

# Fredrikke



Norske Kvinners Sanitetsforening | nr. 1 | april 2023 | 108. årgang



Fredrikkeprisvinneren som tar en for laget

## Lise Klaveness

# I front for trygge liv for alle

Sanitetskvinnenes strategi mot 2030 «I front for kvinners helse – trygge liv for alle», ble vedtatt av Landsstyret i februar. Den er vår felles visjon for hvor Sanitetskvinnene skal være i 2030, og er forankret i FNs bærekraftsmål. Strategien består av et hovedmål og tre delmål. For å nå hovedmålet: *Norske Kvinners Sanitetsforening er en synlig organisasjon som i fellesskap bedrer kvinnehelse, og trykker lokalsamfunn gjennom målrettet aktivitet, og politisk gjennomslagskraft*, skal vi sammen i hele organisasjonen, fra lokalforeninger, til fylkesforeninger og sekretariatet, jobbe målrettet og samlet. Jeg gleder meg stort til å ta fatt på dette viktige, og framtidsrettede arbeidet sammen med dere!

## Nasjonalt løft for kvinnehelse

Torsdag 2.mars la Kvinnehelseutvalget fram utredningen på kvinnehelse, med tittelen *Den store forskjellen – Om kvinners helse og betydningen av kjønn for helse*. Utvalget beskrev hvordan det egentlig står til med kvinnehelsen i Norge. Resultatet var nedslående, og viste at det er en lang vei å gå før vi kan snakke om likeverdige helsetjenester mellom kvinner og menn. Utvalget trekker frem 75 forslag til tiltak som vil kunne gi kvinner bedre helse, og som vil bidra til å utjevne kjønnsforskjeller i diagnoser og behandling, slik

at Norge kan tilby likeverdig helsebehandling til kvinner og menn. Flere av tiltakene utvalget foreslår er saker Sanitetskvinnene har jobbet for, og ønsket oss – og vi er stolte over at flere av våre kampsaker er tatt inn i utredningen. Det blir ikke likeverdige helsetjenester før forskjellen mellom menn og kvinner anerkjennes.

Nå er det tid for handling, og flere av tiltakene kan iverksettes umiddelbart. Regjeringen har lovet en Regjeringsstrategi for kvinnehelse. Det er flott, men ikke nok. Vi ønsker en tverrpolitisk debatt om kvinnehelse på Stortinget, slik at alle partier engasjerer seg i å finne løsninger, og vil være forpliktet uavhengig av hvem som sitter i regjering. Derfor oppfordres alle fylkesforeninger og lokalforeninger til å bruke denne utredningen som en plattform for å løfte Sanitetskvinnenes kampsaker.

For å nå målene i strategien, og jobbe for et nasjonalt løft for kvinnehelse, er våre verdier modige, nytenkende og likestilte, og vår felles visjon en viktig ledestjerne.

I denne utgaven er kvinnehelse på agendaen. God lesning!

Beste hilsen



**Malin Stensønes**, generalsekretær







## 5 Endelig er vi blitt hørt - Kvinnehelserapporten

# INNHOOLD

- 2 Generalsekretærens hjørne
- 4 Organisasjonsleder
- 5 Den store forskjellen i helse – vi er blitt hørt
- 10 Hjerteskjærende behov
- 13 Strikker trøstebamser
- 14 Pionérforskning – diett mot lipødem
- 18 Kvinnehelseforskningsprisen
- 20 Møt Fredrikkeprisvinneren
- 26 Sterkt møte hos Sanitetskvinnene



## 26 Kongelig besøk hos Sanitetskvinnene



## 14 Spennende forskning

## 20 Hun har aldri tålt urettferdighet



## Fortsatt i front!

Å gå mot lysere tider og møte våren er like stort hvert år. Ja, egentlig opplever jeg det sterkere år for år. Snøkløkker og hestehov, flere lyse timer, og sola som varmer i ansiktet. Dagene og ukene vi er inne i nå, har vi ventet på lenge.

Denne våren har vært en vitamin-innsprøytning for oss Sanitetskvinner. I begynnelsen av mars kom den første offentlige utredningen om kvinners helse siden 1999. I 24 år har vi ventet i spenning – for det store spørsmålet har vært: Er vi blitt hørt? Ja, det er vi.

Kvinnehelse blir nå satt på dagsorden, og mange av våre kjernesaker kommer frem, og opp i lyset. Det var nesten så jeg måtte klype meg i armen i disse dagene, kvinnehelse og Sanitetskvinnene er sentrale nyhetssaker!

Ikke mange dagene etter markerte vi den internasjonale kvinnedagen 8. mars. Den tok pusten fra meg. NRK kom til sekretariatet, og filmet våre forberedelser. Vi er på direkten i nyhetssendingene gjennom hele dagen. Vår politiske rådgiver Aurora Eck Nielsen holdt appell på Youngstorget. Som oppkjøring til Kvinnedagen hadde vi invitert til vorspiel, med en paneldebatt, der vår generalsekretær Malin Stensønes fikk «grillet» politikerne om hva som skal skje videre med Kvinnehelseutvalgets rapport. Fler-tallet var enige med oss. Den må ikke

havne i en skuff, og lovet å arbeide for at NOUen skal bli en Stortingsmelding. Vi er i front!

I samme åndedrag som alt dette skjer, vedtar Landsstyret strategiplanen I front for kvinners helse – trygge liv for alle, Sanitetskvinnene mot 2030. Jeg kan trygt si at å klubbe dette inn som et enstemmig vedtak, er noe av det største – og viktigste – jeg frem til nå har gjort som organisasjonsleder. Dette dokumentet setter agenda, og er veiviseren vår i lang tid fremover. Den gjør at vi blir tydelige i samfunnsbildet, vi er i front for kvinners helse i dagens samfunn, og vi forplikter oss på at vårt oppdrag er å trygge liv for alle.

Strategidokumentet vårt, sammen med NOUen, blir forhåpentligvis videreført i stortingsmelding, og gir oss tidenes mulighet til å definere, påvirke og medvirke til at likeverdige helsetjenester blir en realitet. De store og alvorlige kvinnelidelsene, som hittil har gått under radaren hos politikere og helsetopper, blir satt på arbeidslista i departement og helseforetak. Dette er i seg selv en stor seier for oss Sanitetskvinner.

Det er også en stor forpliktelse. Å vedta et strategidokument er viktig, bygger grunnmuren, og gir retning. Men det betyr også at arbeidet vårt skal måles på dette. Vi skal levere, og vi skal endre. Vi skal sikre at kvinnehelse får den plass og oppmerksomhet som fortjenes, og som er nødvendig. Vi er modig, nytenkende og likestilte, og vi vet at arbeidet vårt gir resultater.

Jeg inviterer dere alle til å være med på laget, vi står på skuldrene til våre formødre, og vi er sterke sammen. Velkommen til å være med i årets viktigste arbeidslag!

*Marit Bjørnstad*

**Marit Bjørnstad**  
Organisasjonsleder





Med unntak av Cecilie Myrset (Ap) var det et klart og tydelig ja til kravet om Stortingsmelding, da **generalsekretær Malin Stensønes** utfordret debattpanelet på Kvinnedagen 8. mars på Young. Den skjedde på et «Vorspiel», et arrangement som ble holdt i samarbeid med Kvinnehelsealliansen. Foto: N.K.S.

# NOUen

## er vårt veikart

– NOU rapporten fra Kvinnehelseutvalget gir et solid kunnskapsgrunnlag. Fremover kan vi bruke den som et veikart, og for hvordan vi skal jobbe for at de foreslåtte tiltak for bedre kvinnehelse skal bli til handlinger, sier generalsekretær Malin Stensønes.

Hun understreker at det ikke er behov for flere utredninger, regjeringsnedsatte utvalg, eller politiske taler.

– Nå skal vi jobbe for å holde politikerne ansvarlige for at de foreslåtte tiltakene blir gjennomført. Vi ønsker at NOUen skal ende opp med en bred politisk debatt

i Stortinget, der alle politiske partier forplikter seg til handling, fremholder Stensønes.

Regjeringen har sagt de ønsker å fremlegge en strategi innen kvinnehelse.

– Det er bra at vi får en tverrsektoriell handlingsplan for kvinnehelse, men ikke





nok alene. Stortinget må involveres, mener hun.

#### Med «utestemme»

Torsdag 2.mars fremla Kvinnehelseutvalget sin rapport. I denne er det listet opp 75 forslag til tiltak som vil gi kvinner bedre helse, og som vil utjevne kjønnsforskjeller i diagnoser og behandling, slik at Norge kan tilby likeverdig helsebehandling.

– Sanitetskvinnene er en unik organisasjon. Vi er Norges største kvinneorganisasjon, og vi betyr noe for mennesker over hele landet. Våre 43 000 medlemmer gir kraft til å kjempe for de foreslåtte tiltakene, og øke bevisstheten om kvinners helse. Dette skal vi jobbe for nasjonalt, regionalt og lokalt. Regionalt og lokalt kan vi bruke NOUen som grunnlag for å invitere til åpne møter om temaet. Hit kan vi invitere lokalpolitikeren, og politikere som er innvalgt på Stortinget fra sitt

hjemfylke, forskere og media, sier Stensønes.

#### Den lokale kraften

Dette er den type kamper som kjempes best fra grasrota og oppover. Til høsten er det kommune- og fylkestingsvalg, og dette gir oss en god mulighet til å påvirke den politiske debatten om de viktigste sakene, sier Stensønes.

Hun har stor tro på at organisasjonen, sammen med «trøkket» fra grasrota, vil få det nasjonale løftet som kvinnehelse trenger.

Blant de mange temaene i NOUen som er berørt, er vold mot kvinner.

– Dette er også et tema som bør tas opp lokalt og regionalt. Situasjonen er svært alvorlig. Vold i nære relasjoner er vårt samfunns største voldsutfordring, fremholder generalsekretær Malin Stensønes.

#### Kriser skjer lokalt

Regjeringen har nedsatt en totalberedskapskomisjon for å vurdere hvordan de samlede beredskapsressursene kan benyttes best mulig.

– Sammen med Heimevernet, Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap (DSB), Røde Kors og Norsk Folkehjelp skal vi fremlegge vår egen rapport om vår betydning og rolle når det gjelder Norges totalberedskap, som Sanitetskvinnene er en viktig del av. Alle kriser er lokale. Med våre over 3 500 beredskapsfrivillige, så utgjør trygghet den andre pilaren i organisasjonens strategi, konstaterer Stensønes.

Hun legger til at vi har mange felles plattformer der vi skal møtes for å legge grunnlaget for det videre arbeidet fremover

– Tusen takk for det engasjementet som nå legges ned for å sette kvinnehelse og trygge lokalsamfunn på dagsorden!

# Vi er blitt hørt

– I kvinneutvalgets rapport er vi blitt hørt. Saker vi har jobbet lenge for er med i NOUen, og ikke minst er vi blitt hørt i vårt arbeid for en ny NOU. Den siste kom i 1999.

TEKST: BEATE FRAMDAL FOTO: N.K.S.

Det sier spesialrådgiver Elisabeth T. Swärd.

– Mens vi har ventet på en NOU, har Sanitetskvinnene i samarbeid med Kilden kjønnsforskning, lansert to rapporter som har dokumentert at kvinner ikke får likeverdige helsetjenester. Bakgrunnen er blant annet manglende forskning, lidelser uten diagnoser og mangel på kunnskap. I 2018 lanserte vi rapporten *Hva vet vi om kvinners helse?* To år etter lanserte vi rapporten *Kjønn og kvinne-*

*helse i helseprofesjonsutdanninger.* Dette var en kartlegging av læringsmål om kjønn og kvinnehelse i utdanningene medisin, sykepleie, psykologi, vernepleie og fysioterapi, opplyser spesialrådgiver Swärd.

Hun påpeker at rapporten viser fire tydelige utfordringer.

– Kvinnehelse har lav status, både blant leger og sykepleiere. NOUen dokumenterer at kvinner får dårligere helsehjelp enn menn. Kvinners stemme

blir ikke hørt. Det er manglende samordning, og så er det en mangelfull kunnskapsbro, opplyser Swärd.

#### Forskjellen

NOUen Den store forskjellen – om kvinners helse og betydningen av kjønn for helse, som ble lansert torsdag 2. mars, er et grundig og omfattende dokument på 250 sider, og inneholder 75 konkrete tiltakspunkter.

– Utvalget foreslår flere viktige tiltak



**Spesialrådgiver Elisabeth T. Swärd** i Norske Kvinners Sanitetsforening, som også har sittet i NOU-utvalget, presenterer kvinneutvalgets rapport under under 8. mars arrangementet på Youngs.

som vi har jobbet for i mange år. Blant annet: Mer kjønns- og kvinnehelseperspektiv i helseprofesjonsutdanningene, mer penger til forskning på kvinnehelse, kvinnehelseportal på nett, et nasjonalt kunnskap- og kompetansesenter for alvorlig endometriose og adenomyose, fremholder Swärd.

#### **Ikke i skuffen**

Fra den forrige utredningen om kvinnehelse i 1999, ble bare noen få tiltak gjennomført (bl.a retningslinjer for inkludering av kvinner i forskning, opprettelse av NKVTS, og Nasjonalt senter for kvinnehelseforskning), men mange av forslagene ble igjen i skuffen.

– Det kan ikke skje igjen. Vi har ikke likeverdighet i helsetilbud. Vi har utredet nok, nå er det tid for handling. Én milliard er alt for lite, det må bare være begynnelsen. Forskning og god behandling koster. Helseutgiftene i Norge i 2021 var på 418 milliarder (Helseregnskap ssb.no), da er 1 milliard under en kvart prosent, understreker spesialrådgiver Elisabeth T. Swärd.

