



kvinner&familie

Medlemsblad for Norges Kvinne- og Familieforbund

Nr. 3/2007



Livskvalitet

Å SKAPE EN NY VERDEN

Kvinnen trengs ikke
for å gjøre en manns arbeid.
Hun trengs ikke
for å tenke en manns tanker....
Hennes oppgave er ikke
å bringe mer mannlighet,
Men å få fram det kvinnelige.
Hun skal ikke bevare
en verden skapt av mannen,
men skape en menneskelig verden
ved å bringe det kvinnelige
inn i alle aktiviteter.

Margaret sanger (1879-1966)

DET BESTE I LIVET

Kvinner vet at det beste i livet er gratis.
Omsorg, kjærlighet, støtte,
Forståelse og trøst.
Alt slikt gir de daglig, uten stans,
Uten å be om noe til gjengjeld.

LINDA MACFAIRLAINE

UT FRA VÅR EGEN SYNSVINKEL

Det er ikke kvinner mot menn,
Men kvinner og menn.
Det er ikke det at verden ville blitt
et bedre sted om kvinner hadde styrt den,
men at verden vil bli bedre når vi,
ut ifra vår egen synsvinkel som kvinner,
er med på å styre den.

Betty Bumpers

Å HJELPE HVERANDRE

Vi som allerede har friheten og retten
til å velge vår egen sjebne,
må aldri et øyeblikk glemme
våre desperate søstre
som ikke har dette privilegiet.

Pam Brown (f. 1928)

INNHOOLD

helse

- 4 ACWWs Verdenskonferanse
- 5 Prosjekt Kvinnehelse
- 6 Kvinners helse i Norge
- 8 Barns helse må prioriteres
- 9 Omskjæring av jenter
- 10 Flere kvinner med fødselsdepresjoner
- 13 300 000 nordmenn har en revmatisk diagnose
- 14 Tør ikke dusje nakne
- 17 Mange mennesker tør ikke reise på ferie
- 18 Luft – en livsnødvendighet
- 20 Lykken er vann

solidaritet

- 21 Livskvalitet og solidaritet
- 24 Internasjonalt utvalg

omsorg

- 26 Eldreomsorgen
- 28 Hva er det med den finske skolen?

miljø og forbruker

- 29 Ressursforvaltning
- 29 Rene klær
- 29 Hus som tåler ekstremvær
- 30 Kan Soria Moria bli til virkelighet?
- 31 Miljø for folk flest
- 31 Barn lider mest

kultur

- 32 Leken er for alle
- 33 Astrid Lindgren
- 34 Bak med spelt

faste spalter

- 23 X-ord og Sudoku
- 7 Stort & Smått
- 19 Stort & Smått
- 34 Stort & Smått
- 36 Stort & Smått
- 37 Stort & Smått
- 38 Forbundsmateriell
- 39 Forbundsadresser

kvinner&familie

Nr. 3. 2007
121 årgang - Grunnlagt 1887

REDAKTØR:
Toril Sonja Gravdal

UTGIVER:
Norges Kvinne- og Familieforbund

INTERNETTADRESSE:
www.kvinnerogfamilie.no



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

REDAKSJONSRADET:
Ann-Louis Nordstrand
E-post: ann-louis@kvinnerogfamilie.no
Toril S. Gravdal
E-post: toril@kvinnerogfamilie.no
Odlaug Lysø Kleven
E-post: odlaug@kvinnerogfamilie.no

ANNONSER:
Akersgt. 16, 0158 OSLO
Telefon: + (47) 22 47 83 80
Telefaks: + (47) 22 47 83 99

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

DESIGN: 2punkt jeanette@2punkt.no
TRYKK: RK Grafisk

Opplag: 6.200
ISSN: 0806-1173
Ettertrykk og kopiering av
Kvinner & families stoff og
annonser er ikke tillatt uten
etter avtale.
NESTE UTGAVE:
November 2007
Stoff innlevering: 15. oktober 2007



Norges Kvinne- og Familieforbund

Norges Kvinne- og Familieforbunds arbeidsprogram for landsmøteperioden 2004 – 2006

KVINNEPOLITIKK:

Sikring av kvinners økonomiske rettigheter i likestillingsloven og ekteskapsloven.

Mål: Økonomisk likestilling mellom ektefeller i ekteskapet og mellom partene i samboerforhold, gjennom likedeling av inntekt og formue.

FAMILIEPOLITIKK:

Full barnehagedekning og økt kontantstøtte

Mål: Frihet for foreldre til selv å velge omsorgsform for sine barn.

MILJØ OG FORBRUKERPOLITIKK:

Matvaresikkerhet og kostvaner i hjem og skole.

Mål: Større kunnskap hos barn og unge om hva maten inneholder, sunt kosthold og hvordan mat tilberedes.

INTERNASJONALT SAMARBEID:

Internasjonalt samarbeid for å bedre kvinners levekår verden over. Dette innebærer informasjonsarbeid samt prosjektarbeid i den 3. verden og organisasjonsbygging i Øst- og Sentral-Europa.

Vårt arbeid springer ut fra følgende visjon:

Anerkjennelse av kvinners ulike valg gjennom livsfaser, verdsetting av familien som bærebjelke i utviklingen av et godt samfunn.

Hensikten er å

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

Målet er

Samfunnspåvirkning i kvinne- og familiepolitiske spørsmål nasjonalt og internasjonalt.

K&F er tilsluttet

Nordens Kvinneforbund (NKF) og Associated Country Women of the World (ACWW).

Vårt arbeid forberedes og følges opp gjennom våre utvalg som er

- Miljø- og forbrukerutvalget
- Beredskapsutvalget
- Internasjonalt utvalg
- Utvalg for barn og unge

Kjære medlem!

Nå er sommeren over for denne gang. Jeg håper dere alle har fått slappet av og ladet batteriene.

Nå har vi flyttet inn i nye kontorlokaler. En flytteprosess er vel alltid mer tidkrevende enn man på forhånd tror, så også denne. Men vi er på plass og i full gang – selv om vi ennå har esker som ikke er tømt. Du kan lese litt mer om dette i bladet.

I sommer har debatten om kvinnerollen gått i aviser og radio. Det er en interessant debatt som det har vært spennende å delta i. Likevel er det underlig at vi ikke er kommet lengre i aksept for kvinners ulike valg gjennom livet.

Tall fra Statistisk sentralbyrå viser at 43 prosent av kvinner i lønnet arbeid jobber deltid, og flesteparten ønsker ikke å jobbe mer.

Her er resultatet helt klart: kvinner ønsker å gjøre sine egne valg. Og jeg er overhodet ikke i tvil om at kvinner selv er de beste til å ta disse valgene.

Beslutningsprosessen må ligge hos den enkelte kvinne og ikke hos politikere.

Likestilling innebærer også retten til å bestemme over eget liv, og da må det legges til rette for at kvinner skal ha valgmulighet.

Det er ingen fasit for kvinners valg - det finnes nemlig ikke en enkelt løsning som passer for alle. I bladet finner du innlegg i denne debatten.



Vi står foran et kommunestyre- og fylkestingsvalg. I skrivende stund er valgkampen så vidt kommet i gang, og vi ser at mange av våre saker er aktuelle i debatten. Blant annet omsorg. Det er store forskjeller blant kommunene når det gjelder prioritering av omsorg i sine budsjetter. Summene som settes av til pleie og omsorg varierer veldig fra kommune til kommune.

Det er ulike grunner til disse forskjellene, og noe variasjon må det være. Men spriket mellom de ulike kommunene er stort. Tallenes tale viser at noen faktisk får det til, mens andre trenger et puff i riktig retning. Her har K&F en viktig rolle. Vi må arbeide videre for kommunenes verdsetting av omsorg i sine budsjetter. Jeg ønsker dere alle lykke til med påvirkning i kommuner og fylker.

Dette bladet er i hovedsak viet temaet kvinner og helse. Kvinnesykdommer og kvinners sykdom har i lang tid vært nedprioritert, men vi ser at myndighetene har økt innsatsen når det gjelder kvinners helse, blant annet gjennom økte bevilgninger til forskning. Men det er ennå langt igjen å gå før vi er der vi ønsker. K&F har deltatt som partner i et EU-prosjekt, Women and health, over en periode på to år. Du kan lese noe om dette i dette bladet. Mer informasjon vil komme på nettsidene våre og i neste blad.

Hvert år arrangeres Nordens sommerkonferanse, i år i Korsør i Danmark. Når dette leses er årets konferanse avsluttet, informasjon og referat vil komme i neste utgave av bladet og på våre nettsider. Tema i år er handel med kvinner og integrasjon. Her har de nordiske landene mange like utfordringer og problemer, og jeg tror samarbeid mellom våre nordiske søsterorganisasjoner er nyttig.

Til slutt vil jeg gjerne ønske dere en fin høst og lykke til med videre arbeid!

Med vennlig hilsen
Ann-Louis Nordstrand
FORBUNDSLEDER

ACWWs verdenskonferanse

I tiden 2. – 10. juni i år ble ACWWs 25. verdenskonferanse arrangert i Åbo i Finland. Tilstede var nesten 600 deltakere fra mer enn 50 land.

Av ANN-LOUIS NORDSTRAND



Verdenskonferansene finner sted hvert tredje år og samler deltakere fra alle deler av verden. Tema for konferansen var "Winning the way for women".

Tre av Finlands kvinneorganisasjoner sto sammen som arrangør av konferansen, deriblant våre finske søsterorganisasjoner, Marthaförbund og Marttaliitto.

Det ble flotte dager rammet inn av strålende vær. Vi fikk oppleve finsk kultur og hadde anledning til å fornye og knytte nye kontakter.

Gjennom ACWW samles kvinner fra hele verden og arbeider sammen for felles sak. Samarbeid og nettverksbygging på tvers av landegrensene er viktig og en nyttig ressurs også i vårt arbeid i Norge.

K&Fs Ingunn Birkeland har sittet en periode som leder av ACWWs FN-komité, og ble gjenvalgt til dette viktige vervet. Også K&Fs Anne Marit Hovstad ble valgt, hun som medlem av prosjektkomiteen.

VERDENSKONFERANSEN VEDTOK SEKS RESOLUSJONER:

Fokus på kvinnelig entreprenørskap - Styrking av kvinners mulighet til å starte og drive egen virksomhet.

Bærekraftig utvikling – Miljøarbeidet må styrkes i utdanning, forskning og

aktiviteter som sikrer en bærekraftig utvikling.

Vann og fattigdom – Arbeid for å sikre nok og rent vann til alle.

Energi for fremtiden – Arbeid for å utvikle og investere i moderne og ren energi.

Oppmerksomhet på overvekt – Sykelig overvekt er en epidemi som sprer seg, og som må arbeides for å hindre.

FNs tusenårsmål – Arbeid for å nå disse målene innen 2015.

TO ANBEFALINGER BLE OGSÅ VEDTATT:

Kamp mot type 2 diabetes – Arbeid mot et sunnere kosthold i medlemslandene.

Kvinnens rolle i beslutningstaking – Arbeid for økt kvinneheltakelse i politikk og politiske beslutningsprosesser.

K&F var blant de 13 organisasjoner på verdensplan som dannet ACWW i 1933.

Det er i dag ca. 9 millioner medlemmer fra over 350 medlemsorganisasjoner i over 70 land – alle verdensdeler er representert.



Prosjekt Kvinnehelse

WOMEN'S HEALTH AND EQUAL OPPORTUNITIES IN ADULT EDUCATION

AV ANN-LOUIS NORDSTRAND

Kvinnens helse har alltid vært et viktig tema i K&F. Derfor var det spennende å bli forespurt om å delta i et europeisk prosjekt som tok for seg kvinnehelse i flere land.

Dette var et Socrates Grundvig 2 prosjekt, det innebærer at deltakende partnere må være hjemmehørende i minst tre ulike land, noe som var tilfelle for vårt prosjekt. Søknad om EU-midler ble sendt til partnersnes egne land og alle fikk innvilget støtte.

Ideen til prosjektet ble unnfanget på et kontakt-seminar på Gran Canaria i februar 2005. Til sammen har det vært fem prosjekt-partnere fra tre land, hvorav to i Norge. K&F var en partner sammen med Populus og Kvinnegruppa Ottar var den andre norske partneren, i Østerrike var det to partnere og i Nord-Irland en partner.

Vårt første prosjekt-møte fant sted i september 2005 i Belfast, hvor vi planla prosjektets gang og samarbeidsform. Vertsorganisasjonen, An Eochair – en organisasjon for tidligere krigsfanger, informerte om situasjonen i Nord-Irland under og etter en krigssituasjon. Konsekvensene har vært store for innbyggerne på grunn av politisk konflikt, og kvinners helsemessige og sosiale situasjon er preget av dette.

Kvinnens sosiale situasjon var også et av hovedpunktene da vi møttes i Burgenland, Østerrikes østligste provins, i mai 2006. Vertskap her var rådgivningssenteret for kvinner, jenter og familier, Frauen für Frauen. De presenterte sitt arbeid innen rådgivning, seminarer og selvhjelpsgruppe.

Det tredje møtet fant sted i Oslo i



Et av de mange fine veggmaeleriene i Belfast.



Fra besøket i Østerrike sommeren 2006.

september 2006, og ble arrangert av K&F, Populus og Ottar i fellesskap. Tema her var kvinnesykdommer og kvinners sykdom, og trafficking. I tillegg fikk vi informert om våre organisasjoners arbeid og kvinnehelse i et historisk perspektiv.

Vårt siste møte var i Wien i mai 2007 og vertskap var Institut Im Kontext. Her fikk vi innblikk i deres arbeid og fikk informasjon om framgangen i Østerrikes arbeid med kvinnehelse. Vi la de siste planene for resultatet av prosjektet, som er opprettelsen av en webside: www.womens-health-project.com.

Denne er ikke ferdig ennå, men under arbeid.

Erfaringene fra dette prosjektet har vært veldig positive. Nyten av denne utveksling av ideer er stor. Vi har sett hvordan hjelpeapparatet er organisert i våre partners land og hvilken vektlegging de har når det gjelder kvinnehelse, samt hvordan det arbeides i forhold til livslang læring. Dette er verdifullt i vårt daglige arbeid, og forhåpentligvis har vi kunnet bidra med tanker og ideer til våre samarbeidspartners videre arbeid.

Kvinnerens helse i Norge

– EN LITEN REISE I HISTORIEN

AV TORIL SONJA GRAVDAL

I tiden før industrialiseringen i Norge levde de fleste menneskene her av landbruk, skogsdrift, jakt og fiske. I seg selv var ikke det ordinære bondelivet noen trussel mot folks helse, men det faktum at kvinnene ofte måtte gjøre alt det harde arbeidet på gården alene mens mennene var på jakt eller fiske påførte dem skader, slitasje og sykdom.

Feilernæring var et alvorlig helseproblem på denne tiden. Kostholdet var ensidig. Ofte ble ikke maten tilberedt med tilstrekkelig bruk av varme, og ofte ble den oppbevart på steder som var både for fuktige og for varme. Slik oppbevaring gjorde at forskjellige former for sopp trivdes svært godt i maten, og flere av disse soppen kunne gi alvorlige matforgiftninger. Blant annet fordi soppen ikke trivdes på samme måte i poteter som i korn og mel, fikk potetens inntreden og utbredelse her i landet stor betydning for folkehelsen.

Industrialiseringen i Norge startet ved breddene av Akerselva på begynnelsen av 1800-tallet. Dette var begynnelsen på en ny tidsalder, -mennesker flyttet nå fra landsbygda og inn til Christiania. Her måtte folk bo tett og under svært kritikkverdige sanitære forhold, noe som forårsaket en lang rekke sykdommer. Det var så som så med rensligheten, og urent drikkevann var et alvorlig helseproblem, noe som ble skremmende synlig da Koleraen kom til Christiania fra Europa i 1832. Mer enn 50 år passerte imidlertid før leger og helsemyndigheter aksepterte at Kolera og flere andre sykdommer var forårsaket av bakterier som invaderte menneskekroppen, og at disse bakteriene kunne smitte fra menneske til menneske.

Gjennom hele det 18. århundret kjempet man en kontinuerlig kamp mot bakterier. I det samme tidsrommet ble mange og store medisinske oppdagelser og framskritt gjort.

Tuberkulose var en av de andre store medisinske utfordringene man stod overfor her i landet mot midten av 1800-tallet. Mange mennesker ble smittet, og tuberkulosesanatoriene vokste fram utenfor byene.

Behandlingen dreiet seg for en stor del om hvile og frisk luft.

I 1853 var den gjennomsnittlige levealderen for kvinner i Norge 50 år. Nesten 10% av alle nyfødte barn døde. Samtidig døde faktisk betraktelig færre kvinner i barsel, fordi kvinnene hadde fått mer kunnskap om fødsler, svangerskap og befruktning, og fordi de ikke lenger fødte så mange barn. En viktig grunn var også at Dr. Phillip Semelweis avdekket årsaken til barselfeber.

Feilernæringen var ikke lenger så omfattende, leveforholdene var bedret og folks arbeid var ikke lenger fullt så hardt.

Så tidlig som i 1714 hadde den norsk-danske stat opprettet "jordmødre" som yrkesgruppe. Målet var å redusere spedbarnsdødeligheten. Fra 1810 var amtmennene pålagt å ansette utdannet jordmor i alle prestegjeld. I 1868 etablerte diakonissebevegelsen Norges første sykepleieskole i Oslo. Mer enn 400 sykepleiere ble utdannet de første tre tiårene. Profesjonen vokste i takt med utviklingen av helsestellet, bedringen av utdanningen og veksten i antallet sykepleiere.

I 1896 ble det første røntgenbildet av et foster i mors mage tatt. Mor og barn ble eksponert for røntgenstråler i mer enn en time. Legen bak eksperimentet ønsket at røntgen skulle erstatte vanlige undersøkelser av gravide. I 1911 ble det dokumentert at mennesker som arbeidet med røntgenstråler hadde en klar tendens til å utvikle leukemi. La oss være glad for at røntgen aldri slo igjennom i forhold til svangerskapskontroller!

I 1900 var gjennomsnittlig levealder for kvinner i Norge 55 år. 95 av 1000

barn døde iløpet av det første leveåret. Dette var også hundreåret for Polio i Norge. Det var store polioepidemier i 1905, 1911, 1925, 1936 og 1941, og tidlig på 1950-tallet nådde utbruddene av polio en topp. Barna som ble rammet måtte ofte leve i årevis i behandlingsinstitusjoner langt vekk fra mor og far. Mange av dem var utsatt for mye lidelse, og mange ble aldri friske igjen.

I 1908 organiserte jordmødrene seg i Den norske Jordmorforening, og dette ble starten på en ny bevissthet i forhold til profesjonen og dens plass i samfunnet. I 1912 ble Norges Sykepleieforbund etablert. Sykepleieyrket ble nå mer et levebrød enn et kall, slik det så langt hadde vært.

I 1930-årene var moderne ernæringslære i ny og rivende utvikling. Man var opptatt av "vitaminenes gåte", og det ble gjort undersøkelser som viste at norsk kosthold på flere måter var mangelfullt. Samtidig så man at de næringsmidlene vi hadde overskudd av her i landet, ville kunne bedre folkehelsen betraktelig. På dette tidspunktet ble De nasjonale kostholdplanene til. Norges Husmorforbund samarbeidet nært med forskjellige samvirkeorganisasjoner i landbruket ved en omfattende kostholdspropaganda under ledelse av anerkjente ernæringseksperter. Opplysningsarbeidet var allsidig, men konsentrerte seg mye om Oslo-frokosten som daværende skolelegesjef i Oslo, Carl Schiøtz, hadde innført i 1925 for å bedre barns tannhelse. Barna i Oslo fikk frokosten gratis på skolen, noe mange av de mindre kommunene i landet ikke hadde råd til. I Sigdal fant dr. Lien på at barna skulle ta med seg "Oslo-frokosten" hjemmefra, og eventuelt få gratis melk og grønnsaker på skolen.

Slik ble "Sigdals-frokosten" født, og med den den norske matpakka. Norges Husmorforbund gikk energisk inn for denne frokosten som jo kom til å berøre hjemmene i stor grad.

*Dagens Næringsliv har gjennom sommeren hatt flere artikler og menings-
tringer om dagens kvinneverole. 30. juli stod forbundsleders innlegg på trykk.*

KVINNEROLLEN

Debatten om kvinneverollen går for fullt. Det underer meg at vi ikke er kommet lengre i aksept for kvinners ulike valg gjennom livets faser.

Kvinneverollen er mangfoldig. Det skal den fortsette å være, mest av alt fordi enkeltmennesket selv må ha mulighet til å ta egne valg. Likestilling handler om retten til å bestemme over eget liv. Vi er forskjellige, og vi trenger ikke noen oppskrift som skal gjøre oss like.

Det er lenge siden samfunnet beveget seg bort fra faste kjønnsrolle-mønstre, og vi ønsker oss ikke tilbake dit. Men det er viktig at vi ikke, i likestillingsens navn, får nye fastlåste rammer rundt våre liv. Den enkeltes valg må ligge nettopp hos den enkelte, og ikke hos besluttsende myndigheter eller bedrevitere.

Det hevdes at det er et tilbakeskritt for kvinner at man velger å være hjemmearbeidende. At det riktige er at alle kvinner er i lønnet arbeid. Konsekvensen er at kvinners valgfrihet innskrenkes. Man kan spørre seg om dette er ett skritt frem eller to tilbake i likestillingsarbeidet.

