

Leve Med



Kampen for å bli trodd

For Vibeke Brunsell (54) var kampen for å få rettferdighet etter fødselsskaden et nytt traume i seg selv. Det tok åtte år i klagesystemet før hun nådde frem. Møt kvinnen som med hjelp fra Personskadeforbundet fant styrken til å kjempe mot systemet.





Advokatfirmaet
Halvorsen & Co

**Vi står på
din side når
ulykken inntreffer**

Pasientskade
Trafikkskade
Yrkesskade

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



Advokatfirmaet Norman & Co har behandlet
erstatningssaker siden det ble etablert i 1878.

PERSONSKADE?

Trafikkulykke

Pasientskade

Fritidsulykke

Yrkesskade

Yrkessykdom

Voldsofferskade

Ta kontakt for gratis vurdering av din sak!

Nettadresse: <https://normanco.no/> | Tlf: 22 12 11 80 | E-post: advokatfirmaet@normanco.no
Kontaktperson: Helge Husebye Haug tlf 95 20 58 33

Vi tilbyr

**SPISSKOMPETANSE
INNEN ERSTATNING
OG FORSIKRING**

Advokatfirma Tofte Hald
er Sørlandets største
advokatfirma.

Vi har betydelig erfaring
med å håndtere person-
skadesaker.

Ta gjerne kontakt for en
uforpliktende samtale.

**TOFTE
HALD**

ADVOKATFIRMA

2

Innhold

Utgave 2 | 2025

Generalsekretærens ord

Sammen har vi løftet fram budskapet om at en skadefri dag begynner med egne valg.

— s. 5

Fødselen som aldri tok slutt

Vibeke fikk en alvorlig skade da datteren kom til verden. Siden har hun kjempet for både rettferdighet og verdighet.

— s. 6

Ambassadørenes tips

Å bli foreldre med en skade handler om å finne løsninger sammen, og være åpne om hva vi trenger hjelp til.

— s. 10

De unge tar grep for framtiden

– Vi har utrolig mange dyktige unge medlemmer. Jeg ser at ungdommene ofte har løsningene, og at vår rolle er å legge til rette for at de kan forme aktivitetene på sine egne premisser.

— s. 12

Fallskader rammer bredere enn du tror

At fallskader kun skjer unge på fest, er en myte. Det rammer også aldersgruppen 50 pluss. Selv med såkalte «milde» skader varer gjerne plagene i hverdagslivet i lang tid etter ulykken.

— s. 16

Hjelp hjernen til selvledelse når du føler på sorgen over det tapte!

Når en alvorlig ulykke eller helsemessig utfordring inntreffer, er det vanlig at det følger med en rekke følelsesmessige og mentale reaksjoner.

— s. 20



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: Snakk Kommunikasjon AS

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



Trenger du råd og veiledning?

Våre rådgivere kan kontaktes for å gi
individuelle råd og veiledning innenfor

Kontakt oss på bistand@personskadeforbundet.no

Personskade-
forbundet^{LTN}
Leder deg videre

ERSTATNINGSAKER

Vi har den nødvendige kompetansen
for å bistå i erstatningssaker

- Trafikkulykker
- Pasientskader
- Yrkesskader
- Annen personskade



ADVOKATIRMAET
EUROJURIS HAUGESUND AS

haugesund@eurojuris.no

52 70 10 30



Ingeborg Dahl-Hilstad (47) er utdannet samfunnsviter og er generalsekretær i Personskadeforbundet LTN.

GENERAL-SEKRETÆRENS ORD

– Hvem er vel bedre til å nå unge mennesker enn ungdom selv? Her er engasjementet stort, og det gir håp for fremtiden.

Ingeborg Dahl-Hilstad

Det varmer å se engasjementet som har blomstret gjennom mai måned. Takk til alle som har delt innhold rundt Skadefri dag. Sammen har vi løftet fram budskapet om at en skadefri dag begynner med egne valg.

Det gleder meg spesielt å introdusere dere for ungdomsutvalget vårt i denne utgaven av Leve Med. Vi vet at mange unge rammes av skader, men ikke alle tar kontakt med oss. Hvem er vel bedre til å nå unge mennesker enn ungdom selv? Her er engasjementet stort, og det gir håp for fremtiden.

Vi starter også en ny og spennende artikkelserie. Våre ambassadører Åshild og Martin skal gi oss et lite innblikk i hverdagen som ung familie i etableringsfasen. De har nylig blitt foreldre, og deler hvordan de håndterer både gleder og utfordringer. Kanskje deres erfaringer kan være til nytte og inspirasjon for andre i lignende situasjoner? Vi ser fram til å følge dem videre!

I april hadde vi for tredje gang en viktig sak i Høyesterett som partshjelper. Selv om vi ikke nådde helt fram denne gangen, fortsetter vi kampen. Vi har 41 års erfaring med å vite hvor viktig rettferdighet og riktige vurderinger er – enten det handler om yrkesskader, trafikkulykker eller andre skader. Vi gir oss ikke.

Vi ba dere nylig om tilbakemeldinger på magasinet Leve Med, og responsen var svært positiv. Takk for innspill og støtte – vi gleder oss til å dele flere inspirerende historier og nyttig informasjon framover.

Nå er sommeren her, og jeg ønsker dere gode dager med iskrem, myggstikk, sol og regn. Selv husker jeg sommeren enten som fantastisk med tropenetter eller håpløs med regn hver dag. Oppveksten på Sunnmøre lærte meg at virkeligheten ofte var klassisk norsk: Du starter dagen i boblejakke, prøver deg på shorts og bikini, før regnjakka må fram og myggen jager deg inn. Ideene våre om sommeren kan være så sterke at vi nesten glemmer å oppleve den. Husk å nyte øyeblikkene – gå tur i kveldssolen, bad i kaldt vann eller les en dårlig bok i ro og fred.

God sommer til dere alle!



Aktuelt

Dette skjer fremover:

- 11. – 14. August: Arendalsuka
- August: Familieleir i Bulgaria
- 12. – 14. September: Landsmøte

Har du innspill til magasinet?

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



Fødselen som aldri tok slutt

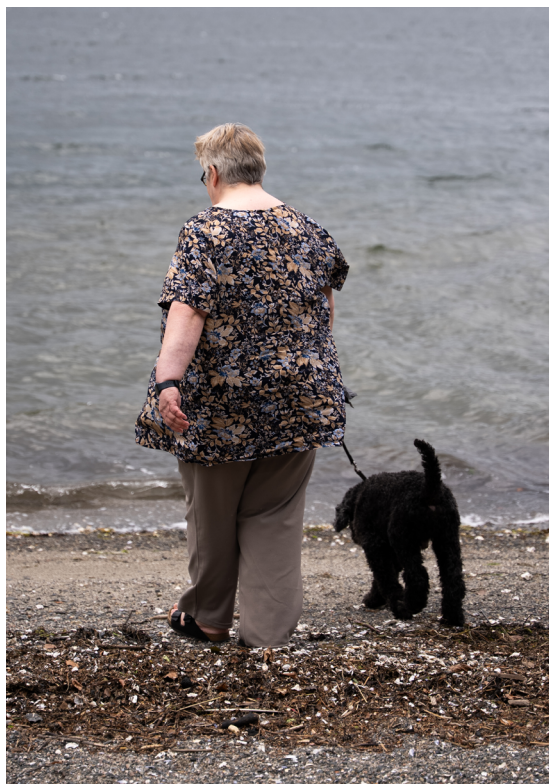
Vibeke Brunsell (54) fra Høvik fikk en alvorlig skade da datteren kom til verden. Siden har hun kjempet for både rettferdighet og verdighet. Nå vil hun skape mer åpenhet om kvinnehelse og pasientskader – og hjelpe andre som sliter med å bli hørt.

TEKST: MARIT AABY VEBENSTAD | FOTO: MORTEN SANDVIK OG PRIVAT

– Det er helt merkelig at jeg har gått gjennom alt dette. Det er nesten som om jeg tenker på meg selv i tredje person. Mange tror at en fødsel bare er en lykkelig hendelse, men jeg vet at det ikke alltid er sånn, sier Vibeke Brunsell fra Høvik.

Da hun og mannen Fred ventet sitt første barn i mai 2006, gledet de seg til livet som småbarnsforeldre. De så for seg babystell, trilleturer og kos. Men fødselen, som varte i hele 105 timer, endte i et mareritt.

Datteren Nora Christine var stor – hele 4860 gram og 55 centimeter lang – og ble født livløs og blå i ansiktet. Vibeke fikk verken se eller holde henne. En lege løp ut av rommet med babyen. Heldigvis gikk det bra med Nora, men for Vibeke ble det starten på et langvarig sykdomsforløp.



Vibeke hadde intense smerter i underlivet etter fødselen. Hun ble sydd med noen få sting utvendig, men ifølge journalen ble hun aldri sjekket innvendig. Smertene økte. Da hun til slutt ble undersøkt, viste det seg at skjedeveggen mellom vagina og rektum hadde revnet fullstendig. Hun hadde fått en rektovaginal fistel.

Skadene var så omfattende at operasjonen som ble utført elleve dager senere mislyktes.

Truet med å ta sitt eget liv

Vibeke ble sendt hjem med beskjed om å skylle vagina med et hørrekateter – lange plastrør – 20 ganger om dagen. Hun hadde null kontroll på avføring, og levde med konstante smerter.

– Jeg sa til legen: Hvis dette fortsetter, tar jeg livet mitt.

Legen forstod alvoret og henviste henne til Haukeland Universitetssjukehus. Der ble hun liggende lenge etter ny operasjon og fikk operert ut stomi. Men under overføringen tilbake til lokalsykehuset med ambulansefly, løsnet stomien. Det førte til en alvorlig bukhinnebetennelse.

Hun ble adskilt fra babyen sin og utviklet fødselsdepresjon. Hun følte seg totalt mislykket som mor og opplevde at hun sviktet datteren.

– Det første året etter fødselen hadde jeg elleve operasjoner og lå 71 døgn på sykehus i Bergen. Det er helt uvirkelig å tenke på nå. Når jeg ser bilder fra den tiden, kjenner jeg meg nesten ikke igjen.

Lang vei mot erstatning

Så startet en ny kamp: kampen for å bli trodd. Det var som et nytt traume i seg selv.





Vibeke og Solo på tur.

Hun fikk etter hvert medhold i Norsk Pasientskadeerstatning, men det tok åtte år i klagesystemet før det ble forlik. Hun vant først i tingretten. Lagmannsretten var neste steg, men saken ble avsluttet gjennom forlik før rettsbehandlingen startet.