Og legger til at vi ønsker en tverr-



**Til stede i Deichmansalen** da Kvinnehelseutvalget lansert sin rapport, var blant annet flere av nestorene innen kvinners helse, som professor og hjerteforsker Eva Gerds, og professor emerita Johanne Sundby, som var utvalgsleder da den forrige rapporten kom for 24 år siden. Helseomsorgsminister Ingvild Kjerkol, takket for det gode arbeidet.

politisk debatt om kvinnehelse på Stortinget, slik at alle partier engasjerer seg i å finne løsninger, og vil være for-

pliktet uavhengig av hvem som sitter i regjering, og som ikke fører til ansvarspulverisering.



# PMDD

Etter at Renate (43) fikk sitt siste barn for ni år siden ble plagene hun hadde før menstruasjon mye verre: Depresjon, angst, sinne og fortvilelse. Like etter eggløsning hver måned kom det. Mørket.

TEKST: LINE SCHOU FOTO: PER-ÅGE ERIKSEN



**Renate var fornøyd med livet sitt;** hun var trebarnsmor, hadde en jobb hun likte, og var lykkelig med sin partner – likevel ble hun dypt deprimert hver måned. I mange år visste hun ikke hvorfor.



# – hva er det?

Hun dro på jobb og satte på et falskt smil, men på innsiden raste følelsene. Små bagateller kunne føre til sinne mot mannen hennes. Hun klarte ikke alltid å høre etter når barna snakket. Det var lett å tenke at de depressive tankene var forårsaket av et stressende småbarnsliv med lite søvn, og hektiske dager. Men etter hvert var den siste uka før menstruasjon så vond, at hun tenkte hun ikke ville leve lenger. Så lettet det, og hun hadde to gode uker – før det begynte igjen.

## Selv mordstanker

I mange år forsto hun ikke hvorfor. Fastlegen forsøkte å hjelpe, men hadde få muligheter. Antidepressiva hjalp litt, men førte til stadig sterkere hodepine. Hun var hos mange ulike gynekologer. Det er ille å bli hysjet på når du forteller om selvmordstanker, sier Renate.

Hun oppfattet at noen gynekologer var mest opptatt av å gi p-piller som en slags vidundermedisin mot alle kvinnehelseplager. De psykiske plagene ble forklart med at det er stressende å være småbarnsmor.

## «Dr. Google»

Det var først da Renate selv googlet «PMS og selvmordstanker» at hun fant sin egen diagnose: premenstruell dysforisk lidelse (PMDD). Det stemte med det hun opplevde. Fastlegen hadde ikke hørt om det, men landet på samme konklusjon etter å ha lest om sykdommen.

Den ukjente kvinnelidelsen PMDD rammer 3 – 8 prosent av kvinner i fertil

alder, og er en mer alvorlig utgave av premenstruelt tensjonssyndrom (PMS), som er vanligere. Kvinner med disse lidelsene har vanlige hormonnivåer, men kroppen har en unormal reaksjon på svingene i hormonsyklusen. Vanlige symptomer er oppblåsthet, irritasjon, aggresjon, nedstemthet, angst, depresjon, fatigue, stress og glemsomhet. For noen er det så alvorlig at de også har selvmordstanker.

Symptomene intreffer i fasen mellom eggløsning og menstruasjon, det er derfor viktig å kjenne sin egen syklus.

## Ikke «gal» likevel

– Etter diagnosen visste jeg at det hadde en årsak, at jeg ikke var gal. Det hjalp også litt at det nå var forutsigbart, at jeg visste det ville gå over. Samtidig er det også nesten uutholdelig at du vet det kommer tilbake, sier hun.

Det beste med å oppdage diagnosen var å bli med i facebookgruppen «PMDD norsk gruppe» med andre kvinner med samme diagnose. Det var helt fantastisk å finne kvinner i samme situasjon, og å prate med noen som faktisk forstod hvordan hun hadde det.

## Kjemisk overgangsalder

Høsten 2021 valgte hun å gå i kjemisk overgangsalder, så vidt 42 år gammel. Det ble redningen.

– Jeg er frisk og har fått et helt nytt liv, smiler Renate.

Hun jobber nå fulltid, og familielivet fungerer.

– Ved kjemisk overgangsalder får en jo de samme plagene som når det skjer naturlig, jeg har hetetokter, ømme ledd, søvnløshet, fatigue, hjernetåke, og er plaget av tørre slimhinner. Jeg velger det likevel hver dag fremfor å ha PMDD, forteller hun.

## På Facebook

I fjor ble det stiftet en PMDD-forening, der Renate er styreleder. «PMDD norsk gruppe» på Facebook har allerede 1800 medlemmer.

Mange sier at de ikke visste at sykdommen fantes, og setter utrolig pris på støtten de får i gruppa. En bedre forståelse av egen sykdom gjør den litt lettere å bære.

Renate håper at et høyere kunnskapsnivå i befolkningen generelt vil gjøre livet lettere for PMDD-pasienter. Takket være foreningens spredning av kunnskap, og det er kvinner som modig deler sine historier, ligger alt til rette for å bryte tausheten rundt ordet mensen.

– Det er på høy tid vi snakker om utfordringer som kun rammer kvinner, mener hun. Det er på tide at vi fjerner skam og tabu rundt menstruasjon, og lidelser knyttet til livmor og eggstokker, som PMDD, PCOS og overgangsalder. Vi må øke forståelsen for kvinneverrelaterte sykdommer i samfunnet. Jeg er veldig glad for at Sanitetskvinnene nå bruker gjennomslagskraften sin til å informere om PMDD, avslutter hun.

🗨️ Jeg er frisk og har fått et helt nytt liv

# Økende behov blant lavinntektsfamilier

– Allerede nå har vi fått inn 200 søknader. Prisøkningen på mat og strøm rammer hardest de som allerede sliter, og søknaden om støtte handler om helt basale behov, som for eksempel vinterklær, sier seniorrådgiver oppvekst Cecilia Skavlan.

Takket være Norske Kvinners Sanitetsforenings sitt samarbeid med Egmont Fonden, har vi fått over 3.7 millioner kroner (2.5 millioner DKK) som er ørmerket behov for skole og fritid for barn som vokser opp i fattige familier.

– Tidligere har mange av søknadene handlet mye om å få støtte til PC og iPad, men nå er det langt flere som trenger støtte til klær og kontingenter til fritids- og idrettsaktiviteter, sier Skavlan.

I snitt gis det økonomisk hjelp på 3 500 kroner pr barn og unge. Men hun frykter at «kassa» er tom når sommeren er over.

## Ikke alle får bli med

– Allerede nå har vi begynt å få inn søknader fra våre fagkontakter, som har fått henvendelser fra fortvilte foreldre som vet at de ikke har råd til å sende sønnen eller datteren sin på årets skoletur. De har ikke de tusenlappene som en skoletur koster. Turen går gjerne til utlandet, og prisen ligger fra 6 000 kroner til 8 000 kroner. Dette er hjerteskjærende, da det betyr at det er ungdom som opplever utenforskap. Utenforskap er det motsatte av inkludering. Det burde voksne bli mere bevisste på. Riktignok er det et prinsipp i Norge om at skolen skal være gratis, men

det stopper ikke foreldreutvalg i å arrangere klasseturer. Selv om konsekvensen er at noen unge blir stående igjen når bussen går. Jeg skulle ønske at foreldreutvalgene kunne utvise mer kreativitet. Norge har historiske steder, museer og institusjoner. Dette er et hjertesukk fra min side, fremholder seniorrådgiver Skavlan.

Hun legger til at for mange unge byr det på praktiske utfordringer knyttet til å selge dugnadsvarer.

– Ofte har familien verken lagerplass eller bil, eller foreldre med et stort kjøpekraftig nettverk, påpeker Skavlan.

## Lokale drømmedager

Fortsatt er det barn som trenger å få en drømmedag, fordi de lever i en krevende familiesituasjon, enten det er egen sykdom, eller i nær familie eller andre spesielle omstendigheter.

– Maiblomsten er jo barnas blomst, og vi hadde håpet at flere lokalforeninger kunne arrangere Min dag i dag gjennom inntekter fra salget av Maiblomsten. Eller man kan la pengene fra Maiblomst-salget brukes til å lage opplevelser, og det trenger ikke være noe avansert. Kanskje en skogstur med bål og grilling av pølser. Vi har lange tradisjoner, for å tilby barn noe å glede seg til.

I år er det 114 år siden Sanitetskvinnene solgte den første blomsten for å gjøre en forskjell for dem som trenger det, sier Cecilia Skavlan.

## Oppretter egne fond

I Rogaland har nå to foreninger opprettet egne fond så de kan bidra til å ha aktiviteter og tilbud til barn og unge i nærmiljøet.

Åkra sanitetsforening har vedtatt at de skal ha et lokalt prosjekt med Min dag i dag.

– På årsmøtet bevilget vi også 25 000 kroner til prosjektet, sier foreningsleder Anne Lene Knutsen.



Anne Lene Knutsen, Åkra sanitetsforening.



**Matlaging sammen er lærerikt, og ikke minst er det godt for ungdommen å være sammen med trygge voksne. En viktig ingrediens, i hvert fall når du er med Sanitetskvinnene i Haugesund. FOTO: Line Schibstad**



# Lesevenn og Dig In

– Lesevenn er en populær aktivitet, både for barna og de frivillige. Et sted mellom 70 og 80 foreninger har høytlesning for barn, opplyser seniorrådgiver barn og unge, Stine Nordhagen.

Foreningene har avtaler enten med skoler, barnehager eller biblioteket i nærmiljøet.

– Vi vet fra en nylig publisert undersøkelse at 80% av barna gjerne vil bli lest høyt for. Åtte av ti barn spør minst en gang i uken mamma eller pappa om å bli lest høyt for, og så vet vi at et av tre barn sjelden eller aldri blir lest for. Dette er triste tall, fremholder Stine Nordhagen.

For høytlesning er en tur inn i bøkens magiske verden, og det er dokumentert at det stimulerer språklæring og fantasien.

Nordhagen fikk nylig en henvendelse fra undervisningsinspektøren på en skole der en stor andel av elevene har minoritetsspråklig bakgrunn.

– De lurte på om det var mulig å bli koblet opp mot våre lesevenner, fordi

flere foresatte hadde liten, eller ingen forutsetning, til å hjelpe barna med norske tekster. Den lokale sanitetsforeningen var umiddelbart på ballen, og er nå i kontakt med skolen for å avtale samarbeid, sier hun.

## Dig In

Lokale sanitetsforeninger har også kurset Dig In, som går ut på å lære ungdommer å lage sunn og god mat. I tillegg får de unge også med seg noen gode råd om privatøkonomi.

– I fjor høst søkte over ti foreninger oppstartsmidler til å gjennomføre Dig In. Mange foreninger har vært løsningsorienterte, det vil si at hvis det har vært liten interesse for et kurs, har lokalforeningen invitert til en kveld der de har laget mat sammen. En forening

hadde en som var interessert, men med spesielle behov, og da ble kurset bygget rundt ham. Noe som fikk en ekstra sosial dimensjon, ikke bare for ham, men for alle som deltok på kurset, sier Nordhagen.

## Viktig prat

En annen faktor, som er lett å glemme, er at under forberedelsen så går praten rundt både kosthold og andre temaer.

– Jeg tenker at det også er blitt utvekslet kunnskap om mattradisjoner som ikke står i noen kursbok, sier Nordhagen.

Hun roser foreningene for å være kreative når de skal hente inn lokale fagfolk innen de aktuelle temaene.

– Et sted hadde en forening invitert namsmannen for å snakke om hva som skjedde hvis man ikke hadde kontroll på økonomien sin, sier seniorrådgiveren.

# Strikka Lommevenner

## gir trygghet og trøst



– Nå har vi strikket og levert over 100 trøstebamser til legevakta i Steinkjer, og vi er i gang med å strikke flere, sier Aase Marie Arnøy i Viljen sanitetslag, som er ett av seks arbeidslag under Mære sanitetslag.

De søte små bamsene er populære, også blant de ansatte, da de ofte ikke har så mye å gi barn som kommer på legevakten eller i ambulansen, og som kan brukes til å trøste dem.

Siden januar har 15 Sanitetskvinner i Steinkjer strikket Lommevenner.

– På møtet vårt i januar snakket vi

om hva vi kunne gjøre, og da kom ideen opp om å strikke disse små bamsene, eller Lommevenner. Disse brukes til å trøste barn som har det vondt, er redde, eller lei seg når de enten kommer i ambulansen, eller inn på legevakten og akuttmottaket, sier Arnøy.

### Populære

Ideen kommer opprinnelig fra en dame som jobbet som ambulansepersonell.

– Hun var lei av å blåse opp lateks-

hansker, og tegne på ansikt for å trøste barna, og tenkte at det måtte jo være en annen måte å gi barna en oppmuntring. Vi er ikke alene om å strikke de små bamsene, stadig flere foreninger gjør det. De er artige å strikke. Bamsene må ikke ha harde detaljer, og alt må sys godt fast for at de skal være trygge for barna. Før vi overrakte dem til Legevakta, ble de pakket godt inn, og lagt i fryseren i 48 timer. En kan nesten si at de var steriliserte, fremholder Arnøy.



Her er det trøst i hver maske. Viljen sanitetslag har strikket over 100 Lommevenner som helsepersonell kan gi barna som kommer til legevakten eller i ambulansen. Fv: Aase Marie Arnøy, Jorunn Braseth, Elisabeth Larsen og Liv Bredesmo. Foto: Trine Binde Bratberg/Steinkjeravisa





**Oslo sanitetsforening** er en av flere lokalforeninger som har skapt en trygg møteplass for ukrainske flyktninger. Her synger kvinnene og barna deres for Dronningen under hennes besøk i Oslo sanitetsforening. Foto: Per-Åge Eriksen

– Våre integrerings- og beredskapsfrivillige har bistått med innkvartering av ukrainske flyktninger. Vi har egne aktiviteter for kvinnene, og styrker barns psykiske helse ved å støtte mødrene.

