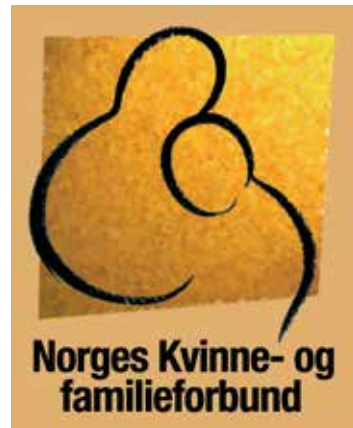


Kvinner & Familie

Nr. 2/2025



MEDLEMSBLAD FOR NORGES KVINNE- OG FAMILIEFORBUND

God sommer



AFRIKA I VÅRE HJERTER

GJENBRUK
– EN NY TREND

MAT I DYRTID



Forsidefoto: shutterstock.com

Kvinner & familie

Nr. 2-2025

139. årgang - Grunnlagt 1887

Redaktør

Lene Sogaard Gloslie

Utgiver:

Norges Kvinne- og familieforbund

Storgata 11, 0155 Oslo

Telefon: + (47) 22 47 83 80

E-post: post@kvinnerogfamilie.no

Annonser:

post@kvinnerogfamilie.no

Abonnement:

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

Medlemmer av forbundet får bladet gratis

Design:

cathrine@xide.no

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

Adressering: Mailbroking

Opplag: 2300

Redaksjonsrådet:

Redaksjonsrådet:

Wenche Kraggerud

wenche@kvinnerogfamilie.no

Randi Helen Almskär

randiha@kvinnerogfamilie.no

Trine Berg Fines trine@kvinnerogfamilie.no

Lene Sogaard Gloslie

redaktor@kvinnerogfamilie.no

Frist for stoff: 22. august 2025

Ettertrykk og kopiering av

Kvinner & families stoff og annonser

er ikke tillatt uten etter avtale.

ISSN NR: 1891 - 7992

ISSN NR trykt utgave: 1500 - 3000



Norges Kvinne og familieforbund

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

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

K&F er tilsluttet:

Associated Country Women of the World (ACWW)

Norsk TotalforsvarsForum (NTF)

FOKUS Forum for Kvinner og Utviklings-

spørsmål

FN Sambandet, Frivillighet Norge, Debio,

Studieforbundet næring og samfunn.



Leder

Wenche Kraggerud

Forbundsleder

Kjære medlem

Nå har vi kommet et stykke inn i det nye året og i skrivende stund er vi i april. Vi skal feire påske snart og vi er på fort fart fremover i livet.

Hver vår, når vinteren slipper sitt jerngrep på Norge og påskeliljene presser seg opp av jorden som om de husker en eldgammel plikt, feirer kristne over hele verden påsken – kristendommens mest sentrale høytid. I mange hjem betyr det sjokoladeegg og harer i cellofan.

Men under alt dette flakker en annen fortelling – eldre, blodigere, mer krevende.

Det er en fortelling om offer, skyld og løftet om frihet – et drama som når sitt høydepunkt på høyden Golgata, der en mann ble henrettet for menneskehetens synder.

Vi lever i urolige tider, den politiske situasjonen har endret seg på kort tid. USA vil ikke lenger være en garantist for freden i Europa. Russland er fortsatt i krig med Ukraina og Israel har ikke trukket seg ut av Gaza. Vi ønsker å bidra til fred, og Norge gir store summer til Ukraina for at landet skal kunne forsvare seg mot Russland.

Vi ser på nyheter og leser aviser. Går verden sakte, men sikker mot en slags undergang? Den ene maktsyke lederen går den andre en høy gang. De vil ha mer sier de, de er som måker. Skal ha, skal ha. Maktsyke menn bryr seg sjelden om konsekvens for andre. De utsletter gjerne land på jorden, folkeslag uttynnes, uten at det virker som om det forstyrrer appetitten deres merkbart.

Vi føler oss mer sårbare enn vi har gjort på lenge. Vi blir oppfordret til å skaffe oss et lager av mat, vann og ved, så vi kan klare oss en stund i tilfelle krise. Vi er urolige.

Årsmøtene rundt omkring i landet vårt er gjennomført, og vi har fått inn mange

styresammensetninger og protokoller fra dere. Bra jobba. Det er lagene som er det viktigste leddet i forbundet vårt. Dere gjør en god jobb i nærmiljøet.

Årsmøtene til de politiske partiene er også gjennomført, det er valgår på stortinget i år, og alle lover både det ene og andre. Det går mot en spennende valgkamp i år. Så får vi se da, hvem som går seirende ut av denne.

Revitaliseringsgruppa jobber med å se på forbundets organisering og med veien videre, og de har gjort en veldig god jobb. De jobber fremdeles med dette og resultatet vil bli presentert på landsmøtet.

Forslagene som revitaliseringsgruppa har kommet frem til ble sendt ut høring i lagene. Jeg håper dere alle har sett på dette i lagene deres og tenkt gjennom forslagene. Vi er avhengig av dere.

Nå skal vi jobbe videre med sakene våre i forbundet. Jeg gleder meg til å møte dere på landsmøtet som i år lagt til den 17. og 18. oktober, på Lillestrøm. Håper mange av dere tar turen.

Og i mellomtida, en dag når vårsola varmer i fjeset, kan vi trykke på av-knappen og følge Hans Børlis oppfordring:

Å, flytt deg nærmere inn til meg her på kjøkkentrammen! Den er så svinende kort den stund vi mennesker er sammen.
Junikveld av Hans Børlis

Ønsker dere alle en god vår og sommer.

Wenche Kraggerud
Forbundsleder

VIKTIG MELDING FRA VALGKOMITEEN

Valgkomiteen trenger forslag på kandidater til forbundsleder og nestleder(e). Dette haster, da fristen er den 16. juni.

Valgkomiteen ber også om forslag på medlemmer til sentralstyret, kontrollkomiteen og valgkomiteen og 2. representant til ACWW. Fristen her er 16. august.



Redaktør

Lene Sogaard Gloslie
Redaktør

Sommeren står for døren, og det gledes! Forhåpentligvis ligger det fine sommermånedene foran oss alle, der skuldrene kan senkes og roen får slippe til i livet. Før høsten igjen krever oss.

Revitalisering har stått høyt på agendaen i forbundet i tiden som har gått fra forrige landsmøte, og arbeidsgruppen er klar til å presentere sitt arbeid under årets landsmøte i oktober. Enkeltmedlemmer, lag og kretser har vært invitert til å gi sine innspill, som igjen har blitt innarbeidet i arbeidsgruppens endelige forslag. Beslutningen om hvordan forbundets fremtid skal meisles ut ligger i medlemmenes hender, og den vil tas under landsmøtet i oktober. Vi håper mange møter opp og tar aktivt del i utformingen av forbundets fremtid.

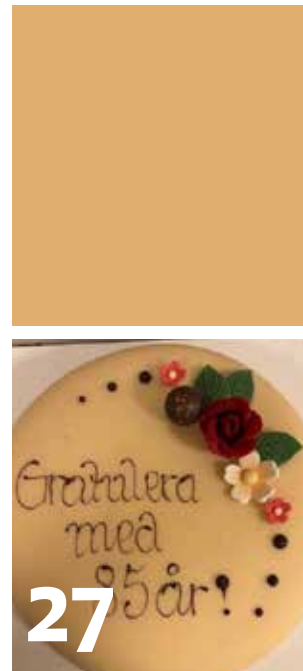
Norsk TotalforsvarsForum innstiftet i 2008 en beredskapspris for å sette beredskap på dagsorden. Prisen deles ut innen de to sektorene forsvarsrelatert og sivil beredskap, og i år ble beredskapsprisen tildelt statsforvalter Else-May Botten i Møre og Romsdal og generalsekretæren i Landsrådet for Heimevernet Jørgen Roaldset. Vi gratulerer!

Sommerferien kan by på så mangt, av både positive og negative hendelser. Det handler om å være beredt. Røde Kors sine sommerferieråd holder deg trygg på tur ved ekstremvarme, drukning og førstehjelp. Juridisk kan man også forberede seg – og unngå konflikter om sommerferiesamværet med barna med eksen. Tipsene finner du i bladet.

Det er alltid hyggelig å høre om aktiviteter i lag og kretser, og i denne utgaven av medlemsbladet kan vi gratulere Høylandsbygd Kvinne- og familielag med sitt 85-års jubileum. Har du noe du vil dele fra ditt lag eller din krets? Send gjerne tekst og bilder til redaktor@kvinnerogfamilie.no, og bidra med godt lesestoff og inspirasjon til våre medlemmer.

Glem ikke å melde deg på landsmøtet – og benytt muligheten til å få påfyll av interessante tema – og hyggelige møter med andre medlemmer!

Ønsker dere en riktig god sommer!



Innhold

POLITIKK OG SAMFUNN

Afrika i våre hjerter	4
Gjenbruk – en ny trend	6
Beredskapsprisen 2024	9
Mat i dyrtid	12

LANDSMØTET 2025

Hilsen fra revitaliseringsgruppen	14
Innkalling og påmeldingsskjema	16
Valgkomiteen	17
Marie-prisen fra 2015 – 2025	18

JUS

Sommerferiesamvær: Hvordan unngå konflikt?	20
--	----

KVINNEHELSE

Vold og overgrep i samiske samfunn	22
------------------------------------	----

LOKALSTOFF

85-års jubileum i Høylandsbygd	27
Materiell fra Norges Kvinne- og familieforbund	28
Liste over K&Fs tillitskvinner	30

 - følg oss på facebook

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

VI SEES PÅ FACEBOOK!

Afrika i våre hjerter

Et langt engasjement i internasjonalt arbeid har gitt mange gleder og utfordringer – og blitt en livsstil for Anna Solberg og mannen Karl Helmer Solberg. I mai feiret de felles 90 årsdag.

AV: LENE SØGAARD GLOSLIE

Ekteparet fyller begge 90 år i 2025, Anna i mars, og Karl Helmer i juli, og det runde året ble behørig feiret i mai på universitetet i Ås. Forbundet gratulerer så mye!

Engasjementet for Afrika kom som en følge av at Karl Helmer Solberg jobbet på Norges Landbrukshøgskole i mange år. Der var det internasjonale studenter, og på samme tid begynte Fredskorpset å røre på seg. Tanken om at ekteparet Solberg også kunne gjøre noe, førte dem til Tanzania i 1973, der Karl Helmer Solberg fikk jobb i et prosjekt som gikk i Uganda, Kenya og Tanzania. Tre interessante år fulgte, som skulle bli de første i en årrekke med engasjement for Afrika.

TANZANIA OG KENYA

– Jeg måtte gjøre noe jeg også, og hadde jo undervist i tekstil og formingsfag, og i grunnskolen i mange år. Først måtte jeg bli litt kjent med forholdene, og ble etter hvert kjent med en prestefrue i Dar-es-Salaam. Fredskorpset hadde vært der og lært opp kvinner som var i barsel. De ba meg om å lede opplæring i håndarbeid, og lære kvinnene å lage barneklær og utstyr. Jeg bodde et par timer utenfor Dar-es-Salaam, og dro dit et par ganger i uken for å bidra med opplæring, sier Anna.

På Kibaha bodde de ved et senter som blant annet tok imot kvinner som hadde født, der de fikk opplæring i ernæring og helse. Det var også en stor gutteskole der, med nordiske lærere.

– Det var et nordisk skoleprosjekt, og det var fint å ha noen å snakke med om hvordan ting fungerte. Jeg begynte også der med opplæring i å sy barneklær.

Det siste året i den første prosjektperioden tilbragte de i Kenya, der Anna jobbet gratis i bruktbbutikk.

– Jeg kunne ikke glemme Afrika.



Anna underviser en elev i sømteknikk. Foto: COWA

Rapportene mannen min skrev fra prosjektene ble trykket her på Ås, og det var morsomt å høre at de ble veldig populære.

