



v / Styreleder Gunn-Karin Sakariassen
Administrativ leder: Ingunn Notøy

Organisasjonsnr: 980 252 256

Bankgiro: 5083 06 02795

E-brev: post@matogatferd.no

www.matogatferd.no

ÅRSBERETNING 2021 MAT & ATFERD

Virksomhetens art

Mat & atferd er en landsdekkende forening med lokallag. Pr i dag har vi 5 lokallag, der ett av lokallagene ikke har sittende styre. Mat & atferd jobber for å legge forholdene best mulig til rette for personer med proteinintoleranse i Norge.

Sentralstyrets sammensetning 2021, valgt på landsmøte 9. mai 2021

Leder Gunn-Karin Sakariassen, valgt for 1 år

Nestleder Merete Askim, valgt for 2 år

Medlem Geir Flatabø, valgt for 1 år

Anbjørg Hellestræ, ikke på valg

Inger Marie Næss, valgt for 2 år

Jannicke Thomesen, valgt for 2 år

Varamedlem 1. Sonja Riiber, valgt for 2 år

2. Renate Skredlund, gjenvalgt for 1 år

Valgkomite Hilde Holter, valgt for 2 år

Styremøter

Styret i Mat & atferd har hatt 9 styremøter via internett. 1. varamedlem har deltatt på de fleste sentralstyremøtene.

18. januar
15. februar
15. mars
12. april
31. mai
30. august
27. september
18. oktober
22. november

Styremedlemmene har i tillegg hatt kontakt via e-post og telefon.
Det er behandlet 49 saksnummer i styret.

Medlemsutvikling

Pr 31.12.2021 hadde Mat & atferd følgende medlemsfordeling:
523 betalende medlemmer inkludert familiemedlemmer (612 i 2020)
1 æresmedlem

Lokallag	Bet. medl. inkludert familiemedlemmer
Mat & atferd-Østlandet	250 (296)
Mat & atferd-Rogaland	102 (104)
Mat & atferd-Vestland	65 (92)
Mat & atferd -Midt-Norge	68 (83)
Mat & atferd-Nord-Norge	31 (29)
Utenlandske	7
Sum	523

Fjorårets antall står i parentes.

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

Medlemskontingenten for 2020 var:

Kr. 350 for hovedmedlemsskap

Kr. 400 for familiemedlemsskap

Lederforum

Opprettet høsten 2015 med alle lokallagsledere og tar opp aktuelle saker som vedrører lokallagene. Det er planlagt to møter pr. år. Forumet møtte ikke i 2021.

Fagråd

Fagrådet har ikke møtt i 2021.

Lokallag

Mat & atferd - Østlandet

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

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

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

Mat & atferd - Vestland for Vestland fylke

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

Økonomi

Mat & atferd fikk i 2021 statlig støtte i form av tilskudd til funksjonshemmedes organisasjoner fra Barne-, ungdom- og familiedirektoratet (BUFdir).

Tilskuddsbeløpet for 2021 utgjorde kr 699 391,-

Mat & atferd mottok midler fra Fordelingsutvalget i BUFdir i perioden 2016 – 2019 under forutsetning om at midlene skulle gå til drift av medlemmer under 26 år. Etter tilsyn viste det seg at foreningen hadde misoppfattet bruken av midlene ved at barn og unge skulle delta aktivt i tiltakene. Siden Mat & atferd er en forening der medlemmene hovedsakelig er familier så var vi sikre på at vi var berettiget den støtten vi fikk, da de fleste tiltak er rettet mot barn og unge.

Etter samarbeid med revisor og Fordelingsutvalget har vi laget en oversikt over bruken av midlene for disse årene i påvente av tilbakebetaling for deler av tilskuddet. Det er avsatt midler til dette i regnskapet.

Det ble søkt om momskompensasjon fra Lotteri- og Stiftelsestilsynet på bakgrunn av hovedorganisasjonens driftsutgifter i 2020.

Momskompensasjon for 2020 utgjorde kr 59.919,-. I tillegg fikk foreningen et ekstra tilskudd fra Lotteri- og stiftelsestilsynet fra foregående år på **kr. 10 571,-**

Det har gitt Mat & atferd økonomi til å ha en administrativ leder i 60 % stilling og redaktør i 40% stilling. I tillegg har vi betalt for artikler til ulike free lancere.

Utbetalinger til lokallagene:

Returkontingent for 2020 med kr. 60,- pr. medlem til fire lokallag utgjorde **totalt kr 34 500,-**. Mat & atferd-Vestland fikk etterbetalt returkontingent for 2019 i 2020. Dermed ble samlet sum for returkontingent i 2020 **kr. 41 400**.

Årsregnskapet 2021 viser et driftsresultat på **kr 35 126,-**

Balanseregnskapet viser en egenkapital på **kr 63 367,-**

Fortsatt drift

Med bakgrunn i organisasjonens egenkapitalsituasjon pr 31.12.21 er årsregnskapet utarbeidet under forutsetningen om fortsatt drift.