Det sier seniorrådgiver for migrasjon og oppvekst, Cathrine Holst Salvesen. Hun understreker at uten økonomisk bidrag fra Egmont Fondet og Gjensidigestiftelsen, hadde vi ikke hatt muligheten til å oppskalere dette arbeidet. Våre lokalforeninger har bistått med arbeid i alle landets fylker, representert i over 60 kommuner.

– Vi er opptatt av å ivareta familieperspektivet i møte med de nyankomne flyktningene, og våre frivillige gjennomfører aktiviteter som kan bidra til å gi en følelse av normalitet for familiene. Lokalforeningene har gratis tilbud der familier møtes for å praktisere språk, bygge nettverk, oppleve mestring

og glede, og gjenoppta aktiviteter som er viktige for dem. Variasjonen i tilbudet er stort, her er det yoga, sy- og strikkverksted og matlaging. For de minste barna er det kino, spill, leksehjelp og ferietilbud. I tillegg er det også tilbud til ekstra sårbare kvinner, sier Salvesen.

#### **Traumer**

Kvinner og barn fra Ukraina har ofte opplevd traumatiske hendelser, som ligger kort tid tilbake i tid.

– Det kan være tvungen adskillelse fra fedre eller slektninger, som kan påvirke mødrene evne til å være trygghets-skapende foreldre for sine barn. Der har det vært ekstra viktig å løfte frem

kunnskap om både fysisk og psykisk helse, sier Salvesen.

Under innkvarteringen så de beredskapsfrivillige at det var behov for litt ekstra, og opprettet strikke- og skravlekvalder.

– Noen passet barn slik at mor kunne ta en dusj og være alene med følelsene sine, uten at barna var vitne til fortvilelsen, sier seniorrådgiver Cathrine Holst Salvesen.

I fjor kom det over 40 000 ukrainske flyktninger til Norge, som fordelte seg på om lag 20 000 kvinner, og over 13 000 barn. I år ventes det at ytterligere 40 000 vil komme.



Lipødem har flere forskjellige tilstander.

## Kan en type lavkarbodiett gi bedre behandling av **lipødem?**

Det skal stipendiat Julianne Lundanes fremskaffe kunnskap om i sitt doktorgradsprosjekt, som er finansiert av Sanitetskvinnene.

I dag er det lite forskning på lipødem, og ergo er det mange ubesvarte spørsmål om sykdommen. Det man vet er at den primært rammer kvinner, er smertefull og gir dårlig livskvalitet, men man vet ikke årsaken til sykdommen. LIPODIET studien er et nybrottsarbeid innen de ukjente kvinnelidelsene.

### **Har mye vondt**

- Hvis vi legger tyske tall til grunn, betyr det at 11% av norske kvinner går rundt med den smertefulle tilstanden lipødem. Sykdommen kjennetegnes ved at fett samler seg på hofter, lår og/eller legger. Per i dag er det ikke en effektiv, eller god behandling som kan

hjelpe disse kvinnene, slik at dette er en pasientgruppe som opplever å få lite eller ingen hjelp i helsevesenet, sier stipendiat Lundanes, som har postdoktor og førsteamanuensis Siren Nymo, som hovedveileder.

Forskningsarbeidet foregår i regi av fedmepoliklinikken ved Sykehuset



Namsos. LIPODIET studien har fått støtte fra vårt kvinnehelsefond, og skal gå over tre år.

### **Ketogen**

Lundanes vil undersøke om endring til såkalt ketogen diett kan hjelpe kvinner med lipødem. Kan denne dietten ha effekt på smertene, og kan den gi en bedre livskvalitet? Siden det er pasienter som mener at denne typen lavkarbo-kosthold har hjulpet dem, er det verdt å forske på.

– En ketogen diett har lite karbohydrater, og mye fett. I studien har vi søkt etter 90 kvinner som ville være med, og vi er takknemlige for at mange ville stille opp. Dette er en intervensjonsstudie. De som er med i studien blir innkalt til et møte. Her blir de veid, målt, og underhudsfett og kroppssammensetning blir målt. Deretter ser vi etter inflam-

masjon (betennelse). Videre tas det også blodprøver, opplyser Lundanes.

### **Skal i ketose**

Da testpersonen går hjem har de fått med seg en kostholdsplan, som også inneholder flere menyer de kan velge mellom, som er innenfor studien.

Allerede dagen etter må forsøkspersonene starte opp. Det handler kun om kosthold, og det er viktig at de ikke er mer fysisk aktive enn de pleier å være.

– Deltagerne plasseres helt tilfeldig i to grupper. En gruppe skal spise lavenergi diett (vanlig behandling), og den andre ketogen (en type lavkarbo) lavenergi diett i åtte uker. De som går på ketogen-dietten vil da komme i ketosen, og dette måler man i urinen med en spesiell type sticks. Mørk farge på ketostix tilsier at man er i ketose, fremholder Lundanes.



**Doktorgradsstipendiat Julianne Lundanes.**

Underveis blir gruppene fulgt opp ukentlig enten via telefonsamtaler, eller fysiske oppmøter.

Målet er at resultatene skal kunne gi økt kunnskap og forståelse av sykdommen, og kan forhåpentlig føre til et bedre behandlingstilbud for pasientene.

– Vårt mål er at LIPODIET studien også kan bidra til at pasientgruppen blir bedre møtt og forstått i helsevesenet, hvilket de ikke blir i dag, fremholder doktorgradsstipendiat Julianne Lundanes.

### **Flere typer (se bildet side 14)**

#### **Type 1**

Bekken, baken og hoftene.

#### **Type 2**

Baken, hoftene og lårene ned til forbi (innsiden av) knærne.

#### **Type 3**

Fra baken og ned til ankene. Tydelig avgrensning ved ankene (cuff-symptom).

#### **Type 4**

Armene er berørt i tillegg til beina.

#### **Type 5**

Kun leggene er berørt av lipødemet.



**Mange norske kvinner reiser til Sverige for å få behandling, og må dekke den av egen lommebok.**



“ Sanitetskvinnene har hatt en sterk stemme inn i utvalget



# Vi klarer oss ikke uten dere

Sanitetskvinnene har kjempet for kvinnehelse helt siden starten, og uten dere hadde kvinnehelse hatt mye dårligere kår enn situasjonen er i dag. Dere har støttet forskning på kvinnehelse, bygget opp mange tjenester for de mest sårbare kvinnene, og dere har satt de oversette kvinnelidelsene på agendaen.

CHRISTINE MEYER (59) AKTUELL: LEDER AV KVINNEHELSEUTVALGET SOM DEN 2. MARS LA FREM UTVALGETS RAPPORT

Utvalgets diagnose er at kvinnehelse har lav status, det mangler samordning både på toppen og i tjenestene, kunnskapen når ikke frem, og kvinners stemme blir ikke hørt.

Mange kvinnesykdommer er komplekse og sammensatte, og vanskelig å diagnostisere, og både sykepleiere og leger er enige om at de havner nederst på statusstigen. Sykdommenes karakter gjør at de er vanskeligere å forske på, og få tilstrekkelig store utvalg og kontroll med mange variable. Kvinnesykdommer er også typisk lavteknologi, og dermed er det liten hjelp å få av roboter og kunstig intelligens.

Det at det mangler samordning på toppen, er et stort problem fordi det betyr at ingen tar overordnet ansvar for at helsesystemet skal prioritere kvinnehelse. Og ute i tjenestene ender

kvinnene opp hos fastlegene, som med knapp tid til pasientene, blir sittende med hele restansvaret for komplekse og sammensatte lidelser. Det kvinnene trenger er tverrfaglige team, med ulike profesjoner, som kan samarbeide om diagnostisering og behandling.

Vi har lenge visst at kvinnehjertet er forskjellig fra mannshjertet, og det kommer stadig ny kunnskap om hvordan sykdommer og lidelser arter seg forskjellig i kvinne- og mann-kroppen. Likevel når ikke denne viktige kunnskapen frem. Kvinner får ikke vite at de ikke skal kjenne etter om de kan smile, prate eller løfte etter et mulig hjerneslag, men derimot kjenne på forvirring, angst og vondt i hodet. Enda verre er det at studentene heller ikke lærer om kjønnsforskjellene på studiene – og det til tross for at kunnskapen kan redde liv.

Sanitetskvinnene har hatt en sterk stemme inn i utvalget gjennom Elisabeth Swärd. Hun har vært utvalgets fremste forsvarer av de sårbare kvinnene, og de oversette lidelsene. Utvalget har invitert kvinner til å fortelle sine historier om hvordan de har møtt veggen, både i livet og i tjenestene, og kvinnestemmene har fått en viktig plass i utvalgets rapport. Vi vil gjerne takke alle som har delt historiene med oss.

Selv om kvinnehelseutvalget har lagt frem sin rapport om den store forskjellen er ikke arbeidet slutt. Tvert imot. Nå begynner det tunge arbeidet med å overbevise alle i helsevesenet om at det er verd å prioritere kvinnehelse. For å få det til trenger vi sterke stemmer som kjemper for kvinnehelse, og er det en sterk organisasjon som kan få det til, så må det være Sanitetskvinnene. Vi klarer oss ikke uten dere.

# Pris for forskning og formidling

Professor Anne Spurkland ble under Fredrikkeprisen tildelt Sanitetskvinnenes kvinnehelseforskningspris for 2022.

Prisen er på 100 00 kroner, og et diplom.

– For meg er det ekstra stas å motta denne prisen, fordi jeg liker dere så godt. Jeg har alltid tenkt at Sanitetskvinnene er damer med ben i nesa, og dere gir meg en pris. Dere som bidrar på så mange nivåer i samfunnet, fra der dere bor i lokalmiljøet, og opp på nasjonalt nivå. Et eksempel på dette er at det nå er lyst ut ekstra midler til kvinnehelse fra Norges Forskningsråd, og det er et resultat av Sanitetskvinnenes arbeid. Dere har en lang historie, og har hatt den samme misjonen i alle år. Når dere gir penger til et forskningsarbeid, så fortsetter vi i den retningen som er styrt av dere, sa professor Anne Spurkland, da hun takket for tildelingen av Kvinnehelseforskningsprisen.

Under tildelingen viste organisasjonsleder Marit Bjørnstad til at Spurkland har frontet N.K.S. sitt bidrag under pandemien, og har vært en av våre corona-ambassadører. Spurkland sitter også i vårt ekspertpanel, og har vært veileder for to stipendiater med midler fra våre fond.

– Anne Spurkland er professor i molekylær biologi og anatomi, og forsker innen molekylær immunologi ved Universitetet i Oslo. Hun får prisen for sin forskning på om mors immunsystem avslører sykdom i svangerskapet, auto-immune sykdommer og immunsystemet generelt, der kjønnsdimensjonen alltid er ivaretatt. Hun har vært en synlig stemme i debatten om koronapandemien, sa Bjørnstad.



Under Fredrikkeprisen ble det også i år delt ut en annen pris, nemlig Kvinnehelseforskningsprisen, og den ble tildelt professor Anne Spurkland. Fv: Organisasjonsleder Marit Bjørnstad, professor Anne Spurkland, og spesialrådgiver Elisabet T. Swärd. Foto: Per-Åge Eriksen

## Viktig aktør for viktig forskning

– Vi er en viktig forskningsaktør. Til sammen forvalter vi mellom 20 til 25 millioner kroner, gjennom våre egne fond og Stiftelsen DAM. Vår forskningsstrategi fra 2018–2024 har tittelen «Kvinnehelse fra vugge til grav». Strategien har to programområder. Den ene går ut på å prioritere kunnskapshull i et livsløpsperspektiv innen områder som hjerte/kar, kreft som rammer kvinner, muskel- og skjelettlidelser og langvarige smerte- og utmattelsestilstander. Samt seksuell og reproduktiv helse, og psykisk helse. Programområde 2 handler om å tette

kunnskapshull på systemnivå. Kvinners livsvilkår er definert ut fra strukturelle, politiske, og sosiokulturelle mekanismer. Ulikhet i behandlingstilbud og organisering av tjenester, er andre eksempler på strukturelle mekanismer som begrenser kvinner, opplyste spesialrådgiver Elisabet T. Swärd.

## Nytenkende

Hun presenterte Sanitetskvinnenes pågående forskningsprosjekter, som teller 26 prosjekter finansiert av egne fond, og i tillegg kommer prosjekter som er finansiert gjennom Stiftelsen DAM.



Temaene spenner seg fra typiske kvinnesykdommer som endometriose, vulvalidelser, til behandling av spiseforstyrrelser før, under og etter graviditet, kvinnehjertet og barneleddgikt.

– Det er gledelig at vi nå har et prosjekt på lipødem, noe vi har etterlyst. Dette er en av de underprioriterte kvinnesykdommene som det har vært forsket lite på, sa hun. (Dette doktorgradsarbeidet kan du lese mer om på side 14 og 15.)

Under tildelingen fra egne fond, var det totalt tre veldig lovende prosjekter. Foruten lipødem, var det to forskningsarbeider som pekte seg ut.

Det ene handler om hvor bevisst kvinner er på egen risiko for hjertesykdom.

Hjerte- og karsykdom er en ledende dødsårsak over hele verden. En stor andel av kvinnene som i dag dør av hjerteinfarkt, har ikke fått forebyggende behandling i forkant. Prosjektet CorFemina ledes av forsker Anja Bye ved NTNU, som har lang erfaring med å forske på forebygging av hjerte- og karsykdom.

