



Maria Bonnevie:
**«SKAMMER
 MEG OFTE»**



Nr. 21/2025 - 89,00 KR.



**STYR UNNA ARVE-KRANGEL
 OM FAMILIEHYTTA**



**70 PROSENT
 MER I PENSJON!**

VOKSEN

Hjemme styrer mannen

Sylvi Listhaug (47) og
 Espen Espeset (50)



SLIK
 GJORDE
 ANNE HOLT
 DET:

**«MIRAKULØS
 BEDRING I HELSE»**



STOR GEVINST MED LITEN INNSATS:

**KOM I FORM
 PÅ 10 UKER**



Trine Dehli
 Cleve (64)

**PLANEN FOR
 ET GODT LIV
 SOM PENSJONIST**

VG MAGASINER LØSSALG
 RETURUKE 45/25



7 052962 909801



Ansvarlig redaktør:
GARD STEIRO

Målgrupperedaktør:
BEATE AMUNDSEN KOREN

Magasinsjef: **LINN MARIE BRATVOLD**

Redaksjonsansvar og produksjon:
LEIF MAGNE GRAMSTAD

voksen@vg.no

Utgiver: Verdens Gang AS

Postadresse: PB 11 85

sentrum, 0107 Oslo

Trykk: Ålgård Offset AS

Avfotografering av tekst og bilder forutsetter tillatelse. Redaksjonen tar ikke ansvar for innsendt materiale. Flere av sakene i magasinet har tidligere stått på trykk i andre VG-publikasjoner på nett eller på papir.
ISSN 2535-7832



– Er det arvelig? Nei! Og nei!

Jepp! Noen av oss er i den alderen at vi lurar. Er demensen på vei? Allerede!?

Vi husker bestemor hadde det, vi hører en av foreldrene surrer, vi skjønner deres gamle søsken ikke engang husker hvem som besøkte dem i sommer.

På side 26 går vi - sammen med ekspertene - gjennom vanlige spørsmål knyttet til symptomer. Hva er

bare vanlig glemsomhet? Hva er de virkelige faresignalene? Når trengs det faglig utredning?

Og ikke minst: Er demens arvelig?

– Nope! Nei! Det er ikke vitenskapelig bevist.

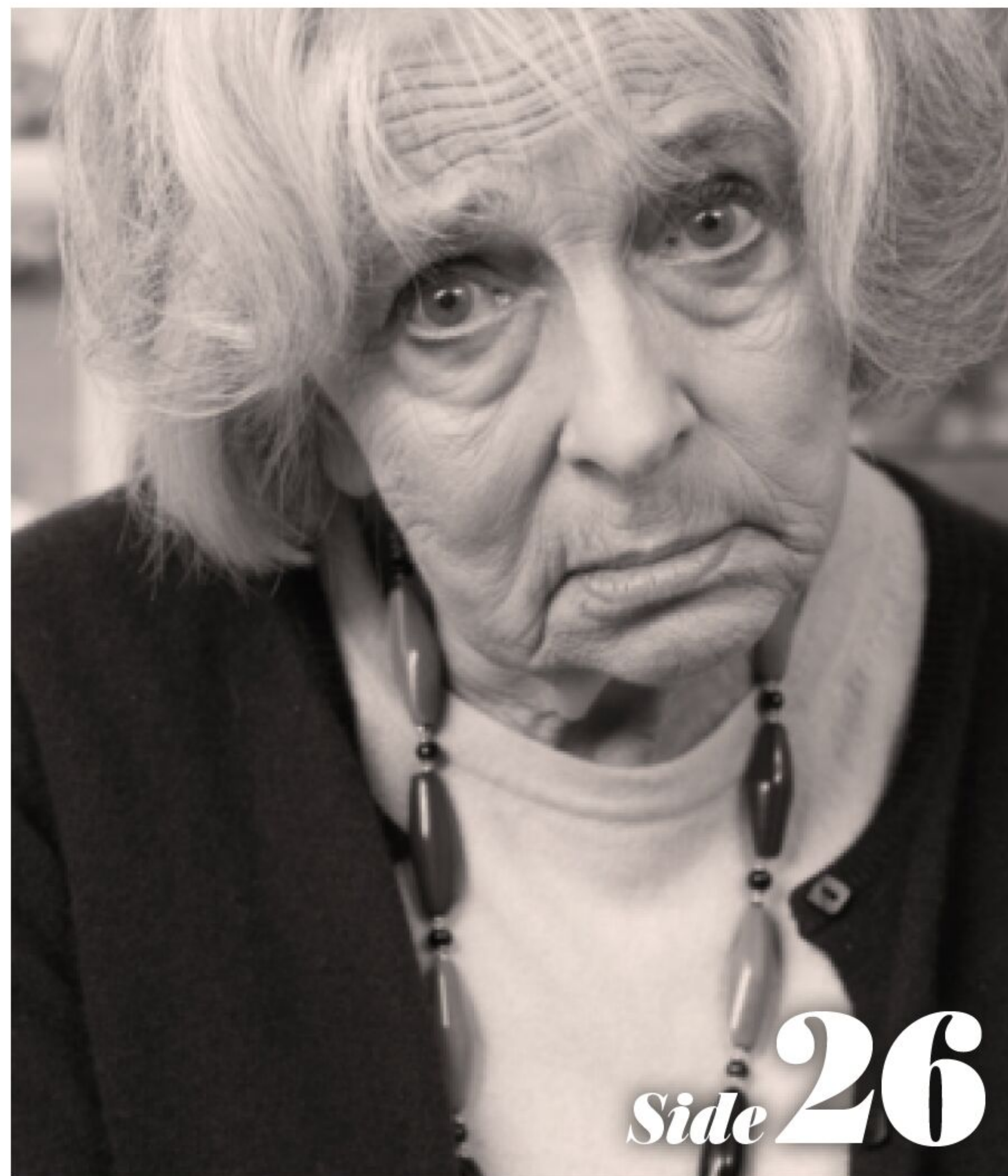
– Men bestemor hadde det...

– Nei! Ikke vær bekymret, sier vår ekspert.

Redaksjonsansvarlig
Leif Magne Gramstad

VG

VOKSEN



BEDRE LIV

- 9: Oppdagelser
- 20: Forskning: Latter er terapi
- 22: Anne Holt trodde hun skulle dø
- 26: Demenssymptomene du bør være obs på
- 32: Kom i form på 10 uker

BEDRE RÅD

- 4: Stor guide: Styr unna arvekrangel om familiehytta
- 39: Oppdagelser
- 40: Øk pensjonspotten med nær 70 prosent

BEDRE TID

- 10: Listhaug: Hjemme styrer mannen
- 44: Maria Bonnevie: – Skammer meg ofte
- 46: Endre vaner ved å lure hjernen
- 50: Fra dansedommer til Italia-drømmer
- 60: Jazz opp matpakka

Hatten til Birger vil ligge der en stund, til den blir plukket ned og ryddet bort. Men kanskje finner noen den igjen på et loft eller et loppemarked. Kanskje får den nytt liv – den er jo ganske kul.

Å gjøre opp et dødsbo er et ærefullt oppdrag

Foto: Linda Næsfeldt

Hva skjer når vi blir tilgodesett i et testament?

Når vi blir tilgodesett i et testament, kan det skje med en bestemt sum, en prosentandel av boet eller alt vedkommende eier. Utgangspunktet vårt er alltid det samme: at det som testamenteres oss skal omgjøres til penger til det beste for kreftsaken.

Oftest er Kreftforeningen én av flere arvinger i samme testament, og vi legger alltid vekt på å samarbeide godt med våre medarvinger – det være seg slektninger, andre personer eller organisasjoner. For oss er det et ærefullt oppdrag å forvalte det som står igjen etter et levd liv.

Vår klare rettesnor er å være lojal mot ønskene i testamentet, og å gjøre opp boet på en respektfull måte.

I mer enn 85 år har vi arvet små og store verdier. Til sammen har det blitt store summer til kreftsaken – og mange liv er reddet.



Du kan lese mer om hvordan vi behandler en arv ved å skanne QR-koden eller se kreftforeningen.no/arv.



KREFTFORENINGEN
TIL FOR DEG





GAMLEHYTTA: Den nye er bygget på tuftene av den gamle. Her er Frode (t.v.) og Jøran Slettum fotografert tidlig på åttitallet. Foto: PRIVAT

Styr unna arvekrang

Av MONA LANGSET

Frode (48), Jøran (45) og Camilla (37) Slettum fra Østre Toten arvet hytte sammen for 15 år siden, og er fortsatt gode venner.

Søskenflokket har klart det advokatene sier kan være en stor utfordring: Å beholde familiefreden når flere eier en hytte sammen.

Vi kommer tilbake til hvordan de tre har fordelt dugnadstimer utgifter og brukstid på hytta mellom sine tre familier.

Først skal vi lytte til advokatene som forteller hvorfor dette kan være vanskelig, og deres forslag til hvordan dempe eventuelle konflikter.

Marte Risøy i Advokatkontoret Økland har en klar melding til alle som vurderer å eie hytte sammen med søsken eller andre familiemedlemmer: Dropp det. Det vil sjelden gå i lengden.

I et intervju med Hyttemagasinet, gjengitt i boken Hytteguiden som kom ut på tampen av fjoråret, sier hun:

– Mange søskenforhold er blitt ødelagt som følge av arvefordeling av familiehytta. Det er vanskeligere enn man tror å bli enige om fordeling av bruk og kostnader.

– Vår generelle anbefaling er at én person eller ett ektepar overtar hytta, fremfor at to eller flere søsken overtar sammen, sier hun.

Det er flere grunner til det.

– Om det ikke blir problematisk i denne generasjonen, er det vanskelig å unngå i den neste. To søsken kan med andre ord i mange tilfeller klare å samarbeide bra. I neste generasjon er det fettere og kusiner som skal overta hytta og samhandle om denne. Søskenbarn er sjeldent så nære som søsken, og de kan gjerne være flere i antall også. Det blir rett og slett for mange meninger og for mange ulike hensyn som skal ivaretas, gjerne blant mennesker som egentlig ikke har noe til felles, sier hun.

Hvis hytteeierne ikke foretar seg noe som helst for å overføre hytta til neste generasjon, vil den inngå i boet etter foreldrene sammen med andre eiendeler og eiendommer.

Dette skal barna – i henhold til arveloven – dele likt med mindre det er skrevet et testament.

Men etter endringene i arveloven fra 2020 har foreldrene fått større mulighet til også å bestemme hvem som skal arve hva. De kan si at det ene barnet skal ha hytta, mens søsknene eventuelt arver noe annet.



NYE VINDUER: Hytta som søsknene Camilla, Frode og Jøran Slettum arvet, har vært et kontinuerlig dugnadsprosjekt. Her i 2011. Foto: TERJE BRINGEDAL

gel om familiehytta

Selv om søsknene arver hytta sammen anbefaler forbrukeradvokat Ola Fæhn – i likhet med Marte Risøy – at den ene blir stående som eier og kjøper de andre ut.

– For å holde konfliktnivået nede bør man lete etter løsninger som gir færrest mulig spørsmål som må løses i fellesskap. Av den grunn kan det være en fordel at en av søsknene står som formell eier og at andre eventuelt har en bruksrett, sier han.

Advokat Marte Risøy ramser opp konflikter som kan stå i kø for familiemedlemmer som velger å eie en hytte sammen:

VEDLIKEHOLD

– Det koster mye å vedlikeholde en hytte. Er det flere eiere skal disse klare å bli enige, alle sammen, om hvilket vedlikeholdsarbeid som skal prioriteres, hvordan dette skal utføres, hvorvidt det skal innhentes ekstern bistand eller gjennomføres på dugnad, hvordan man skal betale, og ikke minst; hvordan kostnadene skal fordeles, sier hun.

Likevel finnes det metoder for å holde konfliktnivået lavest mulig.

Advokat Ola Fæhn anbefaler å sette av midler i et vedlikeholdsfond og bruke av fondet når det er behov for tiltak.

– Er man uenige om hva som trengs å vedlikeholdes, kan man alliere seg med en teknisk kyndig tredjemann, eller løse det for eksempel ved loddtrekning, sier han.

Uenighet kan også oppstå hvis en av søsknene er praktisk anlagt og har begrenset økonomi, mens andre søsken har penger og vil sette bort hele jobben.

– Dersom bare den ene av eierne kan og vil gjøre vedlikeholdsarbeider i ferien, bør man bli enige om hvordan dette godtgjøres på en rimelig måte. Dermed kan den ene gjøre opp for seg med praktisk arbeid mens den andre betaler seg ut.

MODERNISERING OG OPPUSSING

I tillegg til helt nødvendig vedlikehold, kan det bli aktuelt med utvidelse eller oppgradering av standarden på hytta.

For eksempel: Skal furupanelene males

i en mer moderne farge? Skal vi utvide terrassen? Bygge toalett inne? Legge inn solcellepanel på taket hvis det ikke er strøm?

Advokatene påpeker at det kan bli konflikter rundt oppussing både på grunn av ulik krav til komfort, ulik økonomi og ikke minst ulik smak. Noen synes at hyttevegger skal være i naturlig furu, slik de alltid har vært, mens andre vil male mørke farger.

– Det viktigste å tenke på er at man bruker tid på å bli enige og at ingen kan forvente seg sære og veldig spesielle løsninger. Hvis man tenker fleksibilitet og mellomløsninger, så vil det meste løse seg, sier Fæhn.

FASTE UTGIFTER

I tillegg til vedlikehold og modernisering, kommer spørsmålet om hvordan man skal fordele strømkostnader, forsikring og offentlige avgifter. Skal kostnadene fordeles likt? Skal den som bruker hytta mest betale mest? Skal den som tjener mest





FAMILIEIDYLL: Tre generasjoner Slettum har fått nyte somrene på hytta ved Lønnsjøen. Dette er Camillas datter, Jenny. Foto: PRIVAT

betale mest? Skal kostnadene fordeles etter eierbrøk? Dette er spørsmål eierne må bli enige om, sier Fæhn.

Risøy påpeker at ulik inntekt internt i en søskenflokk kan være kime til konflikter:

- Det medfører at de har ulike forutsetninger for å være med på standardheving, men kanskje også at noen har problemer med å dekke utgiftene til «vanlig» løpende vedlikehold. Det er problematisk om hytta forfaller fordi en eller flere eiere ikke har økonomi til å være med på kostnadsdekningen. Det er også problematisk, og en stadig kime til konflikt, dersom den med best inntekt hele tiden må dekke større deler av vedlikeholdsutgiftene, for å bøte på øvrige eieres manglende økonomiske evne.

FORDELE TIDEN PÅ HYTTA

Og alt dette kommer før man har kommet så langt som til å fordele tiden på hytta:

- Er det en vinterhytte vil «alle» bruke

den i vinterferien og i påskeferien. Eier man halvparten av en hytte ved sjøen, vil man – naturlig nok – bruke den mest mulig i sommerhalvåret og kanskje aller mest i fellesferien. Skal man legge opp til at alle skal være der sammen, eller lage et opplegg med rullering? Er det førstemann til mølla uten noen ordning, er det i hvert fall nesten garantert at det blir uenighet og konflikt, advarer advokat Marte Risøy.

Forbrukeradvokat Ola Fæhn mener at brukstid mellom to søsken kan fordeles med et halvår på hver, og gjerne med en viss rotering på året.

Det er også en mulighet å dele året for eksempel i fire, og ha en rullering på hvilke kvartaler de ulike søsknene har førsterett til hytta.

- Hvis dette er utgangspunktet, kan man også avtale at det går an å bruke hytta når den andre har brukstid hvis man avklarer det med den som har brukstiden da, sier Fæhn.

– Men bør brukstiden deles likt mellom to søsken som eier hytta sammen dersom de har ulik familiesituasjon? For eksempel hvis den ene er barnløs og den andre har tre barn i slutten av tenårene som ønsker å dra på hytta med egne venner?

– Jeg tenker at dersom to eller flere søsken eier en hytte med like stor andel, bør bruksretten fordeles likt mellom dem, uavhengig av hvor mange barn de har.

Advokat Marte Risøy påpeker at hvem som skal bruke hytta, aldri blir noe diskusjonstema dersom den ene av søskenet er formell eier, mens den andre har bruksrett. Det blir også mest ryddig i forbindelse med arv i neste ledd.

Advokat Marte Risøys oppsummerer sitt viktigste råd til alle som ønsker å eie en hytte sammen slik: – Snakk sammen og lag ordninger mens dere ennå er enige, altså mens det er god stemning dere imellom.

Søsknene Frode, Jøran og Camilla Slettum hører hva advokatene sier, men i



DUGNADSGJENG: Fra høyre: Lillesøster Camilla, bror Jøran, Jørans sønn Emrik og Camillas samboer Tom. Foto: PRIVAT

stedet for å følge alle råd, har de fulgt sine egne hjerter. Det har gått bra, det også.

Nå er det 15 år siden deres far, Kjell Slettum, gikk bort og de tre barna arvet hytteprosjektet på Østre Toten. Kjell hadde akkurat rukket å rive den gamle hytta og sette opp ny grunnmur og reisverk på tuftene da han ble syk.

For søskenflokkene har de siste 15 årene vært fylt med dugnadsarbeid for å få den 60 kvadratmeter store hytta til faren ferdig.

– Da fatter’n ble syk visste både han og vi søsknene at alle tre skulle overta hytta sammen. Det var aldri spørsmål om noe annet, forteller Frode (48) som er eldestemann i flokken.

Ifølge Frode er dette en «hytte-hytte» med utedo og relativt lav kroneverdi, men høy affeksjonsverdi for alle tre. Både fordi det var deres far som bygget den opprinnelige hytta da han var ung, og på grunn av alle minnene de har fra oppveksten her.

– Det er ikke bare barndomsminner. Da vi ble større var dette også et perfekt sted å ta med kjærester, eller ha ungdomsfester. Nå som vi har fått barn, er vi her også med dem, forteller Frode. Som regel er alle søsknene der samtidig, gjerne også med partnere og barn som blir med på dugnadene.

I løpet av årene har de har fått på plass det nye taket og veggene som faren startet på. De har satt inn vinduer, kjøpt nye møbler, malt vegger både utvendig og innvendig, og lagt inn strøm med solceller.

Kostnadene dekker de med hyttekontoen som alle setter inn det samme beløpet på hver måned. Faste utgifter som forsikring og kommunale avgifter trekkes også fra denne.

– Vi har hele tiden vært opptatt av at når noe skal gjøres på hytta, må alle snakke sammen og være enige først. Det har blitt mange samtaler på FaceTime, men alltid lett å bli enige om alt fra møbler til lednin-

ger, farger og trapp opp på hemsene.

Da de arvet hytta var Frodes bror Jøran den eneste av dem som hadde barn. Senere har både Frode selv og søster Camilla fått hver sitt.

– Det er jo veldig greit at alle bare har ett barn hver, ellers kunne det blitt mye å holde styr på når neste ledd tar over. Men nå blir det samme antall folk som skal eie og drive hytta videre, sier han.

De omfattende byggearbeidene på hytta var ferdig sist sommer.

– *Da blir det kanskje aktuelt å reise dit uten å jobbe, og hvordan skal dere fordele tiden der da?*

– Hovedregelen er at alle kan bruke den når de vil, og det er plass til alle. Hvis noen ønsker å ha den alene reserverer de tidspunkt, og da er det førstemann til mølla. ●



En utgave koster 89 kroner i løssalg. Vi gir deg nå et gunstig tilbud på VG Voksen **levert hjem** i din postkasse.

- Mer info: hjem.vg.no • Tlf.: 220 00 777
- Epost: kundeservice@abo.vg.no

Abonnement fornyes automatisk etter endt tilbudsperiode. Ingen bindingstid. Du må være minst 18 år for å bestille.

Abonner på VOKSEN



SLANKER STABEN

■ Novo Nordisk kutter 9000 jobber. Det melder legemiddelgiganten selv. 5000 av jobbene som kuttes er i Danmark. Novo Nordisk er først og fremst kjent for slankemedisinen Ozempic.

Kuttgrepet er en del av kostnadsbesparelsene for å kutte 12,5 milliarder norske kroner etter dagens kurs.

I øyeblikket har selskapet 78400 ansatte på verdensbasis. Novo Nordisk var lenge Eu-

ropas mest verdifulle børsnoterte selskap.

For en drøy måned siden la den danske giganten frem tall fra andre kvartal. Disse viste at selskapet tjente 53,7 milliarder norske kroner før skatt.

I kvartalsrapporten kom det frem at selskapet kutter i vekstutsiktene for 2025, noe som førte til sterke markedsreaksjoner, hvor børsverdier for nesten 700 milliarder norske kroner ble barbert bort.



FLYTTES TIL PLEIEHJEM

■ Emma Heming Willis (47) er trygg i beslutningen familien har tatt om å flytte demensrammede Bruce Willis (70) til et annet hus.

I sitt nye hjem får filmstjernen døgn-kontinuerlig pleie av profesjonelle, og familien besøker ham ofte.

Den nye ordningen har skapt debatt på nettet. Hun er imidlertid sikker på at de har gjort det rette.

– Dette er virkelig ikke oppe til diskusjon, sier Emma i TV-showet «Good Morning America», ifølge People.

– Nå vet jeg at Bruce har den beste omsorgen. Hans behov blir dekket 100 prosent av tiden. Det samme gjelder våre to små døtre.

Bruce Willis fikk afasi-diagnosen våren 2022, og året etter gikk familien offentlig ut og opplyste om at han også har demens, nærmere bestemt frontotemporal demens (FTD), en progressiv hjernetilstand. Det betydde slutten på hans lange filmkarriere.

Afasi er en svikt i evnen til å bruke og forstå ord, selv om både muskler og nerveforsyninger som deltar i talefunksjonen er intakt.

Frontallappsdemens karakteriseres av endringer i personlighet, adferd og språk, spesielt tidlig i forløpet. Diagnosen er en felles betegnelse på demens som skyldes skader i fremre del av hjernen.

Emma samarbeider svært tett og godt med ektemannens første kone, filmstjernen Demi Moore (62) – og hennes tre barn, Tallulah (31), Scout Willis (33) og Rumer (36). De viser ofte frem i sosiale medier at de fungerer som en storfamilie.

Bruce Willis har totalt spilt i langt over 100 filmer.

Kanskje ikke gluten likevel



■ Millioner av mennesker verden over unngår gluten fordi de tror det gjør dem syke. Men ny forskning tyder på at det ikke er glutenet som er problemet.

Nå har en ny studie fra University of Melbourne og KU Leuven sett på personer som har ikke-cøliakisk glutensensitivitet (NCGS).

Det er en tilstand hvor folk uten cøliaki rapporterer at de føler seg bedre når de slutter å spise gluten.

Forskerne fant at personer som rapporterte glutensens-

itivitet faktisk opplevde flere symptomer, men disse ble ikke spesifikt utløst av gluten, ifølge Celiac.com.

