

VOKSEN

Wenche
Myhre (78)

«Fantastisk å bli eldre»

Benny Borg
om sorgen:

**- GRÅT
I FLERE
DAGER**

**KAN SENKE
BLODTRYKKET**

Stor arve-
guide:

**- SELV-
OPPTATTE
BESTE-
FORELDRE**

**TESTAMENTET
PUNKT FOR PUNKT**

Gjert Ingebrigtsen
(59) snakker ut

**«EKSTREM URO
I KROPPEN»**

VG MAGASINER LØSSALG

RETURUKE 39/25



7 052962 909801



Ansvarlig redaktør:
GARD STEIRO
Målgrupperedaktør:
BEATE AMUNDSEN KOREN
Magasinsjef: **LINN MARIE BRATVOLD**
Redaksjonsansvar og produksjon:
LEIF MAGNE GRAMSTAD
voksen@vg.no
Utgiver: Verdens Gang AS
Postadresse: PB 11 85
sentrum, 0107 Oslo
Trykk: Ålgård Offset AS



«Er sliten hvis jeg gir energi til feil ting»

78 år. Fortsatt på reise, fortsatt på scene, fortsatt i studio, fortsatt sugen på nye utfordringer.

Wenche Myhre sier hun ikke blir sliten av å jobbe mye:

– Jeg bruker tid på folk jeg liker og prosjekter jeg brenner for. Tydelige grenser har vært helt avgjørende for å kunne stå i dette offentlige livet. Jeg er ikke sliten hvis jeg gjør for

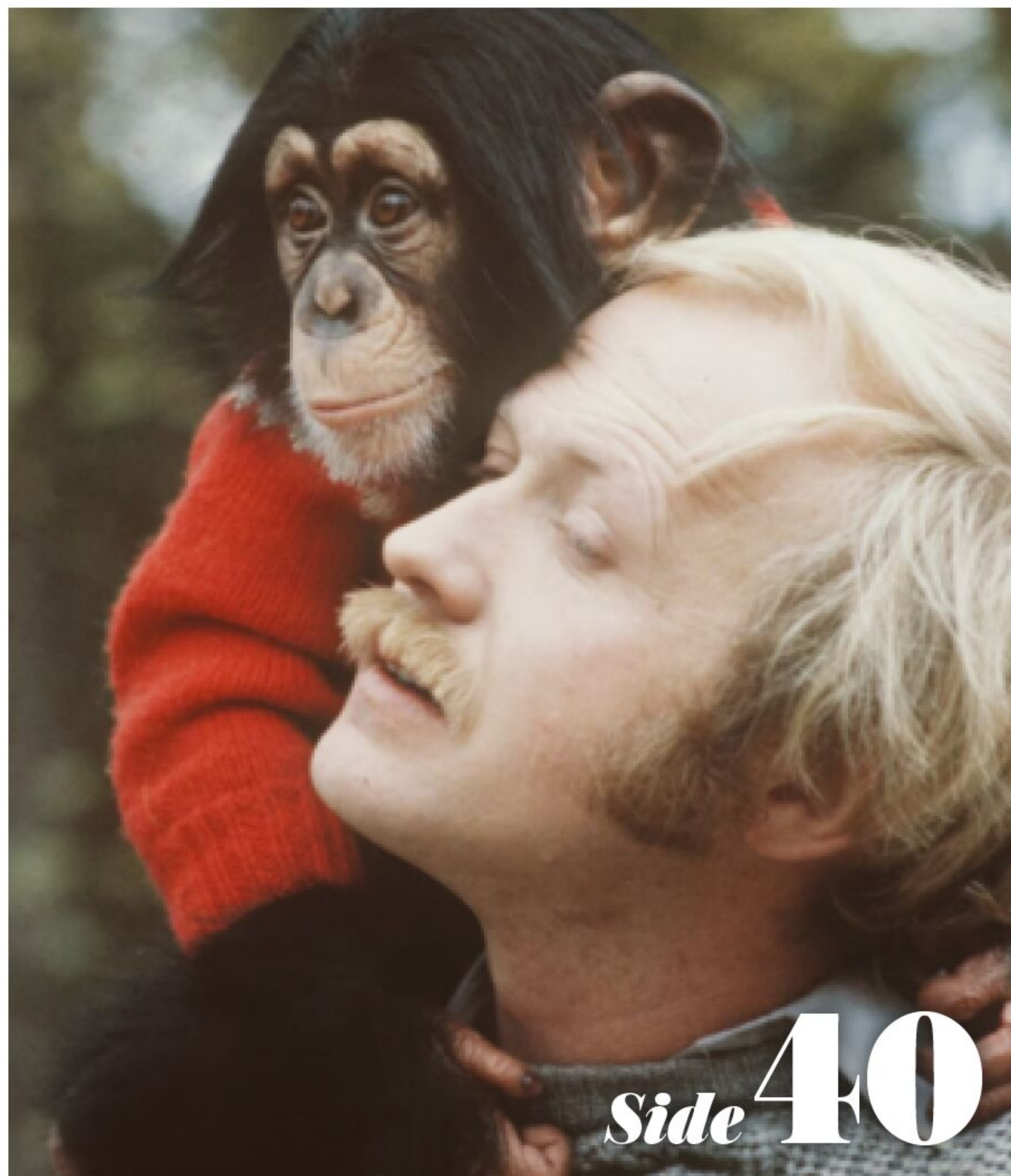
mye – jeg er sliten hvis jeg gir energi til feil ting.

– Jeg har levd så mye. Alt jeg har fått oppleve har vært en gave. Jeg kjenner jo at ting endrer seg; kroppen, tempoet, behovene. Men nysgjerrigheten har foreløpig ikke forlatt meg, den er der, og det er viktig for meg.

Redaksjonsansvarlig
Leif Magne Gramstad



VOKSEN



BEDRE LIV

- 4: Kan senke blodtrykket
- 6: IBS koblet til stress
- 32: Aspirin kan halvere risikoen for tilbakefall
- 48: Metoden som kan styrke ereksjonen
- 54: Gjert Ingebrigtsen snakker ut

BEDRE RÅD

- 20: Stor arveguide: Testamentet punkt for punkt
- 34: Ut mot norsk flokkmentalitet
- 36: Silje: Enkle grep for bedre pensjon
- 39: Oppdagelser

BEDRE TID

- 10: Wenche Myhre: – Fantastisk å bli eldre
- 26: Benny Borg om tapet av sin kone
- 40: Edvard Moseid om livet med Julius
- 50: Hvor er besteforeldrene?
- 60: Kylling + airfryer = sant!



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



Av ANDERS I. TOVAN og KATARINA FORSBERG

Mange sliter med høyt blodtrykk, men løsningen kan være enklere enn du tror.

Aspise mer kalium, som finnes i blant annet bananer og grønne grønnsaker, kan ha bedre effekt på blodtrykket enn å kutte ned på saltet. Det viser en ny studie fra kanadiske forskere.

– De fleste får i seg for lite kalium og for mye salt, sier forsker Mattias Brunström.

Studien, som er publisert i American Journal of Physiology Renal Physiology, presenterer en matematisk modell for hvordan forholdet mellom kalium og natriumklorid (vanlig bordsalt) påvirker kroppen.

– Her foreslår man at et høyt inntak av kalium kan redusere opptaket av natrium i nyrene. Dette kan bidra til lavere natriumnivåer i kroppen, selv om man fortsatt får i seg mye natrium, sier Mattias Carlström, professor i kardiorenal fysiologi ved Karolinska institutet.

3 gram kalium daglig

Carlström har tidligere vist at rødbetjuice kan senke blodtrykket, fordi nitraten i rødbeten frigjør nitrogenoksid, som har en blodåreutvidende effekt. Han mener det trengs flere studier på hvordan kalium påvirker natriumopptaket.

– Men hvis resultatene også gjelder for personer med høyt blodtrykk, kan dette være svært verdifullt.

Han understreker at det allerede er godt dokumentert at økt inntak av kalium har gunstig effekt på blodtrykket.

For voksne menn anbefales et inntak på omtrent 3,5 gram kalium hver dag, mens kvinner anbefales å få i seg 3,1 gram, skriver LHL.

Den såkalte DASH-dietten har vist seg å være bra for hjerte- og karhelsen.

– Dette kostholdet er rikt på frukt, grønnsaker, fullkornsprodukter, fettfrie eller magre meieri-produkter og fisk – alle gode kilder til kalium, sier Carlström, som påpeker at mekanismene bak kaliums blodtrykkssenkende effekt ennå ikke er helt kartlagt.

– Vi vet at flere organsystemer er involvert, spesielt nyrene.

Både kalium og natriumklorid er elektrolytter som blant annet hjelper til med å regulere væskemengden i kroppen.

Enkelt hverdagsgrep

– Den aktuelle studien vil ikke endre behandlingen av pasienter, men slike hypoteser er viktige for hvordan vi tenker rundt praktiske fysiologiske studier, sier Mattias Brunström, lege i spesialisering i kardiologi og universitetslektor ved Umeå universitet.

Han har nylig publisert en studie som viser at hvis man unngår risikofaktorer som høyt blodtrykk, diabetes og overvekt, i tillegg til røyking, før fylte 50 år, lever man lenger.

– Den kanadiske studien viser også hvor viktig det er å redusere saltinntaket og øke inntaket av kalium. Dette er noe man enkelt kan gjøre i hverdagen.

Kan senke





blodtrykket

Brunström mener studien bygger på flere antagelser som må stemme for at resultatene skal være relevante.

– Men de fleste bør spise mer frukt og grønnsaker som inneholder kalium. Det anbefaler vi også for den generelle helsen. Man kan også vurdere å bytte ut vanlig bordsalt med mineralsalt.

Fraråder å slutte

– Det er balansen mellom natrium og kalium vi må prøve å justere. De fleste får i seg for lite kalium og for mye natrium, og dette henger sammen.

Brunström råder sine pasienter til å slutte å salte ekstra på maten.

– Hva som driver blodtrykket, varierer fra person til person. Noen har såkalt saltfølsom hypertensjon og responderer veldig godt på å redusere saltinntaket.

Hvis man klarer å kutte kraftig ned på saltet ved høyt blodtrykk, kan trykket senkes like mye som ved bruk av medisiner.

– Det kan være vanskelig å få til en slik endring. Men hvis man salter ekstra på maten, har man allerede vendt seg til et for høyt saltinntak.

På befolkningsnivå er overvekt den viktigste driveren for høyt blodtrykk.

– Hvis man klarer å gå ned 10–15 kilo, kan det bety at man slipper én eller to medisiner.

Men å legge til én banan om dagen er ikke nok.

– Man må se på hele kostholdet sitt. Men så

mye frukt og grønt som mulig er bra, sier Brunström.

– Dette er overhodet ikke overraskende medisinske funn, sier Marte Kvittum Tangen, leder i Norsk forening for allmennmedisin.

Hun forklarer at det er nyrene som regulerer elektrolyttbalansen i kroppen, inkludert natrium (salt) og kalium.

Kroppen er godt tilpasset for å holde en stabil balanse, forutsatt et normalt inntak.

– Vi har lenge visst at for høyt saltinntak kan bidra til økt blodtrykk, men også at inntak av kalium har motsatt effekt. Jeg har mest tro på å ha et normalt og variert kosthold uten ekstreme dietter. Det er ikke bare blodtrykket vi skal ta hensyn til, men hele kroppen.

Ubalanse og mangler

Tangen advarer mot å overfokusere på enkeltstoffer:

– Ved å vri kostholdet mot å få i seg mest mulig av én elektrolytt eller ett vitamin, kan man få ubalanse og mangler på andre områder.

Hun viser til at helsemyndighetene lenge har anbefalt et daglig inntak på 3,5 gram kalium for menn og 3,1 gram for kvinner.

– De aller fleste får i seg mer enn det gjennom vanlig kosthold uten å tenke på det. Kalium finnes i nesten alle matvarer, særlig i frukt og grønnsaker, men også i meieriprodukter, kornvarer, nøtter og frø.

Hun fraråder kosttilskudd med kalium, med mindre det er spesifikt anbefalt av lege. ●



Stress kan

Av ANDERS IHLE TOVAN

Irritabel tarmsyndrom har lenge vært et mysterium. En ny studie kan ha funnet en del av svaret.

Irritabel tarmsyndrom (IBS) rammer 15 prosent av befolkningen, ifølge Helsenorge.

Tilstanden kan gi plager som ubehag eller smerter i magen, forstoppelse, diaré og oppblåsthet.

Per nå er lavFODMAP-dietten en typisk behandling for IBS. FODMAP er en samlebetegnelse for ulike grupper av tungt fordøyelige kortkjedede karbohydrater.

Matvarer med høyt innhold av FODMAP er nemlig vist å kunne gi økte mage-tarmplager hos personer med IBS.

Men har du noen gang opplevd magesmerter etter et måltid, spesielt i stressende perioder? **Nå har forskere funnet en mulig forklaring på hvorfor dette skjer.**

En ny studie, publisert i tidsskriftet

Gastroenterology, viser at psykologisk stress kan føre til at kroppen utvikler en immunrespons mot mat, som senere gir smerter når den samme maten spises igjen.

Forskerne oppdaget at stress kan bryte ned kroppens toleranse for matvarer og utløse en immunrespons.

Dette kan føre til økte smerter i både tynntarmen og tykktarmen.

– Denne studien fremhever den sentrale rollen aktivisering av immunsystemet fra mat spiller i mange sykdommer utover det vi vanligvis tenker på som matallergier, sier Cecilia Berin, professor i matallergi-forskning og medforfatter av studien.

– Studien viser den molekylære forklaringen på hvorfor mat kan være en utløser. Ikke bare for matallergi, men også for smerter ved IBS, fortsetter hun.

I studien utsatte forskerne mus for et protein som finnes i eggehvite under en stresstest.

Etter fem uker ble musen eksponert for proteinet igjen.

Resultatene viste at musen som hadde blitt utsatt for proteinet under stress, opplevde økt smertesignalering i tarmen når de fikk proteinet på nytt.

Forskerne fant at smertereaksjonene var avhengige av mastceller – spesialiserte hvite blodceller som er sentrale i allergiske reaksjoner.

Når musen ble behandlet med pyrilamin, et legemiddel som brukes mot allergiske symptomer, reduserte det nervesignalene som forårsaker smerte.

Det spesielle med funnene var at allergiske reaksjoner kunne endre normal tarmfunksjon og føre til smerter, uten å forårsake omfattende allergiske reaksjoner, ifølge studien.

– Vi kan ikke slå oss til ro

– Vi får mange tilbakemeldinger fra personer med IBS som opplever reaksjoner på mat, og det er ofte store variasjoner i både type og mengde mat de tåler, sier Mads Johansson, generalsekretær i Mage-tarmforbundet.

Han synes derfor ikke det er overraskende at mat kan gi plager, men legger til at det er svært interessant at forskerne nå har klart å knytte matreaksjoner til stress – i dette tilfellet hos forsøksmus.

– Denne typen studier er veldig viktige, mener Johansson.



utløse IBS

Han understreker at man i dag vet altfor lite om hva som ligger bak IBS.

– Vi kan ikke slå oss til ro med at alt bare skal kalles IBS for all fremtid. Målet må være å finne de underliggende årsakene, slik at man kan gi en mer treffsikker diagnose og bedre behandling, sier han.

Mye frustrasjon og tvil

Johansson peker også på at selv om studien er gjort på mus, kan den gi verdifulle innspill til videre forskning og på sikt føre til bedre behandling for mennesker.

Ifølge ham opplever mange med IBS at de kan spise en matvare én dag uten problemer, men reagere på den samme matvaren en annen dag.

– Dette er veldig frustrerende for dem som er rammet, fordi det blir vanskelig å forstå hva som skjer. Mange begynner å tvile på seg selv, sier han.

Han understreker at det kan være utfordrende å forklare overfor venner og familie at man reagerer på mat, når reaksjonene ikke alltid er konsekvente.

– Denne studien kan bidra til å gi de som har IBS en logisk forklaring på hvorfor de reagerer ulikt på den samme maten, eller

hvorfor to personer med IBS tåler helt forskjellige ting, sier han.

Generalsekretæren nevner at en del kliniske ernæringsfysiologer bruker begrepet «toleransebøtte» – en idé om at man har en viss tålegrense for en matvaregruppe. Når denne grensen overskrides, oppstår en reaksjon.

– Studien antyder at også stress kan være en faktor som påvirker hvor mye man tåler før «bøtten» renner over, forklarer han.

Ikke hjelpen de trenger

– Mage-tarmforbundet mener at stressmestring helt klart bør få en større plass i behandlingen av IBS, sier Johansson.

Han peker på at mange med IBS ikke får noen form for opplæring i hvordan de skal håndtere diagnosen, verken når det gjelder kosthold eller stress.

– Den dystre sannheten er at svært få får den hjelpen de trenger, sier han.

Tidligere forskning

– Mye kan tyde på at stressmestring bør inngå som en fast del av behandlingsplanen for IBS, på linje med kostholdsrad, sier Jan Gunnar Hatlebakk.

Han er overlege og senterleder ved Nasjonalt kompetansenettverk for funksjonell mage-tarmsykdom.

Forskergruppen har tidligere publisert en lignende studie der mus som ble påført en tarminfeksjon, utviklet samme type overfølsomhet for testprotein og mekanisk stimuli, forteller han.

Dette er særlig relevant, fordi både stress og akutte tarminfeksjoner kan utløse eller forverre IBS hos mennesker.

Et sentralt trekk ved tilstanden er nettopp overfølsomhet for enkelte matvarer, og for tarmluft og utspilling av tarmen.

Yoga og pusting

Helse Bergen har utviklet et digitalt IBS-kurs kalt «mage-tarmskolen», hvor pusteøvelser inngår som en del av behandlingen, forteller han.

– Jeg anbefaler pusteøvelser og henviser gjerne til mage-tarmskolen. Videre er yoga i ulike former, med god kontroll på og aktiv bruk av pusteteknikk, svært egnet trening for IBS-pasientene våre, forklarer Hatlebakk. ●

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



NÅR MAN BLIR 66...

■ Jamie Lee Curtis føler seg flottre enn noen gang

Skuespilleren sier hun lever en sannhet hun er komfortabel med.

– Jeg er så mye vakrere nå enn jeg noen gang har vært i hele mitt liv, sa den 66 år gamle skuespilleren til New York Post på en spesialvisning av «Freakier Friday» i New York i august.

– Det er for- di jeg lever en sannhet som jeg føler meg veldig komfortabel med.

Curtis har hatt en strålende periode de siste årene.

Hun har spilt i suksess-filmer som «Knives Out», vunnet Oscar for «Everything Everywhere All at Once» og skal snart være å se i den kommende «Murder She Wrote»-serien.

Likevel erkjenner hun at suksessen ikke vil vare evig.

– Det er en tikkende klokke for alle. Det er en klippe for alle. Hver store skuespiller, bortsett fra Meryl Streep.

Curtis lærte mye av å se foreldrene Tony Curtis og Janet Leigh navigere Hollywood mens de ble eldre. Begge var store stjerner på 50- og 60-tallet.

– Jeg så foreldrene mine miste det de elsket. Tingen de elsket som ga dem berømmelse, oppmerksomhet, kunst og kreativitet, ble tatt fra dem fordi de ble for gamle, fortalte hun.

Hun kan snart sees sammen med Lindsay Lohan i «Freakier Friday», oppfølgeren til komedien fra 2003.

66-åringen er mest kjent for «Everything Everywhere All at Once» (2022) «True Lies» (1994), «Freaky Friday» (2003) og «A Fish Called Wanda» (1988). (NTB)



Alle foto: NTB og GETTY

Kobles til antall sex- partnere

■ En studie fra Washington State University har avdekket en overraskende sammenheng mellom fysisk styrke og antall sexpartnere.

Funnene, som ble publisert i det vitenskapelige tidsskriftet Evolution and Human Behavior, analyserte data fra over 4300 amerikanske voksne.

Forskerne brukte hånd-grepsstyrke som en enkel måte å måle styrke i overkroppen på.

Resultatene viste at menn med høyere styrke hadde større sannsynlighet for å ha flere sexpartnere, men også

være i et langvarig forhold.

Et av de mest overraskende funnene var at også kvinner med sterkere overkropp rapporterte om flere sexpartnere gjennom livet.

Forskerne kontrollerte for faktorer som kroppsmasseindeks, utdanning, etnisitet, helsestatus, hormonnivåer og aktivitetsnivå.

– Kropp betyr mye. Vi liker å si at vi ikke bryr oss, men de fleste av oss gjør det. En trent kropp signaliserer kontroll, vellykkethet og attraktivitet, sier sexolog og sosiolog Live Mehlum til VG.

EDRU I 35 ÅR

■ Elton John har holdt seg unna alkohol i 35 år. «Takknemlig for all kjærlighet på min nykterhetsfødselsdag», skrev Elton John på Instagram – og delte et bilde av gratulasjonskort og rosebuketter.

I forgrunnen sto to håndlagde gratulasjonskort fra sønnene Elijah og Zachary, som gratulerte ham med «35-årsdagen».

Så lenge har nemlig Elton John klart å holde seg edru. Han har lenge vært åpen om sitt tidligere misbruksproblem. Han

misbrukte både alkohol, marihuana og «hans verste beste venn», kokain, noe han skildret i 2019-filmen «Rocketman», ifølge Billboard.

Men 29. juli 1990 la han seg inn til avvenning. Vendepunktet kom da tenåringsaktivisten Ryan White, som Elton John sto sammen med i kampen mot aids, døde.

Senere har Elton John forsøkt å hjelpe artistkolleger som Boy George og Eminem, og var blant annet rapperens AA-sponsor. (NTB)



«Jeg har levd! Det synes, og det skal det gjøre.»

Av LENA RUSTAN FIDJESTAD

– Jeg kan få et rynkete tryne, men jeg vil ikke ha en rynkete sjel. Vitale Wenche Myhre (78) gir seg ikke med opptredener. Hun nyter livet – og synes det er fantastisk å bli eldre.





Støv kan ikke få styre livet eller sinnet, forteller den alltid like elegant friserte og antrukne Wenche Myhre.

Hun beskriver hvordan hjemmet hennes for tiden på Nesøya i Asker er preget av kostymer, med stativer «overalt». I hjertet av huset har hun et stuebord med kasser under. De har en praktisk funksjon:

– Jeg kan ha 24 gjester på besøk. Da tar det meg et kvarter å pakke alt sammen og gjøre klart til selskap. Sofaen kan stå skjevt når barna er hjemme på besøk med sine venner, det gjør ingenting. Vi lever i det.

Min datter Fam lærte meg et fint uttrykk: «Mamma, støv er bare englenes tøfler».

– Det synes jeg er et fantastisk begrep.

Slik har det nesten måttet være opp gjennom tiden for å balansere familielivet med rampelyset, forteller hun. Stadig har hun hatt nye prosjekter, og vært på vei ut i verden et sted.

VG møter stjernen i idylliske omgivelser, en vakker sommerdag ved Fevik Strand Hotell i Grimstad kommune.

Evigung

Den evigunge 78-åringen er midt i en rekke på tre opptredener, med tett timeplan som skal fordeles mellom musikken, publikum, fans, presse – og aller viktigst – familie og venner.

– Jeg har vært her mange ganger tidligere. Jeg husker en gang jeg lekte på stranden her med medlemmene i Dizzie Tunes. Det er så vakkert her, og bra folk som har laget en flott ramme rundt konsertene.

