

Leve Med

Fremtidsutsikter

Hva gjør du når livet blir snudd på hodet?

Å gi andre et forbilde å følge må rangeres som en av livets største gaver. Å vise den neste at denne stien har jeg gått opp før deg – gir både mot, håp og samhold. Forskning viser at genetikk, aktivitet og flokken har innvirkning på hvordan vi takler motgang. Dette er tematikk for årets siste utgave.

HALVORSEN & CO OG HØLLAND INGEBRIGTSEN SLÅR SEG SAMMEN!
Vi ønsker å skape det største, mest erfarne og ledende fagmiljø til fordel for skadelidte i hele landet.

Vi tar nye steg

• Trafikkskade • Yrkesskade • Pasientskade •
Kostnadsfri vurdering av din skadesak.
Vi ser frem til å høre fra deg.

Advokatfirmaet Halvorsen & Co | Lillestrøm | Ski | Tlf. 64 84 00 20 | post@halvorsenco.no | halvorsenco.no

simonsen vogt wiig

Personskade

Advokatfirmaet Simonsen Vogt Wiig har siden 1980-tallet bistått skadelidte i alle typer personskadesaker, og er blant de fremste fagmiljøer på området.

Vår kompetanse omfatter alle typer personskadesaker:

- Trafikkskader
- Yrkessykdom
- Yrkesskader
- Pasientskader
- Andre ulykker
- Voldsoffererskader

Ta gjerne kontakt med advokat Øyvind Vidhammer for en kostnadsfri vurdering på tlf. 959 36 154 eller ovi@svw.no

Advokatfirmaet Simonsen Vogt Wiig AS
Filipstad Brygge 1, Pb. 2043 Vika,
0125 Oslo, T: +47 21 95 55 00 www.personskadeadvokat.no

HALD

VI TILBYR SPISSKOMPETANSE INNEN ERSTATNING OG FORSIKRING

Advokatfirma Hald er et av Sørlandets største advokatfirmaer. Vi har betydelig erfaring med å håndtere personskadesaker. Ta gjerne kontakt for en uforpliktende og gratis samtale.

Advokatfirma Hald
telefon 37 00 49 70
post@haldco.no
www.haldco.no

Magne Olsen,
advokat (H) / partner

Innhold

Utgave 9 | 2023

Leder

– Når du står der alene og redd etter at livet er snudd på hodet, da er det godt å høre noen si: – Jeg vet at dette er skremmende, men vi har vært her før deg og vi skal veilede deg videre.

– s. 5

Det å være aktiv og sosial forbedrer psyken

«Alt skjedde i sakte film, det var helt merkelig. Det pep i ørene da jeg kom til meg selv.»

– s. 6

Flokken – livets viktige nettverk

Gode liv handler både om å ha det bra og fungere godt – og om betingelser som skaper verdige og rettferdige muligheter.

– s. 11

Trafikksikkerhetsrapporten

«Vi ser en utvikling over tid som er bekymringsfull, sier Sigurd Løtveit i Statens vegvesen.»

– s. 14

Engasjert, ungt styremedlem

«Jeg hadde lyst til å prøve noe nytt og bare hoppet i det.»

– s. 18

Optimist

Målet med optimisme er ikke å være glad hele tiden – men å føle seg bedre – også når livet er vanskelig.

– s. 22

Årsmøte

Årsmøte i ditt lokal- eller fylkeslag

– s. 24



Vi er der når livet blir snudd på hodet

Kontakt

Adresse: Hausmanns gate 19, 0182 Oslo

Telefon: 22 35 71 00

E-post: post@personskadeforbundet.no

Trykk: BK Trykkpartner AS

Annonser: faktserv@faktserv.no

Produksjon: Core Content AS



Foto: Gry Trossen

Trenger du noen å snakke med?

På likepersontelefonen treffer du frivillige som har egen erfaring med skade.

Vår likepersontelefon er åpen tirsdag og torsdag kl. 17 til 19 og nummeret dit er **21 40 32 02**

Alle våre likepersoner har taushetsplikt.

Personskade-
forbundet^{LTN}
Leder deg videre



Ingeborg Dahl-Hilstad (47) år er oppvokst på Sunnmøre. Hun er utdannet samfunnsviter og er generalsekretær i Personskadeforbundet LTN.

Leder

– Når du står der alene og redd etter at livet er snudd på hodet, da er det godt å høre noen si: – Jeg vet at dette er skremmende, men vi har vært her før deg og vi skal veilede deg videre.

Ingeborg Dahl-Hilstad

For et par dager siden våknet jeg til skumring i stedet for natt utenfor vinduet mitt, for den første snøen hadde kommet. Og med snøen kom det vante kaoset på Østlandet, men i stedet for å kjeffe på naboen og klage på veiene, velger jeg heller å synge med på Jokke og Valentinerne: «Her kommer vinteren, her kommer den kalde fine tida». Og så kan du selv tolke hvorfor tiden er fin. Er du glad i adventstid og juleforberedelser, trives du med vintersport, eller er det deilig at du med god samvittighet kan fyre opp alle stearinlysene og krølle deg sammen under pleddet?

Det viktigste i denne tiden er å gjøre det som gjør deg godt. Ikke følg så nøye med på instagramfeeden til de vellykkede familiene som baker, shopper og går på ski i fargekoordinerte antrekk, med frisk leppestift. Jeg gleder meg til min desembertradisjon, som er å kose meg med de dårlige julefilmene på tv, der snøen helt klart er skum som faller mer og mer sammen for hvert sekund. Og så håper jeg vi i Personskadeforbundet tar med oss en omsorg for hverandre og de som har det tungt i denne tiden, og minner om våre fantastiske likepersoner som betjener likepersontelefonen, tirsdag og torsdag fra klokken 18 - 19.

Vi går mot slutten av et begivenhetsrikt år, vi har byttet logo, nettside, dette bladet er annerledes, men vi bremser ikke nå. Neste år har forbundet eksistert i 40 år, og jeg vil gjerne stoppe et øyeblikk og tenke på hvor mange liv vi har berørt i den perioden.

Når du står der alene og redd etter at livet er snudd på hodet, hvor godt er det ikke å høre noen si: Jeg vet at dette er skremmende, men vi har vært her før deg og skal veilede deg videre. Så husk det når medlemsfakturaen kommer posten. Ditt medlemskap gir oss muligheten til å si akkurat dette til nestemann som ringer oss.



Aktuelt

Dette skjer fremover:

- 11. desember: Zoom-samling i foreldrenettverket
- Sekretariatet holder stengt i romjula og er tilbake på plass etter nyttår
- Webinar om erstatningsrett, første del 27.2

Har du innspill til magasinet?

E-post: levemed@personskadeforbundet.no
Telefon: 22 35 71 00



Det å være aktiv og sosial forbedrer psyken

– Jeg hadde et tungt sinn den dagen jeg ankom Sunnaas, sier Kjell-Ivar Skogmo (52). Han klarte imidlertid å snu humøret raskt, og ble etter hvert en god støtte for sine medpasienter.

TEKST: MARIT VEBENSTAD FOTO: PRIVAT OG GRY TRAAEN.

17. september 2017 hadde Kjell-Ivar Skogmo og samboeren Elisabeth Ølstad avtalt at de skulle dra på date etter jobb. Denne dagen var Kjell-Ivar litt tidligere ferdig enn samboeren på jobb, og han bestemte seg for å kjøre en tur med motorsykkelen mens han ventet på henne. Kjell-Ivars to tenåringsbarn var hos moren sin, og han kunne kose seg med litt alenetid på motorsykkelen.

– Jeg bestemte meg for å kjøre ned til noe som heter Kubikken i Drammen, for å se om det var noen kjente der. Men det var det ikke, så da tok jeg turen til Lierkroa for å se om det var noen kjentfolk der som satt og spiste softis.

Heller ikke der var det kjentfolk, så da fant Kjell-Ivar ut at han heller skulle hente samboeren på Lier sykehus, der hun jobbet. Kjell-Ivar kjørte videre på Lierbakkene, og rett etter Lierkroa var det en bilist som ikke overholdt vikeplikten og krysset kjørebanen. Det ble fatalt. Kjell-Ivar kjørte rett inn i fronten på bilen, i en fart på 60 kilometer i timen.

Som i sakte film

Kjell-Ivar ble kastet rett inn i frontruta på bilen, og ble deretter kastet femten meter lenger opp i veien.

– Alt skjedde i sakte film, det var helt merkelig. Det pep i ørene da jeg kom til meg selv. Jeg lå på bakken, kikket rundt meg og tenkte «jeg tror faktisk at jeg lever».

Kjell-Ivar hadde ikke kjørt langt fra Lierkroa, og der satt mange og koste seg med softisen da de ble vitne til den dramatiske ulykken. Det kom mange folk løpende til for å hjelpe.



Det sosiale er viktig – særlig når livet butter, har Kjell-Ivar erfart.

– Da ambulansen kom, sa jeg at jeg ville reise meg. Men jeg fikk beskjed om at det ikke var noe vits, for de kunne fortelle meg at venstre bein var knust og at beinsplintene sto ut. Jeg tenkte at hvis jeg ikke får smertestillende nå, så dør jeg, sier 56-åringen.