ZAMBIA

Så fulgte tre travle og spennende år på et prosjekt i Zambia. I nærheten av der de bodde viste det seg at kvinner drev produksjon av brennevin, noe som ble stoppet av politiet. Anna skjønnte at hun måtte sette kvinnene i gang med noe arbeid de kunne få inntekt fra. Hun spurte derfor om de hadde lyst til å lære å sy.

– Det ville de gjerne, vi satte i gang rundt spisebordet hjemme hos oss. Men spisebordet ble litt lite etter hvert, så jeg spurte skolen om vi kunne få et sted å være. Vi fikk et gammelt hus som vi kunne sette i stand. Det tok trekvart år å gjøre det ferdig, selv om det kunne vært gjort på 14 dager. Jeg tror dessverre det var en aksjon for å hindre kvinnene, som førte til at vi ble så forsinket, forteller Anna, som mener det ble meget lærerike år.

– Grunnen til at det allikevel gikk så bra som det gjorde, var at jeg fikk kjøpt industrimaskiner i Norge da vi var hjemme på sommerferie. Jeg søkte og fikk 100 000 kroner av Norad i støtte, etter å ha lagt ut

selv så langt, sier Anna, som det siste året i Zambia forberedte kvinnene på at de måtte velge en leder og klare det selv videre.

– Kvinnene kom fra ulike stammer, og var ikke vant til å stole på andre. Jeg hadde en venninne der, som lovet å følge med på hvordan det gikk med dem. Etter et år brøt det sammen, siden de ikke klarte å samarbeide. Det var den tristeste erfaringen jeg gjorde i Zambia. Men dette var en utfordring mange steder. Bare i Tanzania



Boken «Afrika i våre hjerter. Minner fra et annerledes liv i en annerledes verden».

var det 120 stammer som ikke var vant til å samarbeide. Når mange krefter drar i ulike retninger blir det vanskelig. Korrupsjon var også utbredt, og er det fortsatt i dag, sier Anna.

TILBAKE I TANZANIA

Etter noen år hjemme dukket det opp en stilling ved ambassaden i Dar-es-Salaam, der de ble i to perioder, hver på tre år. Anna fikk den første perioden jobb på ambassaden, og koordinerte vedlikeholdsarbeidet på husene ambassadene disponerte. På den tiden var det 60 hus og 60 bistandsarbeidere der.

– KFUK var dyktige der og gjorde et godt arbeid. Jeg fikk undervise i søm der den andre perioden vi var der, i en utkant av byen. Vi bestemte oss for at det skulle bli den siste perioden vi reiste ut, sier Anna.

COWA-SKOLEN I UGANDA

Det var blitt satt i gang ny ambassade i Uganda, i Kampala, og Anna og mannen ble sendt dit.

– Det var i grunnen den mest interessante perioden i Afrika. Jeg ble kjent med en yrkesskole for søm og mat, som en katolsk organisasjon hadde opprettet. Jeg samarbeidet med dem og underviste der. Rektoren på skolen, som er COWA-skolen, er min beste venninne den dag i dag, forteller Anna.

Da maskinene begynte å bli utslitte ba Anna forbundet om å støtte skolen slik at de kunne kjøpe inn nye maskiner. Forbundet støttet COWA-skolen i over 10 år.

INTERNASJONALT UTVALG

– Vi reiste hjem for siste gang i 2001, etter perioden i Uganda. Vi hadde da vært nesten 15 år i utenrikstjeneste, i Tanzania, Uganda, Kenya og Etiopia. Jeg ville aldri unnvært årene i Afrika. Det har gitt oss masse kunnskap og fantastiske opplevelser, sier Anna.

Hjemme igjen ble Anna innkalt til forbundet for å fortelle om prosjektene i Afrika, og ble med i internasjonalt utvalg.

– Slik ble ikke kontakten med Afrika brutt, og det var veldig interessante år. Jeg jobbet tett med Anne Marit Hovstad og Kristin Hansen, og da jeg var med på prosjektreiser med forbundet lærte jeg veldig mye om hvordan kvinner kan få det til. Det var veldig oppløftende, særlig etter erfaringene i Uganda og Kenya. Prosjektene i Kenya var inspirerende og flotte, og de hadde så mye å gi igjen. Det ble også et par turer til Madagaskar, det var veldig flott, forteller Anna.

PROSJEKT I KENYA MED HOVEDSETE I KISUMU

– I Kenya var det et prosjekt ved Victoriasjøen. To kvinner startet prosjekt, som lærte kvinner om menneskerettighetene, og ferdigheter som skulle gi dem et yrke. Som å flette kurver. Jeg tok med ideen til COWA-skolen, som har tjent penger på kurvfletting siden.

Kvinnene var dyktige, og hadde autoritet. En av kvinnene har Anna skrevet mye om i boken sin. Hun dyrket planter for salg, og hadde eggklekkeri i en kommode med grunne skuffer. Den ble varmet opp under med primus, slik at kyllinger kunne klekke etter kort tid. Hun hadde flere ganger fått medaljer under markedsdager, og blitt intervjuet sammen med presidenten. Det var en kvinne med store planer. Etter hvert ble det en del uro i området, og en trist avslutning.

– Den siste gangen vi møtte henne hadde hun adoptert en liten jente. Hun hadde vært forbrant og kvinnen hadde tatt henne til sykehuset, og adoptert henne. Dessverre førte en konflikt mellom en stamme i hovedstadsområdet og en stamme ved Victoriasjøen, til at kvinnene måtte legge ned arbeidet. Stammene brente også ned alt kvinnen hadde, men hun kom i gang igjen senere, sier Anna.

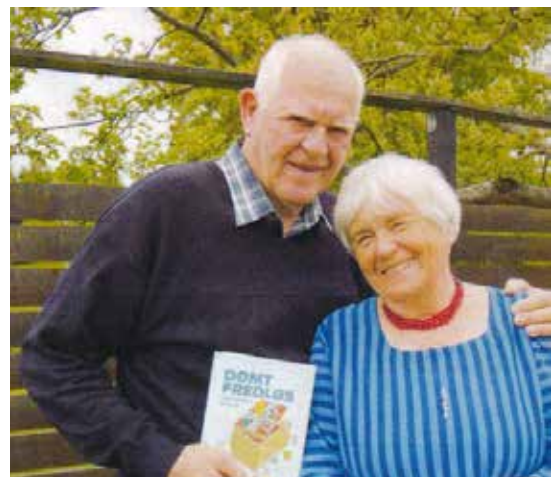
ÅS KVINNE- OG FAMILIELAG

I 2018 ble Ås Kvinne- og familielag lagt ned. Da laget i sin tid ble startet het det Ås Kvinnesaksforening, noe som ga få medlemmer. Kvinner skulle ikke holde på med slikt. Et navnebytte til Ås Husmorforening løste saken, og medlemmene strømmet til.

– I starten var alle med, og samarbeidet bredt, men på slutten av 30-tallet ville bondekvinnene være for seg selv. Samarbeidet ble allikevel videreført med en felles aktivitet, nemlig kursarbeid og møter. Jeg ble selv med på 60-tallet, og var med på mange aktiviteter og treff med lag fra Ås, Vestby, Nesodden og Ski, sier Anna.

Etter hvert ble medlemmene få, og det ble til slutt for mye arbeid på få hender å drive laget.

– Tidene er så forskjellige. Kvinner skal jobbe dobbelt, og ha ansvar for barn, men de må også ha litt tid for seg selv. De går på mange måter glipp av noe viktig ved å ikke engasjere seg, og det er å ta samfunnsansvar. Jeg tror ikke de ser hva de



Anna og Karl Helmer Solberg. Foto: Privat



Det adopterte barnet Mercy på armen til Anna. Foto: Privat

går glipp av. Vi som engasjerte oss i laget er fortsatt gode venner og holder kontakten, sier Anna.

MINNER FRA AFRIKA I BOKFORM

– Jeg tillater meg å være pensjonist nå, og har glede av å skrive, så det gjør jeg jo, sier Anna, som nylig har gitt ut bok.

I 2024 kom boken «Afrika i våre hjerter. Minner fra et annerledes liv i en annerledes verden». Her kan en lese mer om erfaringer og opplevelser fra et liv der engasjement for Afrika har stått helt sentralt.

GJENBRUK – en ny trend

Flere og flere handler brukt. Både på Finn.no, andre sosiale plattformer, privat og i gjenbruksbutikker.

AV: SOLVOR LARSEN, TIDLIGERE LAGLEDER I LANGHUS K&F OG TIDLIGERE KRETSLEDER I AKERSHUS



Gjenbruksbutikken har noe for enhver smak og lommebok. Foto: Solvor Lartse



Kirsti Omberg i Gjenbruksbutikken i Ski. Foto: Solvor Larsen

Ikke bare fordi det er billig og økonomisk, men flere og flere gjør dette av miljøhensyn. Hva er vel bedre enn å hjelpe på økonomien og samtidig hjelpe miljøet. Redesign er trendy, og mange unge har blitt opptatt av å handle kvalitet fremfor kvantitet, og det er en kjensgjerning at 50 år gamle klær har en bedre kvalitet enn det som produseres i dag.

Jeg har gjort et dypdykk i min lokale gjenbruksbutikk og fikk et intervju med butikkens avtroppende styreleder.

GJENBRUKSBUTIKKEN I SKI

Noen fakta om denne butikken: Butikken drives av NMS (Norsk misjonsselskap), og ligger i Ski i Nordre Follo, og er NMS sin mest omsettende butikk. I 2024 hadde butikken en omsetning på 8,3 millioner kroner. Butikken har ca. 100 medarbeidere, som alle jobber gratis.

Omsetningen per varegruppe var følgende: Ting og tang (kopper, glass, pynt etc.): 32 %, klær og tilbehør: 25 %, møbler: 10 %, bøker og musikk: 10 %, tekstiler og håndarbeid: 7 %, elektro 4 %, sportsutstyr 3 % og leker 3 %.

I tillegg kommer sesongvarer (jul, påske, sommer etc.)

GODE SAMARBEID

Gjenbruksbutikken i Ski har flere samarbeidspartnere. Blant annet samarbeider de med NAV, når personer trenger bolig hjelp, og Flyktninghjelpen i kommunen, når flyktninger skal bosettes. Kriminalomsorgen bruker muligheten til for eksempel samfunnsstraff avtjent i butikken. Metalloppkjøpere kjøper tinn, kobber og lignende, som ikke er salgbart.

Klær og småvarer som ikke blir solgt i butikken, blir ikke kastet, De blir pakket godt ned og videresendt til Misjon Europa, som tar det med til Øst-Europa, hvor noe blir



Brudekjole eller nytt kaffeservice?
Gjenbruksbutikken har det du trenger.
Foto: Solvor Larsen



Avtroppende styreleder Kirsti Omberg i
Gjenbruksbutikken i Ski. Foto: Solvor Larsen

solgt i deres gjenbruksbutikker der, mens annet blir delt ut til trengende. Så lenge det er helt og rent kommer det til nytte.

En stor del av medarbeiderne i butikken er pensjonister, med restarbeidskraft. De gir mye og dette sparer samfunnet på, men i tillegg får de mye tilbake. I tillegg

er det andre som av ulike årsaker har havnet utenfor arbeidslivet. Noen er uføre, noen trenger tilrettelagt arbeidsplass, noen trenger jobbtrening og noen trenger språktrening. Fordelen her er at man kan jobbe i eget tempo, og det antall timer man kan klare. Samtidig får man en tilhørighet, og kollegialt fellesskap.

Her er det arbeidstimer fra to timer annen hver uke, til flere fulle dager. Butikken har nettopp feiret 10 års jubileum.

Alle varene i butikken er gitt gratis. Det kan være fra dødsbo, folk som flytter i mindre bolig, og generelt folk som har for mye.

