

# Kvinner & Familie

Nr. 2/2011



MEDLEMSBLAD FOR NORGES KVINNE- OG FAMILIEFORBUND



Kvinne**helse**



Forside foto:  
Line Emilie Sundquist Gjørtz

**Kvinner & familie**  
Nr. 2, 2011  
125 årgang - Grunnlagt 1887

**Redaktør**

Line Konstali

**Utgiver:**

Norges Kvinne- og familieforbund  
Adresse : Øvre Slottsgt. 6, 0157 OSLO  
Telefon: + (47) 22 47 83 80  
Telefaks: + (47) 22 47 83 99  
E-post: post@kvinnerogfamilie.no

**Redaksjonsrådet:**

Line Konstali  
line@kvinnerogfamilie.no  
Helen Svensson  
helen@kvinnerogfamilie.no  
Elisabeth Rusdal  
elisabeth@kvinnerogfamilie.no  
Internettadresse :  
www.kvinnerogfamilie.no

**Annonser:**

post@kvinnerogfamilie.no

**Abonnement:**

Kan bestilles hos utgiver.  
NOK 150,- pr. år.  
Medlemmer av forbundet  
får bladet gratis  
Bankgiro 6034.05.20680

**Design og design :**

Cathrines cmyker/chfuglei@gmail.com

**Trykk: Wittusen&Jensen**

**Opplag: 5.000**

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

Neste utgave:  
Frist for stoff 18. august  
ISSN: 1891 - 7992



## Leder

**Elisabeth Rusdal**

Forbundsleder

# Kjære medlem!

## Forebygge – kan alt forebygges?

I dagens helsepolitiske debatt er det et meget stort fokus på forebygging – en trend som har pågått lenge. Det startet med forebygging av hjemmeulykker, forebygging av at barn skadet seg på lekeplasser og videre nå til forebygging av sykdom og helseplager. For ikke å snakke om andre katastrofer og ulykker. Dette er veldig bra – men det virker i økende grad på meg som om alt kan forebygges. Tenk om det hadde vært slik – en drøm – men kanskje hadde livet blitt litt fattigere da og vi noen erfaringer mindre.

Familien er kanskje mer sårbar i dag når noe skjer. Vårt flytte – og bosettingsmønster er endret. Vi har ikke alltid nær familie rundt oss som kan trå til når sykdom plutselig inntreffer og vi trenger hjelp med barn og tilsyns. Vi besteforeldre er i arbeid og har ikke samme mulighet til å stille opp. Husmorvikarordningen er mer eller mindre avviklet for vi trenger den ikke mente politikere i sin tid. Nå finnes ikke økonomi i kommunene til å gi et slikt tilbud – hva da? For oss i Norges Kvinne- og familieforbund (K&F) er det derfor en viktig sak nå i forbindelse med kommunevalget å belyse behovet for gjeninnføring av husmorvikarordningen i kommunene.

I tråd med fokus på forebygging og helse så tilbys vi allverdens kosttilskudd og råd om riktig ernæring strømmer på. Riktignok er det mye motstridene i rådene og det kan virke som det er motetrender her. For å sikre oss de riktige vitaminer tilsettes vitaminer matvarene vi kan kjøpe. Reklamekampanjene skriker ut hvilke vitaminer vi bare må ha for å forebygge alt mulig. Lite hører vi om at for mye av denne type tilskudd og tilsetninger faktisk medfører et helseproblem. Norges Kvinne- og familieforbund vil derfor i kommende to år ha fokus på ernæringsspørsmål i hjem og skole.

Det å ha gode nærmiljøer og gode oppvekstvilkår for barn og unge er viktig. Her kan vi alle bidra. Det å snakke med naboen, hjelpe hverandre når situasjoner oppstår, snakke sammen og ikke være redd for å ta kontakt – det er faktisk viktige tiltak som kan forebygges. I tillegg får man kunnskap, nye venner og mye hygge. Vi er redde for å ta kontakt når ting skjer – vi holder oss på avstand. Vi er redde – men redde for hva; å involvere oss, være til bry? Jeg bare spør. Gro Harlem Brundtland etterlyste i sin tid nabokjerringa – og ja vi trenger henne. Jeg er glad for at vi i vårt forbund har flere tusen som faktisk er nettopp den kjerringa Gro etterlyste. Den som stiller spørsmål, den som setter grenser, den som kommer med løsninger når situasjonen krever det og den som bringer mulige problemer og farer frem i lyset slik at de kan løses. Det handler om å ta ansvar.

Etter å ha levd noen år så innser jeg at ja, jeg kommer til å bli syk, ja familie n kommer kanskje til å oppleve noen katastrofer til – vi har opplevd noen. Da har jeg erfart at det å være forberedt, det å ha nettverk, det å ha overskudd mentalt og fysisk blir viktige redskap. Livet har lært meg at uansett hvor mye jeg har fokus på forebygging – så er det sannsynlig at noe usannsynlig kan skje. Og da er det viktig å ha tenkt igjennom håndtering av kriser og katastrofer. Vi kan ikke sitte og si at dette er statens ansvar – for hvem er staten? Er ikke det du og jeg – vi må ta ansvar.

Alt kan nemlig ikke forebygges – men skaden kan begrenses!

Elisabeth Rusdal



## Norges Kvinne og familieforbund

Kvinnepolitikk: kvinners helse • Familiepolitikk: ernæringsspørsmål i hjem og skole • Miljø og forbrukerpolitikk: familie og miljø  
• Internasjonalt arbeid: flerkulturelt samarbeid i Norge

**K&F er tilsluttet:**

Nordens Kvinneforbund (NKF)  
Associated Country Women of the world (ACWW)  
KFB (kvinners frivillige beredskap)

## Redaktør

**Line Konstali**

Redaktør

## Aksjon Fødekaos

Fødesituasjonen er nok en gang blitt en kampsak denne vinteren. Norges politikere ser ut til å snakke varmt om mødrehelse så lenge det handler om kvinner i den 3. verden.

Pål Øian sier det er trygt å føde i en ambulanse. Hva er det vi egentlig klager over når vi reiser med buss, tog, båt og så tog igjen med et hode mellom beina? Ikke engang drektige kyr har så dårlig vern, hamrer forbundsleder Elisabet Rusdal løs på tastaturet mens hun skriver pressemelding for Norges Kvinne og familieforbund.

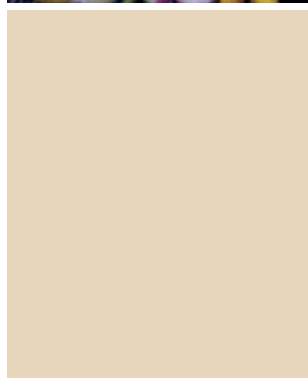
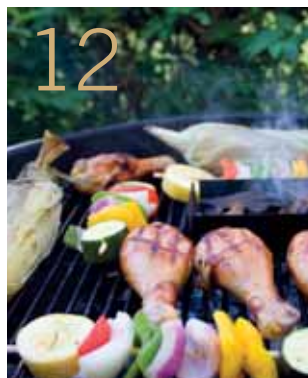
I mens sitter jeg her i min stue med et hode festet i bekket, kraftige kynnere, føler meg tung som en bøtte med gråstein, spiser potetgull og fullfører siste finishen på bladet. Takk og farvel! Jeg tar fødselspermisjon!

Line

### REDAKTØR UT I PERMISJON

Line Konstali – redaktøren vår skal ha barselpermisjon nå kommende år. Det arbeides med ansettelse av vikar for henne. Vi ønsker Line lykke til med den forestående fødselen.

Rettelse K&F nr 1 2011::  
Foto til artikkelen "Mett og fornøyd" ble tatt av fotograf Ellen K. Syverstad.  
Redaksjonen beklager feilen.



## Innhold

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Ikke farlig å føde på veien                    | 4  |
| Nedleggelser gir ikke tryggere fødsler         | 5  |
| Facebook på fødestua                           | 6  |
| Husmorvikar                                    | 7  |
| K&Fs Beredskapsutvalg                          | 9  |
| Fødesituasjonen og lokalsykehus                | 10 |
| Smånytt                                        | 22 |
| Materiell fra Norges Kvinne- og familieforbund | 28 |
| Liste over K&Fs tillitskvinner                 | 30 |

### ERNÆRINGSSPØRSMÅL I HJEM OG SKOLE

|                  |    |
|------------------|----|
| Nøkkelholslureri | 12 |
|------------------|----|

### FAMILIEN OG MILJØ

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Alle bør ha et medisinskapp | 14 |
|-----------------------------|----|

### FLERKULTURERT ARBEID NASJONALT

|                  |    |
|------------------|----|
| Ny leder i Fokus | 18 |
|------------------|----|

### INTERNASJONALT ENGASJEMENT

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Handlekurver fra Kenya                               | 20 |
| Sibiu - Romania                                      | 20 |
| Vi kan tale direkte til FN – og vi bruker muligheten | 21 |

### KULTUR

|                |    |
|----------------|----|
| Opplagt rekord | 26 |
|----------------|----|

Vi samarbeider med Codan forsikring  
For mere informasjon se vår hjemmeside  
[www.kvinnerogfamilie.no](http://www.kvinnerogfamilie.no)

# Ikke farlig å føde på veien

Denne artikkelen har tidligere vært trykket i Kvinners Helse som distribueres med Dagbladet på Østlandet i forbindelse med kvinnedagen den 8. mars i år.

SKREVET AV LINE KONSTALI

En solrik septemberdag ble jeg invitert til et fasjonabelt seminar arrangert av stortingsrepresentantene Inga Marte Thorkildsen, Ine Marie Eriksen Søreide og Gunn Karin Gjøl. Seminaret handlet om mødre helse i den tredje verden, og temaet var hvordan flere liv kunne reddes blant fødende kvinner og nyfødte barn. På verdensbasis tar fødsler livet av flere kvinner enn krig. Jonas Gahr Støre sto på talerstolen og snakket varmt om hvordan han reiste land og strand rundt omkring i den store verden for å overbevise statsministere og finansministere om at mødre helse måtte prioriteres. Han glemte å overbevise sin egen regjering.

## LOKALE FØDESTUER

Det er ikke farlig å føde på motorveien, kan fødselsprofessor Pål Øian berolige oss med. Den siste tids medieoppslag rundt i vårt landstrakte land har fortalt at fødeavdelinger legges ned, antall liggedøgn reduseres og flere nyfødte kommer dehydrerte på sykehus grunnet sviktende ammeopplæring. Fødselsprofessoren har sett seg lei på sinte sykehusaksjonister som ikke vil reise med båt, buss, taxi, tog og taxi igjen til nærmeste fødeavdeling. At kvinner med raske fødsler bør flytte inn til byene fortære enn svint. Så da kan vi slå oss til ro med at dette er helt ufarlig. Eller?

Hardanger Folkeblad kunne 30. juni 2010 fortelle historien om Lea Sofie

som kom til verden så altfor tidlig. Med hjertet i halsen måtte den mannlige kjendisjordmoren Borzoo Haddadi forløse jenta på en lokal fødestue i Odda. De ville ikke klare å frakte den gravide til Haukeland sykehus i tide. Misfarget fostervann, navlestreng foran hodet til barnet og det at Lea bare hadde ligget 28 uker i mammas mage, var blant komplikasjonene som sto i kø. Sekundene telte. De hadde ikke tid til å vente på mer faglig kompetanse, som de større sykehusene tross alt har. En takknemlig pappa takker jordmor Borzoo for å ha reddet livet til datteren. Jordmoren på sin side påpeker viktigheten av lokale fødestuer når slike krisesituasjoner oppstår.

## SYKEHUS UNDER LUPEN

Det er ikke bare distriktene som sliter. Ullevål sykehus er under Arbeidstilsynets lupe. Omstrukturering av fødeavdeling A og B har kuttet en ellers så skranten bemanning. Personalet er redde for at liv skal gå tapt av økonomiske hensyn. Aftenposten kunne 4. januar 2011 melde om kritikkverdige forhold ved sykehuset. Men motorveien fungerer fint. Såfremt det ikke er kø langs Sinsenkrysset. Bare pass på å ikke føde midt i rushtrafikken.

Fastlegen Kari Løvendahl Mogstad etterlyser en bedre fødselssorg barselomsorg i dagens Norge. Hun har i flere omganger kritisert at antall liggedøgn reduseres, og hun er bekymret for at kvinners fysiske og psykiske helse



Faksimile fra Kvinners helse. Norges kvinne og familieforbund får jevnlig oppdrag fra Media planet som bla distribuerer Kvinners Helse.

kan rammes av kortsiktig økonomisk tankegang. At kvinner sendes tidligere hjem, fører ifølge Mogstad til en økende forekomst av fødselsdepresjoner og til at den ellers så gode ammepolitikken i Norge blir dårligere.

## HEKTISKE DAGER

Siden 1950-tallet har antall liggedøgn blitt redusert fra fjorten til to. Husmorvikaren finnes ikke, ei heller det store nettverket av andre hjemmeverende mødre som fantes før i tiden. Dagens nybakte mamma befinner seg i en mye mer isolert tilværelse. – Mange av henvendelsene jeg får (...) skyldes hektiske dager på barsel og for dårlig tid til ammeveiledning. Noen råd er preget av at mor og barn skal raskt hjem, sier ammehjelper Hanne Tambs-Lyche til organisasjonen Liv Lagas medlemsmagasin.

Budskapet er at mor ikke bør sendes hjem før ammingen er i boks.

På toppen av dette velger altså politikerne å rive ned gode helsetilbud som vi ellers snakker varmt om i den tredje verden. Det er på høy tid at moderne kvinner etterlyser en ny og varmere familiepolitikk!

Jeg sier som bloggeren og samfunnsdebattanten Karianne Gamkinn: «Moderskapet er vår tids feministiske fanesak!»

# Nedleggelses gir ikke tryggere fødsler

For fem år siden startet vi kampen for bedre fødselsomsorg i Norge. Vi har vunnet flere slag, men taper vi – brukerne – krigen?

TEKST: INGEBORG ALTERN VEDAL, LIV LAGA

I 2009 håpet vi at stortingsmeldingen «En gledelig begivenhet» skulle føre til tryggere og bedre fødsler for norske kvinner. Nå er vi redde for at den i stedet fører til en dårligere svangerskaps-, fødsels- og barselomsorg: Tilbudet raseres av folk som henter legitimitet i meldingen. Brukerne er redde.

