



30%

MINDRE SUKKER



SAMME GODE SMAG

Find dem i en butik nær dig

fen na

NR. 9 · 27. FEBRUAR 2020 · 41,95 KR.

BOLIG
Klassisk stil
med skæve
loppefund

*Jagten på
kærlighed:*
**Mit år med
55 dates**

Helene er min far
**MALOUS
FAR HAR
SKIFTET KØN**

**HUD OG LÆBER
MED GLØD**

117
moderfund i
forårsfarver



A close-up portrait of a woman with short, wavy grey hair, looking directly at the camera with a slight smile. She is wearing a white lab coat with two visible buttons on the left side. In the foreground, a medical device with a silver, textured nozzle and a black handle is partially visible, angled towards the bottom right. The background is a soft, out-of-focus light orange color.

*“Stadig nysgerrig.
Stadig stærk.
Stadig strålende.”*

Claudia Maria Ferreira da Costa
FÆGTER

NYHED

Nutri-Lumière

Næring. Revitalisering. Udstråling.

CLARINS PRO-AGEING NÆRENDE INNOVATION

Genskab udstrålingen i en næringsfattig hud. En potent duo af aktive ingredienser fra kraftfuld hestekastanje stimulerer spredningen af mikronæringsstoffer i huden og fornyer dens vitalitet og udstråling. Nutri-Lumière serien indeholder også 17 planteekstrakter som arbejder på alle tegn på ældning i huden. Og som altid indeholder serien vores Anti-Pollution Complex.



87%*

OPLEVER,
AT NUTRI-LUMIÈRE
MARKANT GENSKABER
HUDENS UDSTRÅLING.

CLARINS +

4 års forskning, 240 formularer og 3 videnskabelige
samarbejder - vedholdenhed har givet beviste
pro-ageing resultater.

CLARINS.COM

*Tilfredshedsundersøgelse blandt 111 kvinder efter 14 dages brug af dag- og natduoen.

CLARINS



34

70'er-inspireret
mode



18

Klassiske
møbler og
stramme linjer



74

Salat med
kyllingenuggets

indhold

NR. 9

27. FEBRUAR 2020

146. ÅRGANG

ARTIKLER

- 10 ★ Malou Reymann:
Helene er min far
- 16 Kulturtip
- 48 Perspektiv: Dorthe
overlevede en højre-
svingsulykke
- 54 ★ Mit år med 55 dates
- 91 Ugens klumme

SUNDHED

- 58 Dit sunde liv

MODE & SKØNHED

- 8 Spring (forsigtigt) ud
- 26 Mode med omtanke
- 28 ★ Få stilen fra catwalken:
Forårets smukke farver
- 34 ★ The 70s
- 43 7 sikre skønhedshit
- 44 ★ Fin forårsmakeup
- 64 Ugens makeover

MAD

- 74 feminas ugemenu
- 78 Mad med Timm:
Tag mig med
- 82 Kiksetærte med kiwi
- 84 Mad & grej

BOLIG

- 18 ★ Stramt og vildt på én gang
- 68 Et sus fra Japan

BREVKASSE

- 62 Kære Renée

LIDT AF HVERT

- 86 Krydsord og sudoku
- 88 På gensyn i næste uge
- 90 Horoskop

★ Fra forsiden



Fotograf: Ditte Capion
 Stylist: Louise Amstrup
 Hår og makeup: Julie Garrett/Agentur Cph
 Model: Ellen Koivisto/Unique Models
 Fotografassistent: Katrine Myrhdal
 Modeassistent: Christine Nygaard

Skjorte fra Aiayu, 895 kr. i str. XS-L.
 Cardigan fra Ganni, 2.199 kr. i str. XXS-XL.
 Nederdel fra Norse Projects, 1.200 kr. i str. 34-42.
 Ring fra East Copenhagen Jewellery, 1.299 kr.
 Øreringe fra Dulong Fine Jewellery, 1.900 kr.
 Halskæde fra Pernille Corydon, 400 kr.

SHOP FORSIDEN

Er du vild med modellens look på forsiden?
 Her får du 5 fine alternativer:



Part Two, 950 kr.

Pilgrim,
 249 kr.

Samsøe Samsøe,
 600 kr.

Closed, 950 kr.

Shoe the Bear, 599 kr.

femina

Ansv. mediechef

Anne Axholm, anne.axholm@aller.com

Chefredaktør

Dorthe Kandi, dorthe.kandi@aller.com

Artikelredaktør

Dorte Mosbæk, dorte.mosbaek@aller.com

Moderedaktør

Louise Amstrup, louise.amstrup@aller.com

Shoppingredaktør

Line Sekula, line.sekula@aller.com

Modeassistenter

Christine Nygaard Lyngdorf, christine.nygaard@aller.com

Alberte Lærkegaard Gram, alberte.gram@aller.com

Skønhedsredaktør

Vibeke Nielsen, vibeke.nielsen@aller.com

Sundhedsredaktør

Christina Bølling, christina.boelling@aller.com

Boligredaktør

Mette B. Seerup, mette.seerup@aller.com

Madredaktør

Sofie Tøttrup Rasmussen, sofie.rasmussen@aller.com

Journalist

Tine Bendixen, tine.bendixen@aller.com

Journalistpraktikanter

Ditte Skrumsager, ditte.skrumsager@aller.com

Kathrine Graa, kathrine.graa@aller.com

Redaktionskoordinator

Mie Gravesen, mie.gravesen@aller.com

Kreativ chef

Kirsten Nielsen, kirsten.nielsen@aller.com

Art directors

Jesper Bjerg, jesper.bjerg@aller.com

Heidi Andreasen, heidi.andreasen@aller.com

Trine Birk, trine.birk@aller.com

Mediegrafikerelev

Nathalie Meyer, nathalie.meyer@aller.com

Digitalredaktør

Lindi Winkel, lindi.winkel@aller.com

Nadia Laas Hansen, nadia.laas@aller.com (barsel)

Digitaljournalist

Charlotte Hallbæk, charlotte.hallbaeck@aller.com

Mediesalg online

Key account manager Klaus Egvad, klaus.egvad@aller.com

Mediesalg print

Salgschef Nikolaj Thonbo, nikolaj.thonbo@aller.com

ABONNEMENT

Prisen er 36,95 kr. pr. nummer. Forsendelse udgør 8 kr.

i porto pr. nummer. I alt 44,95 kr. pr. nummer.

Kvartalsabonnement: 584,35 kr.

Abonnementet er løbende og kan når som helst opsiges,
 ved at du kontakter abonnementservice på tlf. (+45) 7234 2052.

Hverdage kl. 9.00-15.00. Fredag kl. 9.00-14.30.

Se mere på femina.dk/abo

VILKÅR FOR SMS-KONKURRENCER

HVER SMS KOSTER 10 KR. + ALM. SMS-TAKST.

Vinderne får direkte besked. Tjenesten udbydes af Aller Media, Havneholmen 33,
 1561 København V. Tlf. 70 34 20 00. (Support alle hverdage kl. 9-15). Ved deltagelse
 fraskrives fortrydelsesretten. For at deltage skal man være fyldt 18 år.

Aller

femina udgives af Aller Media A/S
 Havneholmen 33, 1561 Kbh. V
 Tlf. (+45) 72 34 20 00
redaktionen@femina.dk
www.femina.dk

Bladets indhold må ikke anvendes i
 erhvervsøjemed. Bladet kan ikke påtage
 sig noget ansvar for artikler o.l., der ind-
 sendes uopfordret. De i femina nævnte
 priser, kvalitets- og firmabetegnelse er
 vejledende, og redaktionen påtager sig
 intet ansvar for evt. fejl.

Tryk: Aller Tryk A/S. ISSN 0014-9853



Ukuelige kvinder

Ukuelighed. Det er det ord, der slår mig, når jeg læser flere af artiklerne i dette nummer. Når Helene og Malou fortæller om dengang, Helene hed Michael og var Malous far og en dag ikke længere kunne leve i sin mandekrop og valgte at skifte køn, men stadig – selvfølgelig – være Malous far. Hvilket også var vigtigt for Malou at insistere på. Helene blev naturligvis ikke til hendes mor efter kønsskiftet – en mor havde hun allerede. Det har ikke været nemt for hverken Malou eller Helene – men at se dem sammen på billederne og læse deres historie understreger, at kærlighed kan overvinde utrolig meget.

Ukuelighed har Dorthe Bolther i den grad også haft brug for, efter hun blev kørt over i en højresvingsulykke. Som daglig cyklist er det et af mine mareridt, men desværre også Dorthes virkelighed – hun overle-

vede heldigvis, men mistede det ene ben og har både måttet kæmpe sig tilbage til livet, til at gå og til at leve et noget andet liv end før. Men også et liv, som i høj grad er værd at leve, som hun siger. Det imponerer mig altid, når mennesker finder styrke og veje ud af kriser, som jeg har svært ved at se, hvordan jeg på nogen måde selv skulle kunne tackle.

Og ikke mindst inspirerer det mig til at sætte pris på mit liv,

som det er lige nu – for ingen ved, om det forandrer sig i morgen – ikke til det værre nødvendigvis – men som min farmor altid sagde:

Den tid, der er gået godt, kommer ikke skidt tilbage.

Hvilket bringer mig videre til endnu en ukuelig kvinde, som vi har mødt i dette nummer, nemlig Elitsa, som kastede sig ud i 55 dates på et år, fordi hun ikke bare ville sidde og vente på kærligheden. Jeg bliver faktisk helt træt ved tanken, men Elitsa synes, hun lærte en del undervejs.

Hatten af for at kaste sig ud i livets modgang med en ukuelig tro på, at det bliver lærerigt undervejs og bedre på den anden side.



Dorthe Kandi

Dorthe Kandi, chefredaktør
dorthe.kandi@femina.dk

DET BLIVER DER SAGT I FEMINA I DENNE UGE:

"Da jeg fik at vide, at min far følte sig som kvinde, kom det fuldstændig bag på mig. Jeg var 11 år, jeg ANEDE ikke, at man kunne skifte køn."

MALOU REYMANN, S. 6



Lyt til vores podcasts i din podcast-app eller på femina.dk/podcast



Følg os på
@feminadk



Følg os på
facebook.dk/feminadk



Læs med på
femina.dk

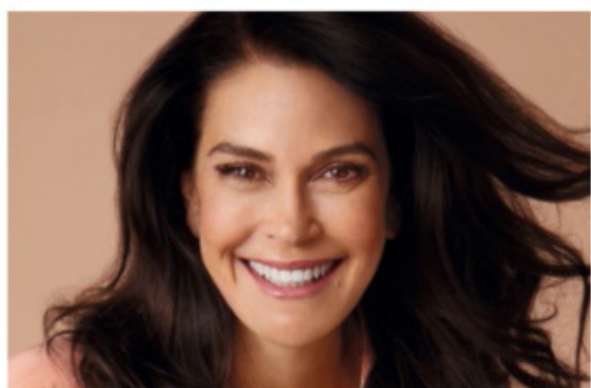


Få inspiration til DIY, boligrends (og kager!) på
pinterest.dk/feminadk

HJÆLP TIL DIT HÅR

Susanne havde et typisk skandinavisk hår som var tyndt og fint. Når det nåede skulderlængde var det slidt og skulle klippes. –Jeg var træt af mit hår, og besluttede derfor at prøve hårtabletten Hair Volume™. I dag kan jeg style mit hår på nye måder, og det er kraftigere end det nogensinde har været.

Mit hår er
**TYKKERE &
SMUKKERE**
end nogensinde før

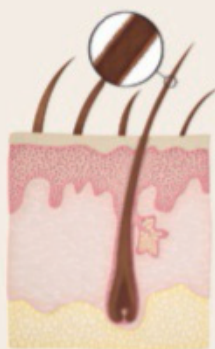


TERI HATCHER ANBEFALER HAIR VOLUME™

–Jeg tror på at et smukt hår starter indefra. Derfor anbefaler jeg Hair Volume, siger Teri Hatcher kendt fra bl.a. Desperate Housewives.

DIN HÅRTABLET MED INGREDIENSER FOR NORMAL HÅRVÆKST

HAIR VOLUME™ er en hårtablet og den eneste tablet på markedet, der indeholder æble ekstrakt med procyanidin B2. Tabletten forsyner også hårsækkene med biotin og zink, der bidrager til opretholdelse af normalt hår.



Mit typiske skandinaviske – og fine, sparsomme – hår havde det virkelig skidt efter mange år med lysninger. To fødsler gjorde det ikke bedre. Mit hår var tyndt, og der var for lidt af det, til at jeg rigtigt kunne sætte det op. Når det nåede skulderlængde var det slidt og skulle klippes.

MIN FRISØR BEMÆRKEDE FORANDRINGEN VED MIT HÅR

–I stedet for at bruge penge på alverdens hårprodukter, besluttede jeg i stedet at prøve Hair Volume™ og forsøge at skabe forandring indefra. Efter ca. 3 måneder var mit hår synligt tykkere og mere glansfuldt. Min frisør bemærkede det, og blev både ret forundret og begejstret, da jeg kunne fortælle om Hair Volume.

FYLDIGT OG SMUKT HÅR

–I dag er mit hår mere end dobbelt så fyldigt, end det plejer at være, og når jeg laver en hestehale er den tæt, rund og kraftig. Jeg kan style mit hår på mange måder, og mit hår er betydeligt flottere end det nogensinde har været før.

KLINISK DOKUMENTERET HÅRTABLET

Nyt klinisk studie bekræfter effekten af Hair

Volume tabletten. Studiet viste synligt tykkere hår. Effekten kunne ses allerede efter 2 måneder og blev yderligere bekræftet efter 4 måneders brug. 8 ud af 10 kvinder var tilfredse med Hair Volume. De følte at deres hår var blevet tykkere, smukkere og mere glansfuldt.

HER KØBER DU HAIR VOLUME

Hair Volume kan købes i Matas, Helsam, Helsemin og Din Lokale Helsekost samt på apoteket. Fås også online www.newnordic.dk. Har du spørgsmål, så ring til New Nordic på telefon 46 33 76 00.





Spring (forsigtigt) ud

Bæredygtighed kan koste lidt mere, end jeg måske lige har lyst til at give i situationen, men jeg fortryder aldrig et bæredygtigt køb i længden. Det holder forår, sommer, efterår og vinter. Her er en investering i egen og planetens sundhed.

AF CHRISTINA BØLLING. FOTO PR

SEKS HJERTER

De havde ikke fået bestilt nok i boghandlen af denne lille perle af en bog, så jeg har været skrevet op længe.

Nu er den her, min første forelskelse på vers. *Roseromanen*, Gyldendal, 350 kr.



LØBESKO I PÅSKEHUMØR

Nikes klassiske løbesko i den fineste sart-gule farve minder om påskekylinger og om, at tiden nærmer sig for Allers Kvindeløb. Jeg skal løbe i alle seks byer. Nike, 900 kr.



VANDEFAST + MILJØVENLIG

Eyeko-mascara, 135 kr.



FREUDS OLDEBARN STRIKKER

... og laver duftlys. Bella Freud er britisk designer og oldebarn af selveste Dr. Freud. Hendes kollektion er fuld af referencer til 1970'erne, Serge Gainsburg og psykoanalysens far. Mit underjeg har uden at spørge mit overjeg bestilt de her kashmir-tights på Net-A-Porter.

Prisen har jeg fortrængt.



STRIK-FUDERAL TIL YOGA

Det strikkede yogamåtte-betræk er 100 % bæredygtigt, produceret af genbrugsmerinould, dyrt ved anskaffelsen, men cool og miljørigtigt. Nagata, 2.000 kr.



SPORTY TRENCHCOAT MED HÆTTE

Jeg har købt en trench a la kriminalbetjent Columbo (du kan nok kun huske ham, hvis du er født før 1975) i beige bomuld med bælte og hætte. Fås også i blå og helt lys. Uniqlo, 899 kr.



VARME FUSSER

Eberjey-sokker er lige så gode som sutsko og geniale til savasana til yoga. PS: De er foret med fleece, hvilket ikke gør spor, vel? Ca. 270 kr.



BLOMSTERBUKET MED STIVE FLIPPER

Min veninde har uddannet sig som en af Danmarks første naturterapeuter og skal have denne her bærbare blomsterbuket, næste gang vi ses. Ines de la Frenaye er Uniqlos franske linje, inspireret af den skønne ikoniske fotomodel, som er pænt over 60 og stadig arbejder, 249 kr.



MIN NYE STORSKÆRM

Min søn gider ikke dele sin New York-kasket med mig, når jeg løber om morgenen. Nu har jeg min egen fra Uniqlo, 149 kr.



VEGANSK RENGØRING

Klar Universal Kløver, 15 kr.



MUNDSKYL PÅ ØKOLOGISK

Georganics, 85 kr.

Nyhed

CERAMICA SPISEBORD

L 200 x B 95 cm.

9.999,-

Keramisk
bordplade, der
gør bordpladen
ridsefast og
varmebestandig

Nyhed

ASHTON SPISESTOL

Fås også i mørkegrå.

1.499,-

Malou Reymann

Helene *er* min far

Da Malou Reymann var 11 år, brød hendes far, mor og børn-verden sammen. Forældrene blev skilt, fordi hendes far, Michael, følte sig mest som kvinde. Michael blev til Helene. Malou Reymann er filminstruktør og har skabt filmen "En helt almindelig familie" baseret på sin egen barndom. Mød Malou og Helene her.

AF TINE BENDIXEN FOTO: MARIE HALD

Helene Reymann er nobelt klædt. Perlebesat cardigan. Slacks. Neutrale farver. Let makeup. Pagehår. Elegante briller. Malou Reymann er afslappet klædt i sort og med svingende hestehale. Helene er Malous far.

"Der er noget, vi skal tale om". Den ildevarslende sætning falder i et hus i Hellerup i 1999. Malou er 11 år, da verden, som hun kender den, bryder sammen. Familien – far, mor, Malou og hendes storesøster – er samlet omkring spisebordet. Malous far, Michael, opgiver selv at sige det, der skal siges. Han kan ikke. Det bliver pigernes mor, der fortæller det: Deres far vil leve som kvinde.

Forældrene bliver skilt. Michael bliver til Helene. Og Malou har det meget svært med det hele.

Malou Reymann er manuskriptforfatter og filminstruktør. "En helt almindelig familie" er hendes første spillefilm. Den er stærkt inspireret af hendes egen historie og hele vejen set igennem barnets øjne.

Malou: – Rigtig mange ting er hentet fra noget, jeg har oplevet. Der er en masse, der vækker genklang for Helene og folk, der kender os, men det er på ingen måde en-til-en. Researchen er fra mit eget indre, men derfra har det været den samme proces, som hvis det havde været noget helt andet

MØD

Malou Reymann, 31 år, filminstruktør og manuskriptforfatter, gift og har en datter på ni måneder. Familien bor i Danmark. Helene Reymann, 65 år, pensioneret efter et arbejdsliv i henholdsvis modebranchen og UNICEF i Geneve. Bor i Frankrig med sin kæreste igennem snart 20 år.

AKTUEL MED

Malou Reymann har både skrevet manuskriptet og instrueret biograffilmen "En helt almindelig familie". Mikkel Boe Følsgaard spiller Thomas, der er gift og far til to i en tilsyneladende helt almindelig familie, men efter års selvundertrykkelse vælger han at blive skilt og skifte køn. Thomas bliver til Agnete. Filmen er set gennem Thomas/Agnetes 11-årige datters øjne.

VI TALER OM

Det svære. Filmen er stærkt inspireret af Malous eget liv – Helene Reymann hed indtil for 20 år siden Michael Reymann og var hendes far. Det er han stadig. Men rejsen mod fælles forståelse har været udfordrende for dem begge.



*”Der er ingen tvivl om,
at Helene er min far.
Der er mange, der sætter
det her umiddelbare
lighedstegn mellem at være
kvinde og at være mor. Men
fordi Helene blev kvinde,
blev hun ikke min mor.”*

MALOU

materiale. Det her er et barns historie. Et barn, som oplever sin fars transition. Den børnevinkel var vigtig for mig, for emnet er stadig tabubelagt.

ATYPISK

Tilbage i 1999 arbejdede Helene Reymann som selvstændig agent i modebranchen efter mange år i tøjkoncernen Carli Gry, hvor hun havde sat filialer op i flere lande. Men da hendes hovedleverandør gik konkurs, og hun samtidig gennemgik et kønsskifte det år, valgte hun at flytte til udlandet. Mest fordi det var økonomisk nødvendigt, men det ville også være godt for den private situation at komme lidt på afstand. Hun fik job i UNICEF i Geneve. De næste 20 år, hun arbejdede i den humanitære sektor, var det som kvinde. I dag er hun pensioneret og bor i Frankrig. Malou og Helene har på trods af afstanden udviklet et meget tæt forhold efter en række udfordrende år.

Malou: – Vi ses ikke så tit fysisk, fordi vi bor i forskellige lande, men vi snakker meget sammen i telefon. Nærmest et par gange om ugen, hvis ikke mere. Men vi har selvfølgelig også et ret atypisk far-datter-forhold.

Er Helene din far?

Malou: – Ja. Det er hun. Uden tvivl.

Helene: – Det har jeg også hele tiden sagt. Også i selve situationen, hvor det var utrolig svært nogle gange: ”I skal bare huske på, at jeg altid vil være jeres far. Ligegyldigt hvad der sker, og hvad folk siger, så er jeg jeres far”.

Men er det ikke en paradoksal følelse både at være far og kvinde?

Helene: – Nej, det synes jeg ikke. Jeg kunne slet ikke forestille mig andet. De er mine børn. For mig har det bare været helt naturligt.

Malou: – Der er ingen tvivl om, at Helene er min far. Der er mange, der sætter det her umiddelbare lighedstegn mellem



at være kvinde og at være mor. Men fordi Helene blev kvinde, blev hun ikke min mor. Heller ikke min anden eller min nye mor. Men der har været enormt meget forvirring om det. Det er der ikke nu. Du siger, at du hele tiden har sagt, at du ville blive ved med at være vores far, men vi VAR jo forvirrede omkring det selv. Altså ... vi vidste ikke, hvordan det ville være, at du var en kvinde og alligevel vores far. Vi gik til familierådgivning. Psykologerne rådede dig på et tidspunkt til, at du skulle være vores tante i stedet for. Jeg tror, vi prøvede at finde en form for logik i det, men det blev aldrig sandt for os. Det ville være underligt, hvis du pludselig holdt op med at være vores far, fordi du var en kvinde.