Yrkesaktive kvinner er en gevinst for fellesskapet. Dette er alle enige i. Samtidig må man se hvilke verdier som skapes i hjemmet. De kvinner som velger å være hjemmearbeidende er også en gevinst for fellesskapet. Omsorg for barn er en av samfunnets viktigste oppgaver, barn er nemlig samfunnets viktigste ressurs. Hvordan den enkelte kvinne og familie velger å utføre denne viktigste av alle oppgaver må være opp til dem. Jeg har full tillit til at dette valget klarer den enkelte kvinne og familie best selv.

Men det kreves at besluttsende myndigheter legger til rette for en allmenn aksept for kvinners valgfrihet. Det gjøres blant annet gjennom pensjonsordningen. Likedeling av pensjonsrettigheter burde vært et sentralt tema i pensjonsreformen. En familie må selv få fordele omsorgs- og lønnet arbeid. Og felles innsats må føre til felles utbytte.

Jeg tror ikke verden er svart/hvit. Våre liv er fulle av fargenyanser, og det skal vi være glade for. La oss nyte mulighetene vi har i dagens samfunn, og sette pris på at det er plass til oss alle der med våre ulike valg gjennom livets faser.

Vi skal være klar over at barn ikke kommer i reprise!

*Ann-Louis Nordstrand
Forbundsleder*

Norges Kvinne- og Familieforbund

Da 2.verdenskrig kom til Norge, ble husmødrenes kamp for familiens ernæring satt på nye prøver. Ofte kunne nok kvinner ligge våkne om natten og tenke på hvordan de skulle skaffe mat og klær til sine kjære. Krigen hadde ikke vart lenge før mel-, gryn- og brødrasjonering var et faktum.

Husmødrene brukte fantasien for alt den var verdt, og spedde brøddeigen med alt fra fiskemel til grøntmel. Vanligst var det å bruke poteter. "Uten poteten ville vi sultet", sa mange. Man brukte poteter i brød, kaker, vafler og supper, og folk dyrket poteter i hager, parker og parseller, - overalt hvor det var mulig. Kanskje har aldri det norske folk spist så mye grønnsaker som under krigen, - kålrot, gulrot og rødbeter. Og aldri har så mange funnet veien til skogs for å plukke bær. Til og med løvetann, nesle og andre ville matnyttige planter visste man å nyttiggjøre seg. Bestselgeren blant bøker var "Gratis mat av ville planter".

Vaksiner betydde en ny æra i bekjempelsen av sykdommer, og pencillin og antibiotika var 50-årenes ubestridte vidundermedisiner. Men etter kort tid gikk bakteriene til motangrep. Antibiotikaresistens er en av vår tids store utfordringer.

I 1950 var gjennomsnittlig levealder for kvinner 72 år. 31 av 1000 barn døde iløpet av det første leveåret.

I 1975 hadde levealderen for kvinner økt til 77,7 år, og 11,6 % av spebarna døde. Siden 1980 er alle gravide kvinner i Norge blitt tilbudt ultralydundersøkelse i 17.-19. svangerskapsuke.

I 2000 var den gjennomsnittlige levealderen for kvinner nådd 80,3 år, og 4 av 1000 levende fødte døde iløpet av første leveår. Disse tallene har holdt seg stabile siden. Samtidig er feilernæring og vår måte å leve på igjen blitt en trussel mot helsen vår.

HALVÅRSKONTINGENT

På landsmøtet i oktober i Drammen ble det vedtatt å innføre halvårskontingent i forbundet. Vi har inntil nå hatt helårskontingent som betales på forskudd innen 31.12. Etter 1. oktober har det vært gratis medlemskap, men dette er nå opphevet.

Mange av våre medlemmer har barn i lages barnehager. For å få billigere barnehageplass ble det krevd medlemskap i laget. Nå kan de som melder seg inn etter 1. juli dokumentere medlemskapet når barna begynner i barnehagen i august. Kontingenten er kr. 209.- fra 1. juli og ut året for alle nye medlemmer. Deretter betaler de vanlig kontingent de påfølgende årene de er medlemmer.

Vi tror at det vil bli lettere å verve nye medlemmer fra sommeren og utover, når en bare skal betale halv kontingent ut året.

Vi oppfordrer derfor alle til å reklamere for det nye tilbudet, og håper at vi kan få mange nye medlemmer utover høsten.

*Odlaug Lysø Kleven
2. nestleder*

Barns helse må prioriteres

Sosial- og helsedirektoratet har lagt frem 2007-utgaven av Utviklingstrekk-rapporten. Rapporten ble presentert av direktør Bjørn-Inge Larsen under Helsekonferansen 2007 – sammen for en bedre helsetjeneste, i Oslo. Rapporten «Utviklingstrekk i helse- og sosialsektoren» ble gitt ut første gang i 2006 og er Sosial- og helsedirektoratets årlige analyse av viktige sider ved sosial- og helseområdet.

Nordmenn har aldri hatt bedre helse enn nå, men de store gjennomsnittstallene for befolkningen kamuflerer samtidig viktige trekk. Det viser Sosial- og helsedirektoratets Utviklingstrekk-rapport for 2007 som særlig synliggjør barn og unges helse.

I fremleggingen av rapporten pekes det særlig på tre utfordringer. For det første at helsetjenesten bør gi økt prioritet til barns helse. For det andre er det viktig å erkjenne at andre sektorer bestemmer helsen til befolkningen, men at helsetjenesten bør være pådrivere. For det tredje stilles det spørsmål om hvorvidt det er tegn til ledersvikt i helsetjenesten.

Helsetjenesten bør gi økt prioritet til barns helse. De siste årene har vi blant annet hatt en jevn økning av barn som lever i husholdninger som mottar økonomisk sosialhjelp. Fra 2004 til 2005 økte antallet med 9 200 barn. Barn som vokser opp i lavinntektsfamilier har oftere foreldre med svekket helse, vurderer egen skoleinnsats lavere, forteller hyppigere om erting fra medelever og deltar sjeldnere i organisert aktivitet.

– Dagens levikårsforskjeller har betydning for helseforskjeller i framtiden. Som samfunn har vi et betydelig ansvar for å gi barna de samme sjansene

til god helse uavhengig av hvilke foreldre de har ”valgt” å slå seg ned hos. Skal vi få til det trenger vi en større samlet innsats på dette området, blant annet innenfor skolehelsetjenesten, sier direktør Bjørn-Inge Larsen i Sosial- og helsedirektoratet.

Den norske skolehelsetjenesten skal være en tjeneste som er sentral i arbeidet med å utjevne sosiale helse-forskjeller. Den er et lavterskeltilbud på barn og unges premisser og den har en ”fange opp”-funksjon som er avgjørende for tidlig oppfølging av barn. Likevel var den totale økningen i personellinnsats i helsestasjons- og skolehelsetjenesten fra 1998 til 2005 til tross for tilførsel av årsverk på beskjedne 330 årsverk nasjonalt.

Andre sektorer bestemmer helsen til befolkningen, men helsetjenesten bør være pådrivere. – Samtidig er det viktig at innsats fra andre sektorer enn helsevesenet også må være med å legge til rette. God helse skapes ikke i helsetjenesten alene. Vi må derfor se utenfor helsesektoren, på de arenaene barn og unge er på, og være pådrivere overfor de som forvalter disse arenaene. Vi trenger helhetlige perspektiver i folkehelsepolitikken, fordi helse skapes gjennom beslutninger i en lang rekke sektorer.

Dette gjelder blant annet ved tilrettelegging for fysisk aktivitet og måltid i skolen, men også ved å bygge ut flere gang- og sykkelveier, sier Larsen.

Er det tegn til ledersvikt i helsetjenesten?

Utviklingstrekkrapportens tredje hovedpoeng er at helsetjenesten ikke makter å endre seg tilstrekkelig i takt med utfordringene. Det er en tendens til at vedvarende svikt ikke blir grepet fatt i. Dette gjelder blant annet problematikken knyttet til korridorpasienter og antallet som ikke får tilbud om individuell plan, selv når det er lovpålagt. – Det er selvsagt mulig å forklare hvorfor det er slik, men det unnskylder ingenting. Det er et ledelsesansvar å ta fatt i disse problemene. At problemene vedvarer over mange år representerer svikt i ledelsen av sykehusene, av kommunene og av helseforvaltningen og politikerne. Uansett hva grunnen til situasjonen er; så lenge pasientene de facto ligger i sykehuskorridorene, har vi en situasjon som vi ikke skal leve med. Vi som er ledere, enten det er i kommunen, i foretak eller på statlig nivå, må alle bidra til den nødvendige endringen, sier Larsen.

VOLD MOT BARN

Etter at FN i fjor høst la fram en global studie om vold mot barn, har det vært en økende oppmerksomhet rundt temaet også i Norge. Studien viste at millioner av barn over hele verden lever med vold i hverdagen, ofte i hjemmet og i nære relasjoner.

Det finnes ingen offisielle tall for hvor mange barn i Norge som utsettes for fysisk eller psykisk vold eller seksuelle overgrep. I en undersøkelse gjort av Synnovate

MMI for Redd Barna, kom det imidlertid fram at mer enn en million nordmenn har sett, hørt eller hatt sterk mistanke om at barn er blitt utsatt for fysisk eller psykisk vold eller seksuelle overgrep fra voksne. Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring utfører i disse dager en omfangsundersøkelse om vold mot barn. Denne skal være ferdig i løpet av 2007.

Kilde: Redd Barna

Omskjæring av jenter

I løpet av de siste tre årene er 260 jenter og kvinner blitt behandlet på Ullevål sykehus for helseproblemer etter omskjæring.

AV TORIL SONJA GRAVDAL

Tall fra WHO viser at 100 – 140 millioner kvinner verden rundt er omskåret. To millioner jenter blir omskåret hvert år. Klitorisomskjæring praktiseres på både kristne og muslimske jenter i Egypt, Sudan, Etiopia og Somalia, men forekommer ellers sjelden i araberverdenen. I Eritrea ble slik omskjæring forbudt tidligere i år, og Egyptiske myndigheter har nå gjort det samme, etter at en 12 år gammel jente i sommer døde under en operasjon. Faktisk ble et forbud innført allerede for ti år siden, men loven tillot omskjæring av helsegrunner. Den nye loven fjerner alle smutthull og godtar ingen unntakstilfeller. Klitorisomskjæring vil fra nå av være straffbart i Egypt.

Ingen av oss er vel i stand til å oppleve likegyldighet i forhold til omskjæring av småjenter.

Allerede i februar i år kunne Dagsavisen fortelle at kvinner med yrke som omskjærere kommer til Norge på turistvisum for å omskjære jenter. "Somalisk kvinneforening" tok tidlig utfordringen med å overbevise nyankomne til Norge om at omskjær-

ing er helseskadelig, og at Koranen ikke inneholder noe påbud om omskjæring for jenter. "Dialog kan ta tid, men indirekte klarer vi å redde mange jenter fra omskjæring", sa lederen for foreningen, Ayaan Yasin til Dagsavisen. Kafias Hussain er en av dem som tidligere var fast bestemt på å opprettholde tradisjonen, og omskjære sine to døtre.

"Somalisk kvinneforening" har fått henne til å endre syn. "Jeg skal aldri omskjære datteren min. Jeg vil vise kjærlighet i stedet", sier hun i dag.

I NRK P1's Ukesslutt lørdag 23. juni og i Søndagsrevyen 24. juni fikk vi være med på omskjæringen av en 8 år gammel jente i Somalia. Bildene fikk vi ikke se, men lyden var mer enn nok til å få fram tårene hos mange av oss. Hjerteskjærende gråt og bønn om hjelp fra en liten jente mens fire voksne damer holder armer og ben, en sitter på brystet hennes for å holde henne nede og den femte voksne skjærer vekk deler av klitoris og de indre kjønnsleppene uten bedøvelse. Omskjærere i Somalia kan fortelle at de hvert år omskjærer et stort antall jenter brakt til dem fra Norge. Reportasjene har rystet Norge, og politikere snakker om "hastemøter", "stormøter" og "strakstiltak". La oss virkelig håpe at norske myndigheter nå legger bredsiden til for å hindre denne umenneskelige behandlingen av barn. Hver jente som utsettes for slik tortur er en jente for mye.

"Human Rights Service" har klaget staten inn for Likestillings- og diskrimineringsombudet fordi man i dag praktiserer ulik behandling av jenter og gutter i forhold til helseundersøkelser av kjønnsorganene. Mens gutter får slik undersøkelse flere ganger gjennom oppveksten, får ikke jenter det samme. "Human Right Service" mener at dette er et brudd på likestillingsloven, i følge informasjonsleder Hege Storhaug. Likestillings- og diskrimineringsombud Beate Gangås sier at utgangspunktet for denne klagen faller bort dersom regjeringen nå innfører en obligatorisk og årlig helsesjekk av samtlige jenter og gutter.

KJØNNSLEMLESTELSE

Bundet fast og tvunget ned
Skåret opp og sydd igjen.
Skrik og smerte, blod og tårer.
Hvordan kan det fortsatt skje,
hvordan kan vi stå og se
at små jenter, millioner
lemlestes av tradisjoner
mishandles på kropp og sinn?

Menneskeverd og konvensjoner,
la det ei bli tomme ord
barnets rett til liv og helse
på en vakker, sårbar jord.

Helene Freilem Klingberg

BECAUSE I'M A GIRL

Plan hadde tidligere i sommer en utstilling på Rådhusplassen i Oslo. Store billedmontasjer fortalte om barns levkår og helse. Under et bilde av en liten jente stod følgende tekst:

"Allerede i ung alder begynner diskrimineringen mellom jenter og gutter. I mange land er det vanlig at gutter får forsyne seg av matfatene før jentene i familien. Gutter får også bedre helsetilsyn enn jenter. Plan har nylig lansert rapporten "Because I'm a girl", der et av hovedbudskapene er at seks av åtte tusenårsmål blir uoppnåelige om ikke verdenssamfunnet sloss mot diskriminering av jenter nå"

www.plan-norge.no

HØYT BLODTRYKK PÅ SKOLEN

Barn har lavere blodtrykk og hjertefrevens nå de er hjemme enn når de er å skolen, skriver det svenske bladet Forskning. Det er nye forskningsresultater fra Sahlgrenska akademien som viser dette. Professor Peter Friberg har undersøkt 81 barn.

Resultatene viser at jenter blir mer påvirket av å være på skolen enn gutter. Flere jenter enn gutter sa at de hadde vondt i magen og hodet. Friberg mener at barna følte seg bedre jo mer de beveget seg. "Skolegymsmen er derfor svært viktig for barnas helse", sier han.

Kilde: Dagsavisen

PRESSEMELDING:

Flere kvinner med fødselsdepresjoner

Britiske forskere ser en dobling i antall kvinner med fødselsdepresjoner. Altfor mange blir overlatt til seg selv etter fødselen, mener de.

Fødselsdepresjon er en samlebetegnelse på forskjellige psykiske reaksjoner som kan oppstå etter en fødsel. Reaksjonene kan bestå av sterke depresjoner, tvangstanker og angst, og kan i verste fall føre til at moren skader det nyfødte barnet.

Nå advarer britiske eksperter mot en fordobling i antall kvinner som sliter etter fødselen. Forklaringen kan være et presset sykehusvesen hvor jordmødrene ikke har tid til å ta seg av kvinnene etter fødselen, mener ekspertene.

- Omsorg etter fødselen er av svært stor betydning for kvinnene og deres familier. Denne undersøkelsen er spesielt viktig sett i lys av mangelen på jordmødre, sier Dame Karlene Davies som er generalsekretær for den britiske jordmorforeningen.

En undersøkelse som er gjennomført ved Royal College of Midwives viser at én av fem britiske kvinner nå opplever fødselsdepresjoner etter fødselen. I en

tilsvarende undersøkelse for syv år siden var dette tallet én av ti kvinner.

Tallene publiseres også samtidig med en landsomfattende spørreundersøkelse som viser at to av tre fødende kvinner blir forlatt av jordmoren og føler seg ensomme og engstelige rett etter fødselen. Slike opplevelser gir en klar økning i risikoen for fødselsdepresjoner, skriver den britiske avisen Daily Mail.

- Dette er helt sikkert en korrekt sammenheng og stemmer godt med situasjonen her i Norge. Mange jordmødre uttrykker frustrasjon over at de ikke får gjort den jobben som de er opplært i, men ofte må løpe videre til neste fødsel så snart barnet er forløst, forteller lederen i Den Norske Jordmorforening, Nina Schmidt til Mozon.no.

Hun mener det først og fremst er økonomiske begrensninger som gjør at også norske fødende opplever å bli nedprioritert på fødestuen.

Mange jordmødre har i dag deltidsstillinger som ikke blir utvidet til heltid på grunn av økonomien på fødestuene.

- Den beste situasjonen for den fødende er et en-til-en forhold til jordmoren. Da blir det for eksempel tid til å samtale om fødselen eller å hjelpe moren med å legge barnet til brystet for første gang. Men når én jordmor har ansvaret for flere fødende samtidig, blir situasjonen mange steder uholdbar, forteller Schmidt.

Fødselsdepresjoner, eller barselsdepresjoner kan oppstå både under svangerskapet og etter fødselen. Typiske symptomer på fødselsdepresjon er skyldfølelse i forhold til morsrollen, redsel for å skade barnet, eller mindre interesse for barnet. Andre typiske depresjonssymptomer som nedstemthet, ukontrollert gråt eller konsentrasjonsvansker er også vanlige.

Mozon, www.mozon.no

SLANKEPRESS

”Kutt ut slankepresset, så får vi færre overvektige og mange lykkeligere mennesker. Vi trenger ikke flere slanketips og mas om mer fysisk aktivitet. Det norske folk er overinformert. Det vi trenger er en massiv kampanje mot tynnhetsidealet. Først da får vi gode resultater når det gjelder fedme-problematikken. Folk vet ikke egentlig hvordan en normal og frisk kvinne skal se ut!”.

Dette skrev bedriftslege Louis T. Volsin i et debattinnlegg i Dagbladet i sommer. ”Jeg har arbeidet med spiseforstyrrelser i mange år. Jeg ser i praksis at ni av ti tilfeller er kvinner. Hovedårsakene til dette antas å være psyko-sosiale. I den gamle legeskolen hører man at anoreksi ofte er knyttet til en slags redsel for å bli voksen kvinne. Dette utgjør ikke lenger flertallet av jenter som utvikler anoreksi. I dag utgjør anoreksi kun 2 prosent av tilfellene med spiseforstyrrelser. Jentene blir i praksis syke av slanking. Det å bli tynn blir et prosjekt som gir mening i livet, blant annet fordi jentene får så mange tilbakemeldinger som bekrefter dette. Langt fra alle kvinner med spiseforstyrrelser blir tynne, eller forblir tynne. De fleste opplever sitt verste mareritt: at matstrategien deres blir stadig vanskeligere og at vekten går opp likevel. Det som derimot er konstant ved spiseforstyrrelser er at nivåene av stresshormoner som adrenalin eller kortisol er høye. Men mest typisk er at tilstanden medfører at den normale produksjonen av kjønnsormonet østrogen blir kraftig redusert – eller opphører nesten helt.”

Kilde: Dagbladet

FÅR MUSKELSMERTER ALLEREDE I TENÅRENE

Et forskningsprosjekt i regi av Statens arbeidsmiljøinstitutt har vist at jenter, så tidlig som i 13-års alderen, er mer plaget av muskel/skjellett-smarter enn gutter. Det synes klart at kjønnsforskjellene etablerer seg lenge før yrkesaktiv alder.

I løpet av barneårene opplever både gutter og jenter en del muskel/skjellettplager på ganske likt nivå. Noe skjer imidlertid ved inngangen til puberteten. Forskerne er ikke sikre på hva dette skyldes, men det finnes visse faktorer som gjør at jenter er mer utsatt. Blant annet har de ofte en tendens til å være mer ansvarsfulle og pliktoppfyllende. Kanskje gjør dette at de opplever skolen som mer belastende enn guttene, slik at de i større grad spenner seg.

Det er klart at fysisk aktivitet forebygger muskelsmerter. Her har guttene en fordel, siden de er mest aktive når det gjelder organsert idrett utenfor skoletid. Det finnes også teoreier om at kvinners østrogennivå gir et sterkere sanseapparat for å oppleve smerte.

Kilde: Dagsavisen

PRESTASJONSKRAV

I følge professor i psykiatri Atle Rones ved Haukeland sykehus, følger mellom 5 og 15 prosent av den norske befolkningen seg utbrent eller i grenselandet for utbrenthet. Et økende antall unge, og da i særdeleshet unge kvinner, blir syke av egne prestasjonskrav. Både svenske og norske fagfolk har de siste årene sett at unge kvinner i økende grad rammes av utmatningssymptomer. Årsakene er sammensatte, og man antar at det både skyldes endrede samfunnskrav og menneskers personlighet. De som rammes forstår ikke ofte ikke helt hva som har skjedd. De har opplevet seg selv som robuste og symptomfrie, helt til de en dag møter veggen. Felles for mange av dem er at de er pliktoppfyllende og flinke.

For noen år siden var det kvinner i 55-års alderen som oftest ble rammet av utbrenthet. I dag er den typiske pasienten kvinner rundt 35 år. De er gjerne både yrkesaktive og har familieansvar. Man ser også pasienter helt ned i 20-års alderen.