## DELT FAGMILJØ

Fagmiljøet i Norge er delt mellom dem som mener at nærhet er viktig og at det er mulig å ha god kvalitet på små fødeavdelinger, og dem som mener at jo større jo bedre. Enkelte leger ser ut til å mene at kun kvinneklinikk er trygt nok.

Liv laga kjemper for at alle skal få føde trygt, enten det skjer hjemme, på ei lokal fødestue, en liten fødeavdeling eller en stor kvinneklinikk. Vi vil ikke ha falsk trygghet – at kvinnene tror de er i trygge hender mens de og barna i virkeligheten er utsatt for risiko fordi fødselshjelperne ikke har god nok kompetanse eller utstyr.

Mange roper «legg ned, legg ned» straks en liten fødeinstitusjon ser ut til å ha problemer. Vi vil heller jobbe for å heve kvaliteten, både der og på overfylte kvinneklinikker. Klinikkenes trues ikke med nedleggelse uansett hvor dårlig kvaliteten er.

## HELSETILSYNET

I 2008 konkluderte Helsetilsynet med at små fødeavdelinger er farlige, uten å ha sammenlignet resultatene fra disse med andre institusjoner. I fjor ble denne antakelsen gjentatt av tilsynets Lars T. Johansen – en kjent motstander av små avdelinger – uten at han viste til sammenlignende data.

Vi vet altså ikke ved hvilke institusjoner

skadene er flest eller mest alvorlig – likevel konkluderer sentrale fagfolk med at smått er farlig, og de legger dermed føringer på framtidens omsorg på sviktende grunnlag.

Hvis Helsetilsynet jobber ut ifra en bestemt hypotese og kun legger vekt på funn som underbygger hypotesen, er det farlig. Gravide langt fra storbyen risikerer at deres lokale fødetilbud forsvinner uten grunn. Gravide i byene risikerer at deres fødetilbud er av dårlig kvalitet – uten at Helsetilsynet griper inn.

## KAMPER VUNNET

Liv laga vant en rekke kamper i 2009: Brukerundersøkelse skulle gi oss mer kunnskap, kvalitetskrav skulle heve kvaliteten på alle institusjoner og områdeplaner skulle sørge for forutsigbarhet for kommuner og brukere.

Resultatene av brukerundersøkelsen skulle brukes til å ta vare på gode tilbud og forbedre de dårlige. Undersøkelsen er langt fra ferdig og helseforetak, kommuner og departement tar nå beslutninger som får store konsekvenser for gravide og fødende, uten å vite og ta hensyn til hva disse mener.

## KVALITETSKRAV

Tidligere skulle fødeinstitusjoner ta imot et visst antall fødsler årlig for å kunne kalles henholdsvis kvinneklinikk, fødeavdeling og fødestue. Etter press fra bl.a. Liv laga vedtok Stortinget å gå bort fra disse tallkravene og erstatte dem med kvalitetskrav. Brukerne jublet – endelig skulle vi få virkemidler til å heve kvaliteten på alle fødeinstitusjoner.

Dessverre arbeider fortsatt sentrale fagfolk, slik som Johansen, ut fra doktrinen om at stort automatisk gir bedre kvalitet enn smått. Hans forslag til kvalitetskrav bar tydelig preg av dette.

Selv om de ble revidert er det endelige resultatet – Helsedirektoratets rapport «Et trygt fødetilbud» – for lite egnet til å heve kvaliteten på de institusjonene der flest kvinner føder: de store kvinneklinikkene.

Proessen i forkant av rapporten var dårlig styrt og manglet et tydelig mål. Rapporten bærer preg av hastverksarbeid og er lite systematisk. Liv laga mener at alle kravene skulle vært vurdert opp mot: «Hvordan øker dette tryggheten? Kan dette få negative konsekvenser – gi mindre trygghet?»

Det var skremmende å være vitne til at et så viktig arbeid ble løst på en så lite profesjonell måte – særlig fordi ringvirkningene blir så store. Helseforetakene brukte rapporten da de i høst utarbeidet områdeplaner i mer eller mindre samarbeid med berørte kommuner. Disse planene sier hvilke fødeinstitusjoner som nå står for fall.

## HELSEMINISTEREN

I går kom det gladmelding fra Helse Nord: Fortsatt desentralisert fødetilbud i Helse Nord. Situasjonen i resten av landet er uavklart.

Vi venter i spenning, hvem vil departementet ta hensyn til og lytte til? Brukerne eller den delen av fagmiljøet som Lars T. Johansen representerer. Han uttalte 15. februar: «Det framkom i St.meld. 12 at det skulle skje en ytterligere sentralisering» Han leser meldinga som fanden leser Bibelen. I vår versjon står det at de fødende skal sikres et desentralisert og differensiert fødetilbud. Står dette løftet ved lag Strøm-Erichsen?

Også publisert på nyemening.no og verdidebatt.no

# Facebook på fødestua

Da jeg ble født hadde ikke fedre adgang til fødestua. Det har heldigvis endret seg, og nå er nesten alle fedre tilstede når deres barn blir født. Det er også mobilkameraer og Facebook.

SKREVET AV: FRED JOHAN ØDEGÅRD,  
REDAKTØR FOR PAPPAMAGASINET FAR OG BARN

Fedres mobilbruk på fødestuen både forstyrrer og forsinker fødsler, sier norske jordmødre.

- Jeg vet det har skjedd at far har lagt ut bilde på Facebook av det øyeblikket der barnet blir født, sier assisterende avdelingsjordmor Ann Holstvoll ved Oslo Universitetssykehus til VG Nett.

I likhet med Holstvoll mener også jordmødre ved Stavanger Universitetssykehus at mobilen stjeler mye oppmerksomhet under og etter fødsler, skriver Stavanger Aftenblad. Ifølge Holstvoll kan mobilbruken være så stor at den kan forsinke fødselen.

- Det virker forstyrrende og avleder tanken på det som skjer. Vi prøver å skape en atmosfære med minst mulig avbrytelser. Vi vet at forstyrrelser kan forsinke fødsler, sier hun.

Jeg har full forståelse for at nybakte fedre tar bilde av sitt nyfødte barn og sender ut til venner via mobiltelefon og Facebook. Men under selve fødselen bør fokuset være rettet mot det som skjer på fødestuen. Resten av verden kan vente!

Kilder: VG og Stavanger Aftenblad



# HUSMORVIKAR

Når lengre tids sykdom opptrer i familien, er det viktig at kommunen har et tilbud til barnefamiliene.

Tidligere hadde alle landets kommuner et tilbud til barnefamiliene dersom mor ble syk. Etter hvert har dette tilbudet gradvis blitt borte.

K&F ser at denne tjenesten er nødvendig, men at tilbudet kan endres noe. Tilbudet må ha omsorg som hovedfokus. Gjeninnføring av husmorvikar er en løsning. En kommunal hjelpeordning strekker seg til å gi en hjemmehjelp ansatt på timebasis, med en arbeidsinstruks som på langt nær dekker behovet for barns omsorg. En arbeidstaker har etter folketrygdloven rett til 10 dagers permisjon med lønn når barnet eller den som passer barnet er syk. Dette dekker ikke alle behov, for eksempel hvis omsorgsgiver selv er syk. Vi har i dag ett annet bosettingsmønster. Det betyr at ikke alle barnefamilier har andre familiemedlemmer i nærheten som kan stille opp ved sykdom. I tillegg er svært mange av dagens besteforeldre selv i lønnet arbeid. Det vanskeliggjør at de kan stille opp når langvarig sykdom oppstår i familien.

Husmorvikar vil kunne dekke dette behovet.

## HVA ER EN HUSMORVIKAR?

Husmorvikar er en som trår inn i hjemmet når den som har omsorgen for barna i familien blir syk. Husmorvikaren tar seg av barna, steller i huset, lager mat, vasker klær.

Husmorvikaren er i hjemmet til den andre forelderen kommer hjem fra arbeid. Med andre ord – adskillig mer enn hva hjemmebaserte tjenester kan tilby.



## NORGES KVINNE- OG FAMILIEFORBUND OG HUSMORVIKARORDNINGEN

Husmorvikartjenesten dukket opp første gang i 1929. På Norges Husmorforbunds landsmøte i 1946 ble saken tatt opp igjen, og fra 1947 ble det oppnevnt en offentlig komité som skulle komme med forslag til finansielle og administrative tiltak som skulle sikre gjennomføringen av husmorvikarordningen i byer og landdistrikter.

Norges Kvinne- og familieforbund krever at: Husmorvikartilbudet må finnes i alle kommuner. Egenandel på husmorvikartjenesten må innlemmes i egenandelstak 2 ordningen. Husmorvikartjenesten må gjøres kjent for brukerne i kommunens informasjonsmateriell

Vi kjenner til at noen kommuner har organisert tilbudet om husmorvikar gjennom barnevernet. Vi finner dette meget uheldig. Det kan hindre mange som trenger det i å etterspørre tjenesten.

Forbundet har besluttet at husmorvikar og opprettelse av denne ordningen i kommunene skal være en sak som vi tar frem i forbindelse med kommunevalget.

**NAVN:** Kirsten Stendevad

**ALDER:** 43 år

**SIVIL STATUS:** gift med Esben, som er far til hennes 3 barn.

**UTDANNELSE:** Cand.mag. i moderne kultur og kulturformidling, Kundalini Yoga instruktør og Evolutionær coach

**YRKESBAKGRUNN:** journalist i New York, forfatter, foredragsholder, og leder af Gudindeskolen og Millionøsemetoden.

**LIVSMOTTO:** Tag lederskab for dine visioner med nydelse

Allerede før Kirsten Stendevad stiftet familie reagerte hun på at småbarnsmødre ofte var i konstant klagemodus. "Finnes det en alternativ vei?" tenkte hun og startet et engasjement som skulle vise seg å bli en strålende forretningside.

# Feminint Vendepunkt

TEKST: LINE KONSTALI

BILDE: SE PDF MILJONØSEMETODEN

I bydelen Fredriksberg, i København sentrum, har kunstnere, fritenkere og forfattere funnet et felles sted for å utfolde sin kreativitet. Kirsten lar kreativiteten blomstre og tar hverdagens utfordring på strak arm. Etter diverse utenlandsopphold, et stykke bokutgivelser, foredragsvirksomhet, mannen Esben og deres 3 barn, har hun lært at suksess må være ektefølt.

Da hun i 2004 ga ut boken "Moderskab som karriereførdel" vekket den sterke reaksjoner. "Jeg ønsker et mer positivt og løsningsfokusert fokus på moderskapet. Samtidig ser jeg potensialet i feminine egenskaper. Feminine egenskaper blir sett på som nice to have, jeg er opptatt av at de er need to have." Stendevad er overbevist om at vi går inn i en ny tid der kvinnelige egenskaper dyrkes frem som noe positivt og som vil føre til flere kvinner i maktposisjoner. "Kvinner skal ikke måtte forandre seg så mye at de blir "mannskopier" for å få det som de vil i livet. Hvis vi er som menn, kan vi heller ikke bidra med noe nytt." Hun tror vi står over et paradigmeskifte der vi må lære oss å arbeide og leve på en ny

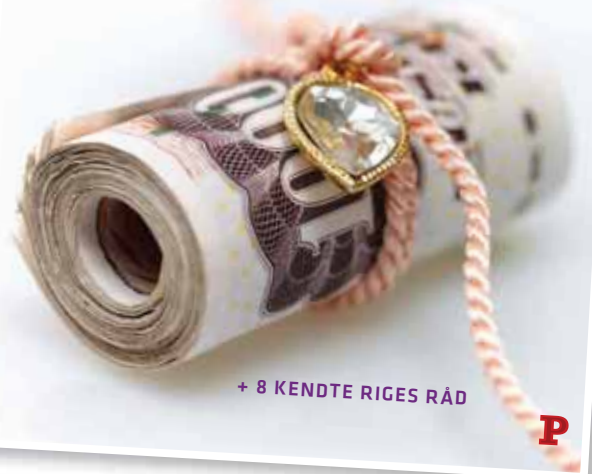
måte. "Tempoet og tankegangen som preger dagens samfunn fører til stress, skilsmisser, sykdom og miljøproblemer. Denne utviklingen må snus." I følge Stendevad lever vi i en yang-inspirert tid. Yin og Yang er symboler som i følge tradisjonen må være i harmoni med hverandre. Dersom den ene er i overvekt, oppstår disharmoni. "I vår tid har maskuline egenskaper sørget for utvikling innenfor teknologi, økonomisk vekst og økt internasjonalisering. Dette har vært bra, men det har også ført til negative konsekvenser det har vært upopulært å snakke om. Vi må bryte tabuet slik at samfunnet vårt ikke opplever stillstand, men utvikling." Før Stendevad fikk barn arbeidet hun som journalist i New York. Med fokus på "Good News" solgte hun artikler til kjente danske aviser som Berlingske Tidende og produserte program for radio og TV. Allerede den gang hadde Stendevad tanker om hvordan hun ville organisere hverdagen som familiemor og tankespirene begynte etter hvert å gro.

Hun inviterte andre inspirerende kvinner til nettverket Cyber Sisters. De møttes til samtaler om livsfilosofi og "Den nye tid." Nettverket førte til at Stendevad tok det store steget ut i

KIRSTEN STENDEVAD OG CHRISTINE EILVIG

## MILLIONØSE METODEN

SPIND GULD PÅ DIN PASSION  
OG FÅ OVERSKUD BÅDE I HVERDAGEN  
OG PÅ KONTOEN



+ 8 KENDTE RIGES RÅD

P

danske medier. Boken "Simple Living" ble en bestseller i 2003. Ut med overfladiske statussymboler og travelhet og inn med et rikere liv, kommuniserte kvinnene i Cyber Sisters og høstet både applaus og drepande kritikk. Boken ble senere kjent i Norge. Stendevad tror livet ville vært fattigere dersom hun ikke hadde våget å tenke utenfor boksen. "Jeg hadde vært en av de utslitte kvinnene som dukker opp på kursene mine midt i livet. Jeg har kjent stress og frustrasjon på kroppen, men jeg vet også hvordan jeg skal løse problemet."