Helene: – ”Du er min far!” og ”kan du ikke sige til dem, at du ikke er min mor?”. Det har været ekstremt vigtigt for Malou. For mig har det faktisk været lidt hårdt. Jeg havde det sådan: ”Når vi er ude med mennesker, vi ikke har tætte relationer til, er det måske nogle gange bedre at lade være med at komme ind på det.” Problemet var, at jeg altid havde sagt til mine børn, at de skulle gøre, hvad de selv følte, var det rigtige for dem. Og når jeg nu sagde til dem, at der var situationer, hvor det måske var nemmest ikke at reagere på en omtale af mig som ”din mor”, fordi det ville kræve en forklaring, vi måske ikke havde lyst til

at give, så følte Malou, at jeg opfordrede hende til at lyve – og det indebar et nyt svigt fra min side.

Hvad var du for en far, da de var små?

Helene: – Jeg føler selv, at jeg var meget til stede. Selv om min ekskone nok vil sige, at jeg ikke var det, fordi jeg var i en karriereposition og rejste meget og arbejdede meget. Jeg var ikke hjemme klokken fire.

Malou: – Jeg havde klart en opfattelse af, at når du var der, var du meget til stede. Men fra mit perspektiv tænker jeg egentlig også, at det ikke kun handlede om meget arbejde, men at det i det hele taget ikke var let for dig at være fuldt til stede, fordi der hele tiden også var ”det andet”.

Helene: – Ikke til at starte med. Det kom først senere. Faktisk var det meget vigtigt for mig at få børn. I den del af mit liv skulle jeg hele tiden bevise for mig selv, at jeg IKKE var en kvinde. Jeg var en MAND. Så jeg gik til bodybuilding og dyrkede karrieren traditionelt maskulint.

FORTRÆNGNING

Helene boede i Hamborg med sin mor de første fire år af sit liv. Siden flyttede de til Frankrig. Sin cand.merc.-uddannelse tog hun i København. Hendes far har aldrig været inde i billedet.

Helene: – Jeg sansede meget tidligt, at noget var anderledes med mig. Fra jeg var syv-otte år. Der var et eller andet galt med mig. Dengang – i slutningen af 1950'erne – vidste man jo ikke noget om det. Indtil jeg var 16 år, vidste jeg ikke engang, at der var noget, der hed transseksualitet, som det hed dengang. Der var faktisk ikke nogen, jeg kunne snakke med om det. Heller ikke min mor. Hun opdagede noget, da jeg var 11-12 år. Hun var ude at spise med en ven, imens havde jeg sminket mig med hendes sminke. Det var pragtfuldt at gøre det. Hun blev stiktosset på mig, da hun kom hjem. Hun skreg og råbte og ville ikke snakke om det. Og jeg følte en stor skam. Jeg nåede aldrig at tale med hende om det – vi har haft et meget problematisk forhold.

Helene hed Michael et godt stykke tid endnu.

Helene: – Jeg havde en evne til at gemme det så langt væk i mig selv. En fortrængningsevne, som samtidig betød, at det blussede op indimellem. Første gang var, da jeg studerede i Danmark og boede på Øresundskollegiet. En aften fik jeg en utrolig trang til at gå rundt i kvarteret klædt som kvinde. Det gjorde jeg så. Det føltes så skamfuldt, da jeg kom hjem, fordi jeg ikke ville anses som transvestit, så jeg skyndte mig at indskrive mig i en bodybuilderklub. Jeg gemte det væk igen. Så blev jeg gift, fik det første barn, en karriere, og jeg var helt klar på, at vi bare skulle have et normalt familieliv med børn. Jeg havde troet, det ville

forsvinde helt. Men med Malous fødsel blussede det op igen. Det var rigtig slemt. Og dér opdagede min ekskone det.

Malou, hvornår sansede du forandringen derhjemme?

– Nu ved jeg jo, at det kom i forbindelse med min fødsel, så det har været imellem mine forældre, fra jeg var helt spæd. Og jeg havde faktisk hele tiden en fornemmelse af noget, som jeg ikke på nogen måde kunne sige, hvad var, eller forklare med ord. Som bare var en fornemmelse. Men da jeg fik at vide, at min far følte sig som kvinde, kom det fuldstændig bag på mig. Jeg var 11 år, jeg ANEDE ikke, at man kunne skifte køn. Jeg anede ikke, at man kunne føle sig forkert i sit eget køn. Jeg vidste ikke, hvad transkønnet var. I havde egentlig aftalt, at du selv skulle sige det den dag, men du begyndte at græde – eller i hvert fald kunne du ikke selv sige det. Så det var mor, der fortalte det. Det hårdeste var fornemmelsen af at miste min far. Jeg mistede heldigvis ikke min far, fandt jeg senere ud af. Men da jeg fik det at vide, vidste jeg ikke, om det var dét, der ville ske. Jeg tænkte: Hvis man skifter køn, bliver man så til en anden person? Jeg kunne slet ikke rumme det. Jeg tror, at angsten for, hvad det ville komme til at betyde, var større end noget andet.

Helene: – Jeg var selv bange for at miste mine børn.

Malou: – Det er også det, filmen kredser om for mig: Man går igennem en krise, som selvfølgelig startede med din krise, Helene, men som så bliver en familiekrise. Man mister alt det, man kender, og ved ikke, hvad der er på den anden side. Det handler om at turde være i det dér, hvor man har mistet forbindelsen, men så alligevel går det igennem og finder hinanden igen på den anden side.

MÅLLØSE

1999. Vi var da så tolerante, ikke? Eller ...

Helene: – Altså på overfladen føltes det meget okay. Vi har som danskere evnen til at være så tolerante som muligt over for alle. Men det føltes alligevel, som om det for de fleste var meget på overfladen. Inderst inde var det mere: ”Hvad er det her for noget???” Vi levede jo et MEGET almindeligt familieliv, eller i hvert fald forsøgte vi at leve et meget almindeligt familieliv og så os selv som en enormt

almindelig familie. Og blev også set sådan af omverdenen. Folk havde ikke set det komme. Måden, vores omgangskreds reagerede på, handlede om, at de SLET ikke havde set det komme. De var fuldstændig målløse. Man er jo ofte bange for det, man ikke kender. Jeg havde det virkelig svært med min vennekreds. Svært ved at komme dybt ind i nogen samtaler. Jeg har faktisk stadig mange af dem, men jeg flyttede jo til udlandet, og det er faktisk først her 15-20 år senere, at vi er begyndt at finde rigtigt sammen igen. Hvor vi kan mindes vores tid sammen dengang, og hvor det ikke betyder så meget, om jeg hedder Michael eller >

”Da jeg fik at vide, at min far følte sig som kvinde, kom det fuldstændig bag på mig. Jeg var 11 år. Jeg ANEDE ikke, at man kunne skifte køn.”

MALOU

Helene, fordi det mere handler om nogle fælles oplevelser, vi har haft. Så det har nærmest taget 20 år at nå til et sted, hvor alle kan se: Okay, nu forstår vi det.

Hvad betød Helenes kønsskifte, da du blev teenager, Malou?

– At jeg ikke blev så meget teenager. Det var, som om jeg blev meget hurtigt voksen. Det handlede ikke kun om, at min far blev kvinde, men også om, at mine forældre blev skilt, og vi flyttede. Der skete meget hurtigt det, at jeg forstod verden på en anden måde, så jeg brugte ikke rigtig de der år på at være teenager. Og jeg tror, det gav mig en grundforvirring omkring det at føle mig anderledes. Netop fordi jeg endnu ikke var blevet teenager, da min far skiftede køn, definerede jeg stadig meget mig selv i forhold til mine forældre, og ... det gav mig en forvirring omkring mig selv. At fordi DU var anderledes, Helene, så var jeg anderledes. Og det handlede rigtig meget om at skjule den anderledeshed. Jeg blev rigtig dygtig til at gemme mig selv væk og til gengæld være rigtig god til at spejle alle de situationer, jeg var i.

Skammede du dig?

– Ja! Og jeg skammede mig over DIG, Helene. Hvilket vi har snakket om. Jeg havde angsten for at møde nogen, vi kendte. Men jeg skammede mig også over mig selv, for jeg kunne ikke adskille dig fra mig, så det var en helt grundlæggende følelse af at være anderledes og ikke moden nok til at insistere på, at det var okay at være mig selv, ligegyldigt hvor jeg var. Det har taget mig mange år at få mig selv fuldstændig med i alle sammenhænge.

En virkelig situation: Malou drikker sig som teenager ekstremt fuld. Helene kommer og henter hende. Og så vælter alt det ud, som ikke kommer ud, når hun er ædru.

Malou: – Netop fordi jeg ikke havde et sprog omkring det, kom det ud på den måde. Jeg drak mig for fuld, og du kom og hentede mig, og jeg råbte ad dig – og jeg kan ikke huske noget af det.

SKRÆKSCENARIER

Helene var Michael i 45 år. Så spørgsmålet er, om hun overvejede at fortsætte selvundertrykkelsen og forblive Michael for børnenes skyld. Mon ikke?

Helene: – Det gjorde jeg i 10 år. I 10 år! Fra Malou blev født, til jeg faktisk i 1998 fik en depression og ikke kunne komme ud af den.

Så søgte hun rådgivning. Og hjælp. Det vil sige:

Helene: – Jeg følte det ikke som en hjælp. De gjorde ALT for IKKE at støtte mig i min beslutning på Rigshospitalet. Dengang var der nok ganske få tilfælde om året i Danmark. Så de havde ingen viden om det. De gjorde alle scenarierne klart for mig. Fortalte hvor umuligt det ville være, og hvor slemt det ville være for mine børn. Det er sikkert også godt, at man selv kommer det skridt videre og er KLAR over, hvad det indebærer. Men jeg følte jo, at det hele stod helt klart for mig. Der var jo ikke tale om et valg, når selvmord var den eneste anden udvej. Nu havde jeg kæmpet i 45 år, og alt det, jeg havde gjort, havde ikke

”Der var jo ikke tale om et valg, når selvmord var den eneste anden udvej. Nu havde jeg kæmpet i 45 år, og alt det, jeg havde gjort, havde ikke hjulpet mig til at bekræfte min mandlighed, men tværtimod stod det nu klart for mig, at jeg levede en løgn – i den forkerte krop”

HELENE

hjulpet mig til at bekræfte min mandlighed, men tværtimod stod det nu klart for mig, at jeg levede en løgn – i den forkerte krop. Så er det hårdt at møde psykologer, der forsøger at fortælle én, at man er helt på afveje. Det var en rigtig hård fase. Men der kom jo et tidspunkt, hvor de fandt ud af, at den vej, de udstak, måske ikke var den, jeg ville acceptere.

Malou: – De har heldigvis ændret praksis siden!

VENDEPUNKT

I 2000 rejste Helene til Thailand og fik en kønsskifteoperation for også fysisk at blive kvinde.

Helene: – Da jeg vågnede efter operationen i Thailand, var det ikke et særligt følelsesmæssigt øjeblik for mig. Det lyder måske vanvittigt, men det var bare: Nu er jeg det, jeg altid har været. På det tidspunkt havde Malou kun haft sporadisk kontakt til sin far i næsten et halvt år. Hun ville ikke.

Malou: – Indtil jeg en dag blev enormt uvenner med min mor. Midt i skænderiet råbte jeg: ”Jeg vil ALDRIG snakke med dig mere, jeg vil KUN snakke med min far!”. Så skyndte hun sig at ringe til dig, for hun havde været enormt ked af, at jeg ikke ville have kontakt til dig. Hun så, at nu var der en mulighed, og du kom inden for 10 minutter. Men i de 10 minutter nåede jeg at tænke *no, no, no* og fortryde.

For at gemme sig rullede hun et halstørklæde rundt om hovedet, dækkede øjnene, lavede en slags ”struds”.

Malou: – Så sad jeg der og ku’ høre, at du kom ind i lejligheden og ind i det rum, hvor jeg sad, og så kunne jeg mærke, at du sat-



te dig på sengen ved siden af mig. Igennem en lillebitte sprække i halstørklædet kunne jeg se nogle PINK slangeskindebukser og tænkte bare "åh, gud!". Men så tog jeg tørklædet af, og så kiggede vi hinanden i øjnene. Og så kunne jeg jo se, at det var min far, der var der.

Helene: – Ja, stadigvæk mig!

Malou: – Det var helt klart et vendepunkt. Det var lige nogle dage inden, du tog til Thailand. Vi nåede lige at se hinanden dér.

IMPONERENDE

Helene lever i dag "et ganske almindeligt liv i Frankrig" sammen med ham, hun har levet sammen med siden 2002.

Helene: – Vi mødtes i Geneve. Da jeg var flyttet til Geneve, kom jeg så langt, at jeg ikke sagde noget om det, så folk vidste ikke, at jeg var transkønnet. Jeg levede bare mit liv som kvinde. Så problemet opstod selvfølgelig, da jeg mødte min kæreste.

Jeg fortalte ham, at ... hvis vi indgik i et forhold, så måtte han altså lige vide det. Men han syntes, det var helt fint. Det var imponerende. Hans reaktion var en stor lettelse for mig. Men det er nok på grund af ham, at jeg ikke bare fortalte det til omgivelserne dengang. Og dét var nogle gange lidt udfordrende for især Malou.

Malou: – Det var ekstremt svært. Helene er min far. Jeg tror, der er noget i alt det her, som handler om, at det bryder sproget. Altså jeg sidder og siger, at min far er HUN, og folk tror, at jeg måske taler forkert. Vi har også været i situationer i Frankrig sammen med folk, der ikke vidste det, og hvor det var vigtigt for jer, at de ikke vidste det, og det har været problematisk, fordi folk sætter lighedstegn mellem kvinde og mor. For så snakkede de om Helene som min mor, men mit problem var, at jeg altså havde en mor i Danmark. Det gav nogle situationer, hvor jeg skulle finde ud af: Hvordan kringler jeg den her UDEN at lyve? Det er sindssygt besværligt. Der har været nogle situationer, hvor jeg har følt mig klemmt, og det føltes forkert, men jeg har ikke vidst, hvordan jeg skulle håndtere det. Jeg havde heller ikke lyst til at sige: "Nå, men jeg gør bare, som det passer mig."

***"Det føltes så skamfuldt,
fordi jeg ikke ville anses
som transvestit."***

HELENE

Jeg siger bare, at du er min far, og at jeg bor med min mor i Danmark". De situationer – jeg følte ikke, at det var op til mig. Så vi har helt klart haft nogle konflikter i den forbindelse. Hvor det, der var det rigtige for dig, ikke var det rigtige for mig.

Hvad har livet lært jer om kærlighed mellem forældre og børn?

Malou: – At det er langt vigtigere, at der er rummelighed til, at alle har plads til at være den, de nu er, end hvordan tingene ser ud. For så kan man være sammen, og kærligheden kan have plads. Hvis man prøver at få tingene til at være på en bestemt måde, har kærligheden ikke plads nok. Så det her har lært mig, at hvis man tør gå igennem krisen, hvis man virkelig tør gå derud, hvor man måske mister hinanden, og hvor man må sætte hinanden fri til at være den, man er, så kan man genfinde hinanden på en helt anden måde, hvor der er enormt meget kærlighed. Altså hvis kærligheden først er der, behøver man ikke at være så bange for at gå igennem de kriser, der skulle vise sig at komme.

Helene: – Jeg vil sige lidt det samme: Hvor der er kærlighed, er der en vej, den vej kan være meget snørklet og meget svær, men ... den er værd at gå. ■



FOTO: NORDISK FILM.

#MeToo på det store lærred

FILM De er blonde, de er smukke, og de har fået nok! **"Bombshell – opgørets time"** er historien om, hvordan tv-stationen Fox' kvindelige værter i 2016 lagde sag an mod direktøren for det hele, Roger Ailes, og hans syge kultur, hvor kvinderne forventedes at gå i stramme, korte kjoler, og hvor overgreb, chikane og sexismen var en del af hverdagen gennem mere end 20 år. Men "Bombshell" er ikke kun et portræt af stærke kvinder, der tager sagen i egen hånd, den er et portræt af en arbejdsplads, en tid og en (medie)kultur, hvor en mand som Ailes kunne opføre sig, som han ville, uden at nogen løftede et øjenbryn – eller greb ind. Og et portræt af den forandring, der kun var i sin spæde vorden i 2016, året før Harvey Weinsteins fald fra tinderne, der førte til #MeToo og en fremtid, hvor dem, der før følte sig presset til at sige ja, nu forhåbentlig siger nej. Der er masser af kampgejst i "Bombshell" med stærkt skuespil fra **Nicole Kidman**, **Margot Robbie** og ikke mindst **Charlize Theron**, der er sminket, så hun ligner den benhårde Fox News-stjerne Megyn Kelly så godt, at det næsten er distraherende.

"Bombshell" har premiere landet over den 27.2.



JULIA
LAHME
bøger



TINE
BENDIXEN
musik



LOUISE
KIDDE SAUNTVED
film & serier



TILTRÆKNING

BOG Altså, **Sommerfugl i frost** af **Sylvia Day** (Hr. Ferdinand) er en både-og-bog. På den ene side er den så jævn og uden store udsving, at den hurtigt kan samle støv på biblioteket, på den anden side er der her en vaskeægte romance – men med et plot! Vi møder Teegan, som har startet et nyt liv efter en traumatiserende fortid, og nu lufter hun hund med naboen, mens hun sladrer om de andre på villavejen. Lige indtil Garrett flytter ind med sin helt egen traumatiske fortid og sine helt egne dæmoner. Imidlertid tiltrækkes de begge kraftigt af hinanden, og de er nu nødt til både at rydde op og se fremad. Dette er skrevet så fint og nænsomt (selv om man gerne vil høre en smule mere om alle deres traumer), at man faktisk tænker, at der her er tale om romancelitteratur, der vil noget mere. For hvad kræver det egentlig af to sårede mennesker at tro på kærligheden igen? Og hvordan kan det være så svært at overgive sig? Det er de spørgsmål, der gør bogen læseværdig.

♥♥♥♥♥♥♥♥ JULIA

Den (knap så) skaldede detektiv

STREAMING Den skaldede detektiv er ikke længere skaldet! Det er nemlig hårfagre **Peter Mygind**, der spiller den uortodokse politiefterforsker Dan Sommerdahl i TV 2 Charlies nye egenproducerede serie "**Sommerdahl**" baseret på **Anna Grues** populære krimiserie om den skaldede detektiv. Sammen med sin bedste ven og kollega, Flemming, spillet af André Babikian får Dan til opgave at opklare Helsingørs overraskende mange kriminalsager. Samtidig skal han tackle, at hans kone gennem 25 år, Marianne (**Laura Drasbæk**), beder om skilsmisse, fordi Dan giver mordgåderne større opmærksomhed end hende! Det bliver ikke lettere af, at Marianne også arbejder på politistationen, og at Flemming har været hemmeligt forelsket i hende siden gymnasietiden. Der er med andre ord lagt op til modent trekantsdrama blandet med mord i massevis! "**Sommerdahl**" har premiere på TV 2 Charlie og TV 2 PLAY søndag den 1. marts.

LOUISE



FOTOA: MIKE KOLLÖFFEL/TV 2



FOTO: MIKLOS SZABO

Romantik og rappe replikker

OPLEV Baseret på **Susanne Biers** film fra 2012 kommer nu "**Den skaldede frisør - the Musical**". Biers filmhit blev i sin tid set af to millioner i biografen og havde selveste Pierce Brosnan i en af hovedrollerne. Susanne Bier står også bag musicaludgaven, hvor hun har slået pjalterne sammen med musikgeniet **Thomas Helmig**. På rollelisten finder du blandt andet **Xenia Lach-Nielsen**, **Niels Olsen** og dette års "Vild med dans"-vindere, **Silas Holst** og **Jakob Fauerby**. Derfor er forventningerne til den romantiske musicalkomedie skyhøje. Opsætningen kan opleves i Scandic Falkoner i København fra 5. marts og i Musikhuset Aarhus fra 24. april. *Læs mere på oneandonlymusicalteater.dk.*



Møbler skal være klassiske, synes Julie, som købte sofabordet fra Fritz Hansen for sin første løn. Til gengæld slæber hun massevis af finurlige fund med hjem fra loppemarkeder. Sofa og marmorsokkel er fra Menu. Gulvtæppe, lampe og billeder er genbrug.

STRAMT OG VILDT *på én gang*

Julie Rosenkrands har indrettet sin enkle funkisvilla med klassiske møbler med stramme linjer. Og så er hun gået amok på loppemarkeder og har fyldt hjemmet med skæve, farverige fund.

AF KATRINE KAUL. FOTO: KATRINE ROHRBERG



1. **Gamle billeder** giver personlighed til et hjem. De sort-hvide fotografier har Julie fundet på et loppemarked, mens maleriet er skabt af hendes oldemor, Tabita Schwenn. Puder og plaid fra Louise Roe.
2. **Julie finder** masser af inspiration i naturens farver og materialer, men også i modemagasiner.



Når omgivelserne er enkle og hvide, kan man sagtens blande stilarter og farver på kryds og tværs, det vil stadig virke roligt. Daybed fra Menu, gul vase fra Kähler, glasvase fra Louise Roe og pude fra Hay. Kommoden er vintage.

Julie har altid været vild med de hvide funkisrækkehuse med de stramme linjer i Virum. Og for syv år siden kom hun og hendes mand endelig til selv at eje et. – Vi faldt fuldstændig for pejsen og trappen og ikke mindst lyset i rummet, husker Julie om første gang, hun så stuen med den klassiske funkistrappe lige ved siden af den originale åbne pejs. Kombinationen giver huset et nærmest londonsk look.

Siden er Julie også faldet for selve kvarteret.

– Hele vejen her er ét stort fællesskab med masser af familier, der spiser sammen, og børn og voksne, der går ind og ud ad hinandens hjem. Det er sådan et slags bofællesskab, men med hver sin bolig, og det giver en fantastisk frihed og tryghed, fortæller Julie.

EN FORMIDABEL KLUNSER

Julie har interesseret sig for æstetik, så længe hun kan huske.

– Jeg har altid været optaget af det, selv om min stil nok har forandret sig gennem tiden og balanceret på grænsen til, hvad man vil definere som god stil, siger Julie med et grin. Hun har nemlig både en kærlighed for det stilrene og for det mere vilde udtryk.

