

VOKSEN



Løkkeberg
om livet som
«RIKS-
HEKS»

**PLUSS-EFFEKT PÅ
HJERNEHELSEN**

Terje
Formoe
(75)

«Trodde kanskje livet var slutt»



Den «ville» listen:
**VERDENS
DYRESTE
BRYLLUP**



**GREPENE
FOR BEST
PENSJON**



Kathrine Sørland (45) og Andreas Holck (54)

**BEGGE VAR UTRO
- SLIK FANT DE
SAMMEN IGJEN**



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

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



Kanarifugl og gullfisk? Ikke fullt så bra.

I alle fall ikke for hjerne-
helsen! Om det i det
hele tatt er avgjørende for
deg.

En hund derimot! Og
kanskje et par katter? Det
kan gjøre susen om du
vil bremse den kognitive
svikten.

På side 18 kan du lese
om den nye studien som
viser at kjæledyreiery i snitt
opplever langsommere kog-

nitiv svekkelse enn personer
uten dyr.

En mulig forklaring er at
samspillet med hunder og kat-
ter gir en unik kognitiv sti-
mulering som er mindre frem-
treddende hos andre, mindre
krevende kjæledyr.

I tillegg er det sosialt – som i
seg selv skal holde demensen
på avstand.

Redaksjonsansvarlig
Leif Magne Gramstad



VOKSEN



Side **4**



Side **32**



Side **60**



Side **44**

BEDRE LIV

- 4: Tips for å bli kvitt snus-avhengigheten
- 9: Oppdagelser
- 18: Kjæledyr kan bremse kognitiv svikt
- 32: Egg mot Alzheimers
- 44: Den ukjente pensjonistlidelsen

BEDRE RÅD

- 34: Stor guide:
Slik treffer du blink med alderspensjonen
- 39: Oppdagelser
- 40: Verdens dyreste bryllup
- 50: Slik finner du ut om du er arving

BEDRE TID

- 10: Terje Formoe: – Var redd alt var over
- 24: Begge var utro
- 54: Vibeke Løkkeberg, «et satans kvinnfolk»
- 60: Fortsatt grill-vær!
- 64: Hjernetrimmen

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





**Snus-
formulig**

Slik klarte psykologen å bli kvitt avhengigheten – her er hennes beste tips

GIR RÅD: Psykolog Ella Aase Anker mener de fleste som prøver å slutte med snus gjør det på feil måte.

Foto: PAUL S. AMUNDSEN og GETTY

Av MONA LANGSET

Psykolog Ella Aase Anker (34) var avhengig av snus nesten halve livet. Hun prøvde alle kjente metoder for å slutte – uten å lykkes. For to år siden klarte hun likevel å knekke koden.

I dag er hun snusfri, og bruker egne erfaringer for å hjelpe andre til å kutte ut snus.

– De fleste som prøver å slutte gjør det på feil måte, sier hun.

Psykologen mener at mange av de vanlige rådene for snuskutt kan virke mot sin

hensikt fordi de fokuserer for mye på de fysiske – og for lite på de psykologiske – utfordringene ved å slutte. Det var Psykologisk.no som først skrev om Ella Aase Anker og hennes kurs «Varig snusslutt.»

Mer enn 300.000 kroner

Psykologen ble selv avhengig av snus allerede mens hun gikk på ungdomsskolen.

– Jeg var 15–16 år, og begynte å snuse delvis for å søke spenning, delvis for å få innpass hos de kuleste. Jeg jobbet beinhardt for å få det til.

– *Jobbet beinhardt for å begynne å snuse?*
– Ja! Men var helt slått ut av nikotinsjokk.

– Var kvalm og dårlig. Lenge.

– *Men du ga deg ikke?*

– Nei, dessverre. Jeg ville snuse. Det var en image-greie. Jeg tror tenåringen i meg

ville gått og gjemt seg hvis hun visste hva jeg skulle komme til å fortelle om dette i Norges største avis nesten 20 år senere, sier Ella Aase Anker.

Ungdommen Ella ble raskt en stor-snuser. I mange år brukte hun én boks om dagen.

– Jeg har antageligvis brukt noe mellom 300.000 og en halv million kroner på snus i mitt liv, sier hun.



Etter hvert som tenårungen vokste til, og behovet for å være en av de kule avtok, modnet ønsket å kvitte seg med denne uvanen. For godt. Men det var ikke enkelt.

– Jeg har sluttet mange ganger, minst 20. Problemet er å ikke begynne igjen.

Ella forteller at hun har prøvd alle råd hun har funnet på nett. Men selv om noen kunne føre til en kortvarig snuskutt, var hun snart i gang igjen.

For eksempel:

«Slutta»-appen:

– Den fokuserte på hvor mye jeg klarte å spare på ikke å kjøpe snus. «Nå har jeg råd til en kinobillett.» «Nå kan jeg kjøpe en fin genser.»

Jo lengre tid det går, jo finere ting kan du kjøpe.

– For meg førte dette i første omgang til at jeg nesten byttet ut snusavhengighet med shoppeavhengighet. Og i neste omgang til at jeg bare satt og så på den listen og tenkte at «det eneste jeg ønsker meg en er boks snus.» Og så begynte jeg igjen.

Nikotinfri snus:

– Jeg har prøvd det også. Men i stedet for å oppleve det som en nedtrapping av vanlig snus, ble det en opptrapping av fake-snus.

– Jeg var fortsatt psykologisk avhengig, til tross for at jeg ikke tilførte kroppen nikotin. Jeg hadde fortsatt den samme

snusleppen. Og det var svindyrt. Dermed var det kort vei tilbake til vanlig snus.

– Det samme er det med legemidler. Du bytter bare ut snusavhengigheten med et nytt produkt.

Trappe ned gradvis:

– Det sies at de fysiske abstinensene blir mindre hvis man trapper gradvis ned, men dette er påstander som overdriver betydningen av den fysiske avhengigheten. For min del ble det som å dra av et plaster sakte.

Hun utdypet:

– Det førte til at all konsentrasjon og oppmerksomhet snevret inn til fokus på neste snus. Troen på at snus hjalp meg med konsentrasjon ble feilaktig bekreftet da jeg endelig fikk ta neste snus, fordi dette roet de fysiske abstinensene, forteller hun.

Ulike abstinenser

Noen kan kvie seg for å slutte med snus fordi de er redde for abstinenser. Ella Aase Anker mener at mye av abstinensfrykten blir selvforsterkende.

– Selv opplevde jeg abstinensene ganske forskjellig de over 20 gangene jeg sluttet. Noen ganger var det nesten ingen ting, bare som en liten kløe. Andre ganger kunne jeg få problemer med å sove, og én gang ble jeg skikkelig nedstemt.

– Men nå i ettertid skjønner jeg at det som antageligvis gjorde symptomene forskjellige fra gang til gang, var både hvordan jeg tenkte og følte om symptomene, og om helt andre ting som foregikk i livet mitt der og da.

Graviditet

Mange kvinner som snuser klarer å slutte mens de er gravide.

Siden det er en kjent sak at både alkohol, røyk og snus kan være skadelig for fosteret, er motivasjonen på topp akkurat da.

Slik var det også for Ella Aase Anker. Hun snuste ikke de to gangene hun var gravid.

– *Hvorfor startet du igjen etter den første fødselen?*

– Jeg er ikke stolt over å si dette. Men jeg så ingen gode grunner til ikke å begynne igjen da. Det å bli førstegangsmamma er noe av det mest stressende jeg har vært borti. Og den gang var jeg overbevist om at snus hjalp meg til å håndtere stress, noe jeg nå vet det slettes ikke gjør. Da var det godt å føle at «OK, nå kan jeg bruke snus igjen». Så jeg gjorde det. Begynte først litt. Og så litt til. Og litt til, men alltid med litt dårlig samvittighet.

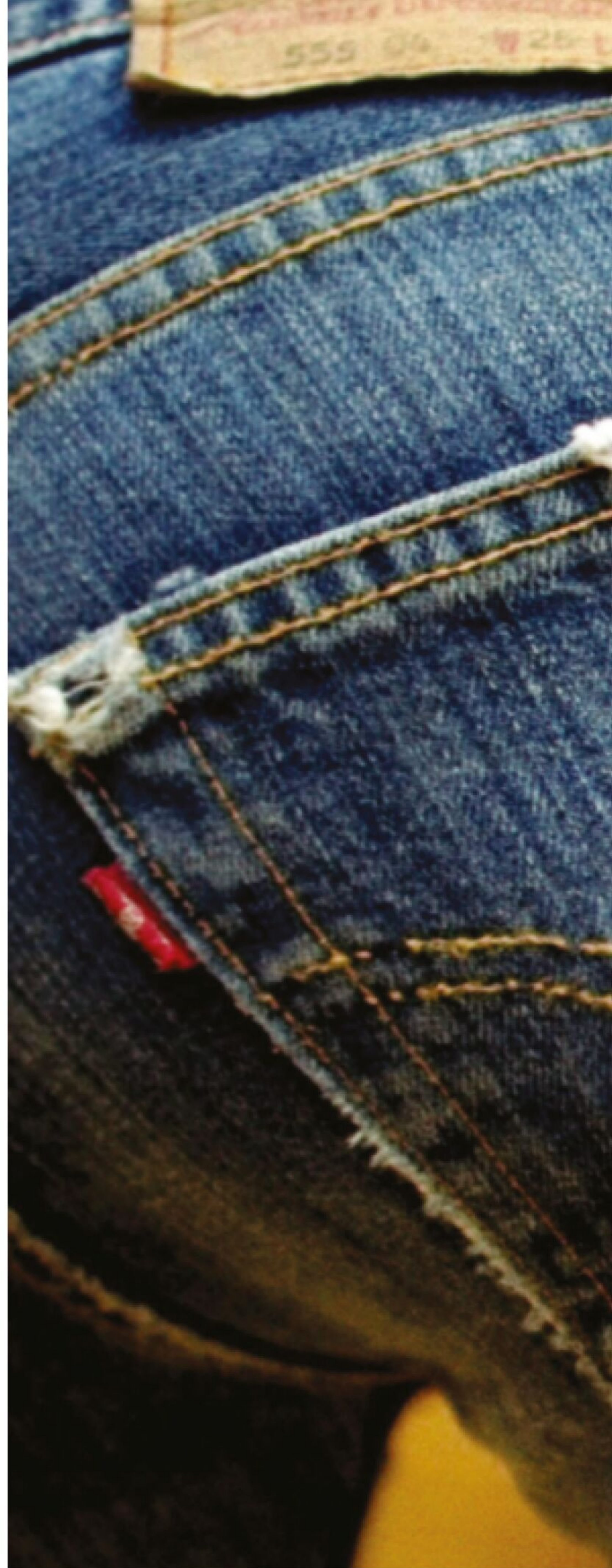
Aase Anker er klar på at dersom det hadde vært den fysiske – og ikke den psykiske – avhengigheten som var hovedproblemet, ville hun aldri begynt igjen.

– For jeg har aldri likt å være avhengig av noe eller bruke penger på noe så unødvendig som snus, sier hun.

Endelig snusfri

Under graviditet nummer to klarte hun igjen å kutte snusen helt ut.

Men denne gangen fortsatte hun med å holde seg snusfri etter fødselen. Nå er dette snart to år siden, og hun er fortsatt snusfri.



– *Hva skjedde? Hva var det som gjorde at du klarte det?*

– Jeg brukte mye tid på å jobbe med den psykologiske avhengigheten. Det er det jeg mener er det største problemet for de aller fleste når det kommer til snuskutt. De fokuserer for mye på den fysiske avhengigheten, og for lite på den psykologiske, sier Ella Aase Anker.

Tanken om å jobbe med den psykologiske avhengigheten kom etter at hun leste boken «*The easy way to stop smoking*» av Allen Carr.

Boken, som har hjulpet millioner med å slutte å røyke, inspirerte henne til å overføre noen av Carrs prinsipper om avhengighet av røyk, til snus.

– Først og fremst måtte jeg bli oppmerksom på hva som var min egen overbevisning om snus, hvilke holdninger jeg

MULIGE HELSESKADER

Folkehelseinstituttet har utgitt en rapport om helserisikoen ved bruk av snus. Den sier blant annet:

SVANGERSKAP: Det er sannsynlig at snusbruk øker risikoen for tidlig fødsel.

Det er også mulig at snus øker risikoen for dødfødsler, at fosteret er lite for gestasjonsalderen (svangerskapsalderen), redusert fødselsvekt, keisersnitt, kortvarig pustestans og leppe/ganedefekter. Oker også kotinin-nivået i urinen til barnet.

KREFT: Det er sannsynlig at bruk av snus fører til økt risiko for kreft i spiserør og bukspyttkjertel.

Det er mulig at snusbruk øker risikoen for kreft i magesekk og endetarm.

Det er også mulig at snusbruk øker dødeligheten etter en kreftdiagnose.

HJERTE- OG KARSYKDOMMER: Det er sannsynlig at snusbruk øker risikoen for høyt blodtrykk og øker dødeligheten i etterforløpet av hjerteinfarkt og hjerneslag.

Det er mulig at personer som slutter å bruke snus etter et hjerteinfarkt kan halvere risikoen for å dø i løpet av de neste to årene.

PSYKISKE LIDELSER: Øker mulig risikoen for ikke-affektiv psykose.

DIABETES: Det er sannsynlig at høyt forbruk – det vil si mer enn fire bokser i uken – gir menn stor økning i risikoen for diabetes type 2 og metabolsk syndrom.

Det er mulig at snusbruk blant menn fører til vektøkning og fedme.

MUNNHELSE: Snusbruk gir forandringer i slimhinnen i munnhulen

Kilde: FOLKEHELSEINSTITUTTET



ØKER PULSEN: Psykolog Ella Aase Anker minner om at snus ikke reduserer stress. Tvertimot: Pulsen øker. Foto:GETTY

hadde til snus, og så ta et oppgjør med det.

For min egen del handlet det mye om at jeg trodde snus var noe som hjalp meg til å stresse ned og mestre ulike oppgaver.

– Det var ikke måte på hvilke superkrefte jeg kunne tilegne denne lille posen med gift. Jeg trodde den ga meg bedre konsentrasjon og oppmerksomhet, at det hjalp med å håndtere stress, og hjalp meg å prestere i en rekke situasjoner, forteller psykologen.

Men det har ingen ting med virkeligheten å gjøre, fastslår hun i dag.

Faktasjekk

Det er den samme strategien hun anbefaler for andre som vil slutte å bruke snus:

■ Tenk deg grundig om og definer hvorfor du snuser.

■ Sett opp en liste over hvilke fordeler

du tror snusen har, og grunnene til at du snuser.

Faktasjekk hvert punkt.

– Det er helt klassisk å tro at snusen hjelper deg til å stresse ned. Men hvis du har en pulsklokke vil du se at kroppen er uenig. Du får økt puls, og ikke lavere, når du legger en snus under leppen.

Hun forklarer hvorfor mange likevel tror at snusen hjelper til med å slappe av:

– Det er fordi du får små – nesten umerkelige – abstinenser etter den forrige snusen du tok. Når du tar en ny, dempes disse midlertidig, og du kjenner på en lettelse. Da lures du til å tro at du blir mindre stresset. For sannheten er at snusen kun temmer det stresset snusen selv har skyld i å skape.

Destruktivt forhold

Ut ifra egen erfaring oppsummerer Ella

Aase Anker sine råd til andre som vil slutte med snus:

– Ikke tenk på alle de gode rådene om hvorfor du bør slutte med snus av helsemessige årsaker. Dem har du hørt mange ganger før, og det hjelper ikke.

– Prøv å finn ut hva det er som gjør at du fortsatt snuser.

– Still deg selv kritiske spørsmål: «Hvorfor bruker jeg snus som stressmestring?» «Hva er bevisene for at snus hjelper mot stress?» Det er bare å ta en titt på pulsklokken så ser du at det siste ikke stemmer.

– Ta et oppgjør med det destruktive kjærighetsforholdet du har til snus. Det vil si et oppgjør med positive tanker og følelser du har knyttet til snus, og frykt og negative tanker du har knyttet til tanken på å slutte. Det var det som hjalp meg slik at jeg endelig er helt ferdig med snus.

Snussluttkurs

Samtidig som Ella Aase Anker jobbet seg ut av egen snusavhengighet, utarbeidet hun et kurs som hun håper andre kan ha nytte av for å kutte ut snusen for godt.

Kurset «Varig snusslutt» er blant annet basert på prinsippene fra boken «*The easy way to stop smoking*» av Allen Carr, hennes egen erfaring med å bli snusfri, og terapeutiske metoder fra arbeidet som psykolog.

Hun startet med å holde noen fysiske kurs i Oslo, og snart har hun klar en digital versjon av det.

– Mange klarer fint å slutte med snus, men problemet er å ikke begynne igjen. Min metode hjelper dem som trenger å ta et oppgjør med egen overbevisning om snus, slik at du selv kan ta æren for det du oppnår, sier psykolog Ella Aase Anker.

– Skriv det ned

Seniorrådgiver Sigvor Melve i Helsedirektoratet påpeker at det finnes flere gode digitale støtter for å slutte å snuse.

– Det finnes mange ulike personlige erfaringer med effektiv snusslutt. Det som virker bra for en virker ikke nødvendig bra for en annen. Samtidig vet vi at det er noen metoder som har hatt god effekt på mange, sier han.

Helsedirektoratet anbefaler at man skriver ned hvorfor man ønsker å slutte.

– Det er flere gode argumenter for å slutte med snus, og ulike brukere legger vekt på ulike argumenter når de bestemmer seg for å slutte

– Å skrive det ned være til god hjelp når abstinensene melder seg. I tillegg bør man sørge for å få støtte i slutteforsøket av venner og familie.

Slutta

– Det finnes også gode digitale støtter til snusslutt.

– Det er over 1.6 millioner nedlastinger av Slutta-appen til Helsedirektoratet, og vi har fått veldig mange gode tilbakemeldinger på at den er god støtte når man skal slutte å røyke eller snuse.

– På vår nettside Slutta.no finner man flere slutteråd, sier han. ●



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



SIER NEI TIL DETTE

■ Å teipe igjen munnen før leggetid har lenge vært en populær trend på sosiale medier.

Influensere og kjendiser hevder det gir bedre søvn, forbedret munnhelse og til og med antialdring-effekter. Men nå advarer forskere mot praksisen.

– Det er bekymringsfullt for

oss at kjendiser og influensere anbefaler munnteiping uten vitenskapelig bevis, mener Dr. Brian Rotenberg, forsker ved Lawson Research Institute og Western University i Canada.

– Vår forskning viser at å teipe munnen igjen under søvn er farlig, spesielt blant dem som kanskje ikke er klar over at de har søvnapné, sier Rotenberg.



DYR MAT HAR ENDRET NORSK KOSTHOLD

■ I en Sifo-undersøkelse sier 10 prosent at økte priser har bidratt til store endringer i kostholdet deres. Ytterligere 27 prosent sier seg delvis enige i dette.

Svarene er gitt i en fersk befolkningsundersøkelse fra forskningsinstituttet Sifo om nordmenns meninger og holdninger knyttet til mat.

Undersøkelsen ble gjort før den siste prisveksten i juli.

Et landsrepresentativt utvalg svarte på om de var enige i utsagnet «De økte matvareprisene de seneste to-tre årene har bidratt til store endringer i mitt kosthold».

Omtrent like mange, 38 prosent, mente at prisøkningen ikke hadde ført til store endringer, mens 25 prosent stilte seg nøytrale.

Blant dem med lavere husholdningsinntekt oppga 43 prosent at prisøkningen har ført til store endringer i kostholdet. Blant dem med høyere inntekt var det bare 29 prosent som svarte det samme.

Håper de kan løse demensgåten



■ Forskere har funnet at katter utvikler demens på lignende måte som mennesker med Alzheimers sykdom. Forskningen kan dermed komme oss mennesker til gode.

Forskere ved Universitetet i Edinburgh har gjennomført en obduksjon av hjernen på 25 katter som hadde vist symptomer på demens.

I hjerner med kattedemens ble det funnet en opphopning av betaamyloid, samme type protein som opptrer hos mennesker ved Alzheimers sykdom.

Forskerne håper funnene hos katt vil gi et klarere bilde på hvorfor disse dyrene får kognitiv dysfunksjon og hukommelsestap. Det vil også gi en verdifull modell for

å studere demens hos mennesker. Studien er karakterisert som en «perfekt naturlig modell for alzheimers» av forskerne som jobbet med den. Den gir altså håp om gjennombrudd i forskningen om den ødeleggende sykdommen.

Ekspertene mener at forskningen kan bidra til utvikling av nye behandlinger for Alzheimers sykdom, samt hjelpe til å bedre forstå og håndtere demens hos katter.

Tidligere har forskere som studerer alzheimer, vært avhengige av genetisk modifiserte gnagere. Nå håper man at studier av demens hos katter, på grunn av økt nøyaktighet, kan gi et større potensial for å utvikle behandlinger av mennesker med sykdommen.

Av LENA RUSTAN FIDJESTAD

**Bak en suksessrik fasade som skaperen
av Kaptein Sabeltann opplever Terje Formoe (75)
at han har hatt mye motgang.**

**For et år siden var han redd livet var over. I uker tenkte han:
«Kommer jeg til å leve videre, eller ender alt her?»**

Var redd alt var over



Hver sommer får jeg en til to bulker, så tar jeg bilen med på en årlig tur til verkstedet for å få det fikset om høsten. Da blir det ordnet mens jeg tar meg ferie.

Terje Formoe (75) møter VG like utenfor Dyreparken i Kristiansand, hvor en tydelig skrape på siden av bilen raskt blir tema for samtalen. Han kan avsløre at han i år alene har fått hele fire bulker i karosseriet.

Livet er litt hektisk om sommeren. Det kan gjerne være litt smalt og trangt å komme seg fram, medgir han.

Det er litt sånn med fasader, når det kommer til biler og mennesker, at visse hendelser setter sine spor. Et liv i balansegangen mellom pirat og privat har kostet, svarer Terje åpenhjertig.

– Når jeg tenker tilbake har jeg hatt en slags fasade i yrkeslivet. Når du driver med underholdning, virker alt sprudlende og vellykket, men det er ikke sånn livet er.

Fra 1990 har han vært kjent som hele Norges pirat; selveste Kaptein Sabeltann – Kongen på havet. I sommer var det 35 år siden oppstarten. Skuespillerne har spilt foran fulle tribuner som teller 2700 besøkende hver kveld, sier Sabeltann-generalen.

Antall tilskuere som har sett kveldsshowet i Dyreparken gjennom tidene, er svimlende 2 millioner og 70 000 personer etter denne sesongen, forteller Terje.

Fra eget liv

Enkelte av sangene til det fiktive Kaptein Sabeltann-universet, er inspirert av hendelser fra Terjes eget liv.

Miriams sang er om moren hans, Erna Miriam Formoe. Hun gikk bort altfor tidlig, sier Terje. Han minnes barndommen med henne, limet i familien på fem.

– Om dagen sto hun i butikk, hjemme sydde hun kjoler til andre. Jeg husker henne med målebånd og knappenåler i munnen, mens hun laget brudekjoler.

Tross flere gode minner, opplevde Terje barndommen som vanskelig. Han har tidligere vært åpen i VG om at familien var tilknyttet en konservativ religiøs menighet i Fredrikstad.

– Jeg følte at hele oppveksten var veldig lukket.

Kunsten ble tidlig hans ventil for å uttrykke følelser. Fra Terje var liten gutt, hadde han alltid prosjekter på gang. Både han og broren Erik Formoe (72) har hatt et stort kreativt uttrykksbehov. Sistnevnte har åtte års billedkunstutdanning og lever i dag av malekunst.

– Som gutt hadde jeg mange permer med prosjekter, og nummererte tegneblokker fulle av tegninger. I kjellerrommet sto jeg ved staffeliet med palett og pensler og malte med oljefarger.

Det å tegne og male ble nok en slags ventil jeg trengte som liten gutt når livet ble for krevende, sier han. Terje snakker særlig om en episode fra da han var 13 år gammel.

Terje beskriver en vinterdag, snøen var fuktig. Barna sto oppe i en skråning i skogen hos naboen. De hadde bygget en liten skibakke,



FAMILIEN: Terje som barn, sammen med faren Helge Jakob, moren Erna Miriam, og lillebror Erik. Støresøster Turid er ikke med på bildet. Foto: PRIVAT



BARNDOM: I genser strikket av moren, poserer Terje på verandaen til naboen i Paul Holmsensvei i Fredrikstad.

der de sendte utfor små skihoppere i metall. Alt Terje tenkte på var: «Hvor er faren min».

– Pappa forsvant. Han ble borte i over en uke. Vi visste ikke hvor han var, om han levde. Mamma, broren min og jeg satt i bilen og hørte ham bli etterlyst på radioen av Fredrikstad politikammer.