I studien gjennomgikk 16 personer med selvrapportert glutensensitivitet og 20 friske kontrollpersoner tester med enten gluten eller placebo blandet i yoghurt.

Deltakerne rapporterte symptomer uavhengig av om de spiste gluten eller ikke.

– 56 prosent av personer hadde rapporterte symptomer under placebo-fasen som de feilaktig tilskrev gluten, skriver

forskerne. Dette kan tyde på en såkalt «nocebo-effekt», det motsatte av placebo-effekten, hvor negative forventninger fører til negative utfall.

Studien avdekket også at personer som identifiserer seg som glutensensitive viser enkelte psykologiske karakteristikk.

De hadde høyere nivåer av negative følelser som angst og irritabilitet, og lavere nivåer av positive følelser sammenlignet med friske personer i kontrollgruppen, ifølge Medical Xpress.



*«Problemmet er
at han aldri
lærer det med
vaskemaskinen.
Men jeg har jo
vært heldig med
han, ellers.»*

Av KARIN MURI og LINE MØLLER (foto)

**Før Sylvi Listhaug traff sitt livs
kjærlighet, hadde 47-åringen en for-
tid hun sjelden snakker om.**



” *Det er lite av både glass og dansing. Jeg har aldri ork til å sitte og drikke vin på kvelden.*

Nei, nå er jeg sliten. Både i kropp og sjel. Trebarnsmammaen og Frp-partilederen makter ikke å kvele gjespene som kommer i serier hjemme i den blågrå hjørneskinnsofaen ved foten av Holmenkollåsen. Klokken er bare to på ettermiddagen.

Er 47-åringen likevel ikke den maskinen hun påstår å være om dagen?

– Det er ikke så mye mer å gå på nå, innrømmer hun bak smilet. – Men jeg greier det jeg må.

Hun er trøtt og glad – og på en sjelden lynvisitt hjemme hos seg selv midt under sensommerens valgkamp.

Partiet fikk rekordresultat, men regjeringssjefen heter fortsatt Støre.

For det var ikke ønsket at Sylvi skulle bli båret på gullstol inn i statsministerboligen denne høsten.

Det som Listhaug har malt frem som et skrekksenario om venstresiden stikker av med valgseieren, utspilte seg i stedet på den borgerlige fløyen i oppløpet av valgkampen.

Ikke en eneste partileder ville peke på den ofte uregjerlige Listhaug som landets neste regjeringssjef. Ingen av dem var villig til å sleike henne oppetter ryggen, for å gjenoppfriske litt gammel Listhaug-retorikk.

Selv liker hun å tenke at det er en mening med alt som skjer.

Korset under skjerfet

I alle ukene inn mot skjebnedagen, bar hun gullkorset et sted under silkeskerfet. Det som farfar ga i forlovelsesgave til hennes aller beste venninne i oppveksten, farmor Signe.

– Det gir meg styrke nå.

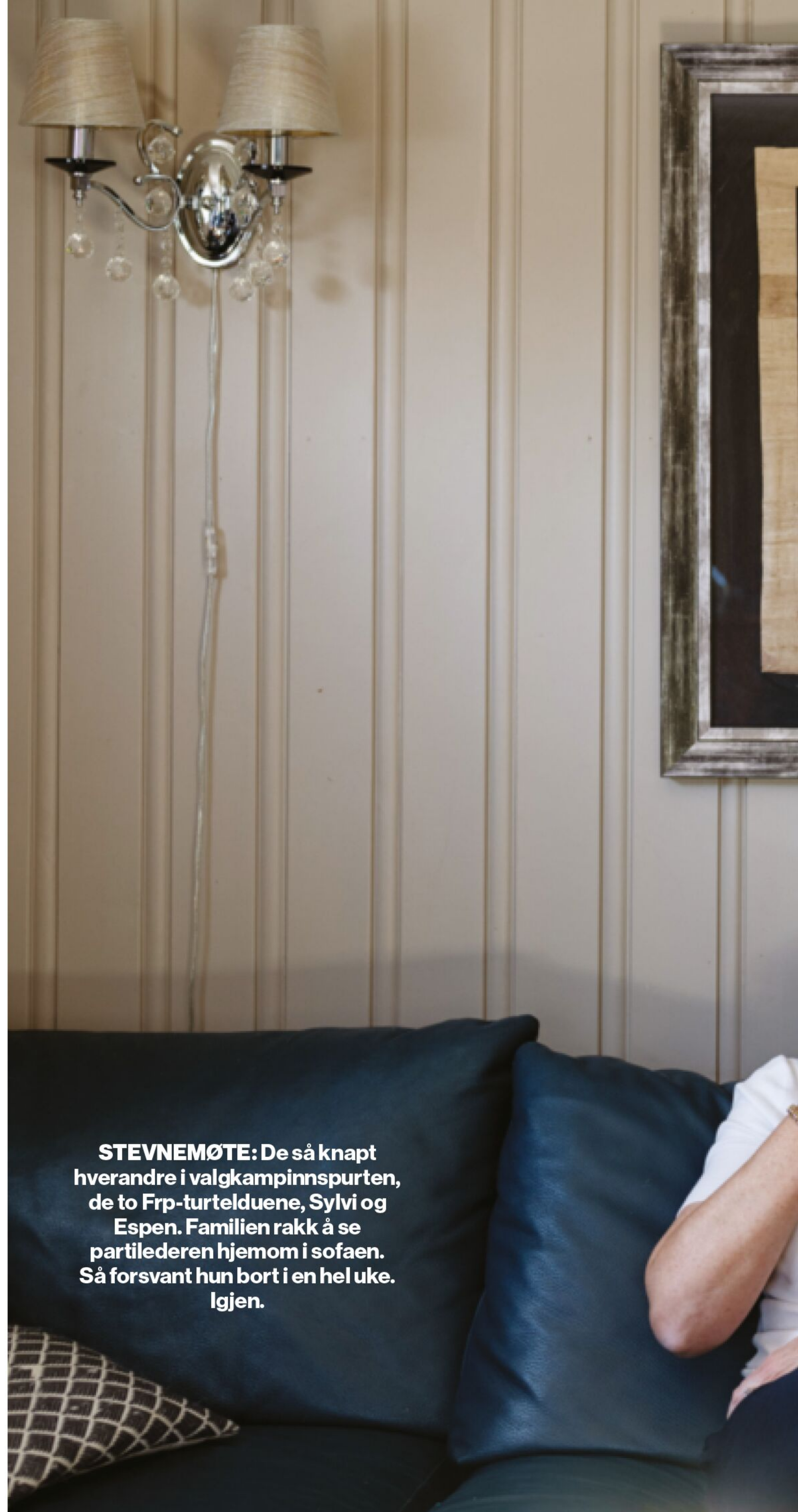
Men hun viser det ikke frem lenger. Det hviler på hud, under et lag av klær.

En kjekkas med rockabilly-sveis ser ømt på henne i sofakroken.

Det er Sylvis egen Elvis. Eller i alle fall en av dem med aller flest Elvis-plater i samlingen sin her i landet.

Espen Espeset (50), kjæreste og ektemann gjennom snart 20 år, har i alle år vært Sylvis fremste sparringpartner, rådgiver og den som har holdt hjemmefronten fra kollaps.

Er han også hovedstrategen bak Sylvis



STEVNEMØTE: De så knapt hverandre i valgkampinnsurten, de to Frp-turtelduene, Sylvi og Espen. Familien rakk å se partilederen hjemom i sofaen. Så forsvant hun bort i en hel uke. Igjen.



FARMORS KORS: Hun bærer det mindre synlig nå. Smykket som gir henne styrke hver dag.



MAKEOVER: Hun modererte retorikken til 2025-valget. Det visuelle tar hun seg av selv. Hun har lært å sminke seg og krølle håret av frisøren sin.

mer forsonende og beherskede stil og suksess? Hvilken rolle har han spilt i den nye statsleder-makeoveren?

Er han den som har rådgitt henne til å fremstå mindre bølle, ikke så sinna og heller ikke så brutal og provoserende i kjeften når opposisjonen, eller hylekoret som hun kaller dem, får frem stormløperen i henne.

Little Mama

Gemalen snakker seg uanstrengt bort fra hans rolle i det, og vil mye heller avsløre hvilken Elvis-sang han mener er Sylvis liv.

– Hun er min That's all right little Mama.

Klinedans til svulstige Elvis-ballader på parketten i deres eget hvite hus på





OSLO 2004: Sylvi i sin første jobb for Frp som politisk rådgiver på Stortinget melder at hun har sluttet å røyke. Foto: JANNE MØLLER-HANSEN



SKOLEJENTE: Sylvi med en lærer og to medelever fra skoledagene. Foto: PRIVAT



KONFIRMANT: Sylvi i Sunnmørs-bunaden og kortklippet guttesveis. Hun var en habil fotballspiller på den tiden. Foto: PRIVAT



ELSKER AMERIKA: Sylvi har tre biler, og de er ikke elektriske. Her med en ekte bensinsluker, en Cadillac Eldorado 1968-modell.

Foto: PRIVAT

Holmen i Oslo forekommer visstnok aldri. – Det er lite av både glass og dansing. Jeg har aldri ork til å sitte og drikke vin på kvelden, sier Sylvi bak et gjesp.

Hun vil heller krasje i den myke skinnsofaen på lørdagskveldene med en pepsi i hånden. Den skal være med sukker og servert av Espen. Han står alltid på pinne for henne.

De møttes første gang for 23 år siden som to sylskarpe Frp-elitister på et hotell nord for Oslo. Han en Frp-hotshot som var med å drive partiet frem til rekordoppslutning i hjembyen sin som 20-åring, og et politisk talent minst på høyde med hennes.

– Jeg ble advart mot ham, fordi han er så flink. Å ja, det viste seg å stemme, minnes Sylvi.

– Jeg husker henne som en flott dame, sier Espen.

Hun ble nummer én og han nummer to på partiets elitekurs. Arge konkurrenter, som etterpå ble venner og reiste landet rundt sammen og bygget partiorganisasjonen.

Barnetro

Sylvi og Espen, begge støpt i den samme verdimessige formen, men på hver sin kant av landet.

Begge bondebarn, med hver sin far som

kjørte buss og mødre som jobbet i det offentlige. Sylvi fra bratte og gjenstridige fjell på Sunnmøre, Espen fra milde Lågendalen nord for Larvik. Begge solid forankret i barnetroen.

To unge «gamle sjeler», omsorgsfulle og veldig dedikerte til å ta vare på de aller eldste i familien.

– Hadde det ikke vært for Espen hadde bestefaren og søsteren hans havnet på sykehjem lenge før. Espen vasket klær, dusjet de gamle, lagde mat og kjørte bestefaren og grandtanten på ferie til Bergen, den ene mer dement enn den andre. Han gjorde alt, forteller Sylvi.

– Eldreomsorgen var en av de viktigste grunnene til at jeg engasjerte meg i Fremskrittspartiet som 16-åring, sier Espen.

Samme sak fikk Sylvi til å melde seg inn i partiet for nøyaktig 30 år siden i år.

Der møtte hun de liberalistiske, øldrikende FpU-guttene som hun ikke alltid var enig med. De så på henne som en kristen-konservativ populist og en ambisiøs og eplekjekk tørrpinn.

Sylvi og Espen møttes året før hun, odelsjenta oppvokst i det sunnmørske bibelbeltet, feiret kjærligheten med sin ni år eldre bygdegutt-kjæreste Bjørn Tore Kjelstadli i et stort maibryllup

Han jobbet i Nordsjøen, var motorsyk-

kelentusiast og hadde vært i FN-tjeneste i Libanon.

To år tidligere flyttet kjæresteparet til Bøler i Oslo. Det første tre månedene i Oslo ble kjedelige for den nyutdannede adjunktten fra Volda, som hadde flyttet østover for å bli politisk rådgiver på Stortinget.

Men det skulle ta noen måneder før hun fikk jobben hun hadde søkt på.

I hovedstaden forsøkte hun å få vikaroppdrag på skoler i nærområdet, men endte på Aetat, datidens Nav.

Sylvi Listhaug ble trygdet, og ble avhengig av dagpenger fra staten for å ha noe å leve av.

Kjedelig liv

– Det var helt forferdelig. Jeg er ikke skapt for å sitte og ikke gjøre noe. Det var kjedelig å ikke ha noe å gå til og dagene gikk så fort, jeg fikk veldig lite ut av dem. Det er alt jeg husker fra den tiden. Det var kjedelig, rett og slett, sier hun i dag.

I desember fikk hun starte i jobben på Stortinget, ble lagt merke til som en utålmodig rådgiver og en politisk allrounder som engasjerte seg på grensen til det irriterende. Hun var aldri redd for å si akkurat hva hun mente. Carl I. Hagen likte det han så.

Men i kjærlighetslivet ble det vanskelig.



**HEMMELIG
BRYLLUP OG SMÅ-
BARNSLIV:**
Sylvi i mammakjole
seks måneder på vei
med Signe sommer-
en 2009.

Foto: PRIVAT og VG



To år etter at Sylvi Listhaug giftet seg, var hun en skilt kvinne som 27-åring.

– Å gå gjennom et brudd er helt forferdelig. Vi hadde vært sammen i mange år, åtte år eller noe sånt. Men vi passet egentlig ikke så godt sammen, selv om han var en kjempekar. Jeg tenkte at enten så kunne vi bare fortsette, selv om jeg følte det ikke var riktig. Men jeg kom frem til at jeg var for ung til å bli når det ikke stemte.

Skilsmissen er en del av livet Sylvi Listhaug sjelden snakker om.

– Når det er tungt og vanskelig må man bare ta en dag av gangen. Jeg tok meg selv i nakken og tenkte at jeg må leve videre og komme meg videre. Vi hadde jo ikke barn sammen, så bruddet var nok litt enklere på den måten, sier hun.

Etterpå reiste Sylvi langt vekk. I Washington D.C. ble hun praktikant for en republikansk kongressmann.

Hun skulle lære enda mer om å bli en slagkraftig og sterk retoriker. I landet hun nærer en dyp kjærlighet til, USA.

Hemmelig bryllup

De kom fra hvert sitt langvarige forhold, da de begynte å date i 2006.

Tre år senere grep indremisjonsmannen og KrF-politikeren Gunnar Prestegård inn da Sylvi og Espen ventet sitt første



FAMILIETAKLING: Minstegutt Steffen skyter på mamma i mål i hagen på Holmen. Hun er hjemom hos barna bare et par timer denne uken. Som vanlig tar pappa Espen kontrollen.



barn, uten å være gift. Prestegård var vara i Oslo bystyre mens Sylvi var byråd i byregjeringen.

– Skal dere ikke gifte dere da? undret han.

– Det må i så fall gjøres stille og rolig, sa vi.

De lot Prestegård finne både kirke og prest og fortalte ingen ting til hverken foreldre eller resten av familien om at Sylvi, seks måneder på vei i en romslig svart og hvit mammakjole, gikk til alters i den store kirken med 650 sitteplasser for å si ja til Espen, kun med to forlovere og presten som vitner.

– Det var veldig koselig og en høytidsstemning, sier paret i dag.

Samme dag som det topphemmelige

bryllupet gikk «bryllupsreisen» til Ullern-toppen, der paret samme dag overtok sin nye terrasseleilighet. Bryllupsmiddagen hadde de på Theatercaféen.

Tre måneder senere kom Signe. På dødsleiet til sin elskede farmor, lovet Sylvi at den dagen hun fikk en datter – så skulle hun bære hennes navn videre.

Jobb-panikk

Jobben hun tok mammapermisjon fra var uriasposten som eldrebyråd, velferds- og sosialbyråd i hovedstaden, med ansvar for halve Oslos budsjett. Der var Sylvi kjent for å være knallhard i forhandlinger, direkte, utålmodig og oppfattet som en konfliktpolitiker.

Men nå skulle hun bli mor og bekym-

ret seg kraftig: – Jeg fikk helt panikk av å tenke på at jeg ikke skulle jobbe. Jeg var livredd for det, og så helt svart på den nye tilværelsen. Men da ungen kom, så gikk det over med en gang. Det var en fantastisk tid.

Sylvi ble hjemme i fem måneder. Da nestemann Lars kom, ble svangerskapspermisjonen fire måneder og med yngstemann Steffen ble svangerskapspermisjonen enda kortere, bare tre måneder.

– Å være i det racet som jeg var i, så begrenset det seg hvor lenge jeg kunne være hjemme. I tillegg er jeg skrudd sammen sånn at uansett hva jeg jobber med, kommer jeg til å jobbe mye.

Dermed ble Espen mannen som måtte stelle hjemme.



HESTEKREFTER:
Eldstedatter Signe
og pappa Espen
med familiehesten
Mullus i Sørkedalen.



LANGT VEKKE:
Mens mamma må-
ler helt andre kref-
ter med politiske
konkurrenter i
under valgkamp i
Trondheim.

– Når hun har den jobben hun har, så er det sånn betingelsen er, sier han.

Espen Espeset jobber i dag i Frps stortingsgruppe og rakk å være statssekretær på Statsministerens kontor i et halvt års tid.

Dårlig samvittighet

– Han er jo heldig da, som har fått være mest sammen med ungene, sier Sylvi.

– Og den som er mye ute og vekker er den som får dårlig samvittighet, kvitterer han.

Det har Sylvi Listhaug ofte hatt, og det har hun vært åpen på. Det stikker i hjertet hennes når hun tenker på at hun ikke har vært hjemme mer med barna.

– Men ungene har vært vant til dette omtrent fra de var født og vet ikke om noe annet, sier hun.

Da hun holdt på å velte Erna Solbergs andre regjering og trakk seg som justisminister etter en kontroversiell terrorpost på Facebook, hadde Espen holdt hjemmefronten nesten alene i fire og et halvt år.

Ungene reagerte med glede da mamma lovet å være mer hjemme. Selv tok Sylvi ofte til tårene i de dagene, ikke fordi hun var lei seg over å miste statsrådsposten, men fordi hun hadde fryktelig dårlig samvittighet for å ha vært så lite sammen med minstemann Steffen og de to andre barna.

I lang tid etterpå ville hun også bare kaste opp når hun så et sakspapir.

– Det gikk mange måneder, om ikke år, før jeg leste et papir igjen. Jeg var nok fullstendig utmattet, utbrent og tom for krefter, sier hun i dag.

– Å være toppolitiker er psykisk tøft, fortalte hun i boken sin «Der andre tier».

– Når det røyner på for henne, hvor er du da Espen i forhold til å gi gode råd, trøst og holde henne oppe?

– Da må jeg først og fremst prøve å holde ting samlet her hjemme, så hun kan konsentrere seg om å jobbe med det hun gjør. Det viktigste jeg gjør er å sørge for at hverdagen går greit.

Sparring

I den hverdagen rekker de to også å sparre litt taktikk og politikk før hun skal av gårde på en debatt for eksempel.

– Og da er det viktigste at alt er på stell her hjemme. Begynner jeg å bekymre meg for noe her, så kommer jeg fort på





HUN ER HER: Etter en lang dag på veien er det tid for Sylvi Listhaugs aller beste medisin: Søvn.

feil tankekurs, forklarer hun.

Før i tiden gikk de grundigere til verks og satte seg med og analyserte hennes TV-opptredener sammen.

Men etter årene i regjering, da Sylvi Listhaug holdt fem ulike statsrådsposter, la ungene nærmest ned veto mot politikk-snakk hjemme.

– «Dere snakker bare om mamma sin jobb hele tiden». Sylvi legger om til ungenes østlandsmål, når hun skal gjenfortelle den klare beskjeden fra ungene.

– Da bestemte vi oss for å skjerpe oss på det, sånn at ikke alt skulle dreie seg om politikk og jobb her hjemme.

Sylvi titter på smartklokken på venstre hånden. Minstemann Steffen er på tråden. Blir det pizza til middag selv om det er mandag?

Signe (17) kommer hjem fra skoledagen på Oslo private gymnas og sier hei i sin Frp-genser, fotballgutten Lars (14) som går i niende hilser pent, mens tredjeklassingen Steffen (8), full av liv, er overlykkelig eier av en ny gull-Nokiatelefon som han gjerne vil vise frem.

I den romslige villaen er det gammeldags estetisk sans, med møbler fra en svunnen tid.

Hektisk

Mamma Sylvi har – da VG besøker henne – bare noen stjalne timer med ungene før hun skal stupe inn i enda en ny valgkampuke. Nye seks dager borte fra familien.

Det er onsdag – og mens Sylvi finsliper

budskapet før hun skal på direkten fra Trondheim med statsministerkandidatene Støre og Solberg, står pappa Espen og datter Signe i en parallell virkelighet i en stall i Sørkedalen og møkker båsen til familiehesten Mullus.

– Mamma gjør en viktig jobb, selv om det blir mye stress når hun er borte og vi ikke vet når hun kommer hjem. Men vi er jo ganske vant til det fra før. Og ja, hun jobber mye. Men hadde hun ikke gjort det, så hadde det kanskje heller ikke gått så

bra som det gjør nå, sier eldstedatteren og hestejenta Signe.

Hun heier på mamma som potensiell statsminister og mener hun skal ta jobben om velgerne sier at de vil ha henne.

Fredag morgen er Sylvi Listhaug tidlig oppe til frokost på et hotell i Ørsta.

Får grøsninger

Hun er partilederen som er både elsket og hatet, men aldri ignorert. På den røde ytterfløyen omtales hun som en politisk



ALENEFROKOST:
To knekkebrød på hotellet og snart går frierferden videre nedover langs vestlandskysten.



HAN ER HER: Espen tar i et tak med møkking i hestebåsen til Mullus.

pyroman, som setter fyr på hva som helst bare flammene trekker oppmerksomhet og velgere til Frp.

– Ingenting som kommer fra Rødt kan tas seriøst. Jeg får helt grøsninger av at det i 2025 går an å ha et partiprogram med kommunisme i seg, fyrer hun av.

Hun er den som alltid sover godt, selv når stormene rir henne. Når hun er sliten inntil marginen, finnes det bare én medisin: Søvn.

Hun misliker sterkt å pakke opp og pakke ned hver bidige dag på valgkampturné, men starter likevel dagen på hotellfrokost med et smil og to knekkebrød. Ett med brunost og ett med hvitost. Et glass sjokolademelk og en kopp kaffe.

Det hun står i nå før valgdagen tenker hun på som livets viktigste eksamen.

– Jeg sa det da jeg tok over som partiledere i 2021, at i 2025 skal jeg måles på jobben jeg har gjort.

– *Har Fremskrittspartiet blitt et anstendighetsparti? Et parti folk ikke lenger er litt flaue for å si at de stemmer på.*

– Ja, og grunnen er at vi har jobbet med en mye bredere portefølje av saker som folk nå kjenner til. Jeg ble nærmest utledd da jeg snakket om svenske tilstander i 2017, nå ser folk at det er svenske kriminelle i alle politidistrikter i Norge. Frp har advart i 40 år om for høyt tempo i innvandringen. Nå ser folk at det er integreringsutfordringer. Jeg tror folk har erkjent at vi har fått rett i mye av det vi sa.

