

Lørdag 18. mai 2019

helg  
LØRDAG

# Bakkemannskapet



FOTO: KNUT BIERKE

Thea (16) satser på hest.  
Morfar og foreldrene satser på Thea.



# Alt for av



**AKTIVE:** Far Anders Lindell, mor Kristin Hallerud og datteren Selma Hallerud Lindell (7). – Jeg vil bli bedre enn Thea, smiler Selma og sikter til storesøster som rider aktivt.

FOTO: NINA ABRAHAMSEN



**– NÅ DRAR VI:** Thea Hallerud Lindell (16) og morfar Jon-Ole Hallerud (74) kjører med hesten sammen. – Vi har det alltid så morsomt sammen.

FOTO: KNUT BJERKE

Thea (16) er blitt en topprytter fordi hun har talent – og en familie som gjør det mulig. Det samme har ballettdanser Seline (16).

**INN I RUNDKJØRINGEN** ved Kolsås T-banestasjon svinger Jon-Ole Hallerud (74) en hvit hestebil med den svenske halvblodshesten Alice (10) om bord.

Snart kommer barnebarnet Thea Hallerud Lindell (16) og venninnen Hanah Horn Larsen ruslende fra banen i den kalde mai vinden. De har fått litt tidligere fri fra Nadderud videregående fordi de skal delta i internasjonale Drammen Spring Tour. Men først må hesten få litt klapp og en godbit, før de setter seg i forsetet sammen med Hallerud.

– Fire hverdager i uken kjører morfaren til trening, enten på Tanum eller i Drammen – og til konkurranser i helgene. Han og kona tar også sin tårn i stallen, når de har tid.

– Dette har jeg gjort siden mine egne barn var små. De holdt også på med aktiv ridning. Det samme har jeg og kona gjort, sier 74-åringen.

Han har vært pensjonert et par år, men har begynt å jobbe igjen – så smått. Men hestesporten er fortsatt viktigst, og jobben kan justeres etter behov.

– Vi har det veldig morsomt sammen, sier han.

– Det er superkoselig at han kjører oss. Jeg er veldig takknemlig, smiler Thea og skynder seg inn i bilen.

Den kan ikke stå for lenge parkert, da blir Alice urolig.

**AT AMBISIØSE BARN OG UNGE** får drahjelp fra foreldre og besteforeldre, er svært positivt, mener professor ved Norges idrettshøgskole, Jorunn Sundgot Borgen.

– Så lenge barna har en opplevelse av at de gjør egne valg, sier hun.

Drøyt 70 prosent av ungdomsskoleelever og noe færre videregående-elever er med i organiserte fritidsaktiviteter, ifølge undersøkelsen Ungdata.

Drøyt 80 prosent av barn og unge i Asker og Bærum opplyser at de trener.

– Det er viktig at det de holder på med, er ungenes oppriktige ønske og at de har smarte foreldre rundt seg. Foreldre må passe på at ungene oppholder seg på trygge arenaer og har en identitet også utenfor den aktiviteten de holder på med. De må være der og gi støtte, også når barnet møter motgang eller ikke når målene de har satt seg.

**PÅ STABEKK SITTER** en annen familie rundt bordet.

– Det er godt å se at hun virkelig brenner for noe. Vi følger opp det med glede, sier far Josef Leupi (68) om ballettdatteren Seline (16).

Nå skal de kommende ukene, sommeren og høsten planlegges. Først er det en forestilling med ballettskolen. Deretter er det sommertrening i Valdres og internasjonal ballettkonkurranse i Aten. Ikke minst må 16-åringen velge hva hun skal begynne på til høsten.

– Jeg har kommet inn på ballettskole både i Russland og Sør-Korea, men har ikke bestemt meg ennå, sier Seline.

Det eneste hun vet, er at hun vil danse klassisk og helst klare å leve av det en dag.

Nå er innsatsen hun og foreldrene har lagt ned i ferd med å betale seg. I påsken var både mor Runhild og far Josef med Seline til Sør-Korea der hun deltok i en ballettkonkurranse og et treningsopplegg på universitetet. Det ga 16-åringen gull og tilbud om stipend.

