

LEVE MED

34
år

Magasinet for Personskadeforbundet LTN
#Utgave 10 - 2018



s.14

Jul med din
glede – og sorg

Gratis lydbøker!

s.4

Bulgariatur i 2019?

s.11

Erstatningsrett for
pårørende

s.16



LEDER Eli Eiklid

Selvsagt kan vi skrive mer om svarte dager, og male dem enda mørkere. Men Personskadeforbundet LTN vil heller dele håp og historier fra de som har klart å gjøre noen grep.

Eli Eiklid

Å kommunisere er en viktig del

av Personskadeforbundet LTNs strategi og noe vi velger å bruke ressurser på. Det handler først og fremst om dere, medlemmene våre, og at vi ønsker å dele og være endel av livene deres. Men målet er også å nå fagpersoner og politikere for å endre samfunnsforhold vi mener er uheldige.

I tillegg til LEVE MED er våre websider en viktig kommunikasjonsplattform der vi deler nyheter, kunnskap og temaer som er aktuelle. I praksis betyr det at vi to ganger pr uke publiserer nye saker, som også deles på Facebook-sidene våre. Jeg oppfordrer dere som sjelden er inne på våre websider og ta en titt – og kanskje gjør det til en rutine å sveipe innom mandager og torsdager.

Vi får innimellom kritikk fra lesere som mener det fokuseres for mye på «glade saker» i LEVE MED. Reportasjene og artiklene har til felles at de forteller om mennesker som har fått livet snudd opp ned, og som har gjort grep for å gå videre. Til et liv man mestrer og som har kvalitet.

Jeg kan forstå kritikken fordi mye i livet er ikke reparerbart, og noen dager er rett og slett bare dårlige. Morgener der du tenker – jeg orker ikke stå opp, jeg ser ikke noen mening eller jeg har smerter som er overskygger alt.

Vi vet at tunge tanker om ensomhet, meningsløshet og sorg forsterkes i høytider, og julen er kanskje den verste perioden. Kanskje er det mørket der ute som omslutter oss, eller er det alt snakket om julekos og høytid? Uansett, det setter i gang sterke emosjoner. Det virker som om både gråt og latter presser på.

Selvsagt kan vi skrive mer om svarte dager, og male dem enda mørkere. Men Personskadeforbundet LTN vil heller dele håp og historier fra de som har klart å gjøre noen grep. Erfaringer fra andre som er eller har vært i en lignende situasjon, og som har gjort grep for å komme videre.

Ønsker dere en riktig god jul og romjul, med alle følelsene det innebærer.

Eli Eiklid

INNHold utgave 10 – 2018

Lydbøker åpner en ny verden



s.4

Tankens julekraft

s.16

Landet rundt



s.22

Søk midler fra ExtraStiftelsen

s.8

Fra rettslivet



s.18

Julekryssord

s.26

PERSONSKADEFORBUNDET LTN

Adresse: Hausmanns gate 19, 0182 Oslo

Telefon: 22 35 71 00

E-post: post@personskadeforbundet.no

REDAKSJON

Redaktør: Gunn Kvalsvik

Telefon: 22 35 71 00

E-post: levemed@personskadeforbundet.no

ANNET

Annonser: faktserv@faktserv.no

Grafisk produksjon: Trykkpartner AS

Design: Tomorrow Creatives (www.t-c.no)

Lydbøker åpner en ny verden

Mange som får livet endret på grunn av skade, får også utfordringer med å lese. Da er lydboka et godt alternativ. Litteratur kan øke livskvaliteten og gi bedre mestring. Bli låner hos NLB og få gratis tilgang til lydbøker.

TEKST: Kari Rudjord, NLB

NLB (Norsk lyd- og blindeskriftbibliotek) er biblioteket for deg som strever med å lese. Alle som har vansker med å lese trykt tekst på grunn av funksjonsnedsettelse, sykdom eller skade, kan bli låner. Tilbudet er offentlig og for lånere over hele landet.

NY HVERDAG

Livet etter en skade kan bli en stor omveltning. Kanskje er ikke bøker det første du konsentrerer deg om i en slik situasjon. Men har du tenkt over at litteratur kan bidra til å styrke både helse og livskvalitet?

— Lydbøker er en form for medisin. Me-

disin uten bivirkninger, sier Sven. Han ble låner hos NLB for en tid tilbake etter sykdom. Når Sven lytter til lydbøker, får han tankene bort fra plagene han lever med i hverdagen.