– Advokaten min satte meg i kontakt med Per Oretorp i Personskadeforbundet. Han kom inn i livet mitt på rett tidspunkt. Jeg var langt nede og følte meg liten. Det å bli trodd var den viktigste kampen etter alt jeg hadde vært gjennom.

– Personskadeforbundet og Per var ikke bare kunnskapsrike om jus, men også på det menneskelige planet. Det gjorde meg tryggere i møtet med systemet.

Usynlig skade styrer fortsatt hele livet

I dag har Vibeke fremdeles plager etter skaden. Hun sliter med urin- og avføringsinkontinens, og har store smerter etter alle operasjonene i magen.

– Jeg kan ikke være så aktiv som jeg var. Det er ikke lett å leve med en usynlig skade.

Jeg får ofte høre at det er bare å gjøre «sånn og sånn». Men jeg orker ikke forklare hva jeg sliter med til alle. Det er for privat. Alt må planlegges. En tur til butikken krever forberedelser.

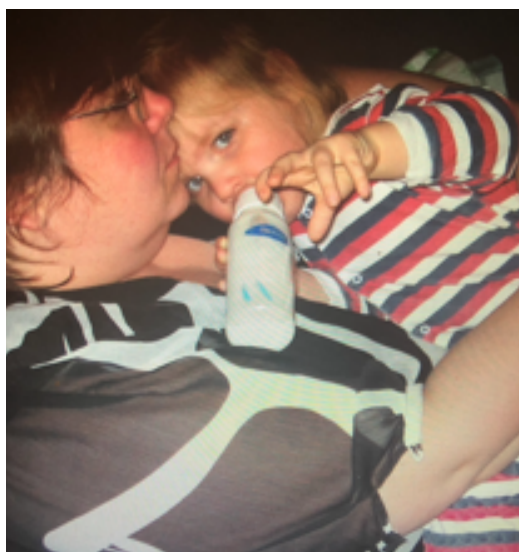
Hun mistet jobben og det sosiale nettverket sitt. – Jeg har falt utenfor samfunnet. Jeg er ikke så utadvendt som før, men jeg prøver å komme meg ut hver dag. Turene i skogen og langs sjøen gir meg ro.

Mistet en del av seg selv

Fred, mannen hennes, tok over omsorgsrollen både for Vibeke og datteren.

– Det at jeg var sengeliggende så lenge, forstyrret hele dynamikken i familien.

– Jeg sliter fortsatt med dårlig samvittighet for at jeg ikke kunne være der for Nora Christine hennes første leveår.



Vibeke og Nora Christine.

De fikk etter hvert hjelp på helsestasjonen, men de måtte selv be om det. – Jeg var i så dårlig form at jeg klarte ikke å tenke klart.

Hun fikk PTSD etter fødselen og ble henvist til psykiatrisk poliklinikk. – Jeg slet med angst og søvnvansker. Det tok åtte måneder før jeg fikk hjelp.

Støtten fra familien har vært viktig. Og det har også hunden deres, Solo, vært. – Han ble min redning. Etter Nora Christine begynte i barnehagen, måtte jeg ut med ham. Det var vanskelig å være ute alene, jeg var redd noen skulle spørre hvordan jeg hadde det. Jeg ville ikke begynne å gråte offentlig.

Kampen for kvinnehelse

Vibeke er i dag aktiv i Personskadeforbundet LTN og Pasientskadeforeningen. Hun sitter i styret i Asker og Bærum lokallag og har flere verv: nestleder, sekretær og kasserer.

– Det gir meg glede og mening. Det er en måte å gi noe tilbake på, og det sosiale betyr mye for meg. Vi prøver å lage aktiviteter for alle aldersgrupper.

Etter skaden har hun blitt spesielt opptatt av kvinnehelse. – Jeg har snakket med mange kvinner som sliter, og det er vanskelig å få hjelp. Det finnes ikke noe tydelig pakkeforløp etter en fødselsskade. Mange blir overlatt til seg selv og må lete seg gjennom en jungel av informasjon.

– Vi må tørre å snakke høyt

– Jeg er opptatt av åpenhet om kvinnesykdommer og fødselsskader, også inkontinens. Det er mange som ikke tør si noe. Det blir ofte tullet bort: «Jeg kan ikke hoppe eller le, for da tisser jeg på meg». Men bak spøken er det alvor.



Solo på tur med pinne.

– Jeg er ufør, men jeg liker å bidra der jeg kan. Vi må tørre å snakke om dette og ikke skamme oss.

Takknemlig for datteren

Det viktigste i livet er fortsatt datteren Nora Christine.

– Jeg ville gått gjennom det samme hundre ganger om igjen hvis det var prisen for å få henne.



ÅSHILD OG MARTIN

Foreldrerollen med skade – en historie om håp og mestring

For Åshild og Martin, begge ambassadører for Personskadeforbundet LTN, har foreldrerollen vært en reise fylt med både spenning og bekymringer. De deler her sine tanker om å stifte familie med de utfordringer en skade kan medføre.

“Bare tanken på å stifte familie med våre utfordringer var skummel,” forteller Åshild. De hadde ingen illusjoner om at småbarnslivet er enkelt, selv for de uten helseutfordringer. Åshild beskriver sine bekymringer knyttet til søvnmangel, amming, og muligheten for å opprettholde sin egen helse og trening. Martin delte sin største

frykt: “Har vi det som skal til for å ta vare på et barn?” De fysiske utfordringene, som å bære et spedbarn og skifte bleie, var store usikkerhetsmomenter.

Personskadeforbundet spilte en viktig rolle i å gi dem troen på at de kunne klare det. “Og det er hjelp å få om man trenger det,” understreker Martin, og forteller om hjelpemidler og utstyr som har gjort hverdagen lettere. De nevner blant annet et heve- og senkbart stellebord, en bag med håndtak for trygg bæring av babyen, en seng med hjul og en elektrisk vogn.

Åshild og Martin er ærlige om utfordringene, men understreker at de har møtt dem med løsningsorientering og samarbeid. De forteller om god hjelp fra sykehuset og helsestasjonen, og om hvordan de har tilpasset hverdagen for å få det til å fungere.

Åshild deler åpent om ammingens utfordringer og sin bekymring for å ikke klare å sove når babyen sov. "Det har gått overraskende bra," forteller hun, og er glad for at hun har kunnet klare seg uten medisiner for å få sove.

For dem begge har det å bli foreldre vært en altoppslukende opplevelse. "Hele dagen og alt vi gjør handler om Emil," sier de, og forteller at trening og annen behandling har måttet vike i denne perioden.

På spørsmål om de mest givende øyeblikkene, er svarene rørende. For Martin var det første møte med Emil helt uvirkelig, og han husker godt det første bleieskiftet han gjorde alene uten at Emil gråt. Åshild beskriver den fantastiske følelsen av å se hvordan Emil tilpasser seg dem, hans tålmodighet og den enorme lykken hun føler når han smiler til henne. "Lille Emil må være min mening med livet," sier hun.

De forteller om en typisk dag, med trilleturer, planlegging og tilpasning etter dagsform. Struktur og planlegging har blitt enda viktigere for dem etter skaden.

Åshild og Martin er også åpne om utfordringer de har møtt i møte med støtteapparatet. De beskriver å ha blitt kastet frem og tilbake mellom ulike instanser, og at det har vært nødvendig å være bestemt for å få den hjelpen de har rett på. Personskadeforbundet har vært en viktig støtte i denne prosessen.

"Personskadeforbundet har aldri vært mer enn en telefonsamtale unna om vi har trengt noen å prate med," sier Åshild. De forteller om konkret hjelp, som et brev til Åshilds fastlege for å sikre god oppfølging under graviditeten. "Først og fremst har Personskadeforbundet gitt oss troa på at vi vil mestre foreldrejobben," sier Martin. "Og hvis noe blir vanskelig finnes det hjelp. Det føles dessuten veldig godt å ha forbundet i ryggen, og vi vet at vi alltid kan kontakte de om det skulle dukke opp noe".

På spørsmål om hvilket budskap de ønsker å gi til andre med skader som vurderer å få barn, svarer de: "Vær klar over at det er mye jobb med et barn, det krever at du er fokusert og oppmerksom hele tiden". Samtidig understreker de den enorme gleden og motivasjonen det gir, og at mye går lettere enn man kanskje frykter. Deres viktigste råd er å skaffe seg hjelpemidler og utstyr i forkant, og å snakke godt sammen om arbeidsfordeling.

Åshild og Martins historie er et sterkt vitnesbyrd om kjærlighetens kraft, foreldrerollens utfordringer og gleder, og viktigheten av støtte og tilrettelegging.





NY GIV I PERSONSKADEFORBUNDET

De unge tar grep for framtiden

Unge i Personskadeforbundet skal kjenne på tilhørighet og verdi, uavhengig av hvilke hindre de møter. Dette er drivkraften bak ungdomsutvalgets arbeid, anført av Marie Brattbakk (35). De står foran en periode med fornyet aktivitet.

TEKST: MARIT AABY VEBENSTAD | FOTO: STOCK OG PRIVAT

-Vi har utrolig mange dyktige unge medlemmer. Jeg ser at ungdommene ofte har løsningene, og at vår rolle er å legge til rette for at de kan forme aktivitetene på sine egne premisser. De unge er jo forbundets framtid, sier Marie Brattbakk (35) fra Bodø. Hun er nestleder for ungdomsutvalget i Personskadeforbundet LTN, en kompakt gruppe bestående av fire unge medlemmer og én fra sekretariatet.

-Vi er en liten, men engasjert gjeng. Utvalget består av fire svært ulike individer, noe som beriker arbeidet vårt med et bredt spekter av perspektiver og forslag. Det ser vi på som en stor styrke. De tre andre er yngre enn meg, og vi representerer fire ulike landsdeler, noe som også er verdifullt, sier hun videre.

En del av fellesskapet

Marie har vært tilknyttet Personskadeforbundet LTN siden hun var 19 år og ble rammet av en alvorlig bilulykke. Gjennom årene har hun opparbeidet seg solid erfaring som ungt medlem, og i dag omtaler hun seg selv som en «veteran» i ungdomsmiljøet.

-Mitt engasjement springer ut fra ønsket om at unge i Personskadeforbundet skal få mulighet til å være en del av et sterkt fellesskap og føle seg verdifulle, uansett hvilke utfordringer de bærer på.

Marie understreker viktigheten av at Personskadeforbundet LTN skal være en trygg havn der unge kan slippe fasaden og være seg selv, uten konstant behov for å forklare sin situasjon.

