

# Årsmelding 2021



AMMEHJELPEN

# INNHOOLD I ÅRSMELDINGA

<b>1. Virksomhetens art og lokalisering</b>	<b>side 2</b>
<b>2. Tillitsvalgte, ansatte og administrasjon</b>	<b>side 2-4</b>
2.1. Tillitsvalgte fra 01.01.21 – 31.12.21	
2.2. Ammehjelpens ansatte og administrasjon	
<b>3. Redegjørelse for årsregnskapet</b>	<b>side 4-5</b>
<b>4. Arbeidsmiljø og likestilling</b>	<b>side 5</b>
4.1. Ytre miljø	
<b>5. Medlemmer og ammehenvendelser</b>	<b>side 5-10</b>
5.1. Medlemstall	
5.2. Rekruttering	
5.3. Æresmedlemmer	
5.4. Statistikk over ammehenvendelser	
<b>6. Landstreff, generalforsamling og fagdag</b>	<b>side 10-11</b>
6.1. Fagseminar	
6.2. Landstreff	
6.3. Generalforsamling	
<b>7. Vedtekter og retningslinjer</b>	<b>side 11</b>
7.1. Vedtekter	
7.2. Retningslinjer	
<b>8. Ammehjelpen.no</b>	<b>side 11-13</b>
8.1. Nettsiden ammehjelpen.no	
8.2. Ammehjelpens epost-tjeneste	
<b>9. Sosiale medier og nyhetsbrev</b>	<b>side 13-15</b>
9.1 Nyhetsbrev	
9.2 Ammehjelpsgruppen på Facebook	
9.3 Ammehjelpens offisielle side på Facebook	
9.4 «Ammehjelpen internt mellom oss»	
9.5 Ammehjelpen på Instagram	
<b>10. Ammebutikken</b>	<b>side 15-16</b>
<b>11. Høringer/lobbyvirksomhet</b>	<b>side 16</b>
<b>12. Representasjon</b>	<b>side 16</b>
<b>13. Prosjekter</b>	<b>side 16-17</b>
<b>14. Samarbeidspartnere</b>	<b>side 17</b>
<b>15. Ammehjelpen i media</b>	<b>side 18</b>

*Forside: Motiv fra Ammehjelpens første plakat  
Ammehjelper Anne Svendsen ammer sitt barn, 1968 (foto: Størker Svendsen)*  
[Fra prosjektet Ammehjelpens historie/ «Laktosaurene»](#)

# 1. Virksomhetens art og lokalisering

Ammehjelpen er en frivillig organisasjon som arbeider for å verne og fremme amming. På landsbasis er det ca 200 rådgivere (ammehjelpere) som stiller sin tid til disposisjon for å hjelpe og støtte mødre i ammesituasjonen. Vedtektene våre, §§ 1 og 2 sier:

## § 1. Formål

Ammehjelpen arbeider for å verne og fremme amming. Mødre skal få all den hjelp og støtte de trenger til å amme så lenge de selv ønsker, til beste for barnas og mødrenes helse og samfunnet for øvrig.

## § 2. Profil og oppgaver

Ammehjelpen er en partipolitisk uavhengig frivillig humanitær organisasjon. Gjennom mor-til-mor-kontakt gir vi rådgivning og støtte knyttet til amming og brystmelk. Ammehjelpen verner og fremmer også amming gjennom å påvirke rammebetingelser, holdninger og kunnskap om amming nasjonalt og internasjonalt.

**Ammehjelpens administrasjon** ligger i Biri i Innlandet med en ansatt daglig leder i 70 prosent stilling. En økonomimedarbeider i 20 prosent stilling arbeider fra hjemmekontor i Søgne i Agder. Fra juni 2020 er det ansatt en nettredeaktør på timebasis, 10 timer pr uke. Det er innleide tjenester på regnskap.

**Ammebutikken**, Ammehjelpens nettbutikk, leier varehotell hos Norsk Fraktsenter AS, Vognveien 6, Ørn Industriefelt, 2072 Dal. Ammebutikken selger hovedsakelig ammeklær, BHer og hjelpemidler for amming. Alt overskudd fra Ammebutikken går tilbake til Ammehjelpen.

# 2. Tillitsvalgte, ansatte og administrasjon

## 2.1 Tillitsvalgte

**01.01.2021 – 25.04.2021**

### Styret

Leder: Camilla Amundsen, Bodø

Nestleder: Camilla Krogli Hansen, Oslo

Styremedlemmer:

Rachel Myr, Kristiansand

Kristine Skreosen Mandelid, Telemark

Astrid Tofteland, Kristiansand, ansattes representant

Varamedlemmer:

1. vara: Kristine Molberg Thomsen, Oslo

2. vara: Lisa Husevik, Bergen

3. vara: Cathrin Myrvold, Brumunddal

### Valgkomité

Leder: Hilde Aas Nøst, Trondheim

Josefine Solbakken, Buskerud

Kine Vazon, Oslo

1. vara: June Christine Sandtorv-Fitje, Bergen

2. vara: Inga Malene Bruun, Tromsø

**Revisor:** Elin Ramleth Østli, Revisorsenteret, Trysil

**Regnskapsfører:** Hanne Martinsson, Regnskapskontoret Vekstra, Engerdal

### **25.04.2021 – 31.12.2021**

#### **Styret**

Leder: Camilla Amundsen, Bodø

Nestleder: Kristine Skreosen Mandelid, Telemark

Styremedlemmer:

Rachel Myr, Kristiansand

Kristine Molberg Thomsen, Oslo

Anne-Britt Halonen, Stavanger

Izabella Katharina A. Sætherø, Oslo

Varamedlemmer:

1. vara: Cathrin Myrvold, Brumunddal

2. vara: Ingrid Graue Handeland, Bergen

3. vara: Lisa Husevik, Bergen

#### **Valgkomité**

Leder: Hilde Aas Nøst, Trondheim

June Christine Sandtorv-Fitje, Bergen

Marianne Henriksen Austad, Oslo

1. vara: Kine Vazon, Oslo

2. vara: Inga Malene Bruun, Tromsø

**Revisor:** Elin Ramleth Østli, Revisorsenteret, Trysil

**Regnskapsfører:** Hanne Martinsson, Regnskapskontoret Vekstra, Engerdal

Sentralstyret har hatt 6 møter i 2021. De fire første møtene ble holdt digitalt. Ett styremøte var i Trondheim i september i forbindelse med landstreffet, og ett i Oslo i november.

