



Desember 2009 - 23. årgang

# Syndrom

Medlemsblad for Arbeidsmiljøskaddes Landsforening  
[www.alfnorge.no](http://www.alfnorge.no)



## Trakassert på arbeidsplassen

Side 5



TILSLUTTET  
NORGES HANDIKAPFORBUND

# Syndrom

Medlemsblad for Arbeidsmiljøskaddes  
Landsforening (A.L.F.)  
Tilsluttet Norges Handikapforbund (NHF)

## Besøksadresse:

Schweigaards gate 12

## Postadresse:

Postboks 9217 Grønland, 0134 Oslo  
Telefon 24 10 24 00 / 25 36  
Telefaks 24 10 24 99  
E-post helsekader@nhf.no

## Kontaktperson i NHF:

Ellen Trondsen

**A.L.Fs internettside:** [www.alfnorge.no](http://www.alfnorge.no)

**Ansvarlig redaktør:** A.L.Fs hovedstyre

**Layout:** Torill Older

**Trykk:** Bryne Stavanger Offset AS

**Forsidefoto:** Frode Steen Gunstensen

## A.L.Fs hovedstyre:

### Leder:

Lars Kristian Hille  
Postboks 168, 4502 Mandal  
Telefon 38 26 11 65 / Mobil 91 30 88 73  
Telefaks 38 26 55 62  
E-post: kr-hil@online.no

### Nestleder:

Geir Werner  
Norderhovgt. 34, 0654 Oslo  
Mobil 92 82 06 75  
E-post: oslogolf@yahoo.no

### Styremedlemmer:

Frode Steen Gunstensen  
Moen, 6440 Elnesvågen  
Telefon 71 26 50 82 / Mobil 99 74 66 72  
Telefaks 71 26 50 82  
E-post: frode@alfnorge.no

Jens Olav Solli  
Gamle Sandvigs vei 21  
4816 Kolbjørnsvik  
Telefon 37 01 11 25 / Mobil 90 60 12 33  
E-post: jensolli@start.no

Øystein Haugland  
Vassteigen 118, 5141 Fyllingsdalen  
Telefon 55 10 70 35 / Mobil 95 27 24 15  
E-post: hauglao@c2i.net

### Varamedlemmer:

Marit Rokkones  
Mariannestien 2, 7105 Statsbygd  
Telefon 73 85 22 55 / Mobil 90 56 97 18  
E-post: marokko@online.no

Jan Bjørn Isaachsen  
Volkedalsv. 43, 4513 Mandal  
Telefon 38 26 25 87 / Mobil 99 26 25 87  
E-post: jbi@vabb.no

Arild Solvang  
Neskilen, 4815 Salterød  
Telefon 37 03 06 81 / Mobil 97 59 70 66  
E-post: arildsol@live.no

Jan Terje Biktjørn  
4480 Kvinesdal  
Telefon 38 35 45 65  
E-post: jan.bik@c2i.net

Jan Erik Tandberg  
Næpetrø. 11, 4790 Lillesand  
Telefon 37 27 16 47 / Mobil 91 53 63 59  
E-post: je-tan@online.no

## Innhold

En lang og verdifull utdanninge spolert av sexhungrige kolleger	5
Veiledningshjørnet	9
Kjempet seg til riktig erstatning	10
Løsemiddelfaren - er den over?	14
Bygger broer mellom tradisjonell og alternativ medisin	16
Mat på ville veier . . .	19
Nytt fra lokallagene	20
Likemannsbåten	29
Oksygen	30

## A.L.Fs hovedstyre



Leder Lars Kristian Hille  
Medlem av fagrådet  
Økonomi og administrativt ansvar



Nestleder Geir Werner  
Medlem av fagrådet  
Media- og prosjektansvarlig



Styremedlem Frode Steen Gunstensen  
Leder for redaksjonskomiteen



Styremedlem Jens Olav Solli  
Lokallagskontakt



Styremedlem Øystein Haugland



Varamedlem Marit Rokkones  
Pårørendekontakt



Varamedlem Jan Bjørn Isaachsen  
Veiledning og forebyggende



Varamedlem Arild Solvang



Varamedlem Jan Terje Biktjørn  
Helsesituasjon for offshoreansatte  
og forebyggende



Varamedlem Jan Erik Tandberg  
Måling, data, forebyggende og  
eksponeringsforhold for offshoreansatte

# Ikke alt kan styres!

Det fleste ting i livet har vi ha en personlig påvirkning på – bare vi strekker oss langt nok i ønsket om endring – og dette gjelder det meste i livet – bortsett fra årstidene. Her i Sør-Norge føles det som om vi har hatt et eneste stort regnvær siden sommeren rullet vekk, og eneste gleden er å se på værkartet at når det regner som verst hos oss, ja da er det strålende vær hos alle våre venner i nord – aldri så galt at det ikke er godt for noe.

I Arbeidsmiljøskaddes Landsforening er jo høsten ofte en slags mellomperiode hvor vi har tatt initiativ og skritt etter årsmøtet og må la tiden hjelpe oss med å få alle ballene ned igjen – og vi har mye på gang.

Vi skal forberede et mulig skifte i styreform i foreningen, og bare tiden vil vise hva det blir.

Vi arbeider intenst med å få på plass et sekretariat og ikke minst en bedre økonomi i forbindelse med vårt Veiledningsarbeid.

Vi har valgt å satse mye krefter og ressurser på Veiledning og tilrettelegging for Veiledning – over hele landet.

Veiledningsgruppen har vært i aktivitet i noen måneder og vi hadde allerede i forkant av vedtaket på årsmøtet, om opprettelse av en Veiledningsgruppe, satset sterkt på den modellen som nå videreføres – nettopp med tanke på Veiledning i en bred sektor, som nevnt innledningsvis.

Men med de signaler jeg har fått fra Veiledningsgruppen bl.a. via foreløpig rapport, som står i dette nummer av Syndrom, så ser jeg lyst på våre muligheter til å bli svært gode på Veiledning, og derved direkte til glede for våre medlemmer. Den store utfordringen her vil jo bli å fremskaffe en økonomi som er god nok til å dekke arbeidet med dette, en utfordring jeg selv tar med stort alvor.

Det er mange problemområder som må arbeides med, såkalte løsemiddelår har vært en evig kilde til problemer innen yrkesutredninger, og her har leder for A.L.F off-shore tatt tak i dette og via STAMI har vi fått en forståelse av vurderingen de legger til grunn, og er et godt skritt videre i riktig retning.

Det er vanskelig å forstå at et utvalg som er nedsatt av de nasjonale utredningsstedene i Norge med formål å komme frem til felles retningslinjer for utredning av mennesker med mistanke om yrkessykdom på grunn av kjemiske og organiske løsemidler, ikke klarer å bli enige seg i mellom om dette. Det viser først og fremst at det er all mulig grunn til å ettergå spesialisterklæringer innen yrkesmedisin.

Vårt arbeid for å få en sentralisert utredning av yrkessykdommer på grunn av løsemidler, er på dette grunnlag et bevis på at vi har rett i våre antagelser om at det er stort sprik mellom utredninger på forskjellige steder i Norge. Det kan se

## LEDEREN HAR ORDET



Lars Kristian Hille

ut for at den største kompetansen på disse feltene pr. i dag er samlet hos STAMI.

Det viktige i utredningssammenheng er i mine øyne at medisinsk utreder har tilgang til nevrologer, nevropsykologer og ikke minst yrkeshygienikere. Alt dette har STAMI, i tillegg til en stor forskningsstab innen alle disse arbeidsfeltene.

Vi har i hvert fall ikke tenkt å gi opp – og jeg ønsker derfor **en GOD JUL og et GODT NYTT ÅR til alle!**

### Materiellfrister for Syndrom i 2010

**Nr. 1 - utgivelse uke 10**  
Materiellfrist: 5. februar

**Nr. 2 - utgivelse uke 25**  
Materiellfrist: 21. mai

**Nr. 3 - utgivelse uke 39**  
Materiellfrist: 27. august

**Nr. 4 - utgivelse uke 51**  
Materiellfrist: 19. november



Frode Steen Gunstensen

## Minnenes melodi . . .

Jeg tror neppe jeg er den eneste som har opplevd akkurat det jeg skal streife innom i dag, og det er like irriterende hver gang, og jeg venner meg aldri til det.

Du sitter i godt lag og mimrer over noe som hendte for lenge siden, et godt minne. Du var kanskje liten gutt som meg og husket en god opplevelse som skjedde en bestemt dag; det var strålende sol og det var sommer og alt var bare deilig og DEN opplevelsen, den store lykkelige hendelsen som bare er din, skal fortelles. Og du forteller om hvordan det var den sommeren da alt skjedde, dine minner som omtrent er hellige for deg, og du soler deg i glansen av hvor godt du egentlig husker detaljer fra akkurat denne hendelsen som står prentet i ditt sinn fra denne solvarme dagen!

Da du er ferdig å fortelle og alle detaljer er kommet på bordet, da er det at en i kretsen av lyttere rundt deg piper: Jeg og husker denne dagen, men du tar nok feil mht sol og sommer. Fordi dette

skjedde om høsten, og det var første dagen med rimfrost. Men sola kom utpå dagen og tinte isen.

Jeg kjente pulsen steg i meg. Jeg kjente også et slags merkelig sinne gjøre kinna mine varme. Jeg kjente at jeg var blitt såret.

Dette var mitt minne! Hvordan kunne noen komme her og si at slik var det ikke, når det var slik jeg mintes det, slik jeg hadde opplevd det og det var min opplevelse alene! Om tante Gudrun hadde rød eller blå kjole på den dagen eller om onkel Fredrik gikk i ruta skjorte eller hvit; det var revnende likegyldig i forhold til historien jeg skulle fortelle!

Hvordan kan noen komme og stjele opplevelsen min og attpåtil forandre på den og fortelle en annen historie enn det jeg nettopp har fortalt? Det er uhørt! Jeg blir sint og ofte er en kran- gel uunngåelig.

Det er da det er godt med dag- bøger, almanakker, journaler

eller loggbøker, you name it; der står det svart på hvitt eller med rød kulepenn, hva som skjedde! Der står det at sola skinte fra en skyfri himmel og det var en julisommersol og ingen rimfrost i sikte! Bæda!

Men noe var ødelagt. Minnet om den gode fortellingen MIN var blitt tilsmusset på en måte. Hvorfor måtte noen ødelegge med det han trodde var en faktisk opplysning? Det betydde ingenting for andre hva som var rammen rundt fortellingen, unn- tatt for meg som opplevde den. Noe var tatt fra meg.

Budskapet mitt er: La den gode historien være som den var. Ikke alt trenger å være faktisk riktig her i verden. Ikke ødelegg gode minner med fakta!

Følg med på A.L.Fs nettsider - [www.alfnorge.no](http://www.alfnorge.no)

# En lang og verdifull utdanninge spolert av sexhungrige kolleger



***Birgitte Moesgaard Henriksen, tannlege og dr.odont ble i årevis utsatt for omfattende trakassering på Det odontologiske fakultet ved Universitetet i Oslo, inkludert seksuell trakassering fra sin veileder. Med hjelp og støtte fra Arbeidsmiljøskaddes Landsforening velger hun nå å stå fram med sin historie, i håp om at det blir ryddet opp i det hun kaller en «ukultur» av grov mobbing og trakassering av studenter og stipendiater ved tannlegestudiet.***

Tekst: Oddvar Petersen / Birgitte Moesgaard Henriksen  
Foto: Frode Steen Gunstensen

Tidlig i vår fikk jeg en henvendelse fra Birgitte som ba om hjelp fra A.L.F til å komme videre i livet. Hennes opplevelser i arbeidssammenheng på Det odontologiske fakultet og Tannlegehøyskolen hadde tæret så mye på hennes selvsikkerhet og helse at hun følte det som siste utvei å kontakte A.L.F som hun bare ved en tilfeldighet hadde blitt klar over eksisterte.

Birgitte valgte å stå frem i media med sin sak for en stund siden som en kraftig påminnelse om hva man kan oppleve i jobbsammenheng. Dette gjør hun for å sende ut en "vekker" til andre i lignende situasjoner, både de som trakasserer og de som blir trakassert. Birgitte gir her, for Syndroms lesere, en oppsummering over hva hun har opplevd i sitt arbeidsmiljø og som har gjort henne varig ufør. Man skulle tro at hennes fortelling er tatt ut av fantasien, men nei... dette er realitet.

Birgitte starter med å fortelle om sine dagligdagse fornedrende opplevelser. Hennes ansikt bærer preg av fortvilelse og oppgitthet. Tårer kommer frem i øyekroken, men hun klarer å holde tilbake.

- Det har vært tungt, vanskelig og ensomt i tiden på fakultetet, jeg varslet tidlig, ba om hjelp, men fikk ingen hjelp til å slippe unna sex-presseren. Jeg jobbet i et miljø hvor det ikke er uvanlig med sex-





press overfor kvinner i underordnede stillinger. Jeg ble utsatt for seksuell trakassering fra flere menn i overordnede stillinger, men verst var utpressingen fra min veileder som var professor. Alle årene med hundsing og misbruk har satt sine spor hos meg. Jeg har blitt syk og opplever en vanskelig hverdag og en sterkt redusert livskvalitet. Dette påvirker også i stor grad familien min, som lider sammen med meg. Datteren min er veldig bekymret på grunn av de psykiske følgene dette har fått for meg og også hun opplever en forringet livskvalitet. Hun må til tider fungere som omsorgsperson for en forelder, det burde vært motsatt. Jeg fungerer til tider svært dårlig sosialt og i samfunnet ellers. Det har blitt et ork å gjennomleve hverdagen for å møte en ny.

