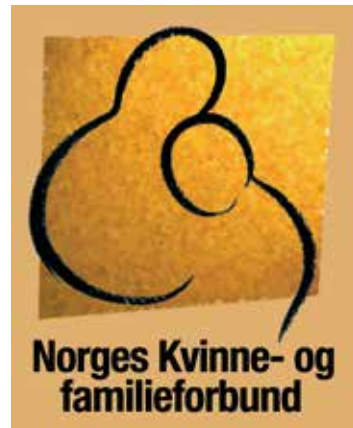


Kvinner & Familie

Nr. 3/2024



MEDLEMSBLAD FOR NORGES KVINNE- OG FAMILIEFORBUND

Forbundets
haustseminar
i Oslo

Diagnose: Kvinne



Tertnesparken Barnehage
– Årets barnehage



Forsidefoto: Foto: Privat

Kvinner & familie

Nr. 3-2024

138. årgang - Grunnlagt 1887

Redaktør

Lene Søgård Gloslie

Utgiver:

Norges Kvinne- og familieforbund

Storgata 11, 0155 Oslo

Telefon: + (47) 22 47 83 80

E-post: post@kvinnerogfamilie.no

Annonser:

post@kvinnerogfamilie.no

Abonnement:

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

Medlemmer av forbundet får bladet gratis

Design:

cathrine@xide.no

Trykk: Trykk: X-IDE AS, Telefon 951 05 900

Adressering: Mailbroking

Opplag: 2300

Redaksjonsrådet:

Redaksjonsrådet:

Wenche Kraggerud

wenche@kvinnerogfamilie.no

Randi Helen Almskär

randiha@kvinnerogfamilie.no

Trine Berg Fines trine@kvinnerogfamilie.no

Lene Søgård Gloslie

redaktor@kvinnerogfamilie.no

Frist for stoff: 17. januar 2025

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

ISSN NR: 1891 - 7992

ISSN NR trykt utgave: 1500 - 3000



Norges Kvinne og familieforbund

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

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

K&F er tilsluttet:

Associated Country Women of the World (ACWW)

Norsk TotalforsvarsForum (NTF)

FOKUS Forum for Kvinner og Utviklings-spørsmål

FN Sambandet, Frivillighet Norge, Debio, Studieforbundet næring og samfunn.



Leder

Wenche Kraggerud

Forbundsleder

Kjære medlem

Når dette skrives, har vi kommet til oktober og høsten er på vei. Vi får håpe vi ikke får besøk av kong vinter enda. Jeg er glad vi har fire årstider i Norge og kan glede oss over alle endringer i været.

Jeg har sittet som leder i ett år nå. Det har vært en fin periode, og jeg har blitt kjent med masse fine mennesker. Fått mye erfaring både på godt og vondt. Styret fungerer veldig fint, og vi jobber godt sammen.

Vi har hatt en fin sommer, med en sommerferie som ble avsluttet med at fire av våre var på Arendalsuka. Der deltok vi på mange arrangementer, der vi fikk godt med faglig påfyll og ble kjent med mange andre organisasjoner som vi kan dra nytte av i arbeidet i vårt forbund.

Det var mange som kom innom vår stand, som vi delte med Norsk TotalforsvarsForum. Der fikk de god informasjon om forbundet vårt. Dette er en fin måte å snakke om hva forbundet jobber med i hverdagen. Vi er så heldige å ha en i gruppa vår som er en reser på dette – les Randi.

Oktober har kommet og med den kommer også årets statsbudsjett. Dette er det knyttet stor spenning til hvert år.

Budsjettet for 2025 skal bidra til trygghet for alle, og muligheter for folk og bedrifter over hele landet, sier Trygve Slagsvold Vedum. Regjeringen prioriterer at alle fortsatt skal ha gode velferdstjenester og stille opp for de som trenger det mest. Hva skal vi tro om dette?

Trygghet og beredskap prioriteres høyt. Samtidig må vi ikke glemme beredskapen i vårt eget hjem. Med alt det som skjer i verden nå, er det viktig at vi har disse tingene på plass.

Måned etter måned har TV-bildene vist det norske folk hva krig er. I trygge Norge tenker vi som så at det ikke vil skje her. Men krigen har vist oss at vi må ta egenberedskap på alvor.

Regjeringens hovedpunkter i budsjettet for 2025 er å holde folk i arbeid, skape nye jobber

og sikre at det skal lønne seg å jobbe. Sikre grunnleggende og god velferd i barnehagen, skolen, helsetjenesten og eldreomsorgen. Stille opp for de som rammes hardest av den høye prisstigningen. Vi har mye å følge med på i forbundet og mye vi kan engasjere oss i rundt omkring i landet vårt.

FNs rapport om likestilling og bærekraft-målene har nå blitt lansert. Med bare seks år igjen til 2030 får verden strykarakter når det gjelder det å sikre likestilling mellom kjønnene og kvinners rettigheter. Dette truer oppnåelsen av våre felles løfter om en bedre fremtid for alle.

Det oppfordrer til handling for å sikre en snuoperasjon i den utviklingen vi ser nå, og oppruste arbeidet for likestilling og kvinners rettigheter. Vi må stå sammen for å fremme likestilling, gjennom økt samarbeid mellom flere aktører.

Det blir et seminar i Oslo i oktober, der vi tar for oss temaene psykisk helse og velferdsteknologi. Vi får også informasjon om COWA-skolen og hva revitaliseringsgruppen har kommet frem til så langt. Dette kan dere lese om i bladet.

Sakene vi hadde som hovedprioriteringer på landsmøtet er saker vi alle kan jobbe med. Dette er veldig aktuelle saker som dere kan jobbe med i lagene.

Vi har mange kamper å jobbe for både i inn- og utland. Sammen skal vi vise at det er vilje til det. Stå på.

På kontoret jobber vi nå med en ny og bedre hjemmeside. Dette er en stor jobb, men vi skal få den ut, så det blir lettere å finne frem til informasjon for dere alle sammen.

Ønsker dere alle en fin høst, ta vare på hverandre.

Wenche Lovise Kraggerud
Forbundsleder

Redaktør

Lene Sogaard Gloslie

Redaktør

Adventstiden står for døren, og juledekorasjonene som lyser opp i vintermørket gir håp og forventning om en fredelig juletid.

I Mosvik Kvinne- og familielag ivaretas flere ulike tradisjoner i førjulstiden, til glede for bygda og medlemmene. Laget har hatt en gledelig dobling av medlemsmassen de siste årene, og samlingene før jul der det lages jule- og adventskranser og holdes bakekurs, er hyggelige og miljøskapende aktiviteter. Mosvik Kvinne- og familielags inspirerende førjulsaktiviteter kan du lese mer om i denne utgaven av Kvinner & Familie.

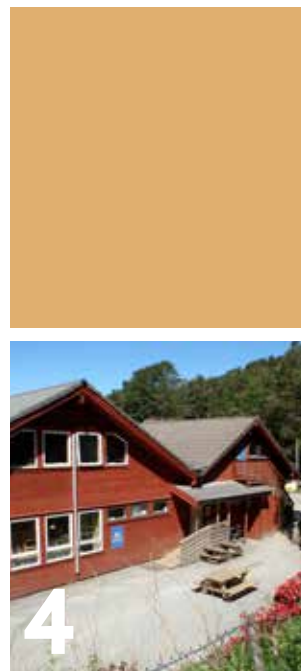
I september kom det en svært hyggelig nyhet om at Tertnesparken barnehage i Bergen ble kåret til «Årets barnehage 2024». Tertnesparken eies av Tertnes Kvinne- og familielag, og kåreringen kom i forkant av barnehagens 50-årsjubileum som også kunne feires i september. Vi gratulerer så mye!

I oktober var det duket for forbundets seminar, der blant annet revitalisering av forbundet var et av temaene. Arbeidsgruppen la frem sine forslag til veien videre. Dette vil ha stor betydning for forbundets organisering og arbeid lokalt og sentralt. Involvering av medlemmer i prosessen med å utforme forbundets fremtid er viktig, og alle stemmer teller. Seminaret bød også på interessante og aktuelle tema; psykisk og mental helse, og velferdsteknologi – og hyggelige møter og gjensyn blant medlemmene! Dette kan du lese mer om i bladet.

Norsk TotalforsvarsForum inviterte til den årlige Sårbarhetskonferansen i september. Et viktig budskap der var at motstandskraften i befolkningen må økes. Hvordan kan samfunnet gjøres mer psykologisk robust for å unngå å tape kampen i det kognitive domenet? Alexander Flaata, sjef for Institutt for militær psykiatri og stressmestring (IMPS) i Forsvarets sanitet, mener kunnskapen vi har om dette bør omsettes i en overordnet nasjonal strategi for å øke resiliensen i befolkningen og derved motstandsevnen til totalforsvaret i krise og krig.

Det er alltid hyggelig å høre om aktiviteter i lag og kretser. Har du noe spennende å dele fra ditt lag eller din krets? Send gjerne tekst og bilder til redaktor@kvinnerogfamilie.no, og bidra med godt lesestoff og inspirasjon til våre medlemmer!

Jeg ønsker dere alle en riktig god førjulstid – og en god jul!



Innhold

Årets barnehage og 50-års jubilent	4
Diagnose: Kvinne	6
Motstandskraften må økes i befolkningen	8
Nå står julefeiringen i fare	11
Forbundets haustseminar i Oslo	12
Oppdatering fra Revitaliseringsgruppen	14

JUS

Hva er uskiftet bo?	18
Jul og tradisjonsmat	16
Slik bidrar du til Norges beredskap	23

FORBUNDSNYTT

Sentralstyrets hjørne	21
Arendalsuka 2024	22
Landslotteriet 2024 trekningsliste	24

LOKALSTOFF

Årets Larkolling	24
En kort organisasjonshistorie – Bergen og Midthordland krets	25
Juletradisjoner i Mosvik Kvinne- og familielag	26
Materiell fra Norges Kvinne- og familieforbund	28
Liste over K&Fs tillitskvinner	30

f - følg oss på facebook

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

VI SEES PÅ FACEBOOK!



I midten: Susanne Helland, Jeanette Iren Fosse og Miriam Christiansen Lyngseth mottok prisen Årets barnehage 2024 på vegne av Tertnesparken Barnehage. Blant gratulantene var toastmaster Harald J. Rønneberg (t.v.), kunnskapsminister Kari Nessa Nordtun (nr. 2 f.v.) og styreleder i PBL, Eirik Husby (t.h.). Foto: PBL

Tertnesparken Barnehage

– Årets barnehage og 50-års jubilent

Tertnesparken Barnehage feirer i år 50-års jubileum. Den er også kåret til årets barnehage av Private Barnehagers Landsforbund (BPL).

AV: ELIN HVIDSTEN, LEDER,
TERTNES KVINNE- OG FAMILIELAG

BARNEHAGENS HISTORIE

Barnehagen er heleid av Tertnes Kvinne- og familielag og organisert som et AS med eget styre. Laget tar ikke ut midler fra barnehagen, men bidrar med årlig støtte til lekeapparater, uteområdet, kompetanseheving for ansatte med mer.

Barnehagen er en av de eldste barnehagene som fortsatt er i drift i bydelen Åsane utenfor Bergen. Den ble startet som en 6-års klubb/førskole i 1974 i Gamleskolen på Tertnes skole av driftige damer i Tertnes

husmorlag, og ble en stor suksess. Det var to grupper fordelt på mandag, onsdag og fredag, og tirsdag og torsdag fra kl. 10 til 13.

Søkermassen var stor, og det var ventelister. Hver høst var det 40 barn fra førskolen som startet på Tertnes skole. Førskolen fikk etter hvert 50 barn i tre grupper.

På juleavslutningen til Husmorlagets eldretreff i 1983 var førskolebarna til stede og underholdt for første gang. Dette er blitt en fin tradisjon som fortsatt gjennomføres, og både barna, de ansatte og eldre gleder seg til dette hvert år.

I 1992 måtte barnehagen flytte og fant nye lokaler i Tertnes idrettslag sine lokaler. Der har de naturskjønne omgivelser rett utenfor porten, og er nærmeste nabo til en stor idrettsplass. Barnehagen har etter dette utvidet og utviklet seg, og blitt en del av fellesopptaket i Bergen kommune. I 2012 byttet Tertnes Førskole navn til Tertnesparken Barnehage.

VARME, KOMPETENTE OG INKLUDERENDE

I dag er Tertnesparken en flott to-avdelings

barnehage med plass til 29 barn fordelt på to avdelinger: Storesprett og Hoppeliten. Det er en liten barnehage med en dyktig personalgruppe hvor 60 % av de ansatte er barnehagelærere. God voksentetthet er viktig, og barnehagen setter derfor inn ekstra bemanning når pedagogene tar ut plantid. De samarbeider på tvers av hele huset slik at de bruker alle voksenressurser best mulig.

Tertnesparken Barnehage vil være: «Den lille barnehagen med det varme hjertet». Visjonen bygger på at vi dannes som mennesker når vi er ansikt til ansikt, hjerte til hjerte. Verdien de styrer etter er Varme, Kompetente og Inkluderende.

Barnehagen er opptatt av å ha et variert, stimulerende og utfordrende miljø, som vektlegger trivsel og glede, både for barn og voksne. Personalet har ansvar for å tilrettelegge for barns medvirkning som er tilpasset barnets alder, erfaringer, individuelle forutsetninger og behov. Bevegelsesglede og livsglede står sentralt i deres pedagogiske profil. Grupper med barn får vanntilvenning i Åstveithallen en gang i uken og de deltar også på badekurs



Tertnesparken Barnehage. Foto: Privat

i regi av Bergen kommune i høstferien, vinterferien og i juni.