– Dette er et veldig spennende og tverrfaglig prosjekt, som bringer sammen eksperter fra flere felt; bioteknologi, statistikk og kardiologi. Det kan føre til nye måter å forebygge på, og mer effektive tiltak, sa Elisabeth T. Swärd.

### Hjertesak

Barneleddgikt, Juvenil idiopatisk artritt (JIA), er en kronisk leddsykdom hos barn og ungdom, hyppigst hos jenter, som gir betennelse i ledd. Ubehandlet kan sykdommen føre til leddskade, vekstforstyrrelser og synsskade.

– Hovedmålet med studien er å undersøke to ulike måter å trappe ned på medisiner på hos barn og unge med JIA, der det ikke lenger er tegn til aktiv sykdom. To grupper skal sammenliknes for å gi et best mulig vitenskapelig grunnlag for behandling av disse pasientene. Søkningen som er innvilget dekker post

doc midler til Siri Opsahl Hetlevik. Hun inngår i en større arbeidsgruppe ledet av seniorforsker og overlege Anna-Birgitte Aga, fremholdt Swärd.

### Adenomyose-kalkulator

Det har også kommet et viktig framskritt i diagnostisering av livmorsykdommen adenomyose. Mange kvinner lever med smerter i årevis, og kan risikere ufri-villig barnløshet fordi adenomyose er vanskelig å oppdage. Forsker og gynekolog Tina Tellum ved Oslo Universitets-sykehus, har forsket på adenomyose gjennom flere år med støtte fra N.K.S.,

og har utviklet et nytt diagnoseverktøy.

– Den nye «kalkulatoren» er basert på symptomer og ultralyd, og skal hjelpe leger ved å beregne sannsynligheten for sykdommen. Kalkulatoren blir nå testet ut i gynekologisk praksis for å undersøke om den bidrar til at flere får riktig diagnose tidligere. Det gjøres av stipendiat Marianne Omtvedt, som også skal utvikle et nettsted og en app, slik at kalkulatoren blir lett tilgjengelig for leger både i Norge og internasjonalt, understreket spesialrådgiver Elisabeth T. Swärd.



Spurkland holdt også et foredrag om sitt forskningsarbeid. Foto: Per-Åge Eriksen

Årets Fredrikkeprisvinner er født med et glødende engasjement, som gjør at hun ikke klarer å være vitne til urettferdighet. Hun klarer heller ikke å la være å foreta seg noe. Ikke en gang om det betyr at hun må snakke makta midt imot på deres hjemmebane.

**TEKST:** BEATE FRAMDAL

**FOTO:** HASSAN AMMAR/AP PHOTO OG PER-ÅGE ERIKSEN



FIFA

# Hun tar en for laget! ➤

Likeverd går som en rød tråd gjennom hverdagen til presidenten i Norges Fotballforbund, Lise Klaveness. I tillegg skal man aldri gi opp.

– Jeg har nok alltid vært en engasjert person fra fødselen av. Jeg har alltid hatt et lett antennelig følelsesregister, og har alltid kjent på et slags kall om at jeg har et ansvar for å hjelpe og bidra. Hjemme lærte jeg at alle er like mye verdt, og har med meg en respekt for alt liv, også dyr og natur, sier 41-åringen.

Hun er også opptatt av det ansvaret vi alle har når det gjelder å behandle de som ikke har de samme ressursene som en selv.

– De som på én eller annen måte har mindre ressurser enn deg selv, skal behandles med stor respekt og omsorg, sier Klaveness.

Hun forteller at fotballen har vært en lidenskap siden hun var liten.

– Jeg simpelthen elsker fotball, og tror på fotballens sosiale kraft for å finne noe av det beste i enkeltmennesker, og i samfunnet som helhet. Det er en viktig drivkraft i mitt daglige arbeid, sier Fredrikkeprisvinneren.

## Sjokk og stillhet

Det er dette som fikk henne til å marsjere opp på talerstolen under FIFA-kongressen i Doha i mars i fjor.

Der holdt hun et flammende innlegg som handlet om at det internasjonale fotballforbundet burde gjøre mer for å hjelpe migrantarbeidere i Qatar, og gjøre mer for å beskytte LHBT-supportere under mesterskapet slik at fotballen er for alle. Både på banen og utenfor banen. I talen tok hun også et oppgjør med FIFA (Federation internationale de Football Association), og deres tildeling av Qatar som vertsnaasjon for fotball-VM i 2022. Og fotballverdenen satt helt stille, og man kunne vel omtrent høre en knappenål falle. Sånn en liten stund, før noen reagerte. Det var mange som jublet, presidenten i FIFA var ikke en av dem. Sånn hadde aldri de mektige mennene blitt snakket til før, og i hvert fall ikke av en dame. Så feil kan man ta når Norge får en fotballpresident som er vokst opp i en liten kyst- og øykommune nord for Bergen, og som dro hjemmefra med viktige verdier i sekken.

*Hva slags tanker hadde du i hodet på veien opp til podiet da du visste at du kom til å tale «Roma» midt imot?*

– Jeg visste at jeg var upopulær. Mange frarådet meg fra å holde den, og fra noen var dette ment å være et velmenende råd. Under talen ser du at presidenten i FIFA, Gianni Infantino, snur og viser meg ryggen, sier Klaveness.

Men så kom forslaget som gjorde at kampviljen kicket inn.

– Forslaget gikk ut på at jeg kunne bare reise meg der jeg satt – langt nede i en enorm sal, og liksom lese den opp derfra, forteller hun.

Så marsjerte hun opp mot talerstolen, med en målbevissthet som ikke en gang en dyktig forsvarsspiller hadde klarte å stanse.

## Rett og rettferdighet

For å få rettferdighet handler det ikke nok å ha rett, men man får rett. Det var nok ingen overraskelse at det ble master i rettsvitenskap ved Universitetet i Oslo.

– Jeg hadde tidlig et ønske om å studere juss, og bli jurist. Rettsvesenet fascinerer meg, og er en del av en utrolig viktig del av et velfungerende samfunn. Både å følge, og ikke minst være en aktiv aktør i rettsaker er utrolig givende. Magnus Lagabøte, sa på Frostating i 1274, og jeg siterer: «Med lov skal landet vårt byggjast, og ikke med ulov øydast». Selv om dette ble sagt for ca 750 år siden, er det sterkt gjeldende også i dag. Dette gjelder også i nasjonal og internasjonal fotball i dag. Jeg er opptatt av økt transparens rundt beslutninger, og betydningen av gode, åpne prosesser rundt utforming av regelverk, og retningslinjer både for





Hjemme lærte jeg at alle er like mye verdt, og har med meg en respekt for alt liv, også dyr og natur.



toppotball, og alle de som spiller på grasrotnivå, sier Klaveness.

#### Alle skal med

Hun styres ikke av ambisjoner, men motiveres av å gjøre en forskjell. Fotballen har en egen kraft, og er en ypperlig arena for gode og demokratiske skifter. Og alle skal med. Fortsatt gjenstår det noen kamper som må kjempes.

– Fotballen har en enorm kraft, og et potensiale til å påvirke samfunnsutviklingen. Dette er et tveegget sverd. Også fotballen er rammet av stor geopolitisk uro og polarisering internasjonalt. Den verdensomspennende appellen utnyttes til sportsvasking, maktmisbruk, og til å styrke regimer som ønsker en annen verdensorden enn oss. Den globale populariteten gjør fotballen sterk, men også sårbar. Dette blir tøft fremover, vi er i en vanskelig og uforutsigbar tid. Vi må la oss motivere av denne uroen, og av at ballen spretter ukontrollert rundt. Vi skal løfte blikket, få øyekontakt med medspillerne våre, og vinne ballen tilbake. For å beskytte utøvernes mulighet til å være nettopp det, idrettsutøvere. Beskytte idretten som en samlingsarena, hvor alle skal være trygge og velkomne uavhengig av hvem du er, hvor du er fra eller din politiske eller religiøse overbevisning, understreker Klaveness.

#### Å tørre

41-åringen har tråkket opp en sti til inspirasjon og håp for unge jenter og kvinner, gjennom å besitte maktposisjoner som alltid har vært forbeholdt menn.

*Hvilke råd har du til unge mennesker, og spesielt unge jenter og kvinner, som møtes med krav om å være perfekte, både når det gjelder prestasjoner, og oppmerksomheten på utseendet som møter dem på alle kanter?*

– Jeg vet ikke om jeg er i posisjon til å gi råd, også jeg baler med at ulike krefter i meg noen ganger drar meg nedover. For egen del jobber jeg hardt med å gi meg selv ros for å tørre å gå utenfor komfortsonen min. Altså tørre å slippe det man kan aller best, og tørre å ta risiko for å drite seg ut. Utenfor komfortsonen

er man nettopp ukomfortabel. Det er der man føler seg liten, teit, usikker og eksponert. Men hvis man lykkes, hvis man klarer å ta dette steget og lære noe av det, ja, det er da the magic really happens. Men det viktige er, og her kommer et råd; Man må være bevisst hvordan følelsene var utenfor komfortsonen, evaluere dem og anerkjenne hvor vanskelig det er å ta en risiko for å dumme seg ut. Deretter skal du gi deg selv tonnevis med ros for nettopp å ha tatt denne risikoen, sier Lise Klaveness.



**Prispengene har Klaveness gitt til sitt favorittlag, «Gatelaget».**

Hver uke samles kvinner og menn med rusutfordringer til fotball- og arbeidstrening.

– Over 20% finner veien tilbake til jobb og skole. Til samfunnet, sier hun.



## Stadig flere forsikrer **bunaden**

Det er snart 17. mai, og i disse dager finner hundretusener av nordmenn frem bunaden, og klargjør festdrakten til nasjonaldagen. Bunaden er gjerne det dyreste og kjæreste plagget man eier, og stadig flere velger å forsikre den.

Det finnes anslagsvis 2,5 millioner bunader i norske hjem, ifølge Norsk Flid Husfliden. Til tross for at disse representerer store verdier er et fåtall verdiforsikret, og tall fra Tryg viser at det forsvinner rundt 300 bunader årlig til en verdi av vel sju millioner kroner. Festplaggene med sølvtøy forsvinner fra koffertene på fly, og ved tyveri fra bil og hus.

### Kan bli kostbart

– Det har de siste årene vært en sterk økning i antall bunadsforsikringer hos oss, og hvert år opplever vi at kunder blir frastjålet bunaden fra bil eller hjem. I dagene før og etter 17. mai er det alltid stor pågang fra kunder som har skadet eller mistet bunaden. Mange blir overrasket når de oppdager at innboforsikringen kun dekker skade og tyveri i hjemmet. Å reparere en skadet bunad kan bli en kostbar affære, derfor anbefaler vi å forsikre bunaden for å sikre deg mot skader og tyveri, sier Espen Opedal, sjef i Tryg Forsikring

### Tusenvis skades hvert år

En komplett ny bunad sydd i Norge, med tilbehør, sko og sølv, kan koste helt opp mot 80.000 kroner, eller mer. Hvert år blir tusenvis av dyre bunader skadet, eller forsvinner på reise. Antallet som forsikrer bunaden hos Tryg øker stadig, men fremdeles er det et mindretall som har egen forsikring for bunaden sin.

– Bunad og folkedrakter er verdifulle, og mange har i tillegg gått i arv i generasjoner. Med en god reiseforsikring vil bunaden kunne være dekket med inntil 40.000 kroner. Er verdien av bunaden høyere bør du vurdere å tegne egen bunadsforsikring. For noen hundrelapper vil bunaden da i tillegg være forsikret mot skader som rifter eller hull i skjorten, is på stakken, eller klassikeren rødvin i fanget. Typiske skader som ikke nødvendigvis dekkes av reise- eller innboforsikringen, fremholder han, og understreker at bunad og bunadssølv bør man ha som håndbagasje på reise.



Foto: Shutterstock

### Slik behandler du bunaden:

- Luft bunaden godt etter bruk. Tørk av med en fuktig klut hvis det er overflateflekker på stakk eller vest.
- Lever bunaden til rens ved behov.
- Skjorten skal vaskes for hånd. Bruk vaskemiddel som er spesielt laget for dette formålet. Skyll skjorten 5-6 ganger etter vask.
- Får du en flekk på en hvit skjorte, er bløtlegging i iskaldt vann i 24 timer et godt tips
- Bunad og skjorte skal oppbevares luftig og tørt i en bomullspose. Putt sedertre-kuler i klesskapet eller bunaden. Møll skyr lukten. Mennesker kjenner ingen lukt.
- Hvis du skal reise med bunaden, pakk den inn i en bunadspose og ta den med som håndbagasje. Dette gjelder også sølvet.

Kilde: Norsk Flid Husfliden



# Miljøterapi som

– **NMT modellen** tar hensyn til at ulike områder av hjernen utvikler seg i ulikt tempo, og vi tilpasser oppfølgingen etter dette, sier faglig leder og psykologspesialist ved N.K.S. Østbyttet, Ann-Karin Nielsen Bakken.

På Østbyttet får barn og unge i barneskolealder endelig den støtten og oppfølging de trenger for å utvikle seg, og oppleve mestring. For de barna som kommer hit, har alt på en måte gått på tverke. De strever på skolen, og ofte kommer de med en opplevelse av at «jeg er den verste ungen på hele skolen, jeg er gæren og får ikke til noe».

TEKST OG FOTO: JEANETTE FAGERLI-QUAINO

Det forteller Ann-Karin Nielsen Bakken, faglig leder og psykologspesialist ved N.K.S. Østbyttet, senter for behandling og fagutvikling.

– Barna har et veldig skjørt selvbilde, og opplever å ha fått mye kjeft. Veldig få av dem mestrer fritidsaktiviteter, og de føler liten tilhørighet til lokalmiljøet sitt. Mange av barna opplever at andre

foreldre sier «du må ikke leke med han», eller de blir ikke invitert i bursdag.