TANKER RUNDT GJENBRUK

Avtroppende styreleder Kirsti Omberg har tatt seg tid til en liten prat. Jeg spør litt om hennes tanker rundt gjenbruk, og hun svarer:

– Jeg tror det er viktig av mange grunner. Dagens forbruk er ikke bærekraftig. Vi må lære oss til å bruke ting til det er utslitt. Før vi handler noe nytt, bør vi stille oss spørsmålet: Trenger jeg dette egentlig? Og er det laget for å vare? Skal du ha noe nytt er det fint å kjøpe brukt, men det beste er å ikke kjøpe mer enn man må. De fleste av oss har allerede altfor mye. En kjensgjerning er jo at jo mer du har av klær, jo vanskeligere er det å velge.

Og klesindustrien er en værsting, forteller Kirsti. De slipper ut mer klimagasser enn fly, bil og båt til sammen.

– Det er skremmende. Vi må senke forbruket vårt.

– Hvem handler i butikken?

– Vi ser mange unge som kommer hit, av miljøhensyn. Det er flere som kommer og kjøper åklær, gardiner og pynteputer. De skal hjem og sy festdrakt. Vi har universitet i nabokommunen, så på høsten ser vi mange unge, i følge med foreldre, som er i sin første etablerersituasjon. Vi har alle etnisiteter her. Det går ofte i arm og bein-språk, i tillegg til Google translate.

FLINKE TIL Å TENKE ØKONOMI

Eldre er flinke til å tenke økonomi. De kommer innom og finner deler til serviser de har, supplerer, og handler utstyr til barnebarn og oldebarn.

En mormor har vært innom og handlet alt hun trenger til barnebarnet sitt brukt. Barnebarnet er nå ett år, bor i nærheten, og er mye på besøk. Mormor har rigget opp «barnerom». Hun har egen, vogn, bæresele, tripp-trapp stol reiseseng, reserveklær, stellematte, badebalje, tåteflasker, bøker og leker. Alt kjøpt brukt, for en billig penge. Det eneste som er nytt er bleiene. Mest fornøyd er hun med barnevognen. Flott blå, klassisk Emmaljunga vogn med bag og sportsdel, hel og pen, kjøpt for 1200 kroner.

– De første 9 månedene var vognen også brukt som seng, men nå har barnebarnet blitt for stor, og da fant jeg en flott reiseseng til 100 kr. Reserveklærne har jeg bevisst kjøpt litt stort. Nå vokser hun ikke like fort, og en genser eller bukse kan fint brettes opp en gang.

STIGENDE OMSETNING I DYRTID

– Nå når det er dyrtid, ser dere noen forskjell på det? Får dere færre varer inn? Spør jeg.

– Nei. Vi får hele tiden mye varer inn. Det meste er heldigvis helt og pent, så vi kan selge det videre. Vi har også en stigende omsetning, så vi selger bra. Folk kjøper nok mindre nytt, men like mye brukt. I 2022 handlet kundene i snitt for 136 kr. I 2023 og 2024 var det for 141 kr.

– I butikken er det en liten kaffekrok. Hvorfor det?

– Den er nok mest viktig for kundene. Det er kjent at den brukes som en sosial møteplass. Kundene kan sette seg ned med en kopp kaffe, og praten går fort. Folk blir kjent. Noen er ensomme i hverdagen, og kommer til oss og får ukas prat. Den kroken er nok viktig også for den «kommunale helsa».



Mange skatter finner nye eiere i Gjenbruksbutikken i Ski. Foto: Solvor Larsen

– Hvorfor er det så mange som gir dere varer?

– Butikken er viktig for de som gir bort varene. Det er ikke uvanlig at det følger en liten historie med de tingene vi får. Den kjøpte vi der, den fikk jeg da, den stod alltid der hos mor. Det er en lettere måte å ta avskjed på, enn å bare kaste, eller gi bort til fremmede. Samtidig vet de at pengene vi får for det, går til et godt formål.

– Hva er viktigst med butikken?

– Der kan vi ikke trekke frem én enkelt ting. Den er viktig for miljøet. Den er viktig for de som nyter godt av NMS sine prosjekter ute i verden. Den er viktig for kundene som finner det de trenger, i tillegg til at de sparer penger. Den er viktig for de som er på jakt etter et godt scoop. Den er nyttig for oss

som jobber der. Det gir oss mening, vi er en del av et fellesskap.

– Hvem er du? Spør jeg til slutt.

– Jeg er pensjonist. Jeg har jobbet som systemkonsulent innen lønn og personal, i fylkeskommunen. De tre siste årene har jeg jobbet i gjenbruksbutikken en dag i uka, og hver femte lørdag. I tillegg har jeg vært styreleder de siste to årene. Jeg var ikke så opptatt av gjenbruk før jeg begynte her, men jeg liker å gå på jakt, og ikke finne alt med en gang. Jeg tror vi blir mer glade i, og for, de tingene vi ikke får tak i med en gang. Jeg tror vi tar bedre vare på tingene da, avslutter Kirsti.

«Og at jeg gjør en nyttig ting kan ingen komme fra», synger Kirsti Omberg, mens hun smiler.



Beredskapsprisen 2024

NTF hedret Else-May og Jørgen

AV: OLA K. CHRISTENSEN

God stemning i Oslo Militære Samfund (OMS) da Norsk TotalforsvarsForum (NTF) overrakte beredskapsprisen 2024 til statsforvalter Else-May Botten i Møre og Romsdal og generalsekretæren i Landsrådet for Heimevernet Jørgen Roaldset.

Utdelingen fant sted under NTFs årlige totalforsvarskonferanse, som i år ble gjennomført 31. mars og hadde samlet ca. 150 mennesker i den ærverdige bygningen i hovedstaden.

SIVIL SEKTOR OG FORSVARRELATERT SEKTOR

I 2008 vedtok organisasjonen å innstifte en pris for å sette beredskap på dagsorden. I samfunnet vårt er det mange enkeltpersoner både innen forsvarsrelatert og sivil sektor, som uansett nivå gjør en stor innsats for å bedre beredskapen, og ved å dele ut beredskapsprisen ønsker NTF å kunne hedre disse personene. En egen NTF-oppnevnt jury står bak prosessen med å kåre de to vinnerne.

Prisen består av, foruten heder og ære, et grafisk blad formet av den tidligere Forsvarets Forum-redaktøren Pål Nordenborg, en lommelykt og blomster.

ETT SAMLET LAG

Else-May Botten har alltid vært opptatt av samfunnssikkerhet og beredskap, og ifølge juryen er prisvinneren «en person med en glødende interesse for samfunnets totale beredskap og hvordan staten, kommunene, næringslivet og ikke minst den enkelte av oss – altså du og jeg – kan styrke motstandskraften i samfunnet for å kunne virke best mulig som ett samlet lag.»

Som statsforvalter har hun blant annet – i



ÅRETS JURY

NTF:

Sivil sektor:

Forsvarsrelatert sektor:

Militært Kvinnelig Nettverk:

Negotia:

Kåre-Ludwig Jørgensen; leder

Trude Marie Nilsen

Ola K. Christensen

Mari Nielsen

Inger Lise Rasmussen



samarbeid med politiet og Heimevernet i hjemfylket – satt i gang et totalforsvarskurs over en uke for toppledere i sivil og i offentlig virksomhet og som gjennomføres i Setnesmoen leir i Åndalsnes; ikke helt ulikt det som skjer i kompani Lauritzen.

Overfor NTF poengterer hun behovet for økt kriseforståelse i samfunnet. – Det handler om å være tydelig, det handler om å informere og det handler om å bygge kompetanse slik at vi som befolkning skjønner hva vi står i og dermed forstår at vi er nødt til å forberede oss, selv om vi ikke helt vet akkurat når en hendelse inntreffer. I dette bildet er det ikke minst viktig at den enkeltes egenberedskap er i orden.

ILDSJEL

Jørgen Roaldset beskrives som en solid

støttespiller; ja en klippe, som siden tiltredelsen i 2010 har jobbet jevnt og trutt for Landsrådet for Heimevernet. Han har en allsidig bakgrunn som lærer, tidligere generalsekretær i Norges KFUM-speidere og selvstendig næringsdrivende innen organisasjonsutvikling. Sist, men ikke minst er han befalsutdannet i Hæren og har tjenestegjort i Heimevernet; først som områdesjef og senere avsnittssjef. Legg også til instruktør og veileder i HV i en årrekke.

– Denne prisen vil motivere og inspirere meg i det videre arbeidet. Men samtidig ønsker jeg selvsagt å dele den med landsrådets medlemsorganisasjoner og de tolv distriktsrådene, fremhever han.

– Disse gjør en kjempeinnsats for å øke beredskapen og samarbeidet mellom

sivilbefolkningen og Heimevernet, som jo er rådsstrukturen i Heimevernet sin oppgave.

SAMARBEID OG RÅDGIVNING

Per i dag består landsrådet av elleve organisasjoner som representerer ca. seks millioner medlemmer, der lederen har bakgrunn fra LO og nestlederen fra NHO. I landsrådet inngår også representanter for hvert av de tolv HV-distriktene samt hovedtillitsvalgte fra henholdsvis områdestrukturen og innsatsstyrkene.

Norsk TotalforsvarsForum gratulerer Else-May og Jørgen!

Beredskapsprisen 2024 – sivil sektor

Juryen har besluttet å gi prisen i sivil sektor til en person med en glødende interesse for samfunnets totale beredskap og hvordan staten, kommunene, næringslivet og ikke minst den enkelte av oss – altså du og jeg – kan styrke motstandskraften i samfunnet for å kunne virke best mulig som ett samlet lag.

Men prisvinneren er bekymret for om folk egentlig forstår alvoret i tiden vi lever i. Eller som vedkommende selv har uttrykt det: «Det er en urolig verden. Vi kommer fra dyp fred og det tar tid før vi klarer å forstå og omstille oss til dagens situasjon.»

Prisvinneren har alltid vært opptatt av samfunnssikkerhet og beredskap. Stor var derfor gleden da hun ble tatt opp på det meget velrenomerte sjefskurset på Forsvarets høyskole høsten 2023. Og på kursets studietur til NATOs hovedkvarter

i Brussel spurte hun daværende generalsekretær Jens Stoltenberg om hva han mente var det viktigste de skulle ta med seg tilbake til Norge – der svaret var økt kriseforståelse.

Så da høyskolestudenten vendte tilbake

til sin sivile arbeidsplass noen måneder senere, var hun så inspirert etter studieoppholdet i Forsvaret at det nå var tid for å omsette Stoltenbergs ord til praktisk handling. Oppskriften ble derfor et topplederkurs med både teori og praksis!

For å si det med prisvinnerens egne ord da topplederkurset ble lansert for offentligheten vinteren 2024: «Vi lever i ei uroleg verd. Truslane er mange og komplekse. Endringane skjer raskare enn nokon gong. Det er utfordrande å vere leiari, sjå det store samfunnsbildet og korleis det påverkar din bedrift, din statsetat eller din kommune. Gårdagens løysingar kan gå fort ut på dato. Nå må vi lære av fortida, forstå nåtida og rigge oss for framtida.»

Med Heimevernet og politiet på laget var det derfor duket for det første totalberedskapskurset for toppledere både i offentlig og privat sektor i hennes regi i mai i fjor.

I Setnesmoen militærleir i Åndalsnes var 30 kursdeltakere samlet i én uke; ikke helt ulikt det som skjer i Kompani Lauritzen. Her fikk lederne blant annet innblikk i forsvars- og sikkerhetspolitikk samt hvordan klimaendringer og økonomisk uro påvirker og stiller nye krav til samfunnet. I tillegg var det praktiske øvelser som stilte krav til både fysikk, intellekt og klokskap, kunne NRK rapportere fra militærleiren i Møre og Romsdal.

Kurset ble intet mindre enn en suksess. Ja, enkelte av deltakerne uttalte til og med at «i mitt liv er det et FØR og ETTER dette kurset».

