

Leve Med



Livet som pårørende

Bak hvert tall i ulykkesstatistikken, skjuler det seg et ukjent antall pårørende. Mennesker som får snudd livet på hodet når ulykken rammer en av deres nærmeste. Tove Bævre er én av dem.





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 3 | 2025

Generalsekretærens ord

Vi har vedtatt en ny handlingsplan, valgt et nytt styre og fått viktige tilbakemeldinger fra engasjerte frivillige.

— s. 5

Livet etter det utenkelige

Telefonen fra politiet forandrer livet til Tove Bævre (52). Sønnen, John Inge Bævre Sollid (24), har vært i en ulykke. På kort tid går Tove fra å være bare mamma, til å bli mamma og pårørende.

— s. 6

Din nøkkel til raskere bedring

Ny forskning understreker viktigheten av å komme i gang med lett aktivitet innen 24 til 48 timer etter en hodeskade.

— s. 12

Ambassadørenes tips

Åshild og Martin hadde én plan for sommeren: Ingen plan. Ikke fordi de ville være spontane, men fordi kroppen krevde det.

— s. 12

Ungdommen skal løftes

Personskadeforbundets landsmøte overrasket mange da Marie Brattbakk ble valgt som ny leder gjennom benkeforslag.

— s. 18

Gi slipp på bekymringer om hva andre tenker om deg!

Sammenligninger kan skape følelser av utilstrekkelighet og misnøye, noe som kan påvirke din mentale helse negativt.

— 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

Å leve med langvarig smerte

Velkommen til smerteseminar
for våre medlemmer

- 📍 Thon Hotel Arena, Lillestrøm
- 🕒 Fredag 31.10 – Søndag 2.11
- 💰 Egenandel 1000,- inkl reise og overnatting

Les mer på våre nettsider:
Personskadeforbundet.no

Personskade-
forbundet ^{LTN}
Leder deg videre

Stein Hesthagen Transport AS

Ødegårdstoppen 9
2390 MOELV
Tlf. 906 71 095



Enøk Total AS

Doneheia 7
4516 MANDAL
Tlf. 905 75 502

T.I. Larsen Rørlegger AS

Svingen 18
4628 KRISTIANSAND S
Tlf. 908 37 611

Julius Grøtjorden Tur og Taxi

Borgegrendvegen 272
3630 RØDBERG
Tlf. 900 20 725

El Ringen AS

Torsbyveien 1
3370 VIKERSUND
Tlf. 918 07 918

Autobjørn A/S

Cecilie Thoresens v 7
1153 OSLO
Tlf. 23 03 10 20



Orstadveien 114
4353 KLEPP STASJON
Tlf. 51 78 66 00

NorthSea Terminal AS

Tangenvegen 40
3950 BREVIK
Tlf. 35 57 37 50



Bø Bil og Karosseri AS
Rotebergvegen 11
3802 BØ I TELEMARK
Tlf. 35 95 23 30

Blokkebukta Camping

Barkevikveien 56
3295 HELGEROA
Tlf. 33 18 85 19



Kastellgata 11, 4514 MANDAL
Tlf. 965 00 800



Mandalsveien 41
4580 LYNGDAL
Tlf. 38 34 61 73



Michelsetveien 54, 1053 OSLO
Tlf. 920 23 503



Påls Vei 3, 8008 BODØ
Tlf. 75 50 87 44

Grua Auto AS

Hadelandsveien 1469
2742 GRUA
Tlf. 61 32 49 00



Telefon: 31 29 78 00

www.kranor.no

Åseral maskin og transport AS

Røyddansvegen 46
4540 ÅSERAL
Tlf. 992 78 444

Jostein Lobben Kran og Transport

Åsterudveien 154
3340 ÅMOT
Tlf. 913 28 575

Feelgood Strømmen Silje Vik

Lensmannsklevvei 214B
2019 SKEDSMOKORSET
Tlf. 473 76 223

Fasseland Mekaniske Verksted AS

Austrudsmoen 3
4540 ÅSERAL
Tlf. 38283226/41634818



Vindheim 26, 4885 GRIMSTAD
Tlf. 950 61 377



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

GENERAL-SEKRETÆRENS ORD

– Vi har vedtatt ny handlingsplan, valgt nytt styre og fått viktige tilbakemeldinger fra engasjerte frivillige.

Ingeborg Dahl-Hilstad

Vi har akkurat landet etter et vel gjennomført landsmøte, kanskje et typisk eksempel på et demokratisk møte der alle måtte gi litt og ta litt for å komme fram til gode løsninger. Vi har vedtatt en ny handlingsplan, valgt et nytt styre og fått viktige tilbakemeldinger fra engasjerte frivillige. Som mange andre frivillige organisasjoner ser vi at det å engasjere og beholde medlemmer kan være krevende, og landsmøtet har gitt et tydelig signal til alle ledd i organisasjonen om at nå må vi skifte gir og tenke nytt i forhold til denne problemstillingen. Det blir en spennende høst.

Høsten kommer også etter det jeg håper har vært en fin sommer for alle. Våre ambassadører Åshild og Martin deler i dette nummeret av sin sommer, den første sommeren som foreldre til lille Emil og gir oss et perspektiv som er viktig å ta med oss. Små turer kan gi store gleder, og som Rebekka Nøkling påpeker i sin artikkel handler det mer om hva som gleder deg selv enn hvordan det ser ut når du sammenligner deg med andre. Det ønsker jeg selv å ta med meg inn i høsten, og huske å sette pris på en spontan pratetund med familien og ikke legge lista så høyt for hva som skal til for at noe er fint.

Men når det gjelder mål for organisasjonen, så er jeg glad for at landsmøtet har gitt oss noe å strekke oss mot. Jeg ser fram til å være med på å løfte Personskadeforbundet LTN til nye høyder med dere.

Uten frivillige har vi ingen organisasjon, og vi ber dere nå om å titte rundt dere og tenke litt over hvem som betyr ekstra mye i ditt lokallag.

Vi kårer en årlig hjertevenn – en person som har utmerket seg ved å stå på ekstra for laget og forbundet i året som har gått. Det er ikke alltid den som står foran og snakker høyest, men kanskje den som ringer rundt for å passe på at alle er med. Vi gleder oss til å høre fra dere og bli bedre kjent med ildsjeler i forbundet vårt.



Aktuelt

Dette skjer fremover:

- 31. okt – 2. nov: Smerteseminar
- November: Kognitiv måned
- 20. november: 'Raskt tilbake til arbeid' fagdag
- Desember: Hjertevenn 2025 utdeling

Har du innspill til magasinet?

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

A man with short brown hair and a light beard is smiling at the camera. He is wearing a short-sleeved button-down shirt with a blue and white paisley pattern, blue shorts, and a black watch on his left wrist. He is standing on a rustic wooden bridge over a stream, with his hands resting on the railings. The background shows a wooden building with a shingle roof and lush green foliage.

Livet etter det utenkelige

En fjellovergang, en sving og en unggutt på motorsykkel. Telefonen fra politiet forandrer livet til Tove Bævre (52). Sønnen, John Inge Bævre Sollid (24), har vært i en ulykke. På kort tid går Tove fra å være bare mamma, til å bli mamma og pårørende.

TEKST: GRY BJØRHØVDE | FOTO: SANNTYR AS OG PRIVAT

Hvert år den 29. september dukker det opp et videominne fra 2017 på mobiltelefonen til Tove Bævre: Sønnen John Inge kjører ertende rundt og rundt bilen hennes like etter at hun har parkert på gårdsplassen hjemme. Han har fylt 16 år denne sommeren, og hatt lappen på lett motorsykel i en drøy måned. Han elsker den sykkelen! I kameratgjengen har det alltid vært stor interesse for alt med motor: ATV-er, snøskutere, motorsykler og moped, og nå hadde det endelig blitt hans tur.

Videosnutten skal bli den siste Tove tar av sønnen på motorsykkelen. Dagen etter, den 30. september, ringer telefonen. Det er politiet i Ålesund. John Inge har vært involvert i en ulykke.

– Jeg hadde fri og var akkurat kommet hjem etter en fjelltur. Politiet fortalte at et legehelikopter var på vei til ulykkesstedet, og at hvis jeg var rask, kunne jeg kanskje rekke frem slik at jeg kunne følge ham til sykehuset.

Alvorlige bruddskader

Når jeg møter Tove og John Inge på Teams, er de hjemme i bofellesskapet i Surnadal der John Inge bor nå. Han triller rullestolen frem mot kjøkkenbordet der moren venter. Den kortklippede sveisen er fortsatt våt etter dusjen han har tatt etter treningsøkta, han smiler litt sjenert og sier hei. Stemmen er lav og litt nølende, men blikket er våkent og nysgjerrig. Det har gått åtte år siden ulykken som førte til at han fikk store omsorgsbehov. Åtte år siden Tove i full fart rasket med seg mobiltelefon og lader, og kastet seg inn i bilen for å komme fortest mulig frem til sønnen. Han som bare skulle på butikken for å kjøpe potetgull, og som nå ligger fastklemt under en bil på en liten fjellovergang.



Drømmen om å overta farsgården ble knust den dagen ulykken skjedde.

– Livet stoppet liksom opp den dagen, forteller Tove.

– Helikopterturen til St. Olavs hospital virket endeløs, og all verdens tanker raste rundt i hodet mitt. Hvor alvorlig var skadene? Hvilke skader var det snakk om? Jeg skjønnte jo at kroppen var hardt kvestet, men hva med hodet?

Fremme på sykehuset blir det raskt tatt en såkalt bevissthetstest. John Inge skårer 14,5 av 15 mulige. Ingenting tyder på hjerneskade, men han har flere alvorlige brudd og blir kjørt direkte til operasjonssalen, mens Tove blir sendt til sengeposten på barneavdelingen for å vente.

Hjerneskaden konstateres

– Da jeg sto i heisen, ringte telefonen. Det var en kollega. Jeg forklarte hva som hadde skjedd og hvor jeg var. Vi vekslet bare noen ord, og hun ønsket meg masse lykke til. Da vi la på, slo det meg: Om litt går hun og alle andre videre med jobb og hverdagslige gjøremål.



– Og her står jeg, og jeg aner ikke hva som skal skje. Jeg skjønnte jo at jeg ikke skulle på jobb dagen etter. Og heller ikke dagen etter det, men så ...?