– Veldig tøft

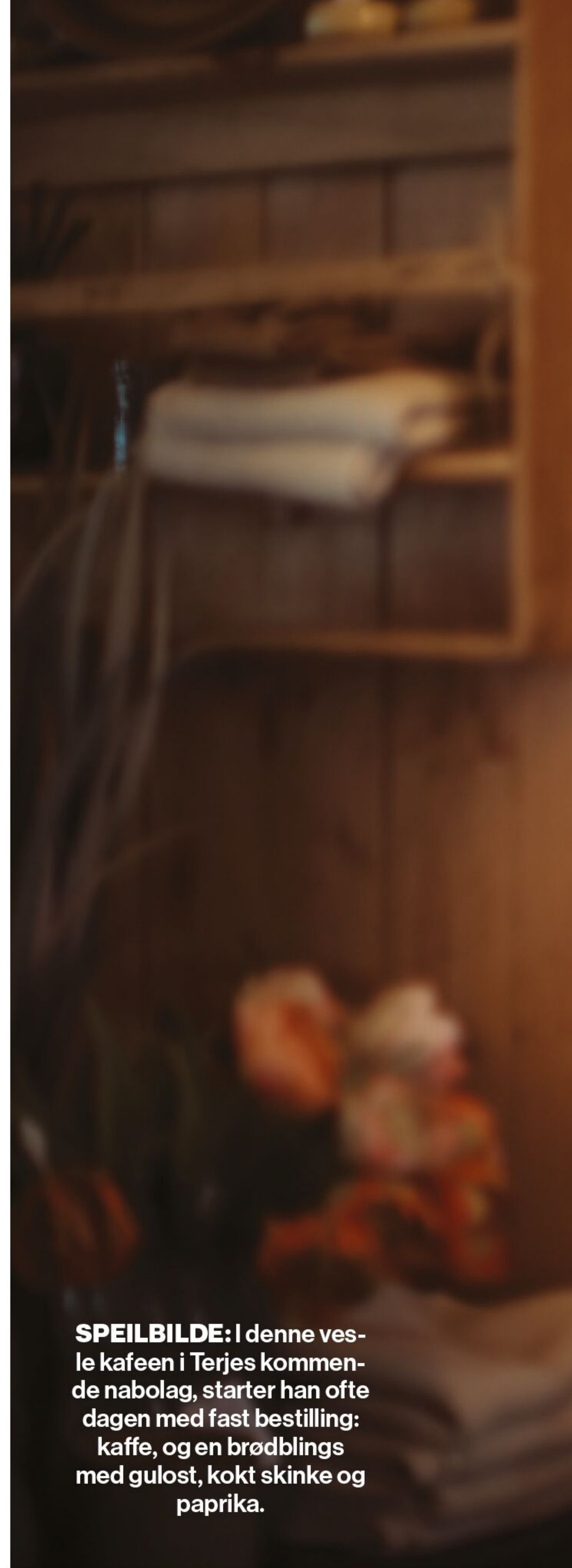
Det er bakgrunnen for sangen «Da Jakob forsvant». Der synger han om faren Helge Jakob som sto påkledd i stua, og forsvant ut. Da faren omsider kom tilbake var unggutten den første som ble sendt for å møte ham, sier han:

– Det var veldig tøft. Jeg husker at jeg hele tiden repeterte at «mamma hadde vært veldig lei seg». Jeg hadde ikke noe annet å si.

– Han hadde vel behov for en slags timeout, siden han hadde kommet opp i noe trøbbel; slet litt med økonomien og sånne ting. Og så visste han ikke hva han skulle gjøre, så han stakk og ble borte.

Voksne den gang var ikke særlig flinke til å snakke med barn, reflekterer Terje.

– Da pappa var borte, kom flere voksne



SPEILBILDE: I denne vesle kafeen i Terjes kommande nabolag, starter han ofte dagen med fast bestilling: kaffe, og en brødblings med gulost, kokt skinke og paprika.





SUKSESS: Mer enn to millioner tilskuere har sett Kaptein Sabeltann-forestillingene. Formoe er stolt av skuespillerne.

på besøk. De voksne klemte mamma, så gråt de sammen og trøstet hverandre. Vi barna sto i bakgrunnen som observatører og tenkte våre egne tanker.

De undertrykte følelsene ledet til et ustoppelig kreativt behov. Terjes store barndomsdrøm var å bli tegner, blant annet å illustrere bøker.

– Jeg tegnet alt mulig, med alle slags teknikker. Alt jeg tenkte. Alt jeg følte. Alt jeg gjorde. Jeg kunne allerede som 12-åring bruke blyant, tusj, kullstift, oljefarger og vannfarger. Det var livet mitt; min måte å uttrykke meg på.

– Jeg ga opp tegnekunsten, for foreldrene mine insisterte på at tegning ikke var noe jeg kunne leve av. Men jeg tror kanskje jeg åpnet døren litt på gløtt for broren min.

Musikk skulle bli viktigere og viktigere for unge Terje. En revolusjon veltet om på livet hans: The Beatles.

– Det vekket så mange følelser, som rørte ved hele kroppen. Fra da fikk jeg kontakt med musikken – og følelsene. Det reddet livet mitt, på en måte.

Som 19-åring søkte Terje treårig utdanning på lærerskolen i Kristiansand. Han ble illustratør i skoleavisen. Staffeli ble byttet ut med gitar, som for øvrig gjorde ham svært populær på fest.

... mens du legger andre planer

Han tenker på hva John Lennon skrev rett før han ble drept: Livet er det som skjer med deg, mens du legger andre planer. Sånn er det hele tiden, har Terje erfart.

– Det har nesten blitt et livsmotto for meg. Jeg føler at veldig mye av det som har blitt til, har skjedd gjennom motstand.

Han sikter spesielt til rettighetskonflikten med Dyreparken fra 1995, da opphavsretten til Kaptein Sabeltann ble utfordret. Konflikten varte i flere måneder.

Terje sa den gang opp sin stilling som underholdnings- og markedssjef i Dyreparken og trakk da Kaptein Sabeltann ut av Kristiansand. I ettertid mener Terje at han kom godt ut av konflikten, men det kostet altfor mye.

– Jeg kunne nesten ikke si et ord uten at det ble sitert overalt. Jeg opplevde støtte fra mange gode venner og kollegaer. Samtidig følte jeg meg på mange måter helt alene. Det var noe av det tøffeste jeg har vært gjennom.

Det var høsten 1989 at han hadde begynt på sitt store prosjekt om Kaptein Sabeltann. 39 år gamle Terje satt ofte hjemme og tegnet etter arbeidsdagen i Dyreparken var over, beskriver han. Den høsten tok fire pirater form på papiret. Så dukket navnet for første gang opp i hodet hans: «Kaptein Sabeltann».

Gullegget

Da han skapte universet, var han overbevist om at dette skulle han jobbe med i mange, mange år.

– Jeg sa til folk jeg stolte på: «Dette er gullegget».

Både Terje og datteren Janne Formoe (50) ble rikskjendiser gjennom de populære piratforestillingerne.

Da hun debuterte i showet «Kaptein Sabeltann og skatten i Kjuttaviga», var hun 15 år gammel. Den unge stjernen ble fast skuespiller i universet 14 somre på rad.

Janne begynte med barne- og ungdomste-



I STUDIO: Gjennom musikken bearbejder Terje følelser. Når han forsvinner inn i sitt kreative univers, kan han tilbringe flere timer i studio.



GJENKJENT: I Dyreparken med VG fikk Terje knapt gå to meter av gangen, før skuelystne ba om å få ta «selfier» med ham.

ater som niåring. Hun fikk en hovedrolle som tolvåring. Gnisten var tent. Siden ble hun tatt opp på Teaterhøgskolen, og har gjort karriere som skuespiller.

Sang for Janne

Alle Terjes tre barn har blitt sosiale voksne, med rike omgangskretser, sier han. Marius Formoe (42) driver med musikk, som sin far. Henrik Formoe (29), som er yngst, studerer psykologi i Oslo og reiser verden rundt.

Nylig fylte Janne 50 år. Terje holdt selvsagt tale i selskapet.

– Jeg sang den sangen for henne som for alltid vil være vår: «Venner».

– Alle livsfaser har sine fine ting. Å få et barn endrer hele livet ditt. De trenger hele deg. Så kommer en fase der de blir voksne, hvor du må gi slipp på dem og la dem dra ut. Det er krevende og veldig fint.

Mange fokuserer på at barna drar og blir borte når de vokser til, sier Terje.

– Du mister dem ikke. Når jeg er på besøk i

Oslo, kan vi spise ute og ha fine voksensamtaler. Det er jeg veldig glad i.

I 1992 døde Erna Miriam av kreft med spredning, 65 år gammel. Terje var da 42 år. Han husker godt morens siste tur til Kristiansand sommeren året før, da hun var blitt syk. Hun fikk møte kongefamilien i Kardemomme by i Dyreparken, hvor Terje hadde regi på showet som ble spilt for dem.

– Mamma var veldig kongetro. Hun sto klar med kikkerten og fulgte med når Kong Olav kom seilende forbi. Kongeskipet la til kai like ved sommerhuset vi leide hver sommer i 30 år, på Vikane ved Hankø.

Når flagget ble tatt ned på kongeskipet, sto hun alltid klar i hagen og tok ned familiens flagg i takt – parallelt.

– I Kardemomme by under det siste besøket i 91' sto hun med sitt lille kompaktkamera og tok bilder av dem. Det var en stor dag for henne. Hun kom ned for å gi meg sølvtøyet sitt som hun ville at jeg skulle ha. Mamma var på en slags avskjedstur til alle barna sine.

– Vi visste ikke at det var siste gang hun kom til Kristiansand, men vi forsto etter hvert at det nærmet seg slutten. Hun ble siden innlagt på Radiumhospitalet i Oslo. Jeg dro til Oslo på dagen for å besøke henne på Radiumhospitalet, og returnerte til Kristiansand for show i Dyreparken om kvelden.

Kjentes «helt»

Terje husker hvordan alt kjentes helt for ham da hele familien var samlet. Faren – som var av den humoristiske typen, alltid med en vits på lur – levde en god del år lenger enn moren.

– Pappa var mye alene etterpå. Han kom ofte på besøk til Kristiansand. Jeg hentet ham alltid på busstoppet, der han kom med den lille kofferten sin.

Terje forteller for VG i bilen på vei tilbake fra dagshow med piratene i Dyreparken. Ferden bærer mot Randesund, området som skal bli hans nye hjemsted i Kristiansand. Nylig solgte han sitt gamle hus i en liten bukt i bydelen Hånes. Kjøperen punget ut 20 millioner kroner.

– Der nede ved vannet bodde vi i 17 år.

Han søker det motsatte av hva mange andre gjør, sier han. De som flytter fra hus, og inn i leiligheter i sentrum.

– Jeg orker ikke stå i gangen i en bygård og tørprate med på fem naboer hver gang jeg skal hente posten, sier han med et smil.

– Jeg ser for meg at jeg kikker ut døren for å se at ingen er der før jeg løper ut.

Tredje ekteskap

Han og kona Therese Falk Formoe (55) trengte et skifte, sier han. Hun han møtte tilfeldig og spontant ute på byen for 28 år siden, som er 20 år yngre enn ham selv. De giftet seg etter 21 år som kjærester.

Det er hans tredje ekteskap. Da han møtte Therese prøvde han først å tenke fornuftig og komme seg unna, forteller Terje.

– Det gikk ikke. Jeg var vel redd for at aldersforskjellen skulle bli et problem.

Det tar litt tid å bli skikkelig kjent. Etter hvert som relasjonen utviklet seg, fikk vi flere tilknytningspunkter, og så ble ikke alderen viktig likevel.

Therese begynte å jobbe i Kaptein Sabeltann AS i 2000.

– Hun tok ting uvanlig raskt og ble en





I KULISSENE: 26 år etter Terje «pensjonerte» seg som pirat i Dyreparken i Kristiansand, er han fortsatt Sabeltann-universets kaptein.



GODE VENNER:
Rolf Løvland og
Terje Formoe.

Foto: PRIVAT



SJØENS RO:
Nærhet til havet betyr mye for Terje. Her spaserer han på Tømmerstø brygge, med utsikt mot skjærgården i Kristiansand.



verdifull støtte for meg som til da hadde vært alene om absolutt alt.

Når det kreative og det praktiske ofte flyter sammen, og du gjerne skriver i mange timer med hodetelefoner på, kan det være godt å ha plass til studio hjemme i huset.

Samtidig ønsket Terje seg enda nærmere naturen. Han vil ha mer ro. Foreløpig bor ekteparet i en midlertidig leilighet i nærheten av sentrum. Det nye huset vil ligge ute i skjærgården ganske nær vannkanten.

Han vil ikke ta med VG til byggetomten, for det har vært en del ukjente, nysgjerrige folk som har gått inn på tomten, sier Terje.

– Jeg blir rett og slett redd for at noen skal skade seg, og at vi skal bli stilt til ansvar.

Så vi har vært nødt til å gjøre noen tiltak, som å sette opp gjerder.

Vel fremme i Randesund viser han oss havnen nede ved Tømmerstø, og siden stamkaféen «Randesund lysstøperi» som ligger i naturskjønne omgivelser. Her spiser han gjerne lunsj med sin gode venn Rolf Løvland, Secret Garden-komponisten, som også bor i området.

Perspektiv

– Sjøen betyr ekstremt mye for meg. Den gir ro og perspektiv. Og så minner den meg om faren min som dro ut på havet i den vesle plastbåten sin for å fiske helt til morgengry.

Elleve lokalpolitikere kom på befarings i fjor, da Terje søkte om og fikk godkjent å rive det gamle huset for å bygge nytt på den nyan-skaffede tomten.

Terje sier han er takknemlig for at de og kommunen var positive til byggeprosjektet og ga alle nødvendige tillatelser. Det gamle huset som hadde stått på tomten i 40 år ble revet og det bygges nytt på tomten.

For å få gjennomslag for byggeprosjektet, argumenterte Terje med at han er avhengig av plass og ro for å kunne trekke seg tilbake og skape. Han trenger et skjermet familiested begrunnet han, da han og familien sjeldent får gå i fred på offentlige steder.

Det er litt absurd å bygge et hus og sette i gang med nye prosjekter i hans alder, sier Terje.

– Men jeg gjør det fordi det føles riktig. Så får vi ha huset så lenge vi har det.

Han kommer tilbake til frasen om at livet skjer med deg mens du er opptatt med å legge andre planer.

– Jeg bør kanskje ikke dele

dette ... I fjor sommer fikk jeg en alvorlig diagnose. Da gikk jeg i to til tre uker og tenkte: «Kommer jeg til å leve videre, eller ender alt her?»

Terje ønsker ikke å fortelle hvilken diagnose han fikk, for å verne om det private.

– Plutselig bråstoppet livet. Det var bare rommet jeg befant meg i som betydde noe. Jeg var i hendene på legene og deres kunnskap. Det var sterkt, og noe skjedde med meg følelsesmessig. Erttertanken kom – det er noe rikt med den.

Legene sa at han hadde kommet inn tidsnok, sier Terje. Han har siden blitt frisk.

– Jeg tar ikke lenger ting for gitt. En vakker dag er det slutt. Jeg er glad det ikke ble enden for min del. Det som kom ut av den perioden var en sterk kreativ kraft. Jeg skrev 16 sanger på rekordtid. De er veldig personlige og viktige for meg.

Pensjonist?

I august er kreatøren tilbake i studio i Randesund for å spille inn nye låter med strykekvartett til det kommende albumet «Det lille rare livet».

Terje har ingen planer om å pensjonere seg. Hver sommerkveld følger 75-åringen Sabeltann-forestillingene fra første rad.

Hans siste ordinære forestilling i kaptein-kostymet i Kjuttaviga var i 1999.

Sommeren 2010 gjorde han comeback som Kaptein Sabeltann i Dyreparken. I 2013 spilte han 30 show på Chat Noir i Oslo. Siste gang han ikledde seg det sorte kostymet, var som overraskelsesartist på avslutningen av Palmesus i 2015.

– Jeg kan tenke meg å bli mer selektiv videre, blant annet for å få tid til å skrive og jobbe mer med musikk. Etter alle disse årene med hardt arbeid og utvikling, føler at jeg sitter på et opplevelsesunivers som er ganske unikt.

– Jeg jobber for tiden med å bygge opp et nettverk av samarbeidspartnere for fremtiden. Det er noe jeg føler meg klar og moden for nå, sier han.

Når Terje kikker tilbake mot livets motgang, tenker han på hvordan han har lært noe hele veien, som har ført ham akkurat dit han er nå.

– Jeg dveler ikke ved de episode-ne lenger – for jeg har bare ett valg: Å legge det bak meg og fortsette å leve i nuet, i dette lille rare livet som er mitt. ●

EKTEPAR:
Terje Formoe
(75) og kona
Therese Falk
Formoe (55).





Kan bremse kognitiv svikt

Av IDA LOKLAND

Har du kjæledyr? Da kan du ha gjort en klok investering i din egen hjernehelse.

Kognitiv svikt og demens er et økende folkehelseproblem i Norge. I 2020 levde over 100 000 mennesker med en demenssykdom, og innen 2040 er antallet ventet å nær doble seg.

Nå peker en stor europeisk studie på at kjæledyr kan spille en overraskende rolle i å bremse utviklingen av kognitiv svikt.

Studien fulgte over

16.000 personer i 18 år, og viser at kjæledyreiere i snitt opplever langsommere kognitiv svekkelse enn personer uten dyr.

Men ikke alle kjæledyr ser ut til å ha samme effekt.

Forskerne fra Universitetet i Genève undersøkte sammenhengen mellom det å eie kjæledyr og kognitiv svekkelse hos voksne over 50 år.

Studien, som nylig ble publisert i tidsskriftet Scientific Reports, viser at særlig hunde- og katteeiere har fordeler.

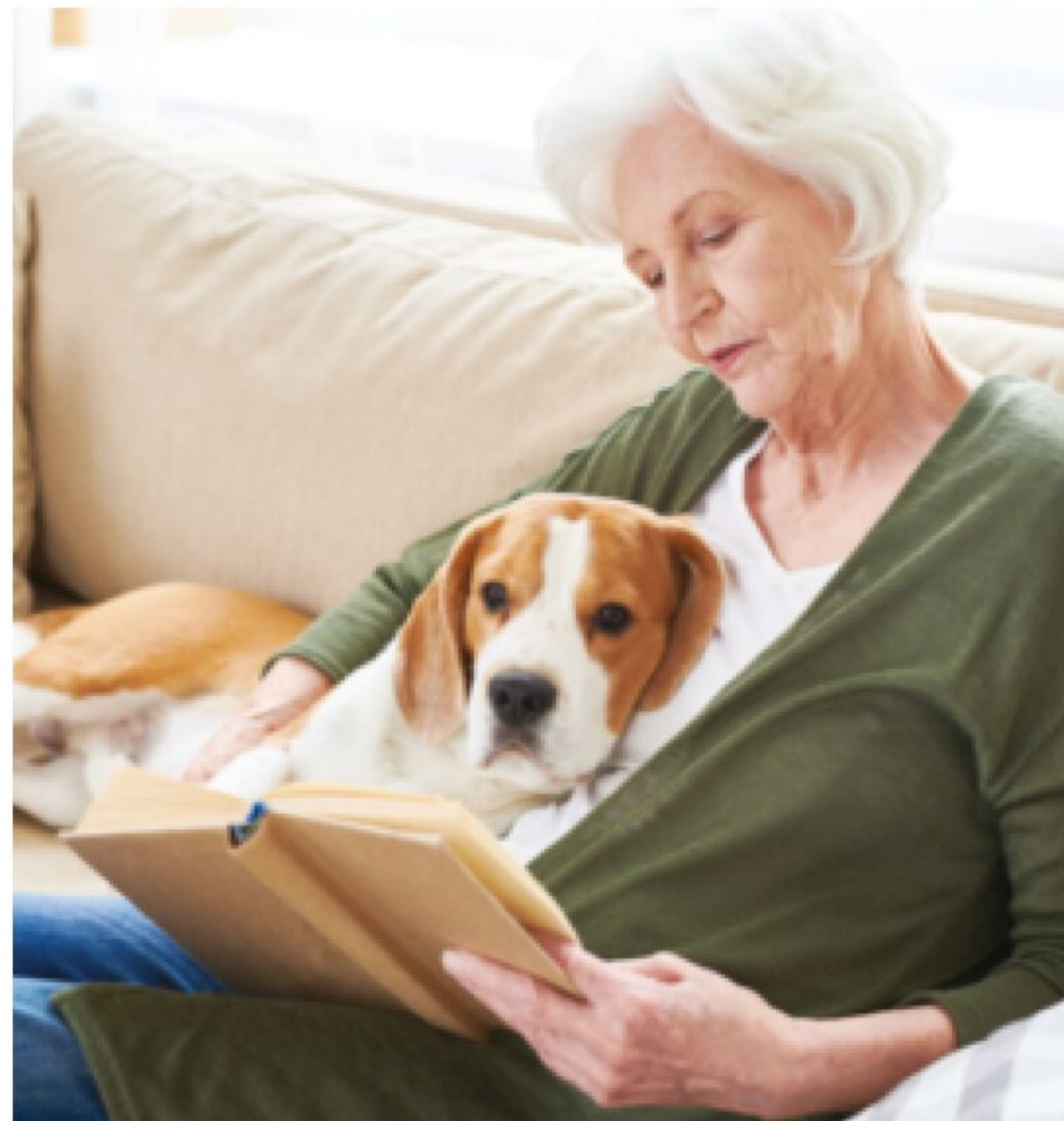
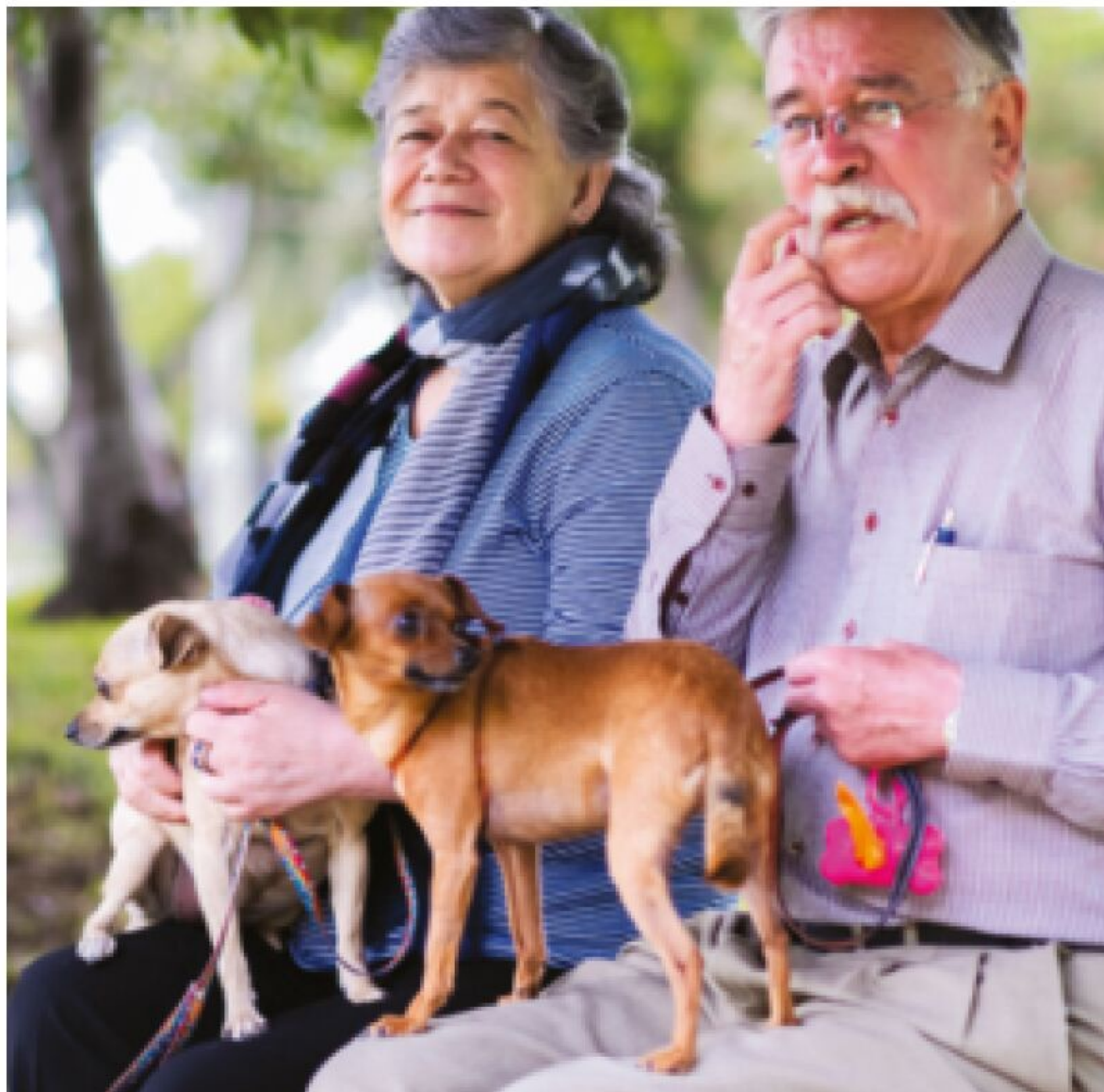
– Å eie kjæledyr har blitt knyttet til positiv påvirkning på kognitiv funksjon og kognitiv svekkelse i eldre alder. Men det finnes begrenset forståelse av hvordan ulike typer kjæledyr påvirker disse utfallene, uttalte Adriana Rostekova, hovedforfatter av studien, ifølge The Guardian.

