

Søk i VG+



BIPOLAR: Nina Emilie Ørbech var bare ni år da hun fikk sitt første møte med psykisk helse.

## Derfor blir vi psykisk syke

Aldri før har flere nordmenn hatt en depresjonsdiagnose. Nina Emilie Ørbech (23) har diagnosen bipolar lidelse, og tror presset om å være best må ta noe av skylden for de høye depresjonstallene.

Av Eliese Laustsen, Mona Byrkjedal, Helle Gannestad (foto) 13 august 2013

Anbefal 0

Tweet 1

0

Nordmenn har mer fritid, bedre økonomi og er mer fristilte enn andre land.

Likevel oppsøker en av fem unge uten jobb eller i utdanning, og som er i alderen 16 til 30 år, psykolog eller psykiater, viser tall fra Statistisk sentralbyrå.

Mellom seks og tolv prosent nordmenn har depresjon til enhver tid - betydelig flere rammes i løpet av livet. Lidelsen stjeler flere yrkesaktive år enn noen annen sykdom, ifølge Folkehelseinstituttet.

Ole Jacob Madsen, førsteamanuensis ved psykologisk institutt på UiO, mener dette er bivirkninger på den enorme friheten nordmenn har.

### - Bunnløs jobb

– Realiseringsmulighetene er et gode, men kan også bli en bunnløs jobb. Vissheten om at alt potensielt er mulig, sammen med frykten for ikke å utnytte disse godt nok, blir vond for mange, sier Madsen.

Han peker på hvordan vi holder oss selv «ansvarlige» for nederlag og suksesser.

– Det har ført til at vi gransker indre egenskaper ved hjelp av psykologiske modeller. Fordi vi retter aggresjonen mot oss selv, har det oppstått et behov for eksperter som kan bistå, rydde opp og si hva som er bra for oss, forklarer Madsen og legger til:

– Psykologi er en form for religionserstatning.

Torgeir Sørensen, postdoktor ved Det teologiske Menighetsfakultet og Sykehuset Innlandet, er enig i at helse og psykologi for mange har blitt en religion.

– Når mange ikke lenger tror på gud, er det helsevesenet som kan redde oss, og vitenskap som gir «svaret» for å få et lengre liv, sier Sørensen til VG.

Han forsker på virkningen av religion, og har observert færre depressive symptomer hos dem som går i kirken, sammenlignet med dem som ikke gjør det.

Han har også sett at mange snur - og tyr til religion i livskriser.

– Kristne tilhører sosiale nettverk, som har vist seg fordelaktig for fysisk og psykisk helse, sier Sørensen.

Tone Tangen, professor på UiB og overlege på Haukeland universitetssjukehus, mener religion ikke er en viktig depresjonsfaktor.

– Noen finner trøst og støtte. For andre gir det i stedet forsterket følelse av skyld og fortapelse. I store studier har religion ikke vært av betydning, sier hun.

## Nina (23) er bipolar: – Presset om å være best er en belastning

**Nina Emilie Ørbech var bare ni år da hun fikk sitt første møte med psykisk helse. En tøff skilsmisse og brutte relasjoner var blant faktorene som utløste hennes angst og depresjon. Siden den gang har hun gått jevnlig til psykolog.**



ÅPEN: Nina Emilie Ørbech (23) bruker bloggen sin tankekjor.blogg.no til å fortelle om sin diagnose, innleggelsler og erfaringer innen psykiatrien.

Helle Gannestad

23-åringen fra Heggedal er positivt overrasket over at en av fem unge uten jobb eller i utdanning oppsøker hjelp for samme type lidelser:

– Jeg tror ikke flere er deprimerte av den grunn, jeg tror bare flere tør å be om hjelp. Derfor er det helt essensielt at et godt og trygt psykolog- og behandlingstilbud er tilgjengelig for de som trenger det, sier Nina til VG.