I fjor var hun med på ballettarrangementer i Russland, Kiev, Canada og Aten. Foreldrene bruker av ferien sin. Hjemme passer bestemor katten.



**KONKURRERER:** Thea Hallerud Lindell trener fire-f

” Det er helt unikt, alle dis



# Kommet



dager i uken og konkurrerer i helgene. Her deltar hun i et internasjonalt stevne i Drammen. – Jeg er glad jeg får så mye støtte fra familien, sier hun.

FOTO: PRIVAT

ne når vi er i bilen og prater sammen, eller trener sammen.

MOR KRISTIN HALLERUD, LOMMEDALEN



◀ – Reisene er bare en bonus, det er annerledes å komme til et sted når du har et ærend og ikke som turist, smiler Runhild.

**SELINE BEGYNTE MED** ballett som 12-åring. Hun har også vært innom taekwondo, ridning, drill, fiolin, fotball og håndball. Det siste året har det ikke vært vanlig skole. Med 30 timer trening på Den Norske Ballettskole og Akademi, blir det lite tid til annet. Foreldrene henter henne ofte på den private ballettskolen i Oslo. Når hun kommer hjem i 22-tiden, står maten på bordet.

– Jeg er glad for at foreldrene mine støtter og hjelper meg for å nå målene jeg setter meg, sier Seline, som lærer seg russisk på egen hånd. I tilfelle det er i Russland hun begynner.

– Det er Seline som gjør den største jobben – og det er hun som bestemmer hva hun skal være med på. Vi bare henger etter som slips. Seline er både selvgående og dyktig. Dette er bare moro og vi er veldig stolte av henne, sier mamma Runhild.

– **SKAL DU KOMME LANGT** i dag, så trenger du et godt bakke-mannskap, sier koreograf og pedagog Tiril Andøl fra Asker.

Hun er daglig leder i Dansesonen og har de siste årene koreografert blant annet for Den Norske Opera og Ballett, NRK og på danseskolens egne arrangementer.

– Da jeg startet danseskolen oppdaget jeg at det er så mange utrolig fine foreldre her ute. De tok så mye ansvar, som å sjekke på forhånd om alt var greit. Det varmer meg å se hvordan foreldre støtter barna sine, samtidig som de pusher dem. Men de er alltid opptatt av barnas ve og vel, sier Andøl som poengterer at barn og unge har ulik tålegrense.

– Barn er på en måte utstyrt med ulik batteripakke. Noen har en enorm vilje til å kjøre seg langt og tåler åpenbart mye, mens andre knekker lettere. Noen kan ha nok med å komme seg gjennom skoledagen og blir kjempeslitne, mens andre kan danse 20 timer i uken og i tillegg gjøre det bra på skolen. Når de får motstand, ser de bare at: «Her er det noe jeg kan ta tak i», sier Andøl, som mener det å følge med i barn og barnebarns hverdag er vinn-vinn for alle:

– Det må oppleves veldig meningsfylt for både barn, foreldre og besteforeldre å være sammen om en felles opplevelse.

**HAR DU ET BARN SOM SLUTTER** på fotball etter et halvt års tid, eller prøver det ene etter det andre uten å bli særlig god eller motivert, så trenger hverken foreldre eller barn å føle seg som tapere.

Det sier relasjonsterapeut Herdis Palsdottir, som står bak EQ Institute og er spesialist på emosjonell intelligens.

– I generasjoner har det vært veldig mye fokus på det å mestre og det å prestere, men den beste nisten barnet ditt kan ha med seg ut i livet, er følelsen av at det er bra nok som det er. Det er fint at barnet får lov til å prøve og feile, uten å føle seg som taper. Vi vet nå at en god selvfølelse eller tilliten til at «jeg er bra nok i kraft av meg selv», gir den beste ballasten. Barn som har en god selvfølelse vil være indrestyrt. De vil velge å gjøre det de brenner for, istedenfor å gjøre det de føler er forventet av dem.