På den tiden jobbet han som avdelingsleder i Drammen kommune, men var i tillegg utleid til private helseforetak på deltid.

– Jeg jobbet i boliger for rus og psykiatri, og da jeg lå på bakken etter ulykken, så jeg bort på boligene jeg jobbet i. Det er rart å tenke på nå. Jeg kom jo aldri tilbake til den jobben.

Opplevde delirium

Kjell-Ivar ble kjørt til Drammen sykehus med alvorlige skader. Han hadde brukket ryggen tre steder, og hadde knust bekkenet, albuen og alle ribbeina. I tillegg hadde han punktert en lunge. 56-åringen fikk blodoverføring fordi pulsåren hadde revnet, og ble sendt videre til Ullevål sykehus der han ble lagt i medisin-indusert koma.



– Jeg husker ikke noe av det, men jeg gikk gjennom ni operasjoner på to uker. Under sykehusoppholdet fikk jeg delirium, en akutt forvirringstilstand.

– Jeg fikk for meg at det var en bombe på sykehuset, at det var høyttalere i luftkanalene og at en psykiatripasient skulle kidnappe meg. Det var veldig tøft, og jeg hyperventilerte til jeg besvimte. Det var ekkelt å oppleve dette, men jeg fikk god støtte av samboeren min som er psykiatrisk vernepleier. Hun var en fantastisk støtte i den tunge perioden etter ulykken, forteller han.

Da Kjell Ivar ble vekket fra koma, opplevde han at psyken hadde endret seg. Han var mer følsom enn tidligere, og tok lett til tårene.

– Jeg hadde faktisk ikke grått på 35 år. Forrige gang jeg gråt var da jeg var ni år og bestefaren min, som jeg var nært knyttet til, døde. Etter ulykken tok jeg ofte til tårene, og jeg gråt hver gang ungene mine kom på besøk. Alt var annerledes etter ulykken, forteller han.

Sterk psyke

Kjell-Ivar ble liggende på Ullevål sykehus i fem uker, før han ble overført tilbake til Drammen sykehus. Etter fem uker der var han såpass behandlingsdyktig at han ble sendt til Sunnaas sykehus.

Ytterligere fem operasjoner ventet Kjell Ivar den neste tiden, og han fikk god hjelp under rehabiliteringen.

– Jeg hadde et tungt sinn den dagen jeg ankom Sunnaas. Men da jeg så en ung gutt som var lam fra nakken og ned, som bare kunne sitte og se på familien, fikk jeg en skikkelig vekker. Jeg lever, har familie og venner som besøker meg, og skadene mine var bare som skrubbsår sammenlignet med skadene den unge gutten hadde.

Det ble en skikkelig vekker for meg, og etter det var det bare én vei å gå. Nå får jeg bare stå på, tenkte jeg.

56-åringen forteller at han alltid har hatt en sterk psyke. Det har hjulpet ham etter den tragiske ulykken som rammet så hardt.

– Jeg var fast bestemt på at jeg ville gå ut av Sunnaas på egne bein, ikke sittende i rullestol. Jeg ville heller ikke være «narkoman» av smertestillende. Og slik ble det, da jeg ble utskrevet stabbet jeg meg ut med en rullator. Så sånn sett var det et vellykket opphold, forteller han.



Daten i 2017 gikk ikke som planlagt, men etter ulykken har Kjell-Ivar og Elisabeth likevel fått mange anledninger til å pleie kjærligheten.

Viktig med sosialt liv

Kjell-Ivar beskriver Sunnaas som et fantastisk sted, både når det kommer til fysisk og psykisk rehabilitering. Han mener aktivitetstilbudet er kjempebra, det samme er ordningen med likepersoner.

– Jeg deltok på alt som var, alt fra svømming og yoga, til sløyd. Jeg tenkte at jeg skylder Sunnaas så mye, at jeg jammen skal delta på alt når sykehuset stiller opp med et så godt tilbud til pasientene. Dette hjalp meg veldig, forteller han.

Kjell-Ivar var vitne til at mange av de andre pasientene isolerte seg mye på rommet. De deltok på den obligatoriske treningen, men satt alene utenom det.

– Jeg tenkte at det å samles til aktiviteter er det viktigste vi kunne gjøre i en slik situasjon. Det å være aktiv og sosial forbedrer psyken. Jeg merket jo selv hvor mye det hjalp.

56-åringen fikk ros på sluttsamtalen da han ble utskrevet fra Sunnaas sykehus etter 3,5 måneder. De ansatte hadde lagt merke til at han var flink til å hjelpe de andre pasientene med nettopp dette.

– Å være aktiv og se lyst på livet er det som kan hjelpe i en slik situasjon. Selv fokuserte jeg på at livet ikke var over, til tross for den alvorlige ulykken jeg hadde opplevd.

Mye glede av foreningen

Som leder i Drammen og omegn lokallag har Kjell-Ivar sett hvor mye likepersonordningen har å si for medlemmene.



Kjell-Ivar med sammen med samboeren Elisabeth Ølstad.

– Det å snakke med noen er alfa og omega, og jeg har selv hatt nytte av samtaler med psykolog på Sunnaas etter ulykken. I tillegg har jeg snakket med familie og venner. Jeg har vært heldig som har hatt så mange gode folk rundt meg.

Det var Kjell-Ivars mor som meldte sønnen inn i Personskadeforbundet etter ulykken. Hun hadde hørt om landsforeningen for trafikkskadde og hadde fått med seg at foreningen nå hadde byttet navn.

Han har hatt mye glede av å være med i foreningen. Da han deltok på Unicare kurbad, et rehabiliteringssenter i Hokksund i seks uker, ble han i etterkant oppringt av lederen i lokallaget som lurte på om han ville være med på et årsmøte i Personskadeforbundet.

– Hvorfor ikke, tenkte jeg. Jeg dro dit og ble godt tatt imot. Det var veldig mange hyggelige folk der. Det viste seg at det var mangel på kandidater til styret, og jeg ble valgt inn som vara i Drammen lokallag. Nå sitter jeg som leder på fjerde året, forteller han.



En givende oppgave

Kjell-Ivar setter stor pris på Personskadeforbundet som et naturlig samlingspunkt for medlemmer og likepersoner i lokalmiljøet.

– Vi prøver å ha en del arrangementer, men merker at det har vært litt labert oppmøte etter pandemien. Vi får håpe det blir bedre snart, og jeg gleder meg i alle fall til vi skal på julebord i Gdansk. Vi blir ti personer, så det blir stas.

Promotering og aktiv rekruttering av nye medlemmer er noe av det han tenker Personskadeforbundet kan bli enda bedre på i fremtiden.

– 1. juni hvert år samles vi for å markere Skadefri dag, og det er jo et høydepunkt. Å delta i forbundet har vært en givende oppgave i en periode han har vært 100 prosent ufør.

– Jeg sliter dessverre med mye smerter og går på morfin. I tillegg har jeg fått epilepsi og har en del nerveplager.

Livskrise

Lyspunktet etter ulykken har uten tvil vært familien. Barna var bare tenåringer da Kjell-Ivar ble skadet, men i dag har datteren Thea blitt 23 år og sønnen Anders er 21. Det ble slutt mellom Kjell-Ivar og samboeren etter at han kom hjem fra Sunnaas, men de to beholdt kontakten og vennskapet – og i dag er de igjen et par.

– Det er utfordrende når en ulykke inntreffer, og jeg har hørt at par enten blir sterkere sammen eller opplever splittelse når



– Familien betyr alt for meg, sier Kjell-Ivar. Her med datteren Thea (23) og sønnen Anders (21).

man går gjennom en livskrise. Det er veldig koselig at vi fant sammen igjen, og vi har det veldig bra nå, forteller hun.

Kjell-Ivar er takknemlig for støtten han har fått fra sine nærmeste etter ulykken, og forteller at barna besøkte han hver eneste dag de ti ukene han lå på sykehus.

– Sønnen min satt alltid på med meg på motorsykkelen før ulykken, og han var selv i gang med å ta lappen. Men han fikk helt skrekken, og det er ikke så rart. Anders har vært helt enestående. Han bor fremdeles hos meg, og har vært til veldig hjelp, sier Kjell-Ivar.

– Familien betyr alt for meg. Thea venter sitt første barn, så nå skal jeg også bli bestefar. Det er veldig koselig, avslutter han.

Flokken – livets viktige nettverk

Gode liv handler både om å ha det bra og fungere godt – og om betingelser som skaper verdige og rettferdige muligheter. I 2024 skal det lanseres en ny nasjonal strategi for livskvalitet. Den skal legge et viktig grunnlag for politiske tiltak som bidrar til god livskvalitet og jevnere fordeling – i tråd med hva befolkningen selv verdsetter: relasjoner, helse, trygghet, påvirkningsmuligheter og verdig økonomi.

TEKST: RAGNHILD BANG | FOTO: PRIVAT OG ISTOCK.

