fra deg.

Jonas Bø er førstebetjent ved Manglerud politikammer. I Bø sitt distrikt er to eldre menn drept. Både metode og åsted vitner om et dyrisk raseri. For å forsterke etterforskningsgruppa, hyrer Bø inn bydelens eneste profilerer, psykologen Petra Hassel. Petra

plages av en økende paranoia. Klienter dør, og privatlivet blir mindre og mindre privat. De ulike rollene blir etter hvert umulig å skille fra hverandre, alt vikles inn i hverandre, til et stort og skremmende kaos. Er hun i fare, eller er det fantasien som leker med henne? Saken krever stadig nye ofre. Hvem er ute på hevn tokt i Oslo syd? Spor peker etter hvert mot et idyllisk boligfelt ved Østmarka. Gule rekkehus virker inviterende og harmoniske ved første øyesyn, men idyllen forstyrres når teamet får kikke bak rutete gardiner, og ned i gamle kjellere. Ikke før det går opp for Jonas at han selv har en rolle i dramaet, begynner brikkene å falle på plass, og det får verdenen hans til å rakne. Gamle, begravde hemmeligheter truer med å ødelegge livene til både førstebetjenten og profilereren.

En fantastisk spennende debut som tok pusten fra meg, bare gleder meg til neste bok. Lettlest med godt språk. Velskrevet og spennende til fingerspissene.

Bokomtale av
HILDE SÆTHER
<https://miniblogg.no/hildes-bokblogg/>

DOWNSIZING

Downsizing av hus, aldri i verden, sier Bokidioten.

Tekst og Foto: Mariann Sæther Tokle

Det er blitt så populært nå å selge husene sine og kjøpe seg en mindre leilighet istedenfor. Jeg skulle absolutt ha fått litt mindre kropp å holde styr på, men mindre hus nei, absolutt ikke.

Vi besøkte venner som har solgt sin store enebolig på landet og flyttet inn i en leilighet, i en blokk, med bygging av dusinvis av blokker, hvor du enn ser og der polsk språkundervisning hører med til prisen. Og polske bygningsarbeidere er ikke av den stille typen. De prater fra de kommer til de går igjen, og roper og skriker, så etter tre dager snakker vi språket nesten flytende. Ja, uten å forstå hva vi sier selvfølgelig. Men innimellom kommer noen engelske glosener som *I hate my job* og også noen mindre fine tyske, uegnet på trykk.

Ja, bildet viser bordpynten de tar seg plass til. Det er ikke den største jeg har sett liksom, men mer plass har de ikke. Gardiner er et tilbaketrukket fenomen fra oldtiden. Her er det så smalt, at skal du ha gardinstenger, må du ha slike som festes inni vinduet. Men nå kalles det ikke gardiner lenger. Nå heter det screening. Hvite vegger du trekker ned, så du stenger alt lys ute. Kunne spart seg utgiften til vinduer også, spør du meg. Hadde vært nok med en ventil på veggen, så de ikke ble

kvalt av mangel på friskluft. Ville gitt mer veggplass.

Hage vet du, det er også et fremmedord. Noen blomster på verandaen, det er hagen. Akkurat det kunne passet meg da, som kun kan ha blomster som roper om hjelp, før de drar sitt siste sukk. Vertinnen prøvde fortvilt å få meg til å forstå at blomstene hennes tok imot vann, når jeg likevel satt hele dagen, midt i floraen, men hun snakket for døve ører.

Og så jeg som er så nysgjerrig av meg. Hvordan skulle det ha gått. Nede på ene siden har de middagsselskap. Skal tro hvem som er der? Å ja hun ja, hun var nå her i forrige uke også, sikkert en gammel tante, for hun er litt opp i årene. Men han der, har jeg aldri sett her før. Hm, ung, kanskje ny svingersønn? Nå ja, de er jo ute, før de når å komme inn. Sikkert en ny en neste uke. Kanskje er det en sånn Tinderdate. De er visst så populære. Ja, ikke at jeg vet noe om det, som har dratt på den samme gamle gubben i over 40 år.