BARNEHAGER MÅ STENGE

Økonomisk har små private barnehager det utfordrende. Med økte krav til ansatte og stramme tilskuddsordninger har flere barnehager i Bergen måttet stenge i år.

Tilskuddsrammer, systemer og stadig økte krav til ansatte med mer, gjør at Tertnesparken og andre balanserer på "en knivsegg" hvert år når budsjett skal settes opp. De har et svært lite handlingsrom, da ca. 87 % av utgiftene går til lønn og sosiale kostnader.

Idrettslaget har redusert husleien i år for å støtte barnehagen i den vanskelige økonomiske situasjonen, men dette er ikke en ordning som kan videreføres. Vi er derfor avhengig av endringer i tilskuddordningene til små private barnehager for å kunne ha en bærekraftig økonomi fremover.

BESØK AV MINISTEREN

I slutten av september var Barne- og familieminister Kjersti Toppe på besøk i Tertnesparken Barnehage. Hun fikk en omvisning i den flotte barnehagen vår, og gratulerte med at den er kåret til Årets barnehage av PBL. Til stede var også styrer og styreleder i barnehagen, samt leder i Tertnes Kvinne- og familielag. Det er krevende økonomiske tider for små, private barnehager, men ministeren kom med innspill til hvordan vi kan bidra til å påvirke lokalpolitikere og andre. Det var kjekt å ha henne på besøk og se at hun har så stort engasjement for å beholde gode, små barnehager.

JUBILEUMSFEIRING

50-årsjubileet for barnehagen ble feiret sammen med barna i barnehagen. Barna koste seg med god mat og kjekke aktiviteter. Tertnes Kvinne- og familielag ga kr. 20 000 til nye leker, og gavekort til hver av de ansatte.

Det er krevende tider økonomisk for små private barnehager, men det stopper ikke de ansatte. De har et godt arbeidsmiljø og lite



Glade og stolte barn og voksne i Årets barnehage 2024. Foto: Privat

sykefravær. Det er ikke vanskelig å være eier av en barnehage når de ansatte gir så mye av seg selv, både i og utenfor arbeidstid. De maler vegger på fritiden, henter leker som gis vekk på Finn og mye mer. En spesiell takk går til styrer Jeanette Iren Fosse for stødig, varm og inkluderende ledelse.

ÅRETS BARNEHAGE

Tertnesparken Barnehage ble kåret til «Årets barnehage 2024» under PBLs lederkonferanse i Bodø. Over 1 900 barnehager landet over er organisert i PBL.

Juryen roste barnehagen for å ha et solid verdigrunnlag og systematisk arbeid med fysisk aktivitet og sunt kosthold. Barnehagen har et eget gymrom og tilbyr bassengaktiviteter ukentlig, samt et kosthold uten ultraprosessert mat. Foreldrene fremhever tryggheten og det gode miljøet i barnehagen. Dette er det niende året prisen deles ut, og oppslutningen har vært rekordstor med 323 kandidater.

Under kåringen var det en stolt styrer for barnehagen, Jeanette Iren Fosse, som takket personalgruppen, foreldrene og eierne i Tertnes Kvinne- og familielag.

Tertnes Kvinne- og familielag er veldig stolte av barnehagen vår. Vi er veldig imponert over styrer og ansatte i denne



Besøk av ministeren: Fra venstre: Styrer Jeanette Iren Fosse, styreleder Gro-Hilde Dahl, barne- og familieminister Kjersti Toppe, styreleder i Tertnes Kvinne- og familielag Elin Hvidsten. Foto: Privat

barnehagen. De gjør at barnehagen vår er populær og barna har det bra her. Det er også verdt å nevne at Tertnesparken Barnehage har ligget i toppen i foreldreundersøkelsene i Bergen i flere år.



“Tertnesparken Barnehage vil være: «Den lille barnehagen med det varme hjertet». Visjonen bygger på at vi dannes som mennesker når vi er ansikt til ansikt, hjerte til hjerte



Kvinnehelse

Diagnose: Kvinne

Liten bokomtale av boka «Diagnose: Kvinne» av Liv Bjørnhaug Johansen og NOU 2023:5 «Den store forskjellen. Om kvinners helse og betydningen av kjønn for helse», som kom i fjor.

AV: INGER BERGER, LAGLEDER EKKILSØY KVINNE- OG FAMILIELAG



Inger Berger, lagleder Ekkilsøy Kvinne- og familielag. Foto: Privat

Som medlem i Ekkilsøy kvinne- og familielag gikk vi i fjor gjennom denne NOUen, og den ble en døråpner for meg. Jeg trodde jeg visste og kunne litt etter over 40 år i helsevesenet, men den gang ei.

LITE HAR SKJEDD PÅ 25 ÅR

For ca. 25 år siden i 1999 kom Sundby-utvalget med det forrige og første regjeringsoppnevnte utvalget om kvinnehelse. Fjorårets NOU om kvinnehelse sier lite har skjedd for å fremme kvinnehelse på disse 25 årene.

Selv om det har vært mer forskning nå som sier hvor stor betydning kjønn har for helse, skjer det lite. Kvinner og menn er forskjellige både hormonelt, anatomisk og fysiologisk.

Forfatteren av boka «Diagnose: Kvinne» Liv Bjørnhaug Johansen er sykepleier med over ti års praksis. Forfatteren lurte i boka på hvorfor ikke kvinner responderte som forventet på medisinen de fikk.

Da må vi tilbake i tid.

KVINNER UTELATT

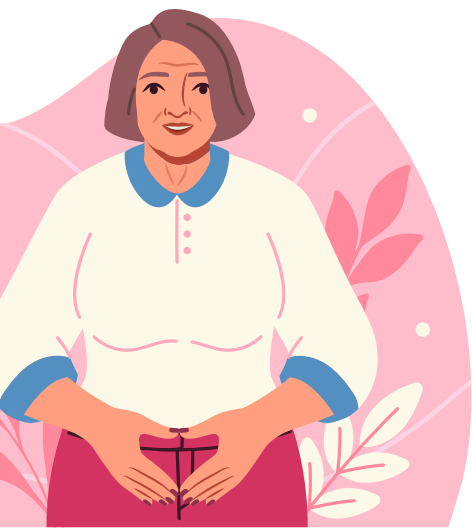
Medisinske studier på medisiner utført før 1990-tallet, trengte ikke oppgi kjønnssammensetningen av studiedeltagerne. Kvinner ble ofte utelatt i medisinske studier fordi de reagerer annerledes og får flere bivirkninger. Dermed fikk en ikke dokumentert hvordan medisinen virket på kvinner, når det gjelder bivirkninger og styrke på medisin.

Ennå utelates kvinner ofte fra fase 1-forskning på grunn av at kvinner får oftere bivirkninger enn menn, og som kjent kjenner kvinner mer smerte. Hvis forskning gir dårlige resultater innledningsvis i fase 1-forskning, vil det gjøre det vanskeligere å få finansiert videre forskning på medikamentet. Følgelig har det da vært gjort om igjen fase 1-forskning uten å ta med kvinner.

I 2022 viste det seg at kun 20 % av all forskning på norske sykehus, gjorde kjønnsspesifikke analyser. Dette er rart når en vet hvor ulikt kvinner og menn reagerer. I tillegg viser det seg at når det blir forsket på kvinnehelse, er det ingen som sikrer at resultatene når ut, hverken til praktikerne eller til studentene.

Mus er som kjent mye brukt i forskning. Men i alle år er det kun hanmus som er

“ I 2022 viste det seg at kun 20 % av all forskning på norske sykehus, gjorde kjønnsspesifikke analyser



benyttet i forskning. Det er for mye støy med kvinnemus. Dette har vært kjent i mange år, men det ser ut til å være vanskelig å endre på det.

SYMPTOMER IKKE DOKUMENTERT

Som dere skjønner allerede nå, blir heller ikke symptomer kvinner får på sykdom dokumentert. Her er noen eksempler:

Blindtarmbetennelse: Diagnostisering tilsier at man skal trykke inn på høyre side av magen og slippe opp. Kvinner har ofte mer diffuse smerter og forskning viser at kvinner har forsinket diagnostisering av blindtarmbetennelse.

Hjerteinfarkt: Menn får brystmerter, men kvinner blir ofte kortpustet med enten kaldsvette eller vanlig svette. Mange kvinner får tannpine og smerter i kjeve.

Hjerneslag: Viktig å vise om en kan prate sammenhengende, smile for å vise om musklene virker og om en kan løfte.

Hjerneslag skyldes enten blodpropp som blokkerer blodtilførselen eller at det har oppstått en blødning. Det er viktig å vite hva som utløste hjerneslaget, siden behandlingen er helt motsatt avhengig av årsak. Det bør ikke gå lang tid før behandling starter, så hjernecellene ikke skades. 70 % har disse prate, smile og løfte symptomene, mens 30 % har diffuse symptomer, ofte bevissthetsforandring, forvirring og generell kraftsvikt.

UNDERSØKELSER OG BIVIRKNINGER

Hvordan ta EKG på kvinner? Det er vanskeligere å plassere EKG-elektroden på en kvinne med store pupper. Kan det hende at kvinner med store pupper får dårligere EKG-registrering?

Å sette inn kateter på kvinner kan være krevende. Det er mye teori om hvordan en gjør det på menn, men lite om hvordan en gjør det på kvinner. Kvinner har tre hull og klitoris. Velg det øverste hullet, får den som skal sette inn kateter beskjed om. Men veldig få vulva ligner på tegningen i læreboka. Som

regel må en bruke flere kateter og ingen er villige til å diskutere hvor vanskelig det ofte er å katerisere kvinner. Kvinner får også oftere urinveisinfeksjon etter katerisering enn menn.

Koronavaksinsens bivirkninger: 80 % av de som meldte om bivirkninger av koronavaksinen var kvinner i 20-50 årene. Det var mye blødningsforstyrrelser og blodpropp. Det har vært fire dødsfall i Norge.

Kvinner har et mer reaktivt immunforsvar som gjør at de trenger en mindre dose av koronavaksinen.

KAMPEN FOR EN DIAGNOSE

Kvinner opplever å komme til en diagnose som ikke er i bruk. Lipødem er en slik nyoppdaget diagnose. Det er smertefulle betente fettansamlinger i underhuden og rammer kun kvinner. Det er mangelfull kunnskap om diagnosen, og lite forsket på.

Eggstokkene, livmor og skjede er kjent kun fordi det er der barn blir til. Naboen vulva er den hvite flekken på kartet. Vulva ligger mellom flere legespesialiteter. Gynekologens fagfelt er der vagina åpner seg. Hudlegens fagfelt stopper ved hårkanten. Vulva er ingens felt. Det finnes tre vulvaklinikker i Norge, i Trondheim er den åpen to halve dager i måneden, i Oslo en dag per uke og i Tromsø en halv dag per måned.

Endometriose rammer 6-10 % av kvinnene i Norge. Allerede i 1860 ble sykdommen beskrevet, men lite har skjedd.

Anatomien til klitoris ble ikke ordentlig kartlagt før i 1998. Før det ble klitoris beskrevet som en KNAPP.

Typiske kvinnesykdommer som fibromyalgi, irritabel tarm og ME, har ingen laboratorietest eller tydelig biomarkør.

KUN FASTLEGEN SER SAMMENHENG

Alle som ble intervjuet i boka «Diagnose: Kvinne» sier: Det er bare fastlegen som egentlig kan se alt i sammenheng. Kvinner blir sendt fra spesialist til spesialist. Fastlegen ser at alt henger sammen med alt.

90 % av forskningsmidlene ender i spesialisthelsetjenesten og IKKE hos fastlegene. Når alle som ble intervjuet i boka fremhever fastlegen sin, må jo mer forskningsmidler gis til primærhelsetjenesten og fastleger som vil forske.

KVINNEHELSE LAV STATUS

Som NOUen sier er det fire punkt det må jobbes med.

1. Kvinners helse har lav status.
2. Mangelfull samordning gir dårligere



Boken «Diagnose: kvinne - hvordan kvinnehelse havnet i medisins blindsonen» er skrevet av Liv Bjørnhaug Johansen.

helsetjenester. Kvinner har oftere enn menn sammensatte sykdomsbilder og må til flere spesialister som ikke kommuniserer.