Hun forteller at veldig ofte startet vanskene allerede i barnehagealder. Det kan ha startet med sosiale samspillsvansker, at barna ligger litt bak i utvikling motorisk, sosialt, språklig eller kognitivt, og som de har dratt med seg inn i skolealder og bare blitt forsterket i skolen.

– Så har PP-tjenesten vært involvert, BUP har vært involvert, noen ganger barnevernet, uten at de har fått hjelp som faktisk har hjulpet. Når de kommer hit er det mange som føler at det her er den siste muligheten de har, nå har jeg gått gangen i alt som ikke hjelper, forteller Nielsen Bakken.

Barna er fra helse Sør-Øst sitt helse-

# behandling

## på Østbytunet

område, men fordi området strekker seg helt til Kristiansand i sør, skal barna som ikke bor på Østbytunet mandag til fredag, ikke ha lengre reisevei enn én time hver vei. Stedet ble bygget av Norske Kvinners Sanitetsforening i 1969, og er fortsatt en del av Sanitetskvinnene, men har i tillegg en driftsavtale med Helse Sør-Øst. Det er til sammen 29 behandlingsplasser for barn og unge mellom 7 år til 13 år, og med en egen skole kun for barna som er til behandling her.

### Tvangsvedtak har stupt

For å sikre at behandlingsarbeidet holder høy kvalitet, har Østbytunet siden 2015 jobbet ut ifra en forståelses- og behandlingsmodell kalt The Neurosequential Model of Therapeutics (NMT). Dette er en modell som baserer seg på nevrovitenskapelig forskning, og som tar hensyn til barnets utvikling og oppvekstmiljø.

NMT gir en forståelse for hvordan ulike faktorer kan påvirke barnets utvikling, og hvordan de kan tilpasse oppfølgingen for å sikre at barnet får de beste forutsetningene for å mestre livet. Modellen tar hensyn til at ulike områder av hjernen utvikler seg i ulikt tempo, og tilpasser oppfølgingen etter dette.

– Vi er særlig opptatt av hjerneutviklingen, og den er avhengig av å være i en trygg relasjon. Derfor er relasjonsperspektivet kjempeviktig. Østbytunet har alltid vært opptatt av relasjon, så sånn sett matcher NMT forståelsen og Østbytunet sin grunntanke veldig godt, forteller psykologspesialisten.

Hun forteller at metoden har gitt en veldig god effekt etter omleggingen til NMT ved at de har fått et felles språk mellom skolen og døgnavdelingene, og økt forståelse for hverandres mandat. I tillegg har det vært en stor reduksjon av tvangsvedtakene på 70 – 80 %, før og

etter 2015. Tvangsvedtak har vært i bruk fordi enkelte barn har vært i en tilstand av desperasjon når de kommer, og en fare både for seg selv og de ansatte.

– Tvangsvedtakene har aldri ligget høyt her, men de har stupt etter NMT, og vi ser at barna har fått kontakt med følelsene og fornuften sin på en roligere måte. De voksne tar ledelsen, det er struktur, og vi har forventninger til alle barna i forhold til hvordan de skal være. Forventninger som er tilpasset hvert enkelt barns utviklingsnivå, påpeker hun.

### Langtidsbehandling gir resultater

Østbytunet ligger landlig til på Lørenskog, omgitt av store jorder på alle kanter, og gir en opplevelse av en rolig og dempet stemning.

Behandlerne her er opptatt av å se barnet som en helhetlig person, fokusere på hvordan barnet kan ta vare på sine interesser og talenter, og ikke på hvor store barnets vansker er. De ønsker å gi barnet muligheten til å utvikle seg, og bli den beste versjonen av seg selv.

– Vi er et av få steder som har mulighet til å drive langtidsbehandling. Barna er her i snitt 18 til 24 måneder, men de bor ikke på Østbytunet hele tiden. De skal ha en hjemmebase, biologisk hjem eller et fosterhjem, og kan ikke være på en barneverninstitusjon samtidig som de er her. Vi er veldig privilegert som får drive med langtidsbehandling. Det er ikke den svingdørsbehandlingen som blir mer vanlig i BUP, hvor du får 10 timer og denne utredningen, så er vi ferdige. Her har vi god tid, påpeker Ann-Karin Nielsen Bakken.

For barna som er på døgnavdelingene brukes det første halve året til å bli kjent på Østbytunet.

– Dette er et veldig annerledes sted å være. Barnet skal bli kjent med oss, og vi



**Puterommet** brukes både som et aktivitetsrom, og et reguleringsrom hvis barna har masse følelser, og trenger å blåse ut litt før de går inn på skolen igjen.

med barnet. Så skal vi få etablert noen relasjoner mellom barn og voksne som blir viktig for barnet som kan brukes som endringsagent. Deretter har vi 12 måneder med intensiv miljøterapi, og praktisk jobbing med barnet. De siste seks månedene handler om utskrivning, det å få de inn der de skal være etter Østbytunet, på nærskolen og i nærmiljøet, fortsetter hun.

### Tett samarbeid med familie og skole

Gjennom behandlingen skal barnet oppleve mestring og utvikling, og troen på egne ferdigheter.

– Jeg pleier å si at vi på Østbytunet nærmest kan gi en bruksanvisning når barnet slutter. En bruksanvisning som veldig mange nybakte foreldre kunne ønsket seg. Dette er det vi har sett at barnet faktisk får til, men det innebærer også en organisering av de voksne. Alt fra hvor i klasserommet barnet burde sitte, til hva slags verktøy han skal ha når det er vanskelig å konsentrere seg. Da kan de voksne legge opp timeplanen så han ikke sliter seg ut ved å sitte lenge i klasserommet, sier hun.

Målinger fra avsluttende behandling på Østbytunet, og et år etter avsluttet behandling, viser at den utviklingen barna har hatt mens de har vært der, har holdt seg.

– Tallene viser at effekten fortsetter etter at de har vært til behandling her. Altså en nedgang i symptomer, og tilsvarende økning i bedring et år etter at vi har trukket oss ut. Og det er nok en effekt av omlegging av miljøterapien her, tror Ann-Karin Nielsen Bakken.

# Kongelig besøk

## for ukrainske flyktninger



Zakhar (9) og Solomiia (7) ønsker Dronningen velkommen med fastelavnsris.

Da Hennes Majestet Dronning Sonja besøkte ukrainske flyktninger i Oslo Sanitetsforening, kvitterte hun med å invitere kvinnene til en privat visning i dronningens KunstStall.

TEKST: BEATE FRAMDAL FOTO: PER-ÅGE ERIKSEN

Det var stor stas da Dronningen kom på besøk siste mandagen i januar.

– Slottet tok kontakt med oss, og formidlet ønske om at H.M. Dronning Sonja ønsket å møte ukrainske flyktninger. Tydeligvis har Slottet vært informert om vårt tilbud, som vi startet opp i fjor vår, sier styreleder i Oslo Sanitetsforening, Maria Lundberg.

Besøket ble sterke møter kvinner imellom, da de ukrainske kvinnene modig delte sine historier med Dronningen.

### Populære aktiviteter

Da Russland angrep Ukraina den 14. februar i 2022, var Oslo Sanitetsforening tidlig ute med å etablere en trygg og god møteplass for ukrainere på flukt. Både

kvinner og barn har deltatt på *Åpent treff for flyktninger*. Dette er en arena der de møter andre i samme situasjon, og man kan dele frustrasjon og råd, men det er også en arena for hyggelige og tradisjonsrike aktiviteter.

– På disse treffene lager ukrainske kvinner, sammen med frivillige, ukrainsk og norsk mat. De lærer hverandre å lage tradisjonelle matretter. Menyen bestemmes i forkant, og noen får ansvaret for nødvendige innkjøp, fremholder Lundberg.

### Tilbud for barna

For barna er det lekegrupper og høytlesning, takket være at vi fra et forlag har fått barnelitteratur på ukrainsk, og takket være våre frivillige, fremholder Lundberg.

Kvinnene og barna som deltar på



treffene kommer fra hele Oslo-regionen, antallet varierer fra 15 til 30 kvinner og barn.

– Språkbarrieren løses ved hjelp av ukrainsk/russisk- og norsktalende frivillige, og flere av ukrainere har blitt gode i å kommunisere på norsk. Vi har siden mai i fjor hatt et ukentlig tilbud om språkpraksis, som drives av en engasjert frivillig, sier Goke Bessers, konstituert daglig leder i Oslo Sanitetsforening.

#### Håndverkstradisjoner

De ukrainske kvinnene og Dronningen har en felles interesse, og det er interessen for håndverkstradisjoner.

– En aktivitet som er viktig for kvinnene

er brodering og håndarbeid, et tema som også var en del av samtalen med dronningen. Noe som endte med at dronning Sonja inviterte kvinnene på privat omvisning i KunstStallen, sier Lundberg.

#### Rørende øyeblikk

-Dronningens besøk til Oslo Sanitetsforening er en anerkjennelse av det arbeidet Sanitetskvinner gjør for asylsøkere og flyktninger, og det gjør meg stolt. På slutten av møtet sa dronning Sonja: «Vi står sammen med dere», og det var et sterkt og rørende øyeblikk, sier organisasjonsleder Marit Bjørnstad i Norske Kvinners Sanitetsforening.

## Dronning Sonjas KunstStall:

Denne ligger i Slottets gamle stallbygninger. Her vises ulike utstillinger av kunst og gjenstander fra De kongelige samlinger. Den siste utstillingen er *Slottets håndverk – Skapt gjennom 200 år* som åpnet dørene 29. januar, og holder åpent frem til 17. september.

Her får publikum et innblikk i stolte håndverkstradisjoner gjennom et utvalg gjenstander fra De kongelige samlinger, og noen helt spesielle innlån.



Under besøket ble det servert ukrainsk rødbetsuppe – borsj. Som alltid var Dronningen svært interessert.



**Appell:** Politisk rådgiver, Aurora Eck Nielsen, holdt appell på Youngstorget med applaus fra flere tusen oppmøtte.

## Trenger jeg baller for å bli forsket på – og for å få god behandling? Kvinnehelseutvalget har levert sin utredning – vi spurte politikere; hva nå?

TEKST: LINE ANITA SCHOU FOTO: N.K.S.

På selveste kvinnedagen inviterte vi politikere fra hele spekteret for å snakke om hvordan kvinners helsetilbud kan bedres. Kvinnehelseutvalgets nylig lanserte utredning (NOU) er nedslående, og dokumenterer at kvinner har et dårligere helsetilbud enn menn. Den foreslo en rekke tiltak, men de er ikke noe verdt om de blir liggende i en skuff. Vi spurte politikerne, hva vil dere gjøre?

- NOU'en er rystende lesning, sånn kan vi ikke ha det. Vi jobber med en regjeringsstrategi for kvinnehelse, og gir dette høy prioritet, sa Cecilie Myrseth fra Arbeiderpartiet.

Hun var også opptatt av at kvinnehelseperspektivet må med i all helsepolitikk framover. De andre politikerne i panelet ville derimot ha en Stortingsbehandling av saken.

### Stortingsmelding

– Vi vil at utredningen på kvinnehelse skal bli stortingsmelding, slik at Stortinget kan diskutere tiltak, og vi politikere forplikter oss uavhengig av regjeringsskifter, sa Sandra Bruflot fra Høyre.

Hun fikk støtte fra KrFs Olaug Bollestad, MDGs Kristoffer Robin Haug, og SVs Kari Elisabeth Kaski. Det kan dermed se

ut som at Sanitetskvinnenes krav om stortingsbehandling har flertall.

– Jeg er veldig redd for at det ikke blir endringer på sikt, hvis vi ikke gjør noen grunnleggende strukturendringer. At det skal fisle bort, slik som med den forrige NOU'en fra 1999, sa Kaski (SV).

### Rystende voldstall

Kvinnehelse ble også koblet til de nye tallene for forekomst av voldtekt og vold i nære relasjoner, som kom fra NKVTS uka før kvinnedagen. Mer enn én av fem kvinner sa de hadde blitt voldtatt.

– Dette er også kvinnehelse. Jeg var 18 år da jeg opplevde et overgrep, og 40 år før jeg begynte å jobbe med det. Det sitter i kroppen for alltid, sa Olaug Bollestad (KrF).

Bruflot (H) nevnte en rekke tiltak, blant annet lavere terskel for bruk av besøksforbud, og mye mer bruk av omvendt voldsalarm, som vi i Sanitetskvinnene også har arbeidet for å få til.

Det var ikke bare i Oslo at Sanitetskvinnene satte kvinners helse og rettigheter på dagsorden. Fevik sanitetsforening gikk i toget med t-skjorter og banner med teksten: Må vi ha baller for å bli forsket på. Åkra sanitetsforeningen tok temaet om det er puppene som står i veien.

Bergen sanitetsforening var med-arrangør på 8.mars på Torgallmenningen. Høybråten sanitetsforening og Innstranden markerte også dagen. Oppropet: Mer penger til kvinnehelse nå – politikerne må følge opp! ble godt delt på Facebook.



**I panelet** (f.v): Kristoffer Robin Haug(MDG), KrFs Olaug Bollestad, Kari Elisabeth Kaski( SV), Sandra Bruflot (H) og Cecilie Myrseth (Ap)



# Bli abonnent!

# Allers

Få bladet  
rett hjem med  
fri frakt!

## + FÅ 10 UTGAVER VELVÆRESETT FRA CLARINS

I velkomstgave får du et deilig velværesett fra Clarins, som inneholder oppstrammende maske, fuktighetsgivende øyekrem, primer, rens mousse og farget dagkrem.

Total verdi kr 1124. Du sparer kr 805, hele 72%!