-Som skadet vet jeg hvor krevende det kan være å fullt ut delta i det sosiale liv ellers i samfunnet. Den byrden skal man heldigvis slippe å føle på når man er sammen med andre medlemmer i organisasjonen, sier hun.



Marie Brattbakk
Nestleder for ungdomsutvalget i
Personskadeforbundet LTN

På tur til Kristiansand

Hun forteller at Personskadeforbundet LTN kan støtte unge ved å være til stede lokalt gjennom lokallag, og ved å tilby både konkret hjelp og et sosialt fellesskap. Det grunnleggende er å formidle at man ikke står alene, og at det finnes andre som forstår.

-Jeg tror mange unge trenger nettopp det i en verden som tidvis kan føles ganske forvirrende.

Marie merker en tydelig vilje blant de mer erfarne medlemmene i forbundet til å satse på de unge.

-Jeg føler at de med lang fartstid i Personskadeforbundet virkelig ønsker å prioritere ungdomsarbeidet framover. Det er et klart signal om økt satsing. Som et ledd i dette reiser vi i juni med en gruppe på 25 ungdommer mellom 18 og 35 år til Kristiansand, forteller hun.



Målsettingen med samlingen er å gi ungdommene dypere innsikt i organisasjonen, tilby verktøy for personlig vekst, og styrke deres muligheter for å påvirke forbundets retning. De er overbevist om at det finnes mye verdifull kompetanse blant unge rundt om i landet.

– Vi er utrolig heldige som har så mange ressurssterke frivillige i Personskadeforbundet. Nå vil vi gjøre det enklere for ungdommene å oppleve den samme tryggheten og motivasjonen til å bidra. Det viktigste for oss er å skape et trygt og positivt sosialt miljø. Og hvor er det vel bedre å starte enn i Kristiansand Dyrepark, sier Marie engasjert.

– Jeg føler vi starter på nytt nå, etter en periode med mer stillstand. Jeg har virkelig tro på at dette kommer til å bli veldig bra, sier hun optimistisk.

Viktig å ufarliggjøre engasjementet

Spørsmålet om hvordan man best engasjerer unge ser hun som utfordrende, men hun er overbevist om at første skritt er å lytte til hva ungdommene selv trenger. I tillegg mener hun det er avgjørende å ufarliggjøre begrepet “frivillighet”.

– Mange ser kanskje for seg at engasjement betyr å kaste seg inn i et styreverv eller ta på seg store, tunge oppgaver. Det kan virke skremmende, spesielt om man er ny. Men det finnes så utrolig mange måter å bidra på, for eksempel i sitt lokale lag. Det kan være noe så enkelt som å gi en hånd under et arrangement, være med på planleggingen av en sosial sammenkomst, eller bare bidra med praktisk hjelp der det trengs.

– Jeg har selv erfart den gode følelsen av å bidra, og hvordan dette kan vokse til et dypere engasjement over tid. Det å kunne bidra gir alltid en positiv følelse.

Marie ser at mange unge i dag er sterkt opptatt av politikk og rettferdighet. I Personskadeforbundet LTN finnes det en unik mulighet til reell påvirkning. Her jobbes det aktivt for å sikre rettighetene til skadede, og

for å forme lover og praksis slik at systemene blir mer rettferdige og mindre belastende.

– Å være med her betyr at du kan være en del av endringer som har direkte og positiv innvirkning på folks liv. Jeg tror det er både meningsfullt og svært motiverende for mange unge.



Vil løfte de unge

Frank Gjelsøy (54) er konsulent i Personskadeforbundet LTN, og han er ansvarlig for alle forbundets arrangementer. Han ivaretar avtaler med hoteller og andre eksterne samarbeidspartnere, og fungerer som ungdomsutvalgets sekretær. Hans sterkeste engasjement handler om å løfte unge som lever med eller har opplevd personskade.

– Jeg vet hvor mye det betyr å bli møtt med forståelse, fellesskap og muligheter til å påvirke. Derfor ønsker jeg å bidra i Personskadeforbundet for å gjøre en forskjell for unge i en slik situasjon.

Frank mener at Personskadeforbundet LTN har en viktig rolle i å hjelpe unge til å finne mestring, mot og fellesskap etter en skade eller livsendring. Organisasjonen kan tilby trygghet, kunnskap og fellesskap, og ikke minst vise unge at de ikke er alene.

Gjennom rådgivning, fellesskapsbygging og påvirkningsarbeid kan forbundet bidra til at unge får en sterkere stemme i samfunnet og en bedre hverdag.

Møt ungdomsutvalget

Mats Antonsen (24), fra Toten

– Å møte andre engasjerte unge gir meg masse energi. Jeg vil jobbe sammen med andre ungdommer for å arrangere konferanser, aktiviteter og skape lærings- muligheter for unge i Personskadeforbundet. Målet er å inspirere dem til engasjement i egne lokallag og øke aktiviteten for ungdom over hele landet.

– Det betyr mye for meg å få møte andre unge – både pårørende og de som selv er skadet. Jeg merker hvor godt det gjør å være sosial med jevnaldrende. Jeg er leder for utvalget, men vi jobber tett som et team for å sikre at ungdomsarbeidet blir best mulig og virkelig treffer målgruppen vår.



Gunn-Karin Sjursen Leiksett (28), fra Sortland

– Jeg brenner for den tryggheten man finner i organisasjonen. Personskadeforbundet er en fantastisk støtte når man har blitt skadet. Om de ikke kan hjelpe direkte, vet de alltid hvor man kan henvende seg. Det er også en trygg sosial arena fordi det alltid legges til rette, uansett hvilke utfordringer du har. Det tror jeg mange har et stort behov for, spesielt unge. Ingen skal måtte føle seg alene, og Personskadeforbundet er en organisasjon som virkelig ønsker deg velkommen.

– Jeg vil jobbe for å samle unge medlemmer tettere, med aktiviteter skreddersydd for vår gruppe. Organisasjonens framtid ligger i våre hender, og det er viktig å vise at vi er her. Det er utrolig lærerikt å være med, enten man er skadet eller pårørende. Det ønsker jeg å formidle på en engasjerende måte for å gjøre organisasjonen mer attraktiv for yngre. For mange unge handler det ikke bare om erstatning og rettigheter, men like mye om identitet, tilhørighet og håp for framtiden. Den unike tilretteleggingen gjør også at flere unge kan oppleve ting de kanskje ikke hadde klart på egen hånd, og det synes jeg er utrolig verdifullt.



Anita Kalbakken (28), fra Oslo

– En stor del av hvem jeg er, handler om ønsket om å hjelpe andre. Dette verdsetter jeg høyt. Jeg engasjerer meg for å kunne bidra til å gjøre andres liv litt enklere, i stor eller liten grad, og for å være et positivt innslag i hverdagen deres.

– Jeg ønsker å jobbe med mennesker i ulike livssituasjoner og være en person som kan bidra til å lette hverdagen deres. De unge ligger mitt hjerte spesielt nær, fordi jeg føler de ofte er ekstra sårbare i en situasjon der livet brått endrer retning.

– Organisasjonen tar unge på alvor og tilbyr råd og veiledning rundt temaer de lurer på eller står overfor. Personskadeforbundet bidrar også til å skape samhold blant unge i lignende situasjoner, et sted hvor man kan møtes eller snakke med andre som deler erfaringer, eller som har dyp forståelse for det man går gjennom.





KONSEKVENSER OG BEHANDLING

Fallskader rammer bredere enn du tror

At fallskader kun skjer unge på fest, er en myte. Det rammer også aldersgruppen 50 pluss. Selv med såkalte «milde» skader varer gjerne plagene i hverdagslivet i lang tid etter ulykken.

TEKST: MARIT AABY VEBENSTAD | BILDER: STOCK OG PRIVAT.

– De fleste fallskader rammer middelaldrende og eldre mennesker, og ulykkene skjer hyppigst ved å falle fra egen høyde eller i trapp. Alkohol er ofte med i bildet, og hendelsene skjer gjerne på kvelden, natten og i helgene. Det er altså en myte at bare unge skader seg på fest, sier Cathrine Tverdal, nevrosykepleier, PhD ved Oslo Universitetssykehus.

Hun har jobbet på Ullevål sykehus i 18 år, og de siste årene har hun forsket på traumatiske hodeskader etter fallulykker. Sammen med professor Eirik Helseth har Tverdal ført et hodeskaderegister på Ullevål, hvor det blant annet følges med på den demografiske utviklingen av fallskader. Hun understreker at fallskader kan ramme hvem som helst, når som helst.

– Det er ikke bare gamle og skrøpelige mennesker som faller heller. Det er mange i aldersgruppen midt imellom de unge og eldre som rammes, opplyser Tverdal. I hodeskaderegisterets studie fra 2020 ble årsakene til hodeskader beskrevet, og tallene viste en voldsom økning av fallrelaterte hodeskader hos personer etter fylte 50 år.



Cathrine Tverdal
Nevrosykepleier, PhD ved Oslo
Universitetssykehus



55 prosent har falt

Tverdal og hennes forskerkolleger har den siste tiden sett nærmere på hva som kjennetegner fallulykkene som skjer fra egen høyde og i trapper. Av fallulykkene i hodeskaderegisteret til Ullevål sykehus utgjør fall fra egen høyde ca. 50 prosent og fall i trapp 25 prosent. De resterende 25 prosentene har falt fra alt mulig annet, som for eksempel skråninger, balkonger, senger, båter eller stoler.

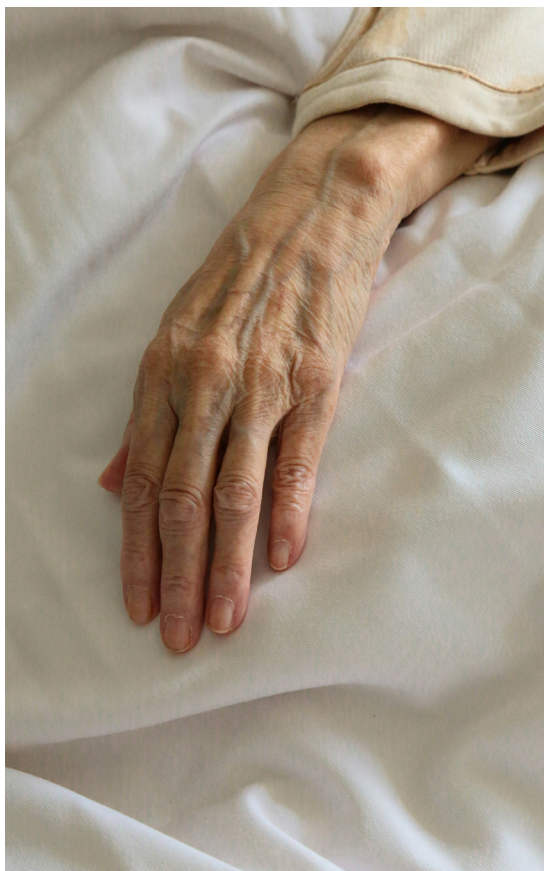
– Fallskader kan skje hvor som helst, men å falle i trapp eller fra egen høyde er det som peker seg ut. I disse tilfellene ser vi ofte at alkohol er med i bildet, forteller forskeren. Av personene som dør av fall fra egen høyde, er de aller fleste eldre eller skrøpelige fra før. I alderdommen blir som kjent reaksjonsevnene tregere, sansene svekkes og balansen blir dårligere.