I 2006 gjorde man en studie blant elever i videregående skole i Stockholm, og fant at 4 av 10 jenter og 2 av 10 gutter hadde utmatningssymptomer.

Kilde: Dagbladet

SYKEHUSKØ

210 000 nordmenn står i sykehuskø. Dette er 20 000 mer enn på samme tid i fjor. Køene øker til tross for at norske sykehus får stadig større bevilgninger. Direktør Bjørn-Inge Larsen i Sosial- og Helsedirektoratet sier at dette er en utvikling vi må forvente å se i framtiden. ”Befolkningen blir eldre. De har flere og sammensatte lidelser, og hver pasient krever mer ressurser. I tillegg er det slik at den medisinske kunnskapen og teknologien utvikles raskt, og vi blir istand til å tilby behandling til pasientgrupper hvor vi tidligere måtte gi tapt. Det er ressurskrevende. Dette betyr at presset på sykehusene bare vil øke”, sier Larsen.

Kilde: Aftenposten



STOFFSKIFTEFORSTYRRELSE

Skjoldbruskkjertelen, som har form som en sommerfugl og sitter foran på halsen, har til hovedoppgave å utskille to hormoner, thyroxin og trijodothyronin, med avgjørende betydning for stoffskiftet. Denne kjertelen bestemmer hvor fort kroppen omdanner næringsstoffer til energi.

Dersom stoffskifteprosessen øker litt kan det føre til en viss uro. Dersom denne prosessen øker mye kan det gi vekttap, nervøsitet, varmfornemmelse og åpenbar mental ubalanse.

Motsatt vil en senkning av stoffskiftet føre til at kroppsfunksjonene går tregere. For mange vil dette medføre vektøkning. (Men ikke for alle!) Symptomene kan være tretthet, tørr hud, hårtap, forstoppelse, heshet, nedsatt svetting, hevelser i hender og ansikt, depresjon og manglende tiltakslust.

Avvik i produksjonen av disse to skjoldbruskkjertelhormonene kan måles ved hjelp av blodprøver, og for de fleste vil riktig medisineringsgi bedret livskvalitet og helse.

*Kilde: Tilbake til livet –
om å leve med candidarelatert sykdom*

BRUK AV ANTIDEPRESSIVA

270 000 nordmenn brukte antidepressiva i 2005. Av disse var 179 000 kvinner.

Hva kommer det av at det er mer enn dobbelt så mange kvinner som menn som er deprimerte?

Ekspertene kan ikke gi noe entydig svar. Det man vet er at: før puberteten er like mange gutter som jenter deprimerte, og at etter puberteten dreier det seg om dobbelt så mange kvinner som menn. Det kan indikere at det kan handle om hormoner. Det kan også handle om at kvinner søker hjelp og bruker helse-tjenester langt hyppigere enn menn, eller at kvinner er flinkere til snakke om følelser.

Uansett grunn: ti prosent av alle norske kvinner kommer til å bruke antidepressiva i 2007.

Ved en norsk studie, offentliggjort i 2004, fant man at alvorlig deprimerte mennesker hadde uvanlig mye betennelsesstoffer i kroppen. Det var forskere fra Rikshospitalet som studerte TNF-alfa hos pasienter ved Sanderud sykehus. TNF-alfa er et signalprotein som kroppen produserer som reaksjon på infeksjoner og betennelser. Målinger av pasientenes blod viste et uvanlig høyt nivå av dette proteinet hos de som var alvorlig deprimerte. Dette kan tyde på at infeksjoner spiller en rolle i utviklingen av depresjon. En av teoriene som kom fram var at depresjoner kan oppstå som en følge av at mikroorganismer stimulerer immunsystemet. Studien vakte stor internasjonal oppsikt.

*Kilde: Folkehelseinstituttet
Aftenposten*

BLODSUKKER

– KROPPENS ENERGIRIKE DRIVSTOFF

Glucose er et energirikt drivstoff som gir kraft til musklene og holde alle deler av kroppen i live.

Skjoldbruskkjertelen spiller en viktig rolle når det gjelder kontrollen av glucosenivåene. Blodet fører glucosen rundt i kroppen, og de cellene som trenger glucose absorberer dette fra blodet.

For lavt glucosenivå, hypoglycemi, kan føre til blant annet trøtthet og irritabilitet. I verste fall også aggressivitet og forvirring. Symptomene ved for høyt blodsukkernivå, hyperglycemi, kan være tørste, tretthet, avmagring og økt urinmengde. I ytterste konsekvens kan for høyt blodsukkernivå føre til bevissthetstap. En spesiell form for hypoglycemi er reaktiv hypoglycemi. Det er en reaksjon der blodsukkernivået først stiger kraftig etter inntak av mat med høyt glucoseinnhold, for så å reduseres til et svært lavt nivå en stund etter matinntaket. Slik blir blodsukkernivået meget ustabilt, med høye verdier kort etter matinntak og dramatisk fallende verdier etter to til fem timer, med påfølgende trøtthet og sult. Dersom blodsukkeret synker til et svært lavt nivå, produseres adrenalin for å hjelpe kroppen til å klare det som er en større krise. Dette vil kunne medføre irritabilitet og aggressivitet, svette og skjelving. Det kan i verste fall også forekomme forvirring og forandringer i hjerterytmen.

*Kilde: Tilbake til livet –
om å leve med candidarelatert sykdom*

300 000 nordmenn har en revmatisk diagnose

Revmatisme er den vanligste årsaken til at nordmenn oppsøker lege, og revmatikere utgjør den største gruppen sykemeldte og uføretrygdete. Rundt 800 000 mennesker her i landet plages av smerter og stivhet i ledd og muskler og andre symptomer på revmatisme.

AV TORIL SONJA GRAVDAL

Følgende gererelle inndeling har vært vanlig: * Betennelsesaktig revmatisme, som for eksempel revmatisk feber, leddgikt og slitasjegikt * Degenerativ revmatisme, som blant annet omfatter slitasje- og alderssykdommer i ledd og ryggstøyle. * Muskelrevmatisme og andre revmatiske sykdommer utenom leddene.

Mange mennesker med revmatisme opplever at symptomene forverres når luftfuktigheten øker. Særlig er det mennesker med leddgikt, Bekhterev og psoriasis artritt som påvirkes av været. Faktisk regner man med at så mange som 150 000 nordmenn opplever stive ledd og økte smerter når været er dårlig. I år søkte 4000

nordmenn om behandlingsopphold i "syden". Bare 1800 av dem fikk plass.

Det er verdt å merke seg at revmatismelignende smerter også kan ha sin årsak i allergier og avgiftningsproblemer. Ved å legge om kostholdet, har mange redusert plagene sine betraktelig. Når de vet hva de ikke tåler, og kan holde seg unna det, opplever de at smertene blir mindre og at de får en langt bedre livskvalitet. Det er også slik at dersom kroppen ikke klarer å opprettholde optimal avgiftning, eller overbelastes, deponeres gifstoffer i ikke-vitalt vev, som bindevev, muskler, sener og ledd. Dette kan gi verking, smerter, spenninger og feilfunksjoner. Dersom man har en kronisk betennelse ett

eller annet sted i kroppen, vil kroppen kunne få problemer med annen "hverdaglig" avgiftning. Mange revmatikere har et stort helsemessig utbytte av å redusere inntak av kaffe, alkohol, storfekjøtt og sukker. Det er også viktig å drikke nok vann, noe som er en forutsetning for kroppens avgiftningsfunksjoner. Det er ikke alltid så lett å følge anbefalingene om å sørge for aktivitet og mosjon. Ikke desto mindre er dette viktig. Yoga og forsiktige treningsprogrammer har hjulpet mange.

*Kilde: Aftenposten
Tilbake til livet – om å leve med
Candidarelatert sykdom
Alternativt medisinsk leksikon
Gyldendals leksikon*

FARGER KAN VÆRE HELSEBRINGENDE

AV TORIL SONJA GRAVDAL

Alle har vi vel opplevd hvordan farger kan påvirke oss, og hvordan vi ofte velger farger ut i fra vår sinnstemning. Fargene komme fra lyset. Uten lys finnes intet liv.

Helt tilbake i oldtiden brukte man farger som terapi. Hippokrates, legeskunstens far, brukte forskjellige typer av fargede salver og balsamer og praktiserte i behandlingsrom som var malt i legende nyanser. Den romerske legen Aulus Cornelius Celsus skrev om terapeutisk bruk av farger så tidlig som på 100-tallet e.Kr. og i bibelen kan man flere steder lese beskrivelser der farger spiller en viktig rolle. Dessverre forsvant mye av visdommen om fargenes unike muligheter, og ved innføringen av kristendommen ble slik kunnskap betraktet som hedensk. Underlig å tenke på for alle de av oss som ser Skaperen i enhver vakker regnbue.

*Kilde: "Den store boken om Fargehealing",
Lillian Verner-Bonds*



Tør ikke dusje nakne

Lærere tror sex- og kroppsfokuset i mediene er årsaken til at stadig færre norske ungdomsskoleelever tør å dusje nakne. – Skremmende utvikling, mener BarneVakten.

Ungdomsskolejentene oppgir frykt for negative kommentarer og trakassering som årsak til at de kvier seg for å dusje nakne.

”Det er ubehagelig å vise seg naken for 11 andre jenter”, sier tiende-klassingen Lise Lampe Finstad til Fædrelandsvennen. Hun tilhører det store flertallet av jenter i tiende klasse ved Fiskå skole i Kristiansand. Bare to-tre av tolv jenter i klassen tør å dusje uten klær.

Trenden er den samme ved andre ungdomsskoler. ”Alle jentene her dusjer iført bikini eller undertøy. Årsaken er frykt for negative kommentarer”, sier gymlærer Ragne Waldeland ved Ve skole til Fædrelandsvennen. Ved Valstrand ungdomsskole i Birkenes er utviklingen den samme.

”I løpet av mine 16 år som gymlærer ser jeg en tydelig tendens til at stadig

færre skoleelever dusjer nakne”, sier gymlærer Marianne Stray Aas ved Fiskå skole. Hun tror årsaken er den massive kropps- og sexfikseringen i reklame, blader og filmer. Stray Aas underviser også i KRL-fag, og sier hun bruker mye tid på å advare mot slankepress og kroppsfiksering. Frykt for snikfotografering oppgis ikke som årsak til dusjevegringen ved skolene Fædrelandsvennen har vært i kontakt med.

Også BarneVakten ser dusjevegringen i sammenheng med den økende seksualiseringen i reklame og media. ”Vi ser en skremmende utvikling der konsekvensene av seksualiseringen er høyst reelle. Dagens ungdomsskolejenter føler utseendepresset bokstavelig talt på kroppen”, sier redaktør Ragnhild Aadland Høen i BarneVakten. Hun er bekymret over at seksualiseringen i media stadig tiltar i

styrke samtidig som de unge øker sitt mediekonsum.

”Sannsynligvis har mediene aldri tidligere påvirket de unge i deres identitetsutvikling i en så sterk grad som de gjør i dag”, sier Aadland Høen.

BarneVakten har holdt over 150 foredrag for foreldre så langt i år. Utseendefokus er et av temaene som blir tatt opp på temakveldene. Foredragsholder Morten Bakke i BarneVakten forteller at han ikke har hatt en eneste temakveld uten at jentenes dusjevegring har dukket opp som tema denne våren.

”Foreldrene er bekymret over utseendepresset og forteller at døtrene deres ikke tør dusje på skolen fordi de er flau over kroppen sin. Vi i BarneVakten oppmuntrer foreldre til å snakke med barna sine om hva det er som gjør et menneske vakkert, verdifullt og ålreit”, forteller Bakke.

TANNHELSEN TIL INNVANDRERBARN ER DÅRLIG

En tannundersøkelse viser at innvandrerbarn har tre til fire ganger dårligere tannhelse enn etnisk norske barn. Nå har man satt i gang et prosjekt som skal endre denne utviklingen. Innvandrer-kvinner kurses i tannhelse. ”Siden det oftest er kvinnene som har ansvaret for barnas helse og hygiene er det kvinnene man må informere”, sier kursleder og tann-lege Ingrid Hagen Johansen til VG.

En av grunnene til at innvandrerbarna har dårlig tannhelse er, i følge tannekspertene, at disse barna spiser enda mer sukker enn andre norske barn.

Kilde: VG



TRAFIKKSTØV HEMMER FOSTERVEKSTEN

En ny tysk-fransk studie viser at trafikkstøv virker negativt inn på fosterutviklingen. Kvinner som utsettes for mye finstøv mens de er gravide føder oftere barn som veier mindre 3000 g enn damer som ikke puster inn forurenset luft. Tidligere har amerikanske studier vist de samme sammenhengene mellom høy forekomst av trafikkstøv og lav fødselsvekt. Hvorfor den forurensede luften hemmer fosterveksten vet man ikke med sikkerhet. I følge forskergruppen er det ikke utenkelig at finstøv havner i morkaken eller andre organer som påvirker det ufødte barnets utvikling. Det kan imidlertid være betimelig å spørre seg om slik forurensning også kan påvirke fosteret på andre måter. Fra tidligere vet man at mødre som røyker under svangerskapet blant annet løper en større risiko for å få barn med ADHD.

JOBBER GIR KVINNER SØVNMANGEL

AV TORIL SONJA GRAVDAL

Voksne mennesker trenger mellom syv og ni timers søvn hver natt for å oppnå optimal livskvalitet og yteevne. Langvarig søvnunderskudd kan føre til blodtrycksproblemer, diabetes, overvekt, irritabilitet, angst og depresjoner.

Stress og arbeidsbelastninger fører til at hver fjerde kvinne sliter med søvnproblemer. En undersøkelse gjort på oppdrag fra Tjenestemennenes Centralorganisasjon, viser at kvinner i mye større grad enn menn får søvnproblemer og andre arbeidsrelaterte helseproblemer. Hver fjerde kvinne oppgir at de har bekymringer knyttet til jobben som gjør det vanskelig å sovne om kvelden. Kvinnene oppgir at de føler fysisk smerte og tretthet på grunn av stress og slitasje på jobben. Dette gir dem stadig større mangel på arbeidslyst. Så mange som 42 til 54 prosent av kvinnene har problemer med å legge vekk jobben når de har fri. 30 til 40 prosent av dem føler seg kroppslig utbrente, og 30 til 40 prosent av dem har vondt i nakke og rygg. For mange kvinner fører det å få barn til at søvnproblemene øker.

Professor Karin Widerberg ved Institutt for sosiologi og samfunnsgeografi ved Universitetet i Oslo tror at det er kombinasjonen av belastningene hjemme og på jobb som gjør at mange kvinner starter dagen med et stort søvnunderskudd. "Kvinner har fortsatt hovedansvaret for hus og barn. For mange kvinner går faktisk stressnivået opp når de kommer hjem fra jobb. Hjemmet er også en arbeidsplass for kvinner", sier hun.

"Mange kvinner ligger i spenn, og kommer liksom aldri helt ned på madrassen. De fleste kvinner jobber med mennesker – blant annet i helsevesenet – og har store emosjonelle og fysiske påkjenninger iløpet av arbeidsdagen", sier Widerberg. På spørsmål om hva som er nøkkelen til endring, svarer hun: "Det handler om mange forhold, men en nøkkel er likestilling. Vi må erkjenne at likestilling mellom kvinner og menn, og det å få til en likere deling av arbeidoppgaver i hjemmet også er et helse spørsmål."

I 2006 gikk en uførealarm i Norge, da det kom fram at kvinner i 30-årene er på full fart over fra arbeidsliv til uføreliv. Det skjer en unormalt stor vekst i antall uføre kvinner i alderen 30 til 40 år, akkurat i det tidsrommet da kvinner ofte får sitt første barn. Foreløpig finnes lite forskning som kan fortelle hvorfor dette skjer.

Det er også grunn til å legge merke til, og ikke glemme, en annen gruppe som er i uføre-vekst, nemlig unge menn under 29 år. Kanskje er store prestasjonskrav, undanningspress og et krevende arbeidsliv i stand til å bringe også gutter og menn til en tålegrense.....

*Kilde: Dagbladet
Dagsavisen
VG
Aftenposten*

"KJØPEGALSKAP"

I følge en fransk undersøkelse er så mye som hver tredje kvinne "shopaholiker". Det er Tidsskrift for Norsk Psykologforening som omtaler den franske undersøkelsen.

"Kompulsiv kjøpeatferd", som er en annen betegnelse på fenomenet benyttes dersom tre kriterier er oppfylt:

- Hyppige innkjøp av som regel tøy eller smykker
- En følelse av indre press til å gjøre innkjøpene på tross av en fornemmelse om at tingene ikke er nødvendige.
- At kjøpet i etterkant følges av en ergrelse med seg selv på grunn av unødvendige kjøp

Professor i sosial psykologi ved Universitetet i Oslo, Pål Kraft, har ingen tro på at hver tredje kvinne lider av kompulsiv kjøpeatferd. Derimot kan han gå med på at hver tredje kvinne shopper for å bli i bedre humør, uten at de dermed er avhengige av det.

Kilde: Dagsavisen

EFFEKTER PÅ HELSE

Klimaendringene vil påvirke helsen til millioner av mennesker. De landene som har minst mulighet til å tilpasse seg endringene, vil oppleve de alvorligste effektene. Barns vekst og utvikling vil påvirkes gjennom økt underernæring og påfølgende sykdommer. Man forventer også flere sykdomstilfeller som følge av hetebølger, oversvømmelser, stormer, branner og tørke. Dette vil blant annet ramme Sør-Europa.

I noen land kan landbruk som er avhengig av regnvann bli redusert med så mye som 50% innen 2020. Forskere forventer også at varmere vanntemperatur i de store afrikanske innsjøene vil føre til redusert fiske. Dette vil få store konsekvenser for den lokale mattilgangen. I Sentral- og Sør-Asia forventer man at avlingene kan bli redusert med 30%. Når man sammenholder dette med raskt voksende befolkningstall og økende urbanisering, forstår man at vi står overfor høy sultfare i mange utviklingsland. Man antar også at fra dette århundre vil mengden vann lagret i isbreer og snødekker avta. Dette vil redusere tilgangen på ferskvann i regioner der mer enn 1/6 av verdens befolkning bor i dag.

Kilde: Being Unicef

KRAFTIG ØKNING I ANTALL SELVMORDSFORSØK

Antall selvmordsforsøk blant unge jenter har økt kraftig, og flere unge er deprimerte. Økt rusbruk og konflikter med foreldre er de viktigste årsakene.

AV TORIL SONJA GRAVDAL

Undersøkelsen "Ung i Norge, psykososiale utfordringer", som tidligere i år ble publisert av Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring, viser hvordan den psykiske helsen til 12 000 13- og 19-åringer over hele landet har forandret seg fra 1992 til 2002. Konklusjonen fra forskerne er at de psykiske problemene er blitt verre. Den viser også at andelen jenter som har forsøkt å ta sitt eget liv økte med nesten 30% fra 1992 til 2002. I følge forskere trenger imidlertid ikke alle disse tilfellene å dreie seg om reelle selvmordsforsøk. Man ser en trend i flere europeiske land, deriblant Norge, i forhold til en øket selvskading blant ungdom. Det kan handle om problemer med å takle vanskelig følelser, snarere enn et ønske om å ta sitt eget liv. Dette gjør imidlertid ikke situasjonen mindre alarmerende.

Undersøkelsen viser også en kraftig økning i antall ungdommer som har depressive symptomer, særlig blant guttene. Dobbelte så mange gutter var deprimerte i 2002 sammenlignet med 1992. Det pekes på rusbruk, vektproblemer og misnøye med eget utseende som sentrale faktorer. Det pekes også på mindre aksept for annerledeshet og at gapet mellom de vellykede og de som faller utenfor er blitt tydeligere enn før. Samtidig skal man ikke glemme det positive faktum at det er en større åpenhet om psykiske problemer i dag enn tidligere og at dette kan føre til at flere unge melder ifra om psykiske plager.

Kilde: Dagsavisen



TANNLEGESEKRETÆRENE FIKK SKADER AV ARBEIDET MED AMALGAM

AV TORIL SONJA GRAVDAL

Tidligere i år ble en rapport om tannhelsepersonell i Norge offentliggjort. Rapporten bygger på den største undersøkelsen som er gjort av denne yrkesgruppen her i landet.

"Funnene våre taler for at enkelte tannhelsesekretærer har fått senskader fordi de har jobbet med kvikksølv. Slike skader bør kunne komme inn under yrkesskadekapittelet i lov om folketrygd, og dermed gi rett til yrkesskadeerstatning", sier overlege og professor Bjørn Hilt, ifølge St. Olavs Hospital.

Rapporten er en stor seier for de tannlegeseekretærene som i årevis har kjempet en tung kamp i rettsvesenet for å nå fram med sine historier. Kanskje blir det også innledningen på en større synliggjøring av en av vår tids virkelig store medisinske skandaler. Tusenvis av barn fikk amalgam plassert i tennene hos skoletannleger over hele landet. For mange ble tannfyllingene starten på omfattende helseproblemer og gjentatte runder i norsk helsevesen, - et helsevesen som på grunn av mangel på kunnskap ikke har kunnet hjelpe dem.

