



Avsender:  
Personskadeforbundet LTN  
Hausmans gate 19  
0182 Oslo

ANNONSER



**Spesialområder:**

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

NESS LUNDIN er landets fremste firma innen erstatnings- og forsikringsrett. Vi har prosedert nærmere 60 saker i Høyesterett og for internasjonale domstoler. Vi bistår skadelidte over hele landet.

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

**Avdelingskontor:**  
Tromsø Trondheim  
Lillestrøm Haugesund

www.nesslundin.no



Ta kontakt for en gratis og uforpliktende samtale

**Advokatene Leiros & Olsen AS**  
er et landsdekkende advokatfirma med lang erfaring med behandling av personskadesaker, herunder erstatning etter yrkesskader, trafikkulykker og pasientskader.

Vi har kontorer i **Tromsø, Oslo og Sogndal**, og har avtale med Personskadeforbundet LTN om medlemsfordeler.



ADVOKATENE LEIROS & OLSEN

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



# Leve Med

## Frisk på utsiden

Ingen ser hvor mye energi Anna Larsen Moldenæs (30) må bruke på å fungere i hverdagen.



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

Ta kontakt med en av våre erfarne advokater for en uforpliktende samtale om din sak. Sammen finner vi de gode løsningene.



Ta erstatningstesten på halvorsenco.no

Advokatfirmaet **Halvorsen** 

Advokatfirmaet Halvorsen Lillestrøm Ski Jessheim Lørenskog Tlf: 64 84 00 20 post@halvorsenco.no www.halvorsenco.no

# Innhold

Utgave 2 | 2026

## Generalsekretærens ord

Et personlig tilbakeblikk og et blick fremover på hvordan vi sammen kan styrke frivilligheten i en tid med økende utfordringer.

– s. 5

## Usynlig syk

Anna Larsen Moldenæs (30) nekter å gi opp drømmen om å skape, arbeide og leve livet – på sine egne premisser.

– s. 6

## Stafettpinnen går videre

Etter 14 år som generalsekretær gir Ingeborg Dahl-Hilstad stafettpinnen videre til Per Oretorp. Vi har tatt en prat med dem begge:

– s. 12

## Ambassadørenes tips

Åshild og Martin gleder seg til en sommer med Emil. I fjor var de redde for hva de kunne klare. I år vet de mer.

– s. 16

## Pengene som varer hele livet

Erstatning til unge skadde.

– s. 18

## På tide å lade batteriene?

Føler du deg sliten og ikke får gjort alt du vil, kan det hjelpe å bli bevisst hva som tapper energien din og få bedre oversikt.

– s. 22

## Kryssord

– s. 24



**Vi er der når livet blir snudd på hodet**

### Kontakt

**Adresse:** Hausmanns gate 19, 0182 Oslo  
**Telefon:** 22 35 71 00  
**E-post:** post@personskadeforbundet.no

**Trykk:** BK Trykkpartner AS  
**Annonser:** faktserv@faktserv.no  
**Produksjon:** 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

Vi tilbyr  
**SPISSKOMPETANSE  
INNEN ERSTATNING  
OG FORSIKRING**

Advokatfirma Tofte Hald er Sørlandets største advokatfirma.

Vi har betydelig erfaring med å håndtere personskadesaker.

Ta gjerne kontakt for en uforpliktende samtale.

TOFTE  
HALD  
ADVOKATFIRMA





# Samling i foreldre-nettverket

Støtte, fellesskap og verktøy i hverdagen

Vi inviterer til en helgesamling for foreldre som over tid har stått i krevende og belastende situasjoner.

Her får du møte andre i lignende situasjon, dele erfaringer og hente styrke i fellesskapet.

Gjennom helgen kombinerer vi faglig innhold, gruppesamtaler og refleksjon med sosialt samvær. Du får enkle og nyttige verktøy som kan bidra til å styrke deg i hverdagen.

Faglig ansvarlig er Janne Maj Back, kognitiv terapeut.

23.-25. oktober, Østlandet  
(nærmere informasjon kommer)

Påmelding:  
[www.personskadeforbundet.no](http://www.personskadeforbundet.no)

Personskade-  
forbundet<sup>LTN</sup>  
Leder deg videre



Per Oretorp er opprinnelig fra Sverige og har en faglig bakgrunn som sosionom og fengselsbetjent. Fra mars 2026 ble han utnevnt som ny generalsekretær i Personskadeforbundet LTN.

## GENERAL-SEKRETÆRENS ORD

Vi skal engasjere flere, støtte flere – og sørge for at frivillig arbeid i Personskadeforbundet LTN er en berikelse, ikke en byrde.

Personskadeforbundet LTN er en fantastisk organisasjon jeg har hatt gleden av å være en del av i snart 20 år. Før det jobbet jeg som sykehussosionom og hadde et tett og godt samarbeid med forbundet i fem år.

I to tiår har Ingeborg og jeg vært kolleger. Det er med stor ydmykhet jeg har takket ja til å overta som generalsekretær etter henne. Det blir rart uten henne her – litt skummelt, skal jeg ærlig innrømme. Men jeg er veldig glad på hennes vegne og ønsker henne all lykke til i ny stilling.

For noen uker siden deltok jeg for første gang på forbundets ledersamling på Gardermoen. Det var et privilegium. Å møte så engasjerte og dedikerte representanter for forbundet ga meg virkelig mersmak. Slikt engasjement må vi ta vare på, pleie og spre.

Frivilligheten møter betydelige utfordringer. Alt for få er villige til å påta seg rollen som styremedlem eller lokal påvirker. Men etter Gardermoen er jeg trygg: vi skal klare å engasjere flere, hjelpe og støtte flere – og ikke minst legge til rette for at frivillig arbeid i Personskadeforbundet LTN skal være en berikelse, ikke en byrde.

Årets Skadefri dag-kampanje er gjennomført, og aldri tidligere har den nådd så mange. Tusen takk til alle som har bidratt i forberedelsene, og til dere i lagene som har satt fokus på dette lokalt.

Neste år bygger vi videre. Kampanjen er nå inne i Nasjonal tiltaksplan for trafikksikkerhet på vei, og vi håper at flere organisasjoner og virksomheter melder seg på. Målet er at den blir den nasjonale dugnaden vi ønsker – og framfor alt at den faktisk bidrar til å forebygge personskader.

Jeg ønsker dere alle en god og skadefri sommer!



## Aktuelt

### Dette skjer fremover:

- Hjertevenn 2026, Nominasjon  
Alle medlemmer kan nominere kandidater  
Send e-post til:  
[marie@personskadeforbundet.no](mailto:marie@personskadeforbundet.no)  
Merk e-posten: «Hjertevenn 2026»  
Frist: 15. september  
Mer info og kriterier:  
[www.personskadeforbundet.no](http://www.personskadeforbundet.no)
- 30. okt – 1. nov  
Likepersonkurs  
For erfarne likpersoner  
Tema: «Hvordan møte en person i krise»  
Sted: Gardermoen  
Mer info sendes på e-post
- 22. okt – 25. okt  
Foreldrenettverkssamling  
Sted: Østlandet  
Påmelding:  
[www.personskadeforbundet.no](http://www.personskadeforbundet.no)

### Har du innspill til magasinet?

E-post: [levemed@personskadeforbundet.no](mailto:levemed@personskadeforbundet.no)  
Telefon: 22 35 71 00



# Usynlig syk

Anna Larsen Moldenæs (30) nekter å gi opp drømmen om å skape, arbeide og leve livet – på sine egne premisser.

TEKST: CAROLINE KORSVOLL | FOTO: MORTEN SANDVIK

– Det hender folk sier «tenk om du ikke hadde blitt syk!». Jeg kan ikke spørre «hvorfors meg» hele tiden. Jeg må ta det som det kommer og leve her og nå.

– Jeg var bare 11 år da jeg fikk diagnosen «pilocyctisk astrocytom» – en hjernesvulst på toppen av hjernestammen. Den dagen jeg ble syk, ble jeg også voksen. Jeg hoppet liksom over ungdomstiden og gikk rett fra barn til voksen.

Anna Larsen Moldenæs er 30 år, utdannet arkitekt og ser slett ikke syk ut. Hun sitter i hjørnet på en kafé på Tøyen i Oslo med en kaffe og en notatbok foran seg. Den kule capen skjuler arrene etter flere operasjoner. Brillene med gult glass kan fort forveksles med et par statement-briller, men det er spesialtilpassede prismebriller som blokkerer blått lys. Diagnosen hun fikk i 2007, skulle bli starten på mange år med operasjoner, cellegiftbehandling, rehabilitering og sykehusinnleggelse. Behandlingene og komplikasjonene har gitt varige senskader, blant annet epilepsi, fatigue, synsvansker, gangproblemer, kronisk hodepine og kognitive utfordringer. Men det synes ikke.

– Sykdommen min er usynlig. Jeg ser helt normal ut på utsiden. Det er jeg selvsagt glad for, men det fører også til at jeg ikke alltid blir fullt ut forstått av samfunnet og menneskene jeg møter. Jeg vet at jeg ikke er alene om å være i denne situasjonen. For mennesker med usynlige og sammensatte senskader, kan det være vanskelig å «bevise» hvor mye energi som faktisk brukes bare på å fungere i hverdagen. Mange av plagene synes ikke utenpå. Man kan se relativt frisk ut, samtidig som kroppen og hodet jobber på høygir for å klare ting, forklarer hun.

## På landet

Anna vokste opp på landet, sju kilometer fra Spydeberg i Østfold, sammen med mamma, pappa, lillebroren Ian og hunden Tikka. Før hun ble syk, spilte hun håndball, piano og gikk på turning som de andre barna, men på grunn av sykdommen måtte hun slutte. Hun søkte tilflukt i bøkene og skolehverdagen.