I dag er livskvaliteten i Norge skeivt fordelt. Fra en startet med helhetlige og regelmessige livskvalitetsmålinger i Norge i 2019 har mellom 16 og 28 % av befolkningen oppgitt lav livskvalitet. Andelen har variert med blant annet smittetiltak under pandemien. De som opplever dårlig livskvalitet, er særlig personer med levekårsrelaterte problemer som dårlig økonomi, arbeidsledige, uføre, personer som har redusert psykisk eller fysisk helse, som lever med nedsatt funksjonsevne, de skeive, samt de unge. Personer med flere levekårsbelastninger har særlig høy risiko for å oppleve dårlig livskvalitet og i enkelte grupper som lever med sammensatte utfordringer er andelen over 50%.

Innenforskap

To faktorer ser ut til å være særlig viktige for hvor fornøyde vi er med livet i Norge i dag, nemlig det å oppleve å ha gode og givende relasjoner og det å ikke oppleve diskriminering.



Ragnhild Bang Nes
Psykolog og lykkeforsker

Altså: om å oppleve innenforskap og å ikke oppleve utenforskap. Vi mennesker er flokkfyr – vi er Homo Sociabilis. Relasjoner og bånd fremkaller sterke følelser i oss. Vi kan løftes til himmels av smil og skøyeraktige blikk, av en spontan klem, av et anerkjennende ord, et vennlig nikk, av omtanke og respekt. Når relasjonene er gode, vekker de glede og begeistring – gjør livet lyst og fylt av mening; når de er konfliktfylte, stjeler de lykke og livsgnist, skaper stress og uro. Og om vi isoleres, rammes vi hardt, enten vi er utadvendte eller mer introverte. Ensomhet og isolasjon er store lykketyver, direkte skadelig og en av de største helseutfordringene vi har. I gallupundersøkelsen Gallup World Poll som samler inn data i de fleste land i verden viser akkurat som våre norske undersøkelser at støtte fra venner, slekt og andre er noe av det viktigste for livskvaliteten over hele verden. Og mye tyder på at gode relasjoner er viktigere for lange og lykkelige liv enn helse, IQ og økonomi.

Diskriminering, enten det handler om kjønn, etnisitet, helse, eller fungering, rammer livskvaliteten hardt, skaper stress, utrygghet, angst og depresjon. Diskriminering er på mange måter



det motsatte av inkludering. Det handler om eksklusjon, utestengelse og avvising, og skaper en forrykkende opplevelse av å være utenfor fellesskapet, de sosiale støttesystemene, innenforskapet, flokken. I ny norsk studie ser vi også at diskriminering henger sammen med økt frykt i nærmiljøet og lavere tillit til offentlige tjenester. Det rammer både dem som støter og støtes ut.

Skadeutsatte det siste året opplever flere psykiske plager, søvnvansker og ensomhet, samt dårligere livskvalitet enn andre, og flere skader og/eller nedsatt funksjon henger sammen med mer graverende utfall. En ny artikkel publisert i Health and Quality of Life Outcomes viser nettopp dette. Studien ser ut til å være den aller første som undersøker sammenhenger mellom skader og et bredt spekter av livskvalitetsindikatorer og psykiske plager i et stort befolkningsutvalg. Undersøkelsen er fra Norge og basert på data fra rundt 74 000 voksne i Agder, Nordland, Troms og Finnmark. Undersøkelsen belyser sammenhenger mellom selvrapporterte skader i løpet av de siste 12 månedene som måtte behandles av lege eller tannlege og en rekke mål på livskvalitet, psykisk og fysisk helse, samt sosiale relasjoner. I tillegg til oppgitt antall skader, ser undersøkelsen også på skadeårsak og funksjonsnedsettelse etter skade. Resultatene viser at to eller flere skader er forbundet med enda høyere nivåer av stress og lavere livskvalitet enn enkeltvis skader. Funksjonsnedsettelser som følge av skade er forbundet med lavere skårer på alle helse- og livskvalitetsmålene som var inkludert i undersøkelsen, og jo større funksjonsnedsettelse desto lavere livskvalitet, høyere ensomhet, flere søvnproblemer og dårligere psykiske og fysisk helse, lavere tillit og tilhørighet. Vold ser ut til å ramme særlig hardt. Totalt var det hele 17,6 % som oppga skade som måtte behandles av lege/tannlege og 4% av disse opplevde to eller flere skader. Omfanget er altså stort.

Livskvalitet er på mange måter et politisk valg. Betingelser og omgivelser kan legges til rette for å skape gode liv bare for unge og gamle,

friske og syke, kvinner og menn. Skader kan forebygges og en kan legge til rette for å bedre oppfølging og livssituasjon i etterkant av skade. Vi vet mye om hvilke betingelser som generelt bidrar positivt til god livskvalitet i befolkningen – som trygge nabolag og økonomi, omfordeling av velstand, gode boforhold og muligheter for å delta, inkluderes, for å utvikle seg og for å kunne bidra.

Fem om dagen

Det finnes også fem grep for livskvaliteten som det finnes fem frukter og grønt for den fysiske helsen. De fem temaene handler om 1) å knytte bånd 2) å være aktiv 3) å være oppmerksomt til stede 4) fortsette å lære og utvikle seg og 5) å gi/bidra til andre. Dette er aktiviteter som har vært grunnleggende gjennom hele menneskehetens historie og som kanskje derfor har blitt koblet til belønningssystemet vårt rent biologisk. Vi er flokkdyr så gode bånd og det å gi og bidra gir glede, mens utestengning og ensomhet gjør krank. Vi har utviklet oss i fellesskap og hadde ikke klart oss gjennom historiens utfordringer og hverdagens belastninger om vi ikke hadde hjulpet og støttet hverandre. Uten å samarbeid hadde vi heller ikke kunnet reise kirker, tårn og pyramider, eller løse kompliserte oppgaver. Robert Waldinger, som har ledet Harvard-studien, den lengstløpende oppfølgingsstudien

i verden, understreker at en åpenbaring fra undersøkelsen er at egenomsorg også bør handle om å ta vare på relasjonene sine. Viktigst er kanskje de nærmeste, men løse relasjoner, til folk i nabolaget, den faste bilmekanikeren, tannlegen eller frisøren, er også viktige bånd som skaper tilhørighet, stimulans og glede. Det er nemlig ikke bare den nærmeste familien som utgjør flokken vår. Vi er vevet inn i en større historie og nettverk – på jobben, i nabolaget og i andre sammenhenger hvor vi inngår over tid. Disse båndene er også viktige lykkedilder og bidrar til at storbyen oppleves mer som en landsby.

De fem temaene er evidensinformerte – de har vokst ut av livskvalitetsforskning og kan brukes av den enkelte så vel som kommune- og politikere og organisasjoner. De kan bygges inn i hverdagen til hver enkelt, i organisasjoners og kommuners tjenester og kultur. De kan implementeres som langbord i sentrum, i fotballagets statuetter, i skolens læreplan, i velferdstiltak, i skattesystemet, i arkitektonisk utforming og uteområder, på fritidsklubben og hos fastlegen. I dag er de også forsket på i Norge – i robuste vitenskapelige design og viser at selv forholdsvis små doser fem om dagen gir mer glede i hverdagen og økt livskvalitet mer generelt.

ANNONSE

LANGSETH Advokatfirma DA

www.langsethadvokat.no

Er du påført personskade ved

TRAFIKKULYKKE
ARBEIDSULYKKE
FEILBEHANDLING

kan du ha krav på erstatning

Langseth Advokatfirma DA er et av landets ledende advokatfirma innen personskadeerstatning. Vi har lang erfaring med profesjonell bistand i alle typer personskadesaker og forsikringsaker.

Ta kontakt i dag for en uforpliktende og kostnadsfri vurdering av din sak.

erstatning@ladv.no eller 22 42 42 42


Mia Warhuus


Einar I. Lohne


Trude Stormoen


Martine Rygg


Pan Farmakis


Mathias T. Rengård


Ole H. Bendiksen


Else-M. Merckoll

Haakon VII's gt. 2, Postboks 1371 Vika, 0114 Oslo. Telefon: (+47) 22 42 42 42. Telefaks: (+47) 22 42 42 44. Email: advokat@ladv.no. Webside: www.langsethadvokat.no



TRAFIKKSIKKERHETSRAPPORTEN

Bekymringsfull utvikling

I Nasjonal tiltaksplan for Trafikksikkerhet på vei er det lagt til grunn at det skal lages årlige oppfølgingsrapporter om trafikksikkerhetsutviklingen. Rapportene skal vise hvordan vi ligger an i forhold til ambisjonen i Nasjonal transportplan om maksimalt 350 drepte og hardt skadde i 2030, hvorav maksimalt 50 drepte. Årets oppfølgingsrapport er nå utgitt.

TEKST: MARIT VEBENSTAD FOTO: ISTOCK.

– Vi ser en utvikling over tid som er bekymringsfull, sier Sigurd Løtveit i Statens vegvesen.

– I forhold til regjeringens ambisjonsnivå er vi klart på etterskudd, både når det gjelder drepte og hardt skadde. Vi ser en utvikling over tid som er bekymringsfull, sier Sigurd Løtveit i Statens vegvesen, som har vært ansvarlig for utarbeidelse av trafikksikkerhetsrapporten.