– *Skyldes Frp-fremgangen at du har vært*

kjapp på foten til å okkupere de politiske rommene som Høyre forlot? At også dere har vært på flyttefot, fra ytre høyre – og er blitt mer spiselige?

– Høyre har gått langt til venstre på en del standpunkter. Jeg tror grunnen til at de har tapt velgere, er at folk nå har problemer med å se forskjellen på Arbeiderpartiet og Høyre. De har beveget seg i klimapolitikken, på subsidier, høye avgifter – Altså, den type pisk og plaging-politikken.

– *Ditt forhold til Erna?*

– Vi har jo samarbeidet mange år i regjering, så jeg har et veldig greit forhold til henne.

– *Du har tidligere sagt at Jonas Gahr-Støre er helt uegnet til å være statsminister. Mener du det fortsatt?*

– Altså, nå har han vært statsminister i fire år og jeg mener det har gått i gal retning. På skatt, på næringsliv og på vanlige folk som har fått dårligere råd. Staten er blitt rikere, mens alle andre stort sett har fått dårligere råd.

Føde-drama

For åtte år siden, på en fødestue på Ullevål sykehus, oppsto dramatikken på liv og død.

Espen og Sylvi gledet seg til å møte den etterlengtede attpåklatten.

Plutselig ble babyens hjertelyd svak og Sylvis seng forsvant i full fart ut av rommet. Espen ble sittende igjen alene, mens legene må utføre et katastrofekeisersnitt på kona.

– Overgangen fra full aktivitet på rom-

met til den øredøvende stillheten var rar. Men jeg rakk aldri å bli redd og tenkte at hun var i de aller beste hender.

Det siste Sylvi rakk å si før hun gikk inn i narkosen var «pass på babyen».

– Da jeg våknet opp igjen var ikke babyen der. Da ble jeg bekymret. Men ved siden av meg lå det en kvinne som hadde mistet et barn, derfor ville de ikke ta inn min nyfødte gutt.

– Dermed var jeg den som fikk se Steffen aller først av oss to. Det var litt rart, men også veldig bra, minnes Espen.

Maser om hele tiden

Den langt mer udramatiske hverdagen er for lengst på plass for familien.

Med en Sylvi som utenifra ofte beskrives som fryktløs, uredd og sta som et helvete.

– Sta? Jeg kjenner henne ikke sånn, forsøker Espen seg.

– Jeg kan være litt masete på deg, ypper Sylvi.

– Det kan jo hende jeg ikke rekker over alt som skal gjøre her hjemme, sier han som er den som får alt til å henge sammen i privatlivet.

– Men det er sånn at når du vasker klær, så legger du alt for masse inn i den maskinen! Det maser jeg om hele tiden.

Sylvi Listhaug fyrer av en rå latter til mannen hun synes fortsatt er veldig kjekk og holder seg veldig godt i en alder av 50.

– Problemet er at han aldri lærer det med vaskemaskinen. Men jeg har jo vært heldig med han, ellers. ●

Forskning: Latter er

Av METTE ESTEP, NTB

Å le spontant kan få de fleste til å føle seg bra og glad, men hva med fremtvunget latter i tunge stunder? En ny studie tyder på at det også gjør deg vel.

Latter og latterterapi, det gjør godt for alle. Latter er en sann gledescocktail av hormoner, sier latteryogalærer Caroline Støyva Eriksen til NTB.

Hun er ikke overrasket over at forskning viser effekt også hos mennesker som i utgangspunktet ikke har så mye å le av.

Det er forskere ved Universitetet i Jaén i Spania som har analysert 33 kliniske studier fra hele verden, der voksne deltagere har deltatt i ulike former for latterterapi.

Generelt fant forskerne at deltagerne fikk betydelig redusert angstnivå og økt livstilfredshet, sammenlignet med kontrollgruppene. Livstilfredshet er en persons vurdering av om livet er bra eller ikke.

Analysene viste særlig god effekt av latteryoga, med stor reduksjon av angst og stor økning av livstilfredshet.

Analysen er nylig publisert i tidsskriftet Journal of Happiness Studies.

Lattermuskler

Studiene er gjort fra 1991 til 2024 og inkluderte 2159 personer som sto i en utfordrende situasjon. Det var alt fra ansatte og studenter i helsevesenet, til pårørende, eldre og ulike pasientgrupper. Det ble testet angst- og livstilfredshet før og etter latterterapi, for eksempel før kirurgiske inngrep, eller hos personer med depresjon, Parkinsons, kreft eller på dødsleie.

Latterterapi er i utgangspunktet øvelser der man igangsetter eller provoserer fram latter, uten at den kommer spontant fordi man har det gøy eller er i sprudlende humør. Ulike terapi typer er inkludert i studiene, som latteryoga i grupper og på nett. Under latterterapi kan man oppleve at fremtvunget latter blir til ekte og smit-

tende latter. Studien tok også med bruk av sykehusklovner, komedier og tøysete filmopptak, som kan få personer til å smile og le.

Snittalder på deltagerne var 43 år.

Funnene fra studien er omtalt i flere medisinske tidsskrifter. Forskerne mener latterterapi kan være en kostnadseffektiv behandling som kan utfylle tradisjonell terapi og medisinsk behandling for voksne i en vanskelig situasjon. De etterlyser imidlertid mer forskning, særlig på langtidseffekter.

Kjenner ikke forskjell

Doktor Madan Kataria fra India utviklet latteryoga i 1995. Teknikken spredte seg raskt gjennom verden. Det er så blitt utviklet flere typer latterterapi, oftest i grupper.

– Latteryoga er basert på at bruk av lattermuskler gir de samme fysiologiske og psykologiske fordelene som spontan latter. Hjernen, eller kroppen, kjenner ikke om man ler fordi noe er morsomt, sier Eriksen.

Rent fysisk blir latteren en del av utpusten, når man bruker latter bevisst. Det gir en dypere pust, som er bra for kroppen, for da tar kroppen opp mer oksygen.

– I tillegg, når man setter i gang å le, tenker hjernen: Å ja, her må jeg produsere endorfiner og oksytocin – som er gledeshormoner, sier Eriksen, som tok latteryogakurs nettopp hos Kataria. Hun

forklarer hvorfor latteryoga gir spesielt god effekt.

– Det som er spesielt med latteryoga, er at det gjøres med en viss varighet. Man må gjøre puste- og latterøvelser i 15–20 minutter.

Ulike syn på latter

Studiene er gjort i USA, Italia, England, Iran, Sør-Korea, Japan, Tyrkia, India, Tyskland, Østerrike og Kina. Effekten av latterterapi er høy globalt, men med store regionale ulikheter:

– Humor og latter kan være mer effektivt i noen kulturer, på grunn av ulikheter i hvordan humor og latter ses på og oppfattes, skriver forskerne.

De trekker fram India, der humor og latter ses på som positivt og en berikende måte å uttrykke seg på, versus Øst-Asia, for eksempel i Kina, der humoren er mer reservert og ikke alltid gir positive assosiasjoner.

Eriksen sier at den norske væremåten gjør at vi holder litt tilbake når det gjelder å le høyt.

– Fordommen er at vi er litt innesluttet, opptatt av kontroll, mens å le høyt sammen med andre, handler mye om å åpne seg, gi litt slipp, sier hun.

Hun opplever imidlertid økt interesse for latterterapi i Norge.

Sykehusklovner

I Norge er for øvrig sykehusklovner godt etablert og anerkjent. De jobber med barn og unge, men voksne pårørende får også et viktig pusterom når sykehusklovnene er til stede, sier daglig leder i Sykehusklovnene Ellen Arnstad.

Hun sier latter påvirker både mestringsfølelse og gir ekstra energi i et sykdomsforløp.

– Sykehusklovning er en interaktiv og improvisert kunstform med røtter tilbake til antikken, og vårt fokus er å stimulere det friske i mennesket, sier Arnstad.

Norge har også de spesialiserte Klokkeklovnene som besøker beboere på sykehjem, der over 80 prosent har demens, og mange føler seg isolert.

– Da vekker vi glemte smil og gjemte talenter til mennesker med demens som ofte er mye inne i seg selv, skriver organisasjonen. ●



ANTI-ANGST: Ny studie viser at latterterapi – latter som fysisk øvelse – har stor og god effekt på angst og øker følelsen av tilfredshet med livet. Men i Norge brukes det ikke så mye. Latteryogatime i St. Albans i England. Foto:NTB

terapi



SIKKER VINNER:
Hvis hverken klovneri eller latteryoga er din ting, kan det anbefales å se på gamle opptak av norsk komedi-gull – som for eksempel Rolv Wesenlund og Leif Juster i operetten Sommer i Tyrol fra 1985. Foto: NTB

Besvimte på tur, trodde hun skulle dø

Av CAMILLA NORLI
og MATTIS SANDBLAD (foto)

En litt stresset Anne Holt går tur med hunden i parken. Så besvimer hun.

Hun kommer til seg selv etter noen sekunder og klarer å kare seg hjem til leiligheten som ligger rett ved.

Hun klarer til og med å sende en melding om at hun ikke får kommet på et møte hun egentlig skulle av gårde på.

For hun skjønner at hun er veldig syk.

– Men så gjorde jeg ingenting, forteller Anne Holt (66).

Hun bare satte seg i en stol og tenkte:

«Jaja. 3. desember 2024. Det var den dagen jeg skulle dø.»

Vi skal snakke om den 13. og aller, aller siste krimboken om Hanne Wilhelmsen – serien som har gjort Anne Holt til krimdronning med tolv millioner solgte bøker over hele verden. Et 33 år langt kapittel av forfatterlivet avsluttes.

Her tar Holt farvel med sin heltinne for godt – men også et slags oppgjør med virkelige hendelser på slutten av 90-tallet

som gjør at forfatteren fortsatt kan få panikkangst.

Sist på festen til Gyldendal forlag i fjor. Da var hun livredd. Mer om det senere.

Mye lettere

Nå møter vi henne i toppleiligheten på Grünerløkka på Oslos østkant, der den nevnte stolen står tom; Anne Holt er i aller høyeste grad levende. Solbrun og blid. Og over 20 kilo lettere siden den dagen i Sofienbergparken i desember i fjor.

– Jeg har gjennomgått en helt mirakuløs bedring i helse på bare litt over et halvt år. Jeg føler meg friskere og raskere enn på mange år, sier Holt og avbryter seg selv med å påpeke at hun egentlig synes andres sykdomshistorier kan være uinteressante.

– Særlig om de kommer i forbindelse med lansering av bøker. For da blir dét oppslaget, og jeg vet jo

at det blir oppslaget her også, ler hun, men legger litt alvorlig til:

– Men så er det viktig å si det: For det er ikke bare menn som ikke passer på helsen sin og går for sent til legen. Det gjør veldig mange kvinner også.

Hun synes dette fortsatt er vanskelig å si:

– Jeg vet hvordan det er å være overvektig. Og hvis du lider av overvekt, men samtidig blir sett på som en person som både kan lese, tenke og snakke, er det også en slags skam knyttet til dét. For du vet jo at det er forferdelig usunt. Så når jeg forteller om dette nå, er det litt for å si at jeg skulle ønske jeg hadde gått til lege mange år tidligere.

Samtidig tror hun ikke en lege kunne fått henne til å gå ned i vekt, det var noe hun måtte komme frem til selv:

– Men da jeg innså at jeg måtte jeg gjøre noe med det, var det fryktelig lett.

Akkurat hvor fryktelig lett skal vi komme tilbake til, men først:

3. desember i fjor sitter hun altså i en stol i leiligheten og tenker at det er «game over».

– Jeg var ikke noe redd, jeg bare satt der og tenkte at «nå kommer jeg til å dø, det var det, jeg har hatt et fint liv».

Bare to måneder tidligere hadde Anne Holt vært på bokmessen i Göteborg sammen med sin gode forfattervenn Jan Guillou (81).

I ettertid har hun og familien lurt på hvorfor hun bare ble sittende der i leiligheten. Hvorfor ringte



PAR I HJERTER: Tine Kjær og Anne Holt. Foto: PRIVAT

FØR: Anne Holt
hjemme i sofaen,
desember 2021.

Foto: JANNE MØL-
LER-HANSEN



OG NÅ:
Anne Holt
hjemme i sofa-
en, september
2025.

hun ikke ringte 113 eller legebro-
ren Even Holt, som er spesialist på
hjertesykdommer?

– Når jeg ikke ringer, er det fordi
vi har ansvar for vår egen helse.
Jeg følte at dette var min egen
skyld, at jeg har tillatt meg å bli alt
for feit.

Anne Holt tenkte: «Du har vært
dum, du har lurt deg selv – og nå
får du faen meg bare sitte der.»

– Jeg skammet meg, rett og slett.

Men så ringer tilfeldigvis Tine
Kjær (58), Annes kone, og hun
skjønner på stemningen at noe
er galt. Da hun spør om hun skal
komme hjem, svarer Anne spakt:

«Ja, jeg tror det.»

I løpet av fem minutter er Tine
hjemme. Hun ringer Annes lege-
bror, som slår full alarm – og AMK
rykker inn. Anne hører lyder av
maskiner, samtaler med syke-
huset. Det er hjertet det er noe
alvorlig galt med. Hun blir lagt på
bære og kjørt rett til akutten.

Egentlig vil ikke forfatteren
snakke så mye om det som skjed-
de, så hun sier først litt nøkternt:

– Jaja, *long story short* så had-
de jeg en litt sjelden form for
hjerteforstyrrelse. Det var ikke
et infarkt, men jeg hadde forfer-
delig høy puls. Og da de ikke fikk
den ned, måtte de elektroshjokke
meg tilbake til vanlig puls. Og en
måned senere måtte jeg inn for å
gjøre et operativt inngrep i hjertet.

Men da vi kommenterer at dette
hørtes alvorlig ut, har Anne Holt
mer å fortelle.

– Alvorlig ja. Jøsse navn, det
var alvorlig. Da jeg kom inn på

akutten, var det som å være med i en episode av «Grey's Anatomy». Du vet, det er sånn seks-syv forskjellige leger som kommer inn. Ingen av dem ser på deg, de bare ser på den monitoren. Så du ligger der og føler deg ganske bortkommen.

– *Men du følte du var i gode hender?*

– Ekstremt gode hender.

Men jeg kunne jo ikke vite om dette var noe de kunne gjøre noe med. Det de faktisk gjør, er at de legger deg i en kortvarig narkose før de – *kaboom* – gir deg sånn skikkelig elektro-sjokk. Da jeg våknet igjen, så var det som om Dumbo hadde lettet fra brystkassen min, svarer hun.

– Norsk helsevesen, altså. Jeg har fått fantastisk og profesjonell hjelp, sier hun.

I dag vet Anne Holt at det ikke var «game over». Men da hun lå der, koblet til diverse ledninger, var det flere tanker som for gjennom hodet hennes.

– Jeg tenkte på at Tine vet hvor skjøtene ligger, og at hun har tilgang til alle mine bankkontoer. Og at da er det i grunnen greit. Og så tenkte jeg på første gang jeg holdt datteren min, sekunder etter at hun ble født. Jeg husker at jeg sa til henne: «Jeg skal alltid passe på deg, så lenge jeg lever. Og jeg lover at jeg skal gjøre mitt beste for å leve til du er over 18.» Nå er hun 22, så jeg kunne i grunnen ta det også helt med ro.

«Krank og maroder»

Allerede dagen etter det dramatiske døgnet blir hun utskrevet.

Med medisiner og et inngrep i hjertet i januar skal alt gå bra, blir hun forsikret.

På Facebook skriver Anne Holt en litt kryptisk melding om at hun er litt «krank og maroder om dagen». På spørsmål fra undertegnede journalist om det går bra, og om vi kanskje skal ta en prat, svarer hun:

«Jeg har et helseproblem som må løses, men vil ikke snakke om hverken det eller annet på en god stund. Jeg skriver og har det greit.»

Nå er det blitt senhøst, og Holt har det mer enn greit der hun har satt seg godt til rette i en helt annen stol, en kontorstol ved pulten hun har bygget selv på skrive loftet.

– Legene er altså så fornøyd med meg. Jeg har en hjertehelse nå som er bedre enn den har vært på veldig, veldig lenge.

Allerede mens hun ligger på sykehuset, bestemmer hun seg for å komme legene i forkjøpet

med å selv fastslå at hun må gå ned i vekt.

– Jeg opplevde der og da at jeg fikk en ny sjanse – og i den sjansen måtte jeg vise meg selv såpass respekt at jeg i hvert fall skulle gå ned de jævla kiloene. Og siden jeg allerede måtte ta medisiner for hjertehelsens skyld, ville jeg ikke gå ned i vekt med noen Big Pharma-hjelp. Dette ville jeg gjøre på egen hånd.

– Det er ikke mye jeg er flink til. Men akkurat dette har jeg vært flink til. Jeg har gått betydelig ned i vekt. 20 kilo siden januar.

Løsningen fant hun raskt.

Konseptet er det gode, gamle «mindre kalorier inn enn ut».

– Det er det jeg lever etter nå. Jeg har en kalkulator i hodet.

Da hun 6. juni leverte manus til «Diamanter og rust», hadde hun rast ned i vekt. Hun bestemte seg for å bruke sommeren til å øve seg på å hverken gå opp eller ned.

– Det klarte jeg på grammet. Og da har vi hatt en veldig hyggelig lang, fin sommer i Larvik med litt vin og lange, gode middager ute på plattingen.

– *Hva er hemmeligheten til det da?*

– Du må i alle fall starte med å kutte alt som heter peanøtter, potetgull, sjokolade, kaker og desserter. Det må bare bort.

I starten droppet Anne Holt også all alkohol og spiste «ekstremt sunt», men justerte det etter hvert: Nå tar hun gjerne et lite glass – og middagene med kona er hellige.

– Tine og jeg har kanskje enda mer glede av middagene nå enn vi har hatt tidligere. Vi bruker alltid et par timer hver dag. Ikke bare lørdagsmiddagen – jeg mener mandag, tirsdag, onsdag, torsdag. Jeg skal og vil ha god middag hver dag.

På hytta i sommer ble det også tid til å bygge potteplanteplatting med pizzaovn.

14. august erklærte hun ferien for over – og gikk igjen ned i kaloriinntak. En måned senere synes hun det er kjempeenkelt.

– Det kan godt hende at jeg kommer til å synes det er vanskelig etter hvert. Men hvis alt går etter planen, skal jeg innen jul ha gått ned ti kilo til. Det blir

altså 30 kilo på ett år, helt uten hjelp av slankemidler.

Med storm

Det er 32 år siden hun debuterte med boken om sin skeive politietterforsker.

«Blind gudinne» og Hanne Wilhelmsen tok Norge med storm. Hvordan det nå går til slutt med romanhelten, skal Anne Holt så klart ikke avsløre her.

– Men måten denne boken er skrevet på, sperrer enhver utgang til å skrive videre på serien. Leseren vil forstå at herfra og ut er det ikke rimelig å være i dette universet lenger.

For en gangs skyld har Anne Holt lyst til å si hva en bok handler om – til og med på eget initiativ:

– Den handler om at hvis et menneske lar seg ramme av bitterhet, kan du bli fanget på stedet hvil og leve livet ditt med blikket vendt bakover. Det som kan redde deg ut av bitterhet, er kjærligheten.

I den nye boken lar Anne Holt på en måte sin heltinne stå ansikt til ansikt med sin skaper. I alle fall ligner krimforfatter-karakteren Kristine Hoff en hel del på Anne Holt.

– Jeg setter de to kvinneskikkelsene – som begge har et lass med bagasje – opp mot hverandre og spør kanskje hvem har egentlig levd det mest meningsfulle livet. Svaret gir seg selv, sier hun litt kryptisk.

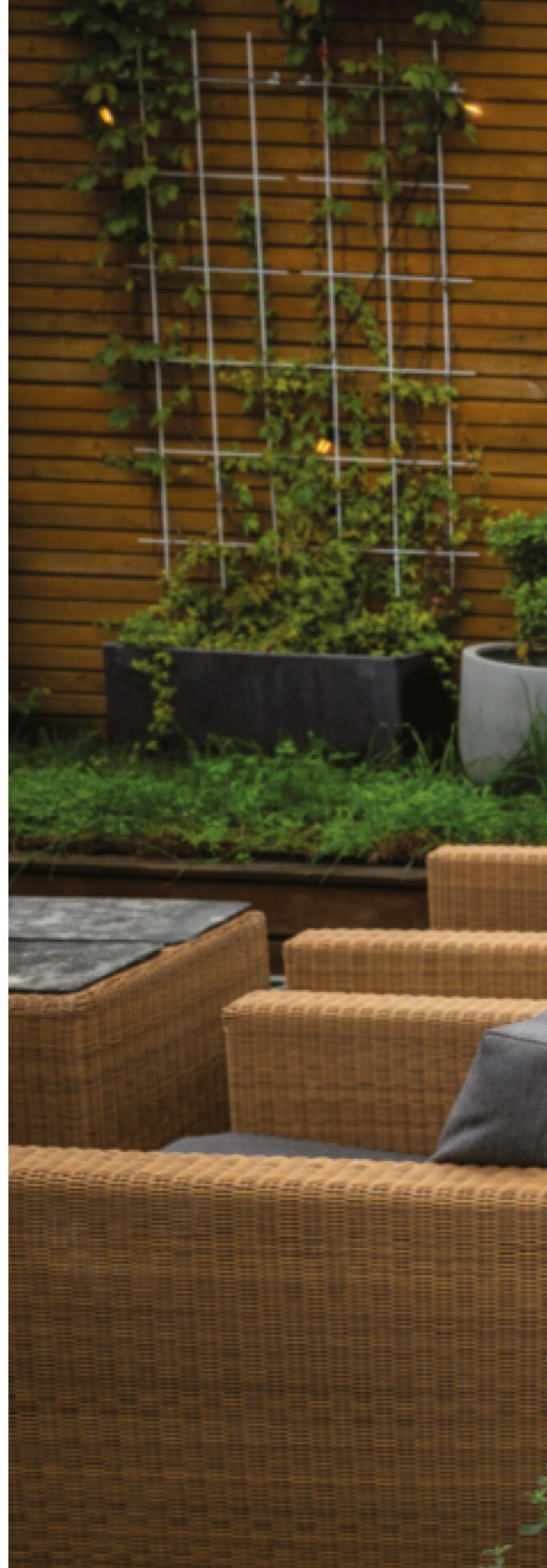
– *Er dette en slags hevnroman?*

– Det er ikke tilfeldig at den heter «Diamanter og rust», som jo definitivt er en hevnlat, men jeg vil heller kalle det en pekenese-roman.