Kommunikasjonen for øvrig har gått pr telefon og i ulike digitale kanaler.

## **2.2 Ammehjelpens ansatte og administrasjon**

**Anne Sigstad**, daglig leder, 70 prosent stilling. Hjemmekontor: Øverbygdsvegen 133, 2836 Biri

**Astrid Tofteland**, økonomimedarbeider, 20 prosent stilling. Hjemmekontor.

**Camilla Krogli Hansen**, nettedaktør, 10 timer/uke. Hjemmekontor.

Administratorer av epost-tjenesten:

Hilde Faret Tønnessen og Kristine Skreosen Mandelid

Administratorer/moderatorer i Ammehjelpsgruppen på Facebook:

Camilla Amundsen, Katherine Bjugan, Helene Bratlie Opstad, Hilde Aas Nøst

Administrator av Ammehjelpens Facebookside og Instagramkonto:  
Camilla Krogli Hansen

**Ammehjelpens adresse:**

Ammehjelpen  
Postboks 19, 2832 Biri

**Telefon:** 99 26 97 26

**E-post:** ammehjelpen@ammehjelpen.no

**Nettside:** www.ammehjelpen.no

**Organisasjonsnummer:** 973 198 572

### 3. Redegjørelse for årsregnskapet

**Driftstilskudd over Statsbudsjettet var på kr. 1 500 000**, det samme som i 2020.

**Regnskapet for Ammehjelpen Drift** viser et **underskudd på kr 483 928**

(2020: underskudd på kr 492 115)

**Frie midler**

Kontingentinngangen har økt noe i 2021: **kr 221 858** (kr 214 828 i 2020). Oppgangen skyldes at flere har bestilt Ammehjelperoppgaven. Innbetalt kontingent fra medlemmene er lavere i 2021, kr 143 450, mot kr 160 050 i 2020.

**Gaver**

Det er kommet inn betydelig mer gaver fra brukere av Ammehjelpen i 2021: **kr 126 310**, (kr 21 870 i 2020).

**Momskompensasjonen fra staten**

2021: **kr 202 991** (2020: kr. 144 241). I 2020 ble beløpet avkortet med rundt 20 %. Den nye regjeringen vedtok at kompensasjonen skal dekke 100% fra og med 2021.

**Ammebutikken**

Resultatet i 2021 har gått ned til kr. **197 145 kr** etter skatt. (kr. 469 220 i 2020). For 2021 skal det betales kr 47 630 i skatt. Se mer under pkt 10

**Årsresultatet 2021** endte med et overskudd på **kr. 165 123** (kr. 308 459 i 2020)

**Egenkapitalen** er på kr. 2 010 167,-. Det utgjør en egenkapitalprosent på 73,0 prosent, noe som er meget solid.

**Kommentar**

Dagens bevilgning fra det offentlige strekker ikke til for å opprettholde aktiviteten på nåværende nivå. Til tross for en økning i driftstilskudd fra statsbudsjettet i 2019, kan Ammehjelpen drift vise til to år med gjentakende underskudd.

Organisasjonen er med dagens økonomi ikke i stand til å lønne ansatte i tråd med gjennomsnittlig norsk lønnsnivå, eller kompensere styremedlemmene for den jobben og det ansvaret de tar på seg.

Dette vil bli alvorlig for organisasjonens drift allerede i 2023, da nåværende daglig leder går av med pensjon.

Ammehjelperne, som gir av sin fritid for å avhjelpe manglene i norsk offentlig barselomsorg, kommer til å måtte grave dypt i egen lomme for å komme på den årlige kurshelgen.

For at Ammehjelpen skal kunne bestå og videreutvikles, er det avgjørende at det statlige driftstilskuddet økes betraktelig.

## 4. Arbeidsmiljø og likestilling

Arbeidsmiljøet er godt. Det har ikke blitt rapportert om skader eller ulykker på arbeidsplassen.

Ammehjelpen består av kvinner som driver mor-til-mor-støtte ved amming. Menn kan ikke være ammehjelpere, da det er et krav at man må ha egen ammeerfaring. Dette er ikke i strid med likestillingsloven, jfr § 8, foreninger. Menn kan være aktive medlemmer, tillitsvalgte og ansatte i organisasjonen. Vi har ett mannlige æresmedlem i Ammehjelpen.

### 4.1 Ytre miljø

Virksomheten medfører verken forurensning eller utslipp som kan være til skade for det ytre miljøet.

## 5. Medlemmer og ammehenvendelser

### 5.1 Medlemsoversikt 2015 – 2021

Årstall	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
<b>Ammehjelpere</b>	138	156	160	184	209	208	231
<b>Støttemedlemmer</b>	98	91	94	79	296	357	460
<b>Støttemedlemmer helse</b>	89	86	74	67	63	44	39
<b>Aktive medlemmer</b>	95	231	302	258	183	6	7
<b>Æresmedlemmer</b>	10	10	10	12	11	11	11
<b>TOTALT</b>	<b>430</b>	<b>574</b>	<b>640</b>	<b>600</b>	<b>753</b>	<b>615</b>	<b>748</b>

Medlemstallet i Ammehjelpen viser en markant nedgang fra 2019 til 2020. Det henger sammen med en opprydning i medlemssystemet, og kan tyde på at tallene fra de foregående år har vært litt for høye. Det understøttes av at kontingentinngangen ikke har gått ned tilsvarende mye fra 2019 til 2020.

Tidligere har «aktive medlemmer» (350 kr/år) omfattet alle som bestilte ammehjelperpakken, men fra 2020 er disse overført til «støttemedlemmer» (300 kr/år).

«Aktive medlemmer» er de som er aktive med verv i lokalgrupper eller sentralt, men ikke driver som ammehjelpere. Kategorien «støttemedlemmer helse» er faset ut ved naturlig avgang. Det er ikke sendt krav til de resterende for 2022.

## 5.2 Rekruttering av ammehjelpere

Rekruttering av ammehjelpere skjer i stor grad gjennom Ammehjelpsgruppen på Facebook, men også blant mødre som har fått hjelp av oss, og venner og bekjente.

36 nye ammehjelpere besvarte oppgaven og ble godkjent i 2021. (tallet var 23 i 2020)

Veiledere i 2021: Elin Sebjørnsen, Siv Helen Hansen, Torø Ingvild Lien, Heide Thorsen og Guro Øydgard.