Det luktet grillmat flere ganger i løpet av dagen. Det hadde jeg vansker med å forstå, for hvor hadde de plass til grill? Jeg måtte spørre vertskapet om jeg skulle spandere på dem en slik engangsgrill. Men tror dere det gikk an?

Neida, ikke lov med kull. Det osmer, forstyrrer naboene.

Dessuten har de grill på hytta. Hæ? Jo, på hytta, der har de plass. Stor grill og kjøleskap, og en digger fryser. Skal de oppbevare noe i fryseren og trenger noe til middag, kjører de bare 1,5 time hver vei for å hente det. Det var visst ingen problem i det hele tatt.

Og middagsinspirasjon. Ja, det strømmer lukter på fra alle kanter, så det er bare å ta seg en tur ut på balkongen og finne ut hvor den beste lukten kommer fra, og smugkikke på hva de lager. Ikke har de plass til klær. Det kom nettopp en mann ut i blanke messingen på sin balkong. Han hadde nok ikke plass til klesskap, så han måtte ta inn han hadde på tørkesnora. Men som dere skjønner, er det ikke stort de vasker. Trenger jo ikke det når de likevel ikke har plass til å lagre dem. Sokkene er så små at de dekker ikke åklakulene en gang, og langbukser, nei, det trenger du ikke tenke på. Her går det kun i korte shorts.

Og midt oppi dette, slår det meg, hva med bøkene? Det er jo ikke en gang plass til de bøkene jeg hadde med meg. 3 dagers besøk, pluss reise, det blir fem bøker. Enda godt jeg ikke skulle bli her lenger.

A photograph of a wooden table with a wine glass and a glass containing two purple flowers. A teal napkin with the words 'Hello Summer' in white script is partially visible. A large quote mark is positioned at the top left of the text area.

”

Jeg ville ikke kommet meg innenfor døra. Jeg hyperventilerer bare ved tanken på alle bøkene mine. Hva skulle jeg gjort hvis det var meg som skulle bo her?

Det er sikkert bra de kan ha lite lagret, for når man selger digre eneboliger i flere etasjer med dobbeltgarasje, må man betale flere millioner ekstra for å krympe inn i en liten leilighet, særlig hvis du vil bo så tett inntil naboene at du kan høre den minste lille fjert.

Nei gubben og jeg er skjønt enige om at noe downsizing av hus til leilighet, det blir umulig. Vi må ha luft rundt oss. Og luft er noe vi har mye av begge to. Vi blir bare ikke enige om hvem som har mest, men det passer seg ikke med naboer så tett innpå oss, når den luften skal ut. Da ville vi uansett blitt uten naboer innen kort tid..

Les mer om Mariann her:

<https://lillasjel.blogg.no/>

JON CHRISTIAN MØLLER

Møller har jobbet mer enn 20 år i politiet, blant annet i Kripos. Der har han tilegnet seg god erfaring med å etterforske overgrep mot barn. I fjor ga han ut boka *Mørkt nett* hvor handlinga dreier seg om FN og overgrep mot barn.

av Anne Lise Johannessen | Foto: Privat

Hvorfor politi? Er det guttedrømmen som ble virkelighet?

– Jeg har opprinnelig bakgrunn fra Forsvaret, hvor jeg tok befalsutdanning og tjenestegjorde tre år som militærpoliti. Et av årene tilbrakte jeg under FN-flagg i tidligere Jugoslavia, hvor jeg blant annet jobbet tett med etterforskning sammen med sivile, norske politifolk. Det var nok først og fremst gjennom denne jobben at kursen videre ble satt for min del.

Fortell litt om politikarrieren din.

– Etter Politihøgskolen startet jeg i ordenstjeneste i Oslo politidistrikt. Etter nær fem år med patruljetjeneste flyttet jeg med familien til Hedmark. Dette hadde en viss sammenheng med at vi på det tidspunktet ble mer og mer engasjert i hundekjøring. Vi tilbrakte en del år i Trysil og Engerdal, hvor vi ved siden av jobb på lensmannskontoret trente løpshunder og kjørte mange hundeløp rundt i Norge, blant annet Femundløpet og Finnmarksløpet. Etter hvert ble hundene "lagt på hylla", og jeg startet som etterforsker ved Kripos. Mitt fagfelt var seksualforbrytelser, først og fremst mot barn, og drap.