- Jeg hadde ikke klart dette, eller å komme dit jeg er i dag uten hjelp og støtte fra A.L.F og Oddvar Petersen. Jeg opplevde for første gang å føle at jeg ble trodd og at også andre reagerer på slik uakseptabel behandling av meg som person og arbeidstaker.

Tiden siden første møte med meg i vår, har Birgitte utnyttet til å bearbeide sine problemer og å foreta de nødvendige henvendelser til det offentlige apparatet som forvalter de aktuelle lovene og bestemmelsene. Hun møter, som alle oss andre, et tungrodd system som er mer til å øke plagene enn å lindre.

### **Dette mener A.L.F**

*Trakassering og mobbing på arbeidsplassen vil snart være den hyppigste årsaken til at arbeidstakere ikke makter å stå i arbeid frem til pensjonsalder grunnet lidelser man blir påført i jobbsammenheng.*

*Man merker allerede nå at psykiske lidelser og sosial isolering er en av hovedgrunnene til at folk tar kontakt med Arbeidsmiljøskadde Landsforening med rop om hjelp i stadige vanskeligere situasjoner.*

*A.L.F mener at videre samtaler med de folkevalgte må til for å legge til rette for et bedre lovverk som ivaretar de sykes interesser, noe det ikke gjør i dag. Det er jo helt forkastelig at Arbeidstilsynet som forvalter arbeidsmiljøloven, svarer med at: "dette har ikke vi noe med, det er en privatsak"???*



*Birgitte fortsetter:*

- Jeg har politianmeldt tre forhold. To er foreløpig avsluttet på grunn av kapasitetshensyn, men det er klaget til statsadvokaten. Saken er også under behandling hos diskrimineringsombudet. Deres henvendelse til Universitetet ble besvart på en nonchalant måte: *"Dette har vi tatt opp i tidligere møter. Vi har vel hørt om noe slikt har forekommet. Vi har opprettet en kontakttelefon"*. Arbeidstilsynet, som man trodde kunne ta tak i saken, svarte med at dette var en privatsak. At det virkelig går an. Noen ganger får man sparken for slik oppførsel og brudd på arbeidsmiljøloven. Men det er vel bare i de tilfellene hvor Arbeidstilsynet ikke er involvert, ellers er det jo en privatsak.

Under tiden, mens vi har jobbet med saken, har jeg blitt godt kjent med Birgitte og alt det fornedrende hun har måttet tåle i sitt arbeide. Det er ikke småtterier, og man opplever den dag i dag gufset fra den tiden, ved at hennes doktoravhandling er blitt plagiert og utgitt av tidligere kolleger som deres forskning.

- Jeg har nå også meldt plagieringen til Granskningsutvalget i Nasjonale forskningsetiske komitéer og uforsvarlig oppbevaring av personopplysninger er meldt til Datatilsynet, fortsetter Birgitte. Mon tro om det blir tatt alvorlig?

Birgittes oppramsing av sine tragiske opplevelser i et miljø som hun håpet å være stolt over å tilhøre, er nesten uten ende.

### **Misbruk av offentlig stilling**

- Systematisk maktmisbruk, seksuell trakassering og seksuell utpressing av stipendiater fra veile-

dere og personer i overordnede stillinger/ professorer.

- Flere personer i lederstillinger vet om misbruket uten å hjelpe eller varsle.

De beskytter hverandre og systemet.

- Gjentatt varsling av trakassering på fakultetet og til helsetjenesten ved Universitetet, men man er ikke blitt hørt, har ikke fått hjelp!
- Trusler om å miste jobben pga. midlertidig ansettelse (stipendiater) fra veiledere og overordnede professorer, dersom man ikke innordner seg deres ønsker og krav.

### **Misbruk av makt og kunnskap**

- Motarbeidelse og hindring av stipendiater til å utføre forskning.
- Stipendiater nektes forskningsmidler/annumsmidler- får ikke gjennomført forskningen sin.
- Underslag av søknader om forskningsmidler og pengestøtte.
- Systematisk maktmisbruk, trakassering/mobbing, isolasjon, utestengsel fra forskningsmiljø av personer i leder- og mellomlederstillinger.
- Varsling gjentatte ganger til ulike personer i mellomleder/leder-stillinger ved fakultetet, og til personer i overordnede stillinger ved universitetet ellers, man er ikke blitt hørt. Ikke fått hjelp!

### **Misbruk av offentlige midler**

- Ansetter stipendiater innen satsningsområder, over mange år. Stipendiater blir ikke brukt til å formidle sin kunnskap i forskning eller undervisning.
- Midlertidige ansettelser av forskere med spisskompetanse i mer enn 10 år, forskning blir tiet ihjel, overflødiggjort og stipendiater blir kneblet pga. kameraderi og misunnelse.
- Misbruk av fagkompetanse. Stipendiater blir kneblet om egen forskning til fordel for at veiledere og professorer tar æren for forskningen og formidler den selv og som sin egen.
- Veiledere stjeler stipendiaters forskning og prøver deretter å kvitte seg med stipendiaten.
- Stipendiater med spisskompetanse blir forbigått til aktuelle stillinger av kolleger med annen forskningsbakgrunn pga. kameraderi og misunnelse.

### **Svindel av offentlige midler**

- Stipendiater blir fratatt øremerkede økonomiske midler av sine veiledere, som bruker midlene selv.

### **Plagiering av forskning**

- Fakultetet tillater at man blir hindret i å formidle egen forskning og at forskningen blir tiet ihjel, etter å ha brukt penger på ansettelse av stipendiater over flere år.
- Professorer presenterer ikke-vitenskapelige studier som vitenskapelig.
- Professorer plagierer stipendiaters forskning for å presentere det som seneste forskning på området og de trenger kun å referere til seg selv og egne publikasjoner/rapporter.
- Man kan ikke stole på forskningsformidlingen fra det odontologiske fakultet fordi noe er fusk. Folk og myndigheter blir ført bak lyset i rapporteringer til bl.a HelseDirektoratet.

### **Universitetets rolle**

- Man kan stille spørsmål ved Universitetets ansvar og rolle som seriøs forskningsformidler og forskningsforvalter. Det er varslet gjentatte ganger, om uholdbare tilstander arbeids- og miljømessig men også om at det ikke blir gjennomført forskningsbasert undervisning, et grunnprinsipp i Universitetsutdannelsen, og uten at noen har tatt tak i varslingen.

### **Ukultur eksisterer fortsatt**

- Det er et arbeidsmiljø ved det odontologiske fakultet, UiO, med en ukultur som tillater bl.a trakassering, voksen-mobbing og seksuell trakassering og utpressing av ansatte.
- Ukulturen ved fakultetet tillater at nedbrytning av mennesker får skje og det har gått ut over flere ansatte.
- Det tillates at ansatte ender opp i sykemelding pga. dette, at man ender opp arbeidsufør og kanskje for alltid forsvinner ut av arbeidslivet uten at noen reagerer.

Dette har skjedd og skjer fortsatt i dag fordi ingen tør å ta tak i problemet av frykt for konsekvensene.

- Kamp om makt og midler går i stor grad ut over de ansatte, spesielt de midlertidig ansatte, utlendinger, kvinner og studenter.





- Det vises en total mangel på grunnleggende respekt for menneskeverdet og menneskers faglige kunnskap.
- Det vises og utøves en menneskeforakt som er satt i system!
- Bruk av hersketeknikker og mobbing er vanlig og akseptert som virkemiddel mot underordnede ansatte og studenter, signalene kommer fra ledelsen.
- Det er et lite og lukket miljø, "sekt-lignende", man vet om og beskytter hverandre og systemet.
- Det foregår både skjult og åpenlys mobbing, uten at noen griper inn.
- Ansatte degraderes åpenlyst, og får vite at de fortjener det.
- Lønnsmidler og mobbing blir bl.a brukt som et virke-/maktmiddel til å demonstrere ens verdi og plassering i systemet - utlendinger og kvinner er minst verdt.

### Skjeve maktforhold

- Stadige trusler og forsøk på å kaste ut midlertidig ansatte eller studenter dersom man ikke innordner seg professorens ønsker og krav.
- Flere menn i maktposisjoner ved fakultetet i dag har/har hatt seksuelle forhold til stipendiater og underordnede ansatte.

- Man kan spørre seg hvor frivillig det er for den "svake" parten i forholdet, som ikke har noen rettssikkerhet eller vern som midlertidig ansatt eller student.

Man blir fortalt at man er rettsløs og deretter presset!!!

### Varsling om det helseskadelige miljøet

Jeg har på vegne av meg selv og andre utsatte kolleger varslet gjentatte ganger om det helseskadelige arbeidsmiljøet ved Det odontologiske fakultet, til fakultetet, til andre på Universitetet i Oslo, til Helsetjenesten ved UiO, til Hovedverneombud ved UiO, til Arbeidstilsynet og til Likestillings- og diskrimineringsombudet.

Enkelte forhold er også politianmeldt.

### Vi har ingen rettsikkerhet og jeg spør meg selv hvorfor

- Når seksuell trakassering og mobbing fra Arbeidsgiver fører til sykdom og arbeidsuførhet for den enkelte arbeidstaker, hvem skal behandle disse sakene i det offentlige systemet?

Arbeidstilsynet har ved henvendelse uttalt at saker av slik karakter ikke sorterer under deres område. Jeg har fått beskjed om at dette er å anse som en privatsak. Er dette riktig?

- Hvem skal ivareta ens rettssikkerhet når man varsler om slike uverdige forhold?
- Hvem skal betale for denne sykdommen og kanskje uførhet for resten av livet?
- Hvilken offentlig instans har mandat til å håndtere varsling om seksuell trakassering?

I henhold til nåværende Lover og forskrifter, ser det ut til at Likestillings- og diskrimineringsombudet ikke har de nødvendige mandater for å håndtere slike varslinger.

- Til hvem skal man rapportere om seksuell trakassering på arbeidsplassen og få en anstendig behandling av saken?
- Er det virkelig greit å ha et slikt arbeidsliv i Norge hvor man er fritt vilt for kolleger i ledende stillinger, uten å være beskyttet av gjeldende lovverk?



# Veiledningshjørnet

Av Jan Bj. Isaachsen  
Veiledningsansvarlig A.L.F

Som kjent ble det nedsatt en Veiledningsgruppe av A.L.F Hovedstyre i mai 2009, gruppen som ble utnevnt består av Bent Bentsen, Jan Bjørn Isaachsen, Marit Rokkones, Svein Rokkones, og Øystein Haugland fra A.L.F Offshore

Gruppen hadde, i tråd med års- møtevedtak i 2009, som mandat å sørge for tiltak for øket kompetanse innen alle fylkeslag, for øket kompetanse på veiledning, i tillegg til at den skulle styrke veiledningsarbeidet regionalt bl.a. med utarbeidelse av veiledningsmateriell, foredrag, kurs etc.

Vedtaket på årsmøtet og i hovedstyret var en forlengelse av det arbeidet som allerede var igangsatt med et sentralt kurs på Gardermoen tidligere, og reisevirksomhet til en del fylkeslag for medlemsinformasjon og direkte oppfølging av enkeltmedlemmer.

Dette arbeidet er blitt videreført i tråd med hovedstyrets intensjoner, og for Veiledningsgruppens medlemmer har dette vært både en begivenhetsrik og lærerik periode.

Det er to ting som har hatt hovedfokus i denne perioden.

## a. Oppfølging av fylkeslag

Det har i tillegg til de tidligere beskrevne møter vært avholdt medlemsmøter i Skien og Stavanger.

Disse møtene har vært vellykket i henhold til tilbakemeldinger.

Det vi ser som en liten kuriositet i denne sammenheng er at en del medlemmer ikke kommer på møtene men ut fra informasjon de åpenbart har mottatt, har de tatt kontakt direkte med medlemmer i Veiledningsgruppen og fått direkte hjelp i sine saker den veien.

## b. Oppfølging av enkeltmedlemmer.

Oppfølging av enkeltmedlemmer har vært sterkt vektlagt og fokusert, og i Midt-Norge har vi via Marit og Svein Rokkones hatt et hovedfokus på ledsager-tjeneste i forbindelse med fremstilling til utredning, i tillegg til vanlig oppfølging.

Det viser seg at det å ha en ledsager med seg til utredning gir både trygghet for våre medlemmer i en slik sammenheng, samtidig som det har vært meget nyttig at vedkommende har med en person som kan både lytte, og gi informasjon i denne sammenheng.

Vår erfaring er pr. i dag at det er et stort behov for de tjenester som er skissert og vi kunne bare ønske at A.L.Fs økonomi hadde vært så sterk at vi kunne utvide dette arbeidet kraftig.

Det vil nok også bli nødvendig å forsterke Veiledningsgruppa, om



Jan Bjørn Isaachsen

den skal fortsette som dagens gruppe, med ytterligere – i hvert fall to til tre personer.

Det kunne være ønskelig med en person nærmere knyttet til Vestlandet, en person mot Østlandet og en person mot Nord-Norge.

Det arbeides med dette og forslag vil i sin tid bli rettet mot Hovedstyret.

Ellers kan vi se at hovedproblemet i forbindelse med yrkesutredning, er og blir yrkeshistorikk. Vi kan vel si at vår erfaring er at samtlige saker vi er borte i trenger en forsterket og systematisert yrkeshistorikk.

I tillegg kan det sies at yrkeshistorikken er – og blir – den enkeltes og vårt ansvar, yrkeshistorikk MÅ foreligge når man skal utredes.

På grunn av sykdom har det ikke vært mulig å få frem en fullverdig rapport innen Syndrom går i trykken, men det vil komme snarest.