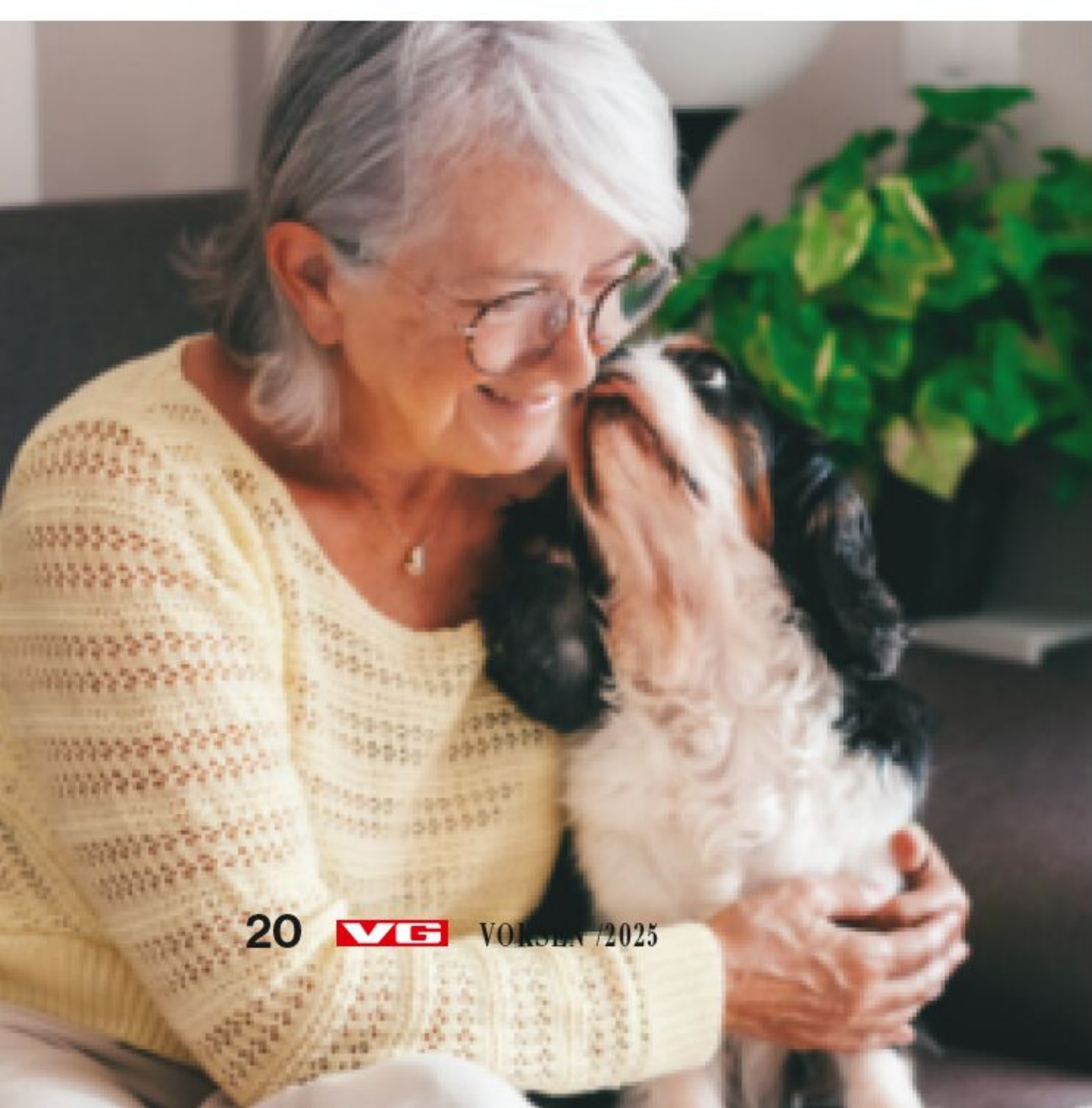
Resultatene fra studien viste nemlig at hundeeierne hadde langsommere nedgang i episodisk hukommelse – både umiddelbar og forsinket gjenkalling, altså evnen til å huske informasjon rett etter å ha fått den, og etter en kort pause.

Katteeiere viste en svakere nedgang i verbal flyt, som handler om evnen til å finne ord raskt.

Det å eie fugl eller fisk viste derimot ingen signifikant







sammenheng med kognitiv utvikling over tid.

Sosial stimulering

Forskerne har flere teorier om hvorfor hunder og katter viser seg å ha denne positive effekten.

En mulighet er at samspillet med disse dyrene gir en unik kognitiv stimulering som er mindre fremtredende hos andre, mindre krevende kjæledyr.

– Det er en mulighet for at katter og hunder bidrar til økt sosial stimulering, som kan være knyttet til den langsommere kognitive nedgangen hos eierne, altså hyppigere sosiale interaksjoner når man er sammen med en hund, eller i kattens tilfelle: en erstatning for et sosialt nettverk, sier Rostekova til The Guardian.

– Det er en interessant studie basert på en stor befolkningsundersøkelse fra flere europeiske land. Tidligere studier har også vist at det å ha kjæledyr kan bremse kognitiv svekkelse.

Det sier Geir Selbæk, forskningssjef ved Nasjonalt senter for aldring og helse og professor i geriatri ved Universitetet i Oslo.

– Hjernetrening

Det nye med denne studien er at denne effekten viser seg å variere mellom ulike kjæledyr. Selbæk trekker frem flere mulige forklaringer til at spesifikt hund og katt ser ut til å ha en beskyttende effekt.

Han, i likhet med forskerne bak studien, peker på at samvær med kjæledyr er sosialt stimulerende, der folk som ellers ikke ville drømt om å snakke sammen, prater livlig når de lufter hundene sine.

Det kan bidra til forebygging av depresjon.

– Sosial isolasjon, ensomhet

og depresjon er kjente risikofaktorer for kognitiv svikt og demens, understreker Selbæk.

– Dessuten kan kjæledyrhold bidra til fysisk aktivitet og muligens forebygge livsstilssykdommer som fedme, høyt blodtrykk og diabetes. Å navigere omgivelsene på tur med en vilter bikkje er krevende hjernetrening, legger han til.

Disse mulige årsakene kan også forklare hvorfor effekten varierer mellom ulike typer kjæledyr.

– Det er for eksempel neppe like mye fysisk trening forbundet med gullfisk som med irske settere, sier han.

Bekrefter funn

En annen studie fra Japan, publisert i Preventive Medicine Reports i 2023, støtter disse funnene.

Her fulgte forskere over 11.000 eldre japanere over en periode på fire år, og de fant at nåværende hundeeiere hadde 40 prosent lavere risiko for å utvikle demens sammenlignet med personer som aldri hadde eid hund.

Spesielt hundeeiere som trente regelmessig og ikke var





sosialt isolerte, hadde en betydelig lavere risiko for demens. Eierskap av katt viste derimot ingen beskyttende effekt i den japanske studien.

Lignende tendenser kom også frem i en amerikansk studie fra 2023, publisert i Scientific Reports, hvor 637 eldre ble fulgt i opptil 13 år.

Studien viste at kjæledyreiere hadde en langsommere nedgang i enkelte kognitive funksjoner, som hukommelse og språk – særlig blant hundeeiere som gikk tur.

Fremtidens politikk

Funnene kan få betydning for hvordan vi tenker om sunn aldring og hvilke dyr vi velger å bli gamle sammen med.

Andrew Scott, forfatter av «The Longevity Imperative» og selv katteeier, sier til The Guardian:

– Vi har en tendens til å tenke på helse som sykdom og sykehus. Men når vi lever lenger og må fokusere mer på forebygging, ser vi at helssystemet strekker seg langt utover leger og sykehus.

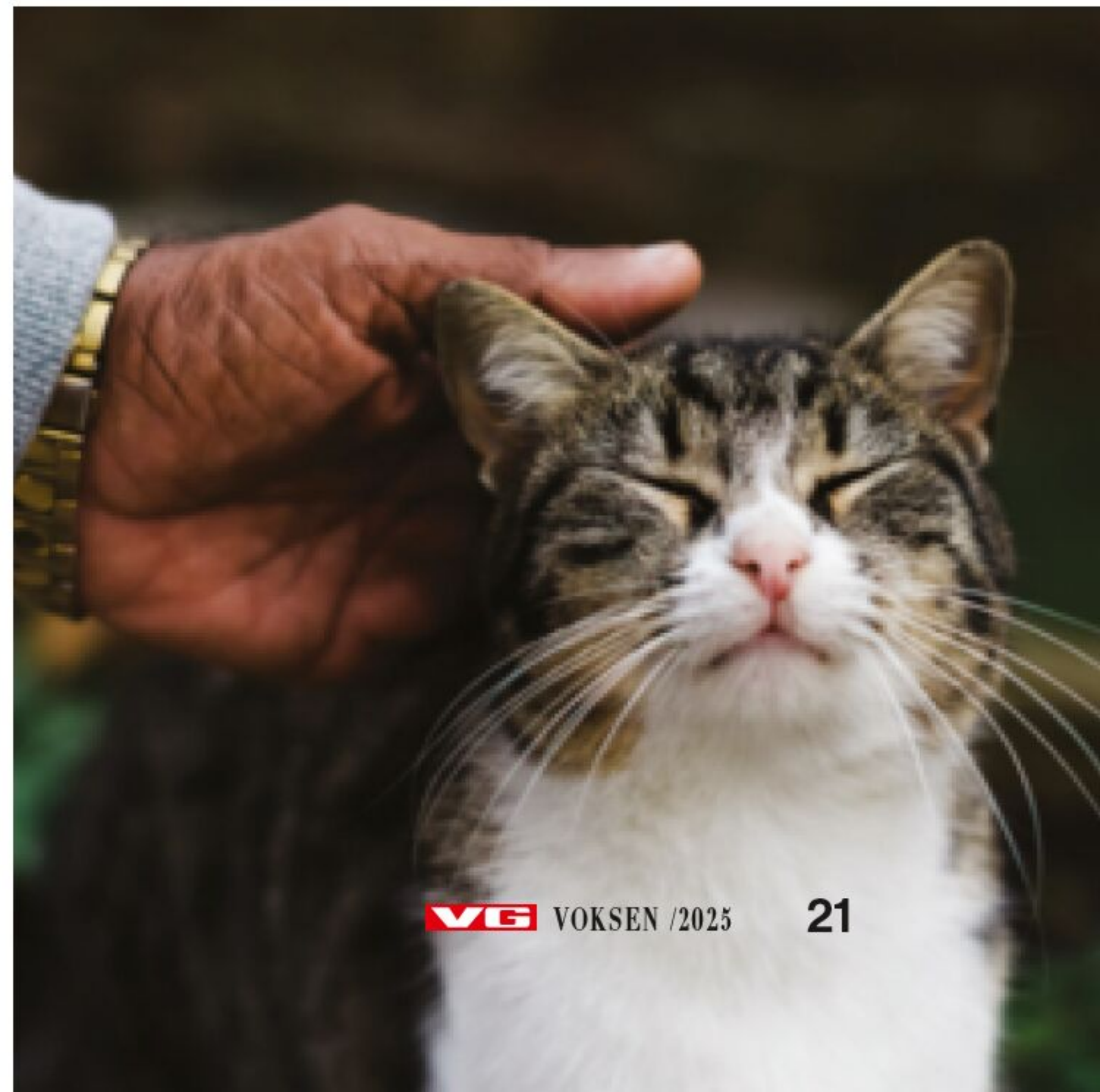
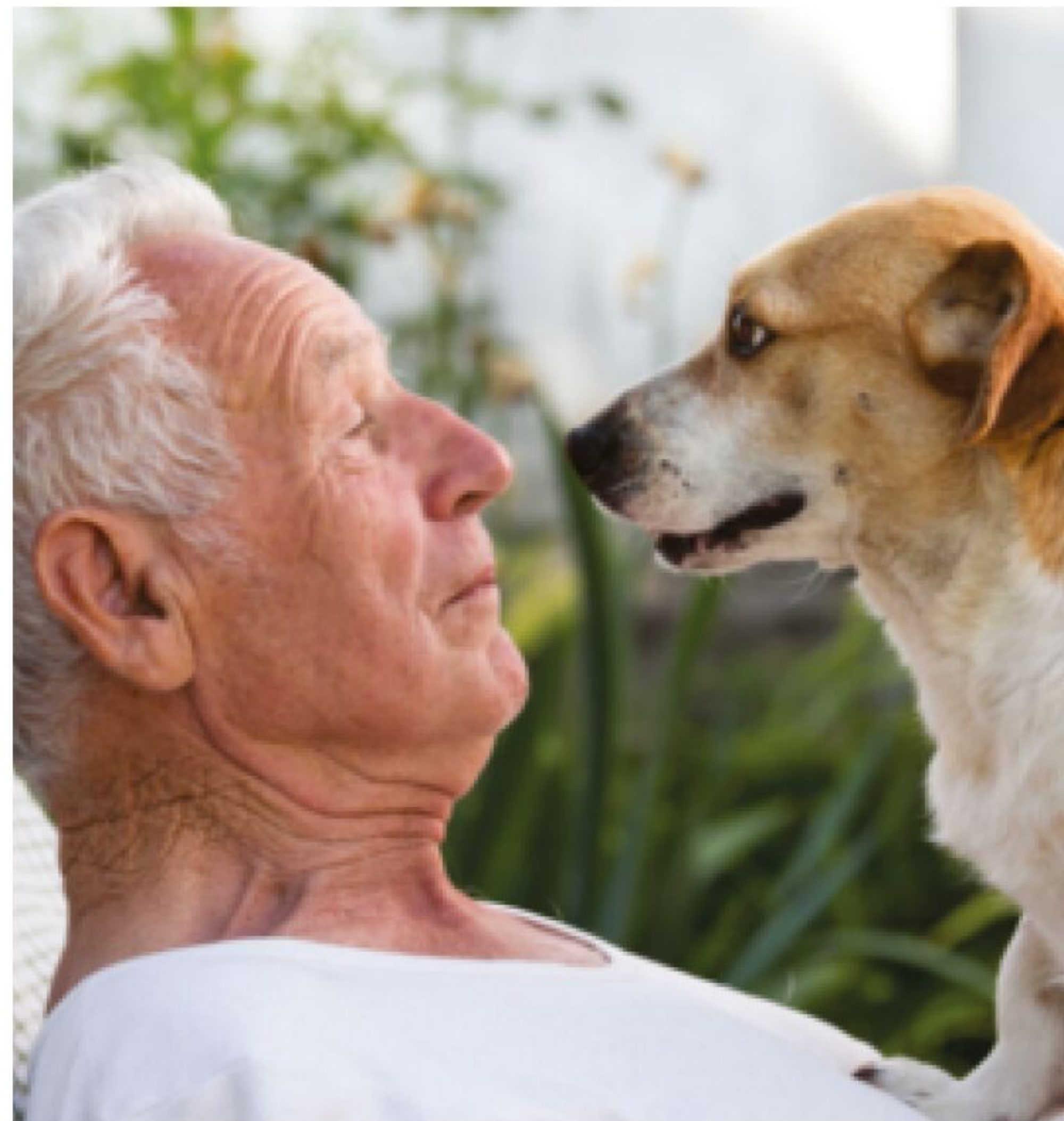
– Det handler om hvordan vi lever livene våre. Det som er fint med denne studien, er at den foreslår en morsom og meningsfull måte å holde seg frisk og engasjert på, legger han til.

Geir Selbæk mener også at det å bruke kjæledyr i eldreomsorgen kan spille en viktig rolle, men understreker at det må tilpasses til den enkelte.

– Personer med demens er minst like forskjellige som folk ellers. For noen vil dyr virke forstyrrende eller skremmende. Slike tiltak må, som alt annet i eldreomsorgen, vurderes individuelt, sier han.

Forskerne bak den europeiske studien antyder at funnene kan bidra til å forme fremtidens eldrepolitikk.

De nevner for eksempel økonomisk støtte til veterinærutgifter eller kjæledyrforsikring, for å gjøre det lettere for eldre å eie dyr. De foreslår også tiltak for dyrevennlige boalternativer for eldre, som omsorgsboliger eller sykehjem som tillater kjæledyr. ➤





De gjør deg kjappere frisk

Av MALIN VINDHEIM

Hundeeiere som rammes av hjerteinfarkt eller hjer- neslag kommer seg fort- ere til hektene enn de uten en firbeint kompanjong, viser ny forskning.

Hunder lindrer stress, senker blod- trykket og gjør oss lykkeligere. Ifølge den østerrikske zoologen Konrad Lorenz, vekker dessuten hunder de samme instinktene og varme følelsene i oss, som små barn gjør.

Nå mener svenske forskere at dyrene også øker sjansen for å overleve hjerteinfarkt og slag.

Tove Fall er veterinær og professor i molekylær epidemiologi ved universitetet i Uppsala. Fall har ledet forskningen på sam- menhengen mellom hjertehelse og det å ha hund.

– Vi ville finne ut hvordan hunder påvirker helsen til matmor og matfar, sier hun.

Forskerne har fulgt 350 000 svensker, med og uten hund, rammet av slag eller hjertein- farkt mellom 2001 og 2012.

Nå viser forskningen at hundeeiere ikke bare er mindre utsatt for hjerte- og karsyk- dommer, men at de som rammes også har større sjanse for å overleve, og komme seg i etterkant.

– Hundeeiere ser ut til å både bevege og sosialisere seg mer. Det er sentrale faktorer for å overleve, sier Fall.

Motvirker ensomhet

Det er særlig enslige med hund som tjener på å ha en firbeint i hjemmet. De av dem som får hjerteinfarkt, løper ifølge forskerne 33 pro- sent mindre risiko for å dø av det, enn enslige uten hund.

Det høye tallet overrasket de svenske forskerne, men Tove Fall tror det henger sammen med sosialiseringen man får, både med hunden og de man møter ute på tur.

Fall forteller til Aftenbladet om en enslig hundeeier som tok kontakt med henne på mail.

– Det var en kvinne som bodde for seg selv, og hun fortalte hvor viktig

750 000 KATTER I NORGE

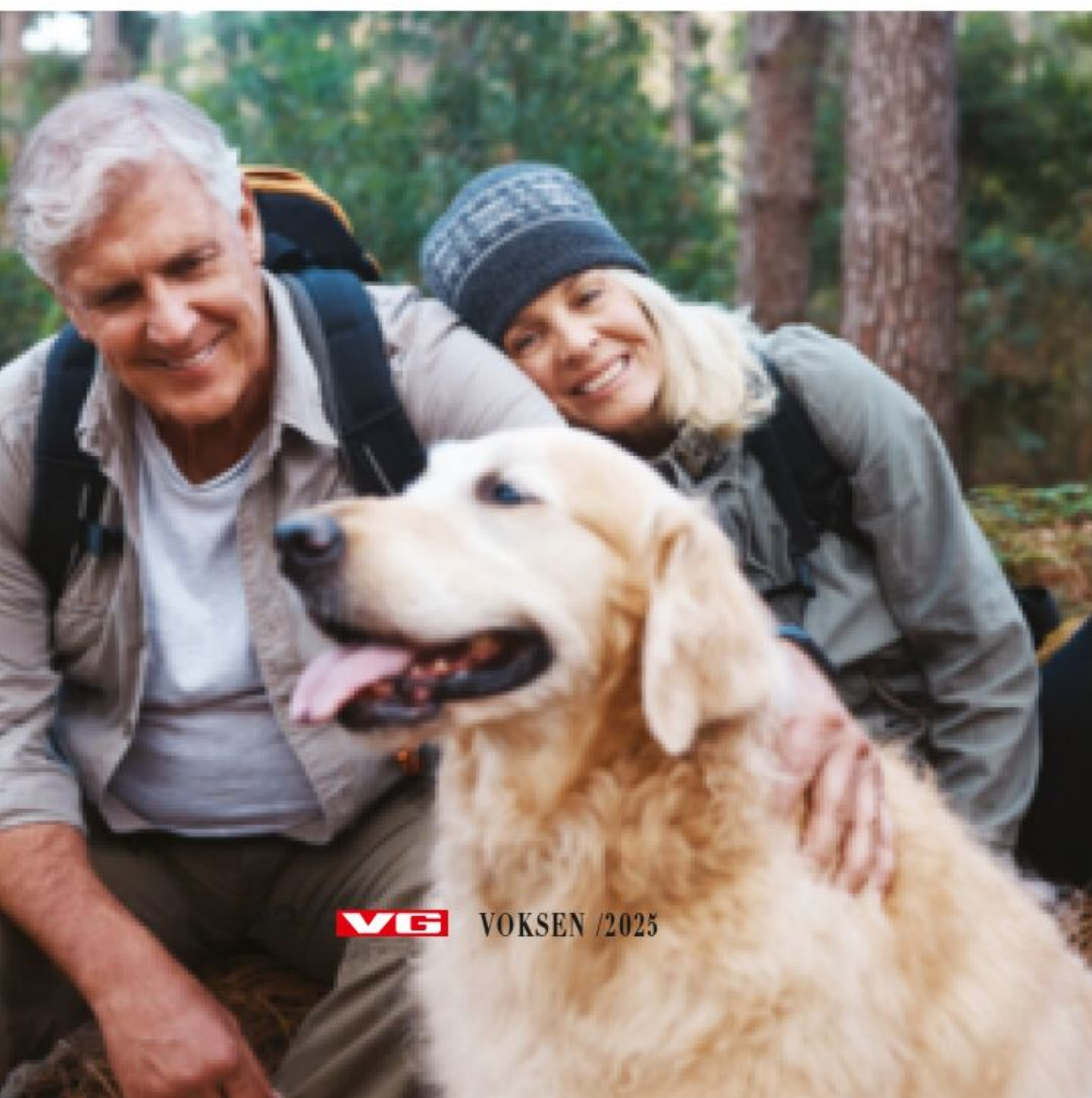
Disse er fordelt på ca. 400 000 hus- stander. De fleste er huskatter eller blandingskatter. Et lite mindretall, an- slått 10–20 % (ca. 75 000–150 000) er rasekatter.

Mest populære katteraser i 2024 i Norge:
Maine Coon
Ragdoll
Sibirkatt
Norsk Skogkatt
Britisk Korthår

Mest vanlige kattenavn i 2024:
Hunnkatter: Luna, Nala, Lilly, Lucy.
Hannkatter: Simba, Milo, Leo, Oscar.

Anslått årlig kost- nad (uten kjøp):
6 000–14 000 kr (gjennomsnitt ca. 10 000 kr/år).
Første år (inkl. kjøp og utstyr):
8 000–30 000 kr.

Kilde: Bla. DyrelD



585 000 HUNDER I NORGE

Cirka 60 % av dem er ren rase.

Hannhunder: Milo, Max, Leo, Balder, Gin

Mest populære hunderaser i 2024:
Golden Retriever
Border Collie
Labrador Retriever
Cocker Spaniel
Engelsk Setter

Beregnet årlig kost- nad (uten kjøp):
12 000–28 000 kr (gjennomsnitt ca. 20 000 kr/år for en mellomstor hund).
Første år (inkl. kjøp og utstyr):
18 000–60 000 kr.

Kilde: Bla. Norsk Kennel Klub



det sosiale samværet med dyrene hadde vært etter et infarkt. Hundevennene hennes fikk henne rett og slett på beina igjen, sier Fall.

Rasene du bør velge

Den svenske studien viser at noen hunderaser holder eierne friskere enn andre. Eiere av jakt- og brukshunder ser ut til å klare seg aller best etter slag og hjerteinfarkt.

Eksempler på slike raser er cocker spaniel, schæfer, labrador og rottweiler. Tove Fall sier at den ekstra helsegevinsten kan henge sammen med at dette er hunderaser som krever en del mosjon.

– Om man er opptatt av å komme seg ut og være fysisk aktiv, velger man kanskje heller en stor og aktiv rase, enn en chihuahua, sier Fall.

Ulike hunderaser har ulikt behov for aktivitet, men en studie gjennomført i Storbritannia i 2015 viste at hundeeiere i snitt gikk tre ganger så mye i løpet av en uke, som de uten hund.

Hjertelege Wasim Zahid er enig i at kjæledyr, og særlig hunder, har mye å si for helsen vår.

– Man tvinges til å være fysisk aktiv hver dag i mange år, og den halvtimen med luftetur daglig kan bety mye. I tillegg påvirker dyr oss emosjonelt og lar oss knytte bånd og stresse ned, sier han.

Zahid, som er spesialist i indremedisin og kardiologi, lar seg ikke overraske over at de svenske hundeeierne kom seg bedre enn andre etter infarkt og slag. Han sier det er helt avgjørende at pasienter kommer seg fort på beina igjen etter å ha blitt rammet.