I dag har hun fått diagnosen bipolar lidelse, og opplever tidvis å bli deprimert.

Nina følte en lettelse da hun endelig fikk diagnosen i 2009:

– Jeg var faktisk fornøyd. Det høres kanskje rart ut, men jeg visste jo at noe var galt, og det føltes bra endelig å få det bekreftet, sier Nina.

Hun mener det er viktig å finne tilbake til seg selv, om man føler seg nedfor og depressiv.

– Det aller viktigste er likevel å prate med noen du stoler på og å sette ord på det du føler, sier Nina.

Selv skriver hun bloggen [tankekjor.blogg.no](http://tankekjor.blogg.no), der hun deler både oppturer og nedturer med faste lesere. Nina har også skrevet bok om opplevelsene som psykisk syk.

– Det er best å være ærlig. Mange har spørsmål, og det blir vanskeligere å leve uten å kunne fortelle til noen hvordan du egentlig har det, sier 23-åringen.

Hun mener også man på den måten kan møte andre i samme situasjon:

– Jeg skjønner folk er redde for å prate om det, og man tror kanskje ikke noen andre opplever det samme, men det er det, sier Nina, som nettopp har kjøpt seg ny leilighet sammen med kjæresten, Henrik Sterri (23).

Hun tror mentaliteten om å være best må ta noe av skylden for de høye depresjonstallene i Norge.

– Det holder ikke å være bra, man må være best og mest vellykket i alt, og det er lagt opp til et enormt press i samfunnet flere kan kjenne på som en belastning, sier Nina.

– Det har jeg kjent på mange ganger selv, legger hun til.

I desember 2008 ble Nina innlagt som følge av en dyp depresjon. Hun husker ikke mye av de tre månedene hun var innlagt, forteller hun.

– Jeg var 18 år, levde et hektisk liv og burde tatt mer hensyn til kroppens signaler, sier hun.

Når hun er deprimert forsvinner hun litt fra seg selv, forklarer Nina.

– Jeg finner ikke glede i noe jeg gjør, og vil helst ikke gjøre noe. Likevel vet jeg at det er viktig å gjøre de tingene man er vant til, og å forsøke å ha en så normal hverdag som mulig, og ikke grave seg ned, sier hun. Siden den første innleggelsen har Nina utviklet seg mye, forteller hun.

– Jeg er blitt bedre kjent med meg selv og min diagnose, som gjør at jeg tidlig kan ta tak i kommende depresjoner og dermed forhindre at de blir like dype som tidligere, sier 23-åringen.

## 7 årsaker til at vi blir deprimerte:

### Arv:

**Depresjon går igjen i familier – uten at vi vet hva slags gener som er årsaken.**

– Det kan være mange, selv små endringer i kromosomer kan gi utslag. Bipolare lidelser er de mest arvelige, sier Tone Tangen.

– De går sin gang. Reagerer du ofte med depressive tanker, er det ekstra viktig å leve sunt og normalt. Unngå stressende faktorer, det holder liv i depresjon, forklarer Tangen.

Arne Holte mener det er en stor misforståelse at du utvikler bipolar lidelse når dette forekommer i nær familie.

– Sykdommen er relativt sjelden, det er ikke sikkert du utvikler den, til tross for disposisjon sier han.

Når lidelsen er et faktum, kan kognitiv terapi hjelpe, i følge Tangen.

– Teknikker for å snu tankegang og tenke realistisk, kan hindre tilbakefall.

### Tapsopplevelser:

**Tapsopplevelser som alvorlig sykdom, dødsfall, samlivsbrudd eller arbeidsoppsigelse er blant de viktigste årsakene til depresjon, mener professor Tone Tangen ved UiB.**

– Enkelthendelser alene øker ikke risikoen, men to eller flere samtidig kan bidra til en lidelse, forklarer Tangen.

Også positive hendelser som giftemål og barnefødsler, kan være utløsende, sier Arne Holte.