– Mennesker vet ikke alltid hvordan de skal håndtere det som er uvant og ukjent, det gjelder både store og små. Jeg hadde det tøft sosialt og jeg fikk ikke så mange venner. Skolen ble likevel et fristed – et sted hvor jeg kunne fordype meg

og kjenne på normalitet. Jeg er veldig glad i å lære så jeg brukte all tid og kapasitet på skole, og senere studier. Men det har kostet. Jeg brukte ekstra år både på videregående og universitetet på grunn av operasjoner, behandling og sykedager. All energi måtte prioriteres til studiene, og det gikk ofte utover sosialt liv og fritid. Det var en lege som advarte foreldrene mine allerede da jeg var liten – at skolen hadde blitt en slags flukt for meg – at jeg brukte all kapasiteten min der, og derfor ikke hadde energi igjen til det sosiale. Det merker jeg konsekvensene av i dag.

## Ut i verden

Anna elsker å reise. Faren hennes er dansk-amerikaner, så Anna har alltid hatt et internasjonalt blikk. Etter ungdomsskolen bestemte hun seg for å søke IB, som er en anerkjent 2-årig videregående utdanning som gir generell studiekompetanse. Med et IB-diplom kan du komme inn på universiteter og høyskoler over hele verden. Det ble starten på mange års studier i utlandet.

– Jeg tok en mastergrad i arkitektur ved University of Dundee i Skottland og bodde der i seks år. I Skottland hadde jeg et trygt nettverk rundt meg og ble kjent med mange. Men i 2018, midt under studiene, fikk jeg mitt første epileptiske anfall. Jeg satt på kjøkkenet med romkameraten min da jeg plutselig falt om med kraftige kramper. Det var utrolig skremmende – både for meg og menneskene rundt meg. Men selv om jeg var langt hjemmefra, var det aldri noe alternativ å gi opp. Det er litt som med barn som faller og slår seg. Opp igjen, ikke gråte! Jeg vil gjerne prestere og jeg setter høye mål – det er bare sånn jeg er. Jeg måtte fullføre studiene mine.

«Den dagen jeg ble syk, ble jeg voksen»

## Møtet med systemet

Da Anna kom hjem til Norge som nyutdannet arkitekt i 2022, var det pandemi. Det var stille både i arkitektbransjen og i livet generelt, så hun flyttet hjem til foreldrene sine i Spydeberg igjen.



– Jeg ble født med innsnevret synsnerve og er blind på venstre øye. Det har preget livet mitt helt fra starten. Likevel var det først senere at sykdom virkelig skulle bli en stor del av livet mitt, forteller Anna Larsen Moldenæs.

Etter seks måneder kontaktet hun NAV. Det var ingen relevante jobber å søke på, og istedenfor å stange hodet i veggen på NAV-kontoret, tok hun et årsstudium i bærekraftig økonomi og ledelse ved NMBU i Ås.

– En krevende del av sykdomsforløpet har vært møtet med systemet, særlig rundt sykdom og arbeidsevne. En ekstra belastning har vært møtet med NAV og behovet for stadig å forklare og dokumentere usynlige senskader og redusert arbeidsevne. Jeg er høyt utdannet, og jeg har naturligvis lyst til å jobbe med det jeg er utdannet til. Men jeg har lavere arbeidskapasitet på grunn av sykdomshistorien min, og mange deltidsstillinger er ikke relevante for meg.

**«Jeg er en hard negl – «a tough cookie». Det skal mye til for at jeg gir opp.»**

Det er tøft å møte dette systemet alene, og jeg er utrolig heldig som har en familie rundt meg, som undersøker, følger opp og stiller spørsmål. Jeg har også fått god hjelp fra Personskadeforbundet. De har blant annet gitt meg råd og veiledning rundt hvilke rettigheter jeg har. De har sett over papirer og dokumenter og sammen har vi drøftet hvor jeg står, og hva jeg har krav på. De har også hjulpet meg i møter med NAV.

#### Lever her og nå

Anna har alltid ønsket å bidra og gjøre det hun kan. Derfor har det vært sårt å oppleve at hun stadig må forklare og forsvare egen sykdomshistorie og begrensninger på nytt og på nytt. Når man allerede lever med fatigue, epilepsi og kroniske

senskader, blir slike prosesser en ekstra belastning. Møtene med det lokale NAV-kontoret var en av grunnene til at hun valgte å flytte til Oslo.

– Jeg valgte å flytte på hybel i Oslo for å komme inn i et annet NAV-system hvor jeg har større muligheter. Der har jeg fått en jobbkonsulent som skal følge meg og støtte meg. I 2024 fikk jeg jobbe som lederstøtte for avdelingslederen ved Utstilling og Samling ved Munchmuseet. Senere arbeidet jeg som arkivarassistent samme sted. Det var veldig fint å jobbe der, både faglig og sosialt. Men når jeg har vært på jobb en halv dag, må jeg hjem å sove. Etter å ha sovet litt, står jeg opp for å lage mat og så må jeg legge meg igjen slik at jeg får 10–12 timer søvn. Jeg har ikke kapasitet til både å jobbe og være sosial. Det blir enten eller. Men jeg pusher meg selv, og noen ganger velger jeg å bruke opp energien og ta kostnaden dagen etter. Når jeg presser meg for langt, møter jeg veggen. Men jeg vet jo aldri hva morgendagen bringer, så jeg må leve her og nå, sier hun.

#### Bygge opp, rive ned

Øynene er blanke. Det er tungt å snakke om alt hun har vært gjennom. Hun har skrevet en liste med sykdomshistorien sin på mobilen for å huske alle detaljer og for å slippe å fortelle historien på nytt hver gang noen spør. Imellom alle nedturene har det også vært oppturer. Som da hun fikk oppfølging ved Sunnaas sykehus etter mange år med behandling, operasjoner og rehabilitering. Der gjennomførte hun en tverrfaglig arbeidsevnevurdering med lege, psykolog, fysioterapeut og øvrig fagpersonell.

– For første gang følte jeg at hele situasjonen min ble sett i en holistisk sammenheng – ikke bare diagnosene hver for seg, men hvordan fatigue, epilepsi, synsvansker, senskader og kognitive utfordringer faktisk påvirker hverdagen og funksjons-





– Jeg har hatt stor nytte av rehabilitering og oppfølging ved Sunnaas. Der lærte jeg blant annet «batterimodellen» som hjalp meg å forstå energiforvaltning og hvordan jeg bedre kan leve med fatigue.

evnen min samlet. Vurderingen var grundig, menneskelig og realistisk. Det som ble vanskelig, var møtet med NAV i etterkant. Til tross for den omfattende vurderingen fra Sunnaas, opplevde jeg at NAV ønsket å gjøre sine egne arbeidsevnevurderinger gjennom arbeidsutprøving. Det var tungt å kjenne på at vurderingene fra spesialisthelsetjenesten ikke føltes tilstrekkelige, selv etter mange år med dokumentasjon, behandling og oppfølging.

Hun mener at NAV jobber splittet, har silotankegang og ikke ser totalbildet av mennesket.

– Det gjør det ekstra vanskelig å ha en god kommunikasjon med den enkelte saksbehandler i de forskjellige avdelingene man må samarbeide med i forhold til arbeid og trygd.

#### Meningen i det lille

Anna prøver fortsatt å skape, være kreativ og finne mening i hverdagen – selv på tunge dager. Det er ikke så lett å planlegge livet fordi hun aldri vet helt hvordan dagen blir. Selv hyggelige ting må planlegges nøye fordi energien er begrenset.

– Sykdommen påvirker alle deler av livet mitt, men selv om sykdommen har tatt mye, har den også vist meg hvor mye et menneske faktisk kan klare å bære. Sykdommen har lært meg mye om styrke, tilpasning og hvor viktig det er å finne mening i det lille.

Jeg lever med sterk hodepine, kvalme, svimmelhet, balanseproblemer og en kropp som blir veldig raskt sliten. Jeg faller lett på grunn av dårlig dybdesyn og gangvansker, og har brukket armen flere ganger etter fall. Jeg kan ikke kjøre bil, og selv det å gå i ulendt terreng krever mye energi og konsentrasjon. Men jeg prøver å fokusere på det jeg faktisk kan gjøre. Jeg elsker å lage mat, og jeg er veldig glad i å reise og oppleve andre kulturer.

Å komme seg litt vekk fra hverdagen, beriker meg, og jeg besøker venner i utlandet så ofte jeg kan. Natur og musikk er også veldig viktig for meg – da føler jeg også at jeg kommer meg litt bort. Jeg kjenner også at det hjelper å gjøre yoga og pusteøvelser. Da slapper jeg av.

#### Trenger en diskusjon

Anna synes det er viktig å være åpen om hvordan livet egentlig er, og ønsker en diskusjon rundt hvordan det er å leve med sykdom.

– Jeg har hatt fantastiske leger rundt meg gjennom hele livet. I dag følges jeg opp av nevrolog, nevrokirurg, øyelege og endokrinolog ved Rikshospitalet, Ullevål og Kalnes. Jeg tar MR og lever med jevnlig kontroll og oppfølging som en naturlig del av livet, sier hun og legger til at hun føler på en stor takknemlighet.

– Men samtidig har erfaringene også vist meg hvor viktig det er at helsevesen, NAV og samfunnet generelt får større forståelse for hvordan det er å leve med langvarig sykdom og usynlige funksjonsnedsettelse. Ikke alt kan måles i prosent eller sees på utsiden av kroppen.

Vi lever i et samfunn hvor vi skal prestere hele tiden. Jeg er veldig streng med meg selv, og det vet jeg at mange i min situasjon er. Vi er friske. I gåsetegn. Vi klarer mye selv. I gåsetegn. Men vi blir slitne, og noen ganger strekker vi oss for langt. Vi står på fordi vi ikke har noe annet valg.

Vi må bare gjøre det beste ut av det og ta det som det kommer.

