



v / Styreleder Merete Askim  
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 2019 MAT & ATFERD

### ***Virksomhetens art***

*Mat & atferd er en landsdekkende forening med lokallag. Pr i dag har vi 5 lokallag. Mat & atferd jobber for å legge forholdene best mulig til rette for personer med proteinintoleranse i Norge. Organisasjonen er lokalisert i Oslo.*

### **Sentralstyrets sammensetning 2019, valgt på landsmøte 7. april 2019**

Leder	Merete Askim, ikke på valg
Nestleder	Gunn-Karin Sakariassen, valgt for 2 år
Medlem	Geir Flatabø, valgt for 2 år Hilde Holter, ikke på valg (leder utvalg for barn og unge) Anbjørg Hellestræ, ikke på valg
Varamedlem	1. Inger Marie Ness, valgt for 1 år 2. Renate Skredlund, valgt for 2 år
Valgkomite	Bjarte Aasland, gjenvalgt for 2 år 1. komitemedlem Henny Marit Turøy, ikke på valg 2. komitemedlem Inger Meltzer, ikke på valg

## Styremøter

Styret i Mat & atferd har hatt 9 styremøter via internett eller ved direkte oppmøte (i forkant av landsmøtet). 1. varamedlem har deltatt på de fleste sentralstyremøtene.

14. januar  
18. februar  
25. mars  
6. april (i forkant av landsmøtet)  
13. mai  
24. juni  
20. august  
23. september  
18. november

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

## Medlemsutvikling

Pr 31.12.2019 hadde Mat & atferd følgende medlemsfordeling:  
773 betalende medlemmer inkludert familiemedlemmer (829 i 2018)  
3 æresmedlemmer  
6 bedriftsmedlemsskap

Lokallag	Bet. medl. inkludert familiemedlemmer
Mat & atferd-Østlandet	366 (382)
Mat & atferd-Rogaland	129 (149)
Mat & atferd-Hordaland	115 (128)
Mat & atferd -Midt-Norge	95 (97)
Mat & atferd-Nord-Norge	59 (61)
Utenlandske	9
<b>Sum</b>	<b>773</b>

Fjorårets antall står i parentes.

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

### Medlemskontingenten for 2019 var:

Kr. 350 for hovedmedlemsskap  
Kr. 400 for familiemedlemsskap

## Lederforum

Opprettet høsten 2015 med alle lokallagsledere og tar opp aktuelle saker som vedrører lokallagene. Forumet hadde 2 møter i 2019, i mars og desember. Planlegger ett møte pr. halvår.

## Utvalg for barn og unge

Det meste av arbeidet til Mat & atferd dreier seg om tiltak for barn og unge. I tillegg har vi et eget utvalg for arbeid med barn og unge. Sentralstyremedlem Hilde Holter har dette som sitt ansvarsområde.

Matkurs for ungdom ble initiert av Mat & atferd-Rogaland for noen år siden og nå er det flere av lokallagene som har videreført ideen. Det er en stor utfordring for dem som har levd på diett i mange år og så skal de etter hvert klare seg selv. Kursene gir ungdommene en enkel og riktig sammensetting av kostholdet som er lett å følge.

Vi arrangerte et eget seminar for familier der årsakssammenhenger, kostholdsråd og om hvilke tiltak barna selv kan bidra med ved en kostholdsomlegging. Foredrag ved Gunn-Karin Sakariassen og Anbjørg Hellestræ.

I mars 2019 arrangerte vi konferanse om autismespekteret, der sammenhengen mellom mat og psykisk helse ble belyst, spesielt sett i sammenheng med autisme og ADHD.

## Fagråd

Fagrådet har utarbeidet høringsuttalelser og debattinnlegg i mediene. I tillegg har de utarbeidet faglige innspill på foreningens hjemmesider og Facebook.

## Lokallag

### **Mat & atferd - Østlandet**

Oppland, Hedmark, Oslo, Akershus, Vestfold, Buskerud, Telemark, Østfold og Aust-Agder

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

**Mat & atferd - Rogaland** omfatter også Vest-Agder

**Mat & atferd - Hordaland** omfatter også Sogn og Fjordane

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

## Økonomi

Mat & atferd fikk i 2019 statlig støtte i form av tilskudd til funksjonshemmedes organisasjoner fra Barne-, ungdom- og familiedirektoratet (BUFdir).

