Nr. 7 / 2021 - **GRATIS**

Midt i

MAGASINET TIL DEN VOKSNE KVINDE

DE NYE ældre sejrer

- Anne Nyland Nordestgaard, influencer og udviklingskonsulent

KONDITORFAGETS KEJSERINDE

- Mette Blomsterberg midt i overgangsalderen

MOR I EN SEN ALDER

- væk med fordommene

LOLA RAMONA MOTHER OF ROCK

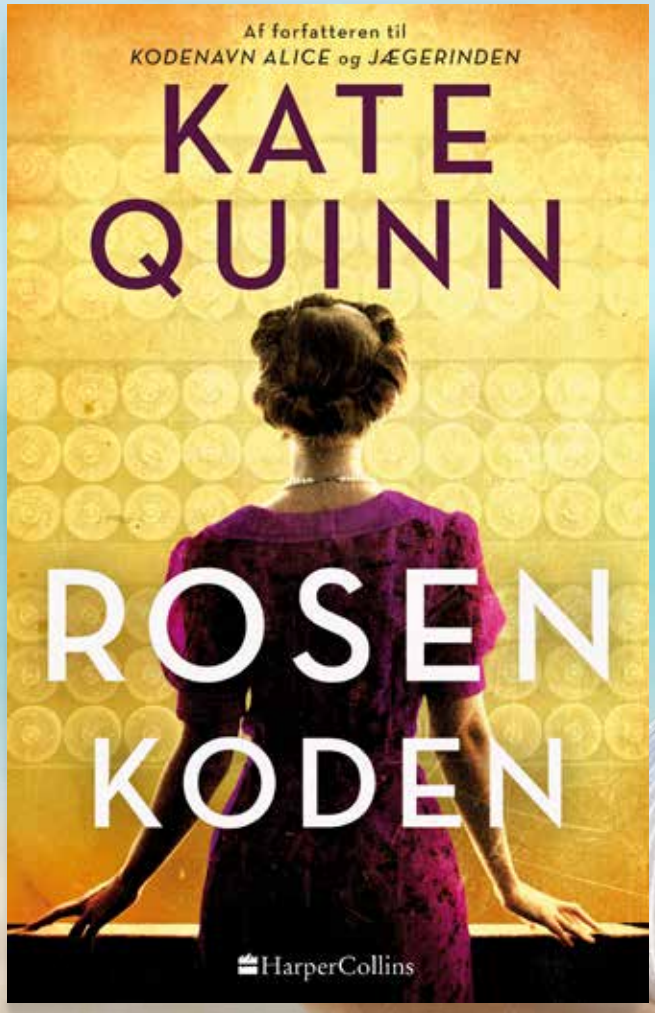
- Portræt af Gitte Sandquist

TV2 journalist Janni Pedersen:

"Jeg har aldrig haft krise med min alder"

Sommerlæsning

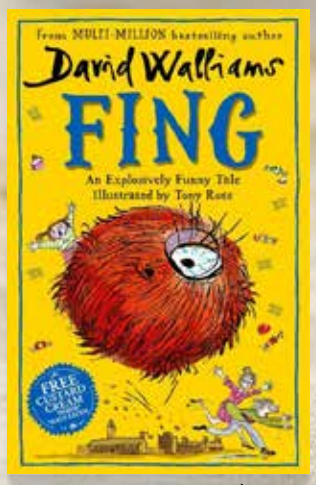
TIL HELE FAMILIEN



★★★★★

"En intens, spændende og velgennemtænkt roman"

- Ugebladet Søndag



Sommerlæsning til de store børnebørn

5. del af Hammer og Hammers bestseller serie "Venner og fjender"

Køb dem hos din boghandler

HarperCollins

HUSE OP TIL 20 PERSONER

BOOK PÅ

LANDAL.DK

EGET FERIEHUS OG MASSER AF AKTIVITETER

FERIEPARKER TIL FLERE GENERATIONER

Tag væk
og kom tættere på

Landal.dk

Midt i

JULI - AUGUST - SEPT. 2021

UDGIVER:
IlkærGrafisk
Højvangsalle 11
8700 Horsens
bia@midti.nu
magasinetmidti.dk

ARTDIRECTOR OG PRODUKTION
Bettina Ilkær Ladefoged

SKRIBENTER/JOURNALISTER
Bettina Ilkær Ladefoged
Jette Nørby Andersen
Christina Faaborg
Freelance journalister og skribenter

ABONNEMENT
Vil du modtage magasinet elektronisk, tilmelder du dig på hjemmesiden via nyhedsmailen.

"MIDT I" udkommer 4 gange årligt og kan fåes i de fleste MENY butikker, Kon-Tur boghandlere, Bog & idé butikker, biblioteker, apoteker, udvalgte mode- og specialbutikker, samt campingpladser (kun juli-udgaven)
Trykt på FSC godkendt papir.

Magasinet er 100% annoncefinancieret.

Der tages forbehold for trykfejl. Artikler i "MIDT I" må citeres, når det sker med tydelig angivelse af "MIDT I" som kilde samt angivelse af nr. og årstal.

FSC
www.fsc.org
MIX
Paper from responsible sources
FSC® C136210

VELKOMMEN

Ej, er det virkelig mig?

- tænker du måske når du kigger dig selv i spejlet. Er jeg virkelig blevet så rynket, det kan da ikke passe... Men jo det kan det, og det skal du lære at være stolt af. Men det kan være svært, at få hovedet til at følge med spejlbilledet. Det er noget af det vi prøver, at stille skarpt på i dette nummer af magasinet.

TV2 journalist og forfatter, Janni Pedersen, fortæller i hendes interview, både om det at være en kvindelig journalist med en god portion år på bagen, og hvad det giver af modstand. Samt hvordan det er, at arbejde tæt med sin mand når de skriver bøger sammen.

"Det grå guld", "sølv-segmentet", "pro-agere" og "sen-agere" - kært barn har mange navne - er heldigvis ved at få en højere status. Influencer og udviklingskonsulent, Anne Nyland Nordestgaard, er 63 år. Hun gør virkelig sit til at os midt i livet (og dem der er lidt ældre) skal blive mere set og hørt. Læs hendes meget inspirerende artikel og bliv stolt over, at være der, hvor du er, i livet.

Vi har også besøgt 53-årige Gitte Sandquist - en sand rebel, og modeskaber. Hun er navnet bag sko- og taske ikonet "Lola Ramona". Læs hendes iværksætter historie, som ikke er gået stille for sig. Hun er for vild, hun ved det, og ikke mindst, så elsker hun det.

Vi har også lidt bud på hvad du kan opleve i det danske sommerland af mindre kendte seværdigheder, der alle er kendetegnende ved, at have en rigtig god historie bag sig.

Ja, det og meget meget mere kan du læse om i dette nummer af magasinet MIDT I. Igen masser af fantastiske artikler om og af kvinder midt i livet.

Rigtig god læselyst!

Bettina Ilkær Ladefoged
Stifter og Art Director hos MIDT I, gift, 56 år, mor til fire voksne sønner og farmor til to.

INDHOLD

FØLG OS PÅ INSTAGRAM

ARTIKLER OG KLUMMER

6 **"Jeg har aldrig haft krise med min alder"**
Interview med Janni Pedersen

12 **Hvad fortæller spejlet dig?**
Af Annette Eberhardt

14 **Mit hjem er mit galleri**
Kunstner Rie Brødsgaard

26 **De nye ældrer sejrer**
Af Anne Nyland Nordestgaard

30 **Den venter lige om hjørnet - seniortiden**
Af Jane Maltesen

34 **Konditorfagets kejserinde midt i overgangsalderen**
Mette Blomsterberg

40 **Detox dig til en sund krop og et positivt sind**

42 **Mor i en sen alder**
Interview med hhv. Helsingørs borgmester Benedikte Kiær og pædagog Susan Mahler

48 **Gør din hverdag mere bæredygtig**

50 **Danmarks små gemte steder**

58 **Lola Ramonas "Mother of rock"**
Interview med Gitte Sandquist

64 **Corona - en chance for at lære noget om dig selv!**
Af Birgitte Asmussen

MAD & DRIKKE

56 **Lækre sommerdrinks**

66 **Mad og dessertopskrifter**

FASTE INDLÆG

18 **Midt i bøgerne!**

20 **Forfatterportrætter**

38 **Smuk som et stjerneskud!**

72 **Life-coach Jette Rysgaard**

BLOMSTERFESTIVAL

SOMMER I FARVER

1. JULI - 8. AUGUST

SHOWHAVER ♦ BLOMSTERBINGO ♦ KØKKENKRUKKEHAVEN ♦ HAVETALKS ♦ BEGONIAER ♦ BLOMSTERKRANSBINDING ♦ DRIVHUSBAREN ♦ KORALKUPLEN ♦ LOBELIAER ♦

GARTNERENS POTTEVÆRKSTED ♦
SVÆVENDE BLOMSTERENG ♦
CLAUS DALBY ♦ ORANGERIET ♦
DANSKE GARTNERE ♦
KORNEL ♦ KOLONIEN ♦
FARVESTRÅLENDE PARAPLYER ♦
STORKENÆB ♦ TORVEDAG ♦
STEDSEGRØNNE HÆKKE ♦
MADLØJER FOR BØRN ♦
KEND DIT UKRUDT ♦

♦ VILDNIS ♦ WRAPPED IN FLOWERS ♦
♦ KRYDDERURTEHAVEN ♦
SMAGNING I PARISERHJULET ♦
♦ A SHED OF LOVE STORIES ♦
♦ FUGLEKVIDDER ♦ ALTANEN ♦
♦ MIDSOMMERKRANSE ♦
♦ REGENERATION ♦
TUSINDEVIS AF BLOMSTER ♦
♦ TRENDCIRKLER

OG MEGET, MEGET MERE....

FØLG OS PÅ
FACEBOOK

Janni Pedersen

JEG HAR ALDRIG haft krise med MIN ALDER

Man skal stå meget tidligt op for at følge med studievært og forfatter Janni Pedersen. Den 53-årige studievært, journalist og forfatter har aldrig været ramt af kriser, og hun føler, at hendes alder følger meget godt med den, hun er. Det passer hende fint, at hun har en alder nu, hvor det er okay at drosle lidt ned og prioritere anderledes. Det forhindrer hende dog ikke i, at have udgivet tre bøger sammen med sin mand på tre år samtidig med værtsroller på både Go' aften Live og TV2 News.

Af Christina Faaborg

Janni Pedersen er ramt af milde tømmermænd, da jeg fanger hende på telefonen i forårets sidste forlængede weekend. Hun har tilbragt weekenden i sommerhus på Læsø sammen med sin mand og gode venner, med ekstra god mad og drikke.

"Jeg kan godt mærke, at det rammer mig hårdere, når jeg en gang i mellem giver den gas, som jeg gjorde i går," siger hun. Men bortset fra det føler hun sig ikke begrænset af sin alder. Trods trætheden er hun veloplagt gennem hele interviewet. Som om hun glemmer trætheden, når hun fortæller om det, hun brænder for.

Janni blev færdiguddannet som journalist i 2000 og har arbejdet for TV2 i tyve et halvt år. Hun har ifølge hende selv verdens fedeste job.

"Jeg har aldrig nogensinde været i krise hverken, hvad angår mit job eller mit privatliv. Jeg føler, jeg har haft en høj livskvalitet, og selvom jeg har knoklet på jobbet, har min mand altid fået en glad kone hjem og min datter, en glad mor. Dog har jeg været en lidt træt mor de dage, hvor jeg har været tidligt oppe for at lave morgennyhederne," fortæller Janni.

Fedt at fylde 40

Janni synes, det var fedt at fylde 40, for så blev hun voksen, som hun siger.
"Jeg har altid fyldt meget og været den, der er gået sidst hjem fra festerne, og da jeg fyldte 40 tænkte jeg, at det måske var ved at være lidt patetisk, at den midaldrende dame altid var den sidste i en stram kjole på dansegulvet," siger hun.

Hun er et velkendt ansigt på skærmen som vært på NEWS i snart 15 år, og har ved siden af dækket krimi og retssager for Nyhederne og Station 2. Det sidste år har hun været barselsvikar på Go' morgen Danmark, og nu er hun lånt ud til Go' aften Live og laver også TV2 News. Hele livet har hun knoklet fra morgen til aften, men det har været sjovt hele vejen igennem.

"Dem, der vil konkurrere med mig, skal stå tidligt op. Jeg har altid arbejdet for det, jeg ville – og arbejdet meget. Det gør jeg stadig. Jeg har reduceret arbejdstiden en smule, men det føler jeg godt, jeg kan tillade mig," siger hun.

Førhen kunne hun sagtens have morgenvagt kl. 4 om morgenen, og slutte med en sen liveudsendelse kl. 23 foran Københavns Byret. Og i fridagene derefter stod hun op og bagte brød og ordnede hjemmet. "Hvis jeg gør det nu, så er jeg helt smadret bagefter og skal bruge hele weekenden til at restituere. Så kan du godt regne med, at jeg ligger på sofaen og ser Netflix," siger hun.

Krudt i røven

Selvom Janni stadig giver den gas, når hun er på arbejde og brænder for sit job, kan Janni godt mærke, at prioriteringerne er blevet anderledes.

"Det er anderledes, hvad der er vigtigt. Jeg bliver glad i maven over arbejdet, men jeg bliver alligevel gladere af at hente mit barnebarn Ada i børnehaven. Det er en god fornemmelse i maven at have det sådan. Det, at arbejdet ikke fylder helt så meget, er en stor kontrast til den, jeg er nu, og den jeg var for 20 år siden," fortæller hun.

"Jeg havde krudt i røven førhen, og det kan jeg nu høste frugterne af. Heldigvis er det på en tid i livet, hvor det er okay at være ældre og okay at være den, jeg er," fortæller hun.

Hun lader sig heller ikke slå ud af, at hun gennem årene har fået mange kommentarer, som er direkte rettet mod hendes udseende og alder. I en Go' aften Live-udsendelse læste hun nogen af de kommentarer op, som hun har fået via de sociale medier for at sætte fokus på, at mange kvindelige journalister bliver bedømt på deres udseende.

"Kvinder i mediebranchen bliver generelt kritiseret mere for deres udseende end mænd og med mig går de også efter min alder. Det er bestemt ikke rart, men det får mig ikke ned med nakken," siger hun. Og det har bestemt heller ikke fået hende til at overveje en anden karriere. Det undrer hende dog, at hun i en alder af 53 år er en af de ældste studieværter i Danmark.

"Der er heldigvis også mange, der godt kan lide, at jeg ligner en, de kan bo ved siden af. Jeg vil ikke sige, jeg er naboens datter, men måske nærmere naboens mor," siger hun med et grin.

Forfatterparret og det private par

Selvom hendes job som vært foran kameraet er hendes drømmejob, har hun tilføjet endnu en titel til karrieren – en jobtitel hun deler med sin mand. I 2019 udgav hun sin første bog sammen med sin mand, forfatter og journalist, Kim Faber. I 2020 udkom anden bog i krimiserien om makkerparret Signe Kristiansen og Martin Juncker, mens tredje bog i samme serie udkommer til august i år.

"Man må ikke slippe læserne," svarer hun til spørgsmålet om, hvordan hun har formået at skrive tre bøger på tre år. Det er tydeligt, at bøgerne er noget hun brænder for lige så meget som journalistikken, men samtidig slår hun fast, at hun ikke ville skrive bøger uden Kim.

"Jeg har ofte tænkt over, at hvis Kim ikke var her mere, så ville jeg ikke fortsætte med bøgerne. Det er ham, der er skriveren. Ham, der ér forfatter. Jeg kommer med alle facts og detaljer i forhold til drabssager og mord. Jeg skriver en del af kapitlerne, men Kim skriver altid alt igennem til sidst. På den måde supplerer vi hinanden rigtig godt," fortæller Janni.

"Det er anderledes hvad der vigtigt"

I Janni og Kims forhold er der to slags parkonstellationer. Der er forfatterparret

og det private par. I begge konstellationer, supplerer de hinanden godt og har altid været gode til at lave noget sammen. Især, fremhæver Janni, at de er gode til at sætte tapet op sammen – og nu har det vist det sig, at de også er gode til at skrive bøger sammen.

"Vi er et projektpar"

"Vi har taget hver vores kvalifikationer og sat dem sammen – og så kommer der noget godt ud af det. Som for eksempel en bog."

De to forfattere laver plot og idé sammen og den overordnede historie, men har hver deres spidskompetencer. Det betyder dog ikke, at de ikke kan blive uenige.

"Vi kan skændes og råbe højt af hinanden, når vi diskuterer, om et kapitel skal gå i den ene eller den anden retning. Men når vi lige har sovet på det, så er alt jo godt igen. Sådan har vi det efter 25 års ægteskab. Og bogen bliver kun bedre af skænderierne. Men ujævnhederne i vores private parforhold holder vi som regel uden for arbejdet med bogen," fortæller Janni.

Der er også noget, som er anderledes, når Janni og Kim er sammen som forfattere, og når de er sammen i privaten. For eksempel sidder de ikke overfor hinanden, når de skriver.

"Vi keder os sjældent sammen"

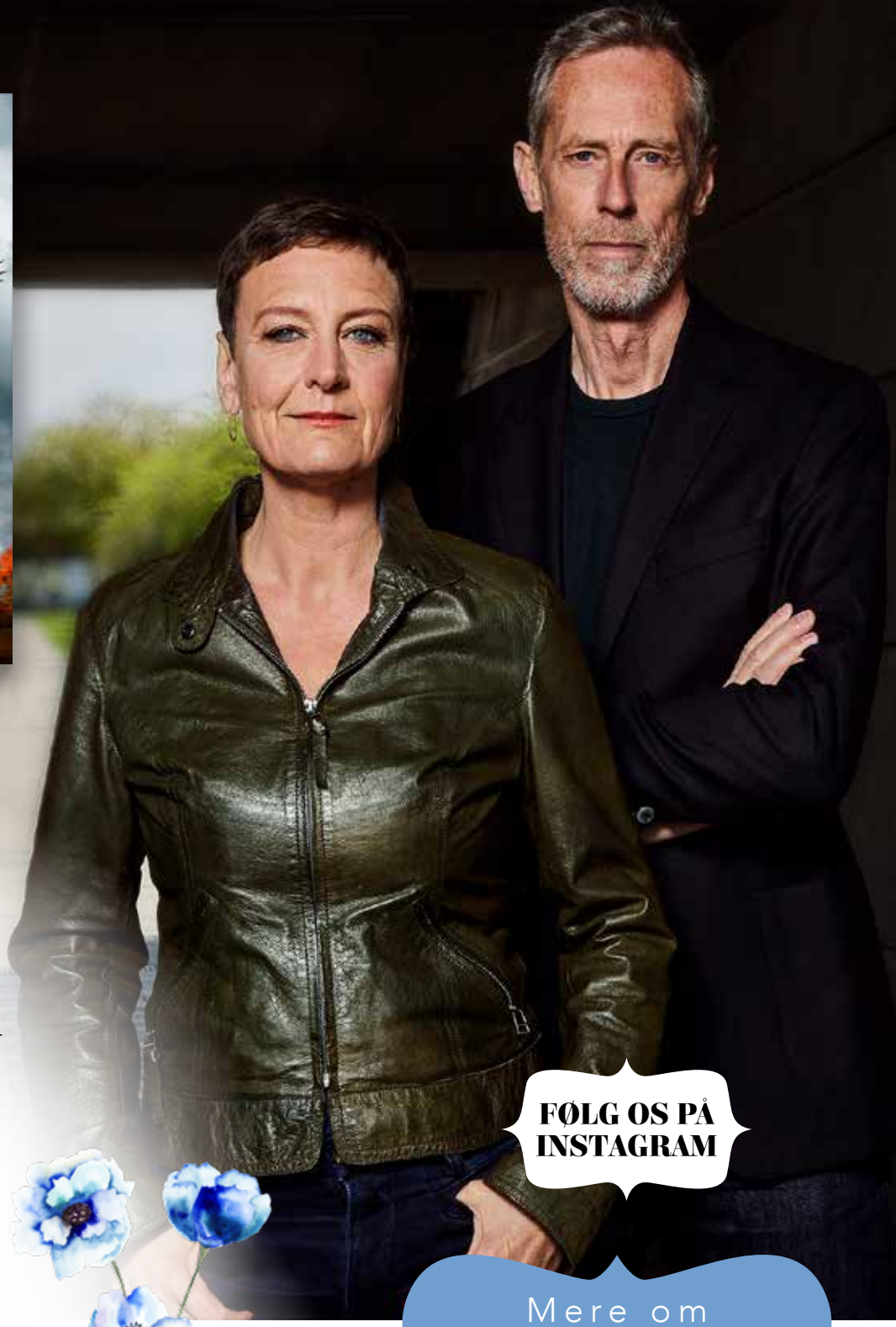
"Mange har måske en forestilling om, at vi sidder på hver vores side af skrivebordet med en kande kaffe imellem os. Men sådan er det ikke. Jeg sidder for det meste hjemme i vores lejlighed i København, mens Kim ofte er i vores kolonihavehus. Det fungerer ret godt."

"Vi er gode sammen"

Det betyder meget for Janni, at hende og Kim skriver bøger sammen. Hun fremhæver det dejlige i at stå med sin mand ved sin side til et foredrag om bogen. At gøre det sammen.

"Vi er et projektpar," siger Janni. "Vi keder os sjældent sammen. Når jeg kigger på andre par, hvor livet pludselig får efterårsfarver, så ser jeg på os og har slet ikke den følelse."

Kim Faber &
Janni Pedersen
Kvæler
Politikens Forlag
Udkommer 5. aug.
Vejl. udsalgspris
229,95



FØLG OS PÅ INSTAGRAM

Der er stor aldersforskel på Kim og Janni. Kim er 65 år og har lagt journalistkarrieren bag sig for nogle år siden og er fuldtidsforfatter i stedet.

"Nu sidder han derhjemme og skriver hver dag. På den måde er det et nyt liv for os. Der er sket en forskydning, kan man sige. Mens han går derhjemme i sin egen lille boble, tager jeg afsted på arbejde. Når jeg kommer hjem, har jeg både nået at interviewe fem ministre og to popkunstnere. Det er klart, at det er anderledes. Men det er godt, vi ikke sidder sammen om skriveriet hver dag. At vi laver noget hver for sig," siger Janni.

Hun fremhæver, at de altid har haft meget tilfælles, og har mange fælles venner, som binder privatlivet sammen.

Men alligevel har de altid diskuteret meget og er bestemt ikke altid enige. Noget, som man ikke skal være så bange for, ikke at være, mener Janni.

Det er tydeligt, at Janni er en viljestærk og hårdtarbejdende kvinde både professionelt og privat – hvor forfatterrollen sammenknytter begge verdener. Det er her, Janni kan kombinere dele fra begge verdener.

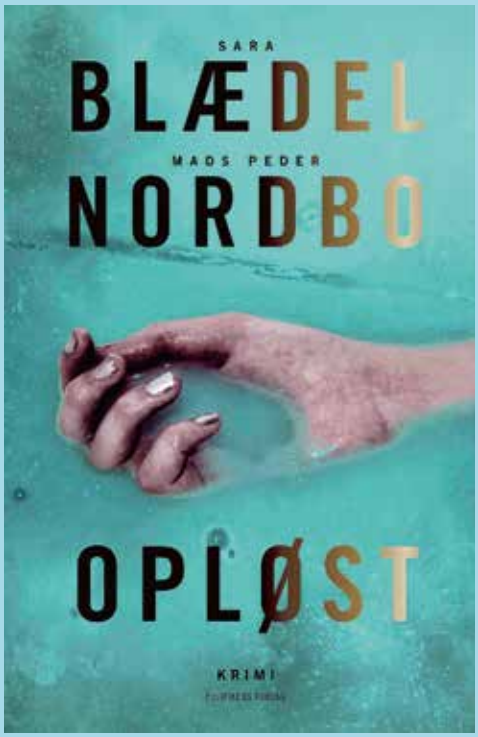
"Jeg føler, jeg peaker lige nu. Jeg har altid rykket mig og gjort det, jeg elskede. Det at skrive bøger sammen med Kim er blot endnu en tilføjelse af noget jeg elsker. Og om lidt får jeg en lille ny Beagle-hvalp, efter vi mistede vores gamle hund Bella i efteråret. Samtidig bliver jeg bedstemor for anden gang til juli, og til august udkommer vores tredje bog. Jeg glæder mig til fremtiden," slutter Janni af.