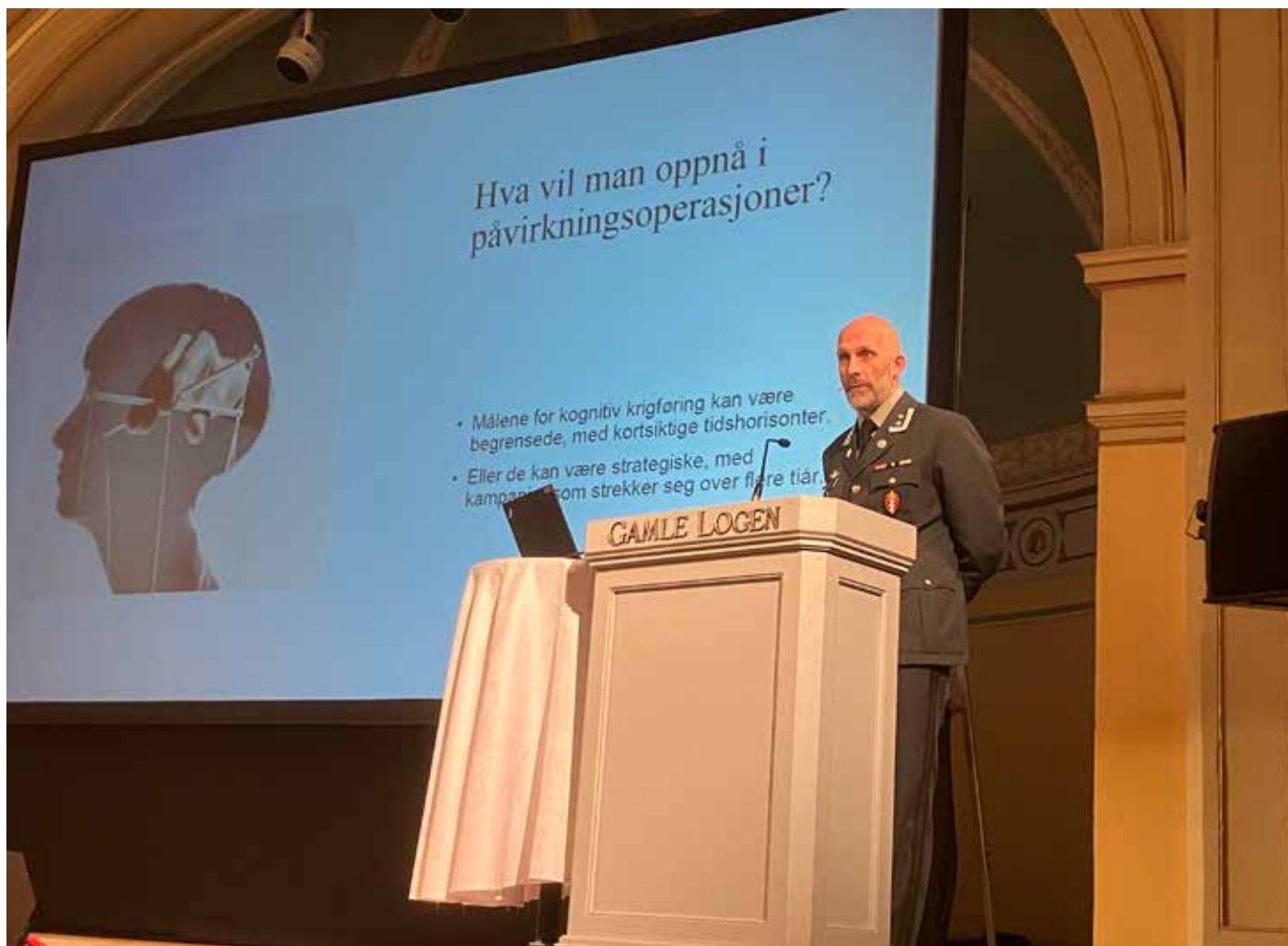
3. Kunnskapen som finnes, blir ikke tatt i bruk. Mye nye forskningsfunn, men det blir ikke benyttet.
4. Kvinner blir ikke hørt. Innspillene som er kommet inn, viser at kvinners problem blir bagatellisert.

NOUen fremhever at digitalt helsekort for gravide må fremmes. Det er umulig å ha dette kortet eller papirene med seg overalt.

DRG poengene sier hvor mye hver diagnose belønnes. Disse DRG-poengene må justeres og nye koder må opprettes for at kvinnehelse skal belønnes økonomisk.

NOUen konkluderer med at det må avsettes en milliard kroner for å styrke kvinners helse og kjønnsperspektiver i helse.

“ Typiske kvinnesykdommer som fibromyalgi, irritabel tarm og ME, har ingen laboratorietest eller tydelig biomarkør



– Oberstløytnant Alexander Flaata deltok under den årlige Sårbarhetskonferansen i regi av Norges Forsvarsforening og Norsk TotalforsvarsForum i Oslo 24. september. Foto: Ola K. Christensen

Sårbarhetskonferansen 2024 – Motstandskraften må økes i befolkningen!

– Hvordan kan samfunnet vårt gjøres mer psykologisk robust, for å unngå å tape kampen i det kognitive domenet?

AV: OLA CHRISTENSEN, KOMMUNIKASJONSRAÐGIVER, NORSK TOTALFORSVARFORUM

Spør sjefen for Institutt for militær psykiatri og stressmestring (IMPS) i Forsvarets sanitet Alexander Flaata. Som IMPS-sjef er han opptatt av totalforsvar, forsvarsvilje og psykologisk forsvar. Kort og godt samfunnets samlede robusthet, for at vi skal

være mest mulig mentalt forberedt som nasjon.

NASJONAL STRATEGI

Forsvaret og andre aktører har mye kunnskap på området, og oberstløytnanten

mener dette bør omsettes i en overordnet nasjonal strategi for å øke resiliensen i befolkningen og derved motstandsevnen til totalforsvaret i krise og krig.

Psykologen viser til hvordan Forsvaret er vant med denne typen resilienstenkning.



Ola Christensen, kommunikasjonsrådgiver, Norsk TotalforsvarsForum.
Foto: Privat

– I Forsvaret skal vi «løse oppdraget og ta vare på soldatene våre» i fred, krise og krig. Men som en del av totalforsvaret bør også sivilsamfunnet ha en strategi for beredskap og resiliens, ettersom sivilbefolkningen spiller en vesentlig rolle i forsvaret av landet vårt, fremhever oberstløytnanten og mener at vår psykologiske forsvarsberedskap bør bygges både individuelt og kollektivt.

SVERIGE

Oberstløytnanten viser til at vår NATO-kollega har etablert «Myndigheten for psykologisk forsvar» som arbeider systematisk med å gjøre sivilsamfunnet mer robust mot for eksempel påvirkningsoperasjoner mot landet og svenske interesser.

BYGGE STYRKE

– Den kanskje beste måten å unngå krisen på er å forberede seg på den, fordi det å bygge styrke også har en avskrekkende effekt. I usikre tider bør derfor vi som samfunnsborgere og nasjon bygge opp vår resiliens psykologisk og materielt, understreker Alexander Flaata.

RÅD FOR Å BYGGE RESILIENS I USIKRE TIDER:

Etter at Russland hadde gått til fullskalainvasjon av Ukraina, utga Forsvarets sanitet ved Institutt for militærpsykiatri og stressmestring en veileder for ivaretagelse av psykisk helse.

Rådene er ifølge IMPS-sjefen gyldige også for sivilbefolkningen. Her følger en noe komprimert versjon av de viktigste prinsippene for å øke den enkeltes motstandskraft mot krise og krig.

1. Fokuser på din egen resiliens. Ved å øke din individuelle resiliens, både materielt og økonomisk, samt forebygge psykisk og fysiske uhelse, vil vi lettere kunne stå imot påkjenninger. Ved å investere i deg selv, så vil du kunne stå sterkere i en eventuell krise og krigssituasjon. Ved å være i pluss når det røyner på, får du overskuddskapasitet til å hjelpe andre. Er du i tvil om egen helse, så oppsøk profesjonell hjelp.
2. Forhold deg til fakta. Vær kritisk til informasjonens kilder og innholdet. Hvorfor kommer denne informasjonen akkurat nå, på denne måten, hvem kan ønske at du tenker på denne måten? Bruk sider for faktasjekk, det kan være opplysende, og avsløre faktafeil og konspirasjonsteorier.
3. Vær fleksibel og åpen. Vi kan ikke kontrollere alt som skjer rundt oss, men hvordan vi tenker og forholder oss til det som skjer og ikke skjer. Ved å være åpen for endringer kan man være forberedt, uten å gå rundt og gruble på katastrofescenarier. Tenk igjennom de scenariene som kan skje, men uten å binde deg til dem, det vil si tenke at de må skje. Hva er det verste som kan skje, og hva gjør jeg da?
4. Samhold gjør sterk. Er du usikker og redd for framtiden? Snakk med andre, vær åpen om dine tanker. Dette hjelper mot grubling og negative tankespiraler. Sosiale

“ *Selv om folk øker hyppigheten av deling, bruker de mindre tid til å lese innhold. Sosiale medier er optimalisert til å distribuere korte utdrag, som ofte utelater viktig kontekst og nyanser. Dette kan lette spredningen av både bevisst og utilsiktet feilaktig informasjon og manipulerte fortellinger. Korte tekster kombinert med slående bilder, hindrer lesere i å få dybdeinformasjon, og dermed muligheten til å forstå andres motiver og verdier. Dette igjen kan fremme gruppetenkning, polarisering, samt at man ser meningsmotstandere som en fiende.* »

relasjoner vil alltid være vårt viktigste vern mot psykisk stress. Samtidig kan du drøfte informasjon som gir usikkerhet med andre. Tenk også på om du har alternative måter å nå nettverket ditt på, dersom internett og strømmett går ned.

“ *En metode for å vinne kampen om informasjonsdomenet er å utnytte våre «svake» sinn. Vår evne til kritisk tenkning kan svekkes av sosiale media og smart-telefoner.*

Oberstløytnant Alexander Flaata

Frelsesarmeen julegryta: Julegryta har vært Frelsesarmeens faste innsamlingsaksjon i desember siden 1901.

– Jeg har gruet meg til jula helt siden i fjor

«Ida» dropper ofte et måltid for å ha nok til å dekke barnas behov. I julen er det ekstra tøft at økonomien ikke går rundt.

AV: FRELSESARMEEN

For mange er julen en tid for glede, familie og gode minner, samtidig har tall de siste årene vist at mange gruer seg til juletiden. «Ida» er en av dem. Hun vil så gjerne gi barna sine en fin jul, men det er vanskelig når pengene ikke strekker til.

– Jeg har gruet meg til jula i år helt siden i fjor. Da hadde jeg ikke råd til å kjøpe noe til barna. Jeg vet hvor tøft det er for folk.

Stemmen er lavmælt og forsiktig. Følelsen av å måtte be om hjelp har vært tøff.

– Det er jo egentlig et steg man ikke vil ta, men det er bedre å søke hjelp enn å gå sulten. Jula i fjor hadde jo ikke gått hvis ikke jeg hadde fått hjelp fra Frelsesarmeen og deres givere. Jeg hadde verken penger til mat eller gaver til barna. Ingenting. Så jeg fikk noen gaver og julemat fra dem. Uten det hadde det ikke gått. Det hadde ikke vært noen jul, rett og slett.

DROPPER MÅLTIDER TIL SEG SELV

Livet ble ikke helt som planlagt. Hun var i full jobb i en bransje som ble stengt over natten da koronakrisen kom. Det var en mager trøst at hun var i selskap med nesten 250 000 andre nordmenn som også mistet jobben. Men den store drømmen om å bli mamma var oppnåelig, og 30 år gammel fikk hun sitt første barn med forloveden. Dessverre tok kjærligheten slutt, og «Ida» havnet i en ny, mørk statistikk. For endt samliv kan være en fattigdomsfelle for mange.



Foto: Frelsesarmeen

Som aleneforsørger for to barn under tre år og uten jobb, er det ikke mye igjen når husleien og regningene er betalt. Tannlege kan hun bare glemme. Blir noe i hjemmet ødelagt, kan hun ikke erstatte det. Sult er noe «Ida» har kjent på mange ganger, men da forsøker hun å ikke tenke på det. Stemmen brister når hun snakker om sine små.

– Enkelte ganger har jeg holdt meg til ett måltid om dagen. Det viktigste er jo at barna får måltidene de trenger, men jeg må i hvert fall ha ett sann at jeg har nok energi til å være der for dem, leke med dem.

Alenemoren får bare ikke endene til å møtes.

SKJERMER BARN

Hjemmet er ryddig og rent, tilsynelatende

er alt på stell. På veggene henger bilder av barna og koselig kunst de har laget sammen. En barnehånd i gips her, et trykk av et vakkert eikeblad der.

– Jeg synes det er viktig at barna ikke skal merke at man sliter, for det kan jo være vanskelig for dem psykisk og fysisk også. Det er tøft nok for foreldre å stå i den situasjonen, så man må prøve å skåne barna for det man kan – sann at de ikke skal se hvor ille det er enkelte ganger.

Bare noen få av de nærmeste vet at tobarnsmoren sliter enormt økonomisk.

ØNSKE OM Å GI BARN EN GOD JUL

For «Ida» er det ekstra vanskelig å føle at hun ikke kan gi barna sine den trygge og gode julen hun ønsker for dem.



Foto: Frelsesarmeen

Nå står julefeiringen i fare

AV: FRELSSESARMEEN

Frelsesarmeens fattigdomsbarometer for fjerde kvartal viser at 4 av 10 har fått dårligere råd det siste halve året. Nesten hver femte nordmann kan komme til å droppe hele eller deler av julefeiringen.

– Det viktigste i jula er jo å prøve å samles som en familie, følge gamle tradisjoner og gjøre noe positivt ut av det. Lage minner, gjøre ting med barna og eventuelt annen familie. Bruke dagene på å male bilder, sånt som ikke koster all verdens.

Det var en helsesykepleier i hjemkommunen som satte «Ida» i kontakt med Frelsesarmeen. Det siste året har hun fått hjelp med mat og klær.

– Frelsesarmeen gjør så godt de kan med å hjelpe de fleste, men de har jo ikke ubegrenset med ressurser de heller. De prøver å fordele så godt de kan til de som virkelig trenger det.