# Kjempet seg til riktig erstatning

Av: Øystein Eian, Kommuniké

**Berit Berg (63) opplevde sitt livs mareritt da hun fant en kollega som hadde begått selvmord. Etter ti år og to runder i rettssalen har hun omsider fått erstatningen hun har krav på.**

Berit Berg var ansatt ved døvehjemmet Conrad Svendsen Senter i Oslo da det skjedde. Det var søndag 1. august 1999 og Berit Berg skulle jobbe kveldsskift ved døvehjemmet.

Ved 20.15-tiden begynte hun å gå låserunden sammen med en kollega. Jobben gikk ut på å sjekke og låse alle dører ved hjemmet.

– Vi måtte gå ned en jerntrapp for å låse et rom i kjelleren. Ingen likte å gå inn på det rommet. De fleste syntes det var litt guffent der. Da vi lukket opp døra, fant vi ham, forteller Berit Berg.

Hun visste godt hvem avdøde var.

– Han var en kollega, og jeg hadde hatt litt med ham å gjøre, forteller Berg.

## I helspenn

Hun tar imot Kommuniké i hjemmet sitt på Lambertseter i Oslo. Med tydelig og klar stemme forklarer Berg hvordan hun bet tennene sammen etter den vonde hendelsen.

– Jeg jobbet et helt år etter at det skjedde. Jeg trodde jeg taklet det, men etter hvert så gikk det



*GLEMMER ALDRI: Berit Berg måtte tåle mange nedture før hun omsider fikk erstatning for yrkesskaden sin. Foto: Øystein Eian*

ikke lenger. Ifølge legen hadde kroppen vært fullstendig spent hele året. Jeg hadde betennelse i knærne i tillegg til alt annet.

Folketrygden godkjente den traumatiske opplevelsen som en yrkesskade, og Berg ble erklært 100 prosent ufør.

I håp om å få erstatning for yrkesskaden kontaktet hun en privat advokat i 2001. Berg fant ut at hun måtte ha hjelp.

I samråd med advokaten krevde hun i underkant av 1,1 millioner i erstatning av arbeidsgiverens forsikringsselskap, Gjensidige. Da forsikringsselskapet nektet, ble saken brakt inn for retten.

Rettssaken fant sted tre år senere, i 2004.

## Forlik

Resultatet ble et forlik, hvor Berit Berg fikk 275 000 kroner i erstatning.

– Jeg skulle aldri ha vært med på forliket. Jeg var så forvirra at jeg ikke visste hva som skjedde. Advokaten min burde ha stoppa meg, mener 63-åringen.

Berg ble senere klar over at hun, etter tariffavtalen med Handels- og Servicenæringens Hovedorganisasjon (HSH), skulle hatt fullt oppgjør for yrkesskaden. Summen på 275 000 kroner var under halvparten av det hun hadde krav på etter Hovedtariffavtalen.

## Tårer

Henvendelser til forsikringsselskapet om dette i ettertid førte ikke fram.

– Rettssaken var en opplevelse jeg ikke unner noen. Jeg ble ikke trodd, og jeg fikk så frakken passa av dommeren. Det var tårer i to dager etter dette, forteller Berg, som fikk god støtte av venner og sønnen Erik i den vanskelige tiden.

Den dårlige magesfølelsen forsvant ikke. Berit Berg følte at saken hadde fått helt feil utgang. Samtidig kjente hun at staheten begynte å få tak. Kampgnisten var i ferd med å bli tent.

En venninne av Berg, som selv har stått fram med en lignende historie, ba henne ringe fagforeninga si. Den første kontakten mellom Berg og Delta fant sted høsten 2006.

### Dårlige råd

– Endelig klarte jeg å slappe av. Allerede etter første samtale følte jeg at jeg ble tatt på alvor, forteller Berit Berg.

Delta valgte i samråd med advokatfirmaet Vogt & Wiig å føre sak mot Bergs tidligere advokat. Bakgrunnen var at Vogt & Wiig mente advokaten hadde gitt Berg dårlige råd under rettssaken i 2004.

3. februar i år fikk Vogt & Wiig, representert ved advokat Per Erik Bergsjø, medhold i saken. Det hele var et forlik der Berit Berg fikk fullt oppgjør på 825 000 kroner.

Berg hadde fått alt hun skulle ha etter Hovedtariffavtalen, med renter.

– Jeg kan ikke beskrive følelsene jeg satt med da dette ble avgjort. Jeg bare satt i rettssalen og så ut i rommet. Det gikk ikke opp for meg før lenge etterpå, forteller Berit Berg.

Kampen for å få en rettferdig erstatningssum har imidlertid

hatt sin pris. Berg kommer aldri til å glemme det som skjedde for ti år siden.

– Jeg fikk diagnosen posttraumatisk stress etter hendelsen, og det er veldig tøft når du i tillegg skal jobbe med en advokat og et forsikringsselskap. Jeg har fått dårlige nerver av dette, og det blir jeg nok aldri kvitt, sier hun i dag.

Delta-advokat Vegard Veggeland påpeker at Berit Berg trolig ville fått riktig oppgjør om hun hadde kontaktet Delta med en gang.

### – Kontakt tillitsvalgte

– Det er viktig at medlemmer henvender seg til tillitsvalgte i Delta med alle saker der det er tvil om riktig oppgjør. Berit Berg-saken illustrerer at verken arbeidsgivere, private advokater

eller forsikringsselskaper alltid kjenner til eller vil vedkjenne seg tariffoppliktelse for yrkesskadde arbeidstakere, sier Veggeland.

Per Erik Bergsjø, som førte saken på vegne av Vogt & Wiig og Delta, mener forliket i retten har prinsipiell betydning.

– Arbeidsretten slo i 2005 fast at trygdens vedtak om godkjent yrkesskade skulle være bindende også for Oslo kommune og kommunens forsikringsselskap under Hovedtariffavtalen. Gjennom forliket fikk vi slått fast det prinsipielt viktige i at dette gjaldt også før Arbeidsrettens dom. Dette kan ha betydning for mange skadelidte, sier Bergsjø til Kommuniké.



TOK SAKEN: Advokat Per Erik Bergsjø fra advokatfirmaet Vogt & Wiig (t. h) representerte Berit Berg i den siste rettssaken. Delta samarbeider med Vogt og Wiig i yrkesskadesaker. Til venstre: Delta-advokat Vegard Veggeland. Begge foto: Siv M. Bjelland.



## Seier

Han sier at forliket i retten innebærer full seier for Berit Berg.

– Vi er svært fornøyd med forliket. Berg fikk fullt oppgjør i tråd med det kravet som var fremmet. I dette ligger en erkjennelse av at det var uaktsomt av hennes tidligere advokat ikke å argumentere med at trygdens vedtak var bindende.

Advokaten vil ikke kritisere forsikringsselskapet som utbetalte den første erstatningssummen.

– Det er advokaten som burde sett at hun hadde krav på utbetaling gjennom Hovedtariffavtalen.

### – Ikke uaktsom

– *Hva argumenterte motparten med i den siste rettssaken?*

– Han mente det ikke var avklart at Oslo kommune plikta å følge trygdens vedtak, og at

han dermed ikke hadde opptrådt uaktsomt.

– *Hvor vanlig er det å anlegge sak mot advokater for dårlig rådgivning?*

– Det skjer med jevne mellomrom. Advokater gjør feil, de også, i likhet med andre profesjonsutøvere, sier Bergsjø.

Han mener derfor at alle advokater bør ha ansvarsforsikring.

– Vi ser relativt ofte at advokater blir holdt ansvarlig for blant annet fristoversittelser. Det er sjeldnere at advokater pålegges ansvar for å ha oversett rettslige problemstillinger og for uheldige vurderinger som i denne saken, sier Bergsjø.

### Innrømmer ingenting

Berit Bergs tidligere advokat innrømmer ikke å ha gitt Berg dårlige råd.

– Nei, jeg gjør ikke det. Årsaken til tvisten var at vi ikke førte en anførsel om at NAVs vedtak skulle være bindende for oppgjøret under Hovedtariffavtalen. Jeg tror fortsatt vi ville tapt om vi hadde ført den anførselen, sier advokaten til Kommuniké.

Han mener det er lett å være etterpåklok i en slik sak.

– Det er umulig å vite hva som ville blitt utfallet i en dom. Jeg tar denne saken med fatning. Berit Berg har fått den utbetalingen som tariffavtalen fastsetter, men jeg skulle helst sett at den hadde kommet fra forsikringsselskapet.

– *Hvilke følger har denne saken fått for deg?*

– Den har ikke fått følger for min karriere. Man må tåle såpass etter 15 år i denne bransjen, sier advokaten til Kommuniké.

## Minnegave

Noen gaver står seg alltid

En minnegave gis til minne om et liv som var så kjært. For mange er minnegave til A.L.F et riktig og viktig alternativ. Pengegaven går til veiledning og hjelp til personer med ervervede sykdommer og skader grunnet eksponering av helsefarlige stoffer i forbindelse med arbeidsmiljøet. Informasjon og forebyggende arbeid om hvilke følger (følgene av) eksponering av helsefarlige stoffer kan få.

Minnegaver kan gis ved å fylle ut en giro. Vi sender takkekort til de pårørende, og det er derfor viktig at giroen påføres avdødes navn, pårørendes navn og adresse samt givers navn og adresse.

A.L.F har bankkontonummer: 8200.01.15491.

# Dokumentregister

Dokumentregister vedrørende saker som er behandlet i media de siste årene.

Det er samlet rundt 70 saker som også er lagret i papirformat. Tanken bak dette registeret er at dere som ikke har tilgang til data også skal ha en mulighet til å lese aktuelle saker som har stått på trykk i aviser og tidsskrifter. Det er mange dokumenter som beskriver skader etter hydraulikkoljer.

Dersom du ikke har tilgang til internett så ta kontakt med ditt lokallag eller redaksjonen for aktuelle artikler.

Det er Sigmund Ersfjord som har samlet dette, og han kan treffes på tlf. 63 91 00 17

---

## Løsemiddel

### *Tidde om sykehus-skandale*

Kilde: 66      Dato: 10.03.2005      Sider: 2

Rikstrygdeverket har i en årrekke vært kritiske til sykehuset likevel har de ikke slått alarm

Dagbladet.no/nyheter/2005/03/10/425753.html

---

### *Thorstein nektes millionerstatning*

Kilde: 65      Dato: 19.03.2005      Sider: 2

Godkjent yrkessykdom, likevel nekter forsikringsselskapet

Dagbladet.no/nyheter/2005/Q3/19/426653.html

---

### *Snyter yrkessyke for erstatning*

Kilde: 64      Dato: 21.03.2005      Sider: 3

Trygdemyndighetene følger ikke FN-konvensjon

Dagbladet.no/nyheter/2005/03/21/42679S.html

---

### *Stoffliste over de mest brukte tilsetningsstoffer*

Kilde: 47      Dato: 01.01.2006      Sider: 335

Nyttig ved utarbeidelse av yrkeshistorikk, inneholder 335 sider

ALF

---

---

## *Gjenopptar 800 løsemiddel-saker*

Kilde: 2      Dato: 25.01.2006      Sider: 2

Ny frykt for gale konklusjoner. Ukjent antall skadde kan gå glipp av erstatning.

Dagbladet.no/nyheter/2006/01/25/455771.html

---

## Organofosfater

### *En trussel mot arbeidstakerens helse?*

Kilde: 71      Dato: 03.06.2003      Sider: 23

Rundebordskonferanse-  
Oljedirektoratet/Arbeidstilsynet

Sintef RAPORT

---

## Rettsaker

### *Forsvarere misbruker depresjon*

Kilde: 80      Dato: 01.01.2001      Sider: 3

Hevder at organisk hjerneskade ikke blir verre, men bedre.

Misbruk av MMPI

---

### *Snyter yrkessyke for erstatning*

Kilde: 72      Dato: 21.03.2005      Sider: 3

Kritisk til hvordan trygdemyndighetene behandler lovverket

Dagbladet.no/nyheter/2005/03/21/426795.html

---

# Løsemiddelfaren - er den over?

**Det kan iblant være smart å stoppe opp og reflektere: hvordan er situasjonen når det gjelder fare for løsemiddelskader i nervesystemet, i Norge i dag? Er faren over?**

*Fra Rust og Råte nr 2 - 2009*

Av Bente E. Moen, professor  
UiB/Haukeland universitetssykehus

## Forebyggende arbeid om løsemidler har hatt suksess

I Norge har vi etter hvert klart å forebygge løsemiddelskader i nervesystemet. Forebyggingen har hatt stor suksess, det kan man for eksempel se ved å studere antall meldte sykdommer til Arbeidstilsynet. Da vi begynte å lære om løsemiddelskader på åttitallet, steg antall skader. Vi lærte at skadene fantes og registrerte dem. Deretter gikk det ikke mange år før tallene begynte å synke, vi fikk færre skader.

Disse tallene representerer mistenkt sykdom. Leger skal melde mistenkte sykdomstilfeller til Arbeidstilsynet. Det betyr at det reelle tallet er lavere, men man kan se at vi nå har ca. 50 nye, mistenkte tilfeller i året. Er dette bra nok? Jeg tror ikke det. Det finnes lite informasjon om disse tilfellene fra de siste årene. Leger ved Arbeidsmedisinske avdelinger sier at mange av de henviste har andre sykdommer, og at relativt få blir bekreftet. Men vi har ikke skikkelige tall på dette – det burde vi ha! Før slike forklaringer er dokumentert skikkelig har vi god grunn til å kreve ytterligere forbedringer i arbeidslivet på dette området.