Universitetet i Tromsø har lagt fram en rapport som viser at 7,7% av befolkningen, ca 100 000 nordmenn, mener at amalgam har påvirket egen helsetilstand. Nesten hver femte person som skifter ut sine amalgamfyllinger har en helsemessig årsak til utskiftning. Da amalgam ble lansert som tannfyllingsmateriale i 1833, stilte man faktisk spørsmål ved om ikke dette kunne medføre forgiftninger. Det hadde man nemlig registrert ved bruken av kvikksølvholdige medisiner. Debatten stilnet av noe inn mot det 19. århundret, men i 1927 hevdet den tyske kjemikeren Alfred Stock at kvikksølv fra amalgamfyllinger virkelig kunne forårsake sykdom. Fram til 2. Verdenskrig pågikk en omfattende debatt, før det igjen ble stille.

I dag har norske myndigheter bestemt at amalgam ikke skal være førstevalget når tannfyllingsmateriale skal velges. Mange nyutdannede tannleger har plassert amalgamet neders i skuffen, og bruker det aldri på barn. Barns nervesystem er spesielt følsomt for kvikksølv. Man vet også at kvikksølv kan forårsake skader under fosterutviklingen. I en svensk undersøkelse har man også sett klare sammenhenger mellom antall amalgamfyllinger hos mor og kvikksølvnivået i kvinnens morsmelk.

Norges Kvinne- og Familieforbund har flere ganger, og gjennom mange år, rettet søkelyset mot helsefarene relatert til amalgam. La oss se fram til et totalforbud, som innebærer at ingen lenger vil bli utsatt for kvikksølvforgiftning fra tannfyllingene sine.

*Kilde: Tenner & Helse
Tilbake til livet –
om å leve med candidarelatert sykdom*

PRESSEMELDING:

Mange mennesker tør ikke reise på ferie

Mens noen av oss planlegger ferie til Bahamas, er det andre som ikke engang tør å gå på stranden i nabolaget.

De vet ikke om det er toalett der.

Ikke kan de reise med fly heller, for hva hvis det ene lille toalettet er opptatt når de trenger det?

Lider man av hastverksinkontinens, har man ikke tid til å stå i kø. Da MÅ man.

25 % AV ALLE NORSKE KVINNER LEKKER

Urin -og analinkontinens er et stort helseproblem, særlig blant kvinner. Tallene varierer, men en antar at omlag 25 % av norske kvinner har urinlekkasje i en eller annen grad. Forekomsten øker med økende alder (10 % hos 20-åringer, 35 % hos kvinner over 80 år). Forekomsten av analinkontinens, er lavere, men betydelig hos kvinner som har revnet i forbindelse med fødsel. Mellom 0,5 og 3 % av kvinner som føder vaginalt får alvorlige rupturer, og av disse antar en at hele 40 % får symptomer på analinkontinens.

BLEIER FOR 300 MILLIONER

Kun 1 av 4 kvinner oppsøker lege for sitt inkontinensproblem. Mange kjenner ikke til de nye behandlingsmetodene som finnes, og antar at dette er et problem som de må leve med. Mange får dessverre også mangel-

full informasjon og hjelp fra legen sin, noe som gir dem følelsen av at problemet ikke kan behandles. I 2003 ble det ordinert inkontinensbind og bleier på blåresept for 180 millioner kroner (innkjøpspris for apoteker/bandagister) i Norge. Totalt blir kostnaden omlag 300 millioner kroner, og det sier seg selv at dette er dyrt for samfunnet når det finnes enkle behandlingstiltak.

FLERE NYE BEHANDLINGSMETODER

I løpet av de siste fem årene har det skjedd mye på behandlingssiden. Operasjonsteknikker er forbedret, tilbud om organisert bekkenbunns-trening er utbredt over hele Norge, og nye medikamenter har kommet på markedet.

BEHANDLING UTEN KNIV OG PILLER

Enda mer interessant er de nye teknik-

ker for elektrostimulering og trening med biofeedback som er utviklet. Med svake elektriske impulser kan man vekke til live skadede nerveceller og styrke muskulaturen i bekkenbunnen. Biofeedbackapparatet vil veilede deg underveis mens du driver knipe-øvelser. Det er mye lettere å knipe og å holde når du får støtte underveis - ikke minst når du får bekreftelse på at du gjør det riktig, det er det nemlig ikke alle som gjør.

Elektrostimulatorer og biofeedback-apparater er med i refusjonsordningen som gjør at du kan få gratis utlån under veiledning av lege/fysioterapeut. På apoteket selges enklere produkter til hjelp for knipeøvelser. Det er også utgitt en trenings-DVD for den som vil hjelpe seg selv hjemme.

850 000 NORDMENN LEVER FARLIG

Statens forurensningstilsyn har, sammen med Transport-økonomisk institutt og Nasjonalt folkehelseinstitutt utarbeidet en rapport som viser at en av fem nordmenn daglig plages av luftforurensning. Bare i Oslo lever 230 000 personer med skadelig, forurenset luft ved boligene sine.

Det er barn og eldre mennesker som er mest utsatt, og helseeffekten er blant annet økt forekomst av hjerte- og karsykdommer og luftveisinfeksjoner. Det kommer tydelig fram av rapporten at omfanget av helseskader og plager på grunn av svevestøv er så stort i norske byer og tettsteder at det klart er behov for videre tiltak for å redusere nivåene.

ALARMERENDE ØKNING

Aldri før har så mange nordmenn hatt voldsalarm. Det siste året har tallet økt med 20 %. De fleste som får voldsalarm er kvinner som er utsatt for trusler fra tidligere ektemenn og kjærester. Tallet på mannlige brukere har holdt seg nokså stabilt på rundt 15 %. Hver syvende voldsalarminnehaver er en mann. Den enkeltes behov for voldsalarm blir vurdert av det aktuelle politidistriktet hver tredje måned, noe som hele tiden gir en viss utskifting av brukere. Ved utgangen av første halvår i 2007 var det 1324 personer her i landet som hadde voldsalarm.

Kilde: PDMT

Luft – en livsnødvendighet

Vi kan klare oss ganske lenge uten mat og noen dager uten vann, men luft, - det er en så essensiell og livsnødvendig "elixir" at vi ikke kan være den foruten mer enn i svært korte intervaller uten å ta skade av det. Et voksent menneske bruker ca 15 kg luft pr døgn. Til sammenligning er døgnforbruket av mat ca 1 kg og av vann ca 2 kg. Det er liten tvil om at luftens kvalitet har stor betydning for helsa vår.

AV TORIL SONJA GRAVDAL

Miljøet rundt oss har helt avgjørende betydning for vår fysiske, så vel som for vår psykiske, helse. Mens vi ofte velger å tro at mennesket er et overlegent intelligent vesen, som tilpasser seg omgivelsene uten problemer, er faktum at vi rent genetisk femdeles befinner oss på steinaldernivå og at vi, som alle andre levende skapninger, er en del av en økologisk helhet. Når balansen i denne helheten bringes ut av likevekt gjennom menneskeskapte forstyrrelser av forskjellig slag, vil dette virke inn på oss selv.

Luftforurensning og dårlig innneklima på arbeidsplasser, skoler, barnehager og rundt om i våre hjem er en del av hverdagen vår. Ved siden av den forurensningen som kommer fra industrien, har biltrafikk og flytrafikk, med giftige utslipp til luft, økt betraktelig i løpet av et par generasjoner. Vi vet ganske mye om hvilke konsekvenser "sur" nedbør, dvs. regn og snø som har tatt opp i seg luftas forurensning, har for fisk og trær, og vi har i årevis forsøkt å redusere skadene ved å spre kalk over store områder i naturen. Kanskje tenker vi ikke i like utsrakt grad over hvordan forurensningen av den lufta vi hele tiden puster inn virker på vår egen helse. I tillegg til giftstoffer, finner vi store deler av året uakseptable nivåer av støvpartikler i lufta, særlig i de store byene.

De fleste av oss nordboere til-

bringer svært mye tid innendørs, særlig i vinterhalvåret. Likevel har innneklima først de senere årene havnet på dagsordenen her i landet. Ikke bare er ventilasjonsanleggene i norske bygg ofte for dårlige, men vedlikeholdet og renholdet av ventilasjonsanleggene er heller slett ikke alltid tilfredsstillende. Skitne og fuktige ventilasjonsanlegg er flotte ynglingsplasser for muggsopper av forskjellig slag, og sporer fra disse soppene vil følge med luften som passerer gjennom ventilasjonsanlegget. Man vet i dag at muggsopp er en kilde til sykdom for mange mennesker, og at det er all grunn til å ta dette på alvor. Ventilasjonsanlegg må derfor rengjøres regelmessig.

I en doktoravhandling om innneklimaet i kontormiljøer, som ble lagt fram av forsker Knut R. Skulberg ved Universitetet i Oslo i 2006, kom det fram at nesten sju av ti kvinner og menn er svimle og tunge i hodet mens de er på jobb. Halvparten av arbeidstakerne sliter med konsentrasjonen. Fire av ti klør i øyne og nese og er plaget av tørrhet i halsen. En av fire menn, og nesten halvparten av kvinnene, plages av tørr hud. Doktoravhandlingen viste at innneklimaet kan ha stor betydning for folkehelsa, og at eksponering for partikler i innneklimaet blant annet vil kunne føre til økt sykdomsfrekvens hos personer med hjerte- og karsykdommer. Mange vil få infeksjoner eller forverring av

infeksjoner på grunn av eksponering i innneklima. Andre vil få forverret allergisk sykdom.

I følge Statens arbeidsmiljøinstitutt får en av fem arbeidstakere helseplager på grunn av innneklimaet på jobben. I tillegg til nedsatt helse, sliter mange med redusert yteevne. Tørr og dårlig luft, støv, for høy temperatur og stråling fra PC er de vanligste årsakene til at arbeidstakere blir syke. Det handler om hodepine, luftveisplager, svimmelhet, kvalme, konsentrasjonsproblemer, irritasjon i øynene og tørr hud.

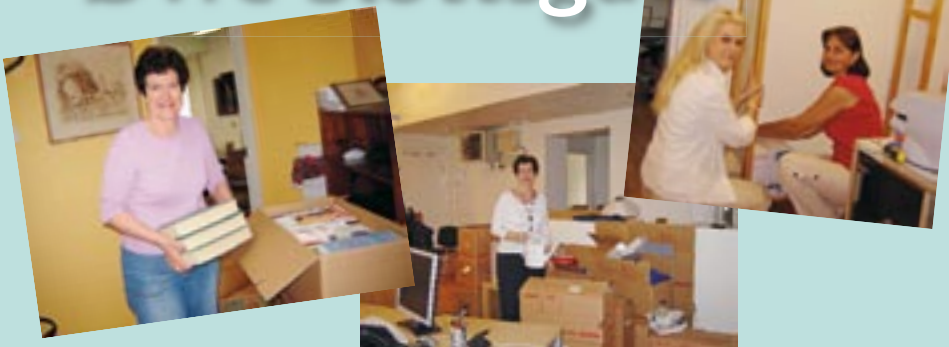
Hans Vilhelm Bakke ved Arbeids-tilsynet er fornøyd med de resultatene forskningen har vist. "Endelig gå det an å si noe om hva slags miljøforhold som har betydning for funksjonsevnen og hva slags plager folk får på jobben. Arbeidsplassen er et av de stedene vi oppholder oss lengst og i høyest grad av konsentrasjon. Da er det der vi må lete etter faktorer som påvirker helsa og funksjonsevnen. Innemiljøet har betydning for konsentrasjonen og læreevnen.", sier han. Han synes det er på tide at det forskes grundig på innneklima og helseplager.

Kilde: Dagbladet

Utdanning nr 7, 2007

Tilbake til livet – om å leve med candidarelatert sykdom

Fra Akersgata til Øvre Slottsgate



Etter 10 år i Akersgt 16 ble det besluttet å flytte til nye og mindre lokaler, og nå er vi endelig på plass i Øvre Slottsgt. 6. Det er ca. 150 meter fra de gamle lokalene.

Det har vært litt av en flyttesjau. Vi har vasket, ryddet, demontert og montert møbler, og vært skikkelige sjauere. En del vonde rygger har det også blitt underveis, men det kan man ikke bry seg om.

Det meste har vi tatt med på flyttelasset, men en del har vi måttet kvitte oss med. Det er merkelig hvor mye man lagrer gjennom årenes løp. Det gamle ordtaket om at en ikke vet hvor mye en har før en skal flytte, er nok riktig.

Det er tross alt mye av 90 års historie som har vært oppbevart.

Vårt historiske arkiv har vi besluttet å overlate til Riksarkivet, slik at det blir bevart for fremtiden, samtidig som det blir tilgjengelig for allmenheten.

Vi har hatt dyktige damer fra Oslo Krets som har sortert og gjennomgått en del av materialet, og pakket det for senere overføring til Riksarkivet.

De tyngste løftene ved flyttingen ble selvsagt utført av flyttefolkene, men likevel ble det mye på oss også.

Ennå har vi vel en del å gjøre før alt er på plass, men vi gleder oss over lyse og trivelige lokaler.

Vi ser fram til å få besøk av våre medlemmer i de nye lokalene. Dere er alle hjertelig velkommen når dere er i Oslo.

*Odlaug Lysø Kleven
2. nestleder*

MEDLEMSLOTTERIET

Hei alle medlemmer!

Som dere sikkert kjenner til pågår det et medlemslotteri i forbundet.

For å kunne starte et lotteri må en ha gevinster.

Vi sendte ut en forespørsel til alle kretslederne om de ville hjelpe oss med dette, eventuelt forespørre lag og sponsorer.

Vi har fått en helt fantastisk respons fra både kretser og lag. Vi er helt overveldet over givergleden. Flotte gevinster har kommet fra hele landet; alle har villet bidra.

Faktisk har vi fått så mange gevinster etter at gevinstlisten ble sendt ut, at vi har besluttet, etter forespørsel til giverne, at vi vil spare disse gevinstene til et senere lotteri.

Det er så moro å jobbe med dette når alle er så positive.

Vi takker hjerteligst til alle som har bidratt. Dette kan dere være stolte av.

Loddsalget håper vi går bra i alle lag. Hvis noen har solgt sine lodd bøker, og gjerne kan tenke seg å selge flere, er det bare å ta kontakt med Odlaug Lysø Kleven, tlf 48267882, eller forbundet.

Enda en gang, hjertelig takk til alle giverne.

*Med vennlig hilsen
Loddkomiteen
Odlaug Lysø Kleven –
Gunn Evjen*

KONGENS FORTJENESTEMEDALJE



Ekkilsøy K&F vil gjennom medlemsbladet få gratulere Dagny Otterlei, 78 år, med tildelingen av Kongens fortjenestemedalje i sølv. Hun har gjort en fantastisk innsats som søndagsskoleleder i 44 år. Hun har også vært leder i barneforeningen "Solskinn" i 40 år. Var med å starte Ekkilsøy Kvinne- og

Familielag bare 20 år gammel, men meldte seg dessverre ut for ett år siden etter 58 års medlemskap. Hun har også hatt verv i Nordmøre Krets av Norges Kvinne- og Familieforbund. Fortsatt medlem i Ekkilsøy Samemisjonsforening siden 1948 og Den indre Sjømannsforening siden 1953.

Vi ønsker henne lykke til videre som søndagsskole- og barneforeningsleder i mange år enda på øya vår.

Ekkilsøy Kvinne- og Familielag



Ved siden av Øystese kirke står denne vakre kvinne-statuen, reist av Øystese husmorlag 17. mai 1997 med hjelp av Kvam Herad.



Lykken er vann

Vann er den beste medisin mot smerter i kroppen og rent vann bør inngå som en naturlig del av et sunt kosthold. Kroppen trenger minst 2,5 liter væske per døgn ved et normalt aktivitetsnivå. Halvannen liter av dette bør være rent vann.

AV TORIL SONJA GRAVDAL

Vann styrer alle de kjemiske prosessene i kroppen, og vedlikeholder, reparerer og fornyer cellene. Vann løser opp og fordeler næringsstoffer og oksygen rundt i kroppen og fjerner avfallsstoffer fra cellene. Vann er viktig for at nyrene skal gjøre jobben sin med å skille ut avfallsstoffer. Tørsten er en ustabil indikator på hvor mye væske vi trenger, fordi tørstefølelsen ikke oppstår før det er en virkelig stor væskemangel i kroppen. Ved fysisk aktivitet øker væskebehovet med minst 1-2 liter. Derfor er det så viktig å drikke nok rent vann før, under og etter trening. Når du trener, bør du drikke 2-3 dl vann hvert 20. minutt. Riktig væskebalanse reduserer melkesyreproduksjonen i musklene og muskulaturen din kan yte mer.

Vi lever i et land med rike vannressurser. Ja, vi er vel nesten bortskjemte. Likevel er det nok grunn til å være på vakt. I mai i år uttalte tidligere miljøvernminister Børge Brende at Norge er en sinke til å ta vare på vann og elver, sammenlignet med EU-land. Han viste til dårlig kvalitet på drikkevann fra springen, dårlig vedlikehold av vann- og avløpsrør, mangelfull rensing i mange vannverk og forurensede vassdrag.

”Vi har for lenge tatt for gitt at vi har rent vann i Norge”, sa han. At dårlig vann kan gi alvorlige helseproblemer fikk Bergenserne for fullt føle forrige sommer da bakterien Giardia gav mange mennesker kraftig diarè og sterke magesmerter.

Likevel. Vi er heldige i Norge. I 2003 arrangerte Norges Kvinne- og Familieforbund, sammen med Bygdekvinne, en konferanse der hovedfokus var rettet mot ”VANN”. Omtrent på samme tid kom FOKUS ut med et nummer av ”kvinner sammen”, der temaet var ”Kvinner og vann – fra ressurs til rettighet”, der kunne vi blant annet lese:

- ”I et globalt perspektiv mangler fortsatt over en milliard mennesker tilgang til rent vann. I tillegg lever over to milliarder mennesker uten tilfredsstillende sanitæranlegg. Åtti prosent av alle sykdomstilfeller i verden skyldes dårlig vann og sanitæranlegg.”
- **”Vann – kvinners liv, kvinners framtid. Og alle andres.** Asia og Stillehavsregionen står overfor store utfordringer når det gjelder tilgang på vann, og ikke minst, rent drikkevann til befolkningen. Den vanskelige situasjonen er en enorm byrde for kvinnene som både har

ansvar for familiens helse og for å bringe vann til familien. Derfor er det viktig at kvinnes stemmer blir hørt under utviklingen av strategier for vannforsyning.”

- **”Den lange veien etter vann.** Mange kvinner og jenter henter vann flere ganger om dagen. Jenter mister skolegang og kvinner får kroniske helseplager som følge av den tunge vannbæringen. Internasjonale handlingsplaner legger vekt på kvinners deltagelse og likestilling som forutsetning for en effektiv vannpolitikk. Det kan se ut til å være langt fra teori til praksis.”
- **”Kvinner kan vann.** Kvinner styrer lokalsamfunnets vannforsyninger. De velger vannkilder med tanke på formål og innfører vannsparing i perioder med vannmangel. De er aktivt engasjert i kontroll av vannkvaliteten. Kvinner utgjør over halvparten av befolkningen i Zimbabwe. For å få til en bærekraftig utvikling må deres erfaringer med i forvaltningen av vannressursene.
- **”Vannressursene og kvinners rolle som informasjonsformidlere.** Over hele verden er det i første rekke kvinnene og jentene som har

LIVSKVALITET OG SOLIDARITET

AV TORIL SONJA GRAVDAL

Livskvalitet kan aldri bli noe vi eier bare for oss selv. Virkelig livskvalitet oppnår vi bare når vi ser betydningen av å ta vare på hverandre og å dele godene. Vår egen lykke er til syvende og sist avhengig av at også andre mennesker har det bra. Noen kjempet en lang og krevende kamp for at vi, som kvinner i ett av verdens aller rikeste land, skulle få de rettighetene vi har i dag. Fremdeles er det langt igjen for våre medsøstre over store deler av verden. Det er vår jobb å løfte dem, slik at deres hverdag også kan fylles av livskvalitet.

Verden har ressurser og kunnskap nok til at alle kan leve gode og menneskeverdige liv. Likevel er det 800 millioner mennesker som sulter eller er underernærte, og nesten halvparten av jordas befolkning lever i fattigdom.

ansvaret for det husarbeid som er avhengig av vann. Når det oppstår knapphet på denne ressursen, fordobles kvinnens arbeidsbyrde ved at hun må gå lange avstander til fots og bære tunge vannbeholdere, dermed går det urimelig mye tid med til noe som i utgangspunktet skulle være svært enkle arbeidsoppgaver.

Vann er et av hovedtemaene for FN's kommisjon for bærekraftig utvikling, og regnes som et av de særdeles viktige tusenårsmålene. Både FN og WWF advarer om at forurensning og klimaendringer gjør at vannmangelen øker i store deler av verden. Økt vannmangel fører til økt konfliktnivå i mange områder. Blant annet har konfliktene rundt Afrikas store elv Nilen tilspisset seg de siste årene på grunn av vannknapphet. Hver eneste dag har verdens befolkning et forbruk av ferskvann som tilsvarende det dobbelte av hva som til enhver tid finnes i alle jordens elver.

Likevel – siden 1990 har det også vært en positiv utvikling. Antall mennesker på jorden som har tilgang på rent vann er nå hele 80 %. La oss virkelig håpe at klimaendringene ikke ødelegger for målet om at alle mennesker en dag skal kunne drikke rent vann.

