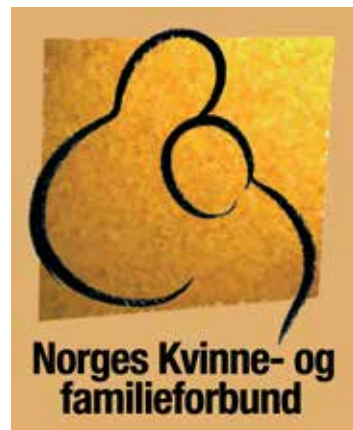


Kvinner & Familie

Nr.1/2018



MEDLEMSBLAD FOR NORGES KVINNE- OG FAMILIEFORBUND



Kvinnens helse



Forsidefoto: shutterstock.com

Kvinner & familie

Nr. 1 2018

132. årgang - Grunnlagt 1887

Redaktør

Lene Søgaaud Gloslie

Utgiver:

Norges Kvinne- og familieforbund

Stortingsgaten 12, 0161 Oslo.

Telefon: + (47) 22 47 83 80

E-post: post@kvinnerogfamilie.no

Annonser:

post@kvinnerogfamilie.no

Abonnement:

Kan bestilles hos utgiver: NOK 150,- pr. år.

Medlemmer av forbundet får bladet gratis

Design:

Cathrines cmykeri/chfuglei@gmail.com

Trykk:

Gamlebyen Grafiske AS

Opplag:

3250

Redaksjonsrådet:

Lene Søgaaud Gloslie:

redaktor@kvinnerogfamilie.no

Mette Gunnari:

mette@kvinnerogfamilie.no

Sonja Kjørhaug:

sonja@kvinnerogfamilie.no

Elisabeth Rusdal:

elisabeth@kvinnerogfamilie.no

Wenche Rolstad:

wenche@kvinnerogfamilie.no

Internettadresse:

www.kvinnerogfamilie.no

Frist for stoff: 3. april 2018

Ettertrykk og kopiering av
Kvinner & families stoff og annonser
er ikke tillatt uten etter avtale.

ISSN NR: 1891 - 7992

ISSN NR trykt utgave: 1500 - 3000



Norges Kvinne og familieforbund

Hensikt: Styrke familiens posisjon gjennom tiltak som gir tid og mulighet til omsorg for hverandre.

Visjon: Anerkjennelse av kvinners ulike valg gjennom livsfaser. Verdssetting av familien som bærebjelke i utviklingen av et godt samfunn.

K&F er tilsluttet:

Nordens Kvinneforbund (NKF)

Associated Country Women of the World (ACWW)

KFB (Kvinner frivillige beredskap)

FOKUS Forum for Kvinner og Utviklings-
spørsmål



Leder

Elisabeth Rusdal

Forbundsleder

Kjære medlem!

Nytt år og nye muligheter. Sikkert mange som har satt seg nyttårsforsetter. I det nye året skal jeg...

Kjenner meg litt igjen i den. Men denne gangen har jeg nok kanskje reflektert mer rundt spørsmål knyttet til «Hvilket samfunn vil vi ha?» Og ved årets slutt og inngangen til det nye året ble det klart for meg at dette må vi ta inn over oss. Samtidig som vi ser på hvordan kan jeg bidra.

Desember er gjerne en av de få månedene i året der vi virkelig sørger for å ta oss av familien og de som vi kanskje ikke ser eller har kontakt med så ofte. Da skal vi kose oss i samvær. Det slo meg i år – hva med de andre 11 månedene i året? De er minst like viktige og der står vi nok ikke like mye på for å samles. Vi er tidlig i 2018 så vi har fortsatt tid til å gjøre mye med dette.

Samvær gir bedre kjennskap og dermed grunnlag for positive holdninger. I dagens samfunn er dette viktigere enn noen gang. Vi må skjerpe oss alle og enhver når det gjelder hvordan vi er mot hverandre, hvordan vi snakker til og behandler hverandre og hvordan vi omtaler personer. Rett og slett trenger vi å hente frem den gode gammeldagse folkeskikken. Og vi som voksne har et ekstra ansvar. Vi er rollemodeller. Vi som foreldre må gi våre barn dette som en del av oppdragelsen, vi må våge å sette grenser og korrigere uheldig adferd på samme måte som vi roser positive handlinger. Sosiale medier byr på utfordringer og jeg må si at mange ganger når jeg leser kommentarer, så ser jeg at folkeskikk neppe er fremtredende. Og når akkurat folkeskikk og mangel på den tas opp, så bes det om at dette må bli et fag i skolen. Men skal barnehage og skole løse alt? Jeg har overhørt mobilsamtaler på bussen der foreldre ber barnehagen sørge for at barnet slutter med bleie fordi de selv ikke har tid eller vet hvordan. Skal det være slik?

Forbundet gjennomførte høsten 2017 en kartlegging av føde- og barseltilbudet i kommunene. Bortimot 50 % av alle

landets kommuner svarte. Det gir oss et godt grunnlag. Det vi blant annet ser, er at foreldreforberedende kurs nærmest er avsluttet. Kanskje på tide å gjeninnføre dette? Foreldrerollen byr på utfordringer i alle aldersgrupper. Særlig er man usikker den første tiden. Informasjon i forkant kan da være et godt tiltak. Internett kan ikke løse alt for oss, ei heller barnehage og skole. Noe må vi faktisk løse selv. Mer om kartleggingen og det vi fant, kan du lese her i bladet.

Naturen har gitt oss utfordringer. Været har satt mange på prøve enten det har vært flom, ras eller nå snømengder. Vi kan ikke sitte og vente på at noen skal løse tingene. Vi må ta ansvar, vi må være forberedt dersom det skulle ramme der vi er. Og vi må hjelpe hverandre. Stort sett er vi flinke til å hjelpe. Men det å forberede oss på at noe kan skje, vel der er vi mange som har en vei å gå. Det er nemlig sannsynlig at noe usannsynlig kan skje. Blir strømmen borte, hva da?

Når det er sagt, så tenker jeg også på de som lever i områder rundt i verden preget av krig og konflikt. Usikkerhet, utrygghet og mangel på det meste. Likevel tar de grep og forsøker å bygge opp igjen og etablere på nytt. Mange forlater hjemland og søker å etablere seg andre steder i verden. Det å ta kontakt og bidra til inkludering blir viktig. Det er mange ting som er typisk norsk, men som kanskje ikke folk kjenner til. Språket er en utfordring på samme måte som bruk av noen av våre matvarer. Strikking en annen og kanskje særlig på denne tiden av året. Tilbud om slike aktiviteter gir også muligheten for kontakt og bidrar til integrering.

Når du har lest dette så tenker du kanskje: «Kan ikke noen ordne dette da?» Jo noen kan det. Hvem er noen? Det er deg og meg – det er oss alle. Går vi noen sammen, så klarer vi dette.

Elisabeth Rusdal, forbundsleder

Redaktør

Lene Sogaard Gloslie

Redaktør

Vi har vendt nok et kalenderblad og sitter med et nytt år foran oss. Et år som til nå har vært preget av at vi bor i et land som kan by på vinterlige utfordringer. Egenberedskap kan være nyttig å ha i mente når snøen laver ned og nedbørsmengdene blir store.

Hovedtemaet for denne utgaven av bladet er i tråd med sesongens tradisjonelle fokus på nytt år og ny giv - nemlig helse og kosthold. Det eksisterer en jungel av kostholdsråd der ute. Det er ikke lett å finne frem i dette villniset av velmente, gode og feilaktige råd. Mange av rådene handler om slanking, mens andre kan handle om helseeffekter som oppnås ved å legge om kosten. Men hva er det viktig å tenke over før du gjør store kostholdsendringer? Aysha Hussain og Kaja Lund-Iversen, seniorrådgivere i Forbrukerrådet, hjelper deg med å stille spørsmålene som vil være viktige for deg dersom du planlegger kostholdsendringer.

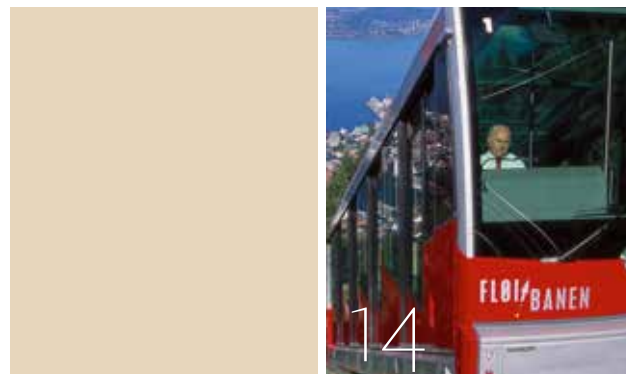
I Sverige kan de i år markere et 50-års jubileum for en helseundersøkelse for kvinner i Gøteborg. Siden 1968 har forskere ved Universitetet i Gøteborg kartlagt kvinners opplevd stress. De finner en klar sammenheng mellom økningen av stress hos dagens kvinner og det at kvinner prioriterer jobb og familie på samme tid. Mens 50-årige kvinner opplever økt stress, viser tilsvarende forskning som er foretatt blant menn fra Gøteborg det motsatte. Hos mennene ligger stressnivået på samme nivå som i 1968, der 20 - 30 % rapporterte om opplevd stress. Det er hos kvinnene stresset har økt.

Langvarig stress kan bidra til sykdom og helseproblemer. Et av budskapene til forskerne bak studien er derfor at arbeidslivspolitikken og det økte stresset hos kvinner må sees i sammenheng.

2018 er landsmøteår og i tillegg innebærer året ny giv på flere av forbundets arbeidsområder. Blant annet har kartleggingen av fødetilbudet gitt et godt utgangspunkt for det videre politiske arbeidet. Dette kan du lese mer om i bladet.

Vi setter stor pris på at stadig flere av dere forteller om aktiviteter i nærmiljøet og i laget i bladet. Vi vet at det skjer mye spennende rundt om i lokallagene. Send gjerne tekst og bilder til redaktor@kvinnerogfamilie.no og del det med medlemmene. Vi gleder oss til å høre fra dere!

God lesning!



Innhold

KVINNEHELSE

Hvordan manøvrere i jungelen av kostråd	4
Kvinnens helse og sykdom	6
Syke av stress	8
Økomat i barnehager	10

NORDENS KVINNEFORBUND

Det nordiske brevet	12
Nordens kvinneforbunds sommarkonferanse	13

JUS OG RETTIGHETER

Egen helse - eget ansvar?	18
---------------------------	----

NYTT FRA FORBUNDET

Marie-prisen	19
Landsmøte 2018	23

LOKALSTOFF

Myre K&F gjennom 60 års virke	22
Sprek jublant vil ha flere med	24

BEREDSKAPSUTVALGET

Materiell fra Norges Kvinne- og familieforbund	27
Liste over K&Fs tillitskvinner	28

 - følg oss på facebook

OPPDATER DEG PÅ HVA SOM SKJER I FORBUNDET! DU FINNER LINKEN TIL FACEBOOKSIDEN PÅ NETTSIDENE VÅRE. HER FÅR DU LØPENDE INFORMASJON, DU KAN KOMMENTERE OG DELTA I DISKUSJONEN. VI SEES PÅ FACEBOOK!



Hvordan manøvrere i jungelen av kostråd

Det eksisterer en jungel av kostråd. Mange av rådene handler om slanking, mens andre kan handle om helseeffekter som oppnås ved å legge om kosten. Men hva er det viktig å tenke over før du gjør store kostholdsendringer?

AV: AYSHA HUSSAIN OG KAJA LUND-IVERSEN,
SENIORRÅDGIVERE I FORBRUKERRÅDET

Trenger du endre på kosten din?

Mat dekker et av våre aller mest basale behov, og det er mange som har meninger om hva vi skal spise. Mat er også veldig personlig og de valg en person gjør, bør respekteres. Samtidig kan det være lurt å være litt forsiktig med å gi velmenende råd til andre basert på egne erfaringer.

For friske mennesker, uten allergier og intoleranser, men som vil spise sunnere vil det være nok å følge Helsedirektoratets kostråd. Disse er basert på solid forskning og det foreligger god dokumentasjon på at etterfølgelse av rådene fremmer god helse. Mange vil ha en fordel av å endre kosten sin i retning av det som er anbefalt i de nasjonale rådene.

Samtidig vet vi at det florerer med andre kostråd og oppfordringer til å følge ulike dietter på nettet og kanskje særlig i sosiale medier. Hvis du vil følge noen av disse, er det lurt å være kritisk og bevisst.

Først og fremst er det viktig å finne ut av hvilke behov du har og tenke igjennom hvorfor du ønsker å gjøre kostendringer.

Trenger du å endre på noe?

Å legge om kosten kan være krevende og ikke alle som gjør endringer, behøver dette. Likevel er det en del som opplever ubehag og ulike reaksjoner som de knytter til kosten sin. I slike tilfeller er det lov å prøve seg fram, men det er lurt å unngå drastiske og store endringer. Det vil for eksempel være forskjell på det å unngå en type frukt, som en tror en reagerer på, sammenliknet med det å unngå all frukt. Da blir en vesentlig kilde til vitaminer, mineraler, andre bioaktive stoffer og fiber utelatt fra kosten.

Ved mistanke om reaksjoner på noe som finnes i mange forskjellige matvarer, som melk eller hvete, er det lurt å få sjekket dette opp hos lege. På denne måten unngås store og unødvendige endringer, som kan føre til en ubalansert kost.

Har du en sykdom, allergi eller intoleranse?

Da vil de beste kostrådene komme fra helsepersonell med kompetanse på dette. De kan gi råd om hva maten bør erstattes med, og om det er behov for kosttilskudd.



eksempel bruker enkelte mat som trøst, mens andre reagerer med å spise mindre. Dette kan påvirke kostholdet i stor grad. Bearbeiding av det som trigger spisingen eller unngåelse av mat, vil kunne normalisere matinntaket.

Hvor i livet ditt er du akkurat nå?

Å gjøre store kostendringer krever energi og motivasjon. Står du i en vanskelig situasjon, for eksempel økonomisk eller emosjonelt, er det kanskje ikke rett tid å begynne på en kost som innebærer helt nye og ukjente matvarer. Har du derimot pågangsmot og et stort ønske om å gjøre endringer, spør deg hvilke mål du har og hvorfor du ønsker å gjøre denne endringen. Dette øker sjansen for å lykkes.

TA HENSYN

Dietter kan ha store sosiale implikasjoner. Barns kosthold er de voksnes ansvar, og en viktig oppgave er å legge til rette for at barna utvikler et mest mulig avslappet og normalt forhold til mat. Velger du å følge en streng kost er det ekstra viktig å ta hensyn til at partner og barn blir påvirket. Barn ser og lærer av det de voksne gjør.