**Tilskuddsbeløpet for 2019 utgjorde kr 575 725,-**

Mat & atferd ble i 2019 tildelt midler fra Fordelingsutvalget. Dette er driftsmidler vi søker for våre medlemmer under 26 år.

**Tilskuddsbeløpet for 2019 utgjorde kr 238 449,- i driftsstøtte for medlemmer under 26 år. NB! I regnskapet står det kr. 47 139, da tilbakebetaling til Fordelingsutvalget er inkludert.**

Det ble søkt om momskompensasjon fra Lotteri- og Stiftelsestilsynet på bakgrunn av lokallagenes og hovedorganisasjonens driftsutgifter i 2018.

**Momskompensasjon for 2018 utgjorde kr 86 448,-**

Det har gitt Mat & atferd økonomi til å ha en administrativ leder i 60 % stilling, en redaktør i 40% stilling fram til 31. mai og redaksjonsmedarbeider i 20% stilling i perioden januar – april og august -desember.

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

Returkontingent for 2018 med kr. 60,- pr. medlem til alle lokallagene utgjorde **totalt kr 49 020,-**

**Årsregnskapet 2019** viser et driftsresultat på **kr 3 921,-**

**Balanseregnskapet viser en egenkapital på kr – 86 958,-**

### ***Fortsatt drift***

*Med bakgrunn i organisasjonens egenkapitalsituasjon pr 31.12.19 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 betydelig negativt resultat i 2018 ble balansen gjenopprettet i 2019, slik at vi fikk gjennomført planlagte oppgaver innen årsslutt. Økonomien bar preg av fjorårets resultat i første halvdel av 2019, men dette ordnet seg ved tildeling av midler i andre halvdel av året.*

### ***Likestilling***

*Mat & atferd har ved utgangen av 2019 to kvinner som ansatte. Styrets sammensetning har bestått av 4 kvinner og 1 mann i 2019. Varamedlemmene består av 2 kvinner. Organisasjonen tilstreber like rettigheter for kvinner og menn.*

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

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

### **Interessepolitisk arbeid**

Styret har i 2019 utarbeidet følgende skriv til Autisme- og tourettesutvalget:

- Innspill til Autisme- og tourettesutvalget fra Mat & atferd

Foreningen arrangerte fagseminar 16. mars under tittelen Autisme & ernæringsterapi. Sentrale fagpersoner, likepersoner og pårørende holdt foredrag om tema. Det var til sammen 95 deltakere på konferansen.

Styreleder Merete Askim har hatt leserinnlegg i Adressavisen 16. april, 24. april og 20. desember 2019.

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

### **Styret har arbeidet med**

- Arbeidsprogram/Handlingsplan for 2019 og 2020
- Økonomistyring for 2019 og 2020
- Arrangere konferanse om Autisme og ernæringsterapi i mars 2019 og planlegging av ny konferanse om læring og ernæring i mars 2020
- Landsmøte 6. og 7. april, Oslo Airport Hotel, Gardermoen
- Likepersonskurs som i 2019 ble arrangert lokalt i Drammen, Stavanger, Bergen og Trondheim.
- Styret følger løpende nyere forskning på fagfeltet

### **Større eksterne møter/arrangement der Mat & atferd har deltatt i 2019**

<b>Dato</b>	<b>Sted og tema</b>	<b>Fra Mat &amp; atferd deltok</b>
Jan 2019	Psykisk helse kongress: Rehabilitering. FFHS, foredrag og stand, Trondheim	Merete Askim og Inger Meltzer

### **Møter og likepersonsarbeid for medlemmene**

Likepersonsarbeidet er organisert forskjellig i de ulike regionene. Dette på grunn av ulik størrelse og ulik progresjon i likepersonsarbeidet. Det arbeides med å samle erfaringene og på

sikt å strømlinjeforme grunnlaget for likepersonsarbeidet. Vi ønsker samtidig at det lokale 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. 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 2019 hadde Mat & atferd 33 registrerte likepersoner. Foreningen arrangerte likepersonskurs for registrerte likepersoner i 4 av lokallagene i løpet av november 2019. Likepersonskursene ble holdt i Drammen, Bergen, Trondheim og Stavanger. Til sammen deltok 33 på de ulike kursene og dette er flere enn det vi har hatt ved å arrangere ett nasjonalt kurs.