– Jeg får «lopper i blodet» når folk ringer meg for spillejobber. Det synes jeg er gøy, og jeg klarer ofte ikke å si nei.

Den rutinerte artisten er fortsatt svært aktiv, og sitter gjerne lenge oppe om nettene og skriver og forbereder seg til ulike prosjekter. Søvn skjer tidvis i kortere etapper. Hvor mange oppdrag hun gjør, er Wenche usikker på:

– I år? Jeg vet ikke. Jeg har vært mye i Tyskland, og skal tilbake på tysk TV igjen nå i august. Jeg har også flotte konserter i Norge. Jeg gleder meg til en turné med Forsvarets stabsmusikkorps i september.

80 uker

Hun kan fortelle at den nyeste platen fra 2024, «Gute Jahre – Das Beste und viel mehr», har ligget på de tyske hitlistene 80 uker i strekk. Hun har stor stjernestatus i Tyskland. Det har hun hatt siden hun begynte å opptre i landet da hun var 16 år gammel.

Det er gitt ut mer enn 700 plater og CD-er med Wenche Myhre som sentral artist, forteller Wenche. Hun har aldri lurt på hvordan livet hadde vært uten rampelyset, svarer hun. Ei heller har hun følt seg preget av den store graden av eksponering hun opplevde helt fra barnsben av.

– Det har vært hele livet mitt, og det var bare sånn livet var. Jeg hadde en fin barndom. Mor og far var veldig flinke. Jeg følte meg rik: Det var så mye glede og latter.

Wenche Synnøve Myhre ble født i Oslo 15. februar 1947. Hun vokste opp på Kjelsås i Oslo.

Hun hadde sin første betalte opptreden som

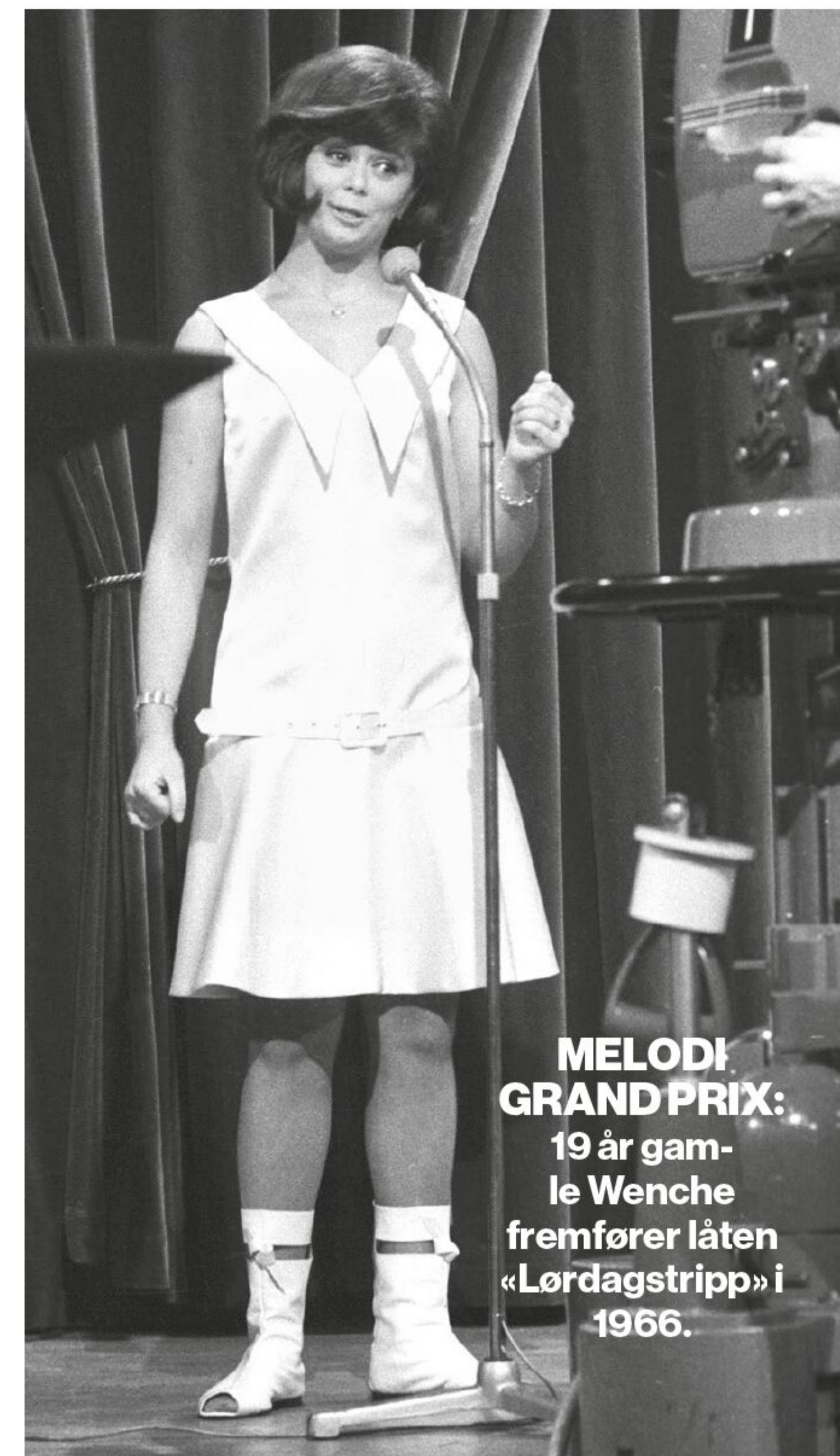


FORTSATT I RAMPELYSET: Wenche opptrer på scenen i Fevik, sammen med hennes samboer, Anders Eljas (t.v.).



STRAND HOTELL: Sommer, sol og Sørlandet ga idylliske rammer for Wenche Myhres juli-konserter.

FAMILIE-TRIO: Wenche på scenen med faren Kjell på trekkspill, og broren Reidar Myhre på klarinett. Foto: PRIVAT



MELODI GRAND PRIX:
19 år gamle Wenche fremfører låten «Lørdagstripp» i 1966.

femåring, og fikk platekontrakt da hun var 13 år gammel. Sammen med henne på scenen i oppveksten var pappa Kjell Myhre og broren Reidar Myhre.

– Pappa var min «manager». Han hadde stor teft, knyttet kontakter, fulgte meg opp og passet på at jeg hadde det godt og var trygg. Han var fantastisk. Pappa sa at når man har fått en gave, må man bruke den for folk som ikke har muligheten. Det lærte meg å glede andre, og det ga meg mye.

Pappa Myhre var tydelig på at det unge talentet fikk jobbe, men hun måtte også gå på skole. Egentlig drømte Wenche om å bli barnelege mens hun gikk på realfagslinjen på Grefsen i Oslo. Men skolegangen lot seg ikke kombinere med filming og opptredener:

Tok aldri slutt

– Jeg minnes at pappa sa: «Wenche, jeg foreslår at du tar et halvt år og virkelig nyter den posisjonen du har nå – med førsteplass i Tyskland. Så ser du.» Og det halve året fortsatte – det tok aldri slutt.

Hun bygget et barnesykehus i Gaza, som åpnet på 18-årsdagen hennes i 1965.

– Jeg gjorde det jeg kunne for å leve ut barnelegedømmen på en annen måte. Nå gir jeg også vitamininnsprøytning til andre gjennom musikken – uten resept.

Karrieren har bydd på flere meritter; i 2004 fikk Wenche Spellemannsprisens ærespris, og hun er ridder av 1. klasse av St. Olavs Orden.

Et levd liv har bydd på mange oppturer, men også krevende stunder som har satt sitt preg på Wenche. Det aller største hun

har opplevd, er å bringe sine fire barn til verden, oppsummerer hun.

– Jeg har en så fin familie. Vi har reist mye, og jeg har ofte tatt med barna på jobb.

De turnerte sammen og hadde prøver hjemme i stua. Barna sang på albumene hennes. Det ligger i genene deres, sier hun. Nå, som de er voksne, har de valgt andre karrierer, og har trådt ut av offentligheten. – Høydepunktet er alltid det siste jeg har gjort. Og så er det alle møtene – alle menneskene jeg har møtt. Fantastiske mennesker som har satt sitt preg på arbeidet mitt, og på meg som menneske, sier Wenche.

I tiden rundt månelandingen i 1969 befant hun seg i en garderobe i Hamburg i forbindelse med et talkshow, siden hun innehadde førsteplass på hitlisten.

Sto bak og tittet...

– Da delte jeg garderobe med Neil Armstrong. Vi bare satt der og ventet til vi skulle på TV-skjermen. Hyggelig fyr! Jeg forsto at det var noe spesielt med ham, men hvem han var gikk ikke opp for meg før lenge etterpå, da jeg så ham på TV. Han var jo der på grunn av raketten.

Wenche har også møtt The Beatles, i London på den tiden de var i ferd med å slå gjennom.

– Pressen skulle ha bilder av meg og dem sammen. Jeg synes bare det var gøy å se dem. Da bildet ble tatt, kom jeg ikke med, for jeg sto jo bak og tittet.

Det var noe annet den gangen, minnes hun, da det ikke var så mange som kjempet om



**TURNÉ-
BUSS:**
Wenche på tur-
né med Dizzie
Tunes i 1971.
Foto: JAN GRÉVE



STØRST I LIVET: Mamma Wenche med sønnen Kim (oppe og nede) og datteren Fam. Foto: ARNE IVERSEN OG BJØRN ASLAKSEN



oppmerksomheten på like mange flater som i dag.

– Det var en tid der det var mulig å gjøre inntrykk. Det handler ikke om berømmelse, men om nærheten. Vi fikk en plass. Vi ble værende. Publikum husket deg. Det var færre kanaler, færre artister. Nå er det så mange, så mye støy.

Av personene i karrieren som har gjort særlig inntrykk, trekker hun fram 25 år eldre Povel Ramel, Sveriges underholdningskonge og en av nabolandets mest folkekjære artister.

Wenche forteller om to vendepunkt i hennes liv, som Ramel skulle spille en større rolle i.

– Han var barnslig, superintelligent og hadde en humor i verdensklasse. I 40 år fikk jeg gleden av å jobbe med ham, der han blant annet skrev sanger til meg. Det var helt utrolig.

Alkohol

Inntil Wenche fylte 50 år, hadde hun ikke tatt en eneste slurk alkohol. Det interesserte henne aldri. Hun hadde det dessuten like gøy som andre uten, og er gjerne den som drar sist hjem fra fest likevel.

– At jeg aldri hadde smakt på vin syntes Povel var helt forferdelig. Han sa «Wenche, nå skal du få ta din første slurk».

Han, og den ikoniske skuespilleren Wenche Foss – som Wenche Myhre for øvrig er oppkalt etter – var opptatt av at hun skulle få nyte god vin.

– Povel fant fram en nydelig rødvin. Jeg tok en slurk – og det blomstret i munnen! Dagen etter tok han frem en hvitvin. Han fant jo de mest fantastiske viner. Det ga



GJORDE INNTRYKK: I 40 år jobbet Wenche med den svenske revykongen Povel Ramel. Her fotografert sammen i 1974. Foto: ARNE IVERSEN

plutselig maten en helt annen dybde.

Siden har Wenche drukket et glass vin til maten nå og da, og liker å holde i et glass prosecco.

– Jeg liker å feste, men jeg er veldig nøktern med alkohol. Det handler mer om å nyte et glass eller to i godt samvær.

Det andre vendepunktet viste seg å bli av det store slaget. Hun møtte sin nåværende samboer, den svenske dirigenten Anders Eljas (72), gjennom Ramel i år 2000.

Først delte de to musikaliteten på jobb sammen, etter ti år fant de også tonen privat. Han kom inn i livet hennes på den

tiden hun begynte å få barnebarn, som i dag teller ti stykker.

I dag har paret vært sammen i 25 år. De spiller ofte konserter sammen. Når Wenche synger, dirigerer han gjerne alt fra storband, store symfoniorkestre, til mindre orkestre.

– Da jeg møtte Anders, var alt lett og helt selvfølgelig. Vi har det godt. Relasjonen er ustoppelig.

Flotte menn

Hun har funnet kjærligheten som skal vare livet ut, kjenner hun. Før hun møtte Anders, la Wenche bak seg tre avsluttede ekteskap. Det siste med den norske forretningsmannen Arthur Buchardt, som endte i skilsmisse året før hun møtte sin nåværende partner.

– Jeg har møtt mange flotte menn, med store personligheter. Det er veldig personlig, selvfølgelig, men det er jo kjærligheten. Det blir livet ditt etter hvert – du møter noen, går inn med hele deg, og så blir det kan-

skje ikke som man trodde. Men da må man ikke pakke seg inn, man må åpne hånden og ta imot livet. Være åpen.

Med sin første ektemann, den danske tannlegen Torben Friis-Møller, fikk Wenche tre barn; Kim, Dan og Fam. Han gikk bort i år.

– Vi hadde levd fra hverandre i nesten 30 år, men hadde fortsatt et nært bånd. Han var en familievenn, så det har vært tungt.

Wenche flyttet fra Nesøya til Paris nesten over natten for å beskytte barna da hun gjennomgikk den første skilsmis-





GLAMORØS: Wenche i Paris i 1984, på den tiden hun var gift med filmregissøren Michael Pflēghar. Foto: BO MATHISEN



**HEDERS-
PRISEN:**
Wenche vant
den gjeve pris
under Spelle-
mannprisen i
2003.



TO WENCHE:
Wenche Foss og
Wenche Myhre
– sistnevnte
oppkalt etter
førstnevnte.



DA HUN BLE 66:
Da livet først tok til,
i Drammen teater i
det klokken bikket
midnatt og Wen-
che fylte 66 år. Foto:
MATTIS SANDBLAD

i buskene utenfor hjemmet deres i Norge. I Paris ble hun boende i nær et år. Siden bodde hun og barna i kortere perioder i København og i Sverige.

– Barna kom først. Jeg husker jeg sto i Paris og så dem gå hånd i hånd for å kjøpe frokost. Datteren min var fire år gammel, sønnen fem og et halvt. De lærte å handle og mestre. Det var kjempefint.

I Paris ble kjendistilværelsen verre, med større spekulasjoner i pressen og enda mer pågående presse.

Paparazzi

– Det var et helt team av belgiske paparaz-
zifotografer som overvåket meg døgnet
rundt. De lå på taket og fulgte etter meg
og barna. Jeg lærte meg triksene, blant
annet brukte jeg paraplyen som skjold.
Jeg slo faktisk ned et kamera på flyplassen
en gang, da barna var med. De så jo alt
sammen.

Hun beskriver hvordan fotografen kom
for nær med kameraet: – Jeg snudde meg
brått, slo kameraet vekk. To politifolk kom
bort og sa: «Kom med oss, vi skal hjelpe
deg inn i en taxi.» Jeg sa «tak», og det var
det. Jeg liker å løse ting elegant.

Wenche ble kjent med den tyske film-
regissøren Michael Pflēghar. De giftet seg
i skjul i selveste Las Vegas. Han ble far til
Wenches yngste barn, Michael.

– Det var en spennende tid, med mye

reising. Han regisserte mine store tyske
show «Das ist meine Welt». I anledning det
var vi på reise med barna til alt fra Hardan-
ger og Kitzbühel i Østerrike til Mexico og
Bahamas.

Noen ganger i livet skjer det ting som er
helt umulige å kontrollere – som gjør at alt
stopper opp.

Episoden Wenche trekker frem som den
tøffeste hun har gjennomgått, var da Pflē-
ghar tok sitt eget liv i 1991, samme år som
ekteskapet mellom dem hadde endt.

– Han etterlot seg mange minner, og mye
glede. Vi bodde da i to forskjellige land;
han i Frankrike i Paris, og jeg i Norge. Jeg
får aldri svar på hvorfor det skjedde. Jeg
kan ikke analysere det, eller forstå det. Det
eneste jeg kunne gjøre, var å ta vare på det
som var igjen – minnene om det vi hadde,
og barna. Og så måtte jeg gå videre, sier
Wenche alvorstynget.

Tungt

Samme år som Pflēghar valgte å avslutte
livet, gikk også Wenches mamma, Reidun
Synnøve Myhre, bort etter sykdom med
brystkreft. Det var tungt, forteller Wen-
che. Hun var redd for at to nære dødsfall
innad i familien innen et år skulle bli for
mye for barna.

– De stilte opp for hverandre, og for meg.
Vi snakket mye sammen, lot sorgen få ti-
den den trengte. Den var ikke noe vi delte

med omverdenen. Den var vår. Det private
er hellig.

Wenche var kun 40 år gammel da moren
gikk bort. Hun var da uten foreldre i livet.
I veldig ung alder hadde hun brått opplevd
å miste sin far i hjerteinfarkt:

– Han var bare 43 år gammel. Det var et
sjokk. Han døde ute på Storøya. Jeg kom
inn fra Luxembourg da jeg fikk beskjeden,
klokken syv om morgenen. På øya lå han
på plenen i en kiste. Det var helt uvirkelig.
Jeg var 22 år gammel. Livet mitt hadde så
vidt begynt.

Det var han som hadde hatt oversikten;
som visste hva Wenche skulle, hvem hun
jobbet med, og hvordan alt skulle organi-
seres.

– Da han plutselig var borte, måtte jeg
ordne alt selv. Det var en brå overgang.
Men også en modningsprosess. Jeg måtte
finne ut av alt – og det gjorde jeg. Jeg lærte
meg å planlegge, tenke i prosjekter, produ-
sere, lage egne programmer, ta ansvar. Det
kom kanskje tidligere enn det burde, men
det ble viktig for meg.

Ansvar

I stunder har Wenche savnet å ha foreldre
å støtte seg på. Måten hun har kommet seg
gjennom tapene på har vært gjennom an-
svar; for de fire barna og jobben, forteller
Wenche. Hun beskriver jobben som en
kleshenger, som hun har hengt alt på. ➤



UNDER PARASOLLEN: – Er det kaldt her nå? sier Wenche i skyggen, gradene måler tett opp mot 30 varme. Like etter tar hun ned solparasollen: – Jeg må passe på «voicen».



SØT MUSIKK: Anders Eljas og Wenche Myhre hjemme på Nesøya. På Nesøya har hun holdt hus i godt over 50 år. Hun var bare 21 da hun kjøpte stedet, og her har hun bodd siden.

Foto: ANDREA GJESTVANG

– Det er et brutalt yrke: «the show must go on». Det har ikke vært rom for å grave seg ned. Du må videre, holde deg gående. Det var tøft. Men det gjør deg voksen. Og sterk.

I tillegg til nærhet til partner, barn og barnebarn, har Wenche et veldig tett forhold til sin bror, Reidar, som også er musiker.

– Når du vet hva som er ditt, hva som er hellig, da kan du også åpne opp og være raus. Familien fungerer som ditt anker. Det lærte jeg tidlig.

Wenche fikk sjekket om krefttypen som rammet moren Reidun kunne gå i arv.

– Det var ikke arvelig. Jeg fikk jo selv brystkreft, og var veldig redd for at det hang sammen, men det var helt tilfeldig, sier Wenche.

Hun beskriver at det ble «brutalt stort» da hun åpnet opp om kreftsykdommen, med spredning til lymfesystemet, i år 2010.

– Det begynte å komme spekulasjoner. Folk lekket historier om at de hadde sett meg på radiumhospitalet. Jeg merket at pressen begynte å samle seg rundt meg. Da tenkte jeg: dette gidder jeg ikke. Jeg sier det som det er, via en pres-

semelding til VG. I Tyskland ble det helt galskap.

Wenche ble operert for en mindre svulst, og fikk cellegift- og strålebehandling i et år. Selv da trodde Wenche på å være så positiv som man kan:

– Hva kan man gi en sykdom? Godt humør og motstandskraft. Da det stoppet opp og alle jobbene forsvant, tenkte jeg at det ville komme noe fint ut av det. Og det ble faktisk det fineste året jeg har hatt – med barna, barnebarna, og svigerdøtrene som kom og gikk.

Helsen er i dag generelt god. «Som en voksen kvinne kommer jo det ene og det andre», sier artisten med glimt i øyet.

Den siste tiden har hun blitt operert for grå stær, etter at alt hun så ble i slik «vakker Odd Nerdrumsk stil».

Alt man går gjennom i livet lærer man av, sier Wenche. Hun har lært å leve et liv med svingninger – det går opp, det går ned. Hun forsøker å leve midt i.

– Jeg bruker tid på folk jeg liker og prosjekter jeg brenner for. Tydelige grenser har vært helt avgjørende for å kunne stå i dette offentlige livet. Jeg er ikke

sliten hvis jeg gjør for mye – jeg er sliten hvis jeg gir energi til feil ting.

Hun tror det er oppskriften bak hvorfor hun har så mye energi.

– Jeg synes det er fantastisk å bli eldre.

Wenche har det bra, og nyter livet som det kommer: – Jeg har levd så mye. Alt jeg har fått oppleve har vært en gave. Jeg kjenner jo at ting endrer seg; kroppen, tempoet, behovene. Men nysgjerrigheten har foreløpig ikke forlatt meg, den er der, og det er viktig for meg.

Hun har valgt det naturlige når det kommer til det ytre; ikke løsnegler, ikke falske vipper, ikke noe dill. Det er sjelen som betyr noe, ikke rynkene.

– Jeg har levd! Det synes, og det skal det gjøre. Jeg kan få et rynkete tryne, men jeg vil ikke ha en rynkete sjel.

I dette kapittelet av livet kjenner hun på takknemlighet; for relasjonene, og for at hun fortsatt får stå på scenen. Hun ser ikke for seg å slutte å opptre. Det tenker hun slettes ikke på.

– Ikke så lenge jeg har nysgjerrighet. Den dagen jeg ikke kjenner suget etter å formidle, da skal jeg gå stille ut. Da skal jeg gå ut i hagen. Men enn så lenge elsker jeg det jeg gjør.

Livet leves helt og fullt i nuet. Wenche har lært seg å leve i «kvarterer» når hun må trekke i nødbremsen. Da rydder hun seg en ledig flekk i tankene og i huset på Nesøya.

– Jeg setter på kaffe, tenner et lys, plukker en blomst fra hagen, og sier til meg selv: «Nå tar jeg et kvarter.»

– Det er sånn jeg organiserer hele livet mitt. Prosjekt for prosjekt. En ting av gangen. ●



STOR I TYSKLAND: Nær hele livet har Wenche blitt fulgt tett av tabloidpresse.

MOTIVERER:
Energien hun får fra publi-
kum, trekker Wenche fram
som en av hovedgrunnene
til at hun stadig fortsetter å
elske scene-livet.



Av HANS PETTER TREIDER

En enkelt feil kan føre til at hele testamentet blir kjent ugyldig. Konsekvensen kan være at arven blir fordelt på en helt annen måte enn du har sett for deg. Her får du ekspertenes hjelp.

Testamentet, *punkt for* *punkt*

Hvordan ønsker du at arven etter deg skal fordeles? Og hva er formkravene som gjør at et testament er gyldig? Dette må du ha klart for deg før du tar pennen fatt og skriver dette viktige dokumentet.