Mere om Janni Pedersen

Janni Pedersen 53 år
(født 14. juni 1968 i Slagelse)

Hun blev uddannet journalist fra Danmarks Journalisthøjskole i 2000. Hun blev efterfølgende ansat på Fak2eren under Nordisk Film TV, hvor hun også var i praktik. I 2001 kom hun til TV 2 Nyhedernes Københavnsredaktion. I flere sæsoner var hun tilknyttet Dags Dato og Station 2. Siden 2006 har hun været studievært på TV 2 News og samtidig fungeret som kriminalreporter.

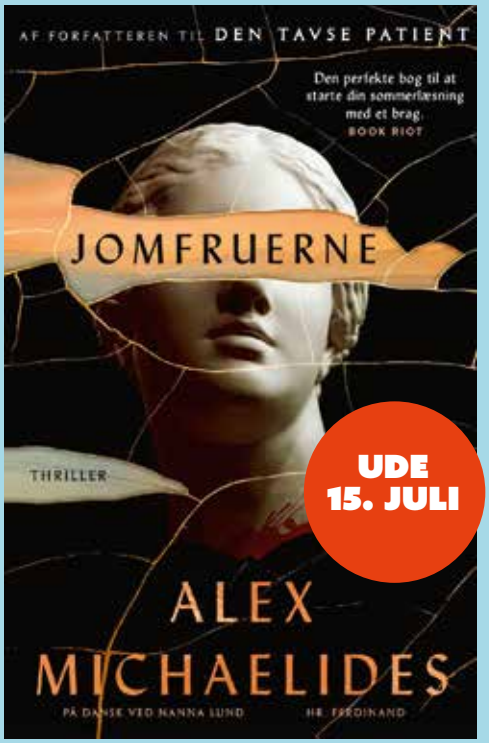
Hun er til daglig studievært og krimi- og retsreporter på TV2.



Opløst
En morgen forsvinder Charlotte sporløst, da hun er på vej på arbejde. Da det et døgn efter står klart, at der er tale om en forbrydelse, er vicepolitiinspektør Liam Stark og politikommissær Dea Torp på sagen. De følgende dage vokser sagen til et omfang, hvor det meste af Fyn er involveret, og folk gemmer sig inden døre af frygt for at blive den næste, der forsvinder. En intens kamp mod tiden udspiller sig for Liam og Dea, som må se sig fanget i et spil, hvor mennesker dør en pinefuld død, uden politiet kan gøre andet end at se magtesløst til.

Manden i tre dele
Liget af en nøgen mand dukker op i Sønderjylland. Det viser sig, at manden døde tre dage tidligere og er blevet stjålet fra det lokale lighus. Men den nøgne mand er ikke forbrydelsen. Han er budskabet. Smøl Vold har i årtier skjult en hemmelighed, der lynhurtigt får verdenspressens opmærksomhed. To special-agenter fra København tilkaldes. De kommer på sporet af en seriemorder, men også af ... hinanden?

ISKOLDE SOMMERGYS



Jomfruerne
En ung kvinde findes myrdet på Cambridge University. Gruppeterapeuten Mariana mistænker den smukke underviser Edward Fosca. Han er normalt elsket af alle – især af medlemmerne af et hemmeligt selskab af kvindelige studerende, kendt som Jomfruerne. Da endnu et lig dukker op bliver Mariana fast besluttet på at stoppe morderen, selvom det kan koste hende alt – også hendes eget liv.

Kæden
Rachel modtager et opkald fra et ukendt nummer, som ændrer alting: En kvinde i røret fortæller Rachel, at hendes datter, Kylie, nu sidder bundet, kneblet og bortført i hendes bil. Hvis Rachel nogensinde vil se hende igen, skal hun gøre følgende:
1) Betal en løsesum
2) bortfør et barn
3) forsæt kæden.
McKinty har skrevet en hæsblæsende thriller, som ikke stopper, før Kæden bliver brudt.

POLITIKENS FORLAG

Hvad fortæller SPEJLET DIG?

Læge og kognitiv terapeut med speciale i mental robusthed, Annette Eberhardt, guider dig til hvordan du bedre kan accepterer dit spejlbillede!

Af Annette Eberhardt

Annette Eberhardt

Uddannet læge,
Master i Positiv Psykologi
og Kognitiv terapeut

"Min store interesse er mennesker. Hvordan mennesker fungerer, hvordan vi trives og mere specifikt, hvordan vi kommunikerer og relaterer til hinanden. Helt ned i detaljen - hvordan mennesker tænker, føler og handler.

Gennem årene har jeg professionelt beskæftiget mig med en stor bredde af de kriser og udfordringer, som ethvert menneske kan møde gennem livet.

Jeg har arbejdet som læge i 10 år på hospitaler bl.a. inden for ortopædkirurgi, pædiatri, psykiatri samt intern medicin.

Gennem 8 år har jeg som afdelingslæge arbejdet med afhængighed og misbrug i rådgivningscentre dels i Københavns Kommune og dels i Frederiksberg Kommune.

Mit virke som læge har været grundpillen i mit ønske om at hjælpe mennesker og har åbnet op for mine videreuddannelser inden for det psykologiske felt, coaching, mindfulness, relationer og kommunikation."

LÆS MERE PÅ MENTALROBUST.DK
KLIK HER!

At se sig i spejlet er en daglig handling – en vane. Du er på badeværelset, du passerer et spejl eller en butiksrude og tjekker om håret, mascaraen eller tøjet sidder, som det skal.

Nogle gange kan se man blændende ud og tænker, det kører for mig i dag. Andre gange bliver man slået til tælling og forbløffes over synet, kan det her virkelig kan være mig?

Du kan synes alt fra, at du ligner en gudinde og har en myndes elegance til, at du ligner en kvindelig version af klokkeren fra Notre Dame.

En dag ser du ud som en 35-årig, men føler dig som en på 60; andre gange er det lige omvendt.

Hvad er det, der gør den store forskel på, om du er vild med dit spejlbillede eller ønsker det hen, hvor peberet gror?

Er du i en over- eller underskudssituation? Er selvværdet i top? Eller er du i en periode, hvor du ikke er tilfreds med noget af det, du gør?

Din opfattelse af, hvad du ser i spejlet, hænger sammen med den situation, du er i, de tanker du gør dig, og de følelser du har.

Dine tanker og følelser er med til at skabe din virkelighed. Og det vigtige budskab er, at du kan selv påvirke dem i en positiv retning, også når det gælder dit spejlbillede.

80-90% af de tanker, der suser rundt i et gennemsnitligt hoved, er negative. Du skal altså vælge at have fokus på positivitet, og derefter skal du øve dig.

Det, du giver fokus, vokser, og øvelse gør mester.

Der er minimum ti former for positivitet: glæde, taknemmelighed, afklarethed, interesse, håb, stolthed, morskab, inspiration, ærefrygt og kærlighed.

Alle områder hører til hverdagens følelsesmæssige oplevelser og har været genstand for forskning hos både unge studerende, folk i arbejde, mænd og kvinder midt i livet og ældre.

Ved at se på de omstændigheder, situationer og tankemønstre, der sætter gang i følelserne, kan du bruge som inspiration til at øge positiviteten, og dermed sørge for at få mere af den.

Tilbage til spejlet og til hvad du ser.

Anerkend dig selv i spejlet og mærk glæde, når du møder dit blik. Vær nysgerrig på hvad det er, der gør dig smuk og enestående. Er det dit hår, dit smil eller bare helheden?

Skriv på en poster tre ting som du sætter mest pris på ved dit udseende. Sæt den derefter på spejlet.

Sig dem højt hver gang du kigger i spejlet, og som Hella Joof siger, så drys glimmer på.

Lige meget hvilken dag det er, så shiner du.

KÆMPE GRILLBUFFET

- Spis så meget du kan

- Min. 3 forskellige forretter
- Min. 15 slags kød
- Min. 10 slags varmt tilbehør
- Altid 3 slags sovs
- Salatbar min. 50 varianter

Fredag, lørdag og helligdage: kr. 229,-

Grillbuffet 209,-

BØRN SPISER TIL 49 KR. INKL. FRI SOFTICE FRA 1/7 - 15/8

*Gælder børn under 12 år. Gælder også brunch- og frokostbuffet lør- og søndag, samt mandagstilbuddet All-you-can-eat ben, fritter og softice.

Brunch- og frokostbuffet 139,-

+ 49,- kaffe, te, kakao og 6 slags juice ad libitum

LÆS MERE OG BESTIL BORD PÅ WWW.RESTAURANT-FLAMMEN.DK

RESTAURANT FLAMMEN®

Kunstner Rie Brødsgaard

Mit hjem er mit GALLERI

For Rie Brødsgaard, betyder det alt at er hendes hjem fremstår lækkert og indbydende når der kommer gæster, og ikke mindst, kunder. For hun har gjort hendes hjem til hendes galleri. For, som hun siger: "Så kan kunden se hvordan min kunst ser ud i hjemlige omgivelser".

Af Bettina Ilkær Ladefoged

Hjemmet er vigtigt for Rie

I landsbyen Harte lige udenfor Kolding ligger Ries hjem og galleri i de mest idylliske omgivelser. Her bor hun sammen med sin mand Preben og sin hund Felix, i et hus de selv har bygget. De tre store børn er for længst flyttet hjemmefra, og boligen er blevet en del af Ries galleri. Om dagen er det showroom for hendes kunder, og om aftenen bliver det til hjemlige omgivelser. Det er Rie der står for indretningen af huset, og det er gjort med stor omtanke for hendes malerier. "Det er dem der skal i fokus, derfor tænker jeg meget over at der ikke er andet der "larmer"", fortæller Rie. Alle væggene er holdt i rolige neutrale farver, køkkenet er hvidt og møblerne er valgt med stor omhu, så de ikke forstyrrer malerierne, men derimod supplerer dem. "Det er vigtigt, at kunderne får en god modtagelse, så jeg forsøger at skabe en rolig stemning med hvide vægge og støvede farver. Spots er også en vigtig del af husets indretning, så lyset falder helt rigtigt på Ries malerier. "Men det er også vores hjem, så her skal være hyggeligt, derfor har vi bl.a. valgt at få trægulve i vores køkkenalrum da det giver en dejlig varme til rummet" fortæller Rie. Derudover elsker hun loppefund. "Det gør ens hjem personligt" siger hun. Der bliver tit flyttet rundt på nips og malerier i det skønne hjem, så hendes mand, Preben, har efterhånden vænnet sig til, at han aldrig ved hvad der hænger på væggene når han kommer hjem.

Mere om Rie Brødsgaard

Rie er 57 år.
Hjem og atelier i Harte ved Kolding.

Læs mere om Rie på hendes hjemmeside
rieskunstgalleri.dk
- her kan du også se hvor Rie løbende har udstillinger rundt om i landet.

WEBSHOP:
KILK HER!

FØLG HENDE ENDELIG
på både facebook og instagram:
FACEBOOK.COM/RIESKUNST / @rieskunstgalleri

Priserne på Ries smukke kunstværker ligger fra 1.000 - 25.000 kr. alt efter størrelse og materiale

Selve huset har parret, som sagt, selv bygget for over 20 år siden. De fik en lokal bygherre til at stå for det udvendige, mens Ries mand selv stod for al det indvendige. Han er en ekstrem dygtig handyman og derfor var det oplagt at det var ham, der byggede det meste - både fordi han kunne og, ikke mindst, fordi han havde lyst. I dag bruger han rigtig meget tid med sin hobby, cyklen, og det har Rie intet imod - "så får jeg tid og ro til mine malerier og det nyder jeg" siger Rie med et smil på læben.

Ries vej til kunsten

Rie er oprindelig uddannet pædagog og billedkunstlærer. I 2008 tog hun det modige spring og gjorde kunsten til hendes levevej. "Kunst har derfor altid været en del af min hverdag. F.eks. har jeg altid elsket at sy billeder og små stofstykker på lærreder" siger Rie. Og den stil har hun bl.a. taget med sig når hun i dag laver sine collager. Ellers får Rie mest hendes inspiration fra naturen og ikke mindst træet, er Ries foretrukne motiv. Man kan stort set genkende træets rødder i alle hendes kunstværker. Og som kunstanmelderen, Tom Jørgensen, udtaler: "Trærødderne i Ries malerier ligner menneskets vener og årer". "Det passer faktisk meget godt" nikker Rie, det er lidt de tanker jeg har.

Kvindeansigtet med hovedbeklædningen er hendes andet foretrukne motiv. "Det er her mine egne følelser kommer ud, eller de følelser jeg får, når jeg ser andre kvinder. Det sårbare, skrøbelige og eftertænksomme vi rummer. Hovedbeklædningen symboliserer de tanker vi har, om det er kaos, ro eller der er helt lukket" udtaler Rie. "Når jeg starter på et maleri, aner jeg aldrig hvad det ender med. Det er ren og skær min intuition der bestemmer. Jeg starter med at hælde en masse tynd hvid maling ud på et lærred, lader det ligge et par dage, og tager så udgangspunkt i det jeg ser".

Det lyse atelier

Det er den gamle carport, som Preben i sin tid lavede om til atelier. "Jeg havde brug for masser af lys, så derfor lavede Preben et ovenlys vindue midt i rummet, så der strømmer ind med dagslys. Det er her hun udfolder sig, og tilbringer de fleste af dagens timer. Ateliet er lige blevet shinet totalt op, og er nu blevet indgangsparti til selve hjemmet, og huser nu også mange af hendes færdige malerier. "Men mine kunder ELSKER når de kan se, hvordan malerierne tager sig ud, når de er hængt op inde i hjemmet, så derfor hænger atelier, galleri og hjem sammen i en stor enhed" siger Rie.

Ny bog på vej

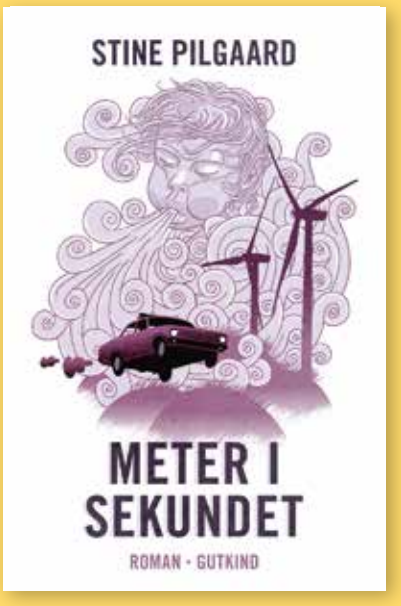
Rie er netop ved at afslutte en lang proces med hendes nye kunstbog. "Det er drøm jeg længe har haft, at udgive min egen bog, og den skal udleves" siger Rie glad. Den kommer til at hedde "Forgreninger - et liv med kunsten", bliver fyldt med smukke fotos af Ries malerier, og Ries egen livshistorie med kunsten i fokus. Den udkommer til september, og vil kunne købes på Ries webshop. "Den kan I godt glæde jer til" afslutter Rie smilende vores samtale.

Gode bøger til sommerferien

★★★★★★
"Helle Helles nye roman er helt enkelt fremragende."
– BERLINGSKE

♥♥♥♥♥
– POLITIKEN

★★★★★
– JYLLANDS-POSTEN



★★★★★★
"Årets udgivelse ... En fuldstændig fabelagtig roman."
– JYLLANDS-POSTEN

♥♥♥♥♥
– POLITIKEN

★★★★★
– SØNDAG

MODTAGER AF DE GYLDNE LAURBÆR 2020

★★★★★★
"Fremragende biografisk roman om en usædvanlig kvinde."
– KULTUREN.NU

★★★★★
– SØNDAG

★★★★★
– MAGASINET LIV

★★★★★★
"Bør blive en klassiker ... Et både gribende og smukt billede af en slægt og en tid."
– BOGPUSHEREN

★★★★★
– SØNDAG

★★★★★
– KRISTELIGT DAGBLAD

Gutkind

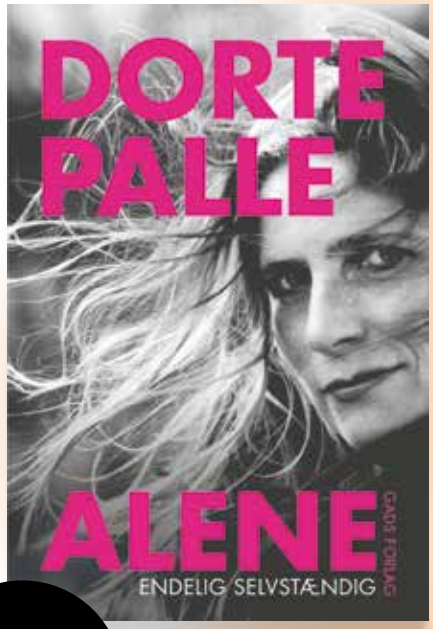
Vi anbefaler!

MIDT I BØGERNE

KRIMI
Af Sarah Blædel og Mads Peder Nordbo
Politikens Forlag

OPLØST

Opløst er skrevet af de danske forfattere Sara Blædel og Mads Peder Nordbo. Det er først gang de to forfattere arbejder sammen, og det er der kommet en vanvittig spændende krimi ud af, som foregår i Tommerup på Fyn. Hvordan er det at vide, at man skal dø og vente på at gå i opløsning?



BIOGRAFI
Af Dorte Palle
Gads Forlag

ALENE - endelig selvstændig

Bogen er en hudløs ærlig beretning om at forlade sit faste job, stoppe op midt i livet og begynde helt forfra med sit arbejdsliv som selvstændig. Dorte Palle deler gavmildt ud af sine flyvske ideer og de helt store svimlende visioner. Hun beskriver alle op- og nedturene, og modigt og sårbart indvier hun læseren i det, der både er rigtig svært og virkelig sjovt.

DEBAT
Af Tina Theilgaard
Forlaget TT

TRESÅRIG TRISTESSE

Bogen er både underholdende og eftertænksom læsning. Den giver stemme til de lidt – eller meget – triste 60'ere i dagens Danmark. Samtidig er den et opråb til at sætte gang i debatten om ældre menneskers liv – især dem i 60'erne, der på én gang er næsten pensionerede og mindre attraktive og skal kunne performe på arbejdsmarkedet og i privatlivet, som om de var 40.

ROMAN
Af Sarah Penner
HarperCollins

BREVET I BOGBUSSEN

Da Caroline Parcewell finder en gammel apotekerflaske ved Themsen, bliver hun draget til at undersøge dens oprindelse. Snart viser det sig, at hun har fundet en forbindelse til de uopklarede 'apotekermord', som hærgede London for over to århundreder siden. Giftmagersken er Sarah Penners debutroman.

BIOGRAFI
Af Jeanette Søm Munk

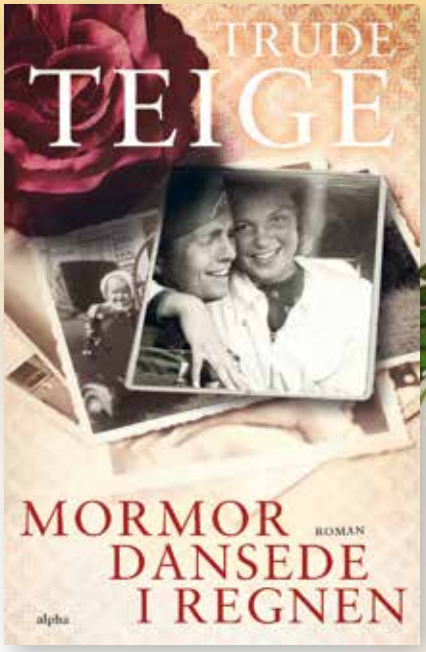
Målet med Jeanettes bog er blandt andet at give andre adopterede og omsorgssvigtede unge og voksne nogen at spejle sig i ...

ER DU HER STADIG I MORGEN?

Frygten for at blive forladt. Angsten for at miste. Lavt selvværd. Konfliktskyhed. Sorg. Posttraumatisk stress. Skamfuldhed. Alt sammen noget, Jeanette Søm Munk har kæmpet med – og alt sammen noget, der bunder i, at hun tilbragte de første otte måneder af sit liv som hittebarn på et børnehjem i Iran.
Køb bogen her: **www.din-vej.nu**

God læsesommer fra alpha

EN VARM ROMAN der vil få dig til at både grine og græde.



NORSK SUCCESROMAN. Et stærkt familiedrama om kærlighed og svigt i krigens kølvand.

EN GRIBENDE ROMAN inspireret af virkelige begivenheder i kølvandet af den amerikanske borgerkrig.

NY SKØN FEELGOOD af forfatteren til bestselleren *Villa Havbrise*.

alphaforlag.dk

Helle Mogensen

ALLE GÅR RUNDT OG HAR DET "FINT" I NY ANNE LEBÆK-KRIMI

Forfatter Helle Mogensen lægger mord og skæbner nøgternt frem for sine læsere - uden at vurdere eller dømme. Uhyggen lader hun udspille sig på et bagtæppe af barsk, vestjysk natur i en lille fiktiv by i udkantsdanmark, der til forveksling minder om forfatterens egen. Alle kender alle på godt og ondt. Men hvor godt kender vi egentlig hinanden, når der kommer til stykket?

Af Kirsten Lukman

Det er en grå og våd majdag, da jeg ringer Helle Mogensen op til en samtale om hendes nyeste bog, Malstrøm, om den fraskilte psykolog Anne Lebæk. Temperaturen er trykkende efter nattens tordenvejr, og det sætter en perfekt ramme om samtalen. Helles hjertelige og glade stemme strømmer mig i møde, og jeg føler mig med ét helt tryg i hendes selskab. Det er en helt anden følelse end den, man sidder med under læsningen af Malstrøm. Her er intet tilsyneladende, som det ser ud til på overfladen. Alle kender alle, og alle har det "fint". Men et bestialsk mord på en ung kvinde sætter røre i den lille fiskerby, og det hvirvler den introverte Anne Lebæk ind i efterforskningsarbejdet.

Alle kender alle på godt og ondt – men hvor godt kender vi egentlig hinanden?

Hvorfor er det lige i en lille fiskerby, Hvertsund, at alt det uhyggelige udspiller sig? Helle fortæller ydmygt, at hun først og fremmest ville finde sin egen vej som krimiforfatter. Hun ville ikke prøve at gå i fodsporene på de mange dygtige forfattere og skrive endnu en storbykrimi. Hun var mere nysgerrig efter at skildre et lille samfund. Et samfund som også kan gemme på hemmeligheder – præcist som det sted, hvor hun selv bor nu. I Nykøbing Mors.

"Alle kender alle her, på godt og ondt. Men det betyder også, at alle har en forpligtelse til at behandle hinanden ordentligt. Hvis ikke du gør det, vil det meget hurtigt kommet tilbage til dig igen." siger Helle, når hun skal beskrive, hvordan det er at bo her.

I Malstrøm oplever vi, hvordan hemmeligheder holdes skjul, langsomt flyder op til overfladen som en korkprop, der nægter at lade sig synke. Livshistorier flettes sammen, men ingen kender hinanden 100%. "Jeg har det fint" er en sætning der går igen hos karakterne. Selvom det modsatte er sandheden. Måske er det en særlig dansk måde at tackle modgang og følelser på: At vi lukker os om os selv.

"I nogle situationer tror jeg, at vi ville kunne undgå tragedier, hvis vi turde at åbne munden og fortælle, hvordan vi i virkeligheden har det, men andre gange kan jeg forestille mig, at tragedien ville blive endnu større, hvis vi sagde det, vi gik og tumlede med."

Det barske og storslåede Vandkantsdanmark

Dagligdagen i Nykøbing Mors er uden tvivl med i rygsækken, når Helle skriver. Mere eller mindre ubevidst. På flere punkter trækker hovedpersonen, Anne Lebæks historie, tråde til Helles egen. For ser man bort fra mystik og mord, er Malstrøm også historien om en kvinde, der vender tilbage til sin hjemstavn efter et brud med en kæreste. Her genoptager hun komplicerede relationer og danner nye. "På nogle punkter minder mit eget liv om Annes. Det er en livsomvæltende begivenhed at bryde med en kæreste, og det gør, at man må lægge brikkerne på ny," fortæller hun ærligt.

Der er noget eksotisk over Helles liv på Mors i Vandkantsdanmark, som hun foretrækker at kalde det. Og hun forstår også godt, hvorfor der langsomt er sket en bevægelse, hvor folk rykker fra storbyen og ud til de små byer. "Her er en anden ro og et nærvær, som man ikke oplever i byen, og man oplever en helt andet forbindelse til naturen. Vestkysten er jo et af de mest rå og barske steder, der findes i Danmark," konstaterer hun.