## Hva løsemiddelskader i nervesystemet er

Det er i denne sammenheng mest korrekt å snakke om «løsemiddelskader i nervesystemet». Det som vi har vært opptatt av i arbeidsmiljøet i Norge, er de kroniske skadene, de varige skadene som løsemidlene kan lage i nervesystemet. Disse skjer etter langvarig, ubeskyttet arbeid med disse stoffene. «Løsemidler» er i denne sammenheng organiske løsemidler. Dette er en stor gruppe stoffer som består av hydrokarboner, som fordampes lett. Lø-



semiddelskadene gir hovedsakelig plager i form av tretthet, hukommelsessvikt og dårlig konsentrasjon dersom hjernen rammes. Dette kan bli svært problematisk og føre til uførhet hos den det gjelder. Dersom perifere nerver rammes, kan lammelser og nedsatt følelse komme i armer og ben. Vi må unngå at noen får slike plager, det er alvorlige tilstander.

## Historisk tilbakeblikk

På åttitallet fikk vi kunnskap om løsemiddelskade i nervesystemet i Norge. Bakgrunnen for dette var at det foregikk en stor del forskning om dette temaet i Skandinavia. Sykdommen ble faktisk kalt for

«den skandinaviske sykdom» pga. denne pussige interessen her nord. Men egentlig var det ikke noe nytt. Den franske legen Delpéch hadde alt i 1856 skrevet om at organiske løsemidler kunne gi plager fra nervesystemet.

Men dette hadde vi glemt. Derfor fikk vi en ny diskusjon og ny forskning. Interessen kom fra Danmark, der det på denne tiden utviklet seg et spesielt samarbeid mellom studenter og folk fra fagforeninger. Disse to grupperingene gikk sammen om å undersøke helsen i forskjellige yrkesgrupper, og ut fra denne aktiviteten kom interessen for løsemidlenes effekter på nervesystemet.

«Malersyndromet» ble lansert som en ny diagnose, som omfattet tretthet, hodepine, dårlig hukommelse og konsentrasjonsproblemer. Vi fikk masse forskning om dette, og informasjonen om tilstanden ble spredt i vårt land. Leger og annet helsepersonell, samt ansvarlige for HMS fikk lære om denne sykdommen, og begynte å stille diagnosen. Etter noen år ble diagnosen også godkjent som en yrkessykdom.

Helsepersonell begynte også å arbeide for å redusere problemet, og informasjon om problematikken nådde bedriftene og fagforeningene.

Arbeidstilsynet kom på banen, og vi fikk et regelverk som støttet opp under det forebyggende arbeidet. De utroligste ting skjedde. Billakkeringsverksteder, som i utgangspunktet var karakterisert som «verstinger», kan i dag fremvise lakk-kabiner av ypperste klasse, der eksponeringsnivået er svært lavt.

Eksempler på måleresultater fra en studie av lakeringsverksteder i Bergen for noen år siden viser at nivået er nede på en halv prosent av administrativ norm. Det er fantastisk.

### Hvordan virker løsemidlene?

De organiske løsemidlene er fantastiske stoffer som kan brukes til mange ting. De er fantastiske på den måten at de gjør jobben og forsvinner. De løser for eksempel opp fargestoffer, pigmenter, slik at de blir i en form som kan smøres opp på veggen



som maling. Så fordamper de og blir borte fra veggen, mens fargen sitter igjen der. Disse løsemidlene løser også opp fettstoffer og er svært effektive som rengjøringsmidler. De samme flotte effektene er dessverre årsaken til at de er skadelige for kroppen. De fordamper lett, dvs. de kommer ut i vår pustesone og kan pustes inn. De løses i fett, og når på denne måten forskjellige organer i kroppen. De krysser blant annet noe vi kaller «blodhjernebarrieren» som beskytter hjernen vår, og kan skade hjerne og nervesystem. Dette fører til at løsemidlene kan skade både hjerne og perifere nerver i armer og ben. Denne uheldige effekten er det få andre kjemiske stoffer som har.

### Hva gjør vi nå?

Det er åpenbart at vi har fått til mye godt forebyggende arbeid! Det er flotte ting! Men det er to ting vi må gjøre videre:

- Vi må undersøke nøyere hvem de siste arbeidstakerne med løsemiddelskader er. Disse bedriftene, eller type bedrifter må forbedres så ikke flere skades
- Vi må aldri glemme. Det skal fortsatt være fokus på det forebyggende arbeid der man bruker organiske løsemidler. Vernerunder der man kartlegger eksponeringsnivåer, iverksettelse av tiltak og evaluering av tiltak er absolutt nødvendig for å unngå at sykdommen igjen øker i antall. Informasjon må fortsatt gis til gamle og nye arbeidstakere.

Så lenge vi bruker løsemidler, er løsemiddelfaren ikke over. Men vi har nesten kontroll over den! Fortsett med det gode HMS-arbeidet!

# Bygger broer mellom tradisjonell og



**Danske Allan Fjelstrup (bildet) er spesialist i indremedisin. I mange år drev han sitt eget legesenter i Stavanger hvor han fokuserte på helhetlig diagnostikk og behandling med naturmidler. Denne praksisen har han nå tatt med seg til den nye klinikken på Akinon Health & Spa Resort.**

Før doktor Allan Fjelstrup startet Fjelstrup Private Legeservice, arbeidet han mange år ved både norske og danske sykehus. I den perioden erfarte han at medikamentell medisinerer for det meste bidrar til å lindre symptomer fremfor å fjerne årsaker og hvordan legemiddelindustrien dominerer Nord-Europas helsevesen.

Det betyr ikke at Fjelstrup er motstander av tradisjonell medisin. Han har stor respekt for blant annet akuttmedisin. Men som spesialist i indreme-

disin og med lang erfaring med behandling med ortomolykær medisin, brenner han spesielt for å drive sin legegjerning sentrert rundt forebyggende tiltak.

Doktor Allan Fjelstrup fokuserer på cellulære biokjemiske analyser, DNA-kartlegging og hormonprofilering, oftest gjennom en urinprøve. Ved hjelp av disse metodene kan sykdom og ubalanser oppdages lenge før symptomene viser seg, dermed kan det tidlig settes i gang med forebygging.

Den danske indremedisinspesialisten arbeider i skjæringspunktet mellom tradisjonell og alternativ medisin, og legger stor vekt på å bygge broer mellom de to. For denne innsatsen ble han belønnet med organisasjonens Fritt Helsevalgs ”Brobyggerpris” i 2007.

## Kosthold

Opplysning og veiledning om kosthold er en av de forebyggende behandlingsformene ved Akinon.

- Mettet fett er plutselig blitt en trussel mot menneskeheten. Folk har blitt så redde for fett at de velger fettfrie produkter når de kjøper mat.

Doktor Fjelstrup mener at mennesket evolusjonsmessig har utviklet den største hjernekapasiteten, nettopp fordi det har hatt et kosthold bestående av mye mettet fett.

Akinon Health & Spa Resort planlegger temakvelder hvor de skal samle folk å informere om ting som kosthold, livsstil, hvordan vi selv kan forebygge sykdom og utnytte det beste fra både holistisk og moderne legevitenenskap.

## Holistisk medisin

Allan Fjelstrup mener at feildiagnostisering, for sen diagnostisering og manglende diagnostisering er utbredte problemer i dagens tradisjonelle medisin. Undersøkelser utføres stort sett bare med blodprøver og til behandling utskrives det medisiner, som demper symptomene fremfor å kurere lidelsen.



# alternativ medisin

- Problemet med blodprøver er at de først viser tegn til noe galt når sykdommen er kommet godt i gang. Det er tilstanden på cellenivå som er viktig, men når en blodprøve har blitt sentrifugert i 15 minutter, slik den alltid blir, kan informasjonen lett bli mangelfull og feilaktig. Man må se på de levende cellene det er de som er interessante. Det gjøres bedre via en urinprøve hvor man kan få informasjon om cellenes tilstand ved å analysere stoffskifteproduktene som fremkommer. Dermed kan en urinprøve, som vi sender til analyse ved laboratorier i USA og Australia, avdekke problemet lenge før det slår ut på en blodprøve. Da har vi kommet inn på essensen i holistisk medisin, nemlig å forebygge sykdom ved å komme tidligere inn i behandlingsprosessen.

Holistisk medisin er navnet på fremgangsmåten til doktor Fjelstrup og Akinon Health & Spa Resort. Det er et "nytt" konsept som egentlig er like gammelt som legevitenenskapen selv, og dreier seg om å se på helheten både når det skal stilles diagnoser og ved behandling.

## "Sivilisasjonssykdommer"

Individuell behandling er et stikkord i Akinons holistiske medisin. For selv om to pasienter har like diagnoser er det langt ifra sikkert at de bør ha samme behandling. Årsakene til diagnosene kan ofte være forskjellige.

- Kreft, som har blitt som en epidemi å regne, kan ha mange årsaker, men pasientene får i praksis alltid samme type behandling. Gjennom analyser av arvestoff (DNA) kan man via cellene vise at man er disponert for kreft lenge før man har utviklet sykdommen og dermed ta tak i problemet på et tidlig tidspunkt.

Den engasjerte danske indremedisinspesialisten mener at utbredte sykdommer som kreft, hjerte- og karsykdommer, astma og allergi er kostholds- og livsstilskonsekvenser.

- Det dreier seg om "sivilisasjonssykdommer". Det finnes fortsatt urbefolkning enkelte steder rundt



Akinon Health & Spa Resort



om i verden, eksempelvis på noen Stillehavssøyer og i Amazonas. Hos dem er disse sykdommene fullstendig fraværende. En indianer i Amazonas vet ikke at fett er farlig, likevel utvikler han verken kreft eller hjerte- og karsykdommer.

Den danske indremedisineren bruker mye tid på å holde seg oppdatert på sitt felt, gjennom kongresser og konferanser, særlig i USA som er langt fremme på området. Der har faglig tunge organisasjoner som ACAM – American College for Advancement in Medicine – gjort mye for utbredelsen av holistisk medisin.

### Forbyggende arbeid

Ekteparet bak Akinon Health & Spa Resort, Linda og Helge Stokke, er godt fornøyde med at de har fått doktor Allan Fjelstrup med seg på laget.

- Hans kunnskaper, erfaringer og behagelige vesen passer utmerket inn i vår holistiske filosofi. Det at han kritiserer trekk ved den moderne legevitskapsen, betyr ikke at han aviser den. Snarere er han en brobygger mellom tradisjonell medisin og alternativ medisin, slik at vi her ved klinikken kan tilby begge deler, i tillegg til akupunktur, fysioterapi og velværebehandling. Alt inngår i et helhetlig tilbud, som har som formål å forebygge og behandle potensiell sykdom og ubalanser, og samtidig gi pasientene muligheter til bedre livskvalitet, forklarer Linda Stokke.

- Jeg var verftseier i mitt tidligere liv. Et av verftene var i sin tid hovedverft for den norske marinen. En gang begynte vi å reparere en pumpe som egentlig ikke var ødelagt. Den manglet litt smøring her og der, men ikke stort mer enn det. Da vi planmessig sammen med kunden begynte vedlikehold før utstyr var ødelagt, sparte vi betydelig både når det gjaldt tid og penger. Poenget er at vi oppdaget raskt at ved å ta denne ”servicen” i forkant før ”sykdom”, fikk vi redusert vedlikeholdsbudsjettet i stor grad.

Det er nettopp det som er vårt potensial her på Akinon, å redusere problemene ved å ta de før de begynner å bli alvorlige. Det gjøres først og fremst



Linda og Helge Stokke.

ved å avdekke årsaker og stille riktige diagnoser. Da er det viktig at legen gjør andre ting enn å stirre inn i dataskjermen og skrive ut medikamenter. Doktor Fjelstrup er en person som alltid bryr seg og avsetter nok tid, sier Helge Stokke.

- Forebyggende arbeid i form av å avdekke årsaker, stille riktige diagnoser og igangsette riktig behandling er det jeg driver med. Og som jeg pleier å si; en person som påstår at han er helt frisk, er en pasient som ennå ikke er ordentlig undersøkt, avslutter doktor Allan Fjelstrup.

Kilde: Spaniaposten

# Mat på ville veier . . .

Det er morsomt å studere folkelynnet. Selv har jeg kommet til en hverdagspsykologisk konklusjon: Vårt lynne, språk og temperament står ofte i forhold til været i den landsdelen vi kommer fra. Jo, du leste riktig. Jo frodigere vær, dess frodigere språk og temperament. Noe som ofte blir mistolket av de som snakker «penere».

I det siste har jeg også tenkt at jo rikere kulturtradisjoner vi har i vårt miljø, jo rikere er våre mattradisjoner. Faktisk vil jeg tro at matlaging ofte er tuftet på temperament. Bare se på Europa forøvrig. Mat er faktisk morsomt når du legger både hjerte, lever og galle i den! Ikke bokstavelig, riktignok.

Egentlig trenger jeg ikke gå så langt bakover i tiden for å finne mattradisjoner som er noe annerledes. Det er ofte de små tingene i livet som er verdt å huske.

Når det gjelder smørbrødpålegg, så har vi en del med såkalt «fast følge»; egg og tomat, egg og ansjos, leverpostei og rødbeter, kjøttpålegg med tomat eller agurk og majones, eggerøre og spekeskinke, eggerøre og laks og hvit ost med rød paprika. Dette er påleggskombinasjoner i mitt miljø som det spises mest av. Andre har sine kombinasjoner.

Stor var min forbauselse da jeg en gang på Hedmarken i min ungdom, stiftet bekjentskap med

hvit ost med tyttebærsyltetøy oppå! Nysgjerrig som jeg er måtte jeg bare prøve det, og det var så godt at jeg tror jeg la på meg noen kilo på grunn av det. Senere kom varme ostesmørbrød i utallige varianter. Men da en venninne av meg fortalte om stekte brødskiver med brunost, nekta jeg å tro at dette kunne ha noe for seg. Etter et par forsøk fant jeg ut at det var en klissen og fet opplevelse, men godt dersom man ikke lar seg stimulere av matens utseende.

