



v / Styreleder Eva Fjeldstad  
Administrativ leder: Tine S. Østby

Organisasjonsnr: 980 252 256

Bankgiro: 5083 06 02795

E-brev: [post@matogatferd.no](mailto:post@matogatferd.no)

[www.matogatferd.no](http://www.matogatferd.no)

## **ÅRSBERETNING 2023**

### **MAT & ATFERD**

#### ***Virksomhetens art***

*Mat & atferd er en landsdekkende forening med lokallag. Pr i dag har vi 5 lokallag, der ett av lokallagene ikke har sittende styre. Mat & atferd jobber for å legge forholdene best mulig til rette for personer med psykiske og/eller atferdsmessige utfordringer som har sammenheng med kostholdet.*

#### **Sentralstyrets sammensetning 2023, valgt på landsmøte april 2023**

Leder	Gunn-Karin Sakariassen, valgt for 1 år
Nestleder	Merete Askim, ikke på valg
Medlem	Eva Fjeldstad, valgt for 2 år
	Vivian L. Veum, valgt for 2 år

Varamedlem	1. Sonja Riiber, ikke på valg
	2. Inger Marie Næss, ikke på valg

Valgkomite	Landsmøte har gitt styret mandat til å opprette ny valgkomité
------------	---

## **Sentralstyrets sammensetning 2023, konstituert 22. oktober 2023, etter ekstraordinært landsmøte 15. oktober**

På ekstraordinært landsmøtet 15. oktober 2023 valgte leder Gunn Karin Sakariassen og nestleder Merete Askim å trekke seg.

Nytt konstituert styre ble satt på neste styremøte 22. okt. 2023, gjeldene til landsmøte 2024:

Leder: Eva Fjeldstad

Nestleder: Vivian L. Veum

Styremedlem: Sonja Riiber

### **Styremøter**

Styret i Mat & atferd har hatt 10 styremøter via internett. 1. varamedlem har deltatt på de fleste sentralstyremøtene.

- 16. januar
- 27. februar
- 27. mars
- 3. april
- 8. mai
- 12. juni
- 14. august
- 20. september
- 22. oktober
- 26. november

Styremedlemmene har i tillegg hatt kontakt via e-post og telefon. Det er behandlet 65 saksnummer i styret.

## Medlemsutvikling

Pr 31.12.2023 hadde Mat & atferd følgende medlemsfordeling:  
609 betalende medlemmer inkludert familiemedlemmer (425 i 2022)  
1 æresmedlem

Lokallag	Bet. medl. inkludert familiemedlemmer
Mat & atferd-Østlandet	275 (186)
Mat & atferd-Rogaland	101 (80)
Mat & atferd-Vestland	108 (72)
Mat & atferd -Midt-Norge	84 (57)
Mat & atferd-Nord-Norge	35 (20)
Utenlandske	6 (10)
<b>Sum</b>	<b>609 (425)</b>

Fjorårets antall står i parentes.

Alle familiemedlemmer er tellende, så lenge hvert familiemedlem omfatter minimum kr. 50 i medlemskontingenten.

### Medlemskontingenten for 2023 var:

Kr. 350 for hovedmedlemskap

Kr. 400 for familiemedlemskap

## Lederforum

Opprettet høsten 2015 med alle lokallagsledere og tar opp aktuelle saker som vedrører lokallagene. Det er planlagt to møter pr. år. Lederforum/lokallagslederne var med på styremøtet 22. oktober og 26. november 2023.

## Fagråd

Fagrådet har ikke møtt i 2023.

## Lokallag

### Mat & atferd - Østlandet

Innlandet, Oslo, Viken, Vestfold og Telemark og deler av Agder (aust)

**Mat & atferd - Midt-Norge** Møre og Romsdal og Trøndelag

**Mat & atferd - Rogaland** omfatter også deler av Agder (vest)

**Mat & atferd - Vestland** for Vestland fylke

**Mat & atferd – Nord-Norge** Nordland, Troms og Finnmark

## **Økonomi**

Mat & atferd fikk i 2023 statlig støtte i form av tilskudd til funksjonshemmedes organisasjoner fra Barne-, ungdom- og familiedirektoratet (BUFdir).