Jeg tjenestegjorde også to år i utlandet: Haiti, som debutboken min *Mørkt nett* er inspirert

fra, før jeg begynte i Politidirektoratet med ansvar for norske politibidrag utenlands.

I 2017 ble jeg utnevnt av Utenriksdepartementet som spesialutsending for politisaker ved den norske FN-delegasjonen i New York. Jeg har nå jobbet som diplomat i fem år, blant annet under Norges medlemskap i FNs sikkerhetsråd.

De fem siste årene har du hatt permisjon, og jobber for UD i New York. Hva går en sånn jobb ut på?

– Kort fortalt er vi departementets bindeledd mellom FN og Norge, og er en del av UD's diplomatkorps. Jeg leder arbeidet innenfor operative, strategiske og politiske prioriteringer under politi- og justissektoren. Her i New York har jeg et flott team jeg jobber sammen med. Hverdagen består av alt fra praktiske gjøremål med norsk politipersonell som jobber i FNs fredsoperasjoner, strategisk utvikling av FNs justissektor, til politiske saker om eksempelvis bekjempelse av kriminalitet og terrorisme. Det er en svært spennende jobb, blant annet har jeg besøkt en lang rekke krigs- og konfliktområder hvor FN er engasjert, og fem år har gått raskt.

Kan du fortelle om noen konkrete saker?

– Det som har vært gjennomgående unikt, har vært å være en del av teamet under Norges medlemskap i FNs sikkerhetsråd. Rådet er uten sammenlikning det mektigste globale, politiske organet vi har. Det går rundt 20 år mellom hver gang Norge deltar som et av ti valgte rådsmedlemmer, så dette er selvsagt meget spennende å være en del av. Vi har hatt en spesiell rådsperiode, først med pandemien som preget verden og FNs arbeid, deretter med krigen i Ukraina.

Du har også vært utstasjonert på Haiti. Fortell.

– Jeg har jobbet litt over to år som FN-politi på Haiti, og som kontingentsjef for norsk utstasjonert politipersonell. Vi implementerte et norskfinansierte prosjekt hvor målsettingen var å styrke Haitis nasjonale politi i respons og arbeid med seksuallovbrudd. Overgrep er et enormt problem i landet, og det var svært motiverende å jobbe tett med lokalt politi for å styrke kapasiteten deres med denne type saker.

FNs fredsoperasjon i Haiti ligger bak som inspirasjon for boken min, *Mørkt nett*. Temaet er dessverre vært svært relevant, og ikke minst har landet stadig vært på nyhetsagendaen



I 2017 ble Møller utnevnt av Utenriksdepartementet som spesialutsending for politisaker ved den norske FN-delegasjonen i New York.

de siste årene med alt fra naturkatastrofer til presidentdrap. Hverdagen i Haiti kan være dramatisk og voldelig, noe jeg selv har erfart.

Svært mye av innholdet i *Mørkt nett* er inspirert fra reelle hendelser jeg har opplevd selv eller har førstehåndskunnskap om.

Hva vil du si er den store forskjellen med å jobbe som politi i Norge og i utlandet?

– Først og fremst er det en enorm nivåforskjell på kunnskap og tilgang til ressurser når man jobber med politiet i utviklingsland. Det er også et hav av forskjell på hvordan rettsstaten fungerer, omfanget av korrupsjon, og graden av straffefrihet blant kriminelle. Samtidig er det givende å jobbe med internasjonale kollegaer.

Det er mye å lære, både politifaglig og kulturelt. Internasjonale oppdrag er et verdifullt påfyll i kompetansebegeret hos

de som velger å tjenestegjøre utenlands.

Det må være tøft og jobbe med slike saker. Hvordan kobler du ut?

