

Tillitsvalgt



Innhold

Velkommen som tillitsvalgt.....	4
Kap 1	
Organisasjon.....	5
Landsmøtet	6
Sentralstyret.....	8
Ungdiabetes.....	10
Diabetesforum	11
Medisinsk fagråd	13
Diabetesforbundets forskningspris.....	15
Diabetesforbundets forskningsfond	15
Barne- og familiarbeid.....	16
Omsorgsutvalget	18
Likepersoner	19
Sekretariatet.....	20
NCD-alliansen.....	20
Internasjonale forbindelser.....	21
Kap 2	
Styringsverktøy.....	23
Verdier og strategi	24
Vedtektene.....	25
Organisasjonskart.....	26
Kap 3	
Fra sukkersyke-landsforening til diabetesforbund	27
Kap 4	
Å være tillitsvalgt.....	35
Fylkeslaget.....	36
Lokallaget.....	37
Verv og oppgaver.....	40
Styret	40
Fordeling av oppgavene.....	41
Verktøy for tillitsvalgte	43
Politiattest	44
GDPR og personvern	44
5 Kap	
Kommunikasjonsarbeid	45
Sett diabetes på dagsorden	46
Planlegging.....	46
Budskap og målgrupper:	48
Hva skal vi si til hvem?.....	48
Aktuelle samarbeidspartnere	48

Hva slags verktøy finnes?	49
Mediekontakt	50
Når du tar kontakt	50
Når mediene tar kontakt	50
Annonser	52
Trykksaker	52
Kap 6	
Medlemskap og verving	53
Medlemskap	54
Bedriftsmedlemskap	54
Medlemsfordeler	55
Verving og vervegaver	56
Nettbutikken	56
Kap 7	
Økonomi	57
Økonomistyring	58
Regnskap	58
Budsjett	58
Inntektskilder	60
Kontingentrefusjon	60
Diabeteslotteriet	61
Frifond organisasjon – LNU-midler	61
Momskompensasjon	61
Likepersonsmidler	62
Funkis	62
Dam-midler	64
Andre midler	66
Momsrefusjon for ideelle organisasjoner	67
Samarbeid med kommersielle aktører	68
Retningslinjer for samarbeid	68
Kap 8	
Arbeidsområder	71
Diabeteslinjen	72
Politisk arbeid	72
Rettigheter	72
Innvandrerhelse	73
Motivasjonsgrupper for alle	75

Velkommen som tillitsvalgt

Velkommen både til deg som er ny tillitsvalgt i Diabetesforbundet, og til deg som allerede har vært med på laget ei stund.

Diabetesforbundet er en organisasjon for mennesker som har diabetes og deres pårørende. Organisasjonen drives i stor grad av medlemmene, og vi er utrolig takknemlige for at akkurat du bruker av din fritid, din kunnskap og dine ressurser for å gjøre hverdagen for andre som har diabetes litt enklere. Din innsats i Diabetesforbundet er på mange måter organisasjonens ansikt utad, og gjør at mange får et forhold til det gode arbeidet som gjøres i både lokal- og fylkeslag. For mange av våre medlemmer (både eksisterende og fremtidige), er akkurat du deres første møte med Diabetesforbundet. Jeg vet at det å skape gode og trygge møteplasser for erfaringsutveksling og temamøter med faglig innhold, er noe som prioriteres høyt i både lokal- og fylkeslag. Dette, sammen med andre små og store aktiviteter som vi arrangerer for medlemmene våre, er kanskje det viktigste Diabetesforbundet holder på med. Gjennom din jobb som tillitsvalgt gjør du Diabetesforbundet i stand til å gi medlemmene kunnskap, motivasjon og trygghet til å mestre sin hverdag med diabetes bedre.

På landsmøtet i oktober 2021 vedtok vi en ny strategi. Denne er stor og omfattende, og kan nok oppleves som litt overveldende for enkelte. Det er derfor viktig å påpeke at det ikke er meningen at alle hverken må eller skal gjøre alt, men at vi i fellesskap skal nå målene. Strategien er et viktig verktøy som viser oss hva vi skal jobbe med de neste tre årene, og jeg oppfordrer alle til å bruke denne aktivt. På den måten vet vi at alle nivåene i organisasjonen jobber mot de samme målene, i tillegg til at den er et godt verktøy når vi skal utarbeide aktivitetsplaner for kommende år.

Med din stemme som tillitsvalgt, så blir du våre verdier – troverdig, hjelpsom og modig. Vi i Diabetesforbundet ønsker å utgjøre en forskjell, og det at akkurat du valgte å bli tillitsvalgt er selvsagt avgjørende for at vi skal nå dette målet.

Sammen for et godt liv med diabetes – og en fremtid uten.

Tusen takk for at akkurat du valgte å bli tillitsvalgt i Diabetesforbundet!

Cecilie Roksvåg
Forbundsleder



FOTO: Erik M. Sundt

1

Organisasjon

Landsmøtet

Landsmøtet er Diabetesforbundets øverste organ. Her revideres vedtekter, og det vedtas strategi og plan for veien de kommende tre årene. Sentralstyret blir valgt på landsmøtet. Vedtektene og strategien gir hoveddrammene for hvordan Diabetesforbundet skal innrette sin virksomhet og bruke ressursene sine for å nå målene på alle nivåer i organisasjonen. For at alle skal ha lik rett til å bli hørt i utformingen av disse rammene, er de demokratiske prosessene regulert i Diabetesforbundets vedtekter.

Ønsker du å endre noen av de styrende dokumentene eller fremme andre forslag som får konsekvenser for hele organisasjonen, må dette gjøres på landsmøtet. For at alle skal få lik mulighet til å sette seg inn i sakene på forhånd, må alle saker du ønsker behandlet av landsmøtet, sendes til sekretariatet innen fem måneder før møtet. Frister vil bli gitt av sekretariatet i landsmøteåret. Sentralstyret vil i sin tur sende saken ut i organisasjonen senest én måned før landsmøtet avholdes.

Når en landsmøtesak sendes til sekretariatet, vil den bli oversendt til sentralstyret, slik at sentralstyret kan gjøre sin innstilling. Sentralstyrets innstilling har ingen direkte påvirkning i saken, det er landsmøtet som fattet det endelige vedtaket.

Det er viktig å huske at alle vedtak – på alle nivåer – må være i tråd med strategien og vedtektene i organisasjonen.

Å vinne flertallet

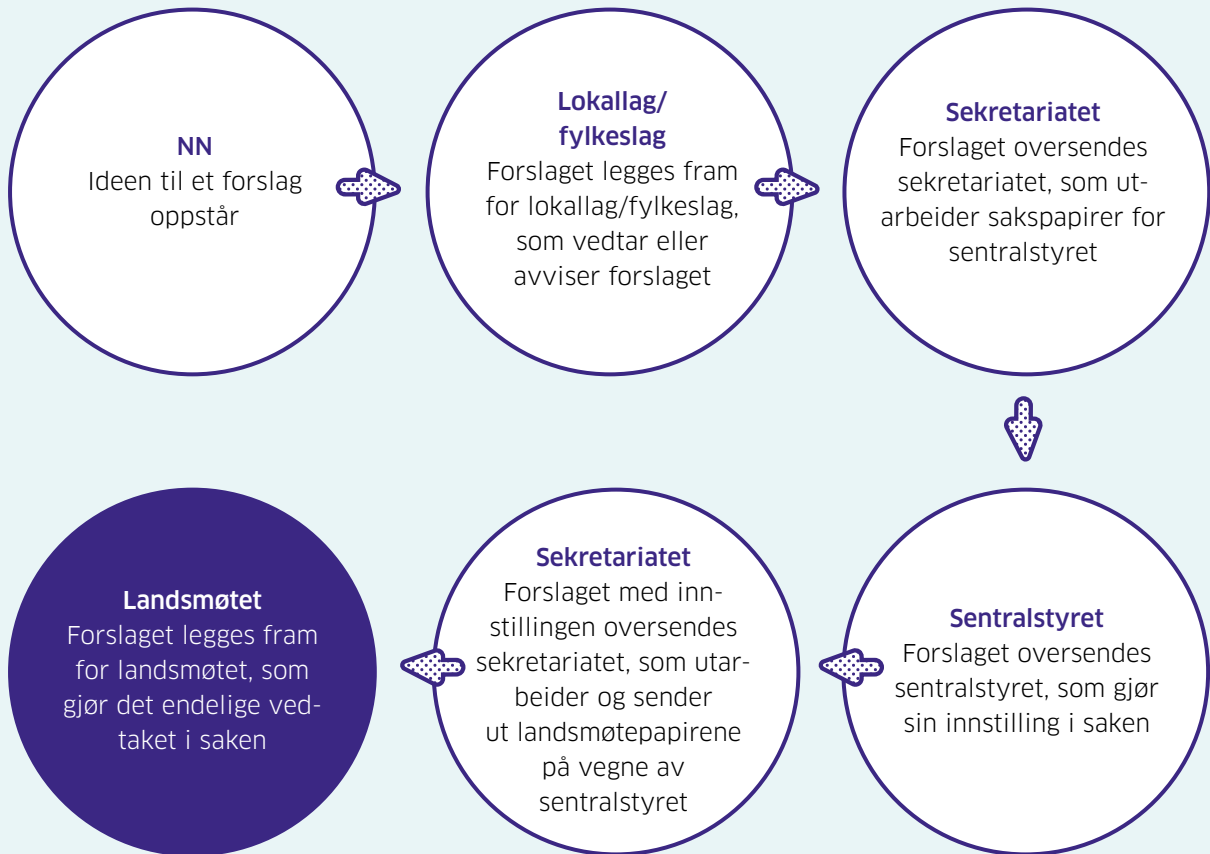
Alle som fremmer en sak på landsmøtet, har selvsagt et ønske om at sakens utfall skal bli slik de ønsker. De er derfor avhengig av at så mange som mulig stemmer for et slikt utfall. Den viktigste jobben gjøres under selve behandlingen av saken på landsmøtet. Der vil forslagene bli debattert, og det gis anledning til innlegg for og imot de forskjellige forslagene. Det forslaget som får flest stemmer når saken er ferdig behandlet, blir vedtatt.

For å sikre seg meningsfeller, velger noen å snakke for sin sak i forkant av møtene. Slik «lobbyvirksomhet» gjøres for eksempel på regionsamlingene som avholdes før landsmøtet. Ved å skaffe støtte for forslaget ditt, blir du kanskje tryggere på at forslaget blir vedtatt, men det endelige utfallet av en sak vet du aldri før siste stemme er talt.



Kart over organisasjonen finner du ved å logge deg på [her](#)

Slik er prosessen fram mot landsmøtevedtak:



Landsmøtet arrangeres hvert tredje år og er Diabetesforbundet øverste organ. Her revideres vedtekter, og det vedtas strategi og plan for veien de kommende tre årene.

Sentralstyret

Sentralstyret velges av landsmøtet etter fastsatte regler som er definert i vedtektene.

Sentralstyret ledes av forbundsleder, som er den øverste tillitsvalgte i Diabetesforbundet.

Forbundslederen velges ved direkte valg på landsmøtet, og sitter for tre år av gangen.

Sentralstyret og varamedlemmene velges av landsmøtet for tre år av gangen. Valgkomiteen skal ta hensyn til geografisk inndeling, kjønn, alder og tilknytning til diabetes når de innstiller kandidater til sentralstyret. Det første sentralstyret gjør, etter at det er valgt og landsmøtet avsluttet, er å velge nestleder og et arbeidsutvalg (AU, se Arbeidsutvalget). Disse rollene konstituerer de selv.

Sentralstyret leder organisasjonen, og er ansvarlig overfor landsmøtet og de vedtakene som er blitt fattet der. Sentralstyret har også ansvaret for at Diabetesforbundets regnskap blir ført i samsvar med lover og forskrifter og revidert av Diabetesforbundets revisor. Årsregnskapene og -beretningene til sentralstyret skal sendes lokal- og fylkeslagene hvert år innen 1. mai, og framlegges i sin helhet for landsmøtet.

Sentralstyret får hjelp av sekretariatet til å utføre daglige arbeidsoppgaver. Sentralstyret ansetter generalsekretær og oppretter nødvendige rammer for driften av sekretariatet, for å ivareta de arbeidsoppgavene som landsmøtet har vedtatt skal prioriteres de kommende årene.

Egentlig er det sentralstyret som skal ta alle avgjørelser i Diabetesforbundet, men da et sentralstyremøte omfatter minst ti faste deltakere fra hele landet, er det både kostbart og lite hensiktsmessig å arbeide på den måten. Sentralstyret, med fullmakt fra landsmøtet, har derfor delegert en rekke saker, dvs. gitt fullmakt til ulike organer i forskjellige spørsmål.

Disse organene er: arbeidsutvalget, generalsekretær, redaktør av medlemsbladet Diabetes, råd og utvalg samt forbundslederen. Vedtektene har imidlertid regler for saker som ikke kan delegeres.

Sentralstyret skal oppnevne medisinsk medarbeider og medisinsk fagråd, demokratisk valgte representanter til diabetesforumstyret, psykologisk medarbeider, pedagogisk medarbeider og ernæringsfaglig medarbeider. Det skal også fastsette utdelinger og rammer fra forskningsfondene, oppnevne nødvendige råd og utvalg og fastsette retningslinjer for disse, samt behandle saker som legges fram av generalsekretæren, fylkeslagene og lokallagene.

Selv om sentralstyret overfører arbeidsoppgaver til andre organer i forbundet, har sentralstyret fortsatt det fulle og hele ansvaret for den totale aktiviteten, og må derfor selvsagt føre rimelig kontroll med alle funksjoner i forbundet. I tillegg til de lovbestemte arbeidsoppgavene som sentralstyret har, vil hovedoppgaven være å legge planer for forbundets totale aktiviteter og skaffe ressurser til driften, samt fordele disse til de ulike organene. Det påligger sentralstyret



Sentralstyret
leder organisasjonen, og er ansvarlig overfor landsmøtet og de vedtakene som er blitt fattet der.

å ha dialog med fylkes- og lokallag, for å sikre at disse utfører sine arbeidsoppgaver i samsvar med vedtektene og strategien. Det er en klar oppgave for sentralstyret å stimulere de samme organer til best mulig arbeid for å realisere flest mulig av strategiens mål.

Arbeidsutvalget (AU)

Arbeidsutvalget (AU) oppnevnes av sentralstyret og fungerer på vegne av styret i de sakene som sentralstyret har gitt fullmakt til. Utvalget blir oppnevnt rett i etterkant av landsmøtet. AU består av forbundsleder, nestleder og ett styremedlem, og er derfor et mindre og mer velegnet forum for å ta avgjørelser der generalsekretær/forbundsleder ikke har avgjørelsesmyndighet. AU fungerer mellom sentralstyremøtene. AU må ofte ta raske beslutninger som så tas tilbake til sentralstyret, eller de får i oppgave fra sentralstyret å sjekke ut saker videre og komme med forslag til sentralstyret. AUs oppgaver og fullmakter er beskrevet i vedtektene.

Medarbeidere

Medisinsk, psykologisk, ernæringsfaglig og pedagogisk medarbeider oppnevnes av sentralstyret for tre år av gangen, med anledning til gjenvalg. De er daglige rådgivere og konsulenter for sekretariatet og sentralstyret, og så langt de har anledning, deltar de på møter i AU og sentralstyret, samt på landsmøter. Medisinsk medarbeider og lederen i medisinsk fagråd representerer ofte forbundet i utvalg og lignende hvor medisinsk ekspertise er ønskelig, og noen ganger representerer de forbundet i internasjonale fora. Sammen med medlemmene i medisinsk fagråd brukes medisinsk medarbeider også ved kurs o.l. i Diabetesforbundets regi.

Kontrollkomiteen

Kontrollkomiteen er et landsmøtevalgt organ som fører løpende kontroll med sentralstyres arbeid i henhold til de vedtakene som landsmøtet har bestemt for perioden, og at det er i samsvar for forbundets vedtekter. Kontrollkomiteen består av to personer og en vara. Den får alle sakspapirene som skal til behandling i sentralstyret og AU, og også alle protokoller fra møtene. Kontrollkomiteen har to møter med sentralstyret i løpet av året og ved behov, i tillegg til å delta på konferanser og møter. Komiteen rapporterer direkte til landsmøtet. Protokoller finner du [her](#)



Ungdiabetes

Ungdiabetes jobber for ungdom i aldersgruppen 14–30 år i tillegg til å motivere nye ungdommer til Ungdiabetes' arbeid i hele landet. Ungdiabetes er også et rådgivende organ for Diabetesforbundet i ungdomssaker. Hvert år arrangerer Ungdiabetes nasjonale konferanser for tillitsvalgte, og arrangementer for medlemmer.

Diabetesforbundet har ca. 3000 medlemmer og 35 tillitsvalgte per desember 2021. Ungdiabetes er demokratisk organisert med et nasjonalt styre og egne Ungdiabetes-styrer på fylkesnivå. Ungdiabetes i fylket velges av medlemmer i målgruppen, og godkjennes av fylkestyret. Ungdiabetes nasjonalt velges under generalforsamlingen som er en del av

Ungdomskonferansen, og arrangeres samtidig med Diabeteskonferansen. I landsmøteår arrangeres Ungdomskonferansen separat, slik at Ungdiabetes kan delta på landsmøtet.

Ungdiabetes nasjonalt har tett samarbeid med sentralstyret og sekretariatet og det nasjonale barne- og familieutvalget. Ungdiabetes i fylkene samarbeider med sitt fylkestyre, og med det fylkesvise barn- og familieutvalget. Lederen i Ungdiabetes nasjonalt deltar alltid på sentralstyremøtene, med møte-, tale og forslagsrett.

Leder av Ungdiabetes i fylket har stemmerett både i fylkestyret og på fylkesårsmøtet. Dette skal sikre et godt samarbeid mellom Ungdiabetes og fylkestyret.



Les mer om Ungdiabetes og deres arbeid [her](#)



Foto: Diabetesforbundet

Diabetesforum

Diabetesforum er en viktig brikke i Diabetesforbundets samarbeid med helsetjenesten og i arbeidet for å sikre best mulig behandling og en optimal og likeverdig diabetesomsorg i hele landet. Dette skjer gjennom tverrfaglig samarbeid mellom de ulike faggruppene i helsetjenesten, og mellom helsetjenesten og brukerne. Medlemmer i Diabetesforbundet som er registrert som helsepersonell, skal gis et faglig tilbud gjennom Diabetesforum.

Nasjonalt- og fylkesvise Diabetesforum

Diabetesforbundet arrangerer Diabetesforum hvert år, vekselvis nasjonalt og på fylkesplan. Dette tverrfaglige forumet for helsepersonell med interesse for diabetes ble arrangert første gang i 1987, med helsepersonell fra hele landet invitert. Siden er det blitt arrangert nasjonale Diabetesforum-konferanser hvert andre år, og interessen har vært stor. Det er også opprettet Diabetesforum i de fleste fylkene.

Målet med Diabetesforum-arrangementene er å fremme det tverrfaglige samarbeidet og bidra til faglig oppdatering. De skal også være oaser og bidra til å hindre utbrenning blant helsepersonell.