60% FÆRRE BARN DØR AV MESLINGER

Siden 1999 er atall barn som dør av meslinger i verden, redusert med 60 % takket være en stor kampanje der blant annet UNICEF har deltatt. FNs mål om en reduksjon på 50 % er derfor nådd med god margin. Først og fremst skyldes de gode resultatene utviklingen i Afrika, der reduksjonen i dødsfall har vært på hele 75 %. Det betyr at det har vært en nedgang fra 506 000 til 126 000 dødsfall.

Kilde: BEING UNICEF

ÅRETS TV-AKSJON PÅ NRK

I år er TV-aksjonen tildelt UNICEF Norge i strategisk samarbeid med Right To Play og Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité. Aksjonen "SAMMEN FOR BARN" går av stabelen 21. Oktober. Inntektene for TV-aksjonen går til barn berørt av HIV-AIDS, hovedsakelig i Mosambik, Malawi Zimbabwe, Zambia, Uganda, Ukraina, Jamaica og Vietnam.

SER VI BARNET?

Det sårbare, lille mennesket skapt i Guds bilde med evner og muligheter:
det fattige
det forsømte
det mishandlede
det misbrukte
det HIV-smittede
gatebarnet
barnearbeideren
barnesoldaten.

Barnet –
forført av falsk reklame
forledet av voldelig video
heftet på pengespill

Så mange skjebner
så mange sår.
Dypt i alles hjerter
finnes lengselen
etter å bli sett og hørt
elsket, bekreftet, berørt

Helene Freilem Klingberg



HIV/AIDS - LIVET UTEN MOR OG FAR

Hvert år dør nesten 3 millioner mennesker av hiv/aids på verdensbasis. To tredjedeler av dem som er smittet, eller som har utviklet aids, lever i Afrika sør for Sahara. Tre av fire aidsdødsfall i 2006 skjedde i dette området, og selvom behandling finnes, får bare hver fjerde syke i denne regionen den hjelpen de trenger. Mange av dem som smittes er under 24 år. I Zambia, har unge mennesker her så mye som 50 % sjanse for å dø av aids. Sykdommen rammer de unge svært hardt, også ved at altfor

mange barn blir foreldreløse. Unge jenter, som både er foreldreløse og desperat fattige, blir svært sårbare for overgrep. Slik blir de selv ofte smittet av hiv. For familier uten voksne kan livet være svært vanskelig. Først opplever barna det traumatiske at mor og far dør. Så står de alene igjen med store oppgaver og mange av dem må ta ansvaret for yngre søsken. Ofte finnes det ikke voksne slektninger som kan hjelpe dem. Epidemien har tatt dem alle.

For tiden øker antall hiv/aids-

tilfeller mest i Øst- og Sentral-Asia og i Øst-Europa. Her har tallet på smittede økt med 20 % i løpet av de siste to årene. Mens flertallet av de smittede i Øst-Asia og i Øst-Europa er sprøytenarkomane, står prostitusjon for en betydelig del av smitten i Sentra-Asia. I Latin-Amerika og Vest-Europa utgjør homofile menn den største gruppen av smittede, mens heterofile som har ubeskyttet sex er den største smittekilden i Afrika. Generelt ser man en økt smittefrekvens blant kvinner.

Kilde: Redd Barna

LEKER FOR FRED

For 51. Gang arrangerer i år Children's International Summer Villages, CISV, sommerleir for barn. I fjor var 49 barn fra 12 ulike nasjoner med da organisasjonen arrangerte sin leir i på Østli skole i Oppegård.

I år er det Arnestad skole i Asker som er stedet. 48 barn skal bo og leke sammen i fire uker. Samtidig reiser Andreas, Anna Kristine, Folke og Selma til Seoul i Sør-Korea for å være med på leir der. I år deltar 40 personer fra Oslo og Akershus på CISV-leire. Deltagerne kommer ellers fra Mexico, Japan, Sør-Korea, USA, Canada, Spania, Frankrike, Tyskland, Italia og England.

CISV er en fredsorganisasjon for barn og unge. "Vi har tro på at ved å nå barna på et tidlig tidspunkt, vil vi på sikt få en bedre verden. Kall det gjerne naivt, men det er tanken om fred som ligger bak", sier lederen for lokallaget i Follo, Inger Elisabeth Salvesen, til Aftenposten. Leken står helt sentralt i barneleiren. Gjennom lek blir man kjent, og man lærer om hverandre, - om likheter og ulikheter. Vennskapene som oppstår er kjernen i det fredsarbeidet CISV står for.

Kilde: Aftenposten

BRA FOR KVINNER, BRA FOR BARN

"Mødrene former barnas liv. Derfor er det som er bra for kvinner, også bra for barn. Og når barn har det bra, er det håp for morgendagen. Motsatt får det store konsekvenser for en hel nasjon når fattigdom og avmaktsfølelse går i arv fra mor til barn." - sitat fra artikkel i BEING UNICEF

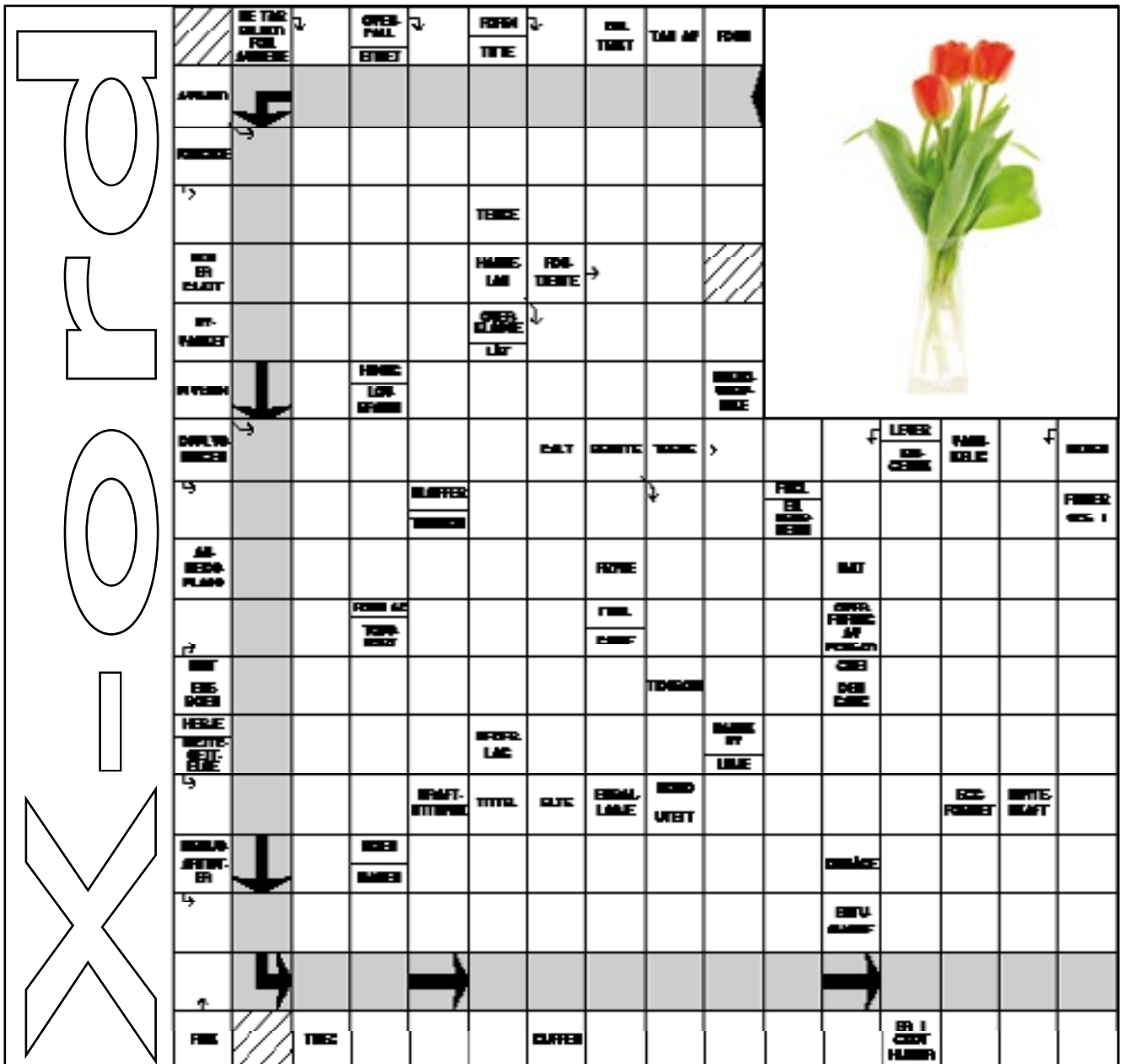


VOLDTEKT SOM STRATEGISK VÅPEN

Over en million kvinner er de siste årene blitt voldtatt i krig. Voldtekt brukes som strategisk våpen. I anledning den internasjonale Røde Kors-dagen 8. mai lanserte Røde Kors en stor kampanje mot seksuelle overgrep mot kvinner i krig. Regissøren bak prisbelønte "Vinterland" og "Bawke" har laget en kortfilm for Røde Kors. Filmen gir et portrett av sivile utsatt for grov mishandling. Det er særlig kvinner som rammes i konfliktområdene. "Jeg forteller det så ærlig og brutalt som det er i virkeligheten", sier Hisham Zahman. Han har vunnet flere internasjonale priser og mottok Regjeringens menneskerettighetspris for norsk kort-film for Bawke i 2006. - Vi ønsker å få større bevissthet rundt temaet, og få folk til å engasjere seg, sier Aleksander Vallestad, leder i Røde Kors Ungdom.

Ni av ti berørte i krig er sivile, og ikke soldater. Seks av ti er kvinner og barn. Tall fra FN og menneskerettighetsorganisasjoner viser at over en million kvinner er blitt voldtatt i krigføring de siste årene. Voldtekt av kvinner blir i dag brukt som strategi i krigføringen, sier Aleksander Vallestad.

Filmen kan ses på Røde Kors sitt kampanjenettsted
<http://www.redcross.no/>
<http://rodekorsungdom.no/>



Kryssord og sudoku er levert av kryssordforfatter Jan-Tore Stien. Hjemmeside: www.x-ord.no

Sudoku

Fyll ut de åpne feltene slik at både de lodrette og de vannrette radene, samt hver av boksene med 3x3 inneholder tallene fra 1 til og med 9.

Lykke til!

Løsning i neste nummer.

Lett

	3	9				6	2	
		4	7	6		3		9
6		5	3	2				
3	7					1		
1		8	5		7	2		4
		2					9	3
				8	4	5		2
8		7		5	6	4		
	5	1				9	8	

Middels

3						4		
6			4				5	
			8		7	6	9	
4		6		1		9	8	
	1	9		2		3		4
	6	8	1		4			
	4				9			6
		5						1

Internasjonalt utvalg

NYTT FRA PROSJEKTENE – AUGUST 2007

Arbeidet med prosjektene går sin gang. Søknadene for 2008 skal ferdigstilles i slutten av august for videresendelse til FOKUS. For 2008 vil tre søknader bli sendt, COWA, GADECE og Romania.

AV ANNE MARIT HOVSTAD

COWA – YRKESOPPLÆRING FOR UNGE JENTER I UGANDA.

Prosjektet melder at renovering av kjøkken og bibliotek nå er utført og vil bli offisielt åpnet i forbindelse med det årlige prosjektbesøket fra K&F. Dette arbeidet er gjort mulig for den store summen på kr. 112.000,- som ble gitt av Fjellrud Skole.

GADECE – KVINNERS JURIDISKE RETTIGHETER

Vår samarbeidspartner GADECE i Kenya søker om to nye år for prosjektet om kvinners juridiske rettigheter. I 2006 og 2007 var prosjektet støttet av TV-aksjonen, for 2008 vil den mest sannsynlig bli støttet av NORAD-midler dersom vi får den godkjent. Det vil bety at vi for

de neste to årene vil måtte bidra med 10 % fra vår egen organisasjon.

SIBIU, ROMANIA – KRISESENTER FOR KVINNER

Våre samarbeidspartnere i Sibiu har holdt oss løpende orientert om arbeidet med å finne et hus som er egnet til drift av et krisesenter. Som dere er orientert om i forrige nyhetsbrev er dette nå en realitet. De har foretatt en del utbedringer på huset og utstyr kommer nå på plass. De regner med å starte opp driften i oktober. I løpet av de siste måneder har de fått mange henvendelser som viser et enormt behov for tiltaket.

NEST, SRI LANKA – HELSEARBEIDERE I MENTAL HELSE

Vårt samarbeid med Nest er nå inne i sitt siste år. Vi har vært bekymret for den videre drift, men nå ser det ut til at deler av driften er sikret gjennom

støtte fra FORUT. Det har også skjedd store endringer i ledelsen av Unit 2, ikke minst takket være den store innsatsen fra Nest. Aktivitetene ved OT-senteret viser gode resultater i form av forbedret livssituasjon for mange av kvinnene ved Unit 2. Målet med dette arbeidet er å tilbakeføre flest mulig av beboerne til sine familier og til sine landsbyer.

PROSJEKTOPPFØLGING I UGANDA OG KENYA

Prosjektoppfølgingsreise fra K&F blir foretatt i tidsrommet 24.august til 11.september til våre prosjekter i Uganda og Kenya. Foruten prosjektledelsen ved Anna Solberg og Anne Marit Hovstad vil forbundsleder Ann-Louis Nordstrand og leder av internasjonalt utvalg Kristin Hansen delta. Når vi denne gang skal bruke så vidt lang tid på reisen, er det fordi vi skal holde et seminar i kompetanseoppbygging for våre partnere i Afrika. Vi har søkt og fått støtte til seminaret gjennom FOKUS. Rapport fra seminaret kommer i neste utgave av medlemsbladet.

Oppholdet i Uganda/Kenya starter med seminaret som skal holdes i Kampala. Representanter fra GADECE





i Kenya og Kriuwu i Øst-Uganda vil delta sammen med representanter fra Centenary Vocational Training School i Kampala (COWA-prosjektet). Derfra går turen videre til landsbyen Kawo i nærheten av Mbale i Øst-Uganda til kvinnegruppen Kiruwu. Denne gruppen er støttet av internasjonalt utvalg med relativt små midler og vi håper etter hvert å få dem inn under NORAD-porteføljen. Fra Kawo fortsetter vi til Kenya med prosjektbesøk i Kisumu hvor GADECE har sin virksomhet. Det blir spennende å se hvordan mikro-finansprosjektet blir fulgt opp. Kvinnene her er svært dyktige og det har til nå vært flott å oppleve hvordan de får til sine små næringsvirksomheter med relativt små midler.

For ytterligere opplysninger kan prosjektleder kontaktes på følgende e-mailadresse: annemarit@hovstad.com eller mobiltelefon 958 77 909.



Eldreomsorgen

DAGENS OG MORGENDAGENS STORE UTFORDRING

AV TORIL SONJA GRAVDAL

Flere medier har meldt at Norge mangler 14 000 sykehjemsplasser for å oppnå det staten selv har satt som krav. Bare Oslo mangler 1 100 plasser. Terskelen for å få en sykehjemsplass er blitt langt høyere enn tidligere, og fordi eldreomsorgen er et kommunalt ansvar, er kommunegrensene i stor grad avgjørende for hvilket tilbud man får.

Antallet sykehjemspasienter med omfattende sykdom er i dag større enn det var tidligere. Sykehjemmene er blitt tunge, medisinske institusjoner. Dette gjør det helt nødvendig å sørge for at også antall ansatte i avdelingene er stort nok til å møte et økt pleiebehov, slik at omsorgen får den kvaliteten den skal ha. I kampen om pengene ser vi om og om igjen at det er det motsatte som skjer. Samtidig har staten avvirket flere

store sentrale institusjoner, slik at eldre i dag må konkurrere med blant annet psykisk utviklingshemmede, psykiatriske pasienter, tunge rusmisbrukere og trafikkskadde om heldøgnspleie i kommunene.

Mangelen på ressurser medfører at man i omfattende grad tar i bruk medisiner for å roe ned urolige eldre. Medisiner som er beregnet på mentalt syke pasienter, brukes på eldre som er urolige av helt andre årsaker. "Å dope ned pasientene er en skjult overgrepsmetode", uttalte Stein Husebø i Dagsavisen. Generasjonshjem, at gamle hjelper gamle og at pårørende får lønnet permisjon for å ta vare på sine eldre, er blant tiltakene som bør vurderes i følge Husebø. "Jeg har innsett at det snart ikke kan brukes mer penger på helsevesenet. Spørsmålet blir hva man gjør med de pengene man har. Man må bruke dem på de svakeste, som ved siden av de

unge med psykiske lidelser, er de eldste". I framtiden vil vi stå overfor enorme utfordringer, fordi tallet på personer over 80 år kommer til å vokse sterkt etter 2020. I følge regjeringens omsorgsmelding kan dette tallet i 2050 komme opp i over 500 000, mot 190 000 i 2000!

Det er også grunn til å rope et høyt varsko om at mer enn 2000 eldre i institusjoner her i landet i dag feildiagnostiseres som senil demente, med dertil tilhørende feilmedisinering og feilbehandling. For disse 2000 menneskene handler det om fysiologiske helseproblemer som medfører uklarhetstilstander. Dersom de får riktig behandling, vil det som antas å være en demenstilstand opphøre. Det er lett å se hvor alvorlig dette er, både for det mennesket som er sykt og for de pårørende.

Kilde: Dagsavisen

KRAFTKILDER

verden roper på energi

vann, gass, vind og bølger
kjernekraft kaster skygger....

menneske
du er selv den egentlige
kraftkilden

- har noen varmet seg
ved deg i det siste ?

Bente Nygård



SKOLEMAT

AV TORIL SONJA GRAVDAL

Det innføres forsøk med et varmt måltid ved tre skoler i Bærum. Det er allerede bestemt at Hundsund ungdomsskole, der kommunen har tegnet en intensjonsavtale med Snarøya Kvinne- og Familielag, skal tilby varm lunsj. "Vi lever så stresset at barna trenger ernæringsrik mat på skolen" sier Vibeke Limi fra Frp til Budstikka. Kommunalsjef Wenche Grinderud sier at hun venter effekt i forhold til konsentrasjon. "Skolemat har noe å si for læringsutbyttet. Jeg er bekymret over at så mange elever ikke spiser frokost, og ikke får gode nok måltider", sier hun og viser til svenske og finske erfaringer, der de

har hatt skolemat i flere år. Bjørg Nakling, som utreder matserveringen ved ungdomsskolen på Hundsund, gleder seg til å servere varm mat hver dag. "Her det tilrettelagt for idrettsaktiviteter, da hører mat helt naturlig med. Skal en prestere, må en også tenke på hva en putter i seg. Hos oss skal ikke dette bare være teori, men et tilbud om ernæringsmessig riktige måltider. Kjempefint om flere tenker på det samme. Vi bygger skolebygg for milliarder, da hører god og riktig mat med. Baguetter, hvitt mel og mye sukker vet vi at ikke er bra", sier Nakling.

På Vollen ungdomsskole i Asker har elevene abonert på økologisk skolemat i halvannet år. Nå har også barneskolen i nabobygningen sluttet seg til ordningen. "Før var det mange

Fra artikkel og intervju med forbundsleder i Dagbladet 20. Juni i år:

40 000 barn mangler tilsyn

Førti tusen barn går en usikker høst i møte når barnehageløftet skal innfris for alvor. Nå advarer Barnehageforbundet mot ufaglærte arbeidere og hastverksarbeid. En nøktern beregning viser at vi kommer til å mangle 4000 førskolelærere innen utgangen av 2007. Det betyr at førti tusen barn vil stå uten faglært personell.

MYE ER MIDLERTIDIG

Kunnskapsdepartementets oversikt fra september 2006 viser at 19 000 barn er plassert i midlertidige barnehagelokaler. Til høsten blir tallet trolig langt høyere, men Kunnskapsdepartementet mangler oversikten. "Det virker som det er mer fokus på å komme i mål enn å sikre kvaliteten for barna. Det er klart situasjonen er bekymringsfull", sier Ann-Louis Nordstrand, leder i Norges Kvinne- og Familieforbund.

ET HASTVERKSARBEID

I disse dager er minst 50 brakkebarnehager enten under planlegging eller i bruk. Etter at en slik raste sammen tidligere i sommer, har 13 barnehager holdt stengt de siste dagene. Ingen kjenner kvaliteten til alle de andre midlertidige barnehagelokalene landet rundt.

"Full barnehagedekning er et gode, men det må ikke gå utover sikkerheten", sier Nordstrand. Hun karakteriserer regjeringens barnehageløfte som et hastverksarbeid, og advarer mot å la de midlertidige byggene bli stående. Vi har sett det i skolen, og det kan lett skje denne gangen også. Men barn er den aller viktigste ressursen vi har", sier Nordstrand. I dag skal de fem resterende brakkebarnehagene i Oslo sjekkes. Omsorgsbygg har ikke vurdert å stenge barnehagene inntil dette er gjort.

elever som ikke hadde med mat i det hele tatt. Nå har flere noe å spise, og færre stikker til butikken. Vi håper skolematen gir bedre læring. Dette har vi forsøkt å måle, men det er ikke lett å få sikre resultater", sier inspektør Hilde Koppang. Det er trygdete arbeidere ved Asker Produkt som baker, smører, pakker og kjører maten til skolene i Vollen.

