

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

Organisasjonsnr: 980 252 256  
Bankgiro: 5083 06 02795  
E-brev: [post@matogatferd.no](mailto:post@matogatferd.no)  
[www.matogatferd.no](http://www.matogatferd.no)

---

## ÅRSBERETNING 2022

### 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 2022, valgt på landsmøte 21. mai 2022**

Leder	Gunn-Karin Sakariassen, valgt for 1 år
Nestleder	Merete Askim, ikke på valg
Medlem	Anbjørg Hellestræ, valgt for 2 år
	Jannicke Thomesen, ikke på valg
	Eva Fjeldstad, valgt for 2 år
	Vivian L. Veum, valgt for 2 år
Varamedlem	1. Sonja Riiber, ikke på valg
	2. Inger Marie Næss, valgt for 2 år
Valgkomite	Landsmøte har gitt styret mandat til å opprette ny valgkomité

## Styremøter

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

- 24. januar
- 7. mars
- 30. mars
- 25. april
- 20. juni
- 29. august
- 3. oktober
- 31. oktober
- 21. november

Styremedlemmene har i tillegg hatt kontakt via e-post og telefon. Det er behandlet 54 saksnummer i styret.

## Medlemsutvikling

Pr 31.12.2022 hadde Mat & atferd følgende medlemsfordeling:  
425 betalende medlemmer inkludert familiemedlemmer (523 i 2021)  
1 æresmedlem

Lokallag	Bet. medl. inkludert familiemedlemmer
Mat & atferd-Østlandet	186 (250)
Mat & atferd-Rogaland	80 (102)
Mat & atferd-Vestland	72 (65)
Mat & atferd -Midt-Norge	57 (68)
Mat & atferd-Nord-Norge	20 (31)
Utenlandske	10 (7)
<b>Sum</b>	<b>425 (523)</b>

Fjorårets antall står i parentes.

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

### Medlemskontingenten for 2022 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. Lederforum/lokallagslederne var med på styremøtet 3. oktober 2022.

## Fagråd

Fagrådet har ikke møtt i 2022.

## 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 2022 statlig støtte i form av tilskudd til funksjonshemmedes organisasjoner fra Barne-, ungdom- og familiedirektoratet (BUFdir).

### Tilskuddsbeløpet for 2022 utgjorde kr 668 827,-

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 ble det laget en oversikt over bruken av midlene for disse årene i påvente av tilbakebetaling for deler av tilskuddet. Dette ble avsatt i regnskapet.

I mai 2022 fikk vi følgende vedtak på tilbakebetalingen:

“I forbindelse med kontrollen av grunnstøtten for tilskuddsåret 2019 vedtok utvalget at Mat & Adferd fikk en reduksjon på 115,5 poeng. Antallet poeng tilsvarte kr 4310,- i 2019, og utvalget ber om at beløpet betales til Bufdirs konto 7694 05 16834 så snart som mulig og senest innen 2. juni i år. Betalingen merkes med "Tilbakebetaling nasjonal grunnstøtte 2019, 2018/56513, 0846/70.”

Fordelingsutvalget anser at øvrige kontrollsaker nyttet til bruken av tilskuddet i tilskuddsårene 2016, 2018 og 2019 er foreldet, og avslutter dermed kontrollen av deres organisasjon.”  
Beløpet kr 4310 ble tilbakebetalt 12.05.2022.

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

**Momskompensasjon for 2022 utgjorde kr 70.823,-**

Det har gitt Mat & atferd økonomi til å ha en administrativ leder i 60 % stilling og redaktør i 40% stilling frem til 31. august. Fra 1. september og ut året har redaktør hatt 50 % stilling. I tillegg har vi betalt for artikler til ulike freelancere.

#### **Utbetalinger til lokallagene:**

Returkontingent for 2021 med kr. 60,- pr. medlem til fire lokallag utgjorde **totalt kr 29 100,-**.

**Årsregnskapet 2022** viser et driftsresultat på **kr - 129 671,-**

**Balanseregnskapet viser en egenkapital på kr 247 513,-**

#### ***Fortsatt drift***

*Med bakgrunn i organisasjonens egenkapitalsituasjon pr 31.12.22 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 kontroll fra Fordelingsutvalget i forbindelse med tilskudd til medlemmer under 26 år i perioden 2016 til 2019, måtte foreningen sette av midler for tilbakebetaling av tilskudd. I mai 2022 fikk vi vedtak om at årene 2016 til og med 2018 var foreldet, slik at tilbakebetalingen ble mye lavere enn forventet. Foreningen har stabil økonomi.*

#### ***Likestilling***

*Mat & atferd har ved utgangen av 2022 to kvinnelig ansatte. Styrets sammensetning har bestått av 6 kvinner i 2022. Varamedlemmene består av 2 kvinner. Organisasjonen tilstreber like rettigheter for kvinner og menn.*

#### ***Rettvisende oversikt over utviklingen, resultat og stilling***

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

## Interessepolitisk arbeid

Nestleder Merete Askim har laget ulike leserinnlegg og dokumentasjoner til ulike instanser/aviser, som ikke er kommet inn.

