

Fredrikke



Norske Kvinners Sanitetsforening | nr. 3 | desember 2023 | 108. årgang



«Jeg tror jeg ble født feminist»

Elisabeth Grieg

14 20 000 underskrifter **24** Suksess på do **34** Derfor ringer vi!

Uten frivilligheten stopper Norge

Det høres kanskje ut som en klisjé, men det er sannheten. Ifølge SSB utgjorde den frivillige arbeidsinnsatsen mer enn 150 000 årsverk i 2020. Det er flere årsverk enn alle norske kommuner til sammen har i helse- og sosialtjenestene!

I Sanitetskvinnene har vi frivillige som bidrar i begge våre pilarer: kvinnehelse og trygge lokalsamfunn. Våre kvinnehelseaktiviteter skal bidra til økt kunnskap, mestring og tilhørighet. God helse er grunnleggende for et godt liv, og du kan være med på å gjøre en forskjell for alle kvinner. Vi har aktiviteter for kvinner i alle aldre, inkludert innvandrede kvinner og voldsutsatte kvinner.

«Det er faktisk en veldig god ting ... å lære å leve igjen, eller som å – føle seg normal. Hver gang jeg er med henne, så føler jeg meg bare som jeg gjorde da jeg var med vennene mine hjemme», sier en tidligere deltaker i Ressursvenn.

Ofte handler det om å være den ene ... Det som motiverer de aller fleste til å gjøre en innsats, er at de vil være til nytte. Å gjøre noe for andre er en tilfredsstillende i seg selv, og er bra for ens egen og andres helse. Det får oss ut av isolasjon og ensomhet og skaper sosial kontakt. Vi vet at det å delta i en frivillig organisasjon er bra for tilhørigheten i sin nye by eller i sitt nye land. Derfor vil vi at så mange som mulig kan

engasjere seg hos oss! Som en voksen kvinne sa etter å ha flyttet til en ny by:
«Hadde det ikke vært for de Kløverturene jeg ble invitert med på hver uke, så vet jeg ikke hvordan det hadde gått. Jeg har fått venner for livet».

På beredskapsfeltet hadde vi en økning på 20% av frivillige under pandemien. Mange har et ønske om å bidra, men vet ikke helt hvordan. I pandemien kunne vi hjelpe med vaksinekøer, dele ut munnbind, sprite hender og observere etter vaksine. Det er et engasjement vi må forvalte godt.

For å sitere en frivillig: *«Jeg er en 66 år gammel kvinne som nå er pensjonist. Jeg ønsker å høre mere om omsorgsberedskap og delta som frivillig. Jeg er intensivsykepleier, og har utdanning i undervisning og veiledning.»*

I dag er vi over en million alderspensjonister i Norge, og det er en stor og økende gruppe. Samtidig vet vi at mange kommuner vil ha utfordringer med mange eldre og få i yrkesaktiv alder, og da kan ofte frivilligheten være en løsning. Frivillig arbeid skal ikke erstatte offentlige tjenester, men være et tillegg, og det er en viktig grenseoppgang. Vi skal bidra til gode lokale aktiviteter, forebygge ensomhet, men vi må huske på at vi skal være et supplement, og ikke overta offentlige pålagte oppgaver. Og så må vi huske at mange eldre er veldig viktige ytere av frivillig innsats, så ring en venn – inviter med inn, inkluder og spør!

Beste hilsen

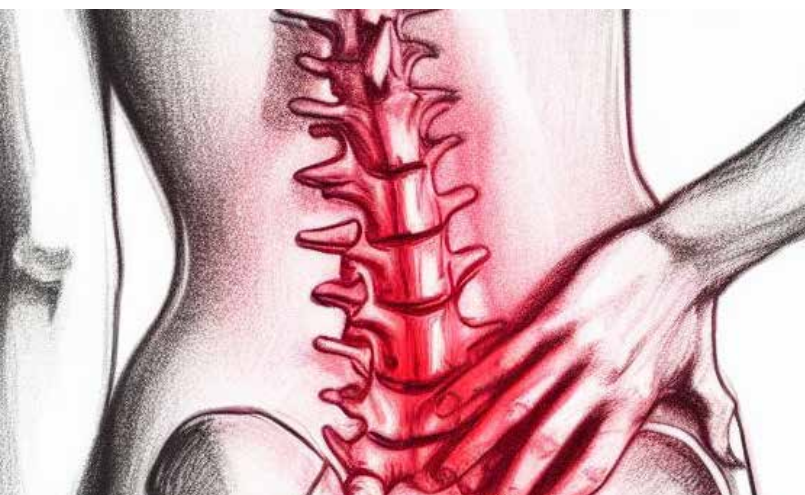


Malin Stensønes, generalsekretær





5 Et hus med rom for alle kvinner



18 Viktig forskning på revmatisme



34

Giverkampanjen - fordi den er nødvendig

20 Er opptatt av kampen mot ulikheter

INNHOOLD

- 2 Generalsekretærens hjørne
- 4 Organisasjonsleder
- 5 Kvinnehus i pionerånd
- 16 Gjesteskribent
- 24 Suksess på do
- 32 Nye nettsider
- 36 Landsmøte
- 38 Mysteriet om sølvbollen
- 40 10 år og flere hundre tusen knapper
- 42 Sanitetsnorge rundt



Frivilligheten er det beste i oss

Vårt adelsmerke gjennom alle år har vært - og er at vi stiller opp der det trengs, når det trengs. Det har vi gjort i 127 år, og det vil vi gjøre så lenge vår organisasjon er levende og til stede i samfunnet.

Fredrikke gikk i front, uten hennes mot og visjon hadde det ikke blitt noen sanitetskvinner som tok opp kampen mot tuberkulose, kvinners rettigheter og visjonen om et bedre og tryggere samfunn for hver enkelt innbygger generelt, og for kvinner spesielt.

Når jeg reiser rundt og besøker lokal- og fylkesforeninger kjenner jeg hver eneste gang stolthet over å være sanitetskvinne, og være en del av en bevegelse som utgjør en forskjell. Vi er med på å gi andre mennesker gode opplevelser, oppmuntring og noen ganger hjelp også til å komme videre i en krevende livssituasjon.

Hver gang møter jeg engasjerte og dedikerte kvinner som gir av seg selv, bidrar i fellesskapet, og som ønsker å utgjøre en forskjell der det trengs, når det trengs.

I Øvrebø i Setesdal var lokalet sprengfullt av bygdas folk som var på basar, spiste hjemmelagde komper og storkoste seg. Og sist, men ikke minst, de kjøpte lodd - mange lodd. Er ikke dette både å bidra til

å samle bygda, og til å holde frem kjernen i vårt arbeid? Vi er til for andre.

I Balsfjord møtte ordfører, varaordfører og kommunaldirektører opp da beredskapsavtalen skulle signeres. Stolte sanitetskvinner fra Troms fikk høre at representantene fra kommunen er både takknemlige, stolte, og avhengige av det frivillige beredskapsarbeidet sanitetskvinnene utøver.

På denne måten blir frivilligheten en betydelig del av det offentliges tjenesteoppdrag. Og dere, her har vi et av de viktigste politiske budskapene våre: Vi deltar og tar ansvar sammen med det offentlige innenfor beredskapsarbeid. Er det ikke da også naturlig at offentlige midler brukes på å opprettholde vår del av dette arbeidet?

Tidligere i høst var jeg i Vestfold, på Kløverkafé for eldre hjemmeboende. For en gjeng og for en oppmuntring å være sammen med dem! Hver onsdag formiddag bidrar ivrige sanitetskvinner til at mange enslige treffes, skravler og opplever godt fellesskap. Er ikke dette kjernen i vår organisasjon?

Jeg har nettopp vært i Gudbrandsdalen, der kunne sanitetskvinnene fortelle om innsatsen under «Hans» sine herjinger. Våre handlinger er

noen ganger helt inn mot grunnleggende behov for eksistens. Mat, varme, omsorg å bli sett og ivaretatt. Lenger inn i kjernen kommer vi ikke.

Mange av dere har hørt meg sitere Arvid Hansen tidligere: Stålet er hardt, eg er mjuk. Det er eg som formar stålet. Vi går i front for kvinners helse og trygge lokalsamfunn for alle. Vårt frivillige arbeid utgjør en forskjell lokalt og nasjonalt.

Frivillighet er vårt adelsmerke, takk for stor og hjertevarm innsats som dere sanitetskvinner daglig yter. Dere er vår kjernetropp.

Marit Bjørnstad

Marit Bjørnstad
Organisasjonsleder





– Med Kvinnehelsehusene skriver vi igjen historie, og vi gjør det sammen, sier avdelingsleder for virksomheter **Elisabeth Dahl Hansen**. Foto: Bjørn Wad

Med røde tråder : tilbake til stolte tradisjoner

– Vi gjorde det i 1914 da Sanitetskvinnene etablerte forløperen til dagens helsestasjoner, og vi skriver historie igjen med etablering av våre Kvinnehelsehus.

Det sier avdelingsleder for virksomheter Elisabeth Dahl Hansen.

– Kvinnehelsehusene er en unik nyskaping. De er for alle kvinner og spesielt sårbare grupper. Alle kvinnehelsehusene skal ha aktiviteter tilpasset lokale behov, som bidrar til å styrke kvinners helse,

livskvalitet, nettverk og mulighet til å komme ut i jobb. Det vil være nyttig for alle, men spesielt tilrettelagt for sårbare kvinner som har størst utfordringer med helse og tilgang til vanlig tjenestetilbud. Som for nylig innvandrende kvinner, kvinner utsatt for vold i nære relasjoner,



kroniske sykdommer med mere, fremholder Dahl Hansen.

«Kløveren» i miniatyr

Et Kvinnehelsehus i regi av sanitetskvinnene er et sted som har helse- og veiledningstilbud, og aktiviteter som styrker kvinners helse, livskvalitet og nettverk. Kvinnehelsehuset skal fungere som en åpen møteplass i trygge former i lokalsamfunnet.

– Vi samarbeider med andre frivillige organisasjoner, kommunehelsetjenesten og spesialisthelsetjeneste om helse- og veiledningstilbudene, slik at tjenestene blir lett tilgjengelig for alle som bruker huset. Lokale sanitetskvinner tilbyr frivillige aktiviteter, mens ansatte koordinerer aktivitets- og tjenestetilbudet, opplyser Dahl Hansen.

Kunnskap om egen helse

Hun legger til at kunnskapsformidling er viktig, og spesielt for å øke forståelsen av helseinformasjon.

– Vi skal fremme kunnskap gjennom forskningsformidling, debatter, erfaringsutveksling, kurs og møtevirkosmhet om dagsaktuell og tabubelagte tematikk. Det skal være et levende hus med både aktiviteter og arrangementer, og som resten av organisasjonen vil også det å søke midler være en oppgave, legger hun til.

Skriver historie

Etableringen av Kvinnehelsehusene er i samme ånd som sanitetskvinnene alltid har hatt når det gjelder å etablere tilbud der det er hull i det offentlige helsesystemet.

– I vår ideelle satsing skal det mot 2030 etableres Kvinnehelsehus i alle landets fylker, og dette er i tråd med Strategisk plan som er vedtatt av landsmøte, som er organisasjonens høyeste organ, fremholder Dahl Hansen.

Hun understreker at Kvinnehusene er blitt mulig ikke minst takket være støtte fra Sparebankstiftelsen DNB, Sparebankstiftelsen Sparebanken Sør, Grieg Foundation og Stiftelsen Dam.

En viktig





Kvinnehelsehus
Bergen

Norske Kvinners Sanitetsforening

arena i lokalsamfunnet



Inn døra i 5. etasje der Kvinnehelsehuset i Bergen holder til, kommer Ragnhild von Streng smilende. I dag er det Åpen Kvinnekafé, og hun er en av de frivillige.

TEKST: JEANETTE FAGERLI-QUAINO

– Jeg er her ikke hver uke, men jeg har en språkelev som kommer hit av og til. Det er ganske avanserte lekser de har i språkopplæringen så jeg hjelper en kvinne fra Nepal med skolearbeidet når det er Åpen Kvinnekafé, forteller Ragnhild.