Min kjære far som lærte meg å bli glad i fisk i absolutt alle varianter, spiste kald fisk på brødet med smør og sukker på. Bare prøv!

Senere i livet fortalte en annen venninne at hun hadde hatt besøk av en person som gafflet i seg både leverpostei og eggesmørbrød med majones. (Dette var i majonesens barndom.) Hun kunne ikke få mennesket fort nok ut gjennom dørene så hun kunne få prøvd det sjøl. Hun måtte bare medgi at dette var godt.

Som de fleste vestlendinger er jeg oppvokst med pinnekjøtt og søst og raspaball i mange varianter. I noen år bodde jeg på Østlandet, og da jeg var hjemme på Vestlandet kjøpte jeg med meg store mengder med søst og ynkedes over østlendingene som ikke fikk ta del i denne kulinariske opplevelsen, et fantastisk produkt laget kun av melk. Men raspaball kjære østlendinger,

dere vet ikke hva dere går glipp av! (Kompe, rivkumpa, komle, raspekumpe.) Det må etes med andakt.

Bare for noen få år siden hadde min datter med seg et helt følge med Oslo-ungdom som aldri hadde smakt ball før. Jeg tror jeg var mer engstelig enn de som skulle spise dette. Men det ble en formidabel suksess! De åt så jeg trodde det skulle bli for lite mat! Men disse var unge og uten motforestillinger for «snåle vestlendingers» kosthold.

Den beste mathistorien jeg vet om er likevel da min eldste datter skulle servere pannekaker med flesk/bacon til sin nybakte nordmøring! Hun visste fra før at dette folkeslag som sloss mot storm og stiv kuling like mye som oss sunnmøring, hadde spesielle matvaner, utifra «man tager hva man haver» når man har det. Så for sikkerhets skyld setter hun både sukker, sirup, syltetøy og bacon på bordet for å tilfredsstille sin samboer. Stort er hennes sjokk når mannen dypt fornærmet spør hvor hun har gjort av potetene? Potetene? Du spøker nå, ikke sant? Nei, han spøkte ikke. Og da hun knakk sammen i krampelatter, for fyren på dør.

Senere har vi brakt i erfaring at det eneste nordmøring ikke spiser poteter til, er grøt! Men så er de rause mennesker og!

*Anne Grethe Fure*

# Gleden stod i taket

Tekst: Jan Arne Dammen  
Foto: Arne Hultberg og  
Jan Arne Dammen

A.L.F Buskerud hadde glede som tema på sitt tradisjonelle høstseminar. Over 30 av lagets medlemmer ble med til fjells, nærmere bestemt Oset Høyfjellshotell på Golsfjellet.

Første post på programmet var ”Hva kan VI gjøre for å hindre at andre ikke får samme skadene?” Lagets leder ”spilte ball” med medlemmene om løsemidler og dets skadevirkninger. Forsamlingen deltok aktivt og resultatet blir en presentasjon vi gjør overfor bedrifter i dets viktige HMS arbeid (helse, miljø og sikkerhet).

Laget har etter dette vært på Trelleborg Offshore og holdt et foredrag, med gode tilbakemeldinger. Bedriften holder til i Mjøndalen.



På lørdag var det en glede og stå opp, for på programmet stod GLEDE. Arnt Sæther fra GLA-diator var hyret inn for å holde et alvorlig foredrag om glede. Han gav oss inspirasjon i bøtter og spann. Forhåpentlig er vi alle blitt bedre til å spre glede og oppmuntring i hverdagen. (Er det lenge siden du som leser har oppmuntret noen? Gjør det i dag!)

Dagen var ikke over med dette, etter lunsj var det nykøkt kaffe på bål ved stranda. At konkurranseinstinktet lever i denne foreningen er velkjent og det ble arrangert fiskekonkurranse og hesteskokasting. Fisk ble det ikke, men et drivgarn og noen



## NYTT FRA LOKALLAGENE



overraskende ble undertegnede ropt opp som hovedvinner, og det helt uten å ha deltatt i noen av konkurransene.

Premien "SMÅFOLKE" var laget av Morten Kretz fra Nedre Eiker og figurene har sitt oppspring i Finnemarka. "Der fins dem overalt der det er vann å komme tel", som de sier der inne i ved Ulevann. "Småfolke er der hele tia og har mye å

gjørra for seg sjøl og andre, og er du der dem er, merker du døm godt. De er ei forklaring på alt de rare som hender på skauen, mye du ikke kan se eller skjønne", fortalte Willy.

Været var aldeles praktfullt på søndag og etter frokost var det tur i fjellet med gode samtaler attåt. Vi er allerede i gang med neste års seminar, blir DU med?

kvister ble dratt opp. Noe ble også igjen i fjorden og det var et ikke ubetydelig antall sluker. I nærheten av hesteskoringen var det til tider ikke trygt å oppholde seg, men ingen pådro seg andre skader enn en liten strekk.

Før middag var det duket for en gedigen premieutdeling med mange flotte premier. Dette ble ledet av Willy Gustavsen som også stod for kaffekokinga på stranda tidligere på dagen. Mange premier ble delt ut og helt



### SIGVALD BERGESEN D.Y. OG HUSTRU NANKI'S ALMENNYTTIGE STIFTELSE

Dronningen 1. 0287 Oslo • Telefon: 23 13 15 90 • Telefax: 23 13 15 98

# På tur i eget fylke

Mandag 28. sept. hadde "A.L.F. Telemark" en strålende dagstur i eget fylke. Uansett om det er fint i Norge "når vårsol i bakkane blenkje" så står ikke samme bakker og lier i høstfarger og strålende sol noe tilbake for dette.

Det var Teletur som hadde regien, med hyggelig sjåfør og grenseløs fin buss - noe liknende hadde de fleste av oss aldri vært ombord i før. Hvordan denne kolossen skulle klare bakkene opp til Granlien i Kviteseid - som var målet for turen - se det lurte vi på, men de klarer det disse drevne sjåførene som har kjørt busser i verre terreng - som nær "Hitlers ørnerede" i Tyskland og i andre land og byer.

Vi har et kjærlighetsforhold til Granlien vi som har vært medlemmer i "A.L.F. Telemark", og har besøkt stedet mange ganger tidligere. Kåre Eriksen, som er ansatt som leder av både Granlien i Kviteseid og Øytangen på Jomfruland, var med oss hele tiden de timene vi var der oppe.

Han fortalte Granliens historie fra den gang det var tuberkulosesanatorium eid av Norske Kvinners Sanitetsforening (noe det fortsatt er), gjennom en periode hvor stedet huset "åndssvake" som var et ord en brukte en gang i tiden. I dag er det et flott kurs-sted og rekreasjonssted med alle fasiliteter, men de gamle bygningene er bevart utseendemessig, så en må inn for å se det moderne hotellet som tar i mot store grupper og også ganske små.

Det er mulig å stelle sin egen mat om en ønsker, eller full oppdekning fra A til Å. Vi var en rundtur i omegnen og fikk høre mer historie om gamle husmannsplasser og livet der ved fjorden i gammel tid. Vi besøkte en nyrestaurert husmannsplass som hadde tilhørt Cappelen, og som nå var kjøpt av Granlien. 9 sengeplasser var det og utleid for omtrent hele neste år. Vi så også på en flott lavvo som er bygd i det siste. Den nydelige maten, tilberedt av "Kari" som kan dette og nærmest tilhører Granlien, den gikk unna.

Det var likevel litt plass til smaksprøver på Seljord Vinproduksjon som vi besøkte på hjemvegen. Ikke

mye alkohol i det vi smakte på, men det var imponerende å se på produksjonen i de digre gullrene hallene. De har ikke lov til å reklamere for eller selge vinen de produserer foreløpig. Det er det Vinmonopolet som må ta seg av. Det er ingen skiltinger dit, og en roter litt for å finne det, men alle gjør det til slutt. Det er et ungt Oslopar med 2 barn som for noen år siden brøt opp fra Tigerstaden for å skape noe nytt i mannens hjembygd Seljord. Selv om de stilte nokså bra i utgangspunktet når det gjaldt kunnskaper om fremstilling av alkohol, så hadde de tilegnet seg mengder ny informasjon ved lengre opphold i bl.a. Tyskland.

Vi fikk kaffe og eplekake før vi forlot stedet og satte kursen hjem til Grenland. En perle av en dag var det som vil bli husket og tatt fram igjen i minnet i kalde, snøtunge vinterdager - om de kommer da, for det vet en aldri i disse rare klimatider.

*Else Bømark Andrèn*

### 15 års erfaring med

- Erstatning
- Yrskeskader/-sykdom
- Trafikkskader
- Forsikring
- Arbeidsrett
- Trygd
- Fast eiendom
- Ekspropriasjon

**ASKER-  
ADVOKATENE**

Postboks 84 - 1371 Asker  
Telefon 66 90 70 80 - Faks 66 90 70 81

**Adv. BUGGE**

Timeavtale 90 97 21 90 (mobil)  
jb@askeradvokatene.no - www.askeradvokatene.no

# A.L.F Telemark

A.L.F. Telemark ønsker alle medlemmer og kjente i organisasjonen fra nord til sør - en gledelig jul og et godt nytt år.

Jo da, vi holder koken her i Telemarks-laget, "på tross av" men mest "på grunn av." Mange har gjennom tidene spurt seg selv og stjernene når livet floket seg til: "Engler finns de tro?" Vi vil si et unisont JA. Engler finns de, og vi har møtt mange dette året. De har kommet som vanlige mennesker i vanlige klær. Det har ofte vært mer fjerne bekjente som har tatt kontakt og spurt leder om hun trenger hjelp til dette og hint nå når husbonden er borte. Noe som var helt uventet! Så sent som i går sa sjefen i en av distriktets største forretninger: "Jeg har plukket ut en del saker til dere som dere kan lage julepakker av - enten til oppmuntring for noen som trenger det i laget, eller til utlodning på julemøtet. Alt står klart i butikken - hent dem ved leilighet". Leilighet var det med en eneste gang, for en annen u-unnværlig "engel" kjørte og hentet dem. Vi skal ha advent/julemøte onsdag 2. desember, og skal prøve å få til noe hyggelig for medlemmer i førjulstiden.

I det snart halve året siden sommerferien startet har det som vanlig vært flere henvendelser til laget. For medlemmer og andre med begrensninger som gjør reiser uaktuelle, kan det føles ensomt når alle andre en pleier å ha om seg er borte. Greit å ha noen å snakke med som en vet er hjemme i ferietiden. Det har vært betjent "kontor" i hele sommer - slik blei det bare, og mye interessant kan det komme ut av det også. Og ting har ordnet seg når det gjelder lagssaker. Har det dukket opp konkrete spørsmål om kjemikalier og datablad og slikt, har

A.L.F sentralt sine veiledere, og der har vi fått bistand av Jan Bjørn Isaachsen og Bent Bentsen. De har også har besøkt oss på et åpent møte. Vi fikk en del nyttige kunnskaper på A.L.Fs årsmøte tidligere i år når det gjaldt erstatninger. Advokat i erstatningssaker, Johan F. Gjesdahl, holdt et foredrag om dette - som et avbrekk i årsmøtet. Slik en kan trenge når møter går over flere dager. Noen ganske få ting må være avklart før det er aktuelt å oppsøke advokat, og syke historien trenger han ikke - bare svar på fire (tror jeg det var) vesentlige spørsmål.

Økonomien i laget vårt må vi nok regne med at kan bli mer vanskelig etter hvert. Omlegginger og fusjoner i bedrifter og fagforeninger - i samfunnet generelt - gjør at det er umulig å lage budsjetter. Men vi får ta det når det kommer - det har gått bra til denne dag. Vi får håpe på englene, sende søknader og vite at det "er von i hengende snøre".

Veiledningspermen kommer til nytte og hvert av styremedlemmene har ett eksemplar. Men ikke alle har tilgang til data, det gjelder nok mange andre i landet også, og vi regner med at SYNDROM sørger for at det vesentligste av aktuelle saker og meldinger når fram til alle. Og så håper vi at hver og en av dere får en så god julehøytid som mulig. Vi vet at dere blomstrer så fint dere kan der dere ble plantet i sin tid, og er fornøyd med tilværelsen likevel selv om en må leve med begrensninger. Når en ser ut over landegrensene blir vi minnet om det.

*Varm hilsen fra  
STYRET I A.L.F TELEMARK  
v/leder Else Bømark Andrèn*

**Ved adresseforandring vennligst gi beskjed til medlemsservice NHF på tlf 24 10 24 00.**

### A.L.F Hordaland

A.L.F Hordaland er en forening i stor vekst. Vi har i år arrangert fast medlemsmøte en gang hver måned. Vi har arrangert sosialtur med en eldre passasjerbåt nord for Bergen. Vi har og arrangert sosialtur til Pers Hotel på Gol der vi tok toget begge veier. Vi skal ha julebord på Bergen Airport Hotel 27.11 kl 1900, men vi starter med info-møte fra A.L.F Hordaland kl 12-13. Kl 13 overtar advokatene Preto og Drageseth frem til kl 16. Da slapper vi av frem til julebordet.



*Fra møtet på Hotel Ullensvang i regi av NHF Sørvest.*

Vi har arrangert to møter med Yrkesmedisinsk avd. på Haukeland med skremmende resultat.