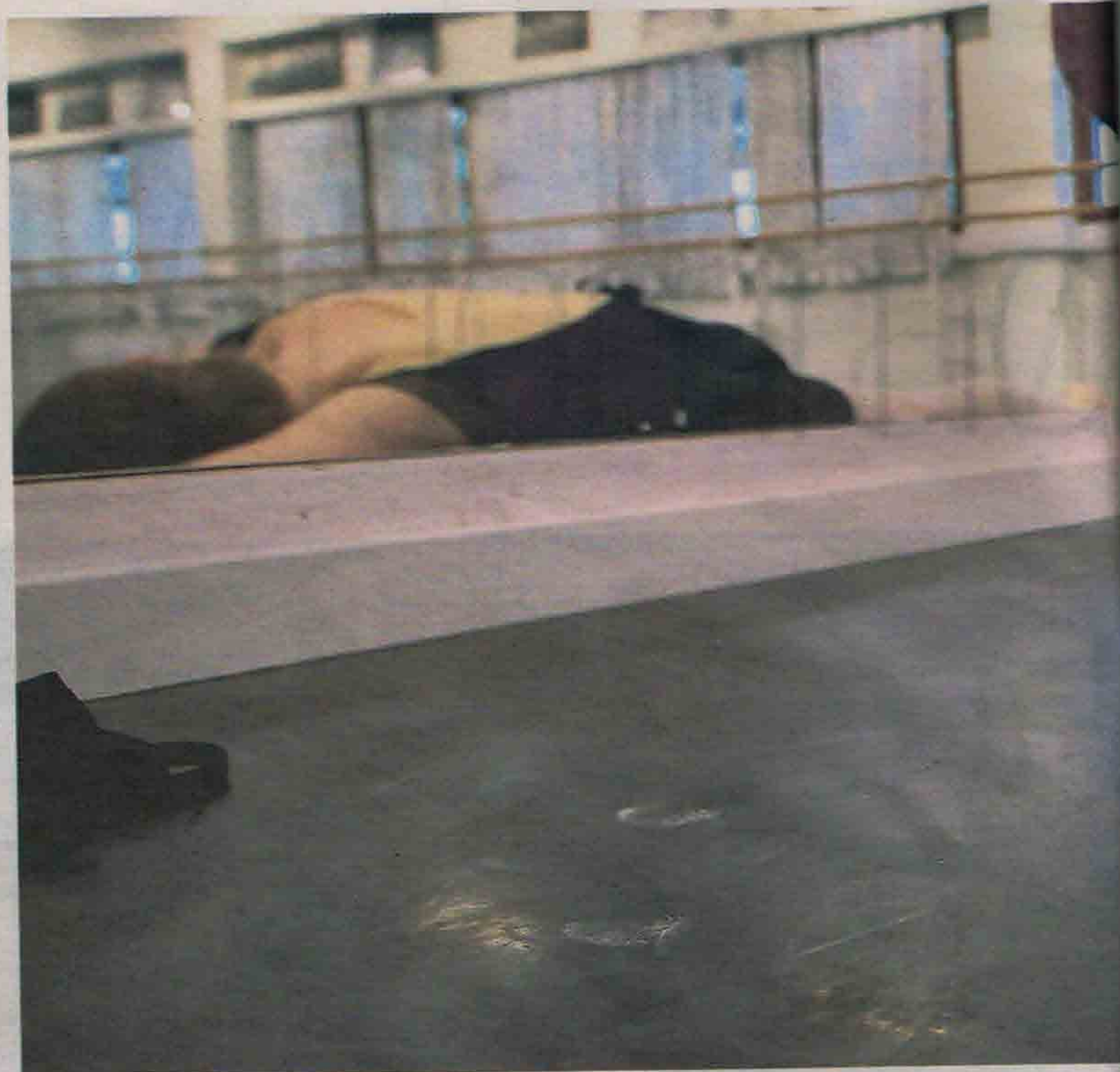
I omgang med barn råder Herdis foreldre å styre unna spørreordet «hvorfor», som: «Hvorfor vil du slutte?». Det kan lett oppleves som avvisning, sier terapeuten.

Bruk heller «hva» eller «hvordan»: «Hva er grunnen til at du ønsker å slutte med fotball?» eller «hvordan gikk det på trening?»