Åpen Kvinnekafé er Kvinnekafé og Språkvenn slått sammen, støttet av Bergen kommune, og er en av de mange aktivitetene som Kvinnehelsehuset i Bergen driver. I 2022 var det 4423 deltakere på arrangement og tiltak i regi av dem.

Kvinnehelsehuset i Bergen, som åpnet i august 2021, er det første av sitt slag i Norge, og er en del av en nasjonal satsning i regi av Norske Kvinners Sanitetsforening.

Målet med Kvinnehelsehuset er å øke kvinners helsekompetanse slik at de får bedre forutsetninger til å ta helsefremmende valg, øke nettverket, og styrke sin psykiske- og fysiske helse og foreldrerolle.

- **De frivillige** er dyktige til å kommunisere med kvinnene som kommer på Åpen Kvinnekafé, forteller vikarierende leder av Kvinnehelsehuset, Edle Ørvig. (f.v.) Aino Tveiterås, Ragnhild von Streng, Toya Scheldt som er i praksis som aktivitetskoordinator og holder på med en master i Global health, Edle Ørvig og Elisabeth Soulaier.





Deltakere og frivillige på **Åpen Kvinnekafé**.

Åpen Kvinnekafé er en trygg møteplass for kvinner med innvandrerbakgrunn, og et sted hvor det er rom for å øve på norsk, uansett hvilket nivå du er på. Normalt er de to faste frivillige som hjelper til på Åpen Kvinnekafé, men Ragnhild von Streng kommer i dag for å støtte språkeleven sin, og bistår da samtidig til i kafeen.

Hun henger av seg jakken og går inn på kjøkkenet til de to andre som nettopp er kommet. Det småprates mens det ryddes ut av oppvaskmaskinen, og vaffelrøren blandes sammen.

– Vi vet aldri hvor mange som kommer så vi pleier ikke å steke opp alle vaflene før vi ser hvor mange som er her, forteller von Streng, som normalt jobber i omsorgsberedskapsgruppa til Sanitetskvinnene lokalt. Omsorgsberedskapsgruppa bistår hjelpemannskaper og nødetater ved krisesituasjoner i lokalsamfunnet.

Rikt utvalg av aktiviteter

Mens vaffellukten brer om seg i lokalet og stearinlys tennes på bordene, forteller vikarierende daglig leder Edle Ørvig om flere av aktivitetene de har. Kvinnehelsehuset tilbyr ikke behandling, men har ulike kostnadsfrie delvis frivillig drevne aktiviteter.

– På fast basis har vi foruten Kvinnekafeen også yoga, Motherhood (mor i nytt land) og Sisterhood for unge jenter mellom 13 til 18 år. En gang i måneden har vi også Kvinner i fokus hvor det blir tatt opp dagsaktuelle - og tabubelagte temaer. Vi har også årlige arrangementer som Kvinnehelsekonferansen og Kvinnehelsedager. Sistnevnte er i samarbeid med Amatheia og er et unikt tilbud til flerkulturelle kvinner, hvor de blant annet får tilbud om å ta celleprøve og kan få veiledning om prevensjon. Nylig hadde vi Åpen familiedag på Kvinnehelsehuset med konsert, sang

og dramaverksted, sier Ørvig. Et annet prosjekt som drives av Bergen sanitetsforening er et unikt kunst- og kulturbasert dagtilbud, med kor og kunstverksted til hjemmeboende personer med demens i tidlig fase av sykdommen. Prosjektet er basert på modellen «Sammen om det», hvor personer med og uten demens deltar som likeverdige samarbeidspartnere i kulturskapende arbeid. KODE er en sentral samarbeidspartner og stiller lokaler til rådighet både for KODE-koret og kunstverkstedet.

– Vi har også et tilbud på biblioteket kalt «åpen leseopplevelse» mot samme målgruppe. Gruppen består av 8-12 personer med hjemmeboende med demens, frivillige og pårørende, forteller Edle Ørvig.

Rundt kafébordet er det en uformell stemning, og de frivillige sitter alltid rundt kafébordet og er med i samtalen med kvinnene. Det snakkes om temaer

“ Over 4 400 kvinner deltok i fjor på arrangementer i regi av Kvinnehelsehuset

som navn på grønnsaker på ulike språk, om fysisk helse og viktigheten av å være i aktivitet i møte med mørketiden, og motivasjon til å komme seg ut selv om det er mørkt og kaldt.

Ofta kommer kvinnene med barn, og da dras et stativ med masse leker frem i et eget rom hvor barna kan leke og tegne. Det samme rommet brukes til yogarom og barseltreffene hver fredag.

«Tente» på ideen med å etablere Kvinnehelsehuset

Siden åpningen i 2021 er Kvinnehelsehuset blitt en kjærkommen møteplass for kvinner i alle aldre, livssituasjoner og etnisitet, og en viktig samlingsplass i lokalsamfunnet.

Leder av Bergen sanitetsforening, Helén Botnevik, forteller at grunnlaget for Kvinnehelsehuset ble lagt allerede i 2018 da foreningen staket ut kursen for de viktigste satsningsområder de neste årene.

– Jeg var nyvalgt leder i foreningen, og de fleste i styret var også nye. Vi besluttet at vi ville arbeide for å etablere et eget Kvinnehelsehus med fokus på kvinner før og etter fødsel, samt fysisk helse og livsmestring for unge, og eldre. Dette er våre fokusområder fortsatt. Siden vi alle var nye tok vi turen til sekretariatet i Oslo for å orientere oss om arbeidet til N.K.S., og for å komme i kontakt med andre foreninger for å hente inspirasjon og erfaring, forteller Botnevik. I Oslo ble vi presentert for et prosjekt for krysskulturelle kvinner i en sårbar livssituasjon. Vi sa oss villige til å være pilot for å etablere et Kvinnehelsehus i Bergen, men vi ønsket at det skulle være for alle kvinner. Vi ville at det skulle gjennomføres en behovsanalyse i Bergen som grunnlag

for arbeidet. Det ble søkt om midler fra Stiftelsen Dam, fortsetter hun.

Botnevik forteller at det var mange ting som måtte på plass før etableringen av Kvinnehelsehuset ble realisert. Det måtte letes etter nye lokaler, som er de lokalene foreningen har i dag, og det måtte ansettes en daglig leder. Gjennom dagsaktuelle temaer og samarbeid med fagpersoner fra første dag, har de fra 2018 omtrent femdoblet medlemsmassen sin.

– Det er veldig bra og vi har aldri drevet med verving. Det er målrettet arbeid med tidsaktuelle problemstillinger som vekker interesse blant kvinner. Det jobber vi fortsatt med både i Kvinnehelsehuset og Bergen sanitetsforening. Kvinnehelsehuset er bare en av våre arenaer, sier Botnevik.

Gave fra Grieg Foundation

Nylig bevilget Grieg Foundation to millioner kroner til arbeidet i Bergen og sentralt. Tidligere i år gav også Sparebankstiftelsen Vest to millioner kroner til Kvinnehelsehusets aktiviteter.

– All ekstern finansiering er viktig for den aktiviteten vi kan utøve på Kvinnehelsehuset, i tillegg er det også en god anerkjennelse av arbeidet vi gjør for kvinner i ulike livssituasjoner. Det betyr at vi kan igangsette aktiviteter som er mer ressurskrevende, tilrettelegge bedre og engasjere kompetanse som vi selv ikke besitter. Slik kan vi gi et bedre tilbud, sier Botnevik.



Bergen har opplevd en femdobling i medlemsmassen de senere årene.



**Kvinnehelsehus
Drammen**
Norske Kvinners Sanitetsforening

Sanitetskvinnene må synes

Vi må slutte å jobbe i det stille

I Drammen er det Bente Bostrøm som er leder for det andre Kvinnehelsehuset i rekken, og som ønsket brukerne av huset velkommen i juni i år.

– Vi ønsker at Kvinnehelsehuset i Drammen skal være et hus for alle kvinner som ønsker å være her, uavhengig av om du er frivillig eller deltaker i en av våre aktiviteter, sier hun.

Siden oppstarten i sommer har Kvinnehelsehuset vært et populært initiativ i Drammen. Frem til midten av oktober har de registrert 1000 besøkende, noe Bostrøm er veldig godt fornøyd med.

Travle dager

– Det er helt vilt å tenke på at det har vært så mye interesse! Vi har et høyt aktivitetsnivå hele året, særlig er juni og august den travleste tiden for da har vi mange vanlige aktiviteter i tillegg til skoleferieaktivitetene. Vi er heldige og har cirka 60 frivillige tilknyttet oss, forteller hun.

Noen er med på arrangement en gang i året, andre er med hver uke. Det er ulikt



Elever fra ungdomskolen med faget innsats for andre besøkte Kvinnehelsehuset og var sammen med kløverdamene. – Elevene var med på tur, og det er veldig fint å skape møter på tvers av generasjonene på den måten, sier Bente Bostrøm.

hvor mye tid de frivillige bruker, det er helt opp til dem å bestemme. Tanken med Kvinnehelsehus er at de frivillige skal være med i aktivitetene som arrangeres der, og at de frivillige skal ta eierskap til aktiviteten.

– Vi ser særlig at når vi jobber med ungdommer så tiltrekker vi oss også yngre frivillige. Ved at vi har et så høyt trøkk på aktivitetene så er vi synlige i lokalsamfunnet, de er bevisst på oss og at det skjer noe som de forbinder med sanitetsforeningen og Kvinnehelsehuset, og at det er mange ulike aldre man treffer.

I tillegg til de frivillige er det tre

ansatte i Drammen sanitetsforening som driver Kvinnehelsehuset.

Spennende samarbeid på tvers

Drammen sanitetsforening var en aktiv forening fra før, og mange av aktivitetene i Kvinnehelsehus har de jobbet med i mange år, som Sisterhood, Motherhood og Språkvenn.

– Vi spisser oss mer inn mot at alle aktivitetene skal dreie seg om kvinnehelse. Senior i fokus og Kvinner i fokus er noe vi begynte med nylig hvor hensikten er å skape gode sosiale møtesteder der kvinnene kan bygge eget nettverk,

og samtidig få mer helsekompetanse. Kvinner i fokus er temamøte en gang i måneden, og da får vi inn en foredragsholder som tar opp et tema innen kvinnehelse. Vi har startet Helsekafé som er åpent én dag i uken på dagtid, og i tillegg en litt mer uformell kafé der man kan ta opp temaer hver uke. Vi er også et åpent hus hvor du kan stikke innom å låne en symaskin eller bare å snakke.

I tillegg til de faste aktivitetene prøver de å være flinke til å hive seg på samarbeid med andre foreninger og organisasjoner, eller etter forespørsler fra kommunen.

– Det er veldig spennende å samarbeide på tvers, og vi prøver å være flinke til å kaste oss rundt når andre har noe. Vi er på tilbudssiden, og det gjør oss som forening mere i tiden ved at vi gjør ting som ikke er tradisjonelt sanitetsarbeid. Det tror jeg er viktig, det å vise



Drammen Kvinnehelsehus har et eget gynekologrom hvor gynekologstolen står klar til bruk. Foreningen er i dialog med kommunen om jordmor ressurser for å kunne tilby celleprøver og langtidsvirkende prevensjon, og er et lavterskeltilbud til kvinner som av ulike årsaker ikke ønsker å gå til fastlegen sin med denne typen henvendelser.

og gjerne ta initiativ til samarbeid med andre, som for eksempel Røde Kors og Familievernkontoret.

Fremoverlent forening

Kvinnehelsehuset i Drammen er, i likhet med Kvinnehelsehusene i Bergen og Kristiansand, et godt eksempel på sanitetskvinnenes pionérånd, som har vært grunntanken til sanitetskvinnene siden den spede morgen.

– Med Kvinnehelsehusene har vi et tilbud til alle kvinner, uansett alder eller kultur, under samme tak. Før etableringen gjorde vi en stedsanalyse av de lokale behovene, og tilbudene kan være forskjellige fra by til by. Frivilligheten har lagt ned mange av steinene på veien til velferdssamfunnet i dag, og vi gjør det fortsatt gjennom etableringen av Kvinnehelsehusene våre, forteller Elisabeth Dahl Hansen, avdelingsleder for virksomheter.