Organisasjonsmessig tilknytning

Diabetesforum er en del av Diabetesforbundet. Generalforsamling skal holdes hvert annet år i tilknytning til nasjonalt Diabetesforum og skal behandle følgende saker:

- Beretning
- Forslag til handlingsplan for kommende periode
- Valg av styre
- Valg av valgkomité

Disse utgjør generalforsamlingen:

- **Sentralt:** Sentralstyret, det sittende styret i sentralt Diabetesforum og inntil to representanter fra Diabetesforum i hvert fylke.
- **Fylket:** Helsepersonellmedlemmer i Diabetesforbundet i fylket, fylkeslagsstyret, det sittende styret i Diabetesforum i fylket og én representant fra hvert lokallag.
- **Lokalt:** Helsepersonellmedlemmer i Diabetesforbundet lokalt, lokallagsstyret, det sittende styret i Diabetesforum lokalt.

Det velges en valgkomité bestående av tre medlemmer med personlige varamedlemmer.

Styrets sammensetning

Styret skal bestå av leder og minimum fire medlemmer. To styremedlemmer med personlige varamedlemmer oppnevnes av sentralstyret /fylkeslagsstyret/lokallagsstyret. Minst én av disse skal være medlem av sentralstyret/fylkeslagsstyret/lokallagsstyret. Lederen og de øvrige medlemmene velges av generalforsamlingen. For å sikre tverrfaglig kompetanse, bør det tilstrebes at flest mulig yrkesgrupper er representert. Hvis mulig, bør styret ledes av en lege. Styremedlemmer i Diabetesforum må være



Diabetesforum er en del av Diabetesforbundet. Generalforsamling skal holdes hvert annet år i tilknytning til nasjonalt Diabetesforum

medlem i Diabetesforbundet. Funksjonstiden er to år. Alle kan gjenvelges. Styret konstituerer seg selv.

Styret er beslutningsdyktig når minst halvparten av medlemmene er tilstede. Ett av medlemmene må være leder eller nestleder.

Styret kan nedsette et arbeidsutvalg bestående av leder, ett styremedlem og sentralstyrets /fylkeslagsstyrets/lokallagsstyrets representant. For å være beslutningsdyktig, må samtlige være tilstede.

Det skal føres protokoll fra styrets og arbeidsutvalgets møter.

Forskjellige bestemmelser

Styret utarbeider forslag til aktivitetsplan og budsjett ut fra handlingsplanen. Aktivitetsplanen og budsjettet må godkjennes av sentralstyret/fylkeslagsstyret/lokallagets styre.

Diabetesforums budsjett og regnskap inngår som en del av budsjett og regnskap i Diabetesforbundet sentralt, respektive fylkeslag og lokallag. De føres som egen post.



Diabetesforum 2019. **Foto:** Erik M. Sundt

Medisinsk fagråd

Diabetesforbundets medisinske fagråd er et faglig rådgivende organ som, enten samlet eller gjennom sin leder, skal avgi uttalelser i saker som forelegges av Diabetesforbundet eller Diabetesforbundets medisinske medarbeider. Fagrådet kan også ta opp saker på eget initiativ. Fagrådet skal være en referansegruppe for den medisinske medarbeideren og for forbundets diabetesstipendiater.

Medisinsk fagråd oppnevnes av sentralstyret. Fagrådet velger en nominasjonskomité som har som oppgave å finne fram til aktuelle kandidater til å sitte i medisinsk fagråd. Medlemmene oppnevnes for tre år, med anledning til gjenvalg. De som blir oppnevnt til medisinsk fagråd, bør ha vitenskapelig kompetanse.

Medisinsk medarbeider, ernæringsfaglig medarbeider, pedagogisk medarbeider, psykologisk medarbeider og leder av av nasjonalt Diabetesforum har fast plass i fagrådet. Forbundsleder og generalsekretær har møterett. Medisinsk fagråd velger selv leder. Medisinsk fagråd oppnevner sitt eget arbeidsutvalg. Her har medisinsk medarbeider og leder av nasjonalt Diabetesforum fast plass.

Det å sitte i Diabetesforbundets medisinske fagråd, anses som et frivillig verv. Diabetesforbundet dekker kostnader i forbindelse med fagrådsmøtene, og medlemmene i arbeidsutvalget får et mindre honorar.

Medisinsk fagråds medlemmer kan også brukes når Diabetesforbundet skal legge fram saker overfor myndighetene/departementet/Stortinget.

Teknologisk ekspertgruppe

Teknologisk ekspertgruppe er en arbeidsgruppe under Medisinsk fagråd.

Mål for forskningsforum:

- Samle norske forskere som arbeider med diabetes
- Stimulere til økt samarbeid og gi inspirasjon til mer og bedre forskning
- Synliggjøre norsk diabetesforskning
- Erfaringsutveksling og nettverksbygging

Mål for stipendiatmøtet:

- Støtte opp om morgendagens forskere
 - Erfaringsutveksling og nettverksbygging
- Gruppen ledes av et medlem av medisinsk fagråd, utpekt av Medisinsk fagråd.
 - Gruppen skal bestå av en lege, barnelege, psykolog, sykepleier, bruker og teknolog.
 - Gruppen skal følge med på utviklingen av ny teknologi innen behandling/egenbehandling av diabetes, herunder også e-helse-teknologi og digitale løsninger.
 - Gruppen skal gjøre en vurdering av nye hjelpemidler som forventes å komme i løpet av de neste to årene.
 - Gruppen skal så tidlig som mulig varsle Diabetesforbundet om teknologi som er på vei.
 - Gruppen skal legge til rette for diskusjon i Medisinsk Fagråd før disse gir råd til Diabetesforbundet om hvordan vi skal forholde oss og forberede oss på introduksjon i Norge.
 - Gruppen skal rapportere tilbake til medisinsk fagråd en til to ganger per år.
 - Gruppen møtes på telefon/Skype etter initiativ fra Diabetesforbundet eller medlemmer i gruppen. Gruppens møter tilrettelegges av Diabetesforbundet.
 - Det å sitte i teknologisk gruppe anses som et frivillig verv, og det utbetales derfor ikke honorarer for deltakelse i gruppen.
 - Diabetesforbundet dekker kostnader i forbindelse med møtene i teknologisk ekspertgruppe.
 - Oppnevningen gjelder for to år med mulighet til forlengelse.



Faggruppe for diabetespsykologi

Faggruppe for diabetespsykologi skal arbeide for å fremme og utvikle kompetanse på psykologien knyttet til diabetes, både blant helsepersonell og brukere. Faggruppen skal være en arena for erfaringsutveksling, faglige diskusjoner og skal arbeide for å bygge opp kunnskapen om diabetes, psykisk helse og psykologiske utfordringer. Faggruppen skal være et faglig rådgivende organ.

Faggruppen kan bestå av opptil ti medlemmer. Medlemmene må ha fagpsykologisk kompetanse. Forbundsleder og generalsekretær har møterett. Representanter fra Ungdiabetes og Sentralstyret er observatører med møte- og talerett.

Forskningsforum som en del av nasjonalt diabetesforum

Fra 1993 har Diabetesforbundet, i samarbeid med medisinsk fagråd, arrangert forskningskonferanse annethvert år. Konferansen fant sted det året det ikke ble arrangert nasjonalt Diabetesforum. Fra april 2019 ble nasjonalt Diabetesforum sammenslått med Diabetesforbundets forskningskonferanse og utvidet med én dag.

Tidligere ble det arrangert en årlig stipendiatkonferanse. Framover vil denne avholdes de årene det ikke er nasjonalt Diabetesforum. Fra 1993 har Diabetesforbundet, i samarbeid med medisinsk fagråd, arrangert forskningskonferanse annethvert år. Konferansen fant sted det

året det ikke ble arrangert nasjonalt Diabetesforum. Fra april 2019 ble nasjonalt Diabetesforum sammenslått med Diabetesforbundets forskningskonferanse og utvidet med én dag.

Tidligere ble det arrangert en årlig stipendiatkonferanse. Framover vil denne avholdes de årene det ikke er nasjonalt Diabetesforum.

Diabetesforbundets forskningspris

Diabetesforbundet har en lang tradisjon med utdeling av forskningsmidler til et bredt spekter innen diabetesforskning gjennom vårt forskningsfond. Diabetesforbundets forskningspris ble første gang delt ut i 2017. Diabetesforbundets forskningspriser kunngjøres på Verdens diabetesdag 14. november. Diabetesforbundets forskningspris skal hedre forskernes innsats for diabetes. I tillegg til hovedprisen vil Diabetesforbundets forskningspris for barneforskning bli delt ut.

Diabetesforbundets forskningspris

- Prisen er på 100.000 kroner.
- Nominer noen som har utmerket seg innen diabetesforskning.
- De nominerte forskerne må ikke ha fylt 45 år innen utgangen av tildelingsåret.
- Premiepengene må gå til videre diabetesforskning.

Diabetesforbundets forskningspris for barneforskning

- Prisen er på 50.000 kroner.
- Nominer forskere eller forskningsmiljøer som har frembragt fremragende forskning med særlig relevans for barn med diabetes.
- Premiepengene må gå til videre diabetesforskning.

Diabetesforbundets forskningsfond

Helsepersonell kan søke støtte til forskningsprosjekter, samt reisestipend fra Diabetesforbundets forskningsfond.

Forskningsmidler

Diabetesforbundet har et forskningsfond som per i dag består av ca. 15 millioner kroner. Hvert år deler Diabetesforbundet ut inntil 2.000.000 kroner til eksterne forskningsprosjekter. Fristen for å søke Diabetesforbundet forskningsfond er 1. februar hvert år.

Reisestipend

Det deles også ut inntil 200.000 kroner til reisestipend til forskningsrelatert reisevirksomhet eller kompetanseheving. Helsepersonell som skal delta på kongresser eller studiebesøk rettet mot diabetesforskning og diabetesomsorg, kan søke Diabetesforbundets reisestipend.

Tildelingskomiteen består av fagpersoner oppnevnt av medisinsk fagråd og forbundsleder. Generalsekretæren er sekretær på tildelingsmøte med talerett.



Barne- og familiearbeid

Arbeidet for barn og familier er en integrert del av virksomheten i hele organisasjonen.

Alle fylkeslag bør ha en barne- og familiekontakt som har ansvar for å ivareta barn med diabetes og deres familier, ved å arrangere aktiviteter for denne gruppen i sitt fylke. Om ønskelig kan også lokallag ha en egen barne- og familiekontakt. Denne personen trenger ikke å være blant de faste medlemmene i fylkes- eller lokallagsstyret.

Det kan også settes ned en egen ressursgruppe (barn- og familieutvalg / BFU) som sammen jobber for denne målgruppen, og som ledes av barne- og familiekontakten. Gruppen bør



Arbeidet for barn og familier er en integrert del av virksomheten i hele organisasjonen.



Du kan lese mer om oppdraget til en barne- og familiekontakt i en egen veileder på diabetes.no/barn

oppnevnes på hvert årsmøte, eventuelt av fylkesstyret. Utvalget velges ikke formelt, men medlemmene oppnevnes som representanter til å ivareta dette området i det aktuelle fylkes- eller lokallaget. Utvalget bør møtes jevnlig, minst tre ganger i året.

For å ivareta en god dialog og godt samarbeid mellom fylkes- eller lokallagsstyret og barne- og familieutvalget, oppfordres fylkesstyret til å invitere utvalgslederen eller kontaktpersonen til fylkesstyremøter.

Som fylkes- eller lokallag står du selv fritt til å bestemme hvilke aktiviteter du vil gjennomføre for målgruppen og hvordan du skal følge opp målgruppen lokalt. Barne- og familiekontakten oppfordres til å ta ansvar for konseptet «Kjenner du et barn».

«Kjenner du et barn med diabetes?»

Som barne- og familiekontakt kan du i samarbeid med diabetessykepleier og fylkes- eller lokallaget ta initiativ til å gjennomføre kurset «Kjenner du et barn med diabetes?».

Målgruppen for kurset er personer som omgås barn og ungdom med diabetes; barnehageansatte, trenere, rektorer, inspektører, lærere, besteforeldre, tanter og onkler, venner og bekjente.

Formålet med kurset er at du som støtteperson, barnet og foreldrene, skal føle dere trygge når du har ansvar for et barn med diabetes.

Hvordan gjennomføre kurset?

På diabetes.no/kjennerduetbarn.no (krever innlogging) finner du alt du trenger for å gjennomføre kurset. Blant annet finner du en grundig oppskrift for gjennomføring av kurset, som inkluderer en detaljert liste over det faglige innholdet.

Formålet med barne- og familiekontakten

- Ivareta målgruppens interesser på lokalt nivå
- Gjennomføre aktiviteter for barn med diabetes 0–16 år og deres familier
- Være en ressursperson for fylkes- og lokallag
- Være et bindeledd mellom målgruppen og Diabetesforbundet lokalt og sentralt
- Følge opp «Kjenner du et barn»-konseptet

Dine forberedelser:

- Inviter en diabetessykepleier til å holde det faglige innholdet.
- Sett opp et program for kurset. Et forslag til program ligger i mappa på [diabetes.no for tillitsvalgte](https://diabetes.no/for-tillitsvalgte).
- Send ut invitasjon i god tid. Mer om invitasjon og markedsføring finner du i mappa på [diabetes.no for tillitsvalgte](https://diabetes.no/for-tillitsvalgte).
- Be sykehuset om hjelp til å spre invitasjonen.
- Samarbeid med ditt lokal- eller fylkeslag om arrangementet.

Kursets faglige innhold:

- Grunnleggende diabetesinformasjon
- Myter om diabetes
- Kosthold
- Høyt og lavt blodsukker og tiltak
- Diabetes førstehjelp
- Fysisk aktivitet
- Psykisk helse

NB! Du trenger ikke vite alt om diabetes for å arrangere kurset. Det holder at du kan noe om det mest grunnleggende.

Omsorgsutvalget

Omsorgsutvalget skal representere stemmen og interessene til de som ikke kan behandle og/eller administrere sin egen diabetes. Barn under 18 år er ikke i målgruppen. Sekundær-målgruppen vil være de som ivaretar det som for andre med diabetes tilsvarer egenbehandling hos denne gruppa, eksempelvis pårørende og helsepersonell. Utvalget skal bidra til å sette interessene til målgruppen på både Diabetesforbundets og den politiske dagsorden.

Utvalget skal ha fokus på disse områdene:

- Å bedre livskvaliteten til målgruppen.
- Jobbe for lik behandling og like muligheter uavhengig av livssituasjon.
- Bidra til at politikere og beslutningstakere i helsesektoren har nok kunnskap om diabetes og målgruppens behov, til å kunne ta gode beslutninger på system- og behandlingsnivå.
- Bidra til tilstrekkelig kompetanse hos de som ivaretar det som for andre med diabetes tilsvarer egenbehandling hos denne gruppa, eksempelvis ansatte på sykehjem/institusjoner og/eller pårørende.

Utvalget skal være et rådgivende – men ikke besluttende – organ i saker som angår målgruppen, og som samlet eller gjennom sin leder skal avgi uttalelser og vurderinger i saker som forelegges av Diabetesforbundets sekretariat eller sentralstyre. Utvalget kan også ta opp saker på eget initiativ for å sette fokus på aktuelle problemstillinger og/eller behov for målgruppen.

Utvalget kan brukes når Diabetesforbundet skal legge fram saker overfor myndighetene eller i andre relevante fora. Det kan også brukes som referansegruppe i utvikling av prosjekter knyttet til målgruppen.

Organisasjonsmessig tilknytning

Omsorgsutvalget er en del av Diabetesforbundet. Utvalgets medlemmer, inkludert leder, oppnevnes av sentralstyret i etterkant av hvert landsmøte, og sitter i utgangspunktet en landsmøteperiode. Dersom nye medlemmer ønskes inn i utvalget i løpet av perioden, må dette besluttes av sentralstyret. Sentralstyret står fritt til å endre sammensetningen i utvalget gjennom oppnevningsperioden.

Omsorgsutvalgets sammensetning

Utvalget skal bestå av inntil syv medlemmer. Sentralstyret oppnevner medlemmer basert på følgende sammensetning:

- 2 representanter for pårørende til målgruppen
- 2 medlemmer fra sentralstyret
- 1 representant fra nasjonalt diabetesforumstyre
- 1 tilsynslege på sykehjem
- 1 representant for helsepersonell i hjemmebaserte tjenester/kommunehelsetjenesten

Representant fra nasjonalt diabetesforumstyre kan, dersom det finnes hensiktsmessig, være samme person som er sentralstyrets representant i nasjonalt diabetesforum. Utvalget konstituerer seg selv. Forbundsleder, representant fra Ungdiabetes nasjonalt og generalsekretær har møte- og talerett. Utvalget koordineres av ansatt i sekretariatet.

Møter og deltakelse

Utvalget møtes to ganger årlig. Det anbefales å legge møter i tilknytning til relevante nasjonale arrangementer, dersom dette er hensiktsmessig. Ved behov kan det avholdes ytterligere møter per telefon- eller videomøteløsning. Koordinator fra sekretariatet innkaller til møtene og setter agenda i samarbeid med leder. Det skal føres referat fra alle møter i utvalget, som sendes sentralstyret og sekretariatet.

Andre bestemmelser

Det å være medlem i utvalget anses som et frivillig verv. Diabetesforbundet dekker reisekostnader knyttet til møter i henhold til gjeldende reiseregulativ.

Medlemmer av utvalget plikter å følge organisasjonens retningslinjer, vedtekter og taushetsplikt.

Likepersoner

Livet med diabetes kan by på utfordringer og spørsmål. Da kan det hjelpe å snakke med andre som opplever det samme som deg. Våre likepersoner er vanlige mennesker som selv har diabetes eller er foreldre til barn med diabetes. De kan gi gode råd og støtte til en bedre diabeteshverdag.

Hvem er tilbudet for?

Likepersonstilbudet er for de som har diabetes og de som har barn med diabetes. Du trenger ikke å være medlem i Diabetesforbundet for å benytte deg av tilbudet, og det er gratis. Vi har likepersoner i de fleste fylker, men du kan ta kontakt uavhengig av fylke hvis du ønsker å snakke med noen på telefon eller e-post.

Slik foregår kontakten

Hensikten med møtet er å utveksle og bearbeide praktiske og følelsesmessige erfaringer. Likepersonsamtalene kan foregå på ulike måter. Dere kan for eksempel møtes på kafé, snakke på telefonen, ha videomøter eller sende e-post. Noen ønsker bare én samtale, andre vil gjerne snakkes flere ganger. Du og din likeperson blir enige om hva som passer best for dere.

Våre likepersoner er vanlige mennesker som selv har diabetes eller er foreldre til barn med diabetes.

Hva er en likeperson?

- En som selv har diabetes type 1 eller type 2, eller som har barn med diabetes
- En som lytter til deg
- En som er interessert i å hjelpe deg
- En som ønsker å dele av sine egne erfaringer

Alle likepersonene har taushetsplikt og er sertifisert av Diabetesforbundet.

diabetes.no/likeperson



Tillitsvalgte kan laste ned annonser og filmer til bruk [her](#)

Sekretariatet

Diabetesforbundets sekretariat står for den daglige driften av forbundet. Sekretariatet jobber for å nå målene landsmøtet vedtok i strategien, utfører medlemservice, følger opp alle de nasjonale styrene og bistår tillitsvalgte ved behov.

Sekretariatet har om lag 30 ansatte fordelt på tre enheter; kommunikasjon, organisasjon og økonomi. Sekretariatets sentralbord kan nås på telefon 23 05 18 00 på hverdager kl. 09-15, eller på e-post: post@diabetes.no.