- Februar: sendt skriv til Helse og omsorgsdepartementet (HOD) som en respons på et skriv Fellesaksjonen for medisinfrie tilbud hadde laget. Vi er ikke med i dette utvalget, men ønsket å formidle våre interessepunkter. Skrivet ble sendt til ulike instanser og fikk mange positive tilbakemeldinger.
- Mars: Replik til Aftenposten om tvang i psykiatrien.
- Innspill til Opptrappingsplan for psykisk helse – sendt inn 1. september
- Søkte DAMM (tidligere Extrastiftelsen) om midler til å utvikle en elektronisk kokebok – ebok.

Det ble avslag i denne omgang, men fikk nyttige kommentarer som kan brukes til ny søknad. Avslag fra Damm (tidligere Extrastiftelsen) på søknad om elektronisk kokebok. Fikk nyttige kommentarer til avslaget som kan brukes til ny søknad.

- Forslag om Nasjonal Metodevurdering - høsten 2022 – Første søknad ble sendt i februar. Fikk tilbakemelding om å gjøre noen justeringer og sende inn på nytt. Det ble jobbet med søknaden gjennom våren og sendt inn på nytt på høsten.
- Deltakelse på Norges Naturmedisinske Fagkongress på Sundvolden.
- Merete Askim skulle ha deltatt på REHAB 2022 med et innlegg, men kongressen ble avlyst.
- Flere livesendinger gjennom året på Facebook, med ulike tema og fagpersoner.

Alle kronikker og innspill ble lagt ut på vår hjemmeside og på Facebook.

## Styret har arbeidet med

- Arbeidsprogram/Handlingsplan for 2022 og 2023
- Økonomistyring for 2022 og 2023
- Produksjon av videoforedrag for nettsiden og Facebook
- Landsmøte 21. mai ved Gardermoen
- Omlegging av hjemmesiden og nettkurs i omlegging av kosthold
- Nytt betalingssystem av medlemskontingent
- Styret følger løpende nyere forskning på fagfeltet

## Større eksterne møter/arrangement der Mat & atferd har deltatt i 2022

<i>Dato</i>	<i>Sted og tema</i>	<i>Fra Mat &amp; atferd deltok</i>
28. – 30. okt 2022	Norges Naturmedisinske Fagkongress 2022	Tine Østby
28. – 20. nov 2022	REHAB 2022	Kongressen ble avlyst, men Merete Askim skulle ha deltatt med innlegg

## 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 2022 hadde Mat & atferd 19 registrerte likepersoner. Det ble ikke arrangert likepersonskurs i 2022.

## Lokallagene

---

### Mat & atferd – Østlandet – Årsberetning 2022

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

### Styrets sammensetning 2022

Styreverv	Navn og adresse
Styreleder	Jan Erik Kataja Eriksen, Jernbanegata 4, 3044 Drammen
Nestleder	Jannicke Thomesen, Lihagen 53, 3029 Drammen
Styremedlem/sekretær	Hanne S.W. Thygesen, Røkebergveien 78, 3320 Vestfossen
Styremedlem/kasserer	Nina Bekkeng, Hyllveien 10 D, 3408 Tranby
Varamedlem	Inger Marie Næss, Bestumveien 78 A, 0283 Oslo

### Styremøter

Styret i Mat og atferd Østlandet har hatt 4 styremøter. Disse har vært gjennomført på digitale plattformer og ved fysisk møte.

### Medlemmer

I 2022 har Mat og atferd Østlandet hatt 186 betalende medlemmer.

## Aktiviteter

Årsmøtet for Mat og atferd Østlandet for 2021 ble gjennomført på Criollo Sjokoladebar, Drammen 24.03.2022. Etter årsmøtet var det medlemsmøte med åpen samtale og spørsmål rundt erfaringer med matintoleranser.