Pandemien påvirket

I 2022 var det 694 drepte og hardt skadde i trafikken, det var 45 flere enn året før. 116 personer omkom i trafikulykker i 2022. Dette er en økning på 45 prosent sammenliknet med 2021. Året startet med oppsiktsvekkende lave tall i januar og februar, men dette ble fulgt av opp mot 20 omkomne hver av månedene mai, juni og august, ifølge rapporten.

Årene 2020 og 2021 var de to årene etter andre verdenskrig med færrest omkomne i vegtrafikken. Det er god grunn til å anta at den reduserte trafikken, som følge av restriksjoner under koronapandemien, var en medvirkende årsak til det gode resultatet disse to årene.

– Koronaårene 2020 og 2021 var gode år med tanke på trafikulykker, med henholdsvis 93 og 80 drepte. Deretter ser vi en radikal økning til 116 drepte i 2022. Årene med pandemi var spesielle, og de påvirket også trafikkbildet.

Den negative utviklingen fortsetter

Økningen fra 2021 til 2022 har en sammenheng med at vi i 2022 var tilbake til en «normalsituasjon», uten restriksjoner.



Dette alene er imidlertid på langt nær nok til å forklare en økning på hele 45 prosent. Dersom vi ser bort fra årene med restriksjoner under koronapandemien, har det ikke vært noen nedgang i antall drepte etter 2017.

– Vi hadde 106 drepte i 2017, 108 drepte i 2018 og 2019 og 116 drepte i 2022. Dette gir grunn til bekymring, understreker Løtveit.

Foreløpige tall for de ni første månedene i 2023 viser at det var 100 omkomne i vegtrafikken, hvilket er 11 flere enn i tilsvarende periode i 2022. Året begynte relativt bra, men de siste månedene har vi hatt en negativ utvikling. I september var det hele 19 omkomne, som er det høyeste tallet for september på ti år.

– Vi har i sommer sett en kraftig økning i alvorlige ungdomsulykker, og i flere av disse har flere enn en person omkommet. Videre er det grunn til bekymring når det gjelder MC-ulykker. I august og september omkom til sammen hele 11 motorsyklister, opplyser han.

Bekymringsfull økning

Til tross for den betydelige økningen i antall drepte fra 2021 til 2022 var Norge i 2022 likevel det landet i Europa som hadde færrest drepte i vegtrafikken i forhold til innbyggertallet.



Dersom vi avgrenser oss til land med over 500 000 innbyggere er dette det åttende året på rad Norge innehar denne posisjonen, enten alene eller likt med en annen nasjon. Basert på situasjonen de siste tre årene er Norge også det landet i Europa der trafikantene har lavest risiko for å bli drept per kjørte kilometer.

– Vi har færre drepte i forhold til innbyggertall enn ellers i Europa. Norge er jo i førersetet når det gjelder trafiksikkerhet, men det kreves mer innsats og langsiktig arbeid. Her må alle organisasjoner, politikere og viktige aktører i kommune og fylkeskommune bidra. For det er en bekymringsfull økning vi nå ser, påpeker Løtveit.

Skremmende utvikling

Denne bekymringen deles av assisterende generalsekretær i Personskadeforbundet LTN, Per Oretorp.

– Det er en ubehagelig og skremmende utvikling. Vi ser stadig flere ungdomsulykker, og også aldersgruppen 45 til 63 år rammes. Det går i feil retning, vi beveger oss lengre og lengre bort fra nullvisjonen og utviklingen har stagnert, sier han.



Per Oretorp
Assisterende generalsekretær
i Personskadeforbundet LTN

– At det er 45 prosent økning i antall omkomne fra 2021, og at vi kun har nådd 3 av de 19 målene som har blitt satt, er ikke godt nok. Vi har store utfordringer med å få satt fokus på trafiksikkerheten, påpeker Oretorp.



Alvorlige konsekvenser

Han forteller at mange av trafikkulykkene har meget alvorlige konsekvenser, og at trafiksikkerhetsarbeidet og ulykkesforebyggingen må tas tak i på en bedre måte. Man må huske på at også mange av dem som ikke blir rapportert inn som alvorlig skadde i statistikken viser seg senere å ha skader som får varige og alvorlige konsekvenser for resten av livet.

– Det er ikke mulig å peke på enkeltårsaker til at vi ser den utviklingen vi nå ser, og vi trenger å bruke mer tid på å analysere og forstå hvordan en tyngre kjøretøypark, klimaendringer og vedlikeholdsetterslep innvirker på trafiksikkerheten.

Oretorp nevner også utfordringer med mange tunge kjøretøy på veiene, noe som sliter på veiene. I tillegg til å være tyngre enn tradisjonelle fossildrevne kjøretøy er moderne el-biler også raskere og mer kraftfulle, noe som nok i mange tilfeller kan friste til både høyere fart og mer aggressiv kjøring. Høy fart er som kjent en viktig årsak til ulykker.

Tyngre kjøretøy

– Bilene blir større og tyngre, veiene blir ikke bedre. Mange av ulykkene skjer i 70 og 80 soner. Vi trenger mer fokus på fartsreduksjon og kontrollvirksomhet. Hvis man mener alvor med «nullvisjonen» må vi bygge ut antall automatiske trafikkontroller, i tillegg til at vi må øke politiets utekontroller. Vi må også ta vårt individuelle ansvar og faktisk overholde fartsgrenser, kjøre oppmerksomt og ansvarlig, og så må vi ikke advare medtrafikanter om pågående trafikkontroller. Da advarer vi nemlig ikke bare den «vanlige» trafikanten, men også de som faktisk utgjør en vesentlig trafiksikkerhetsrisiko og som vi ønsker å luke ut før de forårsaker en alvorlig ulykke.

Oppsummert har vi følgende særtrekk ved ulykkesåret 2022

- Svært ujevn fordeling i antall drepte over året – uvanlig mange omkomne i sommermånedene.
- Usedvanlig stor økning i antall drepte fra 2021 til 2022.
- Mange omkomne blant middelaldrende og eldre trafikanter.
- Lavt antall hardt skadde fotgjengere.
- Ingen drepte og få hardt skadde på moped.
- Økning i antall drepte og hardt skadde i bil.
- Mange drepte på elsparkesykkel, men skadesituasjonen ser likevel ut til å være mer under kontroll.
- Mange hardt skadde utenfor tettbygde strøk, få hardt skadde innenfor tettbygde strøk.
- Flere ulykker med mer enn én drept.

Kilde: Nasjonal tiltaksplan Trafiksikkerhetsutviklingen 2022

ANNONSE



Trenger du råd og veiledning?

Fyll inn kontaktskjema på våre hjemmesider og våre rådgivere kontakter deg.

personskadeforbundet.no

Personskade-_{LTN}
forbundet
Leder deg videre

Ledende advokatfirma innen personskade, yrkesskade og pasientskade på Vestlandet.

Ta kontakt for en uforpliktende samtale

+47 55 36 48 20
post@preto.no

PRETO
ASKEVOLD
ADVOKATFIRMA



Engasjert, ungt styremedlem

Han er i landsstyret i Personskadeforbundet LTN, og med sine 23 år er han blant de yngste. – Jeg hadde lyst til å prøve noe nytt og bare hoppet i det, sier Mats Antonsen (23).

TEKST: MARIT VEBENSTAD FOTO: PRIVAT.

Jeg føler meg alltid så velkommen i Personskadeforbundet LTN. Alle som er ansatt der er så hyggelige, og det samme gjelder medlemmene. Det gjør at jeg føler meg trygg som nytt styremedlem. Jeg følte umiddelbart at jeg fikk en ny «familie». Mats har vokst opp med en familie som så lenge han kan huske har vært engasjert i Personskadeforbundet LTN, i tillegg til andre organisasjoner.

– Jeg har vært medlem lenge, uten å være skadet eller pårørende selv. Det er veldig fint å være engasjert i saken. Jeg jobber for å bidra til å forebygge ulykker, spesielt blant unge bilførere.

Mats Antonsen vil jobbe for tryggere bilkjøring blant unge.

– Jeg kjenner folk som er trafikkskadet, og jeg kjenner folk som har andre personskader, som skade i rygg for eksempel, men som ikke er trafikkskadde. Det er svært mange trafikkulykker, og det må man være med på å forebygge. Det gjør man ved å være synlige ute i samfunnet.

Nye venner

Til daglig jobber Mats som bilskadereparatør. Engasjementet i Personskadeforbundet LTN holder han på med på fritiden. 23-åringen er opprinnelig fra Myre i Vesterålen, og han flyttet i begynnelsen av august til et lite sted som heter Lena, litt sør for Gjøvik.

– Jeg hadde lyst til å prøve noe nytt og bare hoppet i det. Jeg kjente ingen, men har fått flere nye venner her nå. Bilmiljøet er stort på Lena, og siden jeg er bilinteressert, har jeg truffet mange likesinnede.

Mats har også fått mange venner i lokallagene i Personskadeforbundet LTN. Som ungt styremedlem ønsker Mats å engasjere flere ungdommer, både for å bli medlemmer og for å få de som allerede er medlemmer til å bli mer aktive i lokallagene. 23-åringen er fremdeles medlem av Vesterålen lokallag.