### **Navneskifte**

Styret har fått positive reaksjoner i etterkant av navneskiftet i 2018, med unntak av en utmelding hvor navneendringen var begrunnelsen. Styret kan ikke utelukke at navneendringen har virket negativt på medlemsutviklingen, samtidig som det ikke er grunnlag for å reversere navneendringen.

### **Lokallagene**

#### **Mat & atferd - Østlandet:**

Lokallaget har hatt 9 styremøter, hvorav 7 på Skype.

16.01. Stand på foredrag med Berit Nordstrand arrangert av Lille Måne i Sandvika.

06.03. Årsmøte for foreningen i Drammen, Criollo cafe.

09.03. Deltagelse på Kostholdskonferansen i Larvik

16.03. Deltagelse på Mat & Adferd sentralt sin konferanse om Ernæringsterapi og Autisme.

06.04. Deltagelse på landsmøtet for Mat & Adferd, 2 delegater

27.10. Deltagelse på Norsk naturmedisinske fagkongress på Sundvolden. Hele styret.

07.11. Likepersonskurs i Drammen, Marienlyst skole. 10 deltakere.

14.11 Mat & adferd-Østlandet arrangerte foredrag med Audun Myskja, Drammen. 115 deltakere.

09.12. Julebord for Mat & adferd-Østlandet. 12 deltagere inkl. styret.

### **Mat & atferd - Rogaland:**

Styret har hatt 3 styremøter

(28. januar 2019, 4. februar 2019 og 11. juni 2019) i tillegg til at styremedlemmene i perioder har hatt tett kontakt på mail. Samarbeidet i styret har vært upåklagelig.

I etterkant av det formelle årsmøtet 13. mars holdt Anbjørg Marie Hellestræ et interessant og spennende foredrag med tittelen: «Med maten på lag – mat som styrker den psykiske helsen.» Hellestræ forklarte om sammenhengen mellom ernæring og psykisk helse. Vi lærte dessuten mye om hvilken mat som fremmer god psykisk helse og hvilken som påvirker den psykiske helsen i negativ retning.

Styret ønsket også dette året å arrangere kjøkkenkveld for ungdom som går på diett. Derfor ble medlemmer som var 13 år og oppover invitert til kurs i lokalene til Kvaleberg/Vannassen barnehage den 16. oktober. Styret planla kursets innhold og deltok som veiledere for de 8 ungdommene på kurset. I etterkant har vi fått gode tilbakemeldinger fra deltakerne.

Under tittelen «Hvorledes kan vi som er medlemmer av Mat & atferd-Rogaland hjelpe og støtte hverandre?» arrangerte styret et likepersonskurs på Lassa skole 6. november.

Møtet ble innledet med faglig kurs av Anbjørg Marie Hellestræ. Deretter stilte den lydhøre forsamlingen en rekke spørsmål til Hellestræ. Mange av de tilstedeværende bidro dessuten med egne erfaringer og kunnskaper.

Etter denne kurskvelden kunne Mat og atferd-Rogaland oppdatere listen over kvalifiserte likepersoner som skulle legges ut på hjemmesiden vår.

På årets julebord i Madla bydelshus søndag 24. november deltok 60 barn og voksne. Styret, i tillegg enkelte andre medlemmer, sørget for rikelige mengder av blant annet gryteretter, karbonader, røykelaks, eggerøre, spekemat og salat. Kvelden inneholdt dessuten utlodning, quiz, allsang og aktiviteter for de minste.

### **Mat & atferd - Hordaland:**

Mat & atferd-Hordaland har også i 2019 samarbeidet med Forbundet Tenner og Helse Hordaland. Det har vært avholdt to medlemsmøter der Lege Geir Flatabø var foredragsholder. 10. oktober med tema: **Enzymer** Viktige bestanddeler i fordøyelse og biokjemiske prosesser. Og 13. november med tema: **Probiotika** ACHIM - Anaerob Culture of Human Intestinal Microbiota, Tore Midtvedts livsverk. Profileringsstand på Alternativ Messen på Radisson Blu Royal Hotell 22. - 24. mars 2019, likepersonskurs og julemøte.

Styret inviterte til matkurs våren 2019, disse ble avlyst grunnet få påmeldinger.

Det har vært avholdt 2 styremøter i perioden, i tillegg har styret kommunisert på telefon og e-post. Mat & atferd - Hordaland har 115 betalende medlemmer pr. 31.12.2019.

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

Lokallaget har hatt 6 styremøter. Årsmøtet ble holdt 9. mars med tema om hva mat og atferd står for.