FRELSSESARMEENS JULEGRYTE GIR HÅP

«Ida» går ut i gangen og kommer smilende tilbake med lue, skjerf og pannebånd i ull.

– Vi har fått noen klær fra Frelsesarmeen også, for de har jo personer som strikker for dem. Hjemmestrikket! Man får ikke noe bedre enn det, sier hun stolt.

«Ida» forteller om vonde tanker, lite søvn og vondt i magen. Situasjonen er like ille året rundt, men hun merker det ekstra i julen. Hun har ikke ord for hvor takknemlig hun er for Frelsesarmeen, Julegryta og alle de gode menneskene som bidrar til den.

For «Ida» handler det om mer enn bare økonomisk støtte. Det handler om små ting som gleder og som gjør julen litt annerledes enn vanlige hverdager. Hun har også gitt seg selv en gave ved at hun har valgt å droppe skammen. De gangene hun har tatt kontakt med Frelsesarmeen er når det virkelig kniper.

– Jeg føler ikke på noe skam når jeg tar imot hjelp fra Frelsesarmeen for å få mat på bordet. Målet mitt nå er å lage en bedre fremtid for barna mine og meg, avslutter hun.

18 % av befolkningen svarer at de er bekymret for om de har råd til å feire jul i år, med alt den inneholder av julemat, julegaver og sosiale sammenkomster. – Nok et år ser vi at veldig mange er bekymret for julefeiringen. Vi går nå inn i den tredje julen med dyrtid, og i løpet av de siste årene har kostnader til livsviktige ting som bolig og mat økt kraftig. Samtidig vet vi at mange opplever forventningspress, familiekonflikter, ensomhet og utenforskap i forbindelse med jul, sier assisterende sosialsjef i Frelsesarmeen, Elin Herikstad.

På samme tid i fjor svarte 21 % at de var bekymret for om de hadde råd til jul. – Hver dag møter vi mennesker som allerede før dyrtiden hadde det vanskelig, og som gjennom dyrtiden har kommet i en alvorlig økonomisk situasjon. En situasjon det er veldig vanskelig å komme seg ut av. Nå jobbes det for å komme til enighet om statsbudsjettet og vi forventer at det kommer flere fattigdomstiltak, sier Herikstad.

KJØPER MINDRE MAT OG LEGGER SEG SULTNE

Sifo har konkludert med at dagens veiledende sosialhjelpssatser er for lave for at samtlige brukergrupper skal kunne opprettholde et forsvarlig livsopphold.

Frelsesarmeen har i mange år jobbet for å få økt ytelsene til et verdig nivå. – Dårlig råd handler dessverre ikke bare om jula. Frelsesarmeens fattigdomsbarometer viser at 4 av 10 har fått dårligere råd det siste halve året, og blant disse er det hele 38 % som er bekymret for om de har råd til jul og hele 14 % som har lagt seg sulten det siste halve året på grunn av egen økonomi, sier Herikstad.

Ferske tall fra Sifo viser også at en familie i løpet av de tre siste årene har opplevd 33 % økning i matvareprisene. I Frelsesarmeens fattigdomsbarometer for fjerde kvartal svarer 38 % av befolkningen at de har kjøpt mindre mat, eller mindre sunn mat,

det siste halve året, på grunn av endringer i egen økonomi. Halvparten av barnefamiliene svarer det samme og %andelen har økt fra 45 % i tredje kvartal til 48 % i fjerde kvartal.

FRELSSESARMEENS FATTIGDOMSBAROMETER

Frelsesarmeen og Opinion måler hvert kvartal hvordan endringer i økonomien får konsekvenser for befolkningen som sådan, foreldre og deres barn. Dette for å kunne vite mer om utviklingen i behovet for hjelp og omsorg ute i samfunnet, og vurdere denne opp mot hjelpen Frelsesarmeen gir. Fattigdomsbarometeret tredje kvartal ble gjennomført i uke 41 og 42, i et landsrepresentativt utvalg av befolkningen på 2022 personer over 18 år.

FRELSSESARMEENS FATTIGDOMSBAROMETER 4. KVARTAL 2024 MOT 4. KVARTAL 2023 I PARENTES:

- 39 % av befolkningen svarer at de har fått dårligere økonomi det siste halve året (55 %)
- 20 % av befolkningen svarer at det er utfordrende å få endene til å møtes (27 %)
- 18 % av befolkningen er bekymret for om de har råd til jul i år (21 %)
- 38 % av befolkningen kjøper mindre mat eller mindre sunn mat (44 %)
- 48 % av barnefamiliene kjøper mindre mat eller mindre sunn mat (54 %)
- 7 % av befolkningen har lagt seg sultne siste 6 måneder fordi de ikke har råd til å spise seg mette (7 %)
- Blant de som har fått dårligere økonomi det siste halve året, svarer 14 % at de har lagt seg sultne fordi de ikke har råd til å spise seg mette (10 %) og 61 % at de er bekymret for om de har råd til jul (60 %)
- Blant de som svarer at det er utfordrende å få endene til å møtes svarer 61 % at de er bekymret for om de har råd til jul (60 %) og 28 % at de har lagt seg sultne fordi de ikke har råd til å spise seg mette (23 %)

Forbundets haustseminar i Oslo

Helga 19. – 20. oktober var det duka for seminar i Oslo.

AV: ODRUN VELLENE VEVATNE, STYREMEDLEM



God stemning på forbundets høstseminar. Foto: Wenche Kraggerud



Til høyre foredragsholder Vilde Eline Schie Nyseth. Foto: Wenche Kraggerud

Laurdagen samla 48 deltakarar seg på Litteraturhuset, mens 29 deltakarar fann vegen til forbundets kontor søndag. Tema på laurdag var psykisk og mental helse, og velferdsteknologi.

PSYKISK HELSE

Foredragsholder Anbjørg Marie Hellestræ har bachelor i ernæringsfysiologi og master i helsevitenskap/psykisk helsearbeid. Ho har erfaring som pårørende og ein bror som er diagnostisert med paranoid schizofreni.

Mellom 1 av 4 og 1 av 6 har psykiske lidelsar: 30 % har psykiske plager, herav mest kvinner. Menn held ofte tilbake å snakke om psykiske problem.

Som pårørende fortel ho om bror som fin ungdom – ærleg, utadvendt og musikalsk. Han begynte å ruse seg, forandra seg og vart

tvangsinnlagt. Han vart sterkt medisinert, og fekk lite oppfølging på fysisk helse. Han døde av hjerte og nyresvikt. Kvifor – kunne det vore unngått?

Det er mykje god behandling i psykiatrien. Mange blir friske. Men det har vorte aukande medisinbruk dei siste åra, mest i gruppa 20-24 år. Mange treng medisin, men det er viktig å prøve å trappe ned medisinbruken til minste moglege dose over tid. Det kan utvikle seg nedtrappingssymptom som treng oppfølging. Det er mangel på psykiatrar og ofte dårleg oppfølging.

Det fylgjer i mange tilfelle fysiske helseutfordringar med psykiske lidingsar, til dømes diabetes, overvekt, blodtrykkproblem, blodsukker med meir. Dei fysiske helseutfordringane vert ofte oversett eller gitt mindre merksemd hjå

personar med psykiske lidingsar. Det er ofte store bivirkningar ved sterk medisinbruk. I snitt er levetida for gruppa forkorta med 15-20 år.

Nokre kommunar har oppfølgingsteam: FACT – Flexible Active Community Treatment. Dei driv oppsøkjande behandling. Mange forfell i si eiga leilegheit. Er ofte utan jobb, lite sosial omgang og isolasjon. Det er ikkje alle det passar for med aktivitetar som «Bingo og Turgåing». Kva med «Black Metal», meir «maskuline» og individuelt tilpassa aktivitetar utifrå interesser. Alle har rett på koordinator både i kommunen og spesialisthelsetjenesten.

Psykiske plager: Alle har det i større eller mindre grad gjennom livet. Forståelse og støtte er viktig for å takle det best mogleg. Felleskap er grunnleggande viktig



Foto: Wenche Kraggerud



Foto: Wenche Kraggerud



Foto: Wenche Kraggerud



Vilde Eline Schie Nyseth
Foto: Wenche Kraggerud

for mennesket. Utanforskap er viktigaste grunnen for psykiske plager/ lidelsar.

God ernæring er viktig for god utvikling og god helse. God og sunn mat, viktige næringsstoff, god søvn, lite stress og fysisk aktivitet er viktig for god psykisk helse. «Renevarer», det vil seie naturlege, reine og lite bearbeidde matvarer har ofte mest næringsinnhold.

MENTAL HELSE

Foredragsholder Vilde Eline Schie Nyseth har master i politisk kommunikasjon frå UiO og eigen erfaring med psykisk plage.

Personleg erfaring: Ho fekk plutselig panikkanfall på buss med masse folk: tung pust, klam, hjertebank, uklart syn, redd, og var redd for at det skulle skje igjen. Fekk angst for masse folk, buss med meir, og søkte hjelp etter eitt år. Det vart starten på

å begynne å forstå seg sjølv og sine egne reaksjonar, mellom anna spiseforstyrrelsar i 12 år.

Fedme har også skam og stigma, til dømes fedme = latskap. Skam og stigma er negative merkelappar som kan føre til utstøtelse som er svært uheldig.

Følelsar er eit område det tradisjonelt har vore vanskeleg å snakke opent om. Undertrykte følelsar gjev ofte dårleg helse. Vilde bestemte seg for å vere open. Det var skummelt, grunna alle stigma og skam rundt psykiske plager. Etter dette begynte også andre å vere open overfor henne. Ho fann ut at mange har plager vi ikkje snakkar opent om.

Resiliens er evna til å kome seg gjennom vanskelege situasjonar. Psykiske reaksjonar har ofte opphav i tidlegare opplevingar; mobbing, traumer osv. Genetikk og til dømes



Dagny Pedersen Welle og Anbjørg Marie Hellestræ. Foto: Wenche Kraggerud

underskot på dopaminar kan vere årsaker. Det er viktig å bevisstgjere seg og bygge kunnskap rundt kva som kan ligge bak. Å finne støttepersonar og snakke med er viktig. Å finne mestringsstrategiar hjelper.

Ein har færre menneske rundt seg å snakke med i dag enn før i tida, då storfamilien i større grad budde saman og ofte hadde arbeid rundt heimen. I dag er stort sett alle ute av huset og den omfattande mobilbruken er blitt ei hindring for samtale.

Negative følelsar er normalt. Alle har det. Det er ein del av livet. Somme seier: «Å vere ung er dritt!» Skulen burde ha eit fag som heiter «Livet» eller «Mental helse». Det er viktig å finne og erkjenne sine styrkar – meir enn sine svakheiter.

AVSLUTNINGSVIS LEGG VILDE TIL NOKRE REFLEKSJONAR:

1. Historisk kontekst og stigma: Det er viktig å anerkjenne at mental helse har vært et skambelagt tema i lang tid. Stigma rundt mental helse bidrar til manglende åpenhet, og dette forverrer ofte situasjonen for de som sliter. Ved å bryte ned stigmaet kan vi oppmuntre til større åpenhet, noe som bidrar til at flere søker hjelp og støtte før problemene blir større.

2. Åpenhet og kunnskap: Åpenhet krever også at vi har en grunnleggende forståelse av hva mental helse egentlig innebærer og hva som påvirker den. Mental helse er ikke eksklusivt for de med diagnoser; det gjelder oss alle. Livet kan være komplisert, og alle kan oppleve følelser som angst.

3. En kontinuerlig prosess: Mental helse er en kontinuerlig prosess, lik fysisk helse. Selv om du har en god fysisk helse, betyr det ikke at du kan slutte å ta vare på kroppen din. Det samme gjelder mental helse. Vi må konstant arbeide med å håndtere daglige utfordringer, emosjoner og sosiale samspill. Livshendelser som dødsfall eller kjærlighetsbrudd kan også kreve at vi har gode mestringsstrategier på plass, noe som igjen krever en dypere forståelse av vår egen mentale helse

VELFERDSTEKNOLOGI

Foredragsholder Holly Ankjell har mastergrad i kvalitetsforbedring i helsetjenesten og er spesialrådgiver i Velferdsteknologiseksjonen i Helseetaten. Lone Storgaard er ergoterapeut og spesialkonsulent på Almas Hus – Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester, Folkehelseavdelingen. Bodskapen var at når vi sluttar med ting,

må vi heller finne løysingar for å fortsetje.

«Almas Hus» er eit «Allemannshus», eit demonstrasjonssenter i Oslo, ei leilegheit for heime-hjelpemidlar med 1500 besøkjande i året. Dei gjev råd om velferdsteknologi, hjelpemidlar, tilrettelegging og fysisk utforming.

Gjennom heile livet har vi kjøpt oss mange ulike hjelpemidlar for å spare tid, effektivisere, gjere ting lettare og tryggare. Kvifor sluttar vi med det når vi blir eldre og treng meir personleg hjelp og tilrettelegging? Vi kan kjøpe sjølv eller vi kan låne hjå kommunen eller Hjelpemiddelsentralen. Behovet bestemmer hjelpemiddelet.

Hjelpemidla skal skape stimulans i kvardagen, gje støtte og trygghet for pårørande, og gje hjelp og trygghet for brukaren. Det er viktig å unngå passivitet, noko som kan forringe alle forhold i livet. Det finst til dømes ein god App for fysisk heimetrening. KOMP er eit hjelpemiddel for kommunikasjon, eit alternativ når ein ikkje kan bruke mobiltelefon lenger.