Det skal gå en hel måned før hun for første gang forlater sykehuset og kan dra hjem en tur. Da er hun ikke lenger bare mamma for John Inge. Hun er mamma og pårørende.

For etter operasjonen får John Inge blodpropper i lungene med påfølgende akutt lungesviktsyndrom, såkalt ARDS, som reduserer kroppens evne til å ta opp oksygen. Nøyaktig tre uker etter ulykken bekrefter en CT-undersøkelse det Tove har fryktet mest: Hjernen er skadet. I slutten av november flyttes sønnen over til St. Olavs rehabiliteringsavdeling, Lian. Fra å være en aktiv og sosial gutt som hadde planer om først å tjene masse penger i Nordsjøen, og deretter overta farsgården, har John Inge blitt 100 prosent pleietrengende.

– Alt måtte læres på nytt, forteller Tove.
– Kroppen hadde ingen viljestyrte bevegelser. Språket var borte. Han kunne ikke tygge eller svelge, og måtte få næring gjennom sonde i mange måneder.

Jobben ble et fristed

Allerede i den første sjokkfasen blir jobben et fristed for Tove.

– Jeg husker så godt den første gangen jeg var innom etter den måneden på sykehuset. Jeg kjente det med én gang: «Her er jeg bare meg selv. Her er jeg Tove.» Praten rundt lunsjbordet gikk like lett og uanstrengt som alltid, og jeg lo så jeg hadde vondt i magen lenge etterpå.

Et par ganger har hun fått høre at jobben som saksbehandler i NAV har vært en fordel i kampen for å gi John Inge et best mulig liv.



Sakte, men sikkert tar John Inge livet tilbake. For et par år siden kjørte han og Tove til Nordkapp.

– Det er så feil. Selv om du kanskje kjenner systemet, er du først og fremst pårørende, med den samme fortvilelsen, de samme følelsene og den samme hjelpeløsheten som alle andre.

Da ulykken skjedde hadde Tove vært aleneforelder for John Inge og de to eldre søsknene hans i mange år. Likevel var hun aldri i tvil: John Inge skulle flytte hjem når rehabiliteringsperioden var over. Men det var ingen selvfølge for kommunen. Der mente de at John Inges hjelpebehov var så store at han måtte plasseres på institusjon.

– Da var jeg glad for at jeg allerede hadde vært i kontakt med Personskadeforbundet og fått oppnevnt advokat via dem.

– Jan Gunnar Ness skulle først og fremst hjelpe oss med erstatningssaken, men han ble en utrolig viktig rådgiver for meg, og var også med på møter med kommunen.

Institusjon var uaktuelt

John Inge blir på Lian frem til sommeren 2018. Det går sakte fremover. Altfor sakte. Men det går i alle fall rett vei. Tove har sendt klage til statsforvalteren på beslutningen om at sønnen skal på institusjon, og det blir bestemt at han skal sendes til Sunnaas sykehus for en ny vurdering av utviklingen hans.

Da jeg spør John Inge hva han selv ønsket, er svaret høyt og klart:

– Hjem!

Og slik blir det. Statsforvalteren gir familien medhold, og når oppholdet på Sunnaas er over i november, flytter John Inge hjem til



Kommunen ville plassere sønnen på institusjon, men Tove var aldri i tvil: Han skulle bo hjemme.



Det tok tre uker fra ulykken skjedde til det ble konstatert at John Inge hadde fått en hjerneskade.

mamma. Huset blir tilrettelagt med oppgradert bad og et soverom i første etasje, og to skift med pleiere er i hjemmet fra morgen til kveld. Om natten kommer hjemmesykepleien ved behov.

– Klart det er krevende å oppleve at hjemmet ditt er «okkupert» hele tiden, sier Tove, før hun snur seg mot sønnen: – Men jeg ville aldri gjort det annerledes, John Inge. Jeg er så glad for de fem årene du var her hjemme.

Endelig mestring

I 2019 kan John Inge ta opp igjen skolegangen, naturligvis sterkt tilrettelagt. Og da skyter fremgangen hans virkelig fart.

– Spesialpedagogen som var ansvarlig for opplegget rundt ham, var utrolig dyktig. Hun lå hele tiden litt i forkant, slik at han alltid hadde noe å strekke seg etter, samtidig som han opplevde mestring når han klarte oppgavene i verkstedet eller på andre arenaer. Han fikk også fysioterapi og logoped i tilknytning til skolen, og etter tre år begynte endelig språket å komme tilbake, forteller Tove.



– En dag klarte han plutselig å si «opp-ned», og fikk beskjed om å øve videre på det. Men da hadde han jo knekt koden, og det ble veldig kjedelig å si «opp-ned» hele tiden. Dermed begynte han å kikke på vennelisten sin på Messenger, og plutselig kom navnene, det ene etter det andre. Det var utrolig sterkt.

Etter fem år hjemme, er John Inge klar. Han vil flytte for seg selv. En leilighet har blitt ledig i et bofellesskap, og han flytter dit. Drømmen er at han om en stund skal få bygd sitt eget hus der han kan bo i fremtiden.

Han har også fått varig tilrettelagt arbeid på gården til pappa Magne Sollid, der han er på verkstedet og bygger de fineste fuglekasser tre ganger i uken.

– Jeg er så glad for at initiativet til å flytte kom fra ham selv, sier Tove.



– Det viser også at utviklingen fortsetter å gå i riktig retning. Han er jo en ung mann nå, ikke den gutten han var da ulykken skjedde.

Selv har hun også vært tilbake i full jobb i flere år. Jeg spør om hun noen gang vurderte å være hjemme på heltid for å ta seg av sønnen. John Inge svarer før moren:

– Det ville ikke jeg!

Tove ler litt, og forteller at hun heller aldri tenkte på å gi seg i jobben.

– Jeg jobber jo et sted der fokus er å få folk ut i arbeid. Men viktigst av alt var det at jobben ble et pusterom. Et sted der jeg kunne få påfyll av energi for å klare å stå i oppgavene hjemme.

Foreldrenettverket har vært viktig

Hun anbefaler alle som har mulighet til å beholde kontakten med jobben hele veien. Ta en telefon. Gå innom når du kan.

For jo lenger man er borte, jo vanskeligere blir det å komme tilbake.



Tre dager i uken jobber John Inge på gården hos pappa Magne Sollid.

Og hun oppfordrer alle arbeidsgivere til å åpne opp for at mennesker som er i lignende situasjoner som hun selv har vært i, skal kunne stikke innom når det passer. Det skal ikke være ved spesielle anledninger, tvert imot:

– Det jeg trengte var bare noen korte stunder av normalitet. En lunsj. En kaffekopp. Litt latter. En hverdagslig samtale om noe helt trivielt.

Tove har også hatt stor glede av Personskadeforbundets Foreldrenettverk, der hun har møtt mange mennesker i samme situasjon. Det har vært viktig sosialt, men også nyttige temakvelder med relevant, faglig innhold. Spesielt trekker hun frem et foredrag med en kvinne som hadde en datter som nå var voksen, men som hadde fått en hjerneskade for 20 år siden.



Seks år gammel lærte John Inge å svømme i et basseng i Spania. Nå skal han tilbake.



Tove er glad i å bruke naturen. Da ulykken skjedde, var hun ute på fjelltur.

– Det var så godt å høre noen med erfaring snakke om noe som var helt ferskt og nytt for oss.

– Å høre om hvor de er i dag – om at livet faktisk går seg til og kan bli bra, til tross for alt som har skjedd. Slike møter har vært gull verdt.

Og sakte, men sikkert går livet seg til hjemme i Surnadal også.

– Om kort tid reiser vi til Spania, forteller Tove.
– Hele storfamilien – fire generasjoner Bævre skal reise ned sammen, og John Inge skal få bade i det samme bassenget som han lærte seg å svømme i da han var seks år. Det blir faktisk den første flyturen etter ulykken i 2017.

John Inge protesterer:

Han tok tross alt fly da han skulle til Sunnaas!

A photograph of two people walking away from the camera on a dirt path. They are walking a light-colored dog. The path is covered in fallen yellow and orange leaves. The trees on either side have vibrant autumn foliage. The background is a soft-focus forest with sunlight filtering through the canopy.

AKTIVITET ETTER HODESKADE

Din nøkkel til raskere bedring

Ny forskning understreker viktigheten av å komme i gang med lett aktivitet innen 24 til 48 timer etter en hodeskade. Overlege Eirik Vikane forklarer at selv korte turer kan utgjøre en stor forskjell, spesielt for de med betydelige symptomer. Les hans råd om hvordan gradvis opptrapping av aktivitet kan hjelpe deg tilbake til hverdagen og hvorfor de fleste opplever normal hjernefunksjon etter en lett traumatisk hjerneskade.

TEKST: MARIT AABY VEBENSTAD | FOTO: PRIVAT OG STOCK

– Ingen hodeskader er helt like, alle har ulik alvorlighetsgrad, sier Eirik Vikane, overlege ved Haukeland universitetssjukehus i Bergen og spesialist i fysikalsk medisin og rehabilitering, og førsteamanuensis ved Universitetet i Bergen.

– Noen får alvorlig hjerneskade etter større blødninger i hjernen, mens andre kun får mindre skader i bløtvevet utenpå hodeskallen. Lett traumatisk hjerneskade, også omtalt som hjernerystelse, gir vanligvis tap av bevissthet eller påvirket hjernefunksjon i form av akutt forvirring etter et direkte slag mot hodet. – De fleste vil ha normal hjernefunksjon etter en lett traumatisk hjerneskade, sier Vikane.

Han forsker på lettere hjerneskader, og understreker at plagene pasienten får i etterkant av en skade, vil variere ut fra alvorlighetsgrad. Kognitive plager vil påvirke evnen til å gjennomføre aktiviteter som krever oppmerksomhet og konsentrasjon. Hjerneskader deles inn i kategoriene alvorlig, moderat eller lett.



Eirik Vikane
Overlege ved Haukeland
Universitetssjukehus i Bergen

Når hodesmellen endrer hverdagen

I Norge er det omtrent 30.000 personer i året som får en hodeskade. Av disse oppsøker halvparten helsevesenet, mens 10.000 blir innlagt på sykehus.

– Det vi ser hyppigst i poliklinikken er at tilsynelatende minimale hodeskader i bløtvevet kan gi langvarig hodepine og redusert kapasitet, sier Vikane, som i sin doktorgrad har sammenlignet pasienter som fikk oppfølging hos fastlegen med de som fikk tverrfaglig poliklinisk behandling på et sykehus. Forskningen viste at den siste gruppen fikk signifikant færre plager etter hjerneskaden.