Kun  
**319,-**  
SPAR 72%

Send SMS  
med kodeord  
**AAL12**  
til 2255

DET BESTE FOR DEG – HVER UKE! ● HELSE ● STRIKK ● MAT





# Både mor og

Merete Lærum er tredje generasjon Sanitetskvinne, og synes det er meningsfullt å bidra til trygge lokalsamfunn for alle.

#### Hva fikk deg til å bli Sanitetskvinne?

Jeg ble invitert med av en venninne på et møte, og synes det var veldig fint å kunne tilhøre et felleskap i nærmiljøet. Både min mor og mormor har også vært med i Saniteten, så det var ikke helt ukjent for meg. Husker jo fastelavnsris fra jeg var liten.

#### Hvilke saker er du mest engasjert i?

Er mest engasjert i kvinnefelleskap, og i min forening er det Kanskje Kommer Kongen, som vi fortsatt har en gang hver

måned, pakking av Orklaposer til sårbare småbarnsfamilier, og vaksineringen. Er engasjert i å hjelpe de som ikke har så mye, og at eldre skal få et felleskap sammen med et godt og næringsrikt kveldsmåltid.

#### Hvilke av N.K.S. sine arbeidsområder synes du er viktigst?

Forskning på kvinnehelse er et veldig viktig område, og det å bidra til den fellesdugnaden som Sanitetskvinner viste under koronapandemien, og andre



**Inntektsgivende arbeid** har alltid vært viktig for å sikre foreningens arbeid i lokalemiljøet. Maiblomsten har blitt solgt siden 1909.



# mormor er med

beredskapsoppgaver som flere utøver jevnlig. Ellers er alle arbeidsområder viktig i det arbeidet som blir gjort av store og små lokalforeninger i nærmiljøet.

## Hva er det største du har opplevd som Sanitetskvinne?

Under utdelingen av de første Orklaposene barnevernet gjorde her i Tønsberg, var det noen telefoner fra ansvarlige som fortalte om den enorme gleden de som fikk poser viste. Mye tårer de dagene. Gledes- og takknemlighets tårer fordi jeg har fått være med på å gjøre en forskjell. Og det å få møte opptil flere tusen mennesker under vaksineringen i Tønsberg, i en tid da vi ikke fikk lov til å være sammen med noen.

Egentlig har alt jeg har vært med på som Sanitetskvinne vært stort i ulike størrelser.

## Har du hatt/har verv i organisasjonen?

Ja, gikk fra styremedlem til nestleder, så leder og nå varemédlem.

## Hvilke utviklingsmuligheter synes du organisasjonen har?

Vi må fortsette å være nytenkende og modige, samt utvikle oss i takt med samfunnet generelt, men ikke så fort at den eldre garde ikke klarer å følge med. Bli flinkere til å rekruttere yngre. Ellers bare stå på videre.

## Hva tror du er årsaken til Sanitetskvinnenes posisjon i ditt nærmiljø?

Grunnen til vår posisjon i nærmiljøet er at vi støtter opp om ulike tiltak blant både barn og ung, og eldre.

## Hvilke egenskaper bør en Sanitetskvinne ha?

En Sanitetskvinne må like å være frivillig,

og hjelpe til der det trengs, når det trengs. Være engasjert, bidra til et bedre fellesskap, samt være med på å gjøre en forskjell.

## Hva er ditt beste vervetips, og hvorfor mener du at alle kvinner bør bli Sanitetskvinner?

Mitt beste vervetips er å fortelle om det å være med i et fellesskap, fortelle om kvinneforskning, og markedsføre alt det gode arbeidet som blir gjort i hele Norges land.

## Hvis det fantes et hedersfastelavnssris – hvilken Sanitetskvinne ville du gitt det til?

Jeg ville gitt det til Bente Ilestad som fikk meg med i saniteten, og som har stått på i 20 år for Sem sanitetsforening, og for det arbeidet hun har gjort med å lede beredskapsgruppen i vår kommune.

“ Det har vært glede- og takknemlighetstårer for det jeg har fått være med på å gjøre som Sanitetskvinne.

MERETE LÆRUM

# Og ikke tie for makta er verdt en hederspris



I lyden av trampeklapp fra salen, og sikkert de som fulgte med rundt om i landet, mottok Lise Klaveness Fredrikkeprisen. F.v.: Organisasjonsleder Marit Bjørnstad, likestillingsminister, Anette Trettebergstuen, Lise Klaveness og generalsekretær Malin Stensønes. Foto: Per-Åge Eriksen

Årets Fredrikkeprisvinner har en ting til felles med Fredrikke Marie Qvam – alle skal med. Som president i Norges Fotballforbund snakker Lise Klaveness uredd for de som ikke har noen stemme.

- Fredrikkeprisen tildeles i år en person som har løftet likestillingskampen i Norge. Prisvinneren er en modig og tydelig stemme som med innsikt, analyser, klokskap og ryggmargsrefleks utfordrer det norske samfunn, og de etablerte institusjonene på likestilling og likeverd. Årets Fredrikkeprisvinner er den første som har brukt et prestisjetungt verv til å snakke for dem som ikke har de største mikrofonstativene, sa organisasjonsleder Marit Bjørnstad.



### Alle er like mye verdt

Hun la til det hjelper ikke å ha rett hvis du ikke får rett. Rettigheter må settes ut i praksis, og de må være en selvfølge som ingen setter spørsmålstejn ved. For det er som dr. Martin Luther King sa: Ingen er fri før alle er fri.

– Diskriminering av kvinner og LHBT-personer er et stort problem. Diskriminering har flere alvorlige konsekvenser, en av dem er utestengelse fra arenaer der andre får delta, og at det er barn og unge som ikke får fulgt drømmene sine, eller får lov til å få elske hvem du vil, understreket Bjørnstad, da hun overrakte årets hederspris.

### Takket for gjev pris

Foran 300 festkledde Sanitetskvinner, gjester og samarbeidspartnere, mottok Klaveness prisen til lyden av trampeklapp.

– Aller først må jeg takke Norske Kvinners sanitetsforening for denne gjeve prisen, og ikke minst det viktige arbeidet dere gjør for kvinnehelse, frivillighet og vanskeligstilte. Når jeg tenker Norske kvinners sanitetsforening tenker jeg trygghet, forutsigbarhet, inkludering og innovasjon. Mye av det samme som fotballen står for som Norges største tilhørighetsarena. Tusen takk for pris, sa Lise Klaveness i sin takketale.

Klaveness påpekte at hun står på skuldrene til så mange andre.

– Jeg håper jeg har skuldre sterke nok til at noen andre kan se videre enn jeg klarer nå. Det vet jeg ikke. Jeg våkner i hvert fall fremdeles på natten, i fire-femtiden, ulvetimen, og jages av alt som jeg kunne gjort bedre, mer eller annerledes. Bedre leder, bedre kollega, bedre venn, bedre tante, bedre kjæreste, bedre mor, er jeg den jeg synes jeg bør være? Jeg kan kun bære vekten av forbilde i formen kongen nevnte i sin nyttårstale: Man faller, om og om igjen. Men man



Solveig Slettahjell sørget for vakre toner.

reiser seg igjen. Og kanskje er den virkelige verdien av en idrettskarriere at man lærer å gå på trynet, å bli taklet, å snuble i egne bein, å konkurrere med sin samarbeidspartner, og samarbeide med sin konkurrent. Skal man virkelig få til noe så innebærer det å gå utenfor komfortsonen. Og der er det nettopp, ukomfortabelt, sa hun.

Klaveness gir prisen på 100 000 kroner til Fotballforbundets prosjekt Gatelaget. På dette laget trengs det flere kvinner.

– Gatelaget handler mer om mestring, og å komme tilbake til samfunnet, enn selve fotballen, sa Klaveness.

### Foregangskvinner

– Det er en stor ære og glede for meg å få komme hit i dag til årets prisutdelinger. Dere er jo en bauta i samfunnet vårt! Tenk om vi la sammen alle timene som Sanitetskvinner over hele landet har brukt på frivillig arbeid – i over 125 år!? Hvor mange tusen årsverk med samfunnsbygging, omsorg og engasjement ville ikke det blitt?! Sanitetskvinnene er foregangskvinner! Nå under slagordet «Modig, likestilt og nytenkende». Men med årene, ikke minst, så har dere tatt en helt særegen plass i front for likestilling og kvinnehelse! Dere har stått på for mange viktige saker opp gjennom

årtiene. For god folkehelse, for gode kvinneliv, for trygge og inkluderende lokalsamfunn, og for trygg oppvekst. Snakk om å ta ansvar i samfunnet! Snakk om å leve opp til den fine linja i mottoet: «I alle ting kjærlighet», sa kultur- og likestillingsminister, Anette Trettebergstuen.



Shabana Rehman døde i november 2022. I 2010 mottok hun Fredrikkeprisen for sin stemme for unge migrasjonsjenter. Hennes minne ble hedret ved at Mimmi Tamba leste Hjerterets migrasjon, som er skrevet av Shabana Rehman.



– Vi selgere blir jo eldre og eldre for hvert år, mens kjøperne nærmest blir yngre og yngre, sier de to 91-åringene Ragnhild Skiaker og Alfhild Aaman i Ås sanitetsforening, og holder helsa så blir det fastelavnssalg på dem også neste år. Foto: Bonsak Hammeraas/Ås avis

# Norges største dugnad

Onsdag 1. februar kom politikere, samarbeidspartnere og influencere til Sanitetskvinnenes sekretariat for å bidra til årets største kvinnedugnad.

Praten gikk, og det ble bundet flere titalls ris, som lyste opp en litt mørk februar morgen, da vi inviterte til Fastelavnsverksted.

– Dere er nå med på en av Norges største dugnader, der flere tusen kvinner sanker, binder og selger fastelavnsris. Inntektene av salget utgjør et betydelig bidrag til viktig forskning på kvinners helse. Forrige bevilgning gikk blant annet til oppstart av ny forskning på



kvinnesykdømmene lipødem, og hvordan hjertesykdom hos kvinner best kan forebygges, sa organisasjonsleder Marit Bjørnstad.

Hun påpekte at Sanitetskvinnene i årets Fastelavnskampanje ønsker å gi mer kunnskap om tre kvinnelidelser som er knyttet til hormoner, og som kan gi store smerter, det tar lang tid før man får en diagnose, og i ytterste konsekvens føre til problemer med å bli gravide.

#### **Mer enn dr. Google**

– Vi kaller dem de skjulte kvinnelidelsene, og disse omfatter også overgangsalder, sa Bjørnstad før hun la frem Sanitetskvinnenes ønskeliste:

– Et nasjonalt kunnskaps-, kompetanse- og behandlingssenter for alvorlig endometriose og adenomyose. Vi trenger økt kunnskap om vulvalidelser. Sverige har 21, og Norge har 3. Kvinner trenger et alternativ til dr. Google, og derfor ønsker vi oss en finansiering av en kvinnehelseportal på nett, understreket organisasjonsleder Bjørnstad.

#### **Populært verksted**

– Det er første gangen vi inviterer til et slikt arrangement, og det var vellykket. Folk kom og koste seg, og bandt ris. Flere av de som kom ville vite mer både om oss, og historien bak Fastelavnsriset. Risene er nå solgt, og pengene er satt inn på vårt Kvinnehelseforskningsfond, sier Magalie Fièvre, rådgiver medlemsrekruttering og kampanjer.

Å gjøre noe nytt, handler ikke ofte om mangelen på ideer, men det å tørre.

– Dette var et arrangement som ikke krevde så mye forarbeid. Vi hadde skaffet bjørkekvister, fjær og rismerker. Og så serverte vi fastelavnsboller og kaffe. Å invitere til fastelavnsverksted er kanskje en idé som flere kan prøve ut neste år, sier hun.

#### **For andre**

– Det er imponerende å se hvor kreative foreningene er, både når det gjelder å skaffe seg samarbeidspartnere – ikke bare på innhenting av ris, men også til å binde. Noen steder har de alliert seg med skoleelever til å pynte fjær, andre foreninger får hjelp til eksempelvis å selge. I Ulsteinvik er det korpset som står for en del av salget. Vi har laget en egen Facebook-gruppe for Fastelavnsris- og maiblomstkampanjer. Det er så gøy å se hvordan de forskjellige foreningene organiserer både binding og salg, fremholder Magalie Fièvre.



**I Sandnes** ble også fastelavnstrær solgt for å klare målet om salg av fastelavnsris for 200 000 kroner.



**Det var fullt hus** da vi inviterte til fastelavnsverksted i Kirkegata 15. Her binder organisasjonsleder Marit Bjørnstad ris sammen med Truls Vasvik og Even A. Røed (Ap).



# Sanitetens historie

- ett klikk unna



Med midler fra Arkivverket har nå sanitetsforeningene i Møre og Romsdal sørget for at all tilgjengelig historie bare er et klikk unna. Nå er den samlet og lagret digitalt.

– Dette er et prosjekt som sikrer at historien vår er på ett sted. Den er tilgjengelig for alle, og den er trygt lagret. Både for brann, vannskader og andre uforutsette hendelser, sier tidligere fylkesleder Elinor Bolme i Møre og Romsdal.

Hun legger til at dette er et prosjekt som hun sterkt anbefaler andre å sette i gang med, og at man kan søke om midler fra Arkivverket, som får fra overskuddet til Norsk Tipping.

### I glemmeboka

I over 127 år har Sanitetskvinnene gått opp veien til velferdssamfunnet, og organisasjonen har på det meste hatt 1300 foreninger Norge rundt. I dag teller vi 600 foreninger. Det er kun i gamle dokumenter at man kan lese om arbeidet som ble gjort i de 700 foreningene, som enten er lagt ned, eller kanskje slått seg sammen med en nabeforening. Det betyr at det rundt omkring i gamle protokoller, jubileumshefter som ligger på loftet, eller i en skuff, ligger mye verdifull sanitetshistorie som ingen får glede av.