Et barn i vekst har andre behov for energi og næringsstoffer enn voksne, så det å sette barn på diett uten helsemessig begrunnelse bør en være forsiktig med. Et variert og sunt kosthold vil gi det meste av næringsstoffer. Er alle friske er det liten grunn til å ha veldig ulik kost i en husholdning. Heller motsatt, vil det å samles rundt matbordet der alle spiser det samme gi et godt grunnlag for gode og sunne matvaner. Barn som eksponeres for ulike matvarer flere ganger, utvikler smaksapparatet og lærer å like forskjellige smaker.

Behøver du en vektendring?

Overvekt øker risikoen for å utvikle en rekke sykdommer. Når man vil ned i vekt, vil en kost slik den er beskrevet i de nasjonale kostrådene kunne gi en sunn vektutvikling. Et tips for å lykkes er å få oppfølging av fastlege eller ved en frisklivssentral. Det viktige er å oppnå varig endring mot et sunnere kosthold. Endringer som involverer et veldig begrenset matinntak vil raskt kunne gi en vektreduksjon, men er ikke et kosthold som er å anbefale over tid. Derfor er en ny vektøkning ofte et utfall, og det kan påvirke forholdet en har til mat på en negativ måte.

Lav vekt kombinert med slapphet bør utredes hos lege, som da kan utelukke intoleranser og sykdommer. Viser det seg at du er frisk, er det som regel ingen medisinsk grunn til å endre på den lave kroppsvekten. Dersom du allikevel vil opp i vekt, vil du måtte spise mer. Husk da at kaloriene fortsatt bør komme fra sunn mat.

MAT OG STRESS

Det er ikke uvanlig å koble mat og følelser. For

Hvordan velge kostråd?

Dersom du etter å ha vurdert punktene over har kommet frem til at du vil gjøre kostholdsendringer, gjelder det å gjøre endringer som føles realistiske og som kan bli en del av hverdagen. Velger du kostråd som skiller seg fra de nasjonale kostrådene er det viktig å vurdere avsenderen og innholdet av rådene.

Hvem er det som gir rådene?

Hvis rådene som gis er basert på enkeltindividers erfaringer, bør du stille deg kritisk til rådene. At noe fungerer for en person er ingen garanti for at det samme vil fungere bra for en annen. Blant annet kan det være noen personer ikke får høyere mengder fett og kolesterol i blodet av å følge en kost som er rik på mettet fett, men de aller fleste vil oppleve disse negative effektene, som kan påvirke risikoen for å utvikle hjerte- og karsykdommer.

Det finnes en rekke eksempler på at matoppskrifter er sponset og oppfordrer til kjøp av et produkt. Mange matbloggere og kjendiser er ivrige på å gi tips og inspirasjon om mat



Kaja Lund-Iversen, seniorrådgiver i Forbrukerrådet.



Aysha Hussa, seniorrådgiver i Forbrukerrådet.

og kosthold. De har sjelden ernæringsfaglig bakgrunn, og flere støtter seg på sponing og udokumenterte trender.

Vi blir påvirket av markedsføring og merking

Det er ikke bare på nett og gjennom sosiale medier vi blir utsatt for påstander om helse og ernæring. De finnes også i stort omfang på selve produktene. Vi påvirkes av produktutformingen, av emballasjedesign og av hvordan matvarer merkes. At en etikett er grønn eller har et hertesymbol, behøver ikke bety at varen er sunnere enn andre varer. Ord og uttrykk som «super», «naturlig», «ekte», «original» brukes for å gi oss forbrukere et inntrykk av at varen skiller seg fra andre tilsvarende varer i hylla. Det har sjelden en reell objektiv forklaring, og bør sjelden tolkes som mer sunt eller bedre enn annet.

Det beste er å lese næringsdeklarasjon og ingredienslister. Disse kan være vanskelig å sette seg inn i, men har du først lært deg dette, så er det et godt verktøy for ikke la seg påvirke av salgstriks.

MATGLEDE OG BEVEGELSE

Mat gir oss energi til å takle hverdagens utfordringer og knytter mennesker sammen. Det er essensielt å bevare god matglede og utvikle matvaner som er sunne og enkelt kan bli en del av livet. Glem heller ikke den effekten som bevegelse har for kropp og sinn.

Lykke til der ute i kostrådsjungelen!

Kvinneres helse og sykdom

Selv om likestillingen har kommet langt i Norge, er det fortsatt store kunnskapshull i forskningen på kvinners helse og sykdom. Vi har et stykke igjen på veien mot likeverdige helsetjenester for begge kjønn.

AV: ANNE WINSNES RØDLAND, PROSJEKTLEDER "KVINNEHELSEPORTALEN.NO", KILDEN KJØNNSFORSKNING.NO

For tiden leder jeg et forprosjekt der jeg kartlegger norsk forskning på kvinners helse og kjønnsforskjeller i helse siden år 2000. Det har gitt noen tankevekkende erfaringer.

RAMMES ULIKT

For det første: Det er en økende bevissthet om at kvinner og menn rammes ulikt av forskjellige sykdommer, eller har ulikt sykdomsmønster innenfor samme sykdom. Men fortsatt er mye av vår medisinske kunnskap basert på forskning som har vært utført på menn eller hanndyr. Det er et stort behov for forskning som tar for seg sykdommer som oftest rammer kvinner, eller som ser på kjønnsforskjeller og likheter i risikofaktorer, symptomer og sykdomsforløp innenfor sykdommer som rammer begge kjønn.

For det andre: Det er et stort behov for at den kunnskapen og forskningen vi har om kvinners helse og sykdom når bedre ut til leger og andre helsearbeidere, myndigheter og beslutningstakere, og til folk flest.

HJERTE- OG KARSYKDOMMER

Et godt eksempel er hjerte- og karsykdommer. Nyere forskning har vist at kvinners hjerter er mindre enn menns hjerter. Blodårene rundt hjertet er også mindre, og det gjør det vanskeligere å måle endringene

i dem. Både forekomst, risikofaktorer, symptomer og i mange tilfeller forløp i hjerte- og karsykdommer er forskjellig mellom kjønnene. Blant annet pleier symptomene på hjerteinfarkt hos menn å være tydelige, mens kvinners symptomer er mer diffuse og kan forveksles med at de er slitne, har blitt eldre, eller har fått influensa. Det gjør at både kvinner selv og legene har problemer med å skjønne at det er snakk om infarkt.

ULIK UTREDNING OG BEHANDLING

En stor studie fra 2016 viste at menn og kvinner i Norge får ulik utredning og behandling ved hjerteinfarkt. Færre kvinner enn menn med akutt hjerteinfarkt ble utredet med røntgenundersøkelse av hjertemuskelens blodårer, selv om internasjonale retningslinjer anbefaler dette. Dermed fikk de heller ikke mulighet for å blokke ut trange partier i årene. Samtidig har en annen studie vist at slike røntgenundersøkelser ikke fanget opp alle kvinner med akutt hjerteinfarkt, fordi det var en god del som ikke fikk fortettede blodårer. Ultralydbilder av kvinnene viste imidlertid at de hadde et like stort område i hjertemuskelen som ikke fikk nok blod noe som vanligvis er et resultat av blokkerte blodårer. Dette skaper utfordringer for

behandlingen. Det nytter ikke å operere og drive med utblokkering av årer når det ikke er der problemet sitter.

LANGVARIGE SMERTETILSTANDER

Et annet eksempel er langvarige smertetilstander. Dette er lidelser som rammer kvinner langt oftere enn menn, og hvor det er et stort behov for mer forskning. Ved utgangen av 2014 var over syv ganger så mange kvinner som menn uføretrygdet med diagnosen myalgi eller fibromyalgi, ifølge tall fra NAV. Vi vet fortsatt for lite om årsakene til langvarige smertetilstander, og ikke minst om årsakene til de store kjønnsforskjellene. Det er et svært komplekst felt hvor både biologi og gener, levevaner, miljømessige og sosiale forhold, samt psykisk helse kan spille inn.





Studier har vist at kvinner med fibromyalgi ofte har en smerteutvikling over flere år før de til slutt får stilt en diagnose. En kvalitativ analyse fant at kvinnene hadde hatt store psykiske og fysiske belastninger over tid, og lange perioder med smerter og trøtthet i kroppen som de ignorerte i forsøket på å strekke til og mestre hverdagen. Her kan det ligge et potensiale for forebygging, for å fange opp kvinnene før de utvikler store, kroniske smerter.

PSYKISKE LIDELSER

Det siste eksemplet er psykiske lidelser. Her finner forskerne tydelige kjønnsforskjeller både i utbredelse av ulike lidelser, i hvilken alder de inntreffer og i sykdomsforløp. For eksempel rammes kvinner omtrent

dobbelt så ofte som menn av angst og depresjonslidelser, mens tallene er motsatt for lidelser som ADHD, adferdsforstyrrelser og ruslidelser. Men til tross for tydelige kjønnsforskjeller, har det vært forsket relativt lite på hvilken rolle kjønn spiller i utviklingen av psykiske lidelser, og enda mindre på samspillet mellom sosialt konstruerte kjønnsforskjeller og biologiske forskjeller. Slik kunnskap ville vært nyttig for forebygging og behandling.

Kort oppsummert trenger vi både mer forskning med kvinne- og kjønnsperspektiv og mer generell bevissthet om kjønnsforskjeller i sykdom og helse før vi får et likeverdig helsetilbud for kvinner og menn.



ANNE WINSNES RØDLAND er utdannet journalist og samfunnsviter og jobber med forskningsformidling ved Kilden kjønnsforskning.no, det nasjonale informasjonssenteret for kjønnsforskning. Forprosjektet Kvinnehelseportalen.no er et ettårig prosjekt som driftes av Kilden kjønnsforskning.no med Norske Kvinners Sanitetsforening som hovedfinansør. Forprosjektet avsluttes i begynnelsen av 2018. Da kommer det en rapport basert på kartleggingen av norsk forskning på kvinners helse og kjønnsforskjeller i helse. Målet er at rapporten skal brukes som kunnskapsgrunnlag for en nettportal.



Syke av stress



Cecilia Björkelund
Foto: Christina Ylander

En forskningsstudie som har pågått over 50 år viser en klar sammenheng mellom stress og økt forekomst av psykosomatiske symptomer hos kvinner.

AV: LENE SØGAARD GLOSLIE

Kvinneundersøkelsen har siden 1968 blitt gjennomført av forskere ved Universitetet i Göteborg. Den viser et tydelig

generasjonsskifte.

Mens kvinner i 1968 opplevde et betydelig lavere stressnivå, ble det fra 1992 påvist en klar økning i kvinners opplevde stress. 1968-generasjonen relaterte stress til familie, mens den økte forekomsten av stress 24 år senere ble knyttet til arbeidslivet, forteller Cecilia Björkelund, professor i allmennmedisin og en av undersøkelsens forskere.

GENERASJONSSKIFTE

Familiestress finnes fortsatt, spesielt har separasjon stor betydning da dette gjerne finner sted når barna er små. De store endringene i økt opplevd stress hos kvinnene

knyttet imidlertid til kvinners inntreden i arbeidslivet, der kombinasjonen av krav hjemme og krav på arbeidet også kan bidra til stressrelatert sykdom.

Økningen av stress hos middelaldrende kvinner ses i sammenheng med et generasjonsskifte. For 40 - 50 år siden var de fleste middelaldrende kvinner med barn hjemmевærende. De ventet til barna var eldre med å jobbe, og selv da jobbet de gjerne deltid. I dag ser vi at de fleste kvinner med barn er yrkesaktive. Økningen av stress hos dagens kvinner handler derfor om at kvinner prioriterer jobb og familie på samme tid, sier Bjørkelund.

I dag opplever over 70 prosent av alle svenske kvinner mellom 38 og 50 år stress, mens andelen i 1968 var omtrent en tredel.

ULIKHETER MENN OG KVINNER

Mens 50-årige kvinner opplever økt stress, viser tilsvarende forskning som er foretatt blant menn fra Göteborg det motsatte. Hos mennene ligger stressnivået på samme nivå som i 1968, der 20 - 30 % rapporterte om opplevd stress. Det er hos kvinner at stresset har økt.

Siden det foreligger en populasjonsstudie blant menn som er foretatt over samme periode, og der deltakerne er i samme aldersgruppe, har man mulighet for å sammenligne situasjonen for kvinner og menn, og hvordan den har utviklet seg over tid.

LANGVARIG SYKEFRAVÆR

Det langvarige sykefraværet i Sverige, som defineres som 90 dager eller mer, domineres av psykisk uhelse. Diagnoser med stressrelatert sykdomsårsak øker samtidig over hele landet. Når det gjelder kvinnene utgjør de den største andelen av sykemeldte, med 70 % mot mennenes 30 % når det gjelder psykisk uhelse.

I den nye studien som avsluttes i 2018 har kvinnene blitt spurt om de har opplevd lengre perioder med stress. Stress blir definert som symptomer som irritasjon, anspenhet, nervøsitet, frykt, angst eller søvnløshet. I tillegg undersøkes kvinnene for kroppslige symptomer på stress.

ARBEID ER POSITIVT, MEN...

Arbeidet øker velværet hos kvinnene og er viktig for selvbestemmelse og økonomisk uavhengighet. Det må bare ikke bli for mye stress, sier Bjørkelund.

At kvinner har egen økonomi og kan bestemme i eget liv er positivt, men Bjørkelund påpeker at det for enkelte kan bli for mye. De som opplever at de skal

prestere så bra på alle områder på samme tid, kan oppleve at det blir for store krav. Bjørkelund er selv distriktslege, og forteller at kvinnelige kollegaer møter veggen, noe som ikke skjedde tidligere.

Om stresset har økt så betydelig, må det gjøres noe med arbeidsforholdene for kvinner. Det må legges press på politikere, staten og arbeidsgiverne. Dette gjelder ikke bare innenfor privat sektor, men kanskje spesielt innenfor offentlig sektor. Yrker med stor kvinneandel, som lærere, barnehagepersonell, leger og sykepleiere er de som lider mest under stress, forteller Bjørkelund.

KUNNSKAP OM UHELSE

Vi har mye kunnskap om hva som fører til helse og til uhelse. Det er derfor viktig å studere hvor vi er på vei, sier Bjørkelund. Det er imidlertid vanskelig å studere ulikhetene mellom positivt og negativt stress.

Vi har ikke kunnet påvise en sammenheng mellom kvinners opplevde stress og tidligere død som en følge av stress. Imidlertid studerer vi kroppslige symptomer som kan oppstå når en person lever under langvarig stress, som høyt blodtrykk, overvekt og bukfedme. Dette er symptomer som kan gi alvorlig sykdom, sier Bjørkelund.

Bukfedme har økt blant de svenske kvinnene i undersøkelsen, og dette er tegn på at de lever under et høyt stressnivå.