Vikane forteller at halvparten av hodeskadene kommer som følger av fall, men at det også skjer grunnet blind vold, sykkelulykker og andre trafikkskader.

– Når det gjelder fallulykker, er det de yngste barna og eldre som er mest utsatt, men også middelaldrende som skal vedlikeholde hus er utsatt. Blind vold skjer gjerne i alkoholpåvirket tilstand.

Stress og bekymring: Slik kan det forsterke plagene

Hvordan en har det på skadetidspunktet har mye å si for utfallet.

– Både hvordan en fungerte like før en skadet seg og hvordan pasienten fungerer like etter skadetidspunktet har betydning for utfallet. Dersom du tidligere har vært sykmeldt er du mer sårbar for å bli langvarig sykmeldt etter en ny skade. Noen vil oppleve psykiske plager, og utvikle depresjon som følge av skaden, men en er mer sårbar dersom en har slitt tidligere med psykiske plager, sier han.



– Konsentrasjonsevnen og kapasiteten vil også kunne påvirkes av hvordan man har det på skadetidspunktet. Både bekymring og stress etter skaden vil kunne forsterke de kroppslige plagene som har oppstått som følge av skaden. Mange får en psykisk reaksjon etter skade, og funksjonen i hverdagen og humøret påvirkes. Dersom du får psykiske plager, vil gjerne også de fysiske smertene oppleves verre, forteller Vikane.

Tidlig aktivitet: Start forsiktig med korte turer

Det foreligger retningslinjer for hvordan man bør komme i gang med aktivitet etter hjerne-skader i flere land, men det foreligger ikke nasjonale retningslinjer for Norge. Dersom du blir utsatt for en hodeskade er det viktig å bli tatt ut av spill eller stoppe den aktiviteten du holder på med.

– Oppdatert forskning viser at det er viktig å komme i gang tidlig med lett aktivitet etter en hodeskade, der tidlig vil si i løpet av 24 til 48

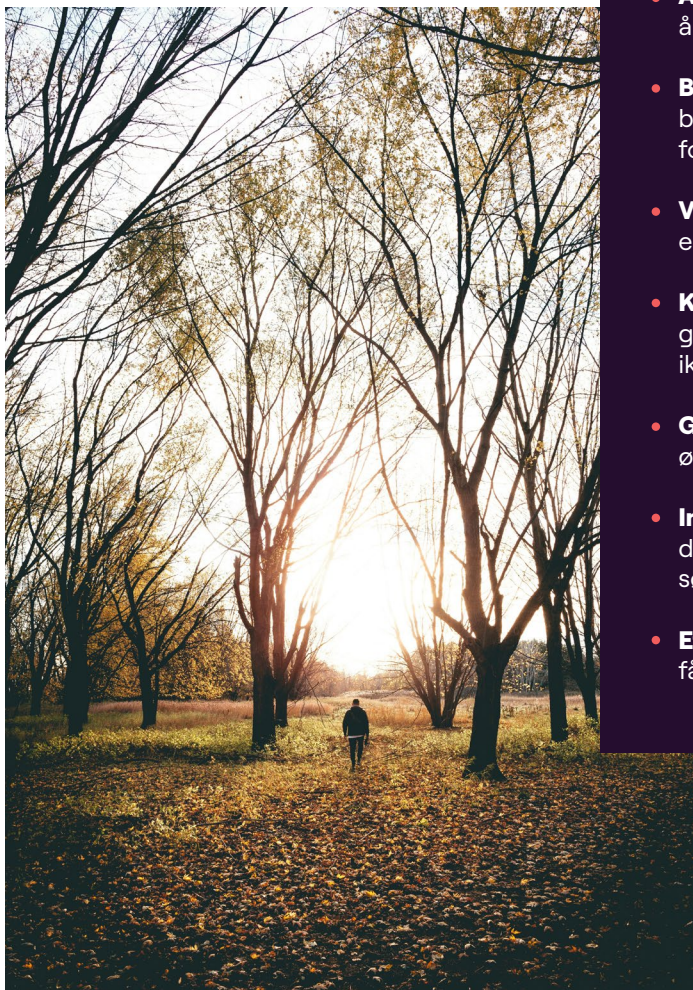
timer. Paradokset er at de med størst symptomtrykk akutt, har størst nytte av å komme i gang med aktivitet, som kan være å gå en tur på 10 minutter.

– For pasienter med sammensatte plager er det nyttig med oppfølging og vurdering av aktivitetsnivået underveis, men det er alltid lurt å komme i gang med tidlig aktivitet. Forventningen er da at de fleste blir litt bedre etter en til to uker, sier overlegen.

Viktigheten av tålmodighet, skjerming og støtte fra pårørende

Rådet er altså å forsøke å komme i gang med aktivitet raskt etter skaden, og at det deretter er en gradvis opptrapping. Her er noen nøkkelpunkter for den tidlige fasen:

- **Start tidlig:** Kom i gang med lett aktivitet innen 24 til 48 timer etter skaden.
- **Aksepter tiden det tar:** Det aller viktigste er å akseptere at det tar tid å komme i form.
- **Begynn i det små:** Start forsiktig med å bygge opp den fysiske aktiviteten og formen.
- **Vær tålmodig:** Tenk at litt aktivitet er bedre enn ingenting.
- **Korte turer:** Gå en ti minutters tur én til to ganger i døgnet. Dette er mye bedre enn å ikke bevege seg i det hele tatt.
- **Gradvis opptrapping:** Sørg for en gradvis økning i aktiviteten.
- **Involver pårørende:** I den tidlige fasen er det viktig å koble på de pårørende, som kan sørge for skjerming og avlastning.
- **Etabler gode vaner:** Som regel har man da fått etablert gode vaner innen to uker.

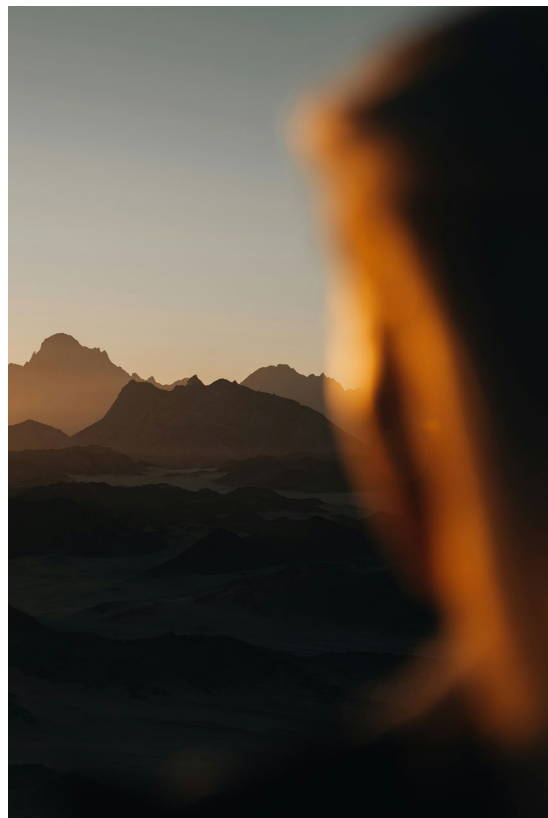


– For de som ikke opplever bedring etter to til tre uker, kan fastlegen hjelpe med henvisning til poliklinikk ved avdeling for fysikalsk rehabilitering. Det vi ser er at pasienter som får tidlig diagnostisk avklaring og råd om veien videre, kommer seg raskere tilbake til arbeid, råder Vikane.

Gradvis opptrapping: Din vei tilbake til formen

Jo før pasienten kommer i gang med behandling etter en skade, desto bedre er det. Om man blir sengeliggende over tid, kan det føre til at en blir mer var for symptomforverring og symptomene varer lenger. For de som utvikler mer alvorlige plager etter hjerneskaden er det imidlertid ikke like lett å bli raskt bra.

– Mange strever med fysiske plager som hodepine, synsforstyrrelser, lysskyhet og redusert kapasitet, forteller han.



– Kognitive plager som nedsatt hukommelse og konsentrasjon er heller ikke uvanlig, i alle fall for pasientene med mer alvorlige hjerne-skader. Langvarige smerter, nedstemthet og stress vil påvirke funksjonen.

Lys i tunnelen: Gode utsikter for de fleste

– Det går bedre enn fryktet for de fleste. En studie fra Universitetet i Bergen viser at 90 prosent av de som er innlagt med hodeskader kommer tilbake i full jobb i etterkant av skaden. Det som overrasket var at hvordan du tok det å bli skadet hadde større påvirkning på arbeidsevnen, enn om du hadde mindre skader på hjernen, sier overlegen.

Det positive er at arbeidsevnen til de som har opplevd mindre blødninger, ikke blir påvirket ett år etter ulykken. Overlegen forteller at pasientene som har en arbeidsplass som legger til rette for de som er tilbake i jobb etter endt behandling, har større sannsynlighet til å lykkes med å komme tilbake i full jobb. – Det går bedre enn fryktet for de fleste innen denne pasientgruppen, avslutter han.



ÅSHILD OG MARTIN

Sommeren med Emil – små steg, store øyeblikk

Åshild og Martin hadde én plan for sommeren: Ingen plan. Ikke fordi de ville være spontane, men fordi kroppen krevde det.

– Bare tanken på å reise et sted gjorde meg sliten, forteller Åshild.

Samtidig kom de store spørsmålene: Hva slags ferieminner kan vi gi Emil nå – og senere? Blir livet hans begrenset av vår helse?

De bestemte seg for å gjøre det enkelt. Små turer i nærområdet. Alltid med mulighet til å snu. Det ble trilleturer med is i hånda i starten av sommeren. På de varmeste dagene fylte de et lite basseng på verandaen. Emil fikk sitt første utebad. Øyeblikkene var korte, men fine.

– Vi kan alltid se an dagsformen, sier de.

Etter hvert våget de litt mer. De pakket bilen med matpakker, snacks og Emils favorittleker, satte på musikken de alle liker – og lot turen bli en del av opplevelsen. Med mange små stopp underveis kom de seg først til familie på hytte i Årjäng, og senere til frisk fjelluft på Beitostølen. Tempoet var deres eget, og det gjorde reisen like viktig som målet.