#### – Hvordan ser du på fremtiden?

– Jeg er 30 år, men har levd store deler av livet med dette. Jeg måtte stå på en annen måte enn de andre på min alder. Jo eldre jeg blir, jo mer ser jeg også konsekvensene av alle operasjonene.

**“Skolen ble et fristed – et sted hvor jeg kunne fordype meg og kjenne på normalitet.”**

Korttidshukommelsen er svekket, og jeg glemmer lett ting i hverdagen, men skitt au. Jeg lever jo. Jeg har alltid prøvd å holde fast ved utdanning og det kreative, på familien min og det som gir meg energi og glede, sier hun og smiler.

– Jeg pleier å si om meg selv at jeg er en hard negl – «a tough cookie». Det skal mye til for at jeg gir opp.

– Det høres kanskje enkelt ut, men å lære å lytte til kroppen har vært avgjørende, sier Anna Larsen Moldenæs.



Vår nye generalsekretær.

# Stafettpinnen går videre

Etter 14 år som generalsekretær går Ingeborg Dahl-Hilstad av, og Per Oretorp blir arvtager. Vi har tatt en prat med dem begge: Om det Ingeborg vil savne mest fra forbundet vårt, og det Per gleder seg til å ta fatt på i sin nye rolle.

TEKST: KAREN LIGAARD BRYNILDSEN | FOTO: OLA NORHEIM MOEN

Ingeborg Dahl-Hilstad har hatt en hel karriere under samme tak. Hun pleier å si hun har jobbet to barn og en pandemi i forbundet. Hennes reise startet som vikarierende sekretær, før hun deretter ble politisk rådgiver, assisterende generalsekretær og til slutt generalsekretær. Spør du Ingeborg om hva som har vært det beste med de siste 14 årene i førersetet, og over 20 år i forbundet, er svaret hennes klart: Alle menneskene.

– Det er så mange forskjellige mennesker som har vært innom forbundet, blitt værende, bidratt og berørt. Vi har en tendens til å bli fine mennesker her, sier hun og ler litt av sin egen formulering.

Hun vil savne kollegene og den dårlige humoren som dukker opp på kontoret klokken tolv på fredagen. Hun vil savne engasjementet og alle ildsjelene, alle de som bruker fritiden sin på forbundet fordi de rett og slett bryr seg for mye til å la være.

## Et menneske og rettferdighet

Ingeborg trekker frem de juridiske seierne når hun mimrer tilbake til årene i forbundet. Tre ganger har vi vunnet mot staten i Høyesterett. En av sakene, Finanger-saken, er i dag pensum på jusstudiet. Norsk lov ble endret. Men det er det mellommenneskelige bak paragrafen som betyr noe:

– Når alt kommer til alt, når man skreller bort Høyesterett, EØS-domstolen og alt det juridiske, så handler det om et menneske og rettferdighet for det mennesket, sier hun.

Ingeborg nevner også at det var stort å få ønske velkommen til 40-årsjubileet i 2024, og at arbeidet med den nasjonale hjerneskadekonferansen har betydd mye.

– Arbeidet med ervervet hjerneskode har vært så viktig for forbundet og for medlemmene. Det er stort å se hvor langt fagfeltet har kommet. Forskning, prosjekter og klinisk arbeid har bidratt til enorme fremskritt, sier hun, og røper at hun har vært med på konferansen hvert eneste år siden 2005, med ett unntak: Da hun var hjemme i fødselspermisjon.

## Beskrives som en bauta

Landsstyreleder Marie Brattbakk kan skrive under på at Ingeborg har vært et rivjern i forbundet og

jobbet hardt. Hun trekker frem både grundighet, profesjonalitet og lojalitet som stikkord fra de 14 årene hennes som generalsekretær.

– Hun har båret et stort ansvar og hatt svært mange arbeidsoppgaver som ofte tas for gitt, fordi de «bare fungerer». Sannheten er at det ofte er Ingeborg som har sørget for nettopp dette, sier Marie og legger til at den avtroppende generalsekretæren er en bauta.

– Hun har vært en trygg samarbeidspartner som har stilt opp uansett situasjon. Hun vil bli høyt savnet.

## Trygg nok til å gå

Ingeborg er ikke bekymret for fremtiden. Men hun håper forbundet fortsetter å påvirke den medisinske forskningen. At vi ikke bare følger med på hva det forskes på, men like fullt er med på å påvirke og sette agendaen. Hun utdyper at det handler om å sikre at medlemmenes stemme høres i rommene der beslutningene om fremtidig kunnskap tas.

Ingeborg går inn som generalsekretær i ANSA, samskipnaden for norske utenlandsstudenter. Et helt nytt fagfelt, en ny verden.

– Det er litt kjipt å gi slipp på rettighetsfeltet for personskadde, for jeg brenner for det, sier hun, og avslutter likevel med at hun ikke er urolig over å gå av.

– Hvis jeg noensinne skulle forlate forbundet, så måtte det bli nå. For nå vet jeg at det går bra, smiler hun.

## Fra fengsel og rus, til pasientskader og erstatningsrett

Per Oretorp er langt fra en fersking i forbundet. I likhet med Ingeborg, har han nærmere 20 års erfaring i organisasjonen vår. Han har gått gradene fra seniorrådgiver med ansvar for erstatningsrett og samferdsel, til å være assisterende generalsekretær de siste 14 årene.

Per har hele livet vært drevet av å jobbe med mennesker som trenger hjelp. Helt siden han var 21 år gammel, har karrieren bygget på møter med mennesker i vanskelige livssituasjoner. Reisen hans til forbundet vårt, startet som fengselsbetjent i Sverige, senere i rusomsorgen i Norge, før han kom til Ullevål.



På universitetssykehuset i Oslo jobbet han som sosionom, med oppfølging av pasienter med traumatiske skader og deres familier. Der kom han i kontakt med forbundet vårt, og ble gjennom samarbeidet med oss grepet av hvor viktig frivilligheten og forbundet er for dem som får livet radikalt forandret.

#### En vei ut av kaoset

For mange av medlemmene er forbundet mer enn rådgivning og veiledning, organisasjonen blir en støttespiller og en plass for deltakelse og samhørighet, forklarer Per.

– Tenk deg at du blir hardt skadet i en ulykke eller får en alvorlig pasientskade, som krever langvarig sykehusbehandling og rehabilitering. Livet ditt er fullstendig snudd på hodet. Helse-tjenesten har reddet livet ditt og har ansvar for å gi nødvendig helsehjelp og rehabilitering, men mange pasienter opplever at hjelpen mer eller mindre handler om fysisk opptrening, sier han og legger til at forbundets arbeid strekker seg langt utover dette.

– Forbundet har som mål å bidra til at skadde og deres familier får så god selvpoplevd livskvalitet som overhodet mulig. Det handler om å kunne hjelpe mennesker i krise med å finne en vei ut av kaoset.

#### Å gjøre det usynlige synlig

I årene fremover vil Per at forbundet skal jobbe enda mer med en utfordring mange av våre medlemmer støter på: Å ikke bli trodd. For mange av medlemmene våre har nettopp skader og plager som ikke synes. Det er smertepasienter, og de som sliter med tretthet og kognitive vansker etter hodeskade.

Per beskriver hvordan mange gjør seg ekstra flid før de møter legen eller saksbehandleren:

– Du vasker håret, kler deg opp, og samler krefter. Ikke fordi du er frisk, men fordi du vil bli tatt på alvor. Så ender du opp med å få manglende forståelse fra legen eller Nav-veilederen, nettopp fordi du ser ut til å klare deg helt fint. Du ser ikke syk nok ut, sier Per.

– Disse pasientene møter typisk verden på sine beste dager. Og når andre kun ser deg når du

har energi, blir gjerne tilbakemeldingen at du ikke trenger tilrettelegging, siden du er så pigg og rask.

#### Medlemmene setter agendaen

Derfor er det denne medlemsgruppen Per vil forbundet skal bli enda flinkere til å synliggjøre. Ikke ved å gjøre dem til ofre, men ved å gjøre det usynlige synlig, i møte med politikere, i rettssalen, og i samfunnsdebatten.

Men den nye generalsekretæren er tydelig på at det ikke er han som setter agendaen alene. Det er det medlemmene våre som gjør, gjennom landsmøtet. Hans rolle blir å sørge for at de riktige problemstillingene når frem.

– Sekretariatet bringer kunnskap fra enkelt-medlemmer inn i den politiske behandlingen, slik at prioriteringene bygger på reelle behov, ikke antakelser, understreker han.

Ellers er han pragmatisk. Det nytter ikke å bare jobbe med de aller viktigste sakene, om det tar 40 år å få gjennomslag. Noen ganger er det klokt å vinne det som faktisk kan vinnes, og bruke de små seirene til å bygge videre.

#### Et unikt engasjement

Landsstyreleder Marie er tydelig i sin ros av Per. Han kjenner organisasjonen, han kjenner medlemmene, og han brenner for arbeidet på en måte som Marie beskriver som helt unik.

– Han kommer inn i rollen med nye tanker og ideer om hvordan forbundet kan utvikle seg videre. Landsstyret er helt trygge på at Per er den rette personen til å overta stafettspinnen etter Ingeborg, understreker hun.

Per avslutter med å peke på at han gleder seg til samarbeidet med landsstyret, med medlemmene, og kollegene. Til å ta opp tråden der Ingeborg legger den fra seg, og bygge videre på det som er skapt gjennom mange år.

– Og så gruer jeg meg litt også. Jeg får jo plutselig formelt ansvar, sier han og legger leende til at han klisjefyllt nok er ydmyk i sin nye rolle. Et dønn ærlig svar fra en som kjenner organisasjonen vår inn og ut, og som vet hvordan det blir å lede den.