FØRSTEGANGSFØDENDE

Studien viser også endringer i kvinners reproduksjon og tiden for når man setter barn til verden har flyttet seg nesten ti år. De førstegangsfødende var i snitt 24 år for en generasjon siden, mens tilsvarende tall for byene i dag er 30-33 år.

Vi ser også at det har blitt vanligere at kvinner i 38-års alderen som vi innkaller til studien ammer. Forskyvningen av når barnefødsler finner sted åpner for spørsmål om hvordan dette påvirker livskvaliteten til kvinnene, sier Bjørkelund.

Overgangsalderen vil da komme relativt raskt etter barnefødsel. Dette mener Bjørkelund blir interessante spørsmål å se nærmere på når det gjelder livskvalitet og opplevelse av stress i form av fysiske og psykiske symptomer.

ØSTROGENBEHANDLING

Studien undersøker også bruk av østrogenbehandling. Den første generasjonen av 38-årige kvinner som brukte p-pillen var nettopp de som deltok i den første undersøkelsen i 1968. Det er derfor interessant å se på overgangsalder og p-pillebruk. Blant annet

har man fra 1990-tallet visst at østrogen ikke beskytter mot hjerte- og karsykdom, slik man tidligere antok.

Antallet kvinner som brukte østrogen i overgangsalderen gikk veldig ned fra studien i 1992 til studien i 2004-2005. Endringer og konsekvenser av østrogenbruk på populasjonsbasis er interessante å se på i forhold til besværet som oppleves i forhold til overgangsalder og helse, forteller Bjørkelund.

ARBEIDSFORHOLDENE

Om resultatene fra den nye undersøkelsen viser en betydelig økning i stress hos kvinner, må man innse at noe må gjøres for å bedre arbeidsmiljøet og for å ta bedre vare på de ansatte, sier Bjørkelund.

Bjørkelund mener det handler om å ha en organisering på arbeidsplassen som leder til helse og ikke til uhelse, slik at folk blir i jobb. Mens vi ser at mye går i riktig retning, går det fortsatt ikke helt slik som man kunne ønske. Arbeidet kan være en helseinvestering, men også innebære en helsefare.

Det er ikke kvinnene, men arbeidsforholdene og arbeidsledelsen som må endre seg, sier Bjørkelund.

KVINNERS HELSE POPULASJONS-UNDERSØKELSEN I GÖTEBORG

Populasjonsundersøkelsen av kvinner (the Prospective Population Study of Women in Gothenburg, PPSW) startet i 1968-1969 ved Sahlgrenska akademien i Göteborg av professor Calle Bengtsson. Studien bygde på et representativt utvalg av kvinner født i 1908, 1914, 1918, 1922 og 1930. Deretter har ytterlige kohorter av 38- og 50-årige kvinner kommet til.

Formålet med studien var fra starten å undersøke anemi og helsefaktorer relatert til overgangsalderen, men har senere omfattet faktorer som har betydning for utvikling av hjerte- og karsykdom, diabetes, kreft, demens og andre psykiske sykdommer. Fra begynnelsen inngikk 1500 kvinner i studien, og disse kvinnene har blitt fulgt i 50 år med høy deltakerfrekvens. Dette gjør studien unik. Studien har resultert i en stor mengde artikler og avhandlinger, og det pågår stadig forskning på det unike materialet.

(Kilde: https://medicine.gu.se/avdelningar/samhallsmedicin_folkhalsa/allmanmedicin/forskning/kvinnors_halsa/Populationsunders_kningen)



Økomat til barnehager

Høsten 2017 var alle de offentlige barnehagene i Bydel St. Hanshaugen i Oslo med på et prosjekt for å kunne servere 50 prosent økologisk mat. Modellen for mat og menyplanlegging som er utviklet i prosjektet «friske og raske barnehager» og veiledning fra Matvalget er viktig for å gjøre dette mulig.

AV: SIRI LØVSJØ SOLBERG, DEBIOINFO

KJØTTFRIE MENYER

Varmmaten i barnehagene er allerede kjøttfri, og menyene settes opp med tanke på sesong og norske råvarer. – Det å kutte kjøttet er en løsning for å spare kostnader og miljøet. Når vi får opp økologiandelen til minst 50 prosent begynner det å bli høy miljøvennlighet i barnehagene, sier Lars Magnus Ottersen, ernæringsrådgiver i Bydel St.Hanshaugen.

Lars Magnus har de siste tre årene jobbet med maten som serveres i de 12 offentlige

barnehagene i bydelen. Gjennom prosjektet «friske og raske barnehager» har han jobbet med å etablere en modell som sikrer at barna får sunne og gode måltider hver dag.

SUNN MAT PÅ LAVT BUDSJETT

Fire ganger i året planlegges det menyer for hver sesong. Barnehagene får også innkjøpslister som de kan bruke når de bestiller varer fra leverandøren. Med bakgrunn som kokk og utdannelse innen samfunnsernæring sørger Lars Magnus for

at måltidene er sunne og at kostnadene er innenfor Oslo kommunes kostpenger på 165 kr per barn i måneden.

Alle varme retter er kjøttfrie med fisk og sesongens grønnsaker, ellers består menyen av grovbrød med pålegg, grove vafler og smoothies – for å nevne noe. Hver barnehage har en mat- og innkjøpsansvarlig, og de 12 matansvarlige møtes med Lars Magnus fire ganger i året. De evaluerer menyene, tester ut nye oppskrifter, får kurs og inspirasjon, diskuterer utfordringer og løsninger.

3000 BARNEHAGEMÅLTIDER

Lars Magnus mener det er viktig at vi bryr oss om hva slags mat som serveres i barnehagen.

– En av grunnene til at vi fikk gjøre dette prosjektet er utjevning faktoren, at du skal få god mat uansett hvilken familie du kommer fra, hvor du bor, hvilken barnehage du går i – om det er privat eller kommunalt, så skal kvaliteten være god. Barnehagen har et veldig viktig ansvar.

– Vi spiser opp til 3.000 måltider i barnehagelivet vårt. Det er en ganske stor energiprosent barna får i barnehagen. Noen spiser 60 prosent av energiinntaket sitt i ukedagen i barnehagen. Da tenker jeg at barnehagemat er den største arenaen vi har for tidlig innsats for folkehelsen.

VELLYKKET MODELL

Prosjektet, som nå er gått over i ordinær drift i bydelen, har vært svært vellykket. De ansatte sparer opp mot et årsverk som de tidligere brukte på å handle i butikken, foreldrene er mer fornøyde med maten, og barna liker det de får. Det de har oppnådd i bydelen har fått stor oppmerksomhet i Oslo kommune. Lars Magnus har fått besøk fra og besøkt åtte andre bydeler og fortalt

om hva de har fått til. Et møte og foredrag for Byråden for oppvekst og kunnskap resulterte i at Oslo kommune økte satsen for mat i barnehager – fra 112 kr per barn i måneden til 165 kr.

ØKOLOGISKE MÅLTIDER

Det ambisiøse målet om 50 prosent økologisk mat i alle barnehagene i St. Hanshaugen bydel innen 2018 var det neste skritt mot å servere bærekraftige måltider.

I april var de 12 innkjøpsansvarlige på inspirasjonskurs med mat- og miljøveileder Camilla Wilse i Matvalget. Matvalget ønsket å verve to eller tre barnehager i bydelen som pilotbarnehager for økologisk mat i Oslo. Men etter kurset ønsket alle 12 barnehagene å være med.

– Vi hadde et foredrag med Camilla Wilse med alle innkjøpsansvarlige. Det var veldig inspirerende. Jeg tenkte at de ikke kom til å bli så engasjerte, men at det ville være gøy å lære noe nytt. Etter foredraget til Camilla hadde alle masse spørsmål og var veldig engasjerte. Hun stilte spørsmålet om noen hadde lyst til å være pilotbarnehage, og jeg tenkte det kanskje var en eller to, men alle rakk opp hånda! Forteller Lars Magnus.

Resultatet ble et pilotprosjekt for

økologisk mat i barnehagene i Bydel St. Hanshaugen. Oslo kommune har et politisk vedtak med målsetting om 50 prosent økologisk mat. Bymiljøetaten, avdeling Grønn kommune, støtter prosjektet som en utprøving av det å løfte matplanlegging til bydelsnivå for å øke forbruket av økologisk mat i barnehagene i Oslo. Resultatene og erfaringene skal deles med øvrige bydeler og virksomheter i kommunen.

Matvalget er en del av DebiolInfo, og veileder kjøkken til å servere økologisk mat og bærekraftige måltider.

Erfaringer viser at økologisk og bærekraftig mat ikke trenger å innebære vesentlige økninger i budsjettet, fordi den helhetlige omlegging av menyen også tar hensyn til økonomi. Dette er noe veilederne i Matvalget kan hjelpe deg med.

Våre veiledere har bred erfaring fra ulike typer kjøkken, forstår utfordringene i hverdagen og har stort engasjement for å inspirere til matglede og stolthet til faget!

Tillitskvinner ønskes til utfordrende jobb

Dårlig lønn, mye arbeid, mye moro, mye å lære.

Ære og berømmelse kan du også oppnå.

For mer informasjon om stillingene, kontakt valgkomiteen ved Anne Enger.

E-post: a-enger2@online.no
Søknad sendes samme sted.

Merk søknaden: Forbundsleder, nestleder, sentralstyremedlem eller komitémedlem.





Det nordiske brevet 2018

Kvinner i en verden i endring

AV: ISELIN NYBØ, FORSKNINGS- OG HØYERE
UTDANNINGSMINISTER

Samfunnet er i rask endring, og det er vanskelig å spå hvilke arbeidsplasser som er de viktigste i morgen. Det som er helt sikkert, er at teknologi vil spille en viktig rolle. Utvikling av ny teknologi vil åpne dører og skape en ny verden av muligheter. For dem som er heldige nok til å forstå det. Utdanning og kunnskap har aldri vært viktigere, men alle må få være med. I dag er det først og fremst menn som studerer, utvikler og jobber med teknologi.

Utdanning er noe av det viktigste et samfunn kan legge til rette for. Uansett hva spørsmålet er, så er svaret kunnskap. Det er gjennom kunnskap vi skal løse klimakrisen og det er gjennom kunnskap vi skal løse de utfordringene fremtidens velferdssamfunn gir oss. Arbeidslivet blir mer og mer høykompetent, og krever stadig mer kunnskap, selv for tradisjonelt manuelle jobber. Hvor man før løftet, bar og reparerte, skal man nå kunne programmere en robot til å gjøre det samme. Kunnskap er enkelt og greit avgjørende for utviklingen av samfunnet vårt.

For jenter som vokser opp i Norge og Norden er utdanning en naturlig og selvfølgelig del av hverdagen. Opplæring er obligatorisk og selv høyere utdanning er gratis og et reelt valg for de aller, aller fleste. Utdanning burde vært en selvfølge i hele verden, men slik er det dessverre ikke. Fortsatt er det slik at det er færre jenter enn gutter som får utdanning på verdensbasis. Det er de fattigste jentene som kommer dårligst ut og som har størst sjanse for aldri å begynne på barneskolen.

Dersom disse jentene hadde fått utdanning ville det hatt en rekke positive effekter. Det ville gitt bedre helse og velferd, det vil kunne redusere fattigdom og det vil være med på å bremse befolkningsveksten. NORAD skriver på sine nettsider at et land med en utdannet kvinnelig befolkning øker

landets produktivitet og bidrar til økonomisk vekst.

For at kvinner i hele verden skal oppnå likestilling og kontroll over sitt eget liv må utdanning for jenter fortsatt stå høyt på den internasjonale dagsorden. Og selv om hver eneste dag ekstra med utdanning av jenter i den fattige delen av verden har stor betydning, så må vi fortsette å løfte ambisjonene. Det kan ikke være tilstrekkelig med grunnskole. Også for jentene i sør bør høyere utdanning bli en mulighet. Fordi fremtiden trenger høyere kompetanse. Før var det nødvendig å lære å lese og regne for å myndiggjøre mennesket. I dag må de også kunne litt om teknologi. Det vil komme hele verden til gode.

Selv om jenter er i flertall blant dem som tar høyere utdanning i Norge, står også vi foran utfordringer som kan være viktige for jenters muligheter i fremtiden. Blant annet mangler vi jenter på sentrale studier som er viktige i samfunns- og arbeidslivet i dag, og som kommer til å bli enda viktigere i morgen. Det er en demokratisk utfordring dersom det ikke er likestilling på studiene og de delene av arbeidslivet som former fremtidens samfunn.

Rundt 25 prosent av dem som begynner på IKT-studier i Norge er kvinner. I følge IKT-Norge er andelen kvinnelige teknologigründere så lavt som 1 prosent. Skjevbalansen eksisterer på tross av at kvinner i Norden er blant de beste i verden til å bruke digital teknologi til å løse oppgaver og bli mer effektive. Vi må spørre oss selv hva konsekvensene blir dersom halvparten av oss nesten ikke er representert i en bransje som er så viktig for samfunnsutviklingen.

Alle må kunne litt om teknologi, allerede i dag, for å håndtere oppgaver i livet generelt og i arbeidslivet spesielt. Vi går med små datamaskiner i form av smarttelefoner i lommen hele tiden. Det er vanskelig å se for seg hvordan livet var før internett. Fremover må vi sørge for at barna våre – også jentene

– lærer hvordan de bruker teknologi på en sikker måte. Flere må også med på laget som skal forme det digitale Norge. IKT må løftes som satsingsområde i skolen og i forskning. I den omstillingstiden vi lever i må denne kompetansen fordeles mellom kvinner og menn. Det er kvinnene som vil tape dersom vi ikke får det til.

Det å ha tatt en IKT-utdanning gir deg muligheten til å være med å utvikle samfunnet og forandre verden. Både kvinner og menn må ha kompetanse til å ta del i denne utviklingen og kunne forstå de mekanismene som ligger bak. Skal det lages løsninger som passer for alle, må både menn og kvinner være med på å utvikle dem.

I en verden i endring må utdanning og kunnskap stå øverst på dagsorden, i alle deler av verden.



Iselin Nybø er en norsk advokat og politiker. Fra 2013 til 2017 var Nybø stortingsrepresentant for Venstre, innvalgt fra Rogaland. Hun var første nestleder i Kirke-, utdanning- og forskningskomiteen. Tidligere har hun vært medlem i kommunestyret i Randaberg kommune og i bystyret i Stavanger kommune. Som folkevalgt har hun hele tiden jobbet med utdanning og barn- og unges oppvekstsvilkår. Nybø er utdannet jurist fra Universitet i Bergen i 2006 og har i hovedsak jobbet med forretningsjuridiske problemstillinger frem til hun ble valgt inn på Stortinget i 2013. Fra 17. januar i år tiltrådte hun som forsknings- og høyere utdanningsminister i Erna Solbergs regjering.