En oppdatert oversikt over ansatte med oppgaver og direkte kontaktinformasjon finner du på:

diabetes.no/ansatte



NCD-alliansen

Siden 2012 har Diabetesforbundet deltatt i en allianse med Kreftforeningen, LHL (Landsforeningen for hjerte- og lungesyke) og Nasjonalforeningen for folkehelsen. I 2017 ble Rådet for psykisk helse også medlem i alliansen. NCD står for non communicable diseases, på norsk ikke-smittsomme sykdommer.

NCD-alliansen jobber for bedre folkehelse ved å bekjempe risikofaktorer som usunt kosthold, inaktivitet, røyk og alkohol.

NCD-alliansen samarbeider om politiske saker i tillegg til prosjekter og kampanjer.

Grunnlaget for samarbeidet er oppfølgingen av den nasjonale NCD-strategien (2013-2017).

Internasjonale forbindelser

I strategien, under kapittelet «Diabetesforbundet – synlig og motiverende», står det at vi skal opprettholde og videreutvikle internasjonalt samarbeid.

IDF

Den internasjonale diabetesføderasjonen – International Diabetes Federation (IDF) – ble opprettet i 1952, og Norge var blant de 17 landene som tok initiativet til opprettelsen. Hensikten var å samle de enkelte lands diabetesorganisasjoner – medisinske og pasientorganisasjoner – under en felles paraply. Ønsket var å ha et internasjonalt forum å utveksle erfaringer i.

Fra en sped begynnelse i 1952, deltar nå 12.000–18.000 personer på kongressen, som holdes annethvert år. Deltakerne er i alt vesentlig leger, men også annet helsepersonell og representanter fra organisasjonene deltar nå i større utstrekning enn tidligere.

Rundt 240 organisasjoner er tilknyttet IDF, fordelt på 170 ulike land/territorier. Svært få av organisasjonene er bygget opp på samme måte som i Norden. De fleste omfatter bare leger, eller de har bare i liten grad pasienter som medlemmer. IDF representerer interessene til både det økende antallet mennesker med diabetes globalt, og de som er i faresonen for å utvikle diabetes.

På generalforsamlingen stemmer medlemslandene etter antall medlemmer i organisasjonen. Minimum er to og maksimum seks stemmer. For å inneha seks stemmer, må en organisasjon ha minimum 16.000 betalende medlemmer. Én tilstedeværende representant kan bruke alle stemmene.

I 1982 ble det vedtatt å dele verden opp i sju regioner. IDF i Europa er her den største, med om lag 66 organisasjoner fra 47 land. Professor emeritus Jak Jervell – i en årrekke forbundets medisinske medarbeider – har hatt flere lederverv i organisasjonen, og Diabetesforbundet har vært representert i verdensstyret i flere omganger.

EASD

Det europeiske selskap for diabetesforskning – The European Association for the study of Diabetes (EASD) – ble opprettet i 1965 og er en rent medisinsk organisasjon. Den har årlige kongresser, unntatt de årene der IDF avvikler sin verdenskongress i Europa. EASDs sekretariat ligger i Düsseldorf, Tyskland. IDFs Europa-organisasjon avvikler sine generalforsamlinger under EASD-kongressene.

Rundt 240 organisasjoner er tilknyttet IDF, fordelt på 170 ulike land/territorier.



Nordisk samarbeid

Nordisk Forum ble startet i 1952 og besto i begynnelsen bare av Danmark, Norge og Sverige. Senere kom Finland med, og sist Island og Færøyene. Forumet har årlige møter som alternerer mellom landene.

Nordisk Forum er et rådgivende organ, og har ingen beslutningsmyndighet som binder det enkelte lands styrer, men forumet har hatt stor betydning for mange av tiltakene som er blitt gjennomført i Norden. De nordiske organisasjonene driver svært likt på grunn av denne kontakten.



Nordisk Forum er et rådgivendeorgan,
og har ingen beslutningsmyndighet som
binder det enkelte lands styrer, men forumet
har hatt stor betydning for mange av
tiltakene som er blitt gjennomført i Norden.

2

Styringsverktøy



Verdier og strategi

Strategien og våre verdier er som kart og kompass som hjelper oss å styre diabeteskuta. Disse verktøyene skal bygge opp under Diabetesforbundets mål om å jobbe «sammen for et godt liv med diabetes» – og en dag oppnår vi «en framtid uten diabetes».

Strategi

Strategien er førende for handlingsplaner og aktivitetsplaner for hele organisasjonen. Men det er på ingen måte meningen at alle tillitsvalgte skal gjøre alt i denne treårsperioden. Sammen – på tvers av organisasjonsledd og fylkesgrenser – skal vi nå målene. Ved at du tar ditt lille tak, har vi mulighet for å gjøre dette sammen. Strategien gjør det mulig å jobbe sammen som en helhetlig organisasjon.

Strategidokumentet oppdateres i hver landsmøteperiode.



Sammen – på tvers av organisasjonsledd og fylkesgrenser – skal vi nå målene.



Den gjeldende strategien, for perioden 2022-2024., finner du ved å logge deg på diabetes.no/om-oss

Våre verdier

Verdiene våre – troverdig, hjelpsom og modig – er roten til alle handlingene våre, og det er slik vi vil framstå for medlemmer og samfunnet. Vi skal utgjøre en forskjell, og være en interesseorganisasjon med godt omdømme.

Troverdig

Vi er troverdige. Det gir oss tillit, respekt og gjennomslagskraft. Vårt arbeid er basert på kunnskap, erfaring og fakta. Vi sier det vi mener tydelig – med omtanke og fornuft.

Hjelpsom

Vi er til for å hjelpe og for å gi svar, fordi vi forstår og bryr oss. Vi sørger for at du har de beste forutsetninger for å mestre livet med diabetes.

Modig

Vi våger, snakker med sterk stemme og søker alltid å få gjennomslag for det vi kjemper for. Vi er modige og nytenkende på våre medlemmers og samfunnets vegne.

Vedtektene

Vedtektene til Diabetesforbundet er hele organisasjonens «grunnlov». Organisasjonen har kun ett sett med vedtekter – disse er felles for hele organisasjonen.

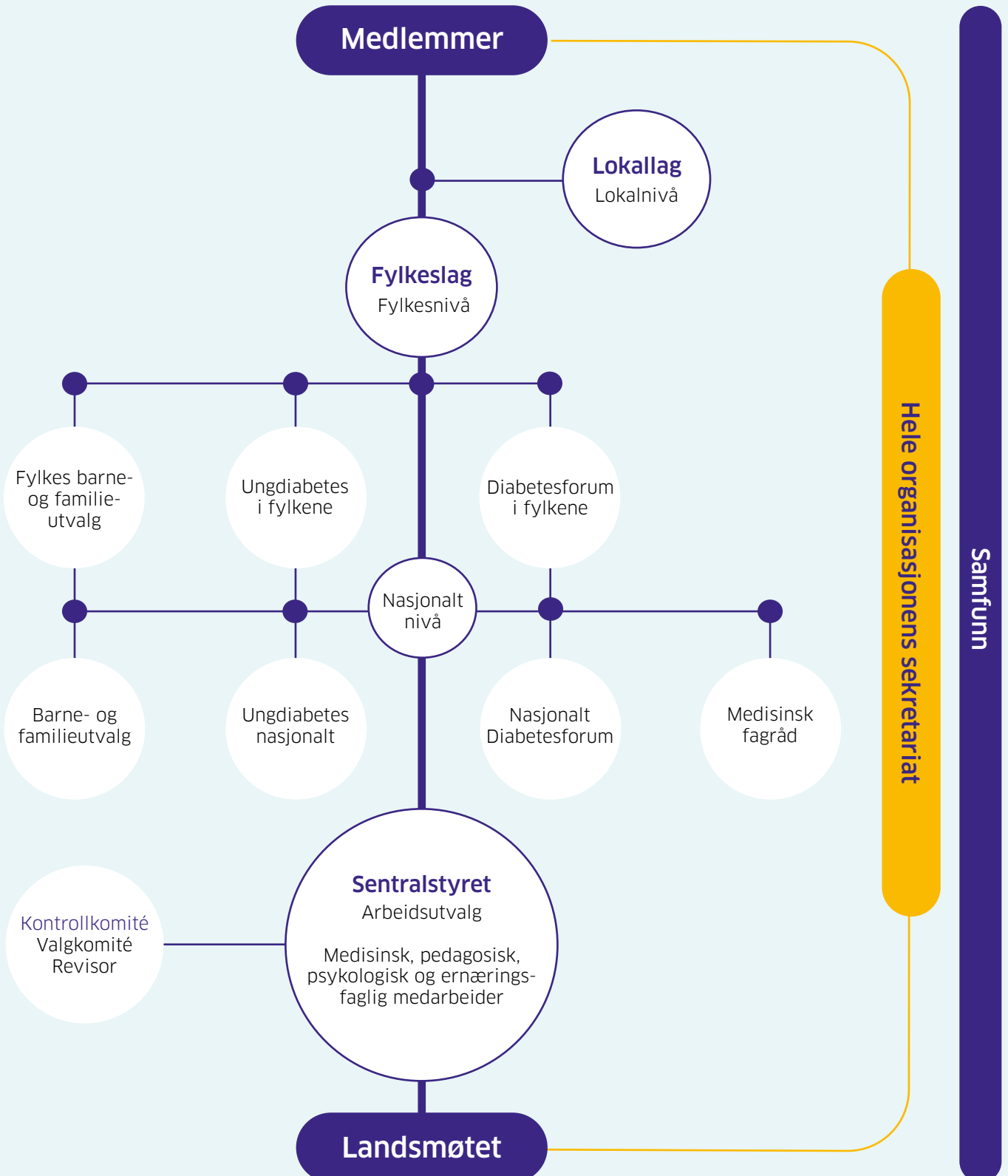
Vedtektene beskriver blant annet hva formålet vårt er, hva vi jobber for, og hvordan organisasjonsdemokratiet fungerer. Vedtektene er også et viktig arbeidsredskap for styret, og gir veiledning til det praktiske arbeidet, som for eksempel hvordan et årsmøte skal gjennomføres og hvilke valg og frister man må forholde seg til.

Diabetesforbundets vedtekter oppdateres og vedtas på hvert landsmøte.



De gjeldende vedtektene, revidert på landsmøtet i 2018, finner du ved å logge deg på: diabetes.no/tillitsvalgt

Organisasjonskart



3

**Fra sukkersyke-
landsforening til
diabetesforbund**

Diabetesforbundet har en historie som strekker seg tilbake til 1948. Her er den i korte trekk – sammen med litt fra den parallelle utviklingen innen behandling og rettigheter.

Starten

- 1948** Landsforeningen for sukkersyke har konstituerende møte i Oslo, etter at Dagfinn Kluge året før hadde overtalt dr. Erling Wang til å bli medisinsk medarbeider. Oppmøtet er godt, medlemskontingenten settes til fem kroner per person. Det blir 108 nytegnede medlemmer og 834 kroner i kontanter. Medlemstallet er nå 115.
- 1949** Første formelle generalsamling blir avholdt 6. februar, med 158 medlemmer til stede. Kluge velges som formann.

1950-tallet

Matvarer tilpasset sukkersyke kommer gradvis i fokus. Jakkemerker og sommerfugler i plast blir en viktig inntektskilde. Ved slutten av tiåret har Landsforeningen ca. 3000 medlemmer og 29 lokalforeninger.

- 1950** Bladet Diabetikeren gis ut for første gang.
- 1951** Representantskapet vedtar navneendring, til Norges Landsforbund for Sukkersyke.
- 1953** Landsforbundets første legeråd blir etablert. Legerådet krever mer forskning, og for første gang snakkes det om senkomplikasjoner. Samme år vedtar trygdekassene å refundere 75% av insulinutgiftene. Sukker-sykedagene arrangeres for første gang.
- 1954** Den første sommerleiren arrangeres. 35 barn i alderen 8–14 år er på Golå Høyfjellshotell i tre uker.
- 1955** Landets første spesialavdeling for sukkersyke åpnes på Betanien Hospital i Oslo. Hit skal leger kunne sende pasienter i to uker for å lære om diett.
- 1956** Rikstrygdeverket bestemmer at alle sukkersyke skal få rett til refusjon for medisinerutgifter etter vanlige regler.

- 1958** Et enstemmig landsstyre vedtar å opprette et eget forskningsfond.
- 1959** Rundt 90% av landets 750 kommuner har godkjent ekstra skattefradrag for sukkersyke. Foreningen får godkjent at sukkersyke må ha egen diabetesmat.

1960-tallet

Laserbehandling av øynene tas i bruk. Sommerfuglene er fortsatt et inntektsbringende «varemerke». På slutten av tiåret har Landsforbundet ca. 6000 medlemmer og 35 lokalforeninger.

- 1960** Initiativtaker Dagfinn Kluge gir seg som formann.
- 1961** Den første kokeboken for sukkersyke, «Kampen mot kaloriene», gis ut. Også det første informasjonsheftet ser dagens lys.
- 1963** Glukagon kommer på markedet.
- 1967** Det første kurset for mødre med sukkersyke barn blir arrangert - også den første sommerleiren for ungdom, med 14 dager på Hankø. Det første spesialnummeret av Diabetikeren for helsepersonell gis ut. På IDF's 6. verdenskongress slipper legfolk til for første gang.
- 1968** Den første sommerleiren for eldre blir arrangert.



1970-tallet

Tiåret er preget av mange kamper rundt skatt, dekning av utgifter og andre rettigheter. Ved utgangen av 1970-årene har forbundet 9500 medlemmer og 58 lokalforeninger.

- 1971** Verdens Helseorganisasjon (WHO) har besluttet at dette skal være et internasjonalt diabetesår, og alle medlemslandene bes om å intensivere både forskning og informasjon. I Norge lages 250.000 sommerfuglmerker for salg.
- 1972** Den første nyretransplantasjonen på en person med diabetes blir gjort.
- 1973** Grunnstønaden vedtas, etter mange års kamp. Og for første gang har forskere klart å produsere et tilnærmet rent insulin.
- 1976** Erling Wang gir seg som medisinsk medarbeider etter å ha vært med fra starten, i 28 år. Samme år innføres millimol pr. liter (mmol/l) som måleenhet for blodsukker. Og i England er det gjort forsøk der pasienten måler seg selv med stiks som skifter farge.
- 1977** LUtgifter til engangssprøyter og kanyler blir refundert.
- 1978** Måling av sukkermolekyler bundet til hemoglobin – dagens HbA1c – er tema for første gang.
- 1979** Forbundets første ungdomsgruppe, Diabeten, etableres med 1.000 kroner i startkapital. Forbundet blir medlem av Funksjonshemmede Fellesorganisasjon (FFO).



I 1973 vedtas grunnstønaden, etter mange års kamp. Og for første gang har forskere klart å produsere et tilnærmet rent insulin.

1980-tallet

Opplysningsarbeid er i fokus – blant annet med en egen komité for helsekurs, en engasjementsstilling som opplysningskonsulent og stadig flere både regionale og lokale kurs. Sukker er ikke lenger «erkefienden» – og kan inntas i «svært små mengder». Ved utgangen av tiåret har forbundet fylkeslag i alle fylker, 132 lokalforeninger og 19.300 medlemmer.

- 1980** Forbundet ansetter Generalsekretær for første gang, etter å ha hatt et sekretariat på tre personer. Generalsekretær Georg Gramfjeld blir også redaktør for Diabetikeren.
- 1981** Den første langtidsplanen vedtas, for perioden 1982–1985. Landslotteriet (Diabeteslotteriet i dag) overtar for sommerfuglsalget, med en Volvo som førstepremie
- 1983** ISID, interessegruppen for sykepleiere innen diabetes, etableres.
- 1984** Organisasjonen skifter navn til Norges Diabetesforbund. Sekretariatets åtte ansatte flytter inn i nye lokaler på Brynseng i Oslo. Testmateriell for blodsukkermåling godkjennes for refusjon, etter seks års kamp.
- 1985** HUNT-undersøkelsen viser at 100.000 har diabetes i Norge, 20.000 av dem uten å vite det.
- 1987** Den første ungdomskonferansen i forbundet arrangeres i Bodø. Det første Diabetesforum for helsepersonell arrangeres, med påfølgende fylkesvis og nasjonalt Diabetesforum annethvert år, slik ordningen fortsatt er. Insulinpennen er kommet, og insulinstyrken på 100 IE/ml innføres.
- 1988** På landsmøtet, som også er 40-årsjubileum, er de store forskjellene i diabetesbehandlingen et viktig tema.
- 1989** 24.000 personer med diabetes mister sin grunnstønad laveste sats. I italienske St. Vincent har WHO og den internasjonale diabetesføderasjonen (IDF) konferanse med deltakere fra alle europeiske land, og konferansen munner ut i den banebrytende St. Vincent-erklæringen, som blir fundamental for diabetesbehandlingen også i Norge.

1990-tallet

Første halvdel handler mye om å bygge opp og trygge fylkeslagene, mens de siste fem årene dreier seg mer mot nettverksbygging og nye allianser. «Fra lydighet til selvstendighet» blir stadig viktigere, i organisasjonen, blant helsepersonell og ikke minst blant brukerne. Overgangen til humaninsulin skaper uro og krever flere runder i medisinsk fagråd.

- 1990** Medlem nummer 20.000 er lege – et godt symbol på det stadig økende samarbeidet med helsepersonell. Aker Diabetes Forskningscenter etableres.
- 1991** IDF-kongressen etablerer Verdens diabetesdag, etter initiativ fra WHO. Landsmøtet i forbundet har for første gang flere enn 200 deltakere – blant dem initiativtaker og æresmedlem Dagfinn Kluge (91).
- 1992** Bjørnar Allgot ansettes som ny generalsekretær i Norges Diabetesforbund.
- 1993** Merking av varer spesielt for personer med diabetes opphører, men det skjer brått og uten hensyn til forbundets klart uttalte ønske om å ha bedre varedeklarasjoner på plass først. En informasjonskampanje må til. Den første åpne konferansen om diabetesforskning arrangeres.
- 1994** På IDF-kongressen i Japan blir Jak Jervell, forbundets medisinske medarbeider, president. Han har vært leder i IDF-leder i Europa og var også en sentral drivkraft i St. Vincent.
- 1995** Fire års arbeid i en regjeringsoppnevnt styringsgruppe, der også forbundet var med, resulterer i en serie hefter for kvalitetsutvikling, blant annet en handlingsplan for diabetes i allmennpraksis.
- 1996** EXTRA-spillet etableres, og to år senere er 32 søknader om støtte fra Stiftelsen Helse og Rehabilitering levert. 19 av dem blir innvilget. Faglig Forum for psykologer i diabetesomsorgen stiftes.
- 1997** Medlemsbladet Diabetikeren (og bladet Diabetes for helsepersonell) får egen redaktør og blir en del av Fagpressen.
- 1998** Veiledningstjenesten Diafonen (Diabeteslinjen i dag) opprettes.

2000-tallet

Politiske allianser og nye nettverk etableres, og forbundet blir mer politisk synlig – med en rekke saker på agendaen. Egenmestring får stadig mer oppmerksomhet. Start-permen utvikles, og det tas initiativ til å få opplæring på blå resept:

Alle skal få tilbud om startkurs når diagnosen er stilt. Kosthold blir også prioritert i stadig større grad – blant annet med aktiv jobbing for nøkkelhullsmerking og etablering av en egen kostholdsgruppe. Forebygging seiler også opp som et viktig arbeidsfelt, og Diabetesrisikotesten får midler over statsbudsjettet. Ved utgangen av tiåret har Diabetesforbundet ca. 41.500 medlemmer.