Hengt ut

Anne Holt trodde hun hadde lagt det som skjedde på slutten av 90-tallet, bak seg. Det handler om å bli hengt ut av mannlige forfatterkolleger, forteller hun.

Det opplevde hun i kjølvannet av at romanen «Mea Culpa» i 1997 ble såkalt nullet av Kulturrådet, altså ikke kjøpt inn til norske bibliotek. Noe som er helt dagligdags. Men denne gangen utløste det et voldsomt mediekjør og det som noen har kalt «et litterært øksemord» på Anne Holt.



Det var i Aftenposten, Dagbladet og til og med på Dagsrevyen. Det var «nulles den som nulles bør», personangrep og utbrodering av hvor ubehjelpelig hun var som forfatter.

– Det er snart 30 år siden, og ja, jeg har kommet videre i livet, men det har skadet meg på visse områder som gjør at jeg aldri kan glemme det. Den historien har jeg ikke klart å pakke inn og legge vekk, fordi den har gjort en del ting med meg.

Hun trekker pusten før hun fortsetter:

– Blant annet at jeg i veldig mange år har vært plaget med panikkangst. Noe jeg har fått hjelp med og trodde jeg var ferdig med. Helt til jeg for første gang på 20 år våget meg på forfatterfest i fjor høst.

– *Ja, da møttes vi så vidt. Du satt i en sofa og hev etter pusten?*

– Jeg fikk altså så panikk-

” **Jeg har gått betydelig ned i vekt. 20 kilo siden januar.**

OSLOS TAK: Anne Holt på en av sine favorittsteder. Leilighetens koselige grønne lunge.



angst, sier hun om Gyldendals høstfest som hun forlot etter nøyaktig 58 minutter.

– Det var helt forferdelig. Grunnen til at jeg i det hele tatt var der så lenge, var at da jeg først hadde satt meg ned, klarte jeg ikke å reise meg igjen. Fordi jeg var så redd, betror hun til VG ved spisestuebordet.

– Da var jeg 65 år, nå er jeg 66. Og jeg må bare innse: Jeg kommer aldri over det der. Hvis det er mange forfattere samlet på ett sted, får jeg fullstendig angst. Jeg opplevde at de var ute etter å ta meg den gangen – på en måte som gjorde at jeg måtte få profesjonell hjelp ganske intensivt og relativt lenge. Det gjorde at jeg klarte å få livet mitt i gang igjen. Og så traff jeg Tine, forteller hun.

– Og forelskelse kan gjøre enormt mye bra med deg. Den

gjør at du blir fremoverrettet.

Selvpoptatt

Hun tror det kanskje er fordi hun nå har det så bra i livet sitt, at hun kan snakke og skrive om vonde ting som skjedde.

– Om hvordan jeg ble bitter og selvpoptatt, hvordan jeg murte meg inn fordi jeg var flau. Nå kan jeg gå inn i det uten å føle de samme tingene. Jeg har gjort et dypdykk i min egen fortid og brukt det litterært.

I den siste boken møter vi Hanne Wilhelmsen på familiens idylliske hytte ved sjøen ved Viksfjord i Vestfold. Alt er fryd og gammen, men ikke for Hanne, som holder på å gå på veggen av både varme, feriegjester og lediggang.

Helt til en eldre kvinne blir funnet død, naken i et badekar innerst i Maridalen i Oslo – og

Hanne omsider får brukt sine etterforskningsevner igjen.

– Men denne gangen er det ikke sikkert vi snakker om et drap en gang, utbryter Anne Holt.

– Jeg har forsøkt å bevege meg i motsatt retning av moderne krim, som stadig blir mer grafisk voldelig. Jeg har utfordret meg selv til å gå mer inn i det relasjonelle, ikke sensasjonelle. Jeg tror kanskje vi snakker om den minst kriminelle kriminalromanen som er kommet ut på norsk noen ganger hun.

– Deilig

Anne Holt er allerede i gang med en ny, frittstående krim.

– Jeg merker at det er deilig å ikke skrive om Hanne Wilhelmsen. Jeg må tenke helt annerledes når jeg ikke skriver om en serieprotagonist. Jeg leker med

form og stil, det er artig – nesten som å være ung forfatter igjen.

Det er bare et par måneder til hun når vanlig pensjonsalder, men det kommer ikke på tale.

– Jeg har tenkt å holde på lenge. Og for alt jeg vet reiser jeg ut på en *farewell tour* for Hanne Wilhelmsen – om min manager får det som hun vil, sier Anne Holt og gliser.

– *Det ville vært litt utypisk deg?*

– Haha, ja. Nå som jeg fikk denne nye sjansen i livet ... Alt-så: Det var ingen fare for at jeg skulle dø, det er viktig å si, men der og da trodde jeg det. Poenget er at det ga meg en sjanse til å gjøre noe med min egen hertehelse, som hadde gjort meg svak og dårlig i mange år, oppsummerer hun.

– Men nå fikk jeg gjort noe med det. Og i det ligger en helt ny kraft. ●

Demens- symptomene du må være obs på

Av MONA LANGSET

Ekspertene forklarer forskjellen mellom normal glemsel og symptomer på demens.

Situasjonen er sikkert kjent: Midt i noe du holder på å fortelle kommer du ikke på navnet til personen du snakker om, eller navnet på matretten dere spiste eller stedet der det skjedde.

Så fleiper du det bort med «Alzheimer light, he he».

Men inni deg er det en gryende bekymring, og en stemme hvisker «demens.»

Så du googler, og det du finner gjør deg ikke mindre bekymret. For på listen over

tidlige tegn på demens kan du krysse av på flere punkter.

Og hva med dine egne gamle foreldre? De surrer mer enn før. Er det grunn til alvorlig bekymring for dem?

– Demens kan forårsakes av mange forskjellige sykdommer, og de første tegnene varierer etter hvilken sykdom det dreier seg om. Alzheimer er den vanligste demenssykdommen, og det vanligste tidlige tegnet på Alzheimer er nettopp nedsatt hukommelse for ting som har skjedd for kort tid siden, forklarer Geir Selbæk.

Han er professor i geriatri og forskningssjef ved Nasjonalt senter for aldring og helse.

Men selv om du selv eller dine pårørende glemmer ord og ting, trenger det ikke å være begynnelsen på demens. Selbæk beroliger:

– For å huske noe, må du lagre det. Det betyr at hukommelsen også kan påvirkes av dårlig konsentrasjon. Lite søvn, stress og psykiske plager

kan påvirke konsentrasjon og dermed også hukommelse.

– Det er svært vanlig å glemme navn på personer og ting, så det trenger ikke å være et faresignal. Dette er noe man også kan oppleve i relativt ung alder, for eksempel ved søvn-mangel hos småbarnsforeldre.

Men likevel:

– Det å glemme navn er også et nokså vanlig tegn på demens. Det er altså ikke slik at det er helt forskjellige kognitive symptomer ved normal aldring og demens. Det er heller graden av symptomene som kan si noe om de kan være tegn på en demensutvikling.

– Er det å fortelle den samme historien til de samme personene om igjen et faresignal?

– Ikke nødvendigvis. Det å gjenta seg selv, er nokså vanlig når man blir eldre. Dels fordi man ikke husker at man har sagt det tidligere og kan-





KANSKJE IKKE DEMENS: Ekspertene forklarer forskjellen mellom normal glemsel og symptomer på demens. Dårlig konsentrasjon, lite søvn og stress kan ofte påvirke hukommelsen. Alle foto: GETTY



IGJEN OG IGJEN?: Gjentakende symptomer og alvorlighetsgraden kan indikere demensutvikling. Alle foto: GETTY



skje også fordi man har færre ting å fortelle. Samtidig kan det å gjenta seg selv, for eksempel å stille det samme spørsmålet selv om man nettopp har fått svar, være et tegn på begynnelsen av demens.

Igien er det graden og hyppigheten av symptomene som gjelder. Og om flere av dem oppstår samtidig.

Mange eldre har problemer med å skjønne digitale gjøremål, for eksempel å logge inn i nettbanken med bank-id-app i stedet for kodebrikke. Det trenger heller ikke være noe unormalt, ifølge Selbæk.

– Ikke hvis dette er noe de heller ikke har skjønt tidligere. Men hvis dette er noe man har behersket før, men så ikke klarer lenger, kan det være et signal om begynnende demens.

– *Hva om besteforeldrene blander navnene på barnebarna?*

– Det behøver heller ikke være noe faresignal. Men jo tettere kontakt det er mellom eldre og barnebarn desto mer bekymringsfullt kan det være hvis de ikke husker navnet på barnebarna.

– *Hva hvis besteforeldrene begynner å kalle barnabarna navnene til sine egne barn, og snakker til dem som om de var egne barn?*

– Det vil i de aller fleste tilfeller være tegn på sykdom, trolig en demensutvikling.

Stort trykk på Demenslinjen

Mange av dem som bekymrer seg for begynnende demens hos seg selv eller pårørende, ringer **Nasjonalforeningens Demenslinje**.

Der har ofte stor pågang ved starten på året.

Normalt får Demenslinjen rundt 60 henvendelser ukentlig, men i årets første uke hadde

de nærmere 100, skriver fagbladet Sykepleien.

– Slik er det alltid etter ferier

når pårørende har vært hjemme hos foreldre som de kanskje ikke har sett på en stund. Etter å ha vært sammen i flere dager har de kanskje opplevd at mor eller far glemmer mer enn før, eller at det har blitt forverring i en tilstand de kanskje har sett tendenser til tidligere, forteller Anne Rita Øksengård til VG.

Hun er spesialist i geriatri og forskningsleder i Nasjonalforeningen for folkehelsen.

Den vanskelige samtalen

– Ofte tenker pårørende at familie-medlemmet absolutt burde snakket med fastlegen om dette. Men så er det vanskelig å finne den rette settingen og de riktige ordene for å bringe temaet på banen, særlig hvis den de bekymrer seg for ikke selv innser at de har behov for hjelp.

– *Hvilke råd gir Nasjonalforeningen da?*

– Det gjelder å trykke på de rette knappene. Fortell at du selv er bekymret, og at du gjerne vil finne ut om det er noe dere kan gjøre med det at hun eller han har begynt å glemme mye. Si at det er viktig å få undersøkt dette ordentlig, siden det er mange ting som kan ha påvirket hukommelsen, og det er viktig å finne ut om det er noe dere kan gjøre med endringene som har skjedd.

Nasjonalforeningen har en kort video om denne vanskelige samtalen på sin nettside.

Øksengård understreker at det er viktig å få en diagnose både for å utelukke andre sykdommer og for å sikre tilrettelagt behandling og riktige tjenester fra kommunen i rett tid.

En diagnose gir også mulighet til å planlegge for fremtiden, både for den som er syk og for familien.

Hjernetrim

– Demens utvikler seg i stadier, og i det første stadiet er det ofte vanskelig å vite om det man opplever er begynnende demens eller noe helt annet. Det kan også være for eksempel stoffskifte, stress, høyt blodtrykk eller andre kroppslige ting som har



forårsaket endret adferd, sier Øksengård.

– Når er det på tide med en skikkelig utredning?

– Når symptomene begynner å påvirke hvordan man håndterer hverdagen.

– Hvis utredningen påviser et tidlig stadium av demens – hva kan man gjøre selv for å bremse utviklingen?

– Vi vet at alt som er bra for hjertet også er bra for hjernen, derfor er det viktig å optimalisere hjerte- og karhelsen. Det er viktig å ha best mulig helse generelt, og å være aktiv både fysisk og psykisk.

– Hjelper det å «trimme hjernen» med kryssord og sudoku?

– Vi vet fra forskning at det er bra å holde både kroppen og hjernen i gang. Men det må være med noe du liker. Det hjelper ikke med sudoku for en som synes at sudoku er kjedelig. Da er det bedre for eksempel å hugge ved, bygge lego, sette sammen IKEA-møbler, gjøre håndarbeid eller andre ting man har vært glad i å gjøre før, og som er knyttet til en positiv opplevelse.

Flere med demens

Ifølge Helsedirektoratet kommer en stadig større andel av befolkningen til å leve med demens. Ikke fordi sykdommen rammer flere, men fordi andelen eldre øker.

De siste offisielle tallene for demens i Norge er fra 2020. Da var rundt 101.000 diagnostisert med demens, mens rundt 240.000 hadde mild kognitiv svikt.

– Det er anslått at dette kommer til å doble seg i løpet av de neste 30 årene. Kanskje det blir mer enn fordobling. Men det er bare fordi vi blir flere eldre. I befolkningen under 60 år er under én prosent rammet av demens. Det er ikke forventet at dette

kommer til å øke, sier lege og forskningsleder Anne Rita Øksengård i Nasjonalforeningen.

Arvelighet

– Er demens arvelig?

– Nei. De aller fleste demenssykdommer oppstår sporadisk, uten at det er noen kjente arvelige komponenter.

– Vi kjenner til noen svært få gener som gir direkte økt risiko for demensutvikling. Riktig nok kan vi se en opphopning av dette i enkelte familier. Men selv om man har disse genene trenger man ikke utvikle demens. Det er mer snakk om flaks og uflaks.

– Så man trenger ikke være spesielt bekymret selv om man har hatt en bestemor eller mor med demens?

– Nei, absolutt ikke. Likevel er det viktig å ta dette på alvor og søke hjelp hos lege hvis det oppstår vedvarende endringer. Årsakene til at noen utvikler demens er svært sammensatt. Forskning på dette feltet går raskt, så vi forventer og ser fram til mer kunnskap slik at vi unngår unødvendig bekymring, sier spesialist i geriatri og forskningsleder i Nasjonalforeningen for folkehelsen, Anne Rita Øksengård.●





”

Demens utvikler seg i stadier, og i det første stadiet er det ofte vanskelig å vite om det man opplever er begynnende demens eller noe helt annet.

STOR GEVINST MED LITEN INNSATS:

Kom på 10

Av HANS PETTER TREIDER

Bedre humør, mer energi, flere friske leveår. Og du trenger ikke løpe engang.

Er formen råtten etter en lang vinter i sofaen?
– I løpet av ti uker kan du forvandle deg fra å være en dorsk sofagris, til å bli en glad mosjonist! Innsatsen din er en 20 minutter lang spasertur tre ganger i uken. Ikke bare vil formen bli kraftig forbedret, du vil også få formidable hel-segevinster med på kjøpet!

Oppfordringen – og de fagre løftene – kommer fra allmennlege, treningsentusiast og første-amanuensis ved Universitet i Innlandet, Ole Petter Hjelle, som føyer til at jo lavere listen legges, desto større er sjansen for å lykkes.

Vi tar den profilerte doktoren på ordet, og kjemper oss opp av sofaen. Formen er langt under pari. Håpet om å kunne møte sommeren frisk og sprek, virker utopisk.

Dessuten har vi ikke pågangsmotet som trengs for å gjennomføre det kolossale løftet som er nødvendig for å få dette til.

– Da har jeg ytterligere en gladnyhet å komme med: Det



Ole Petter Hjelle

Allmennlege og første-amanuensis





i form vuker

**SPISSER FORMEN
FØR SOMMEREN:**

Nina Jensen Dobloug i Drøbak er enig med ekspertene: – Noe av poenget er å gjøre dette så enkelt som mulig.

Foto: LINE MØLLER

trengs ikke noe kolossalt løft. Det skal mye mindre fysisk aktivitet til enn det vi tidligere har trodd. Litt enkelt og flåsete sagt: Jo dårligere formen er, og jo flere kroniske sykdommer vi kan krysse av for, desto mindre skal til før det har en positiv effekt, understreker Hjelle, som skal gi oss tipserne vi trenger for å komme oss ut på tur.

Men først skal vi ta en tur inn i hjernen vår for å finne ut hva som skal til for å motivere oss.

Viktig å fokusere riktig

Hjelle – som også har en doktorgrad i nevrobiologi – forteller at det er viktig å fokusere riktig:

– En kollega av meg innrømmer gladelig at han ikke er særlig begeistret i å trene. Derimot er han veldig glad i å *ha trent*. Han er ikke alene om å ha det slik. Rådet mitt er derfor: Ikke fokuser på de eventuelt negative tankene som måtte dukke opp når du vurderer om du skal orke å knyte på deg joggeskoene. Tenk heller hvordan det vil føles når du er ferdig, og på den umiddelbare tilfredsstillelsen det gir.

Ikke sjelden gjør Hjelle en avtale med pasienter som strever med motivasjonen – en avtale som ved første øyekast kan virke litt pussig.

– Jeg ber dem gå en tyve minutters tur. Angrer de etter fem minutter på at de gikk ut, kan de med min velsignelse returnere, og krype opp i sofaen igjen. Det senker terskelen for å komme seg ut. I løpet av årene jeg har praktisert som lege, tror jeg ikke det har skjedd én eneste gang at noen har snudd. Alle har gjennomført. Det er fordi man også opplever en umiddelbar belønning når man er i bevegelse og aktivitet.

Trikset lærte han av Jack Waitz, treneren og ektemannen til maratondronningen Grete Waitz. Hun hadde alltid en treningsøkt grytidlig på morgenen, før hun dro til skolen der hun var lærer. Motivasjonen var slett ikke alltid på topp.

«Føler du deg ikke i form når du kommer til Sæterkrysset, snur du og kommer hjem igjen», sa han. Sæterkrysset ligger noen få minutter unna der de bodde. Det skjedde heller ikke én gang at hun snudde og løp hjem igjen.

– Det handler mye om psykologi, og å få hjernen til å spille på lag, mener Hjelle.

Å tenke riktig, er helt avgjørende, ikke minst i omstillingsprosessen. Hjernene vil nemlig at vi skal bevege oss minst mulig.

” I løpet av årene jeg har praktisert som lege, tror jeg ikke det har skjedd én eneste gang at noen har snudd.

Eller mer korrekt: bevege oss når vi *må*, og holde oss i ro når vi *kan*.

Dette har vært en uovertruffen overlevelsesstrategi i 99,9 prosent av den tiden vi mennesker har eksistert på planeten. Men i dag trenger vi ikke jakte på mat eller flykte fra fiender. Vi trenger strengt tatt ikke bevege oss i det hele tatt.

I mange tilfeller kan vi til og med utføre jobben vår fra spisebordet hjemme.

– Vi har skapt et samfunn som er tilrettelagt for inaktivitet. Derfor kan det være smart å «lure» hjernen vår slik at vi kommer oss ut. Og bare vi får karet oss over dørstokken, er mye gjort. Da frigjøres de kjemiske stoffene som får oss våken og konsentrert, og som gjør at vi føler oss bedre, mener Ole Petter Hjelle.

Han medgir at når vi lever i et samfunn hvor vi ikke trenger å bevege oss, kan sofaen bli farlig tiltrekkende.

– Hadde fysisk aktivitet vært en pille, ville vi tatt den, alle sammen. Men ønsker vi de helsemessige gevinstene som aktivitet fører med seg, kreves det litt innsats, legger han til.

Og har vi først «lurt» hjernen til å komme oss ut, må vi fortsette lureriet. Da handler det om den berømmelige listen, som altså bør legges så lavt som mulig.

– Har du et mål om å gå tur fem ganger i uken, og klarer tre, sender du et signal til hjernen om at du har mislykkes. Men er målet to turer i uken, og du får til tre, oppleves det som en seier. Og mestring er drivstoffet for enhver endring.

De nærmest umiddelbare belønningene

er altså økt velvære, mer energi, bedre konsentrasjon og mestringsfølelse, et løft i humøret og en større grad av våkenhet og tilstedeværelse.

Har man slitt med søvnen, vil også den kunne bli bedre. Og det er disse gevinstene Ole Petter Hjelle mener det er viktig å fokusere på i starten.

Legger man ut på regelmessige turer etter å ha tilbrakt mesteparten av tiden i sofaen, vil det heller ikke gå særlig lang tid før man merker en forbedring av den fysiske formen, også. For eksempel i form av bedre pust.

– Og vi snakker altså om vanlige gåturer, uten de store anstrengelsene, understreker Hjelle, som føyer til at de langsiktige helsegevinstene er enda mer oppsiktsvekkende:

– En 40-åring som har vært inaktiv mesteparten av sitt voksne liv, og som begynner å spasere 10–15 minutter hver dag, vil kunne forvente å få mellom seks og syv ekstra leveår. Og vi snakker om friske, aktive leveår. I tillegg kommer alle de andre gevinstene ved fysisk aktivitet, hevder han.

Minst et trettitalls kroniske sykdommer forebygges effektivt ved fysisk aktivitet. Flere av dem er for folkesykdommer å regne. Hjelle nevner høyt blodtrykk, høyt kolesterol, dårlig blodsukkerregulering, diabetes type 2 og ulike hjerte- og kar-sykdommer. Muskel- og skjelettplager, depresjon og demens forekommer også hyppigere hos personer som er i dårlig fysisk form.

De første turene

Nok prat – det er på tide å knyte på seg joggeskoene og komme seg ut.

– Lag deg en turløype i et terreng du synes er tilpasset formen du er i. Er formen dårlig, kan det være flatt og fint. Har du noe «rest-kondisjon» liggende, kan det være litt mer kupert. Det viktigste i starten, er uansett å komme seg ut. Ikke anstreng deg mer enn at du nyter turen og kan holde en samtale i gang, foreslår Ole Petter Hjelle.

Når du begynner å merke at formen kommer, kan du øke farten litt, eller legge inn en sløyfe i løypen som kanskje inneholder en motbakke. Pass på at du ikke kjører deg helt ut i starten, det kan føre til at du mister gleden og motivasjonen.

Lavere intensitet i starten er langt bedre enn full fart og deretter bråstopp. Men blir du litt svett i luggen, og kjenner pulsen øke, er ingen ting bedre enn det.

– Når formen oppleves passe råtten, bør man være forsiktig i starten slik at man for eksempel ikke overbelaster hjertet?

– Å få hjerte til å pumpe, er det beste og sunneste du kan gjøre – både for hjertet og for resten av kroppen. Så lenge du ikke har uforklarlige symptomer og smerter når du beveger deg, eller feber, er det ikke forbundet med noen risiko å få opp pulsen. Det gjelder også for personer med høyt blodtrykk eller en pågående hjertesykdom.

– Det er ikke så mange tiår siden man ble oppfordret til å ta det med ro etter for eksempel et hjerteinfarkt ...

– Stemmer, tanken var at man måtte la et sykt hjerte få hvile. Det rådet var



«DET SUNNESTE DU KAN GJØRE FOR HJERTET»

– Å få hjerte til å pumpe, er det beste og sunneste du kan gjøre – både for hjertet og for resten av kroppen, sier Ole Petter Hjelle.

– Når formen oppleves passe råtten, bør man være forsiktig i starten slik at man for eksempel ikke overbelaster hjertet?

Så lenge du ikke har uforklarlige symptomer og smerter når du beveger deg,

eller feber, er det ikke forbundet med noen risiko å få opp pulsen. Det gjelder også for personer med høyt blodtrykk eller en pågående hjertesykdom.