Det hører kort og godt med til historien at dette initiativet også har inspirert andre fylker i landet til å sette i gang kursing av beredskapsaktører der statsforvalter, politimester og HV-distriktssjef leder an.

Norsk TotalforsvarsForum er ikke i tvil om at samfunnet trenger ildsjeler med sterke og klare stemmer og som lar ord bli til handling – i ånden av Totalberedskapskommisjonen – slik vinneren av beredskapsprisen for sivil sektor har gjort og gjør. Hun er en inspirerende lagspiller med et stort pågangsmot, som evner å omsette det store helhetsbildet til forhold regionalt og lokalt og med en iboende vilje til å lære av fortida, forstå nåtida og rigge samfunnet for framtida.

NTF har derfor gledet seg av å tildele beredskapsprisen i sivil sektor for 2024 til statsforvalter Else-May Botten i Møre og Romsdal.

Beredskapsprisen 2024 – forsvarsrelatert sektor

Juryen har besluttet å gi prisen i forsvarsrelatert sektor til en som i årevis har jobbet jevnt og trutt for den organisasjonen han tilhører. Dette er ikke en person som står fremst og roper høyest, men en som jobber aktivt i kulissene for å tilrettelegge for at denne landsdekkende organisasjonen fungerer etter hensikten.

Organisasjonen vi snakker om ble formelt nedsatt i 1946, men midlertidig opprettet året før – altså i fredsåret 1945 – og tuftet på den organiserte sivile motstanden; bedre kjent som SIVORG.

For å lette på sløret: vi snakker om Landsrådet for Heimevernet, som er et rådgivende organ og oppnevnes av Forsvarsdepartementet for fire år om gangen. Rådet er en del av den demokratiske tradisjonen og strukturen Heimevernet er bygd på og skal sikre Heimevernets forankring i samfunnet gjennom de sivile organisasjonene det består av. Disse er valgt på bakgrunn av sin samfunnsmessige, næringsmessige eller beredskapsmessige betydning.

Instruksen for landsrådet fastsetter følgende to hovedoppgaver:

- Arbeide for å fremme samarbeid mellom HV og sivilbefolkningen
- Gi uttalelser og råd i spørsmål som angår HV

Pr. i dag er elleve organisasjoner som representerer ca. seks millioner medlemmer representert, der lederen har bakgrunn fra Landsorganisasjonen i Norge og nestlederen fra Næringslivets Hovedorganisasjon. I landsrådet inngår også representanter for hvert av de tolv HV-distriktene samt hovedtillitsvalgte fra henholdsvis områdestrukturen og innsatsstyrkene.

Prisvinneren har en allsidig bakgrunn som lærer, tidligere generalsekretær i Norges KFUM-speidere og selvstendig næringsdrivende innen utvikling. Sist, men ikke minst er han befalsutdannet i Hæren og har tjenestegjort i Heimevernet som områdesjef og senere avsnittssjef. Han var i en årrekke instruktør og veileder ved blant annet HV-skolen.

Med en slik solid sivil bakgrunn og ikke minst militære erfaring fra Heimevernets styrkestruktur var derfor vedkommende et naturlig valg da han i 2010 ble ansatt som generalsekretær for Landsrådet for Heimevernet. Han har spesielt gode forutsetninger for å forstå det sivile samfunn og HVs rolle i totalforsvarssamarbeidet. Det skader vel heller ikke saken at han er særdeles kunnskapsrik hva angår Heimevernets historie.

Vedkommende har i alle år sterkt fremhevet HV-distriktenes rolle som en vesentlig del av «grunnmuren» i totalforsvaret og det økende behovet for å koordinere og samtrene aktørenes plan- og beredskapsarbeid; herunder viktigheten av samarbeidet med sivile myndigheter som statsforvaltere, politiet og andre offentlige etater og institusjoner. Legg også til nettverksbygging og samarbeid med frivillige aktører. HVs omdømme er et annet forhold som ligger hans hjerte nært; blant annet behovet for å skape større forståelse hos arbeidsgivere for at den enkelte soldat av HVs 40 000 kvinner og menn må inn på øvelse eller på kurs.

Internt i HV har prisvinneren i alle år jobbet tett og godt med HV-staben i prosessene knyttet til fagmilitære råd og forsvarsstudier og sammen med landsrådet frontet dette utad; eksempelvis i Stortingets åpne høringer. I tillegg har han vært en god diskusjonspartner for den til enhver tid sittende sjefen for Heimevernet.

OG: prisvinneren har et sterkt engasjement for hele rådsstrukturen; altså landsrådet og de tolv distriktsrådene. Tilbakemeldingene fra distriktsrådene – og spesielt fra nye distriktsrådsledere som kanskje ikke har like god innsikt i hverken rådsstrukturen eller Heimevernet – er at de alltid blir mottatt på en positiv måte når de har hatt spørsmål. Hans støtte og faglige råd sies å være til uvurderlig hjelp for rådslederne.

Han beskrives som en solid støttespiller, ja en klippe, og det er derfor en glede å tildele beredskapsprisen i forsvarsrelatert sektor for 2024 til generalsekretær Jørgen Roaldset.

Mat i dyrtid

Gode råd trenger ikke være dyre, og dyrtiden vi er inne i kan gode tips og råd bidra positivt til familieøkonomien. Selv er jeg tidligere kantineleder, og hadde en mor som var flink til å lage god mat, til mange, av lite. Hun er min inspirasjonskilde den dag i dag.

AV: SOLVOR LARSEN, TIDLIGERE LAGLEDER I LANGHUS K&F OG TIDLIGERE KRETSLEDER I AKERSHUS



TIPS I BUTIKKEN

Sjekk alltid 50 % hylla. Hva kan du bruke derfra? Denne maten kan fryses ned og brukes senere. Du bør også sjekke butikkens uketilbud. Prøv å bare kjøpe middager på tilbud. Har du flere matbutikker i nærheten, sjekk alle.

Tenk også fremover. Hva kan lagres eller fryses ned av maten som er på tilbud?

HJEMME

Et godt tips er å lage stort og fryse ned mat i mindre enheter. Når du skal bruke den, ta middagen ut av fryseren i god tid. Den kan tine sakte i kjøleskap, og holde seg enda et par dager. Da har du middag klar, og sjansen for å gå på en hurtigmatsmess er mindre.

Lager du en matplan er det lettere å bruke rester og det du har tilgjengelig i fryseren.

Stek flere middager samtidig når du først har ovnen i gang. Sett inn flere former. Mat kan stekes i flere etasjer. Dette sparer strøm.

Vurder å anskaffe en airfryer. Da er det bare et lite volum som skal varmes opp, det går fortere, og krever lite strøm.

Slå av kokeplaten før maten er ferdig kokt. Restvarmen gjør maten klar, og du har spart strøm. Slå av kjøkkenvifta med en gang du er ferdig med å lage mat, så står ikke den og trekker varm luft ut av huset.

Bruk alt! Avskjær fra grønnsaker kan brukes til kraft.

KJØTTDEIG

Spe kjøttdeigen. Bønner og linser er en gode proteinkilder. De kan moses, og det er med

på å tykne sauser. Gulrøtter, blomkål, kålrabi og andre grønnsaker kan hakkes i blender og tilsettes mot slutten. Det gir en god tekstur og følelsen av mye kjøtt.

Stek gjerne kjøttdeigen i store porsjoner. Da har du ferdigstekt kjøttdeig til for eksempel taco, pizza, kjøttsaus og lasagne. Mos den i blender, så den blir finhakket. Det gir en følelse av mere kjøtt. Frys deretter gjerne kjøttdeigen ned, slik at du har det klart. Fryses det ned tynt og flatt, tiner det hurtig.

POTETER

Kok mange poteter sammen. Kok med skallet på, så holder de seg i mange dager. 5 min i kokende vann, så er de som nykokte igjen. Et alternativ er å kutte potetene i båter og steke dem i stekeovnen.

Om de skrelles og moses, og tilsettes litt smør og melk, er potetmosen klar på 1-2-3.

«Bakepotet» får du etter 15 min på 230 grader. Gi skrelte poteter et klem, så de sprekker litt i kantene. Pensle med smeltet smør og krydder. Stek dem i på 230 grader til de blir gylne og får stekeskorpe.

OST

Gulost slipper salt. Mange tror at det hvite belegget på osten er mugg. Dette er salt, og helt ufarlig. Det kommer ofte hvis osten ligger ute i luft. Har du rester av gulost som har blitt litt tørr og sliten, så riv den og bruk til pizza og grateng.

Stort er billig – som regel. Sjekk alltid kilopris. Kjøper du en stor ost, så del den i mindre biter. Ost holder seg best når den ikke går ut og inn av kjøleskapet. Det er



billigst å rive ost selv. Har du barn som ikke er gode til å høvle ost selv, kan du høvle ost, og legge i boks med matpapir imellom. Dette er billigere enn å kjøpe ferdig skivet ost.

BRØD

Kjøp brød og skjær i skiver før du fryser det ned. Da kan du ta opp akkurat det du trenger. Tar du ut brødet frossent om morgenen, har det tint i matpakka før lunsj. Har du brød og ost, er det fint å lage ferdig toast, og putte i fryseren. Da er det lett å lage kveldskos.

Gammelt brød kan kjøres i blender, og tørkes på benken (tynt lag) eller i ovn, så har du ferdig strøbrød til gratenger, eller panering. De kan skjæres i terninger og stekes i panne med litt olje og krydder. Da har du deilige krutonger til supper, salater etc.

Steker du dem i panne med smør og sukker, kan du ha på litt syltetøy og krem og få en deilig dessert. Gammelt brød malt i blender, kan også brukes som mel i vaffelrøre.

Smører du en skive med hvitløkssmør og ost og steker den i ovnen, har du deilig topping til en enkel suppe. Kan gjerne deles i fire.

Dypet i melk og egg, så har du arme riddere. Server gjerne med litt syltetøy.

GRØNNSAKER

Har du rester av grønnsaker, har du basen til en deilig grønnsakssuppe. Tilsett litt buljong og eventuelt andre krydder, så er den ferdig. Alle grønnsaker passer i en suppe. Du kan kjøre den i blenderen og få en kremet, fyldig suppe.

BRUK RESTER

Har du restemat som ikke holder til et måltid? Frys det ned og vent på mere. Mye kan brukes i en gryte eller lapskaus.

Pastasaus, bakt potet og litt ost blir digg middag, eller kveldskos.

Rester av fisk kan fryses ned, og brukes til fiskegrateng eller fiskesuppe. Husk bare å tine fisken sakte, så den ikke blir tørr.

Rester av grønnsaker er supert i supper og gratenger. Rester blir et nytt måltid i en taco lompe.

Gratenger er super restemat. Sett inn i ukemenyen at du skal bruke restemat, men ikke bruk ordet restemat. Da har du gitt maten et negativt utgangspunkt. Til pytt i panne kan du bruke alt av rester, også grønnsakene. Tilsetter du noe «nytt»,



oppgraderer du. Husk at kikerter og linser er en billig proteinkilde, som passer i en pytt i panne. Da trenger du ikke så mye dyre proteiner.

Ikke bland maten når du serverer. Det er lettere å bruke opp rester som er «rene». For eksempel kan kjøttkaker bli til pålegg, grønnsaker til en suppe og sausen fryses og brukes senere.

TORTILLALEFSER

Kutt i biter og stek i panne med litt krydder. Ypperlig til topping i salat og supper, men også digg snacks.

Stek to på svak varme i panne med ost imellom. Del i trekanter og bruk som over.

TIPS

Skrell poteter og grønnsaker. Oppbevar dette i en boks med kaldt vann. Kok opp avskjær og kjøtt. Kok kjøttet mørt. Ta ut kjøtt, og sil kraften og lag saus av denne.

Har du rekeskall? Fiskeben? Kok kraft og ha til neste fiskesuppe eller grateng. Nam!