Synet vert dårlegare med åra. Mykje kvitt utan kontrastar kan gjere det vanskeleg å skilje ting frå kvarandre. Fargekontrastar er viktig.

Godt, kanskje forsterka lys er viktig. Å kunne styre lyset frå stol eller sofa kan hindre fall og ulukker. Om ein er blitt litt forvirra kan desse tinga vere avgjerande for å fungere betre.

ANDRE HJELPEMIDDEL:

- Elektronisk kalender med dag, dato og klokkeslett.
- Kalendervenn – kan lastast ned frå YouTube.
- Smarte ting til å styre huset, f.eks. lys, varme etc.
- GPS-klokke for voksne (som barn har i dag)
- Elektronisk medisindispenser
- Tryggleikalarm inne
- Tryggleikalarm ute med GPS
- Digitalt tilsyn med varsling
- Varslingssystem ved fall, uro, bevegelse natt
- Digital hjemmeoppfølging ved langvarig sjukdom (unngår personleg besøk frå heimetenesta om natta)

Alle hjelpemiddel vert individuelt vurdert og tilpassa.

SØNDAGEN

Søndag 20. oktober var det seminar i kontorfellesskapet i Storgata 11. Temaene for dagen var besøk på COWA-skolen i Uganda, som du kan lesa om i medlemsbladet «Kvinner & Familie» 2-2024, og arbeidet til revitaliseringsgruppa.

Oppdatering fra Revitaliseringsgruppen

Ett år er gått siden forslaget om nedleggelse av forbundet på Landsmøtet.

AV: JULIE HELGESEN,
REVITALISERINGSGRUPPEN

Siden da har vi fem damer i revitaliseringsgruppen jobbet for å finne løsninger på de utfordringene som hele organisasjonen står i nå. Det hele er en prosess, hvor vi må innhente tilbakemeldinger fra lag og medlemmer, og samtidig vurdere hva som er økonomisk forsvarlig i fortsettelsen. Det endelige resultatet av vårt arbeid skal presenteres og stemmes over på landsmøtet i oktober 2025. Vi ønsker da å kunne presentere en bærekraftig organisasjonsmodell, som vil kunne passe for majoriteten av våre medlemmer.

SPØRREUNDERSØKELSE

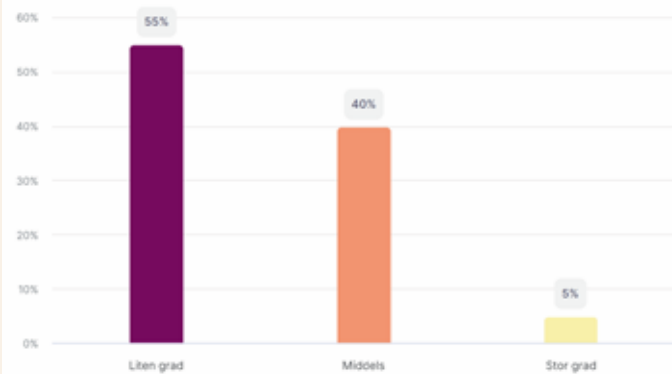
Hva er viktigst for deg; laget ditt sitt arbeid i nærmiljøet eller sentralledet sitt arbeid knyttet til det politiske? Er du opptatt av at sentralledet arbeider med sakene fra prinsippprogrammet? Vet du hva sentralledet jobber med i dag? Dette er et utvalg av de spørsmålene vi stilte til medlemmene våre i en spørreundersøkelse nå i høst.

Svarene som kom var svært varierende, men viser allikevel noen tydelige trender. Seksti prosent av dem som svarte på undersøkelsen var mellom 60 og 80 år, og femtitre prosent har verv i sitt lag eller krets. Hele 80 % svarte at de setter laget sitt arbeid over sentralledet sitt arbeid. I tillegg viser svarene på undersøkelsen en tydelig mangel på informasjon og kommunikasjon mellom sentralledet og lagene (se bilde 1 og 2). Når det gjelder sentralledets arbeid med saker fra prinsippprogrammet svarte 56 % at dette er viktig, mens 39 % er usikker.

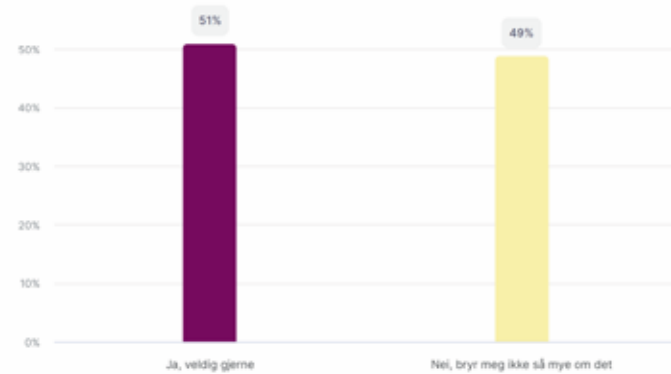
SENTRALLEDDETS ARBEIDSOPPGAVER

For at vi i revitaliseringsgruppen kan finne

1. I hvor stor grad vil du si at du vet hva sentralledet jobber med i dag?



2. Ønsker du å få mer informasjon fra sentralledet (på e-post eller Facebook)?



arbeidsoppgaver hos sentralledet som kan sløyfes, har vi hatt ute et spørreskjema hos lagene. De tilbakemeldingene vi har fått fra denne viser at det er mange arbeidsoppgaver som er viktig hvis vi skal fortsette driften slik vi gjør i dag. Noen oppgaver er det delte meninger om, og det store spørsmålet vi stiller oss nå er om vi skal fortsette å ha et sentralledd som arbeider direkte med politiske saker fra et prinsippprogram.

HVA SKAL PRIORITERES – ELLER SLANKES?

Det er ikke vanskelig å forstå at et så lite forbund som Norges Kvinne- og familieforbund har blitt i løpet av de siste årene, har vansker med å følge opp så mange saker som er i prinsippprogrammet i dag. Det er også svært vanskelig å forestille oss at vi kan finne én kjernesak som kan passe alle medlemmer og lag i vårt langstrakte land. Hvordan kan vi som forbund bestemme oss for én, to eller tre kjernesaker? Når de sakene som i dag står i prinsippprogrammet alle er så viktig? Hvordan kan vi finne noe som er like viktig for dem som bor i storbyen, som de som bor på bygda? Når hovedtemaene Kvinnehelse, Familiepolitikk, Forbruk, miljø & samfunn, og Internasjonalt arbeid alle står som like viktig på dagens agenda i forbundet. Svaret på dette er vi fortsatt på jakt etter i revitaliseringsgruppen.

Andre spørsmål vi jobber med er for eksempel om vi skal fortsette med nettbutikk, medlemsblad, og landsmøte hvert annet år. Etter tilbakemeldinger fra lag og medlemmer har gruppen også diskutert en eventuell navneendring. Vi har selvfølgelig et sterkt ønske om å bevare de tingene som fungerer

bra, men samtidig endre på det som ikke fungerer så bra lenger. Vi må vise samfunnet at også vi følger med i tiden!

ORGANISASJONSMODELL UNDER UTVIKLING

I revitaliseringsgruppen kommer vi til å jobbe iherdig videre for å finne en organisasjonsmodell som vil passe vårt forbund og våre medlemmer best mulig. Det som er viktig å huske på er at vi i gruppen skal fungere som medlemmene sin stemme. Alle tilbakemeldinger vi får inn er like viktig, og skal tas i betraktning. Det er derfor svært viktig at dere som har tanker om veien videre tar kontakt med oss, at alle svarer på de spørsmål og undersøkelser som blir sendt ut, og ikke minst at alle lagledere tar ansvar for å informere sine medlemmer om situasjonen forbundet står i.

Revitaliseringsgruppen ønsker også å benytte muligheten til å oppfordre alle lag til å sende så mange representanter som mulig til neste landsmøte. Dette er viktig for at valget som blir tatt den helgen skal være representativt i forhold til medlemsmassen.

PRESENTERTE ARBEIDET

På seminaret til forbundet nå i oktober, presenterte vi vårt arbeid til våre medlemmer for første gang. Tretti damer fra flere deler av landet møttes på kontoret i Storgata i Oslo denne søndagen. Det var ingen tvil om at temaet engasjerer! Vi i Revitaliseringsgruppen er glad for at vi endelig har fått muligheten til å fortelle om og diskutere det vi har arbeidet med hittil.

Tilbakemeldingene vi fikk, både gjennom diskusjon og gruppearbeid, vil vi nå ta med oss videre i arbeidet. Vi kommer selvsagt til å bruke disse til å vurdere nødvendige



Fra venstre Randi Almskår og Bodil Irene Berge Nervik. Foto: Privat

justeringer på modellene vi har utarbeidet. På nyåret vil sentralstyret sende ut modellene på høring til alle medlemmer, så alle får muligheten til å gi sine innspill. Hvordan våre modeller vil utvikle seg videre etter dette blir spennende å se!

PROSJEKTET VEIEN VIDERE

Prosjektet Veien videre er et stort og omfattende prosjekt. På landsmøtet i fjor stemte flertallet mot nedleggelse av sentralledet. Allikevel var det samme flertallet enig i at vi er nødt til å gjøre endringer for at forbundet skal bestå. For oss i revitaliseringsgruppen er prosjektet nå blitt en del av hverdagen, og er dermed noe vi til stadighet funderer på. Hvis du er som oss, som går og tenker på hvordan vi skal ta forbundet videre, ønsker vi at du tar kontakt med oss.

Jul og tradisjonsmat

I Norge finnes det nok omtrent like mange tradisjoner for julemat som det finnes grender og familier.

AV: RANDI HELEN ALMSKÅR, NESTLEDER

Allikevel er det noen fellesnevnerne, så som at «ingen skal gå sultne fra bordet» i jula.

At mange nordmenn starter med julematen lille julaften, med en ordentlig god og smakfull risengrynsgrøt er en av dem. Og på mange gårder rundt om var tradisjonen samme kveld å sette ut grøt til gårdsnissen i håp om at denne skulle ta godt vare på dyra i fjøset, både i julehøytiden og også resten av året.

Men jula handler ikke bare om gårdsnissen og dyra. Det handler mye godt om å invitere familie til store, overdådige måltider, være seg julefrokost, julelunsj, julemiddag og julekveldsbord.

JULEMÅLTIDENE

Til julefrokosten finner vi alt fra nybakt brød, rundstykker og mange sorter pålegg. Der den tradisjonelle hvitosten har selskap av edamer og gräddost, brunosten har de senere år fått en julevariant med kardemomme og det bugner gjerne av forskjellige typer sild, kjøttpålegg, egg og frukt og grønt. Alt har fått tilnavnet «julepålegg».

Julelunsjen kan nok sammenlignes med julefrokosten, men her finner man ofte også noen varme retter, gjerne rester av julemiddagen.

De mest tradisjonelle middagsrettene som «alle kjenner» til i jula er ribba, pinnekjøttet, lutfisken og juletorsken. Og vi har kveita, risgrøten og alt tilbehøret. Vi har nok en



Foto: Janet Pixabay



Foto: Erika Varga pixabay



Foto: Dan-Wolfgang Wirdefalk Pixabay

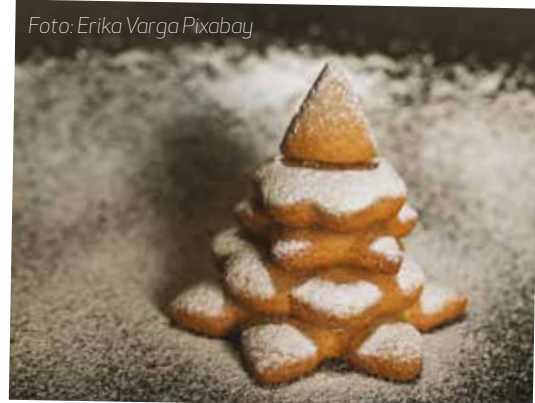


Foto: Wal 172619 Pixabay



Foto: vivienvivo Pixabay

Foto: Erika Varga Pixabay



tendens til å fylle både munn og mage i jula, for hvem har ikke en eller annen gang opplevd en sprekkeferdig mage og en anelse dårlig samvittighet etter meskingen.

JULENS MIDDAGSTRADISJONER

Ribbetallerkenen som gjerne serveres med kokte poteter, surkål og rødkål, fylles enkelte steder også opp med medisterkaker og julepølser. Når det står pinnekjøtt på menyen serveres dette helst med poteter, vossakorv og en klassisk kårabistappe. Lutefisken serveres med forskjellig tilbehør, alt fra potet, flatbrød og lefse, ertestuing, bacon eller flesk, hvit saus, sirup, sennep og geitost. Julekveita svømmer ofte i sandefjordsmør, risgrøten er ekstra tykk, og blir det rester benyttes sistnevnte til riskremdessert.

DESSERT OG SJU SLAG

Dessert, en egen julesjanger, får munnen til å løpe i vann ved tanken. Riskremen er allerede nevnt, men en kommer ikke bort fra karamellpuddingen, multekremen, mandelkjernepuddingen og julekakene.

Ja, julekaker. Sju slag.