Sigrun er en annen NLB-låner. Hun har kronisk fatigue og konsentrasjonsproblemer og sliter med å huske innholdet når hun leser selv. Lydbøkene gjør at Sigrun klarer å følge med på handlingen og huske det hun har lest. De gir også en kjærkommen pause fra hverdagens utfordringer.

— Jeg liker å forsvinne litt fra virkeligheten. Litteratur gir meg ro i sjela, sier Sigrun.

LYDBØKER GIR OVERSKUDD OG GLEDE

Både Sigrun og Sven har stilt opp for NLB i en informasjonskampanje i høst. I to filmer forteller de i samtale med forfatteren Roy Jacobsen hvordan lydbøker

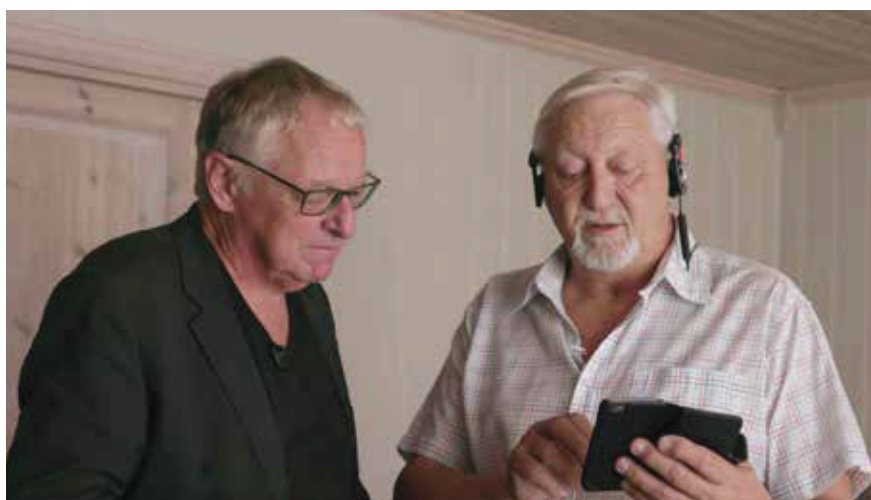
har åpnet en ny verden. Der kan man drømme seg bort og ta en liten pause fra eget liv. Lydbøkene gir både overskudd og glede. Du kan se filmene på NLBs Facebook-side. Del gjerne med noen du kjenner som kan ha nytte av NLBs tilbud.

NLB får jevnlig tilbakemeldinger fra lånere som forteller at lydbøker gir bedre livskvalitet. Målet med høstkampanjen er å gjøre lydboktilbudet til NLB bedre kjent slik at flere i målgruppa kan nyte godt av dette fine tilbudet.

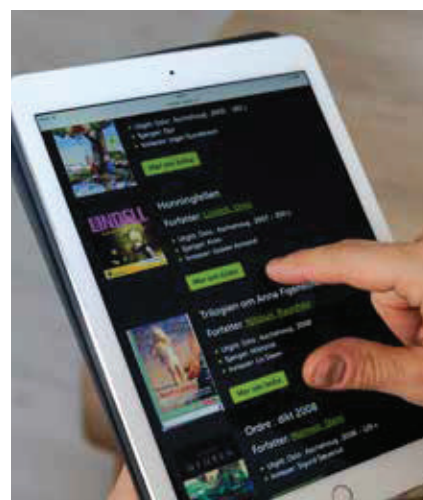
BEDRE LIVSKVALITET OG ØKT MESTRING

Det er mange fordeler med lesing. Studier viser at lesing styrker hjernen og den mentale helsa. Smerter blir mindre plagsomme, og det blir lettere å sove. Mange opplever at meningsfullt selskap med en bok kan redusere stress og ensomhetsfølelse.

Lydbøker kan også åpne for kunnskap og



NLB-LÅNER SVEN VISER forfatter Roy Jacobsen hvordan han enkelt lytter til lydbøker på mobilen med appen Lydhør. Foto: NLB/Sherpa film.



PÅ NLBs NETTSIDER finner du mange gode lesetips og du kan søke etter bøker. Lydbøkene kan du høre med appen Lydhør på mobil eller nettbrett. Foto: Kristin Fagerlid