Faglig ansvarlig for ammehjelperoppgaven og veiledergruppen er jordmor, IBCLC, MNSc Ina Landau Aasen.

Nye ammehjelpere får tildelt en fadder som følger dem opp med veiledning i det første halvåret.

Faddere i 2021: Kristine Skreosen Mandelid, Ingrid Graue Handeland, Inga Malene Bruun, Eileen Hauge Kjellsen, Astri Kvassnes, Sannija Goleva-Fjellet, Izabella Katharina A. Sætherø og Josefine Solbakken.

## 5.3 Æresmedlemmer

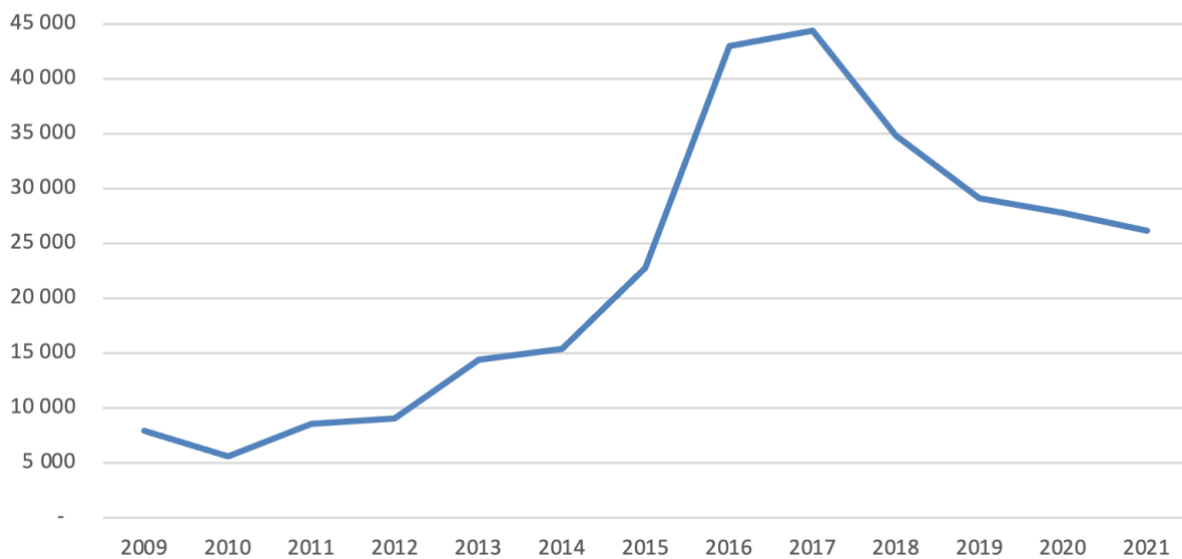
Elisabet Helsing,(†) Kari Paalgard Pape, Anna Strand, Eli Heiberg, Hans Christofer Børresen, Gro Nylander, Elin Liseth (†), Anne-Karin Paulsen, Mette Lawlor, Rachel Myr, Anne Bærug, Tine Greve og Else Nielsen.

## 5.4 Statistikk over ammehenvendelser 2013 – 2021

Årstall	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
Antall ammehjelpere	143	141	138	156	160	184	200	208	231
Ant. levert rapport	100	111	111	133	138	154	159	163	171
Svarprosent	74%	79%	80%	85%	86%	84%	79%	80%	75%
Rapporterte	12391	13623	20735	41045	41915	31118	26330	25107	23281
Estimerte	2037	1752	2073	1977	6987	3734	2811	2693	2881
<b>Totalt</b>	<b>14428</b>	<b>15375</b>	<b>22808</b>	<b>43022</b>	<b>48902</b>	<b>34852</b>	<b>29141</b>	<b>27800</b>	<b>26162</b>

Estimert antall henvendelser som ikke er registrert, er basert på at de som ikke har sendt inn, har i gjennomsnitt like mange henvendelser som gjennomsnitt av de 80% som har færrest registrerte henvendelser.

## trend henvendelser 2009 - 2021



Antall registrerte ammehenvendelser er en god del lavere i årene 2019-21 enn i årene 2016-18. Det er også en liten nedgang fra 2019 til 21, noe som blant annet henger sammen med at vi ikke har tatt hjemmebesøk eller holdt kurs under pandemien.

Den store oppgangen i årene 2015-17 har sammenheng med økt satsing på Facebook disse årene. *Ammegruppen* ble startet i 2015 og mange ammehjelpere var aktivt med der. I 2016 startet vi vår egen gruppe, *Ammehjelpsgruppen*, og ammehjelperne bidro mye de to første årene. I tillegg var det funksjoner på Facebook som registrerte all aktivitet på personnivå, og vi kunne ta ut nøyaktig statistikk over dette. Fra 2018 forsvant den funksjonen, og ammehjelperne må selv estimere sin aktivitet.

Grappa fungerer som opplæringsarena for gravide, ammende, helsepersonell og kommende og nåværende ammehjelpere. Den har derfor med tiden blitt mer selvgående, og ammehjelperne trenger ikke å bruke like mye tid der som i oppstartsfasen.

En annen årsak til nedgang i antall henvendelser er nettsiden vår, ammehjelpen.no. Vi antar at flere i større grad finner svar på spørsmålene sine på egen hånd – noe som var ett av målene med den nye nettsiden.

Ammehjelpen lanserte i juni 2019 en ny, mobilvennlig nettside. Alle artiklene ble skrevet om og oppdatert, slik at de ble enklere å lese. Det ble også enklere å finne fram.