#### 5 kjappe om Per:

## Fra fantasybøker til ferie på to hjul

### Her er fem fakta du (kanskje) ikke visste om vår nye generalsekretær.

#### 01. Fortell om familien din!

Jeg er gift og har to voksne barn.

#### 02. Beste bok du har lest?

Jeg må nok si Ringenes Herre-trilogien. Kanskje vel så mye fordi den vekker gode barndomsminner. Jeg var 12-13 år første gang jeg leste dem, og jeg husker jeg lå inne i «lillstugan» på hytta og leste i flere uker. Jeg fikk ikke mye farge den sommeren!

#### 03. Hvilken film er favoritten?

Den filmen som har gjort desidert størst inntrykk er Saving Private Ryan. Jeg husker jeg var gjennomsvett etter kinoforestillingen.

#### 04. Hva driver du med når du ikke er på jobb?

Jeg kjører gjerne motorsykkel på fritiden og har minst én ukestur med «gubbarna» i løpet av året. Ellers har vi et hus fra 1936 som krever en del vedlikehold, så det er nok å henge fingrene i.

#### Ferieplaner i år?

Jeg får en sjettede ferieuke i år, så da rekker jeg noen uker i sommerhuset til mor i Halland på den svenske vestkysten. I tillegg blir det forhåpentligvis en uke på favorittøya vår, Skiathos, i Hellas, og til høsten blir det motorsykkeltur i Marokko.



## ÅSHILD OG MARTIN

# Sommeren som ikke er så skummel lenger

Åshild og Martin gleder seg til en sommer med Emil. I fjor var de redde for hva de kunne klare. I år vet de mer.

*Et drøyt år har gått siden Emil kom til verden. Et år har gått siden forrige sommer, da Åshild og Martin gikk forsiktig fram, redde for hva de kunne tåle som småbarnsforeldre med skader.*

### Nå sitter de og planlegger.

«Jeg tror jeg var mer redd for alt i fjor. Hva vi egentlig kan klare i lag, og at vi måtte være litt forsiktige,» sier Åshild. «Nå har vi jo erfaring med at det går bra. Og det ordner seg.»

### Dyrepark, kveitefiske og en tur nordover

Sommeren har flere kapitler. Først venter en tur til Kristiansand Dyrepark sammen med Åshilds søster og nevø. Emil er stor nok til å ta inn noe av det – kanskje gjenkjenne dyr fra bøker, kanskje bare oppleve. De vet ikke ennå, og det er greit. Så drømmer de om å komme seg nordover. Martin har én ting på ønskelisten han nesten ikke tør å si høyt:

«Kveitefiske,» smiler han. «Jeg skjønner at det kanskje er litt optimistisk å tenke at jeg får gjøre det.»

Han legger umiddelbart til at han vil prioritere Emil og Åshild i stedet. Men der stopper Åshild ham. «Det er viktig å gjøre ting man vil sjøl også. Det er vi begge to dårlige på.»

Det er en av tingene de har lært av det første året: At foreldrerollen ikke betyr at egen lyst forsvinner. At Martin på havet, med sin egen drøm, gir noe tilbake til familien han kommer hjem til.

### Rehabilitering som krever avtaler

Året har vært tøft for Martins rehabilitering. Med en liten baby som setter agendaen, har det vært vanskelig å holde fast på treninga. Anbefalt er to økter i uken hos manuellterapeut. Mesteparten av året har det blitt én – noen ganger ingen.

«Når jeg lager avtaler, så er det mye større sjanse for at det blir gjort,» sier Martin.

Den siste tiden, mens Åshild har vært i Oslo og badet pusses opp hjemme i Ski, har han fått til to ganger i uka. Det er første gang på lenge. Det forteller noe om hvor sårbart det er – at det skal

så lite til før rehabiliteringen ryker, og hvor mye det betyr når den faktisk går.

Når Emil starter i barnehagen i august, åpner dagene seg. Åshild og Martin får mer tid til egen rehabilitering. Åshild gleder seg.

«Jeg tror det blir så bra for Emil å begynne i barnehage sammen med andre barn og voksne,» sier hun.

### Den gnisten i øyet

Hjemme pågår oppussing. Da Åshild og Martin kjøpte hus i Ski, var et tilrettelagt bad en forutsetning for å kunne flytte inn. Badet ble pusset opp i 2022. Men arbeidet ble ikke gjort grundig nok, og over flere år har problemene dukket opp. Dårlig lukt. Feil fugemasse. En terskel som ikke var senket slik at Martin kunne komme inn på badet. Det vesentlige er likevel ikke det tekniske. Det er det Martin gradvis sluttet å gjøre.

«De siste to årene har jeg ikke brukt badet,» forteller han. Det ble for tungt. For tiltak. En dag sa han det høyt til Åshild – at badet var en belastning han ikke orket lenger.

Det er Åshild som har stått i front med reklamasjonen denne vinteren. Hun har lest seg opp på avtaler fra 2022. Hun har gått i dialog med firmaet. Hun har krevd det de faktisk hadde rett på.

Folk rundt henne sa at «det går ikke», «det kan du ikke». Hun fightet videre.

«Det at jeg kunne fighte litt for Martin – å snakke på vegne av han, det var enklere,» sier hun. «Og nå skjønner jeg jo at man må kreve litt. Det har jeg lært av det her.»

Martin har sittet på sidelinjen og sett henne stå i front. For en gangs skyld har han fått hvile i at noen andre tok støytten.

«Det gikk av nesten 50 kg av skuldrene mine,» sier han. Og så ser han på henne:

«Den gnisten du fikk i øyet gjennom denne prosessen, Åshild, den elsker jeg å se.»



### Erstatning til unge skadde:

## Pengene som skal vare hele livet

**Hva skjer når et barn eller en ungdom blir så alvorlig skadet at de aldri kommer ut i jobb? De kan ha krav på millioner i erstatning. Penger som skal rekke over et helt liv. Men hva er egentlig erstatningen ment å dekke, og hvordan sørger man for at den varer?**

AV: KAREN LIGAARD BRYNILDSEN | FOTO: PRIVAT

*Tenk deg at du er 20 år, nettopp ferdig med videregående, og plutselig sitter med fem millioner kroner på konto. Ikke fordi du har vunnet i lotto eller arvet en rik onkel, men fordi du ble skadet som barn og aldri vil kunne jobbe.*

Det er en situasjon unge skadde og deres familier kan havne i. En situasjon som stiller deg overfor valg og beslutninger de fleste voksne aldri har måttet ta.

– Rådet mitt til alle som mottar en stor sum penger de ikke er vant til å håndtere, er enkelt: Stopp opp, tenk deg nøye om og oppsøk rådgivning, sier Elisabeth Landsverk, privatøkonom i SpareBank 1 Østlandet

### Hva pengene representerer

Før man kan forvalte pengene fornuftig, er det viktig å forstå hva de faktisk representerer. For erstatningen er ikke en premie eller en gave, men er beregnet ut fra hva du faktisk taper.

– Målet er at barnet skal få dekket sitt fulle økonomiske inntektstap, i prinsippet for resten av livet, forklarer advokat Carl Aasland Jerstad. Han er advokat og partner i Haver, og en av Norges fremste eksperter på erstatningsrett.

Han forteller at erstatningen kan dekke flere ting enn mange er klar over. I tillegg til tapt inntekt kan den omfatte ekstra utgifter skaden medfører, som tekniske hjelpemidler det offentlige ikke dekker, ombygging av bolig, og fordyrende utgifter til fremtidig egen bolig. Har skaden ført til en medisinsk invaliditet på mer enn 15 prosent, kan man også ha krav på menerstatning. Det er en kompensasjon for selve skaden og livskvalitetstapet den medfører.

– Man blir ikke rik på erstatning. Størrelsen på erstatningen er kun et bilde på hvor stort økonomisk og helsemessig tap man faktisk har hatt, understreker Jerstad.

### En plan for hele livet

Når pengene er utbetalt, starter neste utfordring: Å forvalte dem på en måte som gjør at de faktisk varer. For en 20-åring kan det bety at erstatningen skal dekke livsopphold i så mye som 50-60 år fremover.

– Det kan føles overveldende å få en stor sum du skal forvalte på best mulig måte. Derfor er det lurt å få hjelp av en fagperson til å lage en enkel og realistisk plan, sier Landsverk.

Hun anbefaler å starte med å lage en oversikt over økonomien man har i dag, med alle utgifter og alle inntekter, og deretter sette opp konkrete mål for fremtiden.

– Ønsker du å kjøpe bolig? Trenger du bil? Lag en oversikt over hvilke summer du trenger til de forskjellige investeringene. Livssituasjonen din har mye å si for valgene du skal ta.

### Drømmen om egen bolig

Et av de vanligste ønskene hos unge er å kjøpe egen leilighet. Det er forståelig, og kan være en god idé.

– Erstatningen kan man i prinsippet bruke til hva man vil. Dersom den brukes til å kjøpe bolig, er det normalt fornuftig og en forsvarlig investering, sier Jerstad.

Også Landsverk støtter tanken, men legger til noen forbehold.

– Bolig er en fornuftig investering, men det er viktig å være bevisst. I tillegg til kjøpesummen bør du tenke på løpende utgifter, vedlikeholdskostnader og eventuell oppussing fremover, sier hun.

Skal pengene gå til boligkjøp innen få år, råder hun til å ikke ta risiko med dem i mellomtiden.

– Da bør du sette pengene på en sparekonto uten risiko, med best mulig avkastning. Bankene tilbyr for eksempel fastrentekonto, hvor vilkårene er bedre mot at pengene står låst i en periode, forklarer Landsverk og legger til at BSU-konto (Boligsparing for unge) også er et godt alternativ for de som er under 34 år:

– Pengene må brukes på boligformål. BSU har bedre rente enn en vanlig sparekonto, og i tillegg får du 10 prosent skattefradrag, sier hun.