### Frem fra glemselen

– Det er foreningene som sammen utgjør N.K.S. Arkivene etter at de lokale sanitetsforeningene dokumenterer hva de lokale foreningene gjorde for nærmiljøet sitt, fra å finansiere reisesøstre som syklet rundt, til å bygge institusjoner, drive barnehager og etablere mor og barn stasjoner (forløperen til dagens helsestasjoner). Vi har en historie som går tilbake til 1896, og arbeidet med å sikre denne er verdifull og viktig. Og egentlig var det ikke så veldig arbeidskrevende. Kommunikasjonen med foreningene i fylket foregikk på e-post, og på



**Nå er Sanitetskvinnenes historie** i Møre og Romsdal samlet inn og sikret, til glede for alle som vil lese vår historie fram til 1990, og ikke minst er den tilgjengelig for forskere. Prosjektet er gjort i samarbeid med Interkommunalt arkiv for Møre og Romsdal IKS og Arkivverket. Fylkesstyret: Fv. tidligere fylkesleder Elinor Bolme, og styremedlemmene Solbjørg Varpe Naalsund (Straumsnes sf), Margarete Berg (Molde sf) Siw Ulstein (Ulsteinvik sf) og Heidrunn Avdem (Molde sf)

telefon. Selve innsamlingsarbeidet var gratis. Det som kostet penger var å få all informasjonen ordnet og digitalisert, påpeker Bolme.

### Kun et klikk

I prosessen var rådgiver Åsta Vadset, rådgiver for private arkiv, ved Interkommunalt arkiv for Møre og Romsdal IKS, en god samarbeidspartner.

– Vadset er også Sanitetskvinne, og har sagt at hun kan bidra med kunnskaps- og erfaringsoverføring til andre fylker, som ønsker å samle historien til både fylkesleddet og

foreningene. Det er et interkommunalt arkiv i hvert fylke, sier Bolme.

Når arkivene er ordnet, og registrert slik at møtebøker og årsmeldinger er digitaliserte, gjøres disse tilgjengelige på [digitalarkivet.no](http://digitalarkivet.no).

– En annen bonus av vårt digitaliseringsprosjekt var at vi fikk mye medieomtale, både i aviser og på NRK radio og tv, fremholder Elinor Bolme.

Så kom vårsola og

# Maiblomsten



– Jeg vet at Åkra sanitetsforening har kjøpt en barnevogn som er full av maiblomster.

Det er så inspirerende å se kreativiteten blomstrer foran årets salg av barnas blomst.

Det sier Magalie Fièvre, rådgiver medlemsrekruttering og kampanjer.

For mange er en maibloem på jakkeslaget, eller foran på bilen årets beste vårtegn. Den lille blomsten har de siste årene fått en ny vår, da flere og flere igjen har fått øynene opp for det som er blitt barnas blomst. Etter å ha solgt for millioner av kroner, så begynte salgstallene å synke, og nedgangen fortsatte fra slutten av 70-tallet. I 2015 ble det solgt Maibloem for 38 000 kroner. I jubileumsåret 2016 fikk den nytt liv gjennom en bevisst satsning, og salgs-pila viste 815 000 kroner.

### Et sterkt symbol

– Maibloem har vært med Sanitetskvinnene siden 1909, og ved siden av fastelavnsriset er den en sterk merkevare. Derfor er det så flott at stadig flere foreninger ser potensialet, og lar den få blomstre igjen, fremholder Fièvre.

Hun legger til at det å selge maibloem er en fin anledning til å vise seg frem, og skaffe inntekter til sitt arbeid for barn og unge.

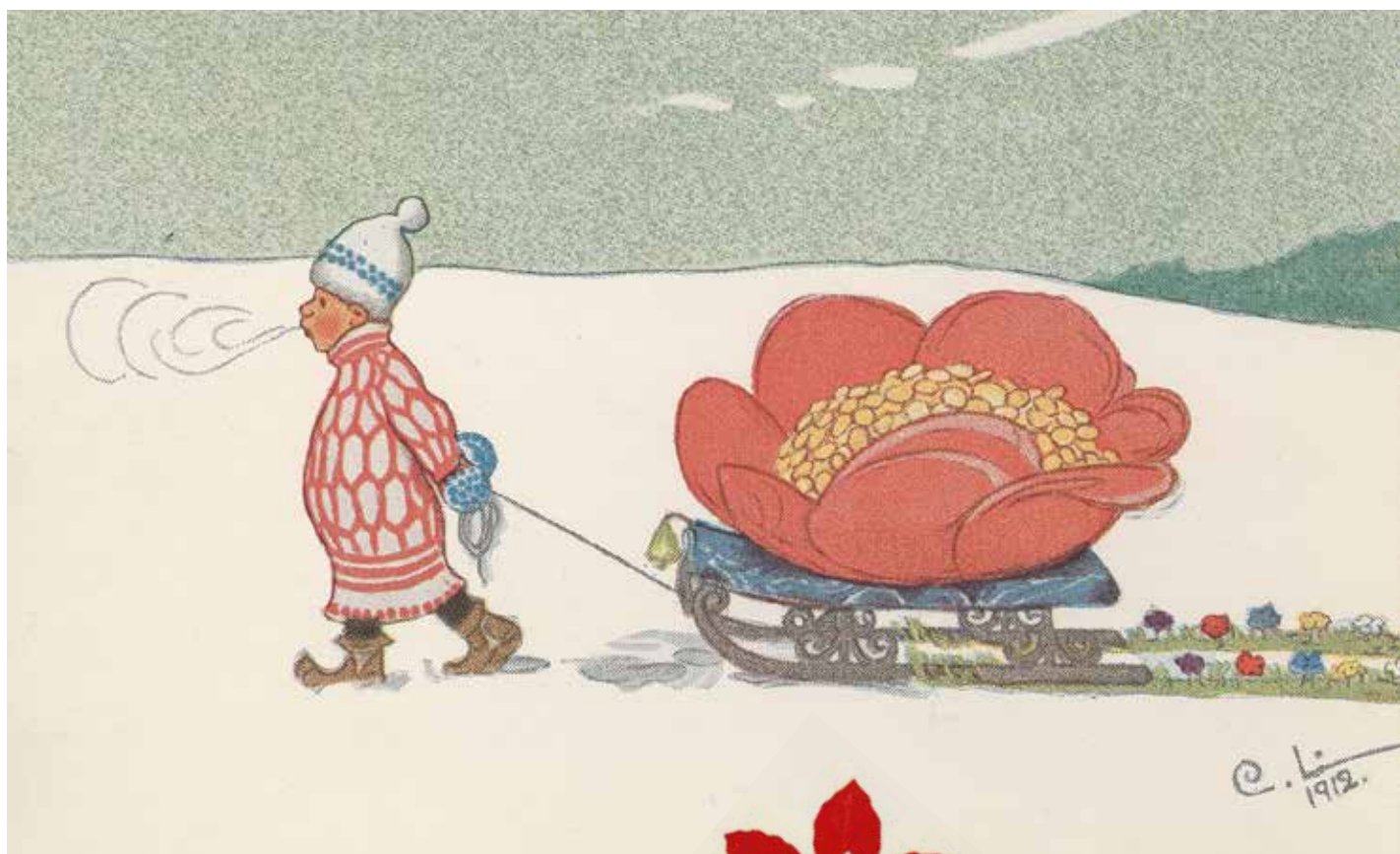
– Den populære blomsten er lett å selge, og kan gi et samarbeid med lokale veteranbilklubber for økt profilering i lokalsamfunnet. Det kan også være

andre i lokalmiljøet det er naturlig å ha et samarbeid med, for å skape mere synlighet og blest om saken og salget, fremholder hun.



For mange veteranbileiere er bilblomsten et must når vårsola titter frem, og bilen skal ut på veien etter vinteren.





Er det foreninger som ønsker kontaktinformasjon til en veteranbilklubb, så send en e-post til:

[magalie.fievre@sanitetskvinnene.no](mailto:magalie.fievre@sanitetskvinnene.no)

#### **For barna**

Allerede i 1909 ble blomsten «sådd» her i Norge. Allerede etter to års salg så folk resultater av hva den lille blomsten kunne utrette. I 1911 opprettet Oslo sanitetsforening sin første friluftsskole på Rønningen i Maridalen, for underernærte, helsesvake piker fra Oslos folkeskoler.

– Sanitetskvinnenes historie viser hvor stor forskjell den lille blomsten har gjort for barn og unge, avslutter Magalie Fièvre.



# Hold av datoen for Fredrikkes dag

Vi gjentar suksessen fra i fjor, og lørdag 3. juni åpnes dørene for Fredrikkes dag, med et program du ikke vil gå glipp av.

Arrangementet er nasjonalt, så hit er alle velkomne!

Denne dagen er til ære for vår grunnlegger Fredrikke Marie Qvam, som i 1896 stiftet den organisasjonen som skulle vise seg å bli en viktig samfunnsbygger. Medlemmene i Norske Kvinners Sanitetsforening sørget for å brolegge veien til velferdssamfunnet. Fruen fra Gjøvran visste at noen måtte gå først.

Ingen rettigheter eller utvikling kan

tas for gitt. Viktige stikkord for dagen er å se Sanitetskvinnene i et historisk lys, trekke linjer frem til i dag, og ta pulsen på tiden vi lever i. Sammen skal vi diskutere kursen vi skal gå fremover.

Altså, datoen er 3. juni, og arrangementet er lagt til Rådhuset i Steinkjer.

Det blir lettere bevertning, og en fin anledning til både påfyll og pause.

Mer informasjon og påmelding kommer! Så følg med...



Er det noen som fortjener en egen dag, er det nettopp Fredrikke Marie Qvam. Korridorenes dronning, og en av Norges mest betydningsfulle kvinner gjennom tidene.

## Kvinnehelse og trygge lokalsamfunn



**Helgen 15.-17. september kan du være med å jobbe mot 2030.**

Viktig stikkord er langtidsplanen: I front for kvinners helse – trygge liv for alle, Sanitetskvinnene mot 2030, og med et spesielt fokus på omsorgsberedskap og trygge lokalsamfunn.

Helgen blir også en flott oppvarming til forberedelse til Sanitetens uke.

På fem steder rundt om i Norge vil denne helgen være en stor tenketank, og ikke minst en sosial myldring.

De fem stedene er geografisk valgt ut slik at det er en samling i fem regioner. I år vil det bli avholdt regionale

samlinger på følgende steder: Bodø, Steinkjer, Haugesund, Kongsberg og Larvik.

Når invitasjonen kommer til årets regionale samlinger, er det bare å melde seg på. Det blir en helg med fellesskap, skravling, god mat og ikke minst inspirasjon. Sammen er vi best!

# Bra damer

## er en pris verdt

Mange kvinner fortjener en pris. Men da må noen først foreslå en kandidat, og så må noen ta jobben.

– Når du ser resultatet, og den store dagen kommer, så er det verdt det, sier fylkesleder N.K.S. Sør-Trøndelag, Heidi Folvik.

Den store dagen for Trøndelag og Folviks innsats var under regionale samlinger i fjor høst. I Trondheim den 17. september kunne statsforvalter Frank Jenssen overrekke professor emerita Berit Schei beviset på at hun er tildelt utmerkelsen ridder av 1. klasse av Den Kongelige Norske St. Olavs Orden.

### Formell prosess

– Dette var en prosess som startet med at daværende generalsekretær for Sanitetskvinnene fikk en forespørsel fra Geir Wenberg Jacobsen, professor emeritus ved NTNU. Sekretariatet hadde ikke kapasitet til å ta den jobben, og mente at den burde gjøres lokalt. Etter litt betenkningstid var jeg i gang. Dette var i begynnelsen av juli 2020, så det er ikke noe hastverksarbeid, men utrolig morsomt. Uten kontakter på NTNU og St.Olavs hospital hadde dette blitt vanskelig, men jeg hadde en flott heilagjeng og veldig god hjelp. Målfrid



Statsforvalter Frank Jenssen, professor emerita Berit Schei og fylkesleder Heidi Folvik. –Ikke nøl med å sende inn forslag. Det er mange som er en pris verdt, sier fylkesleder i N.K.S.Trøndelag-Sør, Heidi Folvik. Foto: Joakim Halvorsen

Todal, tidligere fylkesleder, skal også ha en stor del av æren. Hun måtte i all «hemmelighet» fremskaffe Schei`s CV. Den dagen statsforvalteren ringte og opplyste om at Kongen hadde tildelt Berit Schei prisen ble jeg rørt, og glad på hennes vegne, stolt av meg selv og alle som hadde bidratt, sier fylkesleder Folvik.

### Gull verdt

Berit Schei er tidligere tildelt Sanitetskvinnenes Kvinnehelseforskningspris. Foruten å være medlem er hun også innehaver av organisasjonens æresmerke, så på den måten føyer hun seg inn i rekken av mange Sanitetskvinner som er en pris verdt, innen sine respektive virker.

Den første var Fredrikke Marie Qvam som i 1911 mottok Kongens fortjenstmedalje i gull. I 1915 ble hun slått til Ridder av 1.klasse av St.Olavs Orden for allmennyttig virksomhet.

Men alle tildelinger trenger ikke å være av dette kaliberet. Hvert år innen 1. desember er fristen for å sende inn kandidater til Fredrikkeprisen. I tillegg kommer priser som Årets forening og Årets prosjekt. Årets verver går av seg selv, siden dette regnes ut av datamaskinen. Kriteriene for Årets forening og Årets prosjekt ble justert av Landsmøtet i november 2022. Du finner disse på nettsiden. Sammen med fristene for innsending av priser, vil de nye kriteriene også komme Nytt og Nyttig.