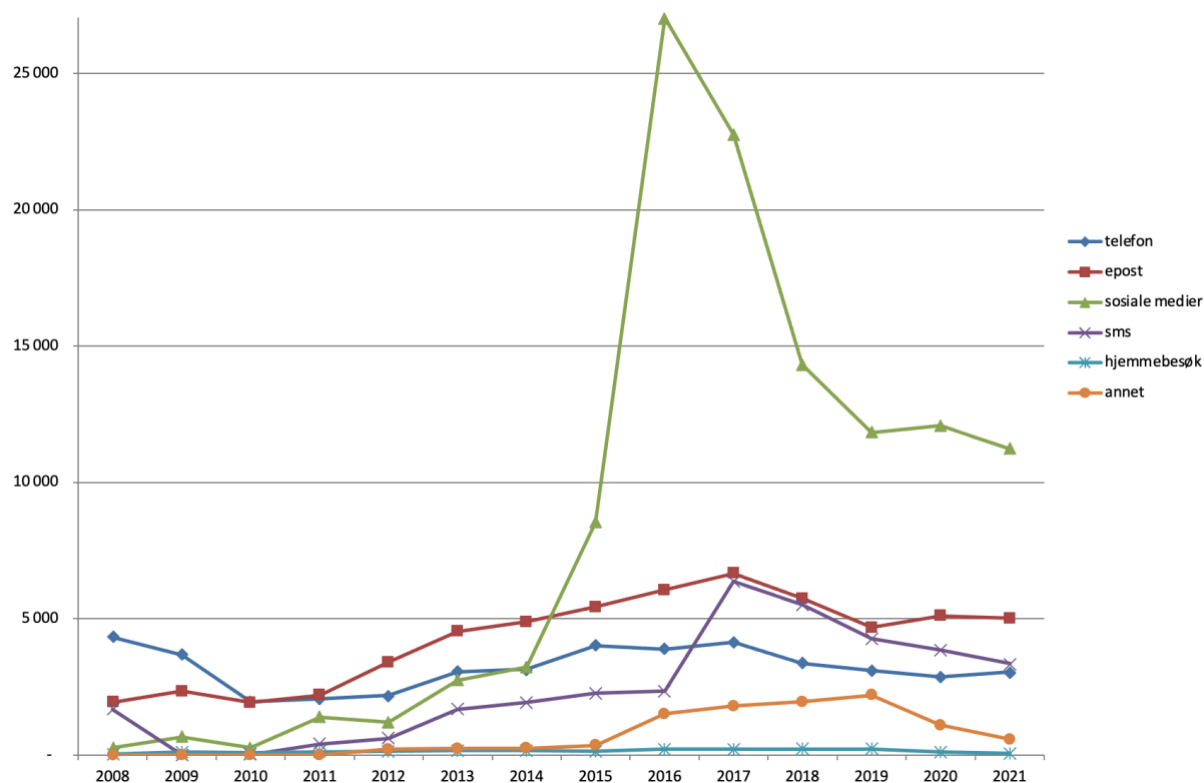
Fra 2018 til 2021 har antall brukere av siden økt fra 382 000 til 783 000. De besøkende bruker mer tid på hver enkelt artikkel, og leser flere artikler mens de er innom.

Se også pkt. 8.

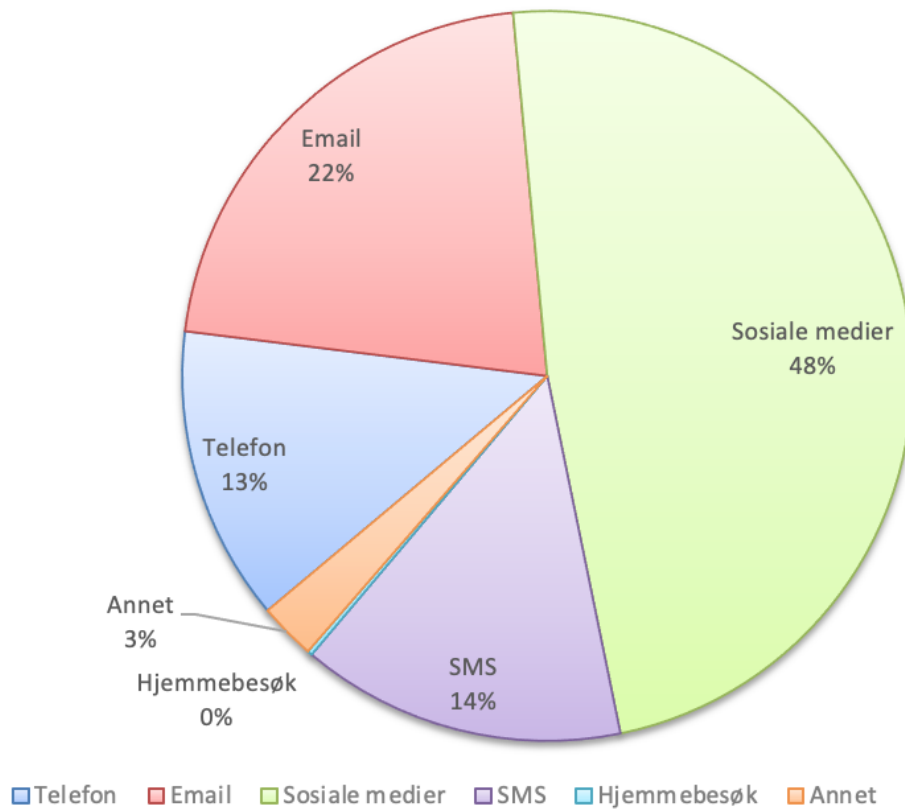
## Ammehenvendelser fordelt på kommunikasjonsområde 2013 – 2021

Årstall	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
Telefon	3045	3146	4009	3876	3876	3356	3111	2865	3 043
E-post	4525	4880	5426	6073	6669	5749	4696	5111	5 016
SMS	1668	1929	2262	2338	6360	5512	4265	3843	3 349
Sosiale medier	2748	3242	8531	27031	22746	14313	11834	12076	11 240
Hjemmebesøk	172	170	147	217	208	225	223	103	50
Annet	233	256	360	1510	1799	1963	2199	1109	583
<b>Totalt</b>	<b>12391</b>	<b>13623</b>	<b>20735</b>	<b>41045</b>	<b>41915</b>	<b>31118</b>	<b>26330</b>	<b>25107</b>	<b>23 281</b>

## Ammehenvendelser fordelt på kommunikasjonsområde 2008 – 2021



## Amnehenvendelser fordelt på kommunikasjonsområde 2021

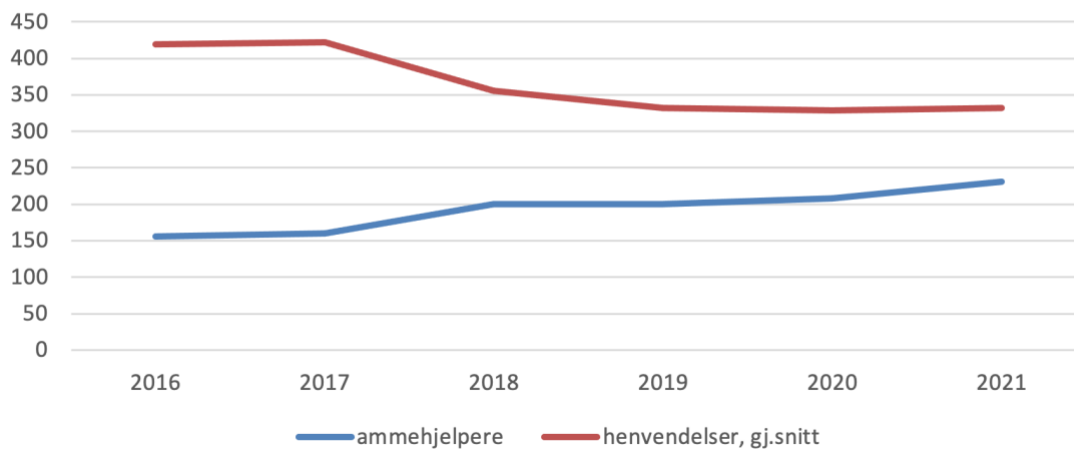


Sosiale medier står for størstedelen av de registrerte henvendelsene.