### Pengene må vokse

Et begrep som dukker opp i nesten alle erstatningsaker, er «realavkastning». Erstatningen er beregnet med en forventning om at pengene skal gi 2,5 prosent avkastning per år, etter at man har tatt høyde for prisstigning. Det er ikke lett å få til i praksis.

– Enkelt forklart handler det om at du skal beholde kjøpekraften din over tid. Hvis prisene øker hvert år, må også pengene vokse. I motsatt fall blir pengene gradvis mindre verd, forklarer Landsverk. Det betyr at pengene ikke bare kan stå urørt på en vanlig konto. De må plasseres gjennomtenkt. – Det kan være smart å spre pengene over ulike former for sparing. På den måten får du trygghet for pengene du trenger i hverdagen, samtidig som du historisk sett vil få mer avkastning på en del av dem over tid, sier Landsverk.

Hun understreker at det ikke finnes én fasit, men at det å ta litt risiko på lang sikt faktisk er nødvendig for at erstatningen skal rekke.

– For noen med lang tidshorisont kan det passe å investere deler av pengene i aksjer eller aksjefond. Men du må være villig til å ta den risikoen det innebærer. Oppsøk rådgivning om du er usikker.

### Hva om livet endrer seg?

Mange er ikke klar over at erstatningsoppgjøret ikke nødvendigvis trenger å være endelig.

– Ved en vesentlig forverring av helsetilstanden kan man kreve gjenopptak, dersom det viser seg at den endrede situasjonen vil gi rett til vesentlig høyere erstatning, opplyser Jerstad.

Dette er regulert i skadeserstatningsloven og kan være viktig å kjenne til, særlig for unge som har fått erstatning tidlig i livet, og hvis helsesituasjon kan endre seg over tid.

Både advokaten og bankrådgiveren er tydelige på at unge skadde ikke skal stå alene i dette.

– De bør kreve å få så god økonomisk oppfølging og rådgivning som mulig, og uten at det er reell risiko for at pengene kan tapes, sier Jerstad om hva man bør forvente av banken sin.

Landsverk er enig, og minner om at det finnes hjelp å få.

– Dette er penger som skal kompensere for et helt liv med redusert inntekt, og det kan føles overveldende. Derfor er det utrolig viktig å få råd som er skreddersydd din situasjon, avslutter hun.



## Dette kan erstatningen dekke

### 1 HAR ET BARN BLITT SKADET OG ALDRI VIL KUNNE JOBBE, KAN ERSTATNINGEN OMFATTE:

- Tappt inntekt – for hele livet, frem til pensjonsalder
- Ekstra utgifter skaden medfører, som tekniske hjelpemidler det offentlige ikke dekker
- Ombygging av bolig – både foreldrenes og fremtidig egen bolig
- Menerstatning – en kompensasjon for selve skaden og livskvalitetstapet, dersom medisinsk invaliditet er over 15 %
- Oppreisning for tort og smerte, dersom skaden er påført ved forsett eller grov uaktsomhet

Kilde: Advokat Carl Aasland Jerstad

### 2 SLIK KAN PENGENE VOKSE OVER TID:

Hvordan du plasserer erstatningspengene har enorm betydning over mange år. Her er et eksempel på hvordan en engangsplassering på 300 000 kroner kan utvikle seg avhengig av sparemåte:

Engangsinvestering 300 000 kr	Sparekonto (3 %)	Kombinasjonsfond 50% aksjer (5,33 %)	Aksjefond 100% aksjer (6,5 %)
Etter 15 år	467 390 kr	653 736 kr	771 552 kr
Etter 20 år	541 833 kr	847 545 kr	1 057 093 kr
Etter 30 år	728 178 kr	1 424 569 kr	1 984 309 kr
Etter 40 år	978 611 kr	2 394 443 kr	3 724 822 kr

Tallene viser forventet estimert avkastning. Skatt og inflasjon er ikke hensyntatt. Historisk avkastning gir ingen garanti for fremtidig avkastning.

Kilde: Privatøkonom Elisabeth Landsverk, SpareBank 1 Østlandet

### 3 DETTE BØR FORELDRE TENKE PÅ NÅR DE FORSIKRER BARN SINE:

En barneforsikring kan gi familien økonomisk trygghet dersom barnet blir skadet eller alvorlig sykt. Men ikke alle forsikringer er like gode, og hva du velger å dekke, kan få stor betydning for barnets økonomi langt inn i voksenlivet.

#### Det viktigste å se etter:

- Uførepensjon: Månedlige utbetalinger dersom barnet ikke kan jobbe som voksen. Dette er den viktigste dekningen, fordi den kan gi utbetaling fra barnet fyller 18 år og helt frem til pensjonsalder. Et barn som aldri kommer ut i jobb, vil ellers måtte klare seg på minstesats fra NAV resten av livet.
- Uførekapital: En engangsutbetaling ved varig uførhet, i tillegg til månedlig uførepensjon.
- Høy utbetaling ved høy invaliditetsgrad: Sørg for at forsikringen gir god dekning også ved alvorlige skader med høy medisinsk invaliditet.
- Andre deknninger: For eksempel dagpenger ved sykehusinnleggelse, dekning for utvalgte sykdommer og tilskudd til ombygging av bolig.
- En fordel mange ikke kjenner til: Mange barneforsikringer gir barnet mulighet til å videreføre forsikringen når det fyller 26 år uten krav om ny helseerklæring. Det betyr at forsikringen kan fortsette med full dekning, selv om barnet har fått skader eller sykdom i oppveksten. Uten denne muligheten kan slike forhold føre til høyere pris eller redusert dekning i en ny forsikring.

Kilde: Advokat Carl Aasland Jerstad og privatøkonom Elisabeth Landsverk, SpareBank 1 Østlandet



# Personskade- forbundet på Arendalsuka

## Hvorfor kommer arbeid så sent inn i rehabiliteringen?

### Mister mennesker med hodeskade tilknytningen til arbeidslivet fordi arbeid kommer inn forsent?

Personskadeforbundet, Nav og Oslo universitetssykehus samler fagfolk, brukere og pårørende for å diskutere hvordan arbeid kan bli en del av rehabiliteringen tidligere i forløpet.

Gjennom faglige innlegg, en personlig historie og panelsamtale diskuterer vi hvordan helsevesen, Nav, arbeidsgivere og brukere kan samarbeide tidligere og bedre – slik at flere får muligheten til å beholde eller finne tilbake til arbeidslivet.

12. august, kl. 14:45–15:30  
Hjerneteltet, Arendal

Strømmes direkte  
Se [personskadeforbundet.no](https://personskadeforbundet.no)  
for lenke

Personskade-  
forbundet<sup>LTN</sup>  
Leder deg videre

# På tide å lade batteriene?

Kanskje du innimellom føler deg sliten og opplever at du ikke får gjennomført alt du ønsker? Du er ikke alene. Mange av oss lever i en hverdag der energien kan være lav, og stressfaktorene mange. Det å stoppe litt opp og bli mer bevisst på hva som tapper deg for energi kan være lurt. Og ved å lage en energi-oversikt, så er det lettere å lade batteriene.



**Rebekka Nøkling** |  
Coach/mental trener

Rebekka Nøkling er spesialist på hjernetrim, stressmestring, motivasjon, hormoner og biokjemisk ernæring. Hun eier Livslyst & Motivasjon AS: [www.livslystogmotivasjon.no](http://www.livslystogmotivasjon.no) og Empowerment Akademiet: [www.mpoweracademy.org](http://www.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.

Jeg vil derfor dele en øvelse som vil hjelpe deg med å identifisere energityver i hverdagen og minne deg på hva som gir deg påfyll. Og den har fått navnet **Energi Batteri**. Dette er en øvelse som hjelper deg med å reflektere over hvilke mennesker, hendelser, opplevelser eller aktiviteter som påvirker deg og din helse – positivt eller negativt.

Målet er å bli bevisst på hva som tapper deg for energi og hva som gir deg påfyll. Denne enkle øvelsen kan være et godt verktøy for å få mer overskudd og gjennomføringskraft til å gjøre positive endringer i livet ditt. Og ved å innføre øvelsen i hverdagen din, så kan den kanskje hjelpe deg til å håndtere personskader og andre livsutfordringer bedre.

For å hjelpe deg i gang vil jeg komme med noen eksempler på vanlige energi-tyver og energikilder:

**Energi-tyver:** Dette kan være venner eller familie som alltid klager eller er kritiske til alt. Men det kan også være forventninger du har til deg selv eller som kommer fra familiemedlemmer eller andre, som det er vanskelig å oppfylle, spesielt hvis du lever med fysiske eller kognitive senskader. Støyende eller rotete omgivelser som kan forverre hodepine eller konsentrasjonsvansker kan også tappe deg for energi. Lange perioder foran datamaskin eller TV kan også føre til utmattelse eller hodepine, selv om du sitter i ro.

**Energi-kilder:** Støttende relasjoner og tid med venner eller familie som gir deg positive opplevelser og forståelse for situasjonen din. Likepersoner i Personskadeforbundet kan gi deg påfyll. Å være sammen med andre som har opplevd

lignende utfordringer kan gi deg både støtte og inspirasjon. De kan dele erfaringer som gir deg verdifulle perspektiver. Det kan også være en kort spasertur i naturen, lett stretching eller yoga som kan bidra til å lindre spenninger i kroppen.

Noen liker å meditere, gjøre pusteøvelser, eller lese en god bok.

Ulike hobbyer som å male, danse eller spille musikk, kan også gi deg glede og avkobling.