NORDENS KVINNEFORBUNDS SOMMARKONFERANSE

17. – 18. AUGUST 2018.

Hotell Arkipelag, Strandgatan 35, 22100 Mariehamn, Åland.
www.hotellarkipelag.com/

Tema: En trygg hverdag.

Arrangør: Finlands svenske Marthaförbund.

Torsdag 16.8.

Kl. 20.00 Registrering.
Uformellt program for den som er ankommet torsdag.

Fredag 17.8.

Kl. 9.00 -10.00 Registrering.
Kl. 10.00 Åpning av konferansen.
Kl. 10:30 Trygghet utfra ett nordiskt perspektiv.
v/Lantrådet Katrin Sjögren.
Kl. 10:50 Paneldiskusjon om nordisk trygghet.
Kl. 11.30 – 12.30 Lunch.
12.30 – 14.00 Hantere hverdagen med Marthaförbundet.
Kvinner økonomi: v/Mia-Maja Wägar, økonomirådgiver.
Hustell: v/Elisabeth Eriksson, hustellsrådgiver.
Økologi: v/Anita Storm, økologirådgiver.
Kl. 14.0 – 14.30 Kaffipause.
Kl. 14:30 – 15:30 Huskurage.
"Å skape trygghet og forhindre vold i våre hjem.
- Huskurage- en metode mot vold i nære relasjoner"
www.huskurage.se.
Kl. 16.00 Avslutning av dagens foredrag.
Kl. 18.00 Mottaking Sjøkvarteret Mariehamn
Mariehamns stad.
Kl. 19.00 Middag på hotellet.

Lørdag 18.9

Kl. 9.00 Bussen henter oss ved hotellet for rundtur.
Kl. 10.30 Formiddagskaffe.
Kl. 13-15 Marthalunch i Hammarbo.
Presentasjon av Ålands Marthadistriktet.
Diskusjon.
Rundturen fortsetter til ca kl. 16.00.
Kl. 19.00 Festmiddag på Smakbyn
<http://smakbyn.ax/>

Vi forbeholder oss retten til endringer i programmet. Bindande påmelding senest 30.4.2018.

Beklagelegvis så har vi enda ikkje fått pris på kva dette vil koste pr.person, så derfor er det vanskeleg å sende ut bindande påmeldings-skjema no. Har du lyst til å delta så ta kontakt med kontoret eller Sonja, da får vi ei uforpliktande påmelding, så for vi ta det derfra. Håper dette er greit og at det er mange som vil være med oss.

Reiseinfo fra Marthaförbundet.

Vi anbefaler rederiet Viking Line som åker till Åland från Stockholm, Åbo och Helsingfors.
www.vikingline.fi/sv-fi/

Finnair flyger till Åland från Sverige och Finland,
www.finnair.com/fi/se/

AirÅland flyger från både Stockholm och Åbo till Mariehamn.
www.airaland.com/
Vill man ordna program på egen hand på Åland före eller efter konferensens slut kan man kontakta Visit Åland.
www.visitaland.com/



Velkommen til kulturbyen Bergen!

Bergen og Midthordland krets av Norges Kvinne- og familieforbund inviterer, i samarbeid med Åsane Folkehøgskole, landets seniorer til kulturuke i Bergen 11.-16. juni 2018.

En uke fylt med kulturopplevelser, hyggelig samvær og omvisningsturer til kjente attraksjoner som Bryggen, Fløyen, Gamle Bergen og Trolldhaugen.

Deltagerne vil bo på Åsane Folkehøgskole, som ligger i vakre naturomgivelser like utenfor sentrum. Det vil bli arrangert fellestransport til og fra Bergen sentrum på ankomst og avreisedag. Deltagerne på vårens kulturuke kan glede seg til fellesskap og herlige måltider på folkehøgskolen tilberedt av skolens eminente kjøkkensjef.

At Bergen har mye å by på både når det gjelder kultur og natur fikk hele landet og faktisk hele verden et bevis på da Bergen i 2017 laget folkefest i anledning sykkel-VM. Flotte bilder ble kringkastet over hele verden. Nå har du muligheten til å oppleve dette på nært hold. Vi håper du lar deg friste.

Ikke nøl med å ta kontakt med Kretsen eller direkte med Åsane Folkehøgskole for å få tilsendt program og pris. Vi håper å se deg i Bergen til våren. Den absolutte fineste tiden til å oppleve kulturbyen Bergen.

BRYGGEN

Bryggen er en av Bergen og Norges hovedattraksjoner. Bryggen ble bygget etter den store brannen i 1702 og er inkludert på UNESCOs verdensarvliste. De aller første bygningene i Bergen lå på Bryggen, som har vært et levende og viktig område i byen i mange århundrer. Bryggen har blitt herjet av mange branner, spesielt den store brannen i 1702. Den reduserte hele byen til aske. Området ble gjenoppbygget på grunnlagene som hadde vært der siden det 12. århundret, noe som betyr at Bryggen er i utgangspunktet er uendret gjennom århundrene. Bryggen er veldig mye en levende del av kulturarven som fortsatt er i aktiv bruk i dette historiske området av byen.

FLØYEN

Fløibanen er en av Norges mest kjente attraksjoner. Reisen starter midt i sentrum, kun 150 meter fra Fisketorget og Bryggen. Den spennende turen til fjells er i seg selv en fantastisk opplevelse. På seks minutter

ser du hele Bergen. Fra Fløyen, som ligger 320 meter over havet, kan du nyte den vakre utsikten, studere alle detaljer i bybildet og samtidig se innseilingen og fjordene som omkranser Bergen. På Fløyen finner du også kiosk og suvenirbutikk, samt Fløien Folkerestaurant.

TROLDHAUGEN

Trolldhaugen var hjemmet til Edvard og Nina Grieg. Villaen på Trolldhaugen ble ferdigstilt i 1885 og ekteparet Grieg bodde her de siste 22 somrene av Edwards liv. Stedet er i dag fylt av interessante minner om Grieg og har siden 1928, da området ble åpnet som museum, vært et valfartssted for Grieg-elskere fra alle kanter av verden. Trolldhaugen består i dag av Villaen, Komponisthytten og ekteparets gravsted, så vel som et moderne museumsbygg og konsertsalen Troldsalen.

Kontaktadresser for mer informasjon om kulturuken:

Bergen og Midthordland krets av K&F v/
Eldbjørg Gunnarson eldbgu@online.no
mobil: 97983791

Åsane Folkehøgskole v/Roald Heggernes



#METOO – hastemøte hos statsråden

AV: ELISABETH RUSDAL, FORBUNDSLEDER

Den nye barne- og likestillingsministeren Linda Hofstad Helleland hasteinnkalte til et innspill/lyttmøte i forbindelse med #METOO. Formålet var å komme med tanker rundt oppfølging slik at denne kampanjen ikke bare ble en kort periode, men ble noe som medfører endringer.

Forbundet var også tilstede på møtet sammen med nesten 100 andre.

Det som preget synspunktene som kom frem var at barnehage, skole og helsestasjoner må ta tak og drive forbyggende arbeid. Videre at dette med grenser må inn tidlig i barnas liv i skolen/barnehagen og da i forbindelse med seksualundervisningen.

Vi er alle invitert til å komme med skriftlige innspill. Sentralstyret skal diskutere innholdet i våre eventuelle innspill nå i begynnelsen av februar.

Det som er litt tankevekkende er at familien/foreldrenes rolle overhode ikke var med i innspill/tankene som ble delt. Knappt voksne som rollemodeller. Det kan kanskje være vinkling i forbundets innspill?

Forbundets innspill til møte i FNs kvinnekommisjon

AV: ELISABETH RUSDAL, FORBUNDSLEDER

Hvert år i mars holdes det møter i FNs kvinnekommisjon. I forkant av disse møtene holder Utenriksdepartementet og barne- og likestillingsdepartementet møte med organisasjonene. Der gis det orienteringer og i tillegg får organisasjonene anledning til muntlig å komme med sine innspill ut fra tema for møtene. I etterkant har man anledning til å sende skriftlige innspill om hvilke temaer Norge skal ha fokus på og ta opp.

Vårt forbund har selv sagt deltatt i dette. Tema for årets møter er: «Kvinner i distriktene» Forbundets innspill tok utgangspunkt i saker forbundet har arbeidet med.

Dette er emner som:

Kvinner helse i distriktene. Fødetilbudet og dette med avstand til fødested

Utdanning. Betydningen av at også yrkesrettet utdanning vektlegges og ikke bare høyere utdanning. Yrkesutdanning som gir grunnlag for inntekt.

Kvinner og barn i krig og konflikt. Det må fortsatt styrket innsats for at ikke kvinner og barn skal benyttes som en del av den strategiske krigføringen.

Flyktninger. Tryggheten for kvinner og barn i flyktningeleirene må styrkes. Sørge for vilkår som gjør at foreldre ikke ser seg nødt til å «selge» familiens jentebarn til andre for å få inntekt til å klare seg.

Nytt fra prosjektene

AV: KRISTIN HANSEN, PROSJEKTLEDER, INTERNASJONALT UTVALG

Vi er nå kommet til siste året i prosjektperioden med EAGWEN, som inneholder MAFA, UMWÄ og COWA, som er en del av programmet.

Søknad for en ny fireårsperiode skal utarbeides høsten 2018. Som et ledd i forberedelsen til den, er FOKUS i ferd med å gjøre en evaluering av EAGWEN og deres eget program i Kampala, for å se om disse kan samarbeide i et større prosjekt de neste fire årene.

KRAV TIL SAMARBEID

Det er nok å anta at dersom sivilt samfunn fremdeles skal administrere prosjekter, slik som K&F/FOKUS, er det krav til samarbeid og en viss størrelse på prosjektet. Våre partnere i Uganda vil bli intervjuet i tillegg til oss som administratorer av prosjektet. Evalueringen vil foregå i januar og rapporten forventes i mars/april.

Norad har foretatt en evaluering av FOKUS i november 2017, dette også som et ledd i fremtidig prosjektarbeid. Utvalgsleder og undertegnede ble intervjuet i tillegg til MAFA, landbruksprosjektet. Rapporten ble lagt frem første del av desember.

Ved prosjektbesøk i februar 2017, med seminar og møter med FOKUS 'samarbeidspartnere, fikk vi inntrykk av at alle fire prosjektene (K&F 2 og FOKUS 2) kan ha et godt grunnlag for samarbeid, så vi får se hva rapportene konkluderer med.

LANDBRUKSPROSJEKTET

MAFA, landbruksprosjektet, har hatt fin fremgang og etter noen år med drift på sin andre demonstrasjonsgård, ser de seg om etter et annet område hvor de kan starte virksomhet. De involverte i området hvor den første gården var, er selvstendige og klarer seg bra, det samme er i ferd med å skje i det nåværende området. Det er jo slik intensjonen med prosjektstøtte skal være.

MEDIEPROSJEKTET

UMWA, medieprosjektet, er et prosjekt som ikke kan bli selvstendig uten å gå ut på det kommersielle markedet og få sponsorinntekter. Problemet er da at de bindes opp med hva de kan informere om og det vel tvilsomt om det blir kvinners rettigheter med mer som får fokuset. De har nå også rettet oppmerksomhet mot funksjonshemmede kvinner i sine kampanjer. Dette er kvinner som har hatt lite fokus tidligere.

SØKNAD 2018

Våre partnere er nå i ferd med å avslutte regnskaper og aktiviteter for 2017 og gjøre klart for rapportering. Søknad med budsjett og aktiviteter for 2018 er sendt inn og vil bli godkjent i januar. Forståelig nok er de veldig spente på støtte for ytterligere fire år og det er å håpe, men det er mye usikkerhet i tilknytning til det. Rapportene på evalueringene vil bety mye i tillegg til policy hos Norad.

Er det spørsmål i forhold til våre prosjekter, ta gjerne kontakt med meg eller Anne Marit Hovstad.



2018 – FN-konferanse i Wien

AV: ANNE MARIT HOVSTAD, LEDER ACWW'S PROSJEKTKOMITÉ

Hvert år arrangerer ACUN (Academic Council on The United Nations system) en konferanse i forkant av CSW (Kvinnekommisjonen) i New York. Da temaet for CSW i året er viet til kvinner på landsbygda, var dette også tema på ACUN's konferanse: "Hvordan oppnå likestilling og bevisstgjøring av kvinner – en visjon om SDG 5" (SDG=bærekraftsmål).

ACWW i London fikk invitasjon til å sende en av sine tillitsvalgte som innleder i et panel. Jeg ble spurt og takket ja, det er en stor ære å representere ACWW på en slik konferanse.

Konferansen ble holdt i FN, Wien. FN er i tillegg til New York som har hovedkontoret, også representert i mange andre hovedsteder i verden. Her kan nevnes Wien, Geneve, Bangkok, Nairobi og Roma, kanskje også flere.

Min oppgave var å delta i et panel som skulle belyse Rural Women, Resources and Empowerment. Fra mitt ståsted som leder av ACWW's prosjektkomité, hadde jeg nok stoff å velge fra. De fleste av prosjektene som blir støttet fra ACWW er for kvinner på landsbygda.

Jeg deltok på de to siste dagene av konferansen, den 11. og 12. januar. Programmet var fullspekket med interessante emner, alt fra kvinner og økonomi, likestilling, kvinners deltakelse i politikk og på teknologiske arenaer, samt mange flere. En stor del av deltakerne var ungdom under 25 år. De imponerte med sin kunnskap og sitt store engasjement. De var raske til å stille spørsmål og kom opp med mange gode forslag til løsninger. Veldig morsomt og ikke minst flotte vyer for fremtidens generasjoner.

Jeg var så heldig å bli invitert til å bo privat hos Dr. Gertraud Pichler. Hun er UN representant for ACWW i Wien. UN representanter er ikke lønnet, de er heller ikke valgt av ACWW, men spurt om å ta på seg oppgaven med å rapportere til ACWW om det som skjer i FN i de forskjellige byer rundt i verden.

Skolestipend til jenters yrkesutdanning

For kr 250 per måned som fast giver, betaler du for skolegang for ei ung jente i Uganda. Skolen er toårig og tilbyr utdanning innenfor catering og skreddersøm. Begge utdannelser er relevante i det ugandiske samfunn, både på landsbygda og i byene.

Centenary Vocational Training School, populært kalt COWA skolen, feirer i år sitt 25 års jubileum. Skolen har i en årrekke vært støttet av forbundet gjennom FOKUS. Fra 2012 er det K&F's medlemmer i lag og kretser som har sørget for at skolen fremdeles er i drift. Over 60 unge jenter blir utdannet hvert år. Det meget bekymringsfullt at en slik skole skal måtte legges opp av mangel på midler. La oss vise vilje til å støtte unge kvinner med en utdanning de i aller høyeste grad får bruk for i sitt arbeid for seg selv, eventuelle yngre søsken og egen familie. Kvinner i Afrika bidrar i det vesentlige til barns oppfostring og utdanning. Da sier det seg selv at de må ha et grunnlag for å greie seg i arbeidslivet.