**Tilskuddsbeløpet for 2023 utgjorde kr 736 027,-**

Det ble søkt om momskompensasjon fra Lotteri- og Stiftelsestilsynet på bakgrunn av hovedorganisasjonens driftsutgifter i 2021.

**Momskompensasjon for 2023 utgjorde kr 79 258,-**

P.g.a synkende medlemstall de siste årene og plan om sammenslåing med Kostreform, ble det kjørt stram økonomi i 2023 for å spare inn kr 200 000, noe foreningen klarte.

Mat & atferd gikk fra to ansatte til en ansatt fra 1. februar, da tidligere daglig leder gikk av med pensjon. Ny daglig leder hadde en stillingsprosent på 80 % frem til 31. mars, og gikk deretter ned til 60 % stilling. Innsparinger på markedsføring, konsulentbruk, gjennomført alle møter, også landsmøte, via Zoom, har bidratt til innsparingene i 2023.

Til tross for dette klarte Mat & atferd å øke medlemsmassen betraktelig i 2023, fra 425 medlemmer i starten av året til 609 medlemmer ved utgangen av året.

Foreningen hadde en medlemskampanje i november og desember, og økte fra 494 medlemmer til 609 i denne perioden (+115 medlemmer).

I denne kampanjen fikk man medlemskap ut året 2023 samt hele 2024 til redusert pris (kr 250 for enkeltmedlemskap og kr 300 for familiemedlemskap).

### **Utbetalinger til lokallagene:**

Returkontingent for 2023 med kr. 60,- pr. medlem til fire lokallag utgjorde **totalt kr 23 700,-**.

**Årsregnskapet 2023** viser et driftsresultat på **kr 298 079,-**

**Balanseregnskapet viser en egenkapital på kr 395 817,-**

### ***Fortsatt drift***

*Med bakgrunn i organisasjonens egenkapitalsituasjon pr 31.12.23 er årsregnskapet utarbeidet under forutsetningen om fortsatt drift.*

### **Arbeidsmiljø/ytre miljø**

Styret anser arbeidsmiljøet i foreningen som bra. Det er ikke iverksatt spesielle tiltak. Ansatte i organisasjonen har ikke vært utsatt for ulykker eller skader i forbindelse med utførelse av arbeidet. Organisasjonen forurensrer ikke det ytre miljø.

## Andre forhold

På Landsmøtet 23. april ble det vedtatt å arbeide med en innlemmelse av Kostreform i Mat & atferd.

Sentralstyret fikk mandat til å velge 2 representanter fra Mat & atferd til felles arbeidsgruppe med Kostreform. De valgte representantene ble Merete Askim og Stein Are Rydin.

Arbeidsgruppen hadde som oppdrag å utarbeide forslag til nye vedtekter, arbeidsprogram og budsjett frem mot fusjonsmøte.

Stein Are Rydin valgte å trekke seg fra arbeidsgruppa etter to møter. Hans opplevelser var at prosessen var for lukket og ustrukturert, og at hans bidrag ikke ble lyttet til.

Styremedlemmer og delegater oppfattet også arbeidsgruppa som lukket, med lite innsyn, kommunikasjon og demokrati underveis i prosessen frem til ekstraordinært landsmøte.

15. oktober ble det holdt ekstraordinært årsmøte, og agendaen var innlemmelse av Kostreform. Møtet ble avsluttet ved sak 12, valg av styret. Arbeidsgruppens forslag falt med en stemme mot benkeforslag. Styreleder og nestleder trakk seg da fra sine styreverv og møtet ble avsluttet. Det ble vedtak om ingen innlemming av Kostreform i denne omgang.