- 2000** Medlemsbladet Diabetikeren skifter navn til Diabetes.
- 2004** Stortinget vedtar at det skal settes ned en arbeidsgruppe for å utvikle en nasjonal plan for diabetesomsorgen. Forbundet er med i utarbeidelsen, men planen er virksom bare fra 2009 til 2011 – uten videreføring. Bladet Diabetes for helsepersonell skifter navn til Diabetesforum.
- 2005** Avviklingen av særfradragsordningen blir tema for første gang. Kampen anses etter hvert som tapt.
- 2006** Bistandsarbeidet i Zambia starter, i samarbeid med Atlas-alliansen. Dette er også året da landsmøtet med 60-årsjubileum blir ødelagt av norovirus og en lang rekke deltakere må på sykehus.
- 2007** Veiledningstjenesten Diabeteslinjen og motivasjonsgruppene kommer inn på statsbudsjettet.
- 2008** Dette er året da Diabeteskonferansen blir ødelagt av norovirus og en lang rekke deltakere må på sykehus.
- 2009** Landsmøtet i Norges Diabetesforbund vedtar navneendring til Diabetesforbundet, sammen med en samlet visuell profil for hele forbundet. Samtidig skifter Diafonen navn til Diabeteslinjen. De første nasjonale behandlingsretningslinjene for diabetes, rettet mot helsepersonell, er klare – og unike internasjonalt. Samme år rettes også oppmerksomheten for alvor mot personer med innvandrerbakgrunn. FN fatter vedtak mot ikke-smittsomme sykdommer (NCDs), og den norske NCD-alliansen tar fatt på sitt forebyggende arbeid.

2019

Politisk press og bred mediedekning bidrar til gjennomslag i kampen for tilgang til moderne egenbehandlingsutstyr for alle.

2020

Når koronapandemien smeller i mars og alt stenger ned, blir Diabetesforbundet kontaktet av Helsedirektoratet med ønske om bistand i informasjonsarbeidet. Diabeteslinjen-tilbudet blir med dette intensivert og utvidet til og med slutten av juni, blant annet med tilbud om psykologiske støttesamtaler. Med hjelp fra helsepersonell, samarbeidspartnere og diabeteseksperter fra hele landet, får Diabetesforbundet en svært viktig samfunnsrolle som informasjonskilde for en høyrisikogruppe under koronaen. Det blir også publisert informasjonsvideoer om diabetes og korona på ti forskjellige språk.

I oktober blir Diabetesforbundets flunkende nye nettsider lansert, med hovedvekt på design, innhold og økt funksjonalitet.

De digitale tilbudene skyter fart gjennom året, både som et resultat av koronaen og det allerede påbegynte digitaliseringsprosjektet. Teams og Zoom blir foretrukne kommunikasjonsplattformer internt, de første digitale årsmøter blir avholdt, webinarer kommer på plass, og e-læringskursene våre begynner å ta form. Også grunnkurs for nye tillitsvalgte blir for første gang arrangert digitalt.

Medlemsbladet Diabetes blir for første gang hedret med fagpressepris, og redaktør Toril Haugen mottar 25. november Fagpressens utviklingspris for omleggingen av bladets profil. Diabetes får også hederlig omtale i kategorien «Innertieren» for temasaken om den sårbare seksualiteten.

2021

Flere populære e-læringskurs om diabetes blir lansert på diabetes.no, etter de tre første kursene som ble publisert på tampen av fjoråret.

I august takker Bjørnar Allgot av etter 29 år som forbundets generalsekretær, Anne-Grete Skjellanger overtar vervet. Under landsmøtet i oktober blir Benedikte Waagan Roksvåg innstilt som ny forbundsleder, etter Sverre Ur som har sittet siden 2018.

17. september blir Bjørnar Allgot hedret med Kongens fortjenstmedalje, for den store betydningen han har hatt for diabetessaken gjennom sine 29 år som generalsekretær i Diabetesforbundet.

På høsten tar FHI kontakt med Diabetesforbundet for et samarbeid om informasjonskampanjer rundt årets sesonginfluensa. Dette med mål om at flest mulig med diabetes skal ta vaksinen, grunnet faren for økt sykkelighet av årets influensa, siden sesonginfluensa har vært fraværende de siste to årene.

4

**Å være
tillitsvalgt**

Organisasjonsutvikling

I samarbeid med sentralstyret og sekretariatet har fylkesstyret et hovedansvar for diabetesarbeidet i hele fylket. Dette betyr også et ansvar for oppfølging av arbeidet i lokallagene.

Andre oppgaver og bidrag

- Godt samarbeid mellom lokallagene og fylkeslaget.
- Samarbeid med andre fylkeslag i regionen om møter og arrangement.
- Godt samarbeid mellom fylkeslaget og Diabetesforbundets sentrale organer.
- Samordning og styrking av diabetesarbeidet i fylket.
- Etablering og drift av Diabetesforum som tverrfaglig ressursgruppe i fylket.
- Utvikling av diabetesomsorgen både i kommunene og på sykehusene.
- Være informert/oppdatert om den jobben sentralstyret gjør, om FFO og helseforetak, og med politiske beslutninger som har betydning for våre medlemmer.
- Delta på kurs i forbundets regi, og ha kunnskap om nasjonale kurs.
- Søke midler, sette seg inn i regler og rapporteringsrutiner i forhold til søknader.

Fylkeslaget bør være «lokomotivet» i diabetesarbeidet i fylket, for å utføre de avgjørende viktige fellesfunksjonene. Dette gir ansvar både til den enkelte tillitsvalgte og til struktur og organisering av lagarbeid i fylket.

Fylkeslaget

Fylkesårsmøtet, som holdes innen utgangen av mars, er organisasjonens øverste organ i fylket. Her deltar representanter fra lokallagene i det aktuelle fylket, samt fylkesstyret. Årsmøtet velger fylkeslagets styre og behandler ordinære årsmøtesaker. Hvilke saker som må behandles på årsmøtet, reguleres i vedtektene. Innkomne saker fra lokallagene behandles i tillegg.

Fylkesstyret er ansvarlig overfor årsmøtet for å gjennomføre årsmøtets vedtak og aktivitetsplan/handlingsplan i forlengelsen av vedtatt strategi på landsmøtet. De skal ellers – blant annet gjennom samarbeid med lokallaget og Ungdiabetes – bidra aktivt til at de ulike målgruppene får et tilbud tilpasset dem.

Styret må framstå som et team, og alle bør gjøres kjent med rutiner i det enkelte fylkesstyre og være kjent med sin rolle i styret. Alle skal ha oppgaver og møte forberedt på styremøter. Du bør gjøre deg kjent med vedtekter og arbeide etter retningslinjer/strategiplaner som gjelder for hele organisasjonen – vedtatt på siste landsmøte. De viktigste arbeidsoppgavene for fylkene endrer seg parallelt med den utviklingsprosessen Diabetesforbundet til enhver tid er inne i. Geografiske og andre forskjeller bidrar til at svarene og løsningene vil variere mellom fylker/regioner.



For flere verktøy til bruk i tillitsvalgtarbeidet, se diabetes.no/tillitsvalgt

Diabetesopplæring i fylket

Å gi tilbud om kurs og andre opplæringstiltak til alle med diabetes i fylket, er en oppgave i fylkeslaget. Fylkeslagets kurs/info må være rettet direkte mot de enkelte målgruppene, slik at vi treffer alle, eksempelvis barn – ungdom – type1 – type 2. Gjennomføringen kan skje både lokalt og på fylkesplan i egen regi og i samarbeid med fylkeshelsetjenesten og/eller kommunehelsetjenesten. Samarbeid med andre fylker egner seg godt til dette.

Regionalt samarbeid

Fylkene i din region kan samarbeide om fellesprosjekter, invitere til kurs og møter. Fylkesledere kan arbeide sammen og på tvers av fylkesgrensene, for på denne måten å stå flere sammen og nå mål i strategien. Dette er regionene:

- **Region Nord:** Nordland og Troms og Finnmark
- **Region Midt:** Trøndelag, Møre og Romsdal
- **Region Vest:** Vestland og Rogaland
- **Region Sør:** Agder
- **Region Øst:** Viken, Oslo, Innlandet, Vestfold og Telemark

Diabetesforum i fylket

Diabetesforum på fylkesplan blir drevet etter samme retningslinjer som Nasjonalt Diabetesforum (se mer under Organisasjon).

Lokallaget

Lokallagene er på mange måter det viktigste leddet i Diabetesforbundets maskineri. Det er her medlemmene har direkte innflytelse. Lokallagene har ansvar for diabetesarbeidet i lokalmiljøet der den enkelte med diabetes lever. I disse lokalmiljøene finnes også mye av den helsetjenesten vi ønsker dialog og samarbeid med.

Årsmøtet, som avholdes innen februar, er lokallagets øverste organ. Her deltar medlemmer i tillegg til lokallagsstyret. Årsmøtet velger styret og behandler ordinære årsmøtesaker. Hvilke saker som må behandles på årsmøtet, reguleres i vedtektene. Innkomne saker behandles i tillegg.

Styret skal jobbe etter vedtekter og strategi vedtatt på siste landsmøte. Styret utvikler sin egen aktivitetsplan ut fra disse dokumentene, tilpasset sitt lokallag. Husk at alle ikke skal gjøre alt som står i en strategi. Men dersom alle gjør litt, gjør vi mye i fellesskap.

Lokallagene finnes der personene med diabetes og deres familie bor, og de kan derfor enklest imøtekomme de lokale behovene. Lokallagene jobber også der den lokale helsetjenesten er, og de er derfor naturlige samarbeidspartnere og kontaktpunkt for både helsetjeneste og apotek.

Kontaktpersoner er personer som på vegne av styret påtar seg oppgaver gjennom å bli kontaktet av andre i samme situasjon. Lag kan ha kontaktpersoner for f.eks. barn/foreldre, ungdom, voksne og eldre, og for helsetjenesten. Styret velger kontaktpersoner som trives med oppgavene de skal ivareta. Dette kan også være personer som jobber bare en kortere periode med et prosjekt, og som så er med i et nytt prosjekt året etter – frivillige som hjelper til uten å være valgt tillitsvalgt.

Synliggjøring

Forutsetningen for kontakt med målgruppene er at Diabetesforbundet er kjent lokalt. Spesielt i lokallag som periodevis ellers har få aktiviteter i gang, er det viktig å prioritere tiltak som:

- Bruk av lokalaviser etc. til kunngjøringer, informasjon etter årsmøter, informasjon om opplæringstiltak (fylkeskurs og lokale møter), pressemeldinger om diabetessaker osv.
- Spre info/materiell til medlemmer, etablere rutiner for fordeling og informasjon til skoler, helsestasjoner, apoteker og kommunale arenaer, ta del i kommunale møter som dreier seg om helsetilstanden blant beboere i kommunen – og gjerne sette seg inn i det politiske kartet.
- Jobbe for å sørge for at diabetes er på samfunnets dagsorden – og gi mulighet til egen mestring.

Organisasjonskunnskap og samarbeid

Grunnlaget for givende og godt organisasjonsarbeid ligger i at styret tilegner seg kunnskap om organisasjonens hovedmål og arbeidsoppgaver, og at styret etablerer gode rutiner for samarbeid både internt i laget og overfor fylkeslaget. Noen eksempler:

- Kartlegge behov og ønsker om organisasjonsopplæring på første styremøte etter årsmøtet.
- Ha styremøter med saksliste, skriftlig innkalling og møteprotokoll som sendes til alle aktuelle.
- Ha felles ansvar i styret for gjennomføring av prioriterte saker – gjerne med en primus motor i hver sak.
- Bidra til samarbeid med fylkeslaget om opplærings- og andre tiltak.
- Delta på konferanser/kurs i regi av det nasjonale leddet.

Gode råd for møter og foredrag

- Bruk medlemslisten aktivt når du inviterer til et arrangement. Du finner den på diabetes.no/tillitsvalgt.
- Vær målgruppespesifikk. Å invitere en barnefamilie til et foredrag om behandling av fotsår, eller en 75-åring med diabetes type 2 til presentasjon av nye insulinpumper, har ingen hensikt.
- Vær klar og konkret på hva møtet eller foredraget skal handle om.
- Spør gjerne medlemmene hva de ønsker seg av temaer og/eller møteformer. Dette kan skje per telefon, sms eller e-post, på et møte – eller via en Facebook-gruppe hvis den finnes.
Sekretariatet kan være behjelpelig med utsending av sms, innen 14 dager.
- Det kan være lurt å lage og trykke/kopiere et program for en lengre periode – et semester eller et år.
- Gå ev. sammen med andre lokallag/fylkeslag, for å nå bredere ut.
- La en eller flere i laget ha ansvar for å være vertskap. Det er viktig å ta godt imot ikke minst nye på et arrangement. Kjenner du ingen og er en fremmed også når du går derfra, er sjansen liten for at du kommer igjen ... Husk at arrangementet også er en møteplass.
- Bruk tid på evaluering: Hva fungerer, hva fungerer ikke?

Lokale opplæringstiltak

Hverdagsmestring og egenomsorg for personer med diabetes forutsetter diabeteskunnskap og livserfaring. I tillegg til god opplæring i startfasen, er de fleste avhengig av regelmessig påfyll. Gjennom medlemsverving som en del av arbeidet med å synliggjøre Diabetesforbundet, bidrar lokallaget til at mange får tilgang på en viktig opplærings- og informasjonskilde, nemlig medlemsbladet Diabetes og annet materiell fra forbundet.

Lokallagene skal jobbe til beste for medlemmene og tilby møteplasser for personer med alle typer diabetes. Mange med diabetes har behov for kontakt og mer «aktiv læring» gjennom lokale arrangementer. I tillegg kan slike arrangementer – med god markedsføring på forhånd – bidra til medlemsvekst.

Aktuelle informasjons- og opplæringstiltak lokalt kan være:

- Diabetesmøter (åpne møter/temamøter)
- Dags-/kveldskurs i egen regi
- Dags-/kveldskurs i samarbeid med helse-tjenesten
- Samtalegrupper/studieringer
- Motivasjonsgrupper
- Annet likepersonsarbeid, andre kontakttilbud og besøksordninger

På diabetes.no/tillitsvalgt finner du veileder for oppstart av nytt lokallag.

Opprettelse, nedleggelse og sammenslåing av lokallag

Det hender at lokallag blir nedlagt fordi ingen ønsker eller har kapasitet til å drive dem. Oftest har da lagene ligget mer eller mindre i dvale en tid.

Nedleggelse betyr som oftest at lokallag blir stilt «hvilende» for et tidsrom. Forbundet, ved

hjelp av fylkeslaget, vil da etter en tid – f.eks. ett til to år – forsøke å finne interesserte som vil vekke laget til live igjen.

Fylkeslaget godkjenner opprettelse av et lokallag, og har også fullmakt til å godkjenne en sammenslåing av flere lag. Hvis lag synes det er vanskelig å drive alene, er det positivt hvis flere kan slå seg sammen og ha kontaktpersoner i de ulike kretsene av lokallaget.

Fylkeslaget skal også godkjenne bruk av midler som et lokallag eventuelt har igjen etter nedleggelse. Ofte blir disse midlene satt på bok, i håp om at laget blir vekket til live igjen.



På diabetes.no/tillitsvalgt finner du tips til hvordan du kan organisere møter og foredrag. Du finner også kurspakker, som gjør det enklere når du skal arrangere kurs.



Verdens diabetesdag er 14. november. Dette er en fin anledning for synliggjøring.

Verv og oppgaver

Styret

På styremøtene jobber styret med de oppgavene som årsmøtet bestemte at organisasjonen skal konsentrere seg om. Når styret møtes etter årsmøtet, er det naturlig å gjennomgå målsettinger og arbeidsoppgaver. Videre bør styret fordele roller og oppgaver som i størst mulig grad er i samsvar med det enkelte styremedlems interesseområde.

Ifølge vedtektene er det kun leder som skal velges separat av årsmøtet. Dette betyr at styret på sitt første møte selv kan avgjøre hvem som skal ha de andre vervene og bestemme hvilke oppgaver disse skal inkludere.

Styrets sammensetning

Hvert enkelt styre må selv vurdere hvilke verv som er nødvendig. Et styre skal ha minimum tre medlemmer. En vanlig styresammensetning er fem styremedlemmer, og vervene kan fordeles slik: Leder

- Nestleder
- Kasserer
- Sekretær
- Eventuelle øvrige styremedlemmer
- Varamedlemmer

Lokallagsstyret skal bestå av én leder og to til seks styremedlemmer. Fylkeslagsstyret skal bestå av én leder og tre til sju styremedlemmer, samt tre varamedlemmer. Fylkeslagsstyret kan nedsette et arbeidsutvalg på tre medlemmer og ett varamedlem. I både lokallags- og fylkeslagsstyret bør det oppnevnes en kasserer, og denne oppgaven bør ikke tilfalle lederen.

Styret kan videre opprette:

- Kontaktpersoner – ungdomskontakt, barne- og familiekontakt, minoritetskontakt, likepersonskontakt, helsekontakt, eldrekontakt
- Brukerrepresentanter i Diabetesforum
- Brukerrepresentant i FFO¹, likeverdige-tjenester, startkurs m.m.
- Arrangementsgruppe
- Gruppeutvalg (barn/foreldre, ungdom, voksne, eldre)
- Temautvalg (økonomi, organisasjon osv.)
- Kommune-/bydelsutvalg
- Andre prosjektgrupper

Styrets hovedoppgaver

Jobbe med forbundets strategi

- Lage et årshjul, med tidspunkter og hvem som har hovedansvar for gjennomføring
- Få i stand og gjennomføre arrangementer, møter, sosiale samlinger m.m.
- Ha ansvaret for lokallagets/fylkeslagets økonomi
- Ta vare på alle viktige dokumenter
- Ta vare på post, søknader, protokoller /referater etc., for at det skal være mulig å gå tilbake og se på hva som er gjort tidligere
- Gi informasjon til medlemmene
- Skrive referater/protokoller fra styremøtene, for at medlemmene skal se hva forbundet jobber med og styret huske hva som er bestemt

¹ FFO= Funksjonshemmedes fellesorganisasjon

Fordeling av oppgavene

Nedenfor finner du et forslag til oppgavefordeling for fylkesstyre og lokallag. Dette må hvert enkelt styre betrakte som en veiledning som kan endres og tilpasses lokale forhold og personlige forutsetninger. Det viktigste er at styrets oppgaver er definerte og fordelt på en grei og klar måte, og at den enkelte tillitsvalgte kjenner sine roller og oppgaver. Arbeidsfordelingen kan gjøres annerledes etter vedtak i styret. Målet er å bidra til at hele styret fungerer best mulig.