Stilken på brokkoli er nydelig, men skrell den tykkeste delen. Skallet kan være litt trevlete. Stilken holder seg lenge og er god i supper, lapskaus etc., om du ikke vil servere den sammen med bukettene.

I FRYSEREN

Lag deg en frysebok, med alt du putter i fryseren med innhold og dato. Skriv det inn i fryseboka, så har du oversikt over hva du har. Når du tar noe ut, stryker du det i boka. På denne måten blir det mulig å unngå at noe blir glemt og gammelt i bunnen av fryseren. Oppdater gjerne boka innimellom, så du ikke får mange utstrøkne sider mellom hver ting du har i fryseren.

Bruk fryseboka når du lager ukemenyen.



Revitaliseringsutvalget Fra venstre: Anne Enger, Julie Helgesen, Liv Aasa Holm, Randi Almskår og Bodil Nervik. Foto: Privat

Hilsen fra revitaliserings- gruppen

Ett og ett halvt år er gått siden forslaget om nedleggelse ble fremmet på landsmøtet og revitaliseringsutvalget ble opprettet.

AV: JULIE HELGESEN, MEDLEM AV REVITALISERINGSUTVALGET

Sentralstyret spurte fem damer om å delta i utvalget, og fikk fem ja. Gruppen har bestått av Randi Almskår, Bodil Nervik, Liv Aasa Holm, Anne Enger og undertegnede Julie Helgesen. Vi har i hovedsak hatt fysiske møter på kontoret i Oslo, samt et par møter over nett.

Da arbeidet startet diskuterte vi først løst og fast innad i gruppen. Mange temaer var på agendaen, alt fra navneendring, økonomi, oppgaver for sentralstyret, vedtekter med mer.

Gruppesammensetningen har vært god, og alle hadde ulik kunnskap og erfaring som til sammen har ledet til mange gode diskusjoner. Tre modeller ble etter hvert formet. Alle modellene er presentert i bladet tidligere.

DE TRE MODELLENE

I modell 1 beholder vi dagens oppsett slik forbundet er i dag, med sentralledd og prinsippprogram. Modell 2 er alternativet der sentralleddet legges ned, slik som forslaget som ble fremmet på forrige landsmøte. Den tredje modellen viser en forenklet og fornyet versjon av organisasjonen. I sistnevnte beholdes sentralleddet, men med nye oppgaver og visjoner.

Ettersom en stor del av oppgaven vår var å finne ut hvilke oppgaver sentralleddet skal fortsette med, ble det sendt ut et brev til lagene for å kartlegge hva som er viktig for medlemmene. Ut fra svarene som kom inn kunne vi plukke ut de arbeidsoppgavene som medlemmene setter høyest, og samtidig fjerne det som ikke er av interesse.

SPØRREUNDERSØKELSE GA NY MODELL

Vi i gruppen ønsket å få vite mer om hva medlemmene tenkte om ulike temaer, og vi hadde derfor ute den første spørreundersøkelsen høsten 2024. Med en svarrespons på rundt en tredjedel av medlemmene fikk vi en god pekepinn på hva som var viktig at vi i gruppen jobber videre med.

Med utgangspunkt i denne spørreundersøkelsen, samt diskusjoner i egen gruppe knyttet til hvilke retninger som er økonomisk forsvarlig å fortsette med, ble en fjerde modell til. Denne modellen ble for første gang presentert i forbindelse med forbundets seminar i oktober 2024.

Gruppearbeid og gode diskusjoner der førte til videre arbeid og utvikling av denne modellen. Foreløpig rapport og modell 4 ble så sendt på høring til alle lag. Enkeltmedlemmer hadde også mulighet for å sende eget høringssvar.



Julie Helgesen, medlem av revitaliseringsutvalget. Foto: Lene Søgaard Gloslie

HØRINGSSVAR FRA MEDLEMMENE

Alle høringssvar ble nøye gjennomgått i gruppen, og satt i system. Vi tok imot mange ulike tanker og meninger, hvor alle var like viktig for det videre arbeidet. På noen områder var det mange ulike meninger, og vanskelig for oss å finne en mellomløsning som ville blitt tatt godt imot av alle. På andre områder var de fleste ganske enig, og det ble enklere for gruppen å utforme løsninger som passer til flere. På bakgrunn av de tilbakemeldingene vi fikk, fortsatte vi å jobbe med modell 4, og har gjort nødvendige endringer i denne.

Den siste undersøkelsen vi sendte ut til medlemmene handlet om navneendring. Det er et tema som kom opp på gruppen sitt første møte, fordi vi opplevde det som en naturlig ting å diskutere i forbindelse med en revitalisering av forbundet.

Dette var også en del av rapporten som ble sendt på høring. På bakgrunn av varierende meninger i høringssvarene, hadde vi behov for å innhente enda mer informasjon fra medlemsmassen for å kunne gi en tilstrekkelig anbefaling om dette. Resultatene fra denne undersøkelsen vil dere kunne se i den endelige rapporten når den kommer.

MEDLEMMENE AVGJØR

Når et utvalg som oss skal utvikle et forslag til endring i en landsdekkende organisasjon med over 2000 medlemmer med hver sin stemme og hver sine meninger, sier det seg selv at ikke alle kan være enig i resultatet. Vi i gruppen har utviklet et forslag til det som kan bli veien videre for Norges Kvinne- og familieforbund. Forslaget er basert på de tilbakemeldinger vi har fått i løpet av denne perioden. Hva som faktisk blir resultatet, er opp til medlemmene som deltar på landsmøtet i oktober 2025.

Vi i revitaliseringsgruppen skal legge frem vårt arbeid på landsmøtet, og vi håper så klart på gode og saklige diskusjoner



Julie Helgesen og revitaliseringsutvalget la frem sitt arbeid under forbundets seminar i oktober 2024. Foto: Privat

rundt temaet. Vi kommer også til å være tilgjengelig for å svare på de spørsmål som måtte komme opp i løpet av møtet.

FORENKLING OG MODERNISERING

Det som kommer klart og tydelig frem i rapporten, og som kanskje er det viktigste, er at driften forbundet har i dag ikke er økonomisk forsvarlig i forhold til medlemstallet vi har nå.

Vi har og hatt et fokus på forenkling og modernisering, og prøvd å se organisasjonen i lys av 2025 og et moderne samfunn i utvikling. Hovedfokus har vært de bekymringene som fremkom på landsmøtet i 2023 knyttet til synkende medlemstall, manglende engasjement på sentralt nivå og problemer med å fylle ulike verv. Dette er tydelige trender som vi er nødt å jobbe for å forbedre, hvis vi ønsker å fortsette å ha et felles sentralstyre i organisasjonen.

LANDSMØTET 2025

Det endelige resultatet av arbeidet vårt vil bli sendt ut som en rapport i god tid før landsmøtet. Vi håper alle som skal på landsmøtet setter seg godt inn i saken, og gjerne tar en diskusjon i laget på forhånd. Uansett hva som blir resultatet vil det påvirke hele medlemsmassen, og det er derfor viktig at dere deltar og gir deres stemme. Landsmøtet 2025 blir siste mulighet for deg som medlem å påvirke fremtiden til forbundet i denne omgang.

Halvannet år med arbeid i revitaliseringsgruppen har resultert i en omfattende rapport, som nå er sendt til sentralstyret for gjennomgang. Vi takker for alle som har bidratt med sine tanker gjennom perioden, og ikke minst for tilliten og fine tilbakemeldinger fra mange av dere.

Håper vi sees i oktober!



INNKALLING TIL LANDSMØTE 2025

Tema for Landsmøtet er omsorg hele livet.

Det blir kalt inn til Landsmøte 17. – 19. oktober 2025 på Thon Hotel Arena Lillestrøm.
Landsmøtet åpner fredag 17. oktober kl. 13.00 og avsluttes søndag kl. 15.00.

Etter vedtak på landsmøtet 2018 kan alle ordinære medlemmer delta på landsmøtet og har stemmerett.

Pris: Delegater kr 5 800, per person i dobbeltrom og kr 6 200,- i enkeltrom. Lunsj fredag og søndag er inkludert.
Det er reisefordeling til landsmøtet. Alle deltagere er med i reisefordelinga.

Frist for påmelding: Påmelding innen 17. juni, sendes til: post@kvinnerogfamilie.no

Saker: Vedtektsendringer har frist 17. juni. Andre saker: 17. august.

Forslag til vedtektsendringer og andre saker sendes til:

post@kvinnerogfamilie.no eller Norges kvinne og familieforbund
Storgt 11, 0115 Oslo.

Frist kandidater til valg:

Valg ledere: 17. juni **Frist for de øvrige:** 17. august

Forslag sendes valgkomiteens leder, Anne Enger.

Adresse: Anne Enger, Gamle Finnsandvei 33, 3525 Hallingby

E-post: a-enger2@online.no Tlf.: 911 79 287

Sakspapirer blir sendt ut 17. september.

Er det spørsmål, ta kontakt med forbundsleder Wenche Kraggerud, tlf. 455 10 927 / 918 06 478



PÅMELDINGSBLANKETT TIL LANDSMØTE 17. – 19. OKTOBER 2025 PÅ THON HOTEL ARENA LILLESTRØM

Navn: _____

Adresse: _____

E-post: _____

Lag: _____

Mobil: _____

Krets: _____

Kryss av for deltagelse:

☐ Enkeltrom (6 200 kr)

☐ Dobbeltrom (5 800 kr) – dele med:

Vær vennlig å gi beskjed dersom du har matintoleranse/allergi:

Fakturaadresse: _____

Bindende påmelding sendes: Norges Kvinne- og familieforbund,
Storgata 11, 0155 Oslo eller på e-post til: post@kvinnerogfamilie.no innen 17. juni 2025.



Valgkomiteen søker kandidater til tillitsverv

AV: ANNE ENGER, LEDER, VALGKOMITEEN

KJÆRE MEDLEM,

Det er DU som har forslagsrett til landsmøtet.

Det er DU som har stemmerett på landsmøtet

Det er DU som kan stille til valg til de vervene som skal velges på landsmøtet.

Hvis DU ikke gjør noe av dette, får vi ingen tillitsvalgte til sentrale verv.

Hva vil da skje?

LANDSMØTET 2025

Landsmøtet avholdes 17. – 19. oktober 2025. Der skal det velges forbundsleder, en eller to nestledere, tre eller fire sentralstyremedlemmer og to vara.

I tillegg skal det velges valgkomité med tre personer pluss to vara, kontrollkomité med tre personer pluss to vara, samt representant til ACWW.

Noen av de sittende kan ikke ta gjenvalg på grunn av åtteårsregelen. De dette angår er: I valgkomiteen: Anne Enger, Ingebjørg Rasmussen og vara Vivian Vestby. I kontrollkomiteen: vara Kari Johnsen.

REVITALISERING KAN GI ENDRINGER

Høring om organisasjonsendringer kan endre behovene for kandidater til valg.

Revitaliseringsgruppen har i oppgave å legge frem forslag til endringer som skal bidra til en revitalisering av forbundet. Disse forslagene, som nå er ute på høring hos lagene og medlemmene, vil kunne føre til beslutninger som igjen vil kunne innvirke på hvor mange kandidater som skal velges til ulike verv under landsmøtet i 2025. Vi har derfor laget vår liste over verv som trenger nye tillitsvalgte ut fra forbundets vedtekter i dag.

Alle som har vært medlem i minst to måneder har forslagsrett, stemmerett og er valgbare til verv. Det er ikke slik lenger at det er lagene som bestemmer, det er det enkelte medlem. Alle har like mye å si. Fullstendig demokrati.

BRUK FORSLAGS- OG STEMMERETTEN!

Send inn forslag på e-post eller brev til valgkomiteen ved leder Anne Enger. Det er slutt på dumme skjemaer, bare skriv navn og kontaktinformasjon til den eller de du foreslår, og til hvilket eller hvilke verv du foreslår vedkommende, og om du har spurt kandidaten(e).