– I tillegg tåler man ikke alkohol like godt, og mange står på ulike medisiner som kan påvirke.

De fleste får «milde» skader

Tverdal forteller at de aller fleste får det som kategoriseres som «milde» skader etter fallulykker. Det vil si at overlevelsen er høy, og at pasienten ikke ligger så lenge på sykehus. Oppholdet kan jo vare fra dager, til uker og i verste fall måneder.





– Det er de færreste som trenger kirurgi eller et langt og intensivt sykehusopphold. Men for de det gjelder, kan det gi store konsekvenser i hverdagen, også lenge etter ulykken, forteller hun.

– Selv med såkalte «milde» saker ser man at plagene i etterkant gjerne er diffuse, men det kan ha påvirkning på hverdagslivet og familielivet i lang tid i etterkant, sier hun.

Langtidseffekter kan påvirke hukommelsen, konsentrasjonen, søvn, humøret, smak og luktesansen. Det kan også være en utfordring at mange av symptomene er usynlige for andre, og Tverdal tror det derfor kan være vanskelig å formidle hvordan man har det til familie og arbeidsgiver.

– I forskningen har vi hatt mest fokus på pasientgruppen som fremdeles er i jobb, mens vi ikke har så mye å lene oss på for

gruppen som er 65 år og eldre – som er en stor andel av pasientene vi behandler på sykehuset.

Og vi ser jo at i gruppen fra 60 til 80 år er det store individuelle forskjeller, sier Tverdal og legger til at de sammen med Personskadeforbundet LTN skal ha to arrangementer om hodeskader under Arendalsuka i år.

Behandling av hodeskader

Torgeir Hellstrøm, overlege, PhD AFMR, ved Oslo Universitetssykehus, forteller at den akutte behandlingen avhenger av alvorlighetsgraden av skaden og om det er isolerte hodeskader eller multitraumer med skader i flere organsystemer.



Torgeir Hellstrøm
Overlege, PhD AFMR, ved Oslo
Universitetssykehus

– For de alvorlige hodeskadene er det gode behandlingsforløp der de akutt blir medisinsk behandlet på en intensiv avdeling, kan hende operert med evakuering av blødning fra hjernen av nevrokirurg, og hvor spesialist i fysisk medisin og rehabilitering vurderer pasienten innen tre døgn med hensyn til videre rehabiliteringsløp, sier han.

Tidlig rehabilitering av disse pasientene kommer i gang mens de ligger på intensivavdeling hvor blant annet ergoterapeut og fysioterapeut jobber med pasienten.

– Vi tilstreber en sømløs kjede der de alvorlige hjerneskadene blir direkte overflyttet til rehabiliteringsavdeling ved Ullevål. Når de er medisinsk stabile sendes de videre til Sunnaas sykehus eller Sørlandet Sykehus avhengig av bosted. Oslo Universitetssykehus har regional funksjon for tidlig rehabilitering av alvorlige hjerneskader, forteller Hellstrøm.

Videre rehabilitering

Pasienter med moderate hjerneskader får også ofte tilbud om sengebasert rehabilitering ved avdeling for fysikalsk medisin og rehabilitering ved Oslo Universitetssykehus, men her varierer det mer ut fra alvorlighet av symptomer hvor lenge de er innlagt, hva slags videre rehabilitering de får og om de blir skrevet ut til hjemmet eller til videre rehabilitering på for eksempel Sunnaas.

– Dette vil blant annet være avhengig av hvor forvirret de er i akutfase og om de har kognitive utfall.

Lette hodeskader innlagt på nevrokirurgisk avdeling vil normalt bli skrevet ut til hjemmet og få poliklinisk oppfølging ved Hodeskade-poliklinikken i avdeling for fysikalsk medisin og rehabilitering. Her vil både fysiske, emosjonelle og kognitive utfall etter skade bli gjennomgått og det er mulighet for videre poliklinisk oppfølging av disse.

– Multitraumene har ikke et så sømløst forløp som hodeskadene; her vil det være avhengig av om det primært er bukskader, bruddskader eller hodeskader. Dette bestemmer hvem som følger opp pasienten videre, understreker overlegen.

For de alvorlige hodeskadene kan enkelte pasienter ikke våkne helt til, men bli værende i redusert bevisst tilstand. Andre kan våkne til, men ha ulike kognitive og atferdsmessige endringer, nevropsykiatri som depresjon, angst og irritasjon. Dette gir igjen sosiale og emosjonelle vansker.

– Flere har også motoriske vansker som lammelser, redusert tempo, redusert balanse, samt nedsatt luktesans, synsvansker, nedsatt hørsel og tinnitus, avslutter Hellstrøm.



Hjelp hjernen til selvledelse når du føler på sorgen over det tapte!

Når en alvorlig ulykke eller helsemessig utfordring inntreffer, er det vanlig at det følger med en rekke følelsesmessige og mentale reaksjoner. Sorgen over det tapte, frykten for fremtiden og usikkerheten om veien videre kan redusere livskvaliteten. Mange mister energien, opplever mye relasjonsstress – og føler at de har mistet seg selv.

Som kreftoverlever har jeg personlig erfart hvordan en alvorlig sykdom kan påvirke livet, både fysisk og psykisk. Plutselig ble jeg kastet inn i en verden av usikkerhet. Jeg lever med senskader som fortsatt påvirker meg i hverdagen. Det er ofte en tung byrde å bære, og jeg har lært hvor viktig det er å håndtere det mentale og de emosjonelle reaksjonene for å ikke falle ned i det mørke hullet. Selvledelse har vært en nøkkelkomponent. Det er ikke bare en metode for å håndtere egne følelser, men også en måte å ta vare på relasjonene rundt deg.



Rebekka Nøkling
Coach/mental trener

Rebekka Nøkling er spesialist på hjernetrim, stress-mestring, motivasjon, hormoner og biokjemisk ernæring. Hun eier Livslyst & Motivasjon AS livslystogmotivasjon.no og Empowerment Akademiet: mpoweracademy.org, hvor hun er rektor og fagansvarlig. Rebekka er en profilert foredragsholder, podcastprogramleder og helsejournalist med medisinsk genforskningsbakgrunn. Hun jobber til daglig som coach/mental trener på Livslyst & Motivasjon Senteret.

Følelsesmessige reaksjoner er normalt.

Å håndtere de følelsesmessige og mentale reaksjonene etter en alvorlig ulykke eller helseutfordring er en krevende, men nødvendig prosess – både for deg som har opplevd det traumatiske, men også for deg som er pårørende. Gjennom egenomsorg og selvledelse har jeg funnet en vei til bedre livskvalitet og dypere relasjoner. Dette har jeg også hjulpet tusenvis av andre «usynlige hverdags-helter- og heltinner» til å integrere i hverdagen sin – som coach og foredragsholder.

Målet er å hjelpe din hjerne til å gi deg god selvledelse.

Start med å tenke at det er helt normalt å oppleve en rekke forskjellige følelser etter en traumatisk hendelse. Sorgen over det tapte kan manifestere seg som en dyp lengsel etter det som en gang var, mens frykten for fremtiden kan skape en konstant tilstand av stress og noen ganger også angst. Usikkerhet om egen verdi kan føre til en følelse av hjelpeløshet. Å anerkjenne disse følelsene er det første steget mot å bearbeide dem og finne en vei videre.

Råd for emosjonell egenomsorg.

For å håndtere de følelsesmessige reaksjonene på en konstruktiv måte, så er disse punktene avgjørende for å kunne gå videre:

1. Anerkjenn dine følelser:

Tillat deg selv å føle det du føler. Det er en del av helingsprosessen å akseptere og erkjenne sorg, frykt og usikkerhet. Men vær bevisst på å ikke bli et offer. Tillat deg å være sliten og trist, en stund, men så er det på tide å reise seg – og ta livet tilbake, selv om det kan være tøft.

2. Søk støtte om du står fast:

Ikke nøl med å søke hjelp fra fagfolk og likepersoner som kan tilby verktøy og strategier for å håndtere de følelsesmessige utfordringene du står overfor. Tenk på de som støttehjul til en sykkel – som kan hjelpe deg – før du gjenvinner balansen selv og kan trække av gårde videre i livet.

3. Ta vare på energikontoen din:

Ikke si ja og bli med på alt. Etter en behandlingsprosess er energinivået ofte lavt, og det er viktig å beskytte seg selv. Det kan være at du føler på en tomhet og mangel på energi, selv flere år etter utfordringen. Og mange kjenner på at de aldri får ladet opp batteriene igjen. Da er det lett å bli mer sårbar for stress. Viktigheten av å sette grenser og bli bevisst på de relasjonene som faktisk gir deg energi, snarere enn å bruke tid på dine «energyver» (som forskerne kaller for dine «frenemies») blir helt avgjørende for å opprettholde ditt emosjonelle energinivå.

4. Bygg et emosjonelt støttenettverk:

Vær varsom og ikke del dine tanker og følelser med alle. Finn en eller noen få utvalgte venner, et familiemedlem eller en likeperson som du stoler på og som kan gi deg emosjonell støtte. Forskingen viser at å ha et personlig og nært emosjonelt nettverk kan gjøre en stor forskjell for din hormonelle helse – som styrer dine følelser, og som påvirker din kognitive funksjon direkte.

5. Led deg selv i riktig retning.

Selvledelse handler om å håndtere egne reaksjoner og relasjoner på en måte som ikke tapper deg for energi. Gjenoppretting etter en ulykke eller andre livsutfordringer tar tid. Ha tålmodighet med deg selv i prosessen, og vær snill med deg selv når ting ikke går som planlagt. Vær ærlig om hva du føler. Kanskje du ikke tillater deg å kjenne etter? Prøv likevel å kjenne etter hva du trenger fra folk rundt deg.