### KIRSTENS NYESTE BOK,

Miljonøsemetoden, beskriver en forretningsmodell for deg som ønsker å bli rik samtidig som du vil berike verden. Miljonøsemetoden gir deg også en oppskrift på hvordan din forretningsmodell skal kunne gi mer tid til venner og familie.

Boken springer ut fra Kirsten Stendevads forretningside med samme navn.

For mer informasjon, besøk følgende nettside:  
[www.millionsemetoden.dk](http://www.millionsemetoden.dk)



# Helsedagboken

SKREVET AV ELISABET LOFTHUS, MAMMANETT.NO

Helsedagboken brukes til å trygge informasjonsdeling mellom deg og ulike ledd i helsetjenesten. Den er barnets egen helsebiografi. Som forelder kan du hjelpe både barnet, deg selv og helsetjenesten til å få bedre kontroll over barnets helsetilstand. Med kopier av helsekort for gravide, fødejournal, legejournal, helsestasjonsjournal og prøveresultater samlet i Helsedagboken styrker du sikkerhetskulturen i helseomsorg. Pasientrettighetsloven § 5 gir deg en slik rettighet.

Forskning viser at av den muntlige informasjon du får av legen har du glemt opp mot 80% av når du forlater legekantoret. Helsedagboken hjelper deg å huske.

Helsedagboken er først og fremst et redskap

for å holde orden og oversikt over barnets papirer. Her er det mapper for papirer fra helsestasjon, her kan du oppbevare helsekort for gravide, fødejournal, resepter og utskrift fra barnets journal. I en stresset situasjon hos lege eller på sykehus kan det være vanskelig å huske nøyaktig alle viktige detaljer om barnets helse og helsehistorie. Ved bruk av helsedagboken kan livsviktig informasjon utveksles på en enkel måte.

Helsedagboken er nyttig for alle småbarnsforeldre, og kan på det varmeste anbefales til barn (og voksne) med spesiell oppfølging av behandlingsapparat.

Mer informasjon om Helsedagboken finner du her:

<http://www.helsedagboken.no/>

## K&F's BEREDSKAPSUTVALG

### SAMMENSETNING:

Utvalget har samme sammensetning som tidligere:

Medlemmer:

Anne-Lise Johnsen

6494 Vevang

tlf: 71 29 81 56 (p) 412 48 664 (m)

e-post: kirkeverge@eideprestegjeld.no

Bjarnhild Hodneland

Torvli 7, 5122 Morvik

Tlf: 55 16 64 93 (p) 928 93 155 (m)

e-post: bhodneland@gmail.com

### LEDER:

Anne-Sophie Wingaard Bondeson

Grindv. 4, 1640 Råde

Tlf: 958 98 711

e-post: bondeson@yahoo.no

### VARAMEDLEM:

Odlaug Lyse Kleven

Ekkilsøy, 6530 Averøy

Tlf: 71 51 14 28 (p) 482 67 882 (m)

e-post: pnkleven@online.no

### SENTRALSTYRETS REPRESENTANT :

Liv Holst

Kirkev.56c, 1395 Hvalstad

Tlf: 66 84 66 19(p) 957 75 434 (m)

e-post: livholst@online.no

### OPPGAVER

Informere K&F's medlemmer om beredskap / hvordan de skal kunne møte en krisesituasjon  
dele ut materiell  
holde seminarer

Samarbeide med andre organisasjoner som arbeider med beredskap:

Direktoratet for samfunnsberedskap

Folk og Forsvar

FORUT

KFB= Kvinners Frivillige Beredskap

Anne-Lise er leder av KFB, og A-SW.

Bondeson medlem av hovedstyret.

### IDEBANK

Utvalget har utarbeidet en liste over situasjoner som kan oppstå.

Du kan få vår liste – med arbeidsoppgaver for laget, KFB – forumet eller andre ved å ta kontakt med oss.

Vi vil gjerne ha kontakt med dere alle – kom med ønsker for seminar og møter.

Denne sommeren er det spesielt tre ting å være oppmerksom på:

1. Ikke drikk vann fra bekker og elver da de kan være forurensede av pest – det er harepest og mange lemmen i år .



2. Vær ekstra oppmerksom på hoggorm – mer hoggorm enn vanlig.

Hold personen / kjæledyret som er bitt i ro, bær det eller tilkall hjelp og vær hos personen til hjelpen kommer. Oppsøk lege.

3. Større utbredelse av flott. Unngå flottangrep ved å smøre deg med flottsavietter, ha langermet tøy og lange benklær når du ferdes i skogen, der det er rådyr og andre dyr. Se etter bitt etter turen.

La dyrene få flotthalsbånd.

Flott kan forårsake alvorlige betennelser og mange muskelsykdommer. Oppsøk lege hvis du ser en rød ring rundt et bitt.

# Fødesituasjonen og lokalsykehus

Debatten rundt fødetilbudet og behovet for lokale fødestuer har pågått lenge. Dette er en debatt som har dukket opp med ujevne mellomrom. Til alle tider har dette engasjert vårt forbund. Det er verd å nevne at det neppe hadde vært jordmortjeneste i kommunene om det ikke hadde vært for vårt forbund.

AV FORBUNDSLEDER ELISABETH RUSDAL

Tidligere har det også vært debatt rundt lokalsykehus og behovet for dette. Da har debatten dreid seg om et enkelt lokalsykehus. På slutten av 2010 og nå i 2011 dreier dette seg mye mer om behovet for det enkelte lokalsykehus. Det er da helt klart at vi som organisasjon må engasjere oss i dette spørsmålet.

Brev har vært skrevet til Helse- og omsorgsdepartementet og vi fikk møte i departementet i januar i år. I dette møte kom vi med forbundets syn og argumentasjon. I tillegg har vi levert høringsuttalelser både til forslag om ny Folkehelselov og forslag til ny kommunal helse- og sosiallov. Disse uttalelsene finnes på forbundets nettsider.

Norges Kvinne- og familieforbund har i alle år vært opptatt av spørsmål knyttet til kvinners helse. Videre har familien og familiens situasjon vært bærebjelker i vårt arbeid. Det har derfor vært meget naturlig for oss å arbeide med spørsmål knyttet til svangerskap, fødsels- og barselomsorgen. I vårt arbeid har også nærmiljø og saker som opptar innbyggere lokalt satt sitt preg på våre mange hundre lokallags arbeid. Som eksempler på dette kan blant annet nevnes arbeidet med innsamling av midler til mammografiapparater ved daværende sentralsykehus i Akershus og Sykehuset Asker og Bærum. Ikke sjelden har våre medlemmer skaffet tilveie nødvendig utstyr eller inventar til sykehusenes avdelinger. Dette har skjedd i tillegg til engasjement rundt jordmortjeneste i kommunene,

etablering av helsestasjoner, bidrag til lokale fødestuer og bevaringen av disse.

Det er derfor naturlig for oss å gripe tak i den situasjonen som vi ser i dag både for fødestuer/fødeavdelinger og lokalsykehusene.

## FØDETILBUDET

Kvinner gir liv til kommende generasjoner. De bør ha de aller beste forhold for sin samfunnsnyttige oppgave. Tilbudet til gravide og fødende kvinner er likevel ikke bra flere steder i landet. Når man nå legger ned lokale fødeavdelinger og fødestuer, opplever mange at tilbudet blir enda dårligere. Flyttingen til større sentrale fødeavdelinger har også medført spenning rundt spørsmålet om det er plass når fødselen skal skje. Videre er det i dag en debatt rundt hvor lenge en kvinne skal tilbys å være ved barselavdelingen etter fødsel. I gjennomsnitt ser vi ut fra innhentet informasjon at liggetiden i dag er 2 døgn. Men vi er kjent med debatten om at fødsel ikke er sykdom og således ikke har behov for så lang liggetid. Det har vært drøftet og drøftes ennå, at liggetiden skal kuttes ned til 8 timer for førstegangs fødende og 4 timer for flergangs fødende. Hva da med oppfølging med tanke på amming? Hva da med screeningprogrammet for nyfødte – dette skjer som kjent tredje døgn etter fødsel. Mange unge mødre opplever som førstegangs fødende seg usikre på situasjonen og sin nye rolle. Besøk av helsesøster hjemme etter fødsel blir viktig. Men ikke alle kommuner har lenger nok helsesøstre til at dette lar seg

gjennomføre. Årsaken til dette skyldes enten mangel på økonomi til å ansette flere helsesøstre. Andre ganger skyldes dette mangelen på helsesøstre.

Videre kommer flere kvinner inn med rier, men blir sent hjem i påvente av fødsel. Dette skjer svært ofte av kapasitetshensyn. Det skjer like ofte i distriktene utenfor Oslo, Drammen og andre større byer landet over.

Andre steder i distriktene oppholder kvinnene seg ved en hotellavdeling mandag til fredag for så å måtte reise hjem til distriktet sitt for helgen da avdelingen stenger i helgene og så må de tilbake til byen mandagen i tilfelle det skal komme en fødsel. Dette er ikke bare en belastning for kvinnen, men også for hennes familie. Ikke alle fødende kvinner er førstegangs fødende. Dette betyr at de har barn som må ha tilsyn, hva med far og mulighetene for å være tilstede ved fødselen? Vårt flytte og bosettingsmønster har medført at mange familier i dag ikke har andre familiemedlemmer i nærheten som kan hjelpe og avlaste. I tillegg er dagens besteforeldregenerasjon yrkesaktive. Dette gjør at de ikke på samme måte kan stille opp som i tidligere tider. Dette må man også ta hensyn til.

Kontakten mellom det nye familiemedlemmet og andre søsken er viktig. Et nytt familiemedlem er ikke bare en viktig hendelse i foreldrenes liv, den har stor betydning for de andre barna i familien. Da blir lange avstander et hinder. I tillegg til de øvrige problemer avstanden medfører.

Ved nedleggelse av lokale fødestuer/fødeavdelinger vil avstanden til mer sentrale fødeavdelinger bli større. Ut fra informasjon vi har vil dette kunne dreie seg om 1,5 til 2,5 timers reise. Denne beregningen av reisetid er gjort med bakgrunn i normale forhold både med tanke på vær og føre. Vi har imidlertid mange steder i landet vårt store utfordringer med tanke på stengte veier på grunn av været – enten det er kraftig snøfall eller voldsomme mengder nedbør andre tider

av året. Bare de siste dager har mer enn 40 viktige veier vært stengt daglig på grunn av været. Under slike forhold er det ofte heller ikke mulig å fly, slik at den fødende blir henvist til fødsel der hun befinner seg. Selv om det skulle være ordinære forhold for transport, så skjer det fødsler under transporten. Vi har fått opplyst at det i 2009 dreide seg om tett oppunder 200 fødsler som skjer under transport. Med de til nå kjente og planlagte nedleggelser av lokale fødeavdelinger/fødestuer antas det at 3 – 500 flere fødende kvinner vil transporteres for fødsel. Hvor mange av disse vil ikke rekke frem før fødsel finner sted?

En viktig begrunnelse for å legge ned lokalt fødetilbud har vært at det er for få fødsler der slik at man ikke klarer å opprettholde kompetansen. Vårt spørsmål er – er kompetansen på fødsler hos ambulansepersonell bedre. Vil de få såpass mange fødsler at de har bedre kompetanse enn lokalt fødetilbud? Er forholdene i en ambulanse bedre enn ved et lokalt fødetilbud? Norges Kvinne- og familieforbund tror på ingen måte det. Vi tror snarere tvert i mot. Videre må det jordmor med for å følge? Hva om jordmor er på tur til sentral fødeavdeling med en fødende og en eller to kvinner til skal føde? Hvem følger da?

Ikke alle kommuner har nok jordmødre til å kunne dagens behov – hvordan skal de da kunne dekke et fremtidig behov ved transport til sykehus lenger unna. Reisen til den sentrale fødeavdelingen er kanskje 2,5 timer – men jordmor skal også tilbake. Altså opp mot 5 timer borte fra kommunen.

Vi ser også at kapasiteten ved de sentrale fødeavdelinger ikke er stor nok. Dette betyr at fødende avvises og henvises til andre sykehus. Ikke alltid får de tilbud om ambulanse og følgetjeneste og må kjøre selv i egen bil. Hva om de ikke rekker frem og fødselen skjer? Hvem har ansvaret dersom noe skjer og barnet får skader i forbindelse med fødselen? Så langt vi har brakt i erfaring gjelder da ikke Pasientrettighetsloven ei heller andre lover som kunne gitt familien nødvendig erstatning.

Hvor trygg sjåfør er en blivende far med en fødende ektefelle/samboer ved sin side eller i baksetet?

Selv fra Oslo meldes det om for få jordmødre noe som skaper problemer med tanke på kapasitet. Utfordringen er at en aldri vet akkurat når en kvinne skal føde. Dette gjør at bemanningen noen ganger kan synes å være for stor. Ved å slå sammen avdelinger har man oppnådd en redusert bemanning samlet sett. Problemet er at

det også har redusert kapasiteten. Noen ganger kommer disse sakene i media – vi frykter at dette bare er noen få av flere saker. Ikke alle orker å ta dette opp i etterkant. Hverdagen krever sitt. I tillegg er fødselen over, man har andre ting å ta tak i og troen på at det nytter å ta saken opp, er ikke like sterk hos alle.

### LOKALSYKEHUS

Vi har aldri brukt mer penger på helsetjenester og sykehustilbud i landet vårt enn nå har vi hørt statsråden si. Vi betviler ikke dette. Vår oppfatning er imidlertid at mye av dette har gått til omstillingsprosesser og omorganiseringer i tillegg til navneskifter m.m.

Sykehusene behandler flere pasienter, men vi tror at reinnleggelser skjer stadig oftere. Pasienter som henvises for innleggelse opplever at de blir vurdert og sendt hjem, eldre sendes hjem til sikre forhold før alt er avklart i kommunen. Kommunene sliter med økonomi og vi lever lenger i dag og årskullene er større. Dette medfører et kapasitetsbehov. Sammenslåing av sykehus viser seg å medføre redusert kapasitet. Helseregionene sliter økonomisk og dette medfører at det ikke alltid lar seg gjøre å ha et tilbud som dekker det faktiske behov. Resultatet blir strengere prioritering for innleggelse og korridorpasienter.