Valgkomiteen er helt avhengig av at DERE sender inn forslag og stiller til valg.

FRISTER

Frist for forslag på leder og nestledere er 17. juni 2025.

Frist for de øvrige er 17. august 2025.

Ikke vent, send ditt forslag i dag!

KONTAKTOPPLYSNINGER:

Valgkomiteen ved leder Anne Enger, Gamle Finnsandvei 33, 3525 Hallingby, e-post: a-enger2@online.no Tlf. 911 79 287



Marieprisen landsmøte: Emilie Skogvang og Peter Skogvang er henholdsvis nestleder og leder for Vaffelgutta, som mottok Marie-prisen i 2018. Foto: Privat



De to første prisvinnerne som mottok Marie-prisen i 2015, var fra venstre: Tove Smaadahl ved Kriesesentersekretariatet og Wanja Sæter ved Kriesesenteret i Salten. Foto: Privat

Marie-prisen fra 2015 – 2025

Marie-prisen ble opprettet til minne om forbundets grunnlegger og de verdier hun stod for. I år er det ti år siden prisen som bærer Marie Michelets navn ble delt ut første gang, under forbundets 100-års jubileum.

De to første prisvinnerne som mottok Marie-prisen i 2015, Tove Smaadahl ved Kriesesentersekretariatet og Wanja Sæter ved Kriesesenteret i Salten, har begge satt tydelige og varige spor etter seg i kampen for kvinners rettigheter og likestilling, på et felt der kvinner står aller svakest.

Året etter, i 2016, var det Bente Øien Hauge som fikk prisen for sin innsats for å redde lokalsykehus og fødetilbud.

Omsorg og nestekjærlighet er stikkordet for den neste prisvinneren. I 2018 var det Vaffelgutta som vant hjertene med sin innsats for de som har gaten som sitt hjem. Peter Skogvang og hans kamerater satte i gang sitt prosjekt i 2014. I dag er dette et prosjekt flere steder i landet, med flere

hundre som bidrar i arbeidet. Du og jeg tilbys på gaten å kjøpe en vaffel. Så gir de en vaffel til noen som trenger det.

I tillegg til utdelingen av vaffer arrangeres det samlinger og tilstelninger i forbindelse med blant annet jul. Emilie Skogvang og Peter Skogvang er henholdsvis nestleder og leder for Vaffelgutta.

Det sies at en av de mest fryktinggytende lydene man kan høre på savannen er brølet fra den afrikanske løven, som Løvemammaene har lånt navnet sitt fra. I 2021 var det Løvemammaene som ble tildelt Marie-prisen for deres kamp for barna.

Foreldre til barn med funksjonsnedsettelse kan kjenne seg igjen i Løvemammaenes erfaringer – det ikke er

foreldrerollen som tapper krefter, men systemet rundt. Det som egentlig skal hjelpe. Da er det viktig å ikke stå alene, men kjempe sammen.

Den foreløpig siste prisen som ble delt ut, i 2023, gikk til Klokkeklovnene, som vekker gjemte talenter og glemte smil. Deres mål er å speile, synge, spille, danse og være til stede i øyeblikket. Slik når de fram til mennesker som er mye inne i seg selv. Klokkeklovnene reiser rundt omkring og vekker livsgnist og glede på sykehjem.

Hvem synes du har gjort seg fortjent til å bli hedret med Marie-prisen under årets landsmøte? Send gjerne inn ditt forslag!



Løvemammaene Marieprisen: I 2021 var det Løvemammaenes tur til å bli hedret med Marie-prisen. Fra venstre: Løvemammaer og Anne Marit Hovstad. Foto: Privat



Klokkeklovnene: Klokkeklovnene ble tildelt Marie-prisen i 2023. Fra venstre: tidligere forbundsleder Aina Alfredsen Førde, Klokkeklovnene og Wenche Rolstad. Foto: Christine Andreassen



FORSLAG KANDIDAT MARIE-PRISEN

Navn: _____

Adresse: _____

E-post: _____

Telefon: _____

Tittel/arbeidsgiver: _____

Begrunnelse (skriv gjerne på eget ark): _____

Har du eller andre i ditt lag/krets selv opplevd engasjementet til kandidaten?:

Andre vi kan kontakte for informasjon/referanse om kandidaten:

Underskrift forslagsstiller

Sendes innen 1.mars 2023 til: aina@kvinnerogfamilie.no eller i post til:
Norges Kvinne- og familieforbund, Storgata 11, 0155 Oslo

TIL VÅRE MEDLEMMER I NORGES KVINNE OG FAMILIEFORBUND

Styret vil informere om at det nå er mulig å søke om økonomisk støtte på inntil kr 2 000 til deltakelse på landsmøtet i oktober. Dette tar vi fra Dagny Bjørnaraas fond. Støtten er tiltenkt medlemmer der laget deres har stram økonomi, og vi ønsker å legge til rette for at flest mulig kan delta.

Det er laget som søker om støtte på vegne av personen som ønsker å delta. For at søknaden skal behandles, må laget sende inn en kort begrunnelse sammen med et regnskap som viser deres økonomiske situasjon.

Direktemedlemmer har også mulighet til å søke.

Søknader kan sendes til wenche@kvinnerogfamilie.no, Fristen for å sende inn søknader er 17. juni 25. Styret vil behandle alle søknader konfidensielt og gi tilbakemelding.

Vi håper at dette initiativet vil bidra til økt deltakelse på landsmøtet, og vi ser frem til å høre fra dere.

Wenche Kraggerud, Forbundsleder
Trine Berg Fines, Nestleder
Randi Helen Almskår, Nestleder



Sommerferiesamvær med barna: Hvordan unngå konflikt med eksen?

Sommerferie er noe de fleste ser fram til. Sommeren kan bringe med seg mye godt for både barn og voksne, og forbindes gjerne med sol, latter, is og kos. Men, noen ganger kan foreldrekonflikter skygge for solen – særlig for barna.



Ekspert Therese Heggedal.

Langseth Advokatfirma DA

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

www.langsethadvokat.no

I denne artikkelen gir barnerettsspesialist Therese Heggedal tips til avtaler som kan virke konfliktdepende, fallgruver som bør unngås, og virkemidler som er tilgjengelige.

HVILKE SAMVÆRSLØSNINGER ER VANLIGE I SOMMERFERIEN?

Samværsrett er en rett både for barnet, og for forelderen som ikke bor med barnet, til å tilbringe tid med hverandre. Denne gjensidige retten anses som et gode for barnet og strekker seg gjennom ferier. De fleste foreldre er også enige om at barnet skal ha ferietid med begge foreldre. Unntak kan være der et barn har store samværsvegringer, eller en forelder har begrenset samværskompetanse.

For foreldre flest er spørsmålet normalt ikke om, men når og hvor mye samvær barnet deres skal ha. Dette kan være vanskelige spørsmål.

Foreldrene står helt fritt til å avtale omfanget av samværet. Blir foreldrene ikke enige, kan domstolen bestemme. Hensynet til barnets beste er avgjørende, men det finnes ingen fasit på hva det er. Lovgiver har ikke gitt nærmere føringer for

samværsomfanget. Både foreldrene selv, og domstolen, må gjøre en konkret vurdering av hva som er det beste for det konkrete barn.

Selv om barneloven ikke inneholder noe fasit eller rettslig utgangspunkt, er det et eksempel i loven på en samværsløsning, såkalt «vanlig samvær». For sommerferien er «vanlig samvær» til sammen tre ferieuker med samværsforelderen. Men husk at dette hverken er et minimumssamvær, eller en normalstandard.

For de minste barna, smårollingene, kan det være for mye med tre sommerferieuker. I tillegg stykkes gjerne samværet opp, slik at det enkelte samvær ikke varer lengre enn opptil en uke. Dette gjøres blant annet fordi de minste har et stort behov for ro og stabilitet, og hyppig kontakt med begge foreldre. Lang tids fravær fra den de bor mest hos til vanlig, kan være belastende for dem. En løsning for to- til treåringene er en såkalt 1+1-løsning, der barnet har totalt to sommerferieuker med hver forelder, fordelt i to like bolker med en varighet på en uke. Ulike faktorer kan tilsa at det konkrete barnet bør ha mer eller mindre samvær. En treåring som er en del av en søskenflokk,



med to foreldre som kommuniserer godt og som barnet har omfattende kontakt med til vanlig, vil typisk kunne tåle mer samvær og lengre samværsbolker.

For skolebarna velger mange foreldre å dele hele skoleferien, som totalt er rundt åtte uker. Yngre skolebarn kan for eksempel ha en 2+2-løsning, altså totalt fire uker ferietid med hver forelder, fordelt på toukersbolker. Noen skolebarn, ofte de eldre, syntes det gir mer ro med færre bytter. En løsning da er å dele hele skoleferien i to, med bytte på midten.

HVA BØR MED I EN AVTALE OM SOMMERFERIESAMVÆR?

Selv om mange foreldre klarer å bli enige om hvor mye og hvor lenge feriesamværene skal vare, oppstår det likevel alt for ofte konflikter rundt detaljene.

Dette løser man best ved å ha en god, gjennomtenkt og heldekkende samværsavtale i bunn. Blir man enige om detaljer fra gang til gang, kan samværsavtalen ligge i skuffen. Blir foreldrene ikke enige, kan avtalen trekkes fram og falles tilbake på.

For å unngå misforståelser er det en fordel at både samværsforelderens og bostedsforelderens feriesamvær er regulert. Samværsforelderens hverdags- og helgesamvær faller da bort de aktuelle ferieukene. Tilsvarende bør begge foreldres ferietid reguleres ved delt fast bosted. For at avtalen skal være heldekkende bør den reguleres når samvær skal skje. Dette kan gjøres ved å legge samvær til bestemte dager/uker, eller ved å regulere

rammen for samværstidspunktet. For eksempel kan man avtale at rammen for et sommerferiesamvær etter en 1+1-løsning, er juli måned, og at foreldrene har førstest rett til å velge ferieuker i juli annethvert år. Det bør settes en frist for å melde inn valgte ferieuker, for eksempel innen 1. april samme år, før den andre gis muligheten til å velge sine uker. Har barnet halve ferien hos hver forelder, bør man avtale en bestemt byttedag. Byttedagen kan for eksempel være den fjerde fredagen etter at skoleferien starter.

Videre kan det oppstå konflikt om klokkeslett og overleveringssted, dersom dette ikke er regulert. I avtalen kan man for eksempel skrive at overlevering utenom skole/barnehage skjer klokken 16.00, og at den barnet har vært hos, leverer barnet hos den andre forelderens.

Ulempen med en heldekkende avtale er at den ikke tar høyde for det uforutsette. Barn kan bli syke, bilkøene ekstra lange, og billige flybilletter kan gjelde en avreise dagen før samværet starter. Selv med en heldekkende avtale, er det av og til nødvendig med justeringer. Begge foreldre bør derfor være forberedt på å utvise noe fleksibilitet ved behov.

HVA KAN DU BESTEMME OM DEN ANDRES FERIE?

Noen foreldre opplever at de selv har bedre rutiner, regler og rammer for barnet, enn eksen. Da er det lett å ville bestemme hva den andre kan, og ikke kan gjøre under sitt feriesamvær.

Det er likevel den som har samvær som

plikter å ta vare på barnet under samvær, og som har rett til å treffe beslutninger som gjelder den direkte omsorgen. For eksempel bestemmer samværsforelderens om barnet skal få en daglig iskrem, og når barnet skal legge seg. Klarer foreldrene å dele informasjon og samarbeide med hverandre om barnet, vil det være en kjempefordel for barnet, men den ene forelderens kan altså ikke tvinge den andre til like ferierutiner. Både bostedsforeldre og samværsforeldre med del i foreldreansvaret, har ensidig rett til å reise på utenlandsferier opp mot fire uker med barnet. Dette omfatter, som en nødvendig konsekvens, en rett til å ha barnets pass under sitt feriesamvær.