## Likestilling

Mat & atferd har ved utgangen av 2023 en kvinnelig ansatt. Styrets sammensetning har bestått av kvinner i 2022. Varamedlemmene består av 2 kvinner. Organisasjonen tilstreber like rettigheter for kvinner og menn.

## Rettvisende oversikt over utviklingen, resultat og stilling

Styret mener årsregnskapet viser en rettvisende oversikt over utviklingen i organisasjonens resultat og stilling.

## Interessepolitisk arbeid

Nestleder Merete Askim har skrevet leserinnlegg og dokumentasjoner til ulike instanser/aviser. Kronikker til avisene har alle blitt avvist, men er publisert på Mat & atferds hjemmeside og Facebook.

- Nødhjelp til regjeringsutvalg for psykisk helse – 19. januar 2023 – Merete Askim
- Ernæringssterapi til psykisk psyke barn – 7. mars 2023 – Merete Askim
- Webinar med Merete Askim og Fedon – Bedre Mental Helse med den rette maten – 22. mars 2023
- Webinar med Frede Bräuner – Kosthold som styrker læring og konsentrasjon hos barn og unge – 19. april 2023
- Tilsetningsstoff, ikke-næringsstoff, biokjemiske variasjoner og psykisk helse – 19. juni 2023 – Merete Askim

- Krav om ernæringsvurdering under utredning ved ADHD – 7. september 2023 – Merete Askim
- Webinar med Eva Fjeldstad – Sammenhengen mellom tarm, hjerne og psykisk helse – 29. november 2023
- Webinar med Vivian L. Veum – Fettvett – 13. desember 2023
- Eva Fjeldstad har vært med i ulike podcaster hvor hun også har snakket om Mat & atferd

### Styret har arbeidet med

- Arbeidsprogram/Handlingsplan for 2022 og 2023
- Økonomistyring for 2023 og 2024
- Sammenslåing med Kostreform
- Webinarer gjennom året
- Produksjon av videoforedrag for hjemmesiden
- Landsmøte 23. april på Zoom
- Bytte av medlemsystem og betalingssystem for medlemskontingent
- Styret følger løpende nyere forskning på fagfeltet

### Større eksterne møter/arrangement der Mat & atferd har deltatt i 2023

<i>Dato</i>	<i>Sted og tema</i>	<i>Fra Mat &amp; atferd deltok</i>
Januar	Nordisk Ernæringskonferanse	Redaktør Tine S. Østby
Mars	Terapeutdagene	Daglig leder Tine S. Østby
Juni	Psykisk Helse Kongress – Faglig Forum	Merete Askim og Ingrid Meltzer

### Møter og likepersonsarbeid for medlemmene

Likepersonsarbeidet er organisert forskjellig i de ulike regionene. Dette på grunn av ulik størrelse og ulik progresjon i likepersonsarbeidet. Det arbeides med å samle erfaringene og på sikt å strømlinjeforme grunnlaget for likepersonsarbeidet. Vi ønsker samtidig at det lokale særpreget og engasjement skal bevares.

Mye av vårt arbeid innebærer formidling av erfaringer til nye medlemmer og da er målet vårt å kunne formidle kontakt til en lokal likeperson eller en likeperson med de samme erfaringer om vår problematikk. Målene med likepersonskurs er å rekruttere flere medlemmer til foreningen og å engasjere våre medlemmer til å forbli medlemmer, og å oppdatere likepersonene våre om fagfeltet. Det å gjennomføre likepersonskurs der man blir trent i å være en likeperson, i tillegg til å bli kurset i problematikken og få med seg nyttige matkurs, er av stor betydning for det lokale arbeidet videre. Likepersonsarbeid er en prioritert oppgave i alle lokallagene. Likepersonsarbeidet foregår på medlemsmøter, telefon, via e-post, guidet handleturer, matkurs og direkte kontakt.

I 2023 hadde Mat & atferd 4 registrerte likepersoner. Det ble ikke arrangert likepersonskurs i 2023, men det er gjennom året jobbet med å finne nye måter å utføre likepersonsarbeidet på.

