

# KOLLEGAHJELP I NLF

## TELEFONLISTE per oktober 2011

FYLKE	NAVN	TELEFON	MOBIL
ØSTFOLD	Erik Rynning	69 25 65 75/ 69 28 80 86	90 53 64 90
	Steinar Enderød		91 73 01 42
OSLO/AKERSHUS	Tor Vidar Frydenlund	63 97 86 00	91 38 03 85
	Nicolai Jakhelln		97 55 58 00
	Bjørn Røine	67 13 86 88	95 10 13 20
HEDMARK	Guttorm Tysnes	62 53 63 30	95 77 47 61
	Arne Trondsen	62 45 33 90	99 21 19 63
	Tore Velten	62 41 30 11	90 52 04 38
OPPLAND	Jon Magne Aspelund		95 22 22 40
	Anders Grønbrekk		90 56 41 84
	Odd Haakenstad		90 61 88 15
	Roy Midtli		91 37 22 60
	Mai Grete Skjelsvold		41 45 19 55
	Oddbjørn Vestli		91 79 28 38
	Åge Widme	61 29 67 50	91 88 05 00
BUSKERUD	Eva Karin Høgberg	32 08 10 00	90 10 13 28
	Tom Pedersen	32 08 10 00	91 88 10 00
	Per Arne Yri	32 84 59 33	91 10 61 84
VESTFOLD	Johan Espeseth	33 77 07 85	90 06 06 58
	Tove Espeseth	33 77 07 85	91 15 49 34
TELEMARK	Anne Lise Øverland	35 09 42 95	99 21 62 01
	Magne Årvik	35 50 47 00 35 59 02 28	90 03 43 44
AUST-AGDER	Robert Birkeland	96 51 20 00	91 87 91 00
	Benn Olaf Tvedt		48 15 60 94

30.10..2011

FYLKE	NAVN	TELEFON	MOBIL
VEST-AGDER	Steinar Solberg	38 04 41 11	48 01 30 00
	Kjell N. Nilsen	95 84 80 00	90 54 08 14
	Kai Nilsen	38 35 15 46	90 54 08 15
ROGALAND	Tor Bjarne Asheim	51 52 83 96	91 13 65 25
	Rolf Bratthammer	52 77 39 02	97 08 00 22
HORDALAND	Kjell Sandvik Jensen	55 18 05 75	90 64 74 22
	Lars-Tore Rogne		91 37 49 80
	Jarle Hodnekvam	56 34 10 90	90 69 10 68
SOGN OG FJORDANE	Bernt Lars Helgås		90 84 56 50
MØRE OG ROMSDAL	Terje Alnes		91 16 67 40
	Ernst Bigset		91 63 26 20
	Kjell Brandal		90 10 24 29
	Jon Brødremoen		98 21 49 70
	Nils Ivar Heggem		90 66 30 40
	Gunnstein Hoem		94 17 10 65
	Dagrunn Krakeli		90 53 93 87
Sør-Trøndelag	Per Morten Storhaug	73 81 98 66	99 52 69 96
	Arnt Egil Aune	72 43 56 73	46 98 54 81
	Leif Bromseth	73 90 15 29	91 59 37 83
	Knut Wåtland	72 48 02 94	91 16 36 36
NORD-TRØNDELAG	Olav Skarsbakk		48 04 12 02
	Harald Ulven	74 27 60 11	99 21 71 15
NORDLAND	Steinar Ernestussen	76 14 77 55	48 18 22 48
	Karstein Larem	75 17 80 75	95 12 24 85
	Kjell Fredrik Solberg		90 72 63 35
TROMS	Arnold Hauan	77 69 11 59	95 24 22 23
	Tom Are Salberg	77 06 20 00	97 74 33 00
	Elling Haukebøe	77 04 01 50	90 58 64 90
	Ann Pauline Eliassen	77 76 93 47	98 87 50 75

30.10..2011

FYLKE	NAVN	TELEFON	MOBIL
FINNMARK	Torbjørn Mikalsen	78 48 61 42	90 62 41 88
	Yngve B. Harila	78 95 18 31	91 74 78 98

#### Sliter du med tunge tanker etter en ulykke?

##### - Kontakt Kollegahjelpen

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

##### **Gjør det!**

**Finn kollegahjelpen i ditt område og ta kontakt.**

#### Ulykke i utlandet?

NLF har en avtale med Sjømannskirken om at de fungerer som Kollegahjelp i utlandet. Kontakt dem på tlf. + 47 95 11 91 81

#### Psykologvakten

Gjennom medlemskapet i NLF og i samarbeide med forsikringssselskapet If, får du ved behov tilgang til Psykologisk Førstehjelp, uten henvisning fra allmennpraktiserende lege. Du kan benytte tjenesten i forbindelse med alvorlige hendelser på arbeidsplassen eller i fritiden, og tilbudet gjelder også familien.

Ring Psykologvakten på grønt nummer: **22 96 50 07**