Midt i alt det fine kom en tung beskjed: En nær venninne av Åshild har fått kreft.

– Det setter livet i perspektiv, opplyser hun.

Det minnet dem om å ta vare på de gode øyeblikkene, og menneskene som fyller dem.

Åshild og Martin er åpne om at ferier kan gjøre forskjellene mellom dem tydeligere.

– Det som er vanskelig for Åshild er ikke nødvendigvis vanskelig for meg. Og motsatt, sier Martin.

Han har ofte større sosial kapasitet.

Åshild har mer fysisk utholdenhet og bedre muskelkontroll. I hverdagen avlaster de hverandre uten å tenke over det. I ferien må de snakke mer om hva de faktisk trenger – og justere planene deretter.

Struktur var nøkkelordet også i vårens artikkel om dem. Da fortalte de hvordan planlegging, hjelpemidler og tydelig fordeling gjør småbarnslivet mulig – og hvordan Personskadeforbundet LTN er en trygg støttespiller når ting blir uoversiktlig. Den erfaringen bar de med seg inn i sommeren.

Likevel var det denne gangen de nære tingene som bar mest. Et lite basseng. Et smil i skyggen. En sang i bilen. Å være nede på gulvet sammen når energien strakk til – og å hvile uten dårlig samvittighet når den ikke gjorde det.

– Vi får aldri ferie fra utmattelse og smerter. Men vi kan velge små øyeblikk som gir mening, sier Åshild.

Sommeren med Emil ble ikke spektakulær. Den ble deres. Og det er kanskje poenget.

– Vi gjør det beste ut av situasjonen, og vi håper høsten gir rom for litt mer egen rehabilitering – på nye måter som passer livet med Emil.

I mellomtiden lever de som de har lært: Med struktur, samarbeid og blikk for de små seirene. Det er historien om foreldrerollen med skade. Og om en sommer som ble akkurat stor nok.



Råd fra Åshild og Martin – testet i sommer

1 IKKE SAMMENLIGN

«Ikke mål ferien din mot naboens.» Det enkle kan være det beste: en is i solveggen, en kort tur i skogen, et bad i baljen på verandaen.

2 GJØR REISEN TIL MÅLET

Når lange avstander blir krevende: Pakk maten, sett på musikken, legg inn mange stopp. Da kan selv to timer i bil være en «tur».

3 SNU OFTE

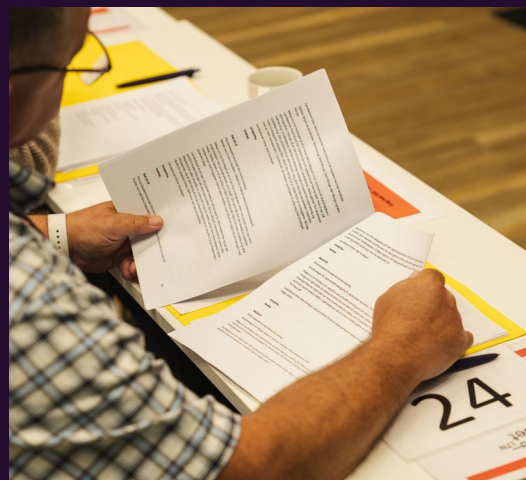
Planlegg med åpne ender. Ta korte utflukter der det er lett å avbryte – og feir når det funker.

4 SNAKK HØYT OM BEHOV

I ferien krasjer behov oftere. Si det tidlig: Hvem trenger pauser? Hvem orker besøk? Hva gir energi? Fordel oppgavene deretter.

5 LA ØYEBLIKKENE VÆRE STORE NOK

Første utebad. Første langlur i frisk luft. Første fjelltopp sett fra bilvinduet. Små ting er store når du ser dem sammen.



Ungdommen skal løftes

Personskadeforbundets landsmøte overrasket mange da Marie Brattbakk ble valgt som ny leder gjennom benkeforslag. Med klar marsjordre om ungdomssatsing fra deltakerne, er det nye landsstyret klare for å stake ut ny kurs.

Det var høy stemning og stort engasjement da Personskadeforbundet samlet sine medlemmer til landsmøte på Arena Lillestrøm i midten av september. Og engasjementet preget valgene – etter gode diskusjoner valgte landsmøtet Marie Brattbakk som ny styreleder.

Ungdom og psykisk helse i fokus

Den tydeligste bestillingen fra landsmøtet var klar: Ungdommen må prioriteres. Med stor enighet vedtok landsmøtet at organisasjonen må skape aktiviteter som gir de unge trygghet, fellesskap og muligheten til å bli hørt.

– Med det engasjementet jeg så på landsmøtet, er jeg overbevist om at vi sammen kommer til å løfte Personskadeforbundet til nye høyder. Dette blir bra, sier den nyvalgte lederen Marie Brattbakk. Et samlet landsmøte vedtok at organisasjonen skal arrangere en årlig ungdomskonferanse fremover.

Psykisk helse var det andre store temaet som preget diskusjonene. Landsmøtet vedtok å melde organisasjonen inn i Rådet for psykisk helse, et viktig grep for å synliggjøre behovet for bedre tilbud – særlig for ungdom.

Arena for inkludering

Samhold og kampen mot utenforskap sto sentralt i debattene. Deltakerne var tydelige på at Personskadeforbundet må være en arena for inkludering, og at dette må synliggjøres tydeligere utad.



Det nye landsstyret består foruten Marie Brattbakk som leder, av nestleder Hanne Sandal, medlemmene Gunn Karin Leiksett (ungdomsrepresentant) og Arild Hansen, samt vararepresentantene Jostein Kvalen, Elisabeth Gjevang og Inger Elisabeth Einan (som ikke var tilstede når bildene ble tatt).

Kommunikasjon og medlemsvekst

Medlemstall var et tema som engasjerte mange, og det kom inn flere konstruktive forslag til hvordan organisasjonen kan rekruttere nye medlemmer. Samtidig meldte valgkomiteen om lav deltagelse i prosessen med å finne kandidater til det nye landsstyret – noe som peker på et behov for bedre kommunikasjon i hele organisasjonen.

Med nytt landsstyre på plass og klare prioriteringer fra landsmøtet, står Personskadeforbundet foran en spennende periode med fornyet fokus på ungdom, psykisk helse og inkludering.

Gi slipp på bekymringer om hva andre tenker om deg!

Vi har en tendens til å sammenligne oss med andre. Dette kan være skadelig hvis du sammenligner deg med personer som synes å ha et «perfekt» liv, særlig på sosiale medier. Slike sammenligninger kan skape følelser av utilstrekkelighet og misnøye, noe som kan påvirke din mentale helse negativt.

Til deg som har opplevd en ulykke, en kritisk operasjon eller andre tøffe utfordringer. Vit at: jeg «ser» deg og heier på deg. Du har allerede vist en utrolig styrke ved å overvinne dine fysiske utfordringer, selv om du kanskje må leve med senskader resten av livet. Men har du gitt deg nok tid til egenomsorg – for både kropp, men også sinn – og våget å rette fokuset mot den mentale helsen din?



Rebekka Nøklung
Coach/mental trener

Rebekka Nøklung 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.

Eller kanskje du er pårørende til en som har vært langvarig syk? Uansett hvilken rolle du har, så vil du etter en traumatisk opplevelse lett bli fanget i bekymringer om hva andre tenker om deg. Kanskje du føler presset fra omverdenen, eller at andres vurderinger veier tungt på dine skuldre. Dette kan tappe deg for energi og gjøre det vanskelig å være den du virkelig er.

Men hva om du kunne gi slipp på disse bekymringene? Tenk på hvordan livet ditt ville vært om du kunne omfavne den du er nå, uten frykt for andres meninger. Forskning viser at det å frigjøre seg fra andres vurderinger kan være en viktig del av den mentale rehabiliteringen. Og her vil jeg komme med noen konkrete råd på hvordan du nettopp kan gjøre det:

Forstå kilden til bekymringene

Det første steget mot å gi slipp på bekymringer er å forstå hvor de kommer fra. Ofte er disse bekymringene rotfestet i usikkerhet, skam, tidligere erfaringer eller i familiens forventninger. Reflekter over hva som utløser disse tankene. Er det spesifikke situasjoner, eller er det mennesker du er sammen med? Å identifisere kildene kan hjelpe deg å skille ekte bekymringer fra urealistiske katastrofetanker som ikke er reelle.

Øv på selvmedfølelse

Det innebærer å være snill mot deg selv i tider med stress eller motgang. I stedet for å kritisere deg selv for å være «an-nerledes» eller for å gjøre feil, prøv å anerkjenne at alle har sine personlige utfordringer. Kanskje du har opplevd mye urettferdighet i livet. Da er det på tide å gi deg selv mer anerkjennelse og egenkjærlighet. Dette kan skape en mer positiv indre dialog som gir deg styrke til å være deg selv.

Sett grenser

For å redusere relasjonsstress, er det viktig å sette grenser. Dette gjelder både i personlige forhold og på sosiale medier. Vær bevisst på hvem du omgir deg med, og hvordan deres meninger påvirker deg. Hvis visse personer gjør deg mer usikker, vurder å begrense kontakten eller være tydelig på hva som er akseptabelt for deg.

Fokus på egenverdi

Husk at din verdi ikke bestemmes av andres meninger. Lag en liste over dine styrker, ferdigheter og kvaliteter. Når du føler deg usikker, kan du se på denne listen for å minne deg selv på hva som gjør deg unik. Å jobbe med egenverd kan være en kraftfull metode for å frigjøre deg fra bekymringer om andres tanker.

Praktiser mindfulness

Dette kan hjelpe deg med å bli mer bevisst på tankene dine uten å dømme dem. Gjennom meditasjon, dyp pusting eller terapeutiske øvelser og yoga kan du lære å observere tankene dine uten å la dem styre deg. Dette kan redusere angst og gi deg mer mental klarhet.

Omgi deg med støttende mennesker

Det er viktig å ha et nettverk av mennesker som aksepterer deg for den du er. Søk etter fellesskap hvor du kan føle deg trygg og godtatt for den du er – også når du føler deg sårbar. Å dele erfaringer med andre som har lignende bekymringer kan styrke din mentale helse.



Det er lov å skynde seg sakte

Begynn med små skritt og våg å være deg selv uten å bekymre deg for andres meninger. Dette kan være så enkelt som å uttrykke en mening, kle deg på en måte som føles komfortabel for deg, eller ta en beslutning basert på hva du ønsker, ikke hva andre forventer. Jo mer du praktiserer dette, desto mer naturlig vil det føles etter hvert.