I de årene forbundet har vært involvert, har det skjedd en stor fremgang på alle plan i driften av skolen og tilbudet til elevene. De unge kvinnene har fått med seg vesentlige kunnskaper for å greie seg selv i en hard hverdag. Vi har gjennom mange år fulgt en del av elevene etter at de sluttet skolen og sett hvor godt de klarer seg gjennom sitt arbeid. Dette skyldes ene og alene de midlene vi har gitt til skolen.

Skolepenger utgjør kr 3.000 per år pr. elev (kr 250 per måned) og vil bidra til lærebøker, kost og losji for de elevene som ikke kan bo hjemme eller som står uten forsørgere. Hvis du ønsker å bli fast giver til skolestipend kan dette opprettes til:

Konto nr. 6303.05.26858.

Du kan også ta kontakt med Anne Marit på telefon 958 77 909 eller e-mail annemarit@hovstad.com



Gi DÅPSKLUBBEN *Tripptrapp* til et barn du er glad i!

Med Dåpsklubben TRIPP TRAPP får barna gode bøker, filmer og musikk rett hjem i postkassa. De blir kjent med Bibelens fortellinger, kveldsbønner og mange fine barnesanger.

- For barn fra 0 til 12 år
- Ingen krav om kjøp
- Tilbud om 3 pakker årlig

VELG GRATIS VELKOMSTGAVE!

Populær dåps-gave!

**DÅPSKLUBBEN
*Tripptrapp***

GAVE 1

Noahs ark

Myk tøybåt med seks par forskjellige dyr og Noah

Verdi 299,-



GAVE 2

Gynge mer (CD)

Ny CD med 29 sanger, rim og regler for de aller minste

Verdi 199,-



GAVE 3

Guds barn

Desmond Tutus barnebibel. Rikt illustrert. På bokmål og nynorsk

Verdi 298,-



Flere velkomstgaver finner du på **tripptrapp-klubben.no**

Telefon 22 59 53 00
e-post ordre@iko.no

Egen helse – eget ansvar?

Det er en ganske alminnelig oppfatning at man har ansvar for sin egen helse. Samtidig vil de fleste mene at alle skal ha rett til helsehjelp. Men hvordan er dette rent juridisk?

Helserett er et eget fag innen jussen, med mange lover og forskrifter som primært er laget for å sikre dine rettigheter og din helse. Men har man også plikter? Hvilken betydning har det om helseproblemene er «selvforskyldt», eksempelvis grunnet usunt kosthold eller røyking?

PASIENTRETTIGHETER

Pasientlovgivningen inneholder bestemmelser om hvilke rettigheter pasienter har i forhold til helsevesenet. Pasientrettighetslovens formål er å sikre befolkningen lik tilgang på helsehjelp av god kvalitet ved å gi pasienter rettigheter overfor helsetjenesten. Lovens bestemmelser skal bidra til å fremme tillitsforholdet mellom pasient og helsetjeneste og ivareta respekten for den enkelte pasients liv, integritet og menneskeverd. Men fungerer det slik?

RØYKING

Det er ingen tvil om at røyking er helseskadelig. Men skal de som påføres typiske livsstilssykdommer grunnet røyking stille dårligere enn andre når det gjelder helsehjelp?

Denne debatten er oppe med jevne mellomrom. Særlig er dette et tema når det gjelder behandlingstilbud som er begrenset eller særlig kostbare, som for eksempel lungetransplantasjon. Det er mangel på donorer, og ventelisten er lang. Det er kriterier som settes som bestemmer prioriteten på hvem som skal få. Skal de de som er påført lungesykdom grunnet egen røyking stille bakerst i køen?

RETT TIL HELSEHJELP

Norsk helsehjelp er basert på prinsippet om at alle skal ha rett til samme helsehjelp, uansett årsak til sykdommen. Det samme gjelder organtransplantasjon. Noe annet er det at det selvsagt vil bli stilt krav til at man må ha sluttet å røyke. Det samme kan gjelde andre former for helsehjelp; om du ikke legger sigarettene bort, kan det være at ulike former for behandling ikke blir iverksatt. Røyking

er eksempelvis å anse som en risikofaktor i forhold til operasjoner, narkose med mer.

FORSIKRINGSSLESKAPENE

Det at man røyker kan imidlertid slå negativt ut på andre områder. Nemnda for helsevurdering utarbeider retningslinjer som er veiledende for forsikringsselskapene når det gjelder helse- og personforsikringer. Det er vanlig at forsikringsselskapene innhenter helseopplysninger for å vurdere om du kan få tegne dødsrisikoforsikring, uføreforsikring og forsikringer mot kritisk sykdom. Selv om du er helt frisk, men røyker, kan det slå uheldig ut. Røyking gir en høyere pris på forsikringen. Det er også ganske vanlig at det kreves minst to år med absolutt røykeslutt før man kan få forsikring på vanlige vilkår.

Vær også oppmerksom på at det er opplysningene som gis i helseerklæringen ved søknad om forsikring som benyttes som grunnlag for forsikringsselskapets helsebedømmelse. Du er pliktig til å gi korrekt informasjon. Om informasjonen ikke er riktig, kan det få den konsekvens at du likevel ikke får utbetalingen om du skulle bli syk. Slike uriktige opplysninger kan også påvirke andre forsikringer du har tegnet.

OVERVEKT

Overvekt og fedme er ofte et vanskelig tema. Usunt kosthold kan være en årsak, eller også kun en av mange andre ulike årsaker. Kosthold trenger heller ikke være årsak til overvekt overhode. Mange sykdommer og medisinske tilstander medfører vektøkning. Det samme gjør visse legemidler.

En side av saken er sykdom og helseproblemer som er forårsaket av overvekt. Hvordan stiller det seg i forhold til helsehjelp? I henhold til lovgivningen, skal slike følgeplager behandles på lik linje med andre, uansett årsaken til overvekten.

Man hva med overvekt i seg selv? Er det en sykdom som skal behandles?

KRONISK SYKDOM

Fedme er betegnet som en kronisk sykdom som utvikles gradvis, og er anerkjent som en sykdom. Det er «sykelig overvekt» som gir rett til helsehjelp i spesialisthelsetjenesten. «Sykelig overvekt» defineres imidlertid som å gjelde voksne fra 18 år og oppover,



Advokat og partner
Trude Stormoen

Langseth Advokatfirma DA

er en av K&Fs samarbeidspartnere. Avtalen gir medlemmer av K&F rabatt ved behov for advokatbistand. Advokatfirmaet tilbyr rådgivning og prosedyrebistand innenfor de fleste sentrale rettsområder. Firmaets hovedmål er å kunne tilby klientene god og kostnadseffektiv service med personlig oppfølging av advokater med spesialkunnskap innenfor det aktuelle rettsfelt.

www.langsethadvokat.no.

med kroppsmasseindeks (BMI) på 40. BMI kan alternativt være 35, dersom det er tilleggskomplikasjoner relatert til fedme. Dette kan være for eksempel diabetes mellitus eller hjerte og karsykdom. Den aktuelle helsehjelpen starter i tverrfaglig fedmeklinikk. Det er likevel et forholdsvis begrenset behandlingstilbud, vil mange mene, da grensene for å få rett til helsehjelp for overvekt er så høye. Eksempelvis vil da «slankeoperasjon» innvilges kun for denne gruppen med BMI over 40, eller 35 med tilleggskomplikasjoner.

KVALIFISERE TIL HELSEHJELP

Dette innebærer at mange som ikke oppfyller kravene til BMI og diagnosen «sykelig overvekt» ikke kvalifiserer til helsehjelp i spesialisthelsetjenesten. Dette kan da resultere i at mange går til private klinikker og betaler selv for å få hjelpen de trenger.

For den gruppen som lider av overvekt som ikke oppfyller kravene til sykelig overvekt, kan man da spørre seg om behandlingstilbudet er godt nok. Er da pasientrettighetslovens formål om å sikre befolkningen lik tilgang på helsehjelp av god kvalitet er ivarettatt?

MARIE-PRISEN



Første gang ble prisen tildelt daglig leder ved kriesesenteret i Salten Wanja Sæther og Tove Smaadahl, ved Kriesesentersekretariatet.

I tråd med statuttene for Marie-prisen skal den deles ut ved åpningen av forbundets landsmøter. Første gang ble prisen tildelt daglig leder ved kriesesenteret i Salten Wanja Sæther og Tove Smaadahl ved Kriesesentersekretariatet i forbindelse med forbundets 100-års jubileum. I 2016 var det Bente Øien Hauge som fikk prisen for sin innsats for å redde lokalsykehus og fødetilbud.



Frist for å komme med forslag er 1. mars. Alle kan sende forslag, enkeltmedlemmer, lag og kretser. Vi håper på mange forslag. Legg merke til at prisen fortrinnsvis skal tildeles en utenfor forbundet.

Forslag MÅ sendes inn ved å fylle ut vedlagte forslagsskjema. Vi trenger all den informasjonen som det bes om for å kunne behandle forslaget.

STATUTTER FOR MARIE-PRISEN

Norges Kvinne- og familieforbund deler annet hvert år ut Marie-prisen. Prisen er oppkalt etter forbundets grunnlegger Marie Michelet. Prisen består av en statuett og et diplom.

Prisen kan tildeles en som i Marie Michelets ånd har utmerket seg i arbeidet for saker som er viktig for kvinner og deres familier. Prisen skal i utgangspunktet tildeles personer utenfor forbundets egne rekker.

Sentralstyret vedtar hvem som skal motta prisen etter forslag fra kretser og lag i forbundet. Sentralstyret kan på eget initiativ også fremme forslag til prismottager. Dersom egnede kandidater ikke finnes, kan sentralstyret vedta at prisen ikke skal deles ut det året.

Godt begrunnede forslag sendes innen 1. mars.

Prisen deles ut første gang i forbindelse med forbundets 100-års jubileum i september 2015. Deretter i forbindelse med åpningen av forbundets landsmøter.



FORSLAG KANDIDAT MARIE-PRISEN

Navn: _____

Adresse: _____

E-post: _____

Telefon: _____

Tittel/arbeidsgiver: _____

Begrunnelse (skriv gjerne på eget ark) har du eller andre i ditt lag/krets selv opplevd engasjementet til kandidaten? andre vi kan kontakte for informasjon/referanse om kandidaten:

Underskrift forslagsstiller

Sendes innen 1.mars 2018 til: mette@kvinnerogfamilie.no eller i post til: Norges Kvinne- og familieforbund, Stortingsgaten 12, 0161 Oslo

Kartlegging av føde- og barselomsorgen

AV: ANNE EGGESTØL

I mars 2017 holdt Norges Kvinne- og familieforbund landsdelsseminar flere steder i Norge med et av de viktigste samfunnsoppgavene som finnes: Fødetilbudet.

En ide "fødetes" under et av disse seminarne – Kartlegging av fødetilbudet – som ble sendt ut til alle lag, som igjen sendte spørreskjemaet til sin kommune. Vi oppnådde en kjemperespons etter noe purring fra en aktiv ledelse: 210 kommuner av i alt 422 kommuner svarte!

SITUASJONEN PÅ LANDSBASIS

Kartleggingen forteller oss mye hvordan det står til i vårt langstrakte land: Hvor mange fødsler i løpet av et år, hvor stor jordmorstilling(er), hvis det ikke er ansatt

jordmor - hvorfor - har kommunen tilbud om foreldreforberedende kurs, har kommunen organisert følgetjeneste med jordmor, hvor tidlig tilbys det hjemmebesøk etter fødsel, er jordmor på hjemmebesøk etter fødselen, hvordan er tilbudet for fødende kvinner med annet språk og annen kultur.

FOR LITEN JORDMORRESSURS

Det viser seg at flere kommuner har for liten jordmorressurs til svangerskapsomsorg og følgetjeneste. Mange kommuner samarbeider om oppgavene, spesielt i forbindelse med følgetjeneste. Ikke alle har foreldreforberedende kurs. De tilbyr møte med sykehuset i forkant, eller de har det innbakt i konsultasjonene. De færreste følger opp kravet om det første hjemmebesøket 48 timer etter fødsel, og i noen kommuner får ikke alle besøk, bare de som er førstegangsfødende. Og ikke på langt nær alle får besøk av jordmor. Ofte tar det for lang tid før helsestasjonene får beskjed om fødslene. Ønsket om



elektronisk posttjeneste er derfor stort. De fleste kommunene har tilbud om tolk og noen praktiserer flere konsultasjoner til fødende kvinner med annet språk og annen kulturbakgrunn.

ARBEIDET FREMMOVER

Så her har vi en jobb å gjøre! Ledelsen i forbundet har allerede vært i møte med Den norske jordmorforeningen og politisk ledelse i Helse- og omsorgsdepartementet. Norges Kvinne- og familieforbundet står på for at kvinner som gir liv til kommende generasjoner skal få de aller beste forhold for sin samfunnsnyttige oppgave!

Åpen høring i stortingets familie- og kulturkomité

AV: WENCHE ROLSTAD, NESTLEDER

Høringsdokument 8:20 S 2017-2018 Om rettferdig og fattigdomsforkjempende barnetrygd. Dette var et forslag fra stortingsrepresentantene Audun Lysbakken, Kari Elisabeth Kaski, Freddy André Øvstegård og Karin Andersen. Forslaget ble behandlet den 18. januar 2018. Vi hadde sendt inn vårt syn på høringen på forhånd.

K&F HØRINGSINSTANS

K&F var en av 8 høringsinstanser og forbundsleder Elisabeth og nestleder Wenche var tilstede. På den åpne høringen var det avsatt 5 minutter til hver. Høringsforslaget tok for seg barn fra fattige familier øker for hvert år. Nå nær opp mot 100.000 barn eller ca. 10 % av alle barn her i landet som lever i familier med vedvarende lav inntekt.

IKKE OPPJUSTERT

Barnetrygden er en kontantytelse med størst utjevneffekt, men er ikke oppjustert på tjuze år. Forbundsleder tok dette opp i sitt innlegg. Hun sa blant annet at vi har snakket om og gått videre

med dette i mange år, og at det i sin tid var K&F som fikk forlenget barnetrygden til 18 år. Hun pekte på at små barn koster, men at store barn koster betydelig mer.

IKKE BEBOVSPRØVES

K&F er enig med høringsdokumentet i at barnetrygden ikke skal behovsprøves og søkes om, men at det er en generell ordning som alle med barn får. Likeledes mener vi at barnetrygd ikke regnes som inntekt og er med ved beregning av sosial stønad. Noe som enkelte kommuner praktiserer.