– Draps- og overgrepssaker innebærer mange grusomme skjebner og inntrykk. Samtidig får man ganske fort en veldig profesjonell tilnærming, hvor man først og fremst ønsker å få frem fakta og opplysninger i en sak. Da jeg jobbet i Kripos snakket vi mye om sakene vi jobbet med, og hadde god oppfølging gjennom arbeidsgiver.

Som arbeidsgiver er det et viktig ansvar å se medarbeiderne sine, noe jeg for min del alltid opplevde svært tilfredsstillende under min tid med taktisk etterforskning hos Kripos.

Jeg har også jobbet med barneavhør i en rekke år. Særlig etter etableringen av Statens barnehus i Norge, opplevde jeg at det på sett og vis ble enklere

å jobbe med sakstypen.

Samtidig er det klart at etterforskerne kommer veldig tett inn på enkeltskjebner, og enkelte saker setter seg naturlig nok sterkere fast i minnet enn andre.

I fjor ga du ut boka *Mørkt nett*, som dreier seg om overgrep. Fortell litt om handlinga i boka.

– Boken handler om politioverbetjent Otto Bjørkås fra Kripos som reiser til Haiti for å jobbe med vold og seksuallovbrudd. Handlingen er slik sett ganske tett på min egen erfaring fra landet, men likheten stopper der. Bjørkås og kollegaene oppdager etter hvert at det også finnes overgripere i egne rekker, noe de selvsagt ikke kan akseptere. Det skal likevel vise seg å ikke være enkelt og få stanset dem det gjelder.

Boken har en parallell handling med etterforskere fra FNs hovedkvarter i New York, som

- Internasjonale oppdrag er et verdifullt påfyll i kompetansebegeret hos de som velger å tjenestegjøre utenlands.

jobber med de samme tipsene som Otto og gjengen forfølger. ”Dark Web”, internettets mørke avkrok, er sentralt i bokens historie.

Boka er en fiksjon, men er den inspirert av virkelige hendelser?

– Boken er helt og holdent inspirert av reelle saker. Jeg har lagt mye i å skrive realistisk, blant annet med bruk av egne erfaringer som Kripos etterforsker og FN-politi. Problemene som boken omhandler finnes i alle land og mange andre organisasjoner enn bare FN.

Jeg valgte å skrive ut fra et miljø jeg selv kjenner godt, men handlingen kunne like gjerne vært plassert mange andre steder. Dessverre er det slik at virkeligheten overgår selv de verste fantasiene.

Hvorfor er det viktig for deg å skrive om overgrep?

– For meg var det et naturlig valg siden jeg har jobbet svært mye med sakstypen i politiet. Jeg noterer meg at de fleste krimforfattere velger ”tradisjonelle drap” når de skriver bøker, men for min del ønsket jeg å fokusere på et annet svært alvorlig politifaglig tema.

Noe av motivasjonen min var også at jeg mener omtale av denne type saker bidrar til økt oppmerksomhet og åpenhet i samfunnet. For en del år siden var det få saker som ble rapportert, men i tråd med en generell samfunnsdreining, medieoppmerksomhet og åpenhet, anmeldes det i dag langt flere saker uten at det nødvendigvis betyr at omfanget de facto er større enn ”i gamle dager”.

Hvordan er det å skrive en sånn bok, når du ofte står i lignende hendelser i jobben din?

– Nå begynner det å bli en stund siden jeg jobbet med sakstypen, men for min del har det uansett ikke vært problematisk å skrive om dette. Snarere tvert i mot vil jeg si, blant an-

net med henvisning til forrige spørsmål. I tillegg kan jeg som tidligere profesjonell politietterforsker skrive realistisk krim på en helt annen måte enn mange andre. Jeg er takknemlig for alle de gode omtalene jeg har fått, og en gjennomgangstone er at lesere og anmeldere setter stor pris på realismen og detaljnøyaktigheten i boken min.

Du jobber med ny bok, som forventes senere i år. Kan du si noe om den enda?