Kvinnehelsehusene har mye felles aktiviteter, samtidig er det viktig med lokale tilbud som svarer opp behovene i lokalsamfunnene. I Drammen har Nora lenge vært en trygg aktivitet. Nora er en livsmestringsgruppe for kvinner som står i, eller har vært i kompliserte relasjonsbrudd, og er et samarbeid med Familievernkontoret Drammen.

– Hvert år har vi et seminar sammen med Familievernkontoret som tar for seg temaer innen vold mot kvinner, rettet mot faginstanser som jobber med tematikken. Vi skal også sette i gang med Ressursvenn, sier Bente Bostrøm i Kvinnehelsehuset i Drammen.

Bostrøm er også engasjert i at sanitetskvinnene må snakke høyt om det de jobber med, og at det har vært en tradisjon for å gå litt stille i dørene.

– Sanitetskvinnene må tørre å stå frem, tørre å si fra når ting ikke er som det skal, og vi må slutte å gå i det stille, sier hun.

Unikt samarbeid med Oslo kommune

Første kvartal 2024 åpner Sanitetskvinnene Oslos første Kvinnehelsehus på Tøyen.

Det blir en del av Bydel Gamle Oslo sitt lavterskeltilbud til ungdom og familier der relasjons- og brobygging, frivilligheten og godt samarbeid på tvers av ulike tilbud står i fokus.

Realiseringen av Kvinnehelsehuset på Tøyen er et samarbeid med nasjonal prosjektgruppe for Kvinnehelsehusene, andre frivillige organisasjoner, kommunen og spesialisthelsetjenesten.

– Dette er et helt unikt samarbeid som vi gleder oss til å realisere, og takker for den gode støtten fra alle involverte, sier avdelingsleder for virksomheter Elisabeth Dahl Hansen.



Kvinnehelsehus
Oslo

Norske Kvinners Sanitetsforening



En arena for kunnskapsformidling

I slutten av august åpnet det nyeste av Sanitetskvinnenes Kvinnehelsehus i Kristiansand. På kort tid har kvinnene som jobber der fått på plass mange aktiviteter, og flere skal det bli!



Kaia Helgemo Lindtner og **Mizan Selmer** sørger for å ta godt i mot kvinnene som oppsøker Kvinnehelsehuset i Kristiansand.

Prosjektleder for Kvinnehelsehuset i Kristiansand, Kaia Helgemo Lindtner, koordinator Mizan Selmer og Eli Vasstrand fra Veiledningssenteret har siden oppstart tatt i mot rundt 700 kvinner til Kvinnehelsehuset.

– Det er veldig bra med tanke på at vi bare har holdt åpent kort tid, forteller en fornøyd prosjektleder.

Kaia Helgemo Lindtner forteller at de mest besøkte aktivitetene er kvinnekafé, sykurs, Språkvenn og barseltreff.

– Kvinnehelsehusene i Bergen, Drammen og Kristiansand skal romme tilsvarende aktivitetstilbud, men med lokale tilpasninger. Et av tilbudene vi har hos oss er et drop-in tilbud på dagtid hvor kvinner kan komme og gå som de selv ønsker. Her blir kvinnene møtt av frivillige som byr på kaffe/te

og tid til prat. Vi er samlokalisert med Veiledningssenteret for pårørende innen rusmiddelavhengige og/eller psykisk syke, og det betyr at vi kan benytte oss av hverandres aktiviteter og fagkompetanse. De henviser kvinnelig pårørende til husets aktiviteter, og vi setter pårørende i kontakt med Veiledningssenteret. Vi bruker deres fagkompetanse, og de holder foredrag for Kvinner i fokus, påpeker hun.

Ønsker flere frivillige velkommen

Kvinnehelsehuset i Kristiansand driftes ikke av lokalforeningen, slik som i Bergen og Drammen, men av N.K.S. sentralt. Lokalforeningen i Kristiansand har bidratt med gaver og frivillig arbeid.

– Det er en stor skare damer som bidrar gjennom frivillig arbeid for at

huset holder dørene åpne. De frivillige viser vei og informerer kvinner som kommer om tilbudet, og arrangerer flere av aktivitetene. Vi ser at kvinnene som kommer for første gang, ofte kommer igjen. Det er vel rundt 35 frivillige som har engasjert seg i ulike aktiviteter på huset, men vi trenger flere, fremholder Kaia.

I tillegg har de et godt samarbeid lokalt med eksterne organisasjoner som Kriesesenteret, Soroptimistene og Kvinnegrepet.

– En av målsettingene til Kvinnehelsehuset er å være en arena for kunnskapsformidling. Vi jobber for at alle kvinner skal bli sett, hørt og møtt. Det er helsefremmende og forebyggende arbeid, sier Helgemo Lindtner som ser frem til nyåret hvor nye aktiviteter etableres.

Alle barn fortjener en god jul

Gi en gave i dag!
Bruk QR-kode,
eller vipps 5055

Visste du at nesten en halv million barn i Norge vokser opp i familier hvor minst én av foreldrene har en psykisk lidelse eller et rusmiddelproblem?

For barn flest betyr luke 24 at dette er dagen med spenning hvor man lurert på hva som ligger under juletreet. Men for mange blandes håpefulle forventinger med frykt for at mor, far eller søsken som sliter psykisk eller med rus, snur julegleden til skuffelse og fortvilelse.

Vi driver veiledningsentre for pårørende innen rus og psykiatri med tilbud over hele landet. Til pårørende i alle aldre. Som trenger noen som lytter. Noen som ikke dømmer. Noen som er der når man trenger det som mest. I fjor gjennomførte vi 10 000 livsviktige samtaler.



Illustrasjonsfoto

«De forsto alt uten at jeg trengte å si så masse, og det var godt å høre at jeg ikke var alene», sier Lars, 11 år.

Med din støtte kan vi hjelpe flere barn som Lars. Takk for at du bidrar!



Gi en gave her!



Eller vipps 5055





Krever likestilte

helsetjenester!

- Kvinnehelse har lav status. Når kvinners kropp er ikke forskes nok på, så får vi ikke riktig behandling. Livsviktig behandling, sa generalsekretær Malin Stensønes under demonstrasjonen foran Stortinget onsdag 18. oktober.

Sammen med Sanitetskvinner sto også representanter fra medlemmer av Kvinnehelsealliansen, kjente influensere som er opptatt av kvinnehelse og Truls Svendsen.

– Jeg snakker nå på vegne av 100 000 kvinner landet over, understreket Stensønes.

Kun tre klinikker

Opptil 1 av 5 kvinner vil få en kronisk lidelse i vulva, men vi har kun tre vulvaklinikker i Norge. Ingen i Helse Vest.

– I mars fikk vi en offentlig utredning som med tydelighet dokumenterer store forskjeller – livsfarlige forskjeller – mellom behandlingstilbud for kvinner

og menn i Norge. 1 av 10 kvinner har endometriose. Likevel tar det gjennomsnittlig syv år å få en diagnose! Hjerter sykdom er dødsårsak nummer 1 blant kvinner i Norge, men de såkalt klassiske tegnene på hjerterinfarkt kan arte seg helt annerledes hos kvinner enn menn, fremholdt Stensønes og organisasjons-

leder Marit Bjørnstad i sin appell til de fremmøtte.

De understreket at vi har kunnskapen. Nå er det handling som teller!

Nå har vi utredet nok, politikerne må handle! Kvinnehelse er ikke et særhensyn – det angår oss alle! Ta kroppen vår på alvor! Lød beskjeden til politikerne.

Beskjeden til politikerne ble etterfulgt av et opprop med 20 000 signaturer der det kreves satsing på kvinners helse.

Hele Kvinnehelse-Norge demonstrerte og krever at kvinners helse tas på alvor. På demonstrasjonen var det blant annet appeller fra representanter fra Kvinnehelsealliansen, som er en av våre samarbeidspartnere.

ALLE FOTOS: PER-ÅGE ERIKSEN



Guri Melby (V) var en av flere politikere som fikk nett med tydelig budskap.



I protest mot et statsbudsjett uten kvinnehelseløft ble det laget en lenke der aktivistene i en symbolsk handling snudde ryggen til Stortinget.



Over 29 organisasjoner og sterke samfunnsstemmer som er opptatt av kvinnehelse, stilte på Eidsvoll plass for å vise sin misnøye.



“ Sanitetskvinnene gjør en uvurderlig jobb med å få i gang mer forskning på kvinnehelse. Dette feltet er neglisjert og underfinansiert

Også frivillighet koster

Store deler av norsk frivillighet er basert på innsatsen til folk som gratis stiller opp og gjør en forskjell for andre mennesker. Men også frivillighet koster penger.

HANS CHRISTIAN LILLEHAGEN (53) AKTUELL: GENERALSEKRETÆR I STIFTELSEN DAM

Som generalsekretær i Stiftelsen Dam har jeg gleden av å oppleve noe av det viktige arbeidet som gjøres i norsk frivillighet. Jeg har møtt hundrevis av ildsjeler i prosjekter som har fått støtte av Dam, og som på ulikt vis er med på å gi medmennesker bedre helse og økt livskvalitet.

På besøkene får jeg også innblikk i en annen del av virksomheten til de frivillige organisasjonene. Det er oppgaver som koster penger, men som organisasjonene tar på seg fordi de har oppdaget udekkede behov.

Det er for eksempel ikke gratis å drive skredredning, demenskor eller hjelpelinjer for psykisk helse, selv om det stort sett er frivillige som drifter disse tilbudene.

Det samme gjelder forskning. Helseorganisasjonene får i gang forskning på områder som kanskje ellers ville blitt oversett av institusjonene, men som brukerne etterspør. Sanitetskvinnene gjør en uvurderlig jobb med å få i gang

mer forskning på kvinnehelse. Dette feltet er neglisjert og underfinansiert. Om ikke sanitetskvinnene hadde tatt tak i problemstillingene, ville langt mindre skjedd.

Dette er vel anvendte penger, for frivilligheten er kjent for å få mye ut av hver krone. Vi i Dam er som finansjør stolte av å bidra til fremskritt innen kvinnehelse. De siste 30 årene har 400 millioner av pengene vi har delt ut gått til Norske Kvinners Sanitetsforening.

God bruk av tippemidlene

Mye av det viktigste arbeidet i frivilligheten er finansiert av overskuddet fra Norsk Tipping, blant annet gjennom Stiftelsen Dam.

Samtidig som vi setter pris på pengene, er det også nødvendig å ha et bevisst forhold til hvor de kommer fra. Pengepill kan, om det blir for mye, være svært skadelig. Etter min mening bør alle overskuddsmottakere engasjere seg

for en ansvarlig spillpolitikk. Det gjelder særlig oss som jobber for helse og rehabilitering.

Jeg mener derfor at en av de viktigste tingene tippemidlene kan gå til, er frivillige organisasjoner som jobber mot spillavhengighet. Med den nye loven om pengespill øremerkes 35 millioner kroner av overskuddet fra Norsk Tipping til tiltak mot spillavhengighet, og en betydelig andel av disse midlene går til ideelle aktører som jobber tett på målgruppene. Eksempelvis Spillavhengighet Norge, som driver samtalegrupper og rådgivning for spillavhengige og deres pårørende. Eller Blå Kors, som i sine klinikker gir noe av det beste behandlingstilbudet i landet for denne målgruppen. Disse organisasjonene stiller opp for en gruppe som ellers er lite synlig. Et stigende antall av de som sliter med spill, er kvinner.

Også denne delen av frivilligheten koster penger, men det er god bruk av tippemidlene.

Forsker for bedre behandling

av revmatisk

Doktorgradsstipendiat, Ingrid Hokstad, har i sitt forskningsarbeid søkt å finne svar på mekanismer som øker faren for at personer med spondyloartritt har større sjanse for å få hjerte- og karsykdommer.



De røde feltene markerer betennelse i rygg og bekken.