Å gi slipp på bekymringer om hva andre tenker, er en prosess som krever tid og tålmodighet. Ved å fokusere på deg selv og dine behov, kan du gradvis redusere relasjonsstresset og lade opp energikontoen din. Husk at det er en styrke å være autentisk, og ved å omfavne den du virkelig er, kan du oppleve en dypere glede og frihet i livet. Ta steget mot å bli den beste versjonen av deg selv, fri fra andres vurderinger, og se hvordan det kan transformere livet ditt på en positiv måte.

Lykke til!

Livsløst-hilsen
Rebekka Nøklung



Hjertevenn 2025

Kjenner du noen som har gjort en ekstra innsats for forbundet siste året? Landsstyret kårer snart årets Hjertevenn og trenger innspill til gode kandidater!

Kriteriene og prosessen

Hjertevenn er en person som har utmerket seg ved å stå på ekstra for laget og forbundet i året som har gått. Det er laget som nominerer vedkommende, og det er også laget som premieres med kroner 10 000,-.

Send inn ditt forslag med begrunnelse til marie@personskadeforbundet.no og skriv Hjertevenn 2025 i kommentarfeltet.

Frist for innlevering av innspill er 15. november 2025.

Personskade^{LTN}
forbundet
Leder deg videre

På kryss og tvers

	TRE - SORTEN			HEST FORENE			BLE AV - HOLDT 12-14. SEPT.		BEVEGE		HAV - DYRET	STOFF DANSEN		TEKKE		RE - SPEKT
	→						→									↘
	GUDINNE STIRRER VILT						ELV				KNAS					
							DIVI - DERTE DUO						HAST		LIK	
	TITTEL LITT				ETTER - SKRIFT				PIKE - NAVN		LAKKE			FUGLEN VERDI - OPERA		
					SLUTT - ORD GUTTE - NAVN						ANTI - LOPE DRIKK					
ARVET	↓		SNØMUS	RETNING	LAKRIS		FANTASI				MO - DERNE TAB - LETT		FRYSE			
							FISK		RÅD				ANGA - ENDE		PIKE - NAVN	
TELE			ER FORELDRE - ROLLEN MED SKADE	DYR				KREM HVIN								
INVI - TERE			DÅRLIG TRE						OLLE ONDU - LERER				TONSILL	FASE		KUBER
						SVAR	LETT OLJE - SELSK.					MYE				
FRUKT HUMRER		KONKUR - RANSEN	↓	GRYTER GAVE					GRESK BOK - STAV		GUDINNE RED - SKAP					
			EIE		KJERNE - VED GUTTE - NAVN		GRØNN - SAK GRUS			SPRENG - STOFF MALM - PLASS				NEDBØR		
LESE - BOK	↓		KRIBLE			RAMMER OGSÅ DE PÅ 50+									LÆRE	
			BRANN DEN ELDERE				PRO - NOMEN		SLYNG - PLAN - TER FRI FOR					TALL		
LEVNING				GROV SOKK		FRUKT LØSNING				PREPO - SISJON	FRYDEN GJØ OPP					
FANTAS - TISKE							MOSJON						VESKE		BINDE - ORD	
PIKE - NAVN		TREENIG HET	BAR - BERE				SMERTE EGGE - FORMET								STONE RUSLER	
					ORGANI - SASJON		SKUM - MEL GNIING					MELDER				
EKSI - STERER SØL			BØNN UKJENT		TONEN FA	VASSE MOBB		DORSK	HEST ATOM			NYLIG		GUTTE - NAVN	HAV - ØRNEN	SID
				↓	TAR DE UNGE GREP FOR								HELLIG SKÅL LE - DELSE			
SAPE - NAVN					UTROP	DRETT HVILTE		KAOS SLETTE			PRE - STERE				MORENE	
ARVE - RETT	LIKE		ERTS				ABER			1000	FISK				ARTIK - KEL	
				↘			→		→							

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

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: 15. november 2025

Vinner av kryssordet i
Leve Med utgave 2-25 er:
BERIT HUNDAL, SKI

Løsning på forrige kryss var:
ØNSKER ALLE EN RIKTIG FIN
SOMMER

 Storgata 106 3262 LARVIK Tlf. 33 19 24 48	Oslo Bilsenter AS Grenseveien 73B 0663 OSLO Tlf. 23 17 02 00	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 Storbilskole Skrubbedalsveien 1, 4848 ARENDAL Tlf. 37 02 55 00	
Agder Bolig AS Veverigata 12 4514 MANDAL Tlf. 907 39 455	Bertel O. Steen avd. Molde Gammelseterlia 4 6422 MOLDE Tlf. 71 24 93 00	Foldal Stempel AS Follestaddal 1042 6156 ØRSTA Tlf. 70 06 55 00	Østli Servicesenter AS Torolf Storsveens Veg 12 2406 ELVERUM Tlf. 62 41 48 80	Bryn og Brynseng Trafikkskole AS Østensjøveien 39A 0667 OSLO Tlf. 22 65 54 45	
NC-Spectrum AS Kviteseidgata 18 3850 KVITeseID Tlf. 35 20 30 00	Ressurs Tromsø AS PB 1012 9260 TROMSØ Tlf. 400 07 200	NSE Industrier AS Finnestadsvingen 32 4029 STAVANGER Tlf. 51 96 29 50	Solli Arkitektur & Landskap AS Grønland 61 3045 DRAMMEN Tlf. 32 83 07 80	Gumpens Auto Grenland AS Melkevegen 10, 3919 Porsgrunn. Tlf. 24 03 55 00. E-post: gumpen.grenland@gumpen.no. grenland.volkswagen.no	
Tømrer Martin Langerud A/S Østsideveien 1040 3277 STEINSHOLT Tlf. 917 23 993	Rogaland Teater Teaterveien 1 4005 STAVANGER Tlf. 51 91 90 90	Brattli Bygg Anders Woie - 90768447	Stray & Co Eiendomsmegling AS Festningsgata 8 4614 KRISTIANSAND S Tlf. 32 02 91 40		
Hveem Nord Østre AS Hveemsvegen 34 2850 LENA Tlf. 463 42 997		Trond Erik Hansen Transport AS Myrfalet 13A 1930 AURSKOG Tlf. 905 31 168	Prestholt Geitestøl Høgehaugvegen 23 3576 HOL Tlf. 920 37 514		
Kitron Tverrdalsøyveien 100 4920 STAUBØ Tlf. 37 07 13 00	Glassmester1 Arendal Strømsbuveien 61 4836 ARENDAL Tlf. 37 02 41 88	Møller Bil Orkdal Tiltaksveien 1 7300 ORKANGER Tlf. 72 47 11 00	Norges Bilbransjeforbund Middelthuns gate 27 0368 OSLO Tlf. 22 54 21 00		
ADOLFSEN MASKIN OG TRANSPORT AS Solliveien 22 9303 SILSAND Tlf. 474 14 226	Lillehammer Apotek AS Røyslivegen 4 2611 LILLEHAMMER Tlf. 61 40 03 01	Jevnaker Elektriske Forretning A/S Storg. 21 3520 JEVNAKER Tlf. 61 31 11 99	 Hovlandsvegen 18 5443 BØMLO Tlf. 53 42 44 00		
Blatchford Ortopedi Alkeveien 14 9015 TROMSØ Tlf. 77 60 00 22	Flisa Taxi DA Negardssvingen 8 2270 FLISA Tlf. 62 95 00 99	Trapperingen www.trapperingen.no	NFI® Norsk Formular Industri AS Ryghgata 4A 3050 MJØNDALEN Tlf. 32 27 44 40		
Kåre Ekrene Trafikkskole AS Ludolf Eides gate 6 5525 HAUGESUND Tlf. 52 71 75 66	1 Trafikkskole Jernbanegata 7 3916 PORSGRUNN Tlf. 952 98 810	LINDRUP MARTINSEN Fr. Nansens plass 6 9008 TROMSØ Tlf. 77 60 37 00	TINN ENERGI &FIBER Storgata 4 3660 RJUKAN Tlf. 35 08 09 00		
Ola Flateland transport AS Ytre Lauvrak 330 4830 HYNNEKLEIV Tlf. 957 32 118	Fjellheim Drift og Service AS Knottveien 346 7777 NORD-STATLAND Tlf. 915 83 272	ByggSmart 24.no Stjerneveien 32 1404 Siggerud Tlf. 916 65 652			
FOLLO TAXI Ring 06485 Kveldroveien 17 1407 VINTERBRO	Skudenes & Aakra Sparebank Åkraveien 1 4270 AKREHAMN Tlf. 52 84 52 00	NTM TRAILER & TIPP AS Olav Ingstadsvei 12 1351 RUD Tlf. 67 17 19 30	LARSNES Larsnesvegen 119 6084 LARSNES Tlf. 70 02 64 00	HUNSFOS HUNSFOS.NO	Nyt naturen på huden Effektive og sunne hud- og hårprodukt fra Voss  vossskjonnhet.no