Og det er ikke de samme sju slag over alt, nei da, det bugner av julekaker i forskjellige varianter. Vi har pepperkaker, berlinerkranser, kakemenn, krumkaker, Sarah Bernhard og kokosmakroner, serinakaker, risboller, brune pinner, kolakaker, goro og fattigmann, sandkaker, sirupssnipper og havreflør. Listen kan sikkert dobles med tanke på alle familietradisjoner som finnes i vårt vidstrakte land.

Og julekakene, de serveres mest sannsynlig mellom et eller annet hovedmåltid, enten det er morgen, formiddag eller kveld, for i jula bys det på en kaffetår servert med sju slag eller annet juleknekk og søte saker uansett tid på døgnet.

Dette er en del av tradisjonen vår, den vi gjerne snakker høyt om til venner i inn- og utland. Vi skryter gjerne litt over juleforberedelsene. Vaskingen er en ting, men vi baker, stuller og stiller, har juleverksted og koser oss i måneden før julaften. Og hvem er vel egentlig uenig i at det er den beste delen med jula, førjulstida, og julekakene – de er i hvert fall best før den 24.

MÅTEHOLD

Men, det er et lite men. For i dag kan det nok være at vi er mer måteholdne med fråtseriet. Mange er mer bevisste som forbrukere, for det er jo ikke å legge skjul på at enkelte



Foto: Frank Herter Pixabay.

år kunne julekakene bli funnet gjenglemt i kakeboksen i påska. Og hvem har ikke hørt om «sett-ut-sett-inn-kakene»? Julekakene som fattigmenn og sirupssnipper som lå klar på et stettefat og brakt fram til gjestene og satt inn når de gikk, uten at noen ble spist.

Dette har kanskje resultert i at det ikke alltid er sju, søte slag på bordet lenger, og ikke baker vi alt selv heller. Vi lever i en travel hverdag og det er enkelt å kjøpe bare de julekakene vi spiser mest av.

Ikke at hverdagen på de ovennevnte gårdene ikke var travel, for det var den så absolutt. De som ikke bodde på gård, men der mor gjerne jobbet hjemme og over alt det var forventet at hus og hjem, barn og voksne, julemat og julekaker skulle skinne om kapp med Betlehemsstjerna. Og førjulstida het førjulsstria.

TRADISJONER I DYRTID

Vi inviterer allikevel hverandre i juleselskaper, det bugner fortsatt på bordene. Dog er det kanskje mindre matsvinn når jula er over og 20. dag jul skal oppsummere innkjøp opp mot forbruk.

Og vi må ikke glemme, i den tiden vi har nå, når alt er dyrt. Når det koster å spise hverdagsmat. Tenk da, hvor mye det koster å invitere i juleselskap. Det er mange forskjellige grunner til at noen ikke har mulighet til å slå på den berømte stortromma. At jula blir stille og rolig, med hverdagsmat til fest. For det er ikke alle som får oppleve juleribbe eller julekaker. Vi vet blant annet at det er mange i Norge som spiser Grandiosa på julaften. Fattighuset i Oslo har lange køer gjennom året når de har matutdeling. Hvordan er det egentlig når det nærmer seg jul?

Hva er uskiftet bo?

“Uskiftet bo” er en ordning der den gjenlevende ektefellen, og i noen tilfeller samboeren, kan fortsette å råde over avdødes verdier uten å måtte fordele arven med de øvrige arvingene.

Uskiftet bo betyr altså at arveoppgjøret utsettes. Dette gjør at gjenlevende kan bli boende i hjemmet og beholde eiendeler uten at barna eller andre arvinger straks skal kreve sin andel av arven.

HVEM KAN SITTE I USKIFTET BO?

Hovedregelen er at det kun er gjenlevende ektefelle som kan sitte i uskiftet bo. For samboere er muligheten for å sitte i uskiftet bo betinget av at man har felles barn. Dersom den avdøde etterlater seg særkullsbarn (barn med andre enn ektefellen/samboeren), må disse samtykke. Dette gjelder både ektefeller og samboere med felles barn.

HVA OVERTAR MAN I USKIFTE?

Når man sitter i uskiftet bo, overtar i utgangspunktet den gjenlevende ektefellen alt det avdøde eide. Videre vil alt man selv eier – og også i fremtiden blir eier av og tjener – inngå i uskifteboet.

Sitter man i uskiftet bo og mottar arv, kan man kreve skifte innen tre måneder, og få rett til å holde arven utenfor uskifteboet. Dette kan være svært viktig, fordi hovedregelen er at verdien i uskifteboet anses å tilhøre hver av ektefellene med en halvpart hver.

Det er også viktig å vite at om man har skjevdelingsmidler, så mister man retten til å kreve skjevdeling om man sitter i uskiftet bo. Skjevdelingsmidler er arv eller gave man har fått fra andre enn ektefellen, eller verdier man hadde med seg inn i ekteskapet.

Dersom man er forholdsvis ung, og har store skjevdelingsmidler, kan det være lite gunstig å sitte i uskifte. For særkullsbarn, kan det derfor også være uheldig å samtykke til uskifte.

Det er også svært viktig å være klar over at gjenlevende ved å overta i uskifte, overtar alle forpliktelsene til avdøde. Det mest praktiske her er avdødes gjeld.

USKIFTE MED SÆREIEMIDLER

Den ubetingede retten til å overta i uskifte for ektefeller gjelder felleseiendeler. Om hele eller deler av avdødes verdier var særeie, må det være særskilt bestemt i ektepakt eller testament at uskifteretten også gjelder avdødes særeie.

Særeie kan også være bestemt av giver. Om giver ikke har bestemt at gjenlevende ektefelle kan sitte i uskifte med særeiemidlene, kan ikke ektefellene overprøve dette.

Man må også merke seg at også gjenlevendes eventuelle særeie da vil inngå i

uskifteboet, dersom ektefellene ikke har bestemt noe annet.

USKIFTERETTEN KAN BEGRENSES

Ektefellene kan frata hverandre uskifteretten helt eller delvis. Dette må da gjøres i testament, og ektefellen må gjøres kjent med dette før dødsfallet.

NÆRMERE OM SAMBOERE OG USKIFTE

Samboere har ikke samme rett til uskifte som ektefeller. Dersom samboerne har, eller har hatt, felles barn, kan den gjenlevende samboeren sitte i uskifte med felles bolig, bil, innbo og fritidseiendom som har vært benyttet til felles bruk. For å sitte i uskiftet bo med andre eiendeler, må det være bestemt i testament.

Samboer med felles barn bør derfor vurdere å opprette testament for å utvide uskifteretten.

For samboere er det særlig viktig å merke seg følgende: Selv om man overtar kun enkelte eiendeler i uskifte, så vil man måtte overta alle forpliktelsene avdøde hadde. Dette kan da for eksempel være gjeld knyttet til en sekundærbolig. Da overtar man gjeldsansvaret – men ikke verdien



(sekundærboligen). Samboere bør derfor være ekstra påpasselige med å ha full oversikt over hva man påtar seg ansvar for ved å overta i uskiftet bo.

Samboer uten felles barn, har ikke muligheten til å avtale uskifte. Dette heller ikke selv om eventuelle særkullsbarn eller andre slektsarvinger samtykker. De har heller ingen arverett etter hverandre etter loven. Derfor er det ekstra viktig for samboere uten felles barn å opprette testament.

BEGRENSNINGER NÅR MAN SITTER I USKIFTET BO

Selv om den som sitter i uskiftet bo har råderetten som eier over uskifteboet, er det visse begrensninger. Den gjenlevende kan ikke gi bort store verdier som gaver, eller selge eiendeler til underpris. Gjenlevende kan heller ikke dele ut arv til enkelte arvinger. Da har de andre krav på tilsvarende. Dette skal sikre at alle arvingene får sin rettferdige andel når boet en dag gjøres opp.

NÅR KAN BOET GJØRES OPP?

Boet kan gjøres opp når den gjenlevende ektefellen eller samboeren selv velger det, eller når det skjer visse hendelser som utløser skifte. Dette kan være dersom den gjenlevende ønsker å gifte seg på nytt, eller dersom gjenlevende dør. Da må arveoppgjøret skje, og både arven etter først avdøde og gjenlevende blir fordelt. Det er også noen sikkerhetsventiler for arvingene til å kreve skifte, dersom gjenlevende misbruker midlene, med mer.

HVORDAN FORDELES ARVEN ETTER FØRSTAVDØDE OG LENGSTLEVENDE

Først må uskifteformuen «deles» mellom avdøde og gjenlevende. Som regel er dette en halvpart på hver, med mindre det er

særeie midler som endrer fordelingen.

Dersom gjenlevende skifter mens han eller hun lever, så vil gjenlevende ha rett på ektefellearv eller samboerarv.

For ektefeller med barn, er arven $\frac{1}{4}$ av avdødes verdier.

For ektefeller uten barn, er arven $\frac{1}{2}$ av avdødes verdier, forutsatt av avdøde har andre arvinger, som foreldre og søsken.

For samboer med felles barn, er arven fire ganger grunnbeløpet.

BØR SÆRKULLSBARN SAMTYKKE TIL USKIFTET BO?

Dersom det er særkullsbarn som må samtykke til uskifte, bør både de og den gjenlevende ektefellen være klar over hva dette innebærer. Når særkullsbarn gir samtykke til uskifte, utsetter de sin rett til arv til boet gjøres opp. De gir også lengstlevende tilnærmet full råderett over uskifteboet, uten noen rett til innsyn.

Samtykke bør derfor gis etter grundig vurdering for å sikre at det ikke fører til uheldige konsekvenser senere. Det kan settes betingelser for samtykke, som sikrer arven. Gjerne slik at det kun er bolig som man samtykker til. Det kan også settes betingelser om tidsbegrensning, eller at det skal skiftes om bolig eller fast eiendom selges. Videre at gjenlevende ikke kan ta opp gjeld med sikkerhet i boligen.

Det er praktisk at det inngås et forhåndssamtykke som ledd i arveplanleggingen der det er særkullsbarn involvert. Et alternativ til å samtykke, kan være at arven til særkullsbarnet må reduseres til minste pliktdelsarv, for å sikre ektefellenes bosituasjon. Da kan et tilpasset samtykke til uskifte være en mye bedre løsning for særkullsbarnet.

HVEM BØR SITTE I USKIFTET BO?



Advokat og partner
Trude Stormoen

Langseth Advokatfirma DA

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

www.langsethadvokat.no

Det å sitte i uskiftet bo kan være en fordel for den gjenlevende som ønsker å opprettholde sin levestandard og beholde eiendelene uten å måtte betale ut arvingene umiddelbart. Det kan også gi ro og stabilitet i en sårbar tid etter et dødsfall. Samtidig innebærer uskifte en viss risiko for at formuen kan bli redusert før arven fordeles. Man bør derfor vurdere nøye om det er den beste løsningen, og rådføre seg med en

Slik begrenser du skadelige kjemikalier i hverdagen

Åtte av ti norske forbrukere kjenner på et ansvar for å velge mer miljøvennlige produkter. Samtidig synes flertallet det er vanskelig å vite om det de kjøper inneholder kjemikalier som kan skade helse og miljø.

AV: NINA MARGARETA HØIE,
PRESSESJEF, SVANEMERKET



Norske forbrukere vil kjøpe bedre produkter, men synes det er vanskelig. Foto: Svanemerket

Det viser en større nordisk forbrukerundersøkelse som Opinion har gjort for Svanemerket.

– Vi er i kontakt med svært mange kjemikalier hver eneste dag. De fleste er helt ufarlige, men den samlede eksponeringen av kjemikalier over tid kan ha negative konsekvenser for helse og miljø, sier Cathrine Pia Lund, administrerende direktør i Svanemerket.

Miljødirektoratet gjennomførte nylig stikkprøver på ulike interiørartikler i norske butikker, og avdekket at flere av dem inneholdt ulovlige kjemikalier. Samtidig har forskning vist en bekymringsfull sammenheng mellom miljøgifter og forsinket pubertet hos gutter.

ER "DEHYDROACETIC ACID SODIUM SALT" SKADELIG?

Hele 84 prosent av de norske respondentene i Svanemerkets forbrukerundersøkelse sier det er vanskelig å vite om produkter inneholder skadelige kjemikalier. Det er ikke så rart når du kan finne ord som "dehydroacetic acid sodium salt", "C12-20 ACID PEG-8 ESTER" og "Lauroyl/Myristoyl Methyl Glucamide" bak på pakningen.

– Det er helt urealistisk at forbrukere skal sette seg inn i lange innholdsfortegnelser med vanskelige ord når de gjør sine hverdagskjøp. Det kan ikke være en heldagsjobb å ta gode valg. Det må være enkelt, sier Lund.

KJEMIKALIER I ALT

Før du har tatt din første kaffekopp på morgenkvisten har du vært i kontakt med en rekke ulike kjemikalier. Sjampo, kremer, sminke, vaskemidler, klær, drikkeflasken din, for å nevne noe.

– Det er ikke kjemikaliene i ett enkelt produkt som er avgjørende. Derimot kan den totale mengden kjemikalier vi blir eksponert for og blandingen av disse over tid, være skadelig for både helse og miljø. Heldigvis finnes det flere gode valg man enkelt kan ta i hverdagen for å begrense dette, sier Lund.

For at et produkt skal bli svanemerket, blir hele ingredienslisten sjekket opp mot strenge miljøkrav. Svanemerket benytter et føre-var prinsipp, som betyr at dersom et stoff har en begrunnet mistanke om å være skadelig, tillates det ikke.