– For mange er det å lage et testament, en prosess som tar en del tid. Det er både riktig og viktig at dette ikke blir et hastverksprosjekt. Det kan få store og utilsiktede konsekvenser, advarer advokatene Karianne Listerud Lund og Marianne Aarbakke. Mens Listerud Lund er tilknyttet Formue Advokater AS, er Aabakke tilknyttet interesseorganisasjonen Huseierne.

Begge har mange års erfaring innen dette fagområdet, og skal guide oss igjennom prosessen punkt for punkt.

Det første spørsmålet du bør stille

deg, er om du faktisk trenger å skrive et testament.

– Ønsker du at arven etter deg skal fordeles på en annen måte enn det som følger av arveloven, trenger du det. Det gir deg blant annet kontroll over hvem som skal arve hva, og hvordan verdiene skal vurderes. I tillegg kan du ved å skrive et testament sikre at dine verdier beholdes i slekten, forteller Marianne Aarbakke.

Dette sier arveloven

Har man ikke opprettet et testament, fordeles altså arven etter arveloven. Det betyr at dersom du har barn, arver de alle verdiene.

Ektefeller og samboere har også rettigheter, men ektefeller har langt bedre rettigheter enn samboere.

Samboere uten felles barn, arver ingenting etter hverandre, og de har heller ikke noe uskifterett. Dersom

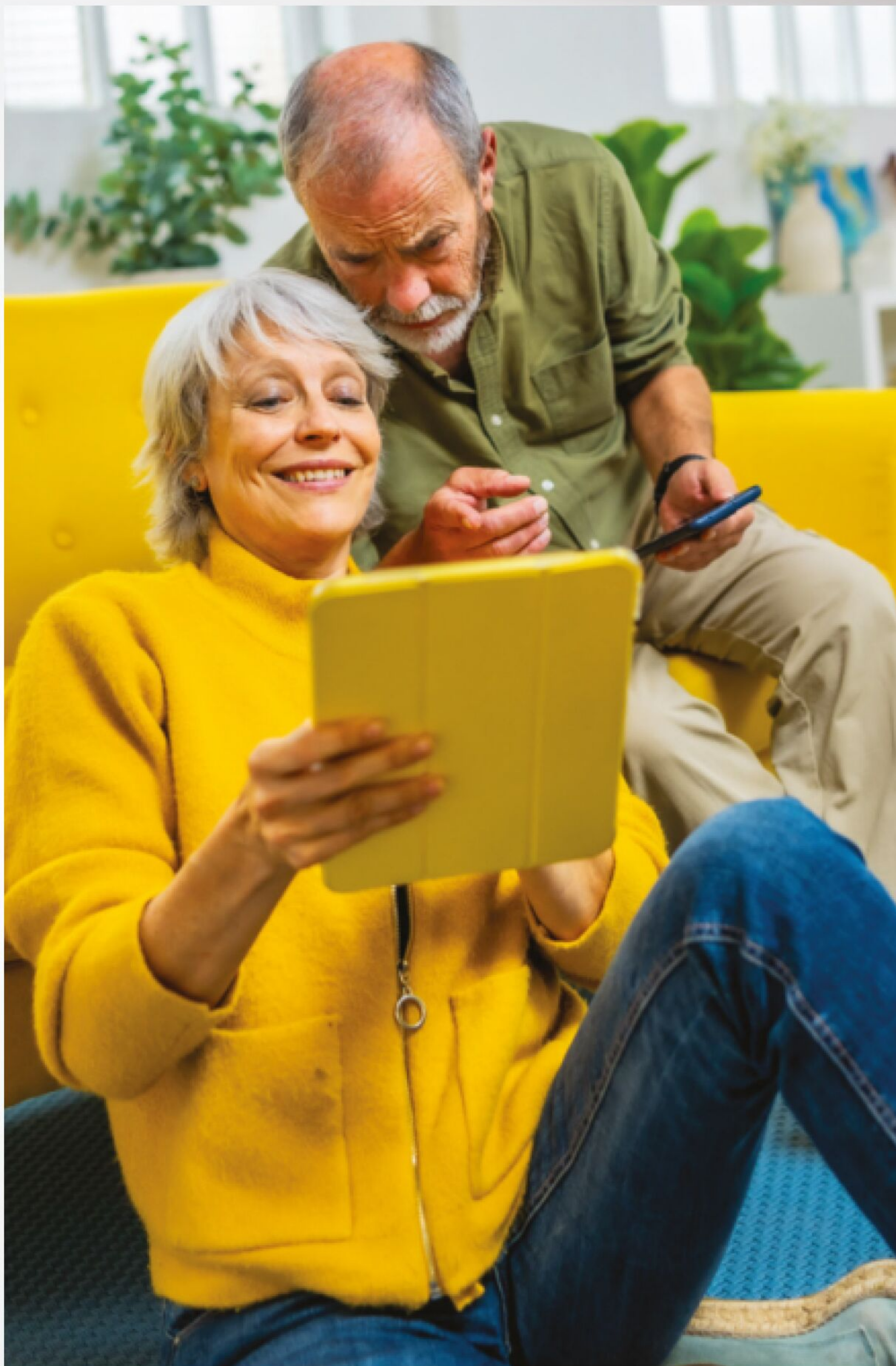
det er ønskelig at de skal arve, må de opprette et testament.

Selv om samboere har felles barn, er arveretten for disse begrenset oppad til 4G (G = Folketrygdens grunnbeløp, i skrivende stund 130.160 kroner). 4G er med andre ord 520 640 kroner).

Retten til å sitte i uskiftet bo vil heller ikke omfatte alle verdier når man er samboer med felles barn. Uten felles barn vil du heller aldri kunne få en uskifterett etter arveloven.

Grensen ved arverett etter arveloven går ved nevøer og nieser. Har du fjernere slektninger, og disse ikke er ført opp i et testament, arver frivillige virksomheter som jobber for barn og unge deg.

– Har du ikke barn, står du fritt til å testamentere hva du vil til hvem du vil, orienterer Karianne Listerud Lund, og legger til at mange ikke er klar over hva arvelovens bestem-



SNAKK OM DET! – Vår erfaring tilsier at en dialog som regel senker konfliktnivået, fordi man da får anledning til å forklare nærmere hvorfor man har valgt å gjøre det nettopp slik, opplyser advokatene Karianne Listerud Lund og Marianne Aarbakke.

Alle illustrasjoner: GETTY

melser innebærer. – Sett deg godt inn i regelverket slik at du kan ta en kvalifisert avgjørelse om hvorvidt du trenger et testament eller ikke.

De to advokatene mener at det blant annet i følgende situasjoner er nødvendig med et testament:

- Når man vil sikre ektefelle så godt som mulig der det er særkullsbarn (barn man har fra tidligere forhold).
- Når man vil sikre samboer.
- Når man ønsker å tilgodese en spesiell arving.
- Når man har konkrete ønsker om fordeling av gjenstander/eiendeler.
- Når man ønsker å foreta donasjoner til frivillighet.
- Når man ønsker å pålegge særeie for å sikre at verdiene beholdes i nærmeste familie/slekt.
- Når det er snakk om høye formuer, og der arvelater eier et firma.
- Når det er snakk om skatte- ➤



planlegging, særlig ved arv av firma.
●●Når man vil forsikre seg at verdiene blir forvaltet på den måten man selv ønsker.

Testasjonsevne

For at et testament skal være gyldig, må du ha såkalt *testasjonsevne*. Det betyr enkelt og greit at du er ved dine «fulle fem».

Advokat Marianne Aarbakke forteller at det har vært flere rettssaker der det er blitt reist tvil om testators (altså den som skriver testamentet) mentale helsetilstand idet dokumentet ble opprettet.

– Skriv derfor testament mens du er frisk og kan ta selvstendige valg. Innhent gjerne en legeerklæring på at du har testasjonsevne. Oppretter du testament når helsen er sviktende, øker også risikoen for at du ikke testamenterer til den eller de du egentlig vil tilgodese. Faren for at du blir påvirket i en eller annen retning øker også, advarer hun.

To vitner må underskrive testamentet. Det stilles en rekke krav for å kunne være vitne. Blant annet:

- Man må være over 18 år og myndig.
- Man kan ikke være nærstående til den eller de som har opprettet testamentet. Det vil si at ektefeller, samboere, søsken eller slektninger i rett opp- eller nedstigende linje, ikke

kan inneha denne rollen. Det kan heller ikke personer som er ansatt hos eller som står i et avhengighetsforhold til arvingene.

●●Vitnene eller vitnenes familie kan ikke være tilgodesett i testamentet. De kan heller ikke ha tjenesteforhold hos en person eller institusjon/organisasjon som er tilgodesett i testamentet.

●●Vitnene må være innforstått med at det de skriver under på, er et testament. (Men de trenger ikke vite noe om innholdet).

Karianne Listerud Lund opplyser videre at vitnene må undertegne mens testator er til stede.

– Vitnene må ikke være til stede samtidig, men den/de må være til stede når testator signerer dokumentet, eller når testator bekrefter at det er hans eller hennes underskrift på testamentet. De må på samme tid bekrefte dette ved å signere på testamentet.

Dette bør med

Mens noe *må* være med for at et testament skal være gyldig, er det andre ting som *bør* være med, men som det ikke stilles et absolutt krav om. For eksempel:

- Testamentet bør ha en dato: Finnes det flere testamenter, og med motstridende innhold, vil det siste testamentet legges til grunn. Er det ikke motstrid mellom flere testamenter,

gjelder bestemmelsene i alle.

●●Skriver man et testament som er ment å erstatte et eksisterende testament, bør man skrive at det tidligere testamentet tilbakekalles.

●●Testamentet bør inneholde testators fødselsnummer, i og med at tingrettene bruker fødselsnummeret i sitt testamentsregister.

●●Vitnenes fulle navn, fødselsdato og adresse bør opplyses om, slik at det er mulig å spore dem opp dersom det skulle bli nødvendig.

●●Det bør fremkomme hva som skal skje dersom en arving dør før testator.

●●Vitnene bør bekrefte skriftlig at de er klar over at det de skriver under på, er et testament. De bør også bekrefte at testator har skrevet det av fri vilje.

Marianne Aarbakke forteller at dersom testamentet ikke tilfredsstiller kravene, kan det få store konsekvenser.

– Er formkravene ikke oppfylt, vil hele testamentet bli kjent ugyldig. Strider noe av innholdet imot arvelovens bestemmelser, vil ugyldigheten gjelde den delen som faktisk er feil, forteller hun og føyer til at arvingene likevel kan godta deler av et testament som rent juridisk er ugyldig.

– Dette kan de gjøre enten ved å aktivt akseptere det, eller ved ikke å protestere, forklarer hun.

En privatsak

– *Må man involvere noen andre enn vitnene i denne prosessen?*

– Nei, du trenger to vitner, og det er det. Vitnene har som nevnt heller ingen rett til å få innsyn i testamentet. Barn eller andre arvinger har heller ingen slik rett. Det er først når testator dør, at de som er tilgodesett i testamentet, får vite innholdet, forteller Marianne Aarbakke.

Advokaten føyer til at selv om ikke barn kan kreve å få vite hvordan mor og far har tenkt å fordele arven, kan det likevel være gode grunner til at de *bør* få vite det.

”Skriv derfor testament mens du er frisk og kan ta selvstendige valg. Innhent gjerne en legeerklæring på at du har testasjonsevne.

SAMBOERE: Dersom det er ønskelig at samboere uten felles barn skal arve, må de opprette testament.



– Ved å ta en prat med de nærmeste, kan man bidra til å sikre at testamentet ikke bare blir i henhold til ønskene man selv har, men også i henhold til andres ønsker. Det kan være at en gjenstand har stor affeksjonsverdi for én arving, mens den betyr mindre for en annen. Eller at ett barn har fått mer økonomisk hjelp i en etableringsfase enn det andre barnet, og at dette vil det bli kompensert for i det endelige arveoppgjøret. Ønsker du å gi en del av arven til for eksempel veldedighet, kan det også være smart å forklare hvorfor du ønsker å gjøre dette.

Karianne Listerud Lund føyer til at dersom du av ulike grunner ikke ønsker en slik arveprat med barna, kan du heller forklare valgene dine i testamentet. Da vet arvingene hvorfor du har fordelt arven på den måten du har gjort, noe som i de fleste tilfeller vil gjøre det lettere for dem å akseptere dine beslutninger.

Slik skjevfordeler du

Men hva kan grunnen være til at man ikke ønsker å snakke med barna om innholdet i testamentet?

Aarbakke og Listerud Lund forteller at en ikke uvanlig grunn, er at testator frykter at det man har bestemt, vil kunne skape strid og splid. Det kan for eksempel være snakk om å tilgodese ett barn på bekostning av de andre.

– Det er forståelig at mange kan kvie seg for å informere om dette, og venter til de selv har gått bort. Men vår erfaring tilsier at en dialog som regel senker konfliktnivået, fordi man da får anledning til å forklare nærmere hvorfor man har valgt å gjøre det nettopp slik, opplyser advokatene.

Aarbakke og Listerud Lund mener det må være opp til hver enkelt om man ønsker å skjevfordele arven, og at det i enkelte situasjoner også kan være rimelig å gjøre det. Det kan for eksempel være hvis:

●● Det ene barnet har høy inn-



tekt og fått egen formue, mens det andre barnet sliter med sykdom og også strever økonomisk.

●● Det ene barnet har bidratt med pleie og stell av foreldrene, i motsetning til det andre barnet.

Så lenge man respekterer pliktdelsarven, kan man gjøre som man selv ønsker med resten av verdiene. Plikt-delsarven til barn er som hovedregel 2/3 av verdiene, noe som betyr at du råder fritt over 1/3. Plikt-delsarven har imidlertid en øverste grense på 15 G til hvert barn (per i dag 1.952.400 kroner).

– Alt over dette, kan du gi til foreningen for hjemløse katter, eller til gullungen, orienterer advokatene.

Konsekvenser

Selv om man i prinsippet kan bestemme hva man vil i et testament så lenge man holder seg innenfor arvelovens bestemmelser, oppfordrer advokatene til at man ikke går helt ned på nanoni-vå når det gjelder fordelingen.

– Hvordan smykker eller bunader skal fordeles, er selvsagt helt ok å spesifisere. Men begrens det til gjenstander som er av en viss verdi og betydning for de som skal arve, råder Karianne Listerud Lund.

Det mest verdifulle man fordeler i et testament, er som regel eiendom. Marianne Aarbakke forteller at siden det per i dag ikke er noen arveskatt, kommer det ikke skatt på selve arven. Men arvingene overtar som hovedregel arvelaters skatteposisjoner, og det kan ha stor betydning ved fordeling av eiendom.

Et eksempel (trekk pusten, og forsøk å heng med i svingene):

La oss se for oss at du testamenterer hytta til det ene barnet, og hyttetomten ved siden av til det andre barnet. Den som arver hytta, vil komme i en betydelig bedre skatteposisjon enn den andre, fordi arvelater (i dette tilfellet deg) som oftest kan selge hytter



Et klart og tydelig språk som ikke er til å misforstå, er helt avgjørende. Er man usikker på dette, og på formkravene som stilles, oppfordrer vi til at man søker profesjonell hjelp.

og bolig skattefritt. For tomter, derimot, kan du ikke oppfylle vilkårene til skattefritt salg, fordi det ikke er noen bygning der hvor du kan oppfylle bruks- eller botiden i.

Ved et videresalg av tomten må arvingen derfor betale 22 prosent av gevinsten. Og for de tilfellene arvelater kan selge hytta skattefritt, vil arvingen også få oppjustert inngangsverdien til markedsverdi på dødstidspunktet. Det vil igjen ha betydning for gevinstberegningen når arvingen skal selge hytta. Den vil da bare få beregnet gevinst i egen eiertid, noe som gir lavere skatt siden alle gevinster er skattepliktige.

Tomten ville ikke arvelater kunne solgt skattefritt, og da overtar arvingen også arvelaters inngangsverdi, noe som betyr at den ved et salg får beregnet en gevinst både i arvelater og i egen eiertid.

I tillegg kan arvingen av hytta selv kunne oppfylle vilkårene for skattefritt salg i egen eiertid ved å eie/bruke hytta i minst fem år. Det kan ikke arvingen av tomten, da det ikke er noen bygning på tomten som den kan bruke.

– Den som skriver testament bør derfor være bevisst på en slik fremtidig skatt ved fordelingen av arven, og

ta stilling til om denne skatten skal tas hensyn til ved skifteoppgjøret eller ikke, orienterer advokatene.

Viktig å huske på

Hvordan man skal formulere seg, hvordan det skal oppbevares, og hvordan man kan være sikker på at det man har bestemt, faktisk blir etterfulgt, er også blant spørsmålene advokatene regelmessig får:

Hvordan formulere seg?

Karianne Listerud Lund og Marianne Aarbakke forteller at en risiko man løper når man velger å skrive testament på egen hånd, er at det oppstår tvil om hva testator har ment.

– Et klart og tydelig språk som ikke er til å misforstå, er helt avgjørende. Er man usikker på dette, og på formkravene som stilles, oppfordrer vi til at man søker profesjonell hjelp.

Gjensidig eller felles testament – eller hvert sitt?

Advokatene anbefaler som regel ektefeller å opprette et gjensidig testament. På den måten kan man regulere hva som skal skje med felles formue etter begges død. Man vil også kunne ha reguleringer som gir den enkelte større kontroll på eventuelle endringer som gjøres. Ønsker ektefellene å tilgodese hverandre utover

FELLES: Advokatene anbefaler som regel ektefeller å opprette et gjensidig testament.



det loven krever, vil det også være et gjensidig testament.

Et felles testament er der ektefellene skriver testamentet i samme dokument, uten at de testamenterer til fordel for hverandre.

Har ektefellene hvert sitt testament, vil den enkelte kunne endre dette når den måtte ønske, og da vil den også bare kunne hensynta de verdiene den selv råder over.

Når i livet bør man skrive testament?

Et godt utgangspunkt, er å skrive det når man får barn. Så lenge barna er små, kan det være greit å regulere hvorvidt man ønsker at Statsforvalteren skal forvalte arven til barna eller ikke, dersom man skulle falle fra før de er myndige. Det er ikke sikkert de vil være modne nok til å håndtere en arv så fort de fyller 18 år. I et testament kan man regulere begrensninger i råderetten til arven helt frem til de er 25 år ved å sette inn en økonomisk fullmektig. For arv utover pliktdelen, kan du sette begrensninger i råderetten til arvingen så lenge du måtte ønske.

Hvordan bør testamentet oppbevares?

For å være sikker på at testamentet blir funnet etter ens død, bør det leveres til nærmeste tingrett. Testamentet blir da registrert i et landsdekkende register, og tingretten gir beskjed til arvingene etter testators død.

Hvordan kan man være sikker på at det som står i testamentet blir etterfulgt?

Er man bekymret for at arvingene ikke vil respektere det som står i testament, kan man stille krav om at boet skal skiftes offentlig. Da vil tingretten oppnevne en bostyrer som vil stå for delingen av verdiene. Et slikt krav er arvingene nødt til å respektere. ●





EKTEPAR: Benny Borg og Liv Jacobsen i 2007.

Foto: MAGNAR KIRKNES

BENNY BORG OM TAPET AV SIN KONE



Av STEIN ØSTBØ
og MATTIS SANDBLAD (foto)

Lyden av svirrende helikopterblader vil for alltid forfølge Benny Borg (79).

En av Norges største entertainere gjennom over 60 år legger armene i kors og retter blikket sakte ut av hyttevinduet, mot Helsingvatnet og én av Hemsedals mange vidder, når han får spørsmålet om minnene som sitter i de svartbeisete veggene rundt ham.

28 år som hytteeier. 28 år med minner.
Altfor mange av dem som enkemann.

Benny Borg drar håndbaken mot kjeften. Harker. Kolsen har våknet før ham selv når VG kommer på besøk på stedet han har en livslang elskov med.

Om disse hytteveggene bare kunne snakke.

For det var her begynnelsen
på slutten fant sted.

**Påskeaften
2013.**

Benny Borg og kona Liv Jacobsen, mangeårig direktør i United International Pictures (UIP), hadde rømt fra et forferdelig regnvær i Frankrike og opp til hytta i Hemsedal.

– Vi kom hjem langfredag og dro hit samme kveld. Påskeaften kjørte jeg ned til sentrum og kjøpte en lammestek, forteller Benny Borg.

Mens han klargjør steken og setter den i ovnen, tar Liv med seg bikkja for en kjapp skitur før middag.

Så ringer telefonen.

– Hei, er det Benny Borg?

Stemmen høres hektisk ut.

– Ja, svarer Benny Borg.

– Hvis du ser ut av vinduet og opp nå, så ser du et helikopter. Der ligger din kone!

Det er først nå at han hører svirringen fra helikopterbladene.

– Hva i helvete...

– Men hun lever, bare så det er sagt, sier stemmen som for Benny – som allerede har gått i sjokk over synet av ambulanshelikopteret – høres ut som om den kommer fra en fjern drøm.

Benny Borg setter seg i bilen og kjører bort. Tenker et øyeblikk på bikkja, før fokuset rettes mot Liv igjen. En ambulanse står der fremdeles.

– Jeg kom dit og visste jo faen ingenting. »

– Det gjør fremdeles vondt





HYTTELIV: Hytta i Hemsedal blir mye brukt, ikke bare av Benny selv, men også av to barnebarn og deres familier.



RO OG FRED: Benny Borg går gjerne den korte turen til Helsingvatnet for å finne komplett ro og fred, gjerne med en liten styrketår gjemt i jakkelomma.

Han blir fortalt at en sykepleier ved en tilfældighet hadde gått rett bak Liv og sett henne falle sammen.

– Hun var blå på leppene, hadde ikke puls, så sykepleieren satte igang med hjertekompresjon. Så begynte hun å puste igjen, og de fikk kjørt henne til sykehus. Jeg fikk ikke med meg noe av dette.

I tre timer gikk han som en zombie inne i hytta, forteller han. Lammesteken gikk i søpla. Plutselig fikk han en telefon fra Ullevaal sykehus. At Liv var der.

Hun var vekket til live igjen etter hjertestansen i skiløypa, trolig fordi hun umiddelbart fikk hjertekompresjon.

– Da var det bare å pakke sammen og dra. Noen naboer var så vennlig å ta seg av bikkja.

Angstfylt

Benny Borg bøyer seg frem og hviler haken på hendene der han sitter i hyttas hyggelige arbeidskrok. Forteller om den lille åreknuten i hjernen som ble oppdaget hos Liv noen år i forveien.

Som de ikke turte å operere.

Var det et omen?

Kanskje tenker han også et halvår tilbake fra Livs anfall i skiløypa, da de kjøpte huset i Seillans, nordvest for Cannes.

Eller hva som skulle skje et halvår frem i tid, når Liv skulle gå av med pensjon.

– Hele den sommeren i Seillans ble veldig angstfylt for oss begge to. Hun var veldig svak.

Han holder an et sekund.

– Så gikk det gærnt.

Få måneder etter anfallet i skiløypa den påsken, i september, falt Liv Jacobsen Borg om på badet hjemme med massiv hjerneblødning. Hun ble 66 år gammel.

– Hun fikk bare én sommer i Frankrike.

Det tok naturlig nok tid før Benny Borg kom over tapet sin kone. På et tidspunkt rasket han seg selv imidlertid kraftig i nakkeskinnet. Han oppdaget at han ikke bare hadde mistet smilet, men også latteren.

– Begynn å leve igjen!