Klarer man å identifisere årsaken til det, kan man også sette inn forebyggende behandling hos disse pasientene.

Spondyloartritt, ble også tidligere kalt Bekhterevs sykdom, og det er rett og slett kronisk betennelse i ryggstølen og bekkenet. Sammen med psoriasisartritt utgjør dette to av de største sykdomsgruppene i en gruppe som teller fire til fem tilstander. Felles for alle er at dette er autoimmune sykdommer.

Smerter og stivhet

– Jeg har sett på de to vanligste formene for kronisk ryggbetennelse. Dette er sykdommer som fører til store smerter, stivhet og svekker kroppens funksjoner. Blant disse pasientene er det sett en økt forekomst av hjerte- og karsykdommer. Det er usikkert om sykdommen kan forklares med bruk av mye smertestillende medikamenter, siden dette er sykdommer med mye smerter, eller om det skyldes livsstilsfaktorer som røyking og/eller annen usunn livsstil. For å forebygge må vi vite hvorfor disse pasientene er mer utsatt for kardiovaskulære sykdommer, forklarer doktorgradsstipendiat Hokstad, som i bunn er lege i spesialisering i medisinsk biokjemi ved Sykehuset Innlandet. Hennes

doktorgradsprosjekt ble påbegynt når hun jobbet som stipendiat ved Revmatismesykehuset på Lillehammer.

Har sett på tre problemer

Hun opplyser at de har sett på tre problemstillinger.

– Det første vi så på var endotelcellene, som er de cellene som kler innsiden av blodårene våre. 51 pasienter med spondyloartritt som ved oppstartet av studiet fikk noe som heter TNFI, dette er en tumor nekrose-alfahemmer eller legemiddelet metotrexat. Deretter ble effekten evaluert ved seks uker og etter seks måneders behandling. Målinger viste at dette forbedret pasientenes endotel-funksjon når de fikk TNFI, metotrexat eller en kombinasjon av disse medikamentene som har immun-dempende effekt, fremholder Hokstad.

Vår egen fiende

Autoimmune sykdommer er rett og slett at ditt eget immunforsvar angriper kroppen din. Ved å dempe et «overaktivt» immunforsvar håper man at dette kan forebygge eller forhindre utvikling av åreforkalkning, og kardiovaskulære sykdommer som hjerteinfarkt.

– Vi har noe som heter komplement-systemet som er en gruppe proteiner

sykdom



som tilhører det immunforsvaret vi er født med og som skal angripe/beskytte oss mot infeksjoner. Vi vet lite hvordan dette spiller inn på pasienter med spondyloartritt, men vi vet at disse proteinene er en viktig del av sykdommer som blant annet systemisk lupus, opplyser Hokstad.

Hun legger til at de fant at pasienter med spondyloartritt har økt komplementaktivitet sammenlignet med normalbefolkningen.

– TNFI-medikamentet som vi gav reduserte denne aktiviteten, og forbedret også endotel-funksjonen, fremholder Hokstad.

– Videre har man erkjent at den kardiovaskulære risikoen som er knyttet til lipidnivåer (kolesterol) også handler om funksjon, og ikke bare deres mengde. Vi ønsket å se på kolesteroltransportører som kan frakte kolesterol ut til leveren. Vi fant imidlertid en gunstig endring av andre fettstoffer som påvirker risikoen for hjerte- og karsykdom, sier Ingrid Hokstad.

Hennes hovedveileder er Ivana Hollan, førsteamanuensis NTNU, Gjøvik.

–Jeg er svært takknemlig for at Sanitetskvinnene har gitt meg midler til dette viktige forskningsprosjektet, sier doktorgradsstipendiat, **Ingrid Hokstad**. Foto: fotograf Caroline Strømhylden



ELISABETH GRIEG FØDT: 1959 SIVILSTATUS: GIFT AKTUELL: SITT ENGASJEMENT FOR KVINNER



Det er ingen tvil om at likestilling ligger mitt hjerte nært

Elisabeth Grieg tror at hun ble født som feminist. - Det er kampen om ulikheter i alle settinger i samfunnet jeg er opptatt av, både det å få til likestilling i samfunnet og inn mot næringslivet, sier hun. Nylig fikk Sanitetskvinnene og Kvinnehelsehuset 2 millioner kroner i støtte fra Grieg Foundation.

TEKST: JEANETTE FAGERLI-QUAINO FOTO: PER-ÅGE ERIKSEN

Elisabeth Grieg er næringslivsleder og medeier i familiekonsernet Grieg Gruppen, og styreleder i holding-selskapet Grieg Maturitas.

Hun har i alle år hatt et stort engasjement for ulike saker, og er en fremtredende stemme i debatten om likestilling.

– Dersom vi velger å ikke rekruttere fra halvparten av befolkningen så mister vi verdifull kompetanse. Det mener jeg at det er verdt å sloss for. Også for verdiskapingen i næringslivet, sier Elisabeth Grieg.

Da vi besøker henne på kontoret på Aker Brygge sitter hun i et åpent





Det er kampen om ulikheter i alle settinger i samfunnet jeg er opptatt av, både det å få til likestilling i samfunnet og inn mot næringslivet

kontorlandskap sammen med sine kollegaer. Hun kommer rett fra en reise til Costa Rica i Mellom-Amerika hvor hun har besøkt blant annet United World College. Det er en skole med en 2-årig IB-linje.

– Grieg Foundation bidrar til bygging av et nytt Campus, samt gitt 25 stipender de siste fire årene, forteller Elisabeth Grieg.

Viktig del av kulturen i selskapet

25% av utbyttet til Grieg Gruppen går til stiftelsen Grieg Foundation. Stiftelsen støtter prosjekter til barn og unge og utdanning, prosjekter innen kunst og kultur og medisinsk forskning, samt klimaprojekter spesielt knyttet til havet.

– Det er en viktig del av vår kultur i Grieg Gruppen. Jeg tror at alle kollegaer

og aksjonærer også føler på det at vi er med på å bidra til noe som er mer enn bare aksjonærenes bunnlinjer, og det synes vi er veldig bra. Jeg føler at det er en veldig viktig del av hvem vi er og hvor vi kan bidra til i et samfunn som dessverre har store ulikheter, fremholder Grieg.

Støtte til Kvinnehelsehuset

Hvorfor, eller hva er det med Kvinnehelsehuset som gjør at de får millionstøtte?

– Det er jo ingen tvil om at likestilling er noe som ligger mitt hjerte nært, og det å være med på å utjevne ulikheter. Det er jo heller ingen tvil om at kvinnehelse har vært nedprioritert i generasjoner. Derfor tenker vi at det var et veldig godt sted å kunne være med å bidra. Og det er jo

veldig mange kvinner som er opptatt av kvinnehelse så vi er glade for at vi kan være med Sanitetskvinnene på dette, mener næringslivslederen.

Tenker du at dette er begynnelsen på en satsning på Sanitetskvinnene?

– Vi håper jo det at det kan få noen synergieffekter utover de 43.000 medlemmene, til å bli tydeligere og mer frempå og kjent egentlig.

Kommer dere til å fortsette å bidra til dette arbeidet?

– Nå har vi gjort dette, så får vi fortsette å diskutere tenker jeg når det kommer til neste år. Vi har ikke tatt noen beslutning på det ennå, men vi er i alle fall veldig glade for det som vi kan være med på å gjøre nå.

Mentor for mange kvinner

Elisabeth Grieg har et stort engasjement for å få kvinner opp og frem, og er mentor for mange kvinner både kollegaer og utenfor, og det synes hun er en viktig del av rollen sin som næringslivsleder.

– Jeg tro at det er avgjørende. De som har hatt en lederstilling i næringslivet eller i samfunnet er med på å løfte andre kvinner frem også. For meg er det en veldig givende del av jobben min egentlig at jeg har muligheten til det. Jeg gir meg tid til det når kvinner kommer og spør, og spesielt unge kvinner. Vi vil gjerne at de velger oss i næringslivet.

Går likestillingen i næringslivet for sakte?

– Ja, det er det ingen tvil om. Skal vi fortsette sånn det er nå kan vi snakke 100 år fram i tid før vi er i nærheten, ler hun. – Så ja, det går for sakte.

#nullbullshit

Elisabeth Grieg har opprettet emneknaggen #nullbullshit i sosiale medier.

– Jeg har jo dette #nullbullshit fordi tiden er for kort, og livet er for kort til å holde på med ting som ikke gir mening. Det tenker jeg er viktig. Det å få lov til å være med på å holde på med ting som ikke er bullshit, det gir meg stor verdi, humrer hun.

Hva karakteriserer du som bullshit?

– Det må jo være å holde på med ting som egentlig er bortkastet. Gå i møter som egentlig ikke gir noen ting, eller på seminarer eller tilbringe tiden med mennesker som egentlig ikke gir deg energi. Altså, rett og slett være ganske kresen på en måte i forhold til det man bruker tiden sin på, og med hvem, utdyper Elisabeth.

Walk the Talk i eget selskap

Hun har selv hatt episoder hvor hun som kvinne i næringslivet kan ha blitt møtt med negativitet, men det er ikke noe hun tenker mye på, og har heller valgt å gå

forbi og ikke akseptere det.

– Jeg krever nok min plass som kvinne, og så er jeg ikke redd for å si at det er en forskjell der ute, og den må vi bare sørge for at blir minst mulig.

Og forteller at hun er opptatt av en god balanse i eget selskap.

– I Grieg Gruppen er vi 28 % kvinner, 43 % på ledernivå og 46 % i styrene, og vi jobber hele tiden for å få en bedre balanse på kjønn og mangfold generelt.

Resirkulering av skip

Grieg Gruppen har også bidratt til å flytte industrien med resirkulering av skip i en mye mer bærekraftig retning:

– I 2010 etablerte vi Grieg Green som jobber med grønn og bærekraftig resirkulering av skip, med fokus på helse, miljø og sikkerhet. Det var viktig for oss for at vi skulle kunne resirkulere våre egne skip på en mer bærekraftig måte.

Hvordan rekker du å få til alt?

– Jeg er heldig som får jobbe med mange dyktige kolleger som drar i samme retning. Og så handler det også om å være litt gnien på det jeg sier ja til. Jeg har nok opp igjennom sagt ja til

mange som jeg har tenkt at var nå dette nødvendig, Elisabeth? Hun humrer.

– Ellers så har vi en stor familie med barn, svigerbarn og barnebarn, og jeg er opptatt av å ha tid sammen med de óg. Det er viktig å prioritere tiden sin.

Hvor mange timer jobber du i uken?

Nei, det vet jeg ikke. Høy latter. – Nok. Det går og surrer oppi hodet her.

Elisabeth Grieg er mamma til tre og har seks barnebarn.

– De var på søndagsmiddag hele gjengen i går. Vi møtes to til tre søndager per måned. Så da kommer hele flokken. Det er den beste tiden for meg, smiler hun.

Har gjør du for å koble av?

– Være sammen med barn og barnebarn, gå i skogen, være ute. Det er også viktig. Prøve å få litt frisk luft, og være i bevegelse. Det er en viktig del av tilværelsen.

Hva ville du ha blitt hvis du ikke hadde jobben du har i dag?

– Kjære vene! Latter. Jeg er jo samfunnsengasjert så jeg tror det måtte vært noe som handlet om det.



Elisabeth Grieg sitter i åpent landskap.



Når man er ung er det mye du lurer på, og mange av spørsmålene man ønsker svar på er superflaue å stille høyt. Doavisa inneholder svar på det meste, og det beste er at ingen ser hvilket tema du leser om.

Vill idé

gjør suksess på do

Doavisa, avisen som svarer på alle de flaue, viktige og nære tingene ungdom lurer på skal på turné. I egen campingvogn, takket være støtte fra Stiftelsen Dam.

Igjen har stiftelsen finansiert avisen, som altså de unge kan lese på do. Denne gangen med hele 1,3 millioner kroner. Det blir Norges første doavis-turné. Første del av turneen starter i april neste år. Da går turen til Trøndelag, Møre og Romsdal. På høsten står Innlandet og Nordland for tur.