Hendes måde at beskrive natur og mennesker på er fascinerende, og det viser en særlig interesse for det storslåede, som nok stammer fra barndomsårene, hvor hun boede på Grønland med

sine forældre. Mens vi taler sammen forestiller jeg mig Helle siddende ved sit skrivebord og kigge ud på Vesterhavet fra et lille nyrenoveret fiskerhus, præcis som psykologen og efterforskeren, Anne Lebæk gør det.

Ærefrygt og fascination af krimigenren og psykologi

At hovedpersonen, Anne, er psykolog er ikke tilfældigt. Det psykologiske har altid interesseret Helle. I krimigenren får hun mulighed for at folde nogle af menneskets skyggesider ud.

"Vestkysten er jo et af de mest rå og barske steder"

"Krimien giver os mulighed for at udforske ondskab uden at bringe os selv i fare," fortæller hun. I en krimi præsenteres vi for tre synsvinkler: ofret, gerningsmanden og efterforskeren, og vi stilles overfor spørgsmål om skyld, straf og menneskelige valg. Men vurdering om skyld og uskyld vil Helle ikke tage stilling til. Hun forholder sig derimod undersøgende overfor et menneskes livsforløb. Det er et emne Helle også tidligere har beskæftiget sig med, og som hun fortæller, hun nok altid har været fascineret af under sin tid som journalist i krimi- og retsstof på Morsø Folkeblad.

"Mit ærinde er netop ikke at dømme - eller at fritage, for den sags skyld. Jeg vil beskrive og lægge tingene frem for læseren, og så er det op til læseren selv at tænke, føle og mene det, der giver mening for dem," forklarer Helle.

En skelsættende begivehed, der ændre alt

De fleste, der optræder i Malstrøm, har en skyggeside som de bærer rundt på, og som kan komme til syne, når de oplever at blive ført bag lyset af dem, de stoler ubetinget på.

"Mit ærinde er netop ikke at dømme"

"Jeg er meget optaget af, hvordan vores livsbane bliver formet af vores opvækst og det miljø, vi kommer fra. Uanset, hvor lykkelig en barndom vi har haft, så kan der ske noget, der ændrer ALT." fortæller Helle med dramatik i stemmen. "Du tror, livet har én kurs og at alt er godt, men så ændrer din livsbane sig pludseligt drastisk. Det er skræmmende, men også enormt dragende."

Kontrasterne er et tema, der hele tiden dukker op, når Helle fortæller: om naturen, mennesket og i Malstrøm. For livet er ikke altid bare sort-hvidt, men derimod langt mere nuanceret.

Malstrøm udkom den 21. maj 2021 på alpha forlag og er efterfølgeren til "Havunger"

Helle Mogensen
Malstrørm
alpha forlag

Vejl. udsalgspris
249,95

LIVET FORSTÅS BAGLÆNS

I KARIN SLOTH CHRISTIANSENS DEBUTROMAN

Mennesker og menneskers udvikling i livet er en stor passion for Karin Slot Christiansen, der er aktuel med sin debutroman "Fuglene synger baglæns". Selvom interviewet skal handle om hende og romanen, lægger Karin ud med at spørge mig til mine børn og til, hvordan vi er kommet igennem tiden med Corona. Hun spørger, fordi hun slet ikke kan lade være med at interessere sig for andre mennesker.

Af Christina Faaborg

Jeg kunne lytte i timevis til Karins teser om det blanke papir – den rene, uskyldige essens - vi alle er født med, og om de folder, papiret får gennem livet, hver gang vi møder en udfordring og lukker ned for en del af os selv – vi folder, så at sige, papiret ind. Hvordan vi midt i livet kan folde papiret ud igen – med folder, der har givet os en større bevidsthed, om hvem vi er. For jeg kan mærke passionen bag det hele – og det er dét, der gør fortællingerne spændende. Det er netop dét, hun har overført til sin nye bog.

Vi må bevæge os baglæns for at komme fremad

Bogen handler om to kvinder i 30'erne, der bliver konfronteret med fortiden og tager et opgør i nutiden. Den handler om, hvordan det aldrig er for sent at stoppe op, gøre status over sit liv og komme videre derfra. Titlen refererer til, hvordan fuglene vågner hver morgen og hylder dagen med sang uden at overveje om dagen egentlig er værd at hylde.

"Med "Fuglene synger baglæns" har jeg gerne villet undersøge, hvorfor vi mennesker i længsel, afmagt og selvbedrag nogle gange kommer til at gøre noget meget dumt. Hvorfor kommer vi til at såre dem, vi elsker så dybt? Er det mon muligt at rydde op og konfrontere sit indre mørke og de ubevidste dæmoner, der indimellem stikker af med os. Og er det muligt at tilgive mennesker, der har gjort os meget ondt. Det er min erfaring, at vi nogle gange må bevæge os baglæns for at komme fremad. Og derfor synger fuglene baglæns i titlen på min roman," fortæller hun.

Karin har i mange år tilrettelagt dokumentarudsendelser, og har i en sen alder uddannet sig til psykoterapeut med en særlig interesse for drømmetydning. Hun har drømt om at blive forfatter, siden hun var 15 år, og hun synes selv, at det er perfekt, at det først er som 52-årig, hun har debuteret.

"Jeg tror, det er meget godt, det først sker nu. For jeg har jo hele 52 leveår bag mig, så jeg står godt i mig selv. Og så har jeg 52 års erfaring i et liv, som indtil videre har været spændende og budt på mange oplevelser på godt og ondt, som jeg kan bruge i mit forfatterskab. Det ser jeg som en stor fordel," siger hun. Hun henviser også til, at det har været godt at være bag kameraet i så mange år, fordi det kræver et vist mod at stå frem som forfatter.

Inspiration i naturen

Karin har altid "skrevet til skuffen", som hun siger, og "Fuglene synger baglæns" har længe rumsteret i hovedet på hende, og for to år siden var hun klar til at skrive bogen. Fordi den lige som insisterede på at blive fortalt.

"Jeg synes, det har været en fuldkommen fantastisk proces. At skrive en roman er for mig et nyt håndværk, som jeg tilgår med stor ydmyghed og respekt. Og jeg elsker det. Indimellem har jeg fundet mig selv skrivende kl. 4.00 om natten, hvor jeg troede, at klokken var omkring midnat. Jeg glemmer tid og sted, når jeg befinder mig i skrive-flow," siger Karin.

Hun sender mig et foto af hendes smukke arbejdsrum med en kæmpe bogreol, der er fyldt til bristepunktet og en fantastisk udsigt ud til hendes have gennem to store, dobbelte glasdøre. Her er det meste af romanen blevet til, mens livlige egern gemmer nødder i blomsterkrukkerne på terrassen og årstiderne skifter udenfor. Karin er utroligt inspireret af naturen og dens cykliske fortællinger, der minder meget om udviklingen i et menneskes liv.

"Vi fødes, lever og dør lige som blomsterne og træerne gør i løbet af et år. Vi er lige som en blomst, der folder sig ud, og vi skal huske, at forudsætningen for at blomstre og sætte frugt, er afblomstring. Det fysiske forfald, der sker hos et menneske, gør, at ego'et svækkes, men til gengæld kompenserer vi med livsvisdom. Det er vigtigt at omfavne forfaldet, vitalitet er nemlig uafhængig af alder og fysik. Du kan sagtens være 90 og vital," siger hun.

"At skrive handler om empati"

At skrive bøger handler for Karin meget om empati. Det handler om at kunne sætte sig ind i andre menneskers følelser, tanker og perspektiv på livet.

"Jeg lever mig så meget ind i karaktererne, at jeg nærmest bliver til dem, mens jeg skriver. Jeg har altid haft den særlige indlevelsesevne og har draget fordel af min empati, når jeg har lavet dokumentarprogrammer. Men så sandelig også nu, hvor jeg skriver. Det er let for mig at gå 'ind i en person' og mærke, hvordan vedkommende har det, føler og tænker. Så meget, at jeg næsten skal 'ryste personen af mig igen', når jeg har været dybt inde i vedkommende. Jeg er et spirituelt menneske. Jeg oplever, at vi alle er forbundne. Vi kommer samme sted fra. Og skal samme sted hen igen. Fra den samme kilde. Så måske rummer vi i virkeligheden alle andre mennesker, al skabelse, ja hele universet inde i os selv. Selvom det er en svimlende, mind-blowing tanke," siger hun.

Netop sådan bliver man draget ind i Karins roman og har svært ved at lægge den fra sig igen, før sidste side er læst. Og Karin er allerede i gang med sin næste roman og har en idé til en tredje. Fordi hun slet ikke kan lade være. Fordi fuglene er begyndt at synge for Karin hver dag.

"Nu, hvor jeg endelig er kommet i kontakt med mit sjælekald, som at skrive er for mig, så skriver jeg, som gjaldt det livet, for det gør det!" slutter hun af.

Om Karin Sloth Christiansen

Født i 1968

Gift med Bjarne Slot (BS) Christiansen

Har siden 1994 arbejdet som dokumentartilrettelægger i Nordisk Film TV, TV Midtvest og DR Dokumentar

Uddannet psykoterapeut i 2017

Er min HJERNEMUSKEL blevet for slap?

Af Bettina Ilkær Ladefoged

Hvorfor har nogle mennesker det med at glemme, f.eks. navne?

Jeg møder ofte kvinder, der fortæller mig om et problem, der går dem på i hverdagen. Og helt ærligt, så er jeg selv en af dem. Det er videnskabeligt bevist, at vi bliver dårligere til at huske navne med alderen, og det er normalt!

Det er komisk. Og så alligevel ikke. Men står du der, og har lige mødt en gammel kollega, håndboldkammerat eller skolevenin-de. Du bliver fjern og forvirret i blikket, fordi du udmærket er klar over, hvem hun er, og i hvilken forbindelse du kender hende, men simpelthen ikke husker hendes navn. Men med med enkle metoder kan du hjælpe dig selv i disse situationer.

Du gennemfører samtalen som om intet er unormalt. Det er ikke sikkert at vedkommende har gennemskuet dig, men din hjerne kværner rundt i fortiden og nutiden for at fremkalde hendes navn. Også lang tid efter.

Vi har orienteret os lidt rundt i videnskabsartikler og fundet svar på, hvordan du kan træne din hjerne til bedre at huske navne.

Står du i en situation, hvor du skal huske en persons navn fremover, for eksempel Søren, så sørg for at tænke på en du kender, som også hedder Søren – altså tænk i billeder.

Det er også en god idé under et nyt møde med en person at gen-tage vedkommendes navn under samtalen.

I magasinet Illustreret Videnskab kan man læse, at det er en god idé, at sige navnet højt for sig selv. Ved at gentage navnet registre-rer din hjerne, at du er socialt interesseret i personen. Det modsat-te kan grundlæggende være årsagen til at du har glemt navnet.

Måske handler det også om koncentration i øjeblikket, hvor I intro-duceres. Selv forsøger jeg at være 100% koncentreret, hvis jeg skal optage et nyt navn i min hjernes "kontaktliste", eller spørge igen – hvad var nu dit navn? Jeg synes, det har hjulpet mig.

Det, at folk kan huske ens navn, gør, at man tænker: "Okay, hun/han er skarp, og lægger mærke til mig".

JO NESBØ
JALOUSIMANDEN
HÆVN.
JALOUSI.
KÆRLIGHED.

"Suveræn håndtering af overraskende plot."
Jyllands-Posten
Kristeligt Dagblad
Politiken
KÅRET SOM ÅRETS BEDSTE SVENSKE KRIMI
TOVE ALSTERDAL
STORMFALD

ANDERS ROSLUND
SOV MIT BARN
"ENDNU EN GANG HAR ROSLUND VIST SIG SOM EN AF DE BEDST SKRIVENDE OG ETISK BÆREDYGTIGE I NORDISK KRIMI."
JYLLANDS-POSTEN
Modtryk

DE NYE ÆLDRE SEJRER

- et opgør med den stereotype opfattelse af kvinder 60 plus

Af Anne Nyland Nordestgaard, influencer, udviklingskonsulent og cand.cur.

Der er de senere år kommet et øget fokus på midaldrende kvinder, os der er midt i livet og lidt til. Forskning viser, at personer 50+ til 60+ er et segment, der har rigtig meget at byde ind med både inden for erhvervsliv, samfund og i modeindustrien. F.eks. bruges flere og flere midaldrende kvinder i modereportager og som ansigt for beauty industrien.

Kvinder 60+ er et væsentligt segment

Mit ærinde i denne artikel er, at sætte fokus på os kvinder, der er lidt længere end midt i livet, os der er fyldt 60 år. Jeg vil gerne nuancere det ofte stereotype billede, der tegnes af kvinder på 60 år og opefter. Som influencer, eller meningsdanner, kan jeg være med til at italesætte et andet billede af kvinder 60 plus.

Det er et område jeg virkelig brænder for og er optaget af. Min mission er at vise, at kvinder 60 plus er et væsentligt segment at medtænke i erhvervslivet, i bestyrelser, i investeringsmarkedet, i modeindustrien, i markedsføring af produkter og som influencere i diverse medier, for bare at nævne nogle områder.

Vi har meget at byde ind med. Vi er bevidste, selvstændige, interessante og uafhængige kvinder med økonomisk overblik. Vi er de bevidste forbrugere; både af materielle goder og i høj grad af rejser og oplevelser. Derfor kan det undre, at sølvsegmentet 50 plus og 60 plus sjældent optræder i markedsføring af produkter, netop fordi vi er en åbenlys, købestærk målgruppe.

Vil kunne spejle sig markedsføringen

Hvis jeg skal fristes til at købe et produkt, skal jeg kunne spejle mig i den person, der markedsfører produktet. Nogle virksomheder har fanget pointen, og jeg tror, at vi i de kommende år vil se flere ældre i reklamer og modereportager. F.eks. er den 70-årige journalist og tidligere chefredaktør Camilla Lindemann blevet ansigt for kosmetikgiganten L'Oréal.

De nye gamle vil blive mere synlige

Tiden er heldigvis med os, der er midt i og ældre, og samfundets syn på alder og alderdom, generelt, er under forandring. Forskningsgruppen Samfundets Aldring ved Aarhus Universitet, under ledelse af lektor Karen Pallesgaard Munk, pointerer bl.a., "…at vi med den nye alderdom vil se, at de nye gamle bliver mere synlige på alle niveauer i samfundet.

Flere pensionerede eksperter udtaler sig i medierne i kraft af deres rolle som specialister inden for givne områder. Erfaring og ekspertviden efterspørges, og ældre personer er ikke så bange for at sige deres ærlige mening, idet det ikke længere har den samme karrieremæssige betydning."

Sen-agere

Der skrives artikler om de nye ældre, om at ældre boomere, som er et udtryk for, at der er mange af os. Udtryk som proage, age-diversity og silversegment vinder indpas i vores bevidsthed og i vores sprog.

En global bevægelse er sat i gang. På Instagram er der rigtig mange profiler, nationalt og internationalt, der hylder ældre kvinder, ligesom ældre kvinder bruger deres egen profil som talerør. Akkurat som jeg selv gør.

Vi, de nye ældre, har sågar fået en ny betegnelse, nemlig sen-agere der skal ses som en modpol til teenagere. De nye ældre er en flok eventyrlystne, ressourcefyldte sen-agere, som har erfaring og slet ikke er færdige med at opleve, udforske og gøre sig klogere på livet.

Vi lader os ikke tyrannisere af kroppens forfald og nøjes ikke med at geare ned i et stille sofahjørne. Vi lever og agerer, som vi plejer.

50'erne og 60erne er "det nye sorte"

Populært sagt kan man argumentere for, at 50'erne og 60'erne er 'det nye sorte'. Den antagelse understøttes af Dorrit Bøilere-

Mere om Anne

Anne er 63 år, influencer og blogger på Instragramprofilen @a_la_anne. Udviklingskonsulent i egen virksomhed, uddannet sygeplejerske og cand.cur.

Foto: Marianne Verronica - Soul hearts Lightworks Photos

"Alder er ikke et spørgsmål om år men om sindstilstand"

Foto: Marianne Verronica - Soul hearts Lightworks Photos

hauge forsker og aktør på området. Hun spørger: "Kan modne mennesker være et cool brand?" Og ja, det kan de i høj grad. 60-årige Bøilerehauge er selv et mønstereksempel, idet hun samarbejder med både danske og internationale brands, hvor hun bruges som model i flere modereportager, ligesom hun er en efterspurgt model hos både model- og PR-bureauer.

I februar havde Bøilerehauge en artikel i Jyllands Posten med titlen 'Rend mig i generationerne'. I artiklen skriver hun bl.a.: "Der er kommet en helt ny bevidsthed blandt modne mennesker. De betegnes som The New Old, de nye gamle og silversegmentet. De har en anden selvopfattelse end tidligere. De er ikke kede af deres udseende, de er travle og udadvendte, og de lærer lige så hurtigt, som de altid har gjort. Deres opsøgende livsstil gør, at mange starter en ny karriere med egen virksomhed eller aktivitet. De så sig gerne afspejlet i markedsføringen og de er storforbrugere af livsprodukter og kultur." Det er præcis den opfattelse af os nye ældre, som jeg, med min Instagramprofil, vil være med til at sætte fokus på.

Skønhed har ingen alder

Jeg nyder at se mine gråhårede medsøstre optræde som rollemodeller. Det er dejligt at have andre at spejle sig og blive inspireret af. I 2020 dedikerede Matas magasinet SKØN deres september nummer til kvinder i silversegmentet med overskriften 'Skønhed har ingen alder'. Der står bl.a., at pro-age-bølgen er kommet for at blive, og magasinet giver tips til, hvordan man ældes med ynde og et positivt mindset. Magasinet anvender smukke kendiskvinder, som tegner profilen af silversegmentet. Jeg kunne ønske mig, at vi, de almindelige, ukendte kvinder fik samme mulighed. Vi fylder trods alt mest i ældrestyrken og er måske lettere at spejle sig i.

Fedt at blive ældre

Jeg synes, det er utrolig vigtigt at afdramatisere det at blive ældre. Yngre kvinder skal glæde sig til den ro, livserfaring, og til tider visdom, der følger med det at blive ældre. De skal vide, at ældre kvinder stadig sprudler, har stiletterne og "den lille sorte" i skabet, og at vi bruger begge dele flittigt. Kort sagt, vi er stadig på toppen, selv om de fysiologiske aldringstegn har vist sig.

Mit budskab er, at der ligger en stor frihed og venter forude. Det ville jeg gerne have vidst, da jeg var yngre. Derfor er de nævnte emner i denne artikel omdrejningspunktet for min Instagramprofil, hvor jeg netop forsøger at vise, at livet i høj grad fortsætter for fuld damp, selv om du er 60 plus.

"Alder er bare et tal" er ikke en floskel

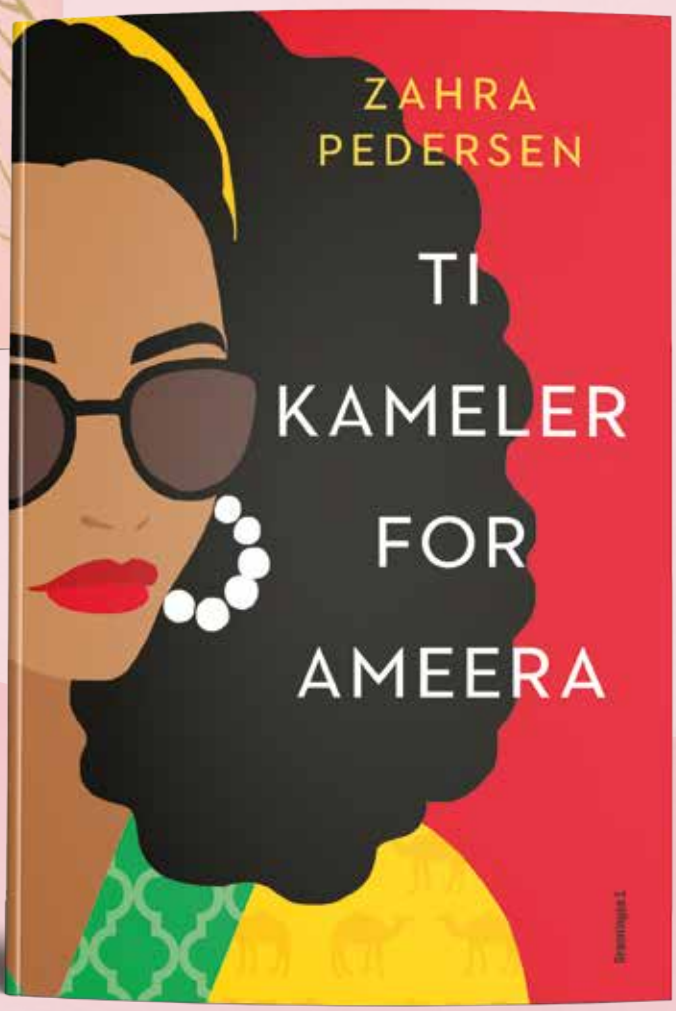
Som hustru, mor til to døtre og i tilgift tre bonussønner samt mormor og bedste til ni børnebørn har jeg en forpligtelse til at holde mig sund og rask i det omfang, jeg har indflydelse på. Ikke kun for min families skyld, men mindst lige så meget for min egen skyld, så jeg forhåbentlig kan leve et aktivt ældreliv nu og i mange år fremover. Som mange andre holder jeg mig fysisk i gang, mine interesser er golf, løb, gåture og lange cykelture på min mountainbike. At være i god, fysisk form giver mig en følelse af velvære samtidig med, at al den friske luft er godt for hjerneaktiviteten.

Jeg fokuserer mere på biologisk alder end kronologisk alder, og talemåden "alder er bare et tal" er faktisk ikke en floskel for mig. Som professor og overlæge Bente Klarlund skriver i sin bog "Yngre med årene", så kan vi selv være med til at påvirke livet og bestemme, hvordan vi vil ældes, forudsat at vi ikke rammes af kronisk sygdom.

Den største kompliment jeg har fået i nyere tid kommer fra mit seksårige barnebarn: "mormor jeg synes faktisk ikke, du er så gammel, selv om du har gråt hår." Der er således håb for fremtidens nye ældre, og forhåbentlig kan yngre spejle sig i vores erfaringer og refleksioner over livet. Jeg håber selv, at jeg er en rollemodel for mine døtre og svigerdøtre. Hvis jeg oven i købet kan være med til at inspirere andre kvinder, så er et af mine mål nået. Alder er, efter min bedste mening, ikke et spørgsmål om år men om sindstilstand.

Sommerferielæsning

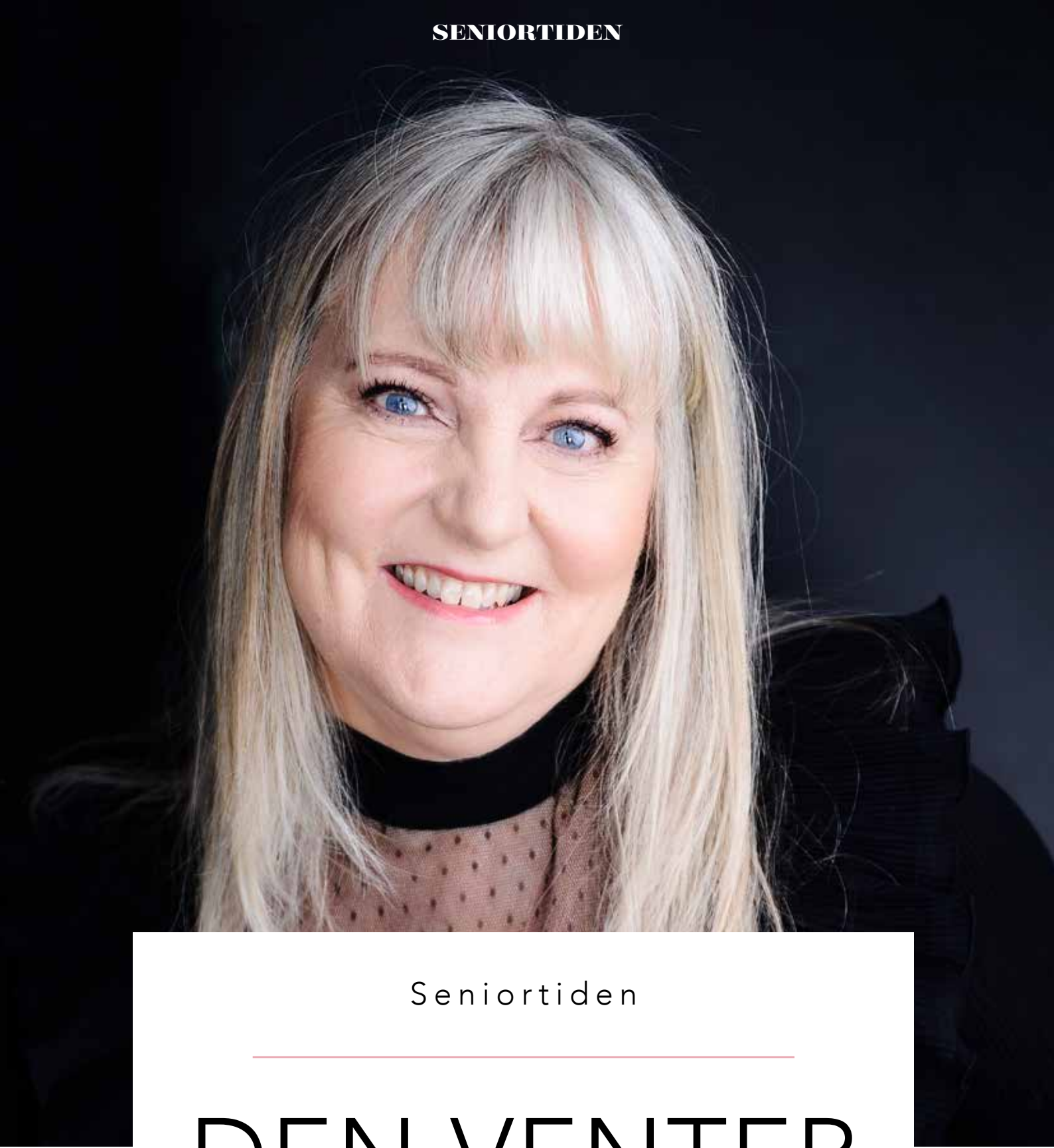
Ny bevægende romanstemme – to kvinder, to livsvidner.