## FØLG DISSE TRINNENE FOR Å GJØRE ENERGI BATTERI-ØVELSEN:

- **Lag en liste:** Sett deg ned med papir og penn. Skriv ned alt som kommer til tankene når du tenker på hva som påvirker deg – både positivt og negativt.
- **Kategoriser:** Del listen inn i to kategorier:
  1. **Energi-tyver:** Dette kan være stressende situasjoner, negative mennesker, eller aktiviteter som gjør deg sliten.
  2. **Energi-kilder:** Her kan du skrive ned mennesker som gir deg støtte, aktiviteter som gir deg glede, og opplevelser som løfter deg.
- **Reflekter:** Se på listen din. Er det noen mønstre? Hva kan du gjøre for å redusere energityvene? Hvordan kan du øke tiden du bruker på energikilder?
- **Sett mål:** Ut fra det du har skrevet ned som gir deg energi, sett av tid i kalenderen din til den kommende uken for å gjøre minimum tre av disse tingene – enten det er aktiviteter, være sammen med utvalgte personer eller hva det måtte være.
- **Observer endringer:** Etter tre uker, ta deg tid til å reflektere over hva som har skjedd. Har du merket noen forbedringer i energinivået ditt eller din livskvalitet?
- **Vær tålmodig:** Endringer tar tid. Vær snill mot deg selv og gi deg selv rom for å tilpasse deg nye vaner. Og husk: det er lov å skynde seg sakte.

Når du blir klar over hva som påvirker deg, kan du enklere ta aktive valg for å forbedre din livskvalitet. For eksempel, hvis du merker at visse situasjoner eller personer skaper stress, kan du vurdere hvordan du kan endre disse forholdene. På den andre siden, ved å identifisere aktiviteter som gir deg energi, kan du prioritere dem i hverdagen.

Ved å bruke Energi Batteri-øvelsen kan du bli mer bevisst på hva som påvirker din energi og velvære. Dette kan være et verdifullt steg mot å håndtere stress og bygge opp din indre styrke.

Husk at det handler om å ta små, men bevisste valg i hverdagen. Ta deg tid til å reflektere og justere, og du vil merke positive endringer i livet ditt.

Jeg oppfordrer deg til å prøve denne øvelsen og dele erfaringene dine med andre. Slik kan vi støtte hverandre og sammen få en bedre hverdag med mer livsglede og energi!

Livslyst-hilsen  
Rebekka Nøkling



<b>Harila avd Tromsø</b> Skattørvegen 44 9018 TROMSØ Tlf. 77 67 98 00	<b>Neumann Tromsø</b> Stakkevollvegen 15 9010 TROMSØ Tlf. 77 65 97 00	<b>Advokatfirmaet Lippestad AS</b> Sehesteds gate 6 0164 OSLO Tlf. 22 94 10 20	<b>Hemsedal og Gol Hytteservice AS</b> Svøvevegen 15 Hulbakvegen 168 3560 HEMSEDAL Tlf. 464 32 923/900 11 481
<b>Blokkebukta Camping AS</b> Barkevikveien 56 3295 HELGEROA Tlf. 33 18 85 19	<b>Brække Eiendom AS</b> Tollbug 115 3041 DRAMMEN Tlf. 32 81 66 00	 <b>Lister BLIKK</b> - med blikk for fremtiden Drangeid 58 4405 FLEKKEFJORD Tlf. 994 43 959	<b>Eide Mekaniske og Vedlikehold AS</b> Mikkelsmyra 10 5363 AGOTNES Tlf. 905 35 696
<b>Telebygg Bratsberg AS</b> Holmsvegen 155 3690 HJÅRTDAL Tlf. 913 24 752	<b>T.I. Larsen Rørlegger AS</b> Svingen 18 4628 KRISTIANSAND S Tlf. 908 37 611	<b>Sørøst Betongsaging AS</b> Eikveien 83 3060 SVELVIK Tlf. 942 32 013	 <b>BODØ BILSKADESENTER</b> Speiderveien 2   8008 BODØ   Tlf. 75 50 02 60
<b>Autobjørn A/S</b> Cecilie Thoresens v 7 1153 OSLO Tlf. 23 03 10 20	<b>Handyman Roar Børte</b> Åsvegen 69 4708 VENNESLA Tlf. 909 82 881	<b>Gumpens Auto Grenland AS</b> Melkevegen 10, 3919 Porsgrunn. Tlf. 24 03 55 00. E-post: gumpen.grenland@gumpen.no, grenland.volksvagen.no	<b>Gomnes Asfalt &amp; Utemiljø AS</b> Furuhallveien 22 3512 HØNEFOSS Tlf. 905 69 322
<b>Fineide Transport AS</b> Nordsjøvegen 27 8642 FINNEIDFJORD Tlf. 75 19 51 45	<b>Elektropuls AS</b> Gimleveien 79 5052 BERGEN Tlf. 488 98 666	<b>AKTIVA</b> Sjøgata 5 9300 FINNSNES Tlf. 77 84 10 80	 <b>Ekonomi-deler AS</b> Bjærstad Industriområde 1713 GRÅLUM Tlf. 69 10 23 00
 <b>FOLLO TAXI</b> 06485	<b>MN Tak AS</b> Rislandsveien 269 4820 FROLAND Tlf. 975 95 195	 <b>Nordre Land Regnskap SA</b> Din lokale støttespiller for næringslivet og landbruket Storgata 49   2870 DOKKA   Tlf. 61 11 88 50	<b>Servicehallen Dombås AS</b> Gudbrandsdalsvegen 2569 2660 DOMBÅS Tlf. 61 24 20 00
<b>PowerTech Engineering AS</b> Gråterudveien 5 3036 DRAMMEN Tlf. 995 76 937	<b>Båt &amp; Motor Senteret AS</b> Langrunnveien 31 3166 HORTEN Tlf. 33 04 30 00	 <b>FIRDA BILLAG</b> Ditt sikreste valg Storehagen 4   6800 FØRDE   Tlf. 57 72 50 00	<b>TAXI ROMERIKE</b> 03550
<b>Rune Svensson Transport AS</b> Marnarveien 4429 4536 BJELLAND Tlf. 905 53 114	<b>Østli AS</b> Torolf Storsveens Veg 12 2406 ELVERUM Tlf. 62 41 48 80	 <b>LYNGDAL INN</b> Mandalsveien 41 4580 LYNGDAL Tlf. 38 34 61 73	<b>H Trans og Anl Power K-A Nicolaisen</b> Backers gate 5 3080 HOLMESTRAND Tlf. 959 35 949
<b>Holmestrand Fjellsprenging AS</b> Lørdalsv 19 A 3092 SUNDBYFOSS Tlf. 977 70 798	<b>Viégo</b> Automat regnskapsbetjening Mørkes gate 5 4610 KRISTIANSAND S Tlf. 38 02 02 90	<b>Bertel Steen</b> Møre og Romsdal avd. Molde Gammelseterlia 4, 6422 MOLDE Tlf. 71 24 93 00	<b>SAFEROAD</b>
<b>Viken Strøm AS</b> Krutthuset 94 3030 DRAMMEN Tlf. 32 82 33 00	<b>Ulefoss Auto AS</b> Ringsevja 22 3830 ULEFOSS Tlf. 35 94 42 20	 <b>autostrada</b> Åsbleveien 59 Arendal autostrada.com 37 00 05 00	<b>Julius Grøtjorden, Tur og Taxi</b> Borgegrendvegen 272 3630 RØDDBERG Tlf. 900 20 725
 <b>Agder RØRFORNYING</b> Ytre Åros 30A 4640 SØGNE Tlf. 458 30 056	<b>Mekonomen Bilverksted</b> <b>Bremsnes Bilverksted AS</b> Averøyveien 8 6530 AVERØY Tlf. 71 51 11 90	 <b>BIL BUTIKK 1</b> bilbutikk1.no 	 <b>Phoenix Haga</b> Folkenborgveien 198 1850 MYSEN Tlf. 69 89 82 50 SKANN MEG 
		<b>FRØST EIENDOM</b> Hornbergvegen 7A 7038 TRONDHEIM Tlf. 73 96 97 00	 <b>RESTAURANT Halling-stuene GEILO</b> Tlf. 32 09 12 30/50

<b>Søgne Elektriske AS</b> Linnegrøven 24 4640 SØGNE Tlf. 38 05 30 30	<b>Norefjell Hytteservice</b> Skinnestoppen 9 3535 KRØDEREN Tlf. 901 47 300	<b>Jahr Bilservice A/S</b> Jarveien 96 3340 AMOT Tlf. 32 78 56 08	<b>Nyhus Transport AS</b> Roaveien 6 3534 SOKNA Tlf. 414 56 705	<b>I Hundseid Varmepumper AS</b> Strandsvegen 69 5585 SANDEID Tlf. 984 34 486
<b>Sør-Varanger Biltteknikk AS</b> E. K. Andersensv 1 9912 HESSENG Tlf. 78 99 33 58	<b>Fjellheim Drift og Service AS</b> Knotteveien 346 7777 NORD-STATLAND Tlf. 915 83 272	<b>BUNNPRIS Bogøy Dagligvare</b> Bogveien 5 8288 BOGØY Tlf. 75 77 72 07	<b>Elsikkerhet AS</b> Havnegata 20 7800 NAMSOS Tlf. 74 27 15 44	<b>Trøndermøbler AS</b> Kjøpmannsgata 36 7500 STJØRDAL Tlf. 479 85 500
<b>FIMEK AS</b> Ferroveien 36 9308 FINNSNES Tlf. 77 84 78 50	<b>FFF Hage og Miljø AS</b> Follestad Industriområde 3474 ÅROS Tlf. 31 29 26 30	<b>Bilpleiesenteret AS</b> Gigstads Vei 11 3511 HØNEFOSS Tlf. 32 12 67 80	<b>Udneseth Transport AS</b> Strandgata 81 2283 ÅSNES FINNSKOG Tlf. 905 95 278	<b>Ekra Gartneri og Hagesenter AS</b> Melhusvegen 82 7083 LEINSTRAND Tlf. 72 59 42 20
<b>SOS Biloppretting AS</b> Myrvangveien 6 2040 KLØFTA Tlf. 63 98 04 90	<b>Terje Rustand Transport AS</b> Seterv 11 3623 LAMPELAND Tlf. 902 09 822	<b>Wiik Fjellsprenging</b> Kjerran 15 8050 TVERLANDET Tlf. 916 37 536	<b>NSE Industrier AS</b> Finnestadsvingen 32 4029 STAVANGER Tlf. 51 96 29 50	<b>Brødrene Henriksen Transport AS</b> Lyngbakkvegen 40 3736 SKIEN Tlf. 411 33 300
 <b>Blatchford Ortopedi</b> Ved Blatchford ortopedi i Tromsø, Alta og Finnsnes 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		<b>Advokatfirmaet Lippestad AS</b> Sehesteds gate 6 0164 OSLO Tlf. 22 94 10 20		<b>Kongsberg Containertransport AS</b> Skrubbenmoen 17 3619 SKOLLENBORG Tlf. 464 70 000
		 <b>KNUT LANGAAS AS</b> BYGGEMESTER BROMSVEIEN 23, 3183 HORTEN, Tlf. 33 04 59 87 post@knutlangaas.no www.knutlangaas.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 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