– Vi vet også at de som rammes av alvorlig sykdom har lettere for å utvikle depresjoner. Da kan et kjæledyr være til god hjelp, og forbedre pasientens prognose.

Amerikanske kardiologer råder aktivt pasientene sine til å skaffe seg hund, ifølge Zahid. Han mener dette kan være en god anbefaling for enkelte pasienter, men at det å eie hund ikke passer for alle. ●





«Deilig
den



Av CATHERINE GONSHOLT IGHANIAN og MATTIS SANDBLAD (foto)

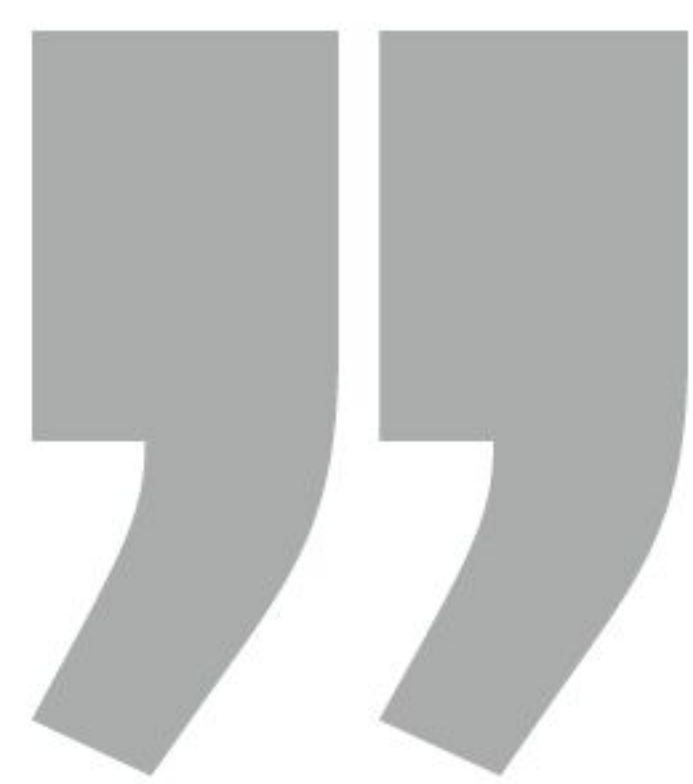
Ektemannen var utro først. Så svarte Kathrine Sørland (45) med samme mynt. Nå advarer paret mot én ting.

å gi ham straffen»



ÅPNE: Kathrine Sørland og
Andreas Holck snakker om
det vonde og skambelagte.





Jeg var ikke ute etter noe nytt forhold, men det var spennende å føle seg attraktiv.

Andreas Holck (54) hadde ingen planer om å være utro, men falt for fristelsen.

Da han innså feilskjæret, trodde han at han ville slippe unna med det. Nå advarer paret mot én spesiell ting.

– Jeg var ikke ute etter noe nytt forhold, men det var spennende å føle seg attraktiv.

Vi må 11 år tilbake i tid – til 2014. Det startet med kommentarer og meldinger i sosiale medier, og utveksling av bilder.

Holck var ikke særlig bekymret for å bli oppdaget.

– Konsekvenstenkningen var ikke dyp og tung, nei. Jeg følte ikke at jeg løp noen risiko, for jeg skulle jo holde det hemmelig. Jeg var ikke redd for å bli dritforelska heller, eller at jeg skulle få lyst til å gå fra Kathrine, forklarer han.

På spørsmål om hvor stor terskelen er for å tre ut av ekteskapet og bedra ektefellen, svarer Holck:

– Det var ikke planlagt, men det var forbausende enkelt. Skuffende enkelt, egentlig.

Han forklarer spenningen rundt den andre kvinnen som noe han trengte for å få litt positiv energi inn i livet.

Etter noen måneder med meldinger og ett fysisk møte, valgte Holck å avslutte sidespranget.

– Da hadde jeg lært at dette ikke var noe for meg, og at det var som å pisse i bukse for å holde seg varm. Jeg likte ikke *meg* i den situasjonen, og innså at det var et svik mot Kathrine. Så jeg trakk meg ut og slo meg til ro med det.

Utroskapen skulle altså forbli en hemmelighet.

– Men det ble jo et helvete, det, sier han.

Enormt raseri

Kathrine Sørland (45) hadde nemlig fått mistanke og gikk inn på ektemannens e-post. I mappen slettede elementer lå beviset. Sjøkket, sorgen og raseriet var enormt.

– Det var fryktelig vondt. I tillegg var det en knekk i stoltheten. Hallo, Andreas er utro – mot meg! sier hun.

Der og da opplevde Holck det nærmest som urettferdig å bli avslørt.

– Nå høres det teit ut. Kathrine hadde selvfølgelig rett til å få vite om det og ta stilling til det. Men akkurat da tenkte jeg bare «faen». Jeg hadde jo

avsluttet det tre-fire måneder tidligere.

Sørland forlot ikke ektemannen. Ikke da. Hun svarte med å være utro tilbake. Ikke bare én gang, men også en tid senere – med samme mann.

– Det var deilig å gi ham den straffen, jeg skal villig innrømme det.

Nå var det Andreas som avslørte henne i utroskap. I Sørlands tilfelle hadde sidespranget endt i forelskelse.

Etter noen tunge år endte ekteskapet i 2018 med separasjon – 12 år etter at de giftet seg. Det var Sørland som valgte å bryte.

Nye kjæresten

Holck flyttet ut av hjemmet på Nesøya utenfor Oslo og inn i leilighet, mens hun ble boende. Begge etablerte seg med nye kjæresten på hver sin kant. Og der kunne kjærlighetshistorien til Sørland og Holck ha sluttet.

VG treffer paret på restaurant i Oslo. De er fortsatt sammen – eller rettere sagt sammen igjen. Det siste halvannet året har de to utbrodert erfaringene i podkastene «Ekteskapet 2.0» og «Ekteskapet». Ofte har de hatt terapeuter med inn i studio.

– Det har vært

ganske avgjørende for oss å få terapi, sier Holck.

Sørland forklarer utroskapen og den plutselige forelskelsesrusen som en slags besettelse.

– Det er som å ta en pille. Man blir avhengig av å bli beundret igjen, og av følelsen av å bli tatt vare på. Men å trekke en tredje person inn i forholdet, er skummelt. Det endrer dynamikken i forholdet.

For Sørlands del strakk forholdet til den andre seg over to år. 45-åringen har opplevd press rundt å snakke om kjærlighetslivet i den perioden da hun og Holck var fra hverandre, men har konsekvent avstått fra det.

– Det er en ikke-sak og har ingenting med livet vårt nå å gjøre. Hva Andreas og jeg gjorde i mellomtiden, og med hvem, er ikke relevant for offentligheten.

Holck er enig.

– Vi trengte de personene der og da, konkluderer han.

Det var Sørland som i 2021 – etter drøyt to år fra hverandre – ymtet frempå for ektemannen at de kanskje burde prøve igjen.

– Jeg var den som hadde tatt ut separasjon, så det føltes riktig at det var jeg som tok initiativ til gjenforening.

Pillemisbruk

Da hadde hun vært gjennom en svært tung periode med pillemisbruk og depresjon, som hun tidligere har snakket om både i bokform – og i VG.

– Andreas var med meg gjennom hele prosessen da jeg sluttet med antidepressivene.

Det var Sørlands idé å starte ekteskaps-podkasten, og Holck var ikke vanskelig å be.

– Vi må faktisk snakke når vi sitter der. Og etter hvert glemmer man hele mikrofonen, forteller han.

– Jeg er stolt av Andreas. Det er jo min greie å stikke seg frem sånn, sier modellen, TV-profilen, gründeren og moterådgiveren.

Holck er eiendomsmegler og ikke så befare i rampelyset. Men i podkasten er ingenting tabu. All mulig grums slenges opp på bordet.

I tillegg til utroskap graver de i økonomi, krangler, helse, barneoppdragelse, sex, kjønnsroller, grenser og overgangsalder. Ingenting er for flaut til å snakke om.



VANSKELIG PERIODE: Andreas Holck og Kathrine Sørland på Elle-fest i 2014. Dette var en tid der det var mye turbulens på hjemmebane.



FREMTIDEN: Sørland og Holck er sikre på at forholdet skal vare denne gangen – og til neste sommer fornyer de ekteskapsløftene i ny bryllupsseremoni.



KJÆRLIGHETENS BEGYNNELSE: Andreas Holck og Kathrine Sørland i 2004 som ferskt kjærestepar – to år før de giftet seg. Foto: HELGE MIKALSEN



KJENDISREALITY: Her er noen av deltagerne i årets «Forræder» på TV 2. Foto: ESPEN SOLLI / TV2

Det eneste de er nøye med, er ikke å utlevere sønnen Leon (16).

– Men Leon er en viktig del av oss. Vi tar hensyn. Han har vært med i studio én gang.

– Hvordan var dere sikre på at dere og forholdet ville tåle å snakke om alt for åpen mikrofon?

– Vi hadde begynt å bearbeide det hjemme først, svarer Holck – som legger til at de følte seg «ganske godt» rustet for å dele.

Sørland forklarer at hun var så lykkelig og stolt over at de hadde funnet tilbake til hverandre at hun nærmest sprudlet over med ønske om å dele.

Selvransakelse

– Men det er tung selvransakelse, forsikrer hun.

– Alt er ikke like gøy å snakke om. Iblant kan jeg kjenne på vonde følelser, innrømmer Holck.

Sørland kan kjenne stikk av sjalusi når det pirkes i gamle sår.

– Men kanskje det er en sunn påminnelse for å huske hvor ille det var.

Paret har i dag helt klare rammer for hva som er utroskap.

– Alle har sine egne grenser, og for noen går den kanskje ved sex. For andre går den ved å holde sannheten tilbake, sier Holck.

Sørlands råd er klinkende klart:

– Hvis man kommuniserer med en person på en måte man ikke ville likt at partneren gjorde, er det utroskap. Det er jo så lett med sosiale medier og telefon, men slutt med det.

Holck skyter inn:

– Noen kaller det mikroutroskap, men det er jeg ikke enig i. Å trykke «like» på en fin dame i bikini, er ikke greit.

Den viktigste lærdommen er at de begge har påtatt seg skyld for at ekteskapet kollapset. For problemene startet ikke med utroskapen.

– Utroskap er et symptom på noe annet, og jeg så mitt ansvar i det hele. Jeg hadde hengt all skylden på Andreas, men jeg innså at jeg ikke hadde gitt ham den oppmerksomheten jeg burde. Hele nøkkelen for å få et forhold til å fungere, er å gå inn i seg selv, mener Sørland.

Første smell

Forholdet gikk på sin første store smell da de ble foreldre for snart 17 år siden. I tillegg fikk Sørland fødselsdepresjon, og paret hadde store problemer med å kommunisere.

Podkast-lytterne er kjent med hvordan Holck følte seg satt på sidelinjen og nærmest følte at han hadde mistet posisjonen som midtpunktet i konas liv.

Tiden gikk, og avstanden ble større. Intimiteten skrantet, og sexlivet opphørte. Hun mistet lysten på ham, og han mistet lysten på henne. Og så gikk det som det gikk.

Åpenheten om det de har gått gjennom, har resultert i mange tilbake-

meldinger fra andre som føler de drar nytte av kjendisparets betroelser.

– Men jeg kan bli lei av TikTok, innrømmer Sørland – og sikter til kommentarer som går på «én gang utro, alltid utro».

Sørland og Holck tar nemlig sterk avstand fra den påstanden.

– Jeg blir skikkelig provosert. Menesker har evne til å lære av feil, sier Sørland.

– Det er mange fordommer mot utroskap, mener Holck – og legger til:

– Utroskap er liksom det ultimate sviket. Og jeg forstår at det er veldig vondt for mange. Men jeg tror mange har ubearbeidede følelser rundt dette, og bearbeidelsen er nøkkelen.

Ekteparet er tydelige på at det ikke er for alle separerte par å bli sammen igjen.

– Det må være følelser der. Vi to hadde noe uoppgjort og følte begge at vi hadde tråkket over unødvendig, sier Holck.

– *Var det lettere å finne tilbake til hverandre siden begge hadde vært utro?*

– Det er et godt spørsmål, svarer Sørland og tenker seg om.

– Ja, kanskje. Jeg tror det ville vært vanskeligere om bare Andreas hadde vært utro. Nå har vi vært i hverandres sko.

– *Hvordan blåser man liv i et sexliv som har vært dødt?*

– Man må begynne å flørte med hverandre igjen, sier Sørland og ler – før hun blir alvorlig:

– Intimitet i forholdet er viktig. Det handler om mer enn selve sex-akten. Det dreier seg også om kommunikasjon, det å ta på hverandre og ha annen fysisk nærhet – ikke bare sitte der i hvert sitt hjørne av sofaen.

Dette er noe de jobber med hver dag, forklarer hun.

Advarer andre

Paret advarer andre mot å gå i samme felle.

– Det er ekstremt dumt å gi opp intimiteten, sier Holck.

– Nå har vi tatt den tilbake. Det kribler litt igjen, sånn som det gjorde i starten. Vi har en holdning og oppførsel overfor hverandre, som gjør at sex blir mye mindre pliktartet.

Begge er opptatt av å gjøre en innsats for å være attraktiv for den andre. Hvis Sørland er hjemme, så går hun inn på badet og pynter seg litt ekstra før ektemannen kommer fra jobb.

– Og på date-nights er det kjole og høye hæler. Jeg vil at han skal se på meg med forelskelse og synes jeg er fin.

Paret krangler fortsatt som hund og katt – annenhver dag omtrent. De regner med at naboene hører dem titt og ofte: – Det er høy temperatur, men vi blir fort venner igjen. Nå er vi nemlig trygge, forteller Sørland.

– *Hvordan foregår trygge krangler?*



BRYLLUPSDAG: Kathrine Sørland og Andreas Holck giftet seg i Stavanger domkirke 1. juli 2006. Foto: HUGO BERGSAKER



PÅ KJENDISFEST: Andreas Holck og Kathrine Sørland på Petter Stordalens 16. mai-fest i 2013. Foto: NTB



– Før var det så mye innestengt. Hver gang tenkte jeg at «dette er dråpen». Nå har vi lært oss å nøste i én tråd og gjøre oss ferdig med den uten å dra inn alt mulig annet, forteller Sørland.

Hun kan slenge ut ting i kampens hete nå også, men det er ingen rømningsfare lenger.

– Det er mitt nye mantra: Jeg skal ingen steder.

Tidligere kunne de gå i ti dager uten å snakke sammen. I dag er begge flinke til å be om unnskyldning.

– Det er godt å komme inn døren hjemme uten å kjenne på angst og utrygghet, sier Sørland.

Før distanserte hun seg fra problemene med å ville ut på byen, reise og kjøpe dyre ting.

– Bedøvelser

– Jeg er glad for at du ikke trenger de bedøvelsene lenger, sier ektemannen.

Han på sin side trives med ikke å være like sta og langsint som før.

– Alt er lettere inni meg nå. Vi graver ikke i gammel bæsje. Jeg er ikke den sure jævelen, som jeg trodde jeg var.

På spørsmål om hvilke kvaliteter hun setter høyest hos partneren, svarer Sørland:

– Andreas er en snill gutt. Det kan høres usexy ut, men det var derfor jeg valgte ham igjen. Han er god, trygg og familiekjær, og det trumfer alt. Og så er han fortsatt den kjekkeste mannen jeg vet om.

Holck roser tilbake.

– Hvis vi ser bort fra de årene hun åpenbart og helt bevisst tøyde strikken, så er Kathrine snill og omtenksom og setter familien først. Og så ser du helt amazing ut, sier han henvendt til kona.

– Ja, jeg kunne jo valgt Donald Trump! svarer hun og ler. – For det er sant. Jeg sa nei til Donald Trump.

Sørland og Trump møttes i 2004, da hun representerte Norge i Miss Universe, og han var missegeneral. Hun har tidligere snakket med VG om hvordan Trump skal ha forsøkt å få henne til å besøke ham i New York.

Sørland lever godt med ikke å ha latt seg friste.

Ny livsfase

Holck på sin side er ikke så opptatt av hva andre mener om konas utseende.

– Jeg er veldig godt fornøyd med at jeg selv synes jeg er sammen med verdens flotteste dame.

Sørland er åpen om å være i en livsfase som byr på fysiske utfordringer.

– Jeg tror jeg var 38 da jeg begynte å kjenne de første symptomene på overgangsalder.

I podkasten snakker 45-åringen om hormonelle forandringer, sinneutbrudd, hetetokter – og at nysing fører til lek-kasjer og tamponger som «fyker ut som prosjektiler».

Også for Holck er dette en ny erfaring. Han er ni år eldre enn kona, men det er første gang han lever med en kvinne på vei inn i overgangsalderen.

Det bekymrer ham ikke.

– Jeg synes det er en sexy ting at kvinner kommer i overgangsalderen, sier han.

Kona ler høyt:

– Det blir overskriften, Andreas. Overgangsalder er sexy!

Men han mener det oppriktig.

– Man slipper å gå rundt å være fruktbar, og at hele livet dreier seg om å formere seg og få barn. Man kommer til et nytt punkt i livet, der man får mer tid til bare å være sammen.

Sørland presiserer at det «ikke er noe ukult med overgangsalder», og at kvinnehelse er viktig å snakke om.

– Selv om det nå går i knipeøvelser, humrer hun.

I dag er all brutt tillit bygget opp igjen. En tillit som ble satt en smule på prøve da de begge spilte inn «Forræder» i vår.

TV-konseptet går nemlig ut på at deltagerne skal lyve og føre hverandre bak lyset.

– Vi var litt skeptiske, men bestemte oss for ikke å jukse. Vi skulle spille mot hverandre. Her var jo all løgn tillatt, forklarer Sørland.

– Kjempegøy! Det ble litt som en date der inne, sier Holck, som med dette debuterer i reality-TV.

For Sørland, som dukker opp på skjermen både i «Forræder» og «Kokkeskolen» til høsten, var det fint å få med ektemannen inn i sin boble.

– Det tok forholdet til nye høyder, sier hun humoristisk.

Nytt «bryllup»

Neste sommer gifter de seg på nytt. Siden Sørland og Holck aldri gjennomførte skilsmissen, blir det ingen tradisjonell vielse.

– Men det blir en romantisk seremoni for å markere 20 års ekteskap, sier Holck – som var den som fridde på nytt.

Det blir stor fest og mange gjester.

– Og maaaange kjoler på meg, betror Sørland.

Begge er hellig overbevist om at de aldri kommer til å være utro igjen.

– *Men hvordan kan dere være så skråsikre?*

– Så lenge jeg er på denne jord, så vet jeg at vi aldri vil svikte hverandre igjen. Det er et valg vi kan bestemme oss for å ta. Vi har lært, begge to. Det kommer aldri noe godt ut av utroskap, svarer Sørland.

Holck skyter inn:

– Vi vil noe annet nå, og vi er trygge på at vi vil det samme. Skulle vi utsette oss selv for noe sånt igjen? Etter å ha jobbet så hardt? Det ville vært dumt om alt dette var forgjeves.

– *Men om det likevel skjedde, hadde forholdet tålt det?*

– Nei. Det snakket vi faktisk om her om dagen. Da ville jeg blitt så sjokkert, svarer Sørland. ●



GLAMOUR: Kathrine Sørland representerte Norge i Miss Universe i London i 2004. Hun ble nummer 11. Foto: NTB



TRAFF TRUMP: Kathrine Sørland og Donald Trump i London for 22 år siden. Foto: PRIVAT

Av IDA LOKLAND

En ny studie viser at eldre som spiser egg regelmessig, kan ha betydelig lavere risiko for å utvikle Alzheimers sykdom.

Forskerne, som er tilknyttet Rush Alzheimer's Disease Center i USA, fulgte 1024 eldre deltakere med en gjennomsnittsalder på 81 år i nesten syv år.

Kostholdet ble kartlagt med spørreskjema ved oppstart, og inntaket av egg ble basert på selvrapportering.

De fant at de som spiste egg mer enn én gang i uken, hadde 47 prosent lavere risiko for å utvikle Alzheimers sykdom, sammenlignet med dem som spiste ett egg eller mindre.

Funnene er publisert i det vitenskapelige tidsskriftet *The Journal of Nutrition*.

Færre endringer

Det som gjør studien spesielt interessant er at forskerne ikke bare så på kliniske diagnoser, men også undersøkte hjernevev fra avdøde deltagere.

Blant de 578 deltakerne som donerte hjernen til forskning etter døden, fant forskerne at de som hadde spist egg mer enn én gang i uken hadde lavere forekomst av de karakteristiske hjerneforandringerne som forbindes med Alzheimers sykdom – som amyloidplakk og nevrofibrillære floker.

– Dette er en grundig gjennomført studie der de har undersøkt sammenhengen mellom inntak av egg og ikke bare klinisk Alzheimer, men

Kan redusere risiko for Alzheimers

også mengden Alzheimer-patologi i hjernen.

Det sier Geir Selbæk, forskningssjef ved Nasjonalt senter for aldring og helse og professor i geriatri ved Universitetet i Oslo, til VG.

– Styrker funnene

Selbæk peker på at det gir ekstra tyngde til funnene at sammenhengen ble bekreftet både mens deltakerne levde, og ved obduksjon av hjernen etter død hos over halvparten av dem.

– Det styrker funnene at inntak av egg var assosiert både med mindre risiko for å få Alzheimer mens de levde og med mindre grad av hjerneforandringer.

Han viser også til en annen studie fra samme forskergruppe, publisert tidligere i år i *The Journal of Nutrition*, som kobler høyt inntak av kolin – et næringsstoff som egg er rike på – til lavere risiko for å utvikle Alzheimers sykdom.

Kolin er blant annet viktig for signaloverføring i hjernen, og finnes naturlig i egg, kjøtt, fisk og belgfrukter. Et stort kokt egg inneholder omtrent 147 milligram kolin.

For tidlig å gi klare råd

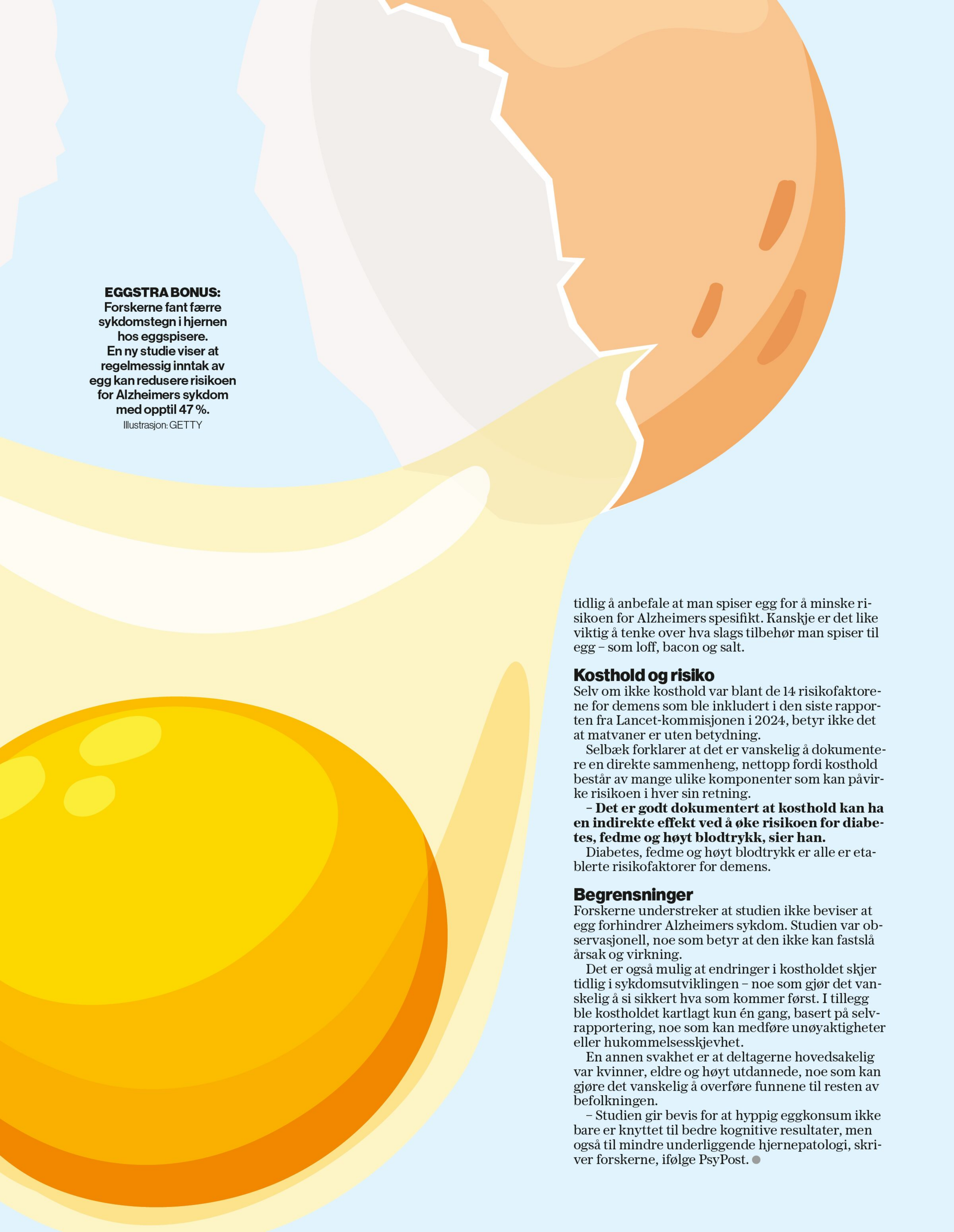
Selbæk understreker samtidig at det er vanskelig å trekke sikre konklusjoner om enkeltmatvarers betydning for å forebygge Alzheimers sykdom.