Åpenhet og tillit kan føre til bedre forståelse og mindre frustrasjon. For å klare dette er det viktig å prioritere selvrefleksjon – som er en av grunnsteinene for å bygge opp en god selvledelse.

6. Sett deg realistiske forventninger.

Forvent at det vil være både gode og dårlige dager i livet ditt fremover. Det er en naturlig del av å komme seg videre etter alt du har vært igjennom. Du har ikke gjort noe galt om du våkner opp og føler at alt virker håpløst, selv om du har startet en positiv selvutvikling. Tenk at du kan bli kvitt mange mønstre som har holdt deg nede, og som kanskje også gjorde det før alt ble snudd opp ned på hodet. Vit at du kan skape deg et godt liv. Sett deg selv sammen på nytt: med det beste fra fortiden og nå med din unike livserfaring. Og gled deg til alt det nye du kan tilegne deg for å få et best mulig liv fremover.

7. Fokuser på positive interaksjoner.

Vær bevisst på valget om å bruke tid på mennesker som gir deg energi og løfter deg opp, og begrense tiden med dem som drar deg ned. Finn sunne måter å håndtere stress på, ta deg minipauser i hverdagen og engasjer deg i hobbyer som får deg til å glemme tunge tanker en liten stund, slik at du får deg «et lite hjernefriminutt». Og ja: Omfavn relasjoner som gir deg glede og positivitet! Forskingen fra Harvard Medical School, innen Lifestyle Medicine, som jeg er tilknyttet til er helt tydelig: Å tilbringe tid med mennesker som støtter deg, vil være avgjørende for din mentale helse. Selvledelse har hjulpet meg med å identifisere og prioritere disse relasjonene – og jeg håper at du fikk inspirasjon til å gjøre det samme.

Lykke til!
Livslyst-hilsen
Rebekka Nøkling

				ER VER- DENS LØNN		FOR - FEDRE		RED - SKAP PLAGG	TRUE		GRØNN - SAK	ORDENS- MAKT		SKJER KVELD OG TIDLIG NATT		PÅLEGG UT AV	BARKEN
				→							→						
				FJES TIDSRØM							VOKA - LER		↓	BE - HØVER ANGA - ENDE			
							STOR - TINGS - DEL GNIING			GRESK BOKST. UR						SMERTE DOTT	
				HULL							BAL TEFAT				FUGL		
				KAN NAV OG FORSIKRINGS - SELSKAPER HA	1000			HOVED - STAD	HELTE GODE					GUTTE - NAVN ANTI - LOPEN			
DANS	↓		KNA KIKKE	DYR		SKUE - PLASS		UTETTE	SETTES DET FOKUS PÅ						→		
				SIFFER					BETRAK - TET			REISEN KRIbler					
OMME ENSOMT			AM. INNSJØ AVSNITT						SMERTE		SANG MANIER				PIKE - NAVN	KRYR	VENE TANG - ASKE
			NESE - VIS						DYR				↘				
GRUPPE	↓	EIE PIKE - NAVN			KLOKKE - SLAGET		↓		FUTTE - RAL STILLHET					IRLAND SMERTE - ROP			
			LAGER KJEDE - LIG						STRØM KUN			SEKKEN					
SERAF								ELV			SLAG - STED	BLE ARRAN - GERT 1.JUNI		HUD - SYKDOM KOM - MUNE			
BE - DRIVE					VOKA - LER		FESTE	FORSIDE FEIL					RISPE		UGIFT		OM - GANGER UNATUR - LIG SPRÅK
			BLAN - DER BÅT						GELEN - DERET BALL								
SAGN - KONGE	↓	KAOS			LINJE RATT						GAGNE	GUTTE - NAVN HELLAS				TALL DYR	
REKKE - FØLGE			REKKER						BLE ARR. 13. - 15. JUNI								
SLEKT - NING		SIDE	SÆR - PREG BYGE					OKSY - GEN	INSTRU - MENTER GLORIE					BØYD			
					PIKE - NAVN		↓	MORE - NEN				FRITID GLOSE					FOR - SIKRE TRÅR
SMUR - NING					TEVLING		MOT	SJUS - KET		NORRØN GUD PAR				GEOGRA - FISK OMRÅDE	SPIRER		
PÅ NORSKE FLY			TVILE			↘									↘	PLAG - GET	
			BESK UNDER - LAG				BIBEL - NAVN DEPAR - TEMENT				LIKE	↓		SOBER		VAKRE ORGAN	
SLAGER		AVSKY		VOLT	STÅK	VEKST KNUTE I TRE			USTYR - LIG DIREK - TORAT			RUTI - NERTE FLOKK					
	↘										KRABAT OLJE - SELSK.				↘		
STØL	KJERNE - VED			BETY			VARG			STAUP					RADIUS		LIKE
					STEMME					3,14			TRAU		HADDE		

På kryss og
tvers

Vinner av kryssordet i Leve Med utgave 1-25 er:
TERJE ABRAHAMSEN, ALTA

Løsning på forrige kryss var: PÅSKEUTFART

SKRÅ	GRUS - RYGGEN VEKT		AN - TREKK	TITT		FRANSK ELV	TILBAKE- REISE	SPANSK ELV SMØRER		RASERT		SKRITT UTROP			FAMILIE			BLØT - DYR			TRE	
															➡						↩	
				MYNTER						INNE - HAVERE								PASTILL- NAVN TRE				
	STJELE SLEKT - NINGER			PIKE - NAVN						TEAM ANDET					SKILLE - TEGN SMA - REGNE							
		FISKENE		VINNER	VER - DENS - DEL REKKE							50	SIER MÅLE - ENHET								SLYNG - PLAN - TER	
ORI - ENTEN						HALE			FUGLER BUSK								EKKELT	ER 2025			↓	
			➡				↩	SVUL - MET				SKIKKE - LIG TILLATE								HULE LITT		
SMELTE BYRDE					ØRSTED			TEKKE			KARAK - TER				PIKE - NAVN TYSK BY							
			SPREK - KENE TOPP - KORT							LIKE			BÅTEN BRONSE- VINNERE									
				↩	HAV - ØRNER		↓	GRESK BOKST. FISKEN				BEVILGE GRUE SEG										
SPANIA	STED I STANGE FE					KRYD - DER				OMRÅDE	RING								RE - KLAME TREG - HET			
		ØM TRENDY				DYR			PUSLING		FORE - NING					PIKE - NAVN SLEVER						
UTROP DYR			LØPER	↓		PULS - ÅRE									ETTER - KOMMER							BABY - LEKER
					DOM - PROST STATER						SAL	↩									↩	
			RÅTTEN		ULIK FRANSK BY					GLI TULLING					ELVER FERMI - UM						ARTIK - KEL	
	AVGASS						↓	SØRG - MODIG BØNN						ARMA - DAEN								
	↩	ANGA - ENDE	HOVED - STAD SPRÅK						NORD - MANN				FORTØY - NING BEHØVE									
SØRGE - LIG PLANTE						PREP. OG ADVERB			DRIKK FETT								MEKRE	VIA		NAKEN		
						FURE					INSTRU - MENT											
		FØL - ELSE VELGE					↓	SVOVEL		OFRE TIDS - EPOKE					PLAGG - DELER							
						SJAR - MEN		TALL SANG - ERE			GNI								VASKE - MIDDEL		TREFAT	
			FARTØY	↘								↓			PARTI	LITE ROM POLI - TIKER						
LANG KILLING				GRESK BOK - STAV	NORRØN GUD LYD - PINNE						SLEKT - NING DRETTE											
									SPRÅK - GRUPPE					ELV UNION			BØR			INVI - TERE		
	LIKE			HÅND - VERKER				INSEKT							BRUTAL				SKJUL			
		UVENN							SENIOR			↘										