Arbeidsmiljø/ytre miljø

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

Andre forhold

Etter et negativt resultat i 2018 ble balansen delvis gjenopprettet i 2019, økonomien i 2020 bar ennå preg av de to siste årenes resultat, men dette balanserte seg til et overskudd ved utgangen av 2020. Deler at dette overskuddet ligger i oppgaver som ikke lot seg gjøre på grunn av korona. Foreningen har nå stabil økonomi.

Likestilling

Mat & atferd har ved utgangen av 2021 to kvinnelig ansatte. Styrets sammensetning har bestått av 5 kvinner og 1 mann i 2021. Varamedlemmene består av 2 kvinner. Organisasjonen tilstreber like rettigheter for kvinner og menn.

Rettvisende oversikt over utviklingen, resultat og stilling

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

Interessepolitisk arbeid

Nestleder Merete Askim har laget ulike leserinnlegg og dokumentasjoner til ulike instanser, som ikke er kommet inn. Hun laget også svar til Randi Rosenquist sitt innlegg om tvunget helsevern for psykisk syke. Innlegget ble sendt til Aftenposten, men ble ikke tatt inn.

Forskning.no hadde artikkel om kosthold ved autisme som utfordrende. Merete laget skriv som støttet dette i tilsvaret, men det ble heller ikke tatt inn. Fikk tilbakemelding om at det var interessant. Alle innleggene ble lagt ut på vår hjemmeside og på Facebook.

Etter at Mat & atferd ble medlem av Nansen Neuroscience Network (NNN) initierte vi et internasjonalt webinar med de fremste forskerne innen tarm-hjerne problematikk. Det første webinarret ble arrangert 28. april med tema: "Tarm-hjerne aksens: Hvordan kan tarmen påvirke hjernen?" Webinarret var fulltegnet med 3350 påmeldte, av disse var det ca 2000 som deltok. Vi

fikk mange positive tilbakemeldinger i etterkant av arrangementet.

Dette ga inspirasjon til å lage enda et stort webinar om høsten, denne gang med tema: «Gluten og psykisk helse». Også denne gang med de fremste internasjonale forskere på feltet. Vi samarbeidet med LAB1 om utformingen av programmet. Vi valgte å ikke ha samme omfang med deltakere som sist. Interessen stor og det var litt under 500 deltakere som fulgte webinaret. Begge webinarne ble lagt ut på vår interne side og er blitt vist mange ganger.

Nestleder Merete Askim laget høringsinnspill til Ekstern høring - Revidert nasjonal faglig retningslinje for ADHD og kapittel i pakkeforløp om ADHD og andre nevroutviklingsforstyrrelser. Dokumentet ble sendt til de andre høringsinstansene + til aktuelle fagpersoner.

Vi har også lagt ut korte foredrag om Omega 3, D-vitamin og ett av våre medlemmer har laget et foredrag om barn, autisme og psykisk helse. Disse miniforedragene kommer det flere av i 2022.

Mat & atferd samarbeider også med foreningen Kostreform om helsepolitiske saker og Frelsesarmeen.

Styret har arbeidet med

- Arbeidsprogram/Handlingsplan for 2021 og 2022
- Økonomistyring for 2021 og 2022
- Webinar i samarbeid med Nansen Neuroscience Network (NNN) og LAB1 i april og i november
- Produksjon av videoforedrag for nettsiden og Facebook
- Landsmøte 9. mai, digitalt på zoom
- Høringsinnspill til revidert nasjonal retningslinje for ADHD, kapittel om pakkeforløp.
- Omlegging av hjemmesiden og nettkurs i omlegging av kosthold
- Styret følger løpende nyere forskning på fagfeltet

Større eksterne møter/arrangement der Mat & atferd har deltatt i 2021

<i>Dato</i>	<i>Sted og tema</i>	<i>Fra Mat & atferd deltok</i>
18. sept	Nordisk ernæringskonferanse, Kostreform	Gunn-Karin Sakariassen, Geir Flatabø, Tine Østby og Ingunn Notøy

Møter og likepersonsarbeid for medlemmene

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

særpreg og engasjement skal bevares.

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

I 2021 hadde Mat & atferd 33 registrerte likepersoner. Det ble ikke arrangert likepersonskurs i 2021 på grunn av koronarestriksjoner.