Dette er den vanlige fordelingsmodellen:

De tradisjonelle lederoppgavene:


- Ansvarlig overfor styret. Blir valgt hvert år på årsmøtet.
- Sørge for verv-/oppgavefordeling etter årsmøtet. Fordele arbeidsoppgaver mest mulig i samsvar med den enkeltes interesseområde, benytte den enkeltes ressurser.
- Sørge for at styret utarbeider en aktivitetsplan i tråd med vedtatt strategi fra siste landsmøte.
- Sørge for at styrevedtak gjennomføres, og at de rette sakene blir tatt opp i styret til rett tid.
- Kalle inn til styremøter og ha jevnlig kontakt med alle styremedlemmene. Skriftlig møteinnkalling med saksliste utsendes i god tid før møtedato.
- Utarbeide plan og saksliste for styremøtene (sammen med sekretæren), og forberede saker som skal behandles i styret.
- Sørge for at styret får økonomisk statusrapport på styremøtene, og at regnskapet blir ført fortløpende.
- Sørge for at protokollen er avklarende (saknummer, hva saken gjelder, vedtak, ansvarlig for gjennomføring etc.).
- Sørge for at kopi av protokoll fra styremøtet blir sendt til alle tillitsvalgte i laget, samt til

aktuelle kontaktpersoner. Lokallag sender til fylkesstyret, og fylkesstyret sender til sekretariatet.

- Sørge for at styret planlegger årsmøtet og utarbeider en årsmelding.
- Sørge for at regnskapet legges fram i revidert stand på årsmøtet.
- Ha oversikt over hva som skjer til enhver tid i laget (eksempelvis ved bruk av et årshjul).
- Følge opp de ansvarlige for styrets aktivitetsplan og se at arbeidet er i rute.
- Kontakt med media. Talsperson og kontaktperson for laget.
- Ansvar for viktige dokumenter og overordnet ansvar for å skrive søknader og inngå økonomiske avtaler.
- Skape entusiasme, gi skryt og ros, og tilbakemelding.

En nestleder bør:

- Være leders stedfortreder.
- Følge opp styremedlemmene, inspirere og oppmuntre.
- Ha oversikt over arbeid og hvilke rutiner som følges.
- Alltid være oppdatert på hva som skjer.

På styremøtene  jobber styret med de oppgavene som årsmøtet bestemte at organisasjonen skal konsentrere seg om.

- Utføre andre oppgaver i samsvar med arbeidsfordelingen styret har vedtatt – være «poteten» i styret.

En sekretær bør:

- Skrive protokoll fra styremøter.
- Skrive referat fra andre møter/aktiviteter.
- Være ansvarlig for alle ekspederinger og korrespondanser.
- Sørge for nødvendig materiell til møter og lignende.
- Skrive årsberetning og rapporter sammen med leder.
- Sende inn rapporter i rett tid.

En kasserer bør:

- Føre regnskap på en oversiktlig måte.
- Til enhver tid ha den fulle og hele oversikt over lagets økonomi – og informere styret kort om økonomisk status på alle styremøter.
- Utarbeide budsjettforslag i samarbeid med leder/styret.
- Ha kjennskap til kilder for økonomisk støtte – som Dam-midler, Funkis, fond, fylkeskommune og LNU – og kjenne Diabetesforbundets frister.
- Være kontaktperson for Funkis, med mindre ditt lag har en egen Funkiskontakt (se mer på s. 60).

Styremedlemmer og varamedlemmer bør:

- Være styrets kontakt overfor spesielle grupper – barn, ungdom, voksne, eldre, foreldre, helsepersonell, skole, barnehage.
- Ta del i møter og andre arrangementer.
- Utføre arbeidsoppgaver som de blir delegert.

Varamedlemmene er stedfortredere og med i oppgavefordelingen. I mange lokal- og fylkeslag deltar varamedlemmene på alle møter.

Det er mange som ikke vil være tillitsvalgt, men likevel ønsker å delta i diabetesarbeidet. Husk å bruke de frivillige, med de ressursene de er gode på. Da blir ikke belastningen så stor for styret.

10 tips for et godt år som styremedlem

Åpenhet – begynn styreperioden med å være åpen om forventningene dine til arbeidet.

1. **Holdninger** – vær bevisst på at signaler dere sender ut fra styret er med på å gi inntrykk av hvordan organisasjonen framstår overfor andre.
2. **Inkludering** – vær tålmodig med de som aldri har sittet i et styre før, og gi dem den tiden de trenger for å bli komfortabel i rollen. Send dem på grunnkurs for nye tillitsvalgte, og la dem møte andre tillitsvalgte.
3. **Meld deg på kurs** – inspirasjon og nettverk – du kan aldri få nok!
4. **Kontakt** – som styremedlem jobber du FOR medlemmene. Ha kontakt med dem.
5. **Inspirasjon** – inspirer hverandre og Diabetesforbundets medlemmer til å gjøre mer.
6. **Strukturert** – jobb jevnt og trutt gjennom hele året, ha heller flere styremøter.
7. **Økonomi** – vær nysgjerrig på økonomien, og husk hvor mye du som styremedlem lærer om økonomi.
8. **Samarbeid** – jo flere man er om oppgavene, desto mindre arbeidspress er det på den enkelte, og jo morsommere er det å jobbe. Ikke glem varamedlemmene og andre frivillige.
9. **Ha det gøy** – skap en hyggelig stemning og atmosfære rundt styremøtene, gjerne med mat og drikke. Sørg for å sette av tid i løpet av året til å gjøre noe sosialt sammen.



På diabetes.no for tillitsval finner du et styrekurs som styret selv kan arrangere for nye og gamle styremedlemmer.

Veiledning for valgkomiteen i lokallaget

Valgkomiteens arbeid er av stor betydning for et lokallags drift og diabetesomsorgen i de kommunene som laget arbeider innenfor. Komiteen bør derfor også selv ta initiativ til å få fram de beste kandidatene. Det er ingen betingelse, men en fordel, at kandidatene har vært eller er engasjert i lignende arbeid. Det finnes mange medlemmer som ønsker å gjøre en jobb, bare de blir spurt. Ta en telefon!

Alle medlemmer i Diabetesforbundet er valg-bare, men komiteen bør påse at kandidatene har betalt medlemskontingent før den avgir sin innstilling. Foreldre/pårørende kan representere sine barn til og med det kalenderåret barnet fyller 14 år. Er du støtte medlem i Diabetesforbundet, har du demokratiske rettigheter og kan være tillitsvalgt.

Komiteens medlemmer bør snakke med de aktuelle kandidatene før de avgir sin innstilling. De foreslåtte kandidatene skal være myndige, være forspurt og ha sagt seg villig til å ta verv hvis de blir valgt. Sammen med komiteens innstilling til årsmøtet bør det følge en kort begrunnelse. Komiteen bør også vedlegge en liste over øvrige kandidater som er foreslått.

To måneder før årsmøtet bør valgkomiteen sende ut forespørsel om forslag til verv i lokallaget, sammen med lokallagets varsel om tidspunkt og sted for årsmøte. Medlemmenes forslag til kandidater skal sendes lokallagets valgkomité senest fem uker før årsmøtet finner sted, og valgkomiteen skal sende sin innstilling på kandidater til styret i lokallaget senest tre uker før årsmøtet.

Lokallagets styre skal i god tid før valgkomiteens forespørsel sendes ut, gi valgkomiteen beskjed om å tre i funksjon. Se også vedtektene.

Verktøy for tillitsvalgte

Årshjul

Årshjulet er et godt hjelpemiddel til å holde oversikt over frister og arrangementer. Det endrer seg naturlig nok fra år til år. Årshjul for inneværende år finner du ved å logge deg på diabetes.no/tillitsvalgt – med mulighet for å supplere med hendelser på lokal- og/eller fylkesplan.

Diabetes.no for tillitsvalgte

Som tillitsvalgt kan det være nyttig å gjøre seg kjent med diabetes.no for tillitsvalgte. Her får du tilgang til en rekke verktøy knyttet opp til det vervet du har i lokallaget eller fylkeslaget ditt. Du får tilgang til å legge inn arrangementer i kalenderen, til å hente ut medlemslister, til å legge inn dokumenter du vil dele med styret, og til å skrive nyheter for laget ditt. Nettsiden for tillitsvalgte er åpen for alle, men du trenger brukernavn og passord for å få tilgang til medlemslister.

For å kunne gjøre dette, må du først registrere deg på diabetes.no/registrering.

Husk å registrere deg med e-postadressen som ligger i medlemssystemet. Følg anvisningen ved registrering, og logg deg deretter inn.

Politiattest

Diabetesforbundet skal være et trygt sted for alle, og særlig for barn. Det ble i 2010 vedtatt innføring av krav om politiattest for frivillige og ansatte.

Ordningen i korte trekk:

- Alle ansatte og frivillige som skal utføre oppgaver for Diabetesforbundet som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller personer med funksjonshemming, skal avkreves politiattest. Det skal gjøres kjent når en stilling eller aktivitet krever framvisning av politiattest.
- Alle styremedlemmer og varamedlemmer i sentralstyret, fylkeslag, BFU og Ungdiabetes må ha politiattest. I lokallag må du ha politiattest dersom du skal utføre oppgaver som innebærer et tillits- eller ansvarsforhold overfor mindreårige eller personer med funksjonshemming.
- Leder av fylkes- og lokallag er politiattestansvarlig for sitt lag. Sekretariatet oppnevner en nasjonal politiattestansvarlig.
- Politiattestansvarlig lokalt signerer taushetserklæring, som sendes ut av politiattestansvarlig nasjonalt.
- Politiattestansvarlig i det aktuelle leddet i Diabetesforbundet fyller ut og oversender bekreftelse på formål med politiattesten til søker. Bekreftelse på formål lastes ned på diabetes.no/politiattest.
- Søkere fyller ut elektronisk søknad på politiets nettsider. Bekreftelse på formål må her vedlegges.
- Søkere under 18 år må fylle ut papirsøknad og sende denne sammen bekreftelse på formål til politiet per post.
- Den enkelte mottar politiattest fra politiet via post eller Digipost, og må selv vise denne til sin nærmeste politiattest-ansvarlig.
- Politiattesten skal fremvises for, men aldri lagres hos, den politiattest-ansvarlige.

- Alle skjemaer og retningslinjer kan lastes ned på diabetes.no/politiattest.
- Les mer om politiattester på diabetes.no/politiattest og på politiets nettside.

GDPR og personvern

Diabetesforbundet har fokus på personvern og GDPR. Om deltakere på arrangementer eller andre aktiviteter ønsker å reservere seg mot å stå på deltakerlister, skal dette respekteres. Deltakerlister og annen informasjon om deltakere skal kun benyttes til det formål det er tiltenkt.

Vi har utarbeidet en egen personvernerklæring som du vil finne under «Om oss» -fanen på diabetes.no/om-oss.

Bruk av personer i foto og levende bilder

Diabetesforbundet har etiske retningslinjer med hensyn til bruk av foto og levende bilder av våre tillitsvalgte, frivillige og medlemmer. Bidragsytere til foto og film må godkjenne at vi kan benytte materialet i markedsføringsarbeid.

5

Kommunikasjons- arbeid

Sett diabetes på dagsorden

Rundt 230.000 personer i Norge har kjent diabetes (2016). Cirka 28.000 har diabetes type 1 og rundt 200.000 diabetes type 2. I tillegg viser undersøkelser at for hver 100 med kjent diabetes, kan det være mellom 50 og 100 som har tilstanden uten å vite om det. Antall personer med diabetes her til lands kan dermed være over 400.000.

Dette viser at det er et stort informasjonsbehov i befolkningen. Flere med diabetes gir tilbakemelding til Diabetesforbundet om at de vet for lite om tilstanden – det kan lokal- og fylkeslagene gjøre noe med.

En effektiv måte å gi publikum informasjon om diabetes og Diabetesforbundet sitt arbeid, er å gå ut i nærmiljøet og fortelle om tilstanden og om arbeidet vi gjør: Hvordan leve best mulig med diabetes, medikamenter og hjelpemidler, rettigheter, annet politisk arbeid – og hvordan vi bidrar til forebygging, hva publikum kan gjøre for å støtte arbeidet, og hvilke fordeler de har av et medlemskap.

Planlegging

Bruk litt tid på planlegging. Godt forarbeid er avgjørende for et vel gjennomført kommunikasjonsstiltak.

Tenk på forhånd gjennom hvem dere ønsker å nå, hvor dere kan nå dem og hva dere ønsker å kommunisere til målgruppen. Bli enige om en dato for aktiviteten og hvem som skal delta, og fordel oppgaver dere imellom. Ta deretter kontakt med eksterne aktører eller samarbeidspartnere i de tilfellene der dette er nødvendig. Husk å være realistiske med arbeidsmengde og forventninger om resultat og oppmerksomhet.

Tips: Samarbeid gjerne med andre lokallag eller fylkeslag, for å dele kostnader og arbeidsmengde og ikke minst tiltrekke dere flere folk til arrangementet.





Slik kan du informere

Brosjyrer: Et lavterskeltiltak du kan gjennomføre, er å ta med deg brosjyrer når du skal til legen, på helsestasjonen, på lokalsykehuset e.l.

Annonsering: Ved å annonsere, når du i teorien mange mennesker. Men dersom budskapet er for lite spisset, risikerer du at annonsen har liten effekt. Det kan være smart å annonsere når lokallaget har et arrangement. Siden annonser er dyrt, bør det være en nøye tanke bak.

Mediekontakt: Artikler i lokalavis, innslag på nærradio eller TV gir oppmerksomhet i lokalsamfunnet.

Sosiale medier: Bruk sosiale medier aktivt for å skape oppmerksomhet rundt diabetes og Diabetesforbundet. Oppfordre alle medlemmer i lokalagene til å like og dele, på både den nasjonale og lokale Facebook-siden. Bruk også Facebook for å markedsføre lokale arrangementer. Ikke opprett en side dersom dere ikke har kapasitet

til å holde den ved like – henvis da i stedet til den nasjonale Facebook-siden.

Stå på stand: Har du stand på et sted med mye gjennomstrømning, når du mange mennesker med direkte informasjon. Samarbeid gjerne med et apotek i nærmiljøet ditt. Stand på lokale arrangementer, i kantinen på en bedrift e.l. kan også være effektivt.

På diabetes.no/tillitsvalgt finner du veilederne «Diabetesforbundet på stand» og «Hvem er vi og hva står vi for?»

Holde foredrag: Foredrag er en effektiv måte å kommunisere direkte med en målgruppe, som for eksempel helsearbeidere eller skoleungdom.

Ha temamøte: Hold foredrag selv, eller bruk fagpersoner som er gode på diabetes. På diabetes.no/diabetesskolen finner du oversikt over foredragsholdere og kurspakker.

Budskap og målgrupper:

Hva skal vi si til hvem?

Det er viktig at vi i Diabetesforbundet bygger på særpreget vårt: Det er vi som kan diabetes og vet hvordan man lever med tilstanden.

Her er noen eksempler på hovedtemaer:

- At diabetes finnes – samfunnsproblemet – alminneliggjøring.
- Strategien til Diabetesforbundet. Hva vi fokuserer på og arbeider med.
- Fortelle hva diabetes er, alvoret ved tilstanden, men også mulighetene.

Tips: Kommunikasjon tilpasset målgruppen betyr effektiv kommunikasjon. Det betyr at du i stedet for å snakke til alle om alt som har med diabetes å gjøre, velger ut en målgruppe og tilpasser budskapet til dem. Eksempelvis barn med diabetes – og rettigheter i barnehage/skole.

Generelt sett har vi fire hovedmålgrupper for kommunikasjonen:

Personer med diabetes: De har behov for informasjon om diabetes og komplikasjoner. De trenger også å vite hvordan det er å leve med diabetes, hvilke rettigheter de har og hvor de kan få hjelp, som tilbudet om motivasjonsgrupper, likefamilieordningen, startopplæring osv. Mange ønsker også å snakke med en som er i samme situasjon.

Pårørende: Informasjonen må tilpasses om de er pårørende til barn eller voksne. De har behov for informasjon om diabetes og komplikasjoner, rettigheter og hvor man kan søke hjelp. Også i denne gruppen ønsker mange å snakke med andre i samme situasjon.

Personer som møter personer med diabetes gjennom yrke eller fritidsaktiviteter: De trenger kunnskap om diabetes, kunnskap om symptomer på lavt blodsukker og hvordan de

kan yte hjelp til personer med diabetes. Eksempler: Lærere og førskolelærere, ansatte i helse- og sosialsektoren, ansatte i politi- og fengselsetaten, ansatte i hotell- og restaurantnæringen, samt de som jobber i kollektivtransport og taxinæringen.

Det generelle publikum: Mange vet ikke at de har diabetes. Det er god folkeopplysning å gi publikum informasjon om diabetes og symptomene på diabetes, og oppfordre dem til å måle blodsukkeret hos legen. De kan også ta diabetesrisikotesten.

For å sikre at alle med diabetes får god behandling og et helsetilbud tilpasset den enkelte, er også **helsepersonell** en viktig målgruppe. Gjennom seminarer og konferanser som nasjonalt Diabetesforum, fylkesvise Diabetesforum og Diabetesforbundets forskningskonferanse (se under Oragnisasjon), jobber vi for økt kompetanse om diabetes blant helsepersonell. Vi stimulerer også til forskning ved å støtte ulike forskningsprosjekter.

I tillegg kommuniserer vi i stadig større grad mot myndighetspersoner og andre beslutningstakere. Dette kan være helseministeren, ordføreren eller andre som er engasjert i folkehelse.

Aktuelle samarbeidspartnere

Listen over mulige samarbeidspartnere begrenses nesten bare av fantasien: lokale foreninger og institusjoner, arbeidsplasser, organisasjoner, sykehus, skoler, religiøse samlingssteder, hoteller.

Inngå gjerne et langsiktig samarbeid, f.eks. om å holde foredrag, arrangere temamøter eller stå på stand. Vær oppmerksom på at Diabetesforbundet har retningslinjer for kommersielt samarbeid (se under 7. Økonomi). På diabetes.no/tillitsvalgt finner du en veileder for samarbeid.

Hva slags verktøy finnes?

Diabetesforbundet har et stort utvalg av brosjyrer – på en lang rekke språk, i tillegg til norsk. I nettbutikken på diabetes.no finner du en oversikt. Du kan også ta kontakt med sekretariatet.

I tillegg har vi mye informasjon på diabetes.no, både tekster, filmer, infografikker og podcast.

Ressurspersoner, som tillitsvalgte i lokal- og fylkeslag, er også viktige. Andre alternativer er fagpersoner med kompetanse på diabetes, motivasjonsgrupper og ansatte i Diabetesforbundet.

Sjekkliste

Under finner du en sjekkliste for lokalt kommunikasjonsarbeid. Husk at sekretariatet gjerne hjelper til – meld i så fall interesse så tidlig som mulig.

- Hva slags aktivitet skal vi ha?
- Hvem er målgruppen?
- Hva er budskapet?
- Sted og dato for aktiviteten.
- Skal vi samarbeide med et annet lokal- eller fylkeslag?
- Hvem skal delta?
- Fordele oppgaver med tidsfrist.
- Hvem har ansvar for mediekontakt?
- Hvem skal ha ansvar for å ta bilder?
- Trenger vi eksterne ressurspersoner?
- Trenger vi hjelp fra sekretariatet?
- Skal vi ha eksterne samarbeidspartnere?
- Hva trenger vi av materiell? Sjekk nettbutikken?
- Sette opp en plan for lokal markedsføring.
- Sende pressemelding til lokale medier.
- Følge opp pressekontakten med telefonhenvendelse.
- Markedsføre aktiviteten på lokal eller nasjonal Facebook-side.
- Henge opp plakater.
- Vurdere annonsering.