Rune Svensson Transport AS Marnarveien 4429 4536 BJELLAND Tlf. 905 53 114	Sør-Varanger Bildeknikk AS E. K. Andersonsv 1 9912 HESSENG Tlf. 78 99 33 58	Søgne Elektriske AS Linnegrøvan 24 4640 SØGNE Tlf. 38 05 30 30	Wiik Fjellsprenging Kjerran 15 8050 TVERLANDET Tlf. 916 37 536	HOLTAN's BILLAKKERING AS Tlf. 22 16 21 30 - Alle bilmerker - www.holtansbillakkering.no Kakkelovnskroken 2 0954 OSLO
Darren Saines Hagedesign Sandsvegen 2 2067 JESSHEIM Tlf. 907 77 324	Tertnes Entreprenør AS Eidsvågveien 150 5105 EIDSVÅG I ÅSANE Tlf. 55 39 55 00	Midt i Veien Transportservice AS Tyrihjellevien 92 1960 LØKEN Tlf. 456 70 390	BGM Arkitekter AS Nygaten 3 4876 GRIMSTAD Tlf. 37 16 40 80	Kongsberg Containertransport AS Skrubmoen 17 3619 SKOLLENBORG Tlf. 464 70 000
Elto Regnskap AS Storebotn 72C 5309 KLEPPESTØ Tlf. 56 15 61 68	 SYLTEOSEN BETONG Myrbostadvegen 351 6440 ELNESVÅGEN Tlf. 992 88 100	 EORVINDU INDIVIDUAL WINDOW DESIGN Storemyrli 1 A 4790 LILLESAND Tlf. 975 99 022	Toten Transport Raufoss AS Hunnselfvegen 14 2830 RAUFOSS Tlf. 61 15 10 00	H Trans og Anl Power K-A Nicolaisen Backers gate 5 3080 HOLMESTRAND Tlf. 959 35 949
 FRIDA BILLAG Ditt sikreste val Storehagen 4 6800 FØRDE Tlf. 57 72 50 00	 UniProtect Reinsvegen 50 5643 STRANDVIK Tlf. 56 58 16 49	Fageraas Skogsdrift DA Permobakken 21 3534 SØKNA Tlf. 959 22 322	Norefjell Hytteservice Skinnestoppen 9 3535 KRØDEREN Tlf. 901 47 300	Frekhaug Fysioterapisenter AS Havnevegen 15 5918 FREKHAUG Tlf. 56 97 88 88
Mjelde Sveis og Montasje AS Granittåsen 72 3480 FILTVET Tlf. 906 04 254	Terje Rustand Transport AS Seterv 11 3623 LAMPELAND Tlf. 902 09 822	 Innherred Renovasjon Åsaunvegen 5 7609 LEVANGER Tlf. 74 02 88 40	Kuldeteknikeren AS Tiurvegen 24 2380 BRUMUNDAL Tlf. 62 36 42 90	Tveita Bilservice AS Tvetenveien 154 0671 OSLO Tlf. 22 27 42 90
Polaris trykk Arendal AS Østre gate 3 4836 ARENDAL Tlf. 37 05 92 73	Pooltech AS Tåjeveien 8 3470 SLEMMESTAD Tlf. 922 68 682	Norinnova AS Sykehusveien 23 9019 TROMSØ Tlf. 77 67 97 60	Furnes Anlegg og Transport ANS Geilevika 6055 GODØYA Tlf. 905 52 438	 ÅLHYTTA DESIGN SOM STANDARD SIDEN 1966 Gullhagen, 3570 ÅL Tlf. 32 08 60 50



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.

Trygt på skoleveiene



Hitra kommune
hitra.kommune.no



Lesja kommune
lesja.kommune.no



Hurdal kommune
hurdal.kommune.no



Nissedal kommune
nissedal.kommune.no



Vestvågøy kommune
vestvagoy.kommune.no



Våler kommune
valer.kommune.no



Halden kommune
halden.kommune.no



Hamar kommune
hamar.kommune.no



Søndre Land kommune
sondre-land.kommune.no



Sel kommune
sel.kommune.no



Namsskogan kommune
namsskogan.kommune.no



Verdal kommune
verdal.kommune.no



Gjerdrum kommune
gjerdrum.kommune.no



Valle kommune
valle.kommune.no



Tokke kommune
tokke.kommune.no



Bjerkreim kommune
bjerkreim.kommune.no



Solund kommune
solund.kommune.no



Løten kommune
loten.kommune.no

Karlsens Elektro AS

Nedre Solligården 26
9020 TROMSDALEN
Tlf. 400 06 710



Høylandet kommune
Teknisk Drift
hoylandet.kommune.no

AKERSHUS

Eidsvoll Trafikkskole A/S

Lars Tønsagers v 2 | 2080 EIDSVOLL
Flaenbakken 2 | 2070 RÅHOLT
Tlf. 63 96 47 20 • eidsvoll-trafikkskole.no

BUSKERUD

Støyten Trafikkskolesenter

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

INNLANDET

FRISK Trafikkopplæring

Hummeldalsvegen 10
2414 ELVERUM
Tlf. 62 41 07 61
www.frisktrafikk.no

OSLO

Majorstuen Trafikkskole AS

Hegdehaugsveien 36, 0352 OSLO
Tlf. 400 55 070
post@majorstuen-trafikkskole.no
www.majorstuen-trafikkskole.no



Trondheimsveien 102, 0565 OSLO
Tlf. 909 90 090 • www.sveinsvendsen.no

Think Trafikk AS

Kolbotnveien 5, 1410 KOLBOTN
Tlf. 66 80 84 84 • Mobil 911 01 666
info@thinktrafikk.no
www.thinktrafikk.no

MØRE OG ROMSDAL

Norvest trafikkskole AS

Spjelkavikvegen 9
6011 ÅLESUND
Tlf. 930 64 064 • www.norvest.no



Norges
Trafikkskoleforbund

ROGALAND



Forus
Storbilscole
- EN DEL AV TK TRAFIKKSKOLE

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

Stavanger Sjøførscole AS

Madlaveien 6
4010 STAVANGER
Tlf. 51 91 91 80
post@stavanger-sjaforscole.no
www.stavanger-sjaforscole.no

Refsland Transport AS Marknesringen 9 4052 RØYNEBERG Tlf. 918 30 961	Peter Løvaas Transport AS Silurveien 74 4656 HAMRESANDEN Tlf. 952 10 500	Hammerfest Taxihus AS Storgata 2 9600 HAMMERFEST Tlf. 78 41 12 34	Trøndermøbler AS Kjøpmannsgata 36 7500 STJØRDAL Tlf. 479 85 500	JOHNSEN TRANSPORT A/S ☎ 918 46 710 Org.nr. 975 353 540 MVA Grantunvegen 14 4760 BIRKELAND
Ronny Tangeland Transport Folkestadhøgda 1 1592 VALER I ØSTFOLD Tlf. 928 99 105	Skalleberg Graveservice Gokstadyggen 17 3217 SANDEFJORD Tlf. 942 99 420	Nyhus Transport AS Roaveien 6 3534 SOKNA Tlf. 414 56 705	Hallingsag AS Nordbygdvegen 713 3570 ÅL Tlf. 970 78 501	GUMPEN MOTOR Kristiansand Skibåsen 1, 4636 KRISTIANSSAND S Tlf. 24 03 47 30
Kingsrød Transport AS Statsminister Torpsvei 57 1738 BORGENHAUGEN Tlf. 407 09 500	E Aarhus AS Åslandvegen 7 3830 ULEFOSS Tlf. 995 17 966	STANGELAND Sandnesvegen 80 4051 SOLA Tlf. 51 44 40 00 Mobil 951 97 000	JOTRON Performance for Life Ringdalskogen 8 3270 LARVIK Tlf. 33 13 97 00	SAFEROAD post@saferoad.no ☎ 0 60 80 saferoad.no
Sørum Bilservice AS Blakervegen 33 1920 SØRUMSAND Tlf. 63 86 67 67	Randsfjord Tømmer AS Martegutua 17 2770 JAREN Tlf. 952 03 633	Brunæs Gjenvinning AS Gamleleien 72 3072 Sande i Vestfold Tlf. 33 77 78 88	Telemark Dekksenter AS Moen 17 3946 PORSGRUNN Tlf. 35 93 35 50	VIKørsta by Saferoad
Franzefoss Gjenvinning AS Brandalsvegen 204 6060 HAREID Tlf. 70 03 94 00	Kjellmark BYGGER DET MESTE WWW.KJELLMARK.NO	Rogers Flytteservice AS Asperudlia 59 1258 OSLO Tlf. 907 42 655	Nonslid Bilservice AS Skjoldavikvegen 178 5574 SKJOLD Tlf. 52 76 21 00	GJERSTAD TUR & TAXI Brokelandsheia 7 4993 SUNDEBRU Tlf. 916 55 444
Bilpleiesenteret AS Gigstads Vei 11 3511 HØNEFOSS Tlf. 32 12 67 80	Brødrene Stigen AS SKOSENTREPRENØR Lykkjaveien 4, 1960 Løken Tlf. 99107435/99460711	Rogaland Bilverksted AS Midtbergv. 2 4313 SANDNES Tlf. 51 80 07 90	Advokatfirmaet Lippestad AS Sehesteds gate 6 0164 OSLO Tlf. 22 94 10 20	RIF Siving Trond Amundsen Rådgivende ingeniør i byggeteknikk www.sivingamundsen.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!

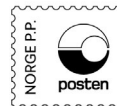
JAG
er som du.