”En ualmindelig charmerende multietnisk romantisk komedie om at finde den eneste ene.”

★★★★ – Jyllands-Posten

Grønningen 1



Seniortiden

DEN VENTER lige om hjørnet - SENIORTIDEN

Du har sikkert glædet dig længe til den dag, hvor du ikke er afhængig af at gå på arbejde længere, hvor du kan sove længe om morgenen og have hele dagen for dig selv. Der er meget, der skal ordnes, som har ventet på, at der blev tid. Haven trænger, lejligheden trænger til maling, de mange billeder som ligger i skuffen skal sorteres og sættes i album.

Af Jane Maltesen

Men hvordan er det så med al den ekstra tid?

De første par uger kan du "lege", at du har ferie og tilpasse dig overgangen og lade de indre batterier op - klar til at nyde et nyt kapitel i livet.

Der er mange praktiske ting, der skal tages stilling til, når du forlader arbejdsmarkedet. For det første, skal du selv ansøge om at få din folkepension. Folkepensionen består af et grundbeløb og et tillæg. Hvor meget du kan få, afhænger af dine økonomiske forhold. Her melder sig nogle spørgsmål.

I hvilken rækkefølge skal du bruge pengene - for det er nemlig ikke ligegyldigt. Skal du lade dine private pensioner udbetale? Skal du fortsætte dine livs- og ulykkesforsikringer? Under alle omstændigheder vil det være en god ide at få rådgivning hos din bank eller for eksempel Ældresagen.

Så er det, at det sker…

Du bliver inviteret til en festlighed og møder nye mennesker. Efter lidt small talk vender din bordherre sig mod dig og spørger: "Og hvad laver du så?" Du føler måske pludselig et identitetstab, når du ikke har et lønnet arbejde længere, men skal sige "Jeg er pensionist"
Du skal finde en ny identitet, nu hvor du ikke længere er lærer, mekaniker, post, revisor…..

Du skal skabe en helt ny historie i seniortiden.

Du skal samle på gode øjeblikke - gode øjeblikke som gør, at du står glad ud af sengen hver morgen og går glad i seng hver aften.

Tiden er din egen, og det er dig, der bestemmer, hvad du vil bruge tiden på, men hvad skal du egentlig kaste dig ud i som senior?

Bevar de tætte, nærværende og kærlige relationer

Hvis du har familien tæt på, og har helbredet til det, er det nu, du har mulighed for at komme tættere på familien og især børnebørnene, der bare bliver alt for hurtigt store. Hvis du har overskud, kan du tilbyde de unge familier at hente børn fra vuggestue eller børnehave og måske lave et måltid mad til familien. Nu er der også tid til at deltage i bedsteforældredagen i vuggestuen eller børnehaven.

"Du skal skabe en helt ny historie i seniortiden"

Samværet med børnebørnene er også en enestående mulighed for at fortælle børnebørnene om familiehistorien og kikke i gamle album. Børn kan som regel godt lide at høre om, hvordan det var, da deres mor og far var børn.

Husk også, hvis du har overskuddet, at samle familien til højtiddage eller mærkedage. På den måde kan du videregive familiens traditioner til de nye generationer. Hvis familien ikke bor lige rundt om hjørnet, er det måske nu, du skal kaste dig ud i nogle af de projekter og drømme, som du har haft i løbet af årene på arbejdsmarkedet. Hvis du har drømt om at rejse og møde nye mennesker, er det et perfekt tidspunkt at udleve drømmen. Nu har du tid til at tage på højskole eller komme verden rundt.

Mange muligheder i seniortiden

Måske har du drømt om at lave din egen lille forretning? Det kan være, at du elsker at gå på kræmmermarked og lave nogle gode handler, og og tjene lidt på at sælge tingene videre - eller har du en viden, som du kan sælge videre? Her er internettet en stor mulighed.

Det kan også være, at du har lyst til at lære et nyt sprog, nu hvor du har tiden til det. Hvis du ikke er IT kyndig - og ellers har interessen - har du nu muligheden for at gå på kursus og måske finde ud af, hvordan man bruger de sociale medier, så du kan følge med i dine børn og børnebørns digitale liv. Hvis du alligevel finder ud af, at du savner gode kolleger omkring dig, er det "grå guld" efterspurgt i mange foreninger og rundt omkring i lokalsamfundene. Lønnen er her, at give en værdifuld gave videre - nemlig et helt liv fuld af erfaringer.

Der er også den mulighed, at dit arbejdsliv ikke behøver at slutte, fordi du er nået pensionsalderen. Mange arbejdspladser mangler arbejdskraft og vil gerne beholde de ældre medarbejdere - eventuelt på nedsat tid. De ældre medarbejdere er nemlig en værdifuld ressource, der kan dele ud af erfaringer og viden til de yngre medarbejdere. Din folkepension kan du vælge at få udbetalt, eller du kan udskyde den og få en højere pension resten af livet, når du vælger at udløse den. Det samme kan du gøre med din ATP.

Dit helbred er din skat

Det er også nu, du skal have fokus på dit helbred og din sundhed og holde dig mentalt og fysisk i form, Bliv ved med at

dyrke din hobby, hvis du har sådan en, løse soduko, spil kort eller lave noget kreativt med dine hænder - for eksempel strikke. Det er altsammen med til at holde dig mentalt sund.

Det handler også om at have en stærk krop, når du går ind i alderdommen - og kroppen skal opbygges nu. Det er især vigtigt at styrke de store muskler omkring lår og hofter. Det er dem, der skal bære dig hver eneste dag. Gå en tur, spil kroket eller gå i haven - hvert skridt tæller.

Husk det er aldrig for sent at begynde at dyrke motion. Udover at styrke kroppen bliver man også glad i låget af at dyrke motion. I motionscentrene landet over er der specielle hold for ældre. Her bliver der svedt og trænet og samtidig plads til en god kop kaffe og hyggeligt samvær efter træningen. Hvis du ikke har lyst til at gå i motionscenter, kan du lave rigtig mange øvelser hjemme på stuegulvet eller bare nøjes med at gå en frisk tur hver dag.

Husk at bevægelse og motion booster hjertesundheden. Du kan finde masser af inspiration til et sundt og aktivt seniorliv på nettet.

Kosten er også vigtig i seniortiden. Hvis du har lysten, har du nu tiden til at lave god og sund mad.

Når vi bliver ældre, taber vi muskelmasse - faktisk allerede ved halvtredsalderen. Det er derfor vigtigt at få nok med proteiner, som opbygger og reparerer knogler og muskler.

Sund kost kan for eksempel være middelhavskost, som består mest af fisk og skaldyr, frugt, grøntsager, bønner, nødder og bælgfrugter og sunde fedtstoffer som olivenolie istedet for rødt kød. Gode proteinkilder er også fjerkræ, vildt eller mælkeprodukter som eksempelvis ost, eller fra vegetabilske kilder som linser eller kikærter.

Energien ligger i søvnen

En god nattesøvn giver mere energi til næste dag. Du skal helst have 8 timers søvn. Ved at få en god nattesøvn forbedrer du både din sundhed og din trivsel markant. Hvis du generelt har søvnproblemer vil du opleve, at din søvn bedres, hvis du er fysisk aktiv hver dag.

Prøv for eksempel at gå en lille tur på en halv times tid hver eftermiddag eller aften.

Et middel til en god søvn er også at drikke et glas kirsebærsaft morgen og aften - eller allerbedst en ordentlig håndfuld friske kirsebær. Kirsebær har nemlig et markant højt indhold af melatonin, som fremmer søvnen.

På vej - på ny vej

Uanset om du vælger at blive i dit job, når du når pensionsalderen, er der altså nok at tage fat på i seniortiden og mulighederne er mange. Vi har alle sammen forskellige drømme, men uanset hvad du vælger at bruge tiden på i din seniortid, bør du ikke forpasse chancen for at forfølge de drømme, som netop seniortiden kan give dig.

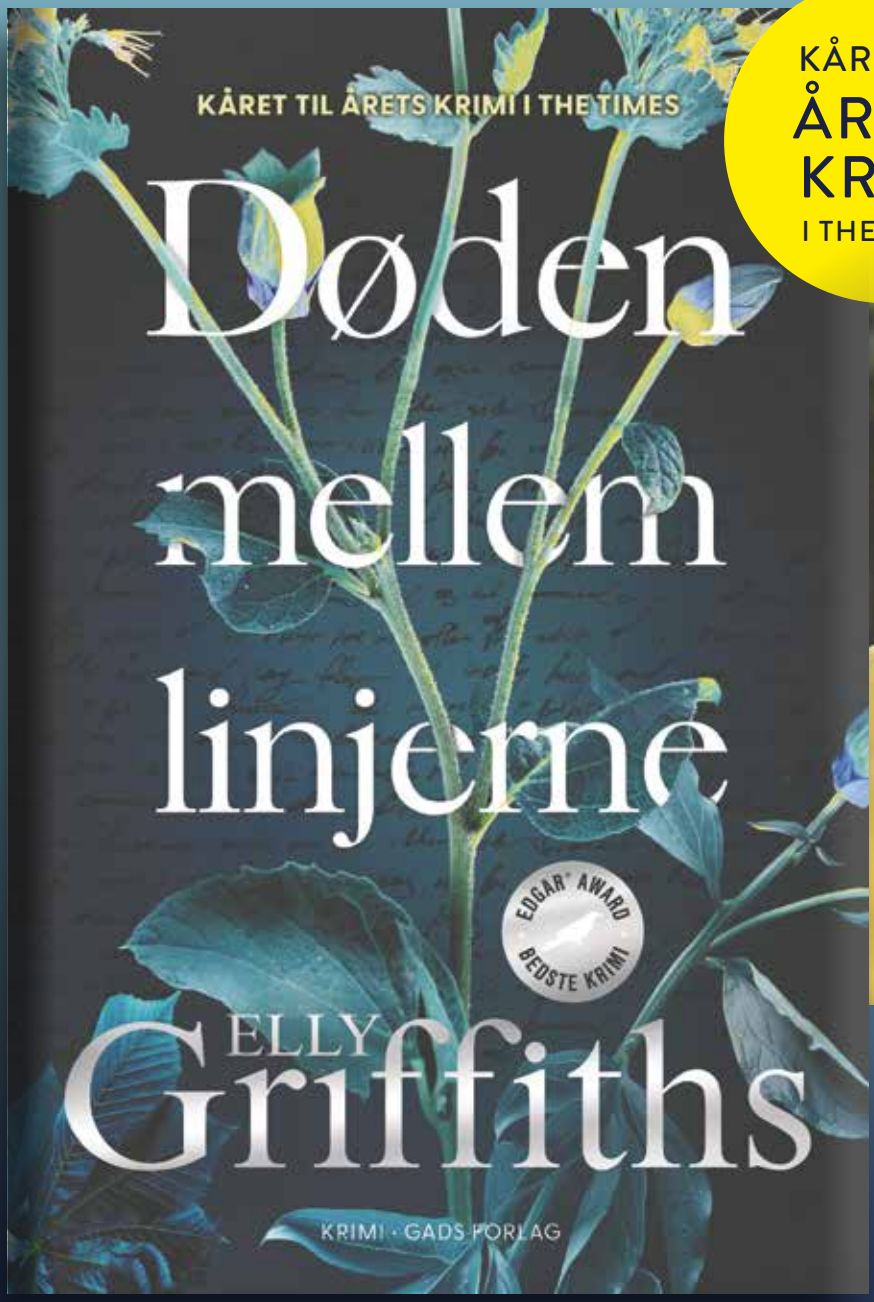
I bund og grund handler det om livsglæde.

Mere om Jane

Anne er 67 år, er blogger med websitet seniortiden.dk. Her kan du finde masser af motivation og inspiration til det gode seniorliv.
KLIK HER, og læs mere!

"En mangefacetteret og fantastisk uhyggelig gotisk spændingsroman."
THE GUARDIAN

SOMMERENS STORE KRIMI



KÅRET TIL ÅRETS KRIMI I THE TIMES

★★★★
JYLLANDS-POSTEN

"En fuldkommen hypnotiserende thriller."
WASHINGTON BOOK REVIEW

"Skrevet af Griffiths' sædvanlige varme og lette hånd, men med en uhygge, der kryber under huden på en."
SUNDAY EXPRESS

Ny gåsehudsfremkaldende krimi af forfatteren til de populære Ruth Galloway-krimier. Med sin enestående fornemmelse for at flette relationshistorier og spænding sammen har Elly Griffiths skrevet sommerens store krimi.

gads forlag

Mette Blomsterberg

KONDITOR-FAGETS KEJSERINDE midt i overgangsalderen

Som børn og unge besidder vi en helt speciel ubekymrethed, og vores trang til at lege og udforske er dejlig stor. Når vi bliver lidt ældre (20'erne), modnes vores tanker, men vores vitalitet og fysiske grænser er uudslukkelige. Som ældre bliver vi til gengæld mere stabile i psyken, og der begynder at ske ting med vores kroppe.

Hver ting til sin tid - og der er noget om snakken, når vi mennesker bevæger os igennem livet.

Nogle ting er biologisk bestemt, mens andre kan forklares socialt og indikerer i hvilken alder, vi med størst sandsynlighed vil tage et valg eller står i en bestemt position i livet.

Af Mette Foldager

Det smukke ved ældning er livet før

"Det var jo ikke som at få en spand vand med forandringer i hovedet, den dag jeg fyldte 50. For mig er der kommet småforandringer snigende stille og roligt, fra jeg var i midten af 40'erne. Jeg har altid været ret afklaret med, at vi ældes med årene, og jeg synes faktisk, at det er utroligt smukt, når man kan se på et menneske, at det har levet et liv.

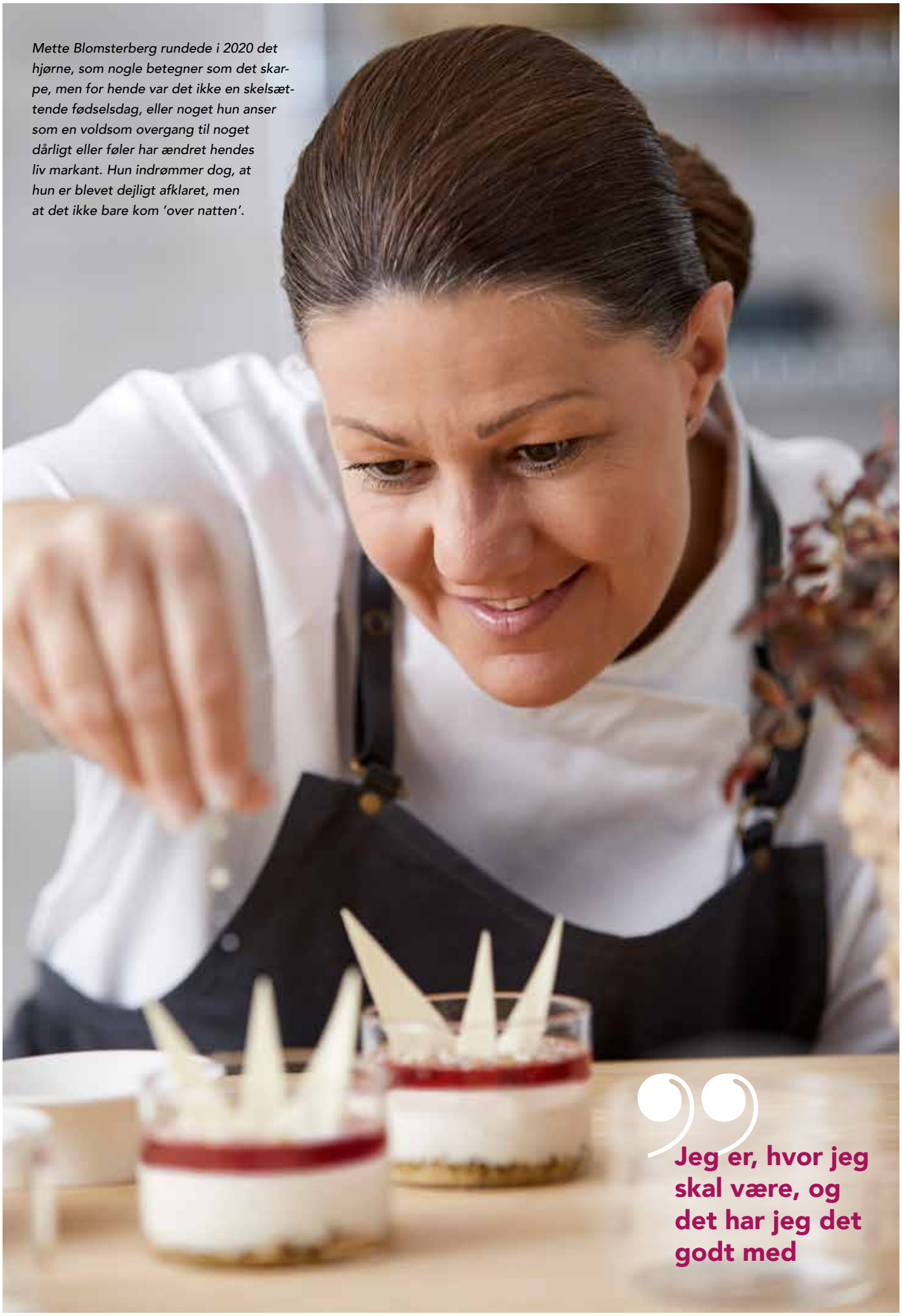
Jeg slog det dog lidt hen, at min søvn oftere blev afbrudt, at dynen indimellem virkede lidt ekstra varm osv. Ikke fordi jeg benægtede forandringerne, men før i tiden var jeg jo som regel selv med på, hvis og når der var disse forstyrrelser – travle perioder, lidt for meget om ørene, vi glemte at åbne vinduet, inden vi gik til køjs osv. Det mest irriterende ved disse nye tiltag var netop, at der IKKE var nogle forklaringer, og det var ikke noget, jeg selv kunne styre."

Jeg ryster ballerne og lårbasserne og spiser fornuftigt

"Vi har altid prioriteret at lave vores mad selv så meget som overhovedet muligt. Jeg synes, vi har et ret fornuftigt forhold til det, vi spiser. Vi elsker faktisk mad – ikke kun at spise det, men vi elsker også at lave det og at samles om måltidet med hinanden.

Efter at en veninde anbefalede mig at tage Femarelle som kosttilskud til halvgamle damer – (det sagde hun), så er min søvn blevet meget bedre og mine svedture minimale. I dag har jeg et godt samarbejde med dem, for det har virkelig virket for mig. Derudover tager jeg en vitaminpille i ny og næ, når jeg ellers husker det, prøver at drikke godt med vand, men nægter at droppe mit glas vin om aftenen, mens jeg laver mad.

I forhold til motion så har det altid været bedst for mig og mit lidt underlige arbejdsliv at løbe en tur indimellem.
Det har passet perfekt for mig, at jeg har kunnet gøre det, når det passede ind, og når der ikke stod nogen og ventede på mig. Nu hvor jeg er blevet ældre, har jeg helt sikkert brug for mere disciplin omkring at få det gjort. Derfor har jeg min suveræne løbe-buddy, Sven, som venter på mig i skoven 3 gange om ugen. Det er både godt for fysikken at få rystet ballerne og



Mette Blomsterberg rundede i 2020 det hjørne, som nogle betegner som det skarpe, men for hende var det ikke en skelsættende fødselsdag, eller noget hun anser som en voldsom overgang til noget dårligt eller føler har ændret hendes liv markant. Hun indrømmer dog, at hun er blevet dejligt afklaret, men at det ikke bare kom 'over natten'.

Jeg er, hvor jeg skal være, og det har jeg det godt med

lårbasserne, men det er også utroligt hyggeligt og givtigt for sindet, og det er helt klart med til, at jeg prioriterer at få det gjort. Vi slutter af med et dyp i dejlige Øresund – og vi gør det hele året rundt, og jeg er blevet afhængig af det."

Mit hjerte hjælper mig i den retning, jeg vil

For Mette er det vigtigt at følge sit hjerte, når der sker livsforandringer f.eks. i familielivet - når tiden kommer, hvor børnene flyver hjemmefra, og nye drømme og planer kommer for dagen.

"Jeg har en plan om fortsat at følge mit hjerte. Det fungerer godt for mig, og det har altid været en god pejling for mine til- og fravalg. Jeg har aldrig følt mig låst af at have mine børn hjemme, så det kommer til at være mere et savn end en lettelse for mig, når begge flyver fra reden.

Mon ikke tiden helt naturligt byder på nye muligheder, som jeg så kan vælge til, hvis og når jeg vil. Det, tror jeg, finder sin gang stille og roligt. Jeg drømmer om, at jeg altid kan være en eller anden del af mine døtres voksne liv. Jeg vil altid være der for dem, hvis og når de må få brug for det."

Har du planer om et skift midt i livet?

Selvom mange kender Mette Blomsterberg som den perfekte, passionerede konditor fra TV, mener hun selv, at hun er et helt almindeligt, uperfekt menneske.

Dog har hun altid værnet om sit håndværk med stor respekt, hvilket tydeligt ses i hendes flotte kreationer, og hun ser selv frem til at udvikle flere læringsprogrammer og dele sine erfaringer med andre bageentusiaster.

"Jeg har altid gjort mig umage med mit fag. Konditorfaget handler om præcision, og det er nødt til at være præcist for at kunne lykkes hver gang.

Mit arbejdsliv har udviklet sig støt og roligt igennem årene, og jeg befinder mig utroligt godt med at være der, hvor jeg er i dag. Formidling og mit lækre bagegrej er hovedfokus i min virksomhed, og det er det jo netop, fordi jeg har besluttet mig for det. Jeg vil elske at lave flere og nye læringsprogrammer til alle bageglade danskere, der savner professionelle, faglige tips og tricks, for jeg elsker simpelthen at dele ud af mine erfaringer."

"Uanset om vi er i overgangsalderen eller ej, så skal vi huske at leve vores liv godt med gode ingredienser"

Man finder nye veje at løse opgaverne på

Pandemien og nedlukningen har naturligvis, som for mange andre, også ændret hverdagen for Mette Blomsterberg.

"Der er blevet vendt op og ned på manges liv i disse tider. Også mit. Mine nye foredrag om arbejdsglæde og teambuilding-kursus-events for virksomheder blev først flyttet af flere omgange og sidenhen aflyst.

Jeg fik så stablet et godt samarbejde på benene med en professionel kameramand, som står for det tekniske til mine online workshops for virksomheder. Jeg sørger for den konditorfaglige høje kvalitet og alt det praktiske med opskrifter og udstyrslister, og han sørger for, at det hele filmes med gode billeder, godt lys og lyd. Sammen leverer vi et sindssygt godt og professionelt produkt, som vi begge er stolte af.