Den viktigste direkte kontakten og oppfølgingen mor-til-mor foregår fortsatt på telefon, SMS/messenger og epost. Det har ikke vært hjemmebesøk under pandemien.

*Annet* dekker kurs, pumpeutleie og tilfeldige møter der ammehjelperen blir spurt om råd. Det har heller ikke vært kurs eller leid ut pumper under pandemien, derfor er den lavere enn vanlig.

### Antall ammehjelpere VS antall henvendelser pr ammehjelper



Det har vært en målsetting for Ammehjelpen å gjøre informasjon lettere tilgjengelig for brukerne gjennom Ammehjelpsgruppen og artiklene på ammehjelpen.no.

I tillegg har vi fokusert på å verve flere ammehjelpere.

Grafen over viser at grepene vi har tatt har hatt den effekten vi ønsket. Belastningen på den enkelte frivillige ammehjelper har avtatt.

Men trykket blir tilsvarende større på organisasjonen for å drifte og oppdatere nettsider og sosiale medier, og dette koster penger.

## 6. Landstreff, generalforsamling og fagdag

### 6.1 Fagseminar 2021

Trondheimsgruppa sto for et veldig bra faglig program, og god gjennomføring. Det var lagt til rette for både digital overføring og fysisk oppmøte. Det var 150 deltagere fysisk til stede, og 355 deltok digitalt. Dette er rekord i antall deltakere på Ammehjelpens fagseminar. Tilbudet om digital overføring er kommet for å bli.

Programmet hadde disse foreleserne og temaene:

- Ina Landau Aasen: Ammefrekvens det første døgnet
- Rachel Myr: Med barnet som ammeveileder. Å styrke mors mestringsevne og få ammingen rett fra starten.
- Henrik Hvaal, Redd Barna: WHO-koden, hvorfor er den så viktig?
- Cecilie Revhaug: Normal barselbaby, hvem, hva og hvor? Risikobabyer, premature og morsmelk
- Anne Bærug: Hvilke faktorer kan forklare den sosiale ulikheten i amming
- Tilde Broch Østborg: Hello from the other side. Fra fødselslege til mor og tilbake igjen
- Tine Greve: Veiledning ved ammeutfordringer på grunn av stramt tungebånd.

Ammehjelpens BegeistRingsPris 2021 ble delt ut. Vinneren var Helsestasjonen i Våler i Viken, for forbilledlig oppfølging av mamma med store ammeutfordringer. Ansatte var til stede og mottok prisen.

### 6.2 Landstreff 2021

Landstreetet lørdag ble overført digitalt i tillegg til fysisk oppmøte. Det var 58 ammehjelpere som møtte.

Lørdag var det ammecase med Rachel Myr og Tine Greve, og historisk tilbakeblikk ved Kari Pape og Vibeke Sæther.

Søndag ble Ammehjelpens syn på foreldrepermisjonen diskutert i grupper. Gruppens synspunkter ble sendt inn skriftlig til styret, som ut fra dette formulerte en uttalelse. Den ble sendt på høring og det kom ingen innsigelser.

### **Ammehjelpens standpunkt om foreldrepermisjonen.**

Ammehjelpen mener at alle ammende bør kunne følge den nasjonale anbefalingen om å fullamme i 6 måneder, med gradvis innføring av fast føde i andre levehalvår. Ammende bør ha mulighet til å ta 100% lønnet permisjon i minst 8 måneder etter fødselen, og reell rett til lønnet ammefri så lenge det trengs.

Det handler om barns rett til morsmelk like mye som mors rett til å amme. Amming har livsvarige helseeffekter for dem begge.

Arbeidsmiljølovens bestemmelser om ammefri er pr i dag ikke etterlevd av store deler av norsk arbeidsliv, spesielt der hvor mange kvinner i reproduktiv alder er ansatt i turnusordninger. Ammehjelpen mener ammefri må bli en reell rettighet.

## **6.3 Generalforsamling**

Den 49. ordinære Generalforsamling i Ammehjelpen ble holdt digitalt 25. april. Alle ordinære generalforsamlingssaker ble behandlet. Det var samlet 46 deltagere, hvorav 43 stemmeberettigede. Referat foreligger.

## **7. Vedtekter og retningslinjer**

Det er ikke gjort vedtektsendringer i 2021.

### **Retningslinjer**

*Retningslinjer for svar på e-post.* Oppdatert i styremøte 5, 16.09.2021

*Retningslinjer for hjemmebesøk.* Endret/tilpasset flere ganger etter gjeldende koronaregler.