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: 30.juli 2025

IP Huse AS Mek. Verksted 6487 HARØY Tlf. 71 27 57 00	Vei og brøyteservice AS Sponeveien 23 3370 VIKERSUND Tlf. 403 27 478	Agder Bolig AS Veverigata 12 4514 MANDAL Tlf. 907 39 455	Tveita Bilservice AS Tvetenveien 154 0671 OSLO Tlf. 22 27 42 90	Bryn og Brynseng Trafikkskole AS Østensjøveien 39A 0667 OSLO Tlf. 22 65 54 45
Arne Bakke AS Skrukelivegen 46 2090 HURDAL Tlf. 909 19 285	A Olsen & Sønn AS Holtekjærlia 15 3145 TJØME Tlf. 905 09 966	Torp Mekaniske Verksted AS Sulfatveien 28 1658 TORP Tlf. 69 35 13 10	Lonmo Transport AS Saur 298 7876 KONGSMOEN Tlf. 74 32 18 33	 TØMRA BILVERKSTED AS 47 93 30 60 Selbuvegen 695 7584 SELBUSTRAND
Namdal Transport AS Pinavegen 1 7800 NAMSOS Tlf. 469 71 210	Gt Buss AS Øvre Glomset 14 6260 SKODJE Tlf. 917 38 400	HS retail Drammen AS Soljellveien 75 1389 HEGGEDAL Tlf. 480 03 088	Espeland Transport AS Øvre Månavei 352 2560 ALVDAL Tlf. 62 48 80 80 Mobil 911 00 116	Bil og Maskintransport AS Rabekkgata 4 1523 MOSS Tlf. 920 27 274
Kåre Ekrene Trafikkskole AS Ludolf Eides gate 6 5525 HAUGESUND Tlf. 52 71 75 66	Brødr. Gomnæs ANS Bygata 2 3530 RØYSE Tlf. 913 73 211	Viken Anlegg 4 AS Nordahl Bruns gate 5 2004 LILLESTRØM Tlf. 948 40 908	NorthSea Terminal AS Tangenvegen 40 3950 BREVIK Tlf. 35 57 37 50	Dansegledebussen AS Lotterudveien 1 1912 ENEBAKK Tlf. 900 46 922
 FIRDA BILLAG Ditt sikreste val Storehagen 4 6800 FØRDE Tlf. 57 72 50 00	 UniProtect Reinsvegen 50 5643 STRANDVIK Tlf. 56 58 16 49	Terje Rustand Transport AS Seterv 11 3623 LAMPELAND Tlf. 902 09 822	 Innherred Renovasjon Åsaunvegen 5 7609 LEVÅNGER Tlf. 74 02 88 40	 TINN ENERGI & FIBER Storgata 4, 3660 RJUKAN Tlf. 35 08 09 00
Fjellheim Drift og Service AS Knottveien 346 7777 NORD-STATLAND Tlf. 915 83 272	Rune Svensson Transport AS Marnarveien 4429 4536 BJELLAND Tlf. 905 53 114	 Trafikkskole Jernbanegata 7 3916 PORSGRUNN Tlf. 952 98 810	Wiik Fjellsprenging Kjerran 15 8050 TVERLANDET Tlf. 916 37 536	Greencarrier Liner Agency Norway AS Alf Bjerckes vei 20 0582 OSLO Tlf. 22 00 49 90
 AKTIV VEIDRIFT AS / ENTREPRENØR Dråpen 6 3036 DRAMMEN Tlf. 32 85 50 40	 NOTHUSET PB 216 8800 SANDNESSJØEN Tlf. 75 04 06 16	 ByggSmart 24h Stjerneveien 32 1404 SIGGERUD Tlf. 916 65 652	Structor Lillehammer AS Fåberggata 116 2615 LILLEHAMMER Tlf. 932 49 744	Viking Karasjok Karasjok Bilberging AS Finandsveien 9731 KARASJOK Tlf. 78 46 63 11
MN Tak AS Rislandsveien 269 4820 FROLAND Tlf. 975 95 195	Vestviken Boring AS Tyrabakken 5 3941 PORSGRUNN Tlf. 993 00 055	Ti Industrier Hønefoss AS Verkstedveien 20 3516 HØNEFOSS Tlf. 905 31 111	Håkull AS Stokkamyrveien 22 4313 SANDNES Tlf. 51 63 60 60	Halden Flyttebyrå & Varexpress Sollihøgda 40 1783 HALDEN Tlf. 905 31 282
Randsfjord Tømmer AS Martegutua 17 2770 JAREN Tlf. 952 03 633	Rogers Flytteservice AS Asperudlia 59 1258 OSLO Tlf. 907 42 655	Tom Pedersen AS Satakroken 136 3570 AL Tlf. 918 81 000	AS Biltransport Kokstadflaten 53 5257 KOKSTAD Tlf. 55 29 35 70	Bachke & Co. A/s avd Hitra Fryse- og havneterminal Fjordgata 11 7010 TRONDHEIM Tlf. 977 80 345
Frøde Utsi AS Grendelveien 18 9845 TANA Tlf. 78 92 52 50	 RPT Orstadveien 114 4353 KLEPP STASJON Tlf. 51 78 66 00	Flisa Taxi DA Negardssvingen 8 2270 FLISA Tlf. 62 95 00 99 Mobil 959 50 130	Sør-Varanger Bilteknikk AS E. K. Andersonsv 1 9912 HESSENG Tlf. 78 99 33 58	Skevigs Lastebiltransport AS Heggstadmoen 2 7080 HEIMDAL Tlf. 72 89 66 50
 HOLTE INDUSTRI Håtvetvegen 13 3810 GVARV Tlf. 35 95 93 00	 SJØMATKOMPA NIET Notenesgata 12 6002 ÅLESUND Tlf. 979 75 597  GLOBAL G.A.P.	 Rasmussen & Skjelbred BYGGMESTERFIRMA MESTERHUS Lillevarsåsen 4 3160 STOKKE Tlf. 909 96 432	 IRBY ELEKTRO Loe bruk 14 3300 HOKKSUND Tlf. 915 49 789	 Mekonomen Bilverksted Bremsnes Bilverksted AS Averøyveien 8 6530 AVERØY Tlf. 71 51 11 90
				

NORVALD JØRGENSEN Lysnesveien 89 9372 GIBOSTAD Tlf. 476 38 000	 takspesialisten as blikkenslager & taktekker Nyåskaiveien 1 4374 EGERSTAD Tlf. 51 46 35 80	Entreprenørene Firing & Thorsen AS  Nedrevei 8 3183 HORTEN Tlf. 406 30 319
 LINDRUP MARTINSEN Fr. Nansens plass 6, 9008 TROMS Tlf. 77 60 37 00	Gumpens Auto Grenland AS Melkevegen 10, 3919 Porsgrunn. Tlf. 24 03 55 00. E-post: gumpen.grenland@gumpen.no. grenland.volkswagen.no	 Lofoten Vann og Varmer AS Idrettsgata 33, 8370 LEKNES Tlf. 76 08 05 50
Bertel Steen Møre og Romsdal avd. Molde Gammelseterlia 4, 6422 MOLDE Tlf. 71 24 93 00	 TegneTeknikk Lorents Ness enk Haugamyrvegen 16, 7540 KLÆBU Tlf. 483 51 971	 RØRLEGGER HALVORSEN AS AUTORISERT RØRLEGGER OG RØRHANDLE Myreneveien 21 4847 ARENDAL Tlf. 37 00 98 88
Midt i Veien Transportservice AS Tyrhjellveien 92 1960 LØKEN Tlf. 456 70 390	Samuelsen Maskin AS  6445 Malmefjorden Tlf. 71 26 88 00 E-post: terje@samuelsenmaskin.no Fax. 71 26 88 01 Hjemmeside: www.samuelsenmaskin.no Graving - Sprengning - Transport - Belegningstein	H Trans og Anl Power K-A Nicolaisen Backers gate 5 3080 HOLMESTRAND Tlf. 959 35 949
Ruud Transport AS Elvebakken 5 3320 VESTFOSSEN Tlf. 906 89 656	Kurt Syversen Transport og Eiendomsservice AS Munkerudveien 27 A 1163 OSLO Tlf. 920 31 701	Ronny Tangeland Transport Folkestadhøgda 1 1592 VÅLER I ØSTFOLD Tlf. 928 99 105
Stray & Co Eiendomsmegling AS Festningsgata 8 4614 KRISTIANSAND S Tlf. 32 02 91 40	Toten Transport Raufoss AS Hunnselvsvegen 14 2830 RAUFOSS Tlf. 61 15 10 0	FFF Hage og Miljø AS Follestad Industriområde 3474 ÅROS Tlf. 31 29 26 30



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

JAG
er som du.

Trygt på skoleveiene



Hitra kommune
hitra.kommune.no



Iveland kommune
iveland.kommune.no



Sørreisa kommune
sorreisa.kommune.no



Vestvågøy kommune
vestvagoy.kommune.no



Våler kommune
valer.kommune.no



Søndre Land kommune
sondre-land.kommune.no



Halden kommune
halden.kommune.no



Bjerkreim kommune
bjerkreim.kommune.no



Tokke kommune
tokke.kommune.no



Namsskogan kommune
namsskogan.kommune.no



Sel kommune
sel.kommune.no



Bokn kommune
bokn.kommune.no



Porsgrunn kommune
porsgrunn.kommune.no



Sigdal kommune
sigdal.kommune.no



Vardø kommune
vardo.kommune.no



Lesja kommune
lesja.kommune.no



Verdal kommune
verdal.kommune.no



Løten kommune
loten.kommune.no

Atico
Solør
Industrivegen 26, 2270 FLISA
Tlf. 62 95 26 66

AKERSHUS



Brogata 10D, 2000 LILLESTRØM
Tlf. 63 81 81 01



Trondheimsvegen 266, 2070 RÅHOLT
Tlf. 995 31 911

BUSKERUD

Støyten Trafikkskolesenter
Ringerike - Hole - Jevnaker
Blomsgate 5, 3510 Hønefoss
Tlf 40451723 • www.stoyten.no

ROGALAND



Larsamyrå 10, 4313 SANDNES
Tlf. 970 80 153
post@forusstorbilskole.no
www.forusstorbilskole.no

MØRE OG ROMSDAL

Norvest trafikkskole AS
Spjelkavikvegen 9
6011 ALESUND
Tlf. 930 64 064

NORDLAND

Fagerthun Trafikkskole AS
Kirkegata 34, 8516 NARVIK
Tlf. 476 69 900
post@fagerthuntrafikkskole.no
www.fagerthuntrafikkskole.no

INNLANDET



Hummeldalsvegen 10
2414 ELVERUM
Tlf. 62 41 07 61

VESTFOLD



Storgata 106, 3262 LARVIK
Tlf. 33 19 24 48



Norges
Trafikkskoleforbund

Engens Oljesenter AS Næringsparkvegen 22 2320 FURNES Tlf. 62 54 07 70	BGM Arkitekter AS Nygaten 3 4876 GRIMSTAD Tlf. 37 16 40 80	Løken Transport AS Gnr 42 Bnr 57 6440 ELNESVAGEN Tlf. 71 26 89 50	Helgeland Bilbergning AS Ytterøra 21 8656 MOSJØEN Tlf. 913 11 663	Kongsberg Containertransport AS Skrubbmoen 17 3619 SKOLLENBORG Tlf. 464 70 000
	Ulefoss Auto AS Ringsejva 22 3830 ULEFOSS Tlf. 35 94 42 20	Rogaland Bilverksted AS Midtbergv. 2 4313 SANDNES Tlf. 51 80 07 90	Helle og Jonsson AS Navarhaugen 3 3475 SÆTRE Tlf. 917 29 735	 Trapperingen www.trapperingen.no
Ola Flateland transport AS Ytre Lauvrak 330 4830 HYNNEKLEIV Tlf. 957 32 118	 LIERSTRANDA Tlf. 32 84 94 90	Kuldeteknikeren AS Tiurvegen 24 2380 BRUMUNDAL Tlf. 62 36 42 90	Jørn Bakkeli AS Messenliven 70 2611 LILLEHAMMER Tlf. 952 65 078	 Siving Trond Amundsen Rådgivende ingeniør i byggeteknikk www.sivingamundsen.no
Nonslid Bilservice AS Skjoldavikvegen 178 5574 SKJOLD Tlf. 52 76 21 00	Peter Løvaas Transport AS Silurveien 74 4656 HAMRESANDEN Tlf. 952 10 500	ANONYM STØTTE	Fageraas Skogsdrift DA Permobakken 21 3534 SOKNA Tlf. 959 22 322	Transportservice Hallingdal AS Heradvegen 528 3550 GOL Tlf. 900 21 162
Liavaag Eiendom AS Nedre Storgate 19 3015 DRAMMEN Tlf. 400 02 328	Kulelagerhuset AS Teglverksveien 9 B 3413 LIER Tlf. 32 24 41 80	Jahr Bilservice A/S Jarveien 96 3340 AMOT Tlf. 32 78 56 08	 Jernbanegata 8 2004 LILLESTRØM Tlf. 917 47 262	 C 918 46 710 Org.nr. 975 353 540 MVA
Norefjell Hytteservice Skinnestoppen 9 3535 KRØDEREN Tlf. 901 47 300	Odda Taxi Almerket 40 5750 ODDA Tlf. 53 64 14 44	Norspray AS Maskinveien 10 4033 STAVANGER Tlf. 51 22 07 00	Darren Saines Hagedesign Sandsvegen 2 2067 JESSHEIM Tlf. 907 77 324	 KREKKE'S AUTOREP. AS REP AV ALLE BILMERKER 2653 Vestre Gausdal Tlf. 414 49 309 www.krekke.no jon.harald@krekke.no