– Egg inneholder en rekke stoffer som kan ha betydning for god hjernehelse, sier han.

Han viser til at eggeplommen inneholder kolesterol, og at det tidligere har vært anbefalt å begrense inntaket – men at nyere forskning tyder på at det skal store mengder til før det har negativ effekt.

Han mener egg fint kan inngå i et variert kosthold, men at det er for tidlig å anbefale egg spesifikt som tiltak mot Alzheimer.

– Egg bidrar til et sunt kosthold, men det er for



EGGSTRA BONUS:
Forskerne fant færre sykdomstegn i hjernen hos eggspisere. En ny studie viser at regelmessig inntak av egg kan redusere risikoen for Alzheimers sykdom med opptil 47 %.

Illustrasjon: GETTY

tidlig å anbefale at man spiser egg for å minske risikoen for Alzheimers spesifikt. Kanskje er det like viktig å tenke over hva slags tilbehør man spiser til egg – som loff, bacon og salt.

Kosthold og risiko

Selv om ikke kosthold var blant de 14 risikofaktorene for demens som ble inkludert i den siste rapporten fra Lancet-kommisjonen i 2024, betyr ikke det at matvaner er uten betydning.

Selbæk forklarer at det er vanskelig å dokumentere en direkte sammenheng, nettopp fordi kosthold består av mange ulike komponenter som kan påvirke risikoen i hver sin retning.

– **Det er godt dokumentert at kosthold kan ha en indirekte effekt ved å øke risikoen for diabetes, fedme og høyt blodtrykk, sier han.**

Diabetes, fedme og høyt blodtrykk er alle etablerte risikofaktorer for demens.

Begrensninger

Forskerne understreker at studien ikke beviser at egg forhindrer Alzheimers sykdom. Studien var observasjonell, noe som betyr at den ikke kan fastslå årsak og virkning.

Det er også mulig at endringer i kostholdet skjer tidlig i sykdomsutviklingen – noe som gjør det vanskelig å si sikkert hva som kommer først. I tillegg ble kostholdet kartlagt kun én gang, basert på selvrapportering, noe som kan medføre unøyaktigheter eller hukommelsesskjevhet.

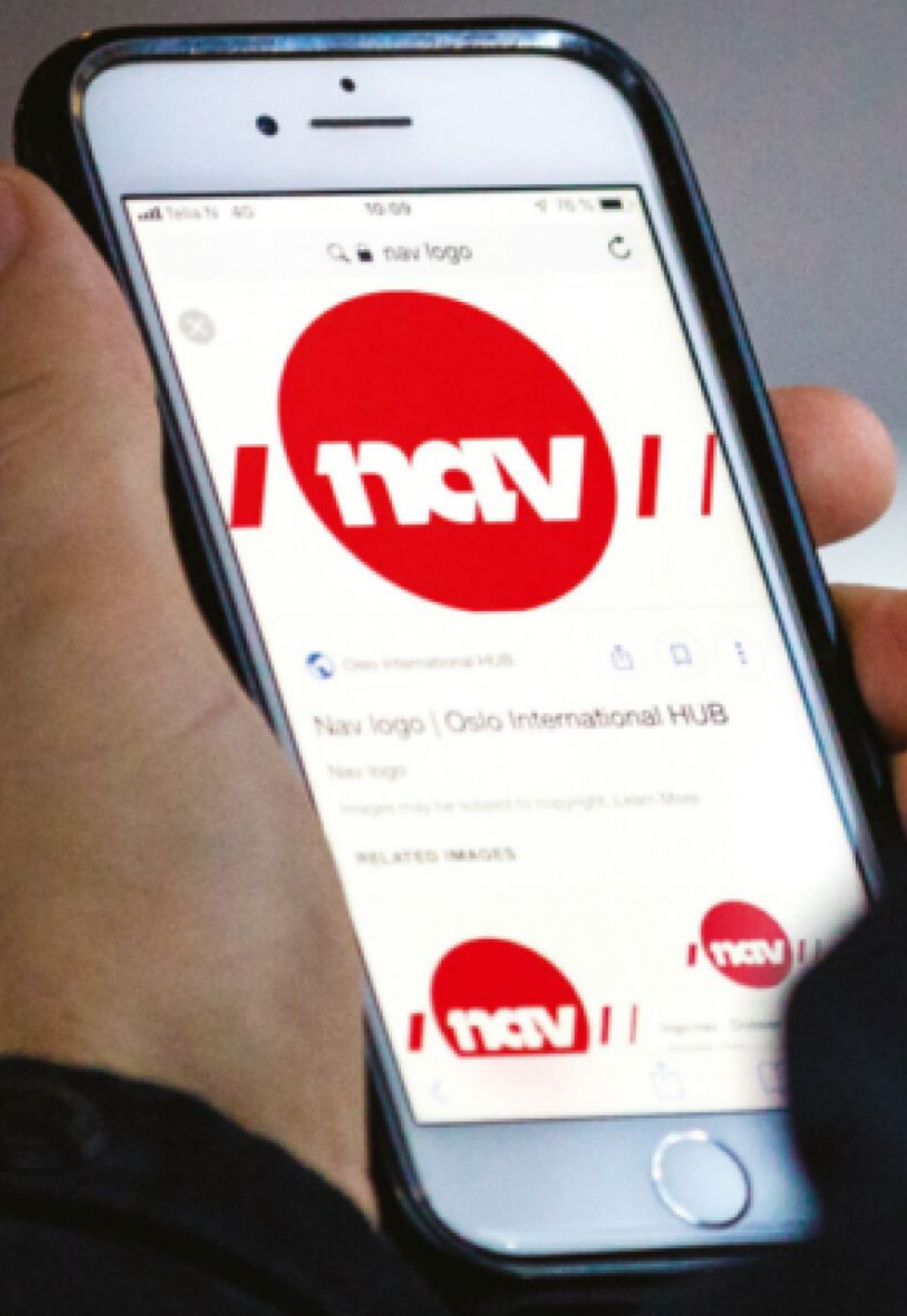
En annen svakhet er at deltagerne hovedsakelig var kvinner, eldre og høyt utdannede, noe som kan gjøre det vanskelig å overføre funnene til resten av befolkningen.

– Studien gir bevis for at hyppig eggkonsum ikke bare er knyttet til bedre kognitive resultater, men også til mindre underliggende hjernepatologi, skriver forskerne, ifølge PsyPost. ●

”

Blir vi 90 år eller eldre, bør vi vente til vi er 67 år før vi tar ut alderspensjon. Dør vi før vi er 90, bør vi starte uttaket så tidlig som mulig, som nå er når vi fyller 62 år.

Kilde: KLP



Slik treffer du blink med alders- pensjonen



Av GEIR RØED

Er du frisk og rask når du er rundt 60 år gammel, kan du tjene penger på å vente med uttak av alderspensjonen. Men nesten alle overvurderer én viktig ting.

Vi tror vi er yngre enn vi egentlig er. Men dersom vi er ganske friske når vi er rundt 60 år gamle, og har en god livsførsel, er det en stor sjanse for at vi vil leve lenge med god helse, sier Geir Selbæk, forsker på aldring og helse.

Staten har lagt opp til at alderspensjonssystemet skal være helt rettferdig. Alle skal få like mye, uavhengig om du starter uttak av alderspensjon så tidlig som mulig, eller om du venter med uttaket. Det gjøres ved å gi mindre månedlig pensjon til førstnevnte, og mer til de som starter uttaket sent.

Men dersom du vurderer egen helse og livsførsel, og treffer blink, kan du få mye mer i pensjon enn andre. Hvor lenge vi lever, har svært mye å si for når vi bør starte uttaket av pensjonspengene.

90 år

KLP (Kommunal Landspensjonskasse) har flere ganger regnet på hvor gamle vi må bli før vi bør vente med å starte uttaket.

Den siste beregningen viser at skjæringspunktet nå er 90 år.

Blir vi 90 år eller eldre, bør vi vente til vi er 67 år før vi tar ut alderspensjon.

Dør vi før vi er 90, bør vi starte uttaket så tidlig som mulig, som nå er når vi fyller 62 år.

Mange som nå er i 40-årene og yngre kan regne med å bli rundt 90 år



gamle, ifølge Statistisk sentralbyrås oversikt over forventet levetid basert på kjønn og fødselsår.

Men er du i 50-, 60- og 70-årene har du, spesielt hvis du er mann, en forventet levealder et sted på 80-tallet.

Se egen tabell.

Det er store variasjoner innenfor aldersgruppene. Noen dør tidlig, noen lever lenge. Derfor råder ekspertene til å vurdere egen helse og livssituasjon, slik at man kan ta det rette valget.

Flere hundre tusen

Forskjellen på uttakstidspunkt utgjør for mange av oss flere hundre tusen kroner, viser beregningene pensjonsøkonom Øyvind Røst i KLP har gjort for Dine Penger.

Dør du når du er i slutten av **60-årene**, er forskjellene ekstra store. Da skiller det opp mot én million kroner på å velge riktig uttakstidspunkt.

Går du bort i midten av **70-årene** får du rundt 600.000 kroner mer ved å ta ut pensjon tidlig.

Lever du til du er i midten av **80-årene**, er forskjellen krympet til rundt 200.000 kroner.

Dør du i midten av **90-årene**, får du rundt 200.000 kroner mer ved å vente med pensjonsuttaket.

Passerer du **100 år**, får gratulasjonsbrev fra Kongen (eller kanskje det da er Dronning Ingrid Alexandra), og dør når du er 101 år gammel, har denne forskjellen økt til over 400.000 kroner.

Se tall for alle aldre fra 62 til 101 år i tabellen på motstående side.

– Stor sjanse

Men hvordan skal vi vurdere hvor gammel vi kommer til å bli?

Fasiten får vi ikke før dødsdagen vår. Da er det for sent. Dessuten kan både du og jeg havne i en ulykke, eller hjertet vårt kan plutselig bare stoppe.

Heldigvis rammes de færreste av oss av slike dramatiske og brå dødsfall. Vi kan derfor vurdere livslengden vår ut fra noen viktige kriterier.

Professor og forskningssjef Geir Selbæk ved Nasjonalt senter for aldring og helse sier at noen få ting betyr mye for å ha gode muligheter for et langt liv:

– **God utdanning, sunn livsstil, trygge forhold, og det å ha mennesker rundt seg.**

Genene våre betyr langt mindre enn mange tror. Under 20 prosent. Andre forhold betyr mye mer. – Spesielt å unngå røyking, påpeker Selbæk.

Han har forsket på aldring og helse i mange år.

– Vi ser at de som er friske når de er rundt 60 år gamle, både fysisk, mentalt og sosialt, har en stor sjanse for å leve lenge.

Dette må du vurdere

Vi kan selv velge om vi vil ta ut alderspensjonen tidlig eller sent. Under forutsetning at du har tjent nok pensjon, kan du med dagens regler starte pensjonsuttaket når du er 62 år, og du kan vente helt til du er 75 år gammel.

KLPs sammenligninger tar utgangspunkt i at du starter uttaket når du er 62 år eller 67 år, og at du er en gjennomsnittsnordmann, blant annet når det gjelder lønnsutviklingen og nåværende inntekt.

Det er ikke bare livslengden din som bør spille inn når du vurderer om du skal starte pensjonsuttaket tidlig eller sent.

Du bør også tenke på følgende ting, mener KLPs pensjonsekspert:

Menn bør vurdere tidligere uttak i større grad enn kvinner, fordi menn lever litt kortere enn kvinner.

For **kvinner** er det motsatt, spesielt for kvinner med menn som er en del eldre enn dem selv. KLP påpeker at sent uttak i større grad sikrer henne mot stort inntektsbortfall ved tidlig bortgang for mannen.

Har du **arvinger**, uavhengig om det er livsarvinger eller testamentarvinger, kan tidlig uttak gi mer til arvinger, og dermed i større grad sikre dem penger. Pensjon som er tatt ut tilhører deg og dødsboet. Opptjent pensjon som ikke er tatt ut får ingen tilgang til.

Er du derimot **enslig**, og du ikke har livsarvinger eller partner å tenke på, bør du også tenke på inntektssikring. Da vil det trolig være mest fornuftig å vente lenge med pensjonsuttaket, slik at man får en god årsinntekt i pensjon når man slutter å jobbe.

Dersom du selv vil **forvalte** pensjonspengene dine, og tror du kan få en god avkastning, er det et argument for tidlig uttak.

Har du **høy formue** og betaler formueskatt, risikerer du å måtte betale enda mer i formuesskatt dersom du tar ut pensjon tidlig.

Dersom du tror eller frykter at du havner på **sykehjem**, vil kommunen kunne ta mer penger av deg i kroner dersom pensjonen din er høy. Du får en lavere pensjon dersom du starter uttaket tidlig. Kommunene kan ta inntil 85 prosent av pensjonen din i egenandel for sykehjemsplass, og vil dermed kunne trekke et vesentlig høyere beløp dersom pensjonen din er høy på grunn av sent uttak.



” **Vi ser at de som er friske når de er rundt 60 år gamle, både fysisk, mentalt og sosialt, har en stor sjanse for å leve lenge.**

Geir Selbæk



VIKTIGST: Det er viktigst med god økonomi i de første årene av alderdommen, fra 65-70 års alder og noen år fremover, understreker Geir Selbæk ved Nasjonalt senter for aldring og helse.

Illustrasjon: GETTY

Forventet gjenstående levetid

● Hos Statistisk sentralbyrå kan du se hvor lang beregnet gjenstående levetid du har, basert på alderen din og kjønnnet ditt. Beregningen tar ikke hensyn til andre variabler, som helsetilstand og genene dine.

Gutt på 15 år, født i 2010:	77,5 år
Jente på 15 år, født i 2010:	79,3 år
Mann på 25 år, født i 2000:	66,4 år
Kvinne på 25 år, født i 2000:	68,4 år
Mann på 35 år, født i 1990:	55,3 år
Kvinne på 35 år, født i 1990:	57,4 år
Mann på 45 år, født i 1980:	44,1 år
Kvinne på 45 år, født i 1980:	46,3 år
Mann på 55 år, født i 1970:	33,2 år
Kvinne på 55 år, født i 1970:	35,5 år
Mann på 65 år, født i 1960:	22,9 år
Kvinne på 65 år, født i 1960:	25,1 år

Netto utbetalt totalt etter dødsår

● Dersom du går bort før du er 90 år, lønner det seg med pensjonsuttak fra du er 62 år. Lever du til du er 90 eller lengre, lønner det seg å ta ut pensjon fra 67 år.

Dødsår	Uttak ved 62 år, jobber til 67 år	Uttak ved 67 år, jobber til 67 år
62	729 403	546 980
63	1 463 178	1 093 959
64	2 201 471	1 640 939
65	2 944 448	2 187 918
66	3 692 108	2 734 898
67	4 048 661	3 130 361
68	4 401 369	3 523 326
69	4 750 688	3 913 811
70	5 096 961	4 301 833
71	5 440 440	4 687 412
72	5 781 317	5 070 564
73	6 119 739	5 451 307
74	6 455 815	5 829 658
75	6 789 632	6 205 635
76	7 121 256	6 579 255
77	7 450 740	6 950 535
78	7 778 127	7 319 492
79	8 103 453	7 686 143
80	8 426 747	8 050 505
81	8 748 036	8 412 594
82	9 067 341	8 772 426
83	9 384 683	9 130 018
84	9 700 080	9 485 387
85	10 013 551	9 838 548
86	10 325 110	10 189 517
87	10 634 775	10 538 310
88	10 942 560	10 884 944
89	11 248 479	11 229 433
90	11 552 546	11 571 793
91	11 854 777	11 912 040
92	12 155 183	12 250 188
93	12 453 780	12 586 254
94	12 750 579	12 920 252
95	13 045 595	13 252 197
96	13 338 841	13 582 104
97	13 630 328	13 909 988
98	13 920 071	14 235 864
99	14 208 081	14 559 745
100	14 494 372	14 881 647
101	14 708 833	15 134 098

● Oppgitte summer er samlet netto inntekt etter skatt på pensjon, lønn, formue og avkastning på spart pensjon.

Kilde: KLP

Det er skattereglene, nærmere bestemt skattefradraget på pensjonsinntekter, som i stor grad fører til de store forskjellene i KLPs eksempler, og som for mange favoriserer tidlig pensjonsuttak, forutsatt at du har tjent nok i arbeidslivet til at du kan gjøre det.

Skattefradraget har størst effekt for de med lav pensjon, og gir i 2025 inntil 36.000 kroner i fradrag. KLP erfarer imidlertid at mange mennesker er redde for at både pensjonsinntekt og lønnsinntekt til sammen gir høy trinnskatt og formueskatt.

– Men når vi regner på dette for de mellom 62 og 100 år med ordinær lønn, viser det seg at tidlig uttak av pensjon får en skattemessig fordel som er betydelig større enn skatteulempene med tidlig uttak, sier Øyvind Røst, og forklarer nærmere:

– Effekten av skattefradraget for pensjon er veldig mye større enn det folk flest forestiller seg. I våre beregninger tilsvarende fradraget nesten det du betaler i ekstra trinnskatt mellom 62 og 67 år, samtidig som fradraget gir en betydelig årlig skattereduserende effekt fra 67 år og resten av livet.

Venter du med å ta ut pensjon til du slutter å jobbe, får du ikke en krone i skattefradrag for pensjon mellom 62 og 67 år. Siden den årlige pensjonen dessuten er større, blir nytten av skattefradraget også mindre fra 67 år og resten av livet.

Føler oss yngre

Myndighetene tar utgangspunkt i forventet levealder i pensjonssystemet. Fordi levealderen beregnes etter historiske tall, vil kommende pensjonister trolig leve lenger enn beregningene.

– **Det taler for sent pensjonsuttak, sier Øyvind Røst i KLP.**

Også vi selv tror vi har mange år igjen. I hvert fall føler vi oss yngre enn det som står i passet vårt, ifølge Geir Selbæk, forsker på aldring og helse.

– Når vi i undersøkelser spør om hvor gamle folk føler seg, svarer de fleste at de føler seg betydelig yngre enn alderen sin.

Dette gjelder spesielt eldre mennesker.

– Forskjellen mellom faktisk og opplevd alder øker jo eldre vi blir.

– *Betyr det at vi tror vi vil leve lenger enn det vi kommer til å gjøre?*

– Jeg vil tenke det, men vi har ikke forsket på det, sier Selbæk.

Beregningene forutsetter altså at selv om man starter pensjonsuttaket tidlig, fortsetter man

” Hvis man vil ha gode omsorgstjenester i fremtiden, kan det være behov for å kjøpe private helsetjenester.

å jobbe til man er 67 år. Disse årene er for mange av oss viktige arbeidsår også på andre områder, har ekspert på seniorarbeid, Kari Østerud, tidligere uttalt til magasinet Dine Penger.

– Det kan være bra for helsen å jobbe lenge, dersom du har en jobb du trives i, hvor du får brukt deg selv, og hvor arbeidsinnsatsen blir verdsatt, sa Østerud i fjor. Hun er direktør på

«Kunnskapssenter for lengre arbeidsliv».

Spesielt for hjernehelsen er arbeid som senior viktig, påpekte Østerud.

Statistisk Sentralbyrå har fremskrivninger for forventet levealder, basert på kjønn, fødselsår og nåværende alder. Her kan du slå opp både deg selv og alle andre du kjenner – og få de kalde fakta på skjermen for hvor lenge man har igjen når man har nådd en bestemt alder.

Er du en mann på 65 år nå, har du statistisk igjen 22,9 år – og kan regne med å gå i graven i ca. 2048, rundt 88 år gammel. En tenåringsjente på 15, kan statistisk regne med å leve ytterligere 79,3 år, og bli ca. 94 år gammel.

Fra 85 til 90

Aldri før har skjæringspunktet for når pensjonsuttak lønner seg vært så høyt som 90 år.

KLP har gjort denne beregningen flere ganger. I 2019 var skjæringspunktet 85 år, viste beregninger som KLP da gjorde. Gikk du bort før du ble 85, var det da mest lønnsomt å ta ut pensjonen tidlig, mens det lønte seg å vente dersom du levde lenger enn 85 år.

Konklusjonene både før og nå er imidlertid annerledes dersom du ikke har gjennomsnittsinntekt.

KLPs beregninger er gjort for alle med gjennomsnittlig og relativt god inntekt. Tjener du mindre, viser beregninger at du oftere kommer bedre ut med tidlig uttak. Tjener du betydelig mer enn gjennomsnittsinntekt, kan du komme dårligere ut med tidligere uttak.

– Har du svært høy inntekt, ekstra god tjenestepensjon og AFP, kan pensjonen bli så høy at fordelene med skattefradrag for pensjonsinntekt blir liten selv med tidlig uttak. Samtidig blir marginalsakten, altså skatten på den siste kronen du tjener, høy på lønn og pensjon mellom 62 og 67 år, sier Øyvind Røst i KLP.

85-års knekk

Men hvor mye pensjonspenger trenger vi egentlig, hvis vi blir veldig gamle?

Geir Selbæk ved Nasjonalt senter for aldring og helse forteller at eldres helse får et knekkpunkt, som han kaller det, rundt 85 års alder.

Når helsa blir merkbart dårligere, har man også sannsynligvis behov for mindre penger.

– Men 85 år gjelder ikke alle. Det er store individuelle forskjeller, understreker han.

– *Når har pensjonister mest behov for penger?*

– I første del av alderdommen, fra 65-70-års alder og noen år fremover.

Men dette kan endre seg, understreker forskeren.

– Hvis man vil ha gode omsorgstjenester i fremtiden, kan det være behov for å kjøpe private helsetjenester. Da kan det være en viktig grunn for å ha penger på bok også når du er 90 år gammel. ●



ARILL RIISE BLIR PENSJONIST

■ Etter en lang karriere som journalist, er Arill Riise (66) klar for pensjonist-tilværelsen: – Jeg kjenner på vemod. Jeg er ikke 100 prosent sikker på at det er endelig, for jeg vil alltid ha et stort hjerte for TV 2, sier han. Journalisten fyller 67 år

i desember, men kunne ha jobbet til han ble 70. Likevel velger han å gi seg nå.
– Når sønnen din er blitt sjefen din, da er det på tide å gi seg, sier han spøkefullt om eldstesønnen Ivar, som av og til jobber som vaktsjef. Riise startet som journa-

list i NRK i 1983. I 2006 ble han programleder for «God morgen Norge» i TV 2, og har senere vært nyhetsanker i Bergen. Nå ser han frem til å skrive flere bøker, holde foredrag og ta på seg andre oppdrag som TV 2-jobben har satt begrensninger for.



Henlegger Hanne

■ Etter 33 år med Hanne Wilhelmsen tar Anne Holt (66) nå et endelig farvel med krimhelten.

Krimromanen «Diamanter og rust» blir den siste i den bestselgende serien om den pensjonerte politietterforskeren.

– Det er definitivt den siste! Det var nok for meg, og det var nok for Hanne. Det er selvsagt vemodig å ta farvel med henne, men helt nødvendig. Og leserne vil forstå mye mer nå de leser den siste boken, sier Holt til VG.

Til VG avslører hun at hun allerede er godt i gang med sitt neste prosjekt:

– Det blir en frittstående kriminalroman, noe jeg aldri har gjort før – og jeg vil si det er et vågalt

prosjekt, sier Holt og legger til:

– Altså nå er jeg i en sånn alder at normalt sett ville jeg blitt pensjonist om tre måneder. Men der er jeg overhodet ikke. Dette ser jeg på som et nytt og fruktbart kapittel i mitt forfatterliv, sier hun og fortsetter:

Anne Holt har vunnet River-ton-prisen to ganger for bøker i serien, sist for «Tolv utemte hester» (2024) og ble også nominert til den prestisjetunge amerikanske prisen the Edgar Award for «1222».

ADVARER MOT OPPSØKENDE HÅNDVERKERE

■ – Vi mener det kan være potensial for flere typer bedragerier her, og ber alle være oppmerksomme på dette.

Det sier Kristina Valberg Håland, senterleder for a-krimsentret i Stavanger. Det dreier seg om flere ulike aktører som driver med oppsøkende håndverkertjenester.

– De skal være påtrengende, og forsøker blant annet å få sensitive opplysninger ved

å tilby hjelp til utføring av betaling med bank-ID, sier Valberg Håland videre.

