



**Kollegahjelpen skal være  
der når DU trenger støtte!**

## KOLLEGAHJELPEN

### Sliter du med tunge tanker etter en ulykke? KONTAKT KOLLEGAHJELPEN!

Fylke	Navn	Telefon	Mobil
ØSTFOLD	Erik Rymning	69 25 65 75/	90 53 64 90
	Steinar Enderød	69 28 80 86	91 73 01 42
	Ole Jonny Sørensen	64 95 00 54	90 82 01 00
OSLO/AKERSHUS	Tor Vidar Frydenlund	63 97 86 00	91 38 03 85
	Nicolai Jakhelln Bjørn Raine	67 13 86 88	97 55 58 00 95 10 13 20
HEDMARK	Gulltorm Tysnes	62 53 63 30	95 77 47 61
	Arne Trondsen	62 45 33 90	99 21 19 63
	Tore Veltan	62 41 30 11	90 52 04 38
OPPLAND	Jon Magne Aspelund		95 22 22 40
	Anders Grønbrekk		90 56 41 84
	Odd Haakenstad		90 61 88 15
	Mai Grete Skjelsvold		41 45 19 55
	Øddbjørn Vestli		91 79 28 38
Åge Widme	61 29 67 50		91 88 05 00
BUSKERUD	Eva Karin Høgberg	32 08 10 00	90 10 13 28
	Tom Pedersen	32 08 10 00	91 88 10 00
	Per Arne Yri	32 84 59 33	91 10 61 84
VESTFOLD	Johan Espeseth	33 77 07 85	90 06 06 58
	Tove Espeseth	33 77 07 85	91 15 49 34
TELEMARK	Anne Lise Øverland	35 09 42 95	99 21 62 01
	Magne Årvik	35 50 47 00	90 03 43 44
		35 59 02 28	
AUST-AGDER	Robert Birkeland	96 51 20 00	91 87 91 00
	Benn Olaf Tvedt		48 15 60 94
VEST-AGDER	Steinar Solberg	38 04 41 11	48 01 30 00
	Kjell N. Nilsen	95 84 80 00	90 54 08 14
	Kai Nilsen	38 35 15 46	90 54 08 15

Kollegahjelpen i NLF er et nettverk av vanlige NLF-medlemmer, som har fått opplæring i det å gi støtte ved kriser. Alle har skrevet under på et taushetsløfte, for at det dere snakker om skal bli mellom dere to. Kollegahjelpen er gratis og frivillig.

**ER DU I TVIL OM DU SKAL KONTAKTE KOLLEGAHJELPEN?**  
Gjør det! Finn kollegahjelpen i ditt område og ta kontakt.

Fylke	Navn	Telefon	Mobil
ROGALAND	Tor Bjarne Asheim	51 52 83 96	91 13 65 25
	Rolf Bratthammer	52 77 39 02	97 08 00 22
HORDALAND	Kjell Sandvik Jensen	55 18 05 75	90 64 74 22
	Lars-Tore Rogne		91 37 49 80
	Arne Marås	56 37 13 02	91 81 72 43
SOGN OG FJORDANE	Bernt Lars Helgås		90 84 56 50
	Jomar Standnes		91 17 83 28
MØRE OG ROMSDAL	Gunnstein Hoem		94 17 10 65
	Nils Ivar Heggem		90 66 30 40
	Terje Alnes		91 16 67 40
	Kjell Brandat		90 10 24 29
	Ernst Bigset		91 63 26 20
	Jon Brødremoan		98 21 49 70
Dagrunn Krakeli		90 53 93 87	
SØR-TRØNDELAG	Per Morten Storhaug	73 81 98 66	99 52 69 96
	Arnt Egil Aune	72 43 56 73	91 39 69 69
	Leif Bromseth	73 90 15 29	41 60 95 75
NORD-TRØNDELAG	Olav Skarsbakk		48 04 12 02
	Harald Ulven	74 27 60 11	99 21 71 15
NORDLAND	Steinar Ernestussen	76 14 76 81	48 18 22 48
	Karstein Larem		95 12 24 85
	Kjell Fredrik Solberg		90 72 63 35
TROMS	Arnold Hauan	77 69 11 59	95 24 22 23
	Elting Haukebøe	77 04 01 50	90 58 64 90
	Ann Pauline Eliassen	77 76 93 47	98 87 50 75
FINNMARK	Torbjørn Mikalsen	78 48 61 42	90 62 41 88
	Yngve B. Harila	78 95 18 31	91 74 78 98

### Psykologvakten

Gjennom medlemskapet i NLF og i samarbeid med forsikrings-selskapet If, får du ved behov tilgang til psykologisk førstehjelp, uten henvisning fra allmennpraktiserende lege. Du kan benytte tjenesten i forbindelse med alvorlige hendelser på arbeidsplassen eller i fritiden. Tilbudet gjelder også familien.