## **8. Ammehjelpen.no**

### **8.1. Nettsiden ammehjelpen.no**

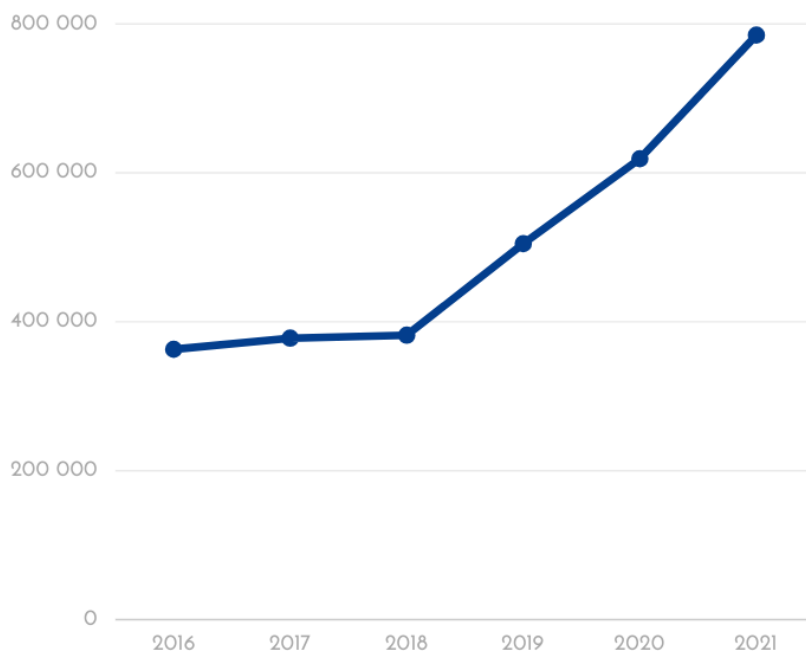
Camilla Krogli Hansen er ansatt på timebasis som nettedaktør. (10 timer pr uke) Tekniske løsninger leveres av Increo. Vi bruker Google Analytics som statistikkverktøy.

I årene 2016-2018 var antall brukere relativt stabilt. Etter lansering av ny nettside i 2019 har vi hatt en markant økning i hvor mange som bruker sidene våre.

Dette skyldes i stor grad at artiklene er oppdatert og skrevet om slik at de er enklere å lese og bruke, og at den nye nettsiden er mer brukervennlig på mobil. 93,3 prosent av leserne våre er nå inne på nettsiden via mobil.

## BRUKERE PÅ AMMEHJELPEN.NO

Fra 2016 til 2021. Statistikk fra Google Analytics.



Nettsiden hadde 783 000 brukere i 2021. Dette tilsvarer en økning på 26,8 prosent fra året før. De besøkende leser også flere artikler mens de er innom. Antall økter var 2,2 millioner, en økning på 23,3 prosent fra året før.

Under hver artikkel får leserne spørsmålet: «Var denne artikkelen nyttig for deg?» 94,3 prosent av de som har svart, har svart ja.

Mest populære artikler på nettsiden i 2021:

1. [Oppbevaring av morsmelk](#)
2. [Avføring hos det fullammede barnet](#)
3. [Nattamming](#)
4. [Ammestart \(samleside\)](#)
5. [Hvor ofte skal jeg amme?](#)
6. [Kveldsamming og kveldsuro](#)
7. [Hva kan jeg spise og drikke?](#)
8. [Brystbetennelse](#)
9. [Fast føde](#)
10. [Hvordan få et godt sugetak?](#)

## 8.2 Ammehjelpens epost-tjeneste

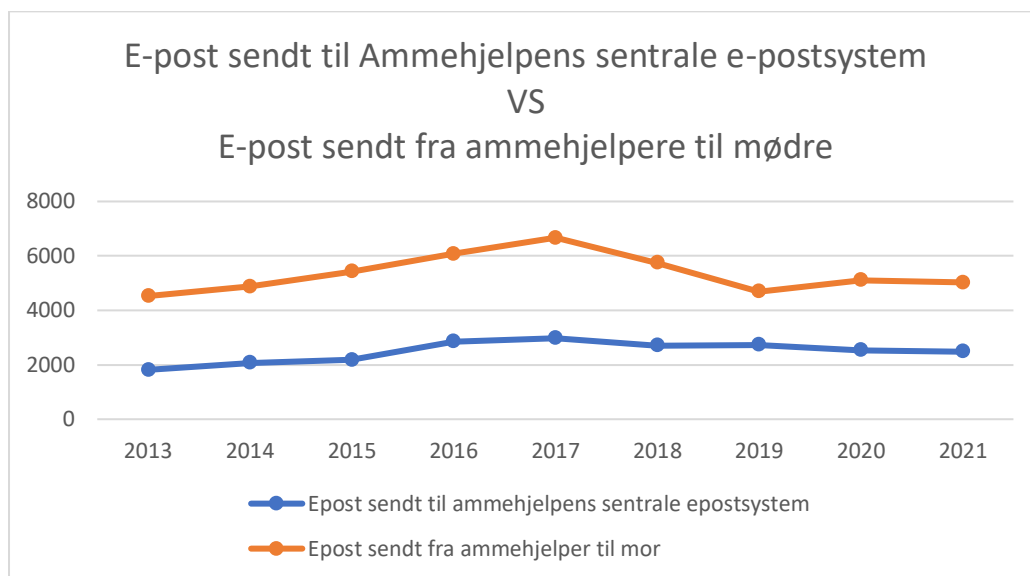
Tjenesten blir administrert av Hilde Faret Tønnessen og Kristine Skreosen Mandelid. Den tekniske løsningen for epost-tjenesten er fra 2010. Høsten 2020 startet prosjektet med ny løsning. Dette innbefattet hele innloggingssiden for ammehjelperne, og krevde en grundig gjennomgang av personvernet. Arbeidet stoppet opp, men nå forventes lansering våren 2022.

På grafen ser vi en nedgang i innkomne eposter fra 2017 til 18. Det skyldes at vi nådde et punkt der kapasiteten vår ble sprengt. Vi fikk derfor laget en løsning for å stenge systemet når pågangen blir for stor i forhold til antall ammehjelpere med kapasitet til å svare.

Antall mødre som ønsker hjelp via e-post er derfor større enn antall e-poster som er registrert sendt inn. I løpet av 2021 har e-post-tjenesten vært stengt til sammen 90 ganger. I sommerferien måtte vi stenge 22 ganger mellom 5. juni og 7. august.

I 2021 ble 2482 (2020: 2434) e-poster registrert inn i systemet.

Grafen viser innsendte spørsmål (blå linje) og antall besvarelser fra ammehjelperne (oransje linje). Her ser vi tydelig at antall svar fra ammehjelperne er høyere enn innsendte e-poster. Det skyldes at en god del mødre får videre oppfølging over lengre tid. Noen tar også direkte kontakt med ammehjelperen ved et senere tidspunkt i ammeperioden for hjelp med andre problemstillinger.



## 9. Sosiale medier og nyhetsbrev

### 9.1 Nyhetsbrev

Ammehjelpen bruker tjenesten Mailchimp. Vi sender temanyhetsbrev som reflekterer oppdaterte og relevante artikler fra nettsiden vår til helsepersonell, ammehjelpere og mødre.

I Ammehjelpens historieprosjekter har «Månedens laktosaur» vært sendt ut hver måned. Se pkt. 13.

Nyhetsbrev om andre temaer er sendt ut etter behov.