BYGGER'N Jondal Nedre Belsnes 40 5627 JONDAL Tlf. 404 06 409	Bjørnstad Bygg AS Storgata 34 1890 RAKKESTAD Tlf. 913 93 826	Servicehallen Dombås AS Gudbrandsdalsvegen 2569 2660 DOMBÅS Tlf. 61 24 20 00	Din lokale forhandler av  Verksted • Karosseri • EU-kontroll Grimstad Bil as Bergsveien 26, 4886 Grimstad Tlf. 37 07 09 80 • www.grimstadbil.no	 KREKKES AUTOREP. AS REP AV ALLE BILMERKER 2653 Vestre Gausdal Tlf. 414 49 309 www.krekke.no jon.harald@krekke.no	
 Alf Hansen as Øvre Flatås v 6 7079 FLATÅSEN Tlf. 72 59 60 90	Nordicgsa AS Flyspeditørenes Senter 2060 GARDERMOEN Tlf. 63 93 06 90	Osebakken Motorservice AS Kollskjeggvegen 1 3917 PORSGRUNN Tlf. 35 55 88 66	Umas AS Kometvegen 4 7652 VERDAL Tlf. 901 07 650	ISOenergi BEST PÅ BLÅSEISOLERING isoenergi.no ☎ 97 76 90 35	
K. Kleven AS Kårhaugen 1 6522 FREI Tlf. 71 52 30 54	Mesna auto AS Storgata 84 2390 MOELV Tlf. 62 36 71 49	Rognan Fargehandel AS Kirkegata 14 8250 ROGNAN Tlf. 75 69 06 50	Brække Eiendom AS Tollbug 115 3041 DRAMMEN Tlf. 32 81 66 00	 PAUL BERG AS Allt innen graving og transport Amselvvegen 9 - 2047 Hurdalen - Pb. 2047 208 Hurdalen - Tlf. 6822 800	
Vasetsenteret AS Panoramavegen 901 2960 RØN Tlf. 61 36 30 55	Høyanger Bil A/S Einar Ramslis g 29 5900 HØYANGER Tlf. 57 71 32 77	BUNNPRIS Bogøy Dagligvare Bogveien 5 8288 BOGØY Tlf. 75 77 72 07	 SPEED MOTORCENTER Skolmar 30 3232 SANDEFJORD Tlf. 33 48 70 00	 HØLAND & SETSKOG SPAREBANK Bjørkeveien 20, 1940 BJØRKELANGEN Tlf. 63 85 70 70	
Jahr Bilservice A/S Jarveien 96 3340 AMOT Tlf. 32 78 56 08	Betongpumperen AS Kasinvegen 45 3676 NOTODDEN Tlf. 962 09 930	Motorsenteret Heidal AS Ysterivegen 5 2676 HEIDAL Tlf. 61 23 34 00	Access 24/7 AS Radåsveien 10A 8803 SANDNESSJØEN Tlf. 952 78 330	Bokhulle-spesialisten AS Industrigata 17 3414 LIERSTRANDA Tlf. 908 78 233	
Sirdal Bilberging AS Svartvatn 4443 TJØRHOM Tlf. 38 37 18 21	Elsikkerhet AS Havnegata 20 7800 NAMSOS Tlf. 74 27 15 44	Gullik Bekjorden Lampelandhagan 17 3623 LAMPELAND Tlf. 908 34 099	Finn's Vareekspress AS PB 1004 2312 OTTESTAD Tlf. 62 57 82 46	BKS Industri AS Sunde Industriområde 3 5450 SUNDE I SUNNHORDLAND Tlf. 56 12 63 00	
Elon Vikersund Brødr Løver AS Vikersundgata 26 3370 VIKERSUND Tlf. 32 78 33 70	KC-Transport AS Åttevei 37 8063 VÆRØY Tlf. 932 07 298	 Vestlandstak as ALT I FLATE TAK OG MEMBRANER Tverrveien 32 C 6020 ÅLESUND Tlf. 70 11 29 10	Norbark AS Drammensveien 228 3420 LIERSKOGEN Tlf. 900 44 939	 Edward Johnsen MØREMAT ETAB. 1890 Alt i fisk, fiskemat og lakseprodukter Averøy, Norway / www.edwardjohnsen.no	
Neumann Tromsø Stakkevollvegen 15 9010 TROMSØ Tlf. 77 65 97 00	Haneseth Harstad AS Mercurvegen 21 9408 HARSTAD Tlf. 77 01 64 00	Sulland Otta AS Skansen 4A 2670 OTTA Tlf. 61 23 62 60	Haugen Motor AS Ytrehornsvegen 35 6763 HORNINDAL Tlf. 57 87 95 00	Fjeld Tømmertransport AS Østmoveien 13 1970 HEMNES Tlf. 928 55 953	
Viking Karasjok Karasjok Bilberging AS Finandsveien 9731 KARASJOK Tlf. 78 46 63 11	Fineide Transport AS Nordsjøvegen 27 8642 FINNEIDFJORD Tlf. 75 19 51 45	 BJUGN SPAREBANK Alf Nebbs gate 4 7160 BJUGN Tlf. 72 51 66 00	Lyngen Safari AS Forsveien 5 9064 SVENSBY Tlf. 917 09 936	Vestfold Antirust AS Raveien 320 3184 BORRE Tlf. 33 33 25 99	
Stian Røyset Transport AS Snopenesvegen 25 6017 ÅLESUND Tlf. 930 82 402	ValdresBil AS Spikarmoen 1 2900 FAGERNES Tlf. 61 35 86 00	Bjørkebakken AS Bjørkebakkevegen 53 2881 AUST-TORPA Tlf. 950 35 774	Asplund Transport AS Eidsbotnvegen 49 7603 LEVANGER Tlf. 950 33 472	Bil & Lakkservice AS Ropnesvegen 69 9107 KVALØYA Tlf. 966 99 559	
 Rasmussen & Skjelbred BYGGMESTERFIRMA MESTERHUS Lillevarskogen 4 3160 STOKKE Tlf. 909 96 432	 IRBY ELEKTRO Loe bruk 14 3300 HOKKSUND Tlf. 915 49 789	 walcon Maritime AS Ole Aaserudsgata 1 6909 FLORØ Tlf. 917 20 346	 STRAAND HOTEL Kviteseidvegen 1698 3853 VRØDAL Tlf. 35 06 90 00	 Mekonomen Bilverksted Bremsnes Bilverksted AS Averøyveien 8 6530 AVERØY Tlf. 71 51 11 90	 sigdal STUDIO SIGDAL DRAMMEN Borgan Kjøkken og Bad Tordenskioldts gate 26 3044 DRAMMEN Tlf. 32 88 88 90 Mobil 476 80 614

Eide Mekaniske og Vedlikehold AS Mikkelsmyra 10 5363 AGOTNES Tlf. 905 35 696	Kalvenes VVS Langarinden 1 5131 NYBORG Tlf. 55 53 03 33	Mathiassen Ventilasjon-Blikkenslager AS Sjøgata 32 9300 FINNSNES Tlf. 77 85 25 00	Greencarrier Liner Agency Norway AS Alf Bjerknes vei 20 0582 OSLO Tlf. 22 00 49 90
Norbygg AS Bjørnstadmyra 12 1712 GRÅLUM Tlf. 69 33 95 40	Takstkontoret Valdres AS Jernbanevegen 17A 2900 FAGERNES Tlf. 911 81 534	Circle K Storslett Idars Kvikk Service AS Sentrum 34 9151 STORSLETT Tlf. 77 76 52 78	VULKAN SKANDINAVIA AS Byfogd Motzfeldts gate 6, 6413 MOLDE Tlf. 71 24 59 90 • www.vulkan.no
Sigbjørn Vik & Son AS Røynstrandsvegen 8 5736 GRANVIN Tlf. 474 75 959	Skalog AS Ulvenveien 111 0665 OSLO Tlf. 23 24 97 20	Accept Service Partner AS Kjellstad Næringspark St. Hallvards vei 3 3414 LIERSTRANDA Tlf. 32 22 60 60	Effektiv Regnskapservice AS Kløvervegen 9 9016 TROMSØ Tlf. 77 60 08 60
Kindlistuen & Dahl AS Industrivegen 60 2636 ØYER Tlf. 478 96 000	Aj Bil og Motor AS Holmenveien 4 9700 LAKSELV Tlf. 997 62 299	Guriby Elektroentreprenør AS Løxaveien 11 1351 RUD Tlf. 67 17 78 50 Mobil 950 37 338	 Skjerkøyveien 54 3962 STATHELLE Tlf. 35 96 87 50
Hansens's Rørservice AS Grønnegata 151A 2316 HAMAR Tlf. 414 16 300	Svanholm Glass AS Tungavegen 36 7047 TRONDHEIM Tlf. 905 63 508	Tømrer Morten Rognstad AS Grimerudvegen 124 2312 OTTESTAD Tlf. 916 46 900	Brandbu og Tingelstad Almenning Storlinna 122 2770 JAREN Tlf. 61 33 64 90
Areal+ AS Fåvangvegen 2 2634 FÅVANG Tlf. 61 24 57 70	ØMV Yamaha Bergen Nordre Brurås 10 5131 NYBORG Tlf. 55 39 58 80	 Egil Bringsverd Eftf. VVS Varme & Bad AS avdeling Stigerv 2, 4825 ARENDAL Tlf. 37 09 76 80	Rørleggerhjelpen AS Raveien 584 3239 SANDEFJORD Tlf. 922 47 411
Sele Kalk AS Kornvegen 123 4352 KLEPPE Tlf. 959 71 737	Anlegg Øst Entreprenør AS Fåberggata 126E 2615 LILLEHAMMER Tlf. 990 81 880	 TegneTeknikk Lorents Ness enk Haugamyrvegen 16, 7540 KLÆBU Tlf. 483 51 971	 Birkenes Sparebank Bygdaas egen bank – din støttespiller Strøget 5, 4760 BIRKELAND Tlf. 37 28 03 00
Drevelin Bergen Møllendalsbakken 11 5009 BERGEN Tlf. 55 20 64 60	Oslo Automatgear AS Lahaugmoveien 68 2013 SKJETTEN Tlf. 64 83 33 61	 DALE RØR AS VARME OG SANITÆR Comfort	Rydje Renhold Hedmark/Oppland as Kirkeveien 58 2409 ELVERJUM Tlf. 916 92 424
Bilkilden AS Torgveien 15 4016 STAVANGER Tlf. 51 82 70 00	Harila avd Tromsø Skattørvegen 44 9018 TROMSØ Tlf. 77 67 98 00	Grimnes Buss Olaroa 2 • 3360 GEITHUS Tlf. 32 78 48 88 Mobil 913 55 005	 RØRLEGGER HALVORSEN AS AUTORISERT RØRLEGGER OG RØRHANDLE Myreneveien 21 4847 ARENDAL Tlf. 37 00 98 88
Team Verksted AS avd Alta Kleggveien 5 9514 ALTA Tlf. 78 43 96 00	Mandal Bilteknikk AS Sommerkroveien 12 4515 MANDAL Tlf. 38 26 11 00	K.K. Grunnarbeid og Maritime Service AS Erlevegen 15 6723 SVELGEN Tlf. 905 06 929	Balkongentreprenøren AS Fantoftvegen 38 5072 BERGEN Tlf. 982 88 547
 Hollundsdaalen 3 5430 BREMNES Tlf. 906 97 655	 Snekkerveien 13 1455 NORDRE FROGN Tlf. 901 91 833	 Skytterheia 25 4790 LILLESAND Tlf. 37 50 03 00	ASK ELEKTRO Tangengata 12 3300 HOKKSUND Tlf. 32 75 50 80
Ruud Transport AS Elvebakken 5 3320 VESTFOSSEN Tlf. 906 89 656			