- Evaluere i etterkant.
- Vurdere å sende bilder i etterkant til lokalpressen.
- Sende bilder og tekst til sekretariatet – gjerne også bidrag til Forbundsnytt, som følger med hvert medlemsblad.

Evaluering av tiltaket

Å sette seg ned i etterkant for å evaluere, er nyttig:

- Hva fungerte bra?
- Hva fungerte mindre bra?
- Hva kan vi gjøre annerledes neste gang?
- Traff vi dem vi ønsket?
- Fikk vi ønsket dekning i lokale medier?



Tips

- Vær klar i kommunikasjonen: Unngå fagspråk og begreper som få utenfor diabetesmiljøet forstår.
- Begrens stoffet: Fokuser på færre områder.
- Vær konkret: Kom gjerne med eksempler som gjør problemstillingen levende.

Mediekontakt

Når du tar kontakt

Artikkel i lokalavis og innslag på nærradio eller TV gir oppmerksomhet i lokalsamfunnet. Skal det være en aktivitet i nærmiljøet, anbefaler vi å jobbe med å få omtale. Det er ikke vanskelig, men du må tørre å ta kontakt og ha tid til å følge opp saken. Utnevnt gjerne en informasjonsansvarlig i laget, det trenger ikke å være lederen av lokallaget eller fylkeslaget. Det viktigste er at vedkommende synes det er spennende å jobbe opp mot mediene. All mediekontakt må avklares med lagets leder, og presseansvarlig i sekretariatet bistår gjerne.

En gyllen regel for all mediekontakt: Vær serviceinnstilt. Benytt anledningen til å skape et godt forhold til journalisten. Husk at kommunikasjonen skal gjenspeile Diabetesforbundets verdier: Troverdige, hjelpsomme og modige.

Når du skal ta kontakt med medier: Undersøk på forhånd med sentralbordet i det aktuelle mediet om hvem som jobber med den type saker du henvender deg om – ta eventuelt kontakt med redaksjonsledelsen (redaktør eller redaksjonssjef).

Vi anbefaler at du først sender en e-post med pressemelding (se neste side), fordi mange journalister foretrekker skriftlig informasjon som de enkelt kan klippe og lime fra. Følg gjerne opp med en telefon, men ikke mas. Ikke ring opp journalisten et kvarter etter at du sendte mailen. Bilder og linker til nettsaker kan også legges ved e-posten. Vær oppmerksom på at noen journalister misliker å få mange tunge bildefiler på e-post uten at dette er avtalt på forhånd.

Når mediene tar kontakt

Som en tommelfingerregel snakker lokallag om lokale forhold, mens Diabetesforbundet sentralt

uttaler seg om politiske og nasjonale saker. Det er viktig at vi som forbund snakker med én stemme. Ta kontakt med Diabetesforbundets kommunikasjonsenhet hvis du trenger hjelp.

Tips og råd ved henvendelse fra journalist:

- Spør først om vinklingen på reportasjen: Hva dreier den seg om? Skal du kommentere en sak, eller er det et intervju?
- Hva er fristen for artikkelen?
- Hva er det ved emnet som gjør at dere interesserer dere for det?
- Hva slags spørsmål kommer de til å stille?

Husk at du representerer Diabetesforbundet når du svarer på spørsmål fra journalister. Sjekk alltid hva som er Diabetesforbundets offisielle standpunkt før du uttaler deg. I saker der det rettes kritikk mot noen, er det alltid lurt å ta kontakt med sekretariatet før du stiller opp til intervju.

Trenger du mer tid på deg, spør journalisten om du kan ringe opp igjen. Du kan også be journalisten om å sende deg spørsmålene på e-post. Spørsmålene kan også gjerne besvares på e-post hvis det er i orden for journalisten, men en samtale er å foretrekke.

Møt journalisten så sant tid og sted tillater det – da blir faren for misforståelser mindre. Du får også muligheten til å se journalistens reaksjoner.

Forbered deg godt, enten dere snakker sammen i et møte eller på telefon. Lag en liste med de viktigste poengene på forhånd. Gjør gjerne i stand en informasjonspakke til journalisten med pressemeldingen og ev. aktuelle brosjyrer.

- Uttrykk deg situatvennlig.
- Det går an å avfeie uinteressante spørsmål, men gjør det på en høflig måte.



Slik skriver du en pressemelding

- **Fallende viktighet:** Pressemeldingen kuttet gjerne bakfra. Det mest oppsiktsvekkende og uventede skal med andre ord først i pressemeldingen.
 - **Det viktigste først:** Bestem deg for hovedbudskapet, og start meldingen med dette. De første par setningene skal helst gi svaret på hva, hvem, hvordan, hvorfor, når, hvor. Deretter følger du opp med konsekvenser, premisser og bakgrunnsinformasjon.
 - **Overskrift:** Tittelen skal på en kort og direkte måte fortelle hva som er det viktigste.
 - **Ingress:** Dette er det første avsnittet i artikkelen, som består av hovedpoeng, konklusjon eller et fengende sitat, pluss noen få, utvalgte punkter. Plasseres i fet skrift mellom overskrift og brødtekst. Maks fire linjer.
 - **Sitat:** Dette gjør pressemeldingen mer levende. Alle faktaopplysninger legges i teksten, mens alle meninger og vurderinger kommer i sitat-form.
 - **Kontaktinformasjon:** Navn og tittel på kontaktperson med telefonnummer og e-postadresse bør alltid være med. Den som er kontaktperson, må ha pressemeldingen med seg og være tilgjengelig etter utsendelse.
 - **Vær kort:** Lengden på pressemeldingen bør ikke overstige ett A4-ark. Går teksten over flere avsnitt, del den gjerne opp med mellomtitler.
- NB!** Hvis du vil ha saken på raskt, bør pressemeldingen sendes tidlig om morgenen, slik at den kan vurderes på redaksjonens morgenmøte. Gjelder pressemeldingen et arrangement, send den gjerne noen dager i forveien.
- Les grundig gjennom pressemeldingen, gjerne høyt, for å luke ut skrivefeil og klønete formuleringer. Her er noen råd og tips for godt språk:
- **Skriv enkelt.** Bruk korte, enkle ord og setninger.
 - **Forstå selv hva du skriver om.** Hvis en setning må leses flere ganger: Skriv den om.
 - **Styr unna fremmedord** og faguttrykk.
 - **Vær tydelig.** Hva er poenget? La det gå klart fram av teksten hvorfor det du skriver er interessant.
 - **Bruk eksempler** og sammenligninger hvis mulig.
 - **Alltid aktiv verbform.** Skriv «Oppgaver tildeles etter møtet», ikke «Tildeling av oppgaver skjer etter møtet».

- Understrek hva du selv mener er det sentrale og hvorfor dette må være med.
- Husk at alt du sier til journalisten er offisielt og må tåle å stå på trykk eller kringkastes.

Godkjenning

Du kan ikke kreve å lese gjennom hele artikkelen, men du har krav på sitatsjekk – å lese det du er sitert på og kontrollere om det er korrekt. Pass på å gi rask tilbakemelding, slik at du ikke forsinker prosessen. Om ønskelig kan kommunikasjonsenheten i sekretariatet også bistå med denne kvalitetssikringen.

Annonser

Om lokallaget har råd, bør medlemsmøter og kurs alltid annonseres i lokalavisa. Annonsen bør inneholde opplysninger om tema for møtet, tid, sted og arrangør. Annonsen må være i samsvar med Diabetesforbundets profil, med riktig logo. Se retningslinjer for bruk av logo for mer informasjon.

En del lokalaviser har en oversikt over hva som skjer i distriktet som er gratis å være med på. Pass alltid på å sende en beskrivelse av arrangementet til denne spalten. Kjenner du lokalavisa, vet du nok også om den har en «hva skjer»-spalte eller ikke, men spør gjerne ved bestilling av annonsen. Og send gjerne inn en pressemelding i tillegg.

Trykksaker

Diabetesforbundet har et stort utvalg av brosjyrer. Sjekk utvalget i nettbutikken før du starter lokal produksjon av trykksaker. Gi gjerne kommunikasjonsenheten tilbakemelding dersom det er noe materiell dere savner.

Hvordan skal trykksaken se ut?

Når du lager trykt materiale, er det viktig å tenke på to ting: Innholdet (teksten) og hvordan den skal se ut (grafisk utforming). Materialet må være i samsvar med Diabetesforbundets

grafiske profil. Se retningslinjer for bruk av logo for mer informasjon.

Før du bestiller trykking av materiale, anbefaler vi at du innhenter tilbud fra minst to trykkerier. Det er også lurt å diskutere utforming, trykkmetode og papirvalg med trykkeriet. Kanskje de har en bedre og billigere løsning enn den du/dere har funnet fram til? Det er stor konkurranse mellom trykkerier, og prisene på trykksaker varierer.

Diabetesforbundet har også en egen webportal hvor fylkes- og lokallag kan bestille konvolutter, brevark, brosjyrer etc. Da er rammene på plass med tanke på farger, logo osv. Ved å bruke lokale bilder og navn, får dere på en enkel måte deres helt egne brosjyrer! Her er det også mulig å bestille visittkort. Les mer om webportalen på «Min side».

Retningslinjer for bruk av logo

Det er utarbeidet egne retningslinjer for bruk av Diabetesforbundets logo.



Logoretningslinjene finner du ved å logge deg på [her](#)

6

Medlemskap og verving

Medlemskap

Diabetesforbundet har flere typer medlemskap. Som medlem er du en viktig støttespiller i diabetesarbeidet, og du gir forbundet mulighet til å jobbe med blant annet opplysningsarbeid og politisk påvirkning. Alle medlemmer får gode medlemsfordeler, blant annet gunstig medlemsforsikring, i tillegg til råd og informasjon.

Du trenger ikke å ha diabetes selv for å bli medlem. Diabetesforbundet har eget medlemskap for helsepersonell og tilbyr også støttemedlemskap.

Medlemskontingent

Satsene for 2020 er følgende:

Ordinært medlemskap	kr 450,-
Støttemedlemskap	kr 150,-
Rabattert medlemskap	kr 225,-*
Helsepersonell	kr 450,-

* Ungdom 18-25 år, studenter t.o.m. 30 år, minstepensjonister og uføretrygdede med inntekt t.o.m. 2G.

Det er halv pris på nytt medlemskap ut innmeldingsåret, og gratis for barn og unge under 26 år ut innmeldingsåret.

Dersom det er barnet som har diabetes, er det mest praktisk at barnet blir medlem. Diabetesforbundet sender ut informasjon tilpasset alder, og med medlemskap i barnas navn, er du sikret at barna får tilbud om kurs og aktiviteter som passer for dem. Å bli støttemedlem er et godt alternativ for foreldre, da kan de delta på aktuelle arrangementer og bli tillitsvalgte i forbundet.

Innmelding i løpet av året: Medlemskontingenten betales per kalenderår. Ved innmelding i løpet av året betaler du en redusert kontingent.

Innmelding

Medlemskap kan tegnes på flere måter:

- Sende SMS – diabetes til 1960
- Gå inn på diabetes.no (og klikke på Bli medlem)
- Ringe Diabetesforbundet sentralt på telefon 23 05 18 00
- Fulle ut og sende inn blanketten i en av brosjyrene

Bedriftsmedlemskap

Nå kan bedrifter vise at de tar folkehelsen på alvor ved å bli Bedriftsvenn av Diabetesforbundet. Medlemskapet koster 2200 kroner per år. Det gir ikke bedriften demokratiske rettigheter i forbundet, men viser omverden at bedriften bryr seg om arbeidstakernes helse.

Bedriften får:

- Diplom som viser at de tar samfunnsansvar
- To eksemplarer av medlemsbladet Diabetes (hvis de ønsker)
- Trappekonkurranse
- Diabetesrisiko-brosjyre

Hjelp til lokallaget

- Innsalgsbrev (ligger på «Min side»)
- Power Point-presentasjon om Diabetesforbundet og diabetes

Hvem er aktuelle bedriftsmedlemmer?

Å ta kontakt med lokale bedrifter for å selge bedriftsmedlemskap er en god måte å profilere Diabetesforbundet lokalt. Både små, mellomstore og store bedrifter er aktuelle. Dette medlemskapet er først og fremst rettet mot bedrifter utenfor helsetjenesten, siden ordinært medlemskap for helsepersonell passer bedre for f.eks. apotek, legekontorer og foterapeuter.

Medlemsfordeler

Diabetesforbundets medlemsforsikring

Mange med diabetes har problemer med å tegne forsikring. Gjennom Diabetesforbundets medlemsforsikring får du forsikring til en gunstig pris. Forsikringsprogrammet består av ulykkesforsikring, BliBoende, reiseforsikring og livsforsikring.

Advokathjelp

Gratis førstekonsultasjon og redusert timepris om du trenger ytterligere hjelp.

Nyttige fordeler for deg med diabetes

Actic (trening), Grete Roede og Interoptik gir rabatt til Diabetesforbundets medlemmer.

Våre medlemmer kan laste ned Prep4doc gratis i AppStore og GooglePlay ved å bruke koden «DiabetesNorge2019». Appen hjelper deg med å forberede legebesøket, og den inneholder også sjekkeliste for deg med diabetes.

Informasjon og sosialt fellesskap

Motivasjonsgrupper over hele landet.

Medlemsblad: Bladet Diabetes seks ganger i året.

Diabeteslinjen: Still spørsmål, og eksperter svarer på nett, telefon eller chat. Du kan også få svar på engelsk, tyrkisk, somali og arabisk.

Likepersoner: En likeperson er noen du kan snakke med om din diabetes. Se diabetes.no/likeperson for mer informasjon.

Min side: Kun for medlemmer, med artikler og hjelp til særfradrag etc. Gode rabatter i nettbutikken.

Tilbud om kurs, foredrag, aktiviteter, turer og sosialt fellesskap.

Oppdatert informasjon om alle aspekter ved diabetes på nett og i brosjyreform.

Medlemsfordeler for helsepersonell

Fagbladet Diabetesfag i postkassen fire ganger i året, og medlemsbladet Diabetes seks ganger i året.

Rabatt på Diabetesforum: konferanse for helsepersonell.

Rabatt på Diabetesforbundets forskningskonferanse.

For flere medlemsfordeler, gå inn på diabetes.no/medlemsfordeler



Når du skal verve nye medlemmer til Diabetesforbundet, er det lurt å i forkant ha satt seg inn i de ulike medlemsfordelene, å tenke igjennom hva det nye medlemmet får igjen for å være medlem.



Les mer om verving ved å logge deg på diabetes.no/tillitsvalgt

Verving og vervegaver

Vekst i medlemsmassen er viktig for alle med diabetes og deres pårørende. Flere medlemmer betyr større potensial for lokal aktivitet og økt synlighet. Jo flere medlemmer Diabetesforbundet har, desto større legitimitet har vi når vi uttaler oss på vegne av alle med diabetes. Et større antall medlemmer styrker også organisasjonen både politisk og økonomisk. Med en sterkere organisasjon vil Diabetesforbundet styrke sin politiske gjennomslagskraft og ha ressurser til å sette i verk flere tiltak for ytterligere å bedre livet til personer med diabetes.

De tillitsvalgte i Diabetesforbundet har en viktig rolle i arbeidet med å verve nye medlemmer. Lokallagene får kr 100,- per nytt medlem de får. Utbetaling skjer gjennom kontingentrefusjonen (se eget punkt om dette under 7. Økonomi).

Når du som medlem verver nye medlemmer, får du en vervegave som takk. Også verving av familiemedlemmer gir rett til vervegaver. Ververen kan velge mellom mange ulike gaver, enten du verver ett eller flere nye medlemmer. Når den/de vervede har betalt medlemskontingenten sin, sendes vervegaven(e) ut. Utsendelsene gjøres i juni og desember, og de blir fritt levert.

Nettbutikken

Nettbutikken er for alle, men den viser egne medlemspriser for å synliggjøre at det lønner seg å være medlem. En del informasjonsmateriell er også gratis for medlemmer, som en medlemsfordel.

Medlemsprisene dekker normalt kun inn-pris og eventuelle valutaendringer og porto. I noen tilfeller ligger også medlemsprisen under inn-prisen, for eksempel for enkelte profileringsartikler. Ikke-medlemspris ligger



Medlem nr. 30.000 nettopp vervet. **Foto:** Erik M. Sundt

omtrent som markedspris for samme produkt, og et eventuelt overskudd av disse går tilbake til drift av nettbutikken og Diabetesforbundet.

Ved siden av å være en butikk, gir nettbutikken en god oversikt over hva som er inne på lager til enhver tid. Lurer du på hva som finnes av informasjonsmateriell eller andre ting, anbefales det å ta en titt her. Informasjonen er tilgjengelig til alle døgnets tider. Når du som tillitsvalgt bestiller til lokal- eller fylkeslag, betaler du bare for porto, og ikke ekspedisjon.

Nettbutikken har et stort potensial når det gjelder både utvalg og informasjon. Det jobbes gradvis med utvikling, og vi tar gjerne imot tips og ideer til produkter som kan være nyttige for medlemmer, andre som har diabetes og andre som er interessert i diabetes. Nettbutikken finner du på diabetes.no/nettbutikk

7

Økonomi

Økonomistyring

Du må vite:

- Hvor mye som kommer inn
- Hvor mye som går ut
- Når pengene kommer inn og/eller går ut

Viktige verktøy i økonomistyringen er:

- Regnskap
- Budsjetter

Regnskap

Fylkeslagene og lokallagene skal føre regnskap. Dette framgår av vedtektene til Diabetesforbundet.

Vedtektene stiller følgende krav til regnskapet:

- Regnskapet skal føres i samsvar med reglene for god regnskapsførsel
- Regnskapet skal undergis betryggende revisjon – for fylkeslag to revisorer eller en statsautorisert/registrert revisor, for lokallag en revisor* (må ikke være statsautorisert /registrert revisor)
- Regnskapsåret skal følge kalenderåret
- Årsregnskapet skal behandles på årsmøtet
- Årsregnskapet skal sammen med årsberening og melding om tillitsvalgte sendes til sekretariatet innen gitt frist som normalt er 1. april

Regnskapssystem

Det er ingen krav til hvilket regnskapssystem som skal brukes. Dette er det opp til hvert enkelt lag å bestemme. Fra Diabetesforbundet sentralt kan vi sette dere i kontakt med leverandør av Visma regnskapssystem. De skisserer en pris på 99,- per måned i abonnement. For å gjøre økonomiarbeidet i lokallagene litt lettere, er det blitt utviklet maler for bokføring, resultat og balanse, samt budsjett- og regnskapsmaler for aktiviteter og prosjekter. Disse

malene er laget i regnearkprogrammet Excel, og for å kunne bruke dem, er det en fordel med noe kjennskap til både Excel og bokføring.