– Det er ikke så mange tiår siden man ble oppfordret til å ta det med ro etter for eksempel et hjerteinfarkt ...

– Stemmer, tanken var at man måtte la et sykt hjerte få hvile. Det rådet var rett og slett

basert på den tids kunnskap, som var ganske mangelfull. Et sykt hjerte bør også belastes. I dag anbefales det intervalltrening to uker etter et hjerteinfarkt. Det er ikke farlig å trene. Stillesitting er derimot farlig, omtrent like farlig som å røyke. Velger du å holde deg i ro fremfor å bevege deg, har du virkelig valgt det mest risikable av alt, understreker Ole Petter Hjelle.



KLAR: – Å gå er faktisk den mest undervurderte av alle treningsformer, sier mosjonsglade Nina Jensen Dobloug i Drøbak før hun spenner på seg skoene.

Foto: LINE MØLLER



ENTUSIAST-RÅD: – Ikke gå så hardt ut at du kjenner blodsmaken i munnen. Da er sjansen stor for at du mister både motet og motivasjonen. Det skal ikke oppleves vondt eller utrivelig. Men du må merke at pulsen øker litt, og gjerne bli litt svett i luggen. Da kommer også helsegevinstene på rekke og rad, forsikrer treningsentusiast Nina Jensen Dobloug. Foto: LINE MØLLER

rett og slett basert på den tids kunnskap, som var ganske mangelfull. Et sykt hjerte bør også belastes. I dag anbefales det intervalltrening to uker etter et hjerteinfarkt. Det er ikke farlig å trene. Stillesitting er derimot farlig, omtrent like farlig som å røyke. Velger du å holde deg i ro fremfor å bevege deg, har du virkelig valgt det mest risikable av alt, understreker Ole Petter Hjelle.

Mai – eller bekmørk januar

Hjelle mener tiden på året vi nå befinner oss i, er fin for en slik omlegging.

– Når vi etter hvert går mot vinteren igjen, er turene for lengst blitt en vane som vi både har stort utbytte av, og setter pris på. Når det først har blitt en vane, spiller det mindre rolle om det er en bikkjekald og bekmørk januarmorgen, vi går ut uansett, understreker legen.

Naturlig med tilbakefall

– *Bør man gå disse turene sammen med noen?*

– Det er veldig individuelt. Noen er glade i stillheten, og trives best når de kan la tankene vandre. Andre liker å ha noen å prate med. Studier viser imidlertid at man dobler sannsynligheten for at man gjennomfører en treningsøkt dersom man har en avtale om å trene sammen med noen. Helsegevinsten for hjernen vår er også større når vi gjør fysisk aktivitet i et fellesskap. Å operere i flokk, ligger i DNA-et vårt. Hjernen blir belønnet når vi er sammen med andre mennesker.

Og skulle det dukke opp hindringer – det være seg en øm ankel fordi vi har gått for hardt ut, eller at motivasjonen plutselig er fraværende – har Ole Petter Hjelle følgende tips:

– Har du en møkkauke hvor alt går på tverke, er det lett å føle seg mislykket. Da er det viktig å huske på at tilbakefall er en naturlig del av enhver endringsprosess. Prøv heller å lære noe av det, og ikke vær så streng mot deg selv, oppfordrer han.

Restitusjon er viktig

Anne Marie Selboskar Selven jobber som kiro-

praktor ved Løft Kiropraktorgården i Trondheim, og er i tillegg leder i Norsk Kiropraktorforening. Hun er enig med Ole Petter Hjelle om viktigheten av ikke å gå for hardt ut.

– Det er ikke noe ukjent fenomen at folk gir full gass, uten at formen er på plass. Det er absolutt forståelig. Man har tatt en beslutning om å komme i bedre form, er ivrig, og vil se resultater så raskt som mulig. Det kan imidlertid ende med et helt annet resultat enn man har sett for seg, advarer hun.

– *Hva kan det ende med?*

– Det kan for eksempel ende med en belastningsskade og/eller en betennelse, og at hele prosjektet må settes på pause inntil kroppen er frisk og klar igjen. Det kan potensielt ta en god stund tid.

Selboskar Selven minner om at like viktig som treningen, er restitusjonen. Kroppen må få tid til å hente seg inn igjen. Det gjelder både for trente og utrente.

– Lytt til kroppen, den gir deg alle hintene du trenger underveis. Ta hensyn til disse, og finn den riktige balansen mellom fysisk aktivitet og hvile. Gjør du det, vil du ha mye større sjanse for å klare å gjennomføre dette over tid, forteller hun.

Kiropraktoren minner om at smerteterskelen er ulik fra person til person. Sitt eget smerteregister er de fleste fortrolig med, og noe man skal ta på alvor.

– Opplevs det smertefullt, kan det være noe som ikke stemmer, understreker hun. ●



**Anne Marie
Selboskar
Selven**

– SKOENE MÅ VÆRE STABILE RUNDT ANKELEN



Når det gjelder valg av joggesko, mener kiropraktoren at følgende punkter er viktige å ha langt fremme i bevisstheten:

Skoene skal kjennes behagelige å ha på.

Det skal være plass til at du kan spre tærne litt (med andre ord skal skoene ikke klemme).

Og, ikke minst: De må oppleves støttende og stabile rundt ankelen.

– Har du hatt utfordringer med føttene tidligere, for eksempel i form av skader, er det noe du skal ha i bakhodet. Det samme gjelder hvis du er tverrplattfot, eller har andre utfordringer som avviker fra normalen, for eksempel om du plaget med plantar fasciitt, som er

en betennelsestilstand under foten. Bruk tid på dette, og forhør deg med kvalifiserte fagfolk. Da øker sjansene for at du slipper ubehag og problemer – og kanskje med opphold i treningen som resultat.

Men noe ubehag mener Selboskar Selven man må ta høyde for når man kommer seg opp av sofaen og i joggeskoene for første gang på lenge.

– Du kommer til å bli støl. Kanskje kjenner du også at det er litt ømt i anklene og leggene. Knærne kan du også merke det i. Det skyldes belastningen du plutselig utsetter bena dine for. Det er ikke farlig, og vil stort sett gå over av seg selv, forsikrer kiropraktor Anne Marie Selboskar Selven.

Stikk og lev livet!

Foto: Hinda Fahre

Vaksiner øker sjansen for at du kan fortsette som før.
Snakk med legen din om vaksiner til voksne.

fhi.no/voksenvaksinasjon



ÅPNER BOWIE-ARKIV

I september fikk fans og andre interesserte tilgang til David Bowies omfattende arkiv ved V & A East Storehouse i London.

Samlingen inneholder gjenstander fra den britiske musikklegendens 50 år lange karriere.

Klenodiene inkluderer 70 000 fotografier, 400 kostymer, 150 musikkinstrumenter og personlige notisbøker, melder Reuters. Blant høydepunktene er glitrende «Ziggy Stardust»

-kostymer og håndskrevne sangtekster.

Arkivet avslører også ukjente sider ved artisten. Kuratorer har funnet Post-it-lapper med ideer til en uferdig musikal kalt «The Spectator», som Bowie jobbet med mot slutten av livet.

Bowie døde av kreft i 2016, bare to dager etter utgivelsen av sitt siste album «Blackstar». Han ble 69 år gammel.



Vi blir manipulert til avhengighet

Forsker og forfatter Nicklas Brendborg demonstrerer i ny bok hvordan vi alle blir offer for superstimuli.

Forskeren **Nicklas Brendborg** hevder at gigantfirmaene rundt oss, som vi alle er forbrukere av, jobber dag og natt for å gjøre oss til **vanedyr** av deres produkter og tjenester.

Om det enten er billig og tilgjengelig hurtigmat rundt hvert gatehjørne, sukkerholdig brus eller tidskonsumerende datingapper.

– Vi har ulike typer avhengighet, alt fra narkotikaavhengighet og alkoholisme til mindre avhengighet, som å bare ha veldig vanskelig for å kvitte seg med smarttelefonen.

Den røde tråden er ifølge Brendborg superstimuli. Han skrev sin nye bok fordi han mener mange av våre helseproblemer stammer fra samme årsak.

– Det er faktisk et mirakel hvis du klarer å motstå, fordi det finnes tusenvis av virkelig smarte mennesker som jobber hver dag for å få deg til å ikke klare å motstå det.

7 tips for å ta kontrollen tilbake

1. Sett telefonen din til svart-hvitt.

Det er sofistikerte algoritmer bak sosiale mediers forsøk på å få så mye oppmerksomhet som mulig fra deg. Men noen av triksene deres er også veldig enkle. Mennesker har et av de beste fargesynene blant dyr og tiltrekkes naturlig av sterke farger. Så hvis du setter telefonen din til svart-hvitt, mister disse tidkrevende appene noe av appellen sin.

2. Gå tilbake til å bruke vekkerklokke og hold telefonen din utenfor soverommet. Mange starter dagen med å sveipe, og den «avhengighetsskapende oppførselen» settes fra det øyeblikket du våkner. Det kan være befriende – og produktivitetsfremmende – å vente til noen timer ut i dagen med å sjekke appene dine. I tillegg hjelper det deg å sove å ikke bla rett før leggetid.

3. Spis mindre ultraprosessert mat. Matselskaper er i denne verdenen for å tjene penger, og den beste måten å gjøre det på er å selge

så mye mat som mulig. De bruker milliarder av kroner på å undersøke hvordan de kan gjøre produktene sine så uimotståelige som mulig. Dette fører til at mange overspiser og går opp i vekt.

4. Spis mer protein og fiber. Hvis du skal spise ultraprosessert mat, er det greit å velge produkter som gir store mengder protein og fiber. Begge deler metter. De har også en rekke andre helsefordeler.

5. Vær oppmerksom på desensibilisering. Den menneskelige hjernen er bygget på det som kalles den «hedonistiske tredemøllen». Når vi gjentatte ganger utsetter oss for noe som føles bra, venner vi oss til det. Vi mister følsomhet (desensibiliserer), og da skal det mer til for å oppnå den samme følelsen i fremtiden. Dette betyr at vi har en tendens til å eskalere til mer og mer sukker, salt og fett, fra filmer til ultraoptimaliserte Tik Tok-klipp og fra bøker og blader til sosiale medier. Heldigvis kan vi også reproducere følsomheten. For mange krever dette imidlertid en periode med avholdenhet.

6. Skap friksjon mellom deg og de dårlige vanene. Forskning på å bryte vaner viser at noe av det beste du kan gjøre er å sette opp små barrierer for deg selv. Hvis du for eksempel ikke har noe usunn mat liggende hjemme, må du dra helt til supermarkedet, handle dagligvarer og komme deg hjem før du kan fråtse.

7. Bråstopp hvis mulig. Noen dårlige vaner må vi stadig unngå, for eksempel de som er relatert til mat. Vi må ha noe å spise selv, så du må stadig jobbe med å spise mindre av feil ting. Mange er heller ikke klare til å gi opp sosiale medier helt, noe som selvfølgelig også har positive sider som å holde kontakten med venner og familie og få kunder til bedriften din. Men til syvende og sist er det lettere å gi opp en vane helt enn å prøve å moderere den. Så hvis du har en dårlig vane som du ikke ser noen fordel av, er det helt klart enklest å prøve å droppe den helt.

Kilde: Nicklas Brendborg

Av HANS PETTER TREIDER

Nye regler kan gi deg millioner ekstra, men mange risikerer å tape stort.

Fra neste år blir aldersgrensen 72 år for ansatte i både privat og offentlig sektor. Det betyr potensielt to år ekstra i yrkeslivet.

Har man helse og motivasjon, vil det gi to år ekstra med full lønn – og en fristende gulrot når man omsider sjekker ut:

En pensjonsutbetaling fra folketrygden som vil være cirka 15 prosent høyere enn om man gikk av som 70-åring. I tillegg kommer

Øk pensjons- potten med nær 70 prosent

en høyere innskuddspensjon.

Det er ikke et *kra*v at man skal jobbe så lenge, men en *mulighet*: Selv om det plusses på to år i den ene enden, er det tidligste tidspunktet for pensjonering i den andre enden fortsatt det samme som det har vært siden 2011.

– Regelverket åpner for å ta ut pensjon allerede fra 62 år. Samtidig ønsker myndighetene at flere står lenger i arbeid. Det er nødvendig siden andelen eldre i befolkningen vil øke raskt i årene som kommer.

Det forteller Jan Otto Risebrobakken. Han har vært tett på alle reformene i pensjonssystemet de siste tiårene, både som politisk rådgiver, statssekretær og nå som direktør for næringspolitikk i Storebrand.

Det er med andre ord ti år som



KLASSESKILLE: De som kan jobbe lengre, får mest ut av pensjonsreformen. De som må gå av tidlig, risikerer å sitte igjen med minst.

Foto: GETTY

skiller første mulighet til å ta ut pensjon og aldersgrensen. Men *det* er altså ikke den eneste forskjellen:

Pensjonen man får fra folketrygden som 62-åring, vil i mange tilfeller være nesten halvparten av den man får som 72-åring. Og det stopper ikke der: Pensjonsbeholdningen – altså potten som arbeidsgiver sparer for oss i innskuddspensjon, og som alle arbeidstagere i privat sektor nå har – vil øke med 70 prosent i årene fra vi er 62 til vi er 72 år.

De spreke får mest

Dermed er det *stayerne* som vil sitte igjen med de største pensjonene. De som av helsemessige eller andre årsaker må gå av tidligere, vil bli sittende igjen med minst.

– Det kan bli et klaseskille på fremtidens pensjonister, advarer privatøkonom Elisabeth Landsverk i Sparebank 1 Østlandet.

Vi skal komme tilbake til privatøkonomen for å høre hva man kan foreta seg på egen hånd for å øke pensjonen så mye som mulig. Men først skal Jan Otto Risebrobakken presentere oppdaterte tall som viser den økonomiske gevinsten for de som griper denne muligheten, og som står i jobb til den dagen de kan blåse ut 72 lys på bursdagskaken.

I eksempelet har han regnet på tjenstepensjonen for en arbeidstager som begynner å tjene opp pensjon som 30-åring. Lønnen er da 550 000 kroner.

Arbeidsgiver har en gjennomsnittlig innskuddsordning hvor det spares 4 prosent. Arbeidstageren har valgt å la pensjonsmidlene forvaltes med 100 prosent aksjer. Det er også lagt til grunn en reallønnsvekst på 1 prosent, og en realavkastning på 4,25 prosent for aksjene.

Rentesrente-effekten

Som vi ser, vil pensjonspotten ha økt med tett oppunder 70 prosent hvis man venter med uttak til man er 72 år. Venter man ytterligere tre år, og pensjonerer seg når man er 75, vil den ha steget til nær 100 prosent.

Selvfølger vil det ikke være aktuelt for alle å jobbe



så lenge – selv om helsen måtte tillate det. Kanskje prioriteringene er annerledes. Da ser man at også noen få år ekstra vil bety mer i potten – både når det gjelder innskuddspensjonen og folketrygden.

– Hva folketrygden angår, vil den øke med 23 prosent dersom man venter med å ta den ut fra man er 62 til man er 65 år. Klarer du å vente til du er 67 år, vil den øke med 42 prosent.

Og til orientering; innskuddspensjonen kommer i tillegg til folketrygden fra Nav, AFP og eventuell egen pensjonssparing.

Risebrobakken forteller at økningen kommer dels av at arbeidsgiver fortsetter å betale inn innskudd, men at mesteparten kommer som følge av rentesrente-effekten – den Albert Einstein skal ha kalt «den sterkeste kraft i universet». Allerede etter 14 år, utgjør avkastningen mer enn det årlige innskuddet.

– Ved å vente med uttaket får man dessuten ikke bare mer penger; man sikrer også at de holder lenger inn i alderdommen, minner Risebrobakken om.

Vi skrev i premissene for tallene som ble presentert i tabellen, at arbeidsgiver har en gjennomsnittlig innskuddsordning hvor det spares 4 prosent. Dette er et gjennomsnitt. Maksimal sparing kan være så høy som 7 prosent – og så lav som 2 prosent. Dette varierer fra yrke til yrke – og fra arbeidsgiver til arbeidsgiver.

Sparing og forvaltning

Risebrobakken mener at det eneste man tidlig i yrkeskarrieren bør ha et fokus på med tanke på den fremtidige pensjonen, er å ha en så god innskuddsordning som mulig, og at denne forvaltes med høy aksjeandel.

– Har dette lett for å havne i skyggen av lønnen og de øvrige godene?

– Ja. Og jo lengre tid det er til man skal gå av med pensjon, desto mer abstrakt virker det. Men det vil ha enormt mye å si for størrelsen på pensjonen den dagen du rydder pulten. Dette er noe man bør

ha langt fremme i bevisstheten når man bytter jobb.

En annen viktig ting man skal ha fokus på (men som langt fra alle har) er: Hvordan forvaltes disse pengene? Er aksjeandelen så stor at du vil få maksimalt utbytte av pengene dine, og ikke minst får nytte godt av rentesrente-effekten?

Risebrobakken mener at dersom det er en del år til du skal gå av, bør aksjeandelen være 100 prosent. Deretter skjer det en gradvis nedtrapping noen år frem til pensjonstidspunktet. Dette for å redusere risikoen for at man tar ut pengene når markedet befinner seg i en bølgedal.

– Foretar man seg ikke noe, er pengene plassert slik arbeidsgiveren og pensjonsleverandøren er blitt enige om – noe som ikke nødvendigvis er det mest ideelle i din situasjon. Derfor: Logg deg inn hos din pensjonsleverandør, og om nødvendig gjør de justeringer som trengs. Det er din fremtidige pensjon det er snakk om, og du kan selv bestemme hvilken spareprofil du vil ha, orienterer Risebrobakken.

Avtalefestet pensjon

Når du nærmer deg 50-årene, bør du også ha et fokus på AFP, og ikke gjøre noen tabber som resulterer i at du mister den.

For eksempel skal du ha tungen rett i munnen dersom du bytter jobb etter fylte 53 år. Da er det viktig at arbeidsplassen du begynner på, er med i AFP-ordningen.

For å ha rett til AFP, må du nemlig ha vært ansatt i en AFP-bedrift i minst syv av de siste ni årene av yrkeslivet.

– Risikerer man da å miste alt man har opparbeidet seg av AFP-rettigheter?

– Alt, rubbel og bit. Og det vil i mange tilfeller være snakk om en samlet verdi på halvannen til to millioner kroner. Gjennomsnittlig AFP-ytelse er faktisk på over 70 000 kroner per år. Det vil definitivt merkes på pensjonsøkonomien at AFP-en ikke er der, advarer Risebrobakken, som også oppfordrer alle til å logge seg inn på en pensjonskalkulator.

Da vil man få en god oversikt over hvordan ens egen økonomiske pensjonssituasjon ser ut. Der vil man også – med noen enkle tastetrykk – se hvordan økonomien vil forandre seg dersom man jobber ett, to, tre eller enda flere år ekstra.

– Disse scenarioene er veldig presise, og kalkulatorene er gode verktøy når det gjelder å forutse ens egen pensjonsøkonomi. Dessverre venter altfor mange altfor lenge før de sjekker. Logger man seg inn første gang som 60-åring, og får bakoversveis over hvor liten pensjonen er, er det begrenset hva man kan gjøre, konkluderer Jan Otto Risebrobakken, og legger til at mulighetene for å ta nødvendige grep ville vært langt større om man hadde gjort dette ti år tidligere. Blant

Pensjons-alder	Saldo	Økning fra 62 år	Økning i %
62	2,207,708		
63	2,333,488	12,578	6
64	2,464,934	257,226	12
65	2,602,289	39,458	18
66	2,745,807	538,099	24
67	2,895,754	688,045	31
68	3,052,406	844,698	38
69	3,216,051	1,008,343	46
70	3,386,991	1,179,283	53
71	3,565,538	1,357,830	62
72	3,752,020	1,544,312	70
73	3,946,777	1,739,068	79
74	4,150,163	1,942,455	88
75	4,362,550	2,154,842	98

Table: Dyrstein Reistadbakken • Source: Jan Otto Risebrobakken • Get the data • Created with Datawrapper



SMÅ KUTT, STOR GEVINST:
Ved å kutte små daglige utgifter, kan man spare betydelige beløp til pensjon over tid. Foto: GETTY

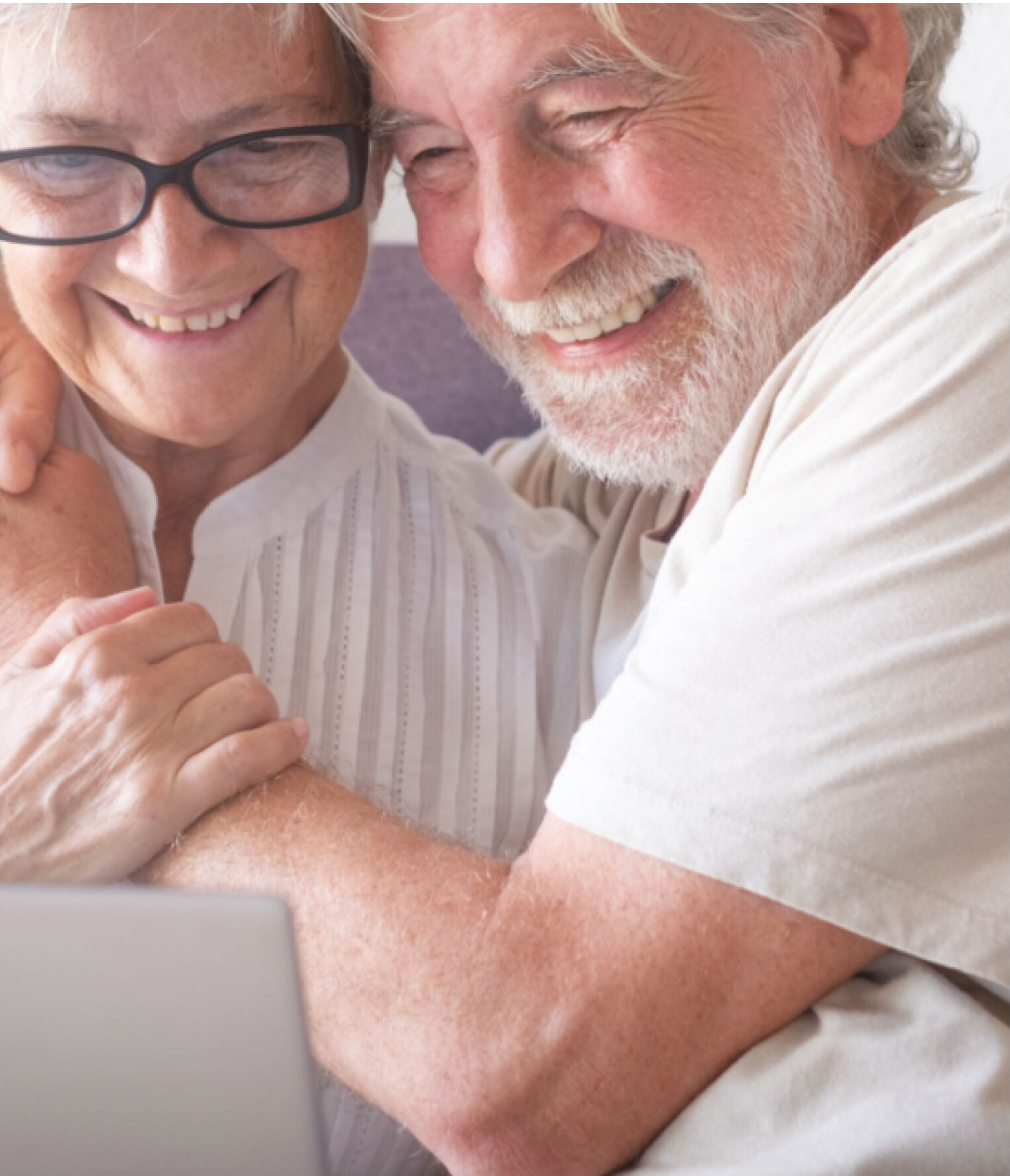
bransjene med høyest spareandel på pensjonssparingen – altså opp mot 7 prosent – finner vi finans og forsikring. Olje og gass ligger også høyt, med rundt 6 prosent. De som er tilknyttet helse- og sosialsektoren har i snitt 5 prosent. I bunnen finner vi ansatte i hotell- og restaurantbransjen, som er nede i 2 prosent.