De isenkræmmere, der forhandler mit bageudstyr, har alle været og ér udfordret med nedlukningen, til gengæld er både deres og min webshop eksploderet, fordi der handles godt bagegrej hjemme fra stuen i disse tider, og der hjemmebages på højtryk.

Jeg er i fuld gang med at skrive endnu en bog om et specifikt område fra den dejlige bageverden. Den kommer til efteråret og bliver den 12. bog fra min hånd.

Denne krise har helt klart også bragt noget godt med sig. Jeg har selv fundet en ro, som oveni panikken på en eller anden måde gør mig godt. Det er et stort lys i en mørk tid. Og så er jeg helt vild med de 2-mandsgåture og hyggestunder med mine veninder og venner, som er fulde af nærvær og 'dig og mig tid."

Her er min opskrift til jer

Til spørgsmålet om vi kunne lokke Konditorfagets ypperste dronning til at designe en helt speciel "Overgangsaldervenlig" kageopskrift til vores læsere, svarer Mette Blomsterberg kærligt og hurtigt:

"Uanset om vi er i overgangsalderen eller ej, så skal vi huske at leve vores liv godt med gode ingredienser.

Vi skal omgås med mennesker, som vi holder af, men vi skal også mærke og forlange, at de giver os noget god energi. Vi skal turde forlange at få noget igen. Vi skal ernære os fornuftigt, godt og varieret. Vi skal lette måsen og få noget for hånden, og så skal vi grine og smile hver eneste dag.

Det hele skal røres sammen med kærlighed og beslutsomhed. Kom det hele i en rummelig og tryg form og bag den i solens varme til du kan mærke, at det føles rigtigt for dig. Også på en skyet dag, for ovenover skyerne skinner solen nemlig altid".

nordic consumer health

Femarelle®

- når hormonerne spiller dig et puds

Femarelle® kan købes på apoteket, førende webshops og udvalgte helsekostbutikker

Femarelle® er et kosttilskud der anbefales verden over.
Det indeholder som det eneste produkt i verden stoffet DT56a.

Recharge indeholder B6-vitamin der bidrager til at regulere den hormonelle aktivitet.

Følg os på Facebook gruppen **"Det er bare en overgang"**
og læs mere om vore produkter på **consumerhealth.dk**

Min livskvalitet er super vigtig for mig og da jeg ikke ønsker hormoner har jeg valgt Femarelle. I en travl hverdag er jeg nu sikker på at jeg kan fungere som jeg plejer.

METTE BLOMSTERBERG

DISTRIBUTØR: *Nordic Consumer Health, Denmark, info@consumerhealth.dk*

FILTEN+SCHEEL

Smuk som et stjerneskud

BIHL BEAUTY
Your look - My expertice

Indehaveren af Bihl Beauty, Sandra Bihl, er uddannet kosmetolog og kosmetiker. Hun giver her hendes gode råd til kvinder 50+

Tips & Tricks

BLACK BRUSH

Er du klar til tage kampen mod plastik?

Så køb en økologisk og 100% bionedbrydelig bambus tandbørste fra Black Brush. Bambus er et bæredygtigt materiale da regnvand er nok i fremstillingen af bambusbørsten. Det er også et stærkt materiale, der ikke kræver lim til at holde på nylonhårene, der presses enkeltvis ned i børsten.

Du kan vælge mellem abonnement eller enkeltsalg, og du får leveret lige til døren.

Vejl. Pris fra **29,-**

Se mere på www.blackbrush.dk

FORNY DINE HUDCELLER I LØBET AF NATTEN...

Her får du en 28-dages natten-over-behandling, for at mindske synlige aldringstegn. En mikstur af hydroxysyre, der blidt eksfolierer huden og fornyer dit ansigts hudceller.
4 ampuller á 10ml. Vejl. pris **1.269,-**

SOLCREME SPECIELT UDVIKLET TIL MODEN HUD

Denne super effektive solbeskyttende creme, egner sig til alle hudtyper. Dog er den særligt god til moden og pigmenteret hud, grundet dens unikke egenskaber. Blandt andet indeholder behandlingen B-Resorcinol og Turmeric, som hjælper med at reducere synligheden af hyperpigmentering og forebygger dannelsen af nye mørke pletter, ved at blokere for melanin produktionen. Dertil indeholder produktet Vitamin E og Vindruekerne ekstrakt, som styrker hudens forsvar mod udefrakommende stressfaktorer.

Din hud bliver efterladt med en yngre og sundere udstråling, og bliver samtidig beskyttet med en SPF på 25. Fri for parfume og olie.

40 g. Vejl. pris **549,-**

ZAKIR BOND REPAIR MASK

Kultproduktet Bond repair mask er en hårkur fra hårplejeserien Copenhagen Velvet, som består af hvedeproteiner der trænger dybt ind i håret og genopbygger ødelagte bånd. Få op til 80 % stærkere hår efter første brug, og se hårets helbred forbedres efter hvert brug. Se hele serien på www.zakiacopenhagen.com
250 ml. Vejl. pris **210,-**
Få 20% med koden "MIDTI20"
KLIK HER OG KØB!

50+ ANSIGTSOLIE

Ansigtsolien indeholder en række blødgørende og plejende olier, heriblandt rosenkerne-, mandel-, jojoba- og olivenolie, der fugter din hud og efterlader den fløjlsblød. Desuden er Ansigtsolien med CBD fra citrusskaller, der med sit høje indhold af mineralsalte, vitaminer og fedtsyrer, fornyer og genopfrisker huden. Og så er der tilsat E-vitamin til at styrke og beskytte din hud.

Resultatet er en fugtmættet hud, som ser både frisk og strålende ud!

30 ml. Vejl. pris **349,-**

Loppefrøskaller er rige på fibre

og støtter en normal mave

"Fordøjelse*"

* Loppefrøskaller medvirker til at vedligeholde et normalt tarmsystem og understøtter passagen gennem tarmene.

NATUR DROGERIET®
LANDSKENDT FOR NATURMIDLER DER VIRKER

Vores produkter finder du hos din autoriserede forhandler eller på www.natur-drogeriet.dk

matas · Helsam · Din lokale helsekost · med24.dk · Helsemin · helsebixen

KOSTTILSKUD: *Den anbefalede daglige dosis bør ikke overskrides. Bør kun efter aftale med læge eller sundhedsplejerske anvendes af gravide, ammende eller børn under 11 år. Kosttilskud bør ikke træde i stedet for varieret kost. Opbevares utilgængeligt for børn.*

DETOX DIG
TIL EN SUND KROP OG ET POSITIVT SIND

Mette og Ditte Laursen

Mangler du et sundt fællesskab af ligesindede, der motiverer dig til at blive på sundhedsstien?

Detox giver din krop et indre brusebad og et boost til sundhed, vægttab og livsenergi

Af Mette og Ditte Laursen

Hvad er detox?
Detox betyder afgiftning. En afgiftning, hvor du fjerner ophobede giftstoffer og affaldsstoffer fra krop og sind. Når du detoxer, renser kroppen sig selv via lymfesystemet, kredsløbet, åndedrættet og organerne.

Et indre brusebad, der kan give dig en sund og rask krop - og et positivt sind. Du kan blive sund, rask og slank, når du fjerner affaldsstoffer fra kroppen ved at følge vores unikke detoxforløb.

Hvorfor detox?
Kroppen er skabt til at kunne udrense sig selv, men med en dårlig livsstil, usund kost, negative tanker, stress og for meget arbejde, overbelaster vi kroppen og fratager den evnen til at kunne udrense sig selv. Resultatet bliver en svækket krop, som har svært ved at klare udrensningsprocessen selv, organerne bliver trætte og kan få problemer med følgende:

- Manglende energi og overskud
- Smerter i krop, muskler og led
- Overvægt eller undervægt
- Hovedpine og migræne
- Hudproblemer såsom eksem
- Humørsvingninger
- Fordøjelsesproblemer
- Gentagne infektioner såsom hals- eller blærebetændelse
- Svækket immunforsvar
- Mavesyre og sure opstød

Med et detoxforløb kan du få kroppen til at give slip på både affaldsstoffer og fedt - og genvinde kroppens selvudrensnings kraft og genfinde glæde, overskud og energi - du kommer til at mærke dig selv igen, og du er med til at give både krop og sind power, mod og styrke.

Hvad får du ud af at detoxe?
- Sund og rask krop
- Energi og overskud
- At lære dig selv bedre at kende
- Sætte eller bryde grænser
- Positiv og glad sind
- Livsglæde
- Gode ritualer
- Sunde vaner
- Slank krop

Et sundt fællesskab, har stor betydning for din livsstil
Kom med i vores spændende Detox univers, hvor vi brænder for sundhed, livsglæde og energi. Meld dig til et af vores detox-forløb, her støtter, motiverer og inspirerer vi hinanden til at detoxe hele året rundt. Målet er at vende tilbage til dit fulde potentiale, til dit sande jeg - til sundhed og livskvalitet.Vores Detox univers er en livsstil, som du kan blive en del af. Vi tilbyder effektive, unikke og powerfulde detoxforløb.

Hvem er vi?
Bag Detoxunivers.dk står de to professionelle kropsterapeuter Ditte og Mette Laursen. Gennem flere år har søskendeparret udviklet en unik platform, som har hjulpet mange mennesker til at genvinde kroppens

evne til at udrense og slippe skavanker - og genfinde sig selv i både krop og sind.

Kom godt og nemt i gang sammen med Detox univers
- Detox dig sund, SÅDAN! - 4 ugers online forløb
- Juice Detox - 6 dages online forløb
- Detox-trænings boost - 9 dages online forløb
- Detox dine rygsmerter væk - online forløb

HVIS IKKE NU, HVORNÅR SÅ?

Læs mere og bliv inspireret på detoxuniverset.dk

DETOX DIG SUND, SMUK, RASK & GLAD

TILMELD DIG
vores nyhedsbrev inden den 31. juli og vær med i lodtrækningen om 1 måneds gratis medlemsskab i detox-klubben

Har du brug for mere sundhed i din hverdag?

Har du brug for at blive motiveret, inspireret og følges med andre for at opnå en sund livsstil?

Kom med i vores spændende Detox univers, hvor vi brænder for sundhed, livsglæde og energi. Vi har udviklet et unikt system, som har hjulpet mange mennesker til at genvinde kroppens evne til at udrense og slippe skavanker - og genfinde sig selv i både krop og sind.

Meld dig ind i vores detox-klub, her støtter, motiverer og inspirerer vi hinanden til at detoxe året rundt. Målet er, at vende tilbage til dit fulde potentiale, til dit sande jeg - til sundhed, livsglæde og livskvalitet.

Hvis ikke nu, hvornår så?

www.detoxunivers.dk

Benedikte Kiær

Væk med fordommene om de ældre mødre

Det er synd for barnet at have en travl karrieremor, som ovenikøbet er gammel. Det var bare nogle af de fordomme, Benedikte Kiær mødte, da hun som 46-årig toppolitiker blev gravid første gang. De samme fordomme rammer ikke mænd med topjob, der bliver fædre i en sen alder, og det generer Benedikte Kiær.

Hun tager derfor gerne debatten for at få ligestilling for mænd og kvinder, der får børn, når de har passeret midtfyrrerne.

Af Jette Nørby Andersen

FØLG OS PÅ FACEBOOK

Benedikte Kiær

"At jeg blev mor, det er jeg så taknemmelig for"

Efter 8 års arbejde på at blive gravid lykkedes det endelig for Benedikte Kiær, borgmester i Helsingør, og hendes mand, Lars, at få sønnen, Lauge sammen. Benedikte Kiær, der dengang var 46 år, husker det som helt fantastisk efter at have været gennem mange behandlinger og ufrivillige aborter.

"Jeg havde det sådan, at nu blev jeg også en del af den store globale mødregruppe. Det var en unik oplevelse og noget, jeg simpelthen er så glad for at få mulighed for at opleve: At jeg blev mor, det er jeg så taknemmelig for," siger Benedikte Kiær i telefonen fra toget mod Helsingør.

Barn nummer to fik hun to år senere - også med hjælp fra en fertilitetsklinik. Men selvom hun er glad og taknemmelig over at være blevet mor, er det ikke uden malurt i bægeret, at hun tænker tilbage på tiden, hvor hun kunne annoncere, at hun og hendes mand ventede sig igen.

Det var nemlig ikke alle, der glædede sig på borgmester-parrets vegne. Og som offentlig person kom hun til at mærke de fordomme, der er imod kvinder, der bliver mødre i en sen alder, og som ovenikøbet har et karrierejob. Især anden gang hun blev gravid, mærkede hun forargelsen. I Danmark må kvinder ikke få hjælp til fertilitetsbehandling efter, at kvinden er fyldt 46, og derfor havde Benedikte Kiær og hendes mand fået hjælp til graviditet nummer 2 på en klinik i Spanien, hvor aldersgrænsen for fertilitetsbehandling for kvinder er 50 år.

Det fik gang i fordommene, særligt hjulpet på vej af en artikel i Ekstra Bladet, hvor avisen havde spurgt nogle danskere om

deres holdning til, at parret var taget til Spanien for at få behandling.

Forargelse på forsiden

Avisen valgte at bringe en artikel om graviditeten under overskriften: Kunstigt: Det er egoistisk at være gravid som 48-årig. Parret modtog også et ubehagelig brev fra en per-son, der opfordrede dem til at få en abort.

"Der var også fordomme om, at barnet ville blive født med handicap, men hallo, man bliver jo scannet i et væk, bare man er fyldt 40 og bliver gravid, så der er jo virkeligt styr på, hvordan graviditeten går," siger Benedikte Kiær. Foruden at handle om hendes alder, gik fordommene også på, at hun var karrierekvinde: "Der var også det der med, at det er synd for børnene, når de har en mor, der har så travlt. Det er pudsigt, at det hele tiden er med udgangspunkt i, at faren ikke er der," funderer hun og tilføjer, at hendes mand, som er syv år yngre, har et job, der gør, at han kan hente børnene.

"Det er som om, der ikke er en mand, der kan påtage sig nogle af de her roller, der synes udelukkende at være tiltænkt kvinder," siger hun og fortsætter: "Da jeg var gravid med Lauge, havde jeg en borgmester-kollega, der blev far. Der var ingen overhovedet, der rynkede på næsen og mente, at det var synd for barnet at have en far, der var borgmester og dermed havde travlt."

"At der ikke er ligestilling for mænd og kvinder, der bliver forældre i en sen alder, er der flere eksempler på", siger Benedikte Kiær. "Da Klaus Riskær blev som 64-årig var der ikke nogen, der slog på de store forargelses-trommer og sagde, at det der var bare ikke i orden. Det er jo pudsigt, at kvinderne skal være under 40, hvis man skal blive mor, ellers er det ikke ansvarligt, mens fædrene, de kan jo blive ligeså gamle, som man overhovedet kan tænke sig.

Tillykke med, at du er mand

Derfor kunne hun heller ikke dy sig, da Ekstra Bladets nu tidligere chefredaktør, Poul Madsen, i februar i år postede et billede på facebook i anledning af, at han var blevet far igen i en alder af 58. I et tweet ønskede Benedikte Kiær Poul Madsen tillykke to gange; tillykke med babyen og tillykke med, at han er en mand, så han ikke skulle igennem samme "udskamningsmølle", som hun var igennem - på Ekstra Bladets forside. I det hele taget halter det med ligestillingen på området for kvinder, der er kommet godt op i fyrrerne, mener hun. For eksempel gælder reglen om, at man kun må behandle for barnløshed i Danmark til man fylder 46 kun for kvinder; for mænd er der ingen aldersgrænse.

"Det er igen bare et billede på, at forældreskabet er knyttet op på mødrene," siger Benedikte Kiær, der dog ikke mener, at der i ligestillingens navn skal indføres en øvre aldersgrænse for, hvor gamle fædrene må være for at et par kan blive behandlet for barnløshed i Danmark. I stedet er hun fortaler for, at man generelt tager udgangspunkt i folks fysik og biologi.

Der må godt være en aldersgrænse, mener hun, men det er ikke sikkert, den skal være 46, og i hvert fald bør der være dispensationsmuligheder, hvis en læge vurderer, at kvinden har helbredet til at gennemføre graviditeten.

Tager gerne debatten

"I gamle dage blev kvinder også gravide som 47 eller 48-årige uden at nogen bad dem fjerne det. Jeg synes hellere, man skal se på, om det kan lade sig gøre. Hvis man begynder at lave vurderinger på, om folk er for gamle eller for unge eller forkerte til at få børn, så er vi inde og pille ved noget, vi havde engang, men som vi er kommet væk fra; dengang hvor man steriliserede og kastrerede dem, man ikke syntes skulle have børn. Det må være biologien og kvaliteten af ægceller og sædceller, der sætter den naturlige grænse," siger Benedikte Kiær, der dog opfordrer til, at man går i gang med at få børn, hvis man har mødt den partner, man gerne vil have dem med.

Benedikte Kiær har deltaget i mange artikler om barnløshed og om de fordomme, hun har mødt, fordi hun er blevet mor sent. Hun håber, at hun som en offentlig person kan være med til at rydde fordomme af vejen både om barnløshed og om at blive mor i en sen alder.

"Jeg håber, at jeg kan være med til at sætte gang i en debat, og det synes jeg sådan set også er lykkedes," siger hun, der elsker oplevelserne sammen med sine børn.

"Det bedste er, når vi tager på ture sammen; om det er en cykeltur til Kronborg, en tur til Hornbæk Strand eller en weekendtur til Knuthenborg Safaripark; det handler bare om at få nogle oplevelser sammen og noget, vi taler om sammen. Det med at opleve verden gennem sine børns øjne, det er helt fantastisk," slutter Benedikte Kiær.

"At der ikke er ligestilling for mænd og kvinder, der bliver forældre i en sen alder, er der flere eksempler på"

Om Benedikte Kiær

Hun er 51 år og gift med Lars Beckwith Dam, 44 år, og mekaniker. Sammen har de Lauge på 5 og Lærke på snart 3 år. Til husstanden hører også Lars' søn, Simon, på 20 år.

Hun var socialminister i Lars Løkke-regeringen 23. februar 2010 – 3. oktober 2011

Borgmester i Helsingør Kommune siden 1. januar 2014.

Cand.scient.pol. fra Københavns Universitet i 2001.

BØRNENES NYE FAVORITBOG!

Måske har dine børn fulgt med i ***FAKE*** *eller* ***FAKTA*** på ULTRA NYT?

Nu kan alle i familien quizze med om utrolige nyheder fra hele verden – lige fra forbyttede undulater til legoklodser, der sluges i en mundfuld!
Læs nyhederne højt for hinanden og gæt, om de er ***FAKE*** *eller* ***FAKTA?***

Viden, leg og sjov for hele familien.

gads børnebøger

Susan Mahler

Jeg fortryder, at jeg ikke gik i gang noget før

Susan Mahler var 44, da hun blev mor første gang, og 46, da hendes tvillinger fik en lillesøster. Den nu 50-årige singlemor nyder sine tre piger. Hun fortryder kun, at hun ikke startede før, så hun måske kunne have undgået nogle af de 10 fertilitetsbehandlinger, der skulle til for at blive gravid.

Af Jette Nørby Andersen

Stadig flere kvinder når at fejre 40 års fødselsdag, før de bliver mødre. En af dem er 50-årige Susan Mahler, pædagog, single og mor til tvillingerne Meta og Eleonora på 6 år og lillesøster Lilly på 4. MIDT I fanger Susan på en telefonforbindelse en tidlig eftermiddag i foråret, hvor solen for første gang i år bader hele landet i lys og varme. Susan og hendes piger har været ude og løbe i skoven i Humlebæk, og nu skal de egentlig i gang med frokosten. Kontakten til Susan, er sket gennem facebook-gruppen Ældre mødre i hele landet, hvor Susan er en af administratorerne. Med headset på kan Susan både stege bacon og tale med MIDT I, alt imens hun guider sine piger, der småsnakker i baggrunden.

Hendes start på moderskabet begyndte faktisk med et brud, fortæller hun. Susan har altid gerne villet have børn og har også haft kærester. Men enten holdt forholdene ikke, eller også ønskede kæresterne ikke børn, eller også var tidspunktet ikke det rigtige.

"Så da det sidste forhold var overstået, var jeg oppe i alderen; jeg var lige under 40. Så var det som om, jeg vågnede op. Jeg havde ikke en partner, så jeg måtte tage aktivt stilling til, at hvis jeg ville have børn, skulle jeg gøre noget selv," fortæller Susan Mahler, der indså, at selv hvis hun skulle møde en ny kæreste, ville der gå tid, før de lærte hinanden at kende og eventuelt nåede frem til at ville have børn, og så ville hun være over 40.

To jobs og hele opsparingen

Susan gik derfor i gang med fertilitetsbehandling på Hvidovre Hospital, men da hun fyldte 41 og endnu ikke var blevet gravid, måtte hun fortsætte på en privat fertilitetsklinik, da man i Danmark kun kan

blive behandlet for barnløshed i det offentlige system, indtil man er fyldt 41.

Det betød også, at hun selv måtte betale. For at få råd til behandlingerne havde Susan en overgang to jobs. Sit normale arbejde som pædagog i en institution for døve, udviklingshæmmede voksne og et job som sovende nattevagt på et botilbud for unge. Gennem et halvt år kørte hun efter nattevagterne direkte til sit egentlige job. "Jeg havde jo ikke mulighed for at få det betalt, fordi jeg var så gammel, men jeg ville udtømme alle muligheder," husker Susan, der også fik penge udbetalt fra den særlige pensionsopsparing. På den måde fik hun sparet de 180.000 kroner sammen, som de ti behandlinger, hun har været igennem, kostede. "Så var pengekassen tom," husker Susan, og fortsætter: "Det var sidste skud i bøssen, da det lykkedes." Da hun havde holdt sin 43 års fødselsdag lykkedes det. To af de æg, der var blevet taget ud og befrugtet med sæd fra en donor og sat op i hendes livmoder, den såkaldte ivf-behandling, resulterede i, at Susan blev gravid.

"Jeg havde jo ikke mulighed for at få det betalt, fordi jeg var så gammel, men jeg ville udtømme alle muligheder"

"Det var dejligt. Det var jo det, jeg havde ønsket mig," fortæller hun, der havde en problemfri graviditet. "Bortset fra et par måneder med kvalme, flaskede alt sig bare for mig under graviditeten," mindes Susan, der tænker, at det, at hun havde dyrket meget sport, har været en fordel. Hendes tvillinger kom til verden ved kejsersnit, men det slap hun også nemt fra. "Jeg kunne stort set rejse mig op og bære dem med det samme, da vi fik lov at komme hjem."

Mor tog vasketøjet

Selvom både graviditet og fødsel var gået glat, var det en stor opgave at stå som singlemor med tvillinger. Men Susan oplevede at få værdifuld støtte fra en rigtig god sundhedsplejerske og også fra sin læge. "Sundhedsplejersken kom ekstra, både fordi, det var tvillinger, og fordi jeg var single, så hende brugte jeg rigtig meget."
Men også Susans mor kom og aflastede. "Hun vaskede blandt andet alt vores tøj," husker Susan, der dengang boede på anden sal i en andelsforening på Nørrebro, og hun tilføjer: "Så jeg kan godt se nu, at det var max. luksus."

Hun husker også særligt, at hendes mor ved en lejlighed, hvor Susan og tvillingerne var på besøg hos forældrene, havde sagt, at nu passede hun tvillingerne to nætter, og så skulle Susan bare sove. "Det husker jeg stadig som noget af det bedste søvn, jeg har fået. Ever." Siger Susan med tryk på. "For når du har tvillinger, så er der to, der skal op og have mad hver tredje time."
Selvom det indimellem var hårdt, ser Susan tilbage på tiden med glæde: "Jeg husker det som en god tid. Jeg var glad, og jeg glædede mig til at blive en lille familie," siger hun, der også fik hjælp fra sin bror, der har passet børnene ved sygdom. Også andre beboere i andelsforeningen på Nørrebro, der var blevet forældre på samme tid, og mødregruppen med ligeledes enlige mødre var en støtte.

Da tvillingerne var 2, kom lillesøster Lilly til. Det var i 2016, og hun har samme far som sine storesøstre. "Hun er fra samme ægudtagning, så hun har været på frost," forklarer Susan nøgternt. "Det lyder så teknisk, men man bliver utroligt teknisk, når man går i fertilitetsbehandling, for virker det ikke, så må du bare videre. Så jeg er nok lidt kynisk omkring det," griner hun i telefonen.