– Ved å undre deg sammen med barnet ditt og stille «hva» og «hvordan»-spørsmål hjelper du barnet til å forstå seg selv. Det fremmer selvfølelsen.

**HVA MED FORELDRE** som tenker at de kunne ha stilt opp mer for barnet sitt og sitter med dårlig samvittighet?

– Vi på instituttet har et ikke-dømmende menneskesyn:



**30 TIMER TRENING PER UKE:** – Det er Seline som gjør all jobben, vi bare henger etter som slips, sier moren.

Alle gjør så godt de kan til enhver tid ut ifra sine forutsetninger. Det å ha dårlig samvittighet er bortkastet energi og hjelper ingen, sier Herdis.

– Man kan velge å snakke med barnet om at man skulle ønske man hadde gjort noe annerledes da barnet var mindre. Vi er mennesker i utvikling. Når vi ser oss tilbake, så vil det være ting vi skulle ønske vi hadde gjort på en annen måte. Jeg tror at alle som vil ha et nært, kjærlig og slitesterkt forhold til barnet sitt trenger å ta et oppgjør med seg selv iblant og snakke åpent, uten å gå i forsvar eller bebreide seg selv. «Jeg gjorde så godt jeg kunne da, men jeg ser at det ikke var bra nok for deg.»

Eventuelt kan du si unnskyld til barnet. Hun mener det er altfor lett å sammenligne seg med andre og at det er lite hensiktsmessig.

– Jeg er meg og du er deg, sier relasjonsterapeuten.

– **VELDIG BRA, SELMA!**

Mens storesøster Thea og morfar er på vei til Drammen, følger mor Kristin Hallerud (46) og pappa Anders Lindell (48) med på lillesøster som har ridetime i Lommedalen rideklubb. 7-åringen sitter stødig i salen og styrer ponni Fighter over hindrene, runde etter runde, så støvskyen står. Men snart må far stikke hjemover. Da skal han og det mellomste barnet Oskar (13) trene styrke og løpe. 13-åringen spiller håndball flere ganger i uken og skal begynne på NTGU til høsten. Ham er det hovedsakelig pappa Anders som følger opp, han har også håndballbakgrunn. I påsken var far og sønn i Flensburg på håndballcamp, mens mamma Kristin var med jentene på ridestevne i Skåne.

– Får dere tid til egne hobbyer?  
– Ja, jeg løper ultramaraton selv, og noe kan kombineres med trening av Oskar, sier Anders.

Kristin har selv vært aktiv rytter og vet hva som skal til. Nå er stalljobbing og oppfølging av jentene nok.

– Jeg får den trimmen jeg trenger. Jeg bærer vann, møkker og rir en del selv. Dette er en investering for oss også. Vi får så mye tid sammen med barna. Det er helt unikt, alle disse timene når vi er i bilen og prater sammen, eller på trening. Det er ikke mange som får samme mulighet, og spesielt når barna kommer i tenårene.

Foreldrepåret er klare på at ungene ikke presses til å prestere, men drives av egne ambisjoner.

– Ungene ville ikke ofret så mye tid på dette om de ikke synes det var gøy. Men uten hjelp fra besteforeldrene hadde det ikke gått. Vi er helt avhengige av dem for å få kabalen til å gå opp. Vi er jo i jobb, begge to.

” Det er fint at barnet får lov til å prøve og feile, uten å føle seg som taper.