– Vi er avhengige av en viss forutsigbarhet. Når situasjoner endres dramatisk, kan kroppen tolke selv positive opplevelser som noe negativt.

### Mangel på livsmål:

**Nordmenn er så privilegerte at mangelen på konkrete livsmål, kan bli problematisk, mener Peder Kjøs, psykolog ved UiO.**

– Sammenlignet med resten av verden har nordmenn «alt». Livet er ikke en kamp som i fattige utviklingsland. For noen fører det til alvorlig grubling over meningen med livet, sier han til VG.

– Forskning viser at lykken er selve streben etter målet. Utarbeide konkrete og realistiske mål, og bevege deg fremover i passe tempo.

### Økonomisk faktor:

#### Depresjonsdiagnosen blir stadig vanligere også i land hvor den ikke har vært det tidligere.

– Det skjer i takt med økt velstand og kulturell frisetting. Vestlige folkesykdommer forutsetter en viss økonomisk utvikling og mer fritid. Vi har mer tid til å kjenne etter, mener Ole Jakob Madsen.

Tone Tangen mener inntekt ikke er avgjørende.

– Det betyr ingenting - så lenge du har nok til å betjene utgifter og nødvendige behov. Men økonomiske bekymringer kan være en stressfaktor som kan bidra til lidelsen.

### Blir hva du spiser:

#### Forskere linker vitaminmangel til depresjonsforekomst.

– Personer med lave D-vitaminnivåer, er oftere deprimerte enn dem med normalverdier. Men det er ingen faste holdepunkter for å si at D-vitaminmangel er selve årsaken til depresjon, sier Rolf Jorde, professor i hormonsykdommer ved UiT.



FORSKNINGSDIREKTØR: Ingvild Eide Graff.  
Hallgeir Vågenes

– Deprimerte holder seg ofte innendørs og spiser usunt – som i seg selv kan føre til vitaminmangel. Det er ikke vist at D-vitamin har effekt for forebygging eller behandling, men heller ikke motsatt er bevist.

Ingvild Eide Graff, forskningsdirektør ved NIFES, er ikke i tvil om at sjømat med marint omega-3, vitamin D og jod spiller en viktig rolle.

Nylig undersøkte hun 43 norske gravide kvinner. Det ble tatt blodprøve i uke 28 i svangerskapet, og målt nivå av to marine fettsyrer i blodet. Tre måneder etter fødsel rapporterte de om humør de siste syv dagene.

– Dem med lavest omega 3-nivå, hadde høyest forekomst av depresjonssymptomer, sier Graff.

### Vinterdepresjon:

#### Forskere har sett at noen depresjonstyper er sesongavhengige - og hyppige i mørketiden.

– De tiltar på høstkvalder og avtar når lyset kommer tilbake. Mekanismene er ukjente, men forskning viser at hormoner som serotonin er følsomme for lys. Lite lys kan gi nedsatt signalstoffproduksjon til hjernen og gi depresjon, sier Arne Holte.

Tor Endestad, førsteamanuensis ved psykologisk institutt på UiO, mener derimot vinterdepresjon er vanskelig å dokumentere.

–Forskning tyder på at dette ikke er reelt - og i stor grad kommersielt styrt. Mange mener lysterapi med spesiallamper fungerer - uten at det finnes håndfaste bevis.

### Feildiagnostisering:

#### Kroniske smertetilstander og langvarig alvorlig sykdom som kreft, er en oversett årsak til depresjon, i følge Arne Holte.

– Mange av symptomene kan forveksles med bivirkninger av sykdomsbehandling. Mange mener også det er naturlig at å være følelsesmessig nedfor i en slik situasjon. Resultatet blir at psykiske lidelser oversees og forblir ubehandlet, sier Arne Holte.