Da Lilly var blevet født, flyttede familien til Humlebæk i en andelsbolig for at være tættere på skov og strand, men også for, at pigerne kunne følges i skole med kammeraterne fra børnehaven, hvilket ikke er en selvfølge, når man bor inde i København. Fordelen er, at Susan her kan åbne sin dør, og så kan pigerne løbe ud og lege; noget der aldrig ville være muligt i en lejlighed på anden sal på Nørrebro.

Ingen fordomme

Susan har ikke oplevet fordomme eller kommentarer om, at hun er ældre mor. Kommentarerne går mere på, at hun er alene med tre børn, og reaktionerne er kun positive, fortæller hun. "De fleste kommentarer går på, at jeg er sej," siger hun, der dog også synes, det er hårdt, at være en lidt ældre alenemor. Hun tilskriver det dog mest, at hun ikke har tid til at træne. Hendes tvillinger er lige startet i nulte klasse, og der kan hun sagtens se, at klassekammeraternes forældre er 10-15 år yngre.

"Det generer mig ikke," siger hun og konstaterer, at de andre forældre, der er sidst i 30'erne, har samme problemer, som hun har. "De er også trætte, og de har heller ikke nogen pauser. Og selvom jeg godt kan mærke, at der er nogle småskavanker, er det glædeligt, at jeg ikke er mere påvirket af min alder, end jeg er."

Selvom Susan mere får reaktioner på, at hun er single, end på at hun er en ældre mor, så identificerer hun sig også som ældre mor - i hvert fald fysisk. "Rent biologisk er man jo gammel, men rent mentalt, er jeg jo ikke gammel."

Hvis hun skulle fortryde noget, er det, at hun ikke gik i gang noget før. "Det har ikke noget at gøre med den alder, jeg har nu. Det har noget at gøre med, at jeg sgu ikke havde fattet, hvor svært det faktisk var at blive gravid. I min naivitet troede jeg, at det nok skulle lykkes. Men på grund af min alder skulle jeg igennem så meget."

Ualmindelig almindelig

Hun vil til enhver tid anbefale andre kvinder i samme situation som hendes at få børn, hvis de ønsker det. Når andre kvinder, der er ved at runde 40, har spurgt hende, hvordan hun har gjort, har hun svaret, at de skal skynde sig at komme i gang. "Mit råd er: Hellere i gang før end siden. Jeg var heldig, at det lykkedes, men det kan også være, at det ikke lykkes. Og jeg ved, hvilken stor sorg, det vil være, ligegyldigt hvilken alder du har, hvis man ønsker sig børn, og man ikke kan få det. Og det er jo tåbeligt, hvis det skal være på grund af ens alder, at man ikke får børn." Susan tilføjer, at en af fordelene ved at være en ældre mor er, at hun har levet sit ungdomsliv, og at hun ikke føler, der er en karriere, hun skal forfølge.

"Jeg er glad for, at jeg har den her, lad os bare kalde det alderdom, hvor jeg kan nyde mine børn. Og jeg tænker rigtigt meget over at nyde dem," siger Susan, der

også tænker meget over at inddrage sine piger i de praktiske opgaver som for eksempel madlavning. Simpelthen for at nå det hele. "Men det er igen single-vinklen og ikke så meget aldersvinklen," filosoferer Susan, der også lægger vægt på at læse med tvillingerne, spille spil med dem og danse til MGP i fjernsynet. Så fuldstændigt almindelige familie-ting, konstaterer MIDT I spørgende. "Fuldstændig almindeligt, ja ja," siger Susan Mahler.

Gør din hverdag mere BÆREDYGTIG

Der findes masser af gode grunde til at have fokus på bæredygtighed i hverdagen, for som bekendt gør mange bække små, en stor å. Og lige præcis å, er nøglen her – for vi kan med små ændringer blive bedre til at passe på vores jord – og os selv, hvis vi ændrer i nogle af vores daglige vaner.

Et af de steder vi kan starte med at sætte ind, er på maden. Ifølge Ministeriet for fødevarer, landbrug og fiskeri smides der hvert år 540.000 tons spiselig mad ud, hvilket svarer til 8,4 milliarder kroner. Derfor giver det rigtig god mening at have fokus på dette i vores hverdag.

Magasinet MIDT I har sat sig ned med Katja Bamberger Bro og Ditte Julie Jensen til en snak om mad og bæredygtighed, som er et sted de begge har sat ind. De er nemlig gået sammen med emballagemærket SISTEMA om en kampagne, som sætter fokus på bæredygtighed, frokost, hygge og samtaler, for vi kan alle – store som små – lave disse ændringer i hverdagen.

Brug resterne

"Hvis man har grøntsager eller frugt til overs, er det en rigtig god ide at enten bage med dem eller lave smoothies af dem" fortæller Ditte Julie Jensen, som dagligt arbejder med at glæde os danskere med smukke kager og lækkert bagværk. "I denne her kampagne som jeg laver sammen med Katja og SISTEMA i Imerco, har jeg blandt andet lavet en opskrift på gulerodskugler. De er sunde og er perfekte, hvis man lige har nogle gulerødder liggende, som skal bruges. Desuden er de et sundt alternativ til kage om eftermiddagen."

"Jeg har med alle mine Small Talk Big Questions spil forsøgt også at sætte fokus på emner som bæredygtighed – for eksempel kan min Small Talk Adventskalender bruges år efter år" fortæller Katja Bamberger Bro, som i over 3 år har fået os alle til at snakke om nye emner med sine samtalekort.

Tag ansvar - hele vejen rundt

"Bæredygtighed handler om, at vi alle tager ansvar for den klode, vi har og passer godt på, den så vores børn og børnebørn – og kommende generationer, har et sundt og dejligt sted at voksne op. Jeg har gennem de sidste år set hvordan mange danske virksomheder tænker bæredygtighed ind i deres verden. Tøjbranchen er blevet bedre til at lave vintage-kollektioner, smykke-branchen tager gammelt guld ind og smelter om til nye smykker og vi er blevet bedre til at "upcyckle" – dvs enten give eller sælge brugt tøj og ting videre, i stedet for at smide dem ud" fortsætter Katja.

En som har gjort bæredygtig livsstil til sit arbejde, er Mathilde Moyell, grundlæggeren af Orgayana. Mathilde boede flere år i Asien, hvor de ikke er så langt fremme på bæredygtighed, som vi er i Danmark. I Danmark er vi dygtige til at sortere affald og til at bruge så lidt emballage som muligt. "Et sted de dog var længere fremme på bærdygtighed i Asien, var i supermarkederne, hvor kunderne selv medbragte stofposer syet af gamle rester til at komme deres frugter og grøntsager i – der var plastik helt udfaset. Ligesom der er øer på Hawaii, som har udelukket alle former for plastic" udtaler Mathilde.

Der er stadig mange produkter, som er svære at undvære plastik i, men der findes mange tips og små tricks til at gøre hverdagen mere bæredygtig. Det kræver bare få justeringer – og måske gør du det allerede.

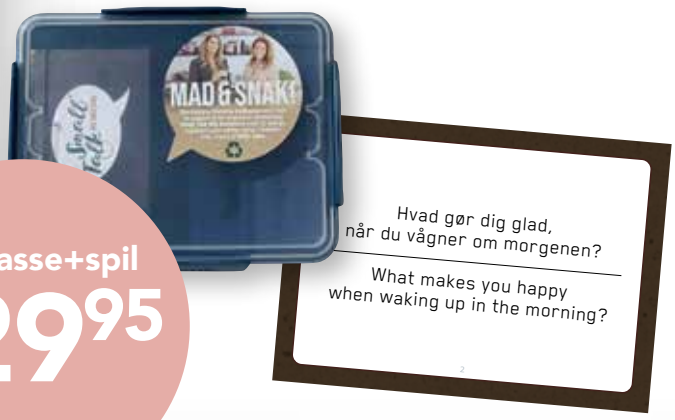
Her er 5 hurtige vaner, som er nemme at gå til:

1. Tag korte bade og sluk for vandet, mens du børster tænder – de to små justeringer, sparer tusindvis af liter vand hvert år
2. Hold kødfrie dage, så belastes miljøet mindre
3. Brug kun produkter, som er Svanemærket – de passer på vores miljø og sørger for at vi undgår al for meget kemi i krop og hjem
4. Tag egne poser med, når du handler
5. Smid så lidt mad ud, som muligt. Frys ned, bag eller pres så meget som muligt

Small Talk® BIG QUESTIONS

SMALL TALK BIG QUESTIONS - SÆRUDGAVE

Spørgsmålene handler om bæredygtighed, mad, drømme, familie, frokost, madpakker, hygge, fantasi og meget mere. Spillet forhandles eksklusivt hos Imerco og kan kun købes sammen med Sistema madkasse. De første fem spørgsmål er lavet specielt af Ditte Julie.



Madkasse+spil

129,95

Danmarks små gemte steder

Den danske sommer er over os, og ferien er lige rundt om hjørnet. Uvisheden har været stor, i vores andet år med Covid-19, og ferieplanlægningen har måske ikke været så ligetil. Heldigvis er Danmark fyldt med små gemmesteder, attraktioner, natur og oplevelser, som kan berige sommeren. Her kommer en lille guide til, hvad vi mener, kan være værd at slå et smut forbi.

Af Lise Handrup Christiansen

Landsbykirker

Kirker er der mange af, både de helt små og de store, overdådige domkirker. Hvis man er til arkitektur, eller historie, eller begge dele, kan man fint tage ud og kigge på kirker. Hvis man er på tur i det nordjyske, er der her to specielle danske kirker, som kan ses på én enkelt køretur.

Både Danmarks mindste og Danmarks største landsbykirke ligger nemlig her. Vestervig Kirke i Sydthy er den største landsbykirke vi har. Den var oprindeligt klosterkirke i det forsvundne Vestervig Kloster og menes at have én af de otte kirker, der indgik i den første danske inddeling i stifter, omkring år 1060. Arkitektonisk er kirken i romansk stil og har Danmarks største samling af romanske gravstene, med lange vers på latin.

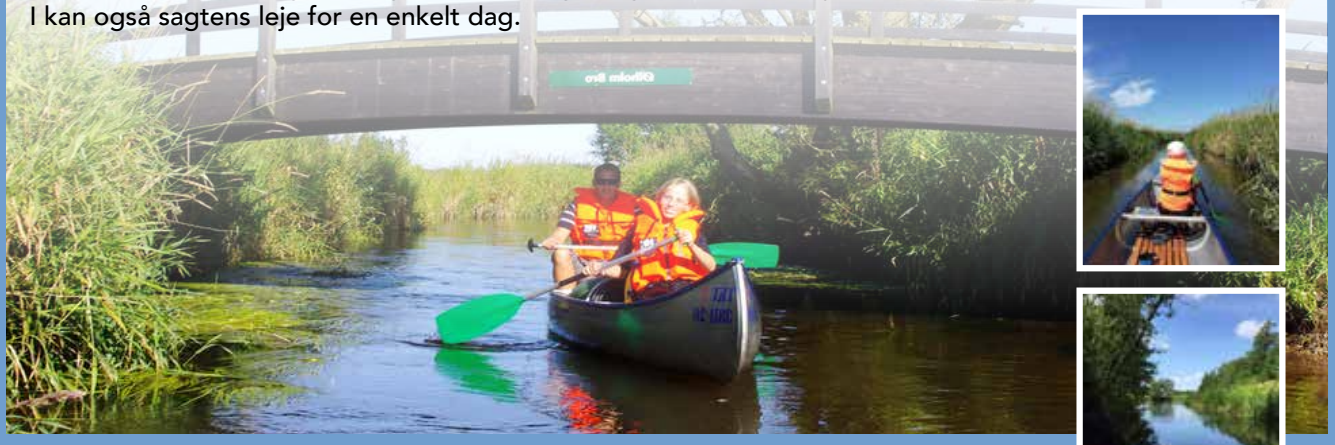
Herefter kan man passende tage et smut forbi Limfjordens hjerte, Venø, hvor Danmarks mindste kirke ligger – Venø Kirke. I stor modsætning til Vestervig kirke, er

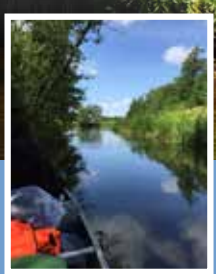
Ta' på kanotur på Gudenåen

TØRRING KANO UDLEJNING

VI TILBYDER JER PAKKETURE SOM PASSER TIL JERES BEHOV

Hvis I ikke selv har lyst til at stå for hele planlægningen, kan vi anbefale ture, alt efter hvilket behov I har. Overordnet set tilbyder vi fire forskellige overnatningsmuligheder: telt, hytte, hotel og Bed & Breakfast. Dernæst skal I blot tage stilling til, hvor mange dage I ønsker at sejle. I kan også sagtens leje for en enkelt dag.





Ring endelig, hvis I har spørgsmål: 7580 1301

Tørring Kano udlejning · Aagade 31, 7160 Tørring

Åbningstider: Kanosejlads: 1. maj - ca. 1. oktober. Tlf: hele året fra kl. 8.00 - 20.00

Venø kirke kun 74 m2 og længe var en af landets fattigste. Historien går på, at der ikke var råd til bænkegavle, så i stedet blev de malet på kirkemuren bag hver bænk.

Kunst

Er man mere til en sjov og anderledes måde at se kunst på, kan det anbefales at tage til Egtved. Her finder man både Egtved pigens grav og Egtved Museum, som fortæller den enestående historie om den berømte bronzealder pige.

Bliver man træt af oldtiden, kan man også komme på et anderledes skulptur-kik i Tørskind Grusgrav, som både er for voksne, børn og barnlige sjæle: Du må nemlig klatre rundt på de mange store og fantastiske skulpturer. Er klatring ikke lige dig, kan man gå sig en tur ved Randbøl Hede, der ligger et stenkast derfra.

Samsø

På Samsø er der noget for alle. Du kan tage på udflugt til en vaskeægte verdensrekord – nemlig verdens største labyrint. Den består af 60.000 m2, har 186 T-kryds og et stisystem på i alt 5,5 km. For ikke at fare vild, er det vigtig at man har en planlagt tur. Det gøres med en "stifinder" som leder dig på vej til forskellige mål inde i labyrinten. For at finde vej, skal man svare på spørgsmål og svarer man forkert blot en enkelt gang, kan man risikere at fare vild. Stifinderen findes til forskellige ruter og i forskellige sværhedsgrader, så alle kan være med.

Fyn

Hvis det at klatre på ting, lige er sagen, og man befinder sig på Fyn, kan en sjov oplevelse være at se Danmarks største sten. Den hedder Damestenen, og ligger i Hesselager. Det siges, at stenen blev kastet mod spiret på Svinninge Kirke af en vred troldkvinde på Nordlangeland, fordi søfolk pejlede efter det og undgik forlis. Hun kunne desværre ikke kaste langt nok, så stenen endte i Hesselager, kun 2/3 dele af vejen til Svinninge kirke.

Helt reelt er stenen en vandreblok, som kom til fyn fra Sverige, under den sidste istid. Damestenen er imponerende – 10 meter høj, 46 meter i omkreds og vejer cirka 1000 tons.

Der er også andet end sten at kravle på, for mellem Tommerup Stationsby og Assens ligger der en lille nedlagt jernbane, hvor man kan leje skinnecykler. Der er plads til fire personer på en skinnecykel, samt bagage. Så er der lagt an til natur, hygge og picnic, eller hvad man nu har lyst til. Cyklerne udlejes fra Tommerup, Glamsbjerg og Assens.

Lolland

Efter en tur på fyn, kan man med god samvittighed tage et smut forbi Lolland, til et stykke vaskeægte lokalhistorie. På Østlolland, ved Frejlev finder man nemlig Skalkekorset – et seks meter højt, hvidt kors, med røde spidser. Den faktuelle historie går på, at bønderne i Frejlev fik et gavebrev af Dronning Margrete I., så de ejede skovene omkring landsbyen. Dette faldt ikke i god jord hos lensmændene, som i 1533 drog ud for at fælde skovene. Det hele var et stort spektakel, hvor en barsk ridefoged lagde an til, at dræbe en af bønderne. Det resulterede i, at bønderne i fællesskab slog ridefogeden ihjel, ved at bække hans ryg over "knækkestenen", som ligger ved fjorden.

Da alle bønderne havde taget del i mordet, kunne der ikke udpeges én morder. I stedet fik de dommen at levere 12 par hvide okser, med røde ører, til kongen. De kunne imidlertid kun finde 11 par, så de malede ørene røde på de sidste. På turen til København, begyndte det dog at regne, så den røde maling forsvandt. Bønderne kunne nu ikke levere deres straf til Kongen, så der måtte findes en ny.

Her kommer Skalkekorset til – det hvide kors, med "røde ører", skulle rejses udenfor Frejlev, så alle der kom til byen kunne se, at der her boede nogle skalke. Korset skulle stå til tid og evighed, og det nuværende kors blev rejst i 1953.

Sjælland

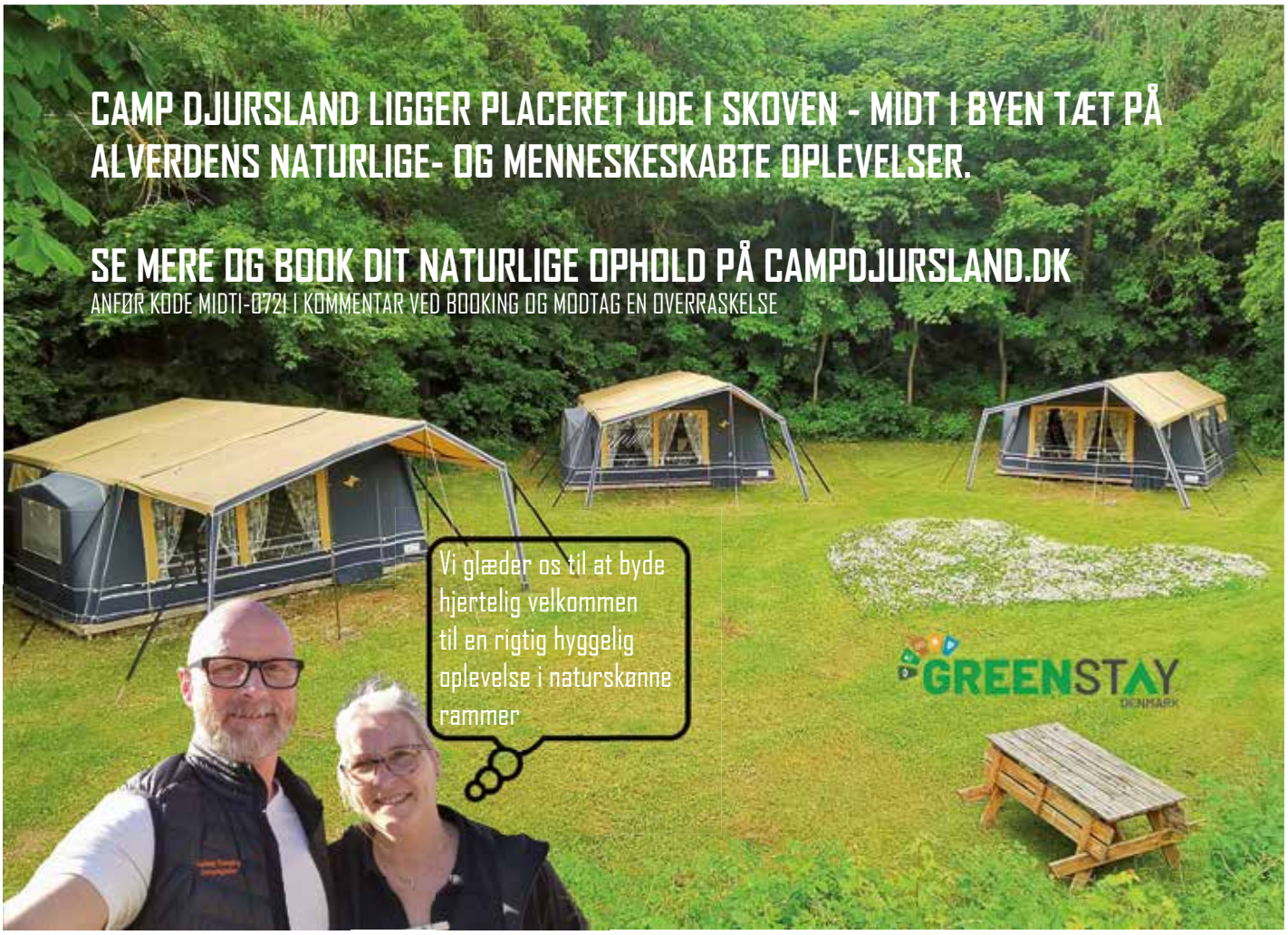
Der er mange smukke naturområder på Sjælland, hvor Møns klint og Stevns klint begge er et besøg værd. Men i Faxe, midt på Sjælland, ligger Faxe Kalkbrud. For 63 millioner år siden var området dækket af hav, hvor fortidens kæmpehajer, blæksprutter og krokodiller svømmede rundt mellem planter og koraller. Det er disse eksotiske dyr, som har dannet kalken, og selvom kalkbruddet i dag både er en attraktion og en arbejdsplads, er det et besøg værd. Der er nemlig fyldt med fossiler i kalken, som man må tage med hjem. Man kan enten selv gå på jagt, eller booke en guidet tur hos Geologisk Museum.
Ud over fossilerne er kalkbruddet også et besøg værd, for sit specielle udseende, med et ørkenlignende landskab og Azurblå søer – mineralsøer, der vidner om det gamle hav, der fyldte området for alle de millioner år siden.

Campinglivet

At campere er, uden tvivl, et af de bedste steder du kan få en afslappet ferie, især hvis du elsker socialt samvær.

Der er mange former for camping. Fra den helt primitive i telt uden strøm, til den helt store luksuriøse campingvilla med flere værelser, køkken, bad, fjernsyn, wi-fi osv. Mange campingpladser har i dag også hytter man kan leje. Det kunne man starte med, hvis man aldrig har prøvet at campere før. Uanset, om du er til det ene eller det andet, så har du naturen lige ved døren og det tilfredsstiller både børn og voksne.

Mange campingpladser har i sæsonen et ugentligt aktivitetsprogram til både børn og voksne. Minigolf, badeland og legepladser er at finde de fleste steder.
Find ud hvad du har af ønsker og behov m.h.t. beliggenhed. Om du har lyst til at være tæt på en by, et sted med udsigt over vandet, en jysk hede, eller en nordsjællandsk skov. Der er over 450 campingpladser at vælge imellem, så der er rigeligt med valgmuligheder.



Skab stemning og udendørshygge med lanterner og lamper

LED-LAMPE BLUETOOTH HØJTALER

3 i én!

- Trådløs Bluetooth højtaler i sublim kvalitet - 360° lyd
- Hæld isterninger i toppen, og du har en vinkøler
- Trådløs LED Lampe med blødt lys

Brug koden MIDTI10
og få 10% på lamperne
(gælder t.o.m. 30/9)

Vi har FRI FRAGT på alle varer

Rustfrie lamper designet til det danske vejr
- se det store udvalg på HAVETEKNIK.DK

HAVETEKNIK.DK

Tlf. 61 79 63 64 – kundeservice@haveteknik.dk

LABØLLEGAARD

BONDEKONENS CREMER

Labøllegaard er en biodynamisk gård med Skotsk Højlandskvæg, som lever 100% af græs fra de biodynamiske marker, hvilket betyder et højt omega-3 indhold.

Vi har udviklet cremer udfra oksefedtet fra vores kvæg. De er 100% kemifri, er meget drøje i brug og er mere kompatibel med menneskehud end vegetabilske olier, derfor nærer de huden optimalt.

Sårhelende effekt

NATURENS NATURCREME

Lancetbladet vejbred har i mange århundrede været kendt for sin sårhelende evne, derfor god til alle former for hudproblemer. Cremen giver en fantastisk smidig og blød hud, og er særdeles velegnet til kløe, tør hud og eksem.

HELT UDEN KEMI og MEGET DRØJ I BRUG

KØB - KLIK HER

Blødgørende og fugtgivende

BONDEKONENS NATURCREME

En naturlig all-over creme, fugtgivende uden at efterlade huden fedtet, optages hurtig af huden, behagelig blødgørende og med en fin duft, sammensat af flere udvalgte æteriske olier. Kan bruges over hele kroppen.