# Visste du at...

I perioden fra 1947 til 1953 ble det avholdt helsemesser, som var i tråd med at Sanitetskvinnene i sin strategiplan og formålsparagraf, skulle bidra til en bedre folkehelse fra vugge til grav.



### Ideelt kosthold:

Gjennom rikt illustrerte informasjonsplakater fikk folk råd om ernæring som vil styrke og forebygge en bedre helse. Et viktig stikkord var sikringskost som besto av: Helmelk og mager melk, kjøtt, innmat og blod, fisk, rogn, lever, poteter og andre røtter og grønnsaker. Frisk frukt og bær, egg, ost og tran sto også på listen. På listen over tilleggskost nevnes mel, gryn, kaffe og fett.



### Seks pilarer for en sunnere livsstil:

En annen plakate pekte på seks viktige helsebud: Riktig ernæring, nok søvn, daglig frisk luft, mosjon, fornuftige klær og renslighet.



### Vi skal bli foreldre:

I dag har vi podcasten Svanger, og det web-baserte selvhjelpsprogrammet Mamma Mia, som tar opp aktuelle temaer rundt det å være gravid, og hvordan man kan forberede seg til foreldrerollen. Dette var også et tema på Helsemessen for 75 år siden. På plakaten kunne man blant annet lese at omsorgen for barnet må begynne i de 9 måneder det venter på å bli født. Flere råd følger, og det påpekes at mannen må hjelpe til, og ikke være en passiv tilskuer.



Og nettbutikken finner du her:  
[www.sanitetskvinnene.no](http://www.sanitetskvinnene.no)  
Øverst til venstre ser du en handlevogn.

# Sporty og varme hettejakker

Trenger du en lett jakke til tur når det ikke regner, snør eller blåser, så har nettbutikken fått inn gode hettejakker. Eller trenger du bare en poncho som er lett å ta med i veska?

Noe må også være praktiske. Disse skohornene gjør at du kan sjekke røykvarsler/brannalarm uten å gå opp i høyden. Smart, ikke sant, siden de fleste ulykker skjer i hjemmet.



**Dette skohornet er helt unnværlig.** Det er om lag 77 centimeter langt, og sparer deg for mange akrobatiske øvelser – legg spesielt merke til den ekstra finessen øverst.



**Bare litt kjølig vær?** Hva med en god og varm hettejakke i collegenserstoff.



**Poncho**

## Handletips

Når dere bestiller så er det noen kroner å spare ved kjøp av flere artikler samtidig, på grunn av ekspedisjonsgebyret.

Bestiller foreningen din et så stort volum at vi snakker flere kilo, så kan det være lurt at pakken sendes til en bedriftsadresse, for eksempel jobben din, eller kanskje har du bekjentskaper som du kan gjøre avtale med.

Har du spørsmål, så ta kontakt på telefon og e-post alle hverdager 08.00-16.00:

Tlf: **92 99 45 85**

Eller: [sanitetskvinnene@ide.no](mailto:sanitetskvinnene@ide.no)



**Fin vintagekopp til Kløvertur.** Den er laget i emalje, og er uknuselige. Prisen er også hyggelig, sammenlignet med andre vintagekopper - **99 kroner.**

## Med egen beredskapssuppe



I **Framnes Sanitetsforening** satser vi på omsorgsberedskap. Vi har vært i møter med Sandefjord kommune, og samarbeider med både Røde Kors, Sivilforsvaret og Heimevernet. Beredskapsgruppa har deltatt på en stor fellesøvelse, samt gjennomført en egen ringeøvelse. Vi er fire sanitetsforeninger i byen som samarbeider om fellesmøter og øvelser. Dette er Helgerød, Sandefjord, Haukerød og Framnes sanitetsforeninger. Vi har også laget vår egen beredskapssuppe - Framnessuppa. Hvis noen ønsker oppskriften, send mail til Marit. [eggen@sfjbb.net](mailto:eggen@sfjbb.net)

## Mini-jubileum



I fem år har flere sanitetsdamer, noen menn og en firbent, tråkket alle slags stier rundt i Høle i Sandnes. Kløvertur er en sosial aktivitet i utsøkt natur, og på toppen kommer bonus for helsa, heter det i en hilsen fra **Høle sanitetsforening**.

## Koselig julehilsen



**Jørpeland sanitetsforening** har kjøpt mat for ca kr. 35.000 som ble pakket i flotte poser med god mat. I posen lå det også julekort som var laget av 4. klassingene på Fjelltun skole. Utdelingen av juleglede skjer i samarbeid med NAV, som sørger for at posene kommer til de som trenger litt ekstra til jul.

## En annerledes «Kløvertur»



Det er viktig å vise at vi også er til for hverandre. **Røyken sanitetsforenings** høsttur gikk i år til Töcksfors i Värmland. Litt shopping og god mat ble det også på turen, før bussen satte kursen tilbake til Røyken og Spikkestad. Medlemmene takket for en morsom og hyggelig tur.



## 100-års virke for andre



I det voksende kvinnefellesskapet på Lepsøya ble flere nyttige helsetiltak oppstartet. **Lepsøy sanitetsforening** har i samarbeid med lege og helsesøster, og de fikk startet opp småbarnskontroll, og formidlet kunnskap om ernæring og vaksinasjon. Sanitetskvinnene samlet inn utstyrsmidler til bruk ved beredskap.

I 1964 sto det nye sanitetshuset på Lepsøya ferdig med moderne legekontor, og kontor for helsesøster. Driftige Sanitetskvinner har lagt ned et omfattende arbeid i oppføring og drift av sanitetshuset på øya.

100-års dagen ble feiret med jubileumsmiddag på Sanitetshuset den 24. januar.

## Fevik i 100



Alle «bursdagsbarn» får gave, og **Fevik sanitetsforening** er intet unntak da de feiret 100 år. Ordfører i Grimstad kommune, Beate Skretting, hadde med seg en sjekk på kr. 10 000.- med hilsen fra kommunen. Med på feiringen var også gjester fra de andre lokalforeningene i Grimstad. Eide, Molland, Håbestad og Roresand, og selvfølgelig leder i Agder Øst, Ann-Helen Spernes. Organisasjonsleder Marit Bjørnstad var også blant gjestene, og holdt en flott tale.

## Hyggelig gest til frivillige



**Sandvollan Sanitetslag** har hatt julebord for våre kaffevertter på Sanitetskaffen.



## Sandsøy 100 år

**Sandsøy sanitetsforening** ble stiftet i 1922 av Haldis Berg, og kunne i den anledning invitere til 100-års bursdag. Som det seg hør og bør når det er jubileumsfeiring, var det taler og tilbakeblikk, og ikke minst god mat og sosialt fellesskap.

## VI GRATULERER

### 125 år 2023

- 05.02 **Orkdal sanitetsforening**  
N.K.S. Trøndelag-Sør
- 05.03 **Meldal sanitetsforening**  
N.K.S. Trøndelag-Sør
- 17.03 **Larvik sanitetsforening**  
N.K.S. Vestfold og Telemark-Øst
- 19.05 **Lillehammer sanitetsforening**  
N.K.S. Innlandet-Vest
- 18.11 **Aalesund sanitetsforening**  
N.K.S. Møre og Romsdal
- 07.12 **Bergen sanitetsforening**  
N.K.S. Vestland-Sør

### 100 år 2023

- 23.01 **Lepsøy sanitetsforening**  
N.K.S. Møre og Romsdal
- 30.09 **Finneidfjord sanitetsforening**  
N.K.S. Nordland
- 02.10 **Namsskogan sanitetsforening**  
N.K.S. Trøndelag-Nord
- 04.11 **Nordfjordeid sanitetsforening**  
N.K.S. Vestland-Nord
- 29.11 **Føyenland sanitetsforening**  
N.K.S. Vestfold og Telemark-Øst

### 75 år 2023

- 10.02 **Førre sanitetsforening**  
N.K.S. Rogaland

### 25 år 2023

- 27.02 **Opaker sanitetsforening**  
N.K.S. Viken-Midt
- 01.04 **Brandsøy sanitetsforening**  
N.K.S. Vestland-Nord

### 10 år 2023

- 09.04 **Åmdal sanitetslag**  
N.K.S. Møre og Romsdal
- 27.05 **Steinkjer unge kvinners sanitetsforening**  
N.K.S. Trøndelag-Nord
- 26.11 **Rauma sanitetsforening**  
N.K.S. Møre og Romsdal

**Norske Kvinners Sanitetsforening (N.K.S.) ble etablert i 1896 og er med sine 43 000 medlemmer Norges største kvinneorganisasjon.**

### Likestilling handler om kvinnehelse

I Norge er det ikke likestilling innen helse. Kvinnehelse blir fortsatt underprioritert, derfor er Sanitetskvinnene den fremste bidragsyteren til forskning på kvinners helse for å rette opp skjevhetene.

Sanitetskvinnene fremmer kvinners helse og livsvilkår, bidrar til en inkluderende oppvekst og skaper trygge lokalsamfunn. Dette gjør vi gjennom frivillighet, forskning, politisk påvirkning og ideelle virksomheter.

Sanitetskvinnene er Norges største kvinneorganisasjon med 43 000 medlemmer fordelt på 550 lokalforeninger. I 125 år har våre frivillige bidratt gjennom aktiviteter og fellesskap, og stått i front for kvinnelig og folkehelse.

### Har du lyst til å bli medlem?

Gjennom et medlemskap støtter du Sanitetskvinnenes arbeid lokalt, nasjonalt og globalt. Ønsker du å bli medlem så kan du gjøre det på vår hjemmeside: [sanitetskvinnene.no](https://sanitetskvinnene.no)

Ønsker du å støtte vårt arbeid, bruk kontonummer: **6005. 05. 69244**

### Medlem eller aktiv frivillig?

Du bestemmer om du vil være aktiv frivillig eller ikke. Har du lyst til å være aktiv bestemmer du selv hvor mye tid du vil bruke på å være frivillig. Foreningene har mange forskjellige aktiviteter der din innsats gjør en forskjell for andre. Sjekk med din lokale Sanitetsforening om hvilke aktiviteter de har.

Frivillig arbeid betyr også fellesskap med andre mennesker. Sammen skaper vi et bedre samfunn for alle.

### Bli bedre kjent med oss!

Besøk oss på nettsiden [sanitetskvinnene.no](https://sanitetskvinnene.no), og følg oss på Facebook **Norske Kvinners Sanitetsforening**

### Er du allerede medlem?

Gå gjerne inn på medlemsnett [sanitetskvinnene.no](https://sanitetskvinnene.no) og klikk deg inn. Her finner du veiledere og faktaark til aktiviteter, kampanjemateriell, info om arrangementer, styringsdokumenter og diverse maler og profileringsmaterieil.

### Ta gjerne kontakt med oss!

Medlemsservice – ring:  
**995 02 795**

Sentralbordet – ring:  
**24 11 56 20**

Eller skriv til oss – epost:  
[medlemsservice@sanitetskvinnene.no](mailto:medlemsservice@sanitetskvinnene.no)  
[info@sanitetskvinnene.no](mailto:info@sanitetskvinnene.no)

Postadressen er:  
**Kirkegata 15, 0153 Oslo**



**Facebook:** Norske Kvinners Sanitetsforening

**Instagram:** @Sanitetskvinnene

**Twitter:** @SanitetKvinnene

## Fredrikke

**UTGIVER** Norske Kvinners Sanitetsforening  
Fredrikke kommer ut fire ganger i året og har et opplag på cirka 44 000 eksemplarer. Bladet distribueres vederlagsfritt til medlemmer og personer som slutter opp om organisasjonen. Bladet Fredrikke er oppkalt etter N.K.S.' grunnlegger, Fredrikke Marie Qvam. Ettertrykk tillatt, husk å oppgi kilde. Innsendt materiell vil ikke bli returnert. Redaksjonen ble avsluttet 15. mars 2023.

**REDAKTØR** Beate Framdal  
epost: [fredrikke@sanitetskvinnene.no](mailto:fredrikke@sanitetskvinnene.no)  
**UTGAVEANSVARLIG** Beate Framdal  
**MATERIELLFRIST NR 2/2023** 18. august 2023  
**DESIGN OG PRESENTASJON** Magnolia design as  
**TRYKK** Ålgård Offset AS  
**ANNONSER** [fredrikke@sanitetskvinnene.no](mailto:fredrikke@sanitetskvinnene.no)  
Telefon: 915 52 882  
**FORSIDEFOTO** Bildbyrån



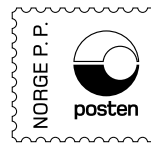
**SVANEMERKET** Ålgård Trykk, som trykker Fredrikke, er godkjent som svanemerket bedrift. Det innebærer at bladet oppfyller strenge krav til miljømerking av papir, trykkfarge og hele trykkprosessen.

**ISSN 0808-3878**

Ønsker du ikke å motta medlemsbladet Fredrikke? Mottar din husstand mer enn ett eksemplar?

Ta kontakt på [medlemsservice@sanitetskvinnene.no](mailto:medlemsservice@sanitetskvinnene.no) eller på telefon 995 02 795. Oppgi medlemsnummeret du finner på bladet.





Avsender  
Norske Kvinners Sanitetsforening  
Kirkegata 15  
0153 Oslo



## Tryg Forsikring heier på Sanitetskvinnene

Som stolt samarbeidspartner til Norske Kvinners Sanitetsforening ønsker vi å bidra med det vi kan best. Forsikringer. Som medlem får du opptil **25 % rabatt** på dine forsikringer hos Tryg.

Ønsker du å prate med en forsikringsrådgiver for å få et tilbud på forsikringene du faktisk trenger, kan du enkelt kontakte oss på **telefon 915 04040** eller via skjema på **tryg.no/nks**.



Norske Kvinners  
**Sanitetsforening**

i samarbeid med