– Selv om jeg flyttet sørover hadde jeg ikke lyst til å bytte lokallag. Det er mange ungdommer som er medlemmer, men som ikke er så aktive i lokallagene. Det er en stor fordel om flere kan bli det. Akkurat nå holder jeg og et par andre unge på å planlegge en tur for medlemmene våre. Det er et teamarbeid, og jeg ønsker å være med på å gjøre det til en realitet.



Mats er hverken pårørende eller skadet selv, men engasjementet gir han mening.



Sosiale aktiviteter

Jeg og noen andre skal planlegge en tur hvor vi kan være sosiale og bli kjent med hverandre. Så kan de i lokallaget bli kjent med hverandre. Det er planen vår, at det skal bli flere sosiale aktiviteter blant de unge.

– Vi har akkurat startet med brainstorming, så vi har ingen aktiviteter spikret ennå. Men så lenge ungdommen samles og blir kjent, er jo alt hyggelig. Gjennom Personskade-forbundet LTN har jeg møtt mange folk, som har blitt gode venner av meg, forteller Mats.

Han ser frem til å fortsette i landsstyret, og er veldig spent på hva de to neste årene bringer.

– Dette er helt nytt for meg, og egentlig er det utenfor komfortsonen min, men jeg har lyst til å utfordre meg selv. Jeg har behov for at alt ikke skal være så rolig hele tiden, og jeg ønsker ikke at dagene skal være så like.

Gode på inkludering

Han er fornøyd med Personskade-forbundet LTN sin innsats for skadde og deres pårørende.

– Det er sikkert alltid ting som kan bli bedre, blant annet trenger vi enda flere medlemmer. Vi har jo mange lokallag, så jeg tenker å gjøre disse enda mer aktive. Jeg vet av erfaring at det kan være vanskelig for ungdom å engasjere seg, så vi trenger enda flere mennesker som tar initiativ til å gjøre positive ting for forbundet. Jeg tror det kan skje mye personlig for meg de to neste årene, og jeg gleder meg veldig til å bli kjent med flere nye mennesker. Forbundet er gode på å inkludere alle, som gjør at man alltid føler seg velkommen. Du som er medlem blir sett, og ivaretatt.



– Gjennom Personskade-forbundet LTN har jeg møtt mange folk, som har blitt gode venner av meg, forteller Mats. Her på Oslo-kontoret sammen med kollegaene.

Trenger du råd og veiledning?

Fyll inn kontaktskjema på våre hjemmesider og våre rådgivere kontakter deg.

personskadeforbundet.no

Personskade-^{LTN}forbundet
Leder deg videre

FOTO: GRY TRAAEN

ANNONSE

Sjekk Punkt Bil og Karosseri AS Rotebergvegen 11 3802 BØ I TELEMARK Tlf. 35 95 23 30	MUNKEBY HERBERGE Munkebyvegen 247 7608 LEVANGER Tlf. 996 92 315	SKARE & NES A/S SKARE & NES AS Tlf: 32 71 18 70 Fax: 32 71 18 79 3350 Prestfoss	ARILD KOLSTAD AS AUTORISERT ENTREPRENØR Rakkestadveien 175 1814 ASKIM Tlf. 905 61 355	Mjelde Sveis og Montasje AS Granittåsen 72 3480 FILTVET Tlf. 906 04 254
Nonslid Bilservice AS Skjoldavikvegen 178 5574 SKJOLD Tlf. 52 76 21 00	DRANGEDAL RØR A/S DIN LOKALE RØRLEGGER drangedalror.no 926 06 152 drangedal.rorlegger@gmail.com TRYGGHET KVALITET NETTHANDEL	BilXtra KREKKE AUTOREP. AS REP AV ALLE BILMERKER 2653 Vestre Gausdal Tlf. 414 49 309 www.krekke.no jon.harald@kekke.no	HAUGENS BILSERVICE AS Kåshagvegen 178, 2380 BRUMUNDAL Tlf. 62 35 64 47	Trygg Takst WWW.TRYGGTAKST.NO VERDITAKST BOLIGSALGSRAPPORT SKADETAKST www.facebook.com/tryggtakst
				EIDSVOLL BILSENTER Botshaugtangen 54A 2080 EIDSVOLL Tlf. 63 95 89 00

Optimist

Målet med optimisme er ikke å være glad hele tiden – men å føle seg bedre – også når livet er vanskelig.

Jeg vet at kampen mot ulike livsutfordringer og sykdom ofte er en stille kamp.

Den er tøff å kjempe og nesten ingen ser eller hører den. For i motgang kjemper vi ofte i det skjulte; bak en lukket dør eller på et sykehus. For den som berøres, kan opplevelsen av mangel på kontroll, usikkerhet og vonde følelser være overveldende. Kanskje må man foreta justeringer i hverdagen som gjør at livet ikke blir som forventet? Det kan være en tøff prosess. For hvordan skal man takle tilværelsen når livet snus på hodet?



Rebekka Nøkling
Coach/mental trener

Rebekka er spesialist på hjernetrim, stressmestring og motivasjon. Hun eier Livslyst & Motivasjon AS: livslystogmotivasjon.no og Empowerment Akademiet: mpoweracademy.org, hvor hun er rektor og fagansvarlig.

Når livet er tøft er det vanskelig å holde optimismen oppe.

Både pasienter og pårørende kan bli slitne av langvarig stress som skyldes: omfattende restitusjon etter sykdom, fatigue og senskader etter en ulykke eller medisinsk behandling. Lite søvn for alle involverte, mer relasjonsstress, økonomiske bekymringer og kanskje store endringer i arbeidsoppgaver, eller en langvarig sykmelding øker også hverdagsstresset. Da er det rett og slett ikke så lett å være glad og optimistisk til alt livet har å by på, fordi livet føles mer som en evig kamp om å holde hodet over vannet.

Kanskje du kjenner deg igjen?

Har du gått fra å være optimist til å bli pessimist? Klarer du å ha positive forventninger til livet og deg selv og oppgaver du skal gjennomføre? Forskningen viser at evnen til å hente frem godfølelsen og kunsten å være en optimist i stor grad er genetisk bestemt. Men er du mer pessimistisk anlagt, så vit at du med noen små endringer kan få til positive resultater

Forskningen viser at det er antall serotoninreceptorer som påvirker deg om du er en optimist eller pessimist.

Serotonin har evnen til å stimulere humøret ditt i positiv retning og har fått kallenavnet "humørhormonet". Det er antall serotoninreceptorer i hjernen som er genetisk bestemt, og dette har stor betydning for din evne til å håndtere stress og om du kan hente frem godfølelsen i ulike situasjoner.



FOTO: ISTOCK.

Hjernecellene har mange trær med grener (dendritter) på celleoverflaten.

Det er her du finner serotoninreseptorene. De ser ut som "små hender" som er klare til å fange opp signalstoffet serotonin, som fungerer som "signalbatter" som passer perfekt inn i reseptorhendene på en annen nervecelle. Dette skjer i synapsen, som er området der nervecellene møtes for å kommunisere med hverandre. Og når dette skjer så skapes det masse godfølelse i hjernen din, som gir deg en mer optimistisk innstilling til livet.

Ved langvarig stress krymper hjernecellene dine.

Dette gjør deg mer pessimistisk. For å motvirke dette må vi få hjernecellene til å vokse ut igjen for å skape nye og flere "godfølelse nevronforbindelser". Første skritt i riktig retning er å redusere stresset. Her kommer en enkel stressmestringsøvelse: Beveg en finger eller hånd unaturlig sakte i 2 minutter. Denne øvelsen kaller jeg for Slow Motion-øvelsen, og den vil hjelpe deg til å skru av stressresponsen og motvirke at hjernen krymper. Slik kan du få tilbake serotoninreseptorene dine ved at grenene på hjernecellene vokser ut igjen – og ja: da blir du automatisk lysere til sinns!

Forskningsresultater som viser at du kan spise deg glad.

Uansett om du genetisk arvet få serotoninreceptorer, eller hjernecellene dine har krympet etter langvarig stress, så kan du fore hjernen din med større mengder

serotonin. Ved å lage mer serotonin så øker du nemlig sjansen for at "reseptorhendene" fanger opp mer "serotoninbatter". Og resultatet vil bli mer godfølelse. Da trenger du aminosyren tryptofan. Kroppen din lager ikke denne aminosyren selv, så den må du få inn via kostholdet ditt. Det finnes mange matvarer med tryptofan, men jeg anbefaler deg å starte med disse to: havre og banan, fordi de har en høy biotilgjengelighet og tas lettere opp av cellene.

Det finnes mye håp i forskning som hjelper deg!

Personlig har jeg levd med senskader i mer enn 30 år. Jeg fant håpet om at mye kan bli bedre gjennom vitenskapen, som mine råd er basert på. Bruk dem til å øke din personlige motivasjon og gjennomføringskraft. La stressmestringsøvelser og biokjemiske ernæringsstips hjelpe deg og hjernen din med humøret. Og se sammenhengen: Ved å få i deg mer tryptofan, så vil du lage masse herlig serotonin, som påvirker reseptorene positivt. Dette gir deg også mer melatonin som er "søvnhormonet" – som bygges opp av nettopp serotonin-overskuddet. Bonusen vil bli bedre søvn som vil gi deg mindre stress. Dette vil gi deg "en større hjerne" – som igjen vil gjøre deg mer optimistisk!