HELT UDEN KEMI og MEGET DRØJ I BRUG

KØB - KLIK HER

Kom og besøg

LABØLLEGAARDS GÅRDBUTIK

hvor vi bl.a. forhandler cremerne og Biodynamisk velfærds kød fra vores skotske højlands-kvæg

LABØLLEGAARD

LABØLLEVEJ 21 · LABØLLE · 5471 SØNDERSØ · TLF.: 2424 0084 · LABOELLEGAARD.DK

SPIL TIL DIN SOMMER-FERIE

PARTNERS

Et strategisk spil, hvor det gælder om at være det par, "partners", der først får deres brikker i mål. Spillets opbygning kræver, at spillerne tænker strategisk og overvejer hvert træk nøje, både for sig selv og for sin partner! For 4 spillere fra 8 år.

Læs mere om spillene KLIK HER

DEN STORE DANMARKSQUIZ

En let tilgængelig og taktisk quiz, hvor alle 1.800 spørgsmål handler om Danmark. Deltagerne bestemmer undervejs selv sværhedsgraden. For 2 eller flere spillere fra 12 år.

EGO - HVEM ER DU?

Opdag helt nye sider af din egen og dine venners personlighed. For 2-6 spillere fra 15 år.

Vi siger skål til sommeren med MONIN®

BRAMBLE

- 3 cl MONIN brombærsirup
- 2 cl MONIN sukkersirup
- 3 cl gin
- 2 cl frisk citronsaft
- Isterninger
- 2-3 friske brombær
- 1 stilk lavendel eller mynte

Shake gin, MONIN sukkersirup, citronsaft og isterninger i ca. et halv minut. Hæld det op i lowball glas, put isterninger i til det er næsten fyldt, og først nu skal du forsigtig tilsætte MOININ brombærsirup, så den bundfælder. Det ser flottest ud. Til sidst pynter du den med friske brombær (frosne er også ok), en lavendel stilk, eller alternativt lidt mynte.

Gin Hass er blevet en af de mest populære drinks de seneste par år og det er ikke uden grund. Den søde mango sammen med den friske smag lime og gin giver en lækker velsmagende drink som de fleste kan lide. Drinken blev opfundet af bartenderen Kim Hass fra Odense, deraf navnet.

GIN HASS

- 2 cl MONIN mango sirup
- 3 cl gin
- 7 cl lemon sodavand
- 1 cl frisk limesaft
- Isterninger
- Limefrugter i både

Bland gin, MONIN mango-sirup og den friske limesaft i et drinksglas. Tilsæt masser af isterninger og fyld op med lemon sodavand. Pynt til sidst med lime bådene.

Årets sommerdrink

Hvis du ikke kender denne vidunderlige drink, så skal du helt klart prøve den. En sødere udgave af den populære let bitre aperol spritz.

SE FLERE OPSKRIFTER

KLIK HER!

HUGU SPRITZ

- 3 cl MONIN hyldeblomstsirup
- 7 cl prosecco eller lign.
- 2 cl danskvand
- Isterninger
- Mynte
- Limefrugter i skriver

Læg isterninger i et cocktail- eller hvidvinsglas.
Bland prosecco, hyldeblomstsirup og danskvand i glasset.
Pynt drinken med frisk mynte og 2 skiver lime.

TIPS!: Erstat prosecco med ginger ale, hvis du ønsker en alkoholfri udgave af drinken.

Mere om Gitte

Født i 1968
Udlært i H&M i Horsens
Gift med Erik, som er guldsmed
Har en bonus søn - Halfdan

LOLA RAMONAS MOTHER OF ROCK

Rock'n'roll, gamle biler og rulleskøjter er noget af det, der præger Gitte Sandquists liv. Hun er en lady, der elsker fest og farver, og det afspejler sig, når hun designer de fede sko og tasker til Lola Ramona…

Af Bettina Ilkær Ladefoged

Jeg har altid været total Lola Ramona-fan, de fede farver, den seje stil, der giver genklang, når man bevæger sig rundt i byen. Derfor blev jeg simpelthen så glad, da Gitte sagde ja tak til et interview til magasinet. Et interview jeg selv ville tage, en artikel jeg selv ville skrive – den oplevelse ville jeg ikke overlade til andre. Jeg er ikke journalistuddannet, så denne artikel vil bære præg af mine egne, ærlige, ligefremme formuleringer – dette skrevet med et glimt i øjet.

Jeg blev inviteret til hendes nyåbnede Lola Ramona-butik i hjertet af København, hvilket i sig selv var noget af en oplevelse. Butikken hænger sammen med hendes designerlokaler, og det er også her, hendes ansatte sidder. De arbejder næsten udelukkende med onlinesalg på de sociale medier over hele verden. Det er også derfor Lola Ramonas hjemmeside, og alt hvad der produceres, foregår på engelsk. Gitte fortalte, at de lige havde haft LIVE-salg (det er jo blevet så moderne i coronatiden), som selvfølgelig også foregik på engelsk. Det var der et par danske seere (følgere), der var lidt uforstående overfor, men da der begyndte at tikke spørgsmål ind fra flere forskellige steder i verden, gik det hele op i en højere enhed.

Gitte er 53 år, har været gift med Erik i 13 år og har en bonussøn – Halfdan. Erik er guldsmed, og har butik lige ved siden af Gittes på Sankt Hans Gade i hjertet af København. Hun er født i Horsens, hendes familie og mange af hendes venner bor der stadig, men Gitte har altid været rastløs og havde brug for at komme lidt "på farten".

"Jeg er anderledes, ikke at det er noget, jeg tænker over, men det er jeg. Jeg kan ikke sidde stille, der skal hele tiden ske noget nyt." siger Gitte.

Jeg (Bettina) spurgte, hvorfor hun har grønt hår: "Bare fordi jeg synes, det er fedt," siger Gitte eftertænksomt. Men det er også det, der er Gittes drive – at hun er rastløs, at hun ikke kan stilles – hun kan godt fordybe sig i en opgave, men når den er løst… Så skal der igen ske noget nyt. Det er også derfor, hun stadig kan finde på nye designs, nye vinkler og nye kampagner.

Gittes vej til Lola Ramona

Efter hun var blevet udlært i H&M som butiksassistent, kom hun til Bestseller, og her spurgte hun sin chef, om han ikke kunne hjælpe hende videre – til udlandet. Det kunne han, og hun fik valget mellem Syditalien, Stuttgart eller Norge – Nordnorge endda. Han ville meget gerne have Gitte til Syditalien, fordi han mente, det ville passe perfekt til hendes temperament. "Men jeg ville til Norge – jeg ville gerne lære mere af det skandinaviske og, ikke mindst, det skandinaviske sprog," siger Gitte. Så hun var butiksassistent i flere forskellige Bestseller-butikker i Norge i nogle år, bagefter rykkede hun videre til Sverige, hvor hun også arbejdede for Bestseller. Hun vendte derefter tilbage til Danmark – til København, hvor hun fik arbejde på Levis' hovedkontor. Her fik hun lov til at arbejde med koordinering af kampagner og merchandise rundt om i Skandinavien. Men Gitte var dog stadig rastløs og besluttede sig for, at nu ville hun til Indien, rejse med rygsæk og have

Gitte og undertegnede i butikken

Gittes travle arbejdsplads

dreadlocks. Hun var på det tidspunkt 30 år. Hun sagde sit job hos Levis op, men nåede ikke afsted til Indien. Hun blev nemlig ringet op af "Selected Brands" fra Sverige. De ville have hende til at lancere jeans for dem. "Jeg kunne godt bruge nogle flere penge og tænkte why not," siger Gitte. Så hun blev kørende hardcore-sælger og tog rundt til landets butikker for at sælge dette nye jeans-mærke. Da hun havde gjort det, havde fået sin provision og var klar til at tage afsted, ringede de igen fra "Selected Brands". Nu skulle hun lancere sko. "Inden jeg fik set mig om, så var jeg selvstændig, med 7 mærker, havde showroom på 700 m2 midt på Christianshavn, så jeg kom sgu aldrig til Indien," siger Gitte lidt overrasket. "Jeg har altid grebet de chancer, der blev budt mig, så mine valg af job har altid været tilfældige og ikke rigtig noget, jeg har gået efter – jeg har aldrig haft en rigtig plan. Mere bare sprunget til, hvis det lød som en god ide…".

Lola Ramona-idéen

Jeg ville nu gerne vide, hvordan idéen til Lola Ramona er opstået, sådan helt fra scratch. Så det spurgte jeg Gitte om. "Jamen, jeg manglede simpelthen selv nogle sko at gå i," var hendes svar – kort og godt. "Jeg gik altid i scooterstøvler, og de sko, jeg lancererede, var enten sportsko eller herresko, ingen damesko – det savnede jeg." Dog var der en lille kollektion fra et par brands med damesko, men dem kunne Gitte ikke li'. Hun fablede om de sko længe, og hun ikke bare fablede, hun råbte højt, og til sidst blev en god kollega så træt af at høre på hende, at han fik hende på en skofabrik med ordene: "Nu forlader du ikke denne fabrik, før du har lavet lige præcis det par sko, du gerne vil have." Og det blev støbeskeen til Lola Ramonas første sko. Komfort har fra starten været en vigtig ingrediens i et par Lola Ramona-sko. Så når du er færdig med at glæde dig over designet og alle de skønne detaljer, så kan du trygt regne med, at du også får et par kvalitetssko, hvor der er tænkt over, at du skal kunne gå i dem hele dagen. Hælen er positioneret, så du ikke vakler, når du går, alle materialer er lækre og nøje udvalgte. Og så skal vi ikke glemme den fantastiske "huskeskum", som alle sko er udstyret med. Det gør skoen blød og lækker at træde ned i, hjælper dine fødder til at slappe af, og ikke mindst så husker den dit fodaftryk, så skoen mere og mere tilpasser sig lige præcis dig. Hun har tænkt over alle detaljerne, og hvordan din sko bliver din bedste veninde.

Gitte med SKOEN - den første sko hun designede til Lola Ramona

Hvorfor navnet "Lola Ramona"

Det var lidt tilfældigt, at det blev netop Lola Ramona. "Jeg ville gerne, at skoen skulle have et fornavn og et efternavn, samt at man – bare ud fra navnet – kunne se, at det var til kvinder. Og når man siger Lola, uanset hvor du er i verden, ved du, at det et pigenavn – derfor blev det til Lola," siger Gitte. At det blev Ramona til efternavn, var lidt mere tilfældigt. Der var en middag hos nogle venner – de ventede sig og fortalte, at hvis de fik en pige, så skulle hun hedde Lola Ramona. Det navn faldt Gitte fuldstændig pladask for, og da parret (heldigvis) fik en dreng, var Gittes sko hermed døbt "Lola Ramona", som faktisk betyder noget i omegnen af "sød gammel dame" på spansk. Mange tror også, at skoen, mærket og designeren er fra Spanien, men niks – hun er pæredansk – ja, endda jyde, med stort J, for selvom Gitte efterhånden har boet det halve af sit liv i København, så taler hun stadig godt, drævende jysk.

Ny trend – nyt look

Al kommunikation foregår som sagt på engelsk. Og det er ikke tilfældigt. Lola Ramona er international, og kunderne kommer fra hele verden. Da Gitte startede Lola Ramona for 14 år siden, ramte hun noget nyt og anderledes, og hun ramte ind i flere subkulturer. Hun ramte rockabilly-/retropigerne, punkpigerne og dem, der savnede farver og uventede kombinationer, og hermed startede hun lidt af en ny trend/et nyt look: Lola Ramona-looket. Det er kendetegnet ved farvestrålende tatoveringer, strutskørter, opsat hår, Lola Ramona-sko og -taske. Desuden blev hendes sko lanceret i en periode, hvor kvinderne igen skulle være meget femnine, og det er præcis det, hun vil med designet – ramme det feminine, op på hælene, frem med brysterne og vise den feminine styrke. Men når man rammer en så speciel kultur, så er Danmark simpelthen ikke stor nok, og det vidste Gitte. Derudover er hun selvfølgelig også forretningskvinde, og kan

Gitte med et eksemplar af "PRIDE" tasken

man øge sit salg og fremme sit brand ved at få udlandet med, jamen så er der jo ikke noget at betænke sig ved.

"The One"

Subkulturer var der, hvor Lola Ramona fandt sit leje i begyndelsen, men i dag er brandet meget bredere end det. Det er også "helt almindelige piger", (hvis sådan nogle egentlig findes), der er vilde med Lola Ramona, og Gittes næste kampagne er netop at vise "The One", som hun kalder det. Hun vil sætte ansigt på alle de skønne mennesker, der går i Lola Ramona-produkter, og der er mange af dem. Hun er i skrivende stund i gang med at kontakte rigtigt mange kunder for at få et billede af dem, så hun kan vise omverdenen, hvor alsidig Lola Ramona er, og hvor forskellige, dem der køber sko og tasker hos hende, egentlig er.

Støtter forskellige organisationer

Gitte går meget op i at støtte sager, der rører hende, og elsker at involvere sig i projekter. Eksempelvis har hun altid støttet Børnenes Kontor. At det lige blev Børnenes Kontor, er nok heller ikke helt tilfældigt. Hendes mor er formand for Horsens-afdelingen og har nok sat sit præg på Gitte. En gang om året holdes der lagersalg, hvor alle pengene går ubeskåret til Børnenes Kontor. Gitte har valgt at støtte afdelingen i Horsens, fordi hun har sine rødder her.

Derudover støtter hun også "Red Shoe Movement", som er en amerikansk støtteorganisation, der skal få kvinder til at opnå samme rettigheder som mænd på direktionsgangene, når de skal stige i graderne. Hver tirsdag har kvinderne røde sko på, og dem får de bl.a. fra Lola Ramona.
En anden mærkesag som står Gittes hjerte nær, er hele LGBTQAI+ (Pride), hvor de har nonprofit-arrangementer, der kører, og hvor Lola donerer alt overskud fra salget af specifikt dedikerede produkter, der bl.a. bærer regnbuefarverne.

"Og selvfølgelig støtter jeg også brysterne," siger Gitte med et smil. Så Kræftens Bekæmpelse får også en donation hvert år fra Lola Ramona.

Hvordan har Gitte det selv med at blive ældre?

Hendes egne ord: Det stinker! "Det syntes jeg slet ikke, at jeg har tid til," svarer hun. Dog siger hun hurtigt bagefter, at hun elsker at være i 50'erne. "Der er ikke så mange kampe, der skal kæmpes længere, du har en erfaring, du kan bruge positivt, og en styrke." Hun synes stadig, hun er en vildkat, men nogle gange passer alderen ikke helt til hendes opførsel, og det kan godt overraske hendes omgivelser. "Og så syntes jeg, det er lidt irriterende, at man begynder at gå i stykker."

Øjnene ser ikke så godt mere, og det med at holde styr på briller går ikke så godt. Hun syntes måske, at hun bliver lidt hurtigere træt. Det irriterer hende en del. Hun synes stadig, hun er lækker, også selvom spejlbilledet siger rynker og slap hud. Det er hun fuldstændig ligeglad med. Men at kroppen ikke altid kan følge med hendes tempo, det er det værste for Gitte. Hendes råd til kvinder, der ikke har det godt med at blive ældre, er: "Spis nogle kalktabletter, og lev livet. Det er ikke forbi, selvom du bliver ældre, tværtimod. Du har livserfaring – brug den."

Hun ser hendes alder som et tal, ikke andet. Hun synes mere, det er omgivelserne, der ser ned på hendes alder end hende selv.

Mere info

Læs mere om de skønne Lola Ramona kreationer her:
www.lolaramona.com
Følg på FB: @Lolaramona og Instagram: @lolaramonacom

DU FÅR 80% STÆRKERE HÅR

MED HÅRPLEJE FRA ZAKIA COPENHAGEN

PROTEIN HÅRKUR REGENERERE OP TIL 80% AF DE ØDELAGTE BÅND I HÅRET

Zakia Copenhagen er en luksuriøs dansk hårplejeserie med økologiske og bæredygtige naturbaserede ingredienser.

Copenhagen Velvet er en innovativ serie med kun 6 produkter, der dækker hårets behov for fugt og proteiner.

Hårkuren indeholder over 10 økologiske planteingredienser og urter, der mindsker krus, genopbygger håret og giver sublim glans.

SPAR

20%

på hele dit køb med rabatkoden:

"MIDTI20"

FIND ALLE VORES PRODUKTER PÅ ZAKIACOPENHAGEN.COM

BLACK
BRUSH

100% BIONEDBRYDELIGE BAMBUS TANDBØRSTER

PRØVEPAKKE

Få din første månedspakke inkl. velkomstgave med din personlige tandbørste med indgraveret navn, en pakke økologiske bambusvatpinde og rejseetui til når du er på farten. Inkl fri fragt.

Brug rabatkoden:
"MIDTI20"

BLACK BRUSH er en dansk virksomhed der sælger 100% bionedbrydelige og økologiske bambustandbørster over nettet, som abonnement og enkeltsalg

BÆREDYGTIGHEDEN ER I FOKUS HOS BLACK BRUSH

- Bambusskaftet er produceret med regnvand
- Hvert nylonhår er presset ned i skaftet, så der er ingen tilsætning af lim

Se mere på blackbrush.dk

TILMELD DIG NYHEDSBREVET
og vind et ophold på hotel Juelsminde

KLIK HER!

CORONA - en chance for AT LÆRE NOGET OM DIG SELV!

Ja, Corona er træls, mange af os er trætte af at tale om den, og den er her jo endnu. Men den har været en del af vores hverdag længe nok til, at der godt kan gøres lidt status. Og når alle irritationerne og generne er sorteret fra, står der også en ny viden tilbage. En ny viden om dig selv, som du kan tage med dig videre. Du kan bruge den til at forholde dig til dit liv, ændre noget hos dig selv, eller ændre noget i dit forhold til andre mennesker. Du kan bruge den til at tage noget op til revision, og måske lave om på noget, der ikke var så godt som du troede.

Af Birgitte Asmussen

Forandringer er sjovest, når du selv vælger dem, men Coronaen - den kom bare. Vi blev alle sat i situationer, som ingen opsøger af sig selv. Men nu skulle vi pludselig, uanset om vi ville det eller ej. Coronatiden giver mange af os erfaringer med noget, vi ikke har prøvet før. De erfaringer er slet ikke nogen lille gevinst.

Det nye: Kom hjem!

Ordene vi bruger, sladrer om, hvad der sker: At "være ude af sig selv" er ikke rart. Her skulle vi pludselig være hjemme. Hos os selv. I os selv. Det var noget af det mest forandrende, der skete. Hvad skete der med os?

Du er alene

Mennesket er et socialt væsen, heldigvis. Men her SKULLE vi pludselig være alene, eller sammen med de samme, ganske få mennesker. Nogen har været ved at gå ud af deres gode skind over det - for andre har det været en lettelse. Hvad skete der for dig? Måske var du en af dem der oplevede det som en gave, at det pludselig var tilladt at være indadvendt og ikke særlig social, i en kultur hvor det ellers drejer sig meget om at være udadvendt. Hvis du havde den oplevelse, kan du bevidst holde ved den, også når tingene åbner igen. Du kan beslutte, at du fremover vil tillade dig selv dit eget selskab lidt oftere. Gør det bevidst, og som en anerkendelse af, hvordan dit eget væsen er, når det ikke presses

ind i en form som faktisk ikke passer til dig. Det kan også være, du opdagede, hvor meget andres berøring egentlig betyder for dit velbefindende. Behovet for fysisk kontakt er naturligt, men det er også naturligt, at man først bliver opmærksom på behovet, når det ikke bliver opfyldt.

Måske føler du det akavet at bede andre om at give berøring med omsorg og nænsomhed, men husk, at behovet for berøring er fælles. De andre savner det også, men kan være forlegne over at sige det. Fortæl, hvordan du selv oplever det, spørg til, hvordan andre oplever det - det giver en mulighed for at I kan tale om, hvordan I forestiller jer, det kan løses.

"Gaver kommer ikke altid i en køn indpakning"

En ældre kvinde jeg kender, begyndte at bede sin datter om at give hende fodbad - det blev deres måde at kunne give og modtage berøring på. Har du mod på den forpligtelse og binding der ligger i at have kæledyr, så er det også en god løsning. Og selv om du ikke omgås så mange, så benyt dig af det, når I mødes - en hånd på en arm, at stryge en ryg, det er noget, de fleste godt kan li'. Gør det, også selv om du ikke er vant til det. Du kan blive overrasket over, hvor positivt det bliver modtaget, og det kan give jeres relation en nærhed, den ikke havde før.

Når du får øje på dig selv - hvad sker der så?

Ja, mennesket er et socialt væsen, men at være meget social indebærer også, at du hele tiden forholder dig til andre mennesker. Du har dit fokus på andre, og behøver ikke forholde dig til dig selv. At være meget social kan somme tider have det formål at undgå sit eget selskab.

Det er en stor omvæltning at have en hverdag, hvor du ikke kan have dit sædvanlige niveau af social aktivitet, og hvor du måske samtidig også har været nødt til at undvære dine kolleger og det arbejdsmæssige fællesskab. Der er pludselig ikke så mange at forholde sig til.

Så opstår muligheden for at give dig selv en opmærksomhed, du måske ikke har gjort før. Du kan få øje på dig selv. Du oplever måske til og med at kunne høre dig selv. Eller mærke dig selv. Fordi der blev ro. Der skete noget med dig, da du begyndte at tage en daglig gåtur i skoven. Eller da du fik gang i et håndarbejde. Eller begyndte at meditere. Hvad var det, der skete? Hvem fik du øje på? Fik du øje på en, der måske er meget mere kreativ end du troede? Oplevede du en glæde ved naturen som du havde glemt, du havde? Eller måske oplevede du, at der dukkede følelser op, som du havde skubbet fra dig?

Tag de oplevelser med dig videre. Se det som en mulighed for at lære noget mere om dig selv. Måske ikke alt sammen lige sjovt, men det er alt sammen vigtigt. Det er meddelelser til dig fra dig selv. Lyt til dem. Tag dem alvorligt, og giv bevidst dig selv lidt mere af al den gode opmærksomhed, som andre indtil nu har nydt godt af.

Du får en chance for at gøre noget nyt

Gaver kommer ikke altid i en køn indpakning. At blive opsagt fra sit arbejde er ikke sjovt; at være nødt til at lukke en forretning eller en virksomhed gør ondt. At blive hjemsendt på ubestemt tid er frustrerende. Men sådan har det været. Det var virkeligheden. Den hverdag, mange mennesker har haft, blev der sat en stopper for.

Det er svært at se positivt på det, lige når det sker. Men når du har sundet dig lidt, kan du måske begynde at se nye muligheder. Husk, at en opsigelse har været en konsekvens af nedlukning, den er ikke sket, fordi der er noget, du ikke har gjort godt nok. Den er sket, og du har fået en tænkepause og har fået en uventet lejlighed til at se på dit arbejdsliv "udefra". Hvordan er det, du prioriterer dit arbejde i forhold til andre områder i dit liv? Er du der, hvor du gerne vil være? Laver du egentlig det, du gerne vil? Fylder dit arbejde for meget, i forhold til, hvad det giver dig? Det kan også være, du pludselig opdager, hvor stresset du egentlig har været, uden at lægge mærke til det, fordi alt bare kørte i højt gear. Alt dette behøver du ikke at være opsagt for at opleve, de tanker har mange andre også gjort sig. Mennesker er blevet tvunget til at stoppe op og finde ud af, om de faktisk trivedes.

For nogen vil svaret være nej. Se det som en chance, og brug det til noget. Måske har du overvejet at skifte branche? Tage en ny uddannelse i en helt anden retning? Nedsætte dig som selvstændig? Nogle af de tanker kan have ligget i dit baghoved i mange år, men er blevet slået hen. Nu kommer de frem igen. Lyt til dem! Tag dem alvorligt. De fleste mennesker har reelt kun få chancer for at ændre noget af det, der er grundlaget i deres liv, men her er en mulighed. Tænk over, om du faktisk behøver at fortsætte i samme rille, eller forestil dig, hvordan det ville være at følge en af de impulser, du oplevede at få under nedlukningen. Kast dig ud i en forandring, din fremtid kan blive meget bedre end det, du har kendt.

Hvad tager du med?

Vaner er det, der holder vores hverdagstrummerum ved lige, og det er der meget godt i. Der er ingen grund til at foragte dem. Samtidig holder vanerne os også på plads. Nedlukningen provokerede virkelig vanerne - der er meget, som det har været nødvendigt at gøre på en anden måde end ellers. Sammen med alle andre har du været ude for en hændelse, du ikke selv har ønsket, men som - ved siden af alle de praktiske, økonomiske og sociale udfordringer - gav dig nogle usædvanlige muligheder rent menneskeligt: At komme hjem til dig selv. Mærke, hvad der sker i dig. Lære dit eget selskab at kende. Tage vigtige emner i dit liv op til revision. Opdage, at du kunne mere, end du troede. Måske ændre nogle grundlæggende ting i dit liv.