En kostbar fase i livet

– Dessverre er det de med den laveste lønnen som også har de dårligste pensjonsordningene, forteller privatøkonom Elisabeth Landsverk i Sparebank 1 Østlandet, som understreker viktigheten av egen pensjonssparing for denne gruppen.

Ett av resultatene fra bankens siste forventningsundersøkelse, der 1 335 personer bosatt på østlandsområdet ble spurt om pensjonssparing, viste at det for aldersgruppen 30–44 år var et stort antall som ikke hadde startet slik sparing – eller som sparte veldig lite:

21 prosent sparte under 500 kroner i måneden.



33 prosent sparte ikke til pensjon, eller ønsket ikke å svare på spørsmålet.

- Denne gruppen bør ha et særlig fokus på pensjonssparing. Har du ikke begynt med sparingen før du er 44 år, må du opp i langt høyere sparebeløp for å oppnå det samme resultatet. Antall år – om du skal spare i aksjemarkedet eller i aksjefond – har historisk sett hatt mye å si for avkastningen du til slutt ender opp med, orienterer hun.

Reiser og opplevelser

– De som befinner seg i denne aldersgruppen har vel annet å bruke penger på enn å spare til en fremtidig pensjon?

– Ja, dette er en periode i livet hvor kostnadene står i kø. Mange kjøper sin første bolig, får sitt første barn og etablerer seg. Da kan det være lett å glemme å tenke langsiktig. Men prøv å fokusere på pensjonssparingen likevel. Forsøk å sette av en sum hver måned. Og går det ikke den ene måneden, så forsøk igjen den neste, oppfordrer Landsverk.

Hun har full forståelse for at pensjonisttilværelsen kan oppleves abstrakt når man befinner seg i etableringsfasen: – Det er lett å tenke at det er utrolig lenge til. Og for mange er det jo også det. Men det er likevel viktig. Kommer du tidlig i gang med å sette av en sum hver måned, vil du heller ikke merke det på økonomien, oppfordrer hun.

Og gulroten i den andre enden, er mer penger å rutte med.

– De som prioriterer pensjonssparing tidlig, vil få muligheten til å reise og oppleve – slik mange drømmer om. Eller de vil ha penger til å realisere andre drømmer. Det vil bli et stort økonomisk gap mellom de som har vært bevisst på egen pensjonssparing, og de som ikke har brydd seg om det, forteller Elisabeth Landsverk, som oppfordrer:

– Sett deg inn i hva du vil

få utbetalt, og regn ut hvor mye du bør spare selv for å komme opp på det nivået du ønsker. Trolig skal du være pensjonist i oppimot 30 år. Det er lang tid å måtte snu på hver krone, advarer hun.

Men det er ikke til å komme bort ifra at de som tjener minst, også har færrest kroner å sette til side for å kompensere for en dårlig pensjonsavtale. For noen er økonomien allerede så stram at det ikke er rom for å avse så mye som en hundrelapp. Andre vil kunne frigjøre penger ved å bli mer bevisst på hva de egentlig bruker dem på.

En krone her, en krone der

– La oss gjøre et tankeeksperiment, foreslår Elisabeth Landsverk og nevner kaffekoppen og rosinbollen som vi kjøper på vei til og fra jobb – og maten vi kjøper i kantinen:

La oss si at kaffen og bollen koster 69 kroner. Kutter vi ut tre av disse kjøpene i uken, blir det 828 kroner i måneden. Lager vi oss en god og sunn matpakke som vi tar med hjemmefra to ganger i uken, og dropper å kjøpe kantine-lunsjen til 60 kroner, blir dette 480 kroner i måneden. Totalt 1 308 kroner spart.

– Dette beløpet kan komme fra helt andre ting enn kaffe, bolle og kantinemat. Kanskje er det noen abonnementer du kan droppe, eller andre utgifter du strengt tatt ikke trenger. Poenget er uansett at et slikt beskjedent beløp vil kunne utgjøre kolossalt mye penger over en del år, selv på en vanlig sparekonto, forteller Landsverk, som har lagd følgende tabell (se under):

– Setter vi denne summen inn i et aksjefond hver måned, vil beløpet om ti år ha vokst til over 216 000 kroner. Tenker vi oss 30 år frem i tid, snakker vi 1,3 millioner kroner. Velger du å spare i aksjefond, har det historisk sett gitt høyere avkastning over tid, orienterer Elisabeth Landsverk, som minner om at aksjemarkedet både kan gi bedre og dårligere avkastning enn det som er lagt til grunn i estimatet.

– Dersom det kommer en dårligere periode i aksjemarkedet, kan det erfaringsmessig være lurt å la pengene bli stående for ikke å tape avkastning. Dette er også en av grunnene til at du ikke bør investere penger som du er avhengig av på kort sikt, konkluderer hun. ●

	Sparekonto	Kombinasjonsfond (50% aksjer)	Aksjefond (100% aksjer)
Estimert avkastning	2,75%	5,08%	6,25%
10 år	180 517 kr	203 519 kr	216 351 kr
15 år	290 888 kr	349 907 kr	384 863 kr
20 år	417 294 kr	537 408 kr	613 040 kr
25 år	562 062 kr	777 567 kr	922 012 kr
30 år	727 861 kr	1 085 174 kr	1 340 384 kr

Tabell: Dyrain Relstadbak. Kilde: Elisabeth Landsverk. Last ned data. Lagt med Datawrapper

Av BENJAMIN BREKKEN

Maria Bonnevie (51)
åpner opp om skam,
hemmeligheter og
hvorfor hun synes
sexscener var
enklere før.

SUPERPAR:
Maria Bonnevie
og programleder-
kjæresten Fredrik
Skavland på Thea-
tercaféen i 2023.

Foto: FRODE HANSEN



-Skammer

Jeg kan kjenne meg igjen i det å ha hemmeligheter i eget privatliv som jeg kanskje skammer meg over, som jeg ikke vil at andre skal vite om eller oppdage, sier Bonnevie til VG.

Hun er aktuell i Prime Video-serien «I kjærlighetens navn», hvor karakteren hennes gjør alt hun kan for å skjule for omverdenen at ektemannen driver en pornovirksomhet på 1970-tallet.

Serien er basert på serieskaper Bård Breiens egen oppvekst, og hemmelighetene familien hans bar på.

– En hemmelighet kan virkelig isolere deg. Men jeg tenker også at 70-tallet var en veldig annen tid. I dag har vi blitt så mye bedre på å være åpne. Vi deler mye mer av problemene og svakheter.

Bonnevie mener hele skamspørsmålet er annerledes i dag.

– *Hva har du skammet deg over i livet?*

– Jeg skammer meg ofte! innrømmer Bonnevie og ler hjertelig.

– Jeg er et veldig skamstyrt menneske, og jobber hele tiden med å ikke skamme meg over ting.

51-åringen mener alle mennesker har godt av å ha litt skam.

– Ellers blir vi jo helt grenseløse og uempatiske. Men for mye skam er ikke bra det heller.

– *Hender det at du som skuespiller skammer deg når du skal vise enkeltscener til venner og familie?*

– Ja, absolutt! Det er en grunn til at jeg nesten aldri ser det jeg er med i selv. Jeg har ikke sett «I kjærlighetens navn» heller. Bare litt småting før den var ferdig klippet, avslører hun.

Heller ikke på arrangementet VG møter henne på, en visning av serien på Gimle, skal hun se den.

– *Du og Trond Espen Seim har en sexscene sammen. Er det sånt du kan skamme deg over?*

Hun rister avkreftende på hodet før spørsmålet er ferdigstilt.



DEN GANG DA: Serieskaper Bård Breien og skuespillerne Jonas Oftebro, Maria Bonnevie og Trond Espen Seim stilte opp på foto da «I kjærlighetenes navn» ble spilt inn i 2022. Foto: IHNE PEDERSEN / PRIME VIDEO

– Nei. Det er rart hva man synes er personlig eller intimt. Vi hadde en god prosess, og Trond Espen og jeg kjenner hverandre veldig godt.

Hun trekker frem at intimitetskoordinatorer på settet gjør ting mer komfortabelt. Det er en fagperson som sørger for at intime scener blir utført på en respektfull og profesjonell måte.

– Det er ganske nytt, men gjør at visse situasjoner føles trygge. Jeg tror det er veldig bra. Spesielt for de yngre skuespillerne, men også for min generasjon.

Sexscene-partner Trond Espen Seim er enig med Bonnevie.

– Det har endret seg til det bedre, ja. Det var noe man ikke ville touche borti før, så måtte vi skuespillere bare gjøre noe. Nå er alt bestemt på forhånd, så vi vet hva vi går til. I stedet for

at vi bare går i gang, så klippes det sammen etterpå, sier han til VG.

Av den grunn synes Seim intimsce-
nen med Bonnevie var uproblematisk å gjøre. Han kaller gjennomføringen superprofesjonell.

– Det var veldig lite porno i det, understreker han.

Bonnevie har vært å se i filmer, serier og teaterstykker helt siden hun spilte Embla i «Den hvite viking» fra 1991. Hun er en av Norges mest meritede skuespillere, og har vunnet både Gullruten og Amandaprisen for innsatsen i «Harry & Charles» (2009), «Jeg er Dina» (2002) og «Føniks» (2018).

– *Har ditt forhold til elskovsscener endret seg med alder og erfaring?*

– Jeg synes det er vanskeligere i dag, svarer Bonnevie raskt.

– *Hvorfor?*

– Jeg tror jeg følte meg friere da jeg var yngre. Noen ting er blitt lettere som eldre, mens med andre ting merker jeg at jeg er *blitt eldre*.

51-åringen synes ikke det er spesielt stas å vise mye kropp på skjermen.

– Jeg synes aldri det har vært behagelig på film. Jeg synes ikke det blir noe lettere med alderen. ●



Trond Espen Seim og Maria Bonnevie i fullt 70-tallskostyme i «I kjærlighetens navn».

Foto: IHNE PEDERSEN / PRIME VIDEO og TORE MEEK/NTB

meg ofte

Endre vaner ved å lure hjernen



Henrik Dresbøll Christian A. Klöckner Linda Ernsten

FORSKERNES RÅD OG TIPS

Av KARI BYKLUM

Hverdagen er tilbake og det er på tide å gjenoppta de faste rutinene. Men kanskje du trenger å lage noen nye vaner? Da gjelder det å ta grep som virker.

Vaner er noe som oppstår når hjernen kobler en bestemt situasjon med en handling. Når dette skjer mange nok ganger blir det en vane, og det kan bli så naturlig for oss at vi ikke tenker over det, sier Christian A. Klöckner, professor i sosialpsykologi ved Institutt for psykologi ved NTNU.

Jo oftere disse aktiveringene i hjernen skjer samtidig, desto sterkere blir koblingen.

– Å endre slike vaner kan være vanskelig, spesielt når de også gir en form for belønning, som når vi sitter og koser oss med potetgull mens vi ser på tv.

Det er kanskje en floskel å si at

mennesker er vanedyr, men det er sant.

Ifølge en av de fremste ekspertene på vaner, Wendy Wood, som er psykolog og professor emeritus ved University of Southern California, utgjør vanene våre cirka 43 prosent av våre daglige handlinger.

Selv om vi ofte snakker om vaner som noe negativt, minner Klöckner om at det er mange vaner vi skal være glade for.

– Det er interessant at vi ofte ser på vaner som en hindring, men tenk hvor slitsomt det ville vært uten vaner som for eksempel å pusse tennene eller å sykle. Det er jo mye bedre at vi kan bruke sykkelturen til jobb på å planlegge arbeidsdagen, enn å tenke på å holde balansen.

Triggeren

Mange vaner er altså av det gode slaget, mens andre står i veien, men felles for de fleste vaner er at de oppstår i koblingen mellom situasjon og handling, forklarer NTNU-professoren.

– Jeg merket det selv i sommer. Vanligvis har jeg noen gode vaner fordi jeg trener en del og spiser lite karbohydrater og sukker. I hverdagen fungerer det fint fordi det er blitt en innarbeidet og naturlig del av mine rutiner. Men i sommer slet

jeg med å opprettholde de gode vanene fordi alt rundt meg var annerledes.

Professorens autopilot var ute av drift fordi situasjonen var endret. Derfor måtte han ta seg skikkelig sammen, og innrømmer at det ble langt mer krevende å opprettholde de gode vanene enn normalt.

– Plutselig måtte jeg bruke mye hjernekapasitet på å sørge for at det ikke skled helt ut. Det var slitsomt at jeg stadig måtte overveie og ta bevisste valg, fremfor å la det gå på autopilot, slik det vanligvis gjør.

Dette skjer i hjernen

Men hvordan lykkes vi med å kvitte oss med uvaner og innføre bedre vaner? Forskere ved Trinity College i Dublin mener å ha funnet litt av løsningen.

De beskriver vaner som resultatet av to systemer i hjernen som samarbeider – eller konkurrerer, og som styrer adferden vår.

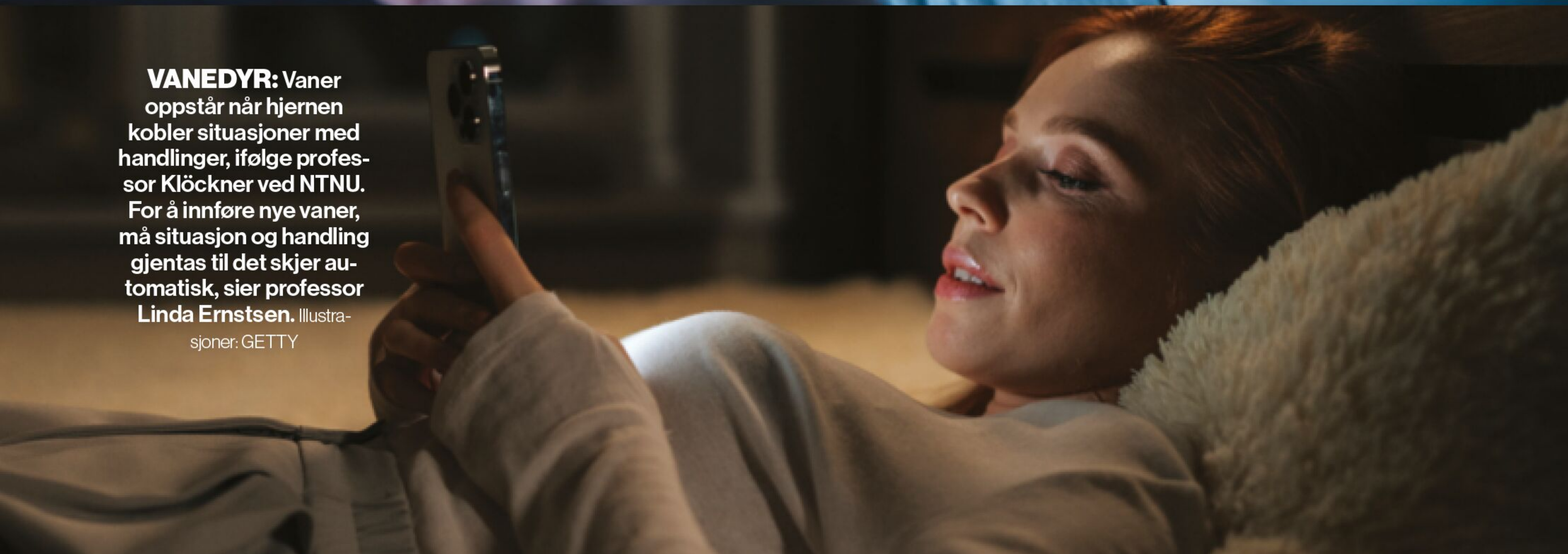
Det ene er det stimulusdrevne systemet som raskt og automatisk kobler sammen en situasjon med en handling. Som eksempelet med at vi automatisk spiser chips når vi ser på tv.

Det andre systemet er mer målrettet og planleggende, og det er her vi må legge inn støtet om vi





VANEDYR: Vaner oppstår når hjernen kobler situasjoner med handlinger, ifølge professor Klöckner ved NTNU. For å innføre nye vaner, må situasjon og handling gjentas til det skjer automatisk, sier professor Linda Ernstsén. Illustrasjoner: GETTY





” Siden vanene er kan det være lurt

ønsker å innføre en vane for å oppnå noe positivt, for eksempel å begynne å trene fordi det er bra for oss.

For at treningen faktisk skal bli en ny vane, må det stimulusdrevne systemet rundt denne vanen bli sterkere enn det målrettede, og nettopp derfor må vi gjenta samme handling i samme situasjon mange ganger.

– Hvis du ønsker å endre vaner er det viktig å forstå denne koblingen som de irske forskerne beskriver. Du er altså nødt til å skape en situasjon hvor du gjør en handling så mange ganger at det omtrent går av seg selv. Først da har du fått en ny vane, sier Linda Ernsten, professor i folkehelse ved Institutt for samfunnsmedisin og sykepleie ved NTNU.

Det kan for eksempel være at du bestemmer det for å være en som alltid sykler til jobb uansett vær, og at det ikke er noe du først avgjør etter å ha sett værmeldingen.

– Du bør også legge til rette for vanene du ønsker å innføre. Hvis du sjekker sykkelkølerne før du legger deg om kvelden, er det mye større sjanse for at du faktisk sykler, enn om du må bruke morrakvisten på å lete etter hjelmen eller pumpe dekkene.

Vil, men får det ikke til

Nå tenker du kanskje at det kunne vært lurt å innføre en ny vane eller to i eget liv.

Du er ikke alene om det, men ifølge Henrik Dresbøll, adferdsdesigner og dansk forfatter av bøkene «Få det til å ske» og «Det første skridt», er det dessverre få som lykkes.

– 75 prosent av oss ønsker å endre på vaner som gjør at vi for eksempel spiser sunnere eller trener mer. Men ofte er det fryktelig vanskelig å få til, spesielt når det handler om vanene som gir raskt nytelse. Fra naturens side er vi nemlig programmert til å velge den

umiddelbare tilfredsstillelsen, som jo er typisk for de klassiske uvanene.

Resultater og belønning av de sunnere vanene kommer gjerne senere, og derfor er det mer krevende å innføre disse. Forståelig nok, for i et svakt øyeblikk er det mer fristende å sette tennene i en nybakt kanelbolle, enn å stå over fordi det kan forebygge sykdom senere i livet.

– Dessverre er det helt menneskelig at vårt nåtids-jeg ofte vinner foran vårt fremtids-jeg. Både bakeriene og sosiale medier er bygd opp for å utnytte dette. Vi kjeder oss, går inn på mobilen og blir straks belønnet med «likes» på forrige post vi la ut.

Drøsbøll mener at TikTok og Instagram er ekstreme til å utnytte våre svake punkter.

– Vi blir ikke bare belønnet umiddelbart, men også løpende mens vi skroller, og siden vi blir fristet til å ville ha mer og mer, blir det fort

en uvane som er vanskelig å endre på.

Ett skritt av gangen

Selv om mange ikke lykkes med å endre slike vaner, er det likevel mulig for de fleste, og ifølge Dresbøll er et av triksene å starte i det små.

– Mikrohandlinger og små forbedringer gjentatte ganger er nøkkelen for de fleste. For hvis ambisjonene er for høye, er det fort å miste motivasjonen og falle tilbake i gamle mønstre.

Han mener også at det er lettere å kvitte seg med en dårlig vane, om man erstatter den med en ny, i stedet for å bryte tvert: – Hjernen vår søker alltid belønning, men det trenger ikke å være akkurat det samme som før. Hvis du vil drikke mindre alkohol, kan det være enklere om du erstatter det med alkoholfri vin, og de som skal slutte å røyke har ofte nytte av å bytte sigaretten ut med nikotintyggi en periode.



knyttet til situasjoner, å endre situasjonen først.

VANEDYR: Professor Wendy Wood hevder vaner utgjør cirka 43 prosent av våre daglige handlinger. Adferdsdesigner Henrik Dresbøll anbefaler små, gjentatte mikrohandlinger for å endre vaner. Illustrasjoner: GETTY



Vær uansett forberedt på at det krever innsats å endre vaner. Men sjansen for å lykkes øker hvis du legger til rette for det. Dersom målet er å spise sunnere, nytter det ikke å ha mye usunn mat i huset. Sørg for å ha sunn mat hjemme, og forbered maten på forhånd slik at valget er lett når du står sulten foran kjøleskapet.

– Det er også nyttig å jobbe systematisk ved å knytte nye vaner til eksisterende rutine. For eksempel at du gjør knebøy mens du venter på kaffen, eller alltid tar ti push-ups før du pusser tennene, fortsetter han.

Siden vi foretrekker nåtids-ja, mener Dresbøll at det også hjelper å flytte fokus til de faktiske konsekvensene av de mindre heldige vanene. På den måten kan du gjøre det mindre attraktivt for deg selv å opprettholde dem.

– Ved å være bevisst på at alkohol eller usunt kosthold kan gi deg mindre overskudd og

energi til å leke med barna, kan i seg selv virke preventivt.

Han sier at det også hjelper å gjøre det man vil endre på, litt vanskeligere å opprettholde.

– Enkle grep kan virke godt, som å fjerne triggerer som alkohol, godteri eller chips fra huset, eller du kan låse mobilen i en boks om kvelden eller legge den i sekken og ikke på stuebordet. Eller du kan gjøre en avtale med en venn om en straff, for eksempel at du betaler vedkomne 100 kroner hvis du likevel tar en røyk.