– Mine forældre havde nogle gode venner, der boede meget stilrent med rene flader og linjer i hele hjemmet. Og jeg kan huske, at jeg altid var fascineret af det og dengang så det som det ultimativt smukke hjem. På den anden side var min mormor

en formidabel klunser. Hun boede i et fantastisk farveunivers omgivet af massevis af små pyntegenstande, blomster, malerier og antikke fund. Det gjorde mig glad, inspirerede mig og talte til min fantasi, fortæller Julie, der har taget noget fra begge universer til sig i sit hjem.

– De større investeringer som møbler må gerne være klassiske. Til gengæld kan jeg gå amok på loppemarkeder i små, skøre, farverige og skæve dimsedutter. Jeg synes, det er vigtigt med sin stil at turde vise, hvem man er. Det kan være ved hjælp af en skæv vase eller lampe, der gør hjemmet personligt, forklarer Julie.

NATURENS FANTASTISKE FARVER

Julie bliver inspireret af rejser, loppemarkeder og sjove butikker.

– Jeg er en af de irriterende typer, som kan gå rundt i mange timer uden at købe noget. For inspiration kan opstå ud af de mest overraskende ting; et print på en kjole, et stilleben eller en kvinde på gaden, siger hun.

– De fantastiske farver, som naturen selv skaber, fascinerer mig også. Tænk på sten som smaragder og tanzanit, der er nogle af mine yndlingsædelsten. Jeg beundrer i det hele taget naturens evne til at skabe former og mønstre og elsker den sanselige oplevelse, det er at få en sten eller en musling i hånden, der er formet af vand og vind, fortæller Julie, som er så optaget af havdyr og ædelstene, at de danner grundlaget for hendes smykkefirma, Lobelune. ■

HVEM

Julie Rosenkrands, 42 år, ejer af smykkefirmaet Lobelune og Oh Lala Communications. Julie bor sammen med Peter, 50 år, efterskolelærer og håndbold-ekspert på TV 2 Sport, samt deres to børn, Bertram på 12 og Viola på syv år.

HVAD

Funkisrækkehus i to etager.

HVOR

Virum.

Vintage møder moderne fotokunst på radiatorskjuleren i overgangen mellem stuen og spiseafdelingen. Foto fra Stilleben. Lyserød lampe og porcelænsfigur er loppefund. Kopper fra Stilleben og Royal Copenhagen.

Køkkenskabene fortsætter fra køkkenet og hen over spisepladsen. Sammen med den indbyggede bæk giver det godt med opbevaringsplads. Bordet består af bordben fra Ikea og en plade, parret selv har malet. Lampe fra Muuto og net fra da.karmoshop.dk. Væggen er malet mørk indigoblå.



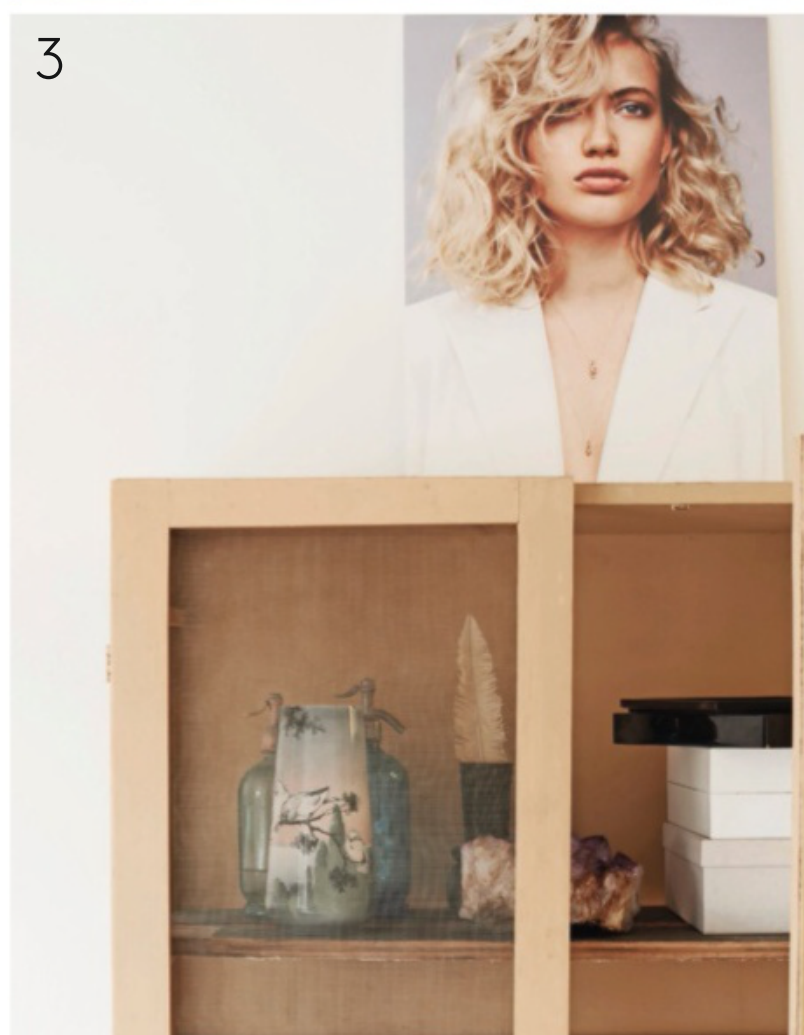
TIP

Det skaber en hyggelig stemning i rum med flere funktioner, når et område bliver fremhævet med en væg malet i en markant farve.

Et kig fra spisekrogen til køkkenet. FDB-tremmestolene har Peter arvet og malet. Eames-stolen er fra Illums Bolighus.



”De fantastiske farver, som naturen selv skaber, fascinerer mig.”



1. **Det lyse soveværelse** er klædt på i rosa. Sengetøjet er fra Ordinary Things, stolen er fra Menu, og plakaten er fra Louisiana. 2. **Skabene er enkle** og hvide – så kan Julies fine tøj hænge fremme til pynt. Den gamle stol er et arvestykke fra hendes bedsteforældre. 3. **Skabet** er et gammelt flueskab, som Julie har malet og fyldt med arvegods og vintagefund. Fotografiet stammer fra den første kampagne for Julies smykkefirma, Lobelune. 4. **Den smukke trappe** og åbne pejs, som parret faldt for. Billedet har Julies oldemor, kunstmaler Tabita Schwenn, malet.



TIP

Stil forskellige stole rundt om dit spisebord, og få et personligt og unikt udtryk.



Få stilen

Er du vild med Julies stil, så indret med varme farver, nips i glas og keramik, og miks det med træ, stål og marmor.

AF FREDERIKKE J. KNUDSEN.



1. Hessa, platte i keramik. Ø 38 cm, 699 kr. (Ferm Living). 2. Plinth Cubic, sidebord i marmor. H 40 x B 40 cm, 7.495 kr. (Menu). 3. Balance, lysestage. H 10 cm, 249 kr. (Ferm Living). 4. Vadehavet, daybed. H 37 x B 189 x D 66 cm, 1.499 kr. (Jysk). 5. Cascais, bordlampe i metal. H 35 cm, 349 kr. (Jotex). 6. Marlon, tæppe i klassisk ternet mønster. 160 x 180 cm, 3.295 kr. (Aiayu). 7. Gaia, topersoners sofa. 20.799 kr. (Bolia). 8. Eve, glasvase. H 16 cm, 199 kr. (Ellos). 9. J46, spisebordsstol i træ. 1.399 kr. (FDB Møbler). 10. Linen Nude, pudebetræk. 50 x 70 cm, 400 kr. (Bungalow).

ITEM STUDIO
Item Studio er et københavnerbaseret mærke, som laver tidløse styles med flatterende silhuetter og skønne detaljer. Med kun to kollektioner om året, som er udformet i naturlige materialer såsom økologisk bomuld, uld og silke, er det udelukkende hverdagsvenlige styles.

ITEM STUDIO KAMPAGNEBILLEDE

MED OMTANKE

Modebranchen har i den grad fået øjnene op for bæredygtig produktion, og udvalget af grønne items bliver stadig større.

AF LINE SEKULA. MODEASSISTENT: CHRISTINE NYGAARD

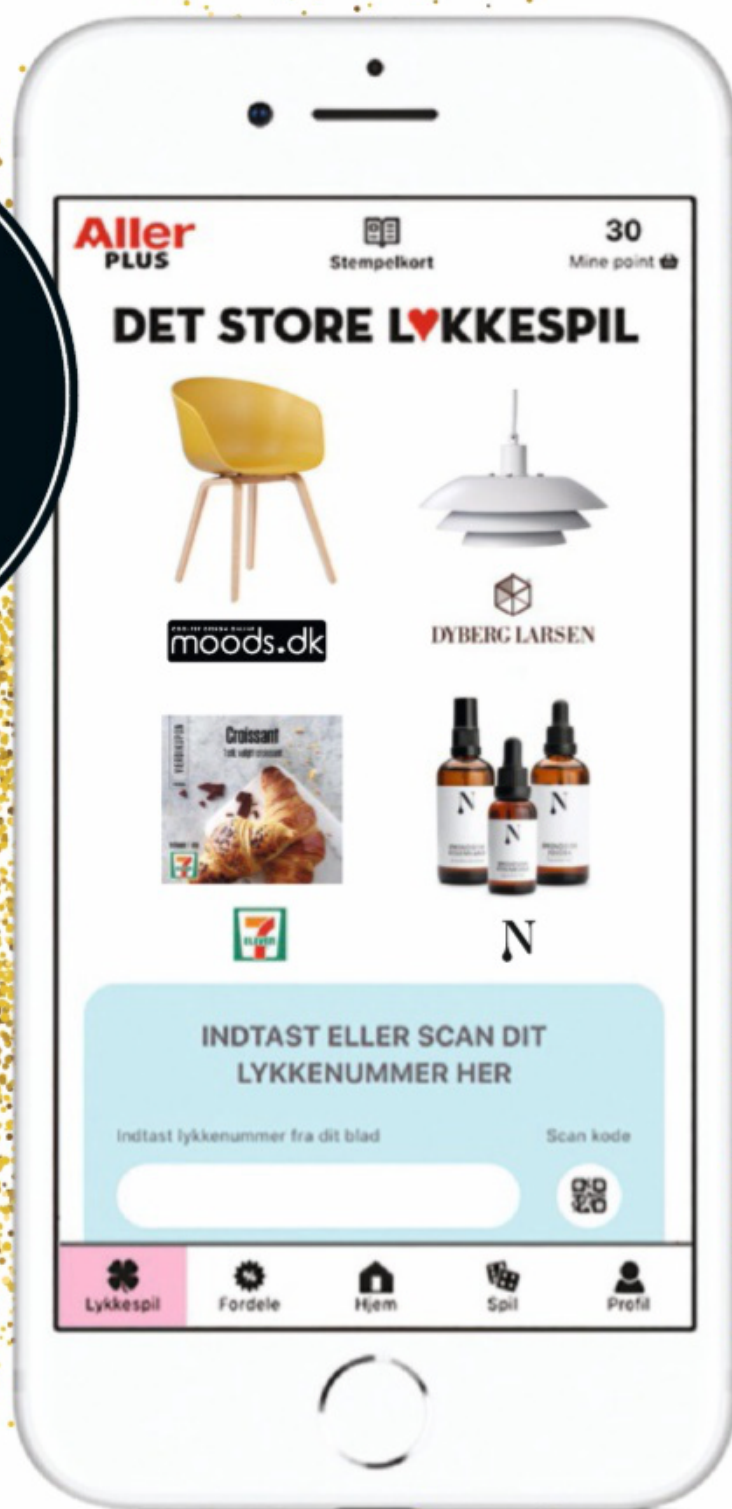
1. Skjorte fra Closed, 1.500 kr. 2. Blazer fra H&M Conscious, 999 kr. 3. Taske fra Closed, 2.850 kr. 4. Jeans fra Gestuz, 999 kr. 5. Kjole fra Designers Remix, 1.799 kr. 6. Buksedragt fra Item Studio, 1.850 kr. 7. Top fra Filippa K, 1.500 kr. 8. Nederdel fra Item Studio, 1.600 kr. 9. Øreringe fra Sigrun Jewellery, 3.000 kr. 10. Bluse fra Pieszak, 899 kr. 11. Shorts fra Esmé Studios, 600 kr. 12. Jakke fra Weekday, 440 kr.

HAR DU LYKKEN MED DIG I DAG?

Velkommen til Aller Plus – en ny app fyldt med fordele, rabatter, underholdning og sjove spil til dig, der læser Allers ugeblade.

Hver gang du køber et Aller-ugeblad, får du et lykkenummer, som du kan bruge i Det Store Lykkespil. Du kan vinde præmier med det samme og optjener samtidig point i dit digitale stempelkort.

**VIND
MASSER AF
PRÆMIER**
og optjen
point



**DIT LYKKE-
NUMMER**

**Fordele
til dig**

**Aller
PLUS**

TJEK DIT LYKKENUMMER – DET ER GRATIS

1. SMS AP til 1445 eller download Aller Plus-app'en direkte i App Store eller Google Play
2. Indtast eller scan dit lykkenummer
3. Du deltager nu i Det Store Lykkespil



MARTHA JAKUBOWSKI SS20

AKRIS SS20

KWAIDAN EDITIONS SS20

Få stilen fra catwalken

FORÅRETS SMUKKE FARVER

*En klar blå sommerhimmel, en nyudsprunget skov eller jordens af-
dæmpede nuancer – foråret bliver en smuk og farvestrålende sæson.*

AF LINE SEKULA FOTO: MONDADORI



RYAN ROCHE SS20

JONATHAN SIMKHAI SS20

MAX MARA SS20

JACQUEMUS SS20

Pastellerne

Lys lilla er en ny gæst i garderoben dette forår sammen med mange af de andre lækre pasteller.



Designers Remix, 1.799 kr.



Baum und Pferdgarten, 599 kr.



Ganni, 149 kr.



Holzweiler, 1.100 kr.



Magasin du Nord, 199 kr.



Birgitte Herskind, 999 kr.



Lovechild, 1.900 kr.



Holzweiler, 2.300 kr.



Ganni, 1.899 kr.



Aym, 550 kr.

Magasin du Nord, 99 kr.



Klar hvid

Gå efter et elegant, men alligevel
iøjnefaldende fuldendt hvidt look.
Du kan mikse med lys sand, men sørg
for at holde det så rent som muligt.



Custommade,
1.699 kr.



Custommade,
199 kr.



Arket, 390 kr.



Birgitte
Herskind,
199 kr.



Muji,
250 kr.



Ganni,
1.799 kr.



Cos,
390 kr.



Gestuz,
2.199 kr.



Envii,
450 kr.



Arket,
150 kr.



En klar himmel

Er du klar til at skabe blikfang?
De skønne blå nuancer spænder fra
sart lyseblå til dueblå og den ikoniske
80'er-farve koboltblå. Hop med på en
af forårets helt store farvetendenser.





ALBERTA FERRETTI SS20

ELIE TAHARI SS20

DAMO WANG SS20

ETRO SS20

HERMES SS20

OLIVIER THEYSKENS SS20

TOD'S SS20

Jordfarver

Catwalken er fyldt med afdæmpede brune nuancer, som er lette at mikse ind i garderoben – måske som en ny basisfarve.



Heartmade,
2.999 kr.



Heartmade,
1.799 kr.



Ganni, 299 kr.



By Malene
Birger,
3.599 kr.



Muji,
450 kr.



House of
Dagmar, 1.495 kr.



Muji, 435 kr.



Le Specs,
450 kr.



Baum und
Pferdgarten,
2.999 kr.



Vagabond,
799 kr.



Naturlig grøn

Army, støvet grøn eller nærmest neon – der er ingen regler, når du tager hul på de grønne toner. Miks dem på kryds og tværs, og leg med materiale-sammensætninger.



Anni Lu,
850 kr.



Stand
Studio,
3.300 kr.



Nué Notes,
1.000 kr.



Ganni,
899 kr.



Nue Notes,
1.400 kr.



Hvisk,
599 kr.



Arket, 1.950 kr.



Apair, 2.399 kr.



Envii, 450 kr.



Skjorte fra Minus, 500 kr. i str. XS-XXL.
Nederdel fra Minus, 600 kr. i str. XS-XXL.
Vest fra Norse Projects, 1.200 kr. i str. XS-XL.
Øreringe fra Carré, 1.200 kr.
Ring fra Carré, 740 kr.

The 70s

1970'erne er et af de mest stilfulde årtier gennem tiderne og gør for alvor comeback dette forår. Tænk bukser med vidde, klokkeærmer, lange frakker og nederdele, klassisk denim og psykedeliske print. Fuldend stilen med et strejf af disko og smykker i guld.

FOTOGRAF: DITTE CAPION. STYLIST: LOUISE AMSTRUP. HÅR OG MAKEUP: JULIE GARRETT/AGENTUR CPH.
MODEL: ELLEN KOIVISTO/UNIQUE MODELS. FOTOGRAFASSISTENT: KATRINE MYRHDAL. MODEASSISTENT: CHRISTINE NYGAARD



Kimono fra Rabens Saloner,
3.450 kr. i str. XS-XL.
Nederdel fra Rabens Saloner,
2.250 kr. i str. XS-XL.
Halskæde fra Carré, 1.190 kr.
Ring fra Enamel, 500 kr.
Ring med sten fra Carré, 740 kr.

Opacno de Pan y dulce
"Pastelero"
ros. González Torreblanca "EL Tin



Bluse fra Just Female, 349 kr. i str. XS-XL.
Blazer fra Hofmann Copenhagen,
3.799 kr. i str. 34-42.
Bukser fra Hofmann Copenhagen,
2.299 kr. i str. 34-42.
Ring fra Enamel, 500 kr.
Ring fra Carré, 590 kr.
Solbriller fra Moscot, 2.349 kr.



Skjorte fra PBO, 799 kr. i str. XS-XXL.

Jeans fra Pieszak, 999 kr. i str. 24-32.

Skindjakke fra InWear,
4.000 kr. i str. 34-44.

Sandaler fra Tamaris, 599 kr.

Halskæde fra Carré, 1.190 kr.

Ringe med sten fra Carré, 740 kr. stk.

Ring fra Carré, 590 kr.

Øreringe fra Carré, 1.150 kr.



Bluse fra Designers Remix,
1.199 kr. i str. 32-42.
Øreringe fra Carré, 790 kr.

Skjorte fra Relove and Roses, 800 kr. i one size.

Cardigan fra Ganni, 1.399 kr. i str. XXS-XL.

Denimnederdel fra Rabens Saloner,
1.350 kr. i str. XS-XL.

Støvler fra A Pair, 2.799 kr.

Armbånd fra Lé Mosch, 150 kr. stk.

Flettete armbånd fra Carré, 390 kr. stk.





Bodystocking fra Samsøe & Samsøe,
500 kr. i str. XS-XL.
Bukser fra PBO, 999 kr. i str. 34-46.
Jakke fra Gestuz, 3.999 kr. i str. 34-42.
Halskæde fra Carré, 1.190 kr.
Ring fra Carré, 740 kr.



Kjole fra Ganni, 2.899 kr. i str. 32-44.
Taske fra Unisa, 940 kr.
Armbånd fra Lé Mosch, 150 kr. stk.
Flettete armbånd fra Carré, 390 kr. stk.

STJÆL STILEN



Modelfund under 1.000 kr.



1. Skjorte fra Storm & Marie, 1.000 kr. 2. Øreringe fra Pilgrim, 199 kr. 3. Kjole fra Just Female, 999 kr. 4. T-shirt fra Nümph, 400 kr. 5. Frakke fra Zara, 299 kr. 6. Bælte fra Pieces, 150 kr. 7. Jeans fra Co'Couture, 699 kr. 8. Sandaler fra Shoe the Bear, 999 kr. 9. Nederdel fra Part Two, 750 kr. 10. Solbriller fra H&M, 129 kr.

WHAT IS AVAXHOME?

AVAXHOME-

the biggest Internet portal,
providing you various content:
brand new books, trending movies,
fresh magazines, hot games,
recent software, latest music releases.

Unlimited satisfaction one low price

Cheap constant access to piping hot media

Protect your downloadings from Big brother

Safer, than torrent-trackers

18 years of seamless operation and our users' satisfaction

All languages

Brand new content

One site



AVXLIVE • ICU

AvaxHome - Your End Place

We have everything for all of your needs. Just open <https://avxlive.icu>



7 sikre skønhedshits

57-årige Vibeke Nielsen er feminas skønhedsredaktør og har været det i 26 år. Hun er altid opdateret på alle skønne tendenser og elsker at have fingrene i de mange nye produkter. Få hendes skønhedsfavoritter hver uge.

AF VIBEKE NIELSEN

GENOPRETTENDE SPRAY

I perioder er mit hår, og nok mest hovedbund, ude af balance, men det kan denne spray rette op på. Jeg bruger den for at give styrke til hårstråene og reparere hovedbunden. Full Potential Hair Preserving Spray, Bumble and Bumble, 125 ml, 530 kr.

★ *Sund hovedbund og styrke til håret*

NATURLIGT SKØN

Jeg ved godt, jeg ofte selv taler om makeupbørster, men det er altså også rart og nemt med makeup-produkter, som man kan bruge på farten uden at skulle medbringe en makeupbørste. Denne pudder føles som silke på huden og giver et flot resultat. Luminous Silk Compact, Giorgio Armani, 315 kr.

★ *Silkelet pudder*

FØDT PÅ NY

15 minutter er alt, det tager for at give huden en omgang fugt, friskhed og stabilitet, så man igen har et godt udgangspunkt. Jeg bruger ofte sheet masks som en form for timeout, og man kan jo læse avisen imens. Seaweed Sheet Mask, The Body Shop, 40 kr.

★ *Fugtgivende og mætterende*

TROFAST FORHOLD

Denne creme har jeg brugt spandevist af. Den virker nærmest anti-age på huden. Den plejer og forkæler med D-vitamin. En god nærende creme, som jeg bruger året rundt. D-Force Risk Management Body Creme, Beauté Pacifique, 100 ml, 295 kr.