**Grønt nummer: 22 96 50 07**

### Ulykker i utlandet

Ved ulykker i utlandet fungerer Sjømannskirken som NLFs kollegahjelp.

**Ring (+47) 95 11 91 81**



# Nytt felles telefon- nummer kommer!

The logo for NLF (Norsk Lastebilforbundet) consists of the letters 'NLF' in a bold, white, sans-serif font, centered within a black square. This square is set against a larger red rectangular background. Below the black square, there is a small, stylized white graphic element that resembles a truck's front grille or headlights.

**KOLLEGAHJELPEN**

**gir støtte ved bilulykker,  
ran eller andre sjokk-  
opplevelser.**



## Målet er at den som får hjelp

- ❖ Skal ha det bra
- ❖ Skal sove godt
- ❖ Skal ha et like godt liv  
som før ulykken

Og ikke minst:  
Skal jobbe som før!!!

# Hvem kontakter oss?



- ❖ Arbeidsgiver
- ❖ Andre kollegahjelpere
- ❖ Politi/brannvesen/ambulanse
- ❖ Sykehus
- ❖ If
- ❖ Sjøførens familie
- ❖ Nyhetsbildet – vi tar selv kontakt.

# Hvor raskt?

Vi tror at tid er viktig.

Vi prøver å ta kontakt med sjåføren så fort det er praktisk mulig.





## Det hjelper når noen...

- ❖ Tar seg tid til å lytte
- ❖ Har tid til å snakke om det vonde
- ❖ Tar deg på alvor
- ❖ Ikke prater om det du har sagt til andre
- ❖ Følger deg opp over en lengre periode



# Praktisk hjelp:

## Flytte bilen

Være med 1. gang han/hun skal kjøre

Følge med til politiet

Kontakte pårørende/etterlatte





# Fører kortbeslag

**Kryss aldri av på  
GODTAR  
fører kortbeslaget.**

Kollegahjelperne  
formidler kontakt med  
NLFs advokater.



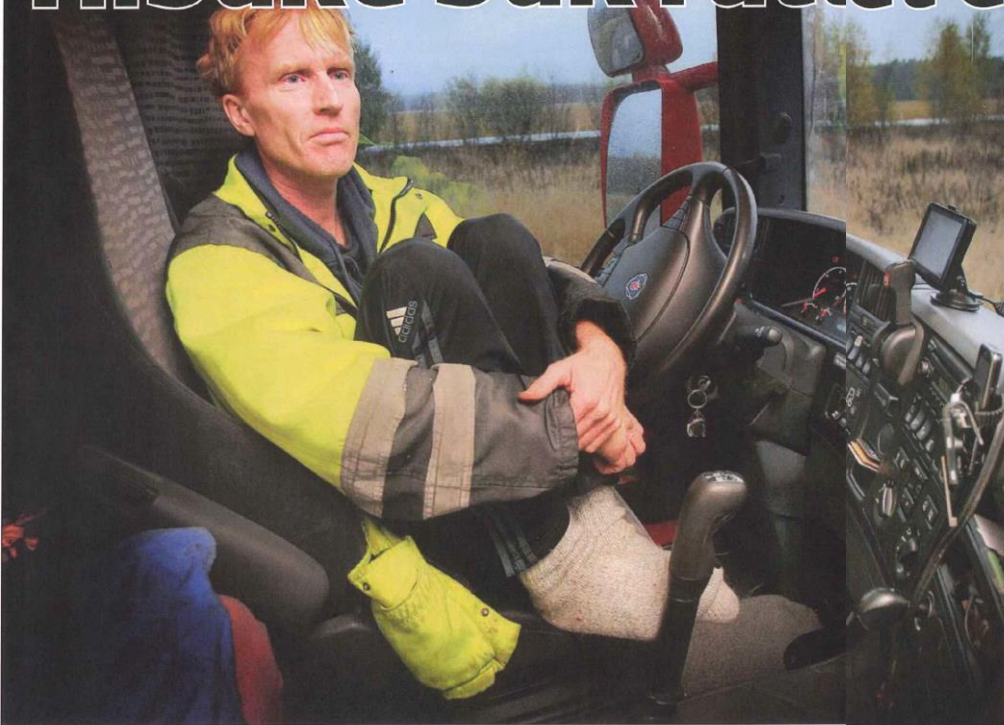
# Nyheter

## Gode samtaler og en viktig kjøretur hjalp Finn Erik tilbake på jobb, men dødsulykken sitter alltid i kroppen når han er ute på veien.