OPPTRAPPINGSPLAN

Forslagstillerne til høringsdokumentet foreslår at en 5-årig opptrappingsplan utarbeides for å styrke barnetrygden. Målet er en kraftig økning. De foreslår en økning slik at barnetrygden i gjennomsnitt tilsvarer 1996 nivået. Elisabeth framsatte 2017 nivået og årlig konsumindeksregulering.

En av de andre høringsinstansene sa «at investering i barndom gir gevinst» og en annen sa «at barn som lever i fattigdom er barn nå».



Foto: Fra venstre: Wenche Rolstad, Freddy André Øvstegård og Elisabeth Rusdal.

Møte i Helse- og omsorgsdepartementet

AV: WENCHE ROLSTAD, NESTLEDER I K&F

Vi hadde møte med disse tre fra Helse- og omsorgsdepartementet for å legge frem resultatene av undersøkelsen K&F har gjennomført i 2017 for å kartlegge føde- barseltilbudet i kommunene.

Elisabeth førte ordet og fortalte at dette hadde forbundet vært opptatt av i mange år. Hun snakket blant annet om kommunejordmor og viktigheten av at stillingsprosent var så stor at følgetjeneste, foreldreforberedende kurs og tidlig hjemmebesøk etter fødsel ble fulgt opp. Anne og jeg hadde også ordet og snakket om hva undersøkelsen avdekket av mangler i forhold til i nasjonal faglig retningslinje for barselomsorg.

Statssekretæren og de andre fra Hod stilte spørsmål som vi besvarte. Før vi forlot møtet overleverte vi sammendrag av undersøkelsen. I denne er det ikke nevnt navn på noen kommune.

Statsbudsjett 2018

Situasjonen for gravide og fødende kvinner bedres ikke - håpløst

AV: ELISABETH RUSDAL, FORBUNDSLEDER

Vi konstaterer at forholdene vi gang på gang har påpekt for gravide og fødende kvinner skal fortsette.

LOKALSYKEHUS/FØDETILBUD

Vi hadde forventet at nedleggelsen av lokalt fødetilbud skulle stanses. Videre at det ikke skal være økonomi som styrer liggetiden ved fødeavdelingene og i forbindelse med nybygging og rehabilitering.

Fødende kvinner og deres nyfødte skal fortsatt ha usikkerhet rundt reise og transporteres rundt om.

Med nye og større kommuner vil trolig også avstanden fra kommunesenter til fødested bli lengre og dermed behovet for følgetjeneste større. Har vi nok jordmødre til å dekke følgetjenesten?

Vi har i lang tid sagt at det er mangler flere steder. Vi har varslet mangel på jordmødre og helsesøstre i kommunene. Dette er meget alvorlig når det synes også å være en mangel på jordmødre tilknyttet fødeavdelingene.

Vi vet at det i dag planlegges rehabilitering av fødeavdelinger der man reduserer antall senger og satse på liggetid etter fødsel på 6 timer. Hva da med amming, nødvendige blodprøver og behovet for noe hvile?

Kapasitet gjør at gjennomføring av hjemmebesøk varierer i kommunene. Man satser tydeligvis på at kommunehelsetjenesten skal ta seg av mye. Da glemmer regjeringen at det allerede i dag er kapasitetsproblemer og mangel på nok fagpersonell.

BEHOVET FOR ØKT ANTALL FAGPERSONER I HELSEVESENEN

Vi ser at det fortsatt er stor mangel på helsesøstre. Oppgavene denne gruppen skal løse både på helsestasjon og i skolene er stadig økende. Skal dette bli mer enn tomme politiske løfter, må utdanningskapasiteten økes.

Hvordan skal alle krav oppfylles når en kommune for eksempel har 0,4 årsverk som helsesøster?

Mangelen på nok utdannede jordmødre



og helsesøstre er en viktig årsak. I tillegg mangelen på nok midler. Vi har retningslinjer og forskrifter. Nå trenger vi at dette gjennomføres. Vi må gå fra ord til handling.

Nå må det satses!

LAVINNTEKTSFAMILIENE ER BUDSJETTETS STORE TAPER

Å fjerne skattekasse 2 er virkelig å ramme barnefamilier som lever under fattigdomsgrensen. Når man samtidig ikke oppjusterer barnetrygden så må vi si at dette er nær sagt forkastelig.

Fjerning av skattekasse 2 vil ikke nødvendigvis tvinge flere ut i lønnet arbeid. Og hva med de familier der begge er i arbeid i lavtlønnsyrker?

Økning av moms på blant annet kino, kollektivtransport med mer vil gjøre at barn i lavinntektsfamilier fortatt på grunn av økonomi skal stå utenfor en del av det andre barn er en del av.

Økning i maksgrense for foreldrebetaling i barnehagene bedrer ikke situasjonen for denne familiegruppen heller.

Den lille skattenedsettelsen på 300 kroner bidrar ikke så lenge regjeringen tar mer enn de gir tilbake.

Skal vi bekjempe barnefattigdom så burde følgende tiltak vært foreslått:

- Oppjustere barnetrygden slik at den er i tråd med lønns- og prisutviklingen i dagens samfunn
- Indeksregulere barnetrygden
- Kutt ut moms på barnefilmer og filmer med lavere aldersgrense enn 18 år
- Kutt ut forslag på økt moms på kollektivtransport
- Innfør skolemåltid over hele landet
- La kontantstøtten bli oppgradert i tråd med prisutviklingen

I sin tid ved omlegging av skattesystemet i slutten av 60-årene/begynnelsen av 70-årene ble barnetrygden kraftig oppgradert. Denne gangen går regjeringen den andre veien – barnetrygden blir nedjustert i forhold til lønns- og prisutviklingen i samfunnet.

I andre sammenhenger er regjeringen opptatt av å forebygge med begrunnelse at det er bedre samfunnsøkonomi enn å reparere. Vi ser behovet for å reparere innen familiepolitikken, men stiller oss undrende til at det ikke samtidig er mulig å forebygge.

Barn er fremtiden – det er verd å satse på barna og deres familier. Vi håper at Stortinget her viser viljen som regjeringen ikke har.



MYRE KVINNE- OG FAMILIELAG gjennom 60 års virke



AV: MYRTHILD FALCH

Norges Kvinne- og familieforbund, K&F, ble stiftet i 1915, da som Hjemmenes Vel's landsforbund. Marie Michelet, som allerede i 1906 begynte å engasjere seg for stemmerett for kvinner, stod bak stiftelsen. Formålet var verdsetting og styrking av familiens posisjon i samfunnet, men bare kvinner hadde adgang til medlemskap. I 1933 ble navnet endret til Norges Husmorforbund,

og fikk da en breiere oppslutning og klarere målsetting. Nå kunne også menn bli medlemmer! Husmødre var den gang en reell yrkesgruppe med krevende og allsidige oppgaver og stort ansvar, det ga inspirasjon til et fellesskap. Etter andre verdenskrig fikk forbundet vind i seilene. Kreativitet og samhold i krigsåra førte til respekt og selvtillit blant norske husmødre. Rundt 1960 var forbundet blitt en maktfaktor, samtidig som selve husmorepoken i norsk historie var på gli. Husmorlag spratt opp i by og bygd over hele landet, også i Øksnes.

I 1997 endret forbundet atter en gang navn, nå til Norges Kvinne- og familieforbund.

I 1952 ble Myre husmorlag stiftet. Solbjørg Storvand var initiativtaker og ble lagets første leder. Oppslutningen var god. Det ble satset på informasjon, bl.a. produktinformasjon, sosialt samvær, praktisk og teoretisk kursing, og også opplæring i organisasjonsarbeid. K&F er en paraplyorganisasjon. Saker som har sitt utspring lokalt går via gruppe- og kretssammenslutninger til sentralstyre og landsmøte. Omvendt gir K&F's program med primære satsingsområder inspirasjon til lagene.

Laget på Myre fant snart sin plass i lokalsamfunnet, og ble vel mottatt. Det ble et utstrakt samarbeid etter hvert. Uten støtte

fra lokalbefolkningen har K&F, Myre ikke kunnet utrette det de har gjort i så mange år.

Av større løft greide det omtrent nystarta laget å etablere spedbarnskontroll/helsestasjon i Øksnes.

I 1973 ble den første barnehagen i kommunen et resultat av vår innsats. Som ny lagleder satte Bjørg Mathiassen fart i dette tiltaket som hadde hatt lang modningstid.

Et annet konkret resultat er bårhuset ved Myre kirke. Dette ble pusset opp og ferdig innredet, med bårerom og et rom for pårørende til en minnestund og et farvel. Tilsammen kostet tiltaket kr. 172000.-. I 1989 ble bårhuset stilfullt og høytidelig overlevert Øksnes kommune. Dette fant sted i menighetssalen, hvor det også ble servert kaffe og kaker. I denne sammenheng må nevnes de to av lagets medlemmer som fikk størst ansvar og gjorde en tidkrevende og stor innsats, Sigrun Karlsen og Gerd Nilsen.

Selvsagt må også nevnes bygging av eget hus i 1983. Dette skulle gi rom for aktiviteter fremover.

Mange gaver, både store og små, er i årenes løp gitt til forskjellige lokale formål. Det er også gitt gaver utenom egen kommune, med relasjon til vår virksomhet.

Sosiale arrangement er det blitt mange av, bl.a. mangeårige Husker-du aftener med Arvid Sundberg som konferansier og Gudmund Hansen som spillemann. Senere



ble det eldretreff på Husmorstua.

Vi har også ofte strukket ut en hjelpende hånd til arrangement i regi av andre i kommunen.

Møtevirksomhet av forskjellig art har vi også stått for, fra å gjelde hele Lofoten og Vesterålen krets av K&F til bare egen kommune, også åpne møter, et par av dem på Rådhuset. Det ene gjaldt hvorvidt pasienter ved kommunens sykehjem fortsatt skulle få servert hjemmelaget og nylaget mat med mulighet for større variasjon og nytelse enn hva alternativet ville blitt.

Også de første Øksnesdagen var vi med å dra i gang. Den første Øksneslunsjen var vår idé og vårt ansvar. Det var høyt tempo og mye usikkerhet. Ingen ting lå til rette. Det var å springe mellom samfunnshus, skolekjøkken, hotell, sykehjem og vår egen stue. Lunsjen ble servert på Samfunnshuset. Senere ble det kaffe på Husmorstua. Vi deltok også i det øvrige opplegget.

Bygging av eget aktivitetshus var et vendepunkt for K&F, Myre. Vi var lykkelige over å ha fått større alburom for våre aktiviteter, kurs var en viktig del, og vi hadde allerede inngått en avtale med sosialetaten i kommunen om et samarbeid. Innvielsen ble feiret i flere etapper. Men hvor skulle nødvendig kapital til driften komme fra. Det ble å gå på med krum hals.

Årlige loppemarkeder hadde vi forlenget startet med. Det var lopper i massevis og av alle slag. Undertegnede sørget for transport av lopper, henting og bortkjøring. Innsatsen ble gjerne feiret med interne fantasifulle mannekengoppvisninger. Også julemesse kom vi i gang med tidlig på 70-tallet. Den krevde store forberedelser. Under prosessen var vi et skikkelig team. Eva Gullvik var materialforvalter og hadde ledelsen på arbeidsmøtene våre. Hun hadde en merkelig evne til å trylle frem nisser med gjenkjennelige personlighetstrekk. Fra damene i Høydalen og fra Else Marie Hansen kom de nydeligste håndarbeider. Så var det baking. Sigrun Karlsen var tidlig på pletten

og laget lefsedeiger. Noen stilte med kjevle og spøe, andre bløtte, smurte og pakket lefsene, flere hundre på en dag. Jo da, det skulle bli lefser til jul. Det var smultringer i massevis, småkaker, store kaker og julebrød. Det ble litt av hvert å by på i de dagene messa varte. Den ble liksom årets høydepunkt på Husmorstua.

Det var også lørdagskafeer, påskekafeer, salg av lapskaus og kaffe 17. mai forekom. Utleie av Husmorstua bidro til inntekter. Dugnadsånden var stor. Laget vårt har ikke hatt menn på medlemslista, men de har vært gode støttespillere til så mangt.

Familiesaker og familiens ve og vel har alltid vært en primær oppgave for vårt forbund, og innafor dette området er det et utrolig spekter av oppgaver å ta fatt på, alt som gjelder et livsløp.

Frihet til å velge er vårt motto i familie- og kvinnesammenheng. Likestilling gjelder også likestilling mellom kvinner og likestilling mellom familier, som det i dag er mange typer av.

Omsorg har ligget i bunnen for vårt samfunnsengasjement. Derfor mottoet: Ja til omsorg - nei til vold. Også omsorg har mange fasetter i seg. Den virker forebyggende når det gjelder vold i samfunnet. Omsorg er også omtanke for miljøet og framtida, og for våre rettigheter som forbrukere, særlig gjelder det den maten vi spiser, men også underholdning der vold er hovedingrediensen.

K&F har også et nordisk samhold, helt fra 1920. Hålogaland krets som vårt lag tilhører, har for et par år siden arrangert Nordisk Sommerkonferanse i Bodø. Vi er også medlemmer av et verdensomspennende kvinneforbund ACWW (Associated Country Women of the World), som er knyttet opp til FN. Her har vi tillitskvinner på høyt nivå, tre fra vårt forbund har fått St. Olavs orden for sin innsats. Og vi er alle med, også på lokalt nivå. Det knyttes nære og varige internasjonale kontakter. Alle våre prosjekter er på grasrotnivå, derfor er de

også så vellykkede. Det er et globalt samhold kvinner i mellom, veldig spennende og veldig interessant. Et av våre satsingsområder, Ernæring og matsikkerhet gjelder ikke bare viktigheten av skolemat i norske skoler, men også bondekvinne i Afrika, en svært viktig gruppe i samfunnet der, men dessverre oversett i statlig utviklingsbistand.

Et samfunn er kulturelt og strukturelt i stadig forandring, noe annet ville være naturstridig. Oppgavene for en sammenslutning av frivillige vil derfor også forandre seg, selv om kjernen kan være den samme. Kvinne- og familiepolitiske saker kan bli til langvarig og trøttende partipolitisk kamp og ende opp i en annen forkledning. I andre tilfeller kan mektige sammenslutninger med bare den ene lysende saken løfte den langt høyere, dit den skal være. Miljøpolitikk for eks. er noe langt mer enn kildesortering og fornuftig bruk av plastposer, men den omfatter også det.

60 år er lang tid for et lokalt lag av frivillige. Med jevne mellomrom har vi feiret tiårs jubileer. Femtiårsjubileet ble feiret på Skipnes med mange gjester. 70 år rekker vi ikke. Bestemmelsen er tatt for opphør av laget. Videre medlemskap kan knyttes direkte til krets og forbund. Med dagens Internett er det en god mulighet, men noe langt annet.