★ *Beskytter mod aldersforandringer og solskader*

VIDUNDERDRÅBER

Kropsolien her har regenerative egenskaber og giver huden en mere fast og ensartet overflade. Den skal jeg helt sikkert til at bruge nu, hvor jeg så småt begynder at tænke på at gøre benene kjoleklar igen. Life Plankton Elixir, Body Oil, Biotherm, 30 ml, 460 kr.

★ *Blød og gennemfugtet hud*

INGEN PANDA HER

Jeg har testet en del mascaraer gennem årene, og en af de vigtigste egenskaber for mig er, om den holder sig på vipperne og ikke glider ned på kinderne i løbet af en formiddag. Den her bliver, hvor den skal, og giver længde, fylde og volumen.

Mascara, Extend Gigablack, Mac Cosmetics, 225 kr.

★ *Længde og volume*

UNGDOMSKILDE PÅ DÅSE

Nogle cremer gør bare større indtryk end andre. Denne lever op til alt, hvad den lover, og jeg føler næsten, at min hud er blevet yngre. Hungarian Thermal Water, Mineral Rich Moisturizer, Peter Thomas Roth, 50 ml, 575 kr.

★ *Fastere, sundere og glattere hud*



La Mer
Hydrating
Illuminator,
500 kr.



HUD OG LÆBER MED GLØD

Levende og glødende hud er en klar tendens her i foråret. Til looket skal du bruge hudplejeprodukter, der lysner huden let, og makeupprodukter, der fugter og ikke gør huden mat. Læberne skal følge trop, enten med klar gloss eller farvet læbestift, der indeholder shine og gør læberne lækre og funkende.

Chanel Ombre
Premiere Laque,
260 kr.



YSL Rouge Volupte
Shine, 275 kr.

FIN FORÅRSMAKEUP

Tromborg
Stimulating
Face Oil,
420 kr.



Forår er lig med nye farver i garderoben og makeuppungen. Her giver vi et overblik over de nye tendenser.

AF MAKEUPARTIST PERNILLE BUHL.
FOTO: MONDADORI, PANTHERMEDIA, SHUTTERSTOCK M.FL.

Chanel
Rouge Allure
191 Rouge
Brulant,
300 kr.



Dior Backstage Lip
Oil Pink, 280 kr.



NYX Profes-
sional Makeup
High Glass
Face Primer,
139 kr.



NYX Profession-
al Makeup High
Glass Illuminating
Powder, 99 kr.



Clarins, Lip
Milky Mousse,
170 kr.



Maybelline
Dream
Radiant Liquid
Foundation,
119 kr.



YSL Sequin
Crush, 255 kr.



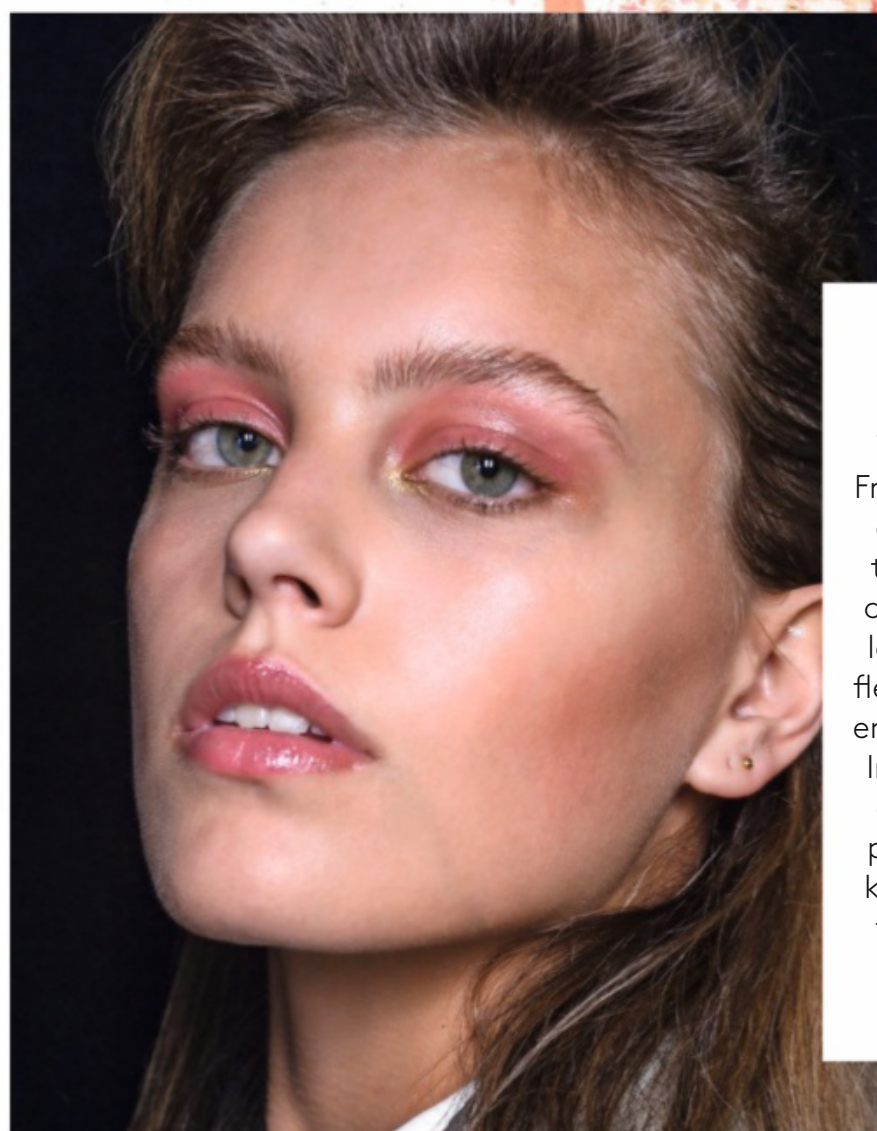
Clarins Ombre Satin
Gloss, 199,95 kr.



Gosh Copenhagen
Contour 'n Strobe,
199 kr.



Gosh
Copenhagen
Primer Plus
Skin Adaptor,
195 kr.



MULTIFUNKTIONEL MAKEUP

Vi er vilde med multi-produkter. Fra en farvet dagcreme, der fugter og giver en let farve, til en palet til det hele eller en cremet farve, der kan bruges på øjne, kinder og læber. Når vi bruger produkterne flere steder i makeuppern, giver det en rød tråd og et gennemført look. Inden for øjenmakeuppern er tendensen, at man bruger én farve på hele låget, og at det godt må kunne ses. Det kan være en rigtig fin måde at skille sig ud på, hvis man tør! Her er den multifunktionelle makeup også brugbar.

Tromborg Creamy Lip
Cheek Eyes Powder
Misty Brown, 180 kr.



Tromborg Baked
Minerals Bronze,
420 kr.



Chanel Baume Stick Essentiel
Golden Light, 340 kr.



Chanel
Les 4 Ombres,
435 kr.



Tromborg Baked Minerals Silk, 420 kr.



Tromborg Mineral Foundation, 360 kr.



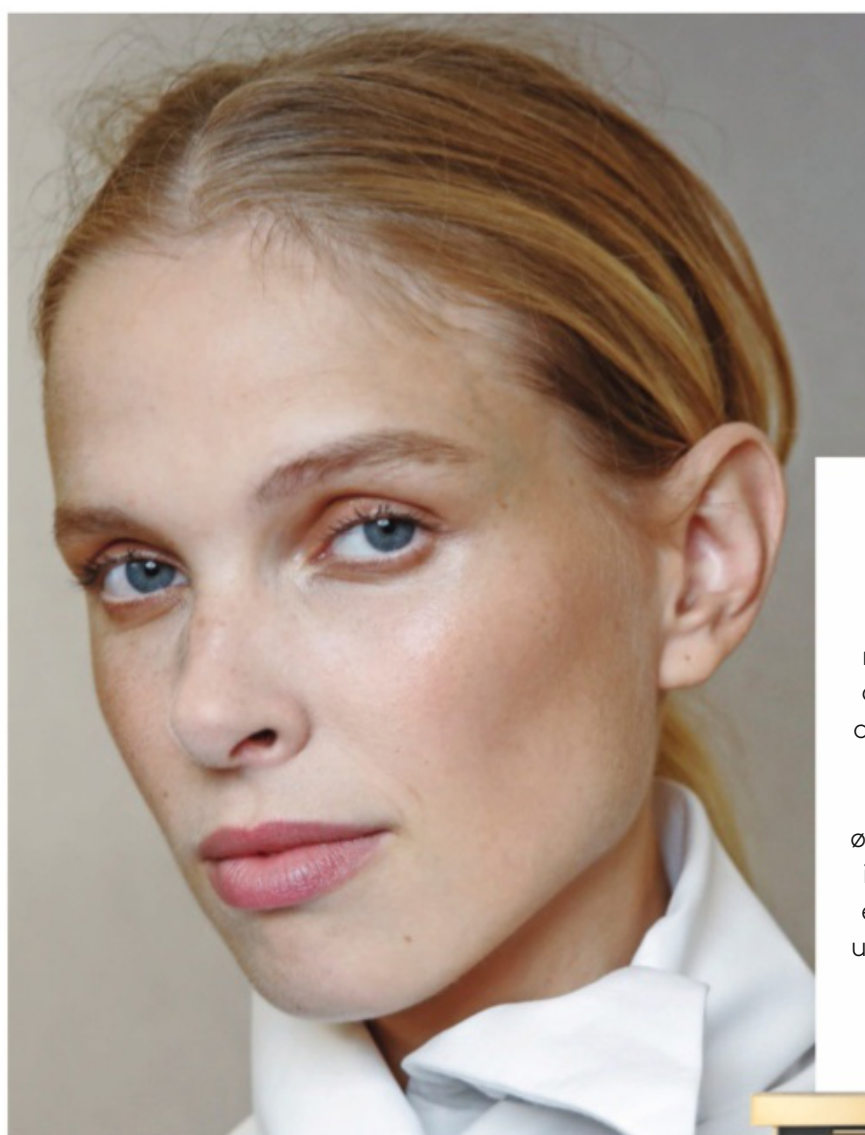
Kenny Anker
Kenny Brows Clear
Brow Gel, 230 kr.



Gosh Copenhagen Palette,
199 kr.



Chanel
Creation
Exclusive Face
Eclat Du Desert,
445 kr.



NO MAKEUP -MAKEUP

Dette look går vist aldrig af mode. Men man skal ikke tro, at det betyder et helt nøgent ansigt – det skal bare se sådan ud. Man skal finde de helt rigtige produkter og herefter øve sig i at få det til at se ud af ingenting. De to vigtigste ord er naturlig og frisk. En fin hud uden for meget på, friske kinder og en enkel øjenmakeup.



Idun Minerals
Mascara Gull,
199 kr.



Clarins
Milky Boost,
299 kr.

Clarins
Joli Blush,
299kr.



Chanel
Les 4 Ombres,
435 kr.



Ysl
Couture Blush,
345 kr.



Giorgio Armani NeoNude
Foundation, 298 kr.



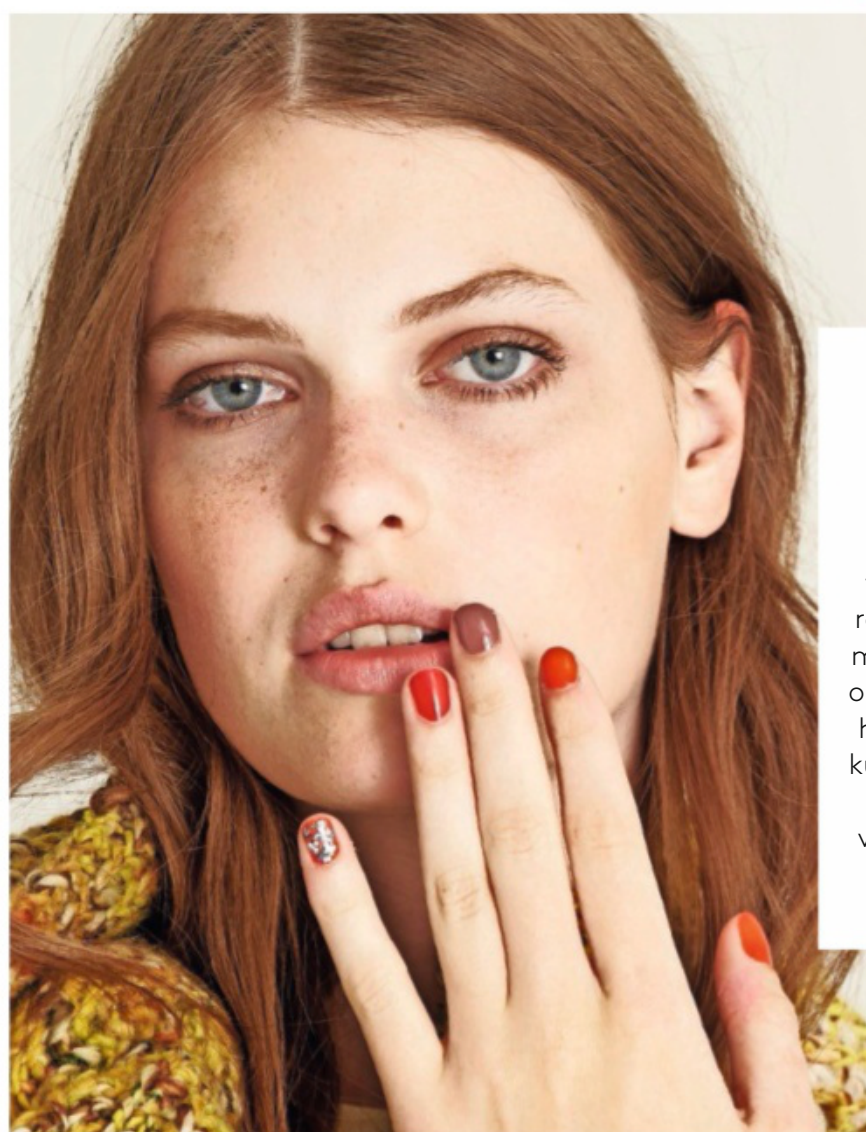
CND Vinylux,
159 kr.



YSL La Laque
Couture,
195 kr.



Depend
7 day,
49 kr.



NEGLENE

Når sæsonen skifter, skifter neglefarverne også. Det er nu tid til de friske og neutrale farver, hvor vinteren normalt trækker flere mørke toner. De rød/orange farver er rigtig fine, men der er også pasteller, nude og pang-farver. Alt er tilladt, og hvis du har lyst, kan du gå den kunstneriske vej og blande farverne på den enkelte negl eller vælge forskellige farver til hver finger. Søg f.eks. på "nail art" på Instagram eller YouTube.



Depend
Minilak,
29 kr.



Tromborg
neglelak,
170 kr.



Essie
Rxxpressie,
89 kr.



Chanel
Le Vernis
Longwear,
210 kr.



**DORTHE
BOLTHER, 41 ÅR**

Social- og sundhedsassistent,
p.t. sygemeldt

Bor i Horsens, mor til to drenge på
17 og 20 år, kæreste med Kevin

Blev 3. januar 2018 kørt ned af en
lastbil i en højresvingsulykke i Roskilde

Læs mere på bloggen etskridtforan.
bloggersdelight.dk



Dorthe overlevede en højresvingsulykke

Det bliver
ALDRIG
SOM FØR
*men det er stadig et liv,
der er værd at leve*

Da Dorthe Bolther overlevede en højresvingsulykke, skulle hun genfinde sig selv og det billede, hun havde af sig selv og sit liv. For hvordan er man hel i en halv krop?

AF STINE BOLTHER
FOTO: RUNOLFUR GUDBJORNSSON

Hvordan forbliver man en feminin kvinde, når det ene ben mangler? Kan man have sexet undertøj på? Kan man finde en ny kæreste? Og hvad med arbejdet, som normalt kræver 18.000 skridt om dagen?

Alt det og tusind andre ting lå Dorthe Bolther og tænkte på igen og igen i løbet af de 243 dage, hun var indlagt på Rigshospitalet i København. Hun blev for to år siden kørt ned af en lastbil i en højresvingsulykke, som kostede hende det venstre ben, mens det højre ben for altid vil være mærket af ulykken.

Men en ukuelig tro på livet, masser af humor, en tæt familie og ikke mindst helt unikke veninder fik hende op at stå og gå igen. Bogstaveligt talt.

Efteråret 2017 havde været fantastisk for Dorthe. Drømmejobbet som social- og sundhedsassistent på fødegangen på Roskilde Sygehus fyldte meget, privatlivet gik strålende, og hun var i en bedre form end nogen sinde før.

Nytårsaften var hun på arbejde med champagne, kransekafe og nyfødte nytårsbabyer, og den 3. januar 2018 startede hun i fitnesscenteret med sin yngste søn, teenageren Mathias, og indkøb til en planlagt lækker middag.

– Vi havde sådan en hyggelig formiddag, og den har jeg gået igennem tusind gange siden, for den dag blev jo skelsættende, husker Dorthe Bolther, da vi møder hende i hendes hyggelige lejlighed i Horsens.

NU DØR JEG

Der er nemlig en tid før og en tid efter den onsdag i januar. Dorthe tog senere den dag sin cykel for at tage på arbejde. I et lyskryds mærkede hun pludselig et puf.

– Jeg kan huske, at jeg tænkte, "hov, hvor kom du fra?" Det hele gik meget hurtigt, fortæller Dorthe.

Lastbilens forhjul fik fat i cyklens forhjul og trak hende og cyklen med ind under det tonstunge køretøj.

– Jeg lå under lastbilen, stadigvæk med cyklen mellem benene, og jeg kunne høre, han gassede op. Så skreg jeg. Jeg nåede at tænke: Nu dør jeg, og da han kørte over mine ben, >



HØJRESVINGS- ULYKKER

Hos Vejdirektoratet har man set på kønsfordelingen mellem de cyklister, der er blevet dræbt eller er kommet til skade i højresvingsulykker de sidste 10 år (2009-2018). Her er 40 procent mænd og 60 procent kvinder.

- Der er altså lidt flere kvinder end mænd, der dør i højresvingsulykker, men det kan være et udtryk for tilfældigheder, da tallene er ret små, siger Søren Ørsted Pedersen, pressechef i Sikker Trafik. Han fortæller, at det også kan skyldes, at der er flere kvinder, der cykler i byerne end mænd. Altså er sandsynligheden for at ramme en kvinde i en højresvingsulykke større end at ramme en mand.
- Der er ikke noget i ulykkerne, der viser, at de uheldsimplicerede kvindelige cyklister har haft en anden adfærd end de implicerede mandlige cyklister, siger Søren Ørsted Pedersen.

var det sådan en underlig følelse, for jeg kunne mærke det, men det gjorde ikke ondt. Jeg har siden fået at vide, at jeg var i akutchok, men det er da mærkeligt, at man kan blive kørt over, og så fylder angsten så meget, at den fjerner alt det, der egentlig gør ondt.

– Lastbilchaufføren så jeg ikke, men jeg hørte ham på et tidspunkt grådkvalt sige: "Jeg så hende altså ikke," husker Dorthe Bolther.

Det viste sig senere, at chaufføren var påvirket af amfetamin.

– Da jeg vågnede natten til den 4. januar, lå jeg i respirator, og derfor kunne jeg ikke sige noget, men jeg havde tusind spørgsmål. Jeg fik hurtigt kommunikeret, at personalet skulle ringe efter min veninde, Tania, siger Dorthe og fortsætter:

– Hun er den type, der smøger ærmerne op, og da hun kom, kunne jeg straks høre hendes beslutsomme skridt. Duk, duk, duk på gangen. Det gav mig en enorm ro. Selvfølgelig var hun påvirket af at se mig i den situation, men hun satte alting i system. Hun har siden fortalt mig, at hun gik ud på toilettet og græd der, så jeg ikke så det.

DE SLIPPER MIG ALDRIG

Veninderne kom i det hele taget til at betyde meget for Dorthe Bolther, da det meste af familien boede i Jylland, mens hun boede på Sjælland.

– Ulykken har virkelig fået mig til at indse, at jeg har verdens bedste veninder. Majbritt og Tania fejrede for eksempel min 1-månedes indlæggelsesdag. De fik 30 minutter af lægerne, for jeg måtte kun være oppe i en halv time. Men så sad jeg i en kæmpe kørestol, mens de havde dækket op med dug, fint service, hjemmelavet chokolademousse og alkoholfri champagne.

– Og til påske fik jeg en fin håndskrevet invitation om at møde op i forhallen til Rigshospitalet, hvor de havde dækket op med dug, grene med påskeæg og levende lys, som ellers er forbudt. Påskefrokost med mad fra slagteren, en lille øl og ingen snak om sygehus eller amputerede lemmer. Mine veninder gav mig så meget god energi, og jeg ved, de slipper mig aldrig – og jeg slipper heller aldrig dem.



Allerede kort efter ulykken havde lægerne amputeret Dorthes venstre ben. Det kunne ikke reddes. Mirakuløst fik de dog reddet det højre ben ved at fjerne al hud

og fedtvæv fra lysken til anklen og langsomt tage frisk hud fra ryggen og sætte på benet. Samtidig var Dorthes bækken brækket, så det var en ordentlig omgang, hun stod over for.

MOR TIL TO

Noget af det vigtigste for Dorthe var, at hendes to drenge, Markus og Mathias på dengang 18 og 15 år, kom så helskindede igennem deres mors ulykke som muligt.

Heldigvis tog drengenes far og hans nye kæreste sig af drengene, og det gav Dorthe ro til at bruge alle kræfter på at blive stærk. Markus boede hos sin far i Jylland, og der flyttede Mathias også hen, så drengene kunne være sammen i den svære tid.

– Mine sønner blev selvfølgelig trøstet meget, især af pigerne i deres klasser, fordi det var så synd for dem, at deres mor var blevet kørt ned. Og så sagde jeg til dem, at det da bare var med at udnytte det. Det grinede vi meget af, smiler Dorthe. Den yngste, Mathias, kommer ind ad døren under interviewet og kigger i køleskabet, som alle andre teenagebørn gør.

– Drengene har hele tiden været så gode i mit forløb, de er stolte af mig, og i dag ser de mig ikke anderledes end før.

På trods af ulykken kan Dorthe også det meste i dag. Gå, køre



– Mine unger mobber mig og siger: "Mor, hvis du bliver tyk, så kommer du til at ligne ham der fra Minions med helt tynde ben og tyk mave," for jeg kan aldrig få tykke ben, fordi det ene ben ikke har fedtvæv mere, og det andet er erstattet af en robot.

bil, lave mad, vaske tøj. At cykle igen har hun dog ikke kastet sig rigtigt ud i – endnu.