Hun oppfordrer folk til å ringe politiet dersom de har ubehagelige møter som dette. Valberg Håland oppfordrer til å ikke kjøpe håndverkertjenester av personer som oppsøker deg på døren. Oppsøkende håndverkere kartlegger aktuelle områder, og de kan velge ut boliger med eldre og sårbare personer, som de kan knytte seg til.

Gull, glitter



Prins Harry & Meghan Markle (England, 2018)

Pris: 45 millioner amerikanske dollar.

Hvem: Britisk prins og amerikansk skuespillerinne.

Da Harry og Meghan skulle bli ektefolk måtte skattebetalerne punge ut titalls millioner. 1,9 milliarder mennesker

over hele verden fikk med seg vielsen på skjerm. Brudens Givenchy-kjole skal ha kostet rundt \$265.000. Elton John sang, og George Clooney, Serena Williams og Oprah Winfrey tørket tårer blant gjestene, ifølge Britannica.

Verdens dyreste bryllup

Av XUEQI PANG

Jeff og Lauren Bezos' italienske superfeiring når ikke engang opp til topp fem. Disse bryllupene sprengte bankkortet – og forventningene.

Noen sier kjærighet ikke kan kjøpes for penger – men det har ikke hindret verdens rikeste fra å bruke formuer på å feire den. Fra palassbryllup med private konserter til seremonier som får kongelige til å blekne, har enkelte bryllup kostet mer enn små nasjonalbudsjetter.

Her er noen av de mest spektakulære, og svimlende dyre, bryllupene verden har sett.



Kong Felipe VI & dronning Letizia (Spania, 2004)

Pris: Mellom 25 og 35 millioner amerikanske dollar.

Hvem: Den kommende kongen Felipe og journalisten Letizia Ortiz.

Madrid-bryllupet i Santa Maria la Real de la Almudena-katedralen ble en dyr affære med

1.500 gjester, ifølge WWD. Men ikke uvanlig når kongelige inngår ekteskap. Kjolen var designet av Manuel Pertegaz og hadde et 4,5 meter langt slør. Bruden ankom i en Rolls-Royce Phantom IV, ifølge Architecture Digest.



og galskap



Angelababy & Huang Xiaoming (Kina, 2015)

Pris: 31 millioner amerikanske dollar.

Hvem: Kinesisk modell og TV-personlighet, og skuespiller.

Angela Yeung Wing fikk sin Huang Xiaoming iført Christian Dior-kjole med hundre roseblonder og et slør på tre

meter ved Shanghai Exhibition-senteret. Selv om det ble skilsmisse mellom paret i 2022, fikk de 2000 gjestene litt av et show med hologram-slott og en kake like høyt som sløret var langt. Hver gjest fikk også med en telefon som gave på slutten av dagen, skal vi tro The Knot.



Vanisha Mittal & Amit Bhatia (Frankrike/India, 2004)

Pris: 60 millioner amerikanske dollar.

Hvem: Rike indiske familie-arvinger.

Store historiske bygg i Paris ble leid ut til dette indiske maktparet til anledning deres store dag. Blant andre Versailles-palasset og Château de Vaux-le-Vicomte hvor hoved-

seremonien ble holdt. De tusen gjestene skal ha blitt fløyet inn i førsteklasse og innlosjert i byens flotteste hoteller. Kylie Minogue sto for underholdningen, ifølge Britannica. Og bare all vinen som ble servert, ble kvittert ut for nærmere \$2 millioner, ifølge The Knot.



Jeff Bezos & Lauren Sánchez (Italia, 2025)

Pris: Mellom 46 og 56 millioner amerikanske dollar. (Men enkelte medier melder så lavt som 10 til 20 millioner (Times of India).

Hvem: Amazon-gründer og techmogul, og TV-reporteren Lauren Sánchez.

Sommeren store ekteskap-happening trakk mange smilebånd og minst like

mange rynker. Bezos andre ekteskap ble smidd i hymens gull-lenker. Gjestene måtte finne veien til Venezia i Italia. Det skal ha blitt arrangert skumparty for gjester som Oprah Winfrey, Leonardo DiCaprio, Kardashian-Jenner-familien og Anna Wintour, skal vi tro Architecture Digest og Britannica.





Prins Charles & prinsesse Diana (England, 1981)

Pris: 48 millioner amerikanske dollar (omtrent 166 millioner i dag).

Hvem: Storbritannias tronarving og selveste Lady Di.

Det er litt uenighet om pengerangeringene blant verdens dyreste bryllup, men de aller fleste publikasjoner har Diana Spencers bryllup til Prins

Charles i St. Paul-katedralen i London høyt der oppe. Hvis man regner med inflasjonen altså. Hele 3.500 gjester var invitert, og feiringen ble sendt på TV. Kjolen med 10.000 perler og et over syv meter langt slør ble naturligvis spesialsydd for den kommende prinsessen, ifølge MinMote.



Isha Ambani & Anand Piramal (India, 2018)

Pris: Over 100 millioner amerikanske dollar.

Hvem: Barn av to av Indias rikeste og mektigste familier.

Første av Ambani familiens storslåtte brylluper fant sted i Udaipur og Mumbai. Festen startet ved det populære, romantiske Comosjøen, samme sted som en av Norges rikeste Katharina Andresen i 2024, i

Italia. Der booket de inn John Legend som underholdning, før de virkelig slo på stortrommen i hjemlandet med Beyoncé.

De skal også ha donert mat til 5.000 innbyggere i fire dager, før selve bryllupet fant sted i Ambani-klanens 27 etasjers familiehjem i Mumbai, ifølge Britannica.

Sjeik Mohammed bin Zayed & prinsesse Salama (U.A.E, 1981)

Pris: Rundt 45 millioner amerikanske dollar (cirka 137 millioner justert etter inflasjon).

Hvem: Statsminister og visepresident av De forente arabiske emirater.

BBC skriver at sjeiken har flere koner, men da han giftet seg med prinsesse Salama skal det ha blitt arrangert hele 127 kamelløp, et nytt stadion ble bygget for anledningen og bryllupsdagen ble en offentlig fridag. Bruden skal ha blitt presentert med 20 utsmykkede kameler som bar på luksuriøse gaver, ifølge Architecture Digest.





Anant Ambani & Radhika Merchant (India, 2024)

Pris: Mellom 600 millioner og én milliard amerikanske dollar.

Hvem: Enda flere barn av Indias rikeste og mektigste familier (og helt riktig, broren til Isha Ambani).

Mange fikk med seg bryllupet som dominerte underholdningsnyhetene og sosiale medier i 2024. En stjernespektakulær gjesteliste med navn som

Kim Kardashian, Priyanka Chopra og Nick Jonas, John Cena, Aishwarya Rai Bachchan og Shah Rukh Khan. Opptredener fra Rihanna, Justin Bieber, Katy Perry og Andrea Bocelli, og et droneshow med 5.500 droner spiste nok en del av «budsjettet», ifølge The Knot og Britannica.



Prins William & prinsesse Catherine (England, 2011)

Pris: Mellom 33 og 37 millioner amerikanske dollar.

Hvem: Storbritannias tronarving og kunsthistoriestudenten Kate Middleton.

Prinsessen av Wales bar den gang en Alexander McQueen-bryllupskjole tegnet av Sarah Burton, sydd av 30 per-

soner og et over to meter langt slør. Det tok laget ett år å lage. På hodet bar hun en eksklusiv Cartier-tiara, lånt av den avdøde dronning Elizabeth. Det kostet å ha 1.900 gjester, inkludert David og Victoria Beckham og en rekke andre celebre gjester, ifølge VG.

Khadija Uzhakhova & Said Gutseriev (Russland, 2016)

Pris: Én milliard amerikanske dollar.

Hvem: Sønneren til en av Russlands rikeste oligarker Mikhail Gutseriev, og bruden var en 20 år gammel tannpleiestudent.

Ifølge flere kilder skal Jennifer Lopez, Enrique Iglesias og Sting sunget i det som

angivelig er, i moderne tid, det dyreste bryllupet.

Bruden skal ha båret en Elie Saab-kjole, og arrangementet ble holdt i landets hovedstad, Moskva. Ifølge Britannica ble de 600 gjestene fraktet til lokalitet i dyre luksusbiler.



APATI: Lege og forsker Lars Christian Kvalbein-Olsen forteller at en depresjon som rammer en godt voksen, kan ha form av apati, likegyldighet, initiativløshet og tilbaketrukkethet. Foto: GETTY

Den ukjente pensjonist-lidelsen

Av HANS PETTER TREIDER

Én av ti eldre pasienter hos fastlegen har depresjon – men i mange tilfeller blir det verken nevnt eller oppdaget. Overgangen til pensjonistlivet er for mange tyngre enn vi liker å tro. Her er grepene du kan ta.

13 prosent i aldersgruppen 65 til 69 år har en depresjon. Dette er den høyeste forekomsten av depresjon i hele seniorsegmentet. Møter man pensjonisttilværelsen uforberedt, øker risikoen for å bli rammet.

10 prosent av de som kommer til fastlegen, og som er 65 år eller eldre, har en depresjon, eller symptomer som tilsvarer en moderat depresjon.

Av disse 10 prosentene snakker 2 av 3 ikke om noe psykisk relatert under legekonsultasjonen.

I cirka 1 av 3 tilfeller er fastlegen ikke klar over at pasienten han har i stolen, har en depresjon, tross klare symptomer.

Dette er noen av de viktigste funnene i doktorgradsavhandlingen som Lars Christian Kvalbein-Olsen i disse dager er i ferd med å avslutte.

Den ene artikkelen i avhandlingen har fått tittelen «Unrecognised depression among older people: a cross-sectional study from Norwegian general practice» (Uoppdaget depresjon blant eldre: en tverrsnittsstudie fra norsk allmennpraksis).

Kvalbein-Olsen er spesialist i allmennmedisin, og deler arbeidstiden sin mellom å

være fastlege i Arendal, og forsker ved Universitet i Oslo.

I sitt materiale registrerte han en topp i forekomsten av depresjon i aldersgruppen 65-69 år. Med andre ord i den fasen de fleste går av med pensjon.

Her har 13 prosent av pasientene en depresjon. Psykologspesialist Haakon Rydning forteller at for de aller fleste går denne overgangen smertefritt. Men med noen unntak:

– Hvis overgangen fra jobb til pensjonisttilværelse kommer brått, skaper økonomisk usikkerhet, man har et begrenset sosialt nettverk utenfor jobb, eller har tilskrevet en stor del av identiteten sin til jobb, er det økt fare for psykiske vansker som depresjon og angst, forklarer han.

Sammensatt forklaring

Det var en kombinasjon av generell interesse for psykiatri, en pasientliste med mange seniorer på, samt en mistanke om mørketall når det gjaldt eldre og depresjon, som fikk Lars Christian Kvalbein-Olsen til å gå i gang med doktorgradsarbeidet.

Han håper resultatene som han nå bringer til torgs, vil bidra til økt fokus og forståelse for at de eldres fysiske helsetilstand i stor grad henger sammen med den mentale helsen, og at funnene vil åpne noen nye dører når det kommer til forebygging og behandling.

– Vi ser at en del eldre har en nokså høy terskel for å bli henvist videre til psykolog eller psykiater. Fanges de som går under fastlegens radar opp på et tidlig tidspunkt, og man får satt i gang forebyggende tiltak, vil det i mange tilfeller forhåpentligvis heller ikke være nødvendig med videre behandling, forteller Kvalbein-Olsen.

Han mener at når 1 av 3 deprimerte over 65 går under radaren og ikke får behandling for sin depresjon, er det grunn til å rope et varsku.

– Det er selvfølgelig ille for hver enkelt. Men siden det samlet sett er snakk om et betydelig antall, snakker vi også om en samfunnsmessig utfordring, forteller Kvalbein-Olsen som mener forklaringen til den høye forekomsten er sammensatt:



- Ikke alle fastleger er like oppmerksomme på kroppslige symptomer som kan følge en depresjon.
- Ikke alle pasienter er åpne om sine psykiske utfordringer, selv ikke overfor fastlegen.
- Ikke alle er klar over at de faktisk har en depresjon, og tilskriver nedstemtheten og apatien de kanskje bærer på, som noe som følger med alderen.



Begrenset tid

Lars Christian Kvalbein-Olsen mener det hviler et ansvar på både pasienten og behandleren.

- Det er som regel satt av 15-20 minutter til en ordinær konsultasjon. Da sier det seg selv at det er begrenset med tid til å stoppe opp og dvele ved hvordan man egentlig har det.

Kanskje det ville hatt større helsemessig effekt om man fikk gjort noe med de psykiske utfordringene en pasient har, fremfor å få blodtrykket ned et ekstra hakk?

Han føyer til at det er viktig at også pasienten forteller om denne type utfordringer, og at det er fullt mulig å få en ekstra legetime, slik at man har mer tid på seg.

– Kan den store gruppen av udiagnostiserte seniorer med depresjon også forklares med et visst stigma?

– Det er nærliggende å tro. De vokste opp i en tid da det ikke var like allment akseptert å ha psykiske utfordringer. Vi skal ikke mange tiårene tilbake før dette var noe man ofte holdt for seg selv.

– Var man psykisk syk, var man på en måte utenfor resten av samfunnet.

– Det er et langt større fokus på dette i dag, og en langt større aksept enn tidligere.

– Ikke så rart

Mens noen velger å holde de psykiske utfordringene for seg selv, er det altså en del som ikke er klar over at de faktisk har en depresjon.

– Det er ikke så rart. En depresjon hos eldre fortoner seg generelt litt annerledes enn hos yngre. Når vi leser om depresjon, handler det ofte om en nedstemthet og tristhet.

– De eldre kan absolutt føle på det også, men en depresjon som rammer en godt voksen, kan like gjerne ha en form av apati, likegyldighet, initiativløshet og tilbaketrukkethet.

– At man setter seg ned og ikke lenger gjør det man liker, er et typisk symptom på depresjon hos en senior. En del som rammes, tilskriver også initiativløsheten og de andre symptomene de føler på, som noe de må forvente når de har kommet opp i denne alderen.

– Å akseptere at dagene er triste og grå, og ikke foreta seg noe for å prøve å snu litt på humøret, er en farefull vei å begi seg ut på sent i livet, advarer Kvalbein-Olsen, og forteller at man fort kan havne i en ond spiral.

– Når det blir stadig færre ting som gir livsglede, kommer det ikke sjelden til et punkt hvor også appetitten etter hvert blir borte. Man går ned i vekt, og blir mer sårbar. En ubehandlet depresjon forverrer også andre sykdommer man har.

– Mens noen tilsynelatende er usårlige, har andre en langt lavere terskel for å gå på en smell. Som oftest er det en eller flere omveltninger i livet som utløser en psykisk lidelse.

– Det kan være alvorlig sykdom, tap av en person som står en nær – eller også at man går av med pensjon.

Topp blant 65-69 år

I materialet så det altså ut til å være en topp i forekomsten av depresjon i aldersgruppen 65- 69 år, med 13 prosent.

I den påfølgende aldersgruppen, 70-74 år, var 9 prosent deprimert. Det var med andre ord nesten 45 prosent flere deprimerte i den første gruppen.

For aldersgruppene som følger deretter, var forekomsten omtrent som ved 70-74 år, før det stiger litt igjen blant de aller eldste.

Men hva kan det komme av at hyppigheten av depresjon er høyest i gruppen der det store flertallet fortsatt er ved god fysisk helse, det samme er partneren, pensjonen kommer tikkende inn på konto hver måned, og man kan for første gang siden barndommen bruke tiden akkurat som man vil?

I de tilfellene der overgangen fra yrkeslivet til pensjonisttilværelsen er triggeren som utløser en depresjon, tror Kvalbein-Olsen det svært ofte skyldes omstendighetene rundt selve pensjoneringen.

Veldig personavhengig

– Er den frivillig og planlagt, er sjansen mye større for en vellykket overgang enn om man får en sluttpakke kastet etter seg.

– Å føle seg forbigått og utdatert etter å ha ofret alt i flere tiår, kan gi psykiske problemer, orienterer allmennlegen og forskeren, og legger til at måten den enkelte takler overgangen fra yrkeslivet til pensjonisttilværelsen på, er veldig personavhengig:

– Er man av den sosiale typen med et stort kontaktnett og har planene klare, stiller man langt sterkere enn om den sosiale omgangen har begrenset seg til kollegene på jobben. Da havner man fort i lenestolen uten noen konkrete ideer for hva man skal ta seg til.

Negativ holdning

En av de største aha-opplevelsene Kvalbein-Olsen fikk under arbeidet med doktorgraden, var at ens egne holdninger til det å bli eldre, spiller en avgjørende rolle for hvordan alderdommen faktisk blir.

– Forbinder man det å bli gammel med noe negativt, og man har tenkt slik store deler av livet, tar man med seg denne oppfatning inn i sin egen alderdom.

– Vi ser at de som ser mørkt på det å bli gammel, har en mye større risiko for å bli syke. De bruker også lenger tid på å bli friske av sykdommer de har, de blir lettere deprimerte, og forttere dement.

Positiv holdning

Og så er det stikk motsatt hos de med en mer positiv holdning til det å eldes: De blir raskere friske av sykdommer, de ser ut til å være bedre beskyttet mot demens, og de lever mer enn 7 år lengre. Og da snakker vi i all hovedsak om friske leveår, konkluderer Lars Christian Kvalbein-Olsen.



RISIKOFAKTORER FOR DEPRESJON VED PENSJONERING

- Brå overgang fra jobb til pensjonisttilværelse.
- Økonomisk usikkerhet.
- Begrenset sosialt nettverk utenfor jobb.
- Sterk identitet knyttet til jobben.



Psykologspesialist Haakon Rydning har sin praksis i Oslo. Hans erfaring er at de aller fleste gleder seg til pensjonisttilværelsen – og at et stort flertall opplever denne overgangen som fin.

– Jeg hører flere si at de nyter et mer rolig og avslappet liv, et liv som gir rom for å gjøre mer av det de faktisk liker og er interessert i.

– Mer tid til familie eller andre betydningsfulle relasjoner kan også gi en opplevelse av bedret psykisk helse.

– Noen, derimot, får en psykisk knekk og en slags identitetskrise, medgir psykologspesialisten, og er enig med Lars Christian Kvalbein-Olsen i at måten vi tenker om aldring, påvirker hvordan vi selv eldes både fysisk og psykisk.

– Disse forestillingene formes i oss allerede fra barndommen av, for eksempel ved hvordan vi oppfatter livskvaliteten til våre besteforeldre. Har vi en forestilling om at «jo eldre vi blir, desto mer meningsløs blir tilværelsen», vil dette faktisk endre vår egen aldringsprosess, advarer Haakon Rydning, som oppfordrer at man tar et oppgjør med slike tanker.

Nye forbilder

– En måte å gjøre dette på, kan være å finne nye forbilder. Det kan være mennesker som nyter pensjonisttilværelsen, som fortsetter å lære, som utvikler seg og utfolder seg etter endt yrkeskarriere. Studier viser også at øvelser i å tenke mer positivt, og å legge merke til positive aspekter ved virkeligheten, bidrar til økt livstilfredshet.

Han legger til at fordommer mot typiske pensjonistaktiviteter, som frivillig arbeid, kurs og foredrag, seniorsenter og liknende, er indikasjon på et usunt tankesett som til syvende og sist vil kunne legge begrensninger på egen livskvalitet.

Planlegg tiden

– Nysgjerrig utforsking av fordommer, gjerne i samråd med en egnet samtalepartner, vil kun-



ABC for pensjonister



I TAKT: - Jo mer du er i takt med din egen tid og alder, desto bedre har du det, forteller psykologspesialist Haakon Rydning.

Foto: GETTY



ne hjelpe. Min erfaring er at jo mer du er i takt med din egen tid og alder, desto bedre har du det. Et annet nøkkelord, er planlegging.

– Mengden tid du plutselig har til disposisjon som pensjonist, er helt enorm. Har man ikke en plan for hva denne tiden skal fylles med, kan dagene bli lange og tunge. Det kan i sin tur gjøre oss apatiske, og man havner fort i en ond sirkel.

– Finn aktiviteter som gir mening for deg selv og andre. Dette kan være å stille mer opp for familien, jobbe som ekstravakt, med frivillighet, eller satse ett hundre prosent på hobbyen du aldri har rukket å ta tak i.

Holder ikke å glede seg

Å se lyst på tiden som ligger foran en, er viktig. Men består pensjonsforberedelsene av ikke annet enn å glede seg, advarer psykologspesialist Haakon Rydning mot at det kan ende i en nedtur.

– Fremfor å ta tak i livet her og nå, er det noen som drømmer seg bort til en oppdiktet fremtid hvor alt er rosenrødt. Når man drømmer slik, gjør man i realiteten ingenting med forholdene i livet. Og foretar man seg ingen ting, vil det heller ikke skje noen forandring. Fremfor å skape seg et urealistisk glansbilde, foreslår han heller en realitetssjekk og forventningsavklaring rundt den perioden man skal i gang med.

Forventningsavklar

– På samme måte som vi bør se for oss hvordan ferien faktisk kan bli, bør vi se for oss hvordan pensjonisttilværelsen vil arte seg, å planlegge ut ifra dette.

Lever man i et parforhold, mener psykologspesialisten det også er viktig med en forventningsavklaring, uavhengig om partneren skal pensjonere seg samtidig eller ikke:

Hvis én skal pensjonere seg, og den andre fortsette å jobbe en stund til, er det da greit at den ene reiser på turer alene og kanskje er borte i lengre perioder? Skal vedkommende ha flere oppgaver på hjemmebane nå som han har tid til det? Hva med leggerutiner, nå som én strengt tatt ikke trenger å stå grytidlig opp?

– Her må hvert par finne sin egen fasit, og være ærlige med hverandre, akkurat som man bør i alle faser av livet, oppfordrer han.

– Skal begge i et forhold pensjoneres samtidig, krever også det planlegging.

Start tidlig

– De fleste er vant til å ha egne liv og agendaer. For mange vil det føles helt unaturlig å plutselig skulle tilbringe all tid sammen. Det behøver man da heller ikke, men snakker man ikke om dette, kan det lett føre til misforståelse og feiltolkninger.

– Vær ærlige om forventninger, ønsker og behov. Begynn denne prosessen i god tid, så man ikke sitter der mandag morgen med tomme agendaer begge to, oppfordrer psykologspesialist Haakon Rydning. ●



Anne-Sofie Rolfsjord

SPØR ADVOKATEN

partner og advokat hos Bull & Co Advokatfirma AS

Har du spørsmål til Anne-Sofie Rolfsjord? Send en mail til rolfsjord@dinepenger.no, så vil hun med jevne mellomrom besvare spørsmål i artikler i VG-magasinet Dine Penger.

Et familiemedlem eller slektning er død, og du lurer på om du er arving. Hvordan finner du det ut – og hvilke frister gjelder? Advokat Anne-Sofie Rolfsjord har svarene.

Slik finner du ut om du er arving

De fleste av oss vil en eller flere ganger i løpet av livet være en arving. Du kan være arving enten etter loven eller etter testament. Dersom arvelater etterlater seg et testament, vil testamentet gå foran loven. Arvinger etter loven vil være avdødes slektninger – i første, andre eller tredje arvegangsklasse – eller ektefelle/samboer.

Som regel er det lite tvil om hvem som er arvinger, men noen ganger etterlater avdøde seg verken testament eller nær familie. Nedenfor finner du en oversikt hva som skjer når avdødes arvinger skal identifiseres.

Når oppstår arverettighetene

Jeg har ved et par anledninger blitt oppringt av fortvilte barn som forteller at foreldrene har tatt opp lån på huset og begynt å ta seg kostbare ferier: «Mine foreldre bruker opp hele arven min!». Det er ikke stort man som fremtidig arving kan gjøre med dette.

I kraft av eiendomsretten gjør hver av oss det vi vil med vår egen formue så lenge vi lever. Hvis mor og far ønsker å «leve livet» som pensjonister, har de med andre ord full anledning til å gjøre det.

Dine rettigheter som arving oppstår ikke før arvelater faller bort. Mange tenker nok at de har «krav på arv» for eksempel etter sine foreldre, men dette «kravet» oppstår altså ikke før foreldrene dør.

Før den tid har man ikke rettigheter

som arving og heller ikke krav på innsyn i eventuelle testamenter. Din eventuelle arv baserer seg på det arvelater etterlater seg av formue når han/hun dør.

Etter arveloven § 89 skal dødsfall straks meldes til tingretten, eventuelt Folkeregisteret. Meldingen skal gis av legen som utstedte dødsattesten eller av avdødes familie. Ofte vil begravellesbyrået gjøre dette på vegne av familien. Familien plikter å opplyse tingretten om forhold som er relevant for arveoppgjøret; for eksempel dersom de er kjent med at avdøde hadde opprettet testament eller dersom de er kjent med andre arvinger.