Velg riktig tidspunkt

Men når bør du starte på slike vaneendringer? NTNU-professor Klöckner mener at sjansen for å lykkes er størst i perioder som er litt annerledes enn vanlig.

– Siden vanene er knyttet til situasjoner, kan det være lurt å endre situasjonen først, råder han.

Selv slet han med å opprettholde sine sunne vaner

under ferien. Men du kan også bruke dette motsatt, altså at du forsøker å innføre nye vaner når situasjonen er annerledes.

– Å bruke en ferie til å innføre nye vaner, som å trene eller spise sunnere, er ofte en god idé. Da kan du komme godt i gang, for eksempel ved at du jogger før frokost, så kan du forsøke og ta både situasjonen og atferden med tilbake til hverdagen. Men det kan også være effektivt å bruke andre endringer i livet til å innføre nye vaner, for eksempel hvis du flytter eller begynner i ny jobb.

Ernstsen ved NTNU er enig, og når man først har kommet litt ut av de vante situasjonene, får man gjerne også en annen motivasjon for endring.

– Motivasjon er et viktig stikkord for å lykkes med endring. Men siden vi lever i et samfunn hvor vi oversvømmes av reklame og press om å lykkes, er det lurt å reflektere over hvor ønsket om endring kom-

mer fra, samt veie fordelene opp mot ulempene

Hun råder til å ta tempen på motivasjonen og finne ut om man er offer for en påvirkning eller om det er en endring man faktisk ønsker.

– Er motivasjonen høy og endringen noe du virkelig vil, må du sette deg mål og ta grep for å oppnå dette.

Samtidig minner hun om at en helserelatert adferdsendring kan være utfordrende å lykkes med. Den krever nemlig både motivasjon, tålmodighet og et langsiktig perspektiv. Da er det viktig å huske på at det ikke bare handler om dagens valg, men om investering i en bedre alderdom, fortsetter hun.

– Så er dette med motivasjon for adferdsendring et stort tema vi kanskje aldri helt klarer løse, men en god porsjon selvinnsikt i tillegg til kunnskap om hva som styrer adferden vår, er uten tvil nyttig å ha med seg på veien mot nye mål, sier Linda Ernstsen. ●



Tekst og foto:
LENA RUSTAN FIDJESTAD

Trine Dehli Cleve (64)
forlater «Skal vi danse»
etter 19 sesonger. Nå
venter en ny tilværelse
med frihet, kjærlighet –
og et livsprosjekt i Italia.

Fra dansedommer til Italia-drømmer



” *Jeg tenker at for å bli verdensmester og oppnå de tingene jeg har gjort, handler det om en god blanding av talent og trening.*

Det er som en karusell som får flere og flere vogner. Nå er jeg i en fase der jeg ikke bare har tenkt det, jeg har også gjort det; Jeg har koblet fra noen av vognene.

Trine Dehli Cleve (64) har kjent denne følelsen før. Den gang, i 2007, sa kroppen stopp. Nå er vognene koblet fra for å følge en etterlengtet drøm.

– Jeg har vært åpen om at jeg for mange år siden møtte veggen. Det er en veldig rar side å bli kjent med – en side man ikke kjenner som voksen. Jeg har alltid vært tøff med meg selv, og stått i det meste.

Hun griper om kaffekoppen ute på verandaen i hjemmet i Lillestrøm. De siste 20 årene har det norske folk blitt kjent med Trine på TV 2-skjermen som dommer i «Skal vi danse».

I høst er det offisielt slutt, etter at danseshowet tok et års pause. Når programmet vender tilbake, blir det uten dommeren som har vært med i alle sesongene hittil.

I dette portrettintervjuet forteller hun om exiten – og ikke minst de spennende planene som nå står for tur i livet. De som gir sommerfugler i magen.

En av planene innebærer at Trine gjør comeback i et nytt TV-program på skjermen i høst.

På danseskole

I 60 år har livet handlet om dansen.

Trine ble født i Lillestrøm, november i 1960. Fire år gammel begynte den vesle jenta på danseskole.

Trines mor Vibeke var dansk. I nabolandet gikk alle barn på danseskole, forklarer Trine. Familien på fire, som øvrig besto av Trines norske far Svein og søsteren Charlotte bodde i Norge.

– Jeg var veldig liten den gangen, men fikk lov til å prøve. Siden har jeg blitt på parketten.

Hun ble barnestjerne innen dansen, så fortsatte Trine å klatre videre på stigen, som junior, ungdom og voksen. Gjennom oppveksten sto merittene for tur: Fem EM-gull, fire VM-gull, »

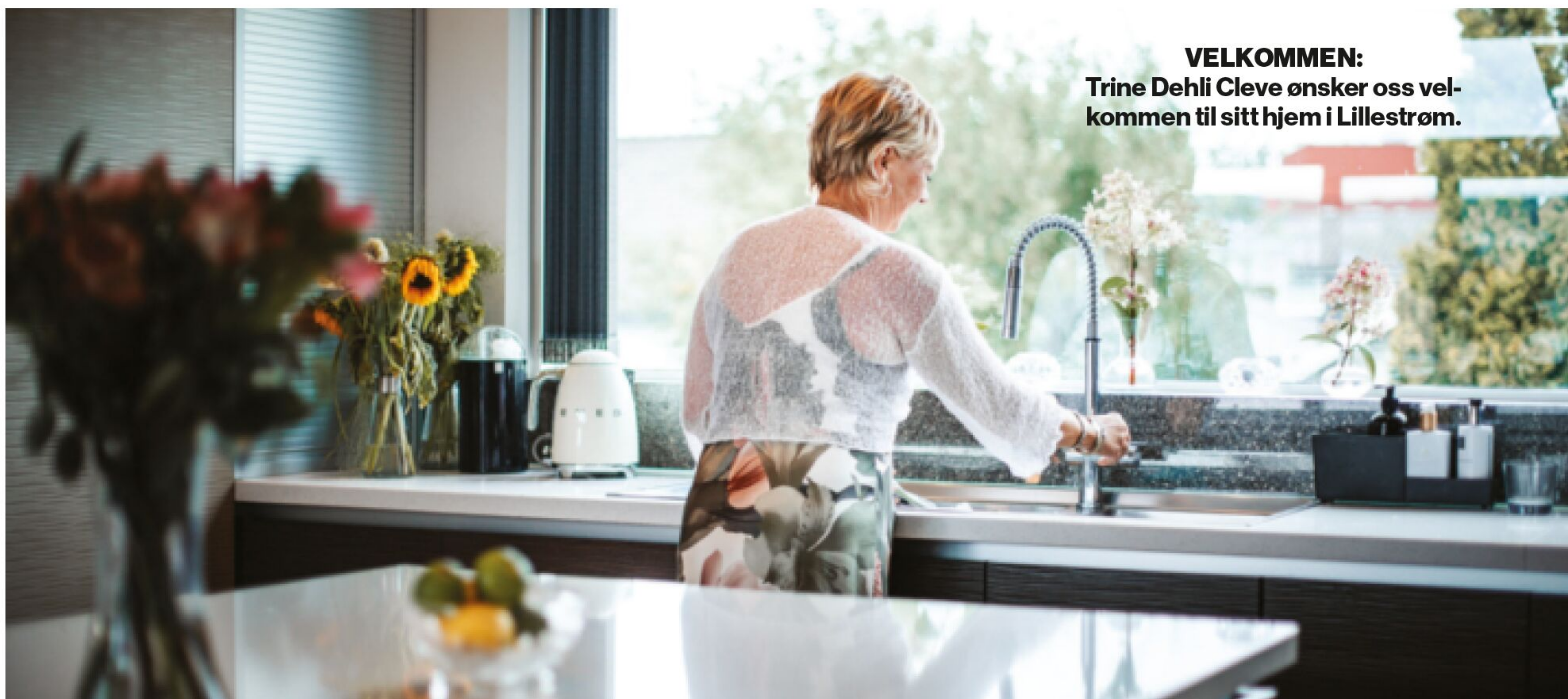


TALENT I JAPAN: Som barn ble Trine og dansepartner Ragnar Wiik invitert til Japan for å danse i talentkonkurranse.



MANGE ÅR PÅ SKJERMEN: Trine Dehli Cleve slik vi har sett henne i mange år, som dommer i «Skal vi danse». Men når programmet vender tilbake, blir det uten henne. Foto: TV 2





VELKOMMEN:
Trine Dehli Cleve ønsker oss velkommen til sitt hjem i Lillestrøm.

**FAMILIEN
PÅ TRE:**
Trine, ekte-
mannen
Thomas og
datteren Celine
feiret Thomas
sitt 50-årsdag
ved Garda-
sjøen.
Foto: GETTY



FUNNET ROEN:
Med større ro i livet,
føler Trine seg som
en bedre utgave av
seg selv.



og ellers 23 andre EM- og VM-medaljer.

– Jeg tenker at for å bli verdensmester og oppnå de tingene jeg har gjort, handler det om en god blanding av talent og trening. Og så har det selvfølgelig mye med timing å gjøre, og hvem du har rundt deg.

Dansen har gitt henne mange gode minner. Et øyeblikk som særlig står seg ut, er da hun som syvåring ble fløyet til den andre siden av verden. Til Japan, etter å ha blitt plukket ut i en talentkonkurranse.

– I Japan på den tiden hadde man ikke lov til å danse før man var 18 år gammel. Så vi var nok to små sjarmtroll der vi som par kom dansende ut av en stor globus. Ved siden av sto en mann og pekte på det lille landet vi kom fra, ler Trine.

Manglet motivasjon

Dansekarreren varte til hun fylte 27 år. Inntil da hadde Trine vært kjæreste med dansepartneren sin. Så ble det slutt mellom dem.

– Jeg følte at jeg hadde oppnådd det jeg ønsket, og fant ikke motivasjonen til å starte på nytt med en ny partner og alt det innebar. I stedet bestemte jeg meg for å gå trener- og dommerutdanning.

Trine etablerte seg i Norge på permanent basis. 34 år gammel møtte hun det som skulle bli mannen i hennes liv; Thomas Dehli Cleve (52), som den gang var 23 år gammel. Også han har bakgrunn innen dansen.

– Jeg er tolv og et halvt år eldre enn Thomas. Det viktigste for oss var at familiene våre syntes det var greit. Og det gjorde de. Vennene våre også. Det var nok noen som tenkte «vi får se hvor lenge det varer», men vi har alltid vært sjelevenner.

For paret har aldersforskjellen aldri vært et problem, forteller Trine. De har i dag vært gift i 28 år. I høst feirer de 30-årsjubileum som kjærester.

Da Trine var 39 år, kom datteren deres Celine Dehli Cleve (25) til verden.

– Vi fikk én, og vi er veldig fornøyde og takknemlige for det. Vi kjente på at det ikke var gitt at vi skulle bli foreldre. Mye skulle klaffe.

Datteren danset i sine foreldres fotspor, noe foreldrene hadde vært forsiktige med å oppmuntre Celine til.

– Vi tenkte at hun skulle få slippe å bli sammenlignet med hva mor og far har gjort. Men hun insisterte på det selv. Hun ville danse, inntil en ryggskade tvang henne til å gi seg som 16-17-åring, forteller Trine.

Tøffe runder

En treårsperiode kunne ikke datteren gå. Familien var gjennom to tøffe runder på rehabiliteringstjenesten «Catosenteret».

– Det er litt vanskelig å si hva skaden kom av, men mest sannsynlig hadde det med et fall å gjøre under en opptreden.

På den tiden datteren ble ryggskadet var Trine dansedommer. Hun trente par

” Det var ganske heftig. I perioden Celine var dårlig, trappet jeg veldig ned arbeidet. Hun måtte prioriteres.

fra starten av karrieren, og videre på veien mot verdenstoppen.

– Det var ganske heftig. I perioden Celine var dårlig, trappet jeg veldig ned arbeidet. Hun måtte prioriteres. Nå kan jeg være gjestetrener, men jeg vil ikke ha hovedansvaret for noens karriere lenger.

I lang tid var det uvisst hvordan det skulle gå med Celine. Hun gikk på medisiner lenge etter, deler Trine. I dag er datteren medisinfri og lever et normalt liv. Hun har tatt master i kriminologi.

Når én ting stopper, må man finne noe annet. Trine har alltid vært tøff med seg selv, og stått i det meste, sier hun.

– Den gang jeg møtte veggen, var det en veldig rar side av meg selv å bli kjent med. Det var en side jeg ikke kjente som voksen; Å bare sette meg ned og ikke orke noe, det var veldig rart.

Det var nok mange ting som bygget seg opp over tid, tror hun.

– Når for mange forskjellige ting foregår samtidig, får jeg dårlig samvittighet. Uansett hvor jeg er, føler jeg at jeg skulle vært et annet sted. Jeg har tatt på meg for mye.

– Akkurat den følelsen er det veldig deilig å ha lagt fra meg nå. Jeg har roet ned, og kjenner at jeg er en mye bedre utgave av meg selv, for familien og venner.

Utrolig heldig

Hun savner ikke det som har vært, sier Trine. Likevel føler hun seg utrolig heldig som har fått oppleve så mye i livet gjennom dansen.

Fra første direktesending av «Skal vi danse» rullet over skjermen i januar 2006, var Trine med i dommerpanelet. Hun minnes fortsatt den gryende starten.

– Jeg ble kontaktet og spurt om jeg kunne tenke meg å komme på audition. Jeg hadde hørt om «Strictly Come Dancing» i England, men jeg ante ikke hva det var.

Svære lysekroner, runde bord med hvite duker, livemusikk og kjendiser som konkurrerte i selskapsdans med profesjonelle dansepartnere. I beste sendetid på TV 2.

– Det var stas. Jeg følte at vi, fra produksjon til deltagere, programledere og dommere, tråkket opp stien sammen. Ingen visste hva vi gikk til. Det ble et program som var litt pompøst, elegant

– og samtidig koselig familieunderholdning.

Etter nær 20 år med direktesendinger kjente Trine på følelsen: «Det er en tid for alt.»

– Det betyr sikkert at jeg har blitt voksen – og det må jeg innrømme at jeg har. Nå kan jeg se meg selv i speilet og si at det faktisk er greit.

Å forlate «Skal vi danse» hadde ligget i kortene en stund, sier hun. Nå føltes det riktig for hennes del. Hun forteller at avskjeden var noe hun og TV 2 sammen kom til enighet om.

– Jeg og Thomas har alltid snakket om at vi må møtes litt på halvveien, grunnet aldersforskjellen. Vi kan ikke vente til han blir pensjonist. Da er det ikke sikkert vi får så mange gode år sammen.

10 år av gangen

De liker å planlegge lang tid i forveien. Livet leves i sykluser på ti år av gangen. 20 sesonger ville bli et fint tall å runde av med. Grunnet programpausen i fjor ble det i stedet 19.

– Jeg har sett mange kollegaer komme og gå i løpet av sesongene. Jeg er veldig takknemlig for tilliten og alle årene jeg fikk være der.

Trine vet ikke om hun kommer til å fortsette å se på når programmet starter igjen i høst. Denne sesongen returnerer hun riktignok til TV-skjermen for et annet konsept.

Da skal hun for første gang delta i en annen form for kjendisreality, i TV 2-programmet «Forræder».

– Spørsmålet kom på et tidspunkt hvor jeg hadde sagt til Thomas at jeg kjente jeg var ferdig med «Skal vi danse». Jeg hadde ikke sagt det til noen andre, så timingen føltes riktig.

Når hun sitter i dommerstolen om lørdagskveldene, vet Trine hva hun prater om. Denne gang har hun gått inn i noe «helt blank».

– I «Forræder» aner du ikke hva som skjer. Det var en personlig utfordring.

TV-personligheten er spent på hvordan hun blir fremstilt i klippingen. Innspillingen satte sine spor i henne i flere uker etterpå, sier hun:

– Man blir litt «ko-ko» av å hele tiden være i et rom der du ikke kan stole på noen rundt deg. Du tror enten at alle er uskyldige, eller at alle er skyldige.

– Det var spennende å være med,



men jeg blir nok ikke en fast gjenganger i reality-serier.

Etter «Skal vi danse», har Trine gått ut av komfortsonen på flere områder.

Hennes neste store livskapittel startet – som dansen – da hun var barn. På 60-tallet pakket foreldrene bilen noen somre og kjørte nedover i Europa, med telt i bagasjerommet.

Ferden bar mot Gardasjøen i Italia. Spente og forventningsfulle satt barna i baksetet.

Trine beskriver stedet som har kommet til å bety noe helt spesielt for henne. Ferskvanns-innsjøen er litt mindre enn Mjøsa i størrelse, og kan oppføre seg som et hav i uvær. Vannet – som endrer farge fra turkis, til mørkeblått til nesten svart – er omgitt av fjellområdet Dolomittene på den ene siden, og Alpene på den andre.

– Nord-Italia er et rikt område med vennlige folk. Man blir glad av å være der. Været kan skifte fort; lyn og torden i fjellene, og noen timer senere er det strålende sol.

Lyset, været og fjellene skaper en magisk stemning, forteller Trine.

Forelsket

Thomas og Trine har i voksen alder vært mye i området med svigerfamilien. Paret har vært forelsket i Gardasjøen i over 20 år, og har vært der mye.

I helårsbyen Desenzano har Trine og Thomas nå leid leilighet på åremål i fire år. – På samme måte som noen har hytte på fjellet, har vi vår «hytte» i Italia.

De senere årene har tanken dukket opp: Hva om de gjorde Italia-gleden til

en forretningsmulighet? – Jeg husker en sommer for mange år siden. Vi kom dit etter å ha reist mange andre steder, og jeg kjente roen. Jeg følte at jeg kom hjem. Det var da tanken om å gjøre mer ut av dette virkelig begynte.

Begge døde

For tre år siden døde Trines mor og far med kun fire måneders mellomrom. Trines ansikt får et alvorlig drag over seg mens hun forteller videre. Armene legger hun omfavnende rundt seg selv, i en slags trøstende klem.

– Det var veldig tøft. Beinhardt. Det er vondt å se foreldrene svinne hen. De som alltid har vært ressurssterke, oppgående mennesker som har gjort det de kunne for at vi barna skulle ha det bra.

– Den tiden ble et vendepunkt, hvor jeg reflekterte mer over mitt eget liv. «Hva vil jeg, og vi videre nå?»

Trines mor hadde Parkinson, en sykdom som blant annet påvirker hjernens evne til å styre bevegelser. Samtidig ble hun dement. Det er tungt å miste noen mentalt før du mister dem fysisk, sier Trine.

– Mamma mistet vi egentlig et år, halvannet, før hun døde. Det er noe av det vondeste du kan oppleve, når mammaen din ikke kjenner deg igjen.

Faren til Trine døde egentlig ikke av noe konkret, forteller hun. Han var bare sliten av livet.

– Pappa hadde jobbet som brannmann og innsatsleder. Jeg tror han bar på mye han aldri fikk snakket om, for det var ikke noe som het debrief den gangen.

– Da mamma ble syk, passet han på henne. Og når hun ikke var der lenger, tror jeg han følte at han kunne slippe. Han visste at vi døtrene hadde det bra, og at alle barnebarna hadde det bra. Han var rett og slett fornøyd og mett av livet.

Ikke samme glede

Etter at foreldrene var borte, var det ikke noe som holdt Trine tilbake i Norge på samme måte som tidligere.

– Foreldrene mine hadde trengt mye hjelp av meg og søsteren min. Selv om jeg og Thomas reiste litt på den tiden, hadde jeg alltid dårlig samvittighet når jeg dro. Det ga ikke den samme gleden.

Foreldrene hadde alltid ofret mye for henne, for at Trine skulle få danse og oppleve ting. Hun følte det var hennes tur til å gi tilbake.

– Så lenge det var sånn, kunne jeg ikke tenke på å leve denne drømmen. Samtidig har jeg og Thomas mistet altfor mange i vår aldersgruppe til kreft og annet. Det er mye dritt.

– Vi må leve nå.

Frigjøre seg. Det er dette som ligger i Trines kommende tiårsplan. Thomas jobber med IT og kan jobbe hvor som helst.

Først nå har tiden vært moden for å ta grep om livet, og moden for å starte firmaet «Hekta på Italia».

Sammen med Trines svigermor, skreddersyr ekteparet arrangementer i det søreuropeiske landet. Fra kontor i Norge tilbyr de hjelp til eventer – alt fra bryllup til ulike jubileum og firmamarkeringer.

– Vi er ikke et reisebyrå, men mer som veiledere. Vi kan peke folk i riktig retning, tilrettelegge og skape opplevelser som er mer enn bare en reise.

Hopper i det

– Vi har startet opp i det små. Det tar tid å etablere seg, men det har vært et veldig fint år. Jeg har reist rundt, blitt kjent med mange fine folk og sett mange flotte steder.

Trine og Thomas har ikke planer om å melde flytting ut av Norge, men de vil nærme seg Italia noen få mil. Det gjør de ved å flytte til Vestfold, og nærmere flyplassen Torp som har flere direkteruter til de italienske byene Milano og Bergamo.

– Jeg tror de fleste har en drøm om fremtiden, men mange snakker bare om det. Vi velger å hoppe i det. Hva er det verste som kan skje? At vi må være tolv måneder i Norge i stedet for seks eller syv. Vi gir ikke opp noe, vi prøver bare å tenke annerledes for å ha et godt liv.

Nå, i denne nye tilværelsen, våkner Trine hver dag og har en plan – i stedet for å våkne og lure på hvordan hun skal rekke alt:

– Jeg ser ikke for meg å være pensjonist uten å gjøre noe. Men jeg trenger ikke å ha like mange vogner hengende på som før. ●

” *Da mamma ble syk, passet han på henne. Og når hun ikke var der lenger, tror jeg han følte at han kunne slippe.*

VARMT MINNE:
En av de siste somrene Trines foreldre besøkte henne hjemme på verandaen i Lillestrøm, med lånte hatter i varmen.

Foto: PRIVAT





KJÆRLIGHET I ITALIA:
Ekteparet på vingård-besøk
i nærheten av byen Saló ved
Gardasjøen i fjor sommer.

Foto: PRIVAT



Få mer ut av boligen din – og livet ditt!

Mange opplever at økonomien er blitt strammere.
Med SeniorLån får du mer økonomisk frihet, uten å selge boligen.

- Frigjør verdiene du har spart opp i hjemmet
- Velg engangsutbetaling, månedlige beløp, eller begge deler
- Ingen renter eller avdrag så lenge du bor i boligen – rentene legges til lånet
- Hvor mye du kan låne avhenger av alder, boligverdi og beliggenhet

Skap en enklere og tryggere økonomisk hverdag, med mer rom for det som betyr noe.
Les mer om SeniorLån på bnbank.no, eller ring oss på 22 82 56 00 for en uforpliktende prat.