I det første møtet skyldte en yrkeshygieniker på at de avviste pasientene grunnet at det på henvisningen fra fastlegene stod ”utredning for løsemidler”, mens pasientene i hovedsak jobbet med kjemikalier.

De fulgte henvisningen og avviste utredningene på bakgrunn av at pasientene ikke hadde nok eksponering med løsemidler.

Til møte nummer to hadde Tor B. Aasen med seg en overlege i nevrologi som sa klart at **HUKOMMELSESPROBLEMER IKKE HADDE NOE MED LØSEMIDLER Å GJØRE**. Han hevdet at det måtte være andre grunner for det. Han hevdet også at Haukeland i den senere tiden hadde vært alt for snille når det gjelder å gi diagnose. De praktiserte 10 løsemid-

delår mens andre brukte 12-14 år som grense.

Han visste ikke at vi satt med Årsrapporten fra Yrkesmedisinsk avd. 2008. Der stod det at de hadde inne 6 pasienter for løsemiddelskade og kun 7 konsultasjoner i hele 2008.

Da hevdet han at de hadde hatt så mange dykkere som hadde tatt så mye tid. Da sjekket jeg rapporten igjen og der stod det bare 6 dykkere. Mitt inntrykk er at fagkompetansen på Haukeland er svak og at ikke ledelsen vet hva de ansatte gjør.

Vi har i 2009 fått mange henvendelser fra medlemmer som sliter med Haukeland. Den ene hadde fått saken utredet på Møre med diagnosen løsemiddelskadd. Han flyttet til Bergen og NAV forlangte at Haukeland vurderte saken. De underkjente mannens tidligere utredning uten en gang å treffe pasienten. De skrev og at de

hadde vært i kontakt med nevropsykologen som han hadde vært hos på Møre. Hun hadde ifølge Haukeland avkreftet løsemiddelskade. Pasienten tok kontakt med nevropsykologen som nektet for dette og sendte skriftlig bekreftelse om at Haukeland lyger i de uttalelsene som de påstår hun har sagt.

Det kryr av saker og verre blir det.

Vi har en stor jobb foran oss med å hjelpe medlemmene til å få diagnose og et verdig liv.

Vi makter å glede andre dersom vi bare vil, og så må vi ikke glemme: Det skal ofte så lite til!

Jeg ønsker alle sammen en riktig god jul og et godt nytt år!

*Fred*



### A.L.F Sør-Trøndelag

Mandag den 28. september organiserte vår sekretær og pensjonerte bussjåfør Karl Brustad med kasserer og kone Randi Nilsen Brustad flesk-tur til Åre for våre medlemmer. Karl hadde leid en buss og var vår sjåfør på turen. Dette ble en meget fin tur med godt oppmøte, bussen var nesten full.

Vi hadde oppmøte på Sentralbanestasjonen i Trondheim, og vi kjørte først opp til Storlien i Sverige. Der hadde vi en kaffe- stopp, og de som røyker fikk kjøpt seg røyk. Tobakken er billigere her enn lenger inn i Sverige.

Så gikk turen videre inn til Åre der det er mange flere butikker å handle i. Med kronekursen så virket det som pengene satt løst, det var mange som bar tungt. (Tenkte dem på tollene tru?)

Etter et lengre opphold her så satte vi kursen tilbake til Storlien der det var bestilt middag



til oss på Flamman restaurant. Her fikk vi servert helt nydelig mat fra en buffé, så her var det ingen som trengte å gå sulten fra bordet.

Da alle var god og mett, så var det bare tollene som sto igjen før vi var tilbake i Norge, og merkelig nok så gikk dette greit og.

På turen videre hjem var det jo enkelte som syntes det var godt med en middagsblund som undertegnede.

Vi var tilbake til utgangspunktet, Sentralbanestasjonen i Trondheim, seint utpå ettermiddagen, og alle som var med syntes dette var en topp tur. Av en eller annen merkelig grunn så hadde studieleder glemt? å ta med seg fotoapparat på denne turen, så her er det Inger Jorid som har tatt disse fine bildene.

Vi i styret A.L.F avd. Sør-Trøndelag retter en stor takk til Karl og Randi for en kjempefin tur.

*Bjørn Brustad*



# Seminar på Savalen for A.L.F Sør-Trøndelag

Det var en spent og lystig gjeng på 28 stykker som dro på seminar søndag 11. oktober til Savalen Fjellhotell med Klæburuten. Vi fikk en hyggelig mottagelse av eierne på hotellet med kaffe og kaker. Om kvelden hadde vi middag og underholdning, og dans ut i de små timer for de som ønsket det. Hotellet hadde en flott avdeling med badebasseng og spa m.m., og det ble benyttet av mange av oss når det var en ledig stund.

Mandag hadde kurslederne Emil Wærnes og Bjørn Brustad en innføring i definisjonen av likemannsarbeid. Vi hadde invitert Jan Arne og Grethe Dammen til vårt seminar for å høre hvordan

likemannsarbeidet fungerte og ble drevet i A.L.F Buskerud.

Jan Arne hadde flere innlegg for oss. De var meget lærerike og det ble god dialog med salen. I pausen besøkte vi Nissehuset, som hotellet hadde bygget på stedet, og vi fikk en smak av jul av nissen sjøl. Etter lunsj dro vi ned til Alvdal på Aukrustsenteret med film og innføring i Kjell Aukrusts verden. Alle syntes det var veldig artig og lærerikt. Resten av dagen gikk med til div. aktiviteter og samtaler med hverandre. Om kvelden var det middag og allsang for alle hotellets gjester. Vi fikk også A.L.F-sangen med på programmet, og den slo godt an.

Hotellet laget også en rekeaften og lyskveld for alle sine gjester som fikk stemningen på topp.

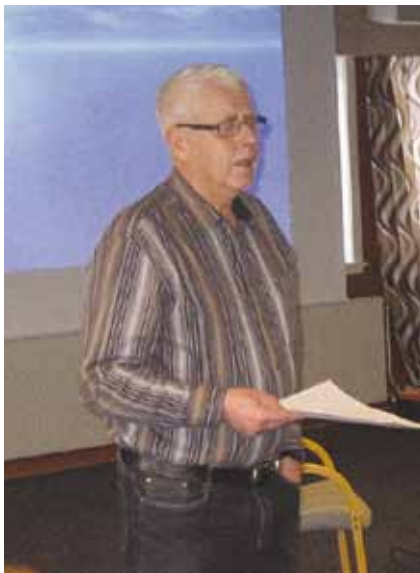
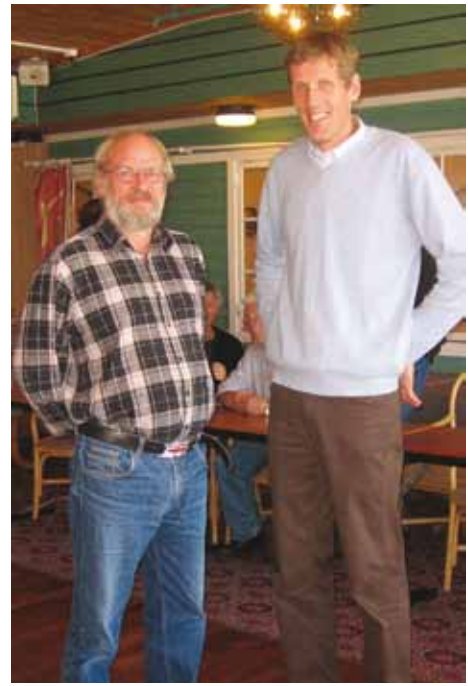
I vår avdeling har vi fått en del medlemmer med diagnosen Kols, så på tirsdag hadde vi foredrag av Johan Rodenburg fra Røros Rehabiliteringssenter om dette.

Interessen var stor blant våre medlemmer og det var mange spørsmål fra dem å besvare.

Etter lunsjen var det hjemreise. På bussen hjem var alle enig om at det hadde vært et flott seminar, både med opplegg og innhold.

*Unni Jensen*





## Nye medlemmer

**Syndrom ønsker alle nye medlemmer velkommen til Arbeidsmiljøskaddes Landsforening (A.L.F)**

Offshore	0	Telemark	0	Nord-Trøndelag	8
Oslo	7	Aust-Agder	6	Nordland	2
Akershus	2	Vest-Agder	4	Troms	3
Østfold	1	Rogaland	2	Finmark	0
Hedmark	2	Hordaland	7		
Oppland	1	Møre og Romsdal	4	<b>Totalt i år</b>	<b>75</b>
Buskerud	8	Sogn og Fjordane	0		
Vestfold	3	Sør-Trøndelag	15		

Dette er nyinnmeldte frem til 23.11.2009.

# Advokatfirmaet Nidaros DA

MNA



**Har du fått helseplager som følge av jobben?**

**Ring oss for å høre om du kan ha krav på erstatning!**

**Vi har spesialisert oss på slike saker gjennom 15 år.**

**Advokat Ivar Chr. Andersskog  
Advokat Bjørn M. Brauti  
Advokat Robert Helberg  
Advokat/MBA Hasse Benberg  
Advokat Knut Melting  
Advokatfullmektig Mads Midelfart  
Advokatfullmektig Marit Figenschau**

**Advokatfirmaet Nidaros DA, Kjøpmannsgt. 19, 7013 Trondheim, Norway**

Telefon +47 73 87 99 99 - Telefaks + 47 73 87 99 98

E-post: [post@nidarosda.no](mailto:post@nidarosda.no) - [www.nidarosda.no](http://www.nidarosda.no)



## Mer HMS med YARA

**Toksisk gass kan utgjøre en betydelig kjemisk helserisiko i mange arbeidssituasjoner, Yara tilbyr Nutriox®-konseptet som består av:**

### **Rådgivning**

Vi tilbyr individuell rådgivning, seminarer og foredrag for å øke kunnskapen om årsaker, konsekvenser og mulige behandlingsmåter av meget toksisk gass som hydrogensulfid ( $H_2S$ ) med relatert risiko for lukt og korrosjon.

### **Kartlegging**

Tilstrekkelig dokumentasjon av gasskonsentrasjonen er nødvendig for å være i tråd med arbeidsmiljøloven og for å bestemme riktig tiltak. Vi tilbyr kartleggingsprosjekter som innbefatter befarings-, utleie av måleutstyr og kartleggingsrapporter.

### **Behandling**

Avhengig av situasjonen vil vi anbefale behandling av de underliggende årsakene. Det er ofte nødvendig med kontrollert dosering av tilsatsstoffet Nutriox® som biologisk hindrer gassdannelse i avløpsvann, slam og annet avfall. Nutriox® er en høyren, ikke merkepliktig nitratløsning som produseres i Norge.

Hvis du er interessert i mer informasjon kontakt oss på telefon 24 15 70 00

[www.yara.no](http://www.yara.no)



# Likemannsbåten

Hallo igjen alle sammen!

Ja, nå er vi inne i årets mørkeste måneder og da gjør det godt med mye lys. LEVENDE LYS. Uansett vær, føre og mørketid, seiler likemannsbåten videre.

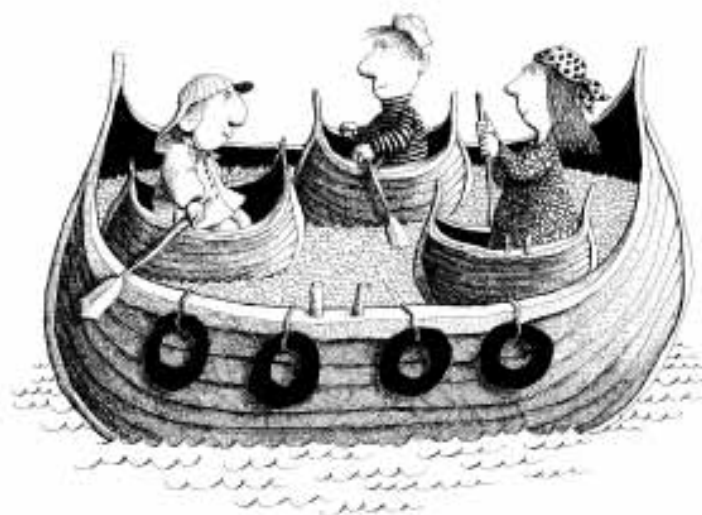
Jeg har tenkt mye på hvor viktig det er å være en god likemann og veileder og vil dele noen av disse tankene med deg. Min mann Svein har seilt utenriks i alle år. Når de kom til vanskelige farvann måtte de ha en los om bord. Det vil si en kjentmann i området.

Han var om bord til de var trygt i havn.

Slik er det også å være veileder i A.L.F. Først må man ha gått den lange veien gjennom sin egen sak, så kan man gå tilbake og løse den som trenger det gjennom utredninger ved Arbeidsmedisinsk avdelinger, Nav, spesialisterklæringer o.s.v.

Den viktigste jobben er å ha en god yrkeshistorikk og god advokathjelp. Uten en grundig yrkeshistorikk er det omtrent umulig å komme gjennom nåløyet.

Vil samtidig takke Jan Bjørn Isaachsen for alt godt samarbeid og hans gode kunnskap og erfaring i disse sakene. Han er jo Skipperen om bord i Likemannsbåten, vi er hans mannskap.



En god los hopper ikke av skuta når det blir for mange skjær og hindringer. Da er det viktig og holde hodet kaldt og hjertet varmt.

Det gjør utrolig godt når man til slutt kommer gjennom de verste hindringer og skjær, og man begynner å skimte land i det fjerne.

Det handler om ikke å gi opp, men samtidig hvile seg og hente krefter mellom stormene, og tilslutt vil rettferdigheten seire.

Vil med dette sende lys og varme tanker til alle dere- jeg har fått følge på denne veien, og til alle dere andre A.L.F-ere med ønske om en riktig GOD JUL og et rettferdig og GODT NYTT-ÅR

Ta gjerne kontakt. Ikke sitt og føl deg alene. Sammen er vi sterke.