Videre medfører sammenslåingen en veldig fokusering på bygging av nye sykehus. Dette koster – og vi er av den oppfatning at dette gjør at helseforetakene ikke akkurat styrker sin økonomi. Helse Midt-Norge og debatten rundt sykehus her er et godt eksempel på dette.

I forbindelse med Samhandlingsreformen nevnes det at kommunene skal opprette døgnbemannede enheter som skal ivareta akuttfunksjoner. Sett med våre øyne må dette bli et annet ord for lokalsykehus. Vi stiller oss derfor veldig undrende til den nedleggelse som synes å komme i distriktene i dag.

Fagmiljøene understreker behovet for en definisjon av lokalsykehusene skal være og hvilke funksjoner de skal dekke. Vi ser at dette er nødvendig – da blir det mulig å planlegge noe. Vi tror ikke befolkningens behov rundt omkring er så ulik at dette er definisjoner som må gjøres lokalt. Skal man sikre et helhetlig og enhetlig helsetilbud til hele landets befolkning, må det en slik definisjon på plass. Da vil det også være mulig for kommunene og helseforetakene å starte planarbeidet for gjennomføring av Samhandlingsreformen.

Gjennomføringen av Samhandlingsreformen bekymrer oss. Vi er redd tidsplanen her er for knapp. Saken skal endelig oversendes Stortinget våren 2011 og gjennomføringen skal skje fra 1. januar 2012. Med erfaringer fra en slik hurtig tempo og gjennomføringsplan for NAV-reformen synes vi dette er direkte uansvarlig. Tiden er for knapp, usikkerheten for stor selv om vi tar høyde for at noe av motstanden skyldes mer generell motstand mot endringer. Ved å stanse opp nå, lytte mer til signalene og gå i dialog med aktørene ville man kunne utarbeide en helhetlig plan, for det savnes og er av flere etterlyst, ville man kanskje sikre at mange uheldige konsekvenser kan bli utfallet. Innen samferdsel sies det som følger: "Det er farten som dreper." Vi tror at det kan være tempoet som kan drepen mulighetene for konstruktiv utvikling av helsetilbudet og sikre Regjeringens mål for endringene. I tillegg er vi redd at det for brukerne av helsetilbudene i ytterste konsekvens kan bli skadelidende.

### SLUTTKOMMENTAR

Med de tiltak som allerede er varslet og som vi ser både med tanke på fødetilbud og nedleggelse av lokalsykehus, synes det som om gjennomføringen av Samhandlingsreformen er i full gang. Dette bekymrer oss da ikke tilbudet ute i kommunene er klart for å kunne takle dette.

Vi tror at dersom dette fortsetter vil man kunne oppleve at dette med regionale helseforetak kan bli en endring som flere og flere vil reversere. Vi tror ikke nødvendigvis en reversering av dette er løsningen. Hovedgrunne vår for dette er de kostnadene dette vil medføre – kostnader som faktisk vil kunne gå ut over dagens tilbud.

Videre har vi store problemer med å se forskjellen mellom døgnbemannet kommunal enhet for å gi akutttilbud og et lokalsykehus, annet enn at døgnbemannet enhet kan være i alle kommuner. Ikke alle kommuner har lokalsykehus. Sett fra vår side mener vi derfor at dette vil medføre økte utgifter, dog ikke over statlige budsjetter. Men økte utgifter betyr økt økonomisk belastning.

Vi anmoder derfor om at departementet nå stanser all debatt om nedleggelse av lokale fødeavdelinger/fødestuer og lokalsykehus.



# Nøkkelholslureri

Kvitt kjøtt kan vere kreftframkallande fordi dyra kun et kraftfôr. Likevel fortel Nøkkelholet og Kiwi oss at det er bra for helsa vår.

ANNE VIKEN, VETERINÆR OG BLOGGAR

Nøkkelholet skal gjere det lettare å treffe det sunne valg, seier den danske fødevarerministeren Eva Kjer Hansen i You tube-filmen «Nyt nordisk ernæringsmärke – Nøglehullet».

Nøkkelholet skal gjere det enkelt for deg som forbrukar å gjere enkle valg. Nøkkelholet skal hjelpe travle småbarnsforeldre å gjere gode valg, raskt, på butikken. Og fordi vi har lita tid til sjølv å sette oss inn i alt som har med mat å gjere, stolar vi på merkinga. Og det er dette Nøkkelholet utnyttar i sine nøkkelhol og momskuttkampanjer: vår mangel på tid og vår mangel på kunnskap om maten vi et. Dessverre er ikkje lettvinde valg alltid etiske valg.

Fjærkre er eit av nøkkelprodukta som skal gi oss eit betre liv. Gitte Gross, leder for Nationalt Videncenter for Fødevarer og Sundhed, seier i youtube-snutten at det er vanskeleg for forbrukaren å gjennomskode om eit produkt er sunt eller ei. Nøkkelholsmærket skal gi ei tolkning av varedeklarasjonen og på hjelpe forbrukaren å velge. Eventuelt fordreie.

Kiwi har vore ein hard marknadsfører av nøkkelhol og seg sjølv som ein grøn aktør. På Kiwi sine nettsider for momskutt og nøkkelholssider finn vi ulike variantar av kyllingfilet, kyllingkjøtdeig, strimla kylling, kyllingfilet

taco, krydderskinke kalkun, kalkun naturell, kalkunfilet krydret og så bortetter: kvitt kjøtt altså. Alt som er kylling og kalkun saman med fisk, samt to typar karbonadekjøtdeig. Nøkkelholsmærkinga tek verken hensyn til etikk eller human helse når det gjeld kvitt kjøtt.

Dietten til kylling, kalkun og gris består av hundre prosent kraftfôr. Til samanlikning et sau og lam nitti prosent grovfôr, altså gras. Storfe et femti prosent grovfôr og femti prosent kraftfôr.

Det er helseskadeleg for oss menneske å ete kjøtt frå dyr som utelatande har ete kraftfôr. Kjøttet frå desse dyra inneheld for mykje arakidonsyre, og for lite Selen. Arakidonsyre vert i kroppen omdanna til hormonliknande stoff som forverrar betennelse, smerte, aukar faren for blodpropp og kreft, samt er negativt for immunforsvaret vårt. Dette sa ernæringsfysiolog og forskar ved UMB, Anna Haug, på Bonde- og Småbrukarlaget sitt møte «Kvinner for norsk mat» i Oslo 8.mars.

Kvitt kjøtt er dermed direkte helseskadeleg. Det inneheld mindre feitt, men det aukar faren for kreft. I USA er dette kjent, og ein fråår kreftpasientar å ete kjøtt produsert på kraftfôr, men denne kompetansen har ikkje slått rot i Norge enda. I allefall ikkje i nøkkelholet.

Kanskje er det fordi vi i Norge har politiske målsetningar om å auke produk-



sjonen av kvitt kjøt og gris. Ifølge tal frå Statens Landbruksforvaltning og Norsk Fjørfelag er produksjonen bratt aukande. Etikken er «see no evil». Mottoet er «et meir».

«Ein forelesar sa til oss under studiene at vi måtte ikkje tru vi fekk bestemme ernæringspolitikken. Dette var det politikarar og landbruksorganisasjonar som gjorde», skreiv ein engasjert ernæringsfysiolog til meg i eit handskrive brev for litt over ein måned sidan som respons på ein kronikk. Ho har kanskje meir rett ein vi liker å tru

Helsedirektoratet anbefaler maks 500 gram raudt kjøt per veke. Der er berre eit problem: det trengs meir forskning for å avklare om der er ein overbevisande samanheng mellom raudt kjøt og kreft i tjukk- og endetarm. Samanhengen er langt frå sikker.

Spørsmål: Kvifor seier Helsedirektoratet ingenting om at kvitt kjøt frå dyr som et berre kraftfôr kan vere kreftframkallande? Kvitt eller ikkje. Kanskje fordi det ville kreve omlegging av produksjonen, eller utvikling av nye typar kraftfôr utan, eller mindre soyaolje i.

Ein blir kva ein et, og dette er i høgste grad noko å hugse på når ein fyller handlevogna si på matbutikken. Er dyra fôra med gras, altså grovfôr, finn ein fiskefeittsyrer i kjøtet. Dette vil ein finne i kjøt frå storfe, lam og sau.

Og når det gjeld etikken: er det i bunn og grunn bra for oss og vår helse å ete feite



kyllingar som har stått i oppvarma hallar heile sitt korte liv med bukbetennelse og ødelagde ledd? Er dette noko vi ønsker å servere barna våre?

I første omgang vil nok mange svare ja. Dei let att auga. Medan samfunnetikken i Norge idag seier nei til pelsdyr, seier vi ikkje enda nei til kylling og kalkun. Fordi vi liker enkle valg. Det er lett å velge vekk pels. Det er vanskeleg å velge vekk kylling frå dietten. (Eg er mot pels).

«Nøkkelsmerket skal også gi standarder som ein kan arbeide etter i produktutviklinga, og nøkkelholmerket vil påverke produsentane i deira produktutvikling», seier Ida Husby, sundhetschef, FDB, i youtube-snutten. Får ein opp fiberinnhaldet, kvalifiserer ein for nøkkelholmerket og ekstra positiv

marknadsføring. Ingen nevner noko om «dyrevelferd».

Ordet «etikk» er ikkje nevnt. Kanskje fordi ordet er tømt for innhald når det kjem til kalkun- og kyllingproduksjon. Og kan det eigentleg vere stort annleis?

For medan lam og storfe fint greier seg på fjellet, er kylling og kalun framavla for eit liv på betong. Først ville dei ete seg ihjel, rugeinstinktet er bortavla og dyra er for feite til å pare seg naturleg. Av ubefrukta egg kjem ingen kyllingar, og etter kort tid ville dyra utrydde seg sjølv.

Kiwi og nøkkelholmerket framstår per idag som Norges mest profilerte forvararar av dårleg dyrevelferd og manglande etikk i matproduksjon. Det er bra for oss at produkta er merka.

# Alle bør ha et medisinskap

Men en bør være kritisk til innholdet. Det er viktig å rydde med jevne mellomrom, i hvert fall en gang i året.

I altfor mange norske hjem finnes det medisinskap fullt av gamle medisiner og salver som er innkjøpt for en årrekke siden og som kanskje ikke egner seg til bruk om behovet skulle oppstå. Skal en ta egenberedskapen alvorlig, bør en så absolutt foreta en snarlig opprydning og kvitte seg med alt gammelt. Under etterfyllingen bør en tenke nøye over hva en har behov for. Lever gamle medisiner på apoteket. Betjeningen vil sørge for å destruere det.

## MÅ LÅSES!

Medisinskapet skal plasseres utilgjengelig for barn. Det må derfor låses og nøkkelen legges på et sikkert sted. Vitamintabletter, jerntabletter, p-piller og lignende bør også oppbevares i medisinskapet. Plaster og gasbind kan heller være litt lettere tilgjengelig, slik at barna kan plastre mindre skrammer også selv dersom mor og far ikke er hjemme.

Generelt sett bør medisiner oppbevares i et værelse med normal romtemperatur. Jo høyere temperaturen er i rommet, jo raskere vil virkestoffene i medisinerne ødelegges. Derfor er badet det rommet som faktisk er dårligst egnet.

## GAMLE PENICILLINKURER

Gamle penicillinkurer og andre reseptbelagte medikamenter som ikke lenger brukes skal også kastes selv om de ikke er gått ut på dato. Det er ikke uvanlig at folk sparer på penicillintabletter fra tidligere kur til senere bruk. Fra legehjelp advares det mot dette. Hver infeksjon må behandles med riktig type antibiotika som er foreskrevet av lege. I verste fall kan en utvikle overfølsomhet mot enkelte penicillinformer. Det heter seg at et en heller ikke må låne medisiner av andre. Reseptbelagt medisin er kun beregnet for den som har fått foreskrevet den.

## ET VELUTSTYRT MEDISINSKAP

Skrubbsår og kutt skal desinfiseres og påføres plaster eller bandasjer. Et medisinskap må derfor inneholde plaster, gasbind, sterile kompresser, bomull og desinfeksjonsvæske. Gjør gjerne plass til en bakteriedrepende salve også. Termometer, hostesaft og smertemidler hører så absolutt hjemme der sammen med en ispose som kan brukes ved eventuell forstuvning. Støttebandasje, pinsett og sikkerhetsnåler bør være tilgjengelig.

## FØRSTEHJELPSPAKKE

Et supplement til medisinskapet kan være en førstehjelpspakke som kan anvendes på hytte, båt eller bil om uhellet skulle være ute.

## + HVA FØRSTEHJELPSPAKKEN BØR INNEHOLDE

| Produkt                              | Antall |
|--------------------------------------|--------|
| hjem/fritid NF tom stor              | 1      |
| Gasbind elastisk 7,5cm x 4 cm        | 2      |
| Idealbind 8 cm hvit                  | 1      |
| Førstehjelpsfolder NF (gul)          | 1      |
| Munn til munn maske                  | 1      |
| Saks førstehjelp 14.5 cm             | 1      |
| Skråpinsett 8 cm                     | 1      |
| Sikkerhetsnåler 6 stk.               | 1      |
| Kompress steril 10 x 10 cm           | 5      |
| Kompress steril 5 x 5 cm             | 5      |
| Plastertape 2.5 cm x 5 m m/dispenser | 1      |
| Burnaid gel 3.5g pk. à 5 stk.        | 1      |
| Burnaid 10 x 10 cm                   | 1      |
| Plasterstrips pk à 20 stk.           | 1      |
| Hansker Nitril 1 pk. à 4 stk.        | 1      |
| Trekanttørkle                        | 1      |
| Sportstape 3.8 cm x 9.1 m            | 1      |
| Ispose                               | 1      |
| Sårvaskeserviett                     | 6      |
| Øyebadebeger                         | 2      |
| Øyebadevann PL9MG 30 ml              | 3      |
| Enkeltmannspakke 12 cm               | 2      |

Kilde: Norsk Folkehjelp

## + HVA DU BØR HA I MEDISINSKAPET

Sterile kompresser  
Elastisk bandasjepaster m/sårpute  
Gasbind  
Hefteplaster på rull  
Bomull  
Desinfeksjonsvæske  
Bakteriedrepende salve  
Termometer  
Smertestillende tabletter  
Hostesaft  
Ispose  
Hydrokortison  
Saks, pinsett og sikkerhetsnåler

# Fjern fellene hjemme

Når ulykker skjer i hjemmet, er det ikke bare uflaks. Med enkle håndgrep kan hverdagen bli tryggere:

Her er noen råd:

## GULV, TRAPPER OG VINDUER

- Unngå løse ledninger som man kan snuble i på gulvet
- Legg glidesikkert underlag eller dobbeltsidig tape under tepper og løpere
- Legg "friksjonsbelegg" på trappetrinn
- Monter rekkverk der det trengs
- Skaff skikkelig belysning i trapper og oppganger
- Bruk solid trappestige fremfor vaklevorne stoler og krakker
- cEkstra telefonkontakt ved den eldres go'stol

## BAD

- En gummatte eller sklisikre gummibiter som kan limes i badekaret og dusjen hindrer det i å skli.
- Håndtak ved badekar, dusj og toalett gir god støtte når man skal sette og reise seg
- Armatur med temperatursperre. Skåldesperre kan hindre ulykker med tospaks vannarmatur.