– Vi håper at både skoler, ungdommer og sanitetsforeninger hiver seg med når vi besøker de ulike stedene, opplyser Cathrine van der Linden.

Etter idé fra lokalforening

– Som lærer på Verdalsøra ungdomsskole visste jeg at ungdom trengte kunnskap om temaer som det er vanskelig å snakke om. Men hvordan skulle vi nå frem til dem? Følelser, forelskelse, kropp, legning, sex og grensesetting kan være vanskelige temaer å snakke om for ungdom, sier Cathrine van der Linden. I tillegg til å være lærer, var hun den gangen også leder av Steinkjer Unge Kvinners Sanitetsforening.

Hun hadde et sterkt ønske om å hjelpe ungdommene med svar på noen av spørsmålene. Det var da ideen om en avis til å henge opp på do kom. På do kan du ikke bare sitte i egne tanker, men du kan sitte i fred og tørre å lese temaer som du ikke tør å snakke høyt om.

– Hele ideen var jo spinnvill, sier hun selv.

Norge rundt

En dag kom det en henvendelse fra likestillingscenteret KUN. De ønsket også å gjøre noe for å gi ungdommen svar og kunnskap som er viktig for dem.

– KUN var også ute etter en idé eller metode som gjorde at de kunne komme inn på skolene og nå ungdommen. Så da fortalte jeg om ideen om å lage en



Det er på do det skjer, når unge Sanitetskvinner er kreative. Her er Doavisas mor Cathrine van der Linden.

doavis. KUN likte ideen. Sammen søkte vi midler fra Stiftelsen Dam, og i 2019 gikk den fra «lokalavis» til å gå nasjonalt. Fire ungdomsskoler i Trøndelag var med i pilotprosjektet, blant annet skolen jeg selv jobbet på. Innholdet er laget på bakgrunn av tilbakemeldinger vi har fått fra ungdomsskoleelevene selv, fremholder Cathrine van der Linden.

– Et viktig mål med Doavisa er å gi ungdommene svar på spørsmål de har innen konkrete temaer, men som de uttrykker at de får for lite informasjon om på skolen og ellers. Vi bruker illustrasjoner og skriver på en måte som treffer ungdommene. Avisene har blitt veldig populære. Vi er også glade for at lærerne ved skolene bruker avisene som faglig påfyll i undervisningen, forteller Linn Bylund hos likestillingscenteret KUN.

Over 60 skoler

Høsten 2020 kom det en ny lærerplan med nye overordnede fag som blant annet folkehelse og livsmestring, og dette er fag som blant annet skal bidra til å styrke ungdommenes psykiske helse. Mer enn 60 ungdomsskoler kan nå tilby elever viktig informasjon på do, takket være Doavisa og lokale sanitetsforeninger.

Doavisa videreføres for å spre kunnskap og skape refleksjon om temaer knyttet til grensesetting, seksualitet, mobbing, psykisk helse og følelser. Doavisene presenteres og henges opp på ungdomsskoler i hele landet gjennom sanitetskvinnenes lokallag.

En Doavisapakke inneholder åtte utgaver, med 20 eksemplarer av hver avis og inkluderer 20 magnetrammer til å henge opp på doene. Det følger med en veileder som gir tips til hvordan foreningen kan gå fram, forslag til hvordan skolen kan bruke Doavisen og et informasjonsbrev til foresatte.

Har du spørsmål til doavisa

send en e-post til prosjektleder Linn Bylund hos likestillingscenteret KUN linn.bylund@kun.no

Avisen kan bestilles på nettbutikken til [sanitetskvinnene.no](https://www.kun.no)

Flerkulturell doula er god fødselsomsorg

Å føde i Norge når du er helt ny i landet kan være ekstra stressende og ensomt for innvandrerkvinner. Støtte fra en flerkulturell doula, som kan språket og kulturen i det nye landet, kan gjøre livet både før, under og etter fødsel til en helt annen opplevelse.



-Som lærer merker jeg at elevene ofte er roligere når de vet at mor er ivaretatt, sier Liudmyla Koval, som er flerkulturell doula.

Mange føler seg fremmede og alene i sitt nye hjem. I hjemlandet var det kanskje tradisjoner knyttet til fødsel, og de savner kulturen og samholdet fra familie og venner. I det nye landet er det mange som kjenner på ensomhet, forteller trebarnsmoren Mizan Selmer (45). Hun er opprinnelige fra Etiopia, men vokste opp i Sudan.

I Sudan blir kvinnen tatt vare på i 40 dager av slektninger og venner. I Norge opplever hun å være alene.

For å bli flerkulturell doula skal kvinnen selv ha født i Norge. Hun må også delta på obligatorisk kurs for å bli godkjent som flerkulturell doula. Ordningen med flerkulturell doula har eksistert siden 2017, og er et samarbeidsprosjekt mellom helseforetakene og Sanitetskvinnene.

Ivaretar den fødende

Tiltaket har i 2023 fått øremerkede midler på statsbudsjettet, og har i tillegg blitt finansiert av Oslo kommune og Drammen kommune for kvinner bosatt i de respektive kommunene.

Mizan Selmer har jobbet som flerkulturell doula på Kvinnehelsehuset i Kristiansand, og har vært med på 15 fødsler.

Ordningen med flerkulturell doula styrker integrering, og er helsefremmende og forebyggende.

– En doula tar vare på kvinnen og fungerer som en støtteperson. Vi tar ikke rollen til mannen eller sykehuset, men har en felles forståelse for kulturen, og kan berolige dem. Vi masserer dem, og ofte er det mange små misforståelser, som at de ikke tør å skrike eller spise fordi det gjør man ikke i hjemlandet ved fødsel. Da kan den flerkulturelle doulaen fortelle at dette er lov i Norge. Vi gjør ting klarere og hjelper dem med å ta avgjørelser. For eksempel vet noen lite om epidural, andre er omskåret og noen er redde for å spre bena. Andre igjen har blitt ufrivillig gravide, eller bor på asylmottak. Vår oppgave er å få kvinnene med å forstå, slik at de føler seg trygge, sier Selmer.

Mange har menn som er i krigen

For tiden er det 121 flerkulturelle doulaer fordelt på ulike sykehus i landet.

Det er OUS (Ullevål og Rikshospitalet), A-hus, Vestre Viken, St. Olavs hospital, Kristiansand sykehus og Haugesund. På Veitvet i Oslo jobber Liudmyla Koval (38) fra Ukraina. Hun flyttet til Norge allerede i 2014, og har siden 2022 vært flerkulturell doula for ukrainske kvinner som kommer til landet.

– Det er veldig viktig for dem å ha noen med seg. De forteller at de ikke vet hvordan de skulle klart det uten meg. Mange har barn fra før, de er engstelige for mannen som er i krigen i Ukraina, og de forstår ikke språket og kan ikke engelsk, sier Koval.

Det var en venninne av Koval som jobber som jordmor på Ullevål sykehus med kjennskap til dette tilbudet som spurte om hun ville hjelpe. Siden den gangen har hun hjulpet til på 8-10 fødsler og keisersnitt.

– Ikke alle helsestasjoner kjenner til denne ordningen, og mange ser informasjon om flerkulturell doula på Facebook. Det er nok enda flere som trenger dette tilbudet, mener hun.

Koval legger til at ofte kommer kvinnene alene. – Kanskje har de eldre barn og jeg merker som lærer at barna blir roligere på skolen når de vet at mamma får hjelp og støtte. Kvinnene har masse ekstra å passe på, og jeg er til stor hjelp for dem. Etter fødsel ringer de mannen sin som er ute i krigen og forteller at barnet deres er født, sier Liudmyla.



Denne gjengen med søtnosser er på barseltreff som er en trygg og god arena og møtes for nybakte mødre. I gul kjole Mizan Selmer.

Gruppe med økt fare for dødfødsel

Tilbudet om flerkulturell doula er viktig for å styrke og tilrettelegge for individuell svangerskap, fødsel- og barselomsorg for sårbare kvinner med innvandrerbakgrunn. De gravide skal oppleve trygghet og tillit i møte med fødselsomsorgen.

– Vi vet at enkelte grupper innvandrerkvinner har økt risiko for komplikasjoner under fødsel, deriblant økt risiko for dødfødsel. De får også mindre smertestillende under fødsel, og er overrepresentert blant de med barseldepresjon. Dette tyder på at vi ikke har likeverdige helsetjenester

i Norge i dag. Flerkulturelle doulaer kan være et positivt bidrag inn i denne jobben med å sikre likeverdige helsetjenester for sårbare gravide innvandrerkvinner, sier jordmor Kristina Øien Sæhle, ansvarlig for tilbudet hos Sanitetskvinnene.

Deler ut juleglede

til over 1500 familier



Det er mange som gruer seg til jul. Derfor har sanitetskvinner delt ut velfylte bærenett med matvarer, hygieneartikler og julegodt til over 1500 familier landet over.

-Takket være samarbeidet med Orkla har vi kunnet gi familier som av flere årsaker sliter i hverdagen, en liten oppmuntring. Alle fortjener at det skjer noe hyggelig i disse førjulstider, sier Christina Grønnevik Johnsen, seniorrådgiver næringsliv og marked.

Familiefattigdommen har økt jevnt og trutt i en årrekke. Samtidig har Norge forpliktet seg til å utrydde all fattigdom innen 2030, i tråd med FNs bærekraftsmål. Ifølge tall fra Statistisk Sentralbyrå lever 115 000 barn i vedvarende lavinntektsfamilier, og tallene viser ingen reduksjon for denne gruppen barn.

Harde tider for mange

- I disse førjulstider setter media fokus på at rekordmange må be om hjelp. Dyrere mat og strøm, og høyere renter på lån gjør at mange sliter. Vi vet også at rundt om er matsentralenes kapasitet sprengt. Vi vet at behovet er stort, men vi kan bare gjøre noe. Vi har fått 1 450 000 kroner til årets juleaksjon som våre foreninger har fått til fordeling for å fylle matposer med forskjellige varer som en familie trenger i hverdagen. Utdelingen skjer i samarbeid med kommunen eller andre instanser, fremholder Grønnevik Johnsen.

Hun legger til at det er mange foren-

inger som har lange tradisjoner for å gi både julegaver og matposer i sitt lokalmiljø, også før samarbeidet med Orkla.

- Å se og gjøre noe for sårbare grupper er noe av det viktigste vi kan gjøre, og det er viktig å vise at noen bryr seg, sier Grønnevik Johnsen. Våre frivillige landet rundt er de som gjør dette mulig.

Hele 22 300 poser

Samarbeidet med Orkla startet under pandemien. Noe som ga mange familier en oppmuntring i en tung koronahverdag.

Da pandemien var over fortsatte samarbeidet siden behovet er der. Lokalforeninger over hele landet har nå pakket og delt ut mat i samarbeid med aktuelle kommunale etater.

- Med juleaksjonen er snart 22 300 oppmuntringsposer delt ut. En blir varm om hjertet når en ser på Facebook alt det lokalforeningene gjør for å gi familier og barn litt glede i hverdagen, sier Grønnevik Johnsen.

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



Medlemskapet startet

En Sanitetskvinne som sto og solgte fastelavnsris er årsaken til at Marit Vik Grøvdal ble både medlem og aktiv i foreningen sin.

Hva fikk deg til å bli Sanitetskvinne?

Jeg vokste opp med en mor som var aktiv i ulike lag og organisasjoner, og hadde lyst til å bidra i en viktig organisasjon. Kanskje litt tilfeldig at det ble Norske Kvinners Sanitetsforening. Jeg stoppet en dame som solgte ris et



Kunnskap om hva som kan forebygge brann, kan redde liv. **Aalesund sanitetsforening** har derfor arrangert Trygghetstreff.

med ett fastelavnsris

år og spurte hva jeg kunne gjøre for å bli medlem. I etterkant har jeg jo virkelig forstått at jeg gjorde et riktig valg av organisasjon.

Hvilke saker er du mest engasjert i?