*Mange juleklemmer fra Marit Rokkones!*

## ADVOKATFIRMAET **NORMAN & CO ANS**

ETABLERT 1878

**Helge Husebye Haug**  
**Kjell Inge Ambjørndalen**  
(leder av fagrådet i A.L.F)  
**Jane M. Ytreøy Grøndalen**  
**Julie Høydal Davik**

M.N.A

E-mail: [advokatfirmaet@norman-co.no](mailto:advokatfirmaet@norman-co.no)  
[www.norman-co.no](http://www.norman-co.no)

PERSONSKADE  
YRKESKADE  
PASIENTSKADE  
FORSIKRING  
PROSEDYRE

Kontoradresse:  
Huitfeldtsgt 4  
0253 Oslo

Telefon  
22 12 11 80

Telefaks  
22 12 11 90

# OKSYGEN

Av Rune Bergmann.  
runebergmann@yahoo.com

Trekk pusten dypt inn å se hvor lenge du klarer og holde den. Vi tenker ikke særlig over dette med oksygen til daglig, men med denne lille øvelsen kan vi alle få en påminnelse om hvor viktig oksygen er i vårt liv.

Isprøver som er tatt i Antarktis viser at vi lever i det laveste oksygennivået som noensinne har eksistert. Kroppene våre var opprinnelig skapt for et miljø mye rikere på oksygen enn det vi har i dag. I tillegg til dette så har vi også forurenset resten av planeten til det ekstreme, ikke bare luften vi puster men drikkevannet, havet, jordsmonnet og alt annet i vår vei. Som et resultat av alt dette ser vi det laveste innhold av næringsstoffer og det høyeste innhold av miljøgifter i den maten vi spiser.

Hva har så dette med oksygen å gjøre vil du kanskje tenke. Saken er ganske enkelt den at våre kroppar har en innebygget evne til å reparere seg selv på alle nivåer. Men for at dette skal kunne skje så trenger den ren og god næring til alle prosesser. Vi har alt sett på viktigheten av rent vann og nå skal vi se mer på oksygenet.

Oksygen er helt essensielt i alle kroppens prosesser på alle nivåer. Når en celle trenger mer oksygen til den forbrenningen som foregår ved omdannelsen av næringsstoffer til energi eller til å brenne opp avfallstoffer, giftstoffer, virus, bakterier, sopp eller andre parasitter så åpner

den spesielle reseptorer i celleveggen. Disse reseptorene trekker til seg negativt ladete oksygenatomer som er det cellene trenger. Dette er måten oksygenet kommer inn i cellene på, betinget selvfølgelig av at det er negativt ladete oksygenatomer tilgjengelig på utsiden av cellen.

I dagens samfunn er det ikke så mange mennesker som er fullt oksygenet. De av oss som har arbeidet mange år i en atmosfære av løsemidler, oljedamp eller mange andre former for giftige gasser stiller dessverre langt nede på listen over de som har tilfredsstillende tilgjengelighet av oksygen til kroppens celler.

Hva som skjer i cellene når det er for lite oksygen kan sammenlignes med hva som skjer om du halvveis tetter igjen luftinntaket til motoren på bilen din. Den vil miste sin kraft, den vil begynne å sote og den vil ikke kunne fyre på alle sylindrene som den skal og vil derfor sote mer og mer, helt til den bryter sammen og stopper helt.

Vel dette høres riktig så deprimerende ut og det er det også bortsett fra at det er en god del ting man kan gjøre for å bedre situasjonen. Masse rent vann som jeg har nevnt før, inneholder store mengder oksygen. Forandre dietten til å inneholde maksimalt av frisk frukt og friske grønnsaker som brenner renere i kroppen enn pizza og hamburgere og inneholder langt flere næringsstoffer og enzymer enn bokseamat og TV- middager. Moderat mosjon og positive tan-



Rune Bergmann

ker hjelper også langt mer enn folk flest er klar over.

Og så tilbake til oksygenet. Det første vi kan gjøre er selvfølgelig å legge merke til hvordan vi puster for de fleste av oss har lagt oss til dårlige vaner i så henseende. Ved gradvis å legge seg til en vane med å puste dypt inn, etterfulgt av fulle utåndinger vil kunne hjelpe veldig mye. Det å bevege seg utendørs i frisk luft burde være en selvfølge men selv det kan være vanskelig for mange å finne rett utenfor døren i disse dager. Likevel kan det være verd innsatsen med en tur ute i naturen, i skogen eller ved sjøen og riktig fylle oss opp så ofte vi kan.

Videre finnes det en hel del forskjellige former for oksygenterapier hvor noen er bedre egnet enn andre og ikke alle er like anvendelige eller tilgjengelige for hvermannn.

Ta en tur til legen å be om en oksygenbeholder med puste- maske så finner du fort ut hvor vanskelig det er om du ikke alt har langt fremskredet kols eller emfysem. Ikke er dette helt uten

bivirkninger heller for oksygen av den typen kan lett gjøre mer skade enn nytte om det ikke brukes riktig.

Tingen er at ren oksygen brenner opp det den finner av virus, bakterier, sopp, tungmetaller, giftstoffer og syke og utslitte celler. I denne prosessen som egentlig er bra blir det så frigjort en mengde positivt ladede oksygenatomer som også kalles for frie radikaler. Disse frie radikalene er veldig skadelige for kroppens prosesser og bør unngås i størst mulig grad.

En sunn kropp klarer å produsere tilstrekkelig med antioksidanter til å beskytte cellene mot disse frie radikalene. En svekket kropp klarer ikke å holde følge med den tiltagende økningen av frie radikaler og går raskt ned i en nedadgående spiral.

Selv har jeg prøvd ut mange former for antioksidanter og har en skoeske full av forskjellige typer som lovet alt mulig godt men som kroppen min rett og slett ikke klarte å håndtere. Masse penger koster det også, som sikkert noen og enhver har fått erfare.

Jeg har imidlertid funnet et produkt som virker utrolig bra. Selv etter å ha tatt det i 8 måneder har jeg enda ikke funnet en dårlig bivirkning. Dette produktet er et kosttilskudd som heter Cellfood. Det finnes flere varianter på markedet under andre navn men etter å ha prøvd flere har jeg funnet Cellfood til å være den beste så langt.

Det må innrømmes at jeg følte meg litt snytt når jeg pakket ut

min første flaske med Cellfood som jeg hadde bestilt på internett fra England. En bitte liten plastikkflaske ikke mer en 9 cm høy til den nette pris av godt over 200 kroner virket ved første øyekast som den rene svindel. Vel, tenkte jeg, gjort er gjort så nå er det bare å prøve det.

Etiketten på den lille flasken sa at jeg skulle dryppe 8 dråper i et glass rent vann 3 ganger daglig. Enkelt og greit 8 dråper skal bli tenkte jeg og gulpet i meg de dyre og edle dråpene. Smaken var helt i orden den, vannet smakte omtrent som et glass vann med et par sitrondråper i.

Etter en halv time fant jeg ut at de 8 dråpene var langt kraftigere kost enn det jeg først hadde trodd. Jeg fikk en detox-reaksjon så jeg nesten ikke kunne holde meg på bena og i de neste par dagene satte jeg til livs massevis av rent vann UTEN dråper.

Dernest fant jeg ut at det var best å sette meg inn i hvordan dette vesle kruttet virkelig virket og det var en imponerende lesning. Faktum er at Cellfood er en høykonsentrert og superladet oppløsning som inneholder 78 ioniske/collodiale sporstoffer og mineraler i kombinasjon med 34 enzymer, 17 aminosyrer og oppløst oksygen som er produsert i en helt spesiell reaksjonsprosess.

Blandet ut i vann og drukket blir en stor mengde negativt ladede oksygenatomer frigjort inne i kroppen og disse trekkes raskt mot og forbinder seg med de frie radikalene som er positivt ladede oksygenatomer.

Denne forbindelsen blir da til fullverdig oksygen som vi nå vet kan brenne opp og bryte ned giftstoffer, virus og bakterier i fleng.

I denne prosessen skaper de ny næring som alle av kroppens celler drar nytte av, selv når de kombinerer seg med det vi regner for avfallstoffer. Eksempelvis Oksygen + nitrogen + karbon + hydrogen = proteiner. Oksygen + karbon + hydrogen = karbohydrater. Oksygen + hydrogen = vann. Alt i alt det som skal til for å skape nytt liv.

For den som vil vite mer om oksygen og alle tilgjengelige og utrolig effektive kurer som benytter oksygen i en eller annen form vil jeg anbefale boken "Flood Your Body with Oxygen" av Ed McCabe. Vil du ikke kjøpe boken kan du sjekke ut <http://www.oxygenhealth.com> for ganske mye gratis informasjon og video.

Den raskeste og rimeligste leveringen av Cellfood har jeg selv fått fra <http://www.toolsforenergy.com>.

Helt til slutt må jeg si at dersom du har vært utsatt for en del kjemikalier eller andre giftstoffer eller plages med Systemisk Candida kan det være lurt å begynne forsiktig med 2-3 dråper med Cellfood og gradvis øke dosen litt etter litt. Dette er fordi Cellfood brenner opp så mye urenheter i kroppen at nyrene kan ha vanskelig for å ta unna alle avfallstoffene om du går rett på full dose og det er også veldig viktig å drikke rikelig med rent vann.

Hovedstyret i A.L.F ønsker alle medlemmer og tillitsvalgte en riktig god jul og et godt nytt år!



Redaksjonen takker alle sine lesere og bidragsytere for året som har gått, og ønsker alle en god jul og et godt nytt år!

ADVOKATFIRMA

## Wangensteen, Wigemyr & Co DA

Firmaet er blant de største advokatfirmaer på Sørlandet. Våre 12 erfarne advokater yter bistand innenfor de fleste rettsområder:

Alminnelig forretningsjus \* Fast eiendoms rettsforhold  
Odelsrett \* Bygge- og reguleringssaker \* Bobehandling  
Erstatningsrett-personskade \* Yrkesskader/-sykdommer  
Forsikringsrett \* Trygderett \* Strafferett \* Arbeidsrett  
Skatte- og avgiftsrett \* Familie, arv og skifte

Våre advokater:

- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| * Helge Wigemyr      | * Johan F. Gjesdahl   |
| * Reidar Wangenstein | * Ivar Sveen          |
| * Solveig Løhaugen   | * Bjørgulv Rygnestad  |
| * Yngve Andersen     | * Erik Ottemo         |
| * Kai Knudsen        | * Inger Johansen      |
| * Sverre Ellenes     | * Ronny Chr. Håkonsen |

**Telefon 38 17 87 10 – Faks 38 02 04 58**

Vestre Strandgt. 32, pb. 716, 4666 Kristiansand

ADVOKAT  GRUPPEN  
SAMARBEIDENDE ADVOKATER  
TØNSBERG-SKIEN-ARENDAL-KRISTIANSAND

# ADVOKATENE HEGSETHTRØ & GRØTTE MNA

ADVOKAT IDAR HEGSETHTRØ  
ADVOKAT LIV GRØTTE

**PERSONSKADER • PASIENTSKADER • YRKESKADER  
ERSTATNINGSRETT • FORSIKRINGSOPPGJØR • FRI RETTSHJELP**

**TLF 74 83 43 60**

E-post: idar@advokat-kontoret.no

Besøksadresse: Torgkvartalet

Postadresse: Postboks 306, 7501 Stjørdal





## GRASROTANDELEN <sup>TM</sup>

*Her er koder for registrering i grasrotandelen (Norsk Tipping).  
Ta med koden eller org.nr. og registrer laget ditt.*

### ARBEIDSMILJØSKADDES L AKERSHUS LAG

Organisasjonsnummer: 984589549



### NORD-TRØNDERLAG LAG AV ARBMILJØSKA LANDSF

Organisasjonsnummer: 993908126



### ARBEIDSMILJØSKADDES LANDSFO BUSKERUD

Organisasjonsnummer: 988777021



### ARBEIDSMILJØSKADDES LANDSFORENING

Organisasjonsnummer: 986208909



### ARBEIDSMILJØSKADDES LANDSFO TROMS

Organisasjonsnummer: 984012969



Sør-Trøndelag lag av A.L.F

### MØRE OG ROM LAG AV ARBMILJØSKA LANDSF

Organisasjonsnummer: 988191906



### NORD-TRØNDERLAG LAG AV ARBMILJØSKA LANDSF

Organisasjonsnummer: 993908126



Vil du støtte oss med din Grasrotandel?

Org.navn:  **Arbeidsmiljøskaddes  
Landsforening Vest Agder**  
TIL LITTE NORSK HJEMOPFORBUD

Org.nr.: 994534262

    
NORSK TIPPING GRASROTANDELEN<sup>®</sup> 32774994534262

Følg med på A.L.Fs nettsider  
[www.alfnorge.no](http://www.alfnorge.no)

# ARBEIDSMILJØSKADDES LANDSFORENING

## Hvem er vi, hva gjør vi, hva vil vi ?

Arbeidsmiljøskaddes Landsforening (A.L.F) er en partipolitisk og religiøst uavhengig interesseorganisasjon for personer med sykdommer eller skader som har eller kan mistenkes å ha sammenheng med arbeidsmiljøforhold. Initiativet til foreningen ble tatt og styres av arbeidsmiljøskadde selv.

**A.L.F** skal fremstå som et ressursorgan i arbeidet med å forebygge og informere om løsemiddel- og andre arbeidsmiljøskader relatert til omgang med helseskadelige stoffer, og å gi opplysninger til de som vil vite mer om disse problemene.