Lokallagene

Mat & atferd - Østlandet:

Aktiviteter

- Årsmøtet for Mat og Atferd Østlandet for 2020 ble gjennomført på Zoom 16. mars.
- Medlemsmøte på digital plattform (Zoom) med foredrag av Jens Veiersted 16. mars, etter årsmøtet. Gratis arrangement.
- Deltagelse på landsmøte for Mat & atferd, som ble gjennomført på digital plattform (Zoom) 9.mai. Deltagere Jannicke Thommesen og Nina Bekkeng.
- Fått på plass egen mailadresse for lokallaget. ostlandet@matogatferd.no
- Sendt ut mail til alle medlemmer for å sjekke mailadresser.
- Deltakelse med stand på Høstkonferansen til Lille Måne, Lillestrøm 15.-16. oktober. Deltagere Inger Marie Næss og Nina Bekkeng.
- Stand og deltagelse på Norges naturmedisinske fagkongress v/ Kongresspartner på Sundvolden 29.-31. oktober. Deltagere var deler av styret.
- Førjulstreff for medlemmer med foredrag av Jan Erik Kataja Eriksen på Criollo Sjokoladebar, Drammen 18. november. Gratis arrangement.

Økonomi

Grunnet koronasitasjonen, og restriksjoner i den forbindelse, har det vært liten aktivitet mot medlemmer. De 2 medlemsaktivitetene som er gjennomført har vært gratis.

Mat & atferd - Rogaland:

Mat og atferd-Rogaland hadde pr. 31. desember 2021 registrert 102 medlemmer som hadde betalt kontingent. Sammenliknet med tallene for 2020 har medlemstallet sunket med 2.

Arrangementer 2021:

Onsdag 20 oktober 2021: Sosial matkveld for medlemmer fra 10 år og oppover. Styret planla kveldens innhold og deltok som veiledere for de 7 deltakerne.

Søndag 21 november 2021: Julebord ble arrangert på Madla bydelshus. Det var 27 medlemmer som deltok.

Mat & atferd - Vestland:

Covid-19 og nedstenging av landet har også dette året medførte redusert aktivitet. Flere medlemsmøter måtte avlyses. Det er avholdt et styremøte, ellers har det vært kontakt pr. telefon og e-post ved behov.

I samarbeidet med Forbundet Tenner og Helse Vestland fikk vi avholdt medlemsmøte der funksjonell medisinsk lege Alexander Rafto holdt foredrag med tema: Kroniske muskel og skjellet plager. Fibromyalgi, Utmattelsessyndrom CFS/ME, og forhold mellom tarm, hormoner og miljøgiftstoffer. Bra fremmøte, og stort engasjement.

Mat & atferd-Vestland har 65 betalende medlemmer pr. 31.12.2021, der er 27 færre enn i 2020.

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

Mat & atferd - Midt-Norge:

Styret har ikke hatt noen medlemsmøter i 2021 grunnet covid. Styret har hatt kontakt via telefon 5 ganger i løpet av året.

Styret i Midt-Norge hadde i 2021 planlagt følgende aktiviteter, som vi ble forhindret i å gjennomføre grunnet covid:

- Foredrag v/ Anders Folven, Funksjonell Medisinsk Institutt
- Foredrag v/ Sofie og Erik Hexeberg
- Avholde minst to medlemsmøter i året
- Øke antall medlemmer lokalt

Medlemsutvikling i 2020:

Vi hadde pr. 31.12.2021: 68 betalende medlemmer, en tilbakegang på 17 siden 2020 (85).

Mat & atferd - Nord-Norge:

Lokallaget har ikke vært aktiv i 2021.

Media

Hjemmesiden

Har hatt stor aktivitet på hjemmesiden hele året, med aktuelle artikler, intervjuer og oppskrifter. Mot slutten av året startet arbeidet med å legge om til ny hjemmeside, med mulighet for egen tilgang for medlemmer. Det ble også satt i gang arbeid med å lage et introduksjonskurs for nye medlemmer. Både ny hjemmeside og introduksjonskurs åpnes i 2022.

Facebook

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

Instagram

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

Nyhetsbrev

I 2021 har vi sendt ut nyhetsbrev ca en gang i måneden til medlemmene via e-post. Nyhetsbrevene inneholder aktuell informasjon, matoppskrifter og beskrivelser av medlemsfordeler. Det ble sendt ut 8 nyhetsbrev i 2021. Dette erstatter det gamle medlemsbladet; PIF-nytt.

Medlemsfordeler

Foreningen har samarbeidsavtaler med en rekke andre instanser. Våre medlemmer får nå fordeler ved å nytte seg av tilbud fra Lab1, San Omega og Storestølen fjellstue. I tillegg samarbeider Mat & atferd med Kostreform og Helsemagasinet. Medlemsfordelene er nærmere beskrevet på foreningens hjemmeside og Facebookside.

Landsmøtet 2021

Landsmøtet i 2021 ble holdt digitalt på zoom, 9. mai. Lokallagene har hatt sine egne program. Det har vært arrangert bl.a. foredrag, matkurs, medlemsmøter og årsmøter. Dette kommer også frem i deres årsmeldinger.

Oslo, 21. mai 2022

styreleder
Gunn-Karin Sakariassen

nestleder
Merete Askim

styremedlem
Anbjørg Hellestræ

styremedlem
Jannicke Thomesen

styremedlem
Geir Flatabø

styremedlem
Inger Marie Næss

1. varamedlem
Sonja Riiber