– Det er krevende for produsentene å komme gjennom nåløyet. Derfor kan du være trygg på at produkter som er svanemerket er gode valg for helse og miljø, sier Lund.

OBS-LISTEN TIL SVANEMERKET

De fleste kjemikalier er helt ufarlige, andre bør vi begrense. Alle produktene i listen under har alternativer som oppfyller mange og strenge krav til hva de kan inneholde.

PÅ BADET

Hud- og hårprodukter kan inneholde kjemikalier som kan forstyrre hormonbalansen i kroppen eller fremkalle allergi eller kreft. Selv om stort sett ingen produkter er akutt farlige, er det viktig å begrense potensielt skadelige kjemikalier der vi kan.

Kjemikalier finnes i produkter som sjampo

og balsam, deodorant, ansiktskrem, mascara og i bind og tamponger.

PÅ KJØKKENET

Rengjøringsmidler kan inneholde kjemikalier som kan irritere huden eller dunste ut i luften og gi dårligere innemiljø. Vaskemidlene er også innom klut og bøtte kun noen få minutter før vi heller dem ut. Det er derfor viktig at kjemikaliene raskt brytes ned i vann, slik at de ikke gjør ytterligere skade natur og livet i havet. For det er der mye av vaskemidlene havner til slutt.

*MERKNAD:

Dehydroacetic acid sodium salt er et konserveringsmiddel.

C12-20 ACID PEG-8 ESTER er en emulgator, det vil si at den kan lage en stabil blanding, emulsjon, av to stoff som normalt ikke så lett lar seg blande sammen.

Lauroyl/Myristoyl Methyl Glucamide er en surfaktant, som vil si at det fjerner skitt og smuss.

Alle over tillates i svanemerkede produkter.



Nina Margareta Høie,
pressesjef, Svanemerket.
Foto: Svanemerket

“Det kan ikke være en heldagsjobb å ta gode valg. Det må være enkelt



Wenche Kraggerud
Forbundsleder



Trine Berg Fines
Nestleder



Randi Helen Almskår
Nestleder



Julie Helgesen
Styremedlem



Dagny Pedersen Welle
Styremedlem



Odrun Vellene Vevatne
Styremedlem



Helse- og Sosialdepartementet

Uttale frå Norges Kvinne- og familieforbund

NY ABORTLOV 2024

Formålsparagrafen i ny abortlov omtalar fleire hovudmål. Den skal sikre den gravide sine rettar, sjølvbestemmelse og omsorg, samfunnet sitt behov for vern og respekt for det ufødde liv.

I ei ideell verd finst ikkje abort. Vi lever langt frå i ei ideell verd.

Norges Kvinne- og familieforbund meiner det er viktig å spegle verkelegheita og forhalde seg til den. Abort har funnest til alle tider, med mange tragiske utgangar både for mor og barn.

Forskar på abortlova si historie, Kari Tove Elvbakken, fortel litt om historia:

«I 1964 fikk Norge en lov om svangerskaps-avbrudd i visse tilfeller. Formålet var å innskrenke det høye antallet av ulovlige aborter. Abort ble da lovlig på medisinske, biologiske og humanitære kriterier. Hvis morens liv og helse var truet, ved fare for arvemessige skader hos fosteret, eller om graviditeten skyldtes voldtekt eller incest. Å inkludere sosiale kriterier ble avvist. Kvinnen måtte få en lege til å søke for seg, og var hun gift, måtte hun få samtykke fra mannen.

De fleste vestlige land har hatt lover som både straffet de som tok aborter og de som utførte dem. Søknadene ble vurdert av en nemd som kunne innvilge abort. Nemndene ble raskt kritisert. De besto ofte av menn, og det viste seg at synet på abort var svært ulikt i forskjellige deler av landet. Det var blant annet vanskeligere å få tillatelse i distriktene enn i Oslo. Det var også lettere for kvinner i høyere sosiale lag å få innvilget en abortsøknad, sier Elvbakken.»

I 1978 ble ny Abortlov vedteken med knappast mogleg fleirtal. Kvinner fekk rett til sjølvbestemmelse for abort, innanfor 12. veke i svangerskapet.

I 2024 viser tala at kvinner som har søkt nemndene om abort etter 12. og fram til 18. veke, i realiteten har fått innvilga søknaden – anten primært eller etter anke.

Den nye lovteksten er altså ei realitetsorientering utfrå praksis på feltet.

Det vert lovfesta at kvinna skal få rettleiing av helsevesenet kring valet. Det skal

skje etter hennar eige ynskje. Retten til oppfylgingsamtale etter utført abort, vert lovfesta.

Samtidig vert retten til reservasjon for helsepersonale lovfesta.

Dagens nemnder (23) vert lagde ned. Nokre nye nemnder (5-10) vert oppretta - pluss ei sentral ankenemnd.

Dei nye nemndene skal vurdere søknader om abort etter 18. svangerskapsveke.

Nemndene skal vere objektive i forhold til lovteksten, og har ikkje rettleiande rolle overfor kvinna. Dei nye nemndene skal bestå av tre personar, der fleirtalet skal vere kvinner. Nemndene skal leiast av ein lege. I tillegg skal det vere ein person med helse/ sosialfagleg kompetanse og ein med juridisk kompetanse. Kvinna treng ikkje møte i nemnda. Ho kan møte om ho vil, og kan ha med seg ein sjølvald støtteperson.

Instinktivt vil ein gå mot all fosterreduksjon, men her må ein også forhalde seg til realitetar, kunnskap og praksis. Sjukdom hos kvinna eller fosteret, andre sosiale eller medisinske grunnar kan ligge føre. Bioteknologien er komen langt. T.d. ved kunstig inseminering kan ein få eit høgt antal befrukta foster.

Norges Kvinne- og familieforbund støttar ikkje fosterreduksjon på friske foster fom foster nr 2. Her viser vi til Danmark der det kun er lovleg med fosterreduksjon fom foster nr 3, unnateke om medisinske, sosiale eller helsemessige grunnar tilseier noko anna.

Fosterreduksjon skjer sjeldan i Norge, om lag 10-12 kvart år. Ingen i Norge har så langt fått avslag på søknad om fosterreduksjon.

Fosterreduksjon kjem elles inn under dei vanlege abortreglane.

Etter nøye vurdering og drøfting støttar Norges Kvinne- og familieforbund i all hovudsak den nye lovteksten, unnateke paragrafen om fosterreduksjon. Her ynskjer vi ei innstramming.

*Norges Kvinne- og familieforbund
Sentralstyret*



Foto: Wenche Kraggerud



Wenche Kraggerud, Anne Moberg, Randi Almskår og Trine Berg Fines
Foto: Privat



Foto: Wenche Kraggerud



Foto: Trine Berg Fines



Foto: Trine Berg Fines

Arendalsuka 2024

Også i år var Kvinne- og familieforbundet til stede på stand på Arendalsuka.

AV: TRINE BERG FINES, NESTLEDER

Vi var fire fra forbundet som representerte oss; forbundsleder Wenche Kraggerud, nestlederne Trine Berg Fines og Randi Helen Almskår og kontormedarbeider Anne Molberg.

Vi delte stand med Norsk TotalforsvarsForum, og dette dro begge parter god nytte av!

STOR BREDDE

Arendalsuka består av en mengde arrangement av ulike slag, fra mandag til fredag. Her møtes alt fra toppolitikere og byråkrater, toppledere i privat næringsliv og offentlig forvaltning til menige medlemmer i alle mulige frivillige lag og organisasjoner. Og mange, mange flere!

Arrangementene er åpne for alle, og er gratis.

Vi som står på stand møter utrolig mye folk, og det er en fin arena for å snakke med folk om forbundet vårt, sakene våre, samt dele ut materiale som vi hadde med oss.

FIN MØTEPÅSS

Uka gir oss også en god mulighet til å treffe

og snakke med folk fra politiske parti og andre organisasjoner som jobber med noen av de samme sakene som oss. Det å bli kjent med, og knytte kontakter på denne måten er verdifullt, og ikke minst trivelig!

Vi fire som var der, fordelte tiden vår mellom å stå på «vakt» på standen, og å delta på noen av de mange tilbudene under uka.

MANGE ARRANGEMENTER

Det var mange arrangement knyttet til blant annet forskning, forsvar og sikkerhet, helse, barn og unge, arbeidsliv, likestilling, kultur og frivillighet, og menneskerettigheter. Vi deltok på en god del av disse, og mange av dem var interessante og relevante for vårt arbeid. Utfordringen ble mange ganger å velge hva vi skulle delta på, det er så utrolig mange arrangement å velge mellom.

Vi var også på konsert med Arendal Demenskor i den store Trefoldighetskirken midt i sentrum av byen. Kirken rommer 800 personer, og var helt full. Dette ble en utrolig fin opplevelse på alle mulige måter.

Når vi står slik på stand og snakker med folk, opplever vi at mange er nysgjerrige på



Trine Berg Fines og Randi Almskår under Arendalsuka. Foto: Privat

hva forbundet vårt står for og hvilke saker vi jobber med. Mange eldre kjenner oss enda som «Husmorforbundet».

Vi delte ut mange eksemplarer av medlemsbladet vårt, og håper disse blir lest i hjem rundt omkring!



Fra venstre Anne Marthe Russ, Kristin Paus Jønsson og Anne Mette Johansen. Foto: Privat

ÅRETS LARKOLLING

Larkollen Kvinne- og familielag ble kåret til årets Larkolling!

AV: ANNE METTE JOHANSEN, LARKOLLEN KVINNE- OG FAMILIELAG

En heder som blir gitt til dem eller den som gjør noe ekstra for lokalsamfunnet. Larkollen Kvinne- og familielag fyller 75 år i år. Vi har gjennom tiden vært en viktig brikke i lokalsamfunnet i og med at vi har drevet en barnepark, arbeidsstue for barn, og vært en viktig møteplass for kvinnene. På 50 tallet kjøpte laget inn en vaskemaskin som medlemmene kunne leie for en rimelig pris for å gjøre hverdagen litt lettere for husmoren.

De siste årene har vi slitt med medlemstallet, men vi tre som er igjen arrangerer bingo i Larkolluka, og pengene vi får inn der blir brukt til en adventsfest for pensjonister i Larkollen. Dette er en tradisjon vi har hatt i over 50 år.

Vi tre ble «lurt» ut av familiene våre og møtte opp på et familiearrangement i årets Larkolluka. Der ble vi hyllet og æret med kåring av årets Larkollinger. Overraskelsen ble stor for oss og har gitt oss en ny energi for å gjøre en god innsats videre.

Vi er takknemlige for alle de kvinnene som gjennom 75 år har gjort en stor innsats for laget vårt, og æren er like mye deres som vår.

Prisen består av diplom, blomster og et gavekort på Støtvig hotell på kr. 3 000.



TREKNINGSLISTE LANDSLOTTERIET 2024

Lotterikomiteen takker for oppslutningen og til alle dere som har kjøpt lodd i Landslotteriet 2024. Gratulerer til vinnerne! Gevinster og vinnere finner dere i trekningslisten nedenfor.

Gevinst	Vinner
Kr 5 000	Sigrður Kristinsdóttir
Kr 3 000	Hilde Csernyes
Kr 3 000	Guri Teigen
Kr 2 000	Anny K. Forthun
Kr 2 000	Sissel Ludvigsen
Kr 2 000	Odlaug Kleven
Kr 1 000	Peder Støen
Kr 1 000	Gerd Rogne
Kr 1 000	Magne Håvardstun
Kr 1 000	Audhild Nygård
Halvtårsab på Dag og tid	Kirsten Bøe
Halvtårsab på Dag og tid	Astrid Sæther
Halvtårsab på Dag og tid	Gunvor Øvregård
Håndstrikket damegenser	Edel Mikkelsen
Kyrkjevotter	Mimi Rudi
Kniv Fra Helle	Tor Arne Johansen Nyborg
Hold drømmen levende	Marit Samland
Hold drømmen levende	Oslo krets v/ Liv Åsa Holm
Hold drømmen levende	Skogsvåg KF lag v/ Kari Johnsen
Og rommene var så	Iren R. Frøiland
Og rommene var så	Aud Bakke
Og rommene var så	Margunn Frammarsvik
Gøy på landet	Olav Ramskeid
Gøy på landet	Hildegunn S. Våge
Krydderkvern	Malvin Tveit

Rett trekning bekreftes 15.09.2024

Anne Enger og Aud Opheim

En kort organisasjonshistorie – Bergen og Midthordland krets

Bergen og Midthordland krets av Norges Kvinne- og familieforbund ble opprettet i 1979/80, og legges altså ned per 31. desember 2024.

AV: SOLVEIG THOMASSEN OG ELDBJØRG GUNNARSON

Den nye kretsen besto av Bergen Krets av Norges Husmorforbund, som bestod av lag fra Bergen sentrum, Landås, Sandviken og Fyllingsdalen. Disse lagene ble slått sammen med flere lag fra Hordaland Krins, fra Fana, Fusa, Os, Laksevåg, Åsane og Austevoll. Bergen Hjemmenes Vel samarbeidet med Bergen og Midthordland krets, men var ikke medlemmer. De la ned driften i 1999, etter at de hadde feiret 100-års jubileum.

Ifølge Årbok etter valg fra 1982, var kretsen delt inn i seks soner med egne styrever. I tillegg til kretsstyret med varafolk, var det valgt 19 komiteer/kontaktpersoner til ulike grupper.