Tag et kig på, hvordan dit seneste år har været. Tænk over, hvad du menneskeligt fik ud af det. Tag den forandring med dig - så er der ikke noget, der er så skidt, at det ikke også har været godt for noget. Og når Corona engang ikke mere er noget, aviser er fyldt med, så vil du stadig have gavn af det, du tog med dig som menneske.

Birgitte Asmussen

BIRGITTE ASMUSSEN
exam. psykoterapeut, forfatter og administrativ freelancer.

Siden 2005 ejer af Bevidsthed.nu, med særlig interesse og erfaring for relationer, arbejdslivsforhold og kønnenes ligeværdighed.

Er mangeårig debattør i de trykte medier, og er forfatter til bogen "Arbejdsliv for Begyndere" samt medforfatter til bogen "Den Danske Revolution 2015"

➤ www.bevidsthed.nu
➤ www.arbejdslivforbegyndere.dk

Grillet auberginer med mynte, pinjekerner og granatæble

Kan spises alene som el let hovedret, eller som tilbehør til f.eks. grillet flanksteak.

2 PERSONER (hovedret)
4 PERSONER (tilbehør)

- 2 store auberginer
- 2 spsk. olivenolie
- Salt og sort peber
- ½ tsk. stødt spidskommen
- 40 g pinjekerner
- 1½ dl yoghurt naturel
- 2 spsk. finthakket mynte
- 2 spsk. finthakket dild
- 4 spsk. granatæblekerner

SÅDAN GØR DU:

Del auberginerne i halve og rids dem på kryds og tværs på skærefladen – ca. 1 cm ned i kødet. Dryp skærefladen med olie og krydr med salt, peber og spidskommen. Læg dem i et ovnfast fad med skindsiden nedad og bag dem i 20 min. ved 200°C. Rist pinjekernerne i en tør pande, til de er gyldne. Bland en dressing af yoghurt, halvdelen af mynten og halvdelen af dilden. Smag til med salt og peber. Server de bagte auberginer toppet med dressing, pinjekerner, resten af krydderurterne og granatæblekerner.

SE FLERE OPSKRIFTER

KLIK HER!

TIP!

Da visse frugter afgiver et særligt plantehormon, er det vigtigt at opbevare frugt og grønt adskilt. Ellers forkortes grøntsagernes holdbarhed, da de modnes hurtigere

Lækre, lette og nemme sommerfristelser

Røget laks og rygeostcreme på ristet brød

Frisk forret eller let hovedret...

2 PERSONER (hovedret)
4 PERSONER (tilbehør)

200 g rygeost

6 spsk creme fraiche 9% eller yog-

hurt naturel

saften af 1/2 citron

salt og peber

1/2 rødløg

1/4 agurk

250 g røget laks

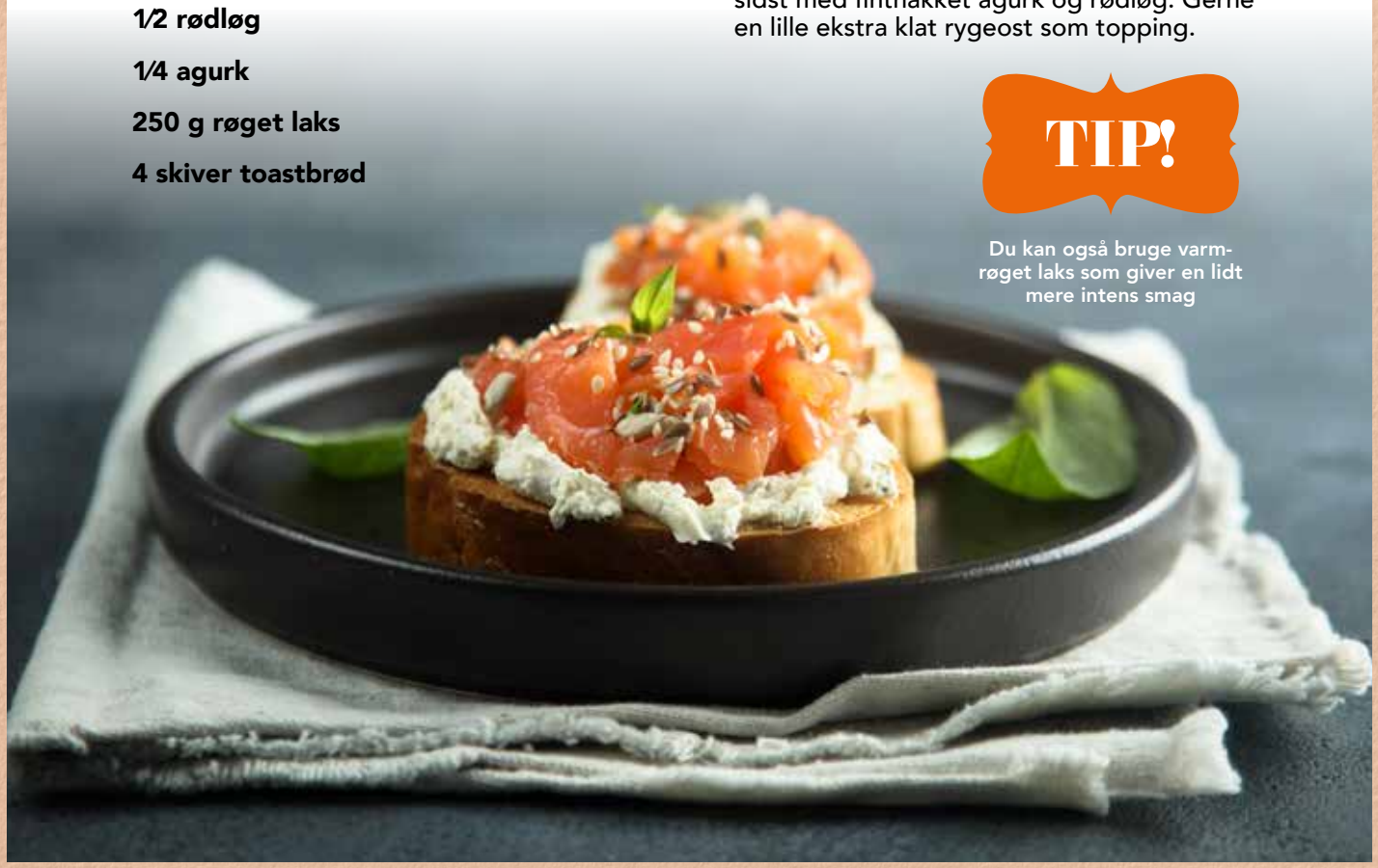
4 skiver toastbrød

SÅDAN GØR DU:

Rør rygeost, creme fraiche og citronsaft sammen til en luftig creme. Smag til med salt og peber.
Hak rødløg og agurk fint.
Skær laksen i mindre stykker.
Skær brødet i kvarte skiver, så de ser mere appetitlige ud.
Rist brødet og lad det køle lidt af. Smør rygeostcreme på, læg lidt laks ovenpå, og drys til sidst med finthakket agurk og rødløg. Gerne en lille ekstra klat rygeost som topping.

TIP!

Du kan også bruge varmrøget laks som giver en lidt mere intens smag



Sommer desserter

S'mores

Du kender helt sikkert til at riste skumfiduser/marshmellows over grill, og ligge dem imellem kiks - gerne med lidt smeltet chokolade.
Det kalder man også for S'mores. De er især er det et hit blandt børnene...
Brug almindelige mariekiks, eller grove grahamskiks alt efter humør.

SE FLERE OPSKRIFTER

KLIK HER!

S'mores ice-cream

Her får du opskriften på en S'mores is, på ægte amerikansk manér.

INGREDIENSER:

2 kopper sødmælk

1 1/2 kopper flødeskum

1 1/2 kopper granuleret sukker

1 knivspids salt

1 tsk vaniljesukker

12 store skumfiduser

6 store smuldrede Graham-kiks

50 g mælkechokolade i stykker

SÅDAN GØR DU:
Du kan enten grille skumfiduserne til de får en fin lysebrun overflade eller du kan give dem 3 minutter i ovnen ved 200 gr. Mens skumfiduserne afkøles laves isen: Bland mælk, flødeskum, sukker, salt og vanilje sammen. Hæld det på en ismaskine og følg instruktionen på maskinen.
Når isen næsten er klar, tilsættes de smuldrede graham-kiks og chokoladestykkerne. Riv marshmallows fra hinanden og tilsæt dem. Herefter laves isen helt færdig. Du kan servere isen straks - som en blød softice, eller du kan putte den i fryseren 4-5 timer eller natten over og hermed få en mere fast is.

TIP!

Hvis du ikke har en ismaskine, kan du også købe en færdig vanilleis, tø den lidt op så den bliver blød, og blande skumfiduser, kiks og chokoladestykkerne heri.

Oreo cheesecake med bær

Du bliver dagens kvinde hvis du laver denne dessert næste gang du har gæster - den er simpelthen så lækker...

INGREDIENSER til 6-8 personer:

32 Oreo-kiks

4 spsk smeltet smør

1/2 l piskefløde

2100 g flødeost (stuetemperatur)

6 spsk flormelis

1/2 spsk vaniliesukker

Blandede bær af f.eks. blåbær, hindbær, jordbær

PYNT:

Knækkede oreokiks, kyskager og chokolade

SÅDAN GØR DU:

Bund:

Knus 20 Oreo-kiks (enten i en skål eller endnu nemmere – put dem i en frysepose og bank på posen). De knuste kiks og den smeltede smør blandes, og massen trykkes ud i bunden af en springform (ca. 24 cm). Kagen bliver pænest hvis overfladen er jævn og kanten lige.

Flødeostcreme:

Pisk fløden til let skum. Flødeost, flormelis og vaniljeekstrakt piskes sammen i en stor skål indtil konsistensen er cremet. Bland flødeostcremen og flødeskummet sammen. 4-5 Oreo-kiks brækkes i mindre stykker, og kommes i cremen, sammen med bærrene - gem dog nogle til pynt. Rør blandingen godt sammen. Fordel cremen oven på din bund af Oreo-kiks, og igen skal du sørge for en jævn overflade og en lige kant – det giver det pæneste resultat. Pynt kagen af med de sidste bær, halve oreo-kiks, kyskager og chokolade i tern. Stil kagen på køl i ca. 5 timer (gerne natten over), og den er klar til servering.

TIP!

Hvis du ønsker en isversion, kan du putte den i fryseren i et par timer.

Hindbær is

Super nem og rigtig lækker velsmagende is med hindbær, som giver en dejlig syrlighed. Desuden er den lavet helt uden æg. Velegnet til en chokoladedessert med flødeskum.

INGREDIENSER til 4-6 personer:

200 g hindbær (friske eller frosne)

2,5 dl piskefløde pisket til skum

2 dl creme fraiche 18%

1 dl sukker

Pynt:

50 g friske hindbær og mynteblade

SÅDAN GØR DU:

Mos hindbærrene med sukkeret. Vend creme fraiche og hindbærmos forsigtigt i flødeskummet. Hæld hindbær massen i en form og frys den minimum 6 timer. Rør gerne i den flere gange under indfrysningen for at undgå iskrystaller.

Solbærtrifli

En trifli med solbær, giver en super lækker syrlighed til den søde råcreme. Denne er nem at gå til og tager ikke lang tid at lave…

SE FLERE OPSKRIFTER

KLIK HER!

4 PERSONER

KOMPOT:

400 g ribbede solbær (friske eller frosne)

1,5 dl vand

1,5 dl sukker (eller 100 g)

1 tsk kartoffelmel + 2 spsk vand (røres sammen)

RÅCREME:

3 æggeblommer

50 g flormelis

1,5 dl piskefløde

SÅDAN GØR DU:

KOMPOT: Kog solbær op i en gryde med sukker og vand. Lad det småkoge i ca. 5 minutter – gerne under låg. Tag gryden af blusset og tilsæt blandingen af kartoffelmel og vand i en tynd stråle. Må endelig IKKE koge igen. Herefter afkøles kompotten helt.

RÅCREME: Pisk flormelis og æggeblommer til en tyk masse. Pisk fløden til skum og bland den forsigtigt i æggemassen.

Start med et lag råcreme i bunden af et portionsglas, herefter solbærkompot og knuste makroner. Sådan fortsættes der i 2 lag – afslut med råcreme og pynt med reven citronskal og lidt friske solbær.

Dansk design og dansk kvalitet er kendetegnene for shop MIDT I...

LÆS MERE OG KØB HER

Smykker til hele din garderobe til små priser

F.eks. Rainbow armbånd
269,-

Kvalitets-briller med styrke

F.eks. City solbrille med styrke
Pr. stk. **199,-**

Bæredygtige og håndlavede smykker

F.eks. Big Wings
Pr. par **395,-**

Midt i

SHOP til den VOKSNE KVINDE

Coach Jette Rysgaard

Kender du dine skygger?

At arbejde med skygger - både de mørke og de lyse - vil give dig mulighed for at finde ind til alt det, du har lukket ned for, det du lærte at gemme væk. Det er en måde at acceptere, at du er det HELE, og intet skal gemmes væk eller forbydes - tværtimod.

FØLG OS PÅ FACEBOOK

Ti stille, når de voksne taler.
Nej, blev der sagt.
Sid stille.
Sådan gør pæne piger ikke.
Kan du så opføre dig ordentligt.
Du er vel nok en uartig dreng.
Sådan taler man ikke.
Sådan gør man ikke.
Du skulle skamme dig.
Man må ikke lyve.
Hvem tror du, at du er.
Hvor er du dum at høre på.

Måske kan du genkende et eller flere af udsagnene fra din barndom?
Det du fik at vide.
Det du begyndte at tro på.
Det, der endte med at blive din virkelighed.
De regler, der styrede din adfærd.

Barndommens skyggesider

Vi lærte at gemme det væk, der var "forbudt", så vi passede ind i det, vores omgivelser forven-tede af os. Vi gemte det "forbudte" væk og blev derved accepteret, fik kærlighed og omsorg. Det er det, der danner grundlag for vores adfærd fremadrettet.

Meget tidligt i vores barndom overbeviser vi os selv om, at vi ikke er værd at elske, hvis vores adfærd, tanker og følelser ikke stemmer overens med vores forældres og omverdens normer. Vi danner en skygge, som er en side, vi ikke har lyst til at være, det vi skammer os over og håber andre ikke opdager.

Eller det du dømmer andre for at være, bliver flov over på andres vegne, fordi du oplever det som pinligt. Hvis du f.eks. høre dig selv sige: "Det kan man da ikke tillade sig…" eller "Bliver helt flov på deres vegne". Så er det din skygge, der taler. Den fortæller dig, at det er forbudt.

Egenskab hos andre

Vores skygger viser sig f.eks., når der er en egenskab hos andre, der får dig op i "det røde felt" og irriterer dig grænseløst. Når du sladrer, bagtaler eller nedgør andre. Eller du kun kan se det negative i en person, når du provokeres af personens adfærd, eller hvis du har en mening om folk, du ikke kender eller har mødt, f.eks. folk på tv eller dine børns lærere som du kun kender ved navn.

Skygger kan også være det, du beundrer andre for eller misunder andre for at have, som du ville ønske, du selv havde. Her kan det f.eks. handle om et fedt job, en perfekt krop, mange penge, suc-ces på områder du ville ønske, du også havde. Du kunne her sige: "Jeg ville ønske, jeg var som hende, men det kommer aldrig til at ske"

eller "Hun tror, hun er noget, bare fordi hun nu er blevet leder". Disse sider tror du ikke, du har adgang til, du tør ikke være med dem. De sider du har en længsel efter at være.

Skam

Skygger gemmer sig i skam. Det vi skammer os over, holder vi hemmeligt for andre. Lad mig give et eksempel: Du poster på Facebook, hvor godt det går med din træning, og du har lagt din kost om - kiloene rasler af dig. Bagefter, når du sidder alene foran fjernsynet og hygger dig med en plade chokolade og drikker 1/2 liter cola, ser du et program om overvægtige mennesker og deres kamp om at tabe sig. I dine tanker fordømmer du de mennesker og tænker: "GODT det ikke er mig, der er så usund, uansvarlig og doven", selvom du selv lige har "syndet". Der finder du din skygge, i din fordømmelse: Du må ikke være usund, uansvarlig eller doven.

Find dine skygger

En let måde at finde frem til dine skygger på er, at skrive alle de gode egenskaber, som du er i besiddelse af, ned. Alt det du ville fremhæve, hvis du f.eks. skulle søge dit drømmejob. Det du gerne vil have, at andre siger om dig, hvordan du er i din bedste udgave med alle dine kvaliteter og kompetencer. Hvis du ikke selv kan komme på det, så spørg andre, hvordan de ser dig - 100% ærligt (og uden at blive fornærmet eller går til modangreb - bare tag ind). Når du har fundet dine egenskaber, skal du spørge dig selv: Hvad er det modsatte? Det er her, du finder dine skygger, det du har gemt væk, ikke måtte være, for så var du ikke elsket, havde ikke værdi. Hvis du beskriver dig selv med følgende ord: struktureret, arbejdsom, god til at samarbejde, ærlig. Så spørg: Hvad er det modsatte? Du vil sikkert tænke: "Nej sådan er jeg ikke!" Eller "Er der noget, jeg ikke er, så er det…".

Hvis vi tager eksemplet arbejdsom, så vil min modsætning være doven (måske er det noget an-det for dig?) Dvs. jeg har ikke lov til at være doven, og derfor har andre heller ikke lov til at være dovne i min optik. Det vil jeg reagere fordømmende på. For at få adgang til den skygge jeg har på at være doven, kunne jeg kigge på, hvor i mit liv det ville give mig noget at tillade mig selv at være doven? Det kunne bestemt være en fordel for mig at være doven efter en lang arbejdsdag og ikke bare fortsætte med utallige "To do lister", som skal vinges af, FØR jeg må sætte mig ned og slappe af.

"Tag en beslutning om at elske HELE dig"

Det samme gør sig gældende for de egenskaber, vi beundrer eller misunder hos andre. Her finder du dine skjulte potentialer. De egenskaber du har undertrykt og ikke giver dig selv lov til at være, finder du i andre og dyrker deres talent istedet. Idet du får øje på det, du gør, kan du be-gynde at tage egenskaben hjem til dig selv og give dem lov til at blive en større del af dig. Hvis du gerne vil være mere feminin, og du beundrer den egenskab hos din veninde, som klæder sig i højhælet sko, går i kjoler, har makeup på hver dag, bærer masse af smykker og har en taske til hver en lejlighed. Så kan du se på, hvad du kan gøre hen imod at blive mere feminin. Kunne du tage en kjole på? Kunne du lakere dine tånegle? Bære store øreringe? Hvad er feminint for dig? Start i det små, og tillad lidt mere hen ad vejen. På den måde lukker du lyset ind, så din skyggeside bliver til en del af dig igen - en du tillader og har adgang til.

Arbejd med dine skygger

At arbejde med skygger - både de mørke og de lyse - vil give dig mulighed for at finde ind til alt det, du har lukket ned for, det du lærte at gemme væk. Det er en måde at acceptere, at du er det HELE, og intet skal gemmes væk eller forbydes - tværtimod. Og det er helt i orden at være det, for når du får skyggerne frem i lyset og får kigget på dem, så får du adgang til alle de positive egenskaber, også det der umiddelbart virker som negative egenskaber som f.eks. vrede, misundelse, had, arrogance. Men alle følelser giver dig en viden, og i den ligger der en styrke, som du skal bruge rigtigt og bevidst. Men så længe du ikke indser, at det er et tema i dit liv, f.eks. at være arrogant, så vil du se det i andre og reagerer på det igen og igen.

Så længe du reagerer, så har du en skygge på den egenskab. Tag en beslutning om, at elske HELE dig og tag kontrollen i dit eget liv. Ikke flere undskyldninger. Tag dine skygger ind så de ikke længere står i vejen for, at du kan opnå de forandringer og resultater, du går og drømmer om.

Spørg vores Jette Rysgaard

BREVKASSE
LÆS MERE HER!

I min brevkasse på MIDT I's hjemmeside kan du skrive til mig og få svar på det, der fylder i dit liv, det du ville ønske var anderledes.

Skriv til coachjetterys@gmail.com, og jeg vil på bedste vis forsøge at komme med input, du kan bruge til at få sat handling bag din forvandling.

Midt i

SHOP til den
VOKSNE KVINDE

Ønsker du nogle af de tidligere udgivelser af magasinet, så kan du altid bestille dem på vores shop

KLIK HER!

GLÆD DIG

til næste nummer
(udkommer til oktober)

- VI SÆTTER BL.A. FOKUS PÅ MOR-DATTER FORHOLD KONTRA MOR-SØN FORHOLD, VINTERBADNING - VI SER NÆRMERE PÅ TRENDEN: MAD SOM MEDICIN

HUSK
- at når du tilmelder dig vores nyhedsbrev får du masser af gode fordele...

TILMELD DIG
KLIK HER

...OG EN MASSE ANDET FEDT LÆSESTOF TIL HJERNEN OG HJERTET :-)

Peder Riishøj

Merete Schwartz

TID TIL FORANDRING?

FLYT PÅ LANDET

FLYT TIL MIDTJYLLAND

Peder Riishøj og Merete Schwartz har specialiseret sig i salg af gårde og lystejendomme, og så bor de selv på en gård. Det giver dem en ekstra ballast, når de skal rådføre kunderne.

Vores hjemmebane som ejendomsmægler med speciale i gårde og lystejendomme spænder fra forstæderne ved Aarhus Syd til trekantsområdet Kolding Nord samt fra det blå Kattegat ved Juelsminde og Odder til Give.

Det er her, vi lever, og det er her, vi arbejder. For det meste begge dele på én gang.

For salg af produktionsgårde, lystejendomme og liebhaverejendomme er personligt for os, og det vi brænder for. Vi bor nemlig selv på en gård, dyrker 65 hektar jord og avler friserheste.

Horsens og omegn er blevet et meget attraktivt område at flytte til, og vi ser en stor fremgang af tilflyttere fra alle kanter af landet.

Et stort hit er bl.a. at flere generationer flytter sammen på store landejendomme, da der her er plads, rum og bevægelsesfrihed både ude og inde.
"Det ser vi flere og flere gøre nytte af - lidt ligesom et kollektiv, bare med generationer i stedet" fortæller Merete.

RING PÅ 7565 3289
og hør nærmere om jeres muligheder.

EJENDOMSMÆGLERFIRMAET

RIISHØJ

- når du vil bo på landet!

Storegade 4 • Hatting • 8700 Horsens • Tlf. 7565 3289 • www.riishoj.dk

ECOOKING™

food for your skin

VORES NYE SOLSERIE

Til denne solserie, har Tina fundet den helt store gryde frem og blandet intet mindre end otte lækre produkter til at tage hånd om din hud før, under og efter du har været i solen.
I tråd med resten af vores produkter, så hedder solprodukterne det, de er:

- **Solcreme Til Kroppen SPF 30***
- **Solcreme Til Kroppen SPF 50***
- **Solcreme Til Ansigtet SPF 30**
- **Solcreme Til Ansigtet SPF 50**
- **Solbalm Til Læberne SPF 50***
- **Sololie SPF 30**
- **Aftersun** (med og uden duft)

* Kommer i maj 2021

Alle solprodukterne beskytter bredt mod både UVA- og UVB-stråler, da solfiltrene indeholder stoffer, der trænger ind i det øverste hudlag. På den måde absorberer de UV-stråler og forhindrer at strålingen når ind i huden og skader.

Produkterne med SPF 50 har yderligere et fysisk filter (zinkoxid), som lægger en tynd, beskyttende hinde på huden, der tilbagekaster solens stråler.
Så solprodukterne beskytter hele vejen rundt mod solskader og ældning af huden. Og så er de parfumefri, allergivenlige og fyldt med fugtgivende, nærende og plejende ingredienser.

Vegan®

ALLERGY CERTIFIED

DERMATOLOGISK · TESTET · DERMATOLOGISK

Sarah Grünewald
Skuespiller & model

VIDSTE DU, AT:
Solbeskyttelse ikke forhindrer, at du bliver brun? Den gør bare, at du både kan være i solen længere og at din farve holder længere og bliver flottere.