## Lokallagene

---

### MAT & ATFERD – ØSTLANDET

Mat og atferd Østlandet omfatter fylkene: Innlandet, Oslo, Vestfold og Telemark, Viken.

### Styrets sammensetning 2023

Styreverv	Navn og adresse
Styreleder	Jan Erik Kataja Eriksen, Jernbanegata 4, 3044 Drammen
Nestleder	Lene Sandnes, Bjørnstadbakken 9, 0672 Oslo
Styremedlem/kasserer	Nina Bekkeng, Hyllveien 10 D, 3408 Tranby

### Styremøter

Styret i Mat og atferd Østlandet har hatt 3 styremøter. Disse har vært gjennomført på digital plattform.

### Medlemmer

I 2023 har Mat og atferd Østlandet hatt 275 betalende medlemmer. **Aktiviteter**

Årsmøtet for Mat og atferd Østlandet ble gjennomført på Criollo Sjokoladebar, Drammen 24.03.2023. Etter årsmøtet var det medlemsmøte med åpen samtale og spørsmål rundt erfaringer med hvordan maten påvirker fysisk og psykisk helse.

- Deltagelse på stand på i Tønsberg på Teraputedagene Deltagere, Lene Sandnes
- Deltagelse på landsmøte for Mat og atferd 23. april. Deltager, Nina Bekkeng
- Deltagelse på stand, Nordisk Ernæringskonferanse i Sandvika. Deltagere, Lene Sandnes og Nina Bekkeng
- Søknad til DNB Stiftelsen for et matprosjekt i en barnehage. Lene Sandnes
- Deltatt på ekstraordinært årlandsmøte 15.10 angående innlemmelse av Kostreform inn i Mat og atferd. Deltagere, Jan Erik Eriksen og Nina Bekkeng
- Deltatt i utvidede sentralstyremøter fra 15.10 og ut året. Deltagere Nina Bekkeng og Lene Sandnes

### Økonomi

Det har vært liten aktivitet mot medlemmer.

Driftsresultat viser et overskudd på kr 7750. Egenkapital pr. 31.12.23 kr 42.004.

### Medlemskontakt

E-post er benyttet ved kontakt med medlemmene.

## **MAT & ATFERD – ROGALAND**

Mat og atferd-Rogaland hadde pr. 31. desember 2023 registrert 101 medlemmer som hadde betalt kontingent. Sammenliknet med tallene for 2022 har medlemstallet økt med 21 medlemmer.

Styret har fra årsmøte 14. februar 2023 bestått av:

Ingunn-Elise Ness  
Hilde Holter  
Tone Regine Løland  
Kai Plener

Grete Løland har kassereransvar selv om hun ikke har styreverv. Alle de andre styreoppgavene har vært fordelt på styremedlemmene. Styret har ikke avholdt fysiske møter, men hatt kontakt på mail i forbindelse med arrangementer.

### **Arrangementer 2023:**

Onsdag 25 oktober 2023: Sosial matkveld for medlemmer fra 13 år og oppover. Styret planla kveldens innhold og deltok som veiledere for de 14 deltakerne.

Søndag 26 november 2023: Julebord ble arrangert på Madla bydelshus.

---

## **MAT & ATFERD – VESTLAND**

Dette året ble det arrangert to medlemsmøter.

1. mai 2023 Et strålende foredrag med Einar Flydal

«Stadig mer strøm og stråling. Er dette den nye helse og miljøtrusselen?»