<b>Murmester Dag Arne Nilsen AS</b> Broen 5D 3170 SEM Tlf. 33 36 91 69	<b>Ronny Tangeland Transport</b> Folkestadhøgda 1 1592 VÅLER I ØSTFOLD Tlf. 928 99 105				
<b>Ramlo Sandtak AS</b> Industriv 63 7080 HEIMDAL Tlf. 962 25 300	<b>JOTRON</b> Performance for Life Ringdalskogen 8 3270 LARVIK Tlf. 33 13 97 00				
<b>Arne Bakke AS</b> Skrukkelivegen 46 2090 HURDAL Tlf. 909 19 285	<b>Knut Farestveit Rør og Sveis</b> Modalen 1041 5729 MODALEN Tlf. 56 59 97 07				
<b>Kapro AS</b> Fitnodatgeaidnu 66 9730 KARASJOK Tlf. 78 46 61 11	<b>Lindenes Elektro AS</b> Gahre Næringspark 4521 LINDESNES Tlf. 917 89 826				
<b>Refsland Transport AS</b> Marknesringen 9 4052 RØYNEBERG Tlf. 918 30 961	<b>Tangen Transport AS</b> Gravfossveien 1A 3360 GEITHUS Tlf. 451 57 070				
<b>Skreddersydd Innredning</b> til hjem, restaurant, kontor  Showrom: Industrigata 17 3414 Lierstranda - tel 32 24 25 40	<b>Frode Utsi AS</b> Grendeveien 18 9845 TANA Tlf. 78 92 52 50				
<b>Telemark Dekksenter AS</b> Moen 17 3946 PORSGRUNN Tlf. 35 93 35 50	<b>Ravnevand Motor</b> Tonstadveien 1560 4440 TONSTAD Tlf. 38 37 08 80				
<b>Tjønnås Økogard</b> Tjønnåsvegen 284 3692 SAULAND Tlf. 911 97 667	<b>Kindlistuen &amp; Dahl AS</b> Industrivegen 60 2636 ØYER Tlf. 478 96 000				
<b>Linneruds Biltransport AS</b> Finstadvegen 217 2072 DAL Tlf. 905 45 735	<b>Nonslid Bilservice AS</b> Skjoldavikvegen 178 5574 SKJOLD Tlf. 52 76 21 00	<b>Dahles Auto Sarpsborg AS</b> Tunejordet Herbergveien 4 1710 SARPSBORG Tlf. 69 13 78 00	<b>Randsfjord Tømmer AS</b> Martegutua 17 2770 JAREN Tlf. 952 03 633	<b>Trollheimen Turbuss AS</b> Smivegen 3 7340 OPPDAL Tlf. 905 50 617	<b>REMA 1000 FLEKKEFJORD</b> Tlf. 38 32 47 00
<b>Bil &amp; Lakkservice AS</b> Ropnesvegen 69 9107 KVALØYA Tlf. 966 99 559	<b>Den Skreddersydde Enhet</b> DSE skaper varig endring gjennom skreddersydda tiltak. 	<b>Rustad Transport AS</b> Storfjelveien 16 8530 BJERKVIK Tlf. 76 96 38 80	<b>Lofoten Låsservice AS</b> Havnegata 13 8372 GRAVDAL Tlf. 76 08 09 99	<b>Ronny's Maskin AS</b> Bygdevegen 114 3588 DAGALI Tlf. 482 61 973	<b>Brødrene Ytterdahl AS</b> Bangdalsvegen 827 7820 SPILLUM Tlf. 993 34 747
<b>NTM TRAILER &amp; TIPP AS</b> Olav Ingstadsvei 12 1351 RUD Tlf. 67 17 19 30	<b>BM BYGGMAKKER EIKER</b> Prestebråtan 11 3300 HOKKSUND Tlf. 32 25 25 70				
		Schweigaardsgate 14 0134 OSLO Tlf. 962 09 666 www.jagassistanse.no		Kveldroveien 17 1407 VINTERBRO	

<b>Mesterbygg Dombås AS</b> Skåtådalen 4 2660 DOMBÅS Tlf. 905 19 506	<b>Pettersen Maskin AS</b> 2634 FÅVANG Tlf. 480 43 118	<b>Leikanger Auto AS</b> Hanahaug 10 6863 LEIKANGER Tlf. 57 65 31 00	
<b>Norspray AS</b> Torneroseveien 4 4315 SANDNES Tlf. 51 22 07 00 51 59 18 88	<b>Rogers Flytteservice AS</b> Asperudlia 59 1258 OSLO Tlf. 907 42 655	<b>Lorentz Storesund &amp; Sønner AS</b> Storasundsvegen 297 4260 TORVASTAD Tlf. 52 81 44 70	<b>RØRLEGGER THOMAS WESTGÅRD AS</b> (930 05 181 - 35 53 46 02)
<b>Lyngen Safari AS</b> Forsveien 5 9064 DVENSBY Tlf. 917 09 936	<b>Vestlandstak as</b> Tverrveien 32 C 6020 ÅLESUND Tlf. 70 11 29 10	<b>ISO energi</b> BEST PÅ BLÅEISOLERING isoenergi.no ☎ 97 76 90 35	<b>Presterud's BAKERI OG KONDITORI</b> Elvegaten 3   4400 FLEKKEFJORD   Tlf. 908 31 699
<b>Ole M. Almeli AS</b> Bølervegen 71 2020 SKEDSMOKORSET Tlf. 63 95 50 44	<b>06565</b> Allehammer Tiltak	<b>Samuelson Maskin AS</b> 6445 Malmefjorden Tlf. 71 26 88 00 E-post: <a href="mailto:terje@samuelsonmaskin.no">terje@samuelsonmaskin.no</a> Fax: 71 26 88 91 Bymønstre: <a href="http://www.samuelsonmaskin.no">www.samuelsonmaskin.no</a> Graving - Sprengning - Transport - Belegningstein	<b>RIF</b> Siving Trond Amundsen Rådgivende ingeniør i byggeteknikk www.sivingamundsen.no
<b>Ballangen Sjøfarm AS</b> Fornes-E6 92 8540 BALLANGEN Tlf. 76 92 78 89	<b>ADR Elektro AS</b> Ole Deviks vei 44 0668 OSLO Tlf. 22 26 20 00 Mobil 905 85 368	<b>ByggSmart 24.no</b> Stjerneveien 32, 1404 SIGGERUD Tlf. 916 65 652	
<b>Blokkebukta Camping AS</b> Barkelvikveien 56 3295 HELGEROA Tlf. 33 18 85 19	<b>Telebygg Bratsberg AS</b> Holmsvegen 155 3690 HJARTDAL Tlf. 913 24 752	<b>ACCEPT SERVICEPARTNER</b> St. Hallvards vei 3, 3414 LIERSTRANDA Tlf. 32 22 60 60	<b>Hammerfest Taxibus AS</b> Storgata 2 9600 HAMMERFEST Tlf. 78 41 12 34
<b>Karasjok Bilberging AS</b> Finansveien 9731 KARASJOK Tlf. 78 46 63 11	<b>T Fjeld Biltransport AS</b> Engaveien 6 3425 REIStAD Tlf. 913 67 126	<b>SAFEROAD</b> post@saferoad.no 060 80 saferoad.no	<b>VULKAN SKANDINAVIA AS</b> Byfogd Motzfeldts gate 6, 6413 MOLDE Tlf. 71 24 59 90 • Mobil 905 37 665 www.vulkan.no
	<b>Autobjørn A/S</b> Cecilie Thoresens v 7 1153 OSLO Tlf. 23 03 10 20	<b>Quality Hotel Maritim</b> Asbygata 3 5528 HAUGESUND Tlf. 52 86 30 30	<b>Sulland Otta AS</b> Skansen 4A 2670 OTTA Tlf. 61 23 62 60
<b>Agder Entreprenør AS</b> Åsblieveien 4B 4848 ARENDAL Tlf. 37 07 12 20	<b>Stian Røyset Transport AS</b> Snopenesvegen 25 6017 ÅLESUND Tlf. 930 82 402	<b>Asbjørn Simensen</b> GRAVING SPYLING AV TETTE RØR RØRINSPEKSJON SLÅMSUGING TILING AV FROSENE RØR FJERNING AV STORE TRÆR/RYDDING 415 10 698 • 951 88 601 • <a href="mailto:geir@asmensen.no">geir@asmensen.no</a>	<b>Circle K Storslett Idars Kvikk Service AS</b> Sentrum 34 9151 STORSLETT Tlf. 77 76 52 78
<b>Buss og Reiseservice AS</b> Hadelandsveien 835 1482 NITTEDAL Tlf. 950 53 858	<b>Nils Ivar Braathen AS</b> Horgeneveien 37 3303 HOKKSUND Tlf. 913 94 618	<b>BilXtra</b> KREKKES AUTOREP. AS REPARASJON AV BILMERKER 2653 Vestre Gausdal Tlf. 414 49 309 www.krekke.no jon.harald@krekke.no	<b>ALL-regnskapservice AS</b> Strandgata 3 1724 SARPSBORG Tlf. 69 14 84 25
		<b>AN Bygg</b> Ringtrostveien 11, 2032 MAURA Tlf. 63 99 77 90	<b>KISIF</b> T: 64 97 23 00 M: post@kisif.no W: http://kisif.no A: Langbakken 9, 1430 Ås
		<b>Saga Regnskap Drammen</b> Ingvald Ludvigssens gate 27, 3027 DRAMMEN Tlf. 32 21 36 21	<b>Origo Leilighetshotell AS</b> Hauges gate 2 3015 DRAMMEN Tlf. 482 98 078