2543 personer abonnerer på nyhetsbrev.

## 9.2 Ammehjelpsgruppen på Facebook

Camilla Amundsen er administrator med hjelp av en moderatorgruppe på tre personer. Teamet modererer og arbeider med gruppen jevnt gjennom døgnet, og organiserer driften seg imellom. Det er en egen chat der ammehjelpere som er aktive i gruppen kan melde inn rapportering av innlegg og kommentarer, samt kommunisere rundt drift av gruppen.

Gruppen hadde pr 31.12.2021 rundt 39 000 medlemmer (ca 34 000 i 2019). Vi opplever at flere velger å bli igjen i gruppen etter endt ammeforløp og bidrar videre med egen erfaring og råd. Det er et gledelig høyt antall tidligere medlemmer som melder seg inn igjen ved et nytt svangerskap.

Gruppen har høy aktivitet og har et godt omdømme blant mødrene. Vi ser stadig at den er anbefalt av helsepersonell på føde/ barsel, helsesykepleier, leger m.fl. Dette kommer tydelig fram i svarene ventende medlemmer gir på de spørsmålene som kreves for innmelding i gruppen.

Den har etablert seg som et positivt verktøy for mødrene. Vi ser en positiv trend der mødrene adopterer svar og råd fra ammehjelpere i gruppen, og svarer andre mødre med disse. Dette har bidratt til at behovet for veiledning direkte fra ammehjelperne har gått ned, jfr. statistikk over henvendelser til Ammehjelpen. Mødrene bruker også i større grad søkefunksjonen i gruppen, noe som medfører færre innlegg, da de finner svar uten å poste innlegg selv.

I tillegg til mødrene er det en god del helsepersonell, blant andre leger, helsesykepleiere, jordmødre og barnepleiere, som bruker gruppen i læringsøyemed. Ammehjelpsgruppen er også viktig for rekruttering av nye ammehjelpere, og den synliggjør i stor grad jobben som ammehjelperne gjør.

I gruppen har vi lagt til rette for at masterstudenter og andre får mulighet til å bruke gruppen til innhenting av data til forskning. Det er utarbeidet egne retningslinjer for dette.

## 9.3 Ammehjelpens offisielle side på Facebook

Camilla Krogli Hansen har administrert denne kontoen fra 2020.

Siden hadde 29 000 følgere pr 31.12.21, mot 25 313 i 2020. Rekkevidde i 2021: 367 164.

Det postes som regel 4-5 innlegg pr uke. Vi deler egne artikler, andre relevante og dagsaktuelle nyhetsartikler og kommentarer, i tillegg til ny forskning. Dette er en viktig kanal for å spre informasjon om amming og morsmelk til partnere, familie og helsepersonell som ikke er i Ammehjelpsgruppen. Mange helsestasjoner følger oss og deler postene på egne sider.

Som administrator på denne siden, så kan man svare som Ammehjelpen i kommentarfelt hos andre aktører og like andres innlegg som Ammehjelpen. Dette har bidratt til å gjøre oss mer synlige og tydelige i det offentlige ordskiftet.

## 9.4 «Ammehjelpen internt mellom oss»

«Ammehjelpen internt mellom oss» er en hemmelig gruppe på Facebook kun for godkjente ammehjelpere, der alle saker relatert til amming og Ammehjelpen kan postes og diskuteres. Gruppens administratorer har vært Magni Onsøien og daglig leder, Anne Sigstad.

## 9.5 Ammehjelpen på Instagram

Camilla Krogli Hansen har administrert denne kontoen fra august 2020. Kontoen ble da koblet opp mot statistikkverktøy. Rekkevidden fra august-desember 2021 økte med 47,3 prosent fra året før.

Vi hadde ca 17 000 følgere pr 31.12.21.

Økningen skyldes i stor grad større aktivitet og plakater med budskap som er enkle å like og dele.

Dette er en kanal der vi kan bygge nettverk med andre aktører, både sosialt og politisk.

# 10. Ammebutikken

Vibeke Støbakk Myren har vært ansvarlig for innkjøp, markedsføring og alt innhold på nett i Ammebutikken. Lager og utsendelse fra Norsk Fraktsenter AS på Dal.

I 2021 byttet vi leverandør av nettbutikk, fra Magento til MyStore. Det førte i sin tur til at vi også skiftet regnskapssystem fra 24SevenOffice til Tripletex. Denne omleggingen førte til en del økte kostnader, og i en periode litt mindre synlighet.

Omsetningen i 2021 ble noe lavere enn i 2020, men vi fikk likevel et fint overskudd på kr 197 145 etter skatt. Overskuddet går i sin helhet til Ammehjelpen.

I november 2021 leverte Vibeke inn oppsigelse av avtalen med Ammehjelpen. Stillingen ble lyst ut gjennom Ammehjelpens kanaler, og vi fikk 14 søkere. 4 ble innkalt til intervju. Stillingen ble tilbudt Grete Halvorsen, som takket ja. Hun tiltrer 1. mars 2022.

I januar 2022 ble vi oppsagt hos Norsk Fraktsenter, da de skulle avvikle. Vi har vært kunde der siden 2015. Fra 22. februar var vi operative hos KANMER.no på Årnes.

### Møter

Ammebutikkens arbeidsutvalg har hatt ett fysisk møte og 5 digitale i 2021. Arbeidsutvalget består av daglig leder, økonomimedarbeider, styreleder og nettbutikkansvarlig.

### Vareutvalg

Ammebutikken har et bredt utvalg i amme-bh'er - også i store størrelser - ammeinnlegg og ammeklær. Vi har et mer begrenset utvalg av hjelpemidler, bøker og andre ammerelaterte ting.

### Årsresultat

Resultatet gikk ned fra netto kr 469 220 i 2020 til netto kr 197 145 i 2021.

### Ammebutikken som AS

Generalforsamlingen 2021 vedtok å etablere Ammebutikken som eget AS. Denne prosessen ble

igangsatt, men det dukket opp uavklarte spørsmål som gjør at vi trenger å gå grundigere gjennom fordeler og ulemper ved dette.

## 11. Høringer/lobbyvirksomhet

Ammehjelpen har gitt følgende hørings svar i 2021:

**Kunnskapsdepartementet.** Nasjonal retningslinje for barnesykepleierutdanningen.  
Skriftlig svar sendt 26.02.2021

**Kunnskapsdepartementet:** Nasjonal retningslinje for samisk sykepleierutdanning.  
Skriftlig svar sendt 06.06.2021

01.11.21 ble det sendt ut en velkomst/orienterings-mail til alle medlemmene i den nye Helse- og omsorgskomiteén. Mailen fortalte kort om hvem vi er.