Husk på følgende:

- Alle bilag og refusjonsutbetalinger skal attesteres av den i styret som har fullmakt til dette
- Alle bilag skal nummereres og arkiveres ryddig
- Bankkonti bør avstemmes hver måned, og avstemmingen gjøres av en som ikke har disposisjonsrett på bankkontiene
- Det er kun lagets egen bankkonto som benyttes. Private bankkontier skal ikke benyttes i inn- og utbetalinger til laget. Dette gjelder i alle sammenhenger, også ved bruk av Vipps som betalingskilde
- Regnskapet og regnskapsbilagene skal oppbevares i ti år



Malene og et enkelt budsjett for et lokallag kan du laste ned når du logger deg på diabetes.no/tillitsvalgt

Budsjett

Et budsjett er en oppstilling over forventede inntekter og kostnader for en organisasjon i løpet av en bestemt periode. I tillegg til å være en plan uttrykt i penger, er budsjettet også et viktig kontroll- og oppfølgingsverktøy i økonomistyringen, ved at regnskapet løpende følges opp mot det planlagte; altså budsjettet. Fylkeslag og lokallag bør derfor utarbeide et budsjett for kommende år.

* Revisor velges på årsmøtet året før, og skal være en myndig person med tallkompetanse. Ved eventuell endring av revisor gjennom året må dette protokollføres og årsak oppgis.

Økonomisjefens hjørne

Retningslinjer

Økonomistyring vil enkelt sagt si å ha oversikt over lagets økonomi. Det påfølgende kapittel tar for seg organisering av dette arbeidet, hvilke inntektskilder som foreligger, hvordan forholde seg til kommersielle aktører, samt råd og tips om hvordan gjøre økonomiarbeidet på best mulig måte.

Rutiner

Utgangspunktet er reglene for god regnskapsførsel. God regnskapsførsel innebærer blant annet å dokumentere og registrere alle bilag som vedrører det enkelte regnskapsår fortløpende. Alle lag skal føre regnskap. Årsregnskapet skal behandles på årsmøtet, og det skal underskrives av en valgt revisor.

Habilitet

Dersom det utenfra eller internt kan reises tvil om habiliteten til styret, kasserer, forretningsfører eller revisor skal det søkes å oppnå habilitet i valgsituasjoner. Det er ikke det enkelte styremedlem sin vurdering som ligger til grunn, men måten det kan oppfattes av andre som legger føringer for valget.

Dersom man allerede er i en situasjon hvor det kan stilles spørsmål ved habilitet, anbefales det at man innfører ekstra kontrollrutiner, som for eksempel at en annen i styret godkjenner og skriver under på regninger i tillegg til eller i stedet for styrets leder. Dette gjelder spesielt dersom det er et habilitetsutfordringer mellom leder av styret, og de som styrer med pengene (kasserer, forretningsfører eller revisor).

Det kan også være enkeltutfordringer knyttet til for eksempel en reiseregning. Da bør en annen i tillegg til den som skriver under reiseregningen, skrive under på at de godkjenner reiseregningen, før den sendes over til kasserer.

Et annet eksempel er dersom broren din eller noen du kjenner driver et hotell. Da er det viktig at du erklærer deg inhabil når resten av styret eventuelt bestemmer

seg for å bestille opphold på dette hotellet. Er du i tvil, så er svaret ofte at du er inhabil. Det er i hvert fall det tryggeste utgangspunktet.

Fokus

Det ramses opp flere kilder til finansiering og inntekter. Et tips fra vår side er å fokusere på å rekruttere og beholde medlemmer i lagene. Dette er den definitivt største inntektskilden for lagene, og utgjorde i siste avregning til lokal- og fylkeslag sammen med aktivitetsstøtte over 70% av inntektene. Vi erfarer at det brukes mye tid på relativt kompliserte og byråkratiske tilskuddsordninger, og anbefaler at fokuset heller settes inn på å lage aktiviteter som vil tiltrekke og beholde medlemmer i laget.

Innskudd og reserver

Lagene har opp i gjennom vært flinke til å generere penger. Det er vel og bra, men dette er også medlemmenes penger som skal omsettes i aktiviteter og tiltak til det beste for diabetessaken. Vår anbefaling er at de enkelte lag opererer med egne grenseverdier for hvor store bankinnskudd man skal ha. For nasjonalleddets del, har vi likviditet til å drifte 0,5 år uten tilførsel av midler. For lokal- og fylkeslag anbefales at denne grensen ligger mellom 0,5 og 1,5 år sett opp mot et normalt års budsjett, siden kontingentrefusjon betales så vidt sent på året. Nystartede lag anbefales å søke fylkeslaget om midler for å få i gang aktivitet i lokallaget. Fylkeslag anbefales å være på tilbudssiden for å få i gang lokallag, da de også vil få økonomiske fordeler av å ha flere medlemmer.

Mine sider

Innholdet på mine sider er basert på innspill fra dere som er tillitsvalgte. Der ligger maler for regnskapsføring, budsjettering samt link for opplasting av årsregnskap med tilhørende dokumenter.

Lykke til, og takk for det gode arbeidet du gjør for diabetessaken!

Inntektskilder

Både fylkes- og lokallagene har mange mulige inntektskilder: gjennom lagenes egne arrangementer og aktiviteter, som for eksempel utlodning og bingo, fra Diabetesforbundets egne ordninger eller fra eksterne ordninger.

Diabetesforbundets ordninger:

- Kontingentrefusjon
- Diabeteslotteriet
- Reisestipend for tillitsvalgte

Offentlige tilskudd:

- LNU-midler
- Likepersonsmidler
- Momskompensasjon

Andre inntektskilder:

- Tilretteleggingstilskudd og opplæringstilskudd (tidl. § 24 og 19-midler)
- Dam-midler, inkludert Ekspress
- Grasrotandelen
- Samarbeid med kommersielle aktører (sponsorer, utstillere, annonsering etc.)
- Midler fra andre (regionale helseforetak, legater osv.)
- Fylkeskommunen/kommunen (sendes folkehelsekoordinatorene)

På «Min side» under «Verktøy for tillitsvalgte» finnes informasjon om mange av de eksterne ordningene, om frister og hvordan du søker, og om hvilken rapportering som kreves.

Kontingentrefusjon

Fylkeslag og lokallag mottar kontingentrefusjon fra Diabetesforbundet sentralt. Kontingentrefusjonen utgjør følgende:

Lokallag: 10% av kontingentinntektene utbetales til lokallagene og fordeles etter medlemstall. I tillegg mottar hvert lokallag et tilskudd på



kr 100,- per nye medlem det første året etter innmelding. Alle lokallag får også en aktivitetsstøtte på kr 4000,-.

Fylkeslag: 20% av kontingentinntektene utbetales til fylkeslagene. Alle fylkeslag får et grunnbeløp på kr 40.000,-. Det resterende fordeles etter medlemstall.

For å motta kontingentrefusjon, må fylkeslaget /lokallaget ha sendt inn årsmelding (inkl. revidert årsregnskap og årsberetning) for foregående år. Årsmeldingen må være uten mangler, dvs. godkjent av Diabetesforbundet nasjonalt.

Kontingentrefusjonen er basert på medlemstallet per 31.10. og utbetales i november /desember.

Diabeteslotteriet i 2019

Totalt antall lodd: nesten 180.000.

- Lokal- og fylkeslag har solgt nærmere 8000 lodd
- Antall gevinster: Om lag 1000
- Årets overskudd, som går tilbake til diabetesrelatert arbeid, var på 1,8 millioner kroner

Diabeteslotteriet

Diabeteslotteriet har vært en årlig begivenhet siden 1981. Dette er et lotteri med skrapelodd, og det er to spill på hvert lodd. Hver vår får lokallag og fylkeslag mulighet til å bestille lodd som kan selges til inntekt for det lokale arbeidet.

Lokallagene og fylkeslagene betaler kr 12,50 per lodd i stedet for kr 25,-, som er den vanlige prisen. Dette gir en fortjeneste per lodd på kr 12,50.

Tilbudet om å kjøpe lodd sendes til alle ledere og nestledere.

Frifond organisasjon - LNU-midler

Frifond organisasjon forvaltes av Landsrådet for Norges barne- og ungdomsorganisasjoner, LNU. Midlene skal gå til organiserte aktiviteter som er relatert til frivillig barne- og ungdomsarbeid lokalt i Norge. Målgruppen er barn og unge under 26 år.

Diabetesforbundet har egne retningslinjer som omhandler tildeling, bruk og rapportering av disse midlene. Retningslinjene er vedtatt av sentralstyret.

LNU-midlene tildeles lokallagene. Det er ikke noen egen søknad for disse midlene. Tildelingen

gjøres av sekretariatet og foregår slik:

- Lokallaget må ha minimum fem medlemmer under 26 år for å få tildelt midler.
- Alle tellende lokallag får en grunnstøtte på kr 1000.
- Resterende midler fordeles på lokallagene etter antall medlemmer under 26 år.

Tildelingen skjer innen 20. desember til lokallagene. Alle lokallag som ønsker å motta midler, må sende inn et akseptskjema for foreløpig tildeling, rapport for midler tildelt i forrige tilskuddsår, og betale tilbake ubrukte midler innen angitt frist. I rapporten må det oppgis hvilke tiltak midlene er brukt på. Sekretariatet vil deretter foreta den endelige tildelingen til alle som har sendt inn akseptskjema, rapport og betalt tilbake ubrukte midler. Disse midlene er låst til aktivitet for medlemmer under 26 år.

Det er ingen separat rapportering for LNU-midlene. Rapporteringen inngår som en del av forbundets elektroniske årsmelding/rapport på aktivitet.

Momskompensasjon

Momskompensasjon er en ordning som fra 2010 erstattet en refusjonsordning for moms på tjenester.

Målet med ordningen er å bedre rammevilkårene for frivillig sektor, og at frivillig sektor skal få full kompensasjon for betalt merverdiavgift på varer og tjenester. Ordningen forvaltes av Lotteri- og Stiftelsestilsynet og er en ramme-styrt ordning over statsbudsjettet. Bevilgningene har vært trappet opp og har de siste årene ligget på ca. 75% av søkt beløp. Diabetesforbundet nasjonalt sender inn en felles søknad for alle lokallag, fylkeslag og forbundet nasjo-

nalt. Denne søknaden baserer seg på årsregnskapet som lokallagene og fylkeslagene sender inn som en del av årsmeldingen, og derfor er det ikke nødvendig å sende inn en egen søknad for denne ordningen.

Utgangspunktet for kompensasjonen er totale driftskostnader hentet fra resultatregnskapet, og maksimalt søknadsbeløp beregnes som: Søknadsbeløp = Totale driftskostnader x 0,35 x 0,2. Det stilles ikke krav om statsautorisert eller registrert revisor for lag som har mindre enn fem millioner kroner i totale driftskostnader. Utbetalingen foretas i desember.

Likepersonsmidler

Hva er likepersonsarbeid?

Likepersonsarbeid i Diabetesforbundet er organisert. Det er altså mer enn «bare» tilfeldige møter mellom medlemmer eller andre som har noenlunde samme diagnose og/eller livssituasjon. Til slike likepersonsaktiviteter er det derfor også knyttet en kostnad.

En likeperson er et medmenneske som, basert på egen erfaring, er en støtte og veileder for andre i samme situasjon. Likepersonen har gjerne lengre fartstid og mer erfaring enn den eller de andre. Erfaringene kan for eksempel dreie seg om reaksjoner i forbindelse med at du får diabetes eller hvordan du kan mestre en hverdag med diabetes.

Hensikten med møtene mellom likepersoner er først og fremst å formidle, utveksle og bearbeide praktiske og følelsesmessige erfaringer. Dette er erfaringer som også andre kan dra nytte av i mestringen av egen diabetes – solid tuftet på prinsippet om hjelp til selvhjelp.

Likepersonsmidler

Likepersonsarbeid skal være frivillig og ulønnet, og det kan foregå mellom enkeltpersoner og i grupper. Likepersonsarbeid skal være basert på erfaringsutveksling. Det gis derfor ikke midler til honorar for gjesteforelesere eller foredragsholdere. Det er fylkeslaget eller lokallaget som må være ansvarlig/arrangør av likepersonsarbeidet.

Likepersonsmidler er penger som Diabetesforbundet nasjonalt får fra BufDir basert på en rekke objektive utmålingskriterier. Midler videreføres til lokal- og fylkeslagene ut fra innrapportert likepersonsaktivitet som har vært gjennomført i laget året i forveien.

Fordelingen gjøres på grunnlag av likepersonsaktivitet som er gjennomført i henhold til BufDir's kriterier for likepersonsarbeid (se over i kapittel «Hva er likepersonsarbeid?»). Det sendes ut mal på rapport i forkant av innrapporteringen, og denne sendes inn etter året er omme. Rapporten skal inneholde antall tilfeller likepersonsaktivitet, og en brøksum av den nasjonale potten som er til disposisjon, blir fordelt ut fra dette.

Funkis

Funksjonshemmedes studieforbund (Funkis) er et studieforbund for mennesker med funksjonsnedsettelse og kronisk syke, samt deres pårørende. En av oppgavene til Funkis er å formidle statsstøtte ved å gi ut voksenopplæringsmidler (VO) til kurs arrangert av medlemsorganisasjonene, i form av opplæringstilskudd (OT) og tilretteleggingstilskudd (TRT).

Opplæringstilskudd (OT) fra Funkis

For at et lag skal kunne søke om midler fra Funkis, må kurset tilfredsstillende noen krav:

- Kurset må ha en varighet på åtte timer eller mer. Timene trenger ikke å være sammenhengende, dvs. at dersom fylkes- eller lokallaget har et kurs hver mandag over åtte uker, er dette innenfor kravet til Funkis.
- Kurset krever minimum én deltaker. Deltakeren må ha deltatt i minst 3/4 av kurstimene.
- Det må brukes en studieplan som er godkjent av Funkis før kursstart. Du finner de ulike studieplanene på funkis.no
- Diabetesforbundet må stå som arrangør på kurset.
- Kurset må være offentlig kunngjort og åpent for alle; dette er ikke til hinder for at kurs primært retter seg mot bestemte målgrupper.
- Deltakeren må være fylt 14 år innen utgangen av det året opplæringen foregår.

Svært mye av det arbeidet Diabetesforbundet driver med, er ulike kurs for mestring av diabetes. Mange aktiviteter kan derfor meldes inn som kurs til Funkis. Det understrekes at alle deltakerne på aktivitetene/kursene skal vite at de deltar på et kurs.

Innmelding av kursaktiviteter

Kurs kan meldes inn fortløpende elektronisk i KursAdmin. Det er ingen søknadsfrist for OT, kun et krav om at kursene skal være innmeldt til og godkjent av Funkis sentralt før de starter. Har du aldri har vært inne på KursAdmin, må du kontakte Diabetesforbundets sekretariat for brukernavn og passord.

Økonomisk tilskudd beregnes per time (klokke) med timesats dersom det kan dokumenteres utgifter ved studietiltaket. Studietiltak uten utgifter får tilskudd med en minstesats uavhengig av antall timer.

Regnskap føres av arrangør, og regnskapsbilag oppbevares hos arrangøren. Arrangøren

bekrefter at regnskapsbilag oppbevares etter regnskapsloven. Når kurset er gjennomført, sendes ferdigmelding til Funkis sentralt, på samme måte som du valgte å melde inn kurset. VO-støtten utbetales fra Funkis til lagets konto, vanligvis i løpet av en til to uker.

Tilretteleggingstilskudd

Tilretteleggingstilskudd (TRT) kan tildeles enkelte kurs i tillegg til timesatsene hos Funkis hvis det påløper ekstra utgifter som følge av tilretteleggingen.

Midlene skal i hovedsak være med på å senke utgiftene for kursarrangøren, slik at deltakerne ikke må betale urimelig stor deltakeravgift for å gjennomføre kurset.

TRT tildeles arrangøren etter søknad i KursAdmin. Hvis det blir godkjent, utbetales midlene når kurset er gjennomført og ferdigmeldt, på samme måte som med ordinært OT.

Det er viktig at du som er kursarrangør kjenner til denne dokumentasjonen. Kontakt Diabetesforbundets sekretariat eller Funkis sentralt dersom du har spørsmål angående tilrettelegging. Etter Funkis' fordelingsprinsipper beregnes tildelt TRT-beløp til Diabetesforbundet ut fra de to siste årenes studietimetall for organisasjonen, og Diabetesforbundet fordeler dette ut fra det antallet timer hvert enkelt lag har registrert inn, noe som gjør det forutsigbart for de lagene som har vært aktive og hatt mange registreringer i KursAdmin.

Mer om TRT finner du på funkis.no/tilskudd/tilretteleggingstilskudd/

Foto: Turid G. Spilling



Dam-midler

Stiftelsen Dam deler årlig ut Dam-midler. Midlene går til prosjekter som fremmer levekår, fysisk og psykisk helse, mestring, livskvalitet og sosial deltakelse. Bare organisasjoner kan søke, og derfor må alle søknader om Dam-midler gå via Diabetesforbundet. Mer informasjon om midler fra Stiftelsen Dam finnes på dam.no. Alle søknadene sendes inn via portalen damnett.no.

Stiftelsen Dam opererer med tre faste ordninger:

- Ekspress
- Helse
- Forskning

(les mer på Stiftelsen Dam | Diabetesforbundet og dam.no)

Ekspress

Gjennom Ekspress kan du søke om prosjektmidler til mindre og lokalbaserte helseprosjekter. Dette kan for eksempel være midler til fjelltur,

datakurs, svømmetrening, førstehjelpsutstyr, gapahuk e.l. Prosjektet bør basere seg på frivillig innsats og bidra til lokal aktivitet, tilrettelegging eller mestring. Det legges stor vekt på frivillighet og tilrettelegging av frivillighet i vurderingen av søknaden, og midlene skal stimulere til engasjement og ildsjel-aktivitet lokalt. Det kan søkes om prosjektmidler mellom 5000 og 30.000 kroner og prosjektlengden er maks ett år.

Søknaden utarbeides og sendes på damnett.no. Dersom lokal- eller fylkeslaget ditt ønsker å søke, må det først tas kontakt med Diabetesforbundets sekretariat, slik at det kan opprettes en søknad i Damnett. Søknadsfristen for Ekspress er løpende, med svar fra Stiftelsen Dam innen 45 dager.

Har du fått tildelt Dam-midler, må det også sendes inn en rapport etter fullført prosjekt. For Ekspress begrenser dette seg til en kort oppsummering av prosjektet.

Helse

Helse krever en mer omfattende søknadsprosess enn Ekspres. Det kan søkes om prosjektstøtte for ettårige, toårige eller treårige prosjekter. Søknadssummen her er mellom 40.000 og 1.400.000 kroner.

For å kvalitetssikre søknaden, skal en skisse-søknad sendes til ansvarlig i sekretariatet. Er prosjektbeskrivelsen innenfor Stiftelsen Dam og Diabetesforbundets kriterier, vil det bli opprettet en søknad til ditt lokal- eller fylkeslag i Damnett. I Damnett fyller du ut søknadsskjemaet og legger ved en prosjektbeskrivelse på maks ti sider, samt budsjett.

Fristene for Helse er:


- 15. mars
- 15. september



Les mer om søknadsprosessene [her](#)



For inspirasjon kan dere lese om andre prosjekter i Dam sitt [Prosjektbibliotek](#)

Stiftelsen Dam  deler årlig ut Dam-midler. Midlene går til prosjekter som fremmer levekår, fysisk og psykisk helse, mestring, livskvalitet og sosial deltakelse.



For mer informasjon om Grasrotandelen, se norsk-tipping.no/grasrotandelen. Her kan du også printe ut vervebrev, vervekort og strekkoder.