Et samhold i et lokalt lag kan ha mye å gi den enkelte. Det ligger mye kraft og personlig utvikling i fellesskapets entusiasme. K&F, Myre har også hatt rom for moro og avkobling. Sosiale utflukter, julebord, selvlagde sketsjer og andre påfunn har hatt sin plass. Vi har også stillet opp for hverandre i så mange sammenhenger.

Det blir vemodig å sette strek for Myre Kvinne- og familielag.

På oppfordring er dette innlegget skrevet for det lokale historielagets årsshefte.



Sprek jubilant vil ha fleire med

AV: HELGA BRUDEVOLL OG ANNE MARIT SELJESTØ, SOGN AVIS

Damene i Vik tok like godt feiringa på forskot og markerte 80-års jubileum heile helga til ende.

I november i år fyller kvinne- og familielaget i Vik 80 år. Dette markerte medlemmane av laget i samband med krinsårsmøtet helg på Blix Hotell.

– Gjennom heile helga har me feira 80-års jubileet vårt. I tillegg til laget frå Vik har me også hatt utsendingar frå lokallaga i fylket, Marie-prisvinnar Bente Øien Hauge og internasjonal kontaktperson i forbundet Kristin Hansen. Noko som har vore svært kjekt, fortel Kårhild Melheim Rinde, leiar i kvinne- og familielaget.

MINKA

5. november 1937 vart kvinne- og familielaget i Vik stifta med Signy Skåsheim som leiar. Allereie i 1938 hadde laget i Vik fått 64 medlemmar, men dei siste åra har medlemstalet minka, og i dag er laget nede i 21 medlemmar. Kvinnene i laget har gjort mykje godt for bygda opp gjennom åra, blant

anna vart Vik barnehage starta av Kvinne- og familielaget i 1977. Jubileet vart feira med gjester og ulike aktivitetar.

FESTMIDDAG

Utsendingane har blant anna besøkt Vik Meieri i tillegg til handsaming av årsmøtesaker, andakt i kyrkja og gjester som har halde føredrag. På festmiddagen var det og underhaldning av songgruppa «Gygrene» og helsingar til jubilanten. Bente Øien Hauge og Kristin Hansen var begge til stades laurdagen. Bente Øien Hauge vann i 2016 Marie-prisen for sitt arbeid for å behalda fleire lokalsjukehus i Noreg, då særleg Lærdal sjukehus. Kristin Hansen er kvinne- og familieforbundet sin internasjonale kontaktperson. Sjølv har ho budd lenge i Sogn, nesten 40 år.

INNVANDRARKVINNER

Det viktigaste arbeidet laget driv med i dag er «bli kjend kveldar» for dei kvinnelege innvandrarane i Vik. Her møtest dei på skulekjøkenet for å laga mat saman. På menyen står det både norsk tradisjonsmat og spennande, utanlandsk mat. På desse kveldane plar dei vera mellom 15 og 20

kvinner. Har kvinnene småborn, ordnar medlemmane i kvinne- og familielaget med barnepass, slik at også desse får delta på kjøkenet. Dette opplegget har resultert i ei kokebok som heiter «Saman på kjøkenet» der dei har sett inn alle oppskriftene på maten dei har laga saman.

MEDLEMMAR

– Me tykkjer det er beklageleg at talet på medlemmar stadig minkar, fortel Kårhild Melheim Rinde. Ho meiner det er vanskeleg å få nye medlemmar då yngre kvinner i dag brukar meir av tida si på å følgja opp borna på fritidsaktivitetane deira, og ho trur at i framtida vil organisasjonslivet truleg gradvis forsvinne. Det sosiale er det viktigaste i laget. – Me er som ein stor familie som kjem i lag, og eg tykkjer dette er eit viktig sosialt samlingspunkt, fortel Kari Haga som har vore med i laget i vel 25 år. Det var naboen til Kari som fekk ho med i laget, og no oppmodar ho fleire vikjar til å verta med.

(Artikkelen stod på trykk i Sogn avis 8. april 2017. Tillatelse til å gjengi artikkelen er innhentet.)



Foto: Bak f.v. Gro Skaslien, Guri Hokseng, Randi H Hindseth, Mari Innderdal Dalen, Kjersti Ruud, Marit Skreen, Randi H Grøseth, Bjørg Hage, Linn Hegge og Ingunn Hevle. Foran f.v. Aina Skaslien, forbundsleder Elisabeth Rusdal og Sissi Maj Sundseth

Ny fane i Namsos Kvinne- og familielag

Inger Johanne B. Vikesland og Else Gladsø startet arbeidet med den nye fanen til Namsos Kvinne- og familielag og Guri Mette Grande fullførte den i 2017. Slik at den ble ferdig til det store Trøndertreffet i Namsos 23. september 2017.

Vi gratulerer Namsos Kvinne- og familielag med sin nye fane. Laget har god grunn til å være stolte over det flotte resultatet.

Hilsen fra Oppdal Kvinne- og familielag

Med hilsen fra Oppdal Kvinne- og familielag, som på sitt høstmøte 25. oktober 2017 fikk et ønsket besøk av forbundsleder Elisabeth Rusdal. Fem nye lagsmedlemmer ble presentert og ønsket velkommen både i lag og i forbund. Elisabeth fortalte blant annet om K&Fs solidaritetsarbeid for voldsutsatte kvinner i Sibiu, Romania og vi fikk kjøpe strikkedukker fra dette prosjektet.

For anledningen var møtet lagt til «Lady Dala Pizzeria» i Åmotsdalen, et gardstun fra 1820-tallet, som er omhyggelig omgjort til et spisested med særegen stil og historie. Vi fikk her høre om livsvilkår for to søstre, som i sin tid drev gården med naturalhushold og nøysomhet. Dagens drivere følger opp med nyskapende bruk av stedet og stor miljøomtanke. Alt i alt en «tidsreise» om kvinners levekår i ulike epoker, toppet med velsmakende tradisjonsmat!

Landsmøtet – årets viktigste begivenhet

AV: ELISABETH RUSDAL, FORBUNDSLEDER

Landsmøtet er der hvor veien videre skal legges og der det besluttes hvilke saker forbundet skal arbeide med de neste to årene.

Alle lag kan sende minst en delegat. Lag med mer enn femti medlemmer kan sende 2. I tillegg kan lag som har en delegat også sende observatører.

Dersom du er medlem og ikke tilhører noe lag, så kan det være en mulighet for å delta som observatør.

FORSLAG TIL BEHANDLING

Vi vet allerede nå at det kommer forslag til vedtektsendringer; blant annet hvem som skal ha stemmerett i landsmøtet. Nytt prinsippprogram skal vedtas. Og det skal velges ledelse av forbundet og medlemmer til sentralstyret.

I tillegg blir det foredrag og gode muligheter til å treffe andre og utveksle erfaringer og ideer og diskutere saker du er opptatt av.

Med andre ord, mye spennende, så la ikke den sjansen gå fra deg.

19.- 21. OKTOBER

Landsmøtet holdes 19. - 21. oktober på Thon hotel Arena på Lillestrøm. Tema for landsmøtet er: «Et samfunn i endring». Så har du lyst til å delta – ta kontakt med laget ditt og gi beskjed. Sett av datoen!

Vi håper å se riktig mange av dere i oktober.



Navneskifte for Kvinners Frivillige Beredskap (KFB)

AV: WENCHE ROLSTAD, NESTLEDER

Det har ved flere anledninger de senere år blitt diskutert om tiden nå er moden til å skifte til et mer kjønnsnøytralt navn enn Kvinners Frivillige Beredskap. Begrunnelsen er at vi i dag, i forhold til da KFB ble stiftet i 1951, har fått et mer likestilt samfunn. Dette gjelder

- utdanning
- arbeid
- ansvar for både hjem og samfunn
- at det nå også er innført allmennverneplikt.

Et enstemmig årsmøte i KFB ga styret fullmakt til å sette i gang prosessen med sikte på et skifte til et kjønnsnøytralt navn. Forslag til navn legges frem på årsmøtet den 15. april 2018.

Totalforsvarskonseptet, gitt av Forsvarsdep. og Justis- og beredskapsdep. lyder;

«Det moderne totalforsvarskonseptet omfatter gjensidigstøtte og samarbeid mellom Forsvaret og det sivile samfunn i forbindelse med forebygging, beredskapsplanlegging, krisehåndtering og konsekvenshåndtering i hele kriseperspektivet fra fred via sikkerhetspolitisk krise til væpnet konflikt.»

Styret i KFB vedtok enstemmig å anbefale følgende navn:

Norsk Totalforsvarsforum (NTF)

Dette er et navn som etter styrets mening oppfyller de to kriteriene;

- om å være kjønnsnøytralt
 - og på en lettfattelig måte beskriver hva organisasjonen arbeider med.
- Styret understreker imidlertid at kvinner fremdeles vil være den viktigste målgruppen.

Dette forslaget fikk Norges Kvinne- og familieforbund til uttalelse.

Sentralstyret ville ikke avgi uttalelse før lagene har hatt mulighet til å uttale seg. Derfor gikk dette ut i Forbundsnytt. Vi har fått svar fra noen lag. Flertallet av de som svarte var positive til det foreslåtte navnet.



Faktaark om forbundets arbeidsområder

Du kan nå laste ned faktaark om Norges Kvinne- og familieforbunds arbeid fra nettsidene våre. Faktaarkene er laget for å hjelpe lag og kretser med å formidle forbundets arbeidsområder. Vi håper at faktaarkene kommer til nytte og at alle tar dem i bruk i arbeidet lokalt.

Forslag statsbudsjett 2019 fra forbundet

AV: ELISABETH RUSDAL, FORBUNDSLEDER

Regjeringens arbeid med forslag til statsbudsjett er allerede i full gang. I begynnelsen av mars holdes første budsjettkonferanse. Skal vi ha håp om å få noe med i regjeringens forslag er det derfor viktig å sende inn før den tid. Og vi gjør selvsagt det. I våre innspill har vi tatt opp følgende:

- Barnetrygd – behovet for økning samt indeksregulering for å sikre at den ikke blir stående på stedet hvil. Samme som vi tok opp i høringen på Stortinget i slutten av januar
- Skolemat. Innføring av skolemat i alle landets grunnskoler
- Føde- og barseltilbudet. Her inkludert behovet for foreldreforberedende kurs. Videre behovet for enda større fokus på utdanning av jordmødre og helsesøstre
- Omsorgslønn. Pårørendes omsorg for f.eks. familiens eldre
- Husmorvikar
- Fedre og rettigheter til foreldrepermisjon
- Kostnader mat i SFO og barnehage. Kan kanskje mattilbudet i skolen kombineres med skolemat?

Videre oppfølging av kartleggingen om situasjonen rundt føde- og barseltilbudet i kommunene

AV: ELISABETH RUSDAL, FORBUNDSLEDER

I tillegg til møte med statssekretær Maria Jahrmann Bjerke følger vi opp videre.

Vi har hatt møte med Den norske jordmorforeningen. Vi skal ha møte med Jordmorforbundet. Så er det nå i midten av februar avtalt møte med helsepolitisk talsmann for SVs stortingsgruppe. Vi venter også på avtale med Arbeiderpartiet, Senterpartiet og Kristelig folkeparti. I disse møtene legger vi frem oppsummeringen av hva vi har funnet og forslag til tiltak. Håpet er økt fokus på situasjonen og få til bedringer gjennom ulike tiltak. Media har vist interesse for saken og det vi har funnet i kartleggingen. Så en del oppslag har det blitt. Vi bruker også funnene fra kartleggingen i høringsuttalelser og andre henvendelser til myndighetene der dette er naturlig.

K&F's BEREDSKAPSUTVALG

Av: Bjarnhild Hodneland, Beredskapsutvalget



Bjarnhild Hodneland

Leder



Anne Lise Johnsen

Medlem



Liv Holst

Medlem



Grete Nordbæk

Varamedlem

Mat: Sikkerhet – trygghet – forbruk – svinn

Mat har alltid stått sentralt i vårt forbund og forbundet var tidlig aktiv for å få til skoleundervisning som grunnlag for husmoryrket. De første husmorskolene fikk vi på slutten av 1800-tallet. Så startet arbeidet med å få til skolekjøkken og i lov av 16. juni 1936 ble skolekjøkken obligatorisk i byskolene og så snart som mulig også gjennomført i landskolen. Først for jenter, men forbundet fikk også snart gjennomslag for at guttene også skulle delta på skolekjøkkenet.

Denne spennende historien kan du lese mer om i «Samfunnet sett med husmorøyne.»

Bærekraftsmålene har som mål å utrydde all fattigdom. Utrydde sult, oppnå matsikkerhet og bedre ernæring, og fremme bærekraftig landbruk. Sikre og fremme god helse for alle. Sikre bærekraftig forvaltning av, og tilgang til rent vann.

Vi ønsker vel alle å få trygg mat. Trygghet er forbundet med visshet om at maten man spiser er trygg og at det ikke medfører helsemessige risiko å spise den. Dette

handler også om å oppbevare maten riktig. Bruke tette bokser, pakke maten godt inn og merke maten som skal i fryseren. Bruke den eldste maten først.

I Norge har vi som forbrukere alle muligheter for sikker og trygg mat, men kjøper vi feil eller for mye mat? Matsvinn er det nye store ordet. Vi leser at det kastes over 350.000 tonn spiselig mat i Norge, i dagligvarehandelen og hos oss forbrukere. Hver person kaster 42 kg mat i året, det er over 60 % av totalt svinn.

Det er trist å høre at hver dag kaster vi spisbar mat som kunne reddet tre millioner mennesker.

Men der er lyspunkter. Vi vet at ledere for de store matkjedene, hotellkjedene og mange andre store aktører i matbransjen, sammen med flere statsråder har inngått en samarbeidsavtale: «Bransjeavtalen om reduksjon av matsvinn».

Som forbruker kan vi gjøre mye for å redusere matsvinn i egen husholdning.

Mange butikker selger dagens varer billigere rett før stengetid, det er mat som ellers ville blitt kastet.

Det trengs 1000 liter vann til å produsere en liter melk. Tenker vi på det når vi slår ut melk på grunn av dato? Bruk sansene, smak og lukt før du kaster noe.

Mange er flinke til å ha en «restedag» i uken for å få spist opp innkjøpt mat før neste handling. Vi hører om organisasjoner, skoler og andre som lar det gå «sport» i arbeidet med reduksjon i matsvinn. Veier og måler hver uke for å se om man har klart å redusere svinnet. Kanskje man i lag, krets eller i vår private arena kunne ha en slik liten, men spennende aktivitet, for å se hvem som klarer størst reduksjon i forhold til våre innkjøp.

Lykke til!

(Kilder: Store norske leksikon, FN-sambandet og K&F)



Materiell fra Norges Kvinne- og familieforbund

Tilbud!