Lykke til med å prøve ut tipsene – og vit at jeg heier på deg!

Livslyst-hilsen
Rebekka Nøkling

2024 Årsmøte i ditt lokal- eller fylkeslag

- Send inn forslag til saker som skal tas opp eller om arrangement, aktiviteter osv. til lagets e-post senest 4 uker før årsmøtet.
- Kom på årsmøtet og vær med og bestem.

Lag Personskade- forbundet LTN	Årsmøtedato/ klokkeslett	Sted	Lagets e-pst	Kontakt
Asker og Bærum lokallag	18. januar Kl. 18:00		askerogbarum@personskadeforbundet.no	Julie Kvamme Tlf. 412 10 288
Aust-Agder fylkeslag	20. mars Kl. 18:00	Formannsgate 1, 4810 Eydehavn	austagder@personskadeforbundet.no	Helge Fossen Tlf. 913 55 330
Drammen og omegn lokallag	20. mars Kl. 18:00	Jonas B. Gundersen, Bragenes torg	drammenomegn@personskadeforbundet.no	Kjell-Ivar Skogmo Tlf. 997 12 290
Finmark fylkeslag	14. mars Kl. 19:00	Talvik samfunnshus	finmark@personskadeforbundet.no	Rigmor Endresen Tlf. 901 49 925
Follo lokallag	13. februar Kl. 17:30	Svingen kafé og aktivitetssenter, Rådhusvingen 3, Ski	follo@personskadeforbundet.no	Leif Gunnar Hombrekke Tlf. 480 00 065
Harstad lokallag	13. februar Kl. 17:30	Røkenes Gård	harstadomegn@personskadeforbundet.no	Lill Tove Pedersen Tlf. 900 21 985
Lillehammer og omegn lokallag	12. mars Kl. 18:00	Lillehammer microbryggeri	lillehammeromegn@personskadeforbundet.no	Espen Andreassen Tlf. 930 39 816
Lofoten lokallag	21. mars Kl. 18:00	Klubbhuset, Gravdal	lofoten@personskadeforbundet.no	Leif Helge Hansen Tlf. 957 34 615
Midt- og Nord-Hedmark lokallag	20. mars Kl. 19:00	Myklegard Kro, Løten	hedmark@personskadeforbundet.no	Lennart Kristmoen Tlf. 938 46 575
Mosjøen og omegn lokallag	28. februar Kl. 19:00	Milano, Mosjøen	mosjoenomegn@personskadeforbundet.no	Bente Hyttebakk Tlf. 481 22 274
Nordvestlandet lokallag	19. mars		nordvestlandet@personskadeforbundet.no	Jostein Kvalen Tlf. 415 88 613
Ofoten lokallag	22. februar Kl. 19:00	Sjømannskirken	ofoten@personskadeforbundet.no	Kjersti Bergvik Tlf. 952 29 806
Oslo fylkeslag	28. februar Kl. 17:00	Vinderen Senior Senter	oslo@personskadeforbundet.no	Perpetua Azavedo Tlf. 920 31 410
Rogaland fylkeslag	18. mars Kl. 19:00	Austmannaveien 11, 5537 Haugesund (2. etasje)	rogaland@personskadeforbundet.no	Hanne Sandal Stakseng Tlf. 980 91 515
Romerike lokallag	4. mars Kl. 18:00	Peppes pizza Lillestørm, Teatergaten 14	romerike@personskadeforbundet.no	Arild Hansen Tlf. 909 76 287
Solør/Odal og omegn lokallag	27. februar Kl. 18:30	Biblioteket på Kongsvinger	solorodalomegn@personskadeforbundet.no	Jan Kalbakken Tlf. 991 07 600
Sortland og Andøy lokallag	16. mars Kl. 17:00		sortlandogandoy@personskadeforbundet.no	Edith Leikseth Tlf. 948 14 793

Lag Personskade- forbundet LTN	Årsmøtedato/ klokkeslett	Sted	Lagets e-pst	Kontakt
Steinkjer og Namsos lokallag	13. januar	Steinkjer	steinkjernamsos@personskadeforbundet.no	Knutl Magne Stavran Tlf. 905 06 805
Stjør- og Verdal lokallag	7. mars Kl. 18:30	Røde kors huset, Verdal	stjorverdal@personskadeforbundet.no	Toralf Hjelde Tlf. 906 50 736
Søndre Vestfold lokallag	6. februar	Kontoret i Vassvikveien 18, Larvik	sondrevestfold@personskadeforbundet.no	Ola Akre Tlf. 950 52 838
Sør-Trøndelag lokallag	10. april Kl. 18:00	Fys/med Lian, kursrom	sortrondelag@personskadeforbundet.no	Ann Aune Tlf. 938 47 671
Tromsø og omegn lokallag	26. februar Kl. 18:00	Heracleum bo og servicesenter, Vestregata 15, Tromsø	tromsoomegn@personskadeforbundet.no	Anne Grete Forsland Tlf. 915 76 533
Vest-Agder fylkeslag	14. mars Kl. 18:00	Rådhusgata 18, Kristiansand	vestagder@personskadeforbundet.no	Elisabeth Gjevang Tlf. 922 26 882
Vesterålen lokallag	23. mars Kl. 18:00	Møteplassen på Myre (Stig Lind-bygget)	vesteralen@personskadeforbundet.no	Hjørdis Samuelsen Tlf. 402 46 811
Østfold fylkeslag	15. februar Kl. 18:00	Egon, Sarpsborg	ostfold@personskadeforbundet.no	Anne Hege Thue Tlf. 415 43 110



Trenger du noen å snakke med?

På likepersontelefonen treffer du frivillige som har egen erfaring med skade.

Vår likepersontelefon er åpen
tirsdag og torsdag kl. 17 til 19
og nummeret dit er **21 40 32 02**

Alle våre likepersoner har taushetsplikt.

Personskade-
forbundet LTN
Leder deg videre



	VEI-DEKKE		SØKE		KLISTERER	FRISKVINNERE		GNIING				ANGAENDE	KJENTMANNEN	ADVERB	UKJENT		ERUNGKAREN	KAMPPLASS		KJEL-ENE		FUGL		PASTILLNAV	ULYDIG		OFRELEVERTE	HYL		INVI-TERE		HUNG-EREN	PUNKT PÅ HAN- DLINGS- PLANEN		
	TALL					GUMMI- SKYVER			UIDELSE	KOST	UTEN HEST						OM- DØMME			UT- HUSET REKKE				SKVÆR NEDBØR					DYR PIKE- NAVN						
	GUDINNE						ELV	USTYR- LIG			STUS- SES	LIKE		UTBLÅ- NING	TROLL- BINDE							LANG	SNÅL TRENDY				PIKE- NAVN	ANGREP KORTE							
						BRUTAL UMID- DELBAR				TOMTEN					LETT		ELV PIKE- NAVN																	SYSTEM	
	PASSER			PUNKT PÅ HAN- DLINGS- PLANEN	SKJUE AMORIN			EN- TREEN	GIR NYE MULIG- HETER																								TRE UTROP		
EIME		TIL SKRIVE- SAKER		HELLIG									PUNKT PÅ HAN- DLINGS- PLANEN	TINNRE- SPEKT							UTROP		LIKE												
SPRENG- STOFF																																			
HAR FOR- BUNDET FÅTT																																			
TONE																																			
AULA SMYKKE																																			
JEG																																			
TRÅKKE																																			
TEGNE- SERIE																																			
SLUTT- KAMP																																			
NÆRE DRIKK																																			
TURER TALL																																			
FREDS- SYMBOL																																			

Kryssordforfatter Ragni Maria Hårsten | E-post: ragni@skrivestruken.no | www.skrivestruken.no

På kryss og tvers

Vinner av kryssordet i Leve Med utgave 8-23 er: ANNE-KARIN ELVESTAD, TROMSDALEN

Løsning på forrige kryss var: HUMMERFISKE

Oppgave

Sett sammen bokstavene i de fargede rutene (i rekkefølge fra toppen og ned). Dette blir løsningen som du kan sende inn. Det trekkes en vinner som får en overraskelse i posten. Send løsningsordet, samt navn og adresse til: levemed@personskadeforbundet.no eller pr. post til: **Personskadeforbundet LTN, Hausmanns gate 19, 0182 Oslo.** Svarfrist: 20. januar 2024