**A.L.F** har likemannstilbud i alle lokallag. Likemannsarbeid går ut på at personer innen A.L.F, gjennom private samtaler, deler erfaringer med andre som har liten eller ingen kjennskap til problematikken rundt skader eller sykdommer ervervet i forbindelse med utøvelse av sitt yrke. Dette er en viktig del av arbeidet A.L.F gjør.

**A.L.F** søker alltid å ha et tett samarbeid med de offentlige myndigheter, fagforeninger, bedriftshelsetjenester, arbeidsgivere og verneombud.

**A.L.F** er tilsluttet Norges Handikapforbund og vi kan tilby de samme medlemsfordeler som andre NHF-medlemmer får.

**A.L.F** er landsomfattende med lokallag/kontakter i alle fylker.

**A.L.F** utgir et eget medlemsblad, «Syndrom». Bladet utgis 4 ganger per år og presenterer aktuelt stoff, nytt fra lokallagene og annen viktig informasjon.

**A.L.F** har et eget fagråd sammensatt av eksperter innenfor jus, psykologi, yrkeshygiene, arbeidsmedisin, trygdekompetanse og sosialt arbeid.

**A.L.F** skal foruten det å ivareta interessene til de med ervervete sykdommer og skader grunnet arbeidsmiljøet, også ivareta interessene til de pårørende.

**A.L.F** skal ivareta interessene til de som kan være utsatt for å bli påført sykdommer eller varige skader under utøvelse av sine yrker.

**A.L.F** skal arbeide for å bedre forholdene i forbindelse med diagnostiseringen av sykdommer og skader grunnet arbeidsmiljøet.

**A.L.F** skal drive informasjonsarbeid om skadevirkninger og konsekvenser, og hva en bør ta hensyn til for å unngå skader, for eksempel bruk av nødvendig og hensiktsmessig verneutstyr.

**A.L.F** skal arbeide for å opprette rehabiliteringstilbud for arbeidsmiljøskadde i Norge.

**A.L.F** skal markere foreningen i sammenhenger der risikoen for skader er stor.

**Vårt arbeid bygger på at alle mennesker har samme grunnleggende behov og at alle mennesker er likeverdige. På bakgrunn av dette aksepterer vi ikke at sykdom eller skader skal resultere i økonomiske eller sosiale ulikheter.**

**Vi vil, bl.a. gjennom samtaler med pårørende, øke kunnskapen og forståelsen for de arbeidsmiljøskaddes problemer med å mestre hverdagen sosialt.**

**Vi vil gjennom vårt informasjonsarbeid og ved hjelp av våre erfaringer og kunnskaper øke motivasjonen hos yrkesutøvere og bedriftsledere til å arbeide aktivt for å bedre helse, miljø og sikkerhetsarbeidet i bedrifter hvor dette er nødvendig. Vi vil arrangere kurs og seminarer hvor helsepersonell, bedriftsledere, vernepersonell og yrkesutøvere kan delta.**

## Innmelding i Arbeidsmiljøskaddes Landsforening

Tilsluttet Norges Handikapforbund

### Medlemstype (velg én)

- Hovedmedlem - kr 300,-  
 Husstandsmedlemskap - kr 150,-  
(forutsetter minimum ett hovedmedlem i husstanden)

### Kategori:

- Arbeidsmiljøskadd  
 Pårørende  
 Interesse-/støttemedlem

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Postnummer: \_\_\_\_\_ Poststed: \_\_\_\_\_

E-post: \_\_\_\_\_

Telefon/mobil: \_\_\_\_\_

Fødselsdato og år: \_\_\_\_\_

Ja takk, send meg informasjon fra NHF og samarbeidspartnere via SMS  Ja, jeg ønsker også informasjon via e-post

Sted/dato: \_\_\_\_\_

Underskrift: \_\_\_\_\_

Når jeg melder meg inn i Arbeidsmiljøskaddes Landsforening (A.L.F) samtykker jeg i å motta informasjon fra organisasjonen. Innmeldingen innebærer samtidig at alle opplysninger blir behandlet sensitivt og etter datatilsynets retningslinjer. Medlemskapet følger kalenderåret fra 1.1 til 31.12 samme år.

Adressaten betaler for sending i Norge

Distribueres av Posten Norge

 **Arbeidsmiljøskaddes Landsforening**

**A.L.F**  
Svarsending 0047  
0090 Oslo

## Hva er løsemidler?

Løsemidler er væsker som løser opp faste stoffer. Løsemidlene vil under bruk gå over i damp eller gassform og trekkes ned i lungene via åndedrettet og føres videre ut i kroppen via blodbanen. Mange løsemidler har evnen til å trenge gjennom huden og føres videre rundt i kroppen. På grunn av halveringstiden blir organiske løsemidler lagret i kroppens fettvev og kan forvolde skade i hjerne og nervecellene. På grunn av sine kjemiske egenskaper kan de over tid skade sentralnervesystemet. De kan også skade slimhinner og indre organer som lever og nyrer.

## Hva er Isocyanater?

Isocyanater er ikke et løsemiddel, men et kjemisk stoff som finnes i en hel rekke produkter som benyttes bl.a. i bil, møbel og bygningsbransjen. De som arbeider i bilbransjen, f. eks. med oppretting, billakkering og bilglass, kommer i kontakt med isocyanater gjennom kjemikalier, lim og lakkprodukter. Dessuten vet man at isocyanater frigjøres ved oppvarming. Dette er spesielt aktuelt ved sveising og annet mekanisk arbeid som utvikler varme og som foretas på lakkerte og andre behandlede flater. Det har lenge vært kjent at kontakt med isocyanater kan medføre akutte og kroniske helseskader, som for eksempel lunge- og hudsykdommer. Nyere forskning har vist at dette problemet sannsynligvis er mye mer omfattende enn man tidligere har trodd.

## Hva er MCS? (Multi kjemisk overfølsomhet)

Mange yrkesaktive, som har fått ødelagt helsa på grunn av skadelig kjemisk påvirkning, har i tillegg utviklet MCS. Tilstanden kjennetegnes ved at de som rammes reagerer med sykdomssymptomer på kjemiske stoffer,

selv i meget lave konsentrasjoner. Tilstanden opptrer relativt ofte sammen med andre helseskader, som for eksempel løsemiddelskader, astma og skader på slimhinner.

De som blir syke får symptomer fra flere organsystemer, oftest fra sentralnervesystemet og luftveiene. En del personer får i tillegg psykiske problemer, som kan skyldes virkninger av det kjemiske stoffet i seg selv, eller belastninger som følge av sykdommen.

## Pårørende

Når en person blir utsatt for en skade relatert til bruk av helseskadelige stoffer, får dette store konsekvenser for familien. Det vil igjen gi seg utslag i den skaddes situasjon og kan i mange tilfeller medføre til psykiske belastninger for alle, i tillegg til sykdommen. Det er derfor viktig at de pårørende, sammen med den skadde, blir informert om hva en løsemiddelskade eller annen kjemisk helseskade innebærer, hvorfor den skadde har endret personlighet og hvordan en best skal takle en vanskelig familier situasjon.

Mangel på slik kunnskap hos de pårørende skaper ofte unødige konflikter. Arbeidsmiljøskaddes Landsforening har som et av de viktigste formålene å tilrettelegge for en større forståelse og kunnskap omkring denne problematikken.

Vansker med å mestre aggressivitet er et sosialt handikap. For å skjule sine problemer med det er det vanlig at den skadde isolerer seg, og ofte er det ektefellen som må representere familien utad.

Med andre ord får den skadde ofte stadig færre kontakter med andre, og blir mer og mer avhengig av sin ektefelle og øvrige familie.

***Løsemiddel- og andre kjemiske helseskader kan i mange tilfeller ikke helbredes, men man kan lære seg å leve med dem.***

## MEDLEMSFORDELER

Som hovedmedlem i Arbeidsmiljøskaddes Landsforening (A.L.F) er du i tillegg fullverdig medlem i Norges Handikapforbund. Du får en rekke gode, nyttige og varierte medlemstilbud både igjennom A.L.F og NHF. Medlemskontingenten må være betalt for å kunne benytte seg av medlemsfordelene.

Råd og veiledningstjeneste.  
Rettighetsinformasjon.

Rabattordninger på: Bensin, hotell-  
opphold, feriereiser og bilutleie.

**Bli medlem nå!**

Gunstige forsikringsordninger.  
Medlemskap i NAF til redusert pris.

NHFs feriehytte m/anneks kan  
leies til svært gunstige priser.

### Medlemskontigent per 1.1.2008

Kr 300,- for hovedmedlemmer/interessemlemmer

Kr 150,- for husstandsmedlemmer

ISSN 0802-6092

**Returadresse:**

Arbeidsmiljøskaddes  
Landsforening  
Postboks 9217 Grønland  
0134 OSLO



## A.L.Fs lokallag og kontaktpersoner

### **Akershus lag av A.L.F**

Leder Tom Vernang  
Steinsleppen 9, 1405 Langhus  
Telefon 64 87 37 46  
E-post: t-egil-v@online.no  
Lagets adresse:  
Holteveien 5, 1400 Ski  
Lagets telefon 90 21 43 51

### **Aust-Agder lag av A.L.F**

Leder Jens Olav Solli  
Gml. Sandvigsvei 21  
4816 Kolbjørnsvik  
Telefon: 37 01 11 25  
Mobil: 90 60 12 33  
E-post: jensolli@start.no  
Lagets adresse:  
Myratunet Bo & omsorgssenter  
4849 Arendal

### **Buskerud lag av A.L.F**

Leder Jan Arne Dammen  
Revefaret 47, 3033 Drammen  
Telefon: 32 88 55 07  
Mobil: 90 59 31 53  
E-post: arnedam@online.no

### **Finnmark lag av A.L.F**

E-post: helseskader@nhf.no

### **Hedmark**

Norges Handikapforbund  
Postboks 9217 Grønland  
0134 Oslo  
E-post: helseskader@nhf.no

### **Hordaland lag av A.L.F**

Leder Fred Gunnar Eide  
Hylkjebakken 12, 5109 Hylkje  
Telefon: 55 24 88 24  
Mobil: 99 35 88 86  
E-post: fgu-eid@online.no

### **Møre og Romsdal lag av A.L.F**

Leder Frode Steen Gunstensen  
Moen, 6440 Elnesvågen  
Telefon: 71 26 50 82  
Mobil: 99 74 66 72  
E-post: frode@alfnorge.no

### **Nordland lag av A.L.F**

Kontakt: Haldor Solhaug  
Burmaveien 21, 8640 Hemnesberget  
Telefon: 75 19 31 39  
Mobil: 91 68 40 59

Kontakt: Karl Grønningsæter  
Tjønnevegen 3, 8610 Mo i Rana  
Telefon: 75 13 10 94  
Mobil: 90 94 21 06

### **Nord-Trøndelag lag av A.L.F**

Leder Svein Bedin  
Heggli, 7600 Levanger  
Telefon 74 09 58 28  
Mobil 95 15 64 81  
E-post: sve-bedi@online.no

### **Oppland lag av A.L.F**

NHF Innlandet  
Telefon 61 10 83 10  
E-post: helseskader@nhf.no

### **Oslo lag av A.L.F**

Leder Geir Werner  
Norderhovgt. 34 B, 0654 Oslo  
Mobil: 92 82 06 75  
E-post: alfoslo@nhf.no

### **A.L.F Offshore Ekofisk Ressursgruppe**

Leder Øystein Haugland  
Vassteigen 118, 5141 Fyllingsdalen  
Telefon: 55 10 70 35  
Mobil: 95 27 24 15  
E-post: hauglao@c2i.net

Nestleder Jan Erik Tandberg  
Næpetrøvn. 11, 4790 Lillesand  
Mobil: 91 53 63 59  
E-post: je-tan@online.no

### **Rogaland lag av A.L.F**

NHF Sørvest  
Kokstadveien 46 B, 5257 Kokstad  
Telefon: 55 11 99 50  
E-post: nhf.soerwest@nhf.no

### **Sogn og Fjordane**

Kontakt: Kjell Horn  
6770 Nordfjordeid  
Telefon: 57 86 00 24  
Mobil: 48 10 00 34  
E-post: helseskader@nhf.no

### **Sør-Trøndelag lag av A.L.F**

Leder Grethe Lian  
Ilsvikveien 21B, 7018 Trondheim  
Mobil: 40 47 28 02  
E-post: grlian@online.no

### **Telemark lag av A.L.F**

Kontakt: Else Andrèn  
Porsgrunnsvegen 19 A, 3730 Skien  
Telefon: 35 52 12 83  
E-post: e-andren@online.no

### **Troms lag av A.L.F**

Leder Leif G. Morland  
Venusveien 40, 9024 Tomasjord  
Telefon: 77 63 95 96  
Mobil: 90 74 95 99  
E-post: leif.morland@online.no

### **Vest-Agder lag av A.L.F**

Leder Lars Kristian Hille  
Postboks 168, 4502 Mandal  
Telefon: 38 26 11 65  
Mobil: 91 30 88 73  
E-post: kr-hil@online.no

### **Vestfold lag av A.L.F**

Leder Trond Tore Ceeberg  
Liaveien 21, 3158 Andebu  
E-post: ceeberg@online.no

### **Østfold lag av A.L.F**

Kontakt: Terje Riseberg  
Løkkekroken 20, 1815 Askim  
Mobil: 95 14 49 51  
E-post: prodanlegg@gmail.com

### **A.L.F Internasjonal, Spania**

Rune Bergmann  
Apartado 122, 03581 Alfaz Playa  
Alicante, Spania  
Telefon: 0034 - 96686 6005  
E-post: runebergmann@yahoo.com