## BARNESIKRING

- Installer stikkontakter med innbygget barnesikring, eller kjøp plugger til veggkontakter som barn ikke kan få ut
- Med småbarn i hus må trapper sikres med grind både oppe og nede
- Åpninger mellom trappetrinn må lukkes slik at barn ikke sklir i mellom
- Sikring av vinduer og dører må plasseres så høyt at barn ikke når opp til dem
- Sett medikamenter og farlige kjemikalier i låste skap
- Hold sigaretter, tobakk og alkohol utenfor barns rekkevidde
- Hold skytevåpen innelåst og uladd. Sluttstykket bør tas ut.
- Våpen, sluttstykke og ammunisjon bør oppbevares hver for seg.
- Komfyrkantbeskytter på komfyrkant og stekeovnsdøren hvis den er varm

## BRANNSIKRING

Brannsløkkingsapparat og/eller vannslange er påbudt ved lov. Ha et håndsløkkingsapparat – ABC pulverapparat - lett tilgjengelig i leilighet eller hus.

Røykvarslere monteres i hver etasje. Må kontrolleres en gang i måneden og batteriet skiftes en gang pr. år. Kontroller elektriske ledninger og apparater ofte.

# De færreste har brannøvelse hjemme

Folk flest frykter brann, men få gjør noe med det, viser en ny undersøkelse.

Bare 5 prosent av et utvalg på 1.000 personer oppga at de har hatt brannøvelse i løpet av de 2-3 siste årene. Undersøkelsen, som er foretatt av TNS Gallup, viste at over halvparten av befolkningen (53 prosent) verken hadde hatt brannøvelse eller samtalt om brann innen familien. Mens 7 prosent oppga at de

både hadde hatt øvelser og samtaler, svarte 36 prosent at de hadde hatt samtaler om brann de siste 2-3 år.

For øvrig viser undersøkelsen at 2 av 3 er mer redd for brann enn noe annet. Det står i skremmende kontrast til at så få har øvelser hjemme.

## HJEMMEULYKKER KREVER EGENBEREDSKAP

De fleste ulykker skjer i hjemmet. Årlig behandles nærmere 100.000 personer for skader og forgiftninger på norske sykehus, mens 2.000 mister livet. Det er aldersgruppene 10-20 år og eldre over 70 som oftest skader seg.

# Egenberedskap og forebygging må gå hånd i hånd



Vi skader oss der vi oppholder oss mye. I alle aldersgrupper dominerer hjemmeulykker, skole- og fritidsulykker. Særlig for de minste barna og for eldre oppstår det flest skader i hjemmet.

AV JAN ERIK THORESEN

### MEST SÅR OG BRUDD

For alle typer skader sett under ett, er de hyppigste skadene åpent sår (24 %) og brudd (22 %). 40 % av hjemmeulykker blant barn resulterer i åpne sår. Blant eldre over 65 år er halvparten av skadene i hjemmet bruddskader og en av fire skader er kvestelser.

### BARN OG UNGE SKADER SEG OFTEST

Store barn og ungdommer i alderen 10-20 år er de som stort sett skader seg oftest. I aldersgruppen 20-25 år har menn omtrent dobbelt så høy skadefrekvens som kvinner. Helt opp til 60-års alderen får menn flere skader enn kvinner. I de aller eldste aldersgruppene skjer det derimot flere skader hos kvinner.

### TA FREM VERKTØYKASSEN!

Et grunnleggende godt råd er å ta frem verktøykassen og sette i stand gjenstander og møbler som kan forårsake skade. Det kan være trappetrinn, rekkverk, dørterskler, ledninger, tepper, lister og beslag en kan snuble i og hyller og skap med dårlig feste. Med verktøykassen i beredskap kan mange potensielle ulykker forebygges.

# Hvordan står det til med brannberedskaper?

Mange mennesker velger å se bort fra at en brann kan ramme dem selv, bare noen andre. Ikke noe er mer ødeleggende enn en brann i eget hjem. vi må erkjenne at en brann kan oppstå, sikre oss og ha en beredskap.

AV JAN ERIK THORESEN

Når en brann oppstår, går alt svært fort. De første minuttene er derfor kritiske. gjennomsnittlig utrykningstid for brannvesenet er 14 minutter. Bor en på landet, kan det gå lang tid før hjelpen kommer. Uansett er en overlatt til seg selv og må være ens egen brannmann under brannens første fase.

## REDDE, VARSLE, SLOKKE

Det aller viktigste er å sørge for at alle i huset kommer seg ut i sikkerhet. Dernext skal en ringe brannvesenet på nødnummer 110. Og først nå skal en forsøke å slokke uten å utsette seg selv eller andre for fare.

## RØYKVARSLEREN MÅ FUNGERE!

Det er røykvarsleren som gjør at en blir oppmerksom på røykutvikling og brann. Dette livsviktig når vi ligger og sover. våken tilstand vil vi antakelig oppdage det begynner å brenne, men det er slett sikkert. Røykvarsleren er avhengig av at batteri som fungerer. Den må sjekkes jevne mellomrom. Begynner den å pipe er det tegn på at batteriet er i ferd ladet. Da må et nytt batteri installeres. En røykvarsler uten batteri er en falsk at det er påbudt med godkjent røykvarsler hjem.

## LÆR BRUKEN AV SLOKKEMIDLER

Som sikkert de aller fleste vet er det også påbudt å ha slokkemiddel i form av husbrannslange eller brannsløkkingsapparat. Disse må plasseres slik at de er lett tilgjengelige. Det er viktig å lese bruksanvisningen for brannsløkkingsapparatet og "tørrtrene" med det. Husk å snu apparatet opp ned av og til slik at pulveret ikke klumper seg i bunnen.



# Ny leder i FOKUS

Gro Lindstad er ny daglig leder i FOKUS – Forum for Kvinner og Utviklingsspørsmål og hun går til jobben med stor entusiasme. Med Lindstads engasjement og brede erfaring fra så vel kvinne som utviklingsspørsmål går FOKUS en spennende tid i møte.



TEKST: TRINE TANDBERG  
FOTO: METTE MOBERG

– Norge har et godt rykte internasjonalt for sin satsing på kvinne- og likestillingstematikk. Frem til 2008 økte vi den økonomiske innsatsen på dette området, men de siste par årene har den flatet ut. Nå må vi utfordre regjeringen til å øke innsatsen betydelig for å bidra til at vi faktisk når Tusenårsmålene innen 2015. Det er på kvinne- og likestillingsområdet det er lengst igjen før vi når FNs Tusenårsmål, så her må engasjementet styrkes betydelig, sier Gro Lindstad som

fra 1. januar 2011 overtok roret som leder av FOKUS.

De siste tre årene har Gro jobbet som leder av UNIFEMs avdeling for politisk samarbeid og myndighetskontakt. Dette har gitt henne en unik innsikt i hvordan FN-systemet fungerer og oversikt over hvilke politiske spørsmål som står øverst på den internasjonale likestillingspolitiske agendaen.

– Gjennom 20 år har jeg sett FOKUS utvikle seg som organisasjon og som et viktig forum for organisasjoner som

ønsker å arbeide med kvinner og utviklingsspørsmål. Jeg gleder meg veldig til å overta ledelsen i den eneste organisasjonen som arbeider politisk så vel overfor norske myndigheter som globalt med å bedre kvinners situasjon i sør. Det er også fantastisk inspirerende å se hvordan FOKUS som aktør på den internasjonale arenaen får en stadig sterkere posisjon. I de senere årene har jeg møtt mange i FN-miljøet i New York som har samarbeidet med FOKUS i ulike sammenhenger, og som ønsker et fremtidig samarbeid. Dette er et arbeid jeg ønsker å prioritere, men FOKUS må også spisse



sin kompetanse i forhold til hva som skjer i FN-sammenheng på områder vi jobber med eller kan tenke oss å ha mer innsikt i, sier Gro.

Med en master i menneskerettigheter, erfaring fra Flyktninghjelpen i Kroatia og Bosnia, mer enn et tiår som politisk rådgiver for SV på Stortinget og som en meget profilert leder for LLH (Landsforeningen for Lesbisk og Homofil frigjøring) er Gro ingen novise hverken i organisasjonssammenheng, eller i utviklingssammenheng. Hun har satt sitt tydelige bumerke på flere viktige politiske saker.

Mange kaller henne den kjønnsnøytrale ekteskapslovens mor. Gro har en stor erfaringsbakgrunn å øse fra, og den nybakte FOKUS-lederen har mange tanker om norsk og internasjonal utviklings- og bistandspolitikk.

**– FOKUS** har et godt forhold til politiske myndigheter. Vi blir lyttet til og rådene våre blir fulgt. Dette er et forhold vi må bygge videre på og utvikle. I dialog med myndighetene kan vi påvirke kvinnesatsingen og sette søkelys på underprioriterte områder. Det er et tankekors at det er bred enighet om at vi ikke kommer til å nå FNs Tusenårsmål hvis vi ikke prioriterer kvinner og problemstillinger relatert til likestilling. Det er også et tankekors at det fremdeles er mer snakk enn konkret handling fra politiske myndigheter både her til lands og internasjonalt. I denne sammenhengen må vi også være bevisst på at FOKUS ikke har hatt samme økonomiske vekst de siste årene som en del av de andre norske bistandsaktørene. Dette må vi gjøre noe med i løpet av kommende år. For å nå det målet må vi også være en mer synlig aktør i nasjonale medier, samt bygge videre på det gode samarbeidet vi har med bevilgende myndigheter, sier en engasjert Gro Lindstad.

**FOKUS** er norsk nasjonalkomité for UNIFEM – eller UN Women som det nå heter. Gros erfaring fra tre år i UNIFEM har gitt henne en unik innsikt og nettverk i verdensorganisasjonen, ikke minst hvordan UNIFEM arbeider i forhold til kvinner og likestilling.

– Jeg har vært involvert fra UNIFEMs side i forhold til FOKUS som ny nasjonalkomité i Norge, og kjenner hele diskusjonen og forarbeidene. Jeg har også hatt kontakt med en rekke av de andre nasjonalkomiteene og har mange tanker om hvordan FOKUS skal samarbeide tettere med de andre nordiske nasjonalkomiteene og derigjennom styrke FOKUS' rolle som påvirker i FNs kvinnearbeid.

**FOKUS** skal være et talerør for våre medlemsorganisasjoner. Det er kvinnebevegelsen i Norge som utgjør ryg-



Gro Lindstad.

graden i FOKUS, noe Gro vet å verdsette. Hun vil i løpet av 2011 gjennomføre møter med så mange medlemsorganisasjoner som mulig for å bygge et solid fundament for en felles plattform – samtidig som hun ønsker å bli presentert for organisasjonenes forventninger og hvilke saker som bør prioriteres fremover.

**– FOKUS** skal i 2011 satse på kvinner og klimaspørsmål og må være aktiv inn mot regjeringen som premissleverandør på dette området frem mot klimatoppmøte COP-17 i Durban, Sør Afrika hvor hele Kyoto-protokollen skal reforhandles i slutten av 2011. Vi skal bygge kompetanse og stadfeste FOKUS som organisasjonen med spisskompetanse på tematikkområdet. For meg er det svært viktig å få en bredest mulig oversikt over de forventningene og ønskene som medlemsorganisasjonene har til FOKUS, og ikke minst hvordan kompetansen hos de enkelte organisasjonene kan komme flere til gode. Det er også viktig for meg å signalisere at jeg ønsker en større involvering fra brede lag av medlemsorganisasjonene. Vi må ha som mål å få økt bevilgningene til FOKUS' mangfoldige arbeid i statsbudsjettet for 2012. Statsbudsjett 2013 vil være et valgkampbudsjett med større sjanse for endringer og derfor må det jobbes målrettet første halvdel av 2011. Dette må skje i tett samarbeid med styret i FOKUS og med drahjelp fra medlemsorganisasjonene.

# Handlekurver fra Kenya

AV ANNA SOLBERG

Har du sett de fine handlekurvene Internasjonalt Utvalg introduserte på landsmøtet? De er håndlaget av resirkulert plast i en nydelig fletteteknikk med fine farger, enten to eller tre.

De er en fryd for øyet, godt og solid laget med gode handtak som er festet langt nede på kurva, lette og gode å bære med seg og anvendelige til tusen. Selv har jeg kjøpt slike kurver på turene til Kenya og har brukt dem til det meste. Ukehandelen er grei når jeg har et par kurver i bilen og kan plassere mine innkjøp i dem. Der de står støtt og godt på gulvet uten å falle om.

Samtidig lar jeg være å bruke bæreposene som alltid ligger klar i butikken.

Det er helt unødvendig med nye bæreposer hver gang vi går i butikken. Vi kan redusere dette forbruket til et minimum ved bruk av Kenya kurvene.

Kurvene er greie når vi skal dra på hytta og trenger noe å bære med til sengetøy, proviant eller hva det nå er en drar på. De står også stødig i båten og er velegnet til turbruk.