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

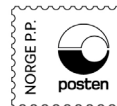
JAG
er som du.

 speira	Motorsenteret Heidal AS Ysterivegen 5 2676 HEIDAL Tlf. 61 23 34 00	Egil Nilsen Møbelmontering Måkeveien 3 4514 MANDAL Tlf. 906 53 640	Damåsen Pukkverk AS Basserudåsen 3610 KONGSBERG Tlf. 32 70 12 00	 9829 6101
Sverre Haugli Bilforretning AS Storgata 26 3510 HØNEFOSS Tlf. 32 14 03 00	Nyhus Transport AS Roaveien 6 3534 SOKNA Tlf. 414 56 705	Telemark Dekksenter AS Moen 17 3946 PORSGRUNN Tlf. 35 93 35 50	Johanssons Auto AS Gistads vei 10 3511 HØNEFOSS Tlf. 934 84 919	Brdr. Hansen Svaddeveien 119 3660 RJUKAN Tlf. 911 03 063
Mjelde Sveis og Montasje AS Granittåsen 72 3480 FILTVET Tlf. 906 04 254	Sulland Gruppen AS Disenstrandvegen 9 2321 HAMAR Tlf. 62 51 97 30	Bilpleiesenteret AS Gigstads Vei 11 3511 HØNEFOSS Tlf. 32 12 67 80	Søgne Elektriske AS Linnegrøvan 24 4640 SØGNE Tlf. 38 05 30 30	VIKørsta by Saferoad
Rørlegger Bjørn Hansen Hegnaveien 31 3235 SANDEFJORD Tlf. 982 04 210	 ALT I FLATE TAK OG MEMBRANER Tverrveien 32 C 6020 ÅLESUND Tlf. 70 11 29 10	Elsikkerhet AS Havnegata 20 7800 NAMSOS Tlf. 74 27 15 44	 Skolmar 30 3232 SANDEFJORD Tlf. 33 48 70 00	Åseral maskin og transport AS Røyddansvegen 46 4540 ÅSERAL Tlf. 992 78 444
Busstransport AS Kongensgate 51-55 8514 NARVIK Tlf. 404 65 259	Jensen Transport AS Slusevegen 14 3825 LUNDE Tlf. 916 11 976	Brødrene Stigen AS SKOGSENTREPRENØR Lykkjaveien 4, 1960 Løken Tlf. 99107435/99460711		Aut. Maskinentreprenør Herbjørn Nilssen AS Stakkevollv 69 9010 TROMSØ Tlf. 77 65 56 40
Sørlandet VVS AS Handverktunet 1 4810 EYDEHAVN Tlf. 414 28 414	Neset Camping Setesdalsvegen 2033 4741 BYGLANDSFJORD Tlf. 922 81 444	 GRÜNERLØKKA FLYTTEBYRÅ Tlf. 934 19 841 • www.flyttebyraet.no		HOLTAN's BILLAKKERING AS Tlf. 22 16 21 30 - Alle bilmerker - www.holtansbillakkering.no Kakkelovnskroken 2 0954 OSLO
B. Rongve AS Notenesgata 9 6002 ÅLESUND Tlf. 70 13 22 60	Stokkeland VVS AS Midtheilia 42B 4645 NØDELAND Tlf. 971 82 099	 Lillesand 37 26 33 66		Frekhaug Fysioterapisenter AS Havnevegen 15 5918 FREKHAUG Tlf. 56 97 88 88
REMA 1000 FLEKKEFJORD Tlf. 38 32 47 00	 Øvre Flatås v 6 7079 FLATÅSEN Tlf. 72 59 60 90	ÅLHYTTA DESIGN SOM STANDARD SIDEN 1966 Gullhagen, 3570 ÅL Tlf. 32 08 60 50		 Telefon: 96 51 20 00 Storemyrsletta 1 - 4790 Lillesand E-post: hilde@bendiks-transport.no
Pers Trafikkskule AS Fjellvegen 10 6800 FØRDE Tlf. 57 82 38 88	Skreddersydd innredning til hjem, restaurant, kontor  JW INTERIØR GODT HÅNDEVÆRK - PERSONLIG PREIS Showrom: Industrigata 17 3414 Lierstranda - tel 32 24 25 40	 Lister BLIKK - med blikk for fremtiden Drangeid 58, 4405 FLEKKEFJORD Tlf. 994 43 959		 GUMPEN MOTOR Kristiansand Skibåsen 1, 4636 KRISTIANSTAND S Tlf. 24 03 47 30
 SYLTEOSEN BETONG Myrbostadvegen 351 6440 ELNESVÅGEN Tlf. 992 88 100	Elto Regnskap AS Storebotn 72C 5309 KLEPPSTØ Tlf. 56 15 61 68	ERVINDU INDIVIDUAL WINDOW DESIGN Storemyrli 1 A, 4790 LILLESAND Tlf. 975 99 022		ISOenergi BEST PÅ BLÅSEISOLERING isoenergi.no ☎ 97 76 90 35
 FOLLO TAXI Ring 06485 Kveldroveien 17 1407 VINTERBRO	Blatchford Ortopedi Ved Blatchford ortopedi i Tromsø har vi kompetanse på fotsenger, proteser og ortoser til både barn og voksne. «Vi gjør mobilitet mulig slik at drømmer kan realiseres» Erfuglvegen 3A, 9015 Tromsø Tlf. 77 60 00 22 www.blatchford.no		 Songvaar Flinke folk . . . Har du uføretrygd og lyst på jobb? Vi får folk til å vokse videre Verdifull – Engasjert – Smidig www.songvaar.no Lik oss på Facebook	

Bilskade Vesterålen AS Vesterålsveien 71 8416 SORTLAND Tlf. 76 12 03 45	Skalleberg Graveservice Gokstadryggen 17 3217 SANDEFJORD Tlf. 942 99 420	 LYNGDAL INN Mandalsveien 41 4580 LYNGDAL Tlf. 38 34 61 73	Reisa Bilsenter as Hovedvegen 45 9152 SØRKJØSEN Tlf. 77 77 02 80
Knut E. Bottolfs Snekker Haugerud 3536 NORESUND Tlf. 416 07 546	Refsland Transport AS Marknesringen 9 4052 RØYNEBERG Tlf. 918 30 961	GJERSTAD TUR & TAXI Sundeveien 4993 SUNDEBRU Tlf. 916 55 444	Bil og Mekaniske Vigra Kyrkjevegen 429 6040 VIGRA Tlf. 70 18 36 35
Byggteknikk Valdres AS Gamlev. 3 2900 FAGERNES Tlf. 61 34 76 64	Autoskade Tynset AS Bangmoen 2500 TYNSET Tlf. 62 48 49 90	Prestholt Geitestøl Høgehaugvegen 23 3576 HØL Tlf. 920 37 514	 SAFEROAD post@saferoad.no ☎ 60 80 saferoad.no
 Evje og Vennesla BEGRAVELSESBYRÅ Kollidalsvegen 7 E 4700 VENNESLA Tlf. 38 15 90 62	Trøndermøbler AS Kjøpmannsgata 36 7500 STJØRDAL Tlf. 479 85 500	Arbeidet utføres av  Nybygg • Tilbygg • Rehabilitering ☎ 915 43 864	Hammerfest Taxihus AS Storgata 2 9600 HAMMERFEST Tlf. 78 41 12 34
Gullik Bekjorden Lampelandhagan 17 3623 LAMPELAND Tlf. 908 34 099	Ørjan Orra Transport AS Toppmyr 10 5136 MJØLKERAEN Tlf. 952 84 801	 Åsbleveien 58 Arendal autostrada.com 37 00 03 00	 035 36 Friiserbygga 6 3921 PORSGRUNN
All-tjeneste AS Tønsvikvegen 164 9023 KROKELVDALEN Tlf. 77 61 50 50	Mesna auto AS Storgata 84 2390 MOELV Tlf. 62 36 71 49	Minges Transportforretning DA Linneaveien 12A 1663 ROLVSØY Tlf. 913 71 626	 GARTNERTEKNIKK AS DRIVHUS & HAGESTUER www.gartnerteknikk.no
Hovli Auto AS Oslovegen 400 2920 LEIRA I VALDRES Tlf. 61 36 39 00	Lise Stenhaug Transport AS Bergeveien 37 2560 ALVDAL Tlf. 957 77 068	Eide Mekaniske og Vedlikehold AS Mikkelsmyra 10 5363 AGOTNES Tlf. 905 35 696	TAXI 03550 ROMERIKE
Aarum Towing Service AS Isebakkeveien 55 1788 HALDEN Tlf. 469 24 250	Nordlys Transport AS Åsagarveien 2 9402 HARSTAD Tlf. 948 69 774	 MNIA BILOMBYGGING Midtunlia 17 5224 NESTTUN Tlf. 920 48 420	VULKAN SKANDINAVIA AS Byfogd Motzfeldts gate 6, 6413 MOLDE Tlf. 71 24 59 90 • www.vulkan.no
Nesna Taxi Stubben 13 8700 NESNA Tlf. 411 45 411	Rognan Fargehandel AS Kirkegata 14 8250 ROGNAN Tlf. 75 69 06 50	 Vidaråsen Landsby Landsbyveien 34 3158 ANDEBU Tlf. 33 44 41 00	Bademiljø Horten Rørleggerbedrift AS Storgata 64 3182 HORTEN Tlf. 33 04 36 54
Bjørkebakken AS Bjørkebakkevegen 53 2881 AUST-TORPA Tlf. 950 35 774	Fagernes Taxi AS Kvittebergvegen 9 2900 FAGERNES Tlf. 950 57 985	Møller Bil Orkdal Tiltaksveien 1 7300 ORKANGER Tlf. 72 47 11 00	Murmester Petter Pettersen AS Skranevegen 107 5252 SØREIDGREND Tlf. 55 34 41 40
 Holmestrand Regnskapsentral AS Langgt.23 3080 HOLMESTRAND Tlf. 33 05 14 30	 RySteg Rådhusgata 27 4200 SAUDA Tlf. 52 78 68 80	 Skaar RÅDGIVENDE INGENIØRER Østre Strandgate 80 4608 KRISTIANSAND S Tlf. 38 14 45 25	Mekonomen Bilverksted Rana Bilservice AS Søderlundmyra 32 8622 MO I RANA Tlf. 75 15 33 66 Mobil 990 46 075
 STRAND HOTEL Kviteseidvegen 1698 3853 VRØDAL Tlf. 35 06 90 00	 PROCORNEA Spesiallinser Budstikka 8 a 3612 KONGSBERG Tlf. 32 76 88 36		