Etterlater seg testament

Dersom du er arving etter testament, er du avhengig av å få kunnskap om testamentet. Noen er godt kjent med testamentet der de

er tilgodesett, og sitter kanskje til og med på en kopi mottatt fra arvelater (testator). Men mange kan være helt uvitende om at de er tilgodesett i testamentet. **Hvordan får man da vite om sine arverettigheter?**

Oppbevart i tingretten

Nå er det blitt mer og mer vanlig å oppbevare testamenter hos tingretten. Tingretten sørger da for at testamentet ligger trygt og vil sørge for at testamentet legges frem når testator (den som har skrevet testamentet) er død. Så lenge testator er i live, kan ikke tingretten gi informasjon om testamentet eller utlevere testamentet til noen andre enn testator.

Dersom du er tilgodesett i testamentet, vil tingretten varsle deg om dødsfallet og om testamentet. Hvorvidt du har krav på arv etter testamentet er et annet spørsmål;

”Jeg har ved et par anledninger blitt oppringt av fortvilte barn som forteller at foreldrene har tatt opp lån på huset og begynt å ta seg kostbare ferier: «Mine foreldre bruker opp hele arven min!»

UNNGÅ DETTE: Mange dropper testament og satser på at arveloven løser eventuelle problemer.

Illustrasjon: GETTY



arvelater kan for eksempel ha opprettet et nytt testament som ikke ble sendt for oppbevaring i tingretten.

Oppbevart et annet sted

Hvis testator ikke har sendt sitt testament til tingretten, er du som testamentsarving avhengig av å få kunnskap om testamentet på en annen måte. Noen har kanskje oppbevart testamentet i en bankboks.

Da kan du be tingretten om en såkalt bankboksfullmakt som gjør at du, sammen med en av de ansatte i banken, kan gjennomgå innholdet i bankboksen. Noen har også en safe eller et verdiskap hjemme der testamentet er oppbevart.

I så fall må man skaffe seg tilgang til avdødes bolig. En slik tilgang vil man i utgangspunktet ikke ha før retten har utstedt skifteattest (eller det er åpnet offentlig skifte). Dersom det er behov for å ta seg inn i boligen før det er utstedt skifteattest,

må dette gjøres i samråd med retten.

Det er klart store fordeler ved å oppbevare testamentet hos tingretten. Dersom man ikke ønsker det, bør man sørge for at det lagres trygt et annet sted og at det legges frem når arven skal fordeles. Husk at testamentet må være i original.

Seks måneders frist

Det kan være verdt å merke seg en viktig frist. Fra tidspunktet du både er kjent med innholdet i testamentet og dødsfallet, har du seks måneder på deg til å kreve arv i henhold til testamentet. Kravet skal gjøres skriftlig og rettes til tingretten. Hvis det er flere testamentsarvinger, holder det at én av testamentsarvingene melder arvekravet.

Meldes ikke arvekravet innen fristen, vil i utgangspunktet arveretten etter testamentet være tapt.

Ofte vil varsling være unødvendig fordi tingretten allerede kjenner til testamen-

tet som har vært oppbevart der (enda et argument for å sende testamentet til oppbevaring hos tingretten). Det er heller ikke nødvendig å varsle tingretten dersom minst én av de som ville hatt den arven som det disponeres over i testamentet, er klar over testamentet. For eksempel dersom arvelaters to brødre er arvinger etter loven, men arvelater har valgt å testamentere hele sin formue til sin samboer, trenger ikke samboeren å varsle tingretten dersom den ene broren allerede var kjent med testamentet.

Denne seksmånedersfristen gjelder også motsatt: Dersom du mener at arvelaters (testators) testament er ugyldig, må dette også varsles tingretten skriftlig innen seks måneder etter at

- du fikk vite at arvelater (testator) var død,
- hva testamentet gikk ut på, og
- hvorfor testamentet kunne være ugyldig.





I SORG: Uten testament fordeler arveloven arven til avdødes nærmeste slektninger. Foto: GETTY

Det holder at minst én av arvingene har varslet tingretten. Hvis alle testamentsarvingene skriftlig er varslet om påstanden innen seks månedersfristen, trenger du ikke varsle tingretten.

Du er arving etter loven

Dersom avdøde ikke etterlater seg testament, vil arveloven regulere hvem som er arvinger.

Når tingretten mottar meldingen om dødsfallet, skal den, i den utstrekning den finner det hensiktsmessig, av eget tiltak søke å finne frem til mulige slektsarvinger som kan ha krav på arv etter den avdøde. Min erfaring er at tingretten gjør søk i folkeregisteret for å undersøke om det finnes livsarvinger. Dette er ikke en plikt for tingrettene, men mitt inntrykk er at mange har en slik praksis.

Dersom tingretten ikke finner noen arvinger, kan de åpne offentlig skifte av eget tiltak. De vil da oppnevne en bostyrer som kan gjøre nærmere undersøkelser, for eksempel ved hjelp av en slektsgransker.

Arveloven er bygget opp slik at avdødes nærmeste slektninger, vil være arvinger etter loven. I tillegg vil ektefelle være arving og i noen tilfeller vil også samboere ha arverett etter loven.

Slektsarvinger

Slekstens arverett er inndelt i ulike «klasser», der de i første arvegangsklasse har høyest prioritet:

Første arvegangsklasse: arvelaters barn, barnebarn, oldebarn, tippoldebarn etc.

Andre arvegangsklasse: arvelaters foreldre og deres etterkommere (søsken/halvsøsken og deretter nevøer/nieser og deres etterkommere

Tredje arvegangsklasse: arvelaters besteforeldre og deres etterkommere (onkler/tanter og kusiner/fettere, men ikke etterkommere av kusiner/fettere).

Det er kun dersom det ikke er noe arvinger igjen i første arvegangsklasse, at andre

arvegangsklasse arver. Videre er det kun dersom det ikke er noen arvinger igjen i andre arvegangsklasse, at tredje arvegangsklasse arver. Det finnes ingen fjerde arvegangsklasse, det vil si at arvelaters oldeforeldre og deres etterkommere arver ikke.

Ektefellearv

Ektefeller vil etter loven ha arverett etter hverandre. Arvens størrelse avhenger av om avdøde ektefelle etterlater seg livsarvinger.

Dersom den avdøde ektefelle etterlater seg livsarvinger, vil ektefellen arve $\frac{1}{4}$, minimum 4 G (i dag i underkant av kr 500 000). Resten vil da gå til arvelaters livsarvinger.

Dersom den avdøde ektefelle ikke etterlater seg livsarvinger, vil ektefellen arve $\frac{1}{2}$, minimum 6 G (i dag i underkant av kr 750 000). Den andre halvparten vil gå til andre arvegangsklasse. Dersom avdøde ikke etterlater seg arvinger i andre arvegangsklasse, vil ektefellen arve alt.

Samboere

Det er bare samboere som har/har hatt/venter felles barn som har arverett etter arveloven. Gjenlevende samboer arver etter loven 4 G.

ARVEKONFLIKTER I NORGE

●●Det finnes ingen offentlig statistikk eller pålitelige tall for hvor mange arvekonflikter som oppstår årlig i Norge. Sentrale kilder som Statistisk sentralbyrå (SSB), Domstolene og Folkehelseinstituttet fører ikke egne registre over arvetvister eller konflikter knyttet til arv og testament

●●Hvorfor finnes det ingen tall?
Privat og uoffisiell: De fleste arveoppgjør gjennomføres privat og kan løses uten rettslig behandling.

Skifte kan foregå uten konflikt: Mange arver følger arveloven eller testamentsinstrukser uten uenighet.

Hva må jeg gjøre som arving?

Etter at arvingene er identifisert, vil tingretten tilskrive arvingene og informere om dødsfallet og arvingenes (mulige) arverett. Dersom noen av arvingene er mindreårige, vil tingretten også varsle statsforvalteren.

I brevet fra tingretten informerer de også om de ulike skifteformene – offentlig eller privat skifte. Dersom avdøde etterlater seg ektefelle eller samboer, kan det også være mulig å overta boet i uskifte.

Den største forskjellen mellom et privat og et offentlig skifte er at ved et privat skifte er det arvingene som gjennomfører bobehandlingen og som blir ansvarlig for avdødes gjeld – også den gjelden som overstiger avdødes verdier. Dette betyr at arvingene risikerer å «arve gjeld». Dersom ektefelle/samboer overtar i uskifte, vil de bli ansvarlige for gjelden.

Ved et offentlig skifte er det tingretten som står for bobehandlingen – ofte ved en oppnevnt bostyrer (som regel en advokat). Arvingene blir ikke ansvarlige for gjelden, men vil motta arv dersom det er verdier igjen etter at avdødes forpliktelser/gjeld er gjort opp. Det er viktig å være klar over at dersom arvingene først har overtatt til privat skifte, så blir de ikke kvitt gjeldsansvaret ved å be om offentlig skifte.

Når er det for sent?

Retten til å kreve arv foreldes når den ikke er gjort gjeldende innen ti år etter at arvelateren døde.

Dette er en absolutt frist som gjelder selv om du ikke har fått vite at arvelater er død. Dersom du for eksempel finner et testament 10,5 år etter arvelaters bortgang, vil du ikke ha krav på arv, med mindre arvelater har en gjenlevende ektefelle i uskifte, og arveretten skulle inntre først ved skifte av uskifteboet eller et offentlig skifte fremdeles pågår.

Fristen avbrytes ved at du melder kravet om arv til tingretten. Du kan også kreve offentlig skifte hvis skifte av boet ikke tidligere er avsluttet, eller reise søksmål mot dem som ellers har fått arven.

Hvis skiftet er gjennomført, men du ikke har fått din arv, kan du kreve arven tilbake fra de som (urettmessig) har fått «din» del av arven. Dette kravet må du også melde innen ti år etter arvelaters bortgang. Her gjelder det egne regler som jeg ikke går nærmere inn på her. ●

Ingen nasjonal rapportering:

Det rapporteres ikke systematisk på konflikter eller tvister i arvesaker.

Hvis uenighet eskalerer:

En del arvekonflikter ender med privat megling, bruk av advokat eller budsjett til tingretten som faginstans ved tvist.



Få mer ut av boligen din – og livet ditt!

Mange kjenner på at økonomien er blitt strammere. Prisene øker, og det kan være krevende å få endene til å møtes – selv etter et langt liv med sparing og innsats. Med SeniorLån kan du få større økonomisk frihet – uten å måtte selge boligen din.

- Frigjør verdiene du har spart opp i hjemmet ditt gjennom mange år
- Velg selv om du vil ha en engangsutbetaling, månedlige utbetalinger – eller en kombinasjon
- Ingen krav om å betale 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 for deg.

Vil du vite mer? Ta kontakt med oss for en hyggelig og uforpliktende prat.

Eksempel: kr 1 000 000 | over 15 år | nom rente 6,85 % | eff. rente 7,07 % | totalt 2.786.230 | kost 1.786.230

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

BN Bank



Av STEIN ØSTBØ
og NAINA HELÉN JÅMA (foto)

I januar fylte hun 80 år. Med sitt nye feminist- manifest er Vibeke Løkkeberg mer aktuell enn på flere år.

Kom inn, kom inn, sier Vibeke Løkkeberg smilende og åpner døren til ærverdige Villa Nissen på Skillebekk i Oslo, der hun nå har bodd i mer enn tredve år.

Kroppen er langt fra knoklete og krokete som hos mange andre i samme alder, øynene tindrende og den karakteristiske hårmanken er det nærmeste vi kommer oppfattelsen av et Satans kvinnfolk.

Eller riksheks, som hun også har blitt kalt gjennom en snart 60 år lang, provoserende karriere som feminist-ikon.

Vibeke Løkkeberg er i strålende humør. Hun har fått en helt ny giv det siste året. Noe som gjør at hun fokuserer fremover igjen etter at ektemannen Terje Kristiansen døde i 2021, 76 år gammel.

Et besøk ved Beijing International Film Festival ved påsketider utløste så mange invitasjoner til filmfestivaler verden over at Norgespremierer på hennes nyeste feminist-manifest, «The Long Road To The Director's Chair» er utsatt til over sommeren – Løkkebergs første film på 15 år.

Gamle filmruller

I løpet av året vises filmen på festivaler også i Brasil, Italia, Sør-Korea, Singapore, Polen, Taiwan, Tyskland, Ungarn, Finland og Portugal.

Det hele startet med en telefon fra Nasjonalbiblioteket for tre år siden. De hadde funnet noen gamle filmruller som tilhørte henne.

– Jeg hadde helt glemt den filmen, sier hun.

– Jeg visste ikke at den var der i det hele tatt.



SELFIE: Interessen var stor rundt Vibeke Løkkeberg da hun i våres besøkte Kina og Beijing International Film Festival, der hun var spesialinvitert. Foto: KULTURMEGLERNE

FEMINIST-IKONET VIBEKE LØKKEBERG AKTUELL IGJEN

Filmen var fra 1973. Vibeke Løkkeberg var på den særs renommerte filmfestivalen i Berlin – populært kalt Berlinale – for å presentere «Abort», sin første – av mange – filmer der hun trykket hardt mot samfunnspulsen.

– Jeg var invitert til Arsenal, en veldig viktig kino i Berlin, med «Abort». Den laget jeg fordi det var kampsaken her hjemme, å få fri abort eller selvbestemt abort da. Å få bort alle menn og alle disse nemndene som var så strenge – det måtte være fare for mors liv om man skulle få abort den gangen, forteller hun.

De programansvarlige ved Arsenal var begeistret også 50 år senere. Det var bare et problem. Lyden manglet på de gjenfunne filmene.

– Arsenal ville likevel vise den, stum. Og det var så vellykket! Folk ble så



«Et Satans kvinnfolk»»

” Det er ganske stas for en film fra 70-tallet som viser samtaler om abort og seksualitet og som er så aktuell den dag i dag.

begeistret da de så hvor god stemning det var blant kvinnene. Mange hadde trodd at feministene er aggressive som bare kran-
gler, men her så de noe helt annet.

Året etter fant Nasjonalbiblioteket sannelig lyden til filmen også. Da ble det en ny tur til Arsenal.

– Og da ble de enda gladere, for nå forsto de jo hva det handlet om og hva de snakket om! Så sa de til meg at om jeg klipper den filmen ferdig, er den invitert til filmfestivalen, sier Løkkeberg.

Som sagt, så gjort. Resultatet ble dokumentaren «The Long Road to the Director's Chair» som består av samtaler med andre kvinner om alt fra abort og undertrykkelse til orgasme og seksualitet.

Den ble vist under Berlinale i år og får altså norsk premiere over sommeren.

Rettigheter

Og det stopper ikke der. Av alle land i verden kastet Kina seg over det feministiske manifestet. 1. påskedag dro Vibeke Løkkeberg til Kina for å vise filmen på Beijing International Film Festival som en markering av 30-årsdagen for lanseringen av Beijing-erklæringen.

Erklæringen anses som det viktigste dokumentet for likestilling og kvinners rettigheter i Kina.

– Jeg ble både stolt og dypt fascinert over invitasjonen. Det var ekstremt sterkt å møte unge, kinesiske kvinner og kinopublikum. Mitt møte med Kina ga meg noen nye perspektiver om dette mytiske landet og den urolige geopolitiske situasjonen. Xi Jinpings fremtoning av ro og verdighet i en verden på randen, gjør meg like trygg som den gåturen jeg tok alene i Beijing midt på natten, sier Løkkeberg mens hun viser vei inn i den staselige spisestuen der det allerede var dekket på til et kommende besøk fra den kinesiske ambassadøren til Norge etter VGs besøk.

For 100 år siden var dette representasjonsstuen til arkitekt Henrik Nissen som selv tegnet og bodde i villaen.

– Så det er ganske stas for en film fra 70-tallet som viser samtaler om abort og seksualitet og som er så aktuell den dag i dag. Å få lov til å være med på det som 80-åring... Det spørres om jeg må ta meg et ekstra glass vin etterpå!



HJEMME: Vibeke Løkkeberg (80) i stuen hjemme i Villa Nissen.

Halvdokumentariske «Abort» (1971) ble starten på Vibeke Løkkebergs kontroversielle karriere som filmskaper og skuespiller. I samme periode lagde hun dokumentaren «Tater» som tar for seg en av de største skamplottene i norsk samtidshistorie; interneringen og tvangssteriliseringen av tater ved Svanviken arbeidskoloni.

«Tater» satte i gang en voldsom debatt og regnes som sentral i arbeidet med å legge ned arbeidskolonien. Det skjedde først i 1989.

Men Vibeke Løkkeberg skulle snart skape mer debatt...

Mannshierarkiet

Som debuterende spillefilmregissør med

«Åpenbaringen» i 1977 fikk hun sitt første møte med noe hun siden har kjempet mot, mannshierarkiet i norsk film. Nettopp dette er også tematikken i ferske «The Long Road To The Director's Chair», selv om innholdet er 50 år gammelt.

– Det er veldig viktig å observere at kvinnekampen ikke har gitt mer makt til kvinner enn den har gjort. Og det er jo det som filmen på en måte også konkluderer med. Samtidig er det er litt vemodig, for den viser jo at kvinnesaksspørsmålet ikke har kommet stort lenger. Det er bare 25 prosent kvinner som når den registolen, sier hun.

Rasende har hun vært siden hun tok sine første skritt i Laksevåg mens Norge



lå i ruiner rett etter krigen. En liten pause i raseriet tok hun som fotomodell i Paris, der hun forteller at hun både ble forsøkt kidnappet som sex-slave og kurtisert av et kollektivt The Beatles.

Blant annet.

Modellyrket var ikke noe for henne. Skuespiller da?

I debuten «Liv» (1967) plasserte regissør og daværende ektemann, Pål Løkkeberg, henne i en rolle farlig nær sex-symbolet som hadde fascinert The Beatles noen år tidligere.

Rollen berørte også landets mest innflytelsesrike filmkritiker, Dagbladets Arne Hestenes - på hans premisser.

«Pikelig attråverdig», skrev Hestenes



CELEBERT: Vibeke Løkkeberg var også invitert til den kinesiske ambassaden i Oslo, her sammen med ambassadens politiske toppsjef, Yiding Yang.

Foto: KULTURMEGLERNE



STORFINT BESØK: Vibeke Løkkeberg tok i mot den kinesiske ambassadøren til Norge i forkant av filmskaperens besøk i Kina.

om 22-åringen og kalte henne en «sol-hoppe av en kvinne».

Dermed var raseriet på plass igjen. Hun fant seg ikke i å bli objektivisert. Nå ville Vibeke Løkkeberg bestemme selv. Regidebuten «Åpenbaringen» (1977) hadde lyrikeren Marie Takvam i hovedrollen.

I en scene viser hun seg naken.

Dermed var Hestenens på banen igjen.

«Slaskeporno», var hans karakteristikk.

«Nei til Marie Takvams nakne rumpe!» var tittelen på hans helsides kommentar i Dagbladet.

Den berømte «rumpefeiden» herjet i avisspaltene i flere måneder etterpå.

– Hatet lenge

– Jeg ble hatet lenge for den filmen, kommer det nær lakonisk fra Løkkeberg.

Senere ga hennes ektemann, Terje Kristiansen, en birolle til Arne Hestenens i «Høvdingen» (1984), muligens som et forsoningsforsøk.

Tre år etter dette kom «Hud» som handler om overgrep mot barn i et mannsdominert samfunn.

– Og da ble jeg også hatet, smiler hun med et lite sukk.

– Men altså, man må jo tåle å bli det, hvis man går inn på sånne arketypiske funda-

mentale problemstillinger om det å være kvinne og mann.

Listen over tabuer hun har holdt mellom hendene er lang. Ikke engang da hun ble nektet å lage film med mannen som produsent, slappet hun av.

Hun skrev bøker i stedet.

I 2007 ga hun ut «Allierte» om britenes bombing av Laksevåg utenfor Bergen den 4. oktober 1944. Nær 200 mennesker mistet livet, deriblant nær familie av Løkkeberg.

– Min bror ble jo nesten drept, han ble funnet etter hvert i ruinene. Jeg ble nesten drept fordi jeg var i min mors mage tre måneder før fødselen, så hun satt i kjelleren under bomberegnet. Min bestefar ble drept i sin egen fabrikk med 30 arbeidere. Hans datter ble drept. Babyen hennes på tre måneder ble drept. Huset hans ble knust. Kusinen hans ble drept. Altså, tenk deg å oppleve noe sånt!

Da hun antydte at den norske motstandsbevegelsen kjente til planene om bombing og derfor tok sine egne barn ut fra skolen i nærheten, ble hun politianmeldt for ærekrenkelse av sentrale personer i Milorg.

Det viste seg i etterkant at Vibeke Løkkeberg hadde rett.

I «Der gudene er døde» (1993) brakte hun oss til innsiden av krigen i Jugoslavia. «Gazas tårer» (2010) skildrer Gaza-krigen gjennom øynene på en gruppe palestinske barn.

– Det samme som i dag

Hjemme i stuen i Villa Nissen blir blikket blankt og langt når hun tenker på enda en palestinsk generasjon med barn som i dag opplever det hun beskrev i «Gazas tårer» for femten år siden.

Noe Løkkeberg mener har pågått helt siden 1948 da Israel erklærte seg uavhengig som egen stat.

– Den filmen viser akkurat det samme som skjer i dag, men den er tatt opp vintren 2008/2009, sier hun.

Så smiler hun igjen.

– Det er vel ikke et dårlig 80-årsjubileum å få bekreftet at du har laget to filmer som har blitt så brennaktuelle igjen, en fra 1973 og en fra 2010 som bare treffer kjernen av hva som skjer i verden i dag. Det er jeg veldig glad for. Det må være en bra gave for en 80-åring! ●

Bråbrems etter hjerne-sykdom

Billy Joel stenger sin høyt verdsatte motorsykelbutikk på Long Island i New York etter nesten 15 år. Årsaken er en hjernesykdom han nylig har fått diagnosen på, melder ABC News.

«20th Century Cycles» i Oyster Bay stenger i slutten av september. Den 76 år gamle sangeren vil også auksjonere bort hele sin motorsykkelsamling senere i år.

I mai kunngjorde Joel at han avlyste kommende konserter etter å ha fått diagnosen Nor-

mal Pressure Hydrocephalus.

Sykdommen innebærer væskeansamling i hjernen som kan påvirke tenkning, konsentrasjon, hukommelse og bevegelse.

Joel åpnet butikken i slutten av 2010 som et sted for å vedlikeholde og reparere motorsyklene sine. Samtidig ville han vise frem samlingen sin gratis for publikum.

Butikken ble hjemsted for Joels samling på over 75 motorsykler, som daterer seg tilbake til 1940-tallet.



LÅ FORAN: Billy Joel ledet i 2015 en MC-minnemarkering for 9/11.

DRØMMER OM NY FILMPRIS

Dag Johan Haugerud (60) fra Hærland er Norges kandidat til Nordisk Råds filmpris for 2025 med «Drømmer». Indreøstfoldingen kan bli den første som vinner prisen for tredje gang.

Dette er Hauge-ruds fjerde nominasjon til Nordisk Råds filmpris. Første gang var i 2012 med «Som



du ser meg». Siden har han vunnet den gjeve, nordiske prisen to ganger: For «Barn» i 2020 og for «Sex» – som var første film ut i trilogien der «Drømmer» er den midterste – i 2024.

– Det er en stor ære å være nominert til Nordisk Råds Filmpris, sier Haugerud i en kommentar. I februar vant han Gullbjørnen i Berlin for samme film.

LIV ULLMANN HYLLES MED EGET STUDIO

Filmparken på Jar utenfor Oslo omdøper sitt Studio B til Studio Liv Ullmann i anledning sitt 90-årsjubileum.

– Den første filmen som ble laget i Studio B, var Ingmar Bergmans «Høstsonaten», der Liv hadde en av hovedrolle-

ne sammen med Ingrid Bergman. Og da hun selv regisserte publikumssuksessen «Kristin Lavransdatter, gjorde hun det her, sier daglig leder Håkon Haugan i Filmparken AS om hyllesten av den norske filmstjernen.

Nylig ble 40 prosent

av Filmparkens 25 mål store eiendom solgt til Aspelin Eiendom og Veslefrikk, der Petter Stordalen og Kjell Inge Røkke er med på eiersiden. Forutsetning for avtalen er ifølge Budstikka at eiendommen omreguleres fra næring til bolig innen seks år. (NTB)



Alle foto: VG og NTB



Neida! Grillsesongen er ikke over!

Kan det friste med helgrillet laks med nektarinsalat, entrecôte med bønnesalat eller grillet blomkål med

tahinisaus? Perfekt for kjøttelskere, fiskefolk og grønnsaksglade. God grill-ing!

Hold grillen varm



4 porsjoner

30 min

Entrecôte med tomat- og bønnesalat og chimichurri

600–800 g entrecôte
salt og pepper
nøytral olje til pensling

Tomat- og bønnesalat
400 g cherrytomater, delt i to
1 boks hvite bønner, skylt og avrent
1 liten rødløk, finhakket
en håndfull bladpersille, grovhakket
2 ss rødvinseddik
3–4 ss olivenolje
salt og pepper

Chimichurri
1 bunt bladpersille, finhakket
1 ts tørket oregano
1 fedd hvitløk, finrevet
1/2 rød chili, finhakket
1 ss rødvinseddik
ca. 0,5 dl olivenolje
salt og pepper

1. Ta kjøttet ut av kjøleskapet minst 30 minutter før grilling. Krydre godt med salt og pepper. Pensle med litt olje.

2. Grill biffene over direkte varme, 2–4 minutter per side, til de har fått god stekeskorpe (avhengig av tykkelsen på stykkene).