Eksempel: kr 1 000 000 | over 15 år | nom rente 6,60 % | eff. rente 6,80 % | totalt 2 682 679 | Kost kr 1 682 679

LES MER PÅ
bnbank.no
ELLER RING OSS PÅ
22 82 56 00

BN Bank



SKAL SPILLE LANDSSVIKEREN

I september startet opptakene til TV-serien om angiveren, torturisten og landssvikerer fra andre verdenskrig Henry Rinnan. Thriller-serien på fire episoder er basert på sanne hendelser fra andre verdenskrig. Arbeidstitelen er «Rinnan».

Serien følger den unge og ambisiøse Henry Rinnan, og hvordan hans «personlige demoner og narsissistiske behov for anerkjennelse drev ham fra mislykket selger til Norges mest beryktede forræder», heter det i beskrivelsen fra Prime Video.

Som Gestapos mest betrodde mann i Midt-Norge infiltrerte Rinnan motstandsbevegelsen sammen med en gruppe unge kvinner og menn – og ble gjennom manipulasjon og brutalitet en av landets mest fryktede svikere.

Som følge av Rinnan-bandens virksomhet ble tusen aktive motstandsfolk arrestert, flere hundre av dem ble torturert, og flere enn 80 ble drept. Rinnan selv deltok aktivt i torturen, og ble i ettertid dømt for 13 mord.

Under landssvikoppgjøret ble han dømt til døden og henrettet.

Prime Video opplyser at Gullruten-vinner Axel Bøyum («Heimebane», «Øyevitne» og «Hodejegerne») skal spille Rinnan.



Han var utro «80-90 ganger»

Christopher Wollter (53) og Julia Dufvenius Wollter (49) sto i september frem i Fredriks Skavlands nye TV-show «Skavlan och Sverige» på SVT.

Ekteparet Wollter utbroderte åpenhjertig om da Christopher for snart 16 år siden la alle kort på bordet overfor kona – om at han var sexavhengig.

Han hadde bedratt henne i ti år.

– Ikke bare én gang, men 80-90 ganger, svarer han

– når Skavlan spør om «hvor mange». TV-betroelsene kommer samtidig som paret forteller sin historie i boken «Välkomna til vårt äktenskap – kuken».

Utroskapen skjedde ofte i forbindelse med jobbrelevante hendelser, særlig knyttet til premierer eller avslutningsforestillinger.

Christopher Wollter nådde ikke bunnen før han innså at det var sykkelig og at han trengte profesjonell hjelp.



SKÅL FOR NY LOOK: Prinsess Kate hadde blondere hår enn før da hun i september møtte Donald Trump.

PRINSESSEN ER BLITT BLONDERE

Prinsesse Kate (43) har byttet ut sine kastanjebrune lokker med en blondere frisyre.

Da Kate og prins William (43) i september dukket opp i offentligheten for første gang på et par måneder, hadde hun en ganske ny «look».

«Prinsesse Barbie», skriver Sky News og mener det er en «dramatisk forvandling». «Friskt», skriver Cosmopolitan.

Den nye frisyren, som er mye blondere, fyldigere og lenger enn før, skapte umiddelbart debatt. People går så langt som å beskrive hårforan-

dringen som «sjokkerende».

I sosiale medier skryter mange av håret, andre er svært skeptiske.

Mange spør seg om Kate har fått parykk eller extensions.

Håreksperter er imidlertid positiv. Stjernefrisør Daniel Galvin Jr MBE roser valget overfor Hello Magazine.

– Dette er virkelig en stor sesongendring, og jeg anbefaler alltid kvinner at det er viktig å ha en sesongendring.

Galvin mener den nye fargen gjør Kates blick enda mer våkent og øynene enda blåere.



Å bake ditt eget brød, rundstykker eller grove vafler gir frokosten og matpakka et skikkelig løft.

Samtidig er det er litt snillere for budsjettet. Her har jeg samlet noen oppskrifter på luftige rundstykker, brød som hever

Jazz opp matpakka



20-25 rundstykker

3 timer

Grove rundstykker med havregryn

Bløtlegging

150 g havregryn

200 g vann

3 dl vann

4 dl melk

1½ ts salt

1 ss honning

50 g gjær

700 g siktet hvetemel

350-400 grovmalt rug

75 g smør

1. Bløtlegg havregrynene med vann i en halvtime før du begynner å bake.

2. Bland kaldt vann, melk, salt,

honning og gjær i en bolle.

3. Tilsett mel, bløtlagte havregryn og salt i bollen.

4. Elt blandingen på middels styrke i 10-15 minutter i en kjøkkenmaskin. Når deigen er glatt og løsner fra bollen, tilsetter du smøret i terninger og

elter videre i ca. 5 minutter.

5. La deigen heve i 1-1½ time.

6. Del deigen i 20-25 like store

over natten, og grove vaf-
ler. Og hva er vel egentlig
bedre enn nybakt brød
med smør og brunost?



emner – og form rundstykkene
slik du ønsker.
7. Dekk til rundstykkene og la
de etterheve minst en halv-
time.

8. Stek midt i ovnen på 210 °C
over og-undervarme i 10-12
minutter, eller til de er gylne
på toppen.

Foto: SILJE SANDBERG



1 brød

3 timer (18 timer med hevetid)

Eltefritt gulrotbrød

250 g sammalt hvetemel, grov malt	0.25 ts tørrgjær
200 g siktet hvetemel	1 ss honning
1 ts salt	4 dl vann, romtemperert
	1 stk stor gulrot, revet

1. Bland sammen sammalt hvetemel, siktet hvetemel, salt og tørrgjær i en bolle.
2. Rør ut honningen i vannet.
3. Riv gulroten på et fint rivjern. Tilsett vann og revet gulrot i melblandingen og rør rundt til du har en klissete deig.
4. Dekk til bollen med plast og la den heve på kjøkkenbenken 12-18 timer.
5. Dryss godt med mel på kjøkkenbenken. Hell deigen over og brett deigen inn mot midten fra alle kanter.
6. Finn frem et bakepapir og dryss litt mel på bakepapiret. Legg deigen med brettssiden ned og etterhev i cirka 1,5- 2 timer.
7. Når det er igjen ca en halvtime av etterhevingen kan du begynne å varme opp gryta. Bruk en jerngryte med lokk, ca 4 liter og sett den nest nederst i ovnen mens du varmer opp ovnen til 250 grader, med gryta inni. La den stå en halvtime.
8. Ta den varme gryta ut av ovnen. Løft deigen på bakepapiret og legg den ned forsiktig ned i gryta. Sett på lokket og stek i cirka 30 minutter. Senk varmen til 220 grader, ta av lokket og stek videre i cirka 15 minutter. Steketiden vil variere fra ovn til ovn.
9. Når brødet har en gylden skorpe og gir fra seg en hul lyd når du banker på det under, er det ferdig.
10. Avkjøl brødet på rist. Brødet oppbevares i et rent kjøkkenhåndkle, papirpose eller linpose, for å bevare den sprø skorpen.



12-15 plater

40 min.

Grove vafler med havregryn

2 dl hvetemel	1 ts bakepulver
4 dl fullkornshvetemel	8 dl melk
2 dl havregryn	4 stk egg
1 ts ts salt	3 ss smeltet smør
1 ts kardemomme	

1. Bland alt det tørre i en romslig bakebolle.
2. Bland sammen melk, smeltet smør og egg og spe i det tørre.
3. La røren swelle i 20-30 minutter.
4. Stek vaflene til de er gyldne. Avkjøl på rist og fyll med det du ønsker.

Med høsten kommer mørket og kulden.

Perfekte kjøtt- og høstviner

Og nesten automatisk (i alle fall for meg) kommer lengselen etter rødvin og et skikkelig godt kjøttstykke.

Helt uavhengig av mine syv år som søramerikaner (boende i Brasil) har jeg alltid vært begeistret for vinene herfra. Jeg liker rustikke, svære, mørke rødviner. Jeg syns det er deilig når en vin er stor, har struktur og viser litt muskler. Alt må ikke bestandig være lett og elegant. Dagens vinsak er en hyllest til kontinentet i mitt hjerte: Sør Amerika!



LUIGI BOSCA MALBEC RESERVA 2022

Pris: 279,00
Varenummer: 5054901
Bestillingsutvalget
Land/region: Argentina, Mendoza
Drue: Malbec
Sukkerinnhold: mindre enn 3 g/l
Alkohol: 14,5 %, Poeng: 88

● Argentinske Luigi Bosca har aldri vært særlig kjent i Norge, men i Sør Amerika tror jeg ikke det fantes et større vinnavn for et par tiår tilbake. Alle skulle drikke Luigi Bosca. Den gamle vinmakeren hadde nærmest kultstatus og både i Brasil og i Argentina var det ingen over og ingen ved siden av. Han var uten tvil den mest ettertraktede budbringeren av malbec-druen. Jeg smakte nylig hans Malbec Reserva igjen og ordet er nostalgi. Mye krydder og eikepreg, men på den gode måten. Denne er rund og varm og myk og moden, den er peis og ullteppe i flytende form. Kirsebær, mørk sjokolade, plomme og fiken. Sort pepper, litt kanel, kakao, kaffe. En klassisk argentinsk malbec som jeg syns fortjener oppmerksomhet. Nyt alene som den er eller til rustikk pepperbiff.



WEINERT CARRASCAL CHARDONNAY

Pris: 149,90, Varenummer: 11474201, Bestillingsutvalget
Land/region: Argentina, Mendoza
Drue: Chardonnay
Sukkerinnhold: mindre enn 3 g/l
Alkohol: 12,9 %
Poeng: 85

● Weinert er en av Argentinas mest velrennomerte vinprodusenter. De er gode på dyre vin, men heldigvis også på de rimelige. Dette er en bra billigvin. God chardonnay til 149 kroner er egentlig en selvmotsigelse, men her har de faktisk fått det til. Ingen stor vin, men en enkel og god hvitvin som er lett å like. Jeg vet mange av dere elsker fyldige hvitviner med moden, gul fruktighet. Her er den – til tullepris. Erketypisk hvit argentiner med sjenerøs fruktighet. Smak av gule plommer, gule epler, sitrus, smør og mango. Rund i kantene. Fin drikkevin. Også god match til stekte, gratinerte grønnsaker, salater eller sjømat.



COLOMÉ AUTÉNTICO MALBEC 2021

Pris: 359,90, Varenummer: 7919801
Bestillingsutvalget
Land/region: Argentina, Salta
Drue: Malbec
Sukkerinnhold: 3,5 g/l
Alkohol: 14,5 %, Poeng: 90

● Ny årgang av en av mine favoritter. Colomé ble etablert i 1831 og er Argentinas eldste vingård (som fortsatt produserer vin). Her, langt nord i Salta-regionen, finnes noen av verdens høyestliggende vinmarker på over 3000 meters høyde. Soleksponeringen er spesielt sterk på slike høyder og druene beskytter seg selv ved å utvikle ekstra tykt skall. Vinene blir ekstremt dype i fargen, intense og konsentrerte. Hos Colomé dyrkes alt biodynamisk og denne vinen er laget på druer fra mer enn 100 år gamle vinstokker. Dette er en rik og dyp malbec med stor, saftig smak av moreller, bjørnebær og blåbær. Litt eukalytus også. Kjennes ekstremt ren, sunn og fersk. Mineralsk. Ikke noe fat her, dette er malbec i sin pureste form. Fløyelstanniner. Lang ettersmak. Gjør som argentinerne og nyt denne til grillet okse, gjerne med chiumichurri. Flott lagringsvin som tåler 10 år, minst.



CATENA ZAPATA ARGENTINO MALBEC 2022

Pris: 860,00, Varenummer: 12208501, Bestillingsutvalget
Land/region: Argentina,
Drue: Malbec
Sukkerinnhold: mindre enn 3 g/l
Alkohol: 14 %, Poeng: 91

● Endelig ny årgang av denne! Er dette vinen med verdens kuleste vinetikett? Flere har kåret den til nettopp det. Jeg syns den er et kunstverk! Etiketten forteller en helt spesiell historie som du får servert sammen med vinen. Catena Zapata er utvilsomt en av Argentinas viktigste og mest berømte vinprodusenter. Malbec er deres store stolthet og denne cuveen er en hyllest til landets mest bejublete drue. Catena Zapata Argentino Malbec lages på druer fra historisk gamle vinstokker. En eksklusiv og svært flott malbec med rik, mørk fruktighet. Dyp smak av blåbær og plomme, kakao og bjørnebær, svsker og krydder fra fat. Erketypisk malbec. Usedvanlig stor konsentrasjon i denne vinen. Velbalansert og med en lang, krydret ettersmak. Denne vinen roper på grillet okse. Nyt nå, eller lagre videre i 10-12 år. Få flasker produseres).



Svar på sms, vinn 10 Flaxlodd

Send SMS til nr. 2424, med teksten: **MANGFOLD** og **LØSNINGSORD**

Løsningsordet er i de gule feltene, 5 kr. pr. melding. Løsningen må være mottatt innen 14. oktober. Vinner av kryssordet Naturens Mangfold i VG Voksen nr. 18/25 er Trude Huitfeldt Von der Fehr, Vinterbro. Rett løsning var Salamander. En riktig løsning premieres med 10 flaxlodd.

NATURENS MANGFOLD

GJØRE
UUT-
HOLDE-
LIG

↙

NASJO-
NALITET

RITUAL

BRØK-
DEL

FILOSOF

↘

KJØTT-
MAT

OVER-
BYGG

↙

LITTE-
RÆR
INTER-
ESSE

HØY I
HATTEN

HUSLIG
SYSSEL

↘

FAG-
PERSON

KNAPP

SIKKER-
HET

GYLDIG

↘

VISJON

KARI-
KERE

KNUS-
BEDÅR-
ENDE

HERRE

ETTER
RUTEN

STELL

SJAB-
LONG

↘

BRYGG

MOT-
VILJE

↘

INSEKT

AV-
VIKER

↘

ØY-
REPU-
BLIKK

↘

LUMSK

HANN-
DYR

↓

YMSE

INSTI-
TUSJON

↘

NATUR-
MATE-
RIALE

KORN

UT-
FLUKT

INSTRU-
MENT

MILD

↘

BEREG-
NENDE

BERØRE

BRINGE
TIL
OPPHØR

↘

DYBDE-
MÅLE-
APPA-
RAT

UT-
LADET

SKOGS-
DYR

GE-
SKJEF-
TIG

PÅ DØR

EUROP.
ELV

TRE-
SORT

DYKTIG

VINTER-
UTSTYR

MÅTE

HVER-
DAGS-
SYSLER

↘

EDEL

GÅ AV
VEIEN

TIL
HJELP

↘

HANN-
FUGL

RIDEDYR

UNN-
GJELDE

VARSELE

GRÅ-
STEIN

LUNGE-
SYKDOM

FIKLE

SPORTS-
UTØVER

ER
TIL-
FRED

I EN
HVIT
MÅNED

BORTE

FESTE-
MIDDEL

FOR-
TOLLE

↘

HAR-
PIKS-
HOLDIG
VED

BAK-
ENDE

WC

SANG-
GRUPPE

VARME-
BE-
HANDLE

TAPET-
MATE-
RIALE

PRO-
TEIN-
KILDE

LEKE I
SNØEN

SYTE

DESTIL-
LAT

FEST

FELT I
NORD-
SJØEN

BE-
STEM-
MELES-
STED

LANG
REMSE

FUGL

STABEL

↙

VALUTA

TACO-
FYLL

→

↘

VERK-
STED-
ANSATT

ITALI-
ENSK
FRUE

SNYTE-
SKAFT

NATUR-
MATE-
RIALE





Send **SMS** til nr. **2424**, med teksten: **VOKSEN** og **LØSNINGSORD**
Løsningsordet er i de gule feltene, 5 kr. pr. melding. Løsningen må være mot-
tatt innen 14. oktober. Vinner av kryssordet **VOKSEN** i VG Voksen nr. 18/25 er
Kjell Clausen, Hønefoss. Rett løsning var Kikkert. En riktig løsning premieres med
10 flaxlodd.

BLOMSTER-SENG	↓	PYNTEGJEN- STAND	KRUS											BIDRA MED	DATA- ENHET	↓	FINGER- DEL	
UTEN AVVIK														▶				LATIN- AMERI- KANSK LAND
PREG														DIS- TRIKT				
▶														RUTSJE	▶			
PÅ SAMME MÅTEN														TØRR				
▶		4												NORSK ELV	▶			6
KRUKKE														ER JA- FOLKET				
VÆRE VONDT														FAGER				
DUK- KERT				↓	↓	VED HJELP AV	UNEV- NELIG- HETER	↓	BAK- VERK	↓	CRUISE- HAVN	↓	ISHAVS- BY	LEVNET				
TEFT													FINSK BY					
▶						TILRIVE SEG			BELEGG				RIKTIG- NOK				AFRI- KANSK ELV OG LAND	
INDISK MIL- LION- BY						HUMUS			HODE- PLAGG									
HA BEHOV FOR MAT	GÅ NÆR- MERE INN PÅ	NEDER- LANDSK STORBY	ØYSTAT BALTISK KYSTBY				3				MIDT- ØSTEN- LAND					HUNN- DYR		
▶					ELV I RUSS- LAND			HVOR- VIDT			AV- DELING		VOLD- SOMME PRO- TESTER	REPTIL				
MANN- SKAP					BY VED RHINEN							1		SUP- PORTER			TA SLUTT	
KRYD- DER					TONE					HUNN- FUGL				VEL- LUKT				
STILLE					BARNE- LEK					AVSLAG								
▶		8				ELV I FRANK- RIKE						SHOP- PING- BY						
VARME									ASIAT- ISK MYNT- ENHET			KIRKE- LIG STIL- LING	UTEN- OM- JORDISK VESEN	VED HJELP AV	TSJEK- KISK STORBY	TIL TROSS FOR AT	DRIVE VANN- SPORT	
FRANSK BY																		
▶											BO							
MARI- TIM HARD- HAUS	VED SIDEN AV	GOD- KJENNE		↓		SKUFFE				ITAL. KYSTBY							ULIK ANDRE	
						FRUKT- BAR				DRYSSE								
▶			BY I SVEITS					VEST- INDISK ØY								5	LITEN MENGDE	
ADRIA- TER- HAVS- LAND			TABBE					SLADRE						EUROP. STORBY				
KOMISK SKIKK- ELSE						KRÅKE- MÅL			VEST- LANDS- KOM- MUNE	ØYSTAT				MÅKE				
MILJØ- VENN- LIG						SKEPSIS				FRAKT- MENGDE						FASE		
							SELV- FØL- ELSE	MODUL			AKA- DEMISK STU- DIUM		DANSK ØY	SEIG				
								GRÅ- VÆR						STEMME- KLANG				
▶				↩					→			→					TER- NING- KAST	
HESTE- DYR	PRAKTI- SERING AV TRO	7																
NY FOR- SYNING					STED- KJENT PERSON				CHAM- PION			PÅ HÅRET				2		

SUDOKU

LETT

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

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

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

MIDDELS

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

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

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

VANSKELIG

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

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

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

QUIZ

Levert av Ingrid Sande Larsen

SLANG

1. I tillegg til å være en TV-serie, hva er en «basic bitch»?
2. Uttrykket «chillax» er slått sammen av «chill out» og hvilket annet ord?
3. Hva betyr det at noe er «føkka»?
4. Hva menes med at noe er «cap»?
5. På TikTok og Instagram sier man at noen «slayer». Hva betyr det å «slaye»?

SVAR: 1. En kvinne med uoriginal stil, interesser og oppførsel 2. Relax 3. At det er ødelagt 4. At det er usant 5. Å lyktes med å gjøre noe utrolig

LØSNINGER

1. Hvilken bokstav er betegnelsen på løsningen i en matematisk ligning?
2. I hvilken fritidssyssel, trykt første gang i USA i 1913, skal du av og til finne et løsningsord?
3. Med et mer hverdagslig ord, hva er «en løsning velluktende essenser i alkohol eller vann»?
4. Innen juss, hva betyr begrepet løsningsrett?
5. Hvilken naturlov, uttrykt ved formelen $p = kHx$, sier noe om forholdet mellom trykket til en gass og hvor løselig den er i en væske?

SVAR: 1. X 2. Kryssord 3. Parfyme 4. En rettighet man har rett til å kjøpe noe til en fastsatte pris eller for andre, f.eks. odelserett eller forkjøpsrett 5. Henryloven

HISTORIE FRA NORSKEKYSTEN

1. Hva het fregatten som kolliderte i Hjeltefjorden i 2018?
2. Hvilket navn fikk handelen mellom russere og folk langs kysten i Nord-Norge?
3. Hva kalles sjøslaget i Sognefjorden mellom kong Sverre og Magnus Erlingsson?
4. Hva het det første hurtigruteskipet?
5. Utenfor hvilken by ble Tirpitz senket i 1944?

SVAR: 1. Renæssansen 2. Venezia 3. Giuseppe Garibaldi 4. Kartago 5. Umberto I

LEKER OG SPILL UTE



1. Hva heter leken der man hinker i et mønster tegnet på bakken?
2. Hva kalles hoppetauet hvor en person holder i hver sin ende?
3. Hva heter boulespillet der man kaster stålkuler på grus?
4. I hvilken sørkoreansk TV-serie måtte deltakerne gjennom en blodig runde «Rødt lys»?
5. Hvilket spill, som mange spiller i hagen, var på OL-programmet for første og siste gang i 1900?

SVAR: 1. Paradis 2. Slengtau 3. Petanque 4. «Squid Game» 5. Krokett

TYSKE BYER



1. Nå feires Oktoberfest overalt, men i hvilken tysk by feiret man det først?
2. Hvilken by er den ledende finansbyen på det europeiske kontinentet?
3. I hvilken Hansa-by spiller hjemmelaget kamper på Weser Stadion?
4. Porsche og Mercedes-Benz Group har begge hovedkvarter i samme by. Hvilken?
5. Hva heter byen som er hovedstad i delstaten Sachsen?

SVAR: 1. München 2. Frankfurt am Main 3. Bremen 4. Stuttgart 5. Dresden

INDRE ØSTFOLD



1. Hva heter bygda hvor Petter og Henning Solberg kommer fra?
2. Hvilken by er den største i Indre Østfold kommune?
3. I hvilken kommune ligger Ørje tollsted?
4. Hva heter idrettsforeningen Vibeke Skofterud representerte?
5. Hvilken kommune har et tettsted som heter Meieribyen og et kommunevåpen med bilde av en linnorm?

SVAR: 1. Spydeberg 2. Askim 3. Marker 4. Slitu IF 5. Skiptvet

Overvekt?



Veien til varig vektnedgang kan være trøblete

Det finnes ikke noen snarvei – ikke noe «quick fix» - hvis målet ditt er varig vektnedgang. Det betyr ikke at det er håpløst.

Finn ut mer om vekt og helse på
SNAKK OM VEKT.no



Myter, fakta og inspirasjon på
SnakkOmVekt.no