– Jeg satt på kjøkkenet i Oslo og så en «Rosa panteren»-film med Peter Sellers som jeg har sett seks-syv ganger tidligere og ledd like høyt hver gang. Men nå lo jeg ikke. Da slo jeg i bordet så jeg fikk vondt: Benny, nå skjerper du deg! Begynn å leve igjen! Det var som å slå på en bryter.

Huset i Frankrike, som de hadde kjøpt rett før Liv døde, vurderte han å selge.

– Det som gjorde at jeg beholdt det, var at jeg fant en notisblokk, stappfull av nedtegninger som Liv hadde gjort, om hva hun ønsket å gjøre med huset. Da tenkte jeg at faen heller, jeg må jo gjøre ferdig drømmen hennes, så får vi se hvordan det går.

Benny Borg har beholdt huset i Seillans.

– *Gjør det noen gang vondt å bo her, eller besøke huset i Frankrike med alle minnene så tett innpå seg?*

– I begynnelsen var det så klart helt jævlig. Jeg dro til Frankrike og lå i fosterstilling i flere dager og gråt. Det er klart det gjorde vondt, og det gjør fremdeles vondt. Men vi er små, vi mennesker, vi klarer å tilpasse oss. Jeg er imponert av menneskekroppen og hjernen – hvordan vi bare klarer å svitsje om, sier Borg og knipser med fingrene.

– *Så kom musikken tilbake?*

– Ja, den gjorde det.

– *Er det litt ironisk at du mister din kone, og at dette blir en katalysator til nærmest en ny, kunstnerisk vår?*





ARBEIDSKROK: Sangene strømmet ut av Benny Borg da han ble enkemann. Nå ferdigstiller han sin fjerde plate på under ti år.



Det vemodslystige glimtet i øynene er tilbake nå.

– Ja, ikke bare «nærmest» – det *ble* det.

Det var Åge Reite og Rune Berg, sistnevnte med fortid fra bandene The Margarets og Number Seven Deli, som med høylytt begeistring insisterte på å spille inn nye låter som plutselig bare rant ut av Borg.

– Han spurte om jeg ikke kunne skrive sanger om det som opptar meg for tiden, og det var jo Liv. Så kom «God morgen, min kjære», forteller han.

«God morgen, min kjære» handler om Liv – «jeg ser opp på vår melkevei, den største stjernen der er deg», som han synger. Den ble døråpneren for hans første plate på over 20 år, «Den største reisen». Anmeldelsene i norske aviser røpet nær forfamselse; «triumf» var gjennomgangsordet.

– Plutselig var jeg plateartist! Det har jeg egentlig aldri vært, selv om jeg har skrevet mange sanger som har blitt kjent med andre, som «Den store dagen» og «En spennende dag for Josefine», humrer han.

Vi kan også legge til hans egen «Balladen om Morgan Kane» og «I Love Norwegian Country» med Bjørø Håland som eksempler på Benny Borgs låtskriverfinesse. Utover disse er Benny Borg også en vidgjeten tolker av høvdinger som Cornelis Vreeswijk, Elvis Presley, Johnny Cash og Erik Bye.

Allemannseie

Da Hanne Sørvaag tolket «God morgen, min kjære» i «Hver gang vi møtes» i 2017, gikk den rett til topps på Spotify og plutselig var Benny Borg allemannseie og Spellemann-nominert igjen, nesten 50 år etter at han fikk Spellemann som årets mannlige artist (1973).

Det ble også starten på en «sorgtrilogi» – tre album som skildrer perioden etter konas død.

– Det ble en slags sorgtrilogi, men det var ikke ment slik, skjønner du. Jeg er ikke slik som sitter og tenker at nå skal jeg lage en plate der jeg beskriver min sorg – det er egentlig det verste jeg vet, at artister går rundt og syter om sin egen sorg og slike ting. I mitt tilfelle ble det bare slik, fordi temaet var så nært.

Likevel ser han nå fremover, selv om han runder åtte tiår i november. Nylig kom første single fra Benny Borgs fjerde album på ti år, «Et helt menneske», der Benny Borg tar steget videre fra sorgen og ser fremover.

Tittelen har han lånt fra Ida Maria som delte bord med Borg i «Hver gang vi møtes», eller rettere sagt; Idas mor.

Et helt menneske

– Ida Marie og jeg ble veldig gode venner og har hatt mye kontakt. En gang fortalte hun meg; vet du ka mor mi sa? Han trodde han møtte en kvinne, men han møtte et helt menneske. Bang! Der satt tittelen!

Benny Borg får noe fandenivoldsk over seg når han forteller om «Et helt menneske» som klart er mer vellystig enn det meste han har skrevet de siste årene.

– Det er en setning der som jeg ble frarådet å bruke. Som jeg gjerne skulle ha brukt...

Nå gliser han og resiterer sin egen tekst:
*«I det hellige skrift kan du lese et sagn,
om da Adam og Eva ble treslangens agn.
De delte et eple fra kunnskapens tre,
og de så de var nakne da de kikket ned.
De smakte på synden, og Eva var med,*



KIRKEBESØK: Benny Borg utenfor Hemsedal kyrkje. – Jeg er veldig kristent interessert, sier han.

da Adam sto opp for å gi av sin sæd»

– Men det som jeg hadde lyst til å skrive, var:

*«De smakte på synden og Eva var med,
da Adam fikk reisning og ga av sin sæd.»*

– *Men da blir du ikke spilt på radio...*

– Nei, det er vel for direkte. Men det er jo sånn det er! humrer han.

Sikkert er det iallfall at hans nyeste sang er noe helt annet enn comebacket «God morgen, min kjære», som de siste årene faktisk har ligget på topplisten over de mest spilte sangene i norske begravelser.

Det er én av grunnene til at vi forlater hytta oppe i lia og tar turen ned i bygda til Hemsedal kyrkje. Men også fordi Benny Borgs store helt er pave Frans, som gikk bort i april.

– Jeg synes han var en utrolig flott mann. I Wim Wenders' dokumentar om pave Frans, sier han – på engelsk – at det viktigste vi har her i livet er humor. Å le. Vi må ikke ta ting så alvorlig, mener han.

Her siterer Borg den avdøde paven:

– «Smilet er hjertets blomst». Da var det bare å finne frem en lapp og notere ned!

Jesus og far

Men vi er der også fordi Benny Borg på forrige plate faktisk skrev en salme, «Min Far, jeg skjenker deg min hånd» – en salme om Jesus som forteller sine disipler at heretter skal Herren bli kalt min far.

Han sier det selv på sine konserter; det er ikke jeg som synger, men Jesus som synger til sin far.

Smilende forteller Benny Borg at han ser for seg Jesus gå opp på fjellet med en gitar over skulderen for å be til sin far.

– *Til å være ikke-kristen har du åpenbart masse kunnskap om kristendommen?*

– Jeg kan masse! Jeg har lest mye av de forskjellige religionene, til og med Koranen har jeg lest. Altså, jeg er ikke-kristen, men jeg er veldig kristent *interessert*, sier Benny Borg, slenger gitaren over skulderen og rusler de siste skrittene mot kirkedøra og banker på.

– Ingen hjemme? ●

Aspirin kan halvere risikoen for tilbakefall

Av ANDERS IHLE TOVAN
og EMILIE AUNE

Aspirin kan få en overraskende rolle i behandlingen av tarmkreft.

Dette er fantastiske resultater, sier Anna Martling, professor i kirurgi ved Karolinska institutet.

Tarmkreft – som omfatter både tykktarms- og endetarmskreft – er blant de vanligste kreftformene i Norge.

I 2024 ble det registrert nesten 5000 nye tilfeller av tarmkreft i landet, og risikoen for tilbakefall er høy, ifølge Kreftforeningen.

Kjent legemiddel

Nå har et forskerteam ved Karolinska institutt funnet nytt håp. En studie viser at et velkjent, «gammelt» legemiddel kan halvere risikoen for tilbakefall av tarmkreft.

Det dreier seg om acetylsalisylsyre, ofte kjent som Aspirin.

– Forskning har tidligere

antydnet at acetylsalisylsyre kan hjelpe enkelte pasienter med tarmkreft, men det er først nå vi har kunnet teste teorien i en større vitenskapelig studie, sier Martling, som er ansvarlig forsker for studien.

Acetylsalisylsyre – et smertestillende, betennelsesdempende og febernedssettende stoff – finnes i mange legemidler i NSAID-gruppen, blant annet Aspirin, treo og magnecyl.

Men det viste seg altså å ha flere medisinske fordeler.

Over 600 personer i Norden med diagnosen tykktarms- eller endetarmskreft deltok i studien.

Forskerne delte pasientene, som hadde visse spesifikke genforandringer i svulsten, tilfeldig inn i to grupper.

Da deres vanlige behandlingsprogram startet, fikk den ene halvparten en ekstra dose med en vanlig Aspirin-tablett. Den andre gruppen fikk en placebo-tablett.

– Dette var kun et supplement til pasientenes vanlige behandling.

Forskerne fulgte

begge gruppene i tre år og analyserte deretter dataene.

Da viste det seg et tydelig mønster: Blant pasientene som hadde fått en ekstra Aspirin-tablett, var det bare halvparten så mange som fikk tilbakefall, sammenlignet med de som fikk placebo.

– Dette er veldig, veldig gode resultater. Vi trodde Aspirin ville ha en viss effekt, men dette var likevel litt overraskende.

– På mine 30 år som forsker har jeg aldri sett noe lignende, sier Martling.

Aspirin virker imidlertid ikke på alle tarmkreftpasienter, men kun på dem som har en bestemt type svulst.

– Omtrent 40 prosent har disse mutasjonene i svulsten. Det ser man i en gentest av svulsten. Det er for disse pasientene at et tillegg med Aspirin gir en kraftig effekt.

Mistenkt

– Det er en veldig spennende studie som bekrefter noe jeg har mistenkt lenge.

Det sier Øystein Henske Flatebø, onkolog ved Aleris Kreftsenter.



” Dette er fantastiske resultater. På mine 30 år som forsker har jeg aldri sett noe lignende.

Anna Martling

Han legger imidlertid til at resultatene ikke er veldig overraskende.

Det har nemlig vært indikasjoner på at det virker fra andre studier, men dette er den første randomiserte studien som viser effekt.

– Hvordan kan en vanlig medisin som Aspirin plutselig vise seg å hjelpe mot tarmkreft?

– Det er ikke uvanlig at medisiner som brukes med én hensikt viser seg å virke for noe annet. Det heter «repurposed drugs», forklarer han.

Advarer mot én ting

Virkningen gjelder for pasienter med en spesiell genmutasjon. På spørsmål om hvordan man faktisk finner ut om man har den, svarer onkologen følgende:

– En gentest kan vise om du har denne genfeilen eller ikke.

– Er det trygt å bruke Aspirin som en del av kreftbehandlingen, og finnes det bivirkninger?

– Det er pasientens onkolog som må vurdere om det er forsvarlig å bruke medisinen. Det er først og fremst økt blødningstendens som er bivirkning, og det kan være problematisk når man har kreft, forteller

han, og understreker at folk aldri skal selvmedisinere seg.

– Dette er veldig spennende resultater. Vi kjenner til at det er gjort en del forskning på bruk av Aspirin for å hindre tilbakefall av tarmkreft, men foreløpig finnes det ikke nok forskning til at man kan anbefale dette som medisinerings.

Det sier Ingrid Stenstad-vold Ross, generalsekretær i Kreftforening.

Hun legger samtidig til at dette er noe foreningen følger nøye med på.

Aspirin er kjent for å påvirke signalstoffer som spiller en rolle for betennelser og immunrespons i kroppen, forklarer hun.

– Det ser ut til å ha en mulig effekt hos noen få pasienter, nemlig dem som har en spesiell type genfeil i kreftcellene sine.

For å finne ut hvem dette gjelder, må man gjøre genanalyser av svulsten.

– Dette er ikke noe man gjør til vanlig. Men det blir blant annet gjort i forbindelse med forskning, for å sikre presis og målrettet behandling – både nå og i fremtiden, forteller hun. ●

Av STEIN ØSTBØ

– Da jeg forlot Norge, forlot jeg fire millioner fantastiske mennesker. Nå vender jeg tilbake til seks millioner idioter.

Slik spissformulerer predikanten og taleren Runar Søgaard (58) sin hjemkomst til gamlelandet etter over 30 år i Sverige. For det *er* en spissformulering,

turte å være spontan og ikke helt A4, og det har jeg bevart. Den tar jeg med tilbake over grensen. Jeg ønsker å beholde den norske folkesjelen og de fantastiske egenskapene vi har hatt i decennier. Men det er både trist og skremmende å oppleve at stoltheten over å være norsk er borte, jeg er frattatt alt det norske som jeg dro fra og har lengtet etter, sier Søgaard.

Samtidig er det også familiære årsaker som gjør at han er ferdig med Sverige for denne gang. Det handler om nærhet til familie.

– Jeg har foreldre som blir eldre, de

Ut mot norsk flokk

presiserer Søgaard over telefon fra Stockholm.

– Etter hvert som jeg har vært mer og mer i Norge, har det vært et mindre sjokk å oppdage hva som har skjedd. Jeg mener selvfølgelig ikke at alle seks millioner nordmenn er idioter, men det har utviklet seg en flokkmentalitet som ikke var der før – en kultur der ingen våger å si høyt hva de mener eller tenker. Der alle går på tå hev hele tiden og er redde for å tenke høyt, mener han og bekrefter samtidig overfor VG at han er på flyttefot.

– Ja, jeg leter etter et bosted i Norge. Det norske hjertet mitt har ikke blitt svekket, men styrket med årene, forteller han.

Mye negativt har skjedd med Norge i de tre siste tiårene, ifølge Søgaard. Han mener den norske individualismen er utrydningstruet etter over tretti år i Sverige. Han kaller det et «forfall i den norske folkesjelen».

– Jeg dro som en individualist som

nærmer seg 80 år nå. Samtidig har mine to yngste barn blitt såpass store, 13 og 15 år gamle. Jeg reiser til dem annenhver uke, sier Søgaard og mener tiden med de to yngste barna blir bedre og mer konsentrert når han gjør det på denne måten.

Runar Søgaard har også sønnen Amadeus med artistikonet Carola Häggkvist. Amadeus Søgaard har blitt 27 år gammel og er for tiden fotballproff i Norrköping.

Årene i Sverige har mildt sagt vært begivenhetsrike og tidvis skandaleombruste for Runar Søgaard, fra kjendisbryllup med nevnte Carola, ulovlig jakt fra eget soverom til nylig fengselsstraff. Han har flere ganger blitt kritisert for sine sterke meninger, som de siste årene også har dukket opp i hans sosiale medier.

Meningsbrytning på nettet blir det mer av når han kommer hjem til Norge, lover han.

– Jeg kommer til å etablere en forretningsvirksomhet i Norge som taler og motivator – jeg har vært taler siden jeg



RUNAR SØGAARD FLYTTER HJEM ETTER 30 ÅR

var 16 år, så det blir en viktig del av virksomheten. Samtidig har jeg bygd opp en sterk, samfunnsengasjert plattform som jeg skal videreføre og utvikle, forteller han.

En del av denne utviklingen handler om podkast, både vanlig og videopodkast, som han håper å få stablet på beina om kun kort tid.

– Det blir både kjente og ukjente personligheter som gjester. Vi går i studio allerede neste uke, før valget, sier Søgaard som har klokkertro på konseptet.

– Nylig hadde jeg 1,3 million lesere i måneden på min offisielle Facebook-side, så jeg har en stor, voksende skare av folk som

enttalitet

leser og engasjerer seg i hva jeg skriver. Den plattformen – og min frimodighet – forsvinner ikke den dagen jeg passerer grensen. Jeg brenner for betydningen av å skille mellom «løgn og sannhet» for vår evne som samfunn til å navigere rett i dagens polariserte samfunn, sier han.

Søgaard legger til at heller ikke troen hans og overbevisningen om at forandringer må skje i både Norge og Sverige forsvinner ved Svinesund.

Deretter trekker Runar Søgaard – som ikke legger skjul på at han tilhører den politiske høyresiden og som tidligere har snakket varmt om Donald Trump – frem en norsk politikerfavoritt, nemlig FrP-høvdingen Carl I. Hagen.

– Det meste som Carl I. Hagen advarte mot på 70- og 80-tallet har virkelig skjedd. I mine øyne var han allerede da en sann profet. Nå ser jeg det som min oppgave å være en ny stemme som roper i ødemarka. Og da snakker jeg ikke om Finnmarksvidda, men om våre politikere som for tiden er helt ute på viddene. ●



Det er kanskje enklere å bli pensjonistmillionær enn du tror.

Enkle grep som gir deg høyere pensjon

Pensjon kan virke både kjedelig og komplisert, men det er faktisk noe av det viktigste du bør ha oversikt over for å sikre deg en god økonomisk fremtid. Mange tenker at pensjon er noe som ligger langt frem i tid, men jo tidligere du tar grep, jo enklere blir det å få en pensjon du kan leve godt med.

Du har kanskje hørt at «jo lenger du jobber, jo høyere blir pensjonen». La meg forklare hvorfor – og hvilke enkle grep du kan ta for å bli «pensjonistmillionær».

Pensjonen din består av tre byggesteiner

- **Folketrygden**
- **Arbeidsgiver**
- **Egen sparing**

For å sikre deg en høyere pensjon, kan du gjøre tiltak på alle tre områder.

1. FOLKETRYGDEN – GRUNNMUREN I PENSJONEN DIN

Folketrygden utgjør fundamentet i pensjonen din. For de som er født etter 1963, settes det av 18,1% av inntekten din, opptil 7,1 G (880 599 kr) til pensjon – fra du er 13 til 75 år. Dette kan du se på som at pengene dine havner i en «sparegris» hvert år.

Når du går av med pensjon, deles sparegrisen på forventet levealder – det såkalte delingstallet. Jo tidligere du tar ut pensjon, jo flere år skal pengene fordeles på, og dermed blir den årlige utbetalingen



lavere. For eksempel; er du født i 1978 er delingstallet:

La oss si at sparegrisen fra Folketrygden er på 6 millioner når du er 62 år og du velger å gå av som pensjonist. Da blir sparegrisen delt på 22,09 = 271 616 kr i året livet ut.

$$\frac{6 \text{ mill.}}{22,09} = 271\,616 \text{ kr i året livet ut}$$

Hvis du har en inntekt på 7,1G og jobber i fem år til blir ikke bare sparegrisen tykkere, men den blir også delt på et lavere tall fordi det er færre år igjen å leve.

Sparegrisen fylles med
● 18,1% av 880 599 kr (7,1G) = ca. 159 400 kr per år i opptjening.

Forenklet beregning uten å ta hensyn til lønnsvekst og regulering underveis:

● 159 400 kr × 5 år = 797 000kr mer i sparegrisen og pluss vi på de øvrige 6 millionene blir det 6 797 000kr

Siden du er 5 år eldre blir delingstallet lavere og sparegrisen deles på 17,52, og den årlige livslange pensjonen blir 387 956 kr. 116 340 kr mer i året enn om du gikk av med pensjon fem år tidligere. Så «jo lenger du jobber, jo høyere blir pensjonen».

2. PENSJON FRA ARBEIDSGIVER

Alle arbeidsgivere i Norge må spare til pensjon for sine ansatte. Hvor mye arbeidsgiver setter av for deg, og hvordan pengene plasseres, har stor betydning for hvor mye du får utbetalt som pensjonist.

Offentlig sektor: Pensjonen plasseres for deg og deles på forventet levealder og utbetales livet ut.

Privat sektor: De fleste har innskuddspensjon, hvor arbeidsgiver setter av minst 2% av lønnen din til pensjon, opptil 12 G (1 488 336 kr). Maksimalt kan arbeidsgiver spare 7% av lønn opptil 7,1 G og 25,1%

av lønn mellom 7,1 G og 12 G. Pensjonsordningen må være lik for alle ansatte i bedriften.

La oss ta et forenklet regnestykke:

Med 4,25% årlig avkastning over 40 år og en årslønn på 600 000 kroner får du følgende:

- 2% innskuddsordning: 1,21 millioner kr
 - 7% innskuddsordning: 4,23 millioner kr
- Forskjell i pensjonssparing: 3,02 millioner kr.

Dette viser hvor stor betydning nivået på arbeidsgivers pensjonsinnskudd har over tid, jo høyere lønn, jo større blir forskjellen.

Hvis arbeidsgiveren din sier at de har en «god pensjonsordning» må du likevel sjekke hvilke innskuddssatser de har. Hvis de er under 5 prosent vil jeg si at det er en dårlig pensjonsordning. I så fall kan det være et godt argument for å forhandle om bedre lønn slik at du kan spare selv. Eller det kan lønne seg å bytte til en arbeidsgiver med høyere innskuddssatser.

Det første spørsmålet du bør stille i et jobbintervju er hvilken pensjonsordning bedriften har. Det har nemlig mye å si for din fremtidige lønn som pensjonist.

Høyere pensjon er ett klikk unna:

Pengene arbeidsgiver sparer for deg har du ansvaret for. De velger det samme for alle sine ansatte også er det opp til deg og endre inne på pensjonsleverandøren sin side.

Er du ung kan du få en langt høyere pensjon om du velger å ha pengene dine 100 prosent i aksjemarkedet enn om du lar mye være plassert i renter. Du er kun et klikk unna å få en høyere pensjon, så ikke utsett det.

Pensjonshullet kommer som et sjokk: Mens pensjonen fra Folketrygden og fra offentlig sektor er livslang, går innskuddspensjonen i privat sektor gjerne tom etter 10 eller 15 år. Dette kan for mange komme som et sjokk. Det kan derfor være lurt å sette av ekstra penger til «pensjonshullet».

3. EGEN SPARING

For å finne ut av hvor mye du selv må

Uttaksalder Delingstall (1978-kullet, 2025)

62 år	22,09
63 år	21,18
64 år	20,26
65 år	19,34
66 år	18,43
67 år	17,52



sette av til pensjonstilværelsen er det lurt å sjekke hvor mye du kan forvente å få utbetalt i pensjon. Dette kan du gjøre ved å logge deg inn på www.norskpensjon.no. Det er flere måter å spare til pensjon på. Å betale ned gjeld kan gi trygghet fordi du kvitter deg med økonomiske forpliktelser. Investere i eiendom som enten kan leies ut eller selges kan gi en god ekstra inntekt eller fortjeneste.

Mange tenker at hytta er en investering til alderdommen, men så ender man opp med å bruke den selv i stedet. Uavhengig av om du investerer i kunst eller eiendom, bør du ha flere økonomiske bein å stå på.

Jeg anbefaler å starte en spareavtale i aksjefond så fort økonomien tillater det. Jo tidligere du starter, jo mindre trenger du å spare i måneden.

Slik kommer du i gang med egen sparing

Opprett en aksjesparekonto, velg deretter ett eller flere aksjefond. Aksjesparekonto er en konto hvor du kan spare blant annet i aksjefond med minst 80 % aksjeandel.

Du kan kjøpe og selge aksjer/fond innad i kontoen uten å utløse skatt. Innskutt beløp kan tas ut skattefritt, det er ikke før du tar ut avkastningen at du må skatte. Du kan opprette en spareavtale i IPS-kon-

to (Individuell pensjonssparing) i tillegg, men det har mindre fleksibilitet enn en aksjesparekonto. Du kan spare inntil 15 000 kroner i året, og få 22 prosent av det du sparer som fradrag i alminnelig inntekt, noe som gir opptil 3 300 kroner i redusert skatt hvert år.