Aalesund sanitetsforening har flere store bygg som vi vedlikeholder og drifter. Har vært med i komiteer for ombygging og finansiering av disse. Kjekt å kunne bidra i lokalmiljøet. Jeg er også med å arrangerer Kløverturer for bedre helse. Fine sammenkomster langs flotte turveier hvor medlemmer kan ta med seg venner, og vi blir kjent på nye måter.

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

Jeg synes det er flott med Norske Kvinners Sanitetsforening sitt engasjement i forskning på kvinnehelse. Kjempeviktig med påvirkning på de styrende organer når det gjelder å få fokus på dette. Superaktuelle temaer som endometriose og andre kvinnehelseproblemer som endelig nå flere ser ut til å få på dagsorden.

Hva er det største du har opplevd som Sanitetskvinne?

Jeg har vært med siden barna var små, og det har vært mange fine øyeblikk. Fikk en aha-opplevelse første gang jeg deltok på en regional samling og møtte Elisabeth Swärd. Hun fortalte om de mange forskningsprosjekter på kvinnehelse i regi av N.K.S.

Har du hatt/har verv i organisasjonen?

Er nå leder i den lokale Omsorgsberedskapsgruppen. Har vært styremedlem og kasserer i en årrekke. Jeg er også medlem i Kløverturkomiteen.

Hvilke utviklingsmuligheter synes du organisasjonen har?

Det er viktig med beredskap, og her har vi masse å bidra med. Dette er en arena hvor der vi kan rekruttere flere medlemmer. Aalesund Sanitetsforening har nylig arrangert trygghetstreff sammen med dyktige og engasjerte folk fra Ålesund brannvesen. Det med kvinnehelse er det jo mye som gjenstår å arbeide for, og så er det viktig med forskning og kvinnehelsehus.

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

Vi har bygget og driftet sykehjem og eldreboliger gjennom mange år. Dette er godt kjent blant byens befolkning. Ser også at vi er en ettertraktet partner for kommune og Sivilforsvar når det gjelder beredskap.

Hvilke egenskaper bør en Sanitetskvinne ha?

Hun bør være ærlig, hjelpsom og driftig. Liker godt vårt motto med Modig, Nytenkende og Likestillt.

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

Jeg ville gitt det på deling til alle de driftige kvinner i vår forening som har bygget og driftet våre eiendommer, og som fortsatt står på i godt voksen alder med sosiale arrangement, binder fastelavnsris og bidrar på mange ulike arenaer. Det er imponerende med et helt liv i Aalesund sanitetsforening sin tjeneste! Vi feirer 125 års jubileum i år, og det er fortsatt like stort behov for en kvinneorganisasjon med driftige damer.

““ Jeg ville gitt hedersriset til alle driftige sanitetskvinner.

MARIT VIK GRØVDAL

Nytt og lett på

The screenshot shows the website for 'Norske Kvinners Sanitetsforening'. At the top, there is a search bar, a menu icon, and two buttons: 'Støtt oss' and 'Bli medlem'. The main content area features a large pink banner with the text 'Bli medlem nå' and 'Betal i januar', along with a 'Bli medlem i dag!' button. To the right of this banner is a photo of five diverse women with the text 'GÅ I FRONT sammen med oss'. Below the banner is a section titled 'Vårt arbeid' with two blue boxes: 'Kvinnehelse' and 'Trygge lokalsamfunn'. The 'Kvinnehelse' box describes the organization's commitment to women's health and support for vulnerable groups. The 'Trygge lokalsamfunn' box describes their disaster preparedness work, including evacuation support and first aid training.

Endelig – nå har vi fått nye nettsider. Ønsket vårt er at den er lett å bruke, og at du som medlem, lokallagsleder, fylkesleder eller bare er interessert skal kunne finne det du har behov for.

Sidene skal dekke alle behov som er knyttet til verv, medlemskap, eller rett og slett er nysgjerrig på hva Sanitetskvinnene står for og driver med. Innholdet spenner seg fra nyheter om våre tilbud og aktiviteter, til forskning eller bilder og grafiske elementer som en trenger i hverdagen. Nettbutikken er også på plass!

Nettsiden er brukervennlig og mobilvennlig, det er lettere å finne frem og den har fått moderne design. I løpet av kort tid vil vi lage en opplæringsvideo for å vise hvordan nettsiden kan brukes.

nett

De fleste lenkene på den gamle nettsiden vil peke til den nye. Er det noen sider som dere ikke finner, bruk søkefunksjonen som vi har forbedret betraktelig på den nye nettsiden.

Foreningsnett

Styre og stell

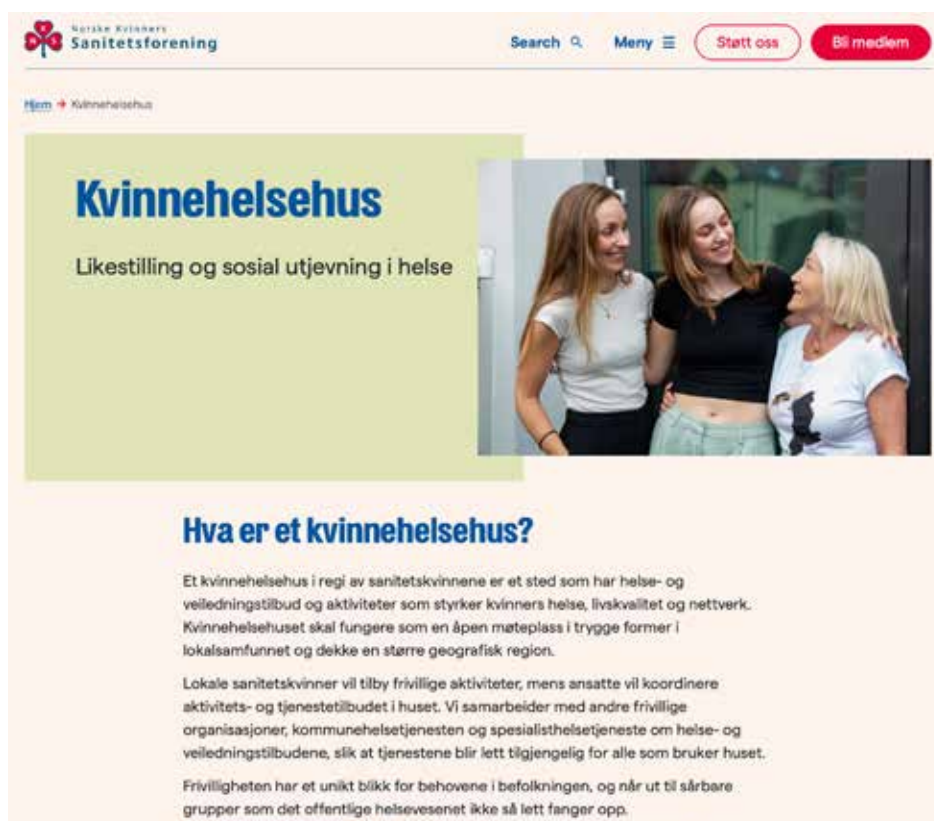
Under foreningsnett finner dere den godt kjente Styre og stell. Her ligger styringsdokumenter, maler og veiledere til styrearbeid, møter, personvern, organisasjonshåndbok og alt annet dere trenger for å drive et godt styrearbeid.

Våre aktiviteter lokalt

Denne erstatter tidligere Basisaktiviteter og andre aktiviteter. Noen av sidene kan oppleves som litt lange. Dette er fordi vi har samlet all informasjon om aktiviteten på samme side, slik at dere ikke trenger å hoppe mellom sider for å finne frem til alt dere trenger.

Arrangementer og interne samlinger

Alle våre flotte arrangementer som landsmøter, fylkesårsmøter, felles-samlinger og Fredrikke finner dere her.



Medlemsverving, kampanjer og synlighet

Her finner dere all informasjon om kampanjer, medlemsverving, profileringsmateriell som profilhåndboken, samtykkeskjema for bilder og andre tips til hvordan dere kan markedsføre, eller skape mer synlighet i lokalmiljøet.

I profilhåndboken står det også godt forklart hvor dere skal bestille logo til lokalforeningen. Vi har foreløpig ikke mulighet til å ha logoer og kløver som dere kan laste ned rett fra nettsiden, og enn så lenge må dere ta kontakt med oss hvis dere trengte kløver.

Klikk gjerne rundt på nettsiden for å bli godt kjent med den. Og du: Det er umulig å gjøre feil eller ødelegge noe på sidene.

Hvis det er noe dere ikke finner, eller har andre tilbakemeldinger til den nye nettsiden kontakt: yelena.eriksen@sanitetskvinnene.no





Derfor ringer vi deg!

- Å bli fastgiver er en mulighet for de som har lyst, og som ikke kan bidra på andre måter. Vi er uansett glade og takknemlige for hvert eneste medlem, hver eneste frivillig og hver eneste giver, sier organisasjonsleder Marit Bjørnstad.

Det er en tett sammenheng mellom finansiering av Sanitetskvinnenes aktiviteter, og vår evne til å skaffe inntekter.

I dag er Norske Kvinners Sanitetsforening i hovedsak tilskuddsbasert. Det gjør oss svært sårbare for politiske endringer og prioriteringer.

- Derfor gjennomfører vi nå en ringe-

kampanje til medlemmer for å verve faste givere. Ringerunden gjøres som et ledd i en innsamlingsstrategi som er enstemmig vedtatt i både sentralstyret og landsstyret. Hensikten med å verve faste givere er primært å spørre de av våre medlemmer som ikke aktivt deltar i foreningens arbeid eller aktiviteter, om de kan tenke seg å bidra med økonomisk støtte til vårt arbeid. Så er det dessverre slik at vi ikke kan hente ut ikke-aktive medlemmer fra vårt datasystem, for da hadde vi gjort dette. Resultatet er da at vi også kommer til å ringe dere som legger ned mange frivillige timer, og vi forventer ikke at dere også vil være givere. Den innsatsen dere legger ned for å nå våre felles mål er av uvurderlig verdi, understreker organisasjonsleder Marit Bjørnstad.

Negative reaksjoner

Bjørnstad skjønner at det kan virke provoserende, spesielt når aktive medlemmer får en telefon og blir bedt om å gi penger.

- Og vi beklager at vi ikke har klart å informere godt nok ut i hele organisasjonen vår, sier Bjørnstad.

Hun legger også til at ringekampanjen ikke er knyttet til budsjettunderskuddet i sekretariatet.

- Vi trenger som organisasjon en mer differensiert inntektsstruktur som sikrer kjerneaktivitetene i organisasjonen vår, uavhengig av politiske vinder eller helsefaglige nedprioriteringer av kvinnehelse. Noe vi smertelig fikk erfare i våres da veiledningssentrene mistet halvparten av sin grunnfinansiering over over natten, sier Bjørnstad.

Mange vil gjerne støtte arbeidet

Mens andre organisasjoner i årevis har drevet med fundraising, er dette noe nytt for Sanitetskvinnene.

– Det er en måte å knytte nye støttepillere tettere til oss som organisasjon, og samtidig sørge for en mer stabil finansiering av sanitetskvinnenes kjerneoppgaver. Selv om vi har mottatt en del reaksjoner viser resultatet av kampanjen så langt at mange ønsker å være faste givere. Og vi ser andelen som sier ja er veldig lik på tvers av aldergruppene. Vi ser også at de som meldte seg som medlem etter mediestormen om kvinnehelse i fjor høst, oftere sier ja enn andre spurte, opplyser Marit Bjørnstad.

1000 givere allerede

Så langt er det rekruttert nær 1000 faste givere, noe som anses som et godt resultat. Andelen som svarer ja, ligger på 12-13%.

– Dette er givere som over tid bidrar til en mere robust organisasjon ved å sikre fremtidige inntekter, som igjen sikrer våre aktiviteter. Faste givere er et av tiltakene som er skissert i strategien som landsstyre har vedtatt, fremholder organisasjonsleder Marit Bjørnstad.

Sanitetskvinnene er Norges største kvinneorganisasjon med 43 000 medlemmer. Om lag 6000 av medlemmene er tillitsvalgte og/eller aktivt involvert i ulike aktiviteter.