03.11.21 ble det sendt et skriftlig innspill til Statsbudsjettet for 2022. Ammehjelpen ba om at organisasjonens bevilgning blir økt til 3 millioner kroner.

05.11.21 Izabella K. A. Sætherø hadde et møte med Arbeiderpartiets representant i Helse og omsorgskomiteén, Even Amandus Røed.

## 12. Representasjon

**Helsedirektoratets referansegruppe for Nasjonal faglig retningslinje for fødselsomsorgen.**  
Anne Sigstad representerer Ammehjelpen.

**Helsesykepleierkongressen i Ålesund. 13.-16. september.**

Ingen hadde mulighet til å stille på stand, men Ammehjelpen fikk delt ut brosjyren på norsk og engelsk til alle 300 deltakerne.

**Babymessa i Oslo 25.-26. september.**

Ammehjelpen vant gratis stand. Medlemmer i Oslo-gruppa stilte opp.

**Lobbyseminar med FOKUS 25. oktober.** Izabella K. A. Sætherø deltok.

**Seminar Landsforeningen 1001 dager 27. oktober.** Camilla Krogli Hansen deltok.

## 13. Prosjekter

**Nye filmer til ammehjelpen.no**

Prosjektet «Korte filmer om amming». Filmene skal publiseres på ammehjelpen.no og Ammehjelpens Youtube-kanal. Filmopptak i november 2021. Til 25 filmer var 14 mødre og babyer rekruttert til opptakene som foregikk over fire dager. Filmene blir ferdigstilt til 1. april 2022. Rapporteringsfrist er 1. juli 2022. Prosjektet er i samarbeid med filmselskapet Leidar og finansiert av Stiftelsen DAM.

### **Ammehjelpens historieprosjekter**

Sidsel Pape, datter av Ammehjelpen-pionér og æresmedlem Kari Pape, har tatt initiativ til og driver flere prosjekter for å ta vare på Ammehjelpens historie, med fokus på de tidligste ammehjelperne som er blitt kalt «laktosaurer». «Laktosaur» er en betegnelse på en «ammehjelper fra fortida». Et begrep som Elisabet Helsing lanserte ved Ammehjelpens 30-års jubileum i 1998.

### **Ammehjelpens arkivprosjekt**

Elisabet Helsing's arkiv er ferdig sortert og levert til Arkivverket. Flere av de tidligste ammehjelperne går gjennom sine arkiver og leverer inn. Materiell som er lagret hos daglig leder, blir også tatt med.

Det er gjort 12 videointervjuer av 11 personer med tilknytning til Ammehjelpen. Disse vil etter hvert bli levert til Arkivverket, i tillegg til at de publiseres på ammehjelpen.no og Ammehjelpens Youtube-kanal.

### **Ammenytt tilgjengelig på NB.no**

Nasjonalbiblioteket har digitalisert de fleste utgavene av «Ammenytt», Ammehjelpens medlemsblad som kom ut på papir fra 1970 til 2006.

### **«Ammervolusjonen» - en antologi.**

Fagbokforlaget gir ut denne boken med bidrag fra flere sentrale tidligere medlemmer i Ammehjelpen. Anne Sigstad deltar som forfatter.

«**Månedens laktosaur**» - fast spalte på ammehjelpen.no. Hver måned presenteres en laktosaur, med bilde, CV og en tekst de har skrevet selv. Dette var et prøveprosjekt i 6 måneder fra januar 2021, men det er vedtatt videreført.

## **14. Samarbeidspartnere**

**Nasjonal kompetansetjeneste for Amming (NKA)** bistår Ammehjelpen med faglig godkjenning av tekster i artikkelsamlingen på nettsiden og veileder ammehjelpere i vanskelige ammespørsmål.

Leder ved NKA, Ina Landau Aasen, jordmor, MNSc, og IBCLC, er faglig ansvarlig for Ammehjelperoppgaven og veiledergruppa. Ammehjelpen er representert med Anne Sigstad i referansegruppen for NKA.

Fra 01.01.2022 er NKA lagt inn under Folkehelseinstituttet under navnet *Enhet for Amming*.  
<https://www.fhi.no/ml/aming-og-morsmelk/>

**Helsedirektoratet.** Ammehjelpen samarbeider med Helsedirektoratet i saker som angår amming. I 2021 har Ammehjelpen bidratt med å promotere filmer om amming, laget av Helsedirektoratet og Nasjonal Kompetansetjeneste for amming og publisert på helsenorge.no. Ammehjelpen har mottatt en godtgjørelse for dette.

**Helsestasjoner, barselavdelinger** og andre som ønsker det, kan ha samarbeid med Ammehjelpen lokalt.

## 15. Ammehjelpen i media

Her er en oversikt over innlegg i media i 2021 der Ammehjelpen er omtalt og/eller ammehjelpere har uttalt seg:

04.01. Adresseavisen+ "[Får 30.000 spørsmål i året om amming](#)" Anne Sigstad

06.01. Adresseavisen: "[Nyfødt i koronatid: Restriksjoner har hatt positiv effekt for mødre og barn](#)" Anne Sigstad

16.04. [Avisa Nordland: Portrettintervju av Camilla Amundsen.](#)

17.07.2021 [Nrk nett: Kritiserer behandling av nyfødde - ikke godt nok dokumentert. Solveig Thorp Holmsen. Ammehjelpen er nevnt.](#)

07.08: [Nrk nett og TV: Katherine Bjugan: Anette sleit med å amme dottera si - Eg har følt med åleine](#)

07.08: [Nrk nett: Camilla Amundsen: Nybakte mødre oversvømmes av ammeråd:](#)

12.08. [Nrk TV Midtnytt \(Trøndelag\) Camilla Amundsen.](#) Oppfølging av sak om Anette, se over.

25.09. Intervju i podcasten "Jordmorpodden" på Babymessa. Marie Sigstad Lande

01.10. [De fleste mødre ammer uten problemer. Midtnorsk debatt. Katherine Bjugan](#)

14.10. Live-sending Facebook "Foreldrelandsbyen" Anne Sigstad presenterte Ammehjelpen.

23.10. [Brukte 100 000 kroner på hjelp. Fædrelandsvennen. Anne Sigstad](#)