Tre medlemsmøter, ett på Vikhammer Motell og to på Thora Storm vg. skole.

-Foredrag v/ Dag Tveiten, Gunn-Karin Sakariassen og Merete Askim. (14. mars)

-Kurskveld med Lab1 v/ Dag Tveiten og Jaime Castrillo. (25. september)

-Likemannskurs v/ May Britt Sødal og Elin Hage. (5. november)

Styret v/ Merete Askim og Inger Meltzer, har deltatt med stand på Faglig Forum sin årlige kongress i Trondheim, tema: Psykisk Helse 2019, 20.- 21. januar. I den forbindelse hadde Merete Askim innlegg på parallellsesjon om matintoleranse tirsdag 21. januar.

Mat & Atferd i Midt- Norge hadde kun en delegat til Landsmøtet 6.-7. april. Da delegaten ble forhindret fra å møte, ble stemmen overført til en delegat fra en annen region.

Tre av styremedlemmene deltok på møte om tarmhelse i regi av NTNU 17. september.

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

Lokallaget har ikke vært aktiv i 2019.

## **Media**

### **Hjemmesiden**

Har hatt stor aktivitet på hjemmesiden hele året, med aktuelle artikler, intervjuer og oppskrifter.

### **Facebook**

Mat & atferd har Facebook-side med stor aktivitet med hyppig deling av innlegg. Foreningen har også medlemside 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.

### **Andre medier**

Styreleder Merete Askim har hatt leserinnlegg i Adresseavisen og Klassekampen 16. april, 24. april og 20. desember 2019.

### **Nyhetsbrev**

I 2019 har vi sendt ut nyhetsbrev en gang i måneden til medlemmene via e-post. Nyhetsbrevene inneholder aktuell informasjon, matoppskrifter og beskrivelser av medlemsfordeler. Det ble sendt ut 12 nyhetsbrev i 2019. 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, Fedon Helse og Storestølen fjellstue. I tillegg samarbeider Mat & atferd med Kostreform, Caluna og Helsemagasinet. Medlemsfordelene er nærmere beskrevet på foreningens hjemmeside og Facebookside.

## Landsmøtet 2019

Landsmøtet i 2019 ble holdt på Best Western Oslo Airport Hotel 6. og 7. april. Lokallagene har hatt sine egne program. Det har vært arrangert bl.a. foredrag, matkurs, medlemsmøter, julebord og årsmøter. Dette kommer også frem i deres årsmeldinger.

Oslo, 24. mai 2020

### Merete Askim

styreleder  
Merete Askim

Gunn-Karin Sakariassen  
nestleder  
Gunn-Karin Sakariassen

styremedlem  
Anbjørg Hellestræ

### Hilde Holter

styremedlem  
Hilde Holter

### Geir Flatabø

styremedlem  
Geir Flatabø

### Inger Marie Næss

1.varamedlem  
Inger Marie Næss

**Signatur:** Merete Askim  
Merete Askim (26. May. 2020 17:17 GMT+2)  
**E-post:** merete.askim@gmail.com

**Signatur:** Geir G Flatabø  
Geir G Flatabø (26. May. 2020 20:36 GMT+2)  
**E-post:** geir.flatabo@gmail.com

**Signatur:** Gunn-Karin Sakariassen  
Gunn-Karin Sakariassen (27. May. 2020 07:52 GMT+2)  
**E-post:** gunn.karin@naturbygg.no

**Signatur:** ~~o Holter~~  
Anbjørg Hellestræ (27. May. 2020 16:53 GMT+2)  
**E-post:** anbjorg.m.h@gmail.com

**Signatur:** Hilde Holter  
Hilde Holter (27. May. 2020 18:55 GMT+2)  
**E-post:** hilde.holter@lyse.net

**Signatur:** Inger Marie Næss  
Inger Marie Næss (27. May. 2020 21:56 GMT+2)  
**E-post:** ingerm59@gmail.com









# Årsberetning













Endelig revisjonsrapport

2020-05-27

Opprettet:	2020-05-26
Av:	Ingunn Lisbeth Notøy (post@matogatferd.no)
Status:	Signert
Transaksjons-ID:	CBJCHBCAABAAKfEZfvtt3is1ZlmZn9L2DGgZkkI9BE_