## Mat mot depresjon

- Fet fisk inneholder mest D-vitamin og marine omega 3-fettsyrer, som er viktig for forebygging av depresjon og for fostres utvikling.
- Mager fisk inneholder dobbelt så mye jod som fet fisk. Torsk, og sei er gode jod-kilder.
- Det er uvisst hvor mye D-vitamin kroppen trenger, men forskere mener 1-2 teskjeer tran hver dag dekker behovet.
- Spis sunt og variert, og opphold deg jevnlig ute i solen.

*Kilder: Rolf Jorde, professor i hormonsykdommer ved UiT, Ingvild Eide Graff, forskningsdirektør ved NIFES*

## – Nordmenn ikke mer eksponert

**Tone Tangen, professor på UiB og overlege ved Haukeland universitetssjukehus, avviser at nordmenn har høyere forekomst av «depresjogener» enn folk i andre deler av verden.**

– Det er sannsynligvis likt i alle land. Forskjellene ligger i forekomsttall. Mange mangler gode befolkningsstudier. Det er også omdiskutert hvor reelle forekomsttallene er fordi det ikke finnes klare definisjonsgrenser på depresjon.

## Slik takler du lidelsen

- Er symptomene utløst av en spesiell hendelse? Forsøk å knytte depresjonen opp mot denne.
- Løs eventuelle problemer som har oppstått, og forson deg med det som ikke lar seg løse.
- Når du har gjort det du kan for situasjonen, avled deg selv og tankene ved å gjøre ting du liker. Dette kan for eksempel være trening og opplevelser.
- Har du ikke kommet deg «ovenpå» igjen etter 2-3 måneder, bør du kontakte fastlegen din.

*Kilde: Tone Tangen, professor i psykiatri på UiB og overlege ved psykiatrisk avdeling ved Haukeland universitetssjukehus*

## Depresjonssymptomer hos deg selv

- Du er trist og nedfor – hver dag, hele tiden. Følelsen henger over kroppen som et tungsinn.
- Du er trøtt og sliten, uten å forstå hvorfor.
- Hodet preges av negative tanker om deg selv og fortiden.
- Du bekymrer deg mye.
- Tanker om at du ikke ønsker å leve streifer deg.
- Søvnproblemer oppstår. Du kan ha problemer med å sovne om kvelden, eller våkner svært tidlig.
- Det er helt normalt og sunt å være lei seg iblant. Men går humøret ut over sosiallivet, bør du oppsøke hjelp.

### Hos andre

- Trekker seg tilbake, deltar sjelden på sosiale avtaler.
- Personen oppleves interesseløs.
- Snakker mye i negative vendinger og om seg selv.
- Er ofte syk og har mye vondt.

### Hos barn

- Blir passiv og tilbaketrukket.
- Skoleresultater blir dårligere.
- Slutter å kontakte andre, holder seg for seg selv.
- Bekymret over tap av foreldre, vennekrets, hus og lignende.

*Kilde: Tone Tangen, professor i psykiatri på UiB og overlege ved psykiatrisk avdeling ved Haukeland universitetssjukehus, Tor Endestad, førsteamanuensis ved psykologisk institutt, Peder Kjøs, psykolog ved UiO*

## Positiv depresjon

Amerikanske forskere mener depresjon kan være positivt når store og alvorlige valg skal tas, skriver Forskning.no. Depressive tenker mer logisk og konsentrert, er mindre tilbøyelige til å gjøre annet enn å tenke, og isolerer seg så de ikke forstyrres av andre, mener forskerne.

– Begrepet melankoli er assosiert med kunstnere og det å være genial. Studier viser at deprimerte er mer realitetsorienterte, og tar bedre valg, sier Tor Endestad, førsteamanuensis ved psykologisk institutt på UiO til VG.