- ___ Handlenett, sort m/hvitt trykk **kr. 50,-**
- ___ Nett i bomull m/skulderhank, lite, sort m/hvitt trykk **kr. 40,-**
- ___ T-skjorte hvit m/lite farget emblem str XL, XXL **kr. 60,-**
- ___ Aktivitetskalender **kr. 25,-**
- ___ Melodibok **kr. 50,-**
- ___ K&Fs skrivebok m/linjer **kr. 40,-**

Profileringsartikler med emblem:

Norges Kvinne- og familieforbund

- ___ Fuego telysestake 1 stk. kr. 250,- 2 stk. **kr. 450,-**
- ___ Sans vase (Hadeland Glassverk) med K&Fs logo **kr. 350,-**
- ___ T-skjorte sort m/hvitt stort emblem str. M, L, XL, XXL **kr. 130,-**
- ___ K&F skjerv, hvit m/sort emblem, 34X166 cm. **kr. 130,-**
- ___ Smykkenål i sølv **kr. 480,-**
- ___ K&F-pin **kr. 15,-**
- ___ Lagledernål **kr. 190,-**
- ___ Lite flagg m/emblem **kr. 50,-**

Studieplaner registrert i Studieforbundet næring og samfunn

- ___ Prinsipprogrammet inkl. studieplan **kr. 100**

Skrivepapir, konvolutter o.l. m/emblem: Norges Kvinne- og familieforbund

- ___ Skrivepapir m/emblem A4, farger, 50 ark **kr. 100,-**
- ___ Møteplakat, A4. 4 farger 50 stk. **kr. 100,-**
- ___ Konvolutter m/emblem C5 format, 50 stk. **kr. 60,-**

Hefter, bøker, trykksaker

- ___ Jubileumsboken "Arbeid for likeverd gjennom 100 år", Lene Søgaard Gloslie **kr. 300,-**
- ___ Diktsamling, "Hold drømmen levende", Helene Freilem Klingberg **kr. 130,-**
- ___ Bok, "Gøy på landet", Anne Enger **kr. 95,-**
- ___ Bok, "...og rommene var så tomme at musene gikk med sørgelør", M. Bolstad: **kr. 80,-**
- ___ Vedtekter **kr. 25,-**
- ___ Verktøykassen, (tidl. Tillitskvinnemappen) hele **kr. 150,-**
- ___ Verktøykassen, (tidl. Tillitskvinnemappen) innhold **kr. 90,-**
- ___ Verktøykassen, (tidl. Tillitskvinnemappen) perm **kr. 60,-**
- ___ Tillitskvinnebevis **kr. 5,-**
- ___ Diplom, A4, **kr. 15,-**
- ___ Plakat m/emblem 50x65 cm. **Gratis**
- ___ Abonnement på Sentral- og Landsmøteprotokoller (pr. år) **kr. 275,-**
- ___ Gaveabonnement: Kvinner & Familie (pr. år) **kr. 150,-**
- ___ Årbok fra K&F **kr. 150,-**

Informasjonsmaterieill

- ___ Tidligere numre av medlemsbladet **Gratis**
- ___ Folder "Fremtiden - et felles ansvar" (Ny oppdatert versjon **Gratis**)
- ___ Innmeldingsskjemaer **Gratis**

Frakt kommer i tillegg på alle bestillinger.

Klipp ut 

Navn/lag:

.....

Adresse:

.....

Postnr./-sted:

.....

Vi ber om å motta materialet innen:.....

KUPONGEN SENDES:

Norges Kvinne- og familieforbund
Stortingsgaten 12
0161 Oslo

Tlf: 22 47 83 80

E-post: post@kvinnerogfamilie.no



Hvitt skjerf med logo

Skjerfet er laget av hvit silke og har K&Fs logo påsatt i sort, behagelig å ha på både sommer s om vinter, **pris kr. 130,-**

K&Fs T-skjorte

T-skjorte i 100% kjemmet bomull, sort med godt synlig emblem i hvitt. Finnes i str. M, L, XL og XXL. **Kr. 130,-**



Sans Vase

135 mm. **Kr. 350,-**

med K&Fs logo



Diktsamlingen "Hold drømmen levende" til **kr. 130,-**
"... og rommene var så tomme at musene gikk med sørgelør" til **kr. 80,-**



**Kun
kr. 50,-**

K&Fs Handlenett

Kjøp K&Fs handlenett og støtt forbundet samtidig som du sparer miljøet for plastnett fra butikken! **Kun kr. 50,-**
Vi har rikelig av disse på lager.



Fuego telysestake

1 stk. **kr. 250**, 2 stk. **kr. 450,-**

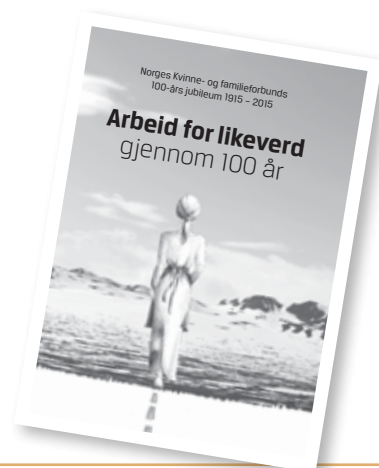


Smykkenålen

Pris kr. **480,-**

Jubileumsboken

Jubileumsboken "Arbeid for likeverd gjennom 100 år" til **kr. 300,-**



Se forøvrig alle våre varer i nettbutikken vår på hjemmesiden.

Liste over K&Fs tillitskvinner

Sentralstyret

Forbundsleder

Elisabeth Rusdal
Skogveien 41, 1368 Stabekk
Tlf. 913 28 164 (mob)
E-post: elisabeth@kvinnerogfamilie.no

Nestleder

Sonja Kjølraug
Holteigveien 17, 6854 Kaupanger
Mob: 975 15 971
E-post: sonja@kvinnerogfamilie.no

Nestleder

Wenche Rolstad
Skarimoen 32, 2760 Brandbu
402 44 896 (mob)
E-post: wenche@kvinnerogfamilie.no

Medlem

Christine Andreassen
Walemsviksv. 25, 5165 Laksevåg
Tlf. 55 34 60 04 (p) 950 41 886 /
952 23 748 (mob)
E-post: christine.andreassen@outlook.com

Medlem

Edel Mikkelsen
Flotmyrgaten 149, 5527 Haugesund
Tlf. 52 73 70 67 (p) 906 27 735 (mob)
E-post: emikk@online.no

Medlem

Anne Margrethe Eggestøl
Beisvågvegen 103, 7810 Namsos
Tlf. 916 93 920 (mob)
E-post: anne.eggestol@ntebb.no

Medlem

Oddlaug Hovdenak
Åsleet 45, 6456 Skåla
Tlf. 951 24 753 (mob)
E-post: oddlaug.hovdenak@hotmail.com

1. varamedlem

Elin Hvidsten
Bekkjarvikveien 24, 5114 Tertnes
Tlf. 915 84 287 (mob)
E-post: elin.hvidsten@live.no

2. varamedlem

Inger Berger
Ekkilsøyveien 72, 6530 Averøy
Tlf. 976 14 248 (mob)

Kretsledere

Akershus

Solvor Larsen, Slorattoppen 154, 1405 Langhus
E-post: solvor68larsen@gmail.com
E-post til Akershus krets: akershuskrets@gmail.com
Tlf. 64 86 64 74 (p) 97 09 91 04 (m)

Aust-Agder

Postkontakt
Else Marie Holm
Bergstø 10 C, 4790 Lillesand
E-post: elsemarieang@gmail.com
Tlf. 37278688/95098100

Bergen og Midthordland

Eldbjørg Gunnarson
Morviklien 23
5124 Morvik
Tlf.: 97 98 37 91/55 53 11 94
E-post: eldbgu@online.no

Finnmark

Postkontakt Hedvig Hansen
Postboks 142, 9770 Mehamn
E-post: hansenhedvi@gmail.com
Tlf. 95 18 35 28 (m)

Hedmark

Anne Lise Bryhn
Mogopveien 23, 2409 Elverum
E-post: anli-bry@online.no
Tlf. 62 41 70 53 / 45 25 46 21

Hålogaland

Gunn Evjen
Evjenveien 386
8056 Saltstraumen
Tlf.: 94 83 11 12
E-post: gunnda@live.no

Nord-Trøndelag

Anne M. Eggestøl
Elvalandet, 7810 Namsos
E-post: anne.eggestol@ntebb.no
Tlf. 91 69 39 20

Oslo

Liv Aasa Holm,
Sørkedalsveien 210,
0754 OSLO
E-post: livaaasaholm@gmail.com
TLF: 95 16 35 24

Rogaland

Ingebjørg Rasmussen
Anton Brøggersgate 15, 4041 Hafrsfjord
E-post: rasmussen.ingebjorg@gmail.com
Tlf: 51 55 62 51 (p) 98 82 40 18 (m)

Romsdal

Gerd Røsberg
Istadvegen 665,
6453 KLEIVE
Tlf.: 93 67 38 78
E-post: ger-roe@online.no

Sogn og Fjordane

Aina Alfredsen Førde
Ytrehus, 6723 Svelgen
E-post: ain-f@online.no
Tlf: 47 33 75 65 (m)

Sunnmøre

Anita J. Kvalsund
Mulevikvg. 40, 6098 Nerland
Tlf.: 41 22 64 04
E-post: anitaj-k@hotmail.com

Hotellavtaler

Norges Kvinne- og familieforbund kan nå tilby flere gode hotelltilbud til våre medlemmer.

Hos Scandic-kjeden er det inngått en avtale som gir inntil 10% rabatt på enkeltovernattinger. Det kan forekomme kampanjepriser som gir lavere pris enn avtalepris. Da lønner det seg selvfølgelig å bruke denne. Prisene vil variere mellom hotellene. Det gis rabattert pris for konferanser. Be om tilbud. Avtalen gir også gode priser på Scandic hotell i Sverige og Danmark. For booking må eget avtalenummer benyttes.

Forbundet har også et samarbeid med Thon Hotels. Her gis det rabatterte priser på inntil 21% ved Business Deal. Det vil si at bookingen må gjøres på internett med eget avtalenummer. Ved konferansebooking må bookingen gå via våre kontaktpersoner.

For alle avtalene gjelder krav om å benytte forbundets avtalenummer. Dette får du ved henvendelse til sekretariatet eller til ditt lokallag. Fullstendig informasjon om avtalen ligger på lukket side på vår hjemmeside: www.kvinnerogfamilie.no

Vest-Agder
Postkontakt
Eva Ousbey
Neseveien 38, 4514 Mandal
E-post: ousbey@online.no
Tlf: 38 26 58 00

Vestfold
Anne-Lene Spanthus
Uttheimgt. 9, 3181 Horten
E-post: als@jobbdirekte.no
Tlf: 91 59 99 79

Kom.-/utvalgsledere: Valgkomiteen

Leder
Anne Enger
Fjellveien 70, 3518 Hønefoss
Tlf. 911 79 287
E-post: a-enger2@online.no

Kontrollkomiteen

Leder
Kristin Hansen
Tlf 90564730
Munkerudåsen 22 E, 1165 Oslo
E-post: krihan6@online.no

Prinsippprogramkomiteen

Leder
Edel Mikkelsen
Flotmyrgaten 32
5527 Haugesund
Tlf.: 906 27 735
E-post: emikk@online.no

Internasjonalt utvalg

Leder
Anne Marit Hovstad
Fjæreveien 161, 4885 Grimstad
Tlf: 37 04 14 48 (p) 95 87 79 09 (m)
E-post: annemarit@hovstad.com
Prosjektleder
Kristin Hansen
Munkerudåsen 22 E, 1165 Oslo
Tlf 90564730
E-post: krihan6@online.no

Beredskapsutvalget

Leder
Bjarnhild Hodneland
Torvli 7, 5122 Morvik
E-post: bjhodneland@gmail.com
Tlf: 55 18 64 93 (p) 92 89 31 55 (m)

Nordens Kvinneforbund

2. representant
Sonja Kjørlaus
Holteigveien 17, 6854 Kaupanger
E-post: sonja@kvinnerogfamilie.no
Tlf: 97 51 59 71 (m)

ACWW representant

Christine Andreassen
Walemsviksv. 25, 5165 Laksevåg
Tlf. 55 34 60 04 (p) 950 41 886 /
952 23 748 (m)
E-post: christine.andreassen@outlook.com

Kvinner Frivillige Beredskap

Postboks 1550 Sentrum
0015 Oslo
Besøksadresse:
Bygning 60, Akershus festning.

Fokus

Forum for Kvinner og Utviklingsspørsmål
Storgata 11, 0155 Oslo
E-post: fokus@fokuskvinner.no
Tlf: 23 01 03 00

Studieforbundet næring og samfunn

Postboks 9388 Grønland, 0135 Oslo
Epost: post@naeringogsamfunn.no
Tlf: 22 17 66 00

**Mange lag er nå direkte tilknyttet
Forbundet. Se vår hjemmeside www.kvinnerogfamilie.no under Lag i fylker
uten kretsledd.**

**ABONNER PÅ
MEDLEMSBLADET
3 UTGAVER
I 2018**

**Kun
kr 150.-**



Returadresse: Norges Kvinne- og familieforbund, Stortingsgata 12, 0161 Oslo

Dette er Norges Kvinne- og familieforbund

Som medlem får du:

- Tilbud om advokatbistand
- Rabatt på hotellovernatting.
- Medlemsbladet Kvinner & Familie 3 ganger i året
- Tilbud om kurs, konferanser, reiser mm. gjennom ditt lokallag/krets

Ditt medlemskap er viktig!

Våre arbeidsområder er:

- Husmorvikar
- Innføring av skolemat over hele landet
- Fødetilbudet – økt utdanning av jordmødre
- Integreringsarbeid og aktiviteter lokalt

Synes du at en av de aller viktigste oppgavene i samfunnet er å gi barna et godt å trygt oppvekstmiljø? Og vil du gjerne ha mer tid til barna dine uten at det går utover økonomi og yrkeskarriere? Da kan Norges Kvinne- og familieforbund være noe for deg!

Målet er samfunnspåvirkning i kvinne og familiepolitiske spørsmål nasjonalt og internasjonalt.

Våre satsningsområder er: Kvinnepolitikk • Familiepolitikk • Miljø- og forbrukerpolitikk • Internasjonalt samarbeid



Jeg ønsker medlemskap i Norges Kvinne- og familieforbund

Klipp ut 

NAVN:

FØDSELSÅR

ADRESSE:

POSTNR.-/STED::

LOKALLAG:

KRETS:

E-POST:

TELEFON:

INNMELDINGEN SENDES:

Norges Kvinne- og
familieforbund
Stortingsgata 12,
0161 Oslo
Tlf.: 22 47 83 80