## "Årsberetning"-historikk

-  Dokument opprettet av Ingunn Lisbeth Notøy (post@matogatferd.no)  
2020-05-26 - 15:10:48 GMT - IP-adresse: 171.23.6.124
-  Dokument sendt via e-post til Merete Askim (merete.askim@gmail.com) for signering  
2020-05-26 - 15:14:38 GMT
-  E-postmelding vist av Merete Askim (merete.askim@gmail.com)  
2020-05-26 - 15:15:39 GMT - IP-adresse: 66.102.9.16
-  Dokument e-signert av Merete Askim (merete.askim@gmail.com)  
Signaturdato: 2020-05-26 - 15:17:31 GMT - Tidskilde: server- IP-adresse: 77.16.218.241
-  Dokument sendt via e-post til Geir G Flatabø (geir.flatabo@gmail.com) for signering  
2020-05-26 - 15:17:32 GMT
-  E-postmelding vist av Geir G Flatabø (geir.flatabo@gmail.com)  
2020-05-26 - 18:34:56 GMT - IP-adresse: 66.102.9.13
-  Dokument e-signert av Geir G Flatabø (geir.flatabo@gmail.com)  
Signaturdato: 2020-05-26 - 18:36:35 GMT - Tidskilde: server- IP-adresse: 88.89.52.179
-  Dokument sendt via e-post til Gunn-Karin Sakariassen (gunn.karin@naturbygg.no) for signering  
2020-05-26 - 18:36:37 GMT
-  E-posten som ble sendt til Ingunn Lisbeth Notøy (post@matogatferd.no), kom i retur og ble ikke levert  
2020-05-26 - 18:36:58 GMT
-  E-postmelding vist av Gunn-Karin Sakariassen (gunn.karin@naturbygg.no)  
2020-05-27 - 05:50:39 GMT - IP-adresse: 213.52.92.73
-  Dokument e-signert av Gunn-Karin Sakariassen (gunn.karin@naturbygg.no)  
Signaturdato: 2020-05-27 - 05:52:24 GMT - Tidskilde: server- IP-adresse: 213.52.92.73

-  Dokument sendt via e-post til Anbjørg Hellestræ (anbjorg.m.h@gmail.com) for signering  
2020-05-27 - 05:52:26 GMT
-  E-posten som ble sendt til Ingunn Lisbeth Notøy (post@matogatferd.no), kom i retur og ble ikke levert  
2020-05-27 - 05:52:43 GMT
-  E-postmelding vist av Anbjørg Hellestræ (anbjorg.m.h@gmail.com)  
2020-05-27 - 06:06:40 GMT- IP-adresse: 66.102.9.31
-  Dokument e-signert av Anbjørg Hellestræ (anbjorg.m.h@gmail.com)  
Signaturdato: 2020-05-27 - 14:53:40 GMT - Tidskilde: server- IP-adresse: 79.160.199.252
-  Dokument sendt via e-post til Hilde Holter (hilde.holter@lyse.net) for signering  
2020-05-27 - 14:53:42 GMT
-  E-postmelding vist av Hilde Holter (hilde.holter@lyse.net)  
2020-05-27 - 16:53:08 GMT- IP-adresse: 46.230.143.127
-  Dokument e-signert av Hilde Holter (hilde.holter@lyse.net)  
Signaturdato: 2020-05-27 - 16:55:39 GMT - Tidskilde: server- IP-adresse: 46.230.143.127
-  Dokument sendt via e-post til Inger Marie Næss (ingerm59@gmail.com) for signering  
2020-05-27 - 16:55:41 GMT
-  E-posten som ble sendt til Ingunn Lisbeth Notøy (post@matogatferd.no), kom i retur og ble ikke levert  
2020-05-27 - 16:55:58 GMT
-  E-postmelding vist av Inger Marie Næss (ingerm59@gmail.com)  
2020-05-27 - 19:53:12 GMT- IP-adresse: 66.102.9.31
-  Dokument e-signert av Inger Marie Næss (ingerm59@gmail.com)  
Signaturdato: 2020-05-27 - 19:56:57 GMT - Tidskilde: server- IP-adresse: 212.251.193.32
-  Signert dokument sendt via e-post til Inger Marie Næss (ingerm59@gmail.com), Hilde Holter (hilde.holter@lyse.net), Ingunn Lisbeth Notøy (post@matogatferd.no), Anbjørg Hellestræ (anbjorg.m.h@gmail.com) og 3 andre  
2020-05-27 - 19:56:57 GMT