- *LES MER:* [Våre liv med psykiske lidelser](#)

Gi oss tilbakemelding på denne artikkelen

Anbefal

Tweet

Forrige sak: [Skremt etter voldsomme opptøyer](#)

Neste sak: [Test: Tesla S - Elbilen som endrer alt](#)

### Populære saker på VG+:



### [Masseorderens mamma](#)

[Mens journalister fra hele verden jaktet på Wenche Behring Breivik, satt hun hjemme hos tidligere NRK-journalist Marit Christensen og fortalte sin historie.](#)



## [Pia Tjelta stjal showet](#)

[HAUGESUND \(VG\) Mads Ousdal slet med å nå helt frem da Pia Tjelta ville holde ham i hånden.](#)



## [Her var det best vær i sommer](#)

[Ordførerne i kommunene med Norges beste og verste sommervær i 2013 er enige om minst én ting.](#)



## [Provoserer med vilje](#)

[NAVN: Kurt Willy Oddekalv \(56\), leder av Norges Miljøvernforbund STILT TIL VEGGS FOR: Er stadig midtpunkt for bråk i miljøbevegelsen - og beskyldes for å spre nazi-propaganda i angrep mot Eskil Pedersen.](#)

## **Tirsdag 13. august 2013**

- [Gå til dagens utgave](#)
- [Se alle utgaver](#)



### **Syv årsaker: Derfor blir vi psykisk syke**

[Aldri før har flere nordmenn hatt en depresjonsdiagnose. Nina Emilie Ørbech \(23\) har diagnosen bipolar lidelse, og tror presset om å være best må ta noe av skylden for de høye depresjonstallene.](#)

### **Anbefalt**





[De beste - og verste - skolesekkene](#)



[Sjekk om ditt forhold er i fare](#)



[Test: Tesla S - Elbilen som endrer alt](#)



[Syv årsaker: Derfor blir vi psykisk syke](#)



[Slik sikrer du deg din første bolig](#)



[Foreldre i hverdagen - narkomane i helgen](#)



[De vanskelige eksene: - Jeg ødela hans nye forhold](#)



[Supertrenerens favorittøvelser](#)



### Bilene med best rustbeskyttelse



### Lettmelken som smaker best



### Slik unngår du sex-tørken



### Slik har livet endret seg på 50 år



**Kjærlighet gir bedre helse**



**Dette gjør lettbrus med kroppen din**



**Aktivitetene som brenner mest fett**



**Livet etter kreften**



[Når lykken er en thai-kone](#)



[Slik avslørte han Høyre-politikerens nakenbilde-tyveri](#)



[Min dag i nakenland](#)



[Født i Norge av norsk mor - nektes å være norske](#)



### Test: Tesla S - Elbilen som endrer alt

Den nye super-elbilen Tesla S er intet mindre enn en fremtidsdrøm som er blitt virkelig: Uten moms og avgifter, rekkevidde på 50 mil, pris ned mot 450 000 og 0-100 på 5 sekunder. Men ikke alt er perfekt i den nye superbilen. Les test og se video.



### 54 kjente personer: Dette stemmer de

Mange artister og kjendiser har ingen problemer med å fronte partiene gjennom valgkampen. Politisk redaktør Arne Strand (69) mener det begynner å ligne amerikanske tilstander.



### Fem av taxi-passasjerene var leid inn

OSLO/ARENDAL (VG) Fem av Jens Stoltenbergs taxi-kunder ble plukket ut via såkalt «street casting», og ble betalt 500 kroner hver.



### Taxijukse.Jens

ARENDAL (VG) Når statsministeren skal møte folket, gjelder det å finne de rette folkene.



