

# ÅRSMELDING FOR 2021

---

Landsforeningen for Ryggmargsskadde

## Årsmøte 2021

Landsforeningen for Ryggmargsskadde holdt sitt årsmøte i 2021 som et digitalt møte 17. april. Det var til stede 18 delegater i tillegg til leder av valgkomiteen, 2 observatører og 2 gjester. Karl Håkon Sævdold hilste årsmøtet på vegne av Sentralstyret.

Etter årsmøtet hadde hovedstyret følgende sammensetning:

Leder:	Anders Nupen Hansen	Innlandet
Nestleder:	Ingrid Njerve	Øst/Oslo
Styremedlem/økonomi:	Terje Engeset	Øst/Oslo
Styremedlem:	Shaqir Rexhaj	Innlandet
Styremedlem:	Kenneth Jørgensen	Oslofjord Vest
Styremedlem:	Christine Fossaa Utne	Øst/Oslo
Varamedlem:	Cecilie Klungtveit (ny)	Rogaland
Varamedlem:	