3. Flytt dem deretter til indirekte varme og grill videre til ønsket kjernetemperatur (ca. 54–56 grader for medium rare).

La kjøttet hvile i 5–10 minutter før det skjæres i skiver.

4. Finhakk ingrediensene til chimichurrien og rør sammen.



La den gjerne stå 10–15 minutter før servering.

5. Bland tomat, bønner, løk og persille i en bolle. Vend inn

olje og eddik, og smak til med salt og pepper.

6. Server entrecôte i skiver med salaten og chimichurri.

Foto: SILJE SANDBERG

2-3 porsjoner

40 min.



Grillet blomkål med tahinisaus, granateple og ristede mandler

1 stor blomkål
ollvenolje
1 ts garam masala
salt og pepper

konsistens)
salt og pepper

Tahinisaus:
3 ss tahini
1 fedd hvitløk, finrevet
saft av 1/2 sitron
ca. 4–6 ss vann (til ønsket

Topping:
1/2 granateple, renset
ca. 30 g mandler, grovhakket
og ristet
frisk koriander eller bladpersille

1. Del blomkålen i grove buketter eller kutt i skiver på 1,5–2 cm tykkelse. Pensle med olje og krydre med salt og pepper.

2. Grill blomkålen over direkte varme i 2–3 minutter per side, til den får god farge. Flytt deretter til indirekte varme og grill videre under lokk i ca. 10 minutter, til den er mør.

3. Rør sammen tahinisausen og spe med vann til en glatt og rennende konsistens. Smak til med salt, sitron og ev. mer tahini.

4. Server grillet blomkål med tahinisaus, granateple, ristede mandler og friske urter.



2 porsjoner

45 min.

Helgrillet laks med honningglasur og grillet nektarin- og myntesalat

Ingredienser

ca 800 g- 1 kg laksefilet, med skinn
salt og pepper
olje til pensling

Honningglaze

2 ss honning
2 ss soyasaus
1 ss limesaft
1 fedd hvitløk, flnrevet
1 ss olje

Nektarinsalat

4-5 modne nektariner, delt og grillet
1 rødløk, i tynne skiver
1/2 rød chilli, finhakket (kan sløyfes)
en god neve mynteblader
2-3 ss olivenolje
2 ss limesaft
salt og pepper

1. Legg laksefileten på et stykke folie med kant, eller direkte på grillen hvis risten er ren og oljet. Pensle fisken med litt olje og krydre med salt og pepper.

2. Bland sammen ingrediensene til glazen.

3. Grill laksen over indirekte varme, med lokk, i ca. 20-25 minutter - avhengig av tykkelse. Pensle med glazen 2-3 ganger underveis. Fisken er ferdig når den flaker seg lett og er akkurat gjennomstekt.

4. Grill nektarinene over direkte varme i ca. 2 minutter per side, til de får grillmerker.

5. Bland grillet nektarin med rødløk, chili, mynte, olje og lime. Smak til med salt og pepper.

6. Server laksen med nektarinsalaten.

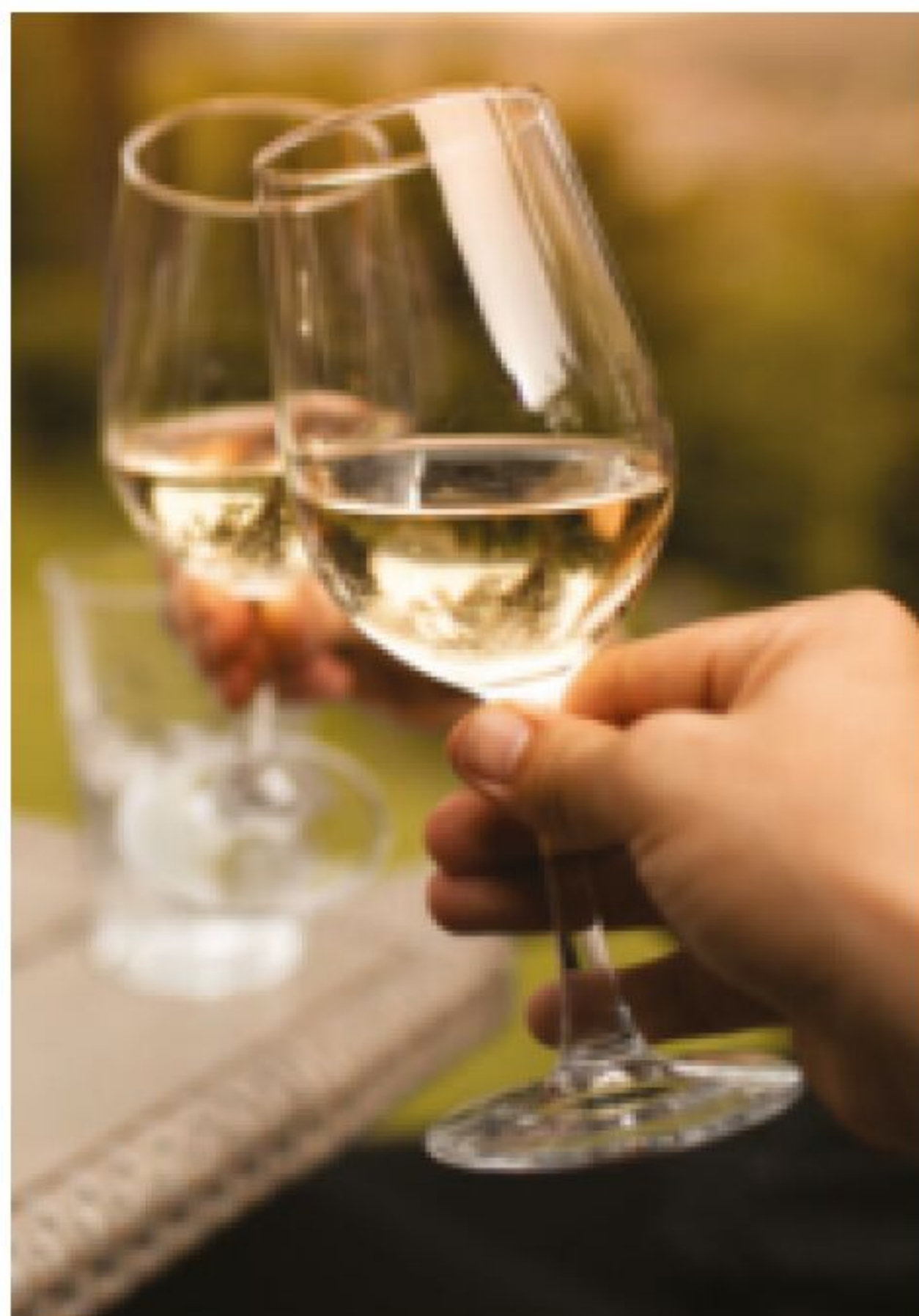
Jeg kjenner virkelig på stor begeistring når det plutselig dukker opp en stripe ekstra gode viner på en helt vanlig smakedag.

Lyse sensommerperler

Normalen er at mye smaker under middels bra, en god del smaker godt og en liten del smaker meget godt. Innimellom glimter en strålende vin til, men det er ikke så ofte. Skattene er sjeldne. (Det er derfor de er skatter).

Men her ble det yatzy i knallgode viner som jeg ikke glemmer. Tross høye priser må jeg med hånden på hjertet si at alle flaskene er vel verdt et bekjentskap. Kanskje blir det mer enn et bekjentskap – hvem vet, kanskje blir du rett og slett ørlitegranne forelsket i en flaske eller to.

Det ble jeg.



KT&CN SAUVIGNON BLOW 2022

Pris: 299,90, varenummer: 14702001
Bestillingsutvalget
Land/region: Østerrike, Steiermark
Druer: Sauvignon blanc
Sukkerinnhold: mindre enn 3 g/l
Alkohol: 12 %, Poeng: 89

● Hos Weingut Lackner Tinnacher dyrkes druene økologisk. Alt plukkes for hånd. Her lages ikke vanlig, kommersiell vin, nei. Her skapes nydelig naturvin med stor personlighet og med tydelig nerve. Dette er en av de få sauvignon blanc-viner jeg har fått skikkelig dilla på. Så leken og leskende denne er, så full av energi! I mitt smaksnotat skrev jeg «Suveren sauvignon blanc. Usedvanlig flott.» Vinen heter Sauvignon Blow fordi vinmakeren vil «blow your mind». Det får han faktisk til. Gled deg til en hvitvin tettpakket med syrefrisk, solmoden gul og grønn frukt. Massevis av lime og sitroner, grønne epler, stikkelsbær, litt mynte og med en tydelig mineralitet som blir sittende lenge etter at du har svelget. En flott sjømatvin, en kanskje enda bedre ostevin. Hatten av for Sauvignon Blow!



KÜNSTLER INSPIRATION PINOT NOIR ROSÉ TROCKEN 2024

Pris: 229,90, varenummer: 9838401
Bestillingsutvalget
Land/region: Tyskland, Rheingau
Druer: Pinot noir
Sukkerinnhold: 4,1 g/l
Alkohol: 13 %, Poeng: 87

● Det føles fortsatt litt som sommer, vi trenger fortsatt rosé. Særlig når de er så ferske og finstemte som denne. Fjorårets Künstler Inspiration Rosé var fin, men 2024 er kjøligere, mer elegant, mer presis. Meget bra dette her. En behagelig fedme som gir god vekt i munnen. Mer konsentrert enn de fleste andre roséer på markedet. Sjarmerende vin med åpen og herlig fruktighet. Saftig smak av modne sommerbær, fersken, litt vannmelon, aprikos og urter. Bra balansert. God alene, men også super til sushi og annen lett sommermat. Mye rosé for pengene.



AYMERICK GEANTET PLUME CHARDONNAY

Pris: 559,90, Varenummer: 17431801, Bestillingsutvalget
Land/region: Frankrike
Druer: Chardonnay
Sukkerinnhold: mindre enn 3 g/l
Alkohol: 13 %, Poeng: 93

● Da jeg stakk nesen ned i glasset på denne måtte jeg ta meg en time out. Jeg måtte bare bli i boblen en stund, la duften få gå på repeat et par ganger. Dette lukter så intenst av steinete, solmoden Jura, gul frukt, voks, nøtter, krydder. Smaken er fersk og fantastisk, stor og kjøttfull, rå og levende. Flott fylde. Uten tvil en av de beste hvitvinene jeg har smakt på lenge. Chardonnay-druene får gjære på gamle fat, videre får de ligge nesten et år og modne her. Aymerick Geantet gjør så lite som mulig med vinen sine, minimalt med svovel, ingen klaring, knapt filtrering. Uttrykksfull er en underdrivelse. Og best av alt, smaken blir bare sittende. Dette må prøves. En ny juvel fra Jura.



GOLDATZEL GLANZSTÜCK RHEINGAU RIESLING TROCKEN 2023

Pris: 249,90, Varenummer: 16289001, Bestillingsutvalget
Land/region: Tyskland, Rheingau
Druer: Riesling
Sukkerinnhold: 4,3 g/l
Alkohol: 12 %
Poeng: 87

● Et forfriskende pust fra Rheingau, fra Wingut Goldatzel, nærmeste nabo til selveste Schloss Johannisberg. En herlig drikkeriesling, en fin allrounder, ny og forfriskende. Dufter delikat og innbydende av jasmin, sitrus og grønne epler. En tørr, fersk og erner-gisk hvitvin med syrlig, sommerlig og fruktig smak av lime, epler, nektarin og litt honning. Så lett å like og så fin match til både sushi, salater, reker, fisk, kylling, tapas og ost. Også topp før maten, både som aperitiff og drikkevin. Sjarmerende riesling som alle vil like.



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 3. oktober. Vinner av kryssordet Naturens Mangfold i VG Voksen nr. 16/25 er Kjell Clausen, 3515 Hønefoss. Rett løsning var MASKULIN. En riktig løsning premieres med 10 flaxlodd.

NATURENS MANGFOLD

MOR-SOMT	↓	GRUSOM TYPE	STA-DIUM	MØBEL-VIRKE	↓	GJØRE AV	↓	SPILLE-LISTE										
TRØST								HØNSE-FUGL										
MIDDEL-HAVS-LAND						ITALI-ENSK ELV												
MANI-PULER-ING						FINNER STED												
						FRISK												
				VIRVAR														
→				MANNS-PERSON														
NIVÅ																		
TA IGJEN																		
				FØLGE-LIG														
→				SVØMME														
LOKKE-MAT	FUGLE-BRETT-GJEST	FONN UNDER-SÅTT				FLEIP KØLLE-SPORT			RUSTEN I RØSTEN	↓	MATFISK OVER-BRINGE	UNDER-HOLD-NING	↓	EVEN-TYR-SKIKK-ELSE	↓	DRIKK VADE-FUGL	OPP-BEVAR.-GJEN-STAND	
BE-VISST						VÅT-MARKS-FUGL								FIBER-PLANTE				
SMYK-KE-STEIN						RAFFI-NERE		SE-KVENS						ASIA-TISK STORBY				
TILTA								STUDIO										
I DET FRI				LYK-KELIG UTFALL							PAR-KETT-MATE-RIALE	HØYRE SIDE AV BÅTEN		HA ØYNENE MED SEG	EIER-INTER-ESSE			
→				NASJO-NALITET	GJEN-TATTE GANGER													
									TIL-FLUKT									
									BAK									
KJØTT-ETENDE DYR																		
						BLÅ-FARGE		100 %						INNEHA		MÅNE-FASE		
								FOR-DELE						EN SMULE		SJANSE		
SYKE-HUS-RUTINE		AFRI-KANSK DYR			LOV-BRUDD												MATE-RIALE	
					BUKT													
→																		
											BLID-GJØRE				SAUS			
															SANSE-ORGAN			
ANTYDE											HEN-STILLE			EKSTRA-VAGANT				
														STUBB				
→																		
											TING OG TANG		DYRE-LÅT				STYKKE I AVISEN	
													BLADER					
→																JØKEL		
																FENGSLING		
											DEN VEIEN				SIDE-FLATE			
											USKIK-KELIG	SØR-AMERI-KANSK DYR		DUFT-ENDE BUSK			PRO-SJEK-TIL	
→																		
														IDET				
														ORD-GYTERI				
											ØL-VARIANT				SØR-AMERI-KANSK LAND			
											BYG-NINGS-DEL				KRAFT			
															STOR-STUE			
											GJØRE FERDIG							



Svar på sms, vinn 10 Flaxlodd

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

Løsningsordet er i de gule feltene, 5 kr. pr. melding. Løsningen må være motatt innen 3. oktober. Vinner av kryssordet VOKSEN i VG Voksen nr. 16/25 er Magne Storhaug, 4016 Stavanger. Rett løsning var AUKSJON. En riktig løsning premieres med 10 flaxlodd.

VERDEN RUNDT

HELLIG BY I MIDT-ØSTEN		DOSENT	FAG-PERSON											TYRKISK STORBY		VEST-AFRIKANSK LAND	HENVIS-ENDE RET-NING
														MOT BAKKEN			
IN-STINKT														PRO-TEIN-RIKT STOFF			
TRØSTE																1	
BABY														LESKE-DRIKK			BRUDD-STYKKE
FOR-SINKET														TONE			
														FUGL			
														SKØYER-STREK			
LAND I AFRIKA															INNBY		
FLØRT															BLIR SAGT		
BLI OPP-BLÅST																	
			3														TAPET-MATE-RIALE
VERK-STEUTSTYR	MAS-KULIN		PLUSS			TER-RENG-FORMA-SJON			MIS-TENKE				UMED-GJØR-LIG	TOPP-UTØVER			
			OVER-REKKE						KAPRE								
DYKKER-ELDO-RADO		SKREN-SE				FYLKE				SI SOM LØVEN		SLEIPT					
		SJØMAT				PENGE-STERK						KROPPS-DEL					
											5			ØST-FOLD-BY	URE-GJER-LIG		
I ENDRET UTGAVE			MIDDEL-VERDI						NORSK ELV				UT-FARTS-TID		MED-DELE		
									TONE						PYNT		
UDÅD													TA INN				
DYRE-BOLIG					SPANSK TURIST-BY		STORBY I OHIO	SAM-MEN-KOMST					BY PÅ HAWAII				
		SKOTSK HAVNE-BY	KALD AFFÆRE			SØRAM. LAND						GÅ UJEVNT					HØST-LIG DES-SERT
			FINGRE			RAPTUS						UHELL					
UTSTIL-LINGS-LOKALE							PÅ DET TIDS-PUNK-TET	SKIT-TENT			SJOKO-LADE-DES-SERT		2				
FRONT-FIGUR	RUTE	4							HELLIG ELV							KIRI-BATIS HOVED-STAD	
	I ETT KJØR								GOMLE								
															HOLDE TIL		
															KYSSE		
PÅ-KJEN-NING				PLAG-SOM				ER-KLÆRE							KON-SERT-LOKALE		
				TELT-PLASS		LUKTE-ORGAN					HODE-BE-KLED-NING				DIS-TANSE		
						TALENT											
SØDME			FRANSK BY														
OBSER-VERE			DYR							FISKE-RED-SKAP					TAK-KON-STRUK-SJON		
GJEN-NOM-GANGS-MELODI						PRO-DUKT				FINE GREIER FOR TIDEN	LASS-VELTER				TIL-TALE-ORD		
						STRØM					TALL						
						6		GÅ OVER I VÆSKE-FORM						VISE ENIG-HET			
MINNES-MERKE		SAM-MEN-FØY-NING							OMHYG-GELIG					7	DUNST		

SUDOKU

LETT

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

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

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

MIDDELS

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

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

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

VANSKELIG

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

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

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

QUIZ

Levert av Ingrid Sande Larsen

MAT FRA ASIA

1. Fra hvilket land kommer sushi?
2. Er tandoorikylling stekt eller kokt?
3. Hvilket navn har salaten fra Midtøsten bestående av persille, mynte, tomat, bulgur og løk, smaksatt med sitron, olivenolje, salt og pepper?
4. Hva kalles den krydrete suppen med tykke risnudler som forbindes med Malaysia og Singapore?
5. Hvilket navn har melbollen som kommer fra Nepal?

SVAR: 1. Japan 2. Stekt 3. Tabouleh 4. Laksa 5. Momo

KALLENAVN FOR LANDSLAG

1. Fra hvilket land kommer fotballandslaget «The Matildas»?
2. Hva er kallenavnet til det svenske ishockeylandslaget?
3. Hvilket lands rugby union-landslag kalles All Blacks?
4. Hva kalles det tyske landslaget i fotball?
5. Hvilket lands fotballandslag kalles albicelestes?

SVAR: 1. Australia 2. Tre kronor 3. New Zealand 4. Die Mannschaft 5. Argentina

ITALIAS HISTORIE

1. Hvilken kulturell, kunstnerisk og filosofisk strømning oppsto i Firenze på 1400-tallet?
2. Fra hvilken by kom Marco Polo?
3. Hva het geriljalederen som var frontfiguren for Italias samling på 1860-tallet?
4. Mot hvem kjempet romerne i de puniske kriger?
5. Hva het Italias siste konge?

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

BYER PÅ B



1. I hvilken by ligger Grieghallen?
2. Hva heter hovedstaden i Slovakia?
3. Hvor ligger Norsk Luftfartsmuseum?
4. Hvilken by er Sør-Koreas nest største?
5. Fra 1970 har hvilken by vært hovedstad i Belize?

SVAR: 1. Bergen 2. Bratislava 3. Bodø 4. Busan 5. Belmopan

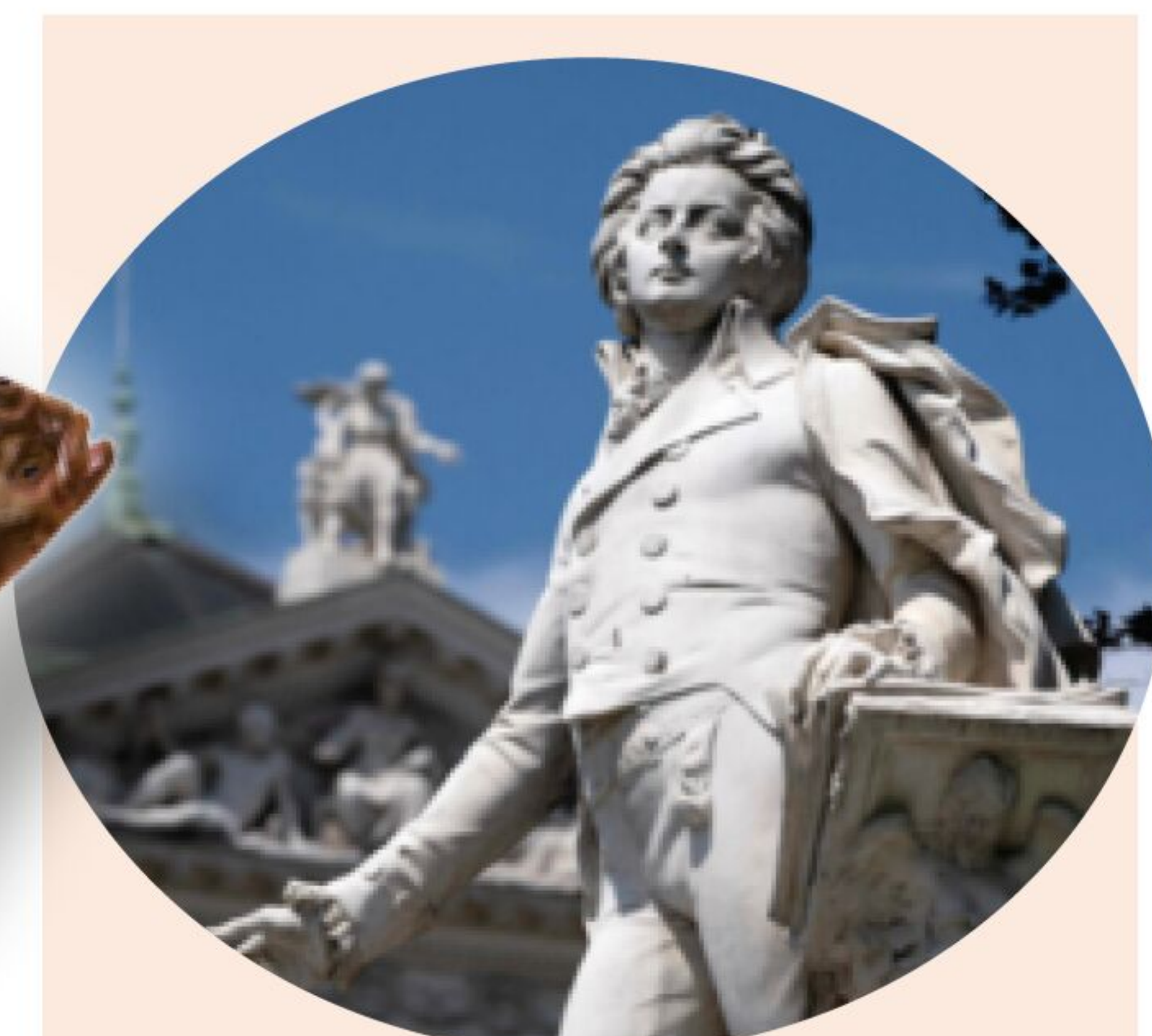
FLAT FISK



1. Hva heter den rødprykkede fisken i flyndrefamilien som er ettertraktet som matfisk?
2. Hvilket annet navn brukes om skater?
3. Hvilken stor fisk heter Hippoglossus hippoglossus på latin?
4. Hva heter cikliden som er populær som akvarie- fisk? Den er normalt sølvgrå med loddrette svarte bånd, men kan forekomme i variantene «marmor», «svart», «spøkelse» og «gull».
5. Hvilken flyndre har navn etter et meieriprodukt?

SVAR: 1. Rødspette 2. Røkker 3. Kveite 4. Skalare 5. Smørtflyndre

OPERA



1. Hvem har komponert Figaros bryllup og Così fan tutte?
2. Hva kalles teksten i en opera?
3. Hva heter det høyeste stemmeleiet for kvinnelige sangere?
4. Fra hvilken opera kommer arien «O mio babbino caro»?
5. Hvem komponerte Norma?

SVAR: 1. Wolfgang Amadeus Mozart 2. Libretto 3. Sopran 4. Gianni Schicchi 5. Vincenzo Bellini

NYTT MAGASIN I SALG!

SJEKK TIPSENE: SLIK LAGER DU DIN EGEN DRØMMEPORTEFØLJE



Alt du
trenger
å vite om
Norgespris



DU FINNER MAGASINENE I BUTIKKER OG KIOSKER OVER HELE LANDET, ELLER FÅ DET LEVERT HJEM VED Å HANDLE I VGS NETTBUTIKK: [BUTIKK.VG.NO](https://butikk.vg.no). SCANN QR-KODEN MED TELEFONEN DIN FOR Å GÅ RETT TIL NETTBUTIKKEN.