- Deltagelse på stand på foredrag med Berit Nordstrand i Drammen den 3. mai. Deltagere, Inger Marie Næss og Nina Bekkeng.
- Deltagelse på landsmøte for Mat og atferd 21. mai. Deltager, Nina Bekkeng.
- Jannicke Thomesen og Inger Marie Næss er styremedlemmer i landsstyret.
- Oppdatert og kontaktet medlemmer som ikke hadde betalt medlemskap og som ikke hadde meldt seg ut. Alle styremedlemmene samt Gunn-Karin Sakariassen og Eva Fjeldstad fra landsstyret deltok.
- Førjulstreff for medlemmer på Egon Restaurant Karl Johan, Oslo den 10. november. Gratis arrangement.

## Økonomi

Det har det vært liten aktivitet mot medlemmer. De 2 medlemsaktivitetene som er gjennomført har vært gratis.

Driftsresultat viser et overskudd på kr 11.116. Egenkapital pr. 31.12.22 kr 34.254.

## Medlemskontakt

Facebook og e-post er benyttet for annonsering av arrangementer. Ringt medlemmer som ikke hadde betalt medlemskontingent etter purringer.

---

## Mat & atferd – Rogaland – Årsberetning 2022

Mat og atferd-Rogaland hadde pr. 31. desember 2022 registrert 80 medlemmer som hadde betalt kontingent. Sammenliknet med tallene for 2021 har medlemstallet sunket med 24 medlemmer.

### Styret har fra årsmøte 22. februar 2022 bestått av:

Ingunn-Elise Ness  
Hilde Holter  
Tone Regine Løland  
Kai Plener

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

### **Arrangementer 2022:**

Tirsdag 25 oktober 2022: Sosial matkveld for medlemmer fra 13 år og oppover. Styret planla kveldens innhold og deltok som veiledere for de 8 deltakerne.

Søndag 20 november 2022: Julebord ble arrangert på Madla bydelshus.

---

### **Mat & atferd – Vestland – Årsberetning 2022**

Dette året ble det avholdt et medlemsmøte om våren, høstens medlemsmøter ble dessverre avlyst grunnet manglende tilkomst til møtelokalet.

Medlemsmøte var i samarbeidet med Forbundet Tenner og Helse Vestland.

Tema: **Kolesterolnivået ditt følger kroppens behov** Foredragsholder var Vivian L. Veum. Hun er utdannet næringsmiddelingeniør fra NTNU, ernæringsfysiolog og doktor i fedmeproblematikk fra UiB. Etter 10 år tilknyttet Hormonlaboratoriets forskningsgruppe, har Vivian kjempet frem noen kontroversielle forskningsfunn som har fått International oppmerksomhet.

Hun har studert lav-glykemiske høyfett- og lavfett-dietter og målt endringer i blodlipider og fettvev. Hun har vist til bedring i helsetilstand med dietter som definitivt ikke kan forklares med kalorimodellen. Vivian er en fritt-talende akademiker som gav oss bedre forståelse for hvilke faktorer som påvirker kolesterolverdier og hvilke faktorer det faktisk er som øker risiko for hjerte- og karsykdom.

### **Gjør STATINER deg friskere?**

#### **Medlemmer**

Mat & atferd-Vestland har 72 betalende medlemmer pr. 31.12.2022, som er en økning på 7 medlemmer i forhold til 2021

#### **Likemannsarbeid**

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

#### **Økonomi**

Bankbeholdningen var pr. 31.12.2022 kr. 47.847,93

Delegater til landsmøtet i Mat & atferd 2022: Dag Einar Liland

#### **Styret har i perioden 16. mars 2021 – 16. mars 2023 bestått av:**

Leder/Kasserer Dag Einar Liland,



Styremedlem Bjørn Erik Svanevik,  
Revisor Åse Kjelby

---

## **Mat & atferd - Midt-Norge – Årsberetning 2022**

### **Styret har i perioden 17. mars 2022 til 17. mars 2023 bestått av:**

Leder: Sonja Riiber  
Styremedlem: Inger Meltzer  
Styremedlem: Merete Askim  
Styremedlem: Ingrid Loe Holand

### **Styremøter i 2022:**

Styret har ikke hatt noen medlemsmøter i 2022 grunnet covid. Styret har hatt kontakt via telefon 5 ganger i løpet av året.

### **Styret i Midt-Norge hadde i 2022 følgende aktiviteter:**

- Møte med Anders Folven, Funksjonell Medisinsk Institutt.
- Samarbeidsmøte med Andreas Dønåsen og Jens Kornelius Dahl.
- Planlagt foredrag v/ Sofie og Erik Hexeberg ble avlyst av foredragsholdere.
- Øke antall medlemmer lokalt. Her ble det ringt rundt til medlemmene.
- Kontakt med Kathrine Skjelvan, planlegging av matlagingskurs for våre medlemmer.