JEG MANGLEDE EN MIG

I starten, da alt så sort ud, troede Dorthe ikke på, at hun nogen sinde ville kunne få et liv igen eller bare komme til at gå. Men langsomt og med fantastisk hjælp fra de ansatte på Rigshospitalet kom livet tilbage. For bedre at kunne se sig selv som benamputeret talte hun med andre i samme situation. Men det var alle mænd, som havde mistet ben i motorcykelulykker eller i krig.

– Mænd går mere op i teknik, og hvad en protese kan. Jeg kunne ikke være mere ligeglad. Mine spørgsmål handlede meget om det feminine. Kan man få fine bukser på? Hvilken type undertøj kommer jeg til at bære? Jeg var helt flov over at sige det højt, fordi det virkede så overfladisk. Jeg lå også og tænkte: "Finder jeg

nogen sinde en kæreste? Der er da ikke nogen, der gider have en ødelagt krop," siger Dorthe og fortsætter:

– Derfor besluttede jeg mig for at blive et forbillede for fremtidens benamputerede kvinder. Hvis – eller når – der kommer en kvinde i samme situation som mig, så skal hun kunne finde mig. Jeg manglede en mig, da jeg selv lå på hospitalet. Den eneste, jeg kunne finde, var en spansk fotomodel, der mangler sit ben, og hun var alt for langt fra mig og min hverdag.

Hvis Dorthe helt selv kunne vælge, skulle Rigshospitalet, Skejby Sygehus og alle andre store sygehuse gå sammen om at ansætte hende til at rådgive kvinder i hendes situation.

– Det ville give så meget mening for mig og for patientens genoptræning, at der kom en, som virkelig kan forstå, hvad kvinden er igennem. Jeg havde de sødeste sygeplejersker med de bruneste, flotteste ben, der sagde til mig: "Det kan jeg godt forstå." Men jeg tænkte: "Nej, det kan du simpelt hen ikke forstå." Men JEG kan forstå det, og jeg kan motivere én i samme situation til at få et godt liv selv efter sådan et traume.

"EN TAND FOR HANDICAPPET"

En anden stor ting, som Dorthe vil lære igen, er at gå på høje hæle.

– Det har noget med feminitet at gøre. Den anden dag var vi til 75-års fødselsdag, og jeg tog en smuk kjole på – og kondisko. Agh, det er bare ikke det samme. >

Ulykken har virkelig fået mig til at indse, at jeg har verdens bedste veninder. Majbritt og Tania fejrede for eksempel min 1-månedes indlæggelsesdag.

– Nogle synes måske, at jeg bare skal være glad for at have overlevet, men det betyder noget for mig og min selvforståelse. Det er helhedsbilledet af at være feminin, siger Dorthé.

Hun har nu fået specialfremstillet et hylster til sin protese med en blonde støbt ind i. Den vækker opsigt, når hun viser den frem. Og det gør hun jævnligt.

– Og hvis jeg ikke viser protesen frem, så lærer verden aldrig, at sådan her ser en kvinde ud, når hun bærer benprotese. Så jeg føler også ansvar for at vise den frem. Vi skal alle sammen se, åh så perfekte ud på Instagram og Facebook, men jeg kan ikke skjule, at jeg er fysisk udfordret.

– Jeg var på et tidspunkt på date med en mand, der ringede mig op dagen efter og sagde: "Du er lige en tand for handicappet til mig."

Jeg svarede, at jeg satte pris på hans ærlighed, men om han ikke kunne have pakket det lidt pænere ind ...

KÆRESTE OG NYT HJEM

At blive udskrevet efter de otte måneder på hospitalet var en blandet følelse for Dorthé. Hun gik fra de trygge omgivelser med professionelle folk og mad, der blev serveret, til selv at skulle stå for det hele og være alene hjemme.

– Jeg har tit tænkt, at det må være på samme måde at komme ud af et fængsel. Så skal man pludselig sætte tingene i system og stå for det hele selv.

Sammen med sin yngste søn flyttede Dorthé ind i en lejlighed, hun kun havde set over FaceTime og kun havde indrettet med møbler købt over nettet. Lejligheden lå i Horsens, 230 kilometer fra Roskilde, hvor ulykken var sket. Men Dorthé havde brug for

Mænd går mere op i teknik, og hvad en protese kan. Jeg kunne ikke være mere ligeglad. Mine spørgsmål handlede meget om det feminine. Kan man få fine bukser på? Hvilken type undertøj kommer jeg til at bære? Jeg var helt flov over at sige det højt.

at flytte hjem til sin barndomsby, hvor en stor del af familien stadig bor.

– Jeg havde ingen kæreste, da ulykken indtraf, så da jeg var udskrevet, kastede jeg mig ud i dating via nettet. Jeg beskrev det hele, lagde billeder ud, hvor man kunne se min benprotese, og skrev i teksten, at man skulle tænke over det hele en ekstra gang. Jeg har savnet at dele livet med en dejlig mand, og så mødte jeg Kevin. Han elsker mig for den, jeg er, og hans familie har også taget så godt imod mig. Som hans mor kærligt sagde om mig: "Hun er det sødeste menneske, der kan gå på to ben." Det var sødt og sjovt sagt.

TO OFRE I EN HØJRESVINGSULYKKE

Dorthé har efter ulykken skabt bloggen "Et skridt foran" hos Bloggers Delight.

– Efter at jeg er begyndt at skrive min blog, har jeg fået mange beskeder fra kvinder i alle aldersgrupper med alle mulige slags fysiske skavanker. En skrev til mig, at hun har gavn af at læse det, jeg skriver, og det gør mig jo helt oprigtigt glad.

– Det er vigtigt for mig at få fjernet nogle af de myter, der er om, at det altid er kvinder, der kommer ud for højresvingsulykker. Fordi de ikke ser sig for, cykler med hovedet under armen eller holder på deres ret til at køre over for grønt, siger Dorthé og fortsætter:

– En anden ting er, at der er to ofre til en højresvingsulykke: Chaufføren og personen under hjulene. Nogle chauffører bliver kørt for hårdt af deres arbejdsgivere, andre er for urutinerede som chauffører. Man må køre lastbil allerede som 18-årig, det er da helt vildt.

– Flere har også spurgt mig, om det ikke var min egen skyld, at jeg blev kørt ned. Om jeg ikke var stresset eller ikke så mig for. Den værste er næsten: Hvorfor er det, at kvinder altid holder på deres ret til at køre over for grønt? Den har jeg hørt et par gange. Men om man er mand eller kvinde, så betyder grønt vel, at det er okay at køre frem? ■

Arbejdet som social- og sundhedsassistent krævede typisk 18.000 skridt på en vagt, og selv om Dorthé sagtens kan gå, bliver de mange skridt for meget for hendes krop. I stedet drømmer hun om at blive doula, fødselshjælper, som er ved den fødende hele tiden.



FORKÆL DIG SELV HVER UGE

Få et lækkert sæt fra Clinique + 8 nr. af **femina** for kun **299 kr.** inkl. porto

SPAR
68 %



Giv din hud lidt ekstra kærlighed med dette effektive hudplejesæt bestående af en ansigtscreme, øjencreme og ansigtsrens.

Clinique iD er en ansigtscreme, som fugter og beskytter huden imod forurening. Den indeholder også en booster, som udglatter linjer og rynker.

I sættet får du også Clinique Smart, som er en udglattende øjencreme, samt den milde og skånsomme ansigtsrens, Foaming Facial Soap. Alle produkterne er allergitestet og 100 % uparfumeret.



Bestil på **femina.dk/clinique** eller via kundeservice: **72 34 20 52**

8 numre af femina	359,60 kr.
+ clinique sæt	574,00 kr.
Samlet værdi	933,60 kr.
Din rabat	634,60 kr.
Din pris	299,00 kr.
+ porto	- kr.
I alt	299,00 kr.

Derefter fortsætter du i løbende abonnement.

DIT ABONNEMENT: Efter tilbuddet modtager du femina i løbende abonnement til 44,95 kr. pr. nr. Vælger du at betale via girokort, opkræves et gebyr på 20 kr. Du kan herefter når som helst opsigte dit abonnement. Du har altid 14 dages fortrydelsesret efter modtagelse af dit første blad. Tilbuddet gælder ikke i udlandet. Læs betingelserne på allerservice.dk. Kundeservice tlf. 7234 2052. Personoplysninger, som afgives i forbindelse med oprettelse af abonnement, behandles i henhold til vores persondatapolitik, som du kan læse på allerservice.dk/gdpr.



Mit år med 55 dates

I flere år håbede psykoterapeut Elitsa Holm på at møde sit livs kærlighed og stifte familie. Men tiden gik, og det skete ikke. I stedet for at blive ved med at vente på den rette mand kastede hun sig ud i at date online. Her kan du læse udpluk fra et år med meget forskellige oplevelser, og hvad Elitsa har lært af det.

AF ANNETTE AGGERBECK, AGGERBECK-KOMMUNIKATION.DK
ILLUSTRATION: RIKKE BISGAARD

Mange af os drømmer om at møde den eneste ene i det virkelige liv, men ofte sker det ikke. Det kan virke grænseoverskridende at gå på nettet for at date, fordi man bliver eksponeret. Sådan var det også for Elitsa Holm, der nærmede sig 40 år og stadig ikke havde fundet den mand, hun ønskede at få børn med. Det var først, da Elitsas veninde gav hende et kærligt skub og fik hende til at gå til en singlefest nytårsaften, at Elitsa fik mod på at date online. Da Elitsa først kom i gang med at date, oplevede hun det som en stor tilfredsstillelse at gøre noget aktivt i stedet for bare at vente på, at den rette skulle dukke op af sig selv. Nytårsfesten blev startskuddet til 55 dates på et år. Singlefesten blev dog ikke helt, som Elitsa havde forestillet sig.

– Det var en hyggelig aften, men ud på nattetimerne udviklede det sig til et kødmarked, hvor det virkede, som om man bare skulle have en at gå hjem med. Det brød jeg mig ikke om. Jeg fandt ikke en kæreste den aften, men jeg faldt til gengæld i snak med en sød kvinde, som er blevet en god veninde, fortæller Elitsa, 40 år.

SPONTAN VINTERKONCERT

I januar oprettede Elitsa online datingprofiler på Tinder, Happn og Dating.dk. Hun fandt snart ud af, at

det var vigtigt for hende at få afklaret hurtigt, om der var god kemi. Derfor foretrak hun at mødes hurtigt i stedet for at skrive længe med dem, hun matchede med. Og hurtigt gik det med en af de første mænd, hun fik kontakt med. De startede med at skrive sammen en torsdag aften. Allerede næste dag fik hun en besked med spørgsmålet: Er du impulsiv? Vil du med til koncert i Royal Arena i aften? Elitsa tog mod til sig og takkede ja.

– Det blev en supergod aften. Han var en rigtig gentleman, der hentede mig i taxa, åbnede døre for mig og inviterede mig på en drink før koncerten. Men da vi bagefter skrev sammen på Tinder, viste det sig, at vi ville noget forskelligt – han ville ikke have børn, og han arbejdede meget. Derfor blev det kun til den ene date, siger Elitsa.

VILLE IKKE BETALE FOR KAFFEN

I foråret havde Elitsa en date på en café. Han kom for sent og virkede lettere irriteret. Efter en kort hilsen stillede han sig med vilje tre mennesker væk fra Elitsa, så han ikke behøvede at spørge hende, hvad hun ville have.

– Jeg ville ikke have haft noget imod selv at betale for min kaffe, men hans opførsel virkede så påfaldende. Hvis man ikke gider gøre en indsats på første date, >

hvornår gør man det så?! Fra det øjeblik oplevede jeg, at det gik galt. Han virkede fortsat irriteret, uden at han italesatte det. Kemien mellem os var ikke god. Jeg har aldrig drukket en kop kaffe så hurtigt, ler Elitsa, der bagefter tænkte over, hvorfor manden havde virket så irriteret, uden at hun kunne finde en god forklaring. – Måske var han skuffet over, at jeg ikke var, som han havde forestillet sig. Uanset hans bevæggrund er jeg glad for, at jeg fik drukket min kaffe så hurtigt for hvorfor spilde sin tid, når man kan mærke, at der ikke er kemi?! Jeg husker oplevelsen, fordi den ikke var rar.

Dog har jeg haft værre oplevelser end denne. Noget af det værste, jeg har oplevet, var en date, der ikke mødte op som aftalt, og da jeg så skrev til ham for at høre, hvor han blev af, slettede han mig bare fra Tinder.

SANKT HANS MED SODA- VAND

Kort før Sankt Hans skrev Elitsa med en mand, der foreslog

at se Sankt Hans-bål sammen. Hun glædede sig over, at han var god til at tage initiativ, da han fandt en bestemt park, de kunne mødes i til bålhygge. Med sig havde han et tæppe til Elitsa, hvis det blev køligt, og hun skulle komme til at fryse. Han havde desuden sørget for sodavand til dem, og et stykke chokolade, de kunne dele. Da de talte om den forestående sommerferie, fortalte han, at han var nødt til at blive hjemme i sommerferien, når hans søn skulle være hos ham, fordi han ikke havde råd til ferie i udlandet.

”Før jeg takkede ja til hans invitation, havde jeg gjort det klart, at jeg ikke var interesseret i et onenight-stand. Han spurgte, om jeg var bange for, om han var psykopat. Jeg grinede og sagde, at jeg jo også kunne være en psykopat.”

Elitsas bedste råd:

Det kan virke grænseoverskridende at eksponere sig selv på et datingsite, men vov at kaste dig ud i det, for du vil få en masse spændende oplevelser.

Hav det sjovt med at date, og forvent ikke at møde drømmemanden med det samme. Hvis du tager dating for alvorligt, kan det være svært at komme videre, når du bliver afvist.

Har du svært ved at blive afvist, så husk at afvisninger går begge veje. Du bliver afvist og afviser selv. Lær at se på en afvisning som et tegn på, at der ikke er kemi. Og du vil jo ikke være sammen med en, der ikke er god for dig, vel?

Vær ikke bange for at afslutte en date, hvis du ikke mærker kemi. Gør det på en ordentlig måde.

Selv om ikke alle oplevelser er positive, så husk at du kan lære noget af det.

– Det rørte mig meget, at han var så galant og omsorgsfuld, selv om han ikke havde så mange penge. Det var en rigtig god date, og jeg fik det sødeste farvelkys af hans bløde læber. Selv om han var en sød mand, fandt vi hurtigt ud af, at det ikke skulle være os to, fordi han ikke ønskede at få flere børn, siger Elitsa.

BEGLOEDE SERVITRICEN

Om sommeren mødtes Elitsa efter aftale via Happn med en mand i Tivoli. Hun havde lyst til at gå rundt og nyde parken med ham, men han ville helst bare ind et sted og drikke en øl med det samme. Til at starte med opfattede Elitsa ham som en gentleman, da han hentede øl til dem. De havde kun skrevet meget lidt sammen, før de mødtes, og det fortrød Elitsa, da hun fandt ud af, at han boede i Sverige og slet ikke ville stifte familie. Mens de talte sammen, opdagede Elitsa, at han ikke kiggede på hende, men på noget bag hende.

– Jeg fandt ud af, at han begloede servitricen, som jeg sad med ryggen til. Han blev ved med at stirre på hen-

de, mens vi talte. Det blev mere og mere underligt for mig. Da jeg havde drukket et par slurke af øllen, tænkte jeg, at nu havde vi været sammen en time, og der var ingen grund til at fortsætte samtalen. Jeg bildte ham ind, at jeg snart skulle gå på grund af en aftale med en veninde. Han havde allerede drukket sin øl. Han reagerede på min udmelding ved at sige, at jeg bare skulle gå, og at han så ville blive og drikke min øl. Det var fair nok, for han havde jo betalt for de to øl, og min øl skulle ikke gå til spilde. Så kunne han også få lov til at beglo servitricen i fred og ro.

HELDIGVIS IKKE EN PSYKOPAT

Mange af Elitsas dates er foregået som cafébesøg eller gåture. Så da en ny Tinder-date foreslog, at hun kom hjem til ham, var hun forbeholden. Hun kendte ham ikke og kunne ikke vide, hvordan han opførte sig. – Jeg havde en fornemmelse af, at han var okay, og før jeg takkede ja til hans invitation, havde jeg gjort det klart, at jeg ikke var interesseret i et onenightstand. Han spurgte, om jeg var bange for, om han var psykopat. Jeg grinede og sagde, at jeg jo også kunne være en psykopat, fortæller Elitsa.

Efter aftale hentede han hende på togstationen i sin bil. Hjemme hos ham fik hun serveret lækre cocktails, som han miksede til dem, og han spillede på sin guitar for hende. Da Elitsa skulle hjem, fulgte han hende til fods til stationen. De gik hånd i hånd og kiggede på stjernehimlen sammen.

– Selv om det var en rigtig dejlig aften, var jeg ikke helt vild med ham. Jeg valgte ikke at mødes med ham igen.

VIL – VIL IKKE

Når Elitsa har været usikker på, om en mand var den rette for hende, har hun ofte set dem flere gange. En af de mænd, Elitsa så flere gange efter et match på nettet, gav udtryk for, at han ligesom Elitsa gerne ville have både kæreste og børn. Det gjorde han, da de gik rundt om en sø på første date. Næste gang de sås, gentog han, at han gerne ville have kæreste og børn, men nu tilføjede han, at Elitsa ikke helt var hans type.

Samtidig gav han udtryk for, at han gerne ville have sex med hende.

– Det var en underlig forvirrende udmelding. Selv om jeg ikke var hans type, kom han alligevel tilbage flere gange og ville se mig igen. Efter tredje gang sagde jeg, at det ikke fungerede for mig at blive afvist på den måde, fortæller Elitsa.

Kort før efterårsferien mødte Elitsa en mand, som også sagde, at han gerne ville have familie. Han havde i forvejen flere børn. De var sammen i flere måneder, men efterhånden fik Elitsa en fornemmelse af, at han ikke mente det med at stifte familie så alvorligt. Den fornemmelse fik hun bekræftet, da hun opdagede, at han ikke havde været helt ærlig – at han ikke var færdig med sin ekskone. Så stoppede hun forholdet.

PÅ FLIRTEKURSUS

Da året lakkede mod enden, gjorde Elitsa status. Hun havde datet 55 mænd. Der måtte være noget, hun ikke gjorde rigtigt, siden det ikke var lykkedes hende at finde den mand, hun ville dele livet med. Måske kunne det hjælpe at blive bedre til at flirte. På nettet fandt hun et flirtekursus i London. Her var der også mulighed for at deltage i speeddating, og Elitsa kunne øve sig i at flirte. Elitsa er i dag glad for, at hun har kastet sig ud i at date, fordi hun både har mødt mange mennesker og lært en masse om sig selv ved at date.

– Jeg har lært, hvordan jeg er i forskellige situationer. I starten var det hårdt at blive

afvist, men jeg lærte efterhånden at tage mere let på det. For en afvisning handler jo om den anden, og ikke om at der er noget galt med mig. En afvisning er udtryk for, at der ikke er god kemi. Jeg ser på afvisninger, som at hver eneste af dem bringer mig tættere på den rigtige, siger Elitsa. ■



dit sunde liv



AF SUNDHEDSREDAKTØR CHRISTINA BØLLING &
JOURNALIST JO BRAND · FOTO: SHUTTERSTOCK & PR

Har du idéer, tanker eller tip, kan du skrive til
christina.boelling@femina.dk

KOST

Det sker med kroppen, når du dropper kød

Er du hoppet med på den kødfri trend? Eller overvejer du det, helt eller delvist? Så er du ikke alene, for der er sket et skred i danskernes forbrug af kød. Det er stadig sådan, at majoriteten spiser kød på daglig basis, men samtidig stiger antallet af danskere, der udelader kødet hele dage. I 2010 havde 3,9 procent af danskerne kødfri dage mindst halvdelen af ugens dage. I 2019 gælder det 10 procent af danskerne. Hvis du lever vegetarisk, er der nogle fordele for din krop ...

1 Vegetarkost indeholder ofte færre kalorier, og ifølge en amerikansk undersøgelse taber folk, der bliver vegetarer, sig i snit fem kilo. Mad med lavere kalorieindhold mindsker også risikoen for type 2-diabetes.

2 Niveauerne for skadeligt kolesterol falder, når man dropper de fede kødtyper. En japansk undersøgelse, der sammenlignede kødspisere og vegetarer, kom frem til, at vegetarkost sænker blodtrykket.

3 Flere grøntsager giver flere gode tarmbakterier. En undersøgelse, der sammenlignede veganere, vegetarer og kødspisere, fandt, at der var langt færre af de beskyttende bakterier i kødspisernes tarmflora.

4 En kost med maksimalt 500 gram rødt kød om ugen mindsker risikoen for tyk- og endetarmskræft.

5 Niveauer for betændelsestilstande i kroppen falder hos folk, der lever plantebaseret. Det skyldes, at visse kødprodukter øger risikoen for betændelsestilstande, mens antiinflammatoriske fødevarer som frugt og nødder ofte fylder godt på tallerkenen hos vegetarer og veganere.

Kilder: Coop Analyse, Nature, George Washington School of Medicine, Jama Internal Medicine, City University of New York



Vidste du ...
... at psykiske lidelser udgør den største sygdomsbyrde i Danmark med 25 % i forhold til det samlede sygdomsbillede, mens kræft står for 17 %, og kredsløbssygdomme står for 15,2 %?

Kilde: Psykiatrifonden

Skøre knogler og løse tænder er måske to sider af samme sag, så skynd dig til tandlægen.



TÆNDER

TAG TIL TANDLÆGEN

Passer du dine regelmæssige tandlægebesøg? Det er der mange grunde til at gøre. En af dem er knogleskørhed, også kaldet osteoporose, der rammer op mod hver tredje danske kvinde og hver ottende danske mand over 50 år. En ny undersøgelse viser, at sygdommen kan øge risikoen for den alvorlige tandsygdom parodontitis, hvor tænderne i værste fald bliver løse og falder ud. Begge sygdomme er "stille epidemier", der ofte først opdages sent. Derfor er det så vigtigt at stille diagnosen og komme i gang med behandling for at forebygge brud på knoglerne og tab af tænder. Tandlægeforeningen og Osteoporoseforeningen anbefaler, at du holder ekstra øje med tænderne og får dem tjekket hos tandlægen, hvis du har knogleskørhed.