Derfor er det god grunn til å tro at blant de 37 000 som ikke er aktive, så kan det være mange som har lyst til å bidra som faste givere - utover å være medlem.

Erfaring fra 42 organisasjoner

De som ringer på vegne av Sanitetskvinnene er fra Dialog Norge, og er et firma som har rundt 42 humanitære og ideelle organisasjoner som sine faste kunder.

– Ingen av de som blir ringt opp blir bedt om å oppgi kontonummer eller annen sensitiv informasjon. Dersom man takker ja til å bli fast månedsgiver, og bare da, får man tilsendt en tekstmelding på telefonen med en lenke til VIPPS eller avtalegiro. Det er giveren selv som godkjenner og fyller ut betalingsinformasjonen, sier organisasjonsleder Marit Bjørnstad.

– Jeg støtter for å gå i front for kvinners helse

Maren Gilje Sekse (43) fra Sola var ikke i tvil da hun ble oppringt med spørsmål om å være fast giver

– Sanitetskvinnenes arbeid, spesielt innen forskning på kvinnesykdommer, synes deg er så viktig at det er grunn god nok til å være fast månedsgiver. Vi vet at det er for lite forskning på de såkalte hormonelle sykdommene som rammer kvinner, og den tilstanden jeg er rammet av er det ekstra lite forskning på, sier Maren Gilje Sekse.

Hun har prematurt ovariesvikt.

– Dette rammer tre av 100 kvinner i året, og unge jenter i 18-årsalderen. Da jeg var i starten av 30-årene fikk jeg beskjed om at jeg hadde for lite egg. Prematur ovariesvikt gir også hjerne-tåke, og samme symptomer som overgangsalderen. Det er noen år jeg ikke «husker» noe av. Jeg var heldig og ble godt i varetatt av min arbeidsgiver, sier Maren Gilje Sekse som er seniorrådgiver, fagansvarlig produktutvikling i HR-Norge.

Med lite egg er det også stor fare for at man blir infertil, eller har liten sjanse for å bli gravid uten kunstig befruktning.

Hormoner

– Hormoner ga meg hverdagen tilbake. Men jeg burde fått det tidligere. Dette viser mangelen på kunnskap og hvor viktig det er at vi har kvinneorganisasjon som forsker på kvinnesykdommer, mener Maren Gilje Sekse.



Det er mange grunner til at ikke aktive medlemmer vil bli faste givere. For Maren Gilje Sekse er årsaken at Sanitetskvinnene går i front for kvinners helse.

En litt tilfeldig rundspørring blant kvinnelige kolleger viser at mer enn halvparten har alvorlige eller mindre alvorlige plager.

– Jeg opplevde at det var noen som ikke ønsket å snakke om det. Fortsatt er det mye tabu, sier Maren Gilje Sekse.

I tillegg til forskning bryter også Sanitetskvinnene tausheten. Fjerning av stigma og tabuer er også god kvinnehelse.



Har du mening om vedtektene?

Da er det viktig å huske fristen for forslag til vedtektsendringer! Vedtektene er organisasjonens bruksanvisning for styre og stell, så dette er et kjempeviktig tema.

Fristen er 15. desember. Send forslaget til vedtektskomiteens sekretær:
Laila.thomassen@sanitetskvinnene.no

I vedtektene finner du bruksanvisning for:

- hvordan vi skal jobbe sammen som sanitetskvinner
- rammene for hva dere bestemmer selv
- hvordan dere arbeider og håndterer verdiene våre

Det er egne kapitler for arbeidet i lokalforeningen, fylkesforeningen og sentralledet. I tillegg er det to egne kapitler som er felles for alle.

Alle skal med ...

Mottoet vårt er:

I de store ting enighet

I de små ting frihet

I alle ting kjærlighet.

Vedtektene er loven vår og er felles regler for alle. Vedtektene er bestemt av landsmøtet, der alle foreninger kan delta. Vedtektene er en «stor ting», og når de er vedtatt skal vi følge dem.

Det som ikke vedtektene regulerer, bestemmer foreningene selv. For eksempel er det dere som bestemmer hvilke aktiviteter dere driver med, slik at dere kan tilpasse aktiviteten til lokale ønsker og behov innen rammen av formål og vedtekter.

I tillegg til vedtektene har vi organisasjonshåndboka. Noen steder henviser vedtektene til mer detaljer i organisasjonshåndboka, og da må du også følge reglene du finner der.

Noen ganger er vi ikke enige, fordi vedtektene kan forstås på flere ulike måter. Kanskje ser dere praktiske utfordringer som burde vært løst i vedtektene? Da kan dere foreslå en

vedtektsendring og så bestemmer demokratiet på landsmøtet!

I høringene av forslagene og på landsmøtet er det lov å være uenige og diskutere hva vi skal velge, så lenge vi gjør det med respekt og kjærlighet.

Tiden mot landsmøtet i september 2024 går fort, og vår kompetente vedtektskomité er i gang med å se på om vedtektene våre trenger oppdatering.

Fristen for å sende inn forslag er veldig snart: Senest ni måneder før landsmøtet, og vi ber om å få forslagene innen 15. desember 2023.

Hvem kan fremme forslag om vedtektsendringer? Jo, lokalforening, fylkesstyre, sentralstyret, landsstyret og vedtektskomiteen.

Vi kan ikke løse alle problemer gjennom vedtektene, men kanskje er det nettopp dere som har den gode løsningen på en utfordring?



Tar du utfordringen?

Allerede nest høst er det landsmøte, og det betyr at det skal velges dyktige kandidater til sentrale verv i Norske Kvinners Sanitetsforening som skal bidra til å forme organisasjonen for fremtiden.

Valgkomiteen er allerede i full gang med arbeidet frem mot landsmøte i 2024. Om litt under ett år er vi samlet i Tromsø og skal velge hvem som skal være med på å sette sitt preg på vår



Fra 27.- 29. september 2024 så skjer det i Tromsø. Høstens vakreste eventyr. Ikke glem å utnevne delegater til landsmøtet, for her skal det stemmes over viktige saker.

flotte organisasjon i årene fremover. Vi oppfordrer alle til å tenke på gode kandidater til alle verv, og melde inn til oss innen 1. mars 2024.

Det er lokalforeninger og fylkesforeninger som kan fremme kandidater, og det må sendes inn skriftlig med vedtak fra styre- eller årsmøte til leder eller sekretær av valgkomiteen. Det ble sendt ut brev til alle lokalforeninger den 1. desember med informasjon.

Om du har spørsmål eller annet du lurer på, kontakt denne fine gjengen som sitter klare for å svare deg:

Ellen-Sofie Egeland (leder)
Tlf: 982 56 706
Time sanitetsforening
ellen-sofie@johs-egeland.no

Turi Bruun (nestleder)
Tlf: 412 92 408
Harstad sanitetsforening
turi.bruun@gmail.com

Ellen Rosseland Hansen
Tlf: 416 11 793
Halden sanitetsforening
ellen.rosseland.hansen@halden.kommune.no

Marit Austnes
Tlf: 971 32 995
Ytre Arna sanitetsforening
marit_au@online.no

Marit Eide Dahl
Tlf: 911 66 148
Ørland sanitetsforening
marit_eide_dahl@yahoo.no

Anita Miric (varamedlem)
Tlf: 915 89 512
Fjorden sanitetsforening
anitamiric@hotmail.com

Afshan Rehman
(sekretær for valgkomiteen)
Tlf: 400 57 790
afshan.rehman@sanitetskvinnene.no

Mysteriet

om den kongelige sølvbollen

Å skaffe inntekter til Sanitetskvinnenes arbeid sto også høyt oppe på dagsorden da Harstad sanitetsforening ble stiftet i 1911. Inn til basaren kom det en gevinst fra slottet, en sølvbolle fra dronning Maud.



Turi Bruun og Berit Lillefjære studerer den praktfulle bollen som er nydelig utført i sølv. Foto: Harstad Tidende/Odd Leif Andreassen

Der kunne historien sluttet, hadde det ikke vært for at nåværende kasserer, Turi Bruun i forbindelse med 100-års jubileet til Harstad sanitetsforening, satte seg ned og skrev om foreningens historie.

– Den gangen het foreningen Harstad og Trondenes sanitetsforening. Den ble stiftet 9.februar 1911. Første formann het Aagot Smith, og den gangen var det kampen mot tuberkulose det handlet om, sier Turi Bruun.

Basargevinst fra slottet

For å få inn penger til tuberkulosearbeidet ble det året etter arrangert et høstmarked, som var en basar. Inn til basaren kom det en rekke flotte gaver, men den flotteste og mest famøse må ha vært en gedigen sølvbolle – stemplet 830 med hilsen fra dronning Maud.

– Basaren gikk over åtte dager, og samlet inn til sammen 2 000 kroner. Det var mye penger den gangen. Hvordan foreningen hadde klart å få en gave fra kongehuset, kjenner jeg ikke til, sier Turi Bruun.

Fikk en telefon

Etter at en reportasje om sølvbollen sto på trykk i Harstad Tidende på



Noe av det første strategen Fredrikke Marie Qvam gjorde da det da den nye dronning og kongen kom til Norge, var å sikre at dronning Maud ble Sanitetskvinnens høye beskytter.

Foto:N.K.S.



foreningens 100-årsdag fikk Turi en telefon. Den kom fra Olav Elvenes.

– Han kunne opplyse at bollen befant seg i Frimurerlogen sine lokaler her i Harstad, fremholder hun.

Bruun nøstet opp bollen sin vandring gjennom de siste 111 årene. Den eksklusive dronninggaven ble vunnet av en frimurer. Etter hans død mente arvingene at den måtte gå tilbake til Harstad, opplyser Bruun.

Om vinneren bodde i Harstad da han vant bollen, og senere flyttet til sør i landet, sier ikke historien noe om.

– Hvordan den havnet hos Frimurerne og ikke sanitetsforeningen, vet jeg ikke. Da Frimurerlogen 1. desember i fjor hadde åpen dag bestemte jeg meg for å gå dit sammen med Berit Lillefjære. Jeg har tenkt mye på den sølvbollen opp gjennom årene, sier Bruun.

De fikk øye på den i et hjørneskap. Da de snudde bollen kunne de lese: Gave fra H.M. Dronningen til Harstad og Trondenes sanitetsforenings basar i 1912.

– Vårt høyeste ønske er at den blir pusset opp og plassert på Trondenes Historiske Senter slik at alle kan få se den, sier Turi Bruun.

Artikkelen ble første gang publisert i Harstad Tidende, skrevet av Turid Ingebrigsten.



Rød knapp-aksjonen

feirer 10 år

I år er det ti år siden Sanitetskvinnene og fem andre organisasjoner gikk sammen om å stoppe vold mot kvinner. Aksjonsformen er å dele ut røde knapper, og flere hundre tusen knapper er delt ut over hele landet.

TEKST OG FOTO: BEATE FRAMDAL

Knappens fire hull symboliserer de fire områdene vi mener det er spesielt store utfordringer på som det må arbeides med å tette: rettigheter, hjelpetilbud, forebygging og forskning

Mange lokalforeninger har vært aktive og satt fokus på vold mot kvinner siden dette er et stort problem. Ikke bare for kvinnene og de barna som rammes. Vold er et stort samfunns- og likestillingsproblem, men for både utsatte og utøvere kan det oppleves som et privat problem. Det er derfor viktig å jobbe for at vold skal bli mindre tabu og skambelagt.



Alle som bærer en rød knapp viser at de støtter bekjempelse av vold mot kvinner, og viser samtidig solidaritet med voldsutsatte. Den 25.oktober var det utdeling flere steder i sentrum. Fv: Anne Louise Skoland og Anne Marie Østhus fra Vake, og Mai Fen Fogelstrand og Selma Jacobsen fra JURK.

Fokus på utøver

- Selv om vi har arbeidet systematisk med vold og overgrep i flere år, har det vært satt inn få tiltak for å jobbe med de som utøver volden. Under årets markering på FNs internasjonale dag mot avskaffelse av vold mot kvinner satte Rød Knapp-alliansen fokus på nettopp utøveren, sier seniorrådgiver vold mot kvinner, Eli Beenfeldt.