FRYKT FOR BORTFØRING – UTRISEFORBUD

En utfordring som kan oppstå i forbindelse med sommerferiesamvær, er frykt for bortføring av barnet. Noen ganger er det rett og slett nødvendig med et utreiseforbud for å sikre at barnet ikke forsvinner i utlandet. Barneloven gir en mulighet til å få et utreiseforbud dersom det er fare for at barnet ikke vil komme tilbake til Norge fra en utenlandsreise. Det er ikke nok at det er usikkert om barnet vil bortføres. Det må være noen konkrete holdepunkter som viser en slik fare. Dersom forelderens som ønsker å reise med barnet har liten tilknytning til Norge er det et sentralt moment i helhetsvurderingen. En forelder med dårlig norskkunnskaper, uten jobb, og med begrenset nettverk og familie i landet, vil typisk anses å ha svak tilknytning til Norge. Det er retten som bestemmer utreiseforbud, men haster saken, kan politiet på visse vilkår ilegge et midlertidig utreiseforbud.

TRENGER DU HJELP?

Trenger du hjelp fra en tredjepart med å avtale eller gjennomføre sommerferiesamvær, kan ditt lokale familievernkontor ofte bistå deg med gode råd og støtte. Spesialiserte barneadvokater vil også raskt kunne svare på spørsmål, foreslå løsninger, og utforme konfliktdempende avtaler.

Ved alvorlig bekymring for at den andre forelderens ikke vil ivareta barnet i ferien, kan man søke hjelp hos barnevernet.

Vold og overgrep i samiske samfunn

Rapport om vold og overgrep i samiske samfunn: – Vold blir ofte fortiet, unngått og bagatellisert

AV: RUNHILD GRØNLIE, SENIOR
KOMMUNIKASJONSRADGIVER, NASJONALT
KUNNSKAPSSENTER OM VOLD OG
TRAUMATISK STRESS (NKVTS)

Studien viser at dagens vold og overgrep er del av komplekse historiske og kulturelle mønstre som strekker seg over flere generasjoner.

– Det er et gjennomgående funn i omfangsstudier at det er høyere forekomst av vold og overgrep blant urfolk, og særlig kvinner og barn, enn i majoritetsbefolkningen. Det gjelder også samer i Norge, forteller forsker og prosjektleder Solveig Bergman ved NKVTS.

Den nye rapporten «går bak tallene» og studerer erfaringer med vold hos utsatte og barrierer i deres møte med hjelpeapparatet.

NORMALISERING OG STILLTIENDE AKSEPT

Bergman forteller at lojalitet til familie og lokalsamfunn, samt kollektivistisk tenkning, spiller en stor rolle i hvordan voldsutsatte forstår sine erfaringer. Både manglende språk for seksualitet og vold, kombinert med lojalitet til gruppen, skaper

en taushetskultur som gjør det vanskelig å snakke om, håndtere og søke hjelp ved opplevd vold og seksuelle overgrep.

– Denne studien viste en nokså høy grad av normalisering og nærmest stilltiende aksept av vold i nære relasjoner og seksuelle overgrep i nordnorske kystsamfunn. Det er spesielt hos den eldre generasjonen kvinner. Personer med ulik samisk bakgrunn og tilhørighet peker på at vold ofte forties, unngås og bagatelliseres, sier Bergman.

Det å bryte lojaliteten og fortelle kan være risikabelt. Det gir ikke nødvendigvis tilgang på hjelp eller anerkjennelse.

BARRIERER MOT Å SØKE HJELP

Forskeren forteller videre at historiske og kulturelle forhold hindrer mange med samisk bakgrunn i å søke hjelp. Fornorskningspolitikken har satt dype spor og skadet tilliten til myndighetene. Mangelfull tilrettelegging, og utfordringer knyttet til språk og kultur forsterker denne mistilliten.

– Det er bekymringsfullt at en betydelig andel samer fremdeles opplever diskriminering, mobbing, hatefulle ytringer og hets. Våre intervjupersoner forstår det som en ettervirkning og forlengelse av fornorskningen, sier Bergman.

Å oppsøke hjelpeapparatet i etterkant av volden kan oppleves særlig sårbart dersom

en selv har blitt møtt med diskriminering eller forskjellsbehandling tidligere. Det samme gjelder dersom man har sett det blant andre.

– Hjelpepersonell kan ha problemer med å forstå og møte voldsutsatte på en måte som skaper tillit og tilgang på hjelp. Det å forstå hvordan lojalitet, og i en viss grad ære, spiller inn, er viktig for at hjelpeapparatet bedre skal kunne møte voldsutsatte på måter som gjør at de opplever seg forstått og får tilgang på riktig hjelp, sier Bergman.

IKKE ENTYDIG SAMMENHENG

Deltakerne i studien er spurt om hvordan de forstår volden de har vært utsatt for. Noen av deltakere kobler vold og overgrep til sider ved samisk kultur og levemåte. Andre mener det handler mer om bygdekultur generelt, med festing, alkohol og lite voksenkontroll.

Bergman understreker at det har vært viktig for forskerne å utføre forskningen med respekt og ydmykhet.

– Vi har prøvd å unngå forklaringer som utelukkende definerer erfaringer og opplevelser som «samiske». Vi ville heller få fram hvor samiske forhold kan ha gjort en forskjell i de intervjuedes erfaringer.

– Ut fra våre funn er det ikke mulig å direkte knytte vold og overgrep til det samiske eller spesifikke samiske identiteter. Det at vi ikke ser en entydig sammenheng



Runhild Grønlie, senior kommunikasjonsrådgiver ved Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS).
Foto: NKVTS | Kristoffer Sandven



Prosjektleder for studien og forsker II, Solveig Bergman ved Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS).
Foto: NKVTS | Kristoffer Sandven

mellom det samiske og vold, gjør at vi må anerkjenne at det samiske kan være en del av et større bilde med ulike kulturelle identiteter, sier Bergman.

MANGLER KRISESENTERTILBUD

Kunnskapen om samiske forhold har lenge vært mangelfull i store deler av samfunnets hjelpeapparat og støttestrukturer.

Ifølge Bergman har det skjedd en tydelig forandring både innenfor det samiske samfunnet og i majoritetssamfunnet.

– Etter midten av 2010-tallet har temaet blitt løftet opp på den offentlige og politiske dagsordenen. Særlig i den norske delen av Sápmi, fra Sametinget og samiske organisasjoner, til nasjonale myndigheter, internasjonale organisasjoner, fagpersoner og forskere, sier Bergman.

Parallelt har det vært en utbygging av samiske hjelpetjenester og institusjoner i de siste årene.

– Et stort problem er imidlertid at vi ikke ennå har et tilfredsstillende krisesentertilbud i samiske områder, sier Bergman.

TAUSHETSKULTUREN SLÅR SPREKKER

Til tross for skam, lojalitet og taushetskultur, ser altså forskerne tegn på en positiv endring over tid i hvordan overgrepssaker

håndteres i samiske lokalsamfunn. Dette selv om kompetansen i voldssaker, ressursene og de politiske prioriteringene varierer også i de samiske kommunene.

– Økt bevissthet om vold og overgrep både i det samiske samfunnet og i storsamfunnet gjør det lettere å bryte tausheten. Det bidrar også en sterkere samisk tilhørighet og identitet til, sier Bergman.

Hun sier videre at Sannhets- og forsoningskommisjonens rapport i stor grad har bidratt til en økt bevissthet om konsekvensene av fornorskningspolitikken. Den gir viktig innsikt også for å forstå og forebygge vold og overgrep i samiske miljøer.

Les rapporten

Du kan lese et sammendrag av rapporten «Når tausheten brytes: Om vold i nære relasjoner og seksuelle overgrep i samiske samfunn» av Bergman, S., Kiil, M. A., Bjørnholt, M., Ruud, N. S., (2025) ved å skanne QR-koden:





Wenche Kraggerud
Forbundsleder



Trine Berg Fines
Nestleder



Randi Helen Almskår
Nestleder



Julie Helgesen
Styremedlem



Dagny Pedersen Welle
Styremedlem



Odrun Vellene Vevatne
Styremedlem



KJÆRE MEDLEMMER!

AV: TRINE BERG FINES, NESTLEDER

Nå er 17. mai vel overstått, og sommeren står for døra!

Sentralstyret har hatt to møter dette året, i februar og nå i mai. Begge møtene ble avholdt på forbundets kontor i Storgata 11 i Oslo.

Det er alltid trivelig når vi treffes, og vi har mange, gode diskusjoner. Vi begynner nå å bli ganske godt kjent, etter av vi ble valgt på landsmøtet i 2023.

På møtet i februar begynte vi allerede planleggingen til årets store begivenhet, landsmøtet på Lillestrøm i 2025. Det er mye praktisk som skal planlegges, og vi håper at så mange som mulig av dere medlemmer ønsker å delta på dette møtet.

Vi gjorde også vedtak om at vi skal delta på Arendalsuka i år også. Tre eller fire fra oss vil delta. I all hovedsak har vi kommet fram til at dette er en nyttig og viktig arena for oss å være på, ikke minst med tanke på at vi knytter kontakter med andre aktuelle samarbeidspartnere.

Medlemstallet holder seg forholdsvis stabilt, til tross for at det legges ned en del lag. Det betyr at mange ønsker å fortsette som medlemmer, og blir da direktemedlem til forbundet. Og gledelig nok, det er også en del lokallag som øker sine medlemstall!

Forbundet har sendt inn høringssvar i forhold til refusjon på tannhelse, det er foreslått at personer opp til 26 år skal få delvis refusjon på nødvendig tannbehandling. Dette er en sak vi støtter!

Forbundet har også sendt inn høringssvar til Postutvalgets rapport. Her er det foreslått en rekke, nesten radikale forslag om endring på blant annet postombæring. I praksis vil det si at mange ikke vil få post lengre, men må oppsøke post i butikk. Hvis dette blir vedtatt vil det få store konsekvenser for mange, ikke minst ute i distriktene. Vi mener at Posten ikke må glemme det samfunnsansvaret den faktisk har.

På møtet nå i mai hadde vi tre viktige saker til behandling, nemlig prinsippprogrammet, videre planlegging av landsmøte og rapport fra revitaliseringsgruppa.

Når det gjelder forslag til nytt prinsippprogram, har komiteen levert sitt første utkast. De har laget et mye kortere program enn det vi er vant til, og de foreslår å endre navn til «Fokusområder» som forbundet skal jobbe videre med etter landsmøtet. De foreslår følgende tre fokusområder: Familiestøtte, skolemat og kvinnehelse.

Dette kommer det til å bli mange gode diskusjoner om på landsmøtet!

Landsmøtet på Lillestrøm i oktober er godt i rute med tanke på planlegging. Mye vil bli likt, men kanskje også noen enkle forandringer! Vi skal dele ut Marie-prisen, sentralstyret har gjort vedtak på hvem som får denne prisen i år, men det er selvsagt hemmelig!

Ordfører på Lillestrøm vil gi oss en hilsen, og vi får et meget spennende foredrag av Grete Kvalheim på åpningsdagen. Ellers vil det bli mange spennende saker å diskutere!

Blant annet vil Revitaliseringsgruppa legge fram sitt arbeid og forslag til endringer i forbundet vårt. Sentralstyret gikk grundig gjennom denne rapporten på det siste møtet. I tillegg hadde vi på forhånd fått tilsendt høringssvarene dere fra lagene (og enkeltmedlemmer) hadde sendt inn! Mange spennende svar.

Sentralstyret vil fortsette å jobbe videre med saken, og vil komme med sitt forslag til vedtak til landsmøtet.

Benytter anledningen til å ønske alle en riktig god sommer! Stå på ute i lagene! Dere gjør en forskjell i lokalsamfunnene deres!

Takker de øvrige medlemmene i sentralstyret for et meget godt samarbeid!