Selv bruker jeg dem ved innhøsting av frukt, noe de er svært greie



til. Et av medlemmene i laget vårt fant ut at hun trengte en vedkurv nå i denne fyringsens tid. Til det er de store kurvene alle tiders. Ved å kjøpe en kurv eller tre støtter du:

- Produsentene; våre afrikanske medsøstere og samarbeidspartnere.
- Prosjektarbeidet forbundet har påtatt seg, gjennom egenandeler.
- Miljø og gjenbruk i Kenya og i Norge.
- Sist, men ikke minst: du gjør deg selv en stor tjeneste ved å bruke et så praktisk og lettvt hjelpemiddel i hverdagen.

Nærmere opplysninger får du ved henvendelse til Anna Solberg, tlf 64 94 30 66 eller karlanna@online.no

# Sibiu – Romania

AV FORBUNDSLEDER ELISABETH RUSDAL

Høsten 2010 fikk jeg som ACWW-representant og medlem av internasjonalt utvalg anledning til å besøke krisesenteret som forbundet støtter i Sibiu i Romania. Det er imponerende hva som er etablert.

Senteret kom i stand på bakgrunn av TV-aksjonen. Det er et nydelig hus og med en liten bakhage godt skjermet. Inne er det rom til kvinner og deres barn, det er felles lekerom, stuer og kjøkken. Da vi var på besøk var det flere barn i senteret. De hadde mange leker og mulighet for aktivisering. Senteret har i tillegg til daglig leder også ansatt miljøarbeidere og en kvinnelig advokat kommer og kan gi juridisk rådgivning og hjelp til kvinnene. På samme måte som vi har gjort i Norge, holdes adressen til senteret hemmelig og kvinnene møtes utenfor senteret og følges dit når de søker hjelp.

Siden starten av senteret er det til nå gitt hjelp til 28 kvinner og deres barn. Senteret har kontakt fortsatt med noen av disse og ser at de nå klarer seg bra. Et flott resultat i løpet av rundt tre år. Det viser også at det er et betydelig behov for senteret.

I hele Romania er det rundt 10 krisesentre. De har liten eller ingen kontakt med hverandre.

Men en ting er trolig sikkert – de mottar ingen støtte fra offentlige myndigheter.

Så for senteret i Sibiu er støtten fra vårt forbund helt nødvendig. Midlene fra tv-aksjonen er noe de fikk i tre år, så nå starter jobben med å sikre videre drift.

I løpet av vårt besøk på tre dager var vi i møte med viseborgemesteren for å igjen be om støtte. Men slik den finansielle



situasjonen for kommunen Sibiu og resten av Romania er, synes dette ganske vanskelig. På grunn av finanskrisen som var i 2010, ville de statlige overføringene bli betydelig redusert og kommunen hadde ikke nok midler til sosialhjelp eller annet ut 2010. Alle ansatte i offentlige stillinger i hele landet hadde fått beskjed om at lønn ville bli redusert med 20 % fra september

I løpet av besøket var det også møte i organisasjonen vi samarbeider med. Møtet ble holdt på krisesenteret. Og her møtte mellom 10 – 15 positive og engasjerte kvinner opp. De gjør sitt ytterste for å skaffe midler til senteret. Vår nye tanke om strikking av bamser for salg, grep de. Så allerede etter et par dager fikk vi med noen få bamser hjem. For de av dere som var på landsmøtet – fikk dere se og kanskje kjøpe noen bamser. Inntekten går i sin helhet til senteret. Bamsene selges med navnet CareTeddy. Vi har solgt mer enn 30 til nå og i disse dager kommer nye bamser til Oslo. Disse er allerede reservert til kjøpere. Men jeg håper vi snart får flere slik at vi kan ha med rundt når vi er på besøk i kretsene.

Også kvinnene som benytter seg av senterets tilbud/tjenester bidrar i strikkingen. Så dette er virkelig strikk for omsorg.



## An Introduction to ACWW

The members of ACWW, Associated Country Women of the World, who live in rural and urban areas, representatives of many races, nationalities and creeds, believe that peace and progress can best be advanced by friendship and understanding through communication and working together to improve the quality of life for all people through:

- relief of poverty
- relief of sickness and the protection and preservation of health
- advancement of education

ACWW has a uniquely down-to-earth approach. Working in partnership with its members and member societies, ACWW offers mutual support, friendship and practical help to women and communities around the world.

With Consultative Resolutions of the United Nations, ACWW gives women a voice on the international level through its links with the United Nations.

The organisation has a membership of nine million women in 100 countries.

ACWW is a non-governmental organisation.

## ACWW Projects:



Project Map

## ACWW News:

ACWW Central Office Re-Location  
European Conference Photos  
26/01/2011 Bangladesh Well  
£150,000 Goes to New ACWW Projects  
ACWW Board Announced

Join ACWW on Facebook

# Vi kan tale direkte til FN – og vi bruker muligheten

Det er faktisk slik at som medlem i vårt forbund, så har du som medlem anledning til å komme med forslag som kan sendes til FN. Forbundet er medlem av Associated Country Women of the World (ACWW) og vårt internasjonale verdensforbund har observatører i FN.

AV FORBUNDSLEDER ELISABETH RUSDAL

ACWW har delt verden inn i regioner og vi tilhører Europaregionen. Hvert tredje år arrangeres det Europakonferanse og i år ble konferansen holdt i Dublin i Irland i begynnelsen av april. Tema for konferansen var Frivillighet. Dette ble belyst gjennom foredrag, bl.a. av Irlands president Mary McAleese. Fra K&F deltok i tillegg til forbundsleder 5 medlemmer som dekket sine utgifter selv.

Og forbundets delegasjon var aktive og engasjerte. Med bakgrunn i de væpnede konflikter man ser blant annet i Egypt, Syria og Libya der befolkningen kjemper for demokrati har det også kommet informasjon om at kvinner og barn utsettes for overgrep som en del

av krigføringen. Dette er i strid med FNs sikkerhetsråds resolusjon 1325. Derfor fremmet K&F et forslag til resolusjon fra Europakonferansen. Resolusjonen tar for seg at det nå er nødvendig med handling for å følge opp FNs sikkerhetsresolusjon 1325. det holder ikke lenger med fine ord og gode planer. Noe debatt ble det, men vi fikk denne vedtatt. Det betyr at ACWW nå på vegne av medlemmene skal bringe dette videre – også til FN. Vi her i Norge sender resolusjonen over til regjeringen.

Det viser at vi som medlemmer har unike muligheter til å la våre synspunkter komme frem – vi bidrar til å skape framtiden – også internasjonalt!

## Associated Country Women of the World European Area Conference, Dublin 4th to 8th April 2011

Women – victims of conflicts

Be it resolved that Associated Country Women of the World and its member organizations urge their governments to act not only adopt the UN Security Council Resolution 1325.

The increasing number of countries in armed conflicts shows that violence against women should be high on the political agenda.

Violence, rape and abuse of women and children are well known as a strategy in armed conflicts.

Rebel groups fighting for democracy and freedom use women as weapon in their national conflicts.

Soldiers on both sides, all governments and UN must ensure that their soldiers and other staff works within the spirit of SR 1325.

Breaking the SR 1325 and the four following up resolutions must lead to reactions from UN and international courts.

## Landslotteri 2011

### Kjære medlem; enten du er loddselger eller kjøper.

På K&F sitt inspirasjonsseminar siste helgen i mai deles loddøkene ut til kretslederne eller annen representant for kretsene. Evn. sendes i post til de som ikke er tilstede.

Salgstiden er fra da og fram til 15 september. Trekning 15 oktober.

Det er kjempeviktig for forbundet sentralt at alle loddene blir solgt.

Vi sender ut i gjennomsnitt en loddbok på 50 lodd a kr 10 til hvert lag i kretsen, så det bør være overkommelig.

Det er viktig at vi nå står sammen og tar et krafttak for å skaffe forbundet penger.

I tillegg kommer det mange innmeldinger og det er supert.

Mange kretser og lag har gitt gevinster. De fleste har gitt penger så kjøper vi gavekort.

TUSEN TAKK og på forhånd tusen takk for at DU selger lodd.  
Eldbjørg G og Anne E

## Røa K&F utlyser midler til lokale tiltak

**Røa K&F ønsker å gi et økonomisk bidrag på opptil 50 000 kroner til noen av de aktivitetene som de frivillige organisasjonene driver for barn og unge i Vestre Aker bydel.**

**Alle frivillige organisasjoner i vestre Aker bydel kan søke som enhet eller som enkelt lag/gruppe**

## Informasjon om pårørende dersom noe skulle skje

Vi reiser mer enn før og uhell kan skje enten i vårt eget land eller når vi er utenlands. Er du klar over at på mobilen din kan du legge inn kontaktinformasjon til nærmeste pårørende slik at andre kan varsle dersom du selv ikke er i stand til det.

Du lagrer informasjonen under kontakter med følgende etternavn ICE og så etternavn og fornavn samt telefonnummer etc slik du gjør for andre kontakter. ICE står for In Case of Emergency. Du kan lagre flere enn en pårørende ved å skrive ICE 1, ICE 2.



Annonsen betales av Elverum K&F.

## ExtraStiftelsen Helse- og Rehabilitering har bevilget penger til prosjektet "Psykisk førstehjelp"

Mange vil før eller senere i livet oppleve at familie, venner, naboer eller kollegaer blir berørt av en unormal hendelse i form av alvorlig sykdom, brå og uventet død, ulykker eller andre situasjoner som skaper akutte kriser og får innvirkning på deres liv.

Mennesker i krise trenger nærhet og omsorg - noen som bryr seg. Som medmennesker er vi alle en potensiell beredskap for den eller de som trenger hjelp. Men tør vi bry oss?



Kvinner Frivillige Beredskap (KFB) er opptatt av å styrke det sivile samfunns muligheter til å møte krisesituasjoner og har utarbeidet et kurs i psykisk førstehjelp med sikte på å kunne hjelpe medmennesker som opplever en krise. Kurset "Psykisk førstehjelp" er tenkt gjennomført lokalt i regi av KFB foraene og våre medlemssorganisasjoner.

For å hjelpe kurset i gang og samtidig skape kunne litt entusiasme rundt det ønsket man fra sentralt hold i KFB selv å arrangere kurset på forskjellige steder i landet. Av praktiske hensyn fant man ut at det ville være best å gjennomføre disse kursene over to sammenhengende dager. KFB var imidlertid helt avhengig av å kunne få tilført midler til prosjektet, og det ble følgelig besluttet å søke midler til prosjektet fra "ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering".

ExtraStiftelsen, som forvalter overskuddet av TV-spillet Extra, foretar årlige en utdeling av midler til frivillige organisasjoners prosjekter innen forebygging, rehabilitering og forskning.

Siden starten har det blitt delt ut mer enn 2,5 milliarder kroner.

KFB er imidlertid ikke godkjent som søkerorganisasjon i ExtraStiftelsen, men det er Norges Kvinne - og familieforbund (K&F). Det ble derfor rette en forespørsel til K&F med sikte på å kunne utarbeide en felles søknad, og i KFB var vi meget glade over å kunne motta en positiv tilbakemelding fra forbundet! Søknaden ble utarbeidet og jubelen sto i taket sent i fjor høst da det ble kjent at prosjektet var blitt tildelt 392 000 kroner.

Prosjektet "Psykisk førstehjelp" har som målsetting å gi en grunnleggende innføring i det å nærme seg et menneske i og etter en krisesituasjon og hva man som medmenneske kan bistå med. Det tas sikte på at flere skal kunne tørre å bry seg når personer i nærmiljøet blir berørt av en unormal hendelse. Foruten på frivillig basis kunne tenke seg å være disponibel for det offentlige hjelpeapparatet i forbindelse med ulykker og katastrofer til for eksempel drift av evakuerings- mottaks- og pårørende sentre.

Det er planlagt fem kurs av denne typen i 2011 og det første er allerede avholdt i Rogaland med meget gode tilbakemelding fra deltakerne. De øvrige kursene vil bli arrangert i fylkene Østfold, Telemark, Sør-Trøndelag og Troms. Kursene er åpne for alle og koster kun kr. 200,00 pr. deltaker.

Ta gjerne kontakt med oss i KFB om du har lyst til å delta på kurs i et av de nevnte fylkene

- eller vite mer om hvordan du kan sette opp kurset på ditt hjemsted!

Hanne Guro Garder  
Daglig leder  
Kvinner Frivillige Beredskap

## EN STOR GAVE TIL FORBUNDET

I slutten av april kom en fantastisk og uventet telefon til meg som forbundsleder. Kretsleder i Oslo ringte for å fortelle at kretsens årsmøte hadde vedtatt å gi forbundet en økonomisk gave på 500 000 kroner!! En slik fantastisk gave betyr at vi sikrer forbundet og driften i lang tid fremover. Det gir oss tid, inspirasjon og overskudd til å ha fokus på medlemsrekruttering og synliggjøring av forbundet og sakene vi arbeider med i tillegg til å lage tips og innspill til aktiviteter ute i organisasjonen.

I tillegg bevilget kretsen 150 000 kroner til driften av krisesenteret i Sibiu, Romania. Det gjør at også dette senteret har en tryggere fremtid. Stor takk til Oslo krets og medlemmene der for viktige bidrag.

## HAR DU FLYTTET?

Vi får mange blader i retur med påskrift om ny adresse. Dersom du har flyttet i det siste, eller skal flytte er det fint om du sender oss din nye adresse. Melding om ny adresse kan sendes til oss på e-post: post@kvinnerogfamilie.no eller du kan sende det i brev til Norges Kvinne- og familieforbund, Øvre Slottsgate 6, 0157 Oslo.

På denne måten får du bladet og sender fra oss til rett tid, du får informasjonen fra laget ditt og i tillegg sparer du oss for økte porto-kostnader.

Takk skal du ha!



Norges Kvinne- og familieforbund



Norges Kvinne- og familieforbund  
ønsker alle sine  
medlemmer en riktig  
god sommer

# GI TRIPP TRAPP til et barn du er glad i

Med Dåpsklubben TRIPP TRAPP får barna gode bøker og musikk rett hjem i postkassa. Her blir de kjent med Bibelens fortellinger, aftenbønner og mange fine barnesanger. Bøker på bokmål og nynorsk.