### Planla angrep på Erna

[ARENDA \(VG\) De rødgrønne partiene rettet et koordinert angrep på de fire borgerlige partilederne.](#)



### Hudfletter Ap-topper

[BREVIK \(VG\) Jens Stoltenberg er konfliktsky og Jonas Gahr Støre var i en «kategori for seg» i maktkampen mot Thorbjørn Jagland, skriver tidligere Ap-statsråd Grete Knudsen i en ny bok.](#)





### [Asbjørn \(96\) fikk oppfylt sitt høyeste ønske](#)

[Krigsveteran Asbjørn Rystad \(96\) fikk endelig besøke hytta i Sørvasdalen med helikopter.](#)



### [Skulle kjørt en annen vei](#)

[SOGNDAL \(VG\) Den svenske turistbussen som kolliderte med en annen buss på fylkesvei 55 i Sogndal var omdirigert på grunn av forrige ukes brann i Gudvangatunnelen.](#)



### [Evolusjons-nektere setter pensum](#)

[Når Texas skal skifte ut skolebøkene i biologi, er det evolusjonsnektere som skal være med på å sette pensum.](#)



### Natten da alt gikk galt

Marius Løken rakk akkurat å skjønne at bestevennen hadde kommet inn på soverommet før den andre nære vennen, Andreas Nilstad, ble knivstukket og drept.



### Slik skal politiet bli bedre

Politidirektør Odd Reidar Humlegård (52) mener han selv, hans forgjengere og landets politimestre i en årrekke sov i timen: – Vi hadde ikke evne til å være nyskapende og utvikle etaten for fremtidens utfordringer.



### 24 timer

De beste bildene fra det siste døgnet.



### Skremt etter voldssomme opptøyer

BELFAST (VG) Lisa Fields (34) ville forlatt Nord-Irland hvis hun hadde hatt mulighet til det.



**Tiltale: Drepte stefar med 21 knivstikk**

[KRISTIANSAND \(VG\) Kvinnen mente stefaren var pedofil og drepte ham for å forhindre eventuelle nye overgrep.](#)



### [Politimann siktet for falsk forklaring](#)

[En ansatt i Telemark politidistrikt er pågrepet og siktet for falsk forklaring etter et dødsfall i Brevik natt til lørdag 3. august.](#)

### **Økonomi**



### Betal med ditt ansikt

[Nå skal du slippe passord og PIN-koder. Betalingselskapet PayPal har startet et prøveprosjekt i Storbritannia, for å se om det går an å gjøre det enda enklere å betale via mobilen i butikkene.](#)



### Tesla raste på vinglete Wall Street

[New York-børsen åpner uken flatt.](#)



### Nye iPad-rykter

[Det ser ut til å bli en travel høst og vinter for Apple, i hvert fall hvis vi skal tro alle ryktene om hva som vil bli lansert ut året.](#)

### **Meninger**



### Nødtelefon



[Det er i dag et år siden 22. juli-kommisjonen la frem sin rapport og vi er på vei inn i det tredje året etter terrorhandlingene i Oslo og på Utøya.](#)



### [Fred med sammenbite tenner](#)

[Det finnes utallige grunner til at nye forhandlingene mellom Israel og Palestina skal ende i fiasko.](#)



### [Om ungdommen](#)

[Unge velgere bruker ikke stemmeretten sin. Men er nå det et så stort problem?](#)



### [Venstrevridde offentlig ansatte](#)

[I valgkampen kan ikke de politiske partiene se bort fra disse velgerne. Ingen av de politiske partiene tør å utfordre dem. Det er kanskje den største garantien for en stadig større offentlig sektor.](#)

## **Rampelys**



### [Norsk film-stjerneskudd drømmer om action-rolle](#)

[Norske Amrita Acharia \(25\) startet karrieren som slavejenta Irri i «Game of Thrones». I Norge kan du se henne som alenemor i «Jeg er din».](#)



### [«Sommeråpent»-Noras elleville sommer](#)

[«Sommeråpent»-reporter Nora Thorp Bjørnstad \(28\) mener hun appellerer mest til tolv år gamle gutter og 70 år gamle damer.](#)



**- Dette er som å gifte seg!**

[LOS ANGELES \(VG\)](#) Det norske filmparet ble hyllet som superstjerner under premieren til filmen «Mortal Instruments» i Hollywood natt til i dag.