Ved Emma Hjort skole ønsker rektor Bjørn Rogstad velkommen til skolefrokost når det nye skoleåret starter. Langbordet skal hver dag være dekket med frokost til alle elevene. "Jeg drømmer om at elevene skal dele mat og si: Vil du sende meg pålegget? Her blir det ikke sjokonøtt, som gjør at elevene får vanskeligheter med å sitte stille

senere, men sunn mat. Vi vil heller ikke ha enkeltmannspakninger. Jeg vil at elevene skal sitte i en sosial setting, og ha det hyggelig når de spiser", sier han, og regner med at skoleåret vil starte med bordskikktrening i de enkelte klassene.

Kilde: Budstikka



BERØRING MOT BRÅK OG URO

AV TORIL SONJA GRAVDAL

Steinerskolen i Asker har ansatt en berøringspedagog. Så langt viser resultatene mer ro og bedre læring. Dette gjelder både for seksåringene og for sekstenåringene.

"Mange barn og unge handler ut fra følelsen av kamp og frykt på grunn av høye verdier av adrenalin og kortisol. Ved berøring senkes nivået av stresshormoner, og elevene blir roligere. Det bidrar også til at de ikke lukker seg, men åpner opp slik at de klarer å ta imot informasjon. Fordi huden er vår største læringskanal, fører berøring til at barn og ungdom blir bedre til å sortere, ordne og huske det de lærer", sier berøringspedagog Chanette Roihjert til Budstikka. Hun mener at berøring også bekjemper vold og aggresjon.

Ingvild Onarheim, som har praktisert berøring og massasje i klasserommene på Vetre og Arnestad skoler i Asker, sier at metoden bedrer klassemiljøet.

"Dette er en god måte å møte elevene på når de er slitne. De konsentrerer seg om seg selv og kroppen sin. Det er godt å få ro, og at noen tar på dem. Jeg ser at elevene slapper av og stoler på hverandre. Resultatet er et godt klassemiljø", sier hun.

Kilde: Budstikka

SE RUNDT DEG

Spør du etter meningen med livet
- med ditt liv?

du som har så mye å gi
se rundt deg
hjelp din neste
med å finne en mening

- med sitt liv

Bente Nygård

Hva er det med den finske skolen 2?

AV TORIL SONJA GRAVDAL

I forrige nr. av Kvinner & Familie skrev vi om den finske skolen, som, ifølge PISA-undersøkelsen utført av OECD, er den beste i verden på å lære barn tradisjonell skolekunnskap. Det merkelige er at finske barn ikke begynner på skolen før de er 7 år, og 40 % av barna under skolepliktig alder går ikke i barnehage! Finland lager krøll i forventningene, - de som sier at en god barnehage er vesentlig for at barna skal bli gode på skolen.

Så hva er det finnene gjør? Påivi Lindberg, som er spesialplanlegger ved forskings- og utviklingssenteret for sosial- og helseomsorgen i Finland, sier til bladet Utdanning at man ser på sosialt samvær mellom småbarn som svært viktig, men at barna ikke nødvendigvis trenger barnehageplass for å få det. "Her i Finland er et stort flertall av barna som ikke er i barnehage, med i en småbarnsgruppe, organisert av

voksne, og i regi av kirken eller andre organisasjoner. Her driver de med aktiviteter som forming, sang og frilek."

Den finske regjeringen har planer om å satse enda mer på tilbud til barn som ikke er i barnehage. Man erkjenner at alle småbarn trenger et tilbud, men er enige om at dette tilbudet ikke nødvendigvis trenger å være barnehage. Påivi Lindberg trekker fram at det ikke er skolen alene som er ansvarlig for de gode skoleresultatene. "Det er også viktig at vi har et svært godt utbygget biblioteksystem. Dette vet vi at småbarn, både med og uten barnehageplass, har stor nytte av", sier hun.

I Finland utgjør kontantstøtte 294,28 euro i måneden for barn under 3 år. Dersom det er søsken over 3 år i familier som mottar kontantstøtte, kan disse barna også få stønad, 50 euro i måneden. Foreldrene trenger ikke å være

hjemme med barna. Det eneste kravet er at de ikke benytter omsorgstilbud i kommunal regi. Hvis familien bruker dagmamma, går støtten rett til dagmammaen, med skatten ferdig trukket ifra.

98 % av de største barna, 6-åringene, går i førskole. Hele tiden er man svært opptatt av friheten til å velge. "Prinsippet om valgfrihet mellom ulike omsorgsformer blir opplevd som svært viktig", sier Lindberg. "En av grunnene er at i distriktene kan folk bo svært spredt, og veien til barnehagen kan være lang." På spørsmål om hva foreldrene forventer av barnehagen, svarer hun: "At barna skal få leke! Lek og samvær med jevn gamle er etter foreldrenes mening det klart viktigste ved barnehagen. Vi hadde en undersøkelse for noen år siden der vi spurte om de var interessert i mer formell læring, og fikk et klart nei".

Kilde: Utdanning nr 11, 2007

UTDANNING - LIKEVERD OG RETTTFERDIGHET

"Utdanning er en menneskerett, og alle barn har rett til gratis skulegang. Den norske regjeringa veit at utdanning er grunnleggjande for å nå alle utviklingsmåla deira, til dømes for bærekraftig utvikling og miljø, og for at jenter og kvinner skal kunna ta del i samfunnet på lik line med menn. Utdanning spelar ei nøkkelrolle i utviklinga av fredelege og demokratiske statar som tar menneskerettar på alvor", sier Gro Brekken, generalsekretær i Redd Barna.

Fremdeles er så mange som 77 millioner barn i verden uten skulegang. 40 millioner av disse er avskåret fra å gå på skole på grunn av krig og konflikter. Redd Barna's kampanje "ABC redder barna" vil omfatte 8 millioner av disse, og er et viktig bidrag for å nå FN's tusenårsmål, som sier at alle barn i verden skal ha tilgang på grunnutdanning innen 2015. På internasjonalt nivå er det gjennomslag for at utdanning skal få en tydeligere plass i alt nødhjelpsarbeide.

Kilde: Redd Barna



I FORBUNDET VÅRT SNAKKET MAN TIDLIG OM RESSURSFORVALTNING

I en folder som omtaler studieplan i Ressursforvaltning, utgitt av Norges Husmorforbund i samarbeid med Framtiden i våre hender på 70-tallet, kan vi lese følgende:

”Vi står overfor følgende oppgaver: Få jordens ressurser til å strekke til. Få kontroll over forurensning. Oppgavene kan virke så store og uoverkommelige at man mister motet og skyver problemene foran seg. Selv om vi ikke kan løse problemene ”over natten”, kan vi begynne å tenke. Et godt utgangspunkt er kunnskap om ressursene og diskusjon om forbruk og fordeling. Vi må ikke sitte å vente på at noen gjør noe – vi må begynne selv!”

Studieplanen inneholder blant annet disse punktene: Globalt perspektiv, Norges ressurser, energikilder og energioptimalisering, betydningen av økende forbruk, ”Hva kan den enkelte gjøre?”, bruktomsetning og gjenbruk, avfall og avfallsbehandling, energigjenvinning, vann og vannforurensning, luft og luftforurensning.

Ja, vi har vært helhetstenkende bestandig! Det er den store styrken og det unike ved forbundet vårt! Det handler alltid om helhet: kvinneverdigheter, likeverd, rettferdighet, helse, miljø, ressursforvaltning..... de går hånd i hånd, og til sammen fyller de det store ordet som heter LIVSKVALITET.

FORBRUKERRÅDET – EN HANDLEKRAFTIG FORBRUKERORGANISASJON

AV TORIL SONJA GRAVDAL

I 1953 ble Forbrukerrådet fast organisert, og Norges Husmorforbund var aktivt med på etableringen. Gjennom 54 år har nå Forbrukerrådet arbeidet for å ivareta forbrukernes interesser. Det startet med et sterkt udekket behov for informasjon knyttet til husholdningenes mang utfordringer - husholdningsregnskap, anskaffelser, ernæring etc. Forbrukerrådet arbeider i dag med å påvirke politikkutforming, myndighetsutøvelse og næringsdrivendes kundebehandling, samtidig som de har beholdt og videreutviklet den opprinnelige informasjonsvirksomheten.

Virksomheten er offentlig finansiert. Rådet har i dag et profesjonelt styre, som også har et faglig og strategisk ansvar for å videreutvikle organisasjonen. Det er viktig at Forbrukerrådets virksomhet er tilpasset samfunnet. For å opprettholde og videreutvikle sin samfunnsmyndighet må virksomheten være dagsaktuell og framtidorientert.

Særpreget ved Forbrukerrådet er rollen som uavhengig interesseorganisasjon. Man har valgt å rendyrke og videreutvikle nettopp denne rollen.

Det er stor politisk enighet i Norden om at forbrukervernet bør være omfattende og godt. Dette er synspunkter man også vil forsøke å ivareta innenfor forbrukerpolitikken i EU, noe som betyr at den alminnelige forbrukerlovgivningen vil bli opprettholdt og kanskje forsterket i Norden.

Disse aspektene vil stå i fokus: etisk og bærekraftig forbruksmønster, virksom konkurranse og maktbalanse mellom tilbyder og etterspørter, tilgjengelighet for forbrukerne, markeder i endring og forbrukernes mulighet for mestring, økomisk betydning for forbrukeren, de som faller utenfor/minoritetsgruppers mulighet til markedstilgang. De markedene som slår sterkest ut i forhold til aspektene, vil få høy prioritet i de enkelte års handlingsplaner.

Kilde: Forbrukerrådets strategiplan 2005 - 2010

VI MÅ BYGGE HUS SOM TÅLER EKSTREMVÆR

Direktoratet for samfunnssikkerhet mener at varsellampene nå må blinke i byggenæringen. Mange av husene som settes opp i Norge i dag er ikke rustet for klimaendringer og ekstremvær. Direktoratet mener at fremtidens hus må konstrueres slik at de tåler klimaendringene. De må tåle mer fuktighet, for å unngå vannskader og soppangrep og de må tåle sterk vind, noe som vil kunne tilta, særlig på Vestlandet.

Kilde: Aftenposten

RENE KLÆR

Hver dag selges det tonnevis av klær til norske forbrukere. Omsetningen har økt kraftig de siste tiårene, og nesten ingen av klærne produseres lenger her i landet. Vi importerer fra Kina, Bangladesh, India, Vietnam, Thailand, Estland, Bulgaria, Romania og Tyrkia. I disse landene er produksjonskostnadene lave, og ofte skyldes de lave kostnadene at man tilbyr arbeiderne umenneskelige arbeidsforhold. Det er snakk om lave lønninger som det ofte ikke går an å leve av, lange arbeidsdager - opp til syv dager i uken, forbud mot å organisere seg, diskriminering og seksuell trakassering, i tillegg til helse-skadelig og farlig arbeidsmiljø. Clean Clothes Campaign er et internasjonalt nettverk med 300 ungdoms- kvinne-, solidaritets- og fagorganisasjoner som jobber for å forbedre forholdene for arbeiderne i tekstil- og skoinndustrien. Tidligere i år ble kampanjen Rene klær startet her i landet. Bak kampanjen står Framtiden i våre hender, Changemaker og Handel og Kontor. Åtte av ti tekstilarbeidere er kvinner. Derfor dreier mye av kampanjen seg om å styrke jenters og kvinners rettigheter.

Kan Soria Moria bli til virkelighet?

AV TORIL SONJA GRAVDAL

Som omtalt i et tidligere nummer av Kvinner og Familie, deltok K&F på en høring om bærekraftig utvikling i finansdepartementet i januar i år. 5. juni forelå det første utkastet til "Norges strategi for bærekraftig utvikling". Høringsinstansene har nå fått dette for gjennomlesning og kommentarer.

"I innledningen står det: "I Soria Moria-erklæringen ble det lovet en ambisiøs politikk for miljø- og bærekraftig utvikling. Det er Regjeringens syn at Norge skal bli et foregangsland i dette arbeidet. Dette er bakgrunnen for at Regjeringen nå legger fram en oppdatert nasjonal strategi for bærekraftig utvikling. Strategien skal gi retning for arbeidet med bærekraftig utvikling for Regjeringen, kommuner, organsisasjoner, bedrifter og den enkelte og mobilisere til felles innsats. Strategien skal være til nytte for mange og sikres vid bruk."

VIDERE LESER VI I KAPITTEL 2:

"Kampen mot fattigdom forblir en sentral utfordring, så vel for den rike del av verden som for utviklingslandene. De senere år har spørsmål tilknyttet utviklingslandenes situasjon blitt løftet stadig høyere på den internasjonale dagsorden, og drøftes nå regelmessig i

fora som G-8, OECDs utviklingskomité og andre grupper av giverland. Ikke minst har FNs Tusenårserklæring, som ble vedtatt i 2000, bidratt til denne økte oppmerksomheten omkring verdens felles utfordring med hensyn til kampen mot fattigdom."

"Den sentrale utfordringen med å skape en bærekraftig utvikling er å løfte millioner av mennesker ut av fattigdom og samtidig sikre at våre etterkommere kan nyte godt av tilsvarende livskvalitet og levestandard som den vi har i dag. Verdenskommisjonen for miljø og utvikling, ledet av Gro Harlem Brundtland, sa det slik for 20 år siden: *"En bærekraftig utvikling skal ivareta den nåværende generasjons behov uten å ødelegge mulighetene til kommende generasjoner til å tilfredsstille sine behov."* Brundtlandkommisjonen la til grunn for 20 år siden at internasjonal fattigdom og jordens miljøtilstand er de to hovedutfordringene for å få en utvikling som er bærekraftig. Fattigdom og miljøødeleggelser har også vært de sentrale temaene i FN's arbeid med bærekraftig utvikling. Toppmøtet i 1992 vedtok Rio-erklæringen med prinsipper for arbeidet med miljø og utvikling og en handlingsplan for det internasjonale samfunnet --Agenda 21 -- som siden har stått sentralt i arbeidet med bærekraftig utvikling."

"HØSTEN 2000 VEDTOK FNs TUSENÅRSFORSAMLING EN ERKLÆRING SOM STILLER OPP KONKRETE MÅL FOR BEKJEMPELSE AV VERDENS FATTIGDOM:

1. Utrydde ekstrem fattigdom og sult
2. Grunnskoleutdanning for alle
3. Fremme likestilling og styrke kvinners stilling
4. Redusere barnedødelighet
5. Forbedre mødrehelse
6. Bekjempe hiv/aids
7. Sikre en miljømessig bærekraftig utvikling
8. Utvikle et globalt partnerskap for utvikling

"Brundtlandkommisjonen og Rio- og Johannesburg-møtene bruker menneskelig velverd som målestokk for bærekraftig utvikling. En sentral forutsetning for bærekraftig utvikling er dermed at samlede ressurser eller kapital i vid forstand – realkapital, menneskelig kapital i form av utdanning og kunnskap og natur- og miljøkapital pr. innbygger – minst opprettholdes over tid. Historisk har velferdsutviklingen i Norge og andre land skjedd gjennom en sterk vekst i menneskelig kapital og realkapital på bekostning av naturen. Vi er blitt rikere og lever lenger, samtidig som natur og miljø er satt under betydelig press."

CUBA - DET ENESTE LANDET I VERDEN MED BÆREKRAFTIG UTVIKLING

FN har utarbeidet en målemetode som viser i hvilken grad landene nærmer seg eller fjerner seg fra målet om en bærekraftig utvikling. I en rapport fra World Wildlife Fund, "The living planet" oktober 2006, kommer det fram at Cuba er det eneste landet i verden som oppfyller minimumskravene for bærekraftig utvikling. Man evner altså å bygge opp helse, utdanning og velferd uten å overforbruke naturressursene.

PROGRAMMERTE EGOISTER

Overskriften er hentet fra en kronikk i Dagbladet, skrevet av førsteamanuensis i biologi, Ivar Mysterud. "Vi har ikke følelser som er dype nok for ukjente mennesker og er preget av mangel på kollektiv fornuft i langsiktig ressursbruk. Handlinger vi foretar oss har gjennom lange perioder i fortida vært rettet inn på å tilgodese oss selv, vår nærmeste familie, slektninger og den kulturelle gruppen vi tilhører, samtidig som vi alltid har vært best på kortsiktig ressursbruk. Dette må vi nå erkjenne, skal vi klare å bekjempe denne menneskelige formen for egoisme", skriver han.

MILJØ FOR FOLK FLEST

AV PETTER EIDE

GENERALSEKRETÆR I CARE NORGE

På en reise i ørkenlandet Niger, fikk jeg nylig selv se de dramatiske konsekvenser av klimaendringer. På stadig mindre områder, må befolkningen brødfø en stadig økende befolkning. Utfordringene står i kø, mange må flytte til nye områder, folk må lære seg nye landbruksteknikker, og folk må løse nye lokale konflikter om land og vann. Men jeg oppdaget også at folk er kreative og finner løsninger.

Klimaendringer framstår i dag som en av de viktigste underliggende årsakene til fattigdom. I mange utviklingsland handler klimaendringer om sult, tørst, liv eller død. Klimaendringer kan gjøre de fattigste fattigere. De fattigste er mest sårbare, de er avhengige av ressurser som jord, vann og skog – og når disse blir mindre – øker fattigdommen.

FNs klimapanel slår fast følgende: Det fins et stort potensial for redusering av utslipp. Men dette avhenger av at regjeringer i hele verden har kapasitet og vilje til å ta del. Og fortsetter vi som i dag er vi "in deep trouble". Dette var ordene til Dr. Ogunlade Davidson fra lanseringen av FNs klimarapport tidligere i år.

På det lokale plan handler klimaproblematikken i hovedsak om å gi mennesker en sjanse til å selv løse utfordringene som klimaendringene gir dem. Både muligheter og rettigheter til selv å utvikle og bestemme løsninger blir helt sentralt. Dessverre blir muligheter for endringer og tilpasninger for de mest sårbare ofte motarbeidet. I mange utviklingsland finnes en elite som er mer opptatt av å berike seg selv, enn å bidra til løsninger. Det blir derfor også vår oppgave å bekjempe urettferdighet, korrupsjon, samt manglende solidariske holdninger.

Vi i CARE må også starte med oss selv. Som en av verdens største bistandsorganisasjoner er vi, ironisk nok, også en kilde til utslipp. Vi må også bruke mindre flyreiser og forurensende biler.

Men vårt viktigste bidrag er knyttet vår sterke tilstedeværelse i felt, noe som gjør at vi bedre enn andre kan hjelpe til med lokal tilpasning til klimaendringer. I ørkenlandene Mali og Niger blir jordbruksområdene dramatisk redusert, i andre land kan det motsatte, nemlig regn og flom, ødelegge muligheten for god matproduksjon. Vår oppgave er å hjelpe matprodusentene, oftest lokale kvinner, til å tilpasse seg til raske endringer. Kvinner må ha økonomisk, sosial og politisk makt på alle nivåer dersom de skal kunne tilpasse seg en ny virkelighet. Ved å fokusere på kvinners evne til omstilling, finner vi også muligheter til å forhindre mange av de negative konsekvensene av klimaendringer.

BARN LIDER MEST NÅR MILJØET BLIR ØDELAGT

Jennifer West, som er klimaforsker, og arbeider ved CICERO Senter for klimaforskning, gjør det klart: "Barna rammes hardest. Allerede nå dør tre millioner barn under fem år årlig som direkte følge av verdens miljøproblemer. Fordi de er små, blir barn lettere syke på grunn av miljøet de lever i. Klimaendringene gjør vondt verre for de minste av oss. Barn under fem år utgjør 40 % av dem som lider av helseproblemer direkte koblet til miljøet globalt. Barn er mer sårbare for miljøødeleggelser enn voksne på grunn av sin størrelse, fysiologi og adferd. De leker og roter i alt. De spiser og drikker mer i forhold til kroppstørrelsen enn voksne gjør. Derfor får de også i seg forholdsvis mer miljøgifter enn voksne", forklarer hun. Hun understreker samtidig: "Det er fattige land som kommer til å bli hardest rammet av klimaendringene, fordi de mangler ressurser. Det dreier seg om utdanning, helse, penger og informasjon for å tilpasse seg disse endringene. Jeg har et håp om at de rike landene tar ansvar og presser fram løsninger og endringer som vil dempe effekten av de kommende klimaforandringene."

Kilde: Being Unicef

FOR RIKE TIL Å BRY OSS OM KLIMAET

Denne overskriften stod å lese på førstesiden i Dagavisen i juni i år.

"Etter at det ble slått full klimaalarm for et halvt år siden, har nordmenn flydd mer enn før, kjøpt mer og skaffet seg 5900 nye drivstoffslukende terrengbiler. Så lenge vi er rike, kommer forbruket til å dundre mot nye rekorder. Det blir stadig hevdet at grunnen til at vi ikke velger miljøvennlig er at vi ikke har råd, men det er tvert om, mener forskere: Vi har for god råd. Nordmenn fortsetter forbruksfesten, til tross for at politikere det siste året gang på gang har understreket at vi må legge om livsstilen."

Antallet flypassasjerer økte med 9,1 % de fire første månedene i år sammenlignet med samme periode i fjor. Til tross for at februar i år var varmere enn februar i fjor, hadde vi det nest høyeste strømforbruket for denne måneden noen gang. Detaljhandelen omsatte for 7 % mer i april i år enn i april i fjor i følge SSB. Bare salget av klær og sko økte med 17 % i årets fire første måneder sammenlignet med samme periode i fjor. Vi kjøper også mer elektriske varer, møbler og byggevarer.