Kilde: Tandlægeforeningen

SEX

JO, VI BEGÆRER FAR-KROPPEN

Er du mest tiltrukket af en mandekrop, der ligner en olympisk svømmer med hærdebrede skuldre og smalle hofter? Eller tænder du mere på helt gennemsnitlige skuldre og hofter hos en mand? Hvis du er til den mere gennemsnitlige far-krop, er du faktisk som de fleste kvinder. For en ny amerikansk undersøgelse kan konstatere, at kvinder slet ikke er så optaget af skulderbredden hos mænd, som de selv er. Til undersøgelsen observerede forskerne øjenbevægelserne, såkaldt eye-tracking movement, fra 82 heteroseksuelle studerende, da de så på tre mandlige og tre kvindelige 3D-modeller. Forsøgspersonerne skulle også vurdere, hvor tiltrukket de var af modellerne. Traditionelt set bliver mænd opfattet som mere maskuline og attraktive, jo større forskel der er mellem deres skulder- og hoftebredde. Men det er tilsyneladende mest mænd, der tænker sådan. For mændenes øjne dvælede langt mere ved de bredskuldrede mandeoverkroppe, end kvindernes gjorde, og de vurderede også de bredskuldrede som langt mere attraktive, end kvinderne gjorde. Så når mænd ihærdigt træner deres overkrop, er det måske mest til glæde for andre mænd? I hvert fald indikerer undersøgelsen, at kvinder (stadig) begærer den helt almindelige far-krop.

Kilde: PsyPost

Farkrop på løbetur, men tab dig endelig ikke for meget, mand. Vi kan lide dig, som du er.

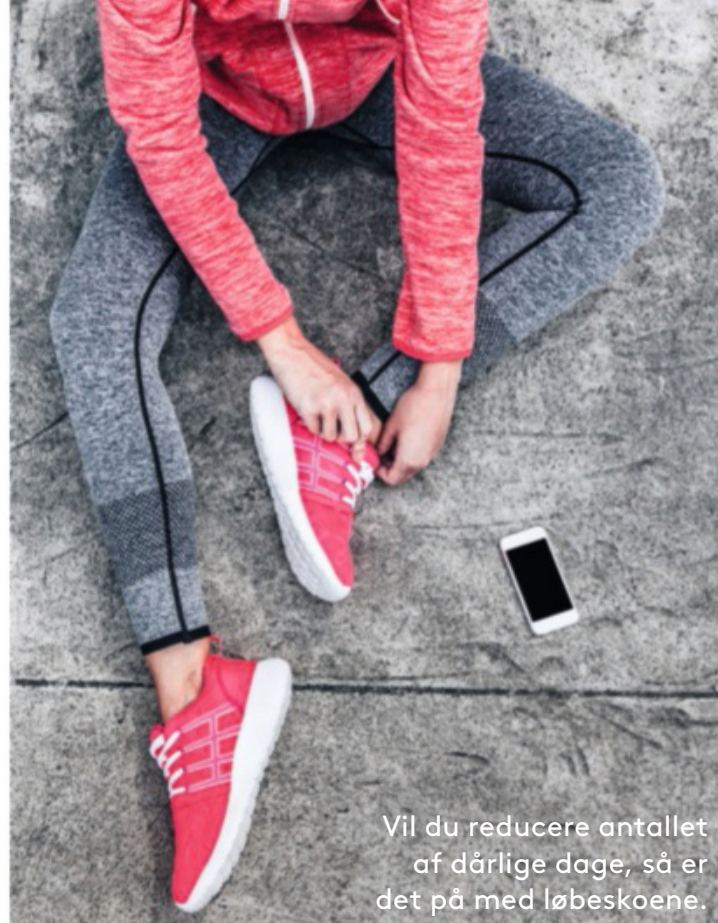


PSYKOLOGI

HAN SKAL HEDDE DET SAMME

Andrea og Andreas. Frederikke og Frederik. Hanne og Hans. Kender du også kærestepar, der næsten hedder det samme? Så er det nok ikke bare et kuriøst tilfælde. I henhold til "navne-bogstav-effekten" er folk mere tilbøjelige til at blive tiltrukket af nogen, der deler deres initialer, eller hvis fornavn minder om deres eget. "Navne-bogstav-effekten" blev identificeret i 1985 af den belgiske psykolog Jozef Nuttin, som mente, at vi ubevidst søger mod det, vi kender. Vores eget navn var det første, vi lærte at skrive, og dermed forbinder vi det oftest med succes og noget positivt. Undersøgelser i flere lande af blandt andet ægteskabsfortegnelser har sidenhen bekræftet tendensen, at en overvægt af ægtepar havde ens initialer, lignende fornavne eller ens efternavne.

Kilde: Psychologist World



TRÆNING

MOTION MOD ØV-DAGE

Du har sikkert selv mærket det: Motion gør noget godt for dit humør. Nu beviser en stor undersøgelse det samme. Over 1,2 millioner amerikanere har svaret på spørgsmål om stress, depression, dårligt humør og fysisk aktivitet inklusive græsslåning, rengøring og selvfølgelig sport. Efter at have analyseret svarene kunne forskerne konstatere, at de, der trænede regelmæssigt, i gennemsnit havde 35 dårlige dage om året, hvor de inaktive havde 53. Og at sociale sportsaktiviteter havde en større positiv effekt på humøret end de øvrige fysiske aktiviteter.

Kilde: The Lancet

LÆS BARE I HALVMØRKE ...

Har du også hørt, at det kan skade dine øjne at læse i dæmpet belysning, så kan du ånde lettet op og læse videre. For det skader nemlig ikke dine øjne. Til gengæld bliver dine øjne hurtigere trætte, så du kan altså med fordel godt skrue lidt op for bluset. Og det bedste læselys er lys, der rammer direkte på den side, hvor du læser. Så ved du det.

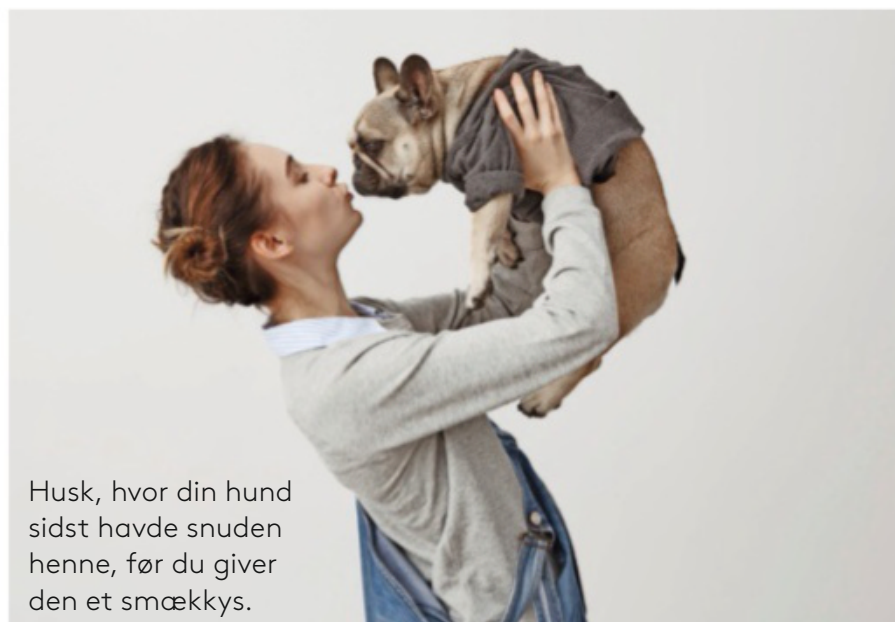
Kilde: Healthbeat

HUNDE

KYS IKKE KING

Hunde er gode for os mennesker – og for vores sundhed. Hunden er vores (måske) bedste ven, der altid er glad for at se dig. Den hiver dig ud at gå året rundt og får dig til at falde i snak med andre hundeejere. Men uanset hvor glad du er for din firbenede ven, så lad være med at lade den slikke dig i ansigtet. En hundemund vrirler med bakterier og parasitter og kan indeholde bakterier som salmonella og campylobacter. Disse organismer kommer ind i en hunds mund af at spise fordærvet mad, ting, den finder på gåturen, eller når den bruger tungen som toiletpapir. Derefter flytter et hundekys disse bakterier over til dig, potentielt sammen med et grimt tilfælde af diarré eller det, der er værre. Så beskyt dig mod den kærlige tunge, når den bliver lidt for ivrig.

Kilde: WebMD



Styrke og fart

Pas på dit hoved på pisten.
Skihjelm, sport24.dk, 600 kr.



Træningstaske, der kan rumme og holde til mere end de fleste.
Taske fra The North Face, sport24.dk, 950 kr.



Fordi kolde hænder ødelægger skituren.

Vanter fra Hestra, sport24.dk, 500 kr.



Når dine læderhandsker skal forkæles.
Original leather balm fra Hestra, sport24.dk, 65 kr.



Til crossfitteren ... men passer også de mere dovne af os.
T-shirt fra Reebok, sport24.dk, 220 kr.

Husk: Slap også lidt af ... f.eks. i denne bløde sag.
T-shirt fra Anne Buur, goyogi.dk, 419 kr.



Med høj talje.
Tights fra Reebok, sport24.dk, 550 kr.



FOTO: RUNOLFUUR GUDBJØRNSON

UGENS BREV

Min søn har Asperger, og min familie vil ikke hjælpe mig

Kære Renée

Jeg har en søn på 17, som går på gymnasiet. Han har Asperger og har det rigtig svært med det sociale. Han har meget svært ved at komme ud ad døren om morgenen, dels fordi han bekymrer sig om de interaktioner, han skal have i løbet af dagen, og dels fordi han stresser over, at bussen ikke kommer til tiden og så videre. Hans fravær er skyhøjt, og han læner sig op ad en depression. Det gør en stor forskel, når han kan blive kørt i skole, så han får en god og stille start fra morgenstunden. Vi er som familie i forvejen hårdt prøvet med megen sygdom, og overskuddet er i bund. Det ved resten af vores familie godt, men spørger sjældent ind til det. Det har jeg lært at acceptere, men jeg har nu taget mig mod til faktisk at bede om hjælp. Min brors søn, min søns fætter, går på samme gymnasium

”Kan jeg tillade mig at forvente hjælp, når jeg beder om den. Eller skal jeg prøve at acceptere, at deres prioriteringer er meget anderledes end mine?”

og kører i bil derhen hver dag. Han er en af de smarte og populære drenge, der har det let, ligesom min brors families største livskriser har været at beslutte, hvor de skulle tage hen på deres fire ugers sommerferie. Jeg har

forklaret, at det ville være en stor hjælp, hvis min søn må komme med i bilen, hvor der er plads, om morgenen. Svaret på denne bøn var et klart nej. Det gad han ikke lige. Min mor vil ikke blande sig, og det forstår jeg på den ene side godt. Det handler om børn og børnebørn på hver side. Samtidig er jeg skuffet og ked af, at hun ikke træder i karakter. Kan jeg

tillade mig at forvente hjælp, når jeg beder om den, og de samtidig kender vores situation. Eller skal jeg prøve at acceptere, at deres værdier og prioriteringer er meget anderledes end mine?

Kærlig hilsen Den Forventningsfulde

SKRIV TIL RENÉE

Cand.psych. **Renée Toft Simonsen** giver hver uge gode råd og kærlige indspark til læserne. Du kan spørge om alt, hvad der hører kvindelivet til. Send en e-mail til renee@femina.dk.

Redaktionen forbeholder sig ret til at forkorte i de breve, der bringes i bladet. Da Renée modtager mange breve, kan der gå et stykke tid, før du modtager svar. Kun de breve, der bringes i bladet, får svar.

MEGET MERE RENÉE

På **femina.dk** kan du finde tidligere svar fra Renée. Så tumler du lige nu med et parforhold, der halter, eller en teenager, der ikke trives, eller lignende, så find et godt råd, der måske kan hjælpe dig videre.

LYT TIL RENÉE

I podcasten **"Brev til Renée"** kan du møde Renée, der svarer på spørgsmål om følelser og parforhold fra jer derude. Lyt med på **femina.dk/brev-til-renee**

Kære Forventningsfulde

Ja, du kan godt tillade dig at forvente hjælp fra din familie. Spørgsmålet er, om de vil give dig den hjælp, du har brug for? Her har du fået et klart svar: Det vil de ikke.

Nu kender jeg jo ikke din brors situation. Derfor er det svært at vurdere, hvor stor en indsats det vil være for ham at yde den hjælp, du ønsker. Jeg kan dog læse i dit brev, at du har et fastlåst billede af din bror og hans familie, som handler om, at de ingen store problemer har. Da jeg læste det, tænkte jeg to ting: Den ene var, at den holdning kunne skinne igennem i jeres forhold, og måske var det noget, din bror er blevet ked af? Den anden ting er, at den holdning også vidner om, at du på en eller anden måde sætter dig selv i en offerposition i forhold til din bror. Du oplever, at dit liv er meget hårdere end hans. Det er muligt, at det er rigtigt, fordi du har en søn med store udfordringer. Du ser, at din søn har det hårdt med sit handicap, og du ønsker mere end noget andet at hjælpe ham. Du kan bare ikke lige se dig ud af det, så du rækker ud, men får ikke det, du ønsker, og det skaber en vrede i dig.

Livet ER uretfærdigt, sådan er det bare. Din families lod blev at få en

søn med Asperger og tendens til depression. Din bror har ikke haft den slags udfordringer endnu – jeg tror ikke, at nogen mennesker går fri for udfordringer i deres liv. Vi ved ikke, hvilken slags vi får, eller hvornår de kommer anstigende,

for at tale med en psykolog eller for at komme i en forældregruppe, hvor der er andre, der har børn, der ligner din søn, hvor du kan dele dine erfaringer og møde den forståelse, du længes efter. Jeg synes også, du skal kontakte Sind, som er lands-

*"Livet ER uretfærdigt, sådan er det bare.
Din bror har ikke haft den slags udfordringer
endnu – jeg tror ikke, at nogen mennesker
går fri for udfordringer i deres liv."*

men tro mig, alle møder dem på et eller andet tidspunkt. Og det bedste, vi kan gøre, er at møde dem så venligt og kærligt som muligt og virkelig forsøge ikke at blive vred og bitter. Og ja, det er svært og en kunst – men vi er nødt til at forsøge.

Derfor synes jeg, du skal tage fat i kommunen og høre, hvad der er af muligheder for at få hjælp til jeres familie. Din søn har Asperger, og han har svært ved at komme i skole. Det bør de tage alvorligt. Måske er det muligt, at han kan blive hentet af en taxa hver dag? Måske er det også muligt, han kan komme i en gruppe med andre unge, der har de samme slags udfordringer? Jeg tænker også, du kunne have brug

foreningen for psykisk sundhed. De har rådgivning til pårørende, og de har netværksgrupper over hele landet. De vil kunne rådgive dig i forhold til, hvilken hjælp du kan søge, og hvad du har krav på til din søn. I det hele taget vil de kunne rådgive dig om kurser og lade dig komme til foredrag om psykiske udfordringer, som måske ville kunne hjælpe både dig og din søn? At have et barn med et handicap er ikke kun en udfordring i forhold til den "daglige drift", men også fordi man følelsesmæssigt har brug for at bearbejde den sorg, der også kan være knyttet til netop det og ikke mindst til den proces, det kan være at acceptere de vilkår, man fik.

Kærlig hilsen Renée



Frisør Hasse.



Makeupartist Birthe.



Stylist Birger.

UGENS MAKEOVER

66-årige Susanne Lilholm er en aktiv kvinde, der bestræber sig på at være smart og moderigtig. Hun vil ikke lade sig begrænse af sin alder, men kunne godt tænke sig en sporty og afslappet garderobe med mere kant.

AF BIRGIT AXELSEN OG KIRSTEN HOLST. FOTO: NELLIE MØBERG OG MARTIN TANGGAARD
HÅR: HASSE/MORETEASIR HÅRPRODUKTER: TRINITY, TLF. 44 66 44 40
MAKEUP: BIRTHE/SENSAI

Har du lyst til at skifte stil, så skriv til nykvinde@femina.dk



UDFORDRING: *"Jeg vil gerne være en smart bedstemor."*

LØSNING: *"Gå efter klassikere i douce og lækre farvenuancer."*

Hvem: Susanne Lilholm, 66 år og fra Ringsted.

Højde/tøjstørrelse/vægt: 172/36-38/56.

Stil: Farverig og modig, helt med på nye tendenser.

Børn: To børn på 31 og 39 år.

Fritid: Løb, yoga, tennis, svømning, cykling og rejser.

Job: Uddannet bankrådgiver, arbejder nu på hospice.

STYLISTENS BEDSTE TIP

1 Du kan godt lide at gå i høje hæle, og det klæder dig. Som stylingtip kan sneakers dog give din stil noget helt andet, gøre den mere afslappet og sporty, og et sæt får et helt nyt udtryk ved bare at skifte fra høje hæle til sneakers.

2 Bluser med de nye ærmesnit, der har smuk volumen, giver alle dine underdele et helt nyt look og opdaterer din stil. Gå efter enkelte nye køb hver sæson, som tilfører din garderobe de nye snit og farver, og bland med det, du har i forvejen.

3 Brug suitet som en base, du kan style op og ned, men vælg den i en farve, der endelig ikke er for mørk – din farvepalet skal være delikat og lækker, og selv om du godt kan lide mønstre og farver, skal du lade din egen udstråling komme først.

Trenchcoat fra Co'Couture, 1.299 kr.

Flæsebluse fra PBO, 1.500 kr.

Bukser fra Nué Notes, 1.599 kr.

Taske fra Hvisk, 549 kr.

Støvler fra Billi Bi, 1.499 kr.

YSL brillestel fra Klaus Berthelsen, 3.200 kr.



Silkebluse fra

Heartmade, 1.999 kr.

Grønt brillestel fra

Klaus Berthelsen,
3.350 kr.



MAKEUPARTISTENS BEDSTE TIP

Trin 1. Sørg for god fugtpleje til huden. Sensai Deep Lift Filler udjævner og minimerer fine linjer og er perfekt, inden den nærende foundation, Cellular Performance, fordeles i ansigtet.

Trin 2. Øjenmakeup i grålige nuancer, koksgrå og sølv i smuk harmoni er flot og effektivt. Læg en lys sølvgrå grundskygge på hele låget og koksgrå i globelinjen. Træk den let ind på yderste del af låget, og brug den mørke koksgrå skygge som eyeliner i en fin tynd streg langs vippekanter oppe og nede.

Trin 3. Korallrosa blush på kinderne giver ansigtet smuk naturlig friskhed. Dup let med concealer under øjnene, og saml makeup-looket med sort mascara på vipperne.

Trin 4. Frisk orangerød læbestift giver læberne fantastisk flot fokus.



Luksuspleje til ansigtet med **Sensai Cellular Performance Deep Lift Filler**, der er beriget med eksklusiv japansk silke og intensiv opstrammende pleje. 965 kr.

Opnå den perfekte glød og **udstråling med Cellular Performance Cream Foundation SPF 15 fra Sensai**. Et udsøgt indhold af plejende ingredienser kombinerer foundation og hudpleje, så huden får silkeblød finish. 640 kr.

FRISØRENS BEDSTE TIP

Susanne er helt gråhåret, men har farvet håret rødligt i flere år. Hasse fra Moreteasir vælger at give håret mere farvespil i dybe brune toner i nakke og sider. Det giver en flot effekt med lysere nuancer i øverste del af håret, inden håret klippes en del kortere og mere tæt i fræk og frisk stil. Frisuren fingerstyles pjusket med løft og fylde i toppen og trækkes til siden i frisk pandehårsstil.



Naturlige ingredienser fra bl.a. granatæble og hyben bidrager til farvebeskyttelse og pleje i **Trinity Color Mask**. 149 kr. pr. stk.

Beskyt håret under varmestyling, så farve og glans bevares, og tørre spidser undgås. **Trinity Color Elixir**, 149 kr.

”Det bedste ved dagen var at blive inspireret af en masse superprofessionelle personer. Jeg fik lært, at håret godt må være superkort og med ”kant” og ikke mindst en varm farve med få striber. Og tøjet må gerne fylde mere, fik jeg at vide, så jeg går herfra med hovedet fuldt og idéer, som jeg vil huske på i fremtiden, når jeg shopper.”

Bluse fra Just Female i organic cotton, 699 kr.

Blazer fra PBO, 1.300 kr.

Bukser fra PBO, 1.000 kr.

Armbånd fra Izabelle Camille, 1.950 kr.

Pumps fra BilliBi, 1.099 kr.

Brillestel fra Klaus Berthelsen, 3.350 kr.



JAPANSK ZEN

Dedikér et hjørne til det japanske, og indret en hyggelig krog med plads til masser af keramik og fine figurer på bordet.

Stol. 4.195 kr. (Skagerak). **Pude.** 1.295 kr. (Aiayu). **Bord.** 7.999 kr. (Ferm Living). **Plakat med blåt mønster.** 665 kr. (The Poster Club). **Rustfarvet vase.** 300 Kr. (101 Copenhagen). **Gul vase.** 315 kr. (Stilleben). **Vase med riller.** 89 kr. (Notre Dame). **Kokeshi-dukke.** 550 kr. **Lille skål.** 275 kr. **Munk.** 675 kr. **Æsker i træ.** Fra 130 kr. (Alt fra Ohayó).

Et sus fra Japan

Indretningsstilen i Japan er ligesom den nordiske simpel og ren, men den har også et strejf af farve og humor. Så lad dig inspirere af japanernes æstetiske sans, og brug mønstrede tekstiler, farvet keramik og finurlige detaljer til at gøre dit danske hjem lidt mere spændende.

AF NADJA WEHLITZ FOTO PERNILLE ENOCH



KERAMIKKENS LAND

Japanerne er eminente til at forme keramik, så har du japansk keramik derhjemme, så lad det få en flot plads i vitrineskabet eller på åbne hylder i køkkenet. Miks fint porcelæn med mere rå keramik og suppler evt. med fade og mindre skåle i træ, når du dækker bordet.