Pengene du sparer er bundet frem til du fyller minst 62 år, og utbetalingene må skje over minst 10 år og minst til du er 80 år. Når du tar ut pengene, beskattes både sparingen og avkastningen som inntekt.

Du velger selv hvilke fond eller spareprodukter pengene investeres i, og IPS-midler er fritatt for formuesskatt. For de som jobber i privat sektor, kan IPS brukes til å spe på pensjonshullet når innskuddspensjonen går tom. En annen ting som er verdt å vite, er at IPS holdes utenfor en deling ved en skilsmisse, det kan derfor brukes som en kompensasjon for tapt lønn hvis en går hjemme med barn for eksempel.

Små, faste beløp over tid kan vokse til store summer:

Det er kanskje enklere å bli millionær enn du tror. Starter du tidlig nok med en månedlig sparing i aksjemarkedet kan det vokse til store summer.

Her er noen eksempler på hvor mye du må spare hver måned for å bli «pensjonist-

millionær» ved fylte 67 år, når du starter sparingen ved ulike aldre, med 4,25 % årlig realavkastning (etter inflasjon, i tråd med Finans Norges prognoser):

Mål: 1 million kr ved fylte 67 år, 4,25 % realavkastning, månedlig sparing.

Startalder	Sparetid (år)	Månedlig sparing
25 år	42 år	717kr
35 år	32 år	1227 kr
45 år	22 år	2295 kr
55 år	12 år	5336 kr

SLIK ØKER DU PENSJONEN DIN OPPSUMMERT:

● **Fra Folketrygden:** Jobb lenger og start tidlig

● **Fra arbeidsgiver:** Sjekk pensjonsordningen din, vurder en høyere aksjeandel og bytt jobb om nødvendig.

● **Egen sparing:** Start tidlig, spar fast og øk beløpet når du kan.

Jo tidligere du tar grep, jo større frihet får du som pensjonist. Ta kontroll over pensjonen din i dag – det vil du takke deg selv for senere! ●



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



FIRE AV TI

Hver tredje syklist bruker sjelden eller aldri hjelm. Bare fire av ti bruker hjelm hver gang de sykler, ifølge Trygg Trafikk.

Tallene fremkommer i en ny undersøkelse YouGov gjorde mellom 23. og 28. april blant 1000 personer over 18 år.

– Ingen trafikanter er «fritatt» for risiko. Hjelmen burde være en like selvfølgelig del av sykkelturen som belte i bil, sier Trygg Trafikk.



10 MILL.

Bjørn Dæhlies heleide selskap Sisa Invest hadde et årsresultat på 124,5 millioner kroner i 2024. Det er en kraftig økning sammenlignet med 2023, da det tilsvarende tallet var på 56,7 millioner kroner.

I årsregnskapet kommer det frem at det betales et tilleggsutbytte på 10 millioner kroner. Det er 6 millioner kroner mindre enn i 2023.

Fra 2023 til 2024 økte finansinntektene fra 92,2 millioner kroner til 177,6 millioner kroner.

Foto: VG OG NTB



MER ENN GULL VERDT: Den 25 kilo tunge meteoritten er verdt rundt dobbelt så mye som tilsvarende vekt i rent gull.

STEIN SOLGT FOR 65 MILL.

Den største Mars-steinen som noensinne er funnet på jorden ble solgt for 5,3 millioner dollar på auksjon i New York, ifølge Associated Press. Meteoritten veier 25 kilo. Den ble oppdaget i Sahara-ørkenen i Niger i november 2023 av en meteorittjeger. Steinen ble slynget ut fra Mars-overflaten etter et massivt asteroidenedslag og reiste 225 millioner kilometer til jorden.

– Denne meteoritten er det største stykket av Mars vi noensinne har funnet, sa Cassandra Hatton fra Sotheby's til AP. Det finnes bare 400 Mars-meteoritter blant de over 77 000 offisielt anerkjente meteorittene funnet på jorden. (NTB)

Tjener mer som modell

Skuespiller Sharon Stone (67) avslører større økonomisk suksess som modell enn skuespiller. Men helst ville hun vært noe helt annet.

– Jeg jobber fortsatt som modell, og jeg tjener mer penger på modelloppdrag enn på film i dag, sier 67-åringen til Business Insider.

– Det er fortsatt en stor del av virkeligheten min, fortsetter «Basic Instinct»-stjernen.

Stone forteller at hun opprinnelig ønsket å bli regissør da modelljobben tok av på 1970-tallet, men at hun ble bremset i kraft av å være kvinne.

– Den irriterende skjedden sto i veien for meg. For hvordan kunne du muligens ha både hjerne og skjede?

67-åringen har tidligere vært åpen om økonomiske problemer som følge av at hun ble droppet av Hollywood og at hun i en sykdomsperiode var avhengig av andre:

– Jeg ble rammet av et hjerneslag i 2001. Hjernen min blødde i ni dager. Jeg brukte de neste syv årene på å bli frisk og har ikke hatt en jobb siden, sa hun fra talerstolen i 2023, ifølge The Hollywood Reporter.

I 2024 fortalte Sharon Stone at hun mistet 18 millioner dollar i sparepenger i årene etter hjerneslaget i 2001.

– Folk utnyttet meg. Da jeg kom tilbake til bankkontoen min, var alt borte, uttalte hun da til The Hollywood Reporter.



«Han ville elsket meg i hjel»

Av LENA RUSTAN FIDJESTAD

Det er over 40 år siden Edvard Moseid (80) vinket farvel til «sønnen» Julius da han flyttet ut. Men båndet mellom dem er fortsatt like sterkt.

»

Foto: SONDRE TRANSETH

Foto: ARILD JAKOBSEN







Julius!
Kom da,
Julius!
Den
for-
henværende
Dyreparken-di-
rektøren Edvard
Moseids (80)
stemme lyder utover
uteområdet til sjim-
pansene i Dyreparken i
Kristiansand. Det er ikke
en ape å se på den store
halvøya.

Pappaen til Julius sin røst er ikke like sterk som tidligere. Han gir alt han har. Noen rop senere trer en velkjent sjimpanse frem blant buskene, og kommer til syne for skuelystne.

Hver gang Edvard er på besøk, kommer Julius til ham.

Ser på hverandre

Den godt voksne sjimpansen setter seg ved vannkanten med oppmerksomheten rettet mot Edvard. På hver sin side av gjerdet, sitter de og ser på hverandre. De filosoferer sammen på sine eldre dager, forteller Edvard.

Julius fylte 45 år like før årsskiftet, 18. april ble Edvard 80 år gammel. Neste år feirer Dyreparken 60 år. Det ble en jubileumsreportasje i regionavisen Fædrelandsvennen, der Dyreparkens far fikk oppfylt sitt største bursdagsønske, som var å få møte sin kjære Julius.

Nå får de se hverandre igjen. I et knapt øyeblikk møtes Edvard og Julius i et vink. I bakgrunnen sitter Julius' partner Josefine og følger med.

– Det er vemodig å se ham. Han

inviterer meg inn med hånden mot munnen, slik han har gjort i alle år, beskriver Edvard.

De to har et spesielt nært og sterkt bånd, sier han. De kommuniserer med tegn, slik Julius lærte som barn.
– Han ville elsket meg i hjel, sier Edvard.

Det er lenge siden kreftene til Julius ble så sterke at det ville være farlig å komme inn til ham.

Edvard beskriver møtene med Julius som mer vemodige enn de er fine. De får ham til å tenke på alle gode stunder de har hatt sammen, som ikke lenger kan bli.

26. desember 1979 kom den vesle sjimpansebabyen til verden. Først ble sjimpansen på 2,5 kilo døpt Julianne, som følge av julehøytiden.

Da de oppdaget at det var noe mellom beina, ble han omdøpt til Julius.

Julius fikk et brutalt møte med verden. Hans unge og uerfarne mor, Sanne, avviste ham da han var halvannen måned gammel.

Den forlatte babyen ble plaget av faren sin Dennis; lederhannen i flokken. Julius skrek bedende etter hjelp. Moseid og hans ansatte fryktet at babyen skulle bli slått i hjel.

Skjebnesvangert

Etter å ha sett an situasjonen, skulle en skjebnesvanger hendelse få alarmbjellene til å ringe. En kveld lå den lille kroppen i halmen, i rødt blod. Halvparten av den venstre pekefingeren var bitt av.

Edvard og Dyrepark-legen Billy Glad tok grep. Siden fikk Julius bo trygt hos deres familier, vekselvis – slik at tilknytningen ikke skulle bli for stor.

Over 40 år har gått siden Julius bodde hjemme hos Edvard. ➤



KJÆRLIGHET: Edvard Moseid (80) glemmer aldri livet med Julius (45) – selv om «sønnen» flyttet ut for over 40 år siden. Foto: ARILD JAKOBSEN

VINKER: Edvard besvarer Julius' vink til ham, fra den andre siden av gjerdet som holder dem adskilt.

Foto: LENA RUSTAN FIDJESTAD
og SONDRE TRANSETH



AKVARIET: Julius sto slik, mens han stakk nevene ned i vannet til fiskene i akvariet. Foto:ARILD JAKOBSEN



KJÆRT MINNE: Edwards komfyr i hjemmet i Brekkestø er dekorert med bilde av Julius slik vi har sett ham før, som TV-sjarmør. Foto:LENA RUSTAN FIDJESTAD

Tross tidvis sviktende hukommelse som følge av helseutfordringer, sitter minnene om Julius sterkt i Edwards minne.

I hans hjem i Vennesla ble sjimpanseungen raskt lillebror i en søskenflokk på tre, med Edwards to døtre Siv og Ane. Yngste datter, Tine, var ikke født på det tidspunktet.

Julius ble hele landets kjæledegge på 1980-tallet, gjennom NRK-serien «Sjimpansen Julius», Terje Formoes sang om ham, og en egen barnebok. Sjimpansen ble raskt et ikon som siden har trukket enorme besøksmengder til Dyreparken.

På TV-bildene fra hjemmet til familien Moseid kunne TV-tittere se hvordan den sammensatte søskenflokket lekte sammen.

Apestreker

Julius og hans søstre kunne gjerne male og tegne sammen. Men det gikk litt skeis en gang Julius fikk tak i et malingsspann med ordentlig veggmalning, som han dekorerte trapp og vegger med hjemme hos Edvard.



BURSDAG: Julius elsker bursdager. Her feirer han Siv (t.v.) sin femårsdag, sammen med deres søster Ane.

Foto: ARILD JAKOBSEN

– Det ble stykkevis og delt, forteller Edvard i dag om resultatet.

Når det var tid for bad, kunne de tre små sitte sammen i badekaret. Det hendte at Julius fylte badevannet og værelset for øvrig med dopapir. Siden Julius var sjimpanse, fikk han være våken lengre om kveldene enn sine søstre – til deres store sjalusi. Om lørdagene fikk han ikke egen godteripose, men barna passet på å snike til ham noen godbiter.

De tre var gode venner, for det meste. Julius var med overalt, og omfavnet søstrene kjærlig. Samtidig visste den rampete sjimpansen å erte sine søsken.

– Han terget også på middagsgjestene i huset til de hylte og skrek, minnes Edvard.

Han husker også hvordan Julius strakte seg etter fisken i akvariet med hendene. Men å plukke dem ut av vannet, turte han ikke.

Det var få som elsket bursdager mer enn lille Julius. Det ble stor ståhei da han fikk drikke brus og ble gjort stas på. Slik er det fortsatt når Julius årlig feires i Dyreparken – også da han fylte 45 år.

– De satte han seg oppå og trykket flate, hurer Edvard, når han forteller om bløtkakene Julius fikk servert som barn.

Edvard utviklet en sterk farsfølelse. Om dagene var sjimpansen alltid med på jobb i Dyreparken, eller på ærender i bysentrum. Julius gikk aldri lenger bort enn Edvards synsfelt, og kom løpende når han ble ropt på.

Om nettene sov sjimpansebarnet tett inntil Edvard i hans seng. Det gjorde han de to-tre årene han bodde med familien Moseid.

Smertefullt

Det var smertefullt for både Julius og Edvard da tiden var inne for å føre Julius tilbake til parken igjen, som vi skal komme tilbake til.

Edvard har siden han var liten hatt et spesielt forhold til dyr, hvilket førte ham til Dyreparken. Som barn av en far i viltneimda, vokste han opp med noe uvanlige kjæledyr i hjemmet i Vennesla. Faren brakte stadig skadede eller foreldreløse

dyr til gården, som de siden førte tilbake til naturen.

En av de nære dyrerelasjonene hadde Edvard til reven Mikkeline, en rødrev han tok seg av fra hun var en uke gammel. Hun ble som en hund, som var med Edvard overalt.

En gang fikk Mikkeline bli med ham i sommerjobben som gartneraspirant hos parksjefen i Kristiansand.

Det ble et kort opphold.

– Hun gravde litt mye, sier Edvard humoristisk ordknapt om hendelsen.

Unggutten med det gode dyretekket ble ansatt som assistent for direktør Willy Tjomsaas, året etter Dyreparken åpnet dørene i 1966. Da Tjomsaas like etter forsvant som direktør, ble 22 år gamle Moseid utnevnt som hans etterfølger.

Direktørstillingen i parken besatte Edvard i nær 32 år, fra 1967 til 1999. Visjonen var at parken skulle være et familiested, der hensynet til dyrene og naturen alltid skulle komme før kommersielle hensyn: »

– Det er bedre at folk leter etter dyrene, enn at de blir «klappet i hjel», utdyper Edvard.

Han fikk det som regel som han ville. Med sterk vilje og stahet i bunn har han gått sine egne veier, med noen omveier til mål for å få folk med på laget underveis.

Slik har han bygget parken stein for stein. Blant annet er Kardemomme by-samarbeidet med barnebokforfatteren Thorbjørn Egner et resultat av den samme metoden, forteller Edvard.

Et liv i en dyrepark har bydd på usedvanlige historier. Som den gang Edvard kjørte Oslo-Kristiansand med alligatorer i stasjonsvognen. Eller de gangene han brakte med seg huggorm fra parken for å slippe dem ut i naturen, der de rømte i bilen som han samtidig fraktet barna i.

– En gang var det stor oppstandelse rundt bilen jeg hadde forlatt på parke-ringsplassen, da det plutselig lå en huggorm og solte seg på dashbordet på innsiden av frontruten.

Flere dresser har blitt ødelagt når han har dratt innom parken på vei til tilstelninger, for å lempe høy å føre dyrene med.

Brant ihjel

Oppturene er vesentlig flere enn nedturene, sier Edvard. Nedturene har riktignok vært dramatiske.

Når Edvard skal beskrive episodene som sitter igjen som sår i sjelen, trekker han først og fremst fram brannen i parken i 1978.

500 padder og øgler, 14 slanger, åtte pa-

pegøyer og en sjimpanse omkom da Tropariet brant. Den gang ble røyken oppdaget av et morgenfly som var på vei for å lande på Kjevik. Edvard ankom åstedet omtrent samtidig som utrykningsmannskap. Han ble knust av synet av døde dyr som møtte ham, samtidig som han jobbet iherdig med å bidra i redningen av de overlevende.

– Det var en stor sorg, som jeg fortsatt kan tenke tilbake på.

En episode har merket ham for livet – bokstavelig talt. Den involverer Julius.

En søndagsmorgen i 1980 hadde Edvard med seg Julius i parken, for at han sakte skulle nærme seg de andre sjimpansene. Slik hadde de gjort noen ganger.

Men denne gang grep Dennis etter den lille sjimpansen som satt på Edwards skulder, og dro Julius mot seg. Mellom dem var gitteret.

– Han ville ødelagt Julius. I refleks tok jeg armen min gjennom gitteret og slo Dennis i hodet.

Dennis slapp Julius, som kom seg unna.

I stedet tok han tak i Edwards arm. Med sine enorme krefter kunne sjimpansen lett rykket armen av kroppen hans.

– Mens han holdt tak i armen min, tok han tak i fingrene mine, en etter en. Det var som om han valgte seg ut hvilken han skulle ta.

Mens Dennis holdt på, fylte Edwards angstskrik Tropariet, uten at det gjorde inntrykk på den voksne sjimpansen, slik det står beskrevet i boken «Dyrehviskeren».

– Da han kom til pekefingeren min, kikket han meg i øynene, før han bet den av og sendte den rundt til de andre sjimpansene, forteller Edvard om episoden som gjør at han i dag har en halv finger på høyre hånd.

Gradvis

Det var hele veien planen at Julius skulle tilbake til parken og sjimpanseflokken. I begynnelsen av tilvenningsprosessen fikk Julius eget værelse nær de andre sjimpansene. Først tilbrakte han noen timer der om dagen, med gradvis økning til overnattinger.

Edvard og Julius har en ubeskrivelig kontakt, sier Edvard. Da tiden kom for at Julius skulle være permanent i parken, slet han med å lukke døren mellom dem for aller siste gang.

– Flere ganger åpnet jeg den igjen og tok ham med hjem. Det ble for vanskelig da han skulle over i ensomheten. Det var fælt at han ble satt alene, sier Edvard med sårhet i blikket.

I mange år var det vanskelig med Julius og flokken. Han lignet for mye på mennesker, og slet med å få aksept hos de andre sjimpansene. Flere ganger om dagen i løpet av arbeidsdagen, kom Edvard bort for å hilse på Julius. Det var episoder der Julius klarte å rømme fra området sitt.

– Det tror jeg han gjorde for å erte meg, sier Edvard.

Til slutt fant Julius sin plass blant de andre sjimpansene, og er i dag leder for sin egen flokk. Nå har ikke Edvard vondt av ham mer.

På spørsmål om han tror Julius ser på

ham som en far, svarer Edvard at han nok mer er sjefen hans.

Fortsatt følger Julius etter Edvard, slik han gjorde da han var liten. Når Edvard er ferdig med besøket ved uteområdet i parken med VG, følger Julius etter ham inn i Tropariet. Der får de et lite glimt av hverandre igjen, før Edvard er på vei ut av parken.

Den dagen han forlot den samme døren etter hans siste arbeidsdag, var en desemberdag i 1999. Den avtroppende direktøren ble hedret med den kongelige utmerkelsen Ridder av 1. klasse av St. Olavs Orden.

Kreftoperert

På tampen av karrieren hadde Edvard vært sykmeldt etter en rekke helseproblemer. En spåkone sa i sin tid at Edvard ikke kom til å bli eldre enn 30 år, men han lever fortsatt – tross at oddsen ikke alltid har vært på hans side.

En kreftoperasjon etter kreft i magesekken i førti-årene ga ham en nær-døden-opplevelse. I femtiårene fikk han hjerteinfarkt. Der nest flere episoder med hjerneslag.

Det første skjedde etter ferdigstillingen av 168 malerier som fikk pryde veggene inne på hotellet Abraham i Dyreparken. Egentlig skulle Edvard bli kunstner, før parken dro ham i en annen karriereretning som ung.

Et annet slag fant sted under arbeidsdagen, i Kjutaviga. Det siste slaget fikk Edvard for 19 år siden, på vei mot Oslo og 50-årslaget til hans gode venn artisten Hanne Krogh.

I nyere tid har nyrebekkenbetennelse og covid-sykdom bidratt til å svekke ham.

– Jeg tenker ikke så mye på det, svarer Edvard til om han frykter nye slag, og sier han får god helseoppfølging.

Syv år i Kenya

Like etter karriereslutt var Edvard fast bestemt på å flytte til Kenya.

Bak seg la han en lang karriere, og en vond skilsmisse på privaten i 1994.

Edvard ble i landet i syv år, inntil fortiden innhentet ham.

Kirsten Engeset (73), som han kjente fra tidligere, kom på besøk. I over tyve år har det vært de to. De giftet seg i Kenya med løver luskende rundt dem i savannen.

Ekteparet deler lidenskapen for dyr og natur. Blant annet leder de foreningen «Edvard Moseids Chimpaid», som hjelper sjimpanser med skjebner lik Julius'.

– Det har gått fort, og det har vært et veldig godt liv, oppsummerer Edvard fra



EDVARD OG KIRSTEN: Paret har vært sammen i 23 år, og gift i 20 av dem.

Foto: SONDRÉ TRANSETH



PERSONLIG HJEM: Fra tak til gulv er Edvard og Kirstens hjem fylt med minner. Flere av maleriene er «ført i penselen» av Edvard selv. Bak glassveggen t.v. holder papegøyene Lars og Erna til. Foto: LENA RUSTAN FIDJESTAD

hjemmet sitt i Brekkestø, like utenfor Lillesand.

Han har et avslappet forhold til døden. Da han holdt på å stryke med under kreftoperasjonen kjente han på en salig fred og så vakkert lys, beskriver Edvard. Om hans personlige religiøse tro sier han:

– Jeg tar ikke sjansen på noe annet.

Etter hans død har han ønsket en gravstøtte med en stor papegøye på, og innskriften «Fri som fuglen».

Han klager ikke på noe, sier Kirsten, som også er grunnen til at Edvard nylig gikk tre uker med brukket arm før han endelig fikk gipset den.

Flora og fauna

Humøret og humoren er fortsatt der. Replikkene uttales ikke like kjapt som før, men de sitter minst like godt.

I hverdagene koser han seg med «Dyrepasserne» på TV, og alle dyre- og naturprogrammer han kommer over. Det er vanske-

lig å bevege seg, men fortsatt reiser Edvard for å oppleve flora og fauna, når han får muligheten til det.

– Jeg kunne ikke levd livet uten dyr, forteller Edvard.

Nå deler han og Kirsten hjem med et akvarium fylt med fisker, hunden Sissi og katten Chui – som betyr leopard på swahili. Samt papegøyene Lars og Erna; De okkuperer den beste utsikten i stua som er fylt med minner fra et liv tett knyttet til Afrika.

80-årsjubileet ble feiret på nøkternt vis. I motsetning til Julius blir det et glass vin fremfor brus når han skal skåle inn jubileet i en større familietilstelning i regi av Dyreparken. Flokken har vokst til å bestå av tre døtre, ni barnebarn og to oldebarn.

Edvard, som har vært til stede på de fleste av Julius sine bursdager, kan fortsatt oppleve mange flere av dem. Sjimpanser i dyreparker kan gjerne bli over 60 år gamle.

Han ville ikke gjort noe annerledes i livet.

– Alt er fullbrakt – nesten, sier den medietrente pensjonisten, som fortsatt gjerne passer på at det er forbehold i uttalelsene sine.

Påkjenning

Han drømmer om en tur til Rwanda før han dør, der fjellgorillaene holder til.

Edvard drar ikke ofte og hilser på Julius lenger. Det er en følelsesmessig påkjenning for dem begge. Nå strekker det seg til to, tre ganger årlig. Det kjennes rart å oppleve at han og Julius blir gamle sammen.

Om hvordan det er å møte en såpass voksen Julius, sier Edvard med et lunt smil:

– Det er godt å vite at vi trives begge to på våre gamle dager. Han som sjef, og jeg som underordnet. ●

Denne metoden styrker ereksjonen



Av ANDERS IHLE TOVAN
og NORA FERNSTEDT

Særlig én faktor kan forbedre potensen, og det finnes et enkelt knep du kan gjøre hjemme – uten medisiner.

Regelmessige ereksjoner kan være viktigere enn man tidligere har trodd for å bevare potensen. Det slår forskere ved Karolinska institutet og Uppsala universitet fast i en studie, ifølge Dagens Nyheter.