Bertel Steen avd. Molde Gammelseterlia 4 6422 MOLDE Tlf. 71 24 93 00	EIDSVOLL BILSENTER 2080 EIDSVOLL Tlf. 63 95 89 00	Råde Vertshus Mosseveien 16 1640 RÅDE Tlf. 69 28 57 25	Kåre Ekrene Trafikkskole AS Ludolf Eides gate 6 5525 HAUGESUND Tlf. 52 71 75 66	Enter Kompetanse AS Tømmerkrana 20 3048 DRAMMEN Tlf. 32 27 61 00
BRIX DEKOR AS 32 84 28 80 - bildekunst Vi gjør deg synlig i markedet!	Bil-Huset Kongsvinger Eidskogveien 48 2211 KONGSVINGER Tlf. 62 82 14 60	IP Huse AS Mek. Verksted 6487 HARØY Tlf. 71 27 57 00	Jakobsen Rør AS Aurebekksveien 106 4516 MANDAL Tlf. 476 58 939	JØRGENSENS hageservice Vindheim 26, 4885 GRIMSTAD Tlf. 950 61 377
Ørvik Plantemarked AS Dalaneveien 2 A 3770 KRAGERØ Tlf. 35 98 36 00	VOLLAN TAK OG VEGG AS Feldbergveien 107 3520 JEVNAKER Tlf. 482 88 624	Bjørn Berge Bensinstasjon AS Sam Eydesgt 55 3660 RJKUKAN Tlf. 35 09 04 86	Vestlandstak as I Veriveien 32 C 6020 ALESUND Tlf. 70 11 29 10	Tonstad Bakeri AS Tonstadveien 20A 4440 TONSTAD Tlf. 38 37 01 22
MotorForum Follo Teglveien 16 1400 SKI Tlf. 64 97 69 69	Den Skreddersydde Enhet DSE skaper varig endring gjennom skreddersyde tiltak. dsenet.no	Terje Rustand Transport AS Seterv 11 3623 LAMPELAND Tlf. 902 09 822	Rørlegger Haugen AS Blåbærsvingen 5 3360 GEITHUS Tlf. 906 52 269	TØMRA BILVERKSTED AS 47 93 30 60 Selbuvegen 695 7584 SELBUSTRAND Tlf. 479 33 060
MUNKEBY HERBERGE Munkebyvegen 247 7608 LEVÅNGER Tlf. 996 92 315	T. AASEN SOLSKJERMING T. Aasen Solskjerming AS Forusparken 28 4031 STAVANGER Tlf. 51 85 99 00 <i>et soleklart valg</i>	HURUM NETT Hurum Kraft as Øvre Skoledalen 12 3482 TOFFE Tlf. 32 79 20 00	I-K-M IKM Inspection AS Elveveien 28 LARVIK Tlf. 33 13 24 50	Brattli Bygg Anders Woie - 90768447 Skien Rør Bravida Norge AS Skien VVS Grønlikroken 5 3735 SKIEN Tlf. 35 91 35 55



Alle har rett til å bli hørt!

JAG Assistanse AS er en ideell BPA-leverandør for barn og voksne med store og sammensatte funksjonsnedsettelse, hvorav en kan være en kognitiv funksjonsnedsettelse.

- JAG bygger sitt verdigrunnlag på grunnleggende menneskerettigheter, likeverd og likestilling.
- Vi har fokus på individualitet, kvalitet og skreddersyr din assistanse.
- JAG er medlem av European Network for Independent Living (ENIL).
- Foreningen JAG er en ideell interessepolitisk forening som har som formål å sikre alles rett til å velge Brukerstyrt Personlig Assistanse (BPA)
- JAG har stor kompetanse om BPA for personer med behov for assistert arbeidsledelse.

Ta kontakt for mer informasjon om hvordan vi kan skreddersy din BPA.

JAG
er som du.

JAG Assistanse AS | Telefon: 962 09 666 | www.jagassistanse.no |
Følg oss gjerne på Facebook og Twitter!



Alle har rett til å bli hørt!

JAG Assistanse AS er en ideell BPA-leverandør for barn og voksne med store og sammensatte funksjonsnedsettelse, hvorav en kan være en kognitiv funksjonsnedsettelse.

- JAG bygger sitt verdigrunnlag på grunnleggende menneskerettigheter, likeverd og likestilling.
- Vi har fokus på individualitet, kvalitet og skreddersyr din assistanse.
- JAG er medlem av European Network for Independent Living (ENIL).
- Foreningen JAG er en ideell interessepolitisk forening som har som formål å sikre alles rett til å velge Brukerstyrt Personlig Assistanse (BPA)
- JAG har stor kompetanse om BPA for personer med behov for assistert arbeidsledelse.

Ta kontakt for mer informasjon om hvordan vi kan skreddersy din BPA.

JAG
er som du.

JAG Assistanse AS | Telefon: 962 09 666 | www.jagassistanse.no |
Følg oss gjerne på Facebook og Twitter!

Norefjell Hyttenservice Skinnestoppen 9 3535 KRØDEREN Tlf. 901 47 300	FLASNES www.flasnes.no 7820 SPILLUM Tlf. 74 28 09 00	Ekra Gartneri og Hagesenter AS Melhusvegen 82 7083 LEINSTRAND Tlf. 72 59 42 20	H Trans og Anl Power K-A Nicolaisen Backers gate 5 3080 HOLMESTRAND Tlf. 959 35 949
Ørim Langlandsvegen 1 6010 ALESUND Tlf. 70 31 41 00	Blokkebukta Camping Barkevikeveien 56 3295 HELGEROA Tlf. 33 18 85 19	Ronny Tangeland Transport Folkestadhøgda 1 1592 VÅLER I ØSTFOLD Tlf. 928 99 105	Reisa Bilsenter as Hovedvegen 45 9152 SØRKJOSEN Tlf. 77 77 02 80
TeleDataØst Lillehammer Landbruksvegen 2/4 2619 LILLEHAMMER Tlf. 61 24 65 44	FC Transportservice AS 3895 EDLAND Tlf. 35 07 03 35	Olsens Montering og Ovnrens Gamlevegen 12 2355 GAUPEN Tlf. 413 09 866	MALERMESTER LJUNGQUIST AS 2208 KONGSVINGER Tlf. 488 84 200 HG HÅNDEVERKS GRUPPEN
DRANGEDAL RØR A/S DIN LOKALE RØRLEGGER drangedal.no 926 06 152 drangedal.rorlegger@gmail.com DYGGHET KVALITET NETTHANDEL	Brødrene Stigen AS SKOSENTREPRENØR Lykkjaveien 4, 1960 Løken Tlf. 99107435/99460711	TINN ENERGI & FIBER Storgata 4, 3660 RJKUKAN Tlf. 35 08 09 00	ArendalsAdvokatene Tollbodgaten 1, 4836 ARENDAL Tlf. 37 00 21 60
Eiksenteret Ørsta Mosflatevegen 8 6154 ØRSTA Tlf. 70 04 85 50	Boots Apotek Kvaløysletta Manetv. 2 9100 KVALØYSLETTA Tlf. 77 75 89 90	Brødrene Henriksen Transport AS Lyngbakkvegen 40 3736 SKIEN Tlf. 411 33 300	JÆREN Sportscenter <i>Opplev gleden av å komme i form</i> Jadarvegen 19, 4367 NÆRBØ Tlf. 51 43 35 22
veng BILDELER Lørenfaret 1 B 0580 OSLO Tlf. 23 18 08 80	Bil-Huset Kongsvinger Eidskogveien 48 2211 KONGSVINGER Tlf. 62 82 14 60	TØMRA BILVERKSTED AS 47 93 30 60 Selbuvegen 695 7584 SELBUSTRAND	Kristiansen as BETONGPUMPING - SKIEN Rødmyrsvingen 94, 3735 SKIEN Tlf. 901 85 868

TRYGG VEI
– veien til sikker trafikk
Teglverksveien 100, 3057 SOLBERGELVA
Tlf. 32 23 23 00

TAXI 03550
ROMERIKE

Brattli Bygg
Anders Woie - 90768447

BODØ BILSKADESENTER
Speiderveien 2, 8008 BODØ
Tlf. 75 50 02 60

Reisa Bilsenter as
Hovedvegen 45
9152 SØRKJOSEN
Tlf. 77 77 02 80

Kongsberg Containertransport AS
Skrubmoen 17
3619 SKOLLENBORG
Tlf. 464 70 000

Ronny Tangeland Transport
Folkestadhøgda 1
1592 VÅLER I ØSTFOLD
Tlf. 928 99 105

Boots Apotek Kvaløysletta
Manetv. 2
9100 KVALØYSLETTA
Tlf. 77 75 89 90

SPEED MOTORCENTER
Skolmar 30, 3232 SANDEFJORD
Tlf. 33 48 70 00

Bjørn Berge Bensinstasjon AS
Sam Eydesgt 55
3660 RJKUKAN
Tlf. 35 09 04 86

Norges Trafikkskoleforbund
Leif Tronstads plass 6
1337 SANDVIKA
Tlf. 22 62 60 80

Trygt på skoleveiene

Porsgrunn kommune
porsgrunn.kommune.no

Frøya kommune
froya.kommune.no

Gloppen kommune
gloppen.kommune.no

Steinkjer kommune
steinkjer.kommune.no

Vestvågøy kommune
vestvagoy.kommune.no

Fyresdal kommune
fyresdal.kommune.no

Sel kommune
sel.kommune.no

Fitjar kommune
fitjar.kommune.no

Tokke kommune
tokke.kommune.no

Kulelagerhuset AS
Teglverksveien 9 B
3413 LIER
Tlf. 32 24 41 80

Begravelsesbyrået Orkla AS
Kvamsveien 6
7336 MELDAL
Tlf. 960 14 510

Murstad Entreprenør Service AS
Lienveien 41B
3678 NOTODDEN
Tlf. 35011918/418 84 000