**KONGSVINGER** Formannskapet i Kongsvinger slutter seg til den reviderte selskapsavtalen om GIVAS. Den innebærer at Nord-Odal kommune blir en del av dette selskapet der Kongsvinger og Grue fra før er med. GIVAS har ansvar for vann, avløp og veler i medlemskommunene.



# Tilbake bak rattet etter ulykken



**Gode samtaler og en viktig kjøretur hjalp Finn Erik tilbake på jobb, men dødsulykken sitter alltid i kroppen når han er ute på veien.**

**SØR-ODAL**  
MARTHA LILL NORUM HANSEN  
mh@glamsdalen.no - 402 35 419

## FOKUS PÅ MØTE- ULYKKER

Finn Erik Reinholdt (43) fra Dismå har vært på veiene som trailersjåfør de siste 22 årene. Han reiser ofte av gårde i 4-tiden og jobber lange dager. Hjemme har han en liten datter som venter på godnatt-tenventy fra pappa når Scaniaen parkeres for kvelden.

En dag i mars ble arbeidsdagen til et møreritt. Det ble Finn Eriks tur til å oppleve det samme som mange andre sjåfører opplever hvert år: Han framhjulstret med en personbil og ulykken før dødelig utfall for føreren av personbilen.

**Lukket øyene**  
Finn Erik viser fram den nye bilen sin. Lastebilen ble totalrak, men

**VAR MED I MØTEUTVIKKE** Finn Erik Ræveholt opplevde møretisset på jobb, men er fast bestemt på å fortsette som trailersjåfør.

hengeren og bilpøllygget står parkert bortenfor Scaniaen og minner om det som skjedde i våren.

– Jeg var på vei hjemover med et last med innpakkerte gjerdestolper. Jeg kjørte i 80 kilometer i timen. Det kom en bil innom som vinglet, og jeg blinket i fjernlysene for å varsle bilføreren. Bilen rost seg igjen, men plutselig kom den over i motsatt kjørefelt. Jeg så ikke ansiktet til føreren og rakk ikke å tenke så mye, forteller Finn Erik. Personbilen traff midt i lastebilfronten med en skarp lyd som Finn Erik fortsatt husker godt.

– Jeg knep igjen øyene da det smalt og trivselstøt raste. Styvinga ble østolagt, så det var ikke smart å gjøre enn å holde seg fast til det stoppet. Bilen traff innkjøringen til et jorde og gjorde et hopp så dragett til hengeren smalt av.

Traileren ble stående i grøfta. **Gjennom takluka**  
Det aller første han tenkte på var å finne mobiltelefonen sin. Batteriet lå på gulvet og dekket lå ved frontruta.

– Jeg holdt på å prate med en lammest da ulykken skjedde. Jeg tror jeg rakk å si: Nå sneller det. Jeg fant handsfree'en min også, og den var knekt.

Dora på sjåførstolen li med med bakken og den andre var ikke mulig å sjøse.

– Jeg var litt i ørøka og tenkte først på å sparke ut frontruta. Det begynte å rylke litt inni bilen. Så prøvde jeg å åpne takluka, men den var allerede borte.

Den erfarne sjåføren hadde en varmedress liggende i bilen og denne tok han med seg gjennom loka.

– Jeg tenkte mest på at den hadde lommer så jeg kunne legge telefonen og kortene mine i den, smiler han.

Ute på veien ble han stående i soldekksten. Skoenes sto igjen i

der når han kjører. Det kom en annen bil rett etter personbilen, og føreren kom og snakket til ham.

– Jeg snudde meg for i se etter bilen jeg hadde krasjet med, den lå 30 meter bak meg, men jeg gikk ikke bort. Jeg sjåførte allerede at dette ikke hadde gått bra. I ettertid er jeg blitt fortalt at det var langt at jeg ikke gikk dit, sier Finn Erik.

Under sammenstøtet ble gulvet i førerhytta presset oppover og høytrøtten til Finn Erik ble stående i loken over bremsespæden. Da han nappet den ut skadet han hælen også. Bortsett fra dette, var han fysisk uskadd.

### Viktig kollegahjelp

Han ringte etter broyr og far som kom for å hjelpe til med traileren mens han selv måtte til sykehuset for å se noen eteg.

Før han dro til sykehuset kom Ove Myhrvold i politiet for å snakke med han, og det satte Finn Erik på pæ.