Omsetningen av flatskjerm-TV er doblet fra i fjor, og salget av integrerte kjøle- og frysenskap har økt med 46 %! Det eneste positive må være at stadig flere ser ut til å velge toget når de skal reise innenlands. Aller størst økning i passasjertall ser man på langdistanserutene.

Kilde: Dagsavisen

LEKEN ER FOR ALLE

Lek mer på jobben!

Dette er budskapet til kreativitetsforsker Erik Lerdahl i hans nye bok "Slagkraft, håndbok i idéutvikling". Lerdahl har doktorgrad i kreativitet og innovasjonsprosesser, og er ikke i tvil om at leken er et vesentlig verktøy for å utvikle gode ideer. "Leken er et grunnleggende element i alles liv. Lek gir energi og livsglede, og så lenge vi fortsetter å leke bevarer vi evnen til kreativ tenkning og ny erkjennelse", sier han. Hans vitaminpille mot kjedelige morgenmøter er rett å slett å state arbeidsdagen med lek. "Det handler om å skape en boblende, frigjort atmosfære, der umulige kan bli mulig. Mange arbeidsplasser, særlig de som driver med idéutvikling, kan bli langt mer kreative enn de er. Vi blir mer kreative når vi bruker hele kroppen og alle sansene vår, og det gjør vi når vi leker."

På spørsmål om lek på arbeidsplassen, - for alle og uansett alder, er hans budskap, svarer han: "Ubetinget, ja. Å bli gammel har egentlig ingenting med alder å gjøre, vi blir ikke gamle før vi mister leken i oss."

Kilde: Budstikka

VERDEN SARVEN FORFALLER

Klimaendringene truer flere av verdens kjente byggverk. Endret luftfuktighet og høyere temperaturer ødelegger turistattraksjoner som blant annet Kølnerdomen og Notredame. Også Eiffeltårnet står i fare for å ruste bort.

Kilde: VG Reise



GØY PÅ LANDET

"Sommeren 1989 flyttet vi til et småbruk på Hadeland. Vi hadde med oss vårt jordiske gods inkludert en hoppe med føll, hund og 2 katter. Vi er 2 voksne og 2 døtre som da var 16 og 13 år gamle. Vi skulle drive med utleie av stallplass og egne trav- og ridehester, samt ha noen andre dyr. De første årene var det Kjerringa og Storesøster som drev gården. Lillesøster startet på ungdomsskolen her og Gubben pendlet til Oslo, noe måtte vi jo ha å leve av- Vi har ikke angret en dag på at vi flyttet fra byens mas og jag. Selv om det er mye å gjøre på en gård blir det mindre stress og et bedre liv.

Vi opplevde at en del venner og bekjente synes vi var litt gale, men de sa det med misunnelse i blikket. De har vi sett mye til. Så var det noen som mente at vi virkelig var gale. De har vi ikke sett siden. En familie kom på besøk like etter innflyttingen og var forbauset over at vi hadde strøm og innedo!!!"

Dette skriver tidligere nestleder, Anne Enger i forordet til boka si "GØY PÅ LANDET". 35 små historier har hun samlet. Her følger to av dem:

SUR KJERRING SENDES TIL SKOGS

Det har skjedd en del på disse årene, men det gjør det nok andre steder også. Uansett så vil vi ikke flytte tilbake til byen. Det er noe med å bare klatre over gjerdet og så være ute i storskogen og kunne plukke bær og sopp. For kjerringa og Gubben er det helsebot å gå i skogen og finne ro i sjelen. En periode Kjerringa jobbet mye og var stressa og sur stod Gubben i døra med soppkurven når hun kom hjem og ba henne ta en halvtimes tur til skogs. Så var Kjerringa til å leve med når hun kom tilbake. Kjerringa selv hadde det også mye bedre.

FLYTTER MAN SÅ BEGYNNER MAN LITT PÅ NYTT

Vårt dagligsersvise var gammelt og fullt av hakk så vi kjøpte ett nytt som skulle tas i bruk i vårt nye hjem. Det gamle skulle kastes, det egnet seg heller ikke for loppemarked. Dermed ble det slik at de siste dagene før flyttingen vasket vi ikke opp etter måltidene, men kastet service isteden. Storesøster og Lillesøster syntes det var ustyrtelig morsomt, og fortalte vennene sine at vi hadde sluttet å vaske opp, bare kastet og kjøpte nytt!!!!!!!

Boka er gitt ut på Forlaget Kvinner & Familie, og kan bestilles i sekretariatet

TEAK-TID

Husker du da TV-en bare var svart-hvit, da Beatles rystet etablerte musikkmiljøer og gutta hadde langt hår som gikk "helt ned til skjortekragen"? Nå er 1960-tallets OBOS-leilighet med teakmøbler, radiokabinett og kjøkkenbord i respatex gjenskapt på Folkemuseet på Bygdøy. I "Wesselsgate 15" bor "familien Dahl". Leiligheten er fra 1965, og familien på fire flyttet inn i 1954. Som de fleste andre på denne tiden har de lite sans for gips-rosetter og stukkatur. Rive det som rives kan! I 1960 fikk familien fjernsyn og, som hos 400 000 andre norske familier, ble stua de neste årene ommøblert slik at TV'n fikk sin rettmessige plass.

Kilde: Dagsavisen

ASTRID LINDGREN

AV TORIL SONJA GRAVDAL

I år er det 100 år siden Astrid Lindgren ble født. Den folkekjære forfatteren elsket å skrive, og aller best skrev hun mens hun lå i sengen. Arbeidsdagen startet der, med frokost på dyna og appelsinmarmelade og blåmuggost på samme skive. Fram til lunsj fikk de liv; Pippi Langstrømpe, Mesterdetektiven Blomkvist, Karlson på taket, Ronja Røverdatter, Emil fra Lønneberget og alle de andre. Mer enn åtti titler ble det før pennen fikk hvile. Astrid Lindgren elsket å skrive. "Det er hardt arbeid", sa hun, "men det er det herligste som finnes." I løpet av sin forfatterkarriere opplevet hun langt ifra bare godord og begeistring for bøkene sine. Mange var sinte for uskikkelige figurer som Pippi Langstrømpe og Emil fra Lønneberget, og da hun gav ut Brødrene Løvehjerte var det også mange som ble forarget. – Ikke bare fordi hun dristet seg til å skrive om døden for barn, men også fordi hun skrev om det oversanselige, det eventyrlige, det som ikke fantes. Da disse bøkene kom ut i 1970-årene skulle barnebøker være realistiske, og handle om det "virkelige" livet. Astrid Lindgren kjente også en annen virkelighet. Mange av oss er svært takknemlige for det.

ELLEMELLE

ElleMelle er et nytt og spennende blad for barn mellom 3 og 7 år. Det er den norske versjonen av et blad som heter Pomme D'api i Frankrike og som har vært en slager i mange år. Bladet er utgitt i 11 land rundt omkring i verden fra Kina til Canada. ElleMelle har 46 sider med tegneserier, eventyrlige historier, spill og aktiviteter basert på gjennomgangsfigurer som barna elsker å møte hver måned.

ElleMelle vekker nysgjerrighet og gir leseglede. Bladet byr på gode stunder for barn og voksne sammen. Det har også et eget foreldrehefte med inspirasjon og

veiledning til de voksne skrevet av kjente skribenter som Magne Raundalen og Jesper Juul.

Bladet er tilrettelagt til bruk i barnehager med materiale og informasjonsmateriale til personalet slik at de kan tilby barnehagebarn lesestunder, filosofiske samtaler og aktiviteter.

Endelig kan norske barn også få glede av et kvalitetsblad. Abonnementsblad. 10 nr. årlig. Utgiver: Grieg Media og Pedagogisk Forum.

For mer informasjon gå inn på www.ellemelle.com



HARD ROCK INDIANERE SATSER PÅ VELFERDSORDNINGER

AV TORIL SONJA GRAVDAL

Hard Rock Café har siden den ble etablert i 1971 blitt en global institusjon bestående av 124 restauranter og 8 hoteller. Kjeden er også kjent for å inneha verdens største samling av musikkrelaterte effekter, som blant annet klær, sangtekster og foto. Totalt eier kjeden i overkant av 60 000 slike effekter og er derfor å regne som et globalt rocke-museum.

I juni inviterte Hard Rock Café til pressekonferanse i forbindelse med at kjeden er kjøpt opp av indianerstammen Seminole i Florida. De har gjennom flere år markert seg som særdeles dyktige forretningsfolk, og har gjennom sin virksomhet bygget opp omfattende velferdsordninger i reservatene sine. De tilgodeser også andre indianerstammer og har i tillegg engasjement i U-hjelp. Nesten 3000 seminolere lever av- og på reservatene i Florida. De betaler skatt, tjenestegjør i det amerikanske forsvaret og deltar i valg, som de fleste andre borgere i USA. Stammen er etterkommere av et par hundre seminolere som flyktet til sumpområdene Everglades på midten av 1800-tallet da myndighetene tvang 16000 cherokee-indianere bort fra sitt hjemland. Minst 2000 av dem døde undeveis, ca 3000 seminolere ble sendt til Oklahoma. På begynnelsen av 1500-tallet, før "den hvite mann" "oppdaget" Amerika, bodde minst 200 000 innfødte på Florida-halvøya. I løpet av en 200 års periode med krig og sykdom ble befolkningen redusert med nesten 80 %.

BOKANMELDELSE:

MONE SÆLAND:

Bak med spelt!

Spelt kan spores 7-8000 år tilbake. Rundt hvert tusenårskifte er det furor rundt det gode speltet. Esekiel omtaler det i gamletestamentet, og Hildegard von Bingens tusenårgamle oppskrift på styrkedrikk inneholder vann, spelt, smør, salt og eggeplomme. I dag kan du google "Harket +spelt" og få 414 treff.

Men denne meltypen er ikke bare forbeholdt profeter, helgener og idoler.

Også du kan kjøpe spelt i flere former: Hel, klemt, sammalt, siktet eller som speltkli og speltflak.

Du kan bruke det til brød, loff og småbakst, pai, pizza, piroger og kaker eller tilsette melet i sauser og grøt. Bytt ut vanlig hvete der det er mulig, og få enklere bakst, bedre og mer nøtteaktig smak på maten – og ikke minst: Bedre helse.

Bak med spelt! osrer av lidenskap til mat. Forfatteren Mone Eli Sæland er klinisk ernæringsfysiolog og brenner for bruk av spelt i brød og kake – det hører du på teksten. Fotograf Jon Marius Nilsson er sterkt opptatt av mat – både tilbereding, visualisering og konsumering – det osrer stofflighet og matglede av bildene. Stilsikkerheten til layouter Guro Usterud gjør boken anvendelig, moderne og elegant.

Ingrediensene i hver oppskrift i boken er samlet i fargegrupper så du lett finner *det våte, hevemiddel, smakstilsetning og det tørre/korn og mel*. På den måten forstår du umiddelbart størrelsen på oppskriften, og kan fort se hva du har og hva du må kjøpe, og hvilke ingredienser du kan sjonglere med. Kanskje vil du bytte karve med koriander, eller lignende.

Mone Eli Sæland

Bak med spelt!

Fotograf: Jon Marius Nilsson

Utsalgspris: 299 kr

Cappelen

Noen tanke

I Ås kvinne- og familielag har vi nettopp gjort oss ferdig med vårens dugnad, nemlig å arrangere bruktmarked.

Allerede på 70 tallet var laget i gang med å arrangere bruktmarked. Ideen kom med et nytt medlem fra Amerika.

Linda fikk medlemmene i vårt lag med seg på tanken og så var laget i gang med en tradisjon som er blitt trofast fulgt opp siden.

AV ANNA SOLBERG, Ås K&F

Markedet har holdt til i forskjellige lokaler av ulik brukbarhet og har i de siste årene holdt til i underetasjen på Eldresenteret i bygdas rådhus. Dette er et på mange måter brukbart tilholds sted for en slik aktivitet; selv om en sikkert kunne ha ønsket seg mer plass med beliggenhet til gateplan.

Opp gjennom tidene har markedet blitt drevet av en dertil valgt komité, men siste året har styret selv måttet ta over for at tradisjonen ikke skulle dø. Det å sitte i et lagstyre vil alltid være en utfordring med mange muligheter til læring. Vi kan trygt si at å drive bruktmarked har vært litt av en utfordring som vi nå synes å mestre og som vi med rette er stolte over å kunne. Vi har vært godt hjulpet av referater og regnskaper nedtegnet av de som har gått foran oss. Slike opptegnelser har stor verdi for dem som kommer etter. Noe må likevel erfares av den enkelte for å finne best mulige måter å løse enkelte problemer på.

Etter å ha vært gjennom prosessen, sitter en igjen med mange slags tanker om vår måte å leve på i dagens Norge. Vi er ikke alene om å undre oss over de store mengder av klær, sko, leker og annet utstyr som finner veien til oss. De representerer store verdier som vi med glede kvitter oss med. Med små barnekull blir dette ikke alltid brukt om igjen, men samler seg opp dersom det da

r om bruktmarked og gjenbruk

ikke havner i søpla etter hvert. Hva vet jeg!

Til loppemarkeder og bruktmarkeder finner mye av tingene veien til gjenbruk i en eller annen ny familie. Det letter vår samvittighet og fører til at vi med lett hjerte kan gå til nye innkjøp av mer moderne og attraktive varer. Barna vokser og trenger nye ting, så klart.

Men mengdene! De er helt utrolige. Og kvaliteten på det som kasseres. Mye av det ser ut som at det har vært lite brukt før det havnet i utboksen. Sannelig må vi ha god råd her til lands når det går an å leve på denne måten. Enkelte av våre leverandører har kommet med sekker av lekebamser og den slags ting, verken utslitte eller udelikate, men etter mine begreper nok til å holde et helt barnehjem med leker.

I vårt lag har vi hatt en avtale med Redd Barna om å ta over det leverandørene ikke ønsker å ta tilbake. Det er ikke få sekker de på den måten har fått til sine kontakter i fattige land i Øst Europa eller Afrika. Jeg må medgi at jeg synes det er bra at sakene kan komme til nytte for noen som virkelig trenger dem. Men etter å ha bodd i Afrikanske land i mer enn 15 år, har jeg fått et litt annet syn på dette her. Afrika er nemlig dumpeplassen for alt som Amerika og Europa ikke vil ha. I de siste 15 til 20 årene er det på den minste filleplass daglige bruktmarkeder med brukte klær og andre ting fra vår del av verden. Og det i store mengder. Folk flest har vært svært takknemlige over at klær og sko kan kjøpes så billig. De foretrekker å kjøpe slike ting på markedene pga prisen.

Baksiden av medaljen har visst ikke gått opp for dem, nemlig at etterspørselen etter egenprodusert bomull, bomullstekstiler og konfeksjon har gått dramatisk tilbake, noe som igjen har ført til nedleggelse av mange arbeidsplasser og industrier. Arbeidsledigheten er en svøpe mange afrikanske nasjoner må leve med. Det å få seg betalt arbeid er ikke lett. Dersom myndighetene i de ulike land hadde vært villige til å se konsekvensene av å tillate slik import, ville de ikke latt det skje. Smarte forretningsfolk finner alltid en

mulighet til å kjøpe seg rettigheter med import både av brukte klær og tekstiler. De fleste av dem har tjent seg søkkrike. Likeså å kjøpe opp bomull for eksport til asiatiske land som produserer tekstiler svært billig, så billig at de slår ut lokal produksjon. I hele Øst Afrika hadde de etter frigjøringen bygd opp en egen tekstilproduksjon som var av god kvalitet. Folk kjøpte lokalproduserte stoffer som så ble sydd om til klær for barn og voksne av den lokale skredder. Han satt dagen lang på fortauet med sin tråmaskin, midt i trafikken og sydde for harde livet for å holde folk med klær. God butikk var det også og folk fikk det de trengte.

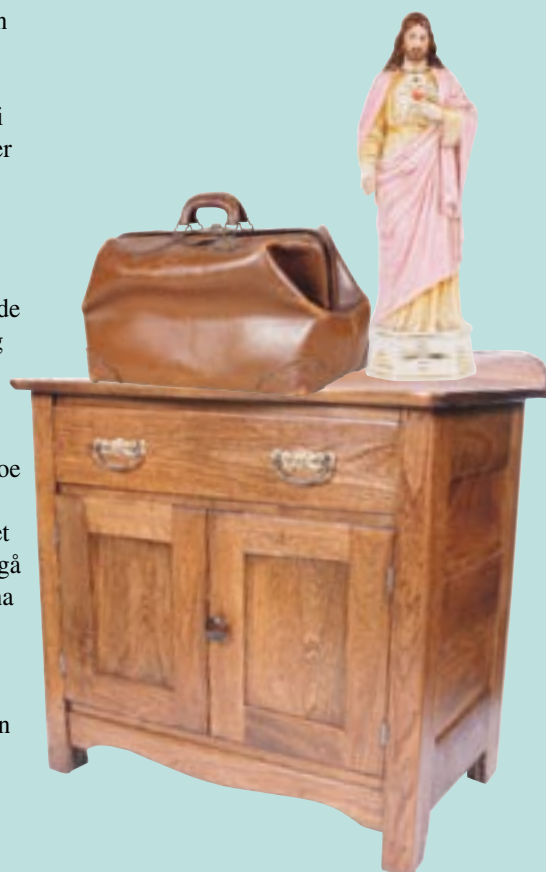
Det er deres egne politikere som har skylden for denne utviklingen, eller skal vi si avviklingen av tekstilindustrien. Asiatene har stått i kø for å kjøpe opp bomulla deres og selge dem tilbake til produsentene. Design og mønstre på kangaer og kitenger er "stjålet" fra Øst Afrika for å bli brukt i asiatiske land der de altså produserer og eksporterer tilbake til opphavslandene. Til og med de fornøyelige og underfundige ordspråkene på swahili som ble lagt inn på teksten er med og får en til å tro at dette er afrikanske produkter. Det er lenge siden disse produktene ble laget i Øst Afrika. Alt er made in Pakistan eller Taiwan nå til dags, hvis en ser nøyer etter. Jeg har mer enn en gang latt meg forbitre over disse fakta. Samvittighetsløse blodsugere!

Hva Kanga og Kitenge er? Jo det er de stoffstykkene kvinner pleier å hylle seg inn i. De fungerer som forklær i hverdagslaget for å spare kjolen under og som tasklær når de vil pynte seg. Ordspråkene på kangaen kan fortelle noe om sinnstemningen til bærereren, til etterretning for mannen i huset. Hen vet når kona er i godlune eller når han må gå på tå bare ved å se hva slags kanga kona har tatt på seg. Grei og enkel måte å formidle beskjeder på, ikke sant?

Men hva med oss selv da som har så god råd at vi nesten ikke vet hvilket ben vi skal stå på. Vi kjøper i vilden sky og kaster nesten før vi har fått brukt det vi har kjøpt. Kjøpesentrene ser ut til å ha fått et godt tak på oss. Her kan vi

tilbringe hele lørdager med å fylle opp poser og bager uten annen tanke enn å ha det moro. Det ser ut til å ha blitt en rus som vi er blitt avhengige av. Hele dette vanvittige forbruket fører til at klodens resurser hopper seg opp i vår rike del av verden og til at det blir lite igjen til for eksempel matproduksjon for den fattige delen av den samme kloden.

Er det ikke på høy tid å sette på bremsene og se nøyer på hva det er vi holder på med? La oss først og fremst gå inn for et mer nøkternt og rimelig forbruk. Forbruk i seg selv skaper ikke lykkeligere mennesker. Det er jo til og med bevist gjennom opinionsundersøkelser! Jeg tror at folk blir mer tilfredse ved å bruke seg selv og sine evner til et mer aktivt liv i fritida frem for å henge rundt kjøpesentrene og fylle opp bæreposer. Og for oss som er opptatt av ansvarlig resursbruk, vil det fortsatt være nødvendig å gjøre noe med dette.



VILLE KARBONADER

500 g grønne blad (nesle, skvallerkål, meldestokk, grovblad, vassarve m.fl)

3 egg

1-2 dl brødrasp

2 ss olivenolje

Pepper

Salt

Krydder etter eget ønske

Buljong

Hakk de grønne bladene. Tilsett egg, olje, salt, pepper og krydder. Ha til slutt brødrasp og havregryn i deigen, som røres godt til farse. La deigen stå å svelle en stund. Forvarm farsen til frikadeller, som vendes i rasp og stekes i olje. Ikke ha for sterk varme.

FOLDER OM ØKOLOGISK FOTAVTRYKK

Akershus krets har, sammen med konsulent Bertil Gustavson, gjennom det siste året arbeidet med utgivelsen av en folder som skal omhandle "vårt økologiske fotavtrykk". Bærum Kommune har støttet prosjektet med kr 30 000,- fra kommunens LA-21 midler. Nå er folderen trykket i et opplag på 25 000, og skal fordeles til alle barnehager og grunnskoler i Bærum.



GÅR VÅR MATKULTUR TAPT?

Ernæring har alltid vært en viktig, omfattende og krevende sak for Norges Kvinne- og Familieforbund. Så viktig at lokallaget på Myre tok initiativet til å sikre de eldre i institusjon eller annet omsorgssystem i Øksnes, nylaget, velsmakende og næringsrik middag hver dag. Snikinnføring av andre alternativer har gått landet over, og de mange klagenes det har medført, også aksjoner, har som regel kommet for sent. Så STOR TAKK til alle som stod oss bi i denne saken, slik at utfallet, til tross for glatte politiske motargumenter, til slutt ble bra.