# Norges Trafikkskoleforbund

## AKERSHUS

**Eidsvoll Trafikkskole A/S**  
Lars Tønsagers v 2 | 2080 EIDSVOLL  
Flaenbakken 2 | 2070 RÅHOLT  
Tlf. 63 98 47 20  
post@eidsvoll-trafikkskole.no  
eidsvoll-trafikkskole.no

## BUSKERUD

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



Vestre Brugate 12, 3300 HOKKSUND  
Tlf. 936 34 444  
kontor@smartrafikk.no  
www.smartrafikk.no

## MØRE OG ROMSDAL

**Norvest trafikkskole AS**  
Spjelkavikvegen 9, 6011 ÅLESUND  
Tlf. 930 64 064  
kontakt@norvest.no • www.norvest.no

## NORDLAND

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

## OSLO

**Bryn og Brynseng Trafikkskole**  
www.bryn-brynseng.no • Telefon: 22 66 64 46  
Østensjøveien 39A, 0667 OSLO



Apalveien 60, 0371 OSLO  
Tlf. 923 03 040  
post@blinderntrafikkskole.no



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

## ROGALAND



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

## Stavanger Sjøførerskole AS

Mødlaveien 6  
4010 STAVANGER  
Tlf. 51 91 91 80  
post@stavanger-sjoforskole.no  
www.stavanger-sjoforskole.no

## TELEMARK



**Porsgrunn AS**  
Jernbanegata 7, 3916 PORSGRUNN  
Tlf. 952 98 810  
nr1trafikkskole.no

## VESTFOLD



Storgata 106, 3262 LARVIK  
Tlf. 33 19 24 48  
post@byens.no  
www.byens.no

**Kåre Ekrene Trafikkskole AS**  
Ludolf Eides gate 6  
5525 HAUGESUND  
Tlf. 52 71 75 66

**Innherred Renovasjon**  
Åsaunvegen 5  
7609 LEVANGER  
Tlf. 74 02 88 40

**Rydje Renhold Hedmark/Oppland as**  
Kirkeveien 58  
2409 ELVERUM  
Tlf. 916 92 424

**VB Lofoten Vann og Varme AS**  
Idrettsgata 33, 8370 LEKNES  
Tlf. 76 08 05 50

**Grua Auto AS**  
Hadelandsveien 1469  
2742 GRUA  
Tlf. 61 32 49 00

**Lyseng Billakkering**  
Norderhovsveien 23  
3512 HØNEFOSS  
Tlf. 919 12 220

**Møller Bil Orkdal**  
Tiltaksveien 1  
7300 ORKANGER  
Tlf. 72 47 11 00

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

**Bjørnstad Bygg AS**  
Storgata 34  
1890 RAKKESTAD  
Tlf. 913 93 826

**Brønnbåt Nord AS**  
Ånderjøveien 1810  
9455 ENGENES  
Tlf. 909 79 712

**Bachke & Co. A/s avd Hitra Fryse- og havneterminal**  
Fjordgata 11  
7010 TRONDHEIM  
Tlf. 977 80 345

**Ruud Transport AS**  
Elvebakken 5  
3320 VESTFOSSEN  
Tlf. 906 89 656

**Bilskade Vesterålen AS**  
Vesterålsveien 71  
8416 SORTLAND  
Tlf. 76 12 03 45

**Byggmester Ole Granstøl**  
Hødneboveien 197  
4990 SØNDELED  
Tlf. 954 63 884

**Bilskadesenteret Namsos AS**  
Navarvegen 3  
7820 SPILLUM  
Tlf. 74 27 67 33  
www.bilskadesenteret.no

**PB PIZZABAKEREN**  
Lillesand  
37 26 33 66

**H&H MOTOR**  
Mjøland  
Dalevegen 1513  
4544 FOSSDAL  
Tlf. 916 30 848

**Xpress**  
**Xpress Vei og Følgebiltenester AS**  
Gamle Postveien 12  
4520 LINDESNES  
Tlf. 970 02 100

**Mekonomen Bilverktsted**  
**Rana Bilservice AS**  
Søderlundmyra 32  
8622 MO I RANA  
Tlf. 75 15 33 66  
Mobil 990 46 075

**Sogn gravferdshjelp**  
Telefon heile døgnet:  
**57 68 14 77**  
Kjell Grønli | Hans Magne Kildø  
Hege Urnes | Ingar Husum  
Parkvegen 3, 6856 Sogndal

**ØSTFOLD OLJE**  
Engelsvikenv 158  
1628 ENGALSVIK  
Tlf. 69 33 91 80  
Mobil 943 11 600

**Bilberging Innlandet AS**  
Mattisrudsvingen 9  
2827 HUNNDALEN  
Tlf. 02816

**SB VVS AS**  
Vennevannsv. 60D  
4900 TVEDESTRAND  
Tlf. 414 28 414

**Raa Skogdrift AS**  
Rokkeveien 794  
1763 HALDEN  
Tlf. 995 87 202

**Torp Mekaniske Verksted AS**  
Sulfatveien 28  
1658 TORP  
Tlf. 69 35 13 10

**Tømmer Morten Rognstad AS**  
Grimerudvegen 124  
2312 OTTSTAD  
Tlf. 916 46 900

**Trapperingen**  
www.trapperingen.no

**BGM Arkitekter AS**  
Nygaten 3  
4876 GRIMSTAD  
Tlf. 37 16 40 80

**ØMV Yamaha Bergen**  
Nordre Brurås 10  
5131 NYBORG  
Tlf. 55 39 58 80

**Nøtterøy Familiecamping Fjørholmen AS**  
Fjørholmveien 170  
3132 HUSØYSUND  
Tlf. 33 38 51 43

**INGENIØRFIRMAET SVENDSEN & CO AS**  
Hevingen 2, 1739 BORGENSEHAUGEN  
Tlf. 69 97 30 00

**Råde Vertshus**  
Mosseveien 16  
1640 RÅDE  
Tlf. 69 28 57 25

**Færder Elektro AS**  
Torøveien 100  
3135 TORØD  
Tlf. 458 37 008

**KARLSRUD BETONGPUMPING A/S**  
Thonsveien 68, 1816 SKIPTVET  
Tlf. 69 80 91 30

**Buss og Reiseservice A/S**  
Fjellhamarveien 46  
1472 FJELLHAMAR  
Tlf. 950 53 858

**Trio Betong AS**  
Drammensveien 269  
3420 LIERSKOGEN  
Tlf. 917 78 621

**HS retail Drammen AS**  
Solfjellveien 75  
1389 HEGGEDAL  
Tlf. 480 03 088

**RØRLEGGER HALVORSEN AS**  
AUTORISERT RØRLEGGER OG RØRHANDLEL  
Myreneveien 21  
4847 ARENDAL  
Tlf. 37 00 98 88

**Fjeld Tømmertransport AS**  
Østmovolen 13  
1970 HEMNES  
Tlf. 928 55 953

**Mostad Bil AS**  
Gjerstadveien 143  
4993 SUNDEBRU  
Tlf. 37 15 71 13

**Kjellmark BYGGER DET MESTE**  
WWW.KJELLMARK.NO

**Vidaråsen Landsby**  
Landsbyveien 34  
3158 ANDEBU  
Tlf. 33 44 41 00

**Trondsen Auto AS**  
Din partner i bil  
Håndverkerveien 4 B, 9018 TROMSØ  
Tlf. 930 53 700

**Bjørkebakken AS**  
Bjørkebakkevegen 53  
2881 AUST-TORPA  
Tlf. 950 35 774

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

**Karmøy BEGRAVELSESBYRÅ**  
Til tjeneste i over 50 år  
Kjøhaugveien 21  
4270 Alesund  
karmoybb.no  
Praktisk hjelp og veiledning ved dødsfall og begravelse  
Dødsannonse: karmoy.varminnesider.no

**Bratvold Boligventilasjon AS**  
Sandakerveien 363  
3519 HØNEFOSS  
Tlf. 901 97 554

**Rørleggerhjelpen AS**  
Raveien 584  
3239 SANDEFJORD  
Tlf. 922 47 411

**Granitor Electro AS**  
Gråterudveien 5  
3036 DRAMMEN  
Tlf. 995 76 937

Det beste utvalget av slitedeler til din bil!

Bestikk vår butikk på Mjølvann Industriområde Kun 10 minutter fra Kr Sand sentrum Vi har alt du trenger til bilen!

Velkommen **PER HAGEN AS**

BilXtra

**HØNSEN SJÅFØRSKOLE**  
Vestvollv 30 B  
2019 SKEDSMOKORSET  
Tlf. 64 83 62 62



Personskade-  
forbundet  
Leder deg videre

## Trenger du noen å snakke med?

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

Vår likepersontelefon er åpen tirsdag og torsdag kl. 18 til 19 og nummeret er **21 40 32 02**.

Alle våre likepersoner har taushetsplikt.