Forskerne har undersøkt bindevevscellene i penis og funnet en sammenheng: Flere ereksjoner gir flere bindevevsceller – og motsatt.

– Disse bindevevscellene styrker blodstrømmen. Men antallet er ikke statisk, det

kan påvirkes, sier Christian Göritz, seniorforsker ved Karolinska institutet, til DN.

Lettere å opprettholde

I studien, som er publisert i tidsskriftet Science, har forskerne forsket på mus. Men mekanismen for ereksjon er svært lik hos alle pattedyr, forklarer Göritz.

– Det fungerer omtrent som en svamp. Ved stimulering utvides blodårene. Blodet strømmer inn og fyller svampen, noe som gjør penis større. Hvor mye blod som kommer inn og hvor lenge det blir værende, er helt avgjørende. Rundt blodårene finnes glatte muskelceller som utvider blodårene. Der finnes det også bindevevsceller, eller fibroblaster. Og jo flere fibroblaster, desto større blodstrøm.

Forskerne kunne se at når de reduserte antallet fibroblaster hos mus, ble blodstrømmen mindre. Og når musene fikk for mange fibroblaster, fikk de ereksjon i flere timer.

Da forskerne manipulerte musene slik

at de fikk flere ereksjoner, ble blodstrømmen bedre. Noe som normalt betyr at det er både lettere å få og opprettholde en ereksjon.

Trengs andre tiltak

Konklusjonen er at trening gir resultater – også når det gjelder ereksjon.

Denne treningen skjer mer naturlig hos unge, som har regelmessige ereksjoner flere ganger hver natt. Hos eldre avtar de nattlige ereksjonene, samtidig som risikoen for impotens øker.

Men dette kan altså kompenseres med trening, ifølge forskerne.

Hvordan treningen skal foregå, spesielt for dem som allerede har problemer med ereksjonen, er imidlertid uklart.

– Men man kan tenke seg at det er som med resten av kroppen. Når du når en viss alder, må du holde deg i bevegelse og være fysisk aktiv for å ikke miste funksjoner. Men har du først mistet en funksjon, er

Modden kan funksjonen

STUDIE: FLERE EREKSJONER GIR FLERE BINDEVEVSCELLER

det mye vanskeligere å få den tilbake. Da trengs det andre tiltak, sier Christian Göritz.

Lege, psykiater og sexolog Haakon Aars mener det ikke er overraskende at regelmessige ereksjoner er bra for potensen.

– Penis er et organ som, i likhet med resten av kroppen, trenger blodtilførsel og oksygen. Det å få ereksjoner er viktig for å holde cellene friske og funksjonelle, sier han.

Regelmessig blodgjennomstrømning betyr tilførsel av næring og oksygen. Det er helt avgjørende, forklarer han.

«Bruk det, eller mist det»

Han peker spesielt på eldre menn som en gruppe som ofte rammes. Når seksuallivet dabber av – enten fordi man lever alene, mister partneren eller blir mindre seksuelt aktiv – blir penis også mindre brukt.

– Når organet ikke får jevnlig tilførsel

av blod og oksygen, svekkes vevet. Da får man dårligere funksjon, sier Aars.

Men selv eldre menn kan styrke funksjonen igjen med jevnlig seksuell aktivitet – enten alene eller med partner.

Aars mener at det å onanere regelmessig er et viktig verktøy for å bevare seksuell helse. Særlig for menn uten partner.

– Jeg sier ofte til pasientene mine: «Bruk det, eller mist det». Det gjelder også seksualitet. Onani er en viktig del av å ta vare på seg selv, og burde ikke være tabu.

Enkle tiltak hjemme

Utenom onani og seksuell aktivitet, finnes det også enkle fysiske tiltak man kan gjøre hjemme, forklarer Aars.

– **Bekkenbunnsøvelser er undervurdert. Dette er noe kvinner får beskjed om etter fødsel, men det gjelder menn også, sier han.**

Ved å stramme musklene i bekkenbun-

nen – for eksempel rundt endetarmen – kan man bidra til bedre blodsirkulasjon i underlivet. Aars anbefaler å gjøre øvelsene tre ganger daglig.

– Hold sammentrekningen i rundt ni sekunder, gjenta noen ganger, og gjør det jevnlig. Som all annen muskulatur, krever det vedlikehold, sier han.

Aars mener det er viktig å holde seksualiteten levende – også i høy alder.

– Mange slutter med både sex og onani når de blir eldre. Men det er uheldig, for da svekkes blodsirkulasjonen, vevet i penis blir dårligere, og funksjonen forringes. Det er som all annen del av kroppen. Man må holde det i gang, sier han.

– **Vi snakker mye om å gå tur og trene, men vi snakker nesten aldri om at det også gjelder seksualitet, avslutter han. ●**



Frode Thuen



Kate Elin Søyland

Av MALENE BIRKELAND

– Noen besteforeldre er selvopptatte, sier psykologprofessor og familieterapeut. Men de kan også ha sine gyldige grunner for å ikke være så engasjert rundt barna dine.

Det er en ganske vanlig problemstilling at foreldre opplever besteforeldre som for lite engasjerte rundt barnebarna, ifølge familieterapeut Kate Elin Søyland.

Også psykologiprofessor ved Høgskulen på Vestlandet, Frode Thuen, peker på at han får flere henvendelser omkring dette, fra både foreldre og besteforeldre.

– Noen kan oppleve at besteforeldrene er for mye opptatt med sitt eget og ikke stiller opp, sier han. »

”Hvor er beste-foreldrene?



HEKTISK TID: Flere foreldre opplever uengasjerte besteforeldre, men årsakene kan variere. Ekspertene understreker at manglende engasjement kan skyldes besteforeldres aktive liv eller helse.

Illustrasjon: GETTY



NOEN BLIR UTNYTTET:

Ekspertene sier enkelte besteforeldre føler på at de bare skal fylle en rolle i forhold til barnebarna – at de utelukkende brukes som praktisk hjelp.

Illustrasjon: GETTY

Andre kan ifølge ham oppleve en ulikhet – at besteforeldrene er mer til stede for noen barnebarn enn andre.

Årsakene til uengasjerte besteforeldre kan være mange, og det kommer vi tilbake til.

Men uansett årsak, understreker ekspertene at dette kan være veldig sårt for de som står oppi det.

Det kan også gi grobunn for konflikter og fastlåste situasjoner.

Heldigvis finnes det gode råd.

Ny generasjon

Det er noen forskjeller blant foreldre- og besteforeldregenerasjonen som er viktig å ta i betraktning, mener ekspertene.

– Mange besteforeldre i dag har et aktivt liv, reiser mye og har mye fritid. Å stille mye opp for barnebarna kan være vanskelig om man har et rikt og aktivt liv for sin egen del, sier Thuen.

Søyland peker på det samme, men også på at det å være skuffet over besteforeldre nok ikke var tema for 20 år siden. Hun sier at dagens foreldre er

travle og kanskje setter høyere krav til hverdagen.

Med andre ord; de jakter i større grad på det gode liv som familie.

– Jeg skjønner behovet for å være flere for å kunne gi den gode omsorgen for barna, sier hun.

Kravstore

– *Er dagens foreldregenerasjon for kravstore?*

– Jeg vil ikke si det. Mange småbarnsforeldre har stor glede og nytte av tilstedeværende foreldre. Så blir det sårt når man ser at andre har det, men ikke selv opplever at besteforeldrene stiller opp, sier Thuen.

Han sier at besteforeldre bidrar til god psykisk helse og er viktig i barnas liv.

– De er en viktig støtte, og representerer også kontinuitet og forankring. Å føle på det i oppveksten, at her hører jeg til, dette er min historie, min slekt – der er besteforeldre et viktig element.

Han legger imidlertid til:

– Det finnes noen besteforeldre som er ganske selvopptatte også. Dette med å ha fraværende besteforeldre kan også bli en forlengelse av en følelse av å bli neglisjert som datter og sønn. I disse tilfellene er det ofte en lang historie som gjentar seg. Det er mange såre følelser ute og går her.

Flere årsaker

Men det er ikke alltid besteforeldres feil at de ikke er så nære barna dine som du ønsker.

Ifølge Thuen kan det for eksempel dreie seg om foreldrenes parforhold og at det kan være vanskelig å samarbeide.

Søyland peker også på at det kan handle om sykdom, at man sliter med energien og at noen ikke tåler en hel dag sammen med små barn.

Noen besteforeldre kan også oppleve å utelukkende bli brukt som praktisk hjelp når barna trenger det.

– Det er feil hvis dere som foreldre ser på besteforeldre som barnevakt og ikke personer med egne behov. At dere bare tar kontakt når dere trenger noe selv. Det



etterlater besteforeldre med følelsen av at de bare skal fylle en rolle, sier hun.

Gode motiver

Søyland tror noen besteforeldre kan oppleve at ens egne barn forventer for mye.

Men bak «det kravstore» kan det ligge misforståelser og gode motiver:

– Om savnet etter nære besteforeldre har pågått lenge og blitt et stort problem, kan den åpne, gode samtalen utebli – og tas i en annen tone. Og da kan nok besteforeldre føle at barna deres forventer for mye, når det egentlig handler om at de savner dem i barnebarnas liv. Besteforeldrene kan tenke at «da vi hadde små barn gjorde vi alt selv». Men så blir det også feil, for verden har jo endret seg. Heldigvis.

Hun har en oppfordring til besteforeldre som kan føle seg støtt eller angrepet om barna ønsker en prat om dette:

– Bak kritikk ligger det egentlig et udekket behov, det er egentlig noe positivt, selv om det kan bli fremsatt negativt. Om dere kommer forbi de såre følelsene

kan dette gjøre at dere kommer tettere hverandre.

Forskjellig

Men når er det greit å si ifra eller ta problemet opp? Både Thuen og Søyland peker på at det ikke er en fasit her, og at alle familier og familiedynamikker er forskjellige.

– Jeg tenker man bør ta det opp hvis man føler det er litt sårt, at det er et savn og dere trenger mer tilstedeværelse. For noen handler det om praktiske ting, for andre handler det om at foreldrene bryr seg og er engasjert. Noen kan kjenne på begge deler. Det er fint å snakke om det, sier Thuen.

Søyland råder til å ta det opp før det har gått for lang tid, slik at problemet ikke vokser. Det øker risikoen for at samtalen kan bli konfliktpreget. ●

EKSPERTENES DIALOG-RÅD

●● Begynn i deres samliv som foreldre. Er dere enig om at dere savner det samme. Å være mest mulig på linje her gjør det enklere når dere skal ta samtalen videre.

●● Bruk samtalen som en forventningssavklaring: det kan være at besteforeldrene med beste intensjon ikke ønsker å forstyrre deres private sfære, mens dere føler de ikke bryr seg. Mangel på engasjement fra besteforeldre kan også dreie seg om misforståelse eller mangel på kommunikasjon. Begynn derfor med avklaring av forventninger. Hva ønsker de? Hva er vi fornøyde med? Og hva ønsker dere ut av besteforelderrelasjonen?

●● Vær ydmyk når du tar samtalen. Vit at dine foreldre kan gå gjennom kriser og annet som de kanskje ikke har gitt dere innblikk i. En forsiktig tilnærming kan være «Jeg vet dere har flere barnebarn, er i jobb og har det travelt. Men vi hadde håpet på å se dere oftere»

●● Hold det positivt og fokuser på hva dere kunne tenke dere mer av. Hold dere unna negativt og anklagende fokus på det besteforeldrene ikke gjør eller gjør feil. Det vil ofte føre til at samtalen låser seg og at besteforeldrene går i selvforsvar. Si heller «vi savner dere» eller «vi trenger litt avlastning, kan dere hjelpe?».

●● Besteforeldre kan ha en egen oppfatning av at de faktisk stiller masse opp. Hva som er nok engasjement er jo relativt. Da handler det om å avklare forventninger og se om dere kan møte hverandre på halvveien. Det fordrer at dere tar samtalen med åpenhet og undring i motsetning til at dere slår fast og anklager hverandre.

●● Bruk situasjoner for å oppfordre. Etter en overnatting kan dere for eksempel si «dette var skikkelig gøy, det betydde så mye med denne avlastningen. Kan vi gjøre det oftere?».

●● Om samtalen eller situasjonen blir fastlåst og vanskelig, kan dere oppsøke familieterapi sammen.

●● Mange foreldre, altså besteforeldre, ønsker kanskje bare en kaffe med deg eller en oppriktig «takktak for hjelpen». Det er ofte den beste forebyggende familieterapien og bygger bånd mellom generasjoner.

●● Thuen og Søyland råder besteforeldre (og selvsagt også foreldrene) til å være mottagelige og lydhør for behovene som fremsettes i en samtale hvor en part tar opp noe de opplever som vanskelig.

– Hvis dere er åpne og anerkjenner hverandres behov, så trenger dere ikke se likt på alt, sier Søyland.

– Vær villig til å utforske deg selv og til å se deg selv i speilet. Hvis ikke er det vanskelig å justere og da kommer man ikke videre, sier Thuen.



TIDSLINJE: Dette er hovedpunktene i saken der friidrettstreneren Gjert Ingebrigtsen var tiltalt for mishandling i nære relasjoner:

19. oktober 2023: I en VG-kronikk hevder Henrik, Filip og Jakob Ingebrigtsen at faren brukte vold og trusler som en del av

oppdragelsen. Gjert Ingebrigtsen tilbakeviser påstandene.

26. oktober: Politiet åpner etterforskning av

Gjert Ingebrigtsen på bakgrunn av påstandene i den nevnte kronikken. Samme dag blir det klart at friidrettstreneren er anmeldt

av et familiemedlem.

29. april 2024: Gjert Ingebrigtsens blir tiltalt for overtredelse av straffelovens paragraf

282, som gjelder mishandling i nære relasjoner, mot én av de fornærmede i saken. Samtidig henlegger politiet seks andre

GJERT INGEBRIGTSEN (59) SNAKKER UT

Av ANDERS K. CHRISTIANSEN
og ØYVIND HERREBRØDEN

Gjert Ingebrigtsen (59) har ikke forsoning med barna som førsteprioritet. Først må han stable sitt eget liv på bena.

Det sier den profilerte friidrettstreneren i et eksklusivt intervju med VG.
– Det har vært beintøft, sier Gjert Ingebrigtsen.

Det har gått noen måneder siden han ble frifunnet for alle anklager om vold mot sønnen Jakob Asserson Ingebrigtsen (24). Gjert Ingebrigtsen ble i stedet dømt for såkalt *kroppskrenkelse*, en mindre alvorlig forbrytelse enn det statsadvokaten argumenterte for.

Bakgrunnen var et slag med et håndkle mot Jakob Ingebrigtsens lillesøster. Straffen ble 15 dagers betinget fengsel og 10.000 kroner i oppreisning til sin egen datter.

Gjert Ingebrigtsen har vært taus i måneder og år. Heller ikke etter rettssaken har han valgt å snakke. Før nå.

I dette intervjuet snakker trenerprofilen blant annet om:

- Muligheten for forsoning med barna
- Ektefellens valg i retten
- Frustrasjonen over media
- Veien videre
 - Det går ikke an å gi et godt svar på det, innleder Gjert Ingebrigtsen.

VG har nettopp spurt 59-åringen om hvordan han har det.

– Jeg har vært utenfor «normalen» i så lang tid at jeg nesten ikke vet hva normalen er lenger. Det er fortsatt en ekstrem uro i kroppen som er veldig tøff å håndtere fra dag til dag. Det vil nok gå lang tid før alt er som før, sier han.

Tar ansvar

Ingebrigtsen nekter fortsatt for å ha slått datteren i ansiktet med et håndkle. Men han beklager på det sterkeste at situasjonen ble overopphetet og understreker overfor VG at han tar ansvar for det som skjedde.

Likevel anket han ikke dommen for kroppskrenkelse etter «håndkleepisoden»:

– Det var en vurdering av den belastningen det ville vært for min egen del og for resten av familien. Jeg hadde på forhånd bestemt meg hvor grensen ville gå, og dette var langt innenfor. Det var aldri noen tvil om jeg skulle akseptere dommen. Noen ganger må man bare svelge noen kameler.

Ingebrigtsen bruker ord som «utenkelig» og «absurd» om det å forberede seg til en rettssak der hans egne barn var motparten.

– Jeg forsto jo tidlig at det ville bli en helt jævlig, sinnssyk belastning, sier han.

– *Hvordan var det å sitte i rettssalen?*

– Det å skulle bli beskyldt for noe som er så hinsides, og da av



- Tre og et halvt år med galskap

Foto: HALLGEIR VÅGENES

saker. Fem saker ble henlagt på bevisets stilling, mens én ble lagt vekk grunnet foreldelse.

31. mai 2024: Fire av

sakene blir påklaget, og statsadvokaten beslutter at én av dem, der Jakob Ingebrigtsen er part, skal etterforskes videre. I etterkant er

Jakob Ingebrigtsen i nye politiavhør.

23. oktober 2024: Politiet opplyser at de er ferdig med sin

etterforskning av saken og har sendt bevisene til statsadvokaten.

29. november 2024: Tiltalen utvides med

mishandling av Jakob Ingebrigtsen. Det nye punktet gjelder overtredelse av straffelovens § 282. Saken sendes til Sør-Rogaland tingrett

for beramming.

6. desember 2024: Tingretten bekrefter beramming av rettssaken, som legges til Sandnes.



din egen familie. Du må bare prøve å stenge det ute.

Friidrettstreneren lar ordene henge i luften i et par sekunder, før han tegner et bilde:

– Du må bare ta på deg skoene og springe et maratonløp hver eneste dag. Så må du håpe at du klarer å stå på beina dagen etter, og gjøre det samme på nytt. Sånn må du holde dag etter dag, uke etter uke. Man lærer jo en del ting om egne grenser.

Frontene var steile i Sør-Rogaland tingrett i vår.

Både datteren og Jakob Asserson Ingebrigtsen fortalte i retten om hvordan de opplevde at faren utsatte dem for fysisk og psykisk vold i oppveksten. Henrik og Filip Ingebrigtsen tok søsknenes parti.

Gjert Ingebrigtsen fikk på sin side full støtte fra ektefellen Tone.

– *Kan det bli forsoning en gang i framtiden?*

– Jeg tror ikke den andre siden av familien nødvendigvis er én masse. Jeg tror ikke det er alle eller ingen. Jeg tror det er høyst individuelt, på alle mulige måter, innleder Gjert Ingebrigtsen.

Nylig skrev Espen Skoland, talsperson for løperbrødrene Jakob, Filip og Henrik, en kronikk om forsoning. Den ble møtt med en ny kronikk fra forsvarerne til Gjert Ingebrigtsen.

Få livene tilbake

I dag er det 59-åringen selv som snakker:

– Det kan godt være at det kommer en ketsjupeffekt hvis ballen begynner å rulle, men det er ikke noe som vi rår over. Men vi kommer ikke til å ta det som første prioritet. Nå skal vi først få våre egne liv tilbake. Så det er klart at det er et ønske fra vår side at vi finner en vei tilbake til forsoning og til familien. Men det er ikke vi som sitter med den nøkkelen, sier han.

Etter at Gjert Ingebrigtsen ikke lenger har vært trener for sønnene, har han vært trener for blant annet Narve Gilje Nordås og Per Svela. Det fortsetter han med.

– *Du vet at barna dine ikke ønsker å ha deg på andre friidrettsbaner. Hvorfor er det da så viktig for deg å fortsette som trener?*

– Det er ikke mine barn som skal bestemme hvor jeg skal være i mitt liv. Eller hva jeg skal bruke tiden min på. Den beslutningen tar jeg på egen hånd, og sammen med mine nærmeste. Og jeg respekterer deres valg. Da synes jeg de kan respektere mine valg. Jeg er ikke i friidretten fordi de er der. Jeg er der fordi jeg har utøvere som jeg har trent i mange, mange år. Og jeg trekker meg ikke fra den oppgaven fordi noen andre ønsker det.

Gjert Ingebrigtsen prater engasjert nå. Han snakker om behovet for gjensidig respekt.

– Det ville vært absurd om det var mot-

satt og jeg sa til dem at «Dette er min arena. Vær grei og forlat min arena». Hvem er det som gjør det? Hva er det som gjør det til *deres* friidrettsarena? Er det sånn at det er noen som har hevd på førsteretten til en arena? Det er ikke sånn det fungerer i verden. De kan selv velge å forlate arenaen.

– *Du jobber i logistikkbransjen fortsatt?*

– Ja.

– *Hvorfor er det da så viktig å fortsette som friidrettstrener?*

– Nei. Jeg har aldri sagt at det er viktig for meg å være trener. Men det er viktig for utøverne mine at jeg er der som trener. Akkrediteringen er jo ikke *min* for min egen del. Jeg er der ikke for *min* del. Det er en misforståelse at jeg har mistet akkrediteringen min: Det er utøverne som har mistet akkrediteringen til treneren sin. Narve har mistet trenerakkrediteringen. Så han kan ikke ha med seg treneren sin.

– Er det ikke helt normalt at utøvere får ha med seg treneren på jobb? Hvorfor får alle det, utenom Narve? Hvor mange utøvere har vi med medaljer fra internasjonale mesterskap? Jo, kun noen få personer: Jakob (Ingebrigtsen), Karsten (Warholm), Narve (Gilje Nordås) og noen få til. Men Narve får altså ikke trenerakkreditering, selv om han er rangert som nummer ni i verden på 1500-meter, sier treneren oppgitt.

– *Barna dine har stått i rettssalen og fortalt historier som du mener er helt feil. Hva mener du motivasjonen deres skulle vært, dersom man legger til grunn at det ikke er sant?*

– Å skulle reflektere rundt det vil være for krevende for meg. Det vil være for emosjonelt og vanskelig for meg å gå inn i. Og det er på langt nær sikkert at det er et kollektivt svar på det spørsmålet. Jeg tror det vil være forskjellige svar.

Videre!

Gjert Ingebrigtsen sier at han ikke har fundert over dette spørsmålet. Det kommer han heller ikke til å gjøre:

– Jeg ønsker å komme meg videre. Og jeg ønsker å re-etablere relasjoner. Så jeg har verken behov for eller ønske om å gå ned den veien.

Norges Friforbund ba

re i år påtalenemnda i NIF om å vurdere en utestengelse av Gjert Ingebrigtsen.

Ingebrigtsen sier i dag at han ikke aner noe om hvor saken står.

– Jeg har aldri snakket med friidrettsforbundet om saken. Aldri.

– *Ikke gjennom advokatene dine heller?*

– Nei, det er ikke min normal. Jeg er godt talfør. Det er ikke nødvendig å

24. mars: Rettssaken mot Gjert Ingebrigtsen starter. Han erkjenner ikke straffskyld etter tiltalen.

25.-27. mars: Jakob

Ingebrigtsen og søsteren forteller om oppvekst med kjeft, frykt og manipulasjon fra farens side. Begge beskriver fysisk vold og kroppskrenkelser.

16. april: Siste rettsdag før påsken. Kort tid etter observeres tiltalte på samme fly som sønnen Henrik Ingebrigtsen. Faren skal til familiens hus

i Spania for å feriere, Henrik skal tilbringe tid på treningsleir i Sierra Nevada.

22. april: Saken starter igjen med vitneforkla-

ring fra den siste av søsknene i familien.