## Sport



**Frykter tiden etter Zlatan**

[STOCKHOLM \(VG\) Lagkameratene ble stående og se på da Zlatan showet på gårsdagens landslagstrening.](#)



### [Det nye Norge](#)

[STOCKHOLM \(VG\) Landslagssjef Egil Olsen tok ut ni spillere fra sommerens U21-suksess i EM. Toppfotballsjef Nils Johan Semb sier det er historisk.](#)



### [Superbørsen: Runde 19](#)

[Se hvem som topper statistikkene etter den 19. eliteserierunden.](#)



### Rundens lag: Runde 19

Disse spillerne nådde rundens lag etter helgens eliteserierunde.



### Den 12. yngste på 2000-tallet

Moldes Mats Møller Dæhli er, i en alder av 18 år og 164 dager, den 12. yngste spilleren som har vært på rundens lag i VG i dette millenniet.



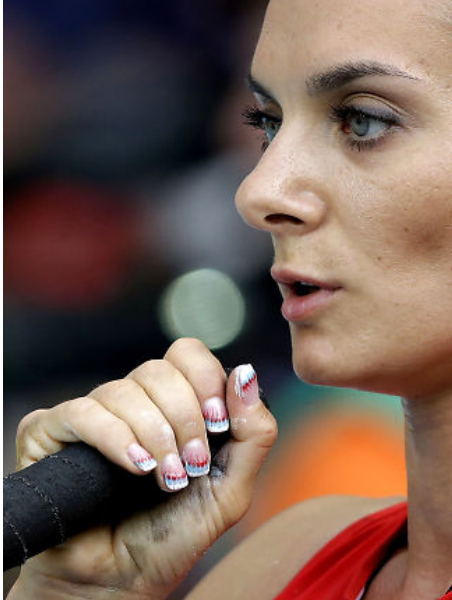
### Golfhelten internett-farsott

[Han er en av verdens beste golfspillere. Det ser bare ikke sånn ut. Etter at Jason Dufner \(36\) vant PGA-mesterskapet, går såkalt «Dufnering» igjen som en farsott på internett.](#)



### Så sprakk idyllen

[MOSKVA \(VG\) Ezinne Okparaebos skuffelse etter VM-nedturen var stor, hennes kritikk av friidrettsforbundet så sterk at sportssjef Ronny Nilsen bør lytte til den.](#)



### Legger ikke opp likevel

[MOSKVA \(VG\) Jelena Isinbajeva \(31\) sa det ville bli et nostalgisk øyeblikk. Men stavgroen har ombestemt seg: Hun hopper over avskjeden i kveld likevel.](#)



### Stjernene spiller for Paven

[Italienske og argentinske landslagsspillere har i dag audiens hos pave Frans i Vatikanet. I morgen spiller de to fotball-landslagene mot hverandre, i en vennskapskamp til ære for paven, på Olympiastadion i Roma.](#)

### **Sistesiden**





### Dagens quiz



### Kopierer Paris i Kina

[I Zhejiang-provinsen øst i Kina har en eiendomsutvikler bygget en kopi av Eiffeltårnet for å få litt fransk stemning i den nye bydelen.](#)



## [Dagens rute](#)



[RSS feed](#)

**Ansvarlig redaktør og administrerende direktør:** Torry Pedersen

**Redaktører:** Espen Egil Hansen og Helje Solberg

**Politisk redaktør:** Hanne Skartveit

**Magasinredaktør:** Jane Thronsen

**Adm. dir. VG Mobil AS:** Tor Jacobsen

**Redaksjonssjef VG Mobil AS:** Espen Olsen Langfeldt

**Sentralbord VG:** 22 00 00 00



Tilgjengelig på  
**App Store**

Kopiering av materiale fra VG Nett for bruk annet sted er ikke tillatt uten avtale. | © 2012 VG Mobil AS