HERDIS PALSODOTTIR, RELASJONSTERAPEUT



**GIR RÅD:** Relasjonsterapeut Herdis Palsdottir er spesialist på emosjonell intelligens.





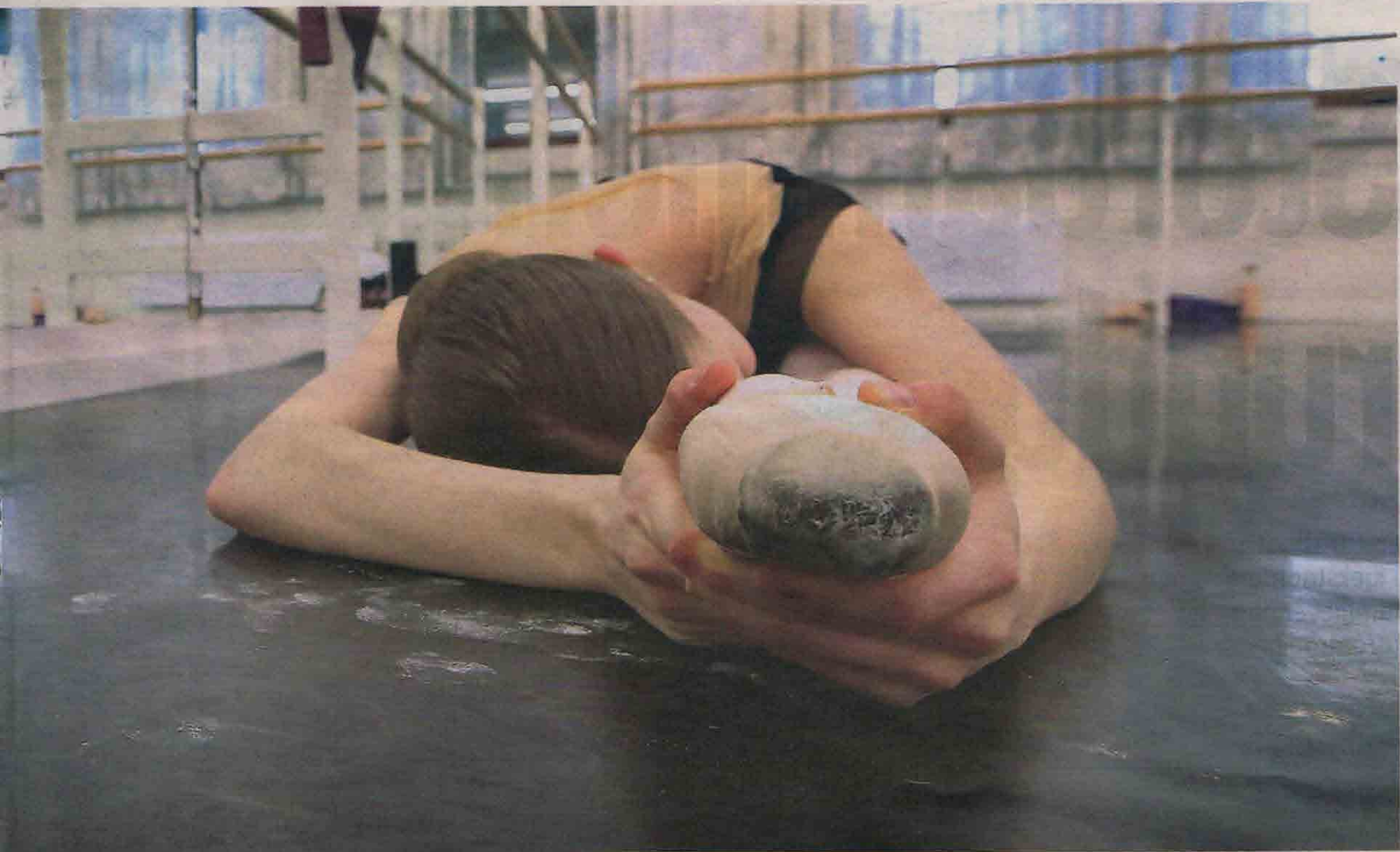


FOTO: KARL BRAANAAS



**SAMMEN OM MÅLET:**  
 – Jeg er utrolig takknemlig for at foreldrene mine støtter meg i de målene jeg setter meg, sier Seline Leupi på Stabekk.

FOTO: KARL BRAANAAS



**SOM FAR SÅ SØNN:**  
 Anders Lindell har håndballbakgrunn og følger sønnen Oskar (13) på håndballtrening.

FOTO: EVA GROVEN



**BLIR HJEMME:** Katten Amigo smyger seg rundt Selines ben. Det er han som holder fortet, når familien er på tur. Det vil si, bestemor kommer fra Hamar og er kattevakt.

FOTO: KARL BRAANAAS