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

Populær  
fadder-  
gave

DÅPSKLUBBEN  
**TRIPP TRAPP**

TRIPP TRAPP drives av IKO-Forlaget AS  
Telefon 22 59 53 00 E-post [ordre@iko.no](mailto:ordre@iko.no)

**GRATIS** Velg gratis gave



**Noahs ark**  
Verdi 228,- 0-3 år



**Sangboksen min**  
Verdi 295,- 1-5 år



**Mest fest CD**  
Verdi 179,- 6-12 år

Du betaler kun 45,- for forsendelsen

Flere velkomstgaver finner du på [www.tripptrapp-klubben.no](http://www.tripptrapp-klubben.no)



### LAG FRUKTSPYD!

Inviter venner og naboer på lekre fruktspyd. Barna kan være med å dele opp frukten og lage et dekorativt spyd.

Kjøp grillpinner i tre på nærmeste dagligvarebutikk + forskjellige frukter. Om du ønsker å pynte med noen partystenger (som på bildet) må du gjerne gjøre det.

Sånn gjør man det:

- 1) Rens, skrell og skjær frukt.
- 2) Tre dem på fruktspyd.
- 3) Kapp en melon i to og stikk fruktspydene i melonen.

Forslag på frukt: bananer, ananas, melon, druer, jordbær, bringebær og pærer.

Her er det bare fantasien som setter begrensninger.

# Unge mødre samles igjen!

TEKST: CAMILLA LOTHE  
FOTO: BLAZHKA POPOVA

Helgen 18. – 20. februar ble det igjen arrangert treff for unge mødre i regi av Kvinne og Familieforbundet, denne gangen på Haraldsheim Vandrehjem i Oslo. Vi var seks unge mødre, og ti viltre barn, som fikk en morsom og interessant helg sammen.

Fredagen brukte vi til å komme i orden på rommene. De fleste var fra Oslo-området, og hadde kort reisevei, men vi var også ett par stykker som hadde dratt med oss unger og bagasje på fly og buss, så det var godt å bare spise en god middag sammen og bli litt kjent. Ungene fant tonen ganske fort, og herjet rundt i gangene på vandrerhjemmet, mens Line ønsket oss alle velkommen.

Lørdag ble en innholdsrik dag. Vi fikk besøk av Guro Røste fra organisasjonen Liv Laga og Merete Legvoll Petterson fra Aleneforeldreforeningen, og fikk snakket mye om interessante tema. Menneskeverd stilte med barnevakt, slik at barna fikk holde

på med sitt i ett annet rom, noe som var supert både for oss og barna, og etter ett par timer med diskusjon møttes vi til sangstund. Veronica Zimmer kom og viste fram sine fantastiske Sing - Sang kort, og vi koste oss med selvlagde fruktspyd-pinnsvin.

Heldigvis hadde vi kjempefin akebakke, nydelig vær og gode snøforhold rett utenfor døren, slik at vi kom oss litt ut og i aktivitet i løpet av dagen. Det hadde vi godt av både mødre og barn! Det ble også tid til litt filmkos og skravling rundt chipsskålen på lørdagskvelden, og både vi og barna koste oss helt til leggetid.

Søndagen sjekket vi ut og tok turen til Peppes Pizza for å avslutte helgen der. Helgen var god inspirasjon, og vi fikk diskutert litt hvor veien går videre nå, og kommet med noen konkrete forslag. Vi har opprettet en blogg og planlegger studietur til Mødrehjælpen i København, samt et nytt treff i Bergen høsten 2011.

Velkommen til liten og stor.



## Sommerhilsen fra Kleive K&F

På medlemsmøtene, som vi har en fast kveld en gang i måneden, har vi tatt opp følgende temaer fra prinsipp - programmet; sunn og god skolemat, frivillig arbeid, hvordan få flere medlemmer kontra legge ned lag..

Vi har fått personer utenfor laget til å komme for å gi oss nyttig info om disse temaene.

De fleste medlemmene i laget vårt har og vært med på strikke - tovekurs, som vi har gjennomført dette halvåret. Her har vi tovet med ull, strikket og jobbet med nåltoving. Det har blitt mange fine sitteunderlag og ellers andre fine ting.

Vi har og frisket opp strikketeknikker som mønsterstrikk med en eller flere farger, patentstrikk, flettestrikk, kontstrikk og dobbeltstrikk. Som avslutning på dette kurset dro vi på studietur til Rauma Ullvarefabrikk, hvor vi

fikk en veldig fin informasjon om bedriftens historikk, produksjon og garnkvaliteter som de lager.

Som tilbud til barn og unge har vi hatt foreldrereng og småbarnstreff. Det har resultert i 20 nye juniormedlemmer. De møtes 1 dag i uken 2-3 timer. Opplegget er etter likemannsprinsippet.

De har og hatt besøk av fagpersoner når de har tatt opp ulike temaer.

Temaer de har vært innom er, baby-massasje, forskjellige utviklingsfaser til småbarn, førstehjelp for småbarn og ellers mange ting som opptar småbarnsforeldre.

De avsluttet dette kurset til påsken, men har allerede startet opp en ny foreldrereng som skal gå i sommer. Dette er et populært, lærerikt og ikke minst sosialt tiltak.

Det har vært en innholdsrik start i 2011, nå tar vi sommer ferie, men vi gleder oss til å starte opp igjen til høsten med nye spennende utfordringer.

Hilser god sommer til alle K&F - medlemmer fra oss på Kleive .

# OPPLAGT REKORD

40 gladlynte kvinner samlast og markerte Strikke-kafeen Opplagt i Jondal sitt 5-års jubileum torsdag 17. mars. Det var kvinner frå dei fleste grendene i Jondal og frå Strandebarm, representantar for 3 kvinne- og familielag og ikkje minst for våre nye landsmenn.



SKREVET AV KRISTI SKINTVEIT

Styret for Jondal kvinne- og familielag fekk ros for å vera så framsynt og sporty at det vart starta strikkekafè i staden for å leggje ned laget for fem år sidan. Det har resultert i oppsving både i den lokale kvinne- og familierørsla, i aktiviteten og bruken av Viketunet og kaféen på hotellet og har auka strikkegleda på tvers av lag og grender.

Underteikna presenterte jubileumsproduktet, som er inspirert av eit gammalt, medtatt stoltrekk i Viketunet og dekorerte leiar Agnes Hauge med den spontant oppretta "opplagde orden", ein gryteklut med dagsaktuell tekst, for hennar innsats og stayerevne.

Gjesteførolesar Karin Rosenlund frå Stavanger synte fram pledd, sjal og klede til både kvinner, menn og born frå eige firma (Kallerin-design), og fortalde og viste bilete. Ho har fortid som designar for Sandnes Ullvarefabrikk heilt attende til 70-talet, og presiserte kor gøy verksemda som formgivar og produsent er. Ho fortalde òg om kjepphesten sin, som er å få ungdomane, både jenter og gutar, meir interesserte i ei tid det ikkje vert undervist i handarbeidsteknikkar i grunnskulen. Ho hadde freista å rette seg særleg til gutane, men fekk liten respons heilt til det dukka opp stor entusiasme for ein modell. Men så viste det seg at det ikkje var for strikkeplagget, men for jenta som var inni at gløden oppsto.

Rosenlund kursa òg i teknikkar under tema som riller, ruter, remser og såkalla neverkont- og dominomønster, og demonstrerte usynlege sting (madrasssting) berekna på montering av strikkeplagg. Lærings- og handleiveren i forsamlinga var så stor at det vart kø kring visningspunkta.

Jubileumskaker kom på borda, og vart ei sydande stemning i festsalen på hotellet denne kvelden, men tida gjekk så altfor fort.

Som takk, i staden for blomar, vart Karin Rosenlund overrekk eit par jondalsokkar, og til slutt orienterte leiinga om utstilling i Viketunet til sumaren og vidareutvikling av og framtid for Jondalsokken. Alle var nøgde og vart takka for framøtererekorden.





# Makroner i rødt, hvitt og blått

TEKST OG FOTO: ANNE BRITH DAVIDSEN, VILLA PERLESUKKER

De er søte og deilige og ikke minst avhengighetsskapende! Flotte å se på er de og de finnes i alle regnbuens farger. Makroner faller under kategorien petit fours – en munnfull herlighet. Hemmeligheten bak en makronsuksess er faktisk å ha litt sitronsaft og en klype salt i marengsen!

## OPPSKRIFTEN:

450 g melis  
250 g malte mandler (ikke skoldet)  
200 g eggehvite  
50 g sukker

Visp eggehviter i en ren og fettfri bolle. Start med en lav hastighet og fortsett på medium hastighet når du ser at eggehvitene skummer. Når skummet kommer så tilsetter du sukker litt etter litt samtidig som du øker hastigheten på mikseren. Har du problemer med å få en stiv og god marengs kan en klype salt og en halv ts sitron gjøre susen.

Miks aldri på full hastighet. Marengsen er ferdig når den har en skinnende konsistens og du kan holde bollen opp ned uten at det faller ut.

Hvis du skal farge makronene dine så gjør dette nå. HUSK: makronene trenger sterke farger fordi de stekes i ovnen og da mister de litt farge.

SIKT det tørre i og vend dette godt sammen. Ikke la røren bli for rennende.

Sprøyt ut røren på bakepapir

Franske makroner skal være like store som en femkroning. Lag en mal av bakepapir og tegn på slike sirkler. Når du bruker malen lar du denne ligge under bakepapiret du sprøyter oppå.

La makronene tørke i 45 min til 1 time før du steker de i ovnen.

## STEKINGEN:

Det er fort gjort å steke disse herlighetene feil. IKKE ha for høy varme. Jeg har stekt mine på 150-160 grader celsius i 10-15 minutter. Perfekte ble de på 13 minutter men du må finne ut hva som blir best i din ovn.

Makronene stekes midt i ovnen. Under brettet med makroner setter du et tomt bakebrett. Gjør du ikke det er sjansen for å ødelegge makronene stor.

Makronene er ferdige når de lett løsner fra bakepapiret.

Ta makronene ut av ovnen og la de avkjøle helt før du tar de av bakepapiret.

Finn to og to like og par dem opp med fyll imellom

## OPPSKRIFT PÅ GODT FYLL:

White chocolate frosting:

200 g hvit sjokolade  
200 g kremost naturell  
200 g smør  
2 ss vaniljesukker  
5 dl melis

1. Smelt sjokoladen i vannbad. Hvit sjokolade tar ofte litt lengre tid å smelte enn vanlig sjokolade så ikke ha det travelt. Rør godt i sjokoladen innimellom og ikke la den bli for varm, da klumper den seg
2. Pisk smør, kremost og vaniljesukker og tilsett sjokoladen.
3. Til slutt sikter du melisen oppi og mikser i 1-2 minutter.
4. Sett kremen i kjøleskapet i noen timer for perfekt konsistens.



# Materiell fra Norges kvinne- og familieforbund

## Tilbud !

- \_\_\_ Handlenett, sort m/hvitt trykk før **kr. 75,- nå kr. 50,-**
- \_\_\_ Nett i bomull m/skulderhank, sort m/hvitt trykk **kr. 40,-**
- \_\_\_ T-skjorte hvit m/lite farget emblem før **kr. 130,- nå kr. 60,-**
- \_\_\_ Collegegenser, blå, lite farget emblem før **kr. 250,- nå kr. 50,- kun XL og XXL**
- \_\_\_ Liten duk, oransje med sort emblem, 52x52 cm. **kr. 35,-**
- \_\_\_ Aktivitetskalender før kr. 100,- pr. stk. **nå kr. 25,-**
- \_\_\_ Sangbok før **kr. 75,- nå kr. 50,-**
- \_\_\_ Melodibok før kr. **75,- nå kr. 50,-**
- \_\_\_ K&Fs skrivebok m/linjer **nå kr. 40,-**

## Profileringsartikler med emblem:

### Norges Kvinne- og familieforbund

- \_\_\_ Pulsvarmere (E) kr. 200,-
- \_\_\_ T-skjorte sort m/hvitt stort emblem str. M, L kr. 130,-
- \_\_\_ T-skjorte sort m/hvitt stort emblem str. XL, XXL kr. 130,-
- \_\_\_ K&F skjerf, hvit m/sort emblem, 34X166 cm. kr. 130,-
- \_\_\_ Smykkenål i sølv kr. 395,-
- \_\_\_ K&F-pin kr. 15,-
- \_\_\_ Bordfane m/farget emblem kr. 90,-
- \_\_\_ Stativ til bordfane kr. 100,-
- \_\_\_ Lagledernål kr. 190,-

### Artikler fra Magnor Glassverk m/emblem: Norges Kvinne- og Familieforbund

- \_\_\_ Krystallskål (A) 125 mm. kr. 450,-

### Møteplakat, konvolutter o.l. m/emblem: Norges Kvinne- og Familieforbund

- \_\_\_ Møteplakat, A4. 4 farger 50 stk. kr. 100,-
- \_\_\_ Konvolutter m/emblem C5 format, 50 stk. kr. 60,-
- \_\_\_ Diplom, A4, kr. 15,-

## Hefter, bøker, trykksaker

- \_\_\_ Bok, Tilbake til livet, Toril S. Gravdal, medlemspris **kr. 150,- bokhandlere 126.75**
- \_\_\_ Diktsamling, Hold drømmen levende, Helene Freilem
- \_\_\_ Klingberg **kr. 130,-**
- \_\_\_ Diktsamling, Hulter til bulter, Bente Nygård **kr. 80,-**
- \_\_\_ Bok, Gøy på landet, Anne Enger **kr. 95,-**
- \_\_\_ Bok, M. Bolstad: "...og rommene var så tomme at musene gikk med sørgeslør" **kr. 80,-**
- \_\_\_ Vedtekter **kr. 50,-**
- \_\_\_ Tillitskvinnemappen, **hele kr. 150,- innhold kr. 90,- perm kr. 60,-**
- \_\_\_ Prinsippprogram inkl. studieplan **kr. 100,-**
- \_\_\_ Tillitskvinnebevis **kr. 5,-**
- \_\_\_ Plakat m/emblem 50x65 cm. gratis
- \_\_\_ Abonnement på Sentral-og Landsmøteprotokoller (pr.år) **kr. 250,-**
- \_\_\_ Gaveabonnement: Kvinner & Familie (pr. år) **kr. 150,-**

## Informasjonsmateriell

- \_\_\_ Liten folder med pins "Ja til omsorg..." **kr. 20,-**
- \_\_\_ Tidligere numre av medlemsbladet: **gratis**
- \_\_\_ Brosjyre "Frihet til å velge" (tidl. Hvem vi er, hva vi står for). **gratis**
- \_\_\_ Løpeseddel: "Familiens fremtid - vårt felles ansvar" **gratis**
- \_\_\_ Handlingsplan 2011, **gratis**
- \_\_\_ Innmeldingsskjemaer, **gratis**

## Annet materiell fra K&F

- \_\_\_ Massasjeapparat **kr. 500,-**

Frakt kommer i tillegg på alle bestillinger.