28. april. Tiltaltes ektefelle, Tone Ingebrigtsen, krever å forklare seg for lukkede dører og

uten andre enn rettens aktører og partene i saken til stede.

9. mai: Sør-Rogaland tingrett avslår begjæringen fra Norsk

bruke advokater for å snakke med Norges Friidrettsforbund. Men ingen har gitt meg noen argumenter eller forklaringer på noe som helst. Og tro meg: Jeg har spurt mange ganger.

Under rettssaken i Sandnes ble ektefellen Tone etter hvert et stort tema i offentligheten: Hun forklarte seg aldri til politiet. Og da hun skulle vitne, krevde hun at media skulle kastes på dør.

Senere ble det klart at Tone Ingebrigtsen ga ektemannen sin fulle støtte. Vitnemålet kan ha hatt betydning for dommen som ble avsagt for seks uker siden.

– Har du tenkt på hva det kunne hatt å si dersom Tone hadde forklart seg for politiet tidlig i denne saken?

– Tone er et selvstendig menneske som tar sine egne beslutninger og må ta konsekvensen av det. Det hadde vært fristende for meg å bruke tid på å overbevise folk om det ene eller det andre. Men det har jeg ikke gjort, sier Gjert Ingebrigtsen.

– Du må huske at jeg forhåpentligvis skal leve sammen med Tone resten av livet, og da er det viktig at hun tar sine egne selvstendige beslutninger. Det å spekulere i hvorvidt saken hadde vært annerledes om hun hadde gjort andre vurderinger, det blir bare spekulasjoner.

– Selvpåttatt rolle

– Hun ga klart uttrykk for et sinne overfor media. Jeg antar da at du har kjent på det samme. Hvorfor?

Gjert Ingebrigtsen tenker seg om i et par sekunder. Så starter han:

– Den litt opphøyde, selvpåttatte rollen der media forteller verden hvilke enorme etiske og moralske vurderinger som er gjennomført redaksjonelt: Det står ikke til troende



Gjert Ingebrigtsen med sønnene Filip (til venstre), Jakob og Henrik i 2019. Foto: Bjørn S. Delebekk

i denne saken. Dersom det er gjort, så er grensene definitivt flyttet. Man gikk ekstremt høyt ut på banen. Jeg ble forhåndsdømt i absolutt alle medier. Det var snakk om at det ikke kunne være røyk uten ild, selv om jeg ikke har sagt ett eneste ord i media siden oktober 2023.

Gjert Ingebrigtsen fortsetter:

– Jeg er sjokkert over medias innstilling til denne saken, helt fra starten av. Jeg er sjokkert over vinklingene underveis. Og jeg skulle inderlig ønske at man hadde et snev av selvransakelse.

– Men dere er en familie som har søkt offentlighet gjennom en TV-serie og det ble tatt ut en tiltale. Da er det vel ikke så rart at dette blir bredt dekket?

– At det blir massiv omtale er helt akseptabelt. Og det er forventet. Sånn er det. Men jeg opplevde vinklingen som ekstremt ensidig. Og da konklusjonen fra statsadvokaten kom, om å ikke anke saken, så ble det veldig stille. Fullstendig tystnad. Ikke ett ord. Hva om en kommentator eller journalist kunne sagt: «Kanskje vi tok feil?».

Gjert Ingebrigtsen nevner flere profiler-te kommentatorer som han mener burde gått i seg selv.

Samfunnsproblem

– Jeg ser en del kommentarer fra ulike aktører som sier at det er fint at man bruker denne muligheten til å sette fokus på et alvorlig samfunnsproblem. Men jeg klarer ikke dele synet på at det er riktig å dytte en storfamilie ut i offentligheten med dette fokuset. Jeg synes ikke det er måten å gjøre det på.

– Er det offentlighetens søkelys på saken du kritiserer nå?

– Jeg fikk iallfall følelsen av at det nærmest ble en fanesak, ren prestisje. Det opplevde jeg som fryktelig dårlig gjort og urettferdig.

– I hvilken grad har denne sa-

ken endret deg som menneske og som trener?

– Jeg er jo et menneske som er nesten ubegrenset naiv hva gjelder det å stole på andre. Her har jeg måttet ta stor lærdom. Jeg har kanskje blitt mer reservert når det gjelder å vise folk tillit.

– Er du en krevende person å være rundt? Kan det bli for mye?

– La meg si det sånn: Mennesker uten «passion»... Mennesker som ikke er villige til å gå i krigen... Jeg går inn for fullt om jeg først gjør noe. Jeg ser ingen grunn til å gjøre noe halvveis. Det er hud og hår. Men jeg har selv aldri opplevd at jeg har vært i grenseland, selv om det kan hende at noen opplever det litt i overkant. Folk har drømmer. Skal de nås, så må du ha passion.

Personlighet

– Sett i lys av hvor vi er i dag, med en familie som er splittet og barn som anklager deg for ulike ting: Du tenker ikke at du burde justert kursen underveis og at noe har gått galt fra din side også?

– Det å endre personlighet er ikke lett. Og det er ikke sikkert at det er ønskelig heller. Du kunne vært en annen person, men da kan det godt være at de målene og drømmene man hadde forble nettopp det: Mål og drømmer.

– Jeg satt rett ved deg i rettssalen og så hvor irritert du ble da Jakob hevdet at treningsprogrammene ikke var din fortjeneste. Hva handlet det om?

– Jeg har brukt mye kvalitetstid og store deler av mitt liv på å utvikle noe som i dag er gjeldende for mange utholdenhetsidretter verden over. Og så skal mennesker som har nytt godt av det, sitte der og fortelle en helt annen historie. Du kan ta deg en tur ut i verden. Du kan dra til Spania, Portugal, Tsjekkia, Frankrike og USA, innleder Gjert Ingebrigtsen.

For han er ikke ferdig:

– Spør hvilken trener som i størst grad har bidratt til å heve nivået internasjonalt på 1500-meter og 5000-meter de siste ti

Presseforbund og Norsk Redaktørforening om å få innsyn i Tone Ingebrigtsens vitnemål.

12. mai: Bistandsad-

vokat Mette Yvonne Larsen uttaler til Aftenposten at Tone Ingebrigtsen støttet ektemannen fullt ut da hun vitnet.

– Hun sa at det ikke har vært vold i hennes hjem og benektet enhver voldshendelse. Hun avviste tiltalen mot ektemannen og ga ham full støtte i sin

versjon av saken, sa Larsen.

13. mai: Aktoratet legger ned påstand om ubetinget fengsel i to og et halvt år for Gjert

Ingebrigtsen.

14. mai: Bistandsadvokat Mette Yvonne Larsen ber retten bruke skjønn, men anslår at Gjert Ingebrigtsen bør

dømmes til å betale 200.000 kroner til hver av de to fornærmede barna.

15. mai: Gjert Ingebrigtsens forsvarere sier



Gjert Ingebrigtsen frifunnet for mishandling i nære relasjoner, men dømt for håndkle-episoden mot datteren. Foto: HELGE MIKALSEN

årene? Det er ett navn som nevnes: *Mitt*. Å hevde noe annet er bare absurd, og det faller på sin egen urimelighet.

– Som trener må man selvsagt ha utøvere som eksponeres for treningen og på veien vil også utøverne akkumulere kunnskap om systemer og prinsipper, men eierskap og opphav bør det ikke være noen tvil om, mener han.

De siste månedene har to nye navn dukket opp i treningsgruppen til Gjert Ingebrigtsen, i tillegg til Nordås og Svela. Portugisiske José Carlos Pinto og kanadiske Kieran Lumb har fortalt at de jobber med 59-åringen fra Sandnes.

– Dette er ikke noe jeg står bak. Det har vært et krav fra utøverne jeg allerede trener (Svela og Nordås). Det siste året har vi sett på muligheten for å hente inn flere utøvere da saken var ferdig, slik at risikoen for ikke å stå alene ikke ble for stor. Per og Narve har valgt hver sin utøver. Jeg kjente dem ikke før de dukket opp, sier Gjert Ingebrigtsen til VG.

– *Hva kan du som trener si om nivået på det du ser?*

– De som kommer inn skal kunne representere i OL og VM. Internasjonale mesterskap er målet. Og det ser ut til å fungere bra. Tre av fire deltar trolig i VM i høst.

Gjert Ingebrigtsen fikk akkreditering og var til stede under NM. Der skulle Narve Gilje Nordås løpe både 1500-meter og 5000-meter.

I Berlin i juli noterte Nordås seg for personlig rekord på en engelsk mil. Det lover bra for formen.



Gjert Ingebrigtsen sammen med sin nye friidrettselev José Carlos Pinto.

Foto: HALLGEIR VÅGENES

– I år har vi et VM i september. Da snakker vi relativt tidlig om å unngå å være i særlig god form før juli/august, fordi man ønsker en mental og fysisk stigning inn mot VM. Er du best i juni, har du gjerne et problem. Så da han vant i Berlin og løp inn til ny personlig rekord, så er det der vi er, for å si det sånn.

– *Hvor er du om 10-15 år?*

– Jeg har ikke peiling. Som jeg sa innledningsvis i dette intervjuet, så er det beintøft å komme seg tilbake igjen til en normalitet. Husk at denne saken ikke startet i oktober 2023 (kronikk i VG, journ. anm.), men i januar/februar 2022. Så det er tre og et halvt år med galskap, sier Gjert Ingebrigtsen.

– Nei, virkelig: Jeg har ikke peiling, gjentar han. ●

DETTE SVARER FORBUNDET

Mediekontakt Øystein Jarlsbo i Norges Friidrettsforbund opplyser at en eventuell utestengelse av Gjert Ingebrigtsen ikke angår Friidrettsforbundet.

– Påtalenemnda avgjør om de skal sende en påtale videre til domsutvalget i Norges Idrettsforbund. Det foregår utenfor vår kontroll, sier Jarlsbo til VG.

Til Gjert Ingebrigtsens uttalelser om at det er utøveren som ikke får trenerakkreditering, viser Jarlsbo til styrevedtaket i Norges Friidrettsforbund.

– Gjert Ingebrigtsen får ikke tildelt akkreditering som følge av en beslutning fattet av styret i Norges Friidrettsforbund 12. oktober 2023, altså før etterforskning og tiltale i Ingebrigtsen-saken. Det er også verdt å merke seg at han heller ikke fikk akkreditering til VM tidligere det året. Vedtaket gjelder fortsatt og det foreligger ikke noe ønske fra styret om å endre det, sier Jarlsbo.

Gjert Ingebrigtsen ser det helt annerledes:

– En akkreditering er uløselig knyttet til utøveren. Hvis akkreditering var treneren sin, vil man kunne hatt situasjoner der treneren var i mesterskap uten utøver. Det skjer aldri, er Gjert Ingebrigtsens oppfatning.

Øystein Jarlsbo ønsker å presisere:

– Per 2025 har Norges Friidrettsforbund ingen forpliktelser overfor eller avtaler med Gjert Ingebrigtsen. Det er gjensidig. Vi behøver ikke forholde oss til ham. Vi forholder oss til utøverne, sier Øystein Jarlsbo.

det ikke finnes noen bevis som tilsier at det i årevis har pågått straffbare forhold i hjemmet til familien Ingebrigtsen og ber om full frifinnelse.

30. mai: Gulating lagmannsrett forkaster anken til Norsk Redaktørforening og Norsk Presseforbund i spørsmålet om innsyn i Tone Ingebrigtsens vitneforklaring i retten.

10. juni: Norsk Redaktørforening og Norsk Presseforbund anker saken om innsyn til Høyesterett.

16. juni: Gjert Ingebrigtsen dømmes til 15 dagers betinget fengsel for kroppskrenkelse mot datteren (19). Tiltalepunktet som gjelder vold mot sønnen Jakob Asserson Ingebrigtsen, frikjennes han for. Han dømmes ikke for mishandling i nære relasjoner. Ingebrigtsen dømmes imidlertid til å betale 10.000 kroner i erstatning til datteren sin.

Kilde: NTB

PER SANDBERG FANT KJÆRLIGHETEN

Lykken smiler for tidligere fiskeriminister Per Sandberg (65). For nå har han funnet kjærligheten med Lucky (39). De to bor sammen i Vietnam når Sandberg befinner seg der.

– Jeg må kunne si det nå, at vi er kjæresten. Det er veldig hyggelig, sier den tidligere toppolitikeren til Nettavisen.

Avisen skriver at de to ble kjent med hverandre på en helsekonferanse i Thailands hovedstad Bangkok for rundt to år siden.

De skal imidlertid ikke ha begynt å date før i februar i år.

– Vi reiser mye i Asia sammen, arrangerer konferanser og events. Lucky ønsker at jeg skal oppleve Vietnam som er helt

fantastisk, forteller Sandberg til VG.

De to skal åpne et senter som skal drive med orientalsk medisin.

– Det er godt å være kjæresten. Og så har vi masse felles interesser, sier han til Nettavisen.

Ifølge avisen har Lucky lenge drevet på med naturmedisin.

– Jeg jobber med ulike prosjekt i både Thailand og Vietnam, og vi har felles agentur hos et av verdens største selskaper innen Orientalisk medisin og helseteknologi, utdyper Sandberg til VG.

Sandberg og kjæresten deler også interesse for MC.

Den tidligere ministeren har vært gift en gang tidligere.



Medieomtale i over 100 land

En opptelling fra analysebyrået Infomedia viser at Marius Borg Høiby er omtalt i 31.816 saker i flere enn 100 land siden pågripelsen i fjor. Tallene er før tiltalene ble tatt ut midt i august.

Her i Norge er var det til og med 24. juli i år publisert 10.279 enkeltsaker, noe som utgjør i gjennomsnitt 27 per dag, skriver Aftenposten.

Av oppslagene internasjonalt har 67 prosent negativ omtale – minst. Det viser Infomedias analyse.

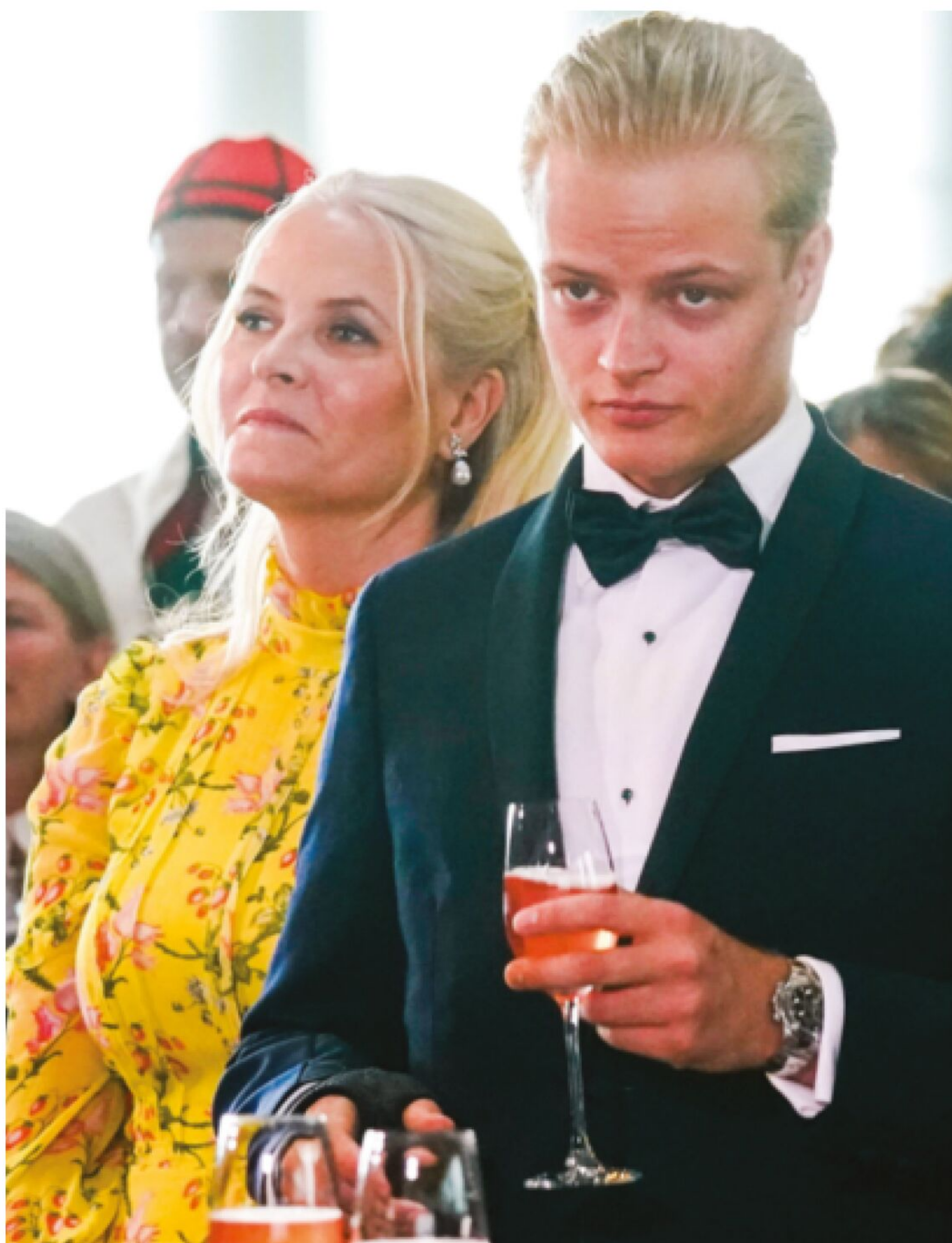
– Det er ikke overraskende. Mest sannsynlig er prosentandelen enda høyere. Det har å gjøre med tekniske ting ved språkprogrammet vi bruker, sier dataanalytiker Mats Varre Sandøy.

Av sakene i utlandet er over 15.000 i tyske medier.

Fagleder Trygve Aas Olsen ved Institutt for journalistikk mener at de over 10.000 artiklene i norske medier er veldig mye.

– Veldig mye mer enn det som har vært nødvendig for å opplyse saken. Det er grunn til å spørre hvor stort ubehag mediene har ønsket å påføre Marius Borg Høiby. Han har vært utsatt for et veldig sterkt press, sier faglederen til Aftenposten.

Den omfattende tiltalen gjelder blant annet voldtekter og seksuelt krenkende adferd, samt mishandling i nære relasjoner, vold, trusler og skadeverk. Det er et tosfret antall fornærmede i saken.



MANGE OVERSKRIFTER: Marius Borg Høiby, sammen med mor, kronprinsesse Mette-Marit, under regjeringens festarrangement i forbindelse med prinsesse Ingrid Alexandras myndighetsdag i 2022.



NY «FARMEN»-SJEF

– Det gleder meg å kunne presentere Victor Sotberg som vår nye «Farmen»-programleder.

Det sier TV 2s programredaktør Trygve Rønningen i en pressemelding.

– Victor har de seneste årene markert seg som en populær og dyktig profil med mange talenter – både som innholdsskaper, forfatter, deltager og programleder. Vi føler oss trygge på at han kommer til å fylle rollen som programleder for «Farmen» på aller beste vis, skriver han.

Sotberg sier han ser frem til å ta over stafett-pinnen for Niklas Baarli, som har vært programleder de siste tre sesongene.

– «Farmen» er et utrolig kult konsept, som fortsatt har mange nye, spennende måter å spilles ut og utføres på. Jeg tror jeg kan bidra godt som programleder her hvor jeg både har gått gjennom eventyret selv – og hvor jeg føler at jeg kan bidra på det menneskelige plan, sier Victor.



Sprøtt på utsiden og saftig inni! Airfryeren har gjort sitt inntog på mange kjøkkenbenker rundt om i Norge, og det er ikke uten grunn.

Den tilbereder ikke bare de klassiske friturettene – men kan både grille, riste, tørke og bake maten ved hjelp av

sirkulerende, varm luft. Alt dette på mye kortere tid, og mer energibesparende enn vanlig stekeovn. Perfekt for hektiske

Kylling + airfryer

I likhet med stekeovnen er det en fordel å forvarme airfryeren før bruk. Dette gjør du ved å sette på airfryen uten fyll i kurven i 2-3 minutter. Du kan også bruke forvarmingsfunksjonen om din airfryer har dette. Steketid, temperatur og tilberedning vil variere fra modell til modell, så her lønner det seg å bli kjent med sin egen airfryer. Jeg har testet fire forskjellige modeller, med ganske store forskjeller i både tid og temperatur. Vær derfor ikke redd for å ta ut kurven underveis for å sjekke maten, slik at du får tilpasset steketiden.

Her kommer noen tips:

SPRAYFLASKE? Når du bruker en airfryer trenger du vanligvis ikke å bruke olje. Maten blir derfor sunnere enn når du benytter en frituregryte. Man behøver ikke å bruke olje når man skal tilberede mat i en airfryer. Likevel kan noen spray med olje gi enda sprøere tekstur på maten og for å unngå å tørreste enkelte råvarer. Da vil jeg anbefale en sprayflaske til oljen som fås kjøpt på de fleste kjøkkenutstysbutikker. Dette gjør det enklere å fordele et tynt lag olje på det du skal steke.

MINDRE SØL? Legg aluminiumsfolie i bunnen av airfryeren, under risten. La fettstivne før du pakker aluminiumsfolien sammen og kaster i restavfall.

BAKEPAPIR I AIRFRYER? Mange selger bakepapi som tilbehør til airfryeren. Hvis du ønsker et sprøtt resultat som på f.eks panert fisk eller kylling, nuggets, fries mm bør du unngå bruk av bakepapi, da dette kan ha innvirkning på sirkulasjonen i airfryeren og gi et mindre sprøtt resultat.

SPRØTT? Fiskepinner og andre frosne panerte retter bør stekes helt uten olje for å få en sprø skorpe.

SITTER FAST I RISTEN? Pensle gjerne risten i airfryeren med bittelitt olje hvis du er redd for at maten skal sitte fast.

KONVERTERE EN VANLIG OPPSKRIFT TIL AIRFRYER?

Beregn 40°C mindre fra over- og undervarme og 20°C mindre fra varmluft. Dvs. hvis oppskriften sier 190 °C over- og undervarme skal du bruke 150°C i airfryeren.

STEKEOS OG RØYK? Hell litt vann i bunnen av airfryeren før du setter i risten, for å forhindre røyk og stekeos.



Forvarm airfryeren til 200 °C.

1. Tørk av kyllingfileten med litt kjøkkenpapi.
Pensle kyllingfileten med olje og krydre

med paprikapulver, salt og pepper.

2. Legg kyllingfileten i airfryeren og stek på 200 °C i 7 minutter. Snu kyllingfileten og stek videre i 7-8

hverdager. Airfryeren er også et ypperlig alternativ til hybelkomfyrer. Et godt tips i disse dager, hvor mange flytter for seg selv. Min soleklare

favoritt i airfryer er kylling, så her kommer noen tips, triks og oppskrifter.

= sant



2 pers.

20 min

Kyllingbryst i airfryer

2 stk kylling brystfilet

1 ts paprikapulver

Salt og pepper

Nøytral olje, feks raps eller solsikke

minutter til du har fått en fin stekeskorpe. Tid kan variere mellom ulike airfryere, så sjekk underveis for å unngå at kyllingfiletene blir svidd.

3. Pensle gjerne kyllingfiletene med litt av stekesjyen og server med ditt favoritt-tilbehør.

Foto: SILJE SANDBERG



2-3 pers.

20 min.