– Vi følger politioverbetjent Otto Bjørkås videre med nye utfordringer. Han er tilbake på Kripos, og får bryne seg på flere alvorlige hendelser i Oslo-området. Uten å røpe for mye kan jeg si at sentrale stikkord er pandemi, konspirasjonsmiljøer, og voldelig ekstremisme. Jeg kan også understreke at det har ikke manglet på inspirasjon fra virkeligheten de siste par, tre årene.

Hvilke forfattere er ditt forbilde?

– Innen krimsjangeren har jeg alltid likt Jørn Lier Horst godt. Både på grunn av at bøkene er spennende, men også fordi han i likhet med meg har politibakgrunn og skriver realistisk.

Jeg er ikke begeistret for krimforfattere som overdriver voldsbruken, slik jeg synes Jo Nesbø dessverre spekulerer alt for mye i.

Møller jobbet over to år som FN-politi på Haiti.



Når man har jobbet med drap og overgrep i den virkelige verden, opplever jeg at det blir smakløst å skulle spekulere alt for mye i sadisme og lidelse.

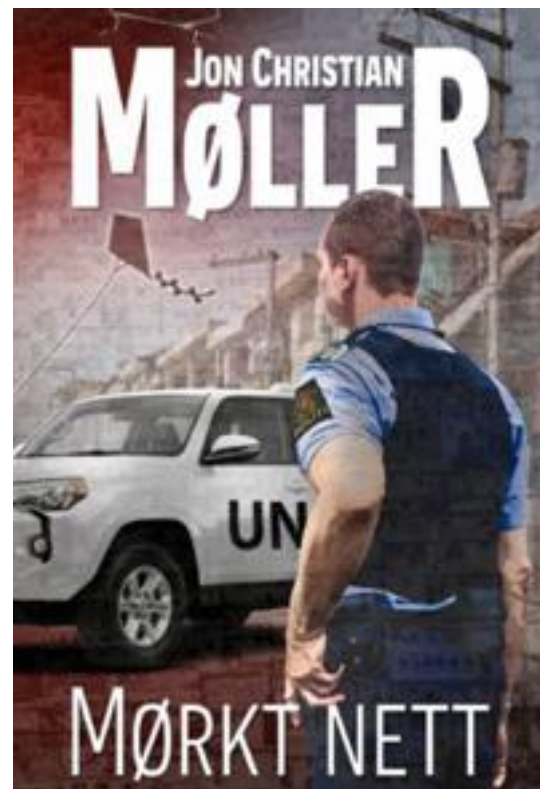
Utenom krimsjangeren er Michel Houellebecq en forfatter jeg setter svært stor pris på. Jeg kunne nok nevnt mange flere, men nøyer meg med disse to som mest sentrale.

Du oppholder deg i New York. Noen gode insidertips?

– New York har absolutt alt. Det er en fantastisk by som

stiller krav til deg som turist. Definer på forhånd hva du vil oppleve, og sett opp en realistisk plan før du reiser. Jeg har bodd her i fem år og opplever stadig nye sider ved byen.

Som tilreisende er det selvsagt en del obligatoriske steder man bør se, men strengt tatt er det lengden på oppholdet som setter begrensningene. Et stalltips som alltid gjelder er å ta med gode sko – her i byen går man mye.



– Jeg noterer meg at de fleste krimforfattere velger "tradisjonelle drap" når de skriver bøker, men for min del ønsket jeg å fokusere på et annet svært alvorlig politifaglig tema.



Neste nummer:

MYE Å LESE! KOMMER 1. OKTOBER!

INTERVJUER/REPORTASJER:

- BJØRN BOTTOLVS
- ESPEN SKJERVEN
- JAN MEHLUM
- JEANETTE SEMB
- KIM SMÅGE
- TRULS HORVEI

FORFATTERE OG DERES FORVENTNINGER

Artikkel av Jeanette Semb
om hvilke forventninger
forfatterene har til leserne
når de skal gi ut en ny
bok.

KLIPPE HÅRET SELV – eller bruke frisøren?



DETTE OG MYE MER KAN DU
LESE I MAGASINET SOM
KOMMER 1. OKTOBER

Novelle av

KIM SMÅGE