Søhus Transport AS Vestsidenveien 145 3405 LIER Tlf. 464 05 141	Nils Ivar Braathen AS Horgenvæien 37 3303 HOKKSUND Tlf. 913 94 618	I Hundseid Varmepumper Strandsvegen 69 5585 SANDEID Tlf. 984 34 486	 5585 SANDEID Tlf. 52 76 49 00	BKS Industri AS Sunde Industriområde 3 5450 SUNDE I SUNNHORDLAND Tlf. 56 12 63 00
Mandal Bilteknikk AS Sommerkroevien 12 4515 MANDAL Tlf. 38 26 11 00	HKB Turbuss AS Industrivegen 37 2636 ØYER Tlf. 995 53 336	Haras Eiendom AS Saura 8485 DVERBERG Tlf. 952 57 610	Askøy Turbuss AS Slettebrekkdalen 3 5303 FOLLESE Tlf. 56 14 20 96	Bokhyllspesialisten AS Industrigata 17 3414 LIERSTRANDA Tlf. 908 78 233
 Tlf. 99 20 61 01 post@lister-el.no	Ørvik Plantemarked AS Dalaneveien 2 A 3770 KRAGERØ Tlf. 35 98 36 00	K. Kleven AS Kårhaugen 1 6522 FREI Tlf. 71 52 30 54	AKTIVA Sjøgata 5 9300 FINNSNES Tlf. 77 84 10 80	Byggmester Svein Jacobsen AS Skoggata 3A 3189 HORTEN Tlf. 932 15 600
K. M. Brøderud Brattbakkvegen 21 2116 SANDER Tlf. 932 92 804	NOR-LOG AS Borgeskogen 45 3160 STØKKE Tlf. 33 36 06 80	Vågsøy Kran og Transport AS Nordfjordvegen 8965 6718 DEKNEPOLLEN Tlf. 412 33 921	Brække Eiendom AS Tollbug 115 3041 DRAMMEN Tlf. 32 81 66 00	Lars E. Strand Malermester og Entreprenørforretning AS Hvamsvingen 11B 2013 SKJETTEN Tlf. 901 26 631
Lyseng Billakkerer Norderhovsveien 23 3512 HØNEFOSS Tlf. 919 12 220	Vei og brøyteservice AS Sponeveien 23 3370 VIKERSUND Tlf. 403 27 478	Gomnes Asfalt & Utemiljø AS Lensbygdavegen 266 2850 LENA Tlf. 905 69 322	Høyanger Bil A/S Einar Ramsli's g 29 5900 HØYANGER Tlf. 57 71 32 77	Norges Bilbransjeforbund Middelthuns gate 27 0368 OSLO Tlf. 22 54 21 00
J Finstad & Ø Teig ANS Moenshagen 7 1813 ASKIM Tlf. 959 64 246	Landmark Maskin Hollundsdalen 3 5430 BREMNES Tlf. 906 97 655	Kalvenes VVS Langarinden 1 5131 NYBORG Tlf. 55 53 03 33	Hansens's Rørservice AS Grønnegata 151A 2316 HAMAR Tlf. 414 16 300	 ATV - HENGERE - DELER - VERKSTED SNØSCOOTER - VANNSCOOTER Kirkeveien 43, LYNGDAL www.trippelmotor.no 383 46 200
Færder Elektro AS Torødveien 100 3135 TORØD Tlf. 458 37 008	Norbygg AS Bjørnstadmyra 12 1712 GRÅLUM Tlf. 69 33 95 40	Proline Norge AS Caspar Storms vei 14 0664 OSLO Tlf. 815 00 898	Sigbjørn Vik & Son AS Røyndalsvegen 8 5736 GRANVIN Tlf. 474 75 959	Brødrene Henriksen Transport AS Lyngbakkvegen 40 3736 SKIEN Tlf. 411 33 300
Skanglog AS Ulvenveien 111 0665 OSLO Tlf. 23 24 97 20	Skarpnord Maskin AS Sælid Gård 1735 VARTEIG Tlf. 930 37 603	 Bogøy Dagligvare Bogveien 5 8288 BOGØY Tlf. 75 77 72 07	Takstkontoret Valdres AS Jernbanevegen 17A 2900 FAGERNES Tlf. 911 81 534	EiendomsMegler 1 SØRØST-NORGE Vikersundgata 29, 3371 VIKERSUND Tlf. 32 78 76 65
Umas AS Kometvegen 4 7652 VERDAL Tlf. 901 07 650	Tveitan & Bang Tynningslag AS Hvitsteinveien 292 3243 KODAL Tlf. 959 41 112	Norinno AS Sykehusveien 23 9019 TROMSØ Tlf. 77 67 97 60	Solberg Hage & Anlegg AS Sarpsborgveien 87 1640 RADE Tlf. 977 73 147	Rørleggerhjelpen AS Raveien 584 3239 SANDEFJORD Tlf. 922 47 411
Dombås Optikk AS Kyrkjevegen 5B 2660 DOMBÅS Tlf. 61 24 14 38	Foldal Stempel AS Follestadall 1042 6156 ØRSTA Tlf. 70 06 55 00	Bjørøya AS Storlavika 7 7770 FLATANGER Tlf. 905 97 602	Næset Mek. Verksted AS Bjønnputtvegen 3 3520 JEVNAKER Tlf. 61 31 09 11	 Hovlandsvegen 18, 5443 BØMLO Tlf. 53 42 44 00
Rosenvik AS Litjgårdsvæien 33 7300 ORKANGER Tlf. 72 46 61 00	Putten Seter AS Puttenvegen 481 2673 HØVRINGEN Tlf. 61 23 30 12	Svanholm Glass AS Tungavegen 36 7047 TRONDHEIM Tlf. 905 63 508	 Rakkestadv 1 1814 ASKIM Tlf. 69 83 80 10	 Tlf. 69 18 00 20 • HANDELSGARTNERI BLUMESTER OG GRØNT SIDEN 1904 LIE HANDELSGARTNERI, TRYHVS VEI 43, 1781 HALDEN WWW.LIEHONST.NO
Glassmester1 Arendal Strømsbuveien 61 4836 ARENDAL Tlf. 37 02 41 88	 Grimstad Bil as Bergrunden 28, 4865 Grimstad Tlf. 37 09 09 80 • www.grimstadbil.no	 TØMRER PEDERSEN AS Håmoen 1 4619 MOSBY Tlf. 924 53 215	Optiker Øyvind Krogh Jernbanesvingen 6 1400 SKI Tlf. 64 85 96 40	Ringsaker Vegg- og Takelementer AS Brugsvegen 11 2390 MOELV Tlf. 62 33 16 60

Andersen Gartneri AS Langøyveien 7 1640 RÅDE Tlf. 69 28 43 24	ANONYM STØTTE	Rydje Renhold Hedmark/Oppland as Kirkeveien 58 2409 ELVERUM Tlf. 916 92 424	Smedstuen Kran & Transport AS Rosenborggutua 4 2390 MOELV Tlf. 970 47 895
Heimdal Storbilsenter AS Heggstadmoen 1 7080 HEIMDAL Tlf. 72 84 11 00	Aj Bil og Motor AS Holmenveien 4 9700 LAKSELV Tlf. 997 62 299	Bergs Begravelsesbyrå Storgata 51 8006 BODØ Tlf. 75 50 66 50	Aabø-Evensen & Co Advokatfirma AS Karl Johans gate 27 0159 OSLO Tlf. 24 15 90 00
ValdresBil AS Spikarmoen 1 2900 FAGERNES Tlf. 61 35 86 00	Dekk Sjekk AS Sagveien 5 1814 ASKIM Tlf. 69 84 40 10	Sulland Amsrudvegen AS PB 43 2807 HUNNDALEN Tlf. 61 13 63 00	Fremstad & Rokseth as Ringvålvegen 22 7080 HEIMDAL Tlf. 72 84 67 75
Elite Vinduspuss AS Ole Deviks vei 44 0668 OSLO Tlf. 905 44 444	Mjøsanker AS Fredvang Allè 10 2317 HAMAR Tlf. 977 47 500	 Reddalsveien 47, 4886 GRIMSTAD Tlf. 37 25 70 70	 YTRE NAMDAL VEKST Omkjøringsv. 15, 7900 RØRVIK Tlf. 74 39 13 77
Storåsen AS Sjusjøvegen 2185 2612 SJUSJØEN Tlf. 62 00 08 18	Leikanger Auto AS Hanahaug 10 6863 LEIKANGER Tlf. 57 65 31 00	Norsk Retningsboring AS Båsen 42 4152 VESTRE ÅMØY Tlf. 905 05 325	Team Verksted AS avd Alta Kleggveien 5 9514 ALTA Tlf. 78 43 96 00
Jtk Rørservice AS Luketoppen 7 3178 VALE Tlf. 949 85 866	Bergsli & Sønn AS Karimoen 24A 2743 HARESTUA Tlf. 976 82 533	Byggmester Ole Granstøl Hødneboveien 197 4990 SØNDELED Tlf. 954 63 884	 REGNSKAPSTEAM HALLINGDAL AS Autorisert regnskapsførerselskap
Addvant Stavanger AS Reidar Berges gate 11 4013 STAVANGER Tlf. 400 00 272	Zenit Havfiske AS Kaien 11 4250 KOPERVIK Tlf. 900 67 290	Steinsland Mek Verksted AS Hægelandssletta 77 4720 HÆGELAND Tlf. 38 15 33 66	
 ANFINSEN Eiendom Snekkerveien 13 1455 NORDRE FROGN Tlf. 901 91 833	RØROS HETTA® Stamphusveien 11 7374 RØROS Tlf. 72 40 94 00	 sg Skytterheia 25 4790 LILLESAND Tlf. 37 50 03 00	 BM BYGGMAKKER EIKER Prestebraåtan 11 3300 HOKKSUND Tlf. 32 25 25 70
 Det beste utvalget av slitedeler til din bil! Besøk vår butikk på Mjåvann Industriområde Kun 10 minutter fra Kr Sand sentrum Vi har alt du trenger til bilen! Velkommen BilXtra PER HAGEN A/S BILREKVISITA www.perhagen.no Høgskuleveien 10, 4710 HOKKSUND Tlf. 47 12 12 12			



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

HØVEDKONTOR 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**

Vi er et landsdekkende advokatfirma med 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