Fremstad & Rokseth as Ringvålvegen 22 7080 HEIMDAL Tlf. 72 84 67 75	Kirkeng Eiendom AS Nedre Storgate 35 3015 DRAMMEN Tlf. 32 86 00 18	Odda Taxi Almerket 40 5750 ODDA Tlf. 53 64 14 44	Solberg Hage & Anlegg as Sarpsborgveien 87 1640 RADE Tlf. 977 73 147	Nøtterøy Familiecamping Fjærholmen AS Fjærholm 170 3132 HUSØYSUND Tlf. 33 38 51 43
SalatMestern AS Pancoveien 16 1624 GRESSVIK Tlf. 69 36 10 30	Proline Norge AS Caspar Storms vei 14 0664 OSLO Tlf. 815 00 898	Fjellgutta AS Vestsidevegen 65 2420 TRYSIL Tlf. 480 44 999	Zenit Havfiske AS Kaien 11 4250 KOPERVIK Tlf. 900 67 290	Rørleggermester Morten Øvland AS Hønemyrvegen 305 4646 FINSLAND Tlf. 976 37 475
Bilxtra Skøyen AS Hovfaret 17 0275 OSLO Tlf. 22 52 06 77	Rustad Transport AS Storfjellveien 16 8530 BJERKVIK Tlf. 76 96 38 80	Rs Bilservice AS Sørbyveien 603 3178 VALE Tlf. 33 06 02 13	Bilberging Innlandet AS Rudsvegen 18 2360 RUDSHØGDA Tlf. 02816	Svein Roar Andersen AS Murmester - Entreprenørforretning Strandveien 2E 3050 MJØNDALEN Tlf. 32 23 19 50
Udneseth Transport AS Strandgata 81 2283 ÅSNES FINNSKOG Tlf. 905 95 278	Finnsnes Taxisentral BA Sjøgata 31 9300 FINNSNES Tlf. 77 84 22 60	 3629 NORE Tlf. 992 67 920	Ap Transport AS Haugvaldstadveien 30 4156 MØSTERØY Tlf. 930 91 873	Bil og Maskintransport AS Rabekkgata 4 1523 MOSS Tlf. 920 27 274
 Øvre Romerike Avfallsselskap IKS Ørasvegen 85 2054 Mogreina Tlf. 63 92 78 80	Mjøsanker AS Fredvang Allé 10, Briskeby 2317 HAMAR Tlf. 977 47 500	Langøen Bilverksted Bjørumsvn 16 4820 FROLAND Tlf. 37 03 70 30	Vinstra Karosseri AS Lomovegen 2, Lomoen 2640 VINSTRA Tlf. 61 21 60 60	Bilskadesenteret Namsos AS Navarvegen 3 7820 SPILLUM Tlf. 74 27 67 33 www.bilskadesenteret.no
Rønnings Bilverksted A/S Otnesøyen 3 2485 RENDALEN Tlf. 62 46 72 02	Lyseng Billakkeri Norderhovsveien 23 3512 HØNEFOSS Tlf. 919 12 220	Nils Ivar Braathen AS Horgeneveien 37 3303 HOKKSUND Tlf. 913 94 618	Rønnings Bilverksted A/S Otnesøyen 3 2485 RENDALEN Tlf. 62 46 72 02	Samuelson Maskin AS  6445 Malmefjorden Tlf. 71 26 88 00 E-post : terje@samuelsonmaskin.no Fax. 71 26 88 01 Hjemmeside : www.samuelsonmaskin.no <i>Graving - Sprengning - Transport - Belegningstein</i>
Hedmark Rehabservice AS Vålgutua 212 2436 VÅLER I SOLØR Tlf. 62 42 11 12	Kapro AS Fitnodatgeaidnu 66 9730 KARASJOK Tlf. 78 46 61 11	Skaara Spesialvinduer AS Elganeveien 1 4373 EGBERG Tlf. 51 46 36 30	 Reddalsveien 47 4886 GRIMSTAD Tlf. 37 25 70 70	 ATV - HENGERE - DELER - VERKSTED SNØSCOOTER - VANNSCOOTER Kirkveien 43, L'NGDAL www.trippelmotor.no 383 46 200
Leikanger Auto AS Hanahaug 10 6863 LEIKANGER Tlf. 57 65 31 00	 Tlf. 32 78 99 11	Rua bygg & Takst Nordre Ruavei 7 3614 KONGSBERG Tlf. 916 93 669 www.ruabyggogtakst.no	Svalinn AS Nye Vakåsvei 64 1395 HVALSTAD Tlf. 66 77 50 00	 Idrettsgata 33, 8370LEKNES Tlf. 76 08 05 50
Wik Tømmer & Transport AS Skoevegen 16 3825 LUNDE Tlf. 906 52 064	XL-BYGG Gisholt & Finne Kjørbekkdalen 7C 3735 SKIEN Tlf. 35 50 48 00	Hansen & Jensen Transport AS Svinesundsveien 239 1789 HALDEN Tlf. 69 19 55 17	 Tlf. 33 06 49 46	
Sulland Amsrudvegen AS PB 43 2807 HUNNDALEN Tlf. 61 13 63 00	Arnes Frisørhjørne Langebruvegen 19 6800 FØRDE Tlf. 57 82 62 35	Nardo Bil Orkanger AS Tiltaksvegen 23 7300 ORKANGER Tlf. 72 46 69 90	MAFO AS Øverbygdsv. 926 2656 FOLLEBU Tlf. 404 02 119	 BODØ BILSKADESENTER Speiderveien 2 8008 BODØ Tlf. 75 50 02 60
	 Jernbanegata 2 2821 GJØVIK Tlf. 61 18 90 90	 Schweigaardsgate 14 0134 OSLO Tlf. 962 09 666 www.jagassistanse.no	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  www.perhagen.no	

Elite Vinduspuss AS Ole Deviks vei 44 0668 OSLO Tlf. 905 44 444	Dosjeeier Ola Inge Leraand Loddgårdstrøa 21 7224 MELHUS Tlf. 72 87 02 84	Handyman Roar Børte Åsvegen 69 4708 VENNESLA Tlf. 909 82 881	Bilskade Vesterålen AS Vesterålsveien 71 8416 SORTLAND Tlf. 76 12 03 45	 06485	
Råde Vertshus Mosseveien 16 1640 RÅDE Tlf. 69 28 57 25	Gt Buss AS Øvre Glomset 14 6260 SKODJE Tlf. 917 38 400	Team Tour AS Øvre Eikervei 83 A 3048 DRAMMEN Tlf. 32 80 77 80	ANONYM STØTTE	Maskinentreprenør Fjellheim & Sønn AS Reinsfjellveien 171 4904 TVEDESTRAND Tlf. 906 50 425	
Damåsen Pukkverk AS Basserudåsen 3610 KONGSBERG Tlf. 32 70 12 00	Torp Mekaniske Verksted AS Sulfatveien 28 1658 TORP Tlf. 69 35 13 10	Maskin & Asfalt AS Gamle Ravei 222 3270 LARVIK Tlf. 959 44 850	 PB 303 4503 MANDAL Tlf. 38 25 87 77	Sjekk Punkt - Ditt lokale bilverksted Romnes Arendal AS Sørsvannsveien 10, 4848 ARENDAL Tlf. 37 00 10 00	
Finsådal Bygg AS Gangdalen 25 4646 FINSLAND Tlf. 900 66 567	Indre Agder Transport AS Kjetsåvegen 14 4737 HORNNES Tlf. 37 93 00 00	Norhard AS Finåsveien 9 4440 TONSTAD Tlf. 907 91 510	Stømne Byggfirma AS Haugomveien 12 4724 IVELAND Tlf. 996 27 677	 Sagmyra 2 4624 KRISTIANSAND S Tlf. 906 89 677	
Funder Renovasjon AS Fjellsveien 123B 3035 DRAMMEN Tlf. 32 81 36 61	Nordbuss SA Gran 7882 NORDLI Tlf. 74 33 73 73	Minges Transportforretning DA Linneaveien 12A 1663 ROLVSØY Tlf. 913 71 626	Umoe Advanced Composites AS Vige Havnevei 64 4633 KRISTIANSAND S Tlf. 38 27 92 00		
Askestad-Aas elektro AS Spikkestadveien 143 3430 SPIKKESTAD Tlf. 31 29 07 99	Bernt Dahl Byggjenester AS Kaskøvegen 23 7820 NAMSOS Tlf. 901 20 462	Byggmester Madsen & Giseth AS Rødsåsen 7 1389 HEGGEDAL Tlf. 905 57 693	ADVOKATHUSET NORD Sandland 14, 4720 HÆGELAND Tlf. 905 95 512		
Haras Eiendom AS Saura 8485 DVERBERG Tlf. 952 57 610	Busstransport AS Kongensgate 51-55 8514 NARVIK Tlf. 404 65 259	 Thonsveien 68, 1816 SKIPTVET Tlf. 69 80 91 30	Bademiljø Horten Rørleggerbedrift AS Storgata 64 3182 HORTEN Tlf. 33 04 36 54		
Pettersen Maskin AS 2634 FAVANG Tlf. 480 43 118	Takringen AS PB 4134, Gulsbogen 3005 DRAMMEN Tlf. 32 20 29 00	MA TEK AS Mob. 907 29 341- 928 72 612 www.matek.as	Tømrerfirma Tom Børre Simonsen AS Sogndalsvegen 224 4645 NØDELAND Tlf. 909 91 031		
Raa Skogdrift AS Rokkeveien 794 1763 HALDEN Tlf. 995 87 202	Jensen Transport AS Slusevegen 14 3825 LUNDE Tlf. 916 11 976	Herbjørn Nilssen AS Aut. maskinentreprenør Stakkevollv 69 9010 TROMSØ Tlf. 77 65 56 40 • Mobil 907 30 177	Byggmester Espen Aas Larsen AS Sætrebakken 5 3475 SÆTRE Tlf. 415 20 847		
Willy Arnesen AS Elverhøysvingen 18A 2436 VÅLER I SOLØR Tlf. 900 79 437	Vesetrud Sag Kolkinnveien 14 3533 TYRISTRAND Tlf. 32 13 94 12	FJORDANE CARAVAN Sanderplassen 4 6813 FØRDE Tlf. 916 45 340	Sverre Haugli Bilforretning AS Storgata 26 3510 HØNEFOSS Tlf. 32 14 03 00		
 Rørlegger'n i Råde • Service • Modernisering • Nyanlegg 20 års erfaring 922 04 345	 Takst & Boligveiledning AS • Bistand ved overtakelse • Teknisk rådgivning • Tilstandsvurdering • Vedlikeholdsplan • Forhåndstakster • Arealmåling 922 64 215 haaland.boligtakst@gmail.com	 BILOMBYGGING Midtunlia 17 5224 NESTTUN Tlf. 920 48 420	 Regnskap Rundskogen 25 3536 NØRESUND Tlf. 32 15 05 40	 Folkenborgveien 198 1850 MYSEN Tlf. 69 89 82 50 SKANN MEG 	 - en del av AS Follo Truckutleie CONTAINERUTLEIE Din lokale anfallspartner Tlf: 64 86 31 03 follotruckutleie.no



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**

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