Stadig flere får hjernetåke, hodepine, utmattelse (ME) og dårlig fertilitet. Det blir færre fugler og bier. Leger er rådvile, mens forskere verden over advarer mot helsefaren ved stråling. Er det en sammenheng? Er retningslinjene fra Strålevernet utdatert? Har vi en teknologitvilling på kollisjonskurs med biologien? Dette er sentrale spørsmål i foredraget. Einar Flydal har en enorm kapasitet til å gå i dybden. Her får du oppleve et unikt dypdykk om elektromagnetiske felt, fra naturlige felt – til elektrisitet, WiFi, smarte strømmålere og 5G. Du lærer viktige begreper og får forklart hvordan stråling selv under grenseverdiene kan forstyrre kroppens biologiske prosesser. Dette er en unik mulighet til å lære mer om teknologien vi har blitt så avhengig av. Det blir spennende historier, faglig innsikt og utfordrende kunnskap – en stor kulturkveld! Salen åpnes for spørsmål. Boksalg og mulighet til samtaler i pausen og etterpå. Om foredragsholderen: Einar Flydal 73 år, cand. polit. og Master of Telecom Strategy - har arbeidet nær 40 år innen IKT og telekom. Han har vært aktiv i innføring av EDB, epost og videokonferanser i offentlig forvaltning og i skoleverket. Einar har også vært forsker og strategirådgiver i Telenor ASA og universitetslektor ved NTNU. Før dette laget han bl.a. programmer i NRK radio og TV. Fra 2011



har han gravd seg ned i forskning om helsevirkninger fra elektromagnetiske felt. Han har oversatt, tilrettelagt og skrevet sju bøker, nær tusen bloggposter og artikler om stråling, helse og miljø. Flydal er initiativtaker til en pilotrettssak om AMS-målere som høyesterett nylig har avvist å behandle. Som pensjonist er han blitt en av Norges fremste formidlere av helsefarene ved stråling <http://einarflydal.com>

Medlemsmøte var i samarbeidet med Forbundet Tenner og Helse Vestland og FELO, Foreningen for EL-overfølsomme

## **Filmkveld**

### **9. november 2023 «Fri fra kreft» av og med Terje Toftenes**

I filmen forteller Terje om hvordan komplementær behandling i tillegg til sykehusbehandling, gjorde det som skulle være umulig!

Vi møter forskere med nye teorier om bakenforliggende årsaker til kreft og med ny kunnskap om det biologiske forløpet til sykdom.

Terje Toftenes (1950) er filmskaper, forfatter og podcaster. I 2016 fikk han en alvorlig lymfekreftdiagnose med terminal prognose. I strid med sykehusets anbefalinger valgte han en alternativ behandling hos biopat. 6 måneder senere var han kreftfri og har vært det siden. Prosessen førte ham i kontakt med ny forskning som baserer seg på den nye metabolske kreftteorien. Film og senere bok med tittel **“Fri fra kreft”** skildrer hans reise i kreftuniverset, og forteller om et nytt paradigme i forståelse og behandling av kreft.

Medlemsmøte var i samarbeidet med forbundet Tenner og Helse Vestland

## **Medlemmer**

Mat&atferd-Vestland har 108 betalende medlemmer pr. 31.12.2023, det er 43 flere enn i 2022

## **Likemannsarbeid**

Mat&atferd-Vestland har flere likemenn som kan kontaktes. Navn og telefon nr. finnes på hjemmesiden, eller en kan ta kontakt på e-post: [vestland@matogatferd.no](mailto:vestland@matogatferd.no)

## **Økonomi**

Bankbeholdningen var pr. 31.12.2023 kr. 39.277,38

Delegat til landsmøte i Mat&atferd 2023: Dag Einar Liland

## **Styret har i perioden 16. mars 2023 - 19. mars 2024 bestått av:**

Leder/kasserer Dag Einar Liland  
Styremedlem Bjørn Erik Svanevik  
Revisor Åse Kjelby

## **Mat & atferd - Midt-Norge**

### **Styret har i perioden 17. mars 2023 til 14. mars 2024 bestått av:**

Leder: Sonja Riiber

Styremedlem: Inger Meltzer

Styremedlem: Merete Askim

### **Styremøter i 2023/24:**

- Styret har hatt jevnlig styremøter over telefon
- 13. februar 2024: Styremøte på Grafen
- 11. mars 2024: Webinar og bakekurs av Kathrine Kragøe Skjelvan i Gluten -og Melkefri inspirasjon i regi av Mat & atferd Midt-Norge. Antall deltakere: 25 påmeldte og 9 deltagere live