Asiatiske kyllingspyd i airfryer

600 g kylling, lårfilet

3 ss smaksnøytral olje

1 ts hvitløkspulver

1 ts løkpulver

3 ss soyasaus

1 ss honning

1 klype chilliflak

1. Bløtlegg gjerne grillspydene i vann på forhånd.
2. Skjær lårfileten i tynne skiver og bland sammen med olje, krydder, soyasaus og honning.
3. Forvarm airfryeren til 185 °C. Legg spydene i airfryeren og pass på at de ikke overlapper hverandre.
4. Legg kyllingspydene på rist i airfryeren og stek i 5-6 minutter. Snu kyllingspydene og stek videre i 5-6 minutter til de er gjennomstekte og har fått stekeskorpe.
5. Tid kan variere mellom ulike airfryere, så sjekk underveis for å unngå at kyllingspydene blir svidd.



2 pers.

25 min.

Kyllingvinger i airfryer

600 g kyllingvinger

Nøytral olje

Salt og pepper

3-4 ss bbqsaus, kan sløyfes

Vårløk, flinsnittet

Chili, flinsnittet

Forvarm airfryeren til 190 °C .

1. Krydre kyllingvingene med ønsket krydder og spray kyllingen med litt smaksnøytral olje.

2. Legg kyllingvingene på rist i airfryeren og stek på 190 °C i 10 minutter.

3. Snu kyllingvingene og stek videre i 5-8 minutter til skinnen er sprøtt. Tid kan variere mellom ulike airfryere, så sjekk underveis for å unngå at kyllingvingene blir svidd.

4. For sticky kyllingvinger: Pensle kyllingvingene med bbq-saus og stek videre i 2-3 minutter.

5. Server kyllingvingene med ekstra bbq-saus ved siden av, og topp med vårløk og chili.

Vinene med høy score og lav pris

Hva har disse navnene til felles? De er alle viner jeg betegner som sabla gode kjøp. Alle fire er etter min mening noen av polets beste value viner som fortsatt er mulig å få tak i. Ofte forsvinner de beste kjøpene kjapt etter å ha blitt omtalt i en avis, i en podcast, på TV osv. Når en vin blir utsolgt på polet er det ingen automatikk i at de kommer inn igjen, ofte har ikke produsenten mer på lager, det er rett og slett tomt. Mange fortviler og spør meg hvorfor jeg skriver om utsolgte viner man ikke kan få tak i. Svaret på det er at jeg aldri skriver om en utsolgt vin. En stor og viktig del av jobben min er å sjekke opp om det finnes vin på lager før jeg skriver om en spesifikk flaske. Når det er sagt kan det gå veldig fort.



FITAPRETA BRANCO

Pris: 239,90 Varenummer: 17669401
Bestillingsutvalget
Land/region: Portugal, Alentejo
Druer: Arinto, rabo de ovelha, roupeiro og tamarez
Sukkerinnhold: mindre enn 3 g/l
Alkohol: 12,5 %, Poeng: 89

Portugisiske António Maçanita er en av mine favorittprodusenter. Jeg var så heldig å treffe ham før sommeren og fikk smake på det meste han lager. Helt enig i kåringene som har hyllet ham både som Årets vinmaker og Producer of the Year. António bruker kun håndplukkede, økologiske druer og kombinerer tradisjonelle teknikker med moderne teknologi. Denne hvitvinen sitter som et skudd. Tørr, moden og lekker. Kompleks og fyldig med mange lag. Solmoden og innbydende smak av gule plommer, grillet sitron, hvit fersken og estragon. Den salte og leskende ettersmak blir sittende lenge. En helt egen nerve i denne. Nyt til rike fiskeretter med smørsaus eller til høstens skalldyr som er på sitt beste nå. Ny, stor leveranse er i skrivende stund på vei til Norge og vil være tilgjengelige ila noen dager



WEING. KNEWITZ WETH & WELZ 2022

Pris: 289,00
Varenummer: 13926501
Bestillingsutvalget
Land/region: Tyskland, Rheinland-Pfalz
Druer: Weissburgunder og chardonnay
Sukkerinnhold: mindre enn 3 g/l,
Alkohol: 13 %
Poeng: 89

Knewitz leverer bestandig. Weth & Welz oppleves verken reduktiv eller lukket (som andre fra Knewitz), denne er renere og mer åpen enn noen gang. En utrolig flott hvitvin laget på både chardonnay og weissburgunder. Kjøttfull, gul frukt i denne, god fylde. Herlig smak av lime og sitronmarmelade, grønne epler og salt sjø. Fin mineralitet og leskende friskhet. Vil trolig smake enda bedre om et år eller tre, men er du utålmodig (som meg) dekanterer du vinen og nyter den til et bedre måltid med fiks eller skalldyr (og smør!) i hovedrollen.



ABRACADABRA BY BEYNAT 2024

Pris: 239,90
Varenummer: 16277301
Bestillingsutvalget
Land/region: Frankrike, Bordeaux
Druer: Merlot
Sukkerinnhold: mindre enn 3 g/l
Alkohol: 13,5 %
Poeng: 89

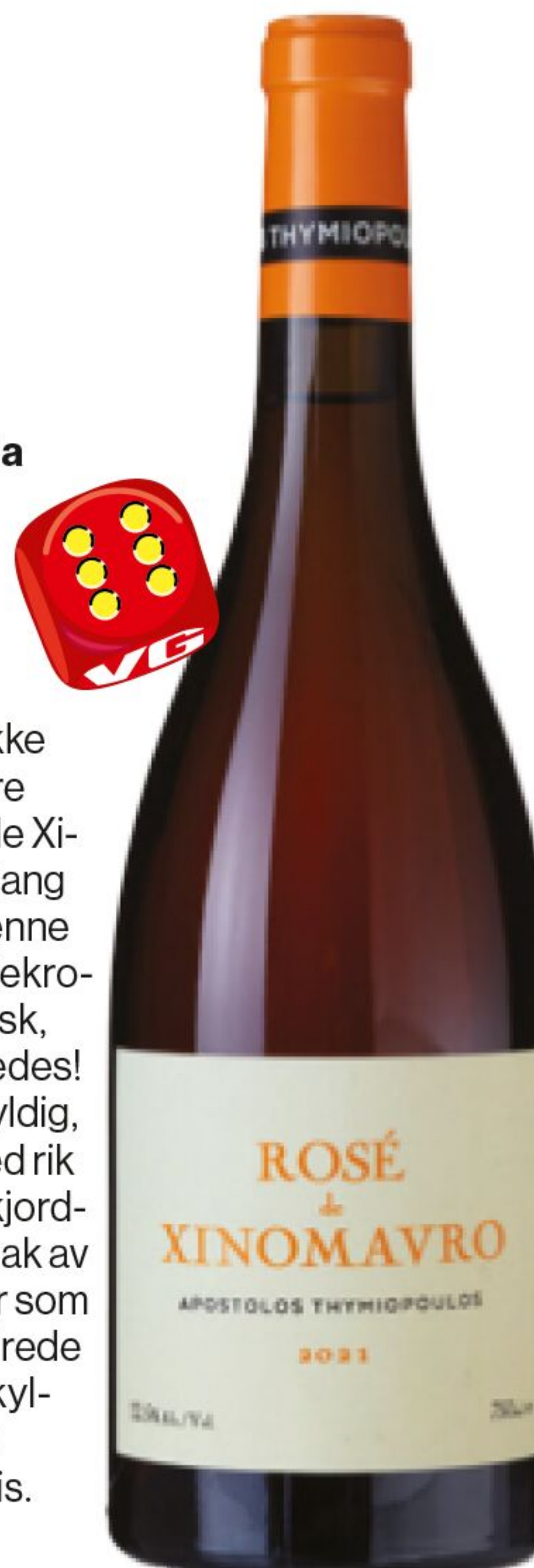
Abracadabra er et svært passende navn på denne vinen – her er det virkelig noen som har tryllet med merlot fra Bordeaux! Faktisk er dette er den første biodynamiske og usvovlede merloten jeg har smakt fra Bordeaux noensinne. Alt på vingården gjøres for hånd og vinmaker Alain Tourenne har en utrolig evne til å skape rene, uttrykksfulle og svært energiske viner. Kjøttfull, intens og full av kraft, samtidig som den er lettdrikkelig. Saftig og konsentrert smak av røde plommer, bjørnebær og solbær. En supersjarmende og skikkelig juicy rødvin som jeg har kjøpt mange, mange ganger. Med sine silkemyke tanniner er dette en perfekt kosevin, skravlevin og sofavin. Tåler også et kjøttstykke. Herlig, fersk årgang!



THYMIPOULOS ROSÉ DE XINOMAVRO 2023

Pris: 224,00
Varenummer: 13015901
Basisutvalget
Land/region: Hellas, Makedonia
Druer: Xinomavro
Sukkerinnhold: mindre enn 3 g/l
Alkohol: 12,5 %
Poeng: 88

Dette er en sånn vin du kan plukke med deg på impuls og som du bare vet leverer. Thymiopoulos Rosé de Xinomavro har hatt fast hylleplass i lang tid, vel fortjent. Min go to-rosé. Denne skiller seg markant fra de duse, blekrosa Provence-vinene. Dette er gresk, fyldig, smaksrikt og herlig annerledes! En vin med mye kjøtt på beinet. Fyldig, intens og sødmefull fruktighet med rik smak av nyper og aprikoser, markjordbær og timian. Behagelig ettersmak av sitrus og salt. Forfriskende greker som tåler smaksrik og fyldig mat. Krydrede pølser, haloumi-burger, appelsinkylling eller grillet laks – denne vinen greier det meste. Superkjøp i basis.



JAN-TORE STIEN



Løsningsordet er i de gule feltene, 5 kr. pr. melding. Løsningen må være mottatt innen 19. september. Vinner av kryssordet Naturens Mangfold i VG Voksen nr. 15/25 er Torhild Heskestad Westgaard, Ski. Rett løsning var MASKULIN. En riktig løsning premieres med 10 flaxlodd.

VIK- TIGSTE TEMA	FISKE- RED- SKAP	INN- GRODD TANKE- GANG	UT- DUNST- NING		TRANG- SYNT		KOST- BARHET											
							GASS											
BEME- TIGE SEG			ØKONO- MISKE BIN- DINGER		ELVER													
FOR- GRUNNS- FIGUR					LYS- BRIN- GER													
				VEST- LANDS- KOM- MUNE	LEDD													
					FOLKE- GRUPPE													
PRAK- TISK	DYR- SKUE						UTEN SAM- VÆR	FERIE- AKTI- VITET										
REPTIL																		
SYKE- HUS- PERSO- NELL																		
									SKUM- MENDE DRIKKE	NØD- SIGNAL TIL SJØS	MED- DEL- ELSE- MIDDEL		FINNES				STYRKE- PRØVE	TRENGE GJEN- NOM
													TA PAUSE				SER- VICE- YRKE	
MENG- DENE											LITTE- RÆR SJAN- GER							
ENSIDIG											GRUS- RYGG			NORD- MØRS- KOM- MUNE				
MEIERI- VARE				X I GAMLE ROM		EURO- PEISK HOVED- STAD					SPISE							
NULL																		
					FRITT- TAL- ENDE	KVIN- NELIG SPAN- JOL			EN ANELSE TOM I MAGEN									
STJER- NE							SKALA- TONE		PAS- SERE	NAKEN- KUNST				VOKAL- KOMPO- SISJON				
FÆLT										KONFUS								
				UTFØRE HUS- ARBEID			MIKS					BE- STEM- MELSE		JEVNT OVER				
							LUFTIG FERD							REKKE				
YMSE											GJØRE MINDRE INN- VIKLET		FOR- HOLD					
KRYD- DER							TIDS- MÅLER						SANN					
				SLAPP														
				GODTE SEG						SMAKE PÅ MENYEN								
HØY- LYTT											AKTIVA							
FUGL											BE- VERTE							
					KLART SEG UTEN							KLASSE- TRINN						
											PLAGE							
											FOR- KYNNE						SOM EN ORM	
									VIL SI			UTENOM DET ALMIN- NELIGE	MEDAL- JØR	PREG- LØS	FENO- MENAL			
									SPE- TAKKEL						INTER- ESSE	MENG- DE- BETEG- NELSE		
									SMÅ- VEGE- TASJON									
UTE- PLASS																		
LIVS- LED- SAGER																		
														FRA TOPPEN				
MESTRE										FÅ GÅSE- HUD								

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 mottatt innen 19. september. Vinner av kryssordet VOKSEN i VG Voksen nr. 15/25 er Beate Gunnerød, Hønefoss. Rett løsning var AUKSJON. En riktig løsning premieres med 10 flaxlodd.

VERDEN RUNDT

PÅ KJØPET	DYRE-BOLIG	MYSTE-RIUM	↓											KORPS-INSTRU-MENT	HEL-HJER-TET	BESTE-NOTE-RING	HELT PÅ TUPPA
↖		FARGE												↖			
MANG-LENDE ORDEN														IVRIG BE-UNDRER			
↗	5													↗			
UT-VEKSLE			TERRI-TORIUM											HANN-KATT			
AVIS														SNØRE			
UT-SPEKU-LERT														TER-NING-KAST			
↖														EDEL			
														RYGGE-GIR			
FILT-RERE		MØR-BANKET		↓	SITUA-SJONS-BESKRI-VELSE	↖	BLOD-ÅRE	BITE FØLGE-LIG	↖	BORT-FALLE	↖	SKOGS-FUGL	KJÆR-TEGNE	SKJØT-SEL		3	
BLINKE							BRYTER-INN-STIL-LING			PENGE-INN-KREVER							TER-RENG-HØYDEN
NARKO-TISK STOFF							BAKKE			VOND-SKAP				GRAM-MATISK BEGREP			
			HER-KOMST				TETTE-MIDDEL			TREFAT							
↗									UT-KIKKS-STED	7				TIL TROSS FOR AT			
FROST-TEGN	FRISØR-UTSTYR					SPE-SIELT					KRAFT-UT-TRYKK				POLAR-SKUTE	FRIST-ENDE	
PÅLEGG	STUMP					TRAUST											
↖			FINNE SEG I						VED-HENG		HAV-OMRÅDE	PUFFE		VURDE-RINGS-EVNE			4
REDU-SERT								BESET-NING							FLOKK-DYR		
								ROVDYR							RETUR		
OPP-FØRER SEG			VINTER-TEGN				JEPP!			AKA-DEMISK STU-DIUM				SPISS			
			HUSTRU				LIDE NØD							SELV-BILDE			
↗		FISKE-RED-SKAP				KOM-MUNE I INN-LANDET				KRUS							
OVER-REKKE	CREEPY					SKITTEN					KERA-MIKK					LEGGE BESLAG PÅ	
	TRE-AVFALL					KREDI-TOR					SØT						
FRA FOR-STAN-DEN		MYTISK SKAP-NING			6				LE HØYT OG STØY-ENDE	MERKE			FLOD			HIPT	
↖			STYRE-MIDDEL					BE-REGN-ENDE					SKARP PÅTALE			DYRE-AVKOM	
			HULL									BEITE-OMRÅDE		VERD-SETTE			
UNI-VERSI-TETS-BY		TYTE						ØKON.TILTAK	1					PLAGG			
		LIGGE I TET						SAUS									
↖			↘			→											OM-STEN-DIG-HETER
ATYPISK ATFERD																2	
HYL-LEST					SLAG-STED I VEST-FOLD			FOR-HANDLE PRIS					FÅ LATTER-KICK			TA SEG FREM TIL FOTS	
MESTER																	
↖					GEO-METRISK FIGUR						USIVI-LISERT			INTEN-SITET			

QUIZ

Levert av Ingrid Sande Larsen

GRILLUTSTYR

1. Hva brenner lengst av grillkull og grillbriketter?
2. Hvilken gass er anbefalt for norske gassgriller?
3. Hva kalles et roterende grillspyd? Det har navn etter en type restaurant som spesialiserer seg på stekt eller grillet kjøtt.
4. Fra hvilket land kommer grillprodusenten FCC?
5. Hva kalles det asiatiske trekullet som brukes i en hibachi-grill?

SVAR: 1. Grillbriketter 2. Propan 3. Rotisserie 4. Norge (står for Flying Culinary Circus) 5. Binchotan

AMERIKANSK IDRETT

1. I hvilken idrett er NFL det høyeste nivået?
2. Hvilken idrett forbindes med Nikola Jokic, Wilt Chamberlain og Kobe Bryant?
3. Lagene New York Red Bulls, Inter Miami og New England Revolution driver med hvilken idrett?
4. Hvem slo i april i år Wayne Gretzkys målrekord i NHL?
5. Hva er navnet på Major League-laget som kommer fra Baltimore?

SVAR: 1. Amerikansk fotball 2. Basketball 3. Fotball (Soccer) 4. Aleksandr Ovechkin 5. Baltimore Orioles

MEDISINER

1. I hvilken kroppsdel bruker man Rhinox og Otrivin?
2. Hva er virkestoffet i Ibox?
3. Hvilket ord på L brukes om avføringsmidler?
4. Hvis du har bruk for Lomudal sliter du sannsynligvis med... hva da?
5. Hvilket var det første antibiotikumet som ble oppdaget?

SVAR: 1. Nese 2. Ibuprofen 3. Laksativ / laksèrmiddel 4. Allergi 5. Penicillin

DET SKJEDDE I 2015



1. Den mest sette filmen i 2015 var en film med handling fra Geiranger. Hva heter filmen?
2. Hva het det satiriske magasinet i Paris som ble rammet av et terrorangrep?
3. Hvem ga ut albumet 25?
4. Hva het nordmannen som tok gull i liten bakke under ski-VM i Falun?
5. Hvilke to land gjenopprettet diplomatiske forbindelser, etter over 50 års opphold?

SVAR: 1. Bølgen 2. Charlie Hebdo 3. Adele 4. Rune Velta 5. USA og Cuba

KATTERASER



1. Hva heter den eneste norske katterasen?
2. Hvilken storvokst semilanghåret rasekatt stammer fra New England?
3. Abyssinerrasen fikk navn etter landet den ble innført fra til Storbritannia i siste halvdel av 1800-tallet. Hvilket land kom den fra?
4. Hvilken rase har et navn som betyr «filledukke» på engelsk?
5. Hva heter den blågrå, korthårede katterasen fra Thailand, kjent for å være krevende og egenrådig?

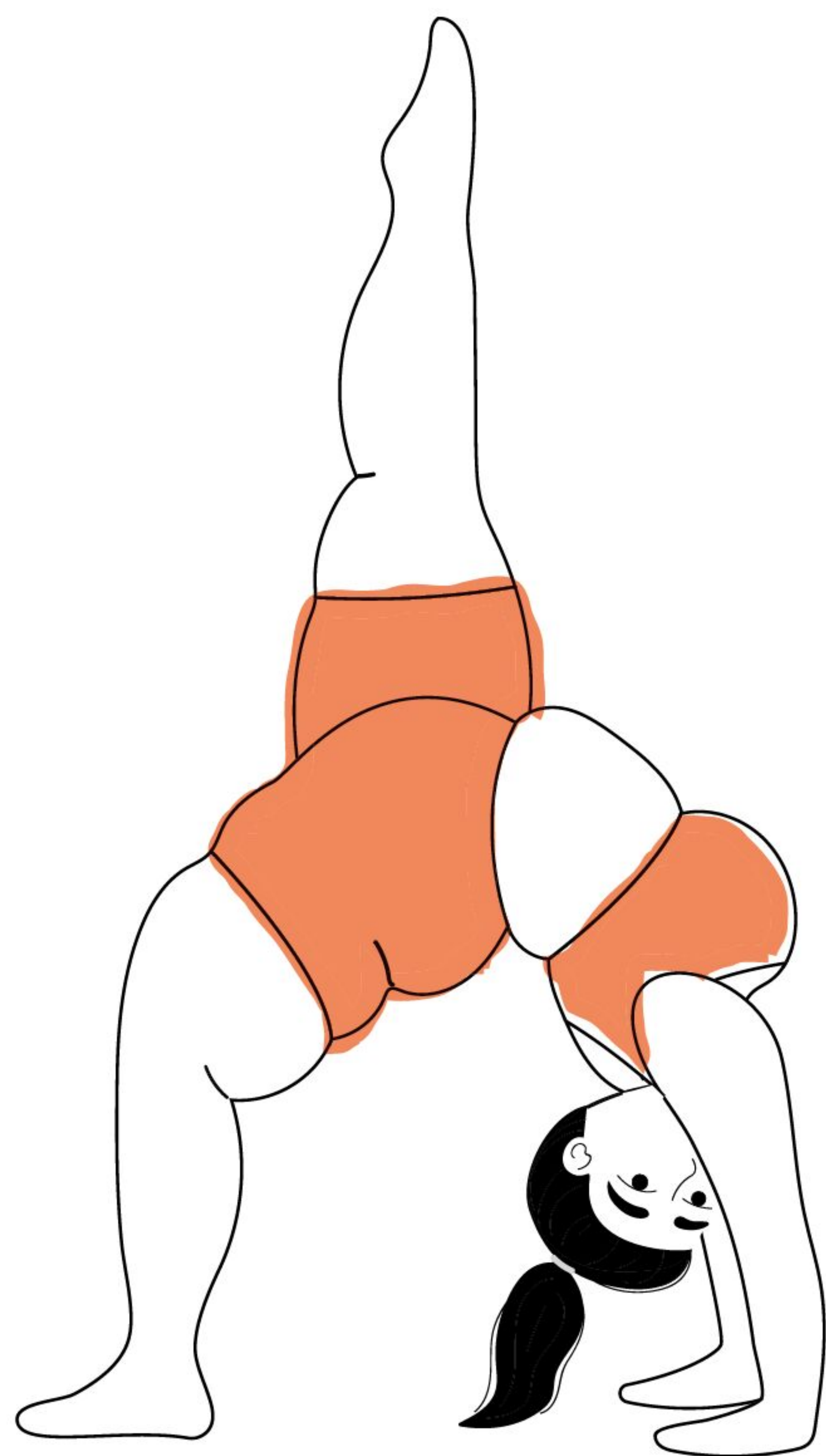
SVAR: 1. Norsk skogkatt, 2. Maine Coon, 3. Etiopia, 4. Ragdoll, 5. Korat

BADETØY



1. Hvilken type badetøy har navn etter en Stillehavsatoll?
2. Hvem ble kastet ut av Skal vi danse etter å ha danset i Borat-badedrakt?
3. Fra hvilket land kommer badetøyprodusenten Speedo?
4. I hvilket tiår ble badedraktdelen droppet i Miss World-kåringer?
5. Hva heter selskapet som utviklet burkinien?

SVAR: 1. Bikin 2. Frank Løke 3. Australia 4. 2010-tallet (2015) 5. Ahida



Overvekt?

Er det ikke bare å spise mindre og trene mer da?

Svaret på det spørsmålet er egentlig NEI.

I dag vet man at mekanismene bak overvekt og vektreduksjon er mer sammensatte og kompliserte.

Det finnes ingen snarvei til varig vektreduksjon og vi vet det kan være utfordringer og snubletråder på veien. Derfor har vi samlet kunnskap, myter, tips og råd på nettstedet [SNAKK OM VEKT.no](https://snakkomvekt.no)

Her kan du også hente inspirasjon fra andre.



Fakta, inspirasjon og råd på
[SnakkomVekt.no](https://snakkomvekt.no)