Clean Service AS
Tollbugata 105
3041 DRAMMEN
Tlf. 982 63 849

Håheim Kran og Transport AS
Rasmussens gate 2
3187 HORTEN
Tlf. 901 39 368

Dekkhottell? TTS bil og dekk-senter as
Vi håndterer og lagrer dine dekk, - last og personbil
Ring 75 01 81 70
Lastebilavd/Salhus

Refsland Transport AS
Marknesvingen 9
4052 RØYNEBERG
Tlf. 918 30 961

Rune's Container Service AS
Nyveien 1778
1970 HEMNES
Tlf. 900 45 920

Optimera AS Monter Stormarked Forus
Maskinveien 7
4033 STAVANGER
Tlf. 476 03 300

Samuelsen Maskin as
6445 Malmefjorden
Avd. Frossa : Tlf. 71 26 88 00
Avd. Måle : Tlf. 71 21 17 82
www.samuelsenmaskin.no
e-post: firma@samuelsenmaskin.no

Jakobsen Rør AS
Aurebekksveien 106
4516 MANDAL
Tlf. 476 58 939

Nordicgsa AS
Flyspeditørens Senter
2060 GARDERMOEN
Tlf. 63 93 06 90

Brødrene Henriksen Transport AS
Lynghakkvegen 40
3736 SKIEN
Tlf. 411 33 300

Gjensidige
Indre Sunnmøre
Branntrykdelag på Stranda
Storgata 8, 6200 STRANDA
Tlf. 70 26 92 50

Arnes Frisørhjørne
Langebruvegen 19
6800 FØRDE
Tlf. 57 82 62 35

Vesetrud Sag
Kolkinnveien 14
3533 TYRISTRAND
Tlf. 32 13 94 12

Lars Tore Hulinder Johannessen
Jørstad
7760 SNASA
Tlf. 908 83 358

Kristian Sørby AS
Vangsjordet 28
1811 ASKIM
Tlf. 905 50 356

Johanssons Auto AS
Gistads vei 10
3511 HØNEFOSS
Tlf. 934 84 919

AKTIVA
Sjøgata 5
9300 FINNSNES
Tlf. 77 84 10 80

HAAKESTAD AS
LARVIK - TLF. 83 16 88 88
Utleie av stillaser, lifter, minigravere og diverse utstyr for bygg og anlegg.
www.haakestad.no

Opplæringskontoret for service og samferdsel
Gneisveien 12
2020 SKEDSMOKORSET
Tlf. 22 25 75 03

Mekonomen Bilverksted AS
Bremnes Bilverksted AS
6530 AVERØY
Tlf. 71 51 11 90

Bertelsen & Garpestad AS
Hovlandsveien 70
4374 EGRSUND
Tlf. 51 46 10 80

Lommedalen Auto AS
• Kort ventetid • Reparasjoner/ • AC-service • Mobilitetgaranti
• Günstige priser • EU-kontroll • Hjulstillingskontroll • Mesterbedrift
• Alle merker • Bilglasskontroll

Møre og Romsdal fylkeskommune Samferdselavd.
mrfylke.no

Norefjell Hytteservice
Skinnestoppen 9
3535 KRØDEREN
Tlf. 901 47 300

Rosten Bilverksted AS
Øvre Flatås v 4 B
7079 FLATÅSEN
Tlf. 72 84 89 90

REGNSKAPSTEAM
HALLINGDAL AS
Autorisert regnskapsførerselskap
Gamlev 6 | 3550 GOL | Tlf. 905 05 704

Hønefoss Glass-Service a.s.
• Bilglass • Bygningsglass • Speil
- fagkunnskap gir trygghet

Hovrud Maskin
Månovegen 222
2920 LEIRA I VALDRES
Tlf. 481 33 000

Autobjørn A/S
Cecilie Thoresens v 7
1153 OSLO
Tlf. 23 03 10 20

TT Næringsbygg AS
Doneheia 138
4516 MANDAL
Tlf. 38 28 95 00

Norvald Jørgensen AS
• Tomtearbeider • Vann- og avløpsarbeider • Veiarbeider • Molo og småbåttverner m.m.
• Massetransport • Graving • Meising • Sprengning m.m.

Dyrud Elektro AS
Veknavegen 3
3840 SELJORD
Tlf. 35 05 80 80

Din lokale forhandler av CITROËN SUBARU
Grimstad Bil as
Bergmøveien 29, 4886 Grimstad
Tlf. 37 09 09 80 • www.grimstadbil.no

Vestlandstak as
ALLT I FLATE TAK OG MEMBRANER
Tverrveien 32 C
6020 ÅLESUND
Tlf. 70 11 29 10

Rasmussen & Skjelbred A/S
Lillevarskogen 4
3160 STOKKE
Tlf. 909 96 432

HOLTAN'S BILLAKKERING AS
Tlf. 22 16 21 30 - Alle bilmerker - www.holtansbillakkering.no
Kakkelovnskroken 2, 0954 OSLO
Tlf. 22 16 21 30

SULLAND DRAMMEN
Med-deg-hele-veien

NORE BYGG
3629 NORE
Tlf. 992 67 920

Trollheimen Turbuss AS
Smivegen 3
7340 OPPDAL
Tlf. 905 50 617

Vinstra Karosseri AS
Lomovegen 2, Lomoen
2640 VINSTRA
Tlf. 61 21 60 60

Tømmer Martin Langerud A/S
Østsideveien 1040
3277 STEINSHOLT
Tlf. 917 23 993

T Fjeld Biltransport AS
Engaveien 6
3425 REISTAD
Tlf. 913 67 126

Alento AS
Sankt Hallvard vei 3
3414 LIERSTRANDA
Tlf. 474 50 630

Rustad Transport AS
Storfjellveien 16
8530 BJERKVIK
Tlf. 76 96 38 80

Hammerfest Taxibus AS
Storgata 2
9600 HAMMERFEST
Tlf. 78 41 12 34

Birkeland Elektro A.S
Støget 74, 4760 BIRKELAND
Tlf. 37 27 61 08

abacus
Brevikbråteveien 9
1555 SON
Tlf. 400 01 850

speira

Takringen AS
PB 4134Gulskogen
3005 DRAMMEN
Tlf. 32 20 29 00

Ola Flatland Transport
Ytre Lauvrak
4830 HYNNEKLEIV
Tlf. 957 32 118

Helen Hartel Rådgivning AS
Stavåsen
7200 KYRKSÆTERØRA
Tlf. 948 34 929

Jahr Bilservice A/S
Jarveien 96
3340 AMOT
Tlf. 32 78 56 08

TRANSPORTOPPDRAG
Leirvikåsen 39 B
5179 GODVIK
Tlf. 55 15 41 40

NorthSea Terminal AS
Tangenvegen 40
3950 BREVIK
Tlf. 35 57 37 50

Sundbrei Transport AS
Tiltaksvegen 821
3570 AL
Tlf. 481 71 721

Optimera AS Monter Stormarked Forus
Maskinveien 7
4033 STAVANGER
Tlf. 476 03 300

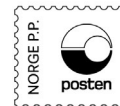
ANONYM STØTTE

BRB Bygg AS
Hellebergveien 35
3960 STATHELLE
Tlf. 906 18 673

Refsland Transport AS
Marknesvingen 9
4052 RØYNEBERG
Tlf. 918 30 961

Agder Garasjer AS
Randulf Hansens vei 49
4870 FEVIK
Tlf. 932 77 550

Bilpleiesenteret AS
Gigstads Vei 11
3511 HØNEFOSS
Tlf. 32 12 67 80



Avsender:
Personskadeforbundet LTN
Hausmans gate 19
0182 Oslo

ANNONSER

NESS LUNDIN

NESS LUNDIN er landets fremste firma innen erstatnings- og forsikringsrett.

Vi har prosedert over 40 saker i Høyesterett og for internasjonale domstoler.

Vi bistår skadelidte over hele landet.

Spesialområder:

- Hodeskader
- Ryggmargsskader
- Erstatning etter dødsfall (forsørgertap)
- Erstatning til næringsdrivende
- Pasientskader
- Forsikringsrett

HOVEDKONTOR I OSLO

Universitetsgata 8, 0164 Oslo
Tlf.: 23 29 90 00
firmapost@nesslundin.no

Postadresse:

Postboks 420 Sentrum, 0103 Oslo
www.nesslundin.no

Avdelingskontor:

Tromsø Trondheim
Lillestrøm Haugesund



Advokatene Leiros & Olsen as

personskadeadvokatene



Vi er et landsdekkende advokatfirma med praksis innen de fleste rettsområder. Vi har lang erfaring med behandling av personskadesaker, herunder erstatning etter yrkesskader, trafikkulykker og pasientskader m.m.

Vi har kontorer i Tromsø, Oslo og Sogndal, og bistår skadelidte fra hele landet.

Ta kontakt for en gratis og uforpliktende samtale

Telefon: 776 00 210 • E-post: post@leiros.no • www.leirosogolsen.no