Keramiskskål med brun kant. 275 kr. (Ohayó). **Træskål**. 39 kr. (Muji). **Hvid vase**. 300 kr. (Bjarni Jacobsen). **Sojaskål** med blå trekanter. 85 kr. (Cph – Tokyo Vintage). **Tallerken med japansk motiv**. 450 kr. (Ohayó). **Firkantet tallerken** med runde kanter. 59 kr. (Bloomingville). **Træske**. 85 kr. (Cph-Tokyo Vintage). **Lille skål** med lyseblåt mønster. 200 kr. (Studio Arhøj). **Spisepinde**. 29 kr. (Muji) **Lille hvid tallerken** med riller. 175 kr. **Stor hvid tallerken** med riller. 225 kr. (Cph-Tokyo Vintage). **Stofserviet**. 80 kr. (Lovely Linen hos Illum Design Atelier).



ORDEN PÅ KONTORET

Brug den japanske æstetik til at gøre hjemmekontoret mere overskueligt og indbydende. Opbevar dine småting i trææsker og små keramiskåle, og skriv dine daglige noter i små hæfter i samme nuancer.

Vifte. 150 kr. **Skilt i træ** med skifter. 70 kr. **Trææsker.** Fra 130 kr. **Lågkrukke** i keramik. 350 kr. (Alt fra Ohayó). **Tekande.** 149 kr. (Muji). **Kop** i glas. (Muji). **Lille rund æske** i messing. 79 kr. (Notre Dame). **Saks.** 118 kr. (Dora). **Notesbøger.** Fra 25 kr. (Muji).



PÅ RAD OG RÆKKE

Få japanske vibes ind i soveværelset med mønstrede kimonoer og flettede detaljer. Mal en lang knagerække i samme nuance som væggen, og lad de smukke tekstiler hænge fremme på den.

Knagerække. 80 kr. (Trævarefabrikernes Udsalg). **Flettet taske.** 980 kr. (Beau Marche). **Kimono** i bomuld. 480 kr. (Beau Marche). **Ternet kimono.** 1.348 kr. (Dora). **Fiskevase.** 650 kr. (Ohayó). **Billede i ramme.** 740 kr. (The Poster Club). **Fletvifte.** 150 kr. (Ohayó). Væggen er malet i farven 10580/2306-Y47R fra Jotun.

STILLEBEN I KANTEDE OG RUNDE FORMER

Japanerne er kendte for at mikse kantede og runde former som her, hvor lampe og vaser i runde former er placeret på en kantet bænke op ad en firkantet træramme.

Bænke. 599 kr. (Jysk). **Lampe.** 2.198 kr. (Ferm Living). **Vintage sakeflaske.** 650 kr. **Lav kande.** 295 kr. **Lille lågkrukke** 350 kr. **Æske i træ.** 130 kr. (Alt fra Ohayó). **Lille æske i messing.** 79 kr. (Notre Dame). **Krus.** 59 kr. (HK Living). **Bakke på fødder.** 90 kr. (Bloomingville). **Små notesbøger.** 15 kr. stk. (Muji). **Billede i ramme.** 1.185 kr. (The Poster Club). Den lille brune vase er et loppefund.



DANSK/JAPANSK

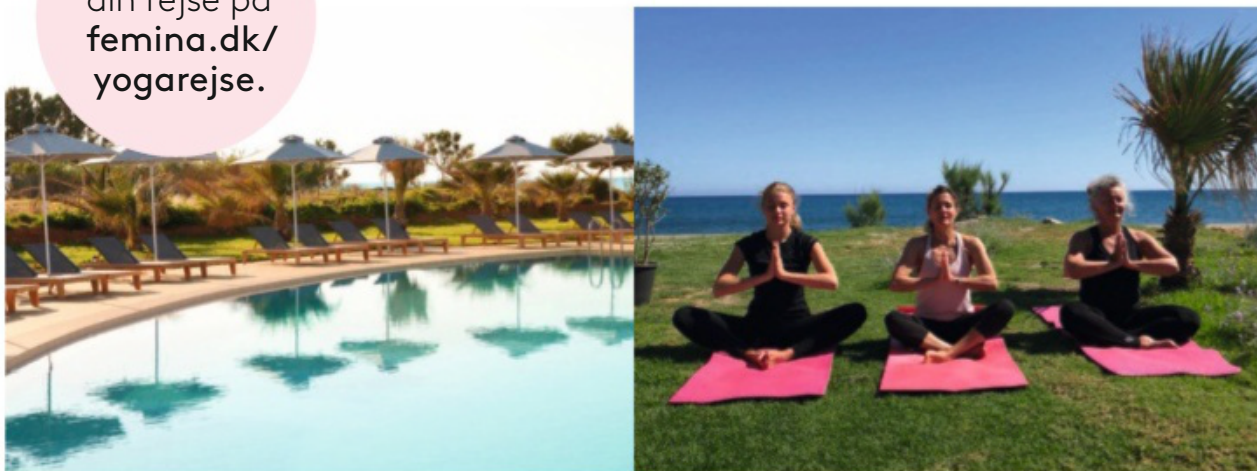
Du behøver ikke rejse til Østen for at kunne indrette dig med japanske lækkerier. Der findes mange profiler på Instagram, som sælger keramik og andet sjovt, direkte importeret fra Japan. Besøg f.eks. @seramikku, @sakura_copenhagen, @cphtokyo-vintage og @ohayo_dk. Derudover er der også mange danske interiørmærker, som lige nu lader sig inspirere af japanske former og materialer.

Bord. 3.095 kr. (Skagerak). **Fiskevase.** 800 kr. (Beau Marche). **Sandfarvet vase.** 250 kr. (101 Copenhagen). **Lille skål og træske.** 85 kr. (Cph-Tokyo Vintage). **Kokeshi-dukke.** 475 kr. (Cph-Tokyo Vintage). **Stribet notesbog.** 69 kr. **Grøn notesbog.** 179 kr. (Begge fra Notem).

Skal du på yogarejse med femina?

REJS 25. APRIL - 2. MAJ ELLER 2. - 9. MAJ 2020

Book
din rejse på
[femina.dk/
yogarejse](http://femina.dk/yogarejse).



Nyd yoga og meditation i den friske havluft, DIG-tid og vores hyggelige aftener, hvor du møder andre kvinder, der deler din interesse for yoga – og sikkert en masse andet.

Vi gentager succesen og rejser for 7. gang med Spies på en inspirerende og udviklende rejse til Kreta i april-maj 2020.

Forkæl dig selv med en uge, hvor du sammen med femina og yoga- og meditationslærer Cecilie Sofie Svensson har tid til at dyrke masser af yoga kombineret med åndedrætsøvelser og guidede meditationer.

En uge med fokus på dig, din krop og dit sind – i balance.

Der vil sædvanligvis være flere, som rejser alene, men vi dyrker fællesskabet i afslappede rammer, hvor du altid kan trække dig og slappe af for dig selv.

Det firestjernede hotel Sunprime Platanias Beach er et dejligt voksenhotel, hvor vi laver yoga under svajende palmer på en græsplæne lige ud til en skøn strand på Chania-kysten. Vil du forkæle dig selv yderligere, kan du besøge hotellets motionsrum eller spaen.

Tirsdag er der yogafri og mulighed for udflugt.

MED PÅ REJSEN



**CECILIE
SVENSSON**

Yogainstruktør
(rejser med begge uger)



**VIBEKE
NIELSEN**

feminas skønhedsredaktør
(rejser med 25. april)



**DORTE
MOSBÆK**

feminas artikelredaktør
(rejser med 2. maj)

DAGSPROGRAM

Morgen: Dynamisk yoga* og åndedrætsøvelser

Middag: Fritid med mulighed for egne oplevelser, badning mv.

Eftermiddag: Blid yoga*

Ekstra: 3 x 1 times selvudviklende meditation

* Undervisningen tilpasses deltagerens niveau, og du kan sagtens være med som helt nybegynder.

Afrejse fra København

kl. 17.35 – ankomst til
Chania kl. 22.00
Hjemrejse fra Chania
kl. 23.20 – ankomst til
København kl. 01.55

Afrejse fra Billund

kl. 16.30 – ankomst til
Chania kl. 21.00
Hjemrejse fra Chania
kl. 22.20 – ankomst til
Billund kl. 00.55

Pris pr. person: 8.350 kr.

i delt Classic Room
med balkon mod haven/
omgivelserne
Tillæg for at bo
alene: 1.000 kr.

I rejsen indgår:

- * Flyrejse med Sunclass Airlines
- * Mad på flyet
- * 30 kg bagage på flyet
- * Bustransfer mellem lufthavn og hotel t/r
- * Hotelophold inkl. morgenbuffet
- * Velkomstmiddag inkl. 1 glas vin
- * Onsdagsmiddag inkl. 1 glas vin
- * Afskedsmiddag inkl. 1 glas vin
- * Lækker goodiebag
- * Yogamåtte

Ret til ændringer forbeholdes • Rejsen arrangeres i samarbejde med:



feminas ugemenu

I feminas ugemenu finder du nemme, skønne og sunde hverdagsretter, der skaber samvær og fællesskab omkring middagsbordet. Få den komplette indkøbsliste til alle ugens hverdage på femina.dk/indkøbsliste

AF CAMILLA BIESBJERG MARKUSSEN. FOTO: COLUMBUS LETH



MANDAG

Salat med kyllingenuggets og dijon-dressing

Er der børn med til bords, kan de sprøde kyllingenuggets, salat og dressing serveres i hver sin skål, så man selv kan blande sin egen portion.

Tid: 40 minutter	½ dl olivenolie
Marinering:	1 dl hvedemel
Mindst 1 time	1 spsk. koncentre-
Antal personer: 4	ret tomatpuré
	1 spsk. brun farin
1 romainesalat	1 spsk. stødt
50 g frisk	spidskommen
babyspinat	½ tsk. chilipulver
50 g semidried	Salt og peber
tomater i olie	2½ dl pankorasp
(f.eks. semidried	1 dl olivenolie
cherrytomater)	til stegning
50 g parmesan	DIJON-
1 bakke karse	DRESSING:
KYLLINGE-	150 g mayonnaise
NUGGETS:	25 g dijonsennep
600 g	20 g flydende
kyllingeinderfilet	honning
½ dl vand	Salt og peber

KYLLINGENUGGETS: Skær kyllingeinderfileterne i halve. Rør vand, olie, mel, tomatpuré, farin og krydderier sammen i en skål, og vend kyllingestykkerne rundt i marinaden. Lad dem marinere i skålen i mindst 1 time. Hæld pankorasp i en skål. Tag kyllingestykkerne op af marinaden, og vend dem i raspen én ad gangen, så de er helt dækkede. Opvarm en dyb pande med olie, og steg de panerede kyllingestykker på panden i 3-5 minutter på hver side, til kødet er gennemstegt. **DIJON-DRESSING:** Rør mayonnaise, sennep og honning sammen i en skål til en cremet dressing, og smag til med salt og peber.

Skyl og afdryp salat og babyspinat, og skær salaten i grove stykker. Vend salat, spinat og soltørrede tomater sammen med lidt af dressingen, og anret den i en serveringsskål. Skær de sprøde kyllingenuggets i halve, fordel dem over salaten sammen med friskhøvlet parmesan og klippet karse. Servér resten af dressingen i en skål.



TIRSDAG

Fisk med basilikumrasp og ovnbagte grøntsager

Alt i ét ovnfad er nemt og bekvemt og giver et minimum af opvask. Helt perfekt på travle hverdage.

Tid: 25 minutter
Ovntid: 50 minutter
Antal personer: 4

50 g pankorasp
25 g parmesan
2 håndfulde frisk basilikum
salt og peber
600 g torskefilet
2 spsk. dijonsennep
1 spsk. olivenolie
OVNBAGTE GRØNTSAGER:
800 g kartofler
2 røde peberfrugter

2 spsk. olivenolie
Salt og peber
TIL SERVERING:
½ usprøjtet citron
1 håndfuld frisk basilikum

OVNBAGTE GRØNTSAGER: Tænd ovnen på 200°. Skrub kartoflerne, og skær dem i halve. Skyl peberfrugterne, og skær dem i brede strimler. Vend kartofler og peberfrugter med olie, og krydr med salt og peber. Fordel grøntsagerne i et ovnfad, og bag dem i ovnen i 35 minutter. Blend pankorasp, parmesan og basilikum i en minihak-

ker eller foodprocessor til en grov rasp. Krydr med salt og peber. Skær torskefileten i mindre stykker, og fordel dem oven på grøntsagerne i fadet. Smør sennep på toppen af fiskestykkerne, drys med basilikumrasp, og dryp med lidt olie. Sæt ovnfadet tilbage i ovnen, og bag retten i 15 minutter, til fisken er gennemtilberedt, og grøntsagerne er møre. **SERVERING:** Riv citronskallen fint, og drys den over retten sammen med friske basilikumblade. Krydr med lidt ekstra salt og peber, og servér straks.



ONSDAG

Bolognese med kartoffellåg

Forny den klassiske familievret ved at udskifte spaghetti-tien med kartoffelskiver, som gratineres i ovnen oven på saucen.

Tid: 35 minutter

Tilberedningstid: 30 minutter

Totaltid: 35 minutter

Antal personer: 4

1 løg
1 fed hvidløg
2 gulerødder
2 stilke bladselleri
1 spsk. olivenolie
450 g hakket oksekød
1 dl hvidvin
400 g mosede tomater (f.eks. tomatpassata)
50 g semidried tomater i olie (f.eks. semidried cherry-tomater)
3 stilke frisk rosmarin
1 håndfuld frisk basilikum
Salt og peber

KARTOFFELLÅG:

600 g kartofler
50 g ricotta
50 g parmesan

TIL SERVERING:

1 håndfuld frisk basilikum

KARTOFFELLÅG: Skræl kartoflerne, og skær dem i 1 cm tykke skiver. Kog kartoffelskiverne i en gryde med letsaltet vand i 5 minutter – de skal ikke være helt møre. Hæld vandet fra, og lad kartoffelskiverne dampe af. Pil og hak løg og hvidløg fint. Skræl gulerødderne, skyl bladselleri, og skær gulerødder og bladselleri i små tern. Steg løg, hvidløg og grøntsager i olie i en gryde i 5 minutter ved middel varme. Skru op for varmen, og brun kødet i gryden. Tilsæt hvidvin, og lad den koge ind. Tilsæt tomatpassata, grofthakkede semidried tomater, friskhakket rosmarin og basilikum, og lad saucen småkoge under låg i 10 minutter. Smag til med salt og peber. Tænd ovnen på 200°. Hæld bolognesen i et ovnfad, og fordel kartoffelskiverne oven på, så de overlapper hinanden en smule. Smør ricotta på kartoffelskiverne, og drys med revet parmesan. Steg retten i ovnen i 30 minutter, til overfladen er gylden.

SERVERING: Drys friske basilikumblade over retten, og servér evt. med en frisk grøn salat til.

TORSDAG

Frisk pasta med ærter, asparges og parmesan

Forkæl pastaen med en cremet flødesauce, der smyer sig om retten. Asparges og ærter kan udskiftes med andre grøntsager i sæson.

Tid: 25 minutter

Antal personer: 4

300 g frisk pasta
1 løg
1 spsk. olivenolie
1 dl hvidvin
2½ dl hønsebouillon
250 g grønne asparges
200 g ærter fra frost
1 dl piskefløde
½ usprøjtet citron
1 håndfuld kruspersille
Salt og peber

TIL SERVERING:

25 g parmesan
1 godt brød

Kog pastaen i en gryde med letsaltet vand efter anvisning på emballagen. Pil og hak løget fint. Steg løget i olie i en dyb pande, uden at det tager farve. Tilsæt hvidvin og bouillon, og lad det koge ind i ca. 5-7 minutter. Skyl aspargesene, skær de nederste træde ender af, og skær resten

i mindre stykker. Hæld asparges, ærter, piskefløde, fintrevet citronskal og hakket persille ned i saucen, og lad det småkoge i 5-8 minutter, til saucen tykner. Smag til med salt og peber.

SERVERING: Afdryp pastaen, og vend den sammen med saucen. Anret i dybe tallerkener, drys med friskrevet parmesan, og servér med godt brød til.

FREDAG

Portionspizzaer med ricotta, parmaskinke og rucola

Vil du være på forkant med aftenmaden, så lav pizzadejen allerede aftenen før eller tidligt om morgenen, og lad den hæve på køl i mindst 8 timer. Skær i så fald mængden af gær ned til 5 g.

Tid: 25 minutter
Hævetid: 1 time
Ovntid: 10 minutter
Antal personer: 4

PIZZADEJ:
15 g gær
2 dl vand
½ tsk. sukker
1 tsk. salt
1 spsk. olivenolie
50 g fuldkornsspeltmel
250 g pizzamel (f.eks. tipo 00)

PIZZAFYLD:
150 g ricotta
1 spsk. olivenolie
Salt og peber
3 stilke frisk rosmarin
TIL SERVERING:
12 skiver parmaskinke
50 g frisk babyspinat
50 g semidried tomater
i olie (f.eks. semidried
cherrytomater)
25 g parmesan
2 spsk. olivenolie

PIZZADEJ: Rør gæren ud i vandet. Tilsæt sukker, salt, olivenolie og fuldkornsmel, og rør rundt. Tilsæt pizzamelet, og rør dejen sammen på en røremskine i 5 minutter, til dejen er glat og slipper skålens kanter. Læg dejen i en stor, ren skål smurt med lidt olie, dæk skålen med husholdningsfilm og et

viskestykke, og lad dejen hæve ved stuetemperatur i 1 time.

Hæld pizzadejen ud på et mel-drysset bord, og rul den tyndt ud til 4 portionspizzaer. Fordel pizzabundene på 2 bageplader med bagepapir.

PIZZAFYLD: Tænd ovnen på 240° varmluft, og lad 2 bageplader blive varme i ovnen. Rør ricotta sammen med olie, salt og peber. Smør ricottablandingen på pizzabundene i et jævnt lag, og drys med finthakket rosmarin. Træk bagepapiret med pizzaerne over på de varme bageplader, og bag pizzaerne i ovnen i ca. 10 minutter, til de er gyldne og sprøde.

SERVERING: Top de varme pizzaer med parmaskinke, babyspinat, semidried tomater og friskhøvet parmesan, dryp med lidt olivenolie, og servér straks.



Tag mig med

Det behøver ikke være en chokoladekage i rektangelform for at kunne medbringes til venner eller kolleger. Her får du tre bud på kager, der kan tages med, hvor end du vil.

*”De sydamerikanske
lækkerbiskner
er egentlig bare
småkager med et
generøst lag sød,
karamelliseret mælk
imellem sig.”*





AF TIMM VLADIMIR.
FOTO: COLUMBUS LETH

ALFAJORES

Tid: 20 minutter

Hviletid: 30 minutter på køl

Bagetid: 12 minutter

Antal: 20 stk.

200 g smør
5 tsk. vaniljepulver
150 g sukker
1 æggeblomme
1 æg
150 g majsstivelse (f.eks. Maizena)
150 g hvedemel
1 spsk. cognac
1 dåse karamelliseret mælk
(dulce de leche)

Pisk smør, vaniljepulver og sukker, til det er hvidt og luftigt. Rør æggeblommen i, og rør derefter det hele æg i. Sigt majsstivelse og mel i, og vend det sammen. Smag til med cognac, og lad dejen hvile på køl en halv time. Tænd ovnen på 180°. Rul dejen ud i 3 mm's tykkelse, og stik cirkler på 4-5 cm ud, f.eks. med et glas. Læg dem på en bageplade beklædt med bagepapir, og bag dem i 10-12 minutter i ovnen, til de er let gyldne i kanterne. Lad kagerne køle af, og smør et lag dulce de leche imellem dem to og to.

TIP

Du får dulce de leche tilovers, men det er ikke det værste at have. Forkæl f.eks. din morgengrød og dine pandekager!

”De kræver ikke mange ingredienser og er hurtige at lave. Kokosmakroner er de perfekte søde sager, når der kommer uventet lækkersult på besøg.”



KOKOSMAKRONER MED HINDBÆR

Tid: 20 minutter

Bagetid: 14 minutter

Antal: 12 stk.

2 æg
80 g sukker
200 g kokosmel
2 spsk. frysetørrede hindbær + lidt til pynt
100 g hvid chokolade

Tænd ovnen på 180°. Pisk sukker og æg til en luftig masse. Vend kokosmel og frysetørrede hindbær i. Form små toppe, og sæt dem på en bageplade beklædt med bagepapir. Bag kokosmakronerne i ovnen i 12-14 minutter, til de er let gyldne. Smelt

den hvide chokolade over vandbad, og smør de afkølede kokosmakroner med chokolade. Drys med lidt hindbærstøv, og lad chokoladen stivne.

MAD MED TIMM

PÆRECRUMBLE-MUFFINS

Tid: 25 minutter

Bagetid: 16 minutter

Antal: 12 stk.

90 g smør

3 æg

120 g sukker

120 g hvedemel

1 tsk. bagepulver

1 tsk. vaniljesukker

2 pærer

12 muffinforme

CRUMBLEDEJ:

50 g smør

50 g sukker

40 g hvedemel

35 g havregryn

5 tsk. stødt kanel

Smelt smørret, og lad det køle let. Pisk æg og sukker luftigt. Tilsæt smørret. Sigt mel, bagepulver og vaniljesukker i blandingen, og rør

det sammen. Fyld dejen i muffinforme. Skyl pærerne, skær dem i tern, og fordel dem oven på dejen.

CRUMBLEDEJ: Tænd ovnen på 180°. Arbejd smør, sukker, mel, havregryn og kanel sammen til en crumbledej. Smuldr crumbledejen over kagerne, og bag dem i ovnen i 14-16 minutter.



”Gør dig selv den tjeneste at bage disse darlings, der knaser så skønt og har fyld af friske pærer.”

Aller Kvindeløbet '20

Skal du med til årets
bedste kvindeløb?

3, 5, 10 km
– løb eller gå

Læs mere og køb dit
startnummer på
allerkvindelobet.dk

femina
IN
SØNDAG
ELLE
VI UNGE

Her kan du deltage:

Haderslev	5. maj
Esbjerg	6. maj
København	10. og 11. maj
Næstved	12. maj
Herning	19. maj
Viborg	20. maj

Kom og vær med til årets bedste kvindeløb – en dag fyldt med glæde, inspiration og fællesskab for løbeglade kvinder.