Sommerferietips fra Røde Kors

Hold deg trygg på tur med Røde Kors sine råd ved ekstremvarme, drukning og førstehjelp.

Om du tilbringer sommerferien hjemme eller i utlandet, kan det å gi førstehjelp både til deg selv og andre, redde liv. Her får du oppdaterte råd fra Røde Kors om hvordan du håndterer drukning, ekstremvarme og skader.

HETERÅD

I Norge vet vi godt hvordan vi skal beskytte oss mot kulde, men vi er ikke like forberedt på ekstremvarme. Klimaet endres, og vi kommer til å oppleve hetebølger i økende grad. En rekke helseplager kan knyttes direkte til overoppheting, og i verste fall kan ekstremvarme ha dødelige konsekvenser. Her er Røde Kors' ni råd i varmen:

Hold deg i skyggen på de varmeste dagene.

Drikk vann ofte, selv hvis du ikke føler deg tørst.

Pass på de aller yngste, eldre, og kronisk syke familiemedlemmer, venner og naboer – de tåler høye temperaturer dårligst.

Oppsøk hjelp hvis du føler deg dårlig og får symptomer på overoppheting – som hodepine, svimmelhet, forvirring, høy kroppstemperatur og kvalme.

Hjelp andre med symptomer på overoppheting eller dehydrering, til å kjøle seg ned, få i seg vann, og søke akutt hjelp hvis de trenger det.

Sjekk værmeldingen før du legger dagsplanen! Hvis du skal jobbe ute, trene mye eller gå i fjellet om sommeren er det viktig at du tar lange pauser når dagen er på sitt varmeste.

Vær forsiktig når du bader – bad ikke alene, og overvurder ikke dine egne svømmeevner.

Hvis du føler deg for varm innendørs, så kan en luftetur i skogen, en tur på biblioteket, eller et besøk på museum eller kjøpesenter være en god måte å kjøle seg ned på.

Hold soverommet så kjølig som mulig, det gir bedre hvile og toleranse i heten.

FØRSTEHJELP VED DRUKNING

Drukning kan inntreffe både i grunt og



Drukning kan inntreffe både i grunt og dypt vann. Hold alltid øye med barn som oppholder seg rundt vann, selv om de er svømmedyktige. Foto: Id Skrivarhaug / Røde Kors

dypt vann. I Norge hvor vi kan ha kaldt vann også om sommeren, bør vi være ekstra påpasselig. Når kroppen utsettes for kaldt vann, kan det føre til raskere pusting, redusert vurderingsevne, svekkede muskler og reduserte svømmeferdigheter. Dette kan lede til en panikktilstand, hvor personens evne til å tenke klart og handle fornuftig avtar betydelig.

Som livredder er det avgjørende å vurdere både din egen sikkerhet og situasjonen nøye. Ikke forhaste deg, men prøv likevel å gjøre tiltakene under på en effektiv og kontrollert måte:

Egen sikkerhet: Du skal ikke gjøre noe som setter deg i livsfare.

Varsle om hjelp: Rop om hjelp og ring 1-1-3 umiddelbart.

Vurder situasjonen: Se om personen er alene, vurder avstanden, og se om det finnes flytemidler eller andre hjelpemidler i nærheten. Vurder vannforhold som temperatur, bølger og strøm.

Kommuniser: Signaliser til personen i vannet at du har oppfattet situasjonen.

Redd personen: Sørg for å få personen tilbake til trygg grunn, men husk alltid på din egen sikkerhet først (punkt 1).

ETTER REDNINGSAKSJONEN

Det er viktig å oppsøke legehjelp etter en situasjon ved nær drukning, selv om personen virker uskadd. Dette er kanskje spesielt viktig når det gjelder små barn og

eldre mennesker. Men uansett alder, så kan vann i lungene føre til sekundærdrukning eller tørrdrukning. Symptomer på dette kan komme mange timer etterpå:

Den som holdt på å drukne blir uvanlig slapp eller trøtt.

Pustevansker, brystsmerter, hoste eller oppkast.

Unaturlig adferdsendring.

Tegn på nedsatt blodsirkulasjon (blek, kald og klam hud, blå lepper)

Ring 1-1-3 eller kontakt legevakst hvis noen av symptomene over dukker opp i etterkant av en drukningshendelse. Dette har potensiale til å være en livsfarlig situasjon!

FØRSTEHJELPSUTSTYR VED SKADER

Ha alltid med grunnleggende førstehjelpsutstyr som plaster, kompresser eller enkeltmannspakker er viktig for effektiv sårbehandling i tursekk eller eske.

Om du ikke har slikt førstehjelpsutstyr tilgjengelig, bruker du det du har; sjal, klær eller plastfolie kan brukes til å dekke til og beskytte et sår.

Ved bruddskader må du få vekten av det skadde området. Stabiliser så godt du kan med det du har, for å lindre smerte og redusere skadeutviklingen. Ta kontakt med legevakst eller 1-1-3 for bistand til hvordan du skal stabilisere akkurat den skaden som du håndterer der og da.

(Kilde: Røde Kors)

Landslotteriet

AV: ANNE ENGER, LOTTERIKOMITEEN

Tusen takk til alle dere som selger lodd. Dere gjør en god jobb for forbundet.

Ikke alle lag selger lodd og jeg vil med dette utfordre dere til å gi gevinst isteden. Penger er en grei gevinst, det har de fleste bruk for. Send dem til forbundet konto 6034 05 07102. Intet beløp er for lite. Husk å skrive: Gevinst lotteriet, på giroen. Eller ting som ikke knuser lett. Da er det fint om dere sier fra til meg hva dere har og så sender dere det til vinner etter trekning. Da sparer vi sammen en runde med porto. Det er nye regler for lotteri av vår størrelse, så nå slipper vi gavekort, men kan sende penger til vinnerens konto, mye enklere for alle. Ikke bli redd for svindel om jeg tar kontakt med deg og ber om kontonummer. Det betyr at du har du vunnet. Vi la på til kr. 20 per lodd i 2022. Det selges noe færre lodd, men inntekten totalt i lotteriet har økt. Det er lave utgifter, for det meste porto og innkjøp av lodd bøker på noen få tusen, så det hjelper godt i forbundets økonomi. Fristen for salget er satt til 20. juni. Hvis du trenger en litt utvidet salgsperiode for å få solgt de siste loddene er det bare å si fra til meg.

Hilsen Lotterikomiteen ved Anne Enger, e-post: a-enger2@online.no, tlf. 911 79 287



Foto: Skjermdump nrk.no



Husmoren før og nå

Husmoren var tema på NRK Dagsrevyen den 8. mars i år. Forbundets egen Liv Aasa Holm ble intervjuet om livet som husmor, slik det var i en ikke altfor fjern fortid.

For å se innslaget kan du skanne QR-koden nedenfor for å komme til Dagsrevyens sending. Velg innslag nummer 13. Husmor for å komme rett til innslaget.

85-års jubileum i Høylandsbygd

Me hadde ikkje noko stor feiring av jubileet vårt, me berre bestilte oss kvit dame til det vanlege lagsmøtet vårt i mars, som var nærast opp til stiftelsesdatoen; den 10. mars 1945.

AV: ANNE SOFIE JENSEN, LAGLEIAR I
HØYLANDSBYGD KVINNE- OG FAMILIELAG

Ei av medlemmene, Mandia Eide, las et resymé av historia til laget gjennom desse 85 åra, og det har vore stor og variert aktivitet.

Det var dessverre ingen som hadde teke bilete av anna enn kaka den kvelden me feira jubileet, så eg tok nokre bilete på lagsmøtet vårt i april i staden.

MEDLEMMANE

I dag er me 26 medlemmer, med ein forholdsvis høg snittalder. Me har fått fem nye medlemmer siste halvanna år, og er det einaste laget som er igjen i vår kommune, Kvinnherad.

Kjellaug Eide er laget sitt eldste medlem, og fyller 91 år no i mai. Ho er aktiv og oppegående, og er med på dei fleste av aktivitetane me har. Ho er og ein ivrig strikkar, og bidrar med mange gevinstar.

LAGSHUSET «HUSMORSTOVA»

Me har eige lagshus, «Husmorstova», der me har lagsmøte første onsdag kvar månad. Dette huset var tidlegare nytta som barnehage, som laget vårt starta opp med i 1981.

Me leiger ut dette huset til mellom anna bursdagar og konfirmasjonar.

Kvart år i desember lagar me til adventsfest for alle i bygda som er 65 år eller eldre, der me serverer risgraut, kaffi og kringle. Dette brukar å vera populært, og er eit koseleg treffpunkt i førjulstida.

Kvar haust har me stor basar, med masse heimelaga gevinstar, og til påske har me utlodning av påskeborg. Det er desse tinga som gjev oss inntekter til å drifta huset.



Fra høyre: Hildur Jensen, Gunnbjørg Sørstrømmen, Margunn Tjøtta, Solveig Medhus og Kjellaug Eide. Foto: Privat



Fra venstre: Siv Tetlie, Edel Kristensen, Astrid Størksen, Gurine Fjelland, Inger Elise Røen og Venke Bjørnevik. Foto: Privat



Kjellaug Eide er laget sitt eldste medlem, og fyller 91 år no i mai. Foto: Privat



Fra venstre: Kjellaug Eide, Solveig Medhus, Margunn Tjøtta, Gunnbjørg Sørstrømmen, Hildur Jensen, Siv Tetlie, Edel Kristensen, Astrid Størksen, Gurine Fjelland, Inger Elise Røen og et lite glimt av Venke Bjørnevik. Foto: Privat



Materiell fra

Norges Kvinne- og familieforbund

Tilbud!

- ____ Jubileumsboken "Arbeid for likeverd gjennom 100 år", Lene Søgaard Gloslie **kr. 100,-**
- ____ T-skjorte sort m/hvitt stort emblem str. XXL **kr. 50,-**

Profileringsartikler med emblem:

Norges Kvinne- og familieforbund

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

Hefter, bøker, trykksaker

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

Informasjonsmateriell

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

Porto kommer i tillegg på alle bestillinger

Klipp ut 

Navn/lag:

.....

Adresse:

.....

Postnr./-sted:

.....

Vi ber om å motta materiellet innen:

KUPONGEN SENDES:

Norges Kvinne- og familieforbund
Storgata 11
0155 Oslo

Tlf.: 22 47 83 80

E-post: post@kvinnerogfamilie.no



Refleks- bånd

Kr. 25,-



Smykkenålen

Kr. 480,- med K&Fs logo



Handlenett

Kr. 55, med K&Fs logo



Penner

Kr. 25,-



Paraply

Kr. 150,- med K&Fs logo

Forkle



Kr. 225,- med K&Fs logo

Ryggsekk



Kr. 300,- med K&Fs logo

Skriveblokk



Kr. 75,- med K&Fs logo



T-skjorte

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

Se forøvrig alle våre varer i nettbutikken vår på hjemmesiden.

Liste over K&Fs tillitskvinner

Sentralstyret

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

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

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

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

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

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

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

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

Kretsledere

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

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

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

Komite - /utvalgsledere:

Valgkomiteen

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

Kontrollkomiteen

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

Prinsipprogramkomiteen

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

ACWW

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

Norsk TotalforsvarsForum

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

Fokus

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

Studieforbundet næring og samfunn

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

 - følg oss på facebook

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

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

ABONNER PÅ MEDLEMSBLADET 3 UTGAVER I 2025

Kun
kr 150.-



Annonsepriser:

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

Format mm:

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

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

Dette er Norges Kvinne- og familieforbund

Som medlem får du:

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

Ditt medlemskap er viktig!

Våre arbeidsområder er:

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

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

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

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



Klipp ut



Jeg ønsker medlemskap i Norges Kvinne- og familieforbund

NAVN:

FØDSELSÅR:

ADRESSE:

POSTNR.-/STED:

LOKALLAG:

KRETS:

E-POST:

TELEFON:

INNMELDINGEN
SENDES:

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

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

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