Andre midler

Andre ordninger/steder det kan søkes om midler fra, er blant annet:

- Regionale helseforetak: Helse Sør-Øst, Helse Vest, Helse Midt, Helse Nord
- Kronprinsesse Märthas Fond
- Banker
- Sanitetsforeninger
- Legater*
- Lions-klubber
- Fylkeskommunen/kommunen

* Legathåndboken oppdateres hvert år, sjekk på legathandboken.no

Grasrotandelen

Grasrotandelen ble lansert 1. mars 2009. Grasrotandelen er en ordning som gjør det mulig for spillere hos Norsk Tipping å gi 5% av spillinnsatsen direkte til et lag eller en forening. Grasrotandelen gjelder for alle spillene til Norsk Tipping, bortsett fra fysiske Flax-lodd og

Belago. For spillene Multix og Instaspill er Grasrotandelen 10% av spillinnsatsen etter fradrag for gevinster.

Du kan velge hvilket lag eller forening som får 5% av spillinnsatsen din. Spiller du Lotto for 100 kroner, går med andre fem kroner til din grasrotmottaker – uten at det går utover din innsats, premie eller vinner sjanser. Grasrotandelen utbetales tre ganger årlig, 01.01, 01.05. og 01.09. Det er ingen føringer på hva midlene skal brukes til.

Lokallagene og fylkeslagene i Diabetesforbundet tilfredsstiller kravene til å være med i denne ordningen. Registreringen er en del av registreringen i Frivillighetsregisteret.

Lokallaget eller fylkeslaget må være registrert i Frivillighetsregisteret og også være registrert der som deltaker i Grasrotandelen.



Momsrefusjon for ideelle organisasjoner

Frivillighetsregisteret er et register hvor ideelle organisasjoner kan registrere seg. Det er frivillig å registrere seg, men for å søke om momsrefusjon må fylkeslag og lokalforeninger være registrert i Frivillighetsregisteret. Det er også et krav om at foreningen må ha registrert vedtekter i Frivillighetsregisteret.

Hvis foreningen din ikke har et organisasjonsnummer, skyldes det at den ikke er registrert i Enhetsregisteret. Dette vil bli gjort automatisk ved registrering i Frivillighetsregisteret.

Registreringen kan gjøres elektronisk via Altinn eller ved å laste ned skjema og fylle data manuelt. Skjemaene finner du på

brreg.no/registrering

Bruksanvisninger for registrering i Frivillighetsregisteret finner du på samme sted.

Registrering i Frivillighetsregisteret:

- Lokallag og fylkeslag registrerer seg i kategori 7100 Interesseorganisasjoner.
- Vi oppfordrer at alle sender inn vedtektene for Diabetesforbundet, slik de er vedtatt av Landsmøtet. Det er forutsetningen for å kunne søke om momsrefusjon. Vedtektene finner du finner du på våre nettsider under mine sider, styringsdokumenter.
- Vi oppfordrer alle til å sende inn regnskap årlig, selv om dette er frivillig. Dette er for å oppnå åpenhet om organisasjonen.
- I stedet for kopi av stiftelsesprotokoll, kan du legge ved underskrevet protokoll fra siste årsmøte.



Har du spørsmål vedrørende registreringen i Frivillighetsregisteret, kan disse rettes til Brønnøysundregisteret, **tlf. 75 00 75 00.**



Samarbeid med kommersielle aktører

En kommersiell aktør er noen som selger et produkt eller en tjeneste. Samarbeidet kan for eksempel være sponning av et arrangement, utstilling på en konferanse eller annonsering i blad eller brosjyre.

For å sikre at Diabetesforbundets nøytrale og selvstendige rolle bevares, har Diabetesforbundet retningslinjer for samarbeid med kommersielle aktører som alle organisasjonsledd, inkludert fylkes- og lokallag, må følge.

Diabetesrelatert industri er en gruppe av kommersielle aktører som lokallagene og fylkeslagene ofte samarbeider med. Når du henvender deg til dem, er det viktig å spesifisere hvilke konkrete aktiviteter du ønsker å ha sponsorer til. De har svært strenge interne retningslinjer for hvordan de skal opptre, hva de kan sponse og hva som godkjennes eller ikke. Husk derfor

å sende henvendelse med beskrivelse helst tre måneder før arrangementet skal gjennomføres. På denne måten har du størst mulighet for å få gjennomslag for henvendelsen.

NB! Det er verdt å merke seg at diabetesrelatert industri kun kan sponse arrangementer med faglig innhold. De har ikke lov til å sponse arrangementer som bare er av sosial karakter.

Retningslinjer for samarbeid

Innledning

Diabetesforbundet samarbeider med ulike kommersielle aktører. For å bevare forbundets nøytrale og selvstendige rolle, er det nødvendig å ha retningslinjer som regulerer samarbeidet. Enhver kommersiell aktør og hver gruppe/type kommersiell aktør er ulik, derfor vil også samarbeidet være ulikt. Kravet er alltid at retningslinjene etterfølges, og at alt samarbeid skal være i skriftlig avtaleform.

I veilederen til retningslinjene er de ulike kommersielle gruppene beskrevet og gruppert.

Det er viktig å være oppmerksom på at det er forskjell på hvilken samarbeidsform Diabetesforbundet kan ha ut fra hvilken gruppe kommersiell aktør de tilhører.

Veilederen beskriver også hvilke muligheter og utfordringer et samarbeid med de ulike aktørene vil kunne gi.



Du finner veilederen til retningslinjene for samarbeid med kommersielle aktører ved å logge deg på diabetes.no/tillitsvalgt

Hvem er «kommersielle» aktører?

En kommersiell aktør er en aktør som selger et produkt eller en tjeneste. En kommersiell aktør kan være en offentlig eid bedrift som opererer i det private markedet, eller en privateid bedrift som selger produkter/tjenester til det offentlige – og/eller det private markedet.

Hvem kan Diabetesforbundet samarbeide med?

Diabetesforbundet kan samarbeide med alle kommersielle aktører, så fremt samarbeidet og /eller samarbeidspartneren (kommersiell aktør) ikke forringer Diabetesforbundets omdømme. Det må i tillegg foreligge en skriftlig avtale som regulerer samarbeidet. Avtalen må bygge på retningslinjene i dette dokumentet.

Samarbeid generelt for alle kommersielle aktører

I relasjonene til kommersielle aktører er det et overordnet prinsipp at Diabetesforbundet skal bevare sin nøytrale og selvstendige rolle. Det er viktig at inntektene fra én eller noen kommersielle aktører ikke er avgjørende for eksistensen til Diabetesforbundet. Dette innebærer at Diabetesforbundet – også fylkes- og lokallag

– må ha avtaler med flere enn én aktør i løpet av et kalenderår. Det kan like fullt inngås samarbeid om sponsering fra én enkelt kommersiell aktør (monosponsorat) til en aktivitet – med unntak av aktører fra diabetesrelatert industri.

Tre grunnregler:

- Diabetesforbundet skal ikke motta støtte fra kommersielle aktører uten at midlene er knyttet til avtalte og definerte aktiviteter.
- Kommersielle aktører skal ikke ha innvirkning på redaksjonelt eller faglig innhold i samarbeidsprosjektene.
- Diabetesforbundet skal ikke være gratis salgskanal for kommersielle aktører.

Diabetesforbundet praktiserer åpenhet om hvilke kommersielle aktører det samarbeides med, og alle avtaler og samarbeidspartnere er derfor offentlige.

Samarbeid spesielt for diabetesrelatert industri

Diabetesforbundet ønsker å ha et bredest mulig samarbeid med kommersielle aktører innenfor diabetesrelatert industri. Dette omhandler aktører som produserer medikamenter/legemidler og/eller medisinsk utstyr i direkte relasjon til diabetes.

Alle skal gis mulighet til samarbeid der det er relevant. Alle aktører skal være likestilte, og ingen skal være foretrukket samarbeidspartner. Hovedprinsippet er at Diabetesforbundet ikke kan inngå avtaler om monosponsorater med kommersielle aktører innenfor diabetesrelatert industri. Unntatt fra dette er samarbeid om enkeltelementer i en aktivitet – forutsatt at det samarbeides med flere ulike aktører over en lengre tidsperiode.



Samarbeidsområder

Aktiviteter som omfattes av retningslinjene:

- Prosjekter/arrangementer innen opplæring, informasjon og forskning
- Annonsering på trykk og nett
- Sponsorstøtte til konferanser, brosjyrer, kampanjer, annonser, stands etc.
- Utstilling på Diabetesforbundets arrangementer
- Utdeling av produkter/varer fra aktøren (ikke legemidler) i forbindelse med Diabetesforbundets arrangementer

Spesielt for unge under 18 år

Etter forespørsel fra diabetesrelatert industri og tillitsvalgte, har vi sett behovet for å spesifisere retningslinjene når det gjelder arrangementer rettet mot barn og unge, og vi har fått råd av Forbrukerombudet på dette feltet. Generelt sett er det ikke problematisk at personer under 18 år besøker utstillingene og får nøytral demonstrasjon av medisinsk utstyr, så lenge budskapet er forståelig og det ikke spiller på frykt.

I henhold til Markedsføringsloven er det ikke lov å samle inn personlig informasjon fra personer under 18 år. Det er heller ikke tillatt å komme med direkte kjøpsoppfordringer til barn. Ut fra dette har vi kommet fram til at vi ikke ønsker at utstillerne har konkurranser på standen. Vi gir heller ikke diabetesrelatert industri lov til å gi gratis utstyr til mindreårige uten samtykke fra foreldre eller foresatte.

Habilitet

Det er viktig at Diabetesforbundet og Diabetesforbundets representanter ikke er inhabile i saker som angår avtaler med kommersielle aktører.

For å sikre habiliteten, gjelder følgende:

- Ansatte i diabetesrelatert industri kan ikke inneha verv i Diabetesforbundet.
- Tillitsvalgte og ansatte i Diabetesforbundet på fylkesplan og nasjonalt skal undertegne en habilitetserklæring.

8

Arbeidsområder

Diabeteslinjen

Diabeteslinjen er Diabetesforbundets veiledningstjeneste som tilbys på telefon 815 21 948, på chat, Facebook og på nett: diabetes.no/linjen. Utvalgte spørsmål publiseres i medlemsbladet Diabetes.

Diabeteslinjen har rundt 5000 henvendelser årlig og svarer per i dag på norsk, engelsk, tyrkisk, somali og arabisk. I tillegg driver Diabeteslinjen face2face, som driver oppsøkende informasjonsvirksomhet i innvandrer miljøer.

@Diabeteslinjen har vært på Twitter siden oktober 2010 og har i overkant av 12.000 følgere.

De som svarer på Diabeteslinjen, er erfarne veiledere og sykepleiere. Ekspertpanelet består av tre leger, klinisk ernæringsfysiolog, apoteker og to psykologer. Diabeteslinjen kan også svare på spørsmål fra yngre, da er det Ungdiabetes som svarer.

Diabeteslinjen får midler via statsbudsjettet og Diabetesforbundet.

Politisk arbeid

De siste årene har Diabetesforbundet fått stadig høyere status som en seriøs helsepolitisk aktør. Forbundet inviteres med både i høringsrunder og med representant(er) i viktige politiske utvalg, og påvirkningsmulighetene blir bedre og bedre. Politiske rådgivere, generalsekretær og/eller forbundsleder har også jevnlig møter med politiske partier og helsemyndigheter. Det jobbes langs mange linjer:

- Lik tilgang på de nyeste behandlingshjelpemidlene
- Oppfølging av Nasjonal diabetesplan
- Bedre opplæring i diabetes hos de som jobber på sykehjem og i hjemmebaserte tjenester
- Sikre alle med diabetes et godt lærings- og mestringstilbud
- Bremse veksten av diabetes type 2 ved å jobbe for bedre folkehelse

Rettigheter

I Norge har vi mange rettigheter. Noen rettigheter skal utløses når en person får en kronisk sykdom som diabetes. Dette skjer ikke alltid av seg selv – selv om rettighetene er lovfestet. Derfor er det en fordel å kjenne til hvilke rettigheter du faktisk har. For det er ikke alltid slik at hjelpeapparatet (eller kommunen) kjenner til hvilke individuelle rettigheter du har som kronisk syk eller pårørende – eller hvilke forpliktelser de som offentlig tjenesteyter har.

Derfor jobber Diabetesforbundet med at rettighetene til personer med diabetes gjøres kjent. Gjennom kontinuerlig påvirkningsarbeid jobber vi også for at de skal styrkes og tas i bruk av offentlige myndigheter. Se mer om dette i Diabetesforbundets strategi 2022–2024.



Du finner rettighetsoversikten [her](#)

For å gjøre rettighetene kjent, har vi laget en oversikt over de rettighetene som oftest blir benyttet av personer med diabetes.

Innvandrerhelse

Personer med innvandrerbakgrunn

Diabetesforbundet ønsker å være en organisasjon som har likeverdige tilbud for alle. Dette gjelder også personer med innvandrerbakgrunn. Forskning viser at noen grupper med annen etnisk bakgrunn er spesielt utsatt for å utvikle diabetes type 2. Blant annet er det betydelig økt forekomst av diabetes blant innvandrere fra de sørasiatiske landene India, Pakistan og Sri Lanka, sammenliknet med etniske nordmenn og andre vesteuropeere.

Diabetesforbundets erfaring er at få personer med en annen etnisk bakgrunn deltar på de etablerte tilbudene og aktivitetene våre. Det betyr at vi må tilpasse tjenestene i samarbeid med de ulike målgruppene. For å få vite mer om hvordan du som tillitsvalgt skal nå ut til personer med innvandrerbakgrunn, er det viktig å tilrettelegge informasjon og aktivitetstilbud, slik at flere får lyst og mulighet til å delta.

Informasjon på flere språk

Sekretariatet kan bidra med hjelp og informasjon hvis tillitsvalgte planlegger å være mer synlige blant personer med innvandrerbakgrunn. Diabetesforbundet har utviklet informasjon om diabetes på mange ulike språk. Dette materialet kan lastes ned [her](#) eller bestilles via nettbutikken nettbutikk.diabetes.no - eller ved å ringe sentralbordet på telefon 23 05 18 00.

Denne informasjonen er det lurt å ha med når du oppsøker miljøer som har andre språk som sitt morsmål. Forslag til steder du som tillitsvalgt kan oppsøke for å informere om diabetes:

- Voksenopplæringscentre
- Asyl- og flyktningmottak

- Ulike innvandrerorganisasjoner
- Religiøse møteplasser som kirker, moskeer og templer

Ønsker du mer informasjon om innvandrerhelse, kan du ringe sentralbordet i sekretariatet. Der vil du få hjelp av en rådgiver som jobber med temaet.

Dette kan tillitsvalgte få hjelp til fra Diabetesforbundet nasjonalt:

- «Komme i gang»-rådgivning
- Nettverksbygging
- Ferdigutviklede PowerPoint-presentasjoner som kan brukes ved oppsøkende arbeid
- Informasjonsmaterieell som kan deles
- Bruk av nettsiden: <https://www.diabetes.no/mer/pa-flere-sprak/innvandrere/>
- Kontakt med andre tillitsvalgte som har erfaring
- Søke midler til prosjekter
- Besøk av veiledere som snakker ulike språk (på Østlandet)
- Arrangere kurs om tema for helsepersonell

Informasjon på andre språk

Ønsker eller planlegger tillitsvalgte å være mer synlige blant personer med innvandrerbakgrunn, kan roll-ups på forskjellige språk være til god hjelp. Erfaringer fra stand viser at det å ha roll-ups på forskjellige språk, vekker nysgjerrighet og tiltrekker oppmerksomhet. På denne måten når du lettere fram til ulike målgrupper med budskapet vårt. Bestilling gjøres via nettbutikken, diabetes.no/nettbutikk - eller ring sentralbordet på telefon 23 05 18 00.

Diabetesforbundet har utviklet informasjon om diabetes på mange ulike språk. Dette materialet kan lastes ned fra nettsiden diabetes.no/innvandrere. Denne informasjonen er det lurt å ha med når du oppsøker miljøer som har andre språk som sitt morsmål. Forslag til steder du som tillitsvalgt kan oppsøke for å informere om diabetes:



- Voksenopplæringsentre
- Asyl- og flyktningmottak
- Ulike innvandrersorganisasjoner
- Religiøse møteplasser som kirker, moskeer og templer

Ønsker du mer informasjon om mangfold og likeverd, kan du ringe sentralbordet i sekretariatet. Der vil du få hjelp av en rådgiver som jobber med temaet.

Dette kan tillitsvalgte få hjelp til fra Diabetesforbundet nasjonalt:

- «Komme i gang»-rådgivning
- Nettverksbygging
- Studieheftet «Fra vaffel til vårrull»
- Ferdigutviklede PowerPoint-presentasjoner som kan brukes ved oppsøkende arbeid
- Informasjonsmateriell som kan deles
- Roll-up på forskjellige språk
- Bruk av nettsiden: diabetes.no/innvandrere
- Kontakt med andre tillitsvalgte som har erfaring
- Søke midler til prosjekter
- Besøk av veiledere som snakker ulike språk (på Østlandet)
- Arrangere kurs om tema for helsepersonell

Motivasjonsgrupper for alle

Alle er velkomne, både med og uten diabetes.

Kosthold, fysisk aktivitet og motivasjon henger sammen når du vil endre dine levevaner. Diabetesforbundet har motivasjonsgrupper – et likepersonstilbud for deg som ønsker å endre levevaner sammen med andre. Gruppene er åpne for alle, enten du har diabetes eller bare ønsker å motiveres til sunnere levevaner.

Motivasjonsgruppene har fokus på fysisk aktivitet, kosthold og motivasjon. Sammen inspirerer og motiverer vi hverandre til gode levevaner.

I strategien oppfordres alle lokallag å starte motivasjonsgrupper. De som ønsker å starte en motivasjonsgruppe i nærmiljøet sitt, får tilbud om å gå på kurs for å bli gruppeleder. På kurset får du det verktøyet du trenger for å lede din egen motivasjonsgruppe, blant annet et skreddersydd program som du kan bruke i gruppen.

Vi har mange godt etablerte motivasjonsgrupper rundt omkring i landet.

Sjekk om du finner motivasjonsgrupper i ditt fylke: diabetes.no/motivasjonsgrupper

Bli gruppeleder

Gjennom å være gruppeleder, gir du mulighet til en frisk start for både deg selv og andre. Vi er mer opptatt av smil enn stil! Kom som du er, og sammen med andre skaper du gode øyeblikk. Dette er filosofien som går igjen som en rød tråd.

Hørt og sagt på gruppelederkurs:

«Jeg lærte noe nytt. Det var topp stemning.»

«Dette ga mersmak og god inspirasjon. Rett og slett matnyttig.»

«Inspirerende foredragsholdere.»

«Kjempemotivert til aktivitet etter endt kurs.»

Hørt og sagt av deltakere i motivasjonsgrupper:

«Hadde ikke kommet over dørstokken uten denne gruppa! Det er godt for humøret mitt og hele trivselen.»

«Denne dagen er «hellig». Fint med samhold, og det er lettere å trimme sammen med andre.»

«Det har betydd veldig mye, for jeg var ikke motivert til noe. Dette gleder jeg meg til hver tirsdag.»

«For meg har det hatt betydning både fysisk og mentalt. Det sosiale gir meg lyst til å trene. Jeg har savnet alle i gruppa når jeg har vært borte.»

Ta kontakt med motivasjonsteamet for mer informasjon:

motivasjonsgrupper@diabetes.no



Mer informasjon:

diabetes.no/motivasjonsgrupper