Sponsorer:

ECOOKING
food for your skin

new balance

apollo

PEROZIN
EVERYDAY PAIN RELIEVER

Kiksetærte med kiwi

Frisk og fin – og lige til at spise. De små tærter tager ikke lang tid at smække sammen, du skal bare huske at lave bundene i god tid, så de kan nå at sætte sig.

AF GITTE HEIDI RASMUSSEN. FOTO: BETINA HASTOFT



Tid: 20 minutter

Køletid: 2 timer

100 g kiks, f.eks. Donna Country Oat
30 g kokosolie
100 g friskost naturel 6 %
1 tsk. vaniljepasta
1 dl flormelis
100 g græsk yoghurt 2 %
200 g kiwi
4 små tærteforme med løs bund

Knus kiksene. Smelt kokosolien i en gryde, og bland kiksesmulderet i. Fordel blandingen i tærteformene, og pres en fordybning i hver kiksebund, hvor fyldet skal ligge. Stil tærtebundene på køl i 2 timer, så de bliver faste. Pisk friskost, vanilje, flormelis og yoghurt sammen. Tag forsigtigt bundene ud af formen – de knækker nemt – og anret dem på 4 tallerkener. Skær skrællen af kiwierne, og skær dem i tynde skiver. Fordel cremen oven på tærtebundene, og pynt med skiver af frisk kiwi. Servér straks.

TIP

Du kan sagtens bruge smør i stedet for kokosolie, hvis du ikke er glad for kokossmagen.

Gener i forbindelse med overgangsalderen?

Det er helt naturligt at gå i overgangsalderen, men nogle oplever gener.

Her kan rødkløver hjælpe kvinder til at opretholde en rolig og behagelig overgangsalder og håndtere gener relateret hertil som hedeture, svedeture, rastløshed og humørsvingninger.

Derudover indeholder UniKalk® Overgangsalder B6-vitamin, som bidrager til at regulere hormonaktiviteten og biotin der bidrager til vedligeholdelse af normale slimhinder.

Man skal hele livet være opmærksom på sit kalkindtag, også i overgangsalderen på grund af øget tab af knoglemasse omkring denne periode.

Derfor indeholder UniKalk® Overgangsalder også 800 mg kalk pr. dagsdosis.

**MANDELFORMET TABLET,
DER ER DOKUMENTERET
LETTERE AT SYNKE**





Pynt dit bagværk

Det er ikke svært at gøre lidt ekstra ud af det, så du kan spise dig gennem farver, glimmer og vidunderligt hjemmebag.

AF ANNE-SOPHIE LAHME, MADSPOTTER. ANNESOPHIE@LAHME.DK



GULDKAGER

Marshmallows med guld på til dine cupcakes? Ja, det kan du faktisk få! Fra Tørsleffs til 20 kr. i velassorterede supermarkeder.

KLASSISK KAGEFAD

Det smukkeste kagefad med hanke er perfekt til frugttærten, mazarinen og alle de andre lækre hjemmelavede sager, som du måske forkæler familien med om søndagen. Fra Staub til 250 kr. hos isenkræmmeren.



INDBAGT PYNT

Hjemmebagte boller bliver kun sødere og mere delikate, hvis du bager dem med revet rødbede eller skifter lidt af vandet ud med rødbedesaft, så de får den fineste lyserøde farve. (Foto fra Sæson).



SNYDEME

Hvid hvede er fuldkornshvedemel, der ligner, smager og har konsistens som almindeligt hvedemel. Så smart! Og perfekt til kager, bløde boller og madbrød. 23 kr. hos Dansk Supermarked og på nemlig.com.



DEKO-FEST

Lav den fineste dekoration på dine kager med Mette Blomsterbergs tylløsæt med 24 tyller i metal. 150 kr. på metteblomsterberg.dk.



MARCIPAN TIL KAGEN

Bagemarcipan flyder mindre ud end almindelig marcipan og sætter sig derfor bedre i bagværk som f.eks. mazarinkage med frugt eller som pynt oven på kagen. 50 kr. på odense-marcipan.dk.

2 blade i ét KØB DET NU

KUN
49,95



DANMARKS BEDSTE KREATIVE MAGASIN...

Maries idéer handler om håndarbejde og om det hyggelige i at fordybe sig i det kreative univers. Her er inspiration til strik, hækling, syning og andet "gør det selv"- stof i feminin og moderne stil.



Nu kan du også få Maries ideer på iPad. Download Maries ideer app'en i App Store.



- 1.** Berlinalen er i gang i den tyske hovedstad og løber frem til den 1. marts. Sidste år vandt en dansk filmfotograf Sølvbjørnen i kategorien "enestående kunstnerisk bidrag" for sit arbejde på den norske film "Ud at stjæle heste". Hvad hedder filmfotografen?

2. Berlinalen 2019 åbnede med verdenspremierer af filmen "The Kindness of Strangers", som er instrueret af en dansk instruktør, der i 2001 løb med Sølvbjørnen for dogmefilmen "Italiensk for begyndere". Hvad hedder instruktøren?

3. Trine Dyrholm modtog ved Berlinalen i 2016 Sølvbjørnen i kategorien "Bedste kvindelige skuespiller". Hun fik den for sin præstation som Anna i en Thomas Vinterberg-film, der var nomineret til Guldbjørnen. Hvad er titlen på filmen?

4. "En Kongelig Affære" var i 2012 nomineret i tre kategorier på Berlinalen: Bedste film, Bedste manuskript og Bedste skuespiller. Nikolaj Arcel og Rasmus Heisterberg vandt i kategorien bedste manuskript, og filmens hovedrolleindehaver modtog Sølvbjørnen for sin præstation som kong Christian 7. Hvem er der tale om?

5. Instruktøren Pernille Fischer Christensen var i 2006 og 2010 nomineret til Guldbjørnen uden dog at vinde den. Hun gik imidlertid ikke tomhændet hjem i 2006, da hun for sin film modtog "Juryens pris for bedste debutfilm" og Sølvbjørnen i kategorien "Juryens store pris". Hvad er titlen på filmen?

HØJERE LÆRE- AN- STALT	4	BESTIE	MENER	U- HELD- SVAN- GRE	KØKKEN- REDSKAB		PORT SALUT	ANTAL MUSER	BÅD- UD- STYR	1	MAND SKABT	SER- VICE- DEL	I GOD FORM		SE- KUND- VISER	LER- ART
													ILT	TÆPPE		
FRED			6		AGURK				FLOD I SCHWEIZ SAL				SIGE			
					LAND								FLOD			
KLOGT								SVIN	LØVTRÆ EMBAL- LAGE		9	BOBLE- BAD			KANAL PA- LADS	
DE- SIGNE							TAVST					KVIE		VINK DAG- LIG- VARE	3	
												LEDIGT				
GLANE		RE- SPONS					FINSK BY RISTET BRØD	10			VÆSEN		MONO- LOG			
		GLOSE									UDRÅB		JAG			
→		8	HEFTIG NOR- DISK GUD				MAR- KED OBS					GODT STED- ORD				3
SLÆGT- NING	▼				2				→	→	ORGAN		5			FISK
CHAN- CER					POTE			DAM			MØNT STA- TERNE				SAMT KAGE	
								FUGL								
9		HAST TALIS- MANER			TRUMF RE- NOMME			FARVE VÆS- NET				SKARPE OVER- BEVIS- NINGEN				
FLAG KJOLE- KANT	▼			1		HOV- DYR							USTYRLIG			
→						STRØM							SPISE	TRÆ		
→			FRISKE				FLAM- ME			SANG BE- TRAG- TEDE					TIL BUNDS LARVE	
			GUNST				KVIK									
LILLE SKOV					DEL AF SKE BLÅ- ØJEDE			SAM- MEN- FØJE			NORS- KE HINE				7	
BUSK						STEGE- SØER							TAG	RANK LØFTE		EJE- STED- ORD
						GRINE										
HUS- DYR				MÅL OP- KLARE				VIA MAD- DING								LEGI- TIMA- TION ADRÆT
VÆRK- STED								HEN- SIGT KÆR- TEGNER			ARTDIRECTOR SAGN- FIGUR	HOVSA			BØN ARA- BISK NAVN	
			POK- KERS			HUSDEL			GRUP- PE					MARK		4
→			STRAKS			UKOGT			KIGGE					PLADE		
KÆLE- DYR				2												
VAS- KER													TOP			
FRUGT					VAND- LØB			TEA- TER					11			SVOVL

Send en sms til 1445. Det koster kun 10 kr. at deltage (+ almindelig sms-takst). Indsendelsesfristen er 12. marts 2020. Har du løst KENDIS: Send en sms med kodeordet til 1445. Eksempel: FEX KENDIS KONDITORKAGE. Har du løst LIVSSTIL: Send en sms med kodeordet til 1445. Eksempel: FEX LIVSSTIL CHAMPAGNE. Se vilkår for sms-konkurrencer i kolofonen forrest i bladet. Se løsninger og vindere på femina.dk/krydsordsløsninger



		9	DRIK-KE	ASIEN	↙	TONE-INTER-VAL	↘	FYN OG MØN	DANSK Ø	GAGE	HYR VAND-RING	↙	NORGE	TIL-SAGN	STOR HJORT
		TRÆ		ÆSKE											12
		JAGT-HUND													
		↙	10					PLANET FRYG-TER			3	HELE HAVE-STYK-KE			
		FUGLE					HYLE					ROMAN			
		➡					BØJE					JOKER			
		PLUS													IKKE
VINTER-SPORTS-ANLÆG	FOR-PURRE FORURE-NING	↙	TALJE			ARA-BER	SER	7				HALVØ			
			AVLSDYR				FARVE					IDET			
HUD-PLEJE-PRO-DUKT							8	BE-MÆR-KER				TITEL FOR-TALTE	11	YDER-LIGGÅ-ENDE	KVIST
UDE-LUK-KENDE				DONO-RER				FINDES			TRYL-LE-BANDT				DIGTE
				TRÆ-SORT				SAGN-FIGUR			PAGAJ				
VÆS-LER	4					FUGL				VANDLØBET				STØJ	
						KANER				SPRØJT	PER-SON			FARER	
FÆST-NING					ST. ANTON							6			
					EVIG-HED	LØVE-UDBRUD									
				KAGER											
➡				RISIKO									KRUK-KE		2
													UDRÅB		
STA-DIUM		KVAD	GIVE					VÆSEN			HELLE				JEG
			GEMME					STRØM			ATOM				
FRØ				1				HUNDE							TEK-NO-LOGI
CHEF								FODDEL							
↙					DRIK					STAND			RAM-MER		5
NORM					UD-VALG	9			KVIN-DER				LOK		



UGENS PRÆMIER

Vind 8 numre af FEMINA til en værdi af 343,60 kr. Vi trækker lod blandt de rigtige løsninger og finder to vindere hver uge.

★		4			6		8		
	8		1						
	7		5		8				4
	4			6			3	5	
	9			1		7			2
		8	3			5			6
	6				1		7		9
						6			3
			9		7			4	

★			6					2	
	7	3		9					
★		1		8				5	6
	2	7		5				9	
			1		6		2		
		9				3		1	5
	9	4				5		6	
					4		8	9	
	6						5		

★									
	2		9	1	7		8		
★	7	5	1		6		3		
★	5	2							7
			3		5		6		
	8							5	4
			4		2		5	9	8
			5		8	3	2		6

Udfyld de manglende felter, så både de lodrette og vandrette rækker samt hver af kasserne med de 3 gange 3 felter indeholder alle tallene fra 1 til 9. Se løsninger på femina.dk/krydsordsløsninger

FEMINA I NÆSTE UGE

TJEK OGSÅ FEMINA.DK



BOLIG

Kom med hjem
til Erann DD
+
Forny dit
badeværelse
på budget



87 gode køb

Forårets jakker & frakker

DU KAN BRUGE NU,
PÅ KØLIGE SOMMERAFTENER
OG TIL EFTERÅRET



OLE CHRISTIAN MADSEN

Her går man og
BØVLER med sit
LIV, og så bliver
man SKUDT

Ole Christian Madsen havde tidligere været nære venner med Finn Nørgaard, der blev skudt under terrorangrebet på Krudttønden i 2015, og de uforløste følelser mellem dem fik ham til at skrive alenlange notater efter Finns død. Det er nu blevet til en film om de dage, terroren ramte Danmark.



Hvad har vi stadig at kæmpe for?

Søndag den 8. marts er det Kvindernes Internationale Kampdag. Men hvad er det lige, vi har at kæmpe for i dag? Vi har spurgt 10 stærke kvinder:

EKATERINA ANDERSEN: "Ligestilling i hjemmet handler ikke kun om mig og min mand, men også om, hvorvidt mine to piger kommer til at blive respekteret på deres arbejdsplads og i deres hjem."

INGRID MAGNIFIQUE BARAKA, NAIMA YASIN OG STEPHANIE ASI BRIX: "I Danmark er racisme blevet så strukturelt og institutionelt, at folk tit ikke lægger mærke til det."

ANNE-LOUISE NØRLEV OG SEDRAH BUTT BALAGANESHAN: "Det er det naturlige ved kvindekroppen, der er tabuiseret."

FALLULAH: "For kvinder er det tydeligt, at der er en form for glasloft, i forhold til hvad vi må og kan. Og det er på tide, at vi får brudt det ned en gang for alle."

CECILIE UTTRUP LUDWIG, professionel cykelrytter: "Det er synd, at der findes

cykling og kvindecykling – at der kommer et køn på min sport."

MARIE LOUISE VON SPERLING: "Det har jo ikke noget med ligestilling at gøre, at vi skal gøre alt på en gang."

ANDREA BAK: "Der er sket en del med den her kropspositivisme. Jeg synes, vi har nogle skidegode foregangskvinder herhjemme."



MAD
LUNE SUPPER, DER MÆTTER
– OG SÅ EN TIL DESSERT

VEJVISER TIL DIN OVERGANGSALDER

Hvad handler om hormoner? Og hvad er bare ... dit liv? Kvinders overgangsalder får skyld for mange ting. Men der er reelt kun tre symptomer, som for alvor kan tilskrives ophøret af din menstruation. Resten kan have mange andre forklaringer.





FISK 20/2–20/3

Den opmærksomhed, du har nydt godt af i den sidste tid, ser ikke ud til at fortsætte, og det er svært helt at forstå. Du har dog ikke gjort noget forkert og må måske fortsætte på egen hånd. Denne tid kan være forvirrende, og her bør du være varsom med nye aftaler. Du får med tiden et bedre overblik, hvor du kan fordøje og ikke mindst forstå de mange indtryk. **Ugens råd:** Find et ståsted, der holder dig i fatning.

AF ASTROLOG BRIAN TEGLGAARD. ILLUSTRATION: ANNA HOUPAIN

VÆDDER 21/3 – 20/4

Du bruger meget af din tid på nye projekter, og det levner ikke overskud til så meget andet. Men du kan alligevel opleve, at der er bud efter dig, og derfor bør du imødekomme de tilbud, der dukker op. **Ugens råd:** Udnyt din tålmodighed, der lige nu er større end ellers.

TYR 21/4 – 21/5

Det er meget vigtigt, at du kan finde tidspunkter, hvor du kan være dig selv. Det er ikke let at planlægge, og du må tage tingene, som de kommer. Der vil komme en vis opmærksomhed, og det gavner dig mere, end du har regnet med. **Ugens råd:** Omfavn gode nyheder.

TVILLING 22/5 – 21/6

En ny kurs ligger foran dig, og det inspirerer dig til at tage fat. Forvent ikke, at du kommer hurtigt fra start. Alle oplysninger eller forudsætninger er endnu ikke til stede, og du må derfor væbne dig med tålmodighed. **Ugens råd:** Brug tiden på noget, du har længtes efter.

KREBS 22/6 – 22/7

Samarbejdet mellem dig og andre fungerer fint, og det kan give dig visse fordele. Men du har også øje for de steder, hvor personer ikke fungerer fint, og dem tager du gerne i forsvar. Midt i din kamp kan du blive forvirret. **Ugens råd:** Få overblik over situationen.

LØVE 23/7 – 23/8

Nye og spændende opgaver fuldfører du med stor energi. Det er let at blive motiveret af andres sunde måder at leve på, og der kan være flere ting, du selv ønsker at prøve. Glem ikke den mentale sundhed, den skal også trænes. **Ugens råd:** Kobl af, og nyd uden at yde.

JOMFRU 24/8 – 23/9

Du har for tiden mindre energi at gøre godt med. Hvis nogen skulle presse dig, er du indstillet på ikke at overgive dig. Faktisk kan det give dig styrke til at sige fra. Følg egne veje: Her er du ikke så afhængig af, at andre følger dig. **Ugens råd:** Tag endelig imod hjælp!

VÆGT 24/9 – 23/10

En familiær situation, du står i, kan handle om uretfærdighed, og du kan være hurtig til at reagere. Det er bedst at slå koldt vand i blodet, for måske skal situationen løses på en utraditionel måde. **Ugens råd:** Læg gamle sager bag dig, og find én, der støtter dig.

SKORPION 24/10 – 23/11

Når du foretager dig spændende ting, der har din interesse, er der ingen grænser for din energi. Du vil frem med dine synspunkter, men kommunikation er forbundet med udfordringer. **Ugens råd:** Du har sikker grund under fødderne, så frygt ikke noget som helst.

SKYTTE 24/11 – 21/12

Der kan være arbejde, der kan ramle sammen med sammenkomster, hvor du skulle have deltaget. Selv om din prioritering er fornuftig, vil du gerne kompensere for dit fravær. Du finder en måde at overraske dine nærmeste på. **Ugens råd:** Stop unødige udgifter.

STENBUK 22/12 – 20/1

Dit energiniveau er stadig højt, og du brænder for det, du laver. Nyd det. En anden årsag til din store energi kan også være, at du finder en ny og lettere måde at udføre dit arbejde på. **Ugens råd:** Fysisk har du overskud, så prøv at vedligeholde din kondition.

VANDMAND 21/1 – 19/2

Du kan om nogen mærke, at kommunikationen har det svært. Men vender du blikket indad, vil du finde både forståelse og ro, som er svær at finde i den ydre verden. Nye værdier toner sig frem, det er bare om at finde dem. **Ugens råd:** Læg overraskende planer med familien.

FÅ LAGT DIT
PERSONLIGE
HOROSKOP, OG LÆS DIT
DAGLIGE HOROSKOP PÅ
FEMINA.DK/
HOROSKOPER

Hvor lagde jeg identiteten?



**MAJBRIIT MARIA
NIELSEN**

31 år, radiovært, forfatter,
debattør, satiriker og
foredragsholder

Forleden så jeg en udsendelse, der fejrede modne singlekvinders jagt på sex og kærlighed. En udmærket programserie, der tydeligt applauderede modne kvinders forfængelighed, begær og stadige usikkerhed over for potentielle partnere. En af de medvirkende, en skøn dame på 70 år, erklærede til kameraet, at hun, efter to ægteskaber af en varighed på hvert 25 år, nok havde skejet lidt ud. Det havde hun, fordi hun "ikke rigtig vidste, hvem hun var, da hun blev single." Hun havde blandt andet rejst en del, datet en del, ændret sin stil temmelig meget – for hvem var hun, når hun ikke var nogens hustru eller mor? Hvad kunne hun egentlig tænke sig med resten af sit liv? Med sig selv? Det havde hun sat sig for at finde ud af, og hendes medvirken i programmet syntes at være endnu en selvudforskende færd.

Og det fik mig til at påskønne mine 20'ere, der nu ligger solidt bag mig. Jeg er 31 år gammel, min kæreste og jeg har anskaffet os et hus, et par biler og en lille, tyk hund. Når dette trykkes, er vi også blevet forældre til vores første barn. Jeg er med andre ord rimelig sat. Og netop derfor er jeg så glad for den mellempperiode, hvor jeg "bare" var mig. For man flyder sammen med sine omgivelser med tiden, og er ens primære omgivelser ét menneske, så bliver man til sidst til noget fælles. Og det kan være skønt, men skønnest, hvis man selv ved, hvem man er, når det går i gang. Jeg var, før forstadslivet, hvad min egen far beskrev som "en bypige." Jeg arbejdede utrolig meget, gik på restauranter, brugte min tid på politik, debat, datingmarkedet, vin og cigaretter og på de venner, der er så stor en del af de flestes tilværelse. Jeg havde kriser, jeg rasede, jeg fejrede,

og jeg fik succes – alene. Jeg var rigtig godt tilfreds med tilværelsen, da jeg mødte min nuværende kæreste. Faktisk var jeg småirriteret over hans timing, for nu gik det lige så godt, og så kom han og rodede det hele til. (Nu er jeg lykkelig for, at han kom forbi, men du kan måske genkende følelsen af at ville SELV.)

Måske var det grunden til, at vores møde og forelskelse gik så godt, og at jeg var klar til at blive til noget fælles; jeg vidste, hvad jeg selv kunne udrette, og derfor havde jeg ikke videre betænkeligheder

ved at vælge et nyt fokuspunkt med brede skuldre og milde øjne til. Skulle det gå galt, og skulle vi gå fra hinanden, så vidste jeg, at jeg kunne finde tilbage til mig selv. Jeg er nemlig ekstremt optaget af at kunne klare mig selv

og af at kende mig selv, så derfor ramte den 70-årige kvindes oplevelsestogt mig så rent lige i identiteten.

For hvad klistrer vi egentlig vores identitet på? Det kan dårligt være skønhed eller penge, for den slags har det med at gå over eller ændre sig gennem livet. Det er i højere grad vores primære omgivelser, og selvfølgelig er det i høj grad vores partner, børn, venner, job og familie. Men hvem er vi, hvis alt dét forsvinder, flytter hjemmefra, eller hvis vi bliver fyret? Har vi en gammel opskrift på at leve og være os selv, hvis kærligheden pludselig er slut, eller kontoen er tom?

Jeg opfordrer ingen til at sætte ild til tilværelsen i utide for at undersøge netop dét, men kender du dig selv? Dine omgivelser og fokuspunkter varierer gennem livet, men du er altid sammen med dig selv. Så hvem er du? Det kan godt svide lidt at kradse i, men det er en stærk tankeøvelse. Prøv!

*"Hvem er vi, hvis alt
dét forsvinder, flytter
hjemmefra, eller hvis
vi bliver fyret?"*