Arrangementet ble åpnet med visning av den prisvinnende dokumentaren «Raseri bak lukkede dører» (2022) av Deeyah Khan. I dokumentaren intervjuer Khan menn som har utsatt sin partner for grov vold, deres pårørende, ofre og deres behandlere. Filmen ble etterfulgt av en paneldebatt

I en omfangsundersøkelse om vold og overgrep, foretatt av Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS), fremgår det at 14%

av norske kvinner har vært utsatt for voldtekt, mens 18% har opplevde seksuell trakassering.

Vold finnes i flere former

Det er ikke bare slag, spark og lugging som er vold, for vold er ikke bare fysisk. Kvinner utsettes også for:

- Psykisk vold
- Materiell vold
- Seksualisert vold
- Økonomisk vold
- Digital vold

Med i alliansen for å stoppe vold mot kvinner er også Den norske kirke, Islamsk råd, Virke, Kriesentersekretariatet, Reform (Ressurssenter for menn) og JURK (Juridisk rådgivning for kvinner), og VAKE – kirkelig ressurs-senter mot seksuelle overgrep.

Visste du at ...

Sanitetskvinnene var tidlig ute med å starte opp et bredt helsetilbud til småbarn.

Allerede i tre-årsalderen ble tennene sjekket når mor og barn besøkte kontrollstasjonen. Mange av kontrollstasjonene hadde også gratis tannbehandling, og enkelte foreninger hadde egen tannklinikk i tilslutning til kontrollstasjonen.



I Farsund ble det satt opp et barneteater som hadde fokus på tannhelse og tannpleie.

Og rekken av sanitetsforeninger som driver dette arbeidet blir lengre og lengre for hvert år. I 1944 var det i alt 208 foreninger. Allerede i 1927 hadde Skoger sanitetsforening proklamert at intet barn skulle forlate skolen med dårlige tenner. Det var ikke alle foreninger som kunne ha barns tannhelse på dagsorden. Årsaken var rett og slett at reisen til nærmeste tannlege kunne være lang og vanskelig. Kragerø kommune hadde hatt en kommunal tannklinikk fra 1922 til 1927 som ble nedlagt av økonomiske årsaker. Men så fant sanitetsforeningens formann utveien, nemlig Vinmonopolpengene.

Foreningene finansierte også ambulerende tannlegetjeneste og tannpleie for skolebarn. Også på dette feltet spilte opplysningsvirksomheten en stor betydning knyttet til god tannpleie fra barnets tidligste år, og det ble hamret inn flere artikler i «Folkehelsen» (nå Fredrikke red. anmerkning). Både møter, brosjyrer og sågar skuespill var arenaer som ble benyttet.



Nordland var det også ambulerende tannklinikk.



Tannklinikken i Kragerø som gjenoppsto takket være Vinmonopolpengene.

Lærte studentene om egenberedskap



I egenberedskapsuka – uke 44 - fikk Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU) besøk av **Trondhjem sanitetsforening** som ønsket å gi studentene kunnskap om temaer knyttet til egenberedskap. Studentene var både interesserte og takknemlige for besøket.

Vinnerlykke, kaffe og samvær



Som oftest blir hun invitert, men siden organisasjonsleder Marit Bjørnstad tilfeldigvis var i nærheten tok hun en tur innom gamle Øvrebø prestegård. Her var **Øvrebø sanitetsforening** i full sving med basar, servering av kaffe og kaker og det var fullt hus. Heldige er alltid den som vinner på basaren til en sanitetsforening. Maken til fine gevinster skal en lete lenge etter.

- Hver gang jeg er på besøk hos en forening, blir jeg imponert over noe, sier Bjørnstad.

Alle fortjener en fin sommerdag



Også i år hadde **Sandefjord sanitetsforening** med seg barn, søsken og foreldre til Foldvik familiepark utenfor Stavern. Her fikk 40 barn og voksne en kjempefin sommerdag med gøyale aktiviteter for barna med lek i vannparken, skattejakt og kjøring med minitog og grilling. Tiltaket er en del av foreningens bidrag til ferieopplevelser for alle barn. Senere på sommeren ble også invitert syv beboere og assistenter fra en av kommunens bofellesskap for utviklingshemmede

Sa ja under «Kløvern»

Da styrelederen i **Drammen sanitetsforening**, Siri Røsbak Glosli, sa ja til sin kjære Ørjan 23. september skjedde ikke det hvor som helst. Både vielse og bryllupsfest fant sted på Villa Fredrikke på denne begivenhetsrike dagen. Det var en flott seremoni, og en flott gjeng med sanitetskvinner som møtte opp for å hylle brudeparet.



Lærerikt om N.K.S. sine unike institusjoner

Røyken Sanitetsforening holdt sitt oktobermøte i Teglen. Monica Holst var invitert til å holde foredrag om N.K.S. Helsehus Viken-Midt, der hun er daglig leder, samt Østbyttetunet behandlingssenter for barn. Monica Holst holdt et særdeles interessant foredrag, både om Helsehusets drift og Østbyttetunet behandlingssenter. Helsehuset arbeider med rehabilitering av personer med MS eller andre nevrologiske tilstander. Det settes fokus på individuell trening og rehabiliteringen tilpasses pasientens behov og mål. Med seg «hjem» fikk Holst en gave på kr 10.000 til det nye Helsehuset øremerket spesial-treningsutstyr.





Kløvertur

Ekne sanitetsforening og **Spiren sanitetsforening** har arrangert sin tradisjonelle Kløvertur i forbindelse med Sanitetens uke.

Dette året har Norske Kvinners Sanitetsforening «Omsorg for trygge lokalsamfunn» som tema for Sanitetens uke.

Lege og prosjektleder Pernille Næss har vært på besøk i sanitetsforeninger landet rundt med førstehjelpsdugnaden «Sammen redder vi liv». - Det er bedre å gjøre noe, enn å ikke gjøre noe i det hele tatt, sier hun. Hovedbudskapet var «Ikke vent og se - ring 113.»

Håndarbeid er tradisjon og godt felleskap



Dagene blir ofte lange på flyktningmottak. Derfor sørger Sanitetskvinnene på Kongsberg for at det hver torsdag er håndarbeidstilbud på mottaket, som har kapasitet til å ta imot rundt 700 flyktninger, og drives i regi av Frelsesarmeen. Frivillige fra Norsk Folkehjelp og Sanitetskvinnene bidrar med forskjellige tilbud om aktiviteter. Sanitetskvinnene har ansvaret for torsdagen, og her er det spesielt tre medlemmer fra **Bevergrenda sanitetsforening** som har tatt ansvar. Siden håndarbeid er en kjær tradisjon fra hjemlandet, er strikking og hekling populært, og det går med mye garn.

Mona Everise Nilsen og Berit Karine Stensvold sorterer her garnet.

I front for kvinners helse



Den 5. oktober avholdt **Norske Kvinners Sanitetsforening Vestfold og Telemark-Øst** møte for alle lokalforeningene i Vestfold. Fylkesleder Ingrid Jevne Schmidt ønsket velkommen til en fullsatt sal.

Organisasjonsleder Marit Bjørnstad tok for seg strategien mot 2030 - «I front for kvinners helse - trygge liv for alle», som betyr at medlemmene i fellesskap jobber for styrking av fokus på kvinnehelse og trygge lokalsamfunn, samt politisk gjennomslagskraft. N.K.S. Vestfold og Telemark-Øst benyttet også anledningen til å støtte forskning på kvinners helse og overrakte en gavesjekk på kr. 150 000 til sanitetsforeningens kvinnehelsefond.

Det ble også tildelt en sjekk på 150.000 til et studie som handler om gravid og nybakt mor.

Skal jeg på slottet?

Det som skulle være et helt ordinært møte i Mosjøen sanitetsforening tok en helt annen vending for en av de fremmøtte.

TEKST: LISE JEANETTE NILSEN/HELGELENDINGEN

Ellinor Saue har alltid hatt et hjerte for andre, men denne gangen var det hun selv som sto i søkelyset. Ordfører, familie og flere hadde tatt turen til Parken Bo denne onsdagen. Der holdt sanitetsforeninga møte, og overraskelsen ble stor da disse vandret inn og avbrøt med en gledelig nyhet.

– Det er en årsak til at jeg er her, sa ordfører Berit Hundåla, etter å ha fått applaus for entreen.

For en uke siden hadde Hundåla mottatt et brev fra Statsforvalteren med overskrifta «tildeling av Kongens fortjenstmedalje». Statsforvalteren hadde bedt ordfører overrekke påkjennelsen og dele ut medalje og diplom så snart som mulig.

– Man har herved den ære å meddele at Hans Majestet Kongen den 15. august 2023 har tildelt Kongens fortjenstmedalje til Ellinor Saue, leste Hundåla opp fra brevet fra Det Kongelige Hoff.

– Ellinor vil få en invitasjon fra slottet veldig snart, understreket ordføreren.

For andre

For å få Kongens fortjenstmedalje blir det ved vurderingen av kandidater lagt avgjørende vekt på samfunnsnyttig innsats over lengre tid, inkludert frivillig arbeid og engasjement.

– Ellinor har gjennom sitt virke som leder av Mosjøen sanitetsforening gjennom en årrekke bidratt til frivillig innsats i vårt lokalsamfunn på en svært positiv og varm måte, leste ordfører Hundåla blant annet opp fra



Vefsnordfører Berit Hundåla og Ellinor Saue.

sin begrunnelse for at Saue skulle få Kongens fortjenstmedalje.

– Det er jo en stor ære å ha et medlem i vår forening som får tildelt et slikt hederstegn. Samtidig er det ikke så vanskelig å forstå når vi vet hva du

Ellinor har bidratt med i 58 år. Vi synes det er så velfortjent, vi setter stor pris på alt du har bidratt med og fortsatt bidrar med i både i foreninga og i lokalsamfunnet, sa Gerd Farstad, leder i Mosjøen sanitetsforening.



Gi en gave for livet

Stadig flere mennesker ønsker å gi en gave i sitt testament. For mange er det en betydningsfull måte å la et engasjement leve videre etter at man har gått bort.

Takket være testamentariske gaver, har vi fått mulighet til å gjøre en forskjell. Vi jobber for kvinners helse og trygge lokalsamfunn.

Vi er veldig takknemlige for små og store bidrag til vårt arbeid for andre.

Ta gjerne kontakt med din lokalforening eller oss om du har spørsmål:

Christina Grønnevik Johnsen

Telefon: **917 20 230**

christina.johnsen@sanitetskvinnene.no

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 127 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

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, og følg oss på Facebook **Norske Kvinners Sanitetsforening**

Er du allerede medlem?

Gå gjerne inn på medlemsnett sanitetskvinnene.no og klikk deg inn. Her finner du veiledere og faktaark til aktiviteter, kampanjemateriell, info om arrangementer, styringsdokumenter og diverse maler og profileringsmaterieill.

Ta gjerne kontakt med oss!

Medlemsservice – ring:
995 02 795

Sentralbordet – ring:
24 11 56 20

Eller skriv til oss – epost:
medlemsservice@sanitetskvinnene.no
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 tre 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 9. november 2023.

REDAKTØR Beate Framdal
epost: fredrikke@sanitetskvinnene.no
UTGAVEANSVARLIG Beate Framdal
MATERIELLFRIST NR 1/2024 22. mars 2024
DESIGN OG PRESENTASJON Magnolia design as
TRYKK Ålgård Offset AS
ANNONSER fredrikke@sanitetskvinnene.no
Telefon: 915 52 882
FORSIDEFOTO Per-Åge Eriksen

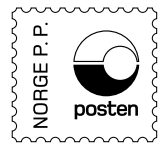


SVANEMERKET Ålgård Trykk, som trykker Fredrikke, er godkjent som svanemerket bedrift. Det innebærer at bladet oppfyller strenge krav til miljømerking av papir, trykkfarge og hele trykkprosessen.

ISSN 0808-3878

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

Ta kontakt på medlemsservice@sanitetskvinnene.no 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