I 1982 var det 42 lag i kretsen, med vel 2 000 medlemmer. Laksevåg er det eldste, og ble etablert i 1929, Fana, som ble stiftet i 1936, og Åsane i 1936. De fleste medlemslagene ble opprettet etter krigen, og i perioden 1960-1980.

STOR AKTIVITET I KRETSEN

Kretsen har alltid vært aktiv med mange kurs og med miljøengasjement, og har skaffet folk til sentrale tillitsverv, blant annet som forbundsledere, til sentralstyret og til komiteer.

Hovedoppgaver, særlig for de nyeste

“ I 2024 har kretsen syv lag med totalt rundt 150 medlemmer.

lagene i utbyggingsområder, var nok oppstart av tilbud til barna, som arbeidsstuer, barnehager og barneparken av ulike slag. Også eldretreff, studiearbeid, miljøvernarbeid og lignende ble drevet av mange lag. På 1960 til 1980-tallet drev lagene 50-60 ulike tilbud til barn. Det var parker, førskoler og heltidsbarnehager. Nå er det to barnehager og et eldretreff igjen.

AKTIVITET I LAGENE

I 2024 har kretsen syv lag med totalt rundt 150 medlemmer.

Ulriken, Hundvåkøy og Tertnes er aktive med vel 100 av medlemmene, og er i realiteten de som har drevet kretsen i mange år. Skjoldtun lag driver barnehage, og Laksevåg holder kurs i Laksevågbunaden, men de er ikke aktive som lag i kretsen. To lag er passive eller under nedlegging.

Kretsen har i senere år arrangert årsmøter, samt åpne møter og bokkafeer med ulike foredrag under «Kvinnefestivalen i Bergen», den 8. mars, og et åpent møte om høsten.

VEDTAK OM NEDLEGGELSE

Kretsstyret har lenge slitt med å få inn nye tillitsvalgte, og ser ikke mulighet for å drive kretsen lenger med et styre bestående bare av styremedlemmer fra de aktive lagene. Et prinsipielt forslag om nedlegging ble vedtatt på årsmøtet i 2023, med endelig årsmøtevedtak i 2024, og planlagt avvikling innen 31. desember 2024.

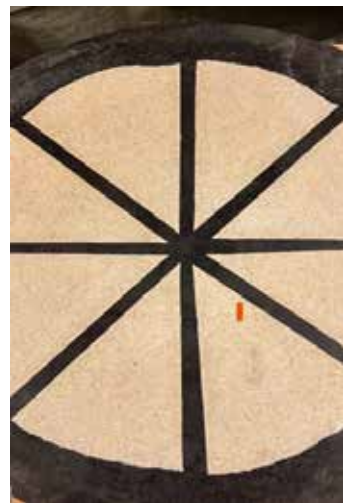
På årsmøtet i 2024 ble det også laget retningslinjer for økonomien, med disponering av kapitalen kretsen har, som hovedsakelig kommer fra salg av barnehage.



Styret i Bergen og Midthordland krets. Fra venstre: Ingrid Åxelsen, Eldbjørg Gunnarson (varamedlem), Elin Hvidsten (kretsleder), Anne-Kristine Bakke, Anne Britt Bø. Solveig Thomassen var ikke til stede da bildet ble tatt. Foto: Privat

Lagene fikk utbetalt kr. 1 500,- per medlem (31.12.2023), og det ble gitt penger til ArkivVest for behandling av innleverte arkivsaker.

Restmidlene, «Ospelikontoen», blir disponert av eget styre med representanter fra lagene Ulriken, Hundvåkøy og Tertnes. Kontoen skal brukes til aktiviteter og programstøtte i lagene, reiser til arrangement i K&F og tilknyttede organisasjoner, og midlene skal brukes opp innen utgangen av 2035.





Juletradisjoner

i Mosvik Kvinne- og familielag

Vi i Mosvik Kvinne og familielag har flere ulike tradisjoner i førjulstiden, for å glede både bygda og medlemmene.

TEKST OG FOTO: BODIL IRENE BERGE NERVIK

Den første helga i desember henger vi opp kornbånd med lys og røde sløyfer i hele sentrumsområdet. Laget støtter bygdas idrettslag ved å handle kornbånd av dem. Vi får veldig mange positive tilbakemeldinger på denne pyntingen før jul, noe som skaper julestemning hos folk som er i Mosvik.

JULE- OG ADVENTSKRANSER

I november samles mange av medlemmene for å lage egne jule- og adventskranser. Dette startet i det små hjemme hos et av medlemmene, men medlemsveksten har vært så høy at vi nå leier oss lokaler for å kunne binde kranser sammen. Vi deler ideer, utstyr og pynt, og har nesten ikke tid til en kaffepause. Iherdige damer produserer flere kranser i løpet av en trivelig kveld. Disse flotte kransene henger på egne og andres dører til jul.

BAKEKURS

Bakekurs var noe laget hadde som årlig tradisjon. Etter stor økning i medlemsmassen har vi nå bakekurs i egne rekker. En lørdag før jul samles vi en gjeng med 15-20 damer for å bake julekaker og takkebakst. Hvert medlem har med hver sin deig alt etter eget ønske og de andre medlemmenes sine ønsker. Vi har en meget trivelig dag der vi gir hverandre tips og triks for å få til den beste julebaksten. Etter en god kaffepause med smak av julebaksten, er vi i skikkelig julestemning. På slutten av dagen deler vi all baksten mellom oss slik at alle får litt av hver sort. Dagen avsluttes med kurvfest der vi samles til en trivelig sammenkomst med god mat og drikke.

STOR MEDLEMSVEKST

I løpet av de siste årene har medlemsmassen vår fordoblet seg, noe vi er kjempeglade for. Vi har fått mange yngre medlemmer som setter stor pris på disse juletradisjonene laget vårt har.





Materiell fra

Norges Kvinne- og familieforbund

Tilbud!

- _____ Handlenett, sort m/hvitt trykk **kr. 25,-**
- _____ Jubileumboken "Arbeid for likeverd gjennom 100 år", Lene Søgaard Gloslie **kr. 100,-**
- _____ T-skjorte sort m/hvitt stort emblem str. XXL **kr. 50,-**

Profileringsartikler med emblem:

Norges Kvinne- og familieforbund

- _____ K&F skjerf, hvit m/sort emblem, 34X166 cm. **kr. 130,-**
- _____ Smykkenål i sølv **kr. 480,-**
- _____ Halssmykke i sølv **kr. 530,-**
- _____ K&F-pin **kr. 15,-**
- _____ Lagledernål **kr. 190,-**
- _____ Lite flagg m/emblem **kr. 50,-**
- _____ Handlenett, orange med logo **kr. 55,-**
- _____ Refleksbånd med logo **kr. 25,-**
- _____ Siccori vase **kr. 250,-**
- _____ Forkle **kr. 225,-**
- _____ Penner **kr. 25,-**
- _____ Ryggsekk **kr. 300,-**
- _____ Skriveblokk **kr. 75,-**
- _____ Paraply **kr. 150,-**
- _____ T-skjorte hvit m/sort stort emblem str. M, L, XL, XXL **kr. 100,-**

Hefter, bøker, trykksaker

- _____ Diktsamling, "Hold drømmen levende", Helene Freilem Klingberg **kr. 130,-**
- _____ Bok, "...og rommene var så tomme at musene gikk med sørgeslør", M. Bolstad: **kr. 80,-**
- _____ Plakat m/emblem 50x65 cm. **Gratis**
- _____ Abonnement på Sentral- og Landsmøteprotokoller (pr. år) **kr. 275,-**
- _____ Gaveabonnement: Kvinner & Familie (pr. år) **kr. 150,-**
- _____ Årbok fra K&F **kr. 150,-**

Informasjonsmateriell

- _____ Tidligere numre av medlemsbladet **Gratis**
- _____ Folder "Fremtiden - et felles ansvar" (Ny oppdatert versjon **Gratis**)
- _____ Prinsipprogrammet **kr. 100**

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

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

Porto kommer i tillegg på alle bestillinger



Navn/lag:

.....

Adresse:

.....

Postnr./-sted:

.....

Vi ber om å motta materialet innen:

KUPONGEN SENDES:

Norges Kvinne- og familieforbund
Storgata 11
0155 Oslo

Tlf.: 22 47 83 80

E-post: post@kvinnerogfamilie.no



Refleks- bånd

Kr. 25,-



Siccori vase

Kr. 250,-
med K&Fs logo



Smykkenålen

Kr. 480,- med K&Fs logo



Nyhet!

T-skjorte

hvit m/sort stort emblem
str. M, L, XL, XXL **Kr. 100,-**



Handlenett

Kr. 55, med K&Fs logo



Penner

Kr. 25,-



Paraply

Kr. 150,- med K&Fs logo

Forkle



Kr. 225,- med K&Fs logo

Ryggsekk



Kr. 300,- med K&Fs logo

Skriveblokk



Kr. 75,- med K&Fs logo

Se forøvrig alle våre varer i nettbutikken vår på hjemmesiden.

Liste over K&Fs tillitskvinner

Sentralstyret

Forbundsleder:
Wenche Kraggerud
L. Halvorsensvei 18, 1659 Torp
Tlf. 455 10 927
E-post: wenche@kvinnerogfamilie.no

Nestleder:
Trine Berg Fines
Bergsgrendvegen 55, 7690 Mosvik
Tlf. 991 59 301
E-post: trine@kvinnerogfamilie.no

Nestleder:
Randi Helen Almskår
Mellomvegen 15 a, 7340 Oppdal
Tlf. 997 43 519
E-post: randiha@kvinnerogfamilie.no

Medlem:
Dagny Pedersen Welle
Frida Hansens vei 3, 4016 Stavanger
Tlf. 404 10 564
E-post: dagny.pedersen.welle@lyse.net

Odrun Vellene Vevatne
Lemmesvegen 54, 5706 Voss
Tlf. 902 21 720
E-post: odrunvv@gmail.com

Julie Hvidsten Helgesen
Bekkjarvikveien 24, 5114 Tertnes
Tlf. 971 98 688
E-post: juliehh@live.no

Varamedlem:
Inger berger
Ekkilsøyveien 72, 6530 Averøy
Tlf. 976 14 248
E-post: ingerbe60@outlook.com

Varamedlem:
Sigrun Strøm
Lønvarden 2, 5302 Strusshamn
Tlf. 959 43 213
E-post: sigrun.strom@gmail.com

Kretsledere

Bergen og Midthordland
Eldbjørg Gunnarson
Morviklien 23, 5124 Morvik
Tlf. 979 83 791
E-post: eldbjorg.gunnarson@gmail.com

Hålogaland
Gunn Evjen
Evjenveien 386, 8056 Saltstraumen
Tlf. 948 31 112
E-post: gunnda@live.no

Oslo
Liv Aasa Holm
Sørkedalsveien 210, 0754 Oslo
Tlf. 951 63 524
E-post: livaaasaholm@gmail.com

Sunnmøre
Anita J. Kvalsund
Gjertnesåsen 3, 6092 Fosnavåg
Tlf. 412 26 404
E-post: anitaj-k@hotmail.com

Komite - /utvalgsledere:

Valgkomiteen
Leder
Anne Enger
Gamle Finnsandsvei 33, 3525 Hallingby
Tlf. 911 79 287
E-post: a-enger2@online.no

Kontrollkomiteen

Leder
Haldri Karin Engenes
Steinsvåg 14, 5437 Finnås
Tlf. 905 16 279
E-post: haldri47@outlook.com

Prinsippprogramkomiteen

Leder
Odrun Vellene Vevatne
Lemmesvegen 54
5706 VOSS
Tlf. 902 21 720
E-post: odrunvv@gmail.com

ACWW

2. representant
Randi Helen Almskår
Mellomvegen 15 a, 7340 Oppdal
Tlf. 997 43 519
E-post: randiha@kvinnerogfamilie.no

Norsk TotalforsvarsForum

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

Fokus

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

Studieforbundet næring og samfunn

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

 - følg oss på facebook

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

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

ABONNER PÅ MEDLEMSBLADET 3 UTGAVER I 2025

*Kun
kr 150.-*



Annonsepriser:

Helside: kr. 8 000
Halvside: kr. 4 800
Kvartside: kr. 2 900
2 sider oppslag kr. 12 000
Baksiden: kr. 14 000

Format mm:

210x297
185x125/90x260
185x60/90x125/43x260
210x297 x2
210x250

Returadresse: Norges Kvinne- og familieforbund, Storgata 11, 0155 Oslo

Dette er Norges Kvinne- og familieforbund

Som medlem får du:

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

Ditt medlemskap er viktig!

Våre arbeidsområder er:

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

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

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

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



Klipp ut



Jeg ønsker medlemskap i Norges Kvinne- og familieforbund

NAVN:

FØDSELSÅR:

ADRESSE:

POSTNR.-/STED:

LOKALLAG:

KRETS:

E-POST:

TELEFON:

**INNMELDINGEN
SENDES:**

Norges Kvinne- og
familieforbund
Storgata 11
0155 Oslo
Tlf: 22 47 83 80

Du kan også melde deg inn
via vår nettside:
[kvinnerogfamilie.no/
medlemskap/bli-medlem/](http://kvinnerogfamilie.no/medlemskap/bli-medlem/)

☐ Bekreftelse: Jeg samtykker at mine personopplysninger kan benyttes av forbundet til medlemsblad, forbundsnytt, invitasjoner og medlemslister som sendes ut til tillitsvalgte.