Navn/lag:

.....

Adresse:

.....

Postnr./-sted:

.....

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

## KUPONGEN SENDES:

Norges Kvinne- og familieforbund  
Øvre Slottsgt. 6  
0157 Oslo

Tlf.: 22 47 83 80

Faks: 22 47 83 99

E-post: post@kvinnerogfamilie.no

Klipp ut



## Hvitt skjerf med logo

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



**Kun  
kr. 50,-**

## K&Fs stand- -/informasjons- materiell

Medlemsbladet Kvinner & Familie, løpeseddel "Familiens fremtid - vårt felles ansvar" - informasjon om K&Fs kvinnepolitikk og familiepolitikk med innmeldingsslipp for nye medlemmer. Folderen "Frihet til å velge" med informasjon om hvem vi er og hva vi står for, samt saker vi har jobbet frem opp igjennom årene. Folderen "Hvordan kan du støtte arbeidet for en bedre familiepolitikk..." om K&Fs arbeide for en bedre familiepolitikk, med utdrag fra vår historie fra år 1887 og frem til i dag, med innmeldingsslipp

for nye medlemmer. **Plakat 50x65cm. Materiellet og plakaten er gratis, kun frakt betales av mottaker. Bordfanen koster kr. 190,- + frakt.**



## 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.

## 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,-**



## Skrivebok

Skrivebok/kladdebok i A5 format med linjer, praktisk til bruk på lags-, kretsmøter og lignende.

**Kun kr. 40,- pr. stk.**

**Kun  
kr. 40,-**



## Bøker til salg

Kjøp våre populære bøker, til ettertanke, inspirasjon, glede og latter.

- "Gøy på landet" av Anne Enger **kr. 95,-**
- "...Og rommene var så tomme at musene gikk med sørgeslør" av Målfrid Bolstad **kr. 80,-**
- "Hulter til Bulter" av Bente Nygård **kr. 80,-**
- "Hold drømmen levende" av Helene Freilem Klingberg **kr. 130,-**
- "Tilbake til livet" av Toril Sonja Gravdal **kr. 150,-**



# Liste over K&Fs tillitskvinner

## SENTRALSTYRET

### FORBUNDSLEDER

Elisabeth Rusdal  
Tlf: 91 32 81 64 (m)  
Skogveien 41, 1368 Stabekk  
E-post: elisabeth@kvinnerogfamilie.no

### NESTLEDER

Sonja Kjølraug  
Holteigveien 17, 6854 Kaupange  
Tlf: 97 51 59 71 (m)  
E-post: sonja@kvinnerogfamilie.no

### MEDLEM

Eldbjørg Gunnarson  
Tlf: 55 53 11 94 (p) 97 98 37 91 (m)  
Morvikbrekkene 31, 5124 Morvik  
E-post: eldbgu@online.no

### MEDLEM

Anne Enger  
Tlf: 61 32 28 20 (p)  
Oppenvegen 429, 2740 Roa  
E-post: a-enger2@online.no

### MEDLEM

Wenche Hoel  
Tlf: 91 16 34 49 (m)  
Havnepromenaden 46, 9405 Harstad  
E-post: we.hoel@gmail.com

### MEDLEM

Gjertrud Vik  
Tlf: 70 02 50 87 (p)  
Haugsbysgda, 6082 Gursken  
post:gl-vik@online.no

### MEDLEM

Liv Holst  
Tlf: 66 84 66 10 (p) 95 77 54 34 (m)  
Kirkeveien 56C, 1395 Hvalstad  
E-post: livholst@online.no

### 1. VARAMEDLEM

Wenche Rolstad  
Tlf: 61 33 41 18 (p) 40 24 48 96 (m)  
Skarimoen 32, 2760 Brandbu  
E-post: wrwenche@gmail.com

### 2. VARAMEDLEM

Marit Warme  
Tlf: 22 62 01 68 (p) 48 06 95 57 (m)  
Kantarellen Terrasse 17, 1286 Oslo  
E-post: mawape@hotmail.com

### KRETSLEDERE

#### AKERSHUS

Solvor Larsen  
Tlf: 66 86 64 74 (p) 97 09 91 04 (m)  
Sloratoppen 154, 1405 Langhus  
E-post: so.larsen@online.no

### AUST-AGDER

Else Marie Angeltveit  
Tlf: 37 27 86 88 (p) 95 09 81 00 (m)  
Lille Heimdal, 4760 Birkeland  
E-post: else.angeltveit@online.no

### BERGEN/MIDTHORDLAND

Randi Støre Gjerde  
Tlf: 55 19 23 72 (p) 91 54 13 79 (m)  
Myrdalsskogen 123, 5117 Ulset  
E-post: randi61gjerde@gmail.com

### FINNMARK

Hedvig Hansen  
Tlf: 95 18 35 28 (m)  
Postboks 142, 9770 Mehamn

### HEDMARK

Anne Lise Bryhn  
Tlf: 62 41 70 53 (p)  
Mogopveien 23, 2409 Elverum  
E-post: al.bryhn@tele2.no

### HORDALAND

Torill Handal  
Tlf: 40 84 06 22 (m)  
Tangeråshagen 11 A, 5630 Strandebar  
E-post: torillhandal@gmail.com

### HÅLOGALAND

Margaret Enger  
Tlf: 75 53 26 65 (p) 97 46 21 66 (m)  
(Nordland) Gjervollan 5, 8050 Tverlandet  
E-post: engulf@online.no

### NEDRE BUSKERUD

Laila Nordby  
Tlf: 31 90 28 12 (p) 41 63 60 84 (m)  
Spinnerisletta 95, 3057 Solbergelva  
E-post: laila\_nordby@c2i.net

### NORDMØRE

Anne-Lise Johnsen  
Tlf: 71 29 81 56 (p) 71 29 61 84 (a)  
41 24 86 64 (m)  
6494 Vevang  
E-post: kirkeverge@eideprestegjeld.no

### NORD-TRØNDELAG

Anne M. Eggsetøl  
Tlf: 91 69 39 20 (m)  
(Postkontakt) Langbakken 6, 7800 Namsos  
E-post: anne.eggsetol@ntebb.no

### OPPLAND

Wenche Rolstad  
Tlf: 61 33 41 18 (p) 40 24 48 96 (m)  
Skarimoen 32, 2760 Brandbu  
E-post: wrwenche@gmail.com

### OSLO

Elisabeth Stubergh Nielsen  
Tlf: 67 14 52 43 (p) 90 04 17 47 (m)  
Basaltveien 53, 1359 Eiksmarka  
E-post: elistuni@online.no

### ROGALAND

Ingebjørg Rasmussen  
Tlf: 51 55 62 51 (p) 98 82 40 18 (m)  
Anton Brøggersgate 15, 4041 Hafsfjord  
E-post: ira-1@broadpark.no

### SOGN OG FJORDANE

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

### SUNNMØRE OG ROMSDAL

Oddlaug Hovdenak  
Tlf: 95 12 47 53 (p)  
Hovdenakken 6456 Skåla  
E-post: oddlaug.hovdenak@mr fylke.no

### SØR-TRØNDELAG

Berit Kaarsberg Fossum  
Tlf: 99 25 45 09 (m)  
Marie Micheletsvei 6, 7045 Trondheim  
E-post: beritkf@frisurf.no

### TELEMARK

Svanhild Haugen  
Tlf: 35 54 21 78 (p)  
Lundsåsen 22, 3719 Skien  
E-post: svanhild\_haugen@hotmail.com

### VEST-AGDER

Wenche Johnsen  
Tlf: 48 00 13 93 (m)  
Post kontakt: Olav Trygvasons vei 25  
4633 Kristiansand  
E-post: wjohnse@broadpark.no

### VESTFOLD

Else-Bjørg Andersen  
Tlf: 33 07 49 94 (p) 92 08 55 47 (m)  
Urdsøgt 1B, 3182 Horten  
E-post: elsban@online.no

### ØSTFOLD

Anne-Marthe Russ  
Tlf: 90 86 83 55 (m)  
Engholmveien 12c, 1560 Larkollen  
E-post: tro-russ@online.no

### ØVRE BUSKERUD

Bente Kaugerud  
Tlf: 32 71 47 84 (p) 41 43 01 20 (m)  
Skogly, 3359 Eggedal  
E-post: bkkaug@online.no

#### KONTROLLKOMITÉEN

##### LEDER

Aslaug Søsnes  
Tlf: 76 12 10 41 (p)  
Nordlysveien 35, 8400 Sortland  
E-post: asoelsne@online.no

#### PRINSIPPROGRAMKOMITÉEN

##### LEDER

Eldbjørg Gunnarson  
Tlf: 55 53 11 94 (p) 97 98 37 91 (m)  
Morvikbrekkene 31, 5124 Morvik  
E-post: eldbgu@online.no

#### INTERNASJONALT UTVALG

##### LEDER

Kristin Hansen  
Tlf: 57 67 85 30 (p) 90 56 47 30 (m)  
Ospev. 3, 6854 Kaupanger  
E-post: kristin.hansen@eninvest.net

#### PROSJEKTLEDER

Anne Marit Hovstad  
Tlf: 37 04 14 48 (p) 95 87 79 09 (m)  
Fjæreveien 161, 4885 Grimstad  
E-post: annemarit@hovstad.com

#### BEREDSKAPSUTVALGET

##### LEDER

Anne-Sophie W. Bondeson  
Tlf: 95 89 87 11 (m)  
Grindveien 4, 1640 Råde  
E-post: bondeson@yahoo.no

#### NORDENS KVINNEFORBUND

##### LEDER

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

#### ACWW REPRESENTANT

Elisabeth Rusdal  
Tlf: 91 32 81 64 (m)  
Skogveien 41, 1368 Stabekk  
E-post: elisabeth@kvinnerogfamilie.no

#### POPULUS – STUDIEFORBUNDET FOLKEOPPLYSNING

Postboks 9188 Grønland, 0134 Oslo  
Tlf: 24 14 11 50  
Epost: populus@populus.no

#### SEKRETARIATET

Norges Kvinne- og familieforbund  
Øvre Slottsgate 6, 0157 Oslo  
Tlf: 22 47 83 80  
Faks: 22 47 83 99  
e-post: post@kvinnerogfamilie.no  
www.kvinnerogfamilie.no

Synes du at en av de aller viktigste oppgavene i samfunnet er å gi barna et godt å trygt oppvekst-  
miljø? 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 • Familie-  
politikk • Miljø- og forbrukerpolitikk • Internasjonalt



Klipp ut



Jeg ønsker medlemskap i  
Norges Kvinne- og familieforbund

NAVN:

ADRESSE:

POSTNR.-/STED::

LOKALLAG:

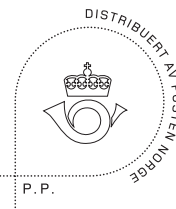
E-POST:

INNMELDINGEN  
SENDES:

Norges Kvinne- og  
familieforbund  
Øvre Slottsgt. 6,  
0157 Oslo  
Tlf.: 22 47 83 80  
Faks: 22 47 83 99

Returadresse:  
Norges kvinne- og familieforbund  
Øvre Slottsgate 6  
0157 OSLO

B-Economique  
NORGE



# Dette er Norges Kvinne- og familieforbund

- Landsdekkene kvinne- og familiepolitisk organisasjon med over 4 500 medlemmer.
- Vi har mer enn 250 lokallag spredt over hele landet.
- I perioden 2010 – 2012 arbeider vi under slagordet: Vi skaper framtiden!

Vi deler dette budskapet inn i våre 4 hovedtemaer:

## **KVINNER OG HELSE.**

Norges Kvinne- og familieforbund ønsker et fokus på svangerskap og fødsel, sykdom og vold. Vi gir viktige bidrag til krisesenterdrift, kjemper for bevaring av lokale fødestuer, bringer kunnskap om vold og årsaker til dette for å nevne noe.

## **ERNÆRINGSSPØRSMÅL I HJEM OG SKOLE.**

Vi vil arbeide for gode kostholdsvaner og at barn og unge skal utvikle sunn matglede. Sunn mat skal både smake godt og bidra til bedre helse og et bedre liv. Ved å støtte Norges Kvinne- og familieforbund er du samtidig med på å etablere ordninger med varm lunsj i skolen. Et av våre lokallag startet landets første skolerestaurant og her får mer enn 200 elever et varmt måltid daglig.

## **FAMILIEN OG MILJØ.**

Vi ser stadig at mennesker påvirker naturen og miljøet på en negativ måte. Flere av våre medlemmer har begynt å sy handleposer av gammelt stoff som et idealistisk initiativ. Forbundet arrangerer loppemarkeder, bruktmarkeder, bruktbutikk og lignende ute i ditt lokalmiljø.

## **FLERKULTURELT ARBEID NASJONALT.**

Vi lever i et flerkulturelt samfunn, som igjen påvirker oss lokalt, nasjonalt og internasjonalt. Norges Kvinne og familieforbund satser på alle disse områdene. Ved å skape naturlige møteplasser i lokalsamfunnet der du bor, møtes vi alle på tvers av ulike kulturer. Vi driver også målrettet virksomhet på våre utenlandsprosjekter i Sri Lanka, Uganda, Kenya og skolering i demokrati og menneskerettigheter i Øst- og Sentral-Europa.

Bli medlem hos oss og bidra i dette viktige arbeidet.

Sjekk oss på nettet:  
[www.kvinnerogfamilie.no](http://www.kvinnerogfamilie.no)