### **Medlemsutvikling i 2022:**

Vi hadde pr. 31.12.2022: 57 betalende medlemmer, en tilbakegang på 9 medlemmer siden 2021 (68).

### **Økonomi:**

Mat & Atferd i Midt – Norge har på konto pr. 31.12.2022: **kr. 30 873,90**

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

---

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

Lokallaget har ikke vært aktiv i 2022.

---

## Media

### Hjemmesiden

Den nye nettsiden med ny medlemsdatabase og betalingssystem ble lansert i februar 2022. Det har vært stor aktivitet på hjemmesiden hele året, med aktuelle artikler, intervjuer og oppskrifter.

Våren 2022 fikk vi også lansert onlinekurset “Spis næringsrikt på gluten- og melkefritt kosthold”.

Medlemmer har tilgang til “Min side” gjennom innlogging på hjemmesiden. Når man er innlogget har man tilgang til alt publisert innhold på hjemmesiden.

Hjemmesiden har i 2022 hatt besøk av 2000 besøkende, og ca 3400 visninger.

### Facebook

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

### Livesendinger på Facebook i 2022

- 17. Februar, Peptider (små korte proteiner) fra gluten og melk. Hvilken betydning har de for helsen? Med Dag Tveiten
- 2. juni, Spørretime med terapeut og forfatter Eva Fjeldstad
- 8. juni, Melkeproteinintoleranser - kasusitikker og aktuelle laboratorieanalyser. Med Dag Tveiten og Erik Hexeberg
- 13. September, Livesending med terapeut og forfatter Eva Fjeldstad - Sammenhengen mellom tarm og hjerne
- 29. November, Tanker og praktiske tips for å ta vare på seg selv, styrke immunforsvaret og holde på den gode følelsen gjennom vinteren, med Vivian L. Veum og Eva Fjeldstad

Facebooksidens rekkevidde i 2022: ca 17 964 visninger

Nye følgere/likere i 2022: 97

### 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 2022 har vi sendt ut nyhetsbrev ca en gang i måneden til medlemmene via e-post. Nyhetsbrevne inneholder aktuell informasjon, matoppskrifter og beskrivelser av medlemsfordeler. Det ble sendt ut 9 nyhetsbrev i 2022. 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, Storestølen fjellstue, Fedon, Funk Med Mat, Andreas Dønåsen og Helsekjelda. I tillegg samarbeider Mat & atferd med Kostreform. Medlemsfordelene er nærmere beskrevet på foreningens hjemmeside og Facebookside.

## Aktiviteter

Landsmøtet i 2022 ble holdt på Park Inn Airport Hotel Oslo West, 21. 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.

Hemsedal, 23. april 2023

Gunn-Karin Sakariassen

styreleder

Gunn-Karin Sakariassen

Merete Askim

nestleder

Merete Askim

Anbjørg Hellestræ

styremedlem

Anbjørg Hellestræ

Jannicke Thomesen

styremedlem

Jannicke Thomesen

Eva Fjeldstad

styremedlem

Eva Fjeldstad

Vivian L. Veum

styremedlem

Vivian L. Veum

Sonja Riiber

1. varamedlem

Sonja Riiber

**Signatur:** *Gunn-Karin Sakariassen*  
Gunn-Karin Sakariassen (24. apr. 2023 13:17 GMT+2)

**E-post:** gunn.karin@naturbygg.no

**Signatur:** *Eva Fjeldstad*  
Eva Fjeldstad (24. apr. 2023 17:08 GMT+2)

**E-post:** eva@takkformaten.biz

**Signatur:** *Jannicke Thomesen*  
Jannicke Thomesen (3. mai. 2023 12:32 GMT+2)

**E-post:** jannicke\_post@hotmail.com

**Signatur:** *Sonja Riiber*  
Sonja Riiber (8. mai. 2023 01:13 GMT+2)

**E-post:** sonja.riiber@gmail.com

**Signatur:** *Merete Askim*  
Merete Askim (24. apr. 2023 15:17 GMT+2)

**E-post:** merete.askim@gmail.com

**Signatur:** *Vivian L. Veum*

**E-post:** vivian@balansertkosthold.no

**Signatur:** *Anbjørg Hellestræ*  
Anbjørg Hellestræ (5. mai. 2023 14:49 GMT+1)

**E-post:** anbjorg.m.h@gmail.com