### **Styret i Midt-Norge hadde i 2023 følgende aktiviteter:**

- Innlegg på kongress «Psykisk helse 2023», Trondheim 5-7.juni, i regi av Faglig forum
- Videre samarbeid med Andreas Dønåsen
- Arbeidet kontinuerlig for å få flere medlemmer i lokallaget Midt-Norge

### **Medlemsutvikling i 2023:**

Vi hadde pr. 31.12.2023: 84 betalende medlemmer, en økning på 27. medlemmer siden 2022 (57).

### **Økonomi:**

Mat & Atferd i Midt – Norge har på konto pr. 31.12.2023: kr.: 25 080,15

Regnskap og revisjon foretas av et eksternt regnskapsfirma i Mat & Atferd sentralt. Av den grunn har vi ikke kasserer i lokalstyret.

### **Mat & atferd - Nord-Norge:**

Lokallaget har ikke vært aktiv i 2023.

---

## Media

### Hjemmesiden

Det har vært stor aktivitet på hjemmesiden hele året, med aktuelle artikler, bokanmeldelser, webinaropptak og oppskrifter.

Medlemmene har tilgang til "Min side" gjennom innlogging. Når man er innlogget, har man tilgang til alt publisert innhold på hjemmesiden.

Hjemmesiden har i 2023 hatt ca 2600 brukere, og ca. 4000 visninger.

### Facebook

Mat & atferd har Facebook-side med stor aktivitet med hyppig deling av innlegg. Foreningen har også egen Facebookgruppe kun for betalende medlemmer: - Mat & atferd Medlemsgruppe. I tillegg har vi en side for utveksling av matoppskrifter: - Praktiske råd om hvordan leve gluten- og melkefritt.

Antall følgere på Facebooksiden: ca 3400

Facebooksidens rekkevidde i 2023: ca 114 000

Nye følgere/liket i 2023: 189

### Instagram

Vi har også konto på Instagram, der nyheter og tips blir offentliggjort i samsvar med det som legges ut på Facebook og hjemmesiden.

### Nyhetsbrev

I 2023 har vi sendt ut nyhetsbrev ca en gang i uka til medlemmene via e-post. Nyhetsbrevene inneholder aktuell informasjon, matoppskrifter og beskrivelser av medlemsfordeler.

Det ble også opprettet en e-postliste til interesserte som ikke er medlem hos Mat & atferd i mars 2023. Ved utgangen av året hadde denne listen 88 epostadresser. Det ble sendt 15 nyhetsbrev til denne listen i 2023.

### Medlemsfordeler

Foreningen har samarbeidsavtaler med en rekke andre instanser. Våre medlemmer får nå fordeler ved å nytte seg av tilbud fra Lab1, San Omega, Storestølen fjellstue, Fedon, Funk Med Mat, Andreas Dønåsen, Helsekjelda, Eva Fjeldstad og Vivian L. Veum. I 2023 fikk vi også samarbeidsavtale med OmHelse og Caluna. Medlemsfordelene er nærmere beskrevet på foreningens hjemmeside og Facebookside.

## Aktiviteter

Landsmøtet i 2023 ble holdt på Zoom 21. april 2023.

Lokallagene har hatt sine egne program. Det har vært arrangert bl.a. foredrag, medlemsmøter og årsmøter. Dette kommer også frem i deres årsmeldinger.

Hemsedal, 11. april 2024

*Eva Fjeldstad*

[Eva Fjeldstad \(12. apr.. 2024 10:01 GMT+2\)](#)

Styreleder

Eva Fjeldstad

*Vivian L. Veum*

[Vivian L. Veum \(12. apr.. 2024 22:43 GMT+2\)](#)

Nestleder

Vivian L. Veum

*Sonja H. Riiber*

[Sonja H. Riiber \(15. apr.. 2024 18:12 GMT+2\)](#)

Styremedlem

Sonja Riiber