Ernæringsbegrepet har for vårt forbund hatt mange ansikter opp gjennom årene. Igangsetteing av skolekjøkken for barn og unge. Matkurs for voksne. Opplysningskampanjer av forskjellige slag, bl.a. pågående kampanjer for merking av matvarer. Forbrukerne skulle ha rett til å gjøre sine valg på grunnlag av informasjon om varens innhold og opprinnelse.

Så har det vært skolemat. Det skulle være OK å ha med matpakke på skolen. I dag er søkelyset rettet mer mot en annen løsning for skolemat. Dessverre er verken frokost eller matpakke lenger en selvfølge for alle norske skolebarn. En situasjon så alvorlig i vårt velferessamfunn at den måtte komme inn under synsranden til våre politikere. Frukt og grønt er kommet i vinden, også vyer om et varmt måltid per dag for elevene i grunnskolen. men dette er ikke nok. Selve grunnlaget mangler. De unge må få lære å lage maten fra grunnen av, ikke bare få den servert. De må få oppdage at matlaging er spennende, at det gir selvtillit å kunne mestre tilberedning av en matrett og det å ha kunnskap om råvaren. Uten dette grunnlaget mister man noe underveis, og matindustrien er der og spekulerer i nisjer og huller til å putte inn halvferdige og ferdige produkter. Og vi lar oss lure av dette narrespillet, som endatil skal være til kundens beste. Av og til skimtes det bisarre.

Maten er en del av vår kultur. Folk røres når de tenker tilbake på enkelte av barndommens matretter og produkter som er blitt borte underveis. La de unge få del i dette kulturgrunnlaget. La også kommende generasjoner av utflytta Nordlendinger lengte etter å samles rundt et måltid Vesterålsskrei. La oss ikke lenger nedprioritere heimkunnskap i skolen, men la det bli et fullverdig fag, til stor nytte i framtida.

Myre Kvinne- og Familielag

LØSNINGER PÅ X-ORD OG SUDOKU FRA FORRIGE NUMMER

Løsningsordet i X-ordet i nr. 2/07 var:
Nå er sommeren her!

Prøv dette nummers x-ord og sudoku på side 23.
LYKKE TIL!

Lett

4	3	5	1	9	6	7	2	8
7	6	8	5	2	4	3	9	1
9	2	1	7	3	8	6	4	5
2	4	9	3	6	1	5	8	7
6	8	3	9	5	7	4	1	2
5	1	7	4	8	2	9	6	3
1	9	6	7	7	5	8	3	4
3	7	4	8	1	9	2	5	6
8	5	2	6	4	3	1	7	9

Middels

4	5	9	7	3	8	6	1	2
7	6	3	1	2	9	4	5	8
2	8	1	6	5	4	9	7	3
8	9	4	5	7	1	3	2	6
6	3	7	8	9	2	1	4	5
5	1	2	4	6	3	8	9	7
1	7	5	3	4	6	7	8	9
3	2	8	9	1	7	5	6	4
9	4	6	2	8	5	7	3	1

Vadsø Kvinne- og Familielag har tatt spesielt ansvar for SOS-barnebyen i Kandalaksha gjennom flere år. Tidligere i år dro fire engasjerte Vadsødamer på besøk for første gang. Avisa Finnmarken skrev følgende:

Varmt besøk på Kola

”Det var flott å komme til barnebyen. Vi ble tatt varmt imot og fikk se hvor godt alt fungerer”, sier Asbjørg Jacobsen fra Vadsø Kvinne- og familielag.

TATT SPESIELT ANSVAR

Helt siden byggestarten i 2001 og til SOS-barnebyen på Kola ble åpnet av prinsesse Märta Louise i 2004, har kvinne- og familielaget i Vadsø vært fadder for hjemmet. Laget har sørget for å sende innsamlede bidrag med jevne mellomrom. I vinter bestemte fire av damene seg for å besøke barnebyen, for å se forholdene med egne øyne.

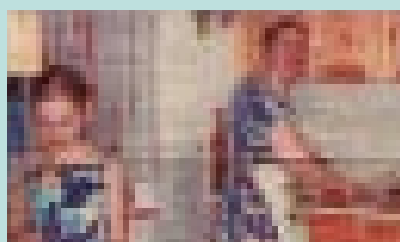
IMPONERT

Vi ble så imponert. Alle barna vi møtte virket veldig trygge, de ble godt tatt vare på og de fikk utvikle sine evner, sier Jacobsen. SOS barneby i Kandalaksha ved Kvitsjøen har 12 familiehus og plass til 84 barn. De fire Vadsø-damene fikk besøke ett av husene, der bodde seks barn og en ”mamma”. Det bor to og to barn på hvert rom. Med seg på reisen hadde de en mengde hjemmestrikkede sokker, votter og skjerf og en pengegave. Jeg

tror det ble 130 par sokker og votter, smiler Asbjørg Jacobsen. Gruppa hadde også med seg materiell til barnehagen.

HELE OPPVEKSTEN

Hun viser fram egne bilder som viser blide, trygge unger. Alle kommer fra en vanskelig situasjon. I barnebyen blir de plassert i familiehus, sammen med 5-7 andre barn og en voksen som fungerer som ”mamma”. Der får de heldigvis bli til de er 18 år. For at de ikke skal bli overlatt til seg selv etterpå, er det overgangsordninger der ungdommene får hjelp til å skaffe seg arbeid, forteller Jacobsen. Nå håper hun yngre krefter i Vadsø har lyst til å være med på å støtte barneby-arbeidet. Vi som er aktive nå, er jo veteraner etter hvert, og ønsker oss flere unge medlemmer, sier Asbjørg Jacobsen.



ØSTFOLD KRETS HAR HATT 60-ÅR'S JUBILEUM

Vi gratulerer!

På bildet ses, fra høyre, kretsleder Sølvi Skram Vedø, nestleder Odlaug Lysø Kleven og Lisbeth Hagen.



KAFÈ FOR KREFTSAKEN

Vadsø Kvinne- og Familielag inviterte til kafèdrift på det gamle Finnmarksbiblioteket på dagen for ”Krafttak mot kreft”. Alle pengene laget fikk inn på kaféen denne dagen gikk uavkortet til aksjonen.



Materiell fra Norges Kvinne- og Familieforbund

PROFILERINGSARTIKLER MED EMBLEM:

NORGES KVINNE- OG FAMILIEFORBUND

- ☐ Pulsvarmere (E) kr. 200,-
- ☐ Collegegenser, blå, lite farget emblem kr. 250,-
- ☐ Ny T-skjorte hvit m/lite farget emblem kr. 130,-
- ☐ T-skjorte sort m/hvitt stort emblem str. M, L kr. 130,-
- ☐ T-skjorte sort m/hvitt stort emblem str. XL, XXL kr. 130,-
- ☐ Nett i bomull m/skulderhank, sort m/hvitt trykk kr. 50,-
- ☐ Ryggsekk sort m/hvit emblem kr. 350,-
- ☐ K&F skjerf, orange m/sort emblem, 52X52 cm. kr. 40,-
- ☐ 1 pk. à 10 stk. kr. 350,-
- ☐ K&F skjerf, hvit m/sort emblem, 34X166 cm. kr. 130,-
- ☐ Smykkenål i sølv kr. 328,-
- ☐ K&F-pin kr. 16,-
- ☐ Bordfane m/farget emblem kr. 90,-
- ☐ Stativ til bordfane kr. 100,-
- ☐ Barnas budstikke kr. 20,-
- ☐ Aktivitetskalender kr. 100,- inkl. porto
- ☐ 1 pk. à 5 kalendere kr. 350,- inkl. porto
- ☐ Lagledernål kr. 190,-

ARTIKLER FRA MAGNOR GLASSVERK M/EMBLEM:

NORGES KVINNE- OG FAMILIEFORBUND

- ☐ Liten krystallskål (A) kr. 200,-
- ☐ Krystallskål (A) kr. 350,-
- ☐ Tulipanvase, klart glass, kr. 498,-
- ☐ Tulipanvase, blått glass, kr. 498,-

SKRIVEPAPIR, KONVOLUTTER O.L. M/EMBLEM:

NORGES KVINNE- OG FAMILIEFORBUND

- ☐ Skrivepapir m/emblem A4, farger, 50 ark kr. 100,-
- ☐ Skrivepapir m/emblem A4, sort/hvit, 50 ark kr. 50,-
- ☐ Møteplakat, A4. 4 farger 50 stk. kr. 100,-
- ☐ Konvolutter m/emblem C5 format, 50 stk. kr. 60,-
- ☐ Diplom, A4, ferskenfarget, kr. 15,-

ETIKETTER M/EMBLEM:

Norges Kvinne- og Familieforbund
(kan brukes på gammelt materiell)

- ☐ Etiketter, 48 stk. kr. 30,-

Frakt kommer i tillegg på alle bestillinger.

HEFTER, BØKER, TRYKKSAKER

- ☐ Bitch eller Martyr – økonomisk overlevelsesguide for kvinner -- kr. 225,- inkl. porto
- ☐ Mosaikk, Helene Freilem Klingberg kr. 125,-
- ☐ Hold drømmen levende, Helene Freilem Klingberg kr. 130,-
- ☐ Hulter til bulter, Bente Nygård kr. 80,-
- ☐ Gøy på landet, Anne Enger kr. 95,-
- ☐ Bok, M. Bolstad: "...og rommene var så tomme at musene gikk med sørgeslør" kr. 80,-
- ☐ Bok, M. Bolstad: "...og rommene så ut som de var møblert med hjulvisp" kr. 80,-
- ☐ Sangbok (før kr. 75,-) Nå kr. 50,-
- ☐ Melodibok (før kr. 75,-) Nå kr. 50,-
- ☐ Vedtekter kr. 35,-
- ☐ Tillitskvinnemappen, hele kr. 150,- innhold kr. 90,- perm kr. 60,-
- ☐ Prinsippprogram inkl. studieplan kr. 55,-
- ☐ Årbok kr. 100,-

INFORMASJONSMATERIELL

- ☐ Tidligere numre av medlemsbladet: Gratis
- ☐ Hvem vi er, hva vi står for: Gratis
- ☐ Faktaark, internasjonalt utvalg: Gratis
- ☐ Faktaark, Miljø-og forbrukerutvalget: Gratis

ANNET MATERIELL FRA K&F

- ☐ Tillitskvinnebevis kr. 5,-
- ☐ Visittkort m/emblem i farger, 25 stk. kr. 100,-
- ☐ Plakat m/emblem 50x65 cm. kr. 30,-
- ☐ Abonnement på Sentral-og Landsstyreprotokoller (pr.år) kr. 250,-
- ☐ Gaveabonnement: Kvinner & Familie (pr. år) kr. 150,-
- ☐ Armbind Morgenfugl kr. 30,-
- ☐ Klistremerker Morgenfugl kr. 75,- for 50 stk.
- ☐ Kort m/emblem kr. 5,- pr. stk. konvolutt kr. 5,- pr. stk.

TILBUD

- ☐ Terrakottabilde, stor kr. 60,- medium kr. 45,- liten kr. 25,-

Bestillingen sendes:

Norges Kvinne- og Familieforbund, Akersgt. 16, 0158 Oslo

Tlf.: 22 47 83 80, fax: 22 47 83 99. E-post: post@kvinnerogfamilie.no



For å gi Norges Kvinne- og Familieforbunds medlemmer en full oversikt over hvem som sitter i sentralstyret, landsstyret og sentrale komiteer og utvalg, bringer vi her en liste over K&Fs tillitskvinner.

SENTRALSTYRET

Forbundsleder

Ann-Louis Nordstrand
Bregnevn. 15, 3142 Vestskogen
Tlf. 33 32 39 34 (p/a), 915 94 612 (m)
E-post: ann-louis@kvinnerogfamilie.no

1. Nestleder

Toril S.Gravdal
Kirkerudlia 6E, 1339 Vøyenenga
Tlf. 67 15 34 10 (p), 41 32 39 43 (m)
E-post: toril@kvinnerogfamilie.no

2. Nestleder

Odlaug Lysø Kleven
Ekkilsøy, 6530 Averøy
Tlf. 71 51 14 28 (p), 71 51 44 15 (**)
482 67 882 (m)
E-post: odlaug@kvinnerogfamilie.no

Medlem

Randi Røe
8250 Rognan
Tlf. 75 68 21 95 (a)
E-post: randi.roe@sbnnett.no

Medlem

Gunn Evjen
Evjen, 8056 Saltstraumen
Tlf. 94 83 11 12 (m)
E-post: viktor.evjen@combitel.no

Medlem

Eldbjørg Gunnarson
Morvikbrekkene 31, 5124 Morvik
Tlf. 55531194 (P), 55582970 (a)
Tlf. 97 98 37 91 (m)
E-post: eldbjorg.gunnarson@aksis.uib.no

Medlem

Grete Nordbæk
Grønlandsduttua 10, 2408 Elverum
Tlf. 62 41 30 80 (p), 97 06 10 98 (m)
E-post: greno10@online.no

1. Varamedlem

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

2. Varamedlem

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

KRETSLEDERE

Akershus

Toril Ekeli
Løkkeveien 36, 1368 Stabekk
Tlf. 67 12 56 78 (p), 988 44 123 (m)
E-post: toril.ekeli@c2i.net

Aust-Agder

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

Bergen/Midthordland

Kari Lahn Knudsen
Håsteinsgt. 30, 5163 Laksevåg
Tlf. 55 34 42 18 (p)
E-post: kariknu@online.no

Finnmark

Randi Mietinen
Kvartsveien 1B, 9800 Vadsø
Tlf. 78 95 30 21 (p)
E-post: randi@mietinen.com

Hedmark

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

Hordaland

Torill Handal
Fossvn. 20, 5630 Strandebarne
Tlf. 56 55 94 92
E-post: torillhandal@hotmail.com

Hålogaland

Kirsti Mentzoni
Lekanger, 8130 Sandhornøy
Tlf. 41200185
E-post: kirsti.mentzoni@c2i.net

Nedre Buskerud

Laila Nordby
Spinnerisletta 95, 3057 Drammen
31 90 28 12 (p*), 41 63 60 84 (m)
E-post: laila_nordby@c2i.net

Nordland

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

Nordmøre

Anne-Lise Johnsen
6494 Vevang
Tlf. 71 29 81 56 (p), 71 29 61 84 (a),
71 29 60 70 (**)
E-post: anne-lise@eideprestegjeld.no

Nord-Trøndelag

Anne M. Eggstøl
Langbakken 6, 7800 Namsos
Tlf. 74 27 38 43 (p), 74 21 73 60 (a)
E-post: aeggstol@online.no

Oppland

Wenche Rolstad
Skarimoen 32, 2760 Brandbu
Tlf. 40 24 48 96 (m), 61 33 41 18 (*)
E-post: twencher@start.no

Oslo

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

Rogaland

Gunnvor Saue
Valbergåsen 8, 4250 Kopervik
Tlf. 52 85 19 03 (p), 45 61 45 41 (m)
E-post: gunnvor@saue.no

Sogn og Fjordane

Sonja Kjørlaug
Holteigveien 17, 6854 Kaupanger
Tlf. 57 67 82 29 (p), 97 57 59 71 (m)
E-post: sonja@kjoerlaug.com

Sunnmøre og Romsdal

Vigdis Løseth
Groven, 6440 Elnesvågen
Tlf. 71 26 22 32 (p), 71 24 28 73 (a),
91 59 05 73 (m)
E-post: vigdis.loseth@adsl.no

Sør-Trøndelag

Kari Aagesen
Leiv Eriksensvei 35, 7040 Trondheim
Tlf. 73 92 08 68 (p)
E-post: kj-aages@online.no

Telemark

Karin Nerli
Skogli 59, 3718 Skien
Tlf. 35 53 51 79
E-post: transport@hannevold.no

Troms

Wenche Hoel
Vollstad, 9419 Sørвик
Tlf. 91 16 34 49 (m)
E-post: ho-ket@tele2.no

Vest-Agder

Eva Ousbey
Nesevn. 38, 4514 Mandal
Tlf. 38 26 58 00 (p)
E-post: ousbey@online.no

Vestfold

Else-Björg Andersen
Urdsgt. 1B, 3182 Horten
Tlf. 33074994
E-post: elsban@frisurf.no

Østfold

Sølvi Skram Vedø
Briskeveien 11, 1712 Grålum
Tlf. 69 14 00 12 (p), 22 48 57 26 (a)
E-post: ssvedoe@online.no

Øvre Buskerud

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

KOMITEER G

Finanskomiteen

Tone Holene (leder)
Bjørkveien 18, 1816 Skiptvet
Tlf. 69 80 90 07 (p), 24 14 11 53 (a)
E-post: i.holene@c2i.net

Vedtektskomiteen

Haldri Karin Engenes
5437 Finnås
E-post: haken.engeres@c2i.net

Valgkomiteen

Vera Welle (leder)
Presthølvn. 7, 4580 Lyngdal
Tlf. 38 34 50 63 (p), 38 33 42 75 (a),
977 29 703 (m)
E-post: vwelle@online.no

Prinsippprogramkomiteen

Vigdis Løseth (leder)
Groven, 6440 Elnesvågen
Tlf. 71 26 22 32 (p), 71 24 28 73 (a)
E-post: vigdis.loseth@adsl.no

Miljø- og forbrukerutvalget

Wenche Berg Stuenes (leder)
6453 Kleive
Tlf. 71 24 23 98 (p)
E-post: wstuenes@online.no

Internasjonalt utvalg

Kristin Hansen (leder)
Ospev 3, 6854 Kaupanger
57678530 (p), 90564730 (m)
E-post: kristin.hansen@eninvest.net

Anne Marit Hovstad (prosjektleder)

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

Beredskapsutvalget

Anne-Sophie Bondeson (leder)
Grindveien 4, 1640 Råde
Tlf. 69 28 45 32 (p), 95 89 87 11 (m)
E-post: bondeson@frisurf.no

Nordens Kvinneforbund

Vera Welle
Presthølvn. 7, 4580 Lyngdal
Tlf. 38 34 50 63 (p), 38 33 42 75 (a),
977 29 703 (m)
E-post: vwelle@online.no

Håndverkstedet for barn og unge

Randi Sjursen Lønning (leder)
Lønning 1, 5443 Børmo
Tlf. 53 42 43 51
E-post: hengrik@hengrik.no

Populus - studieforbundet folkeopplysning

Pb 440 Sentrum, 0301 Oslo
Tlf. 24 14 11 50
E-post: populus@populus.no

Sekretariatet

Akersgt. 16
0158 Oslo
Tlf. 22 47 83 80
Faks: 22 47 83 99
E-post: post@kvinnerogfamilie.no
www.kvinnerogfamilie.no

B Returadresse:
Norges Kvinne- og Familieforbund
c/o Mereo
Storgaten 2A, 4876 GRIMSTAD

B-Economique
NORGE



Gode grunner til å velge Norges Kvinne- og Familieforbund

- en partipolitisk uavhengig organisasjon med 6500 medlemmer

VI HAR FIRE HOVEDSATSNINGSOMRÅDER:

Kvinnepolitikk
Familiepolitikk
Miljø- og forbrukerpolitikk
Internasjonalt samarbeid

BARNEHAGER, PARKER OG HÅNDVERKSTEDER

Våre 23 kretser og nær 400 lokallag driver nettverkstiltak over hele landet. Du kan alltid nå oss på telefon, faks, e-post og Internett. Visste du at vi driver 300 barnehager, parker og håndverksteder for barn og unge (HFBU) over hele landet?

NORDENS KVINNEFORBUND

Kvinne- og Familieforbundet er tilsluttet Nordens Kvinneforbund med omtrent 100.000 medlemmer.

Vi er også medlem av Associated Country Women of the World (ACWW) med 11 millioner medlemmer i 60 land. ACWW er tilknyttet FN.

INTERNASJONALT PROSJEKTARBEID

Internasjonalt prosjektarbeid for å bedre kvinners levekår over hele verden, er viktige arbeidsoppgaver for forbundets tillitsvalgte i Internasjonalt utvalg.

Forbundet er tilsluttet FOKUS, et kompetanse- og ressurscenter i internasjonale kvinnespørsmål med omtrent 250.000 medlemmer i Norge.

OMSORG FOR BARN OG ELDERE

Vi er opptatt av kvinnepolitikk, familiepolitikk, gode oppvekstvilkår for barn og unge, gode skoler, barnehager, skolefritidsordning (SFO) og kontantstøtteordningen. Vi vil ha et likeverdig skoletilbud i hele landet, et regelverk som sikrer arbeidsmiljølov for barn og en minimumsstandard ved skolene. Vi ønsker varierte omsorgsløsninger for våre eldre og syke, med et allsidig velfungerende kommunalt helsetilbud til eldre og pleietrengende, gode hjemmebaserte omsorgstjenester, institusjoner og omsorgsboliger.

FORBRUKERSAKER

Norges Kvinne- og Familieforbund er landets største private forbrukerorganisasjon.

Familien som forbruker er i fokus. Videre merking av matvarer og matvaresikkerhet.

Barn og medier, bekjempelse av medie vold, ernærings spørsmål i hjem og skole, er også prioriterte saker. Vi vil fortsette å rette søkelyset mot kvaliteten på offentlige tjenester og påse at våre medlemmer blir ivaretatt på beste måte

www.kvinnerogfamilie.no