– Jeg var aldri sint, men jeg var skjelven en stund, det var jeg. Men Ove var veldig rolig, og jeg er nok en ganske rolig person, jeg også.

Samme kveld ble Finn Erik kontaktet av Tore Velten og Guttorm Tynesen fra Kollegahjelpen i NLE. Dette er frivillige fra Norges Lastebilør-Forbund som stiller opp når kolleger blir utsatt for ulykker eller ramt mens de er på jobb.

– Tore kom til meg og vi pratet et par timer. Det var til stor hjelp, sier Finn Erik, og roser alle gode samtalepartnere etter ulykken.

Kameraten Johnny Gaugnes og Kai Viggo Bråten har vært spesielt viktig støttepillere siden de begge har vært involvert i alvorlige ulykker selv.

### Bak rattet dagen etter

Han ble ristet til å komme seg bak rattet igjen så fort som mulig, og det gjorde han. Veldig fort.



Glåmsdalen 31. oktober 2012.

belnet, så ijør på, var ristet. Jeg tok med meg far min og kjørte til Brumanddal dagen etter ulykken. Jeg kjørte veldig sakte og slakket av når jeg måtte bilje. Jeg var litt skjelven, men jeg angret ikke på at jeg gjorde det.

Etterpå tok Finn Erik noen dager hjemme. Nettenne gikk fast uten vonde drømmer.

– Tenkte du noen gang at «det er vi jeg ikke mer»?

– Nei, da hadde jeg ikke dratt på meg denne bilen her, sier Finn Erik, og klapper på det blanke dashbordet mens han smiler.

I 8 dager etter ulykken kjøpte han seg nemlig den kvall røde Scaniaen med henger. Han er fortsatt veldig opprømt på mørende bilje og slukker ofte av.

– Jeg titter inn i bilene for å se om det er passasjerer. Du vet, det er minne sjans for at det skjer noe om det er flere inni, sier han stille.

Når Finn Erik kommer til Nybakk slapper han alltid av. Der er det firefjells vei og midlødere. – Jeg har fått bare at ulykken vil sitte i kroppen si lenge jeg holder på med dette, og det stemmer

# Har du en kriseplan?

En beredskapsplan for mange ulike scenarier til hjelp når en krise oppstår, slik at en tar de riktige beslutningene i rett rekkefølge til rett tid.

Ulykke, ran, dødsfall, konkurs hos kunde med mer

- I bilen?
- På kontoret?

**NB! Telefonliste med nummer til pårørende!**

# Kommer snart på lastebil.no

The screenshot shows the homepage of the Norwegian Truck Owners' Association (NLF). At the top, there is a navigation bar with the NLF logo and menu items: 'NLF', 'NORGES LASTEBILEIER FORBUND', 'AKTUELT', 'OM NLF', 'MEDLEM', and 'Fakta'. Below the navigation bar is a large banner for the 'NLFs TRANSPORT-SEMINAR 2014', which is scheduled for MS Color Fantasy on June 24-25, 2014. The banner features an image of a truck and a ship.

Below the banner, there is a festive holiday greeting: 'God jul og godt nytt år!' with an image of a blue truck. To the right of this is a 'Nyhetsticker' (news ticker) section with the following text: 'Transporten nær i rekordkurs' (dated 21.12.13), 'Første vinter' (dated 17.12.13), and 'Når er det best å kjøpe?' (dated 12.12.13). Below the news ticker is a 'Finn din transportør' (Find your transporter) search box with dropdown menus for 'Eiendom' and 'Landmark/Kontor', and a 'Søk' button.

The main content area features three articles:

- Norges Lastebileier-Forbund ønsker alle en riktig god jul!**  
Administrasjonen holder strengt i forbindelse med julen 2013. Vi er tilbake i 9 til 17 timer fra den 6. januar. [Les mer](#)
- Kostnadsutviklingen november 2013**  
Transportkostnadene for lastebiltransport steg med 1,1 prosent fra oktober til november. [Les mer](#)
- Seminar om tømmer, landbruk og levende dyr. Husk påmeldingsfristen 20. desember.**  
3.000 deg på 16. januar inviteres til transportseminaret tømmer, landbruk og levende dyr. Det finner sted på konferansen den 6. januar 2014. [Les mer](#)

At the bottom right of the page, there is a section titled 'Er du klar for Kiel-seminaret?' with a sub-header 'Endelig program for Kiel-seminaret er nå klart' and a sub-header 'og det blir en spennende og lærerik opplevelse'. The text below mentions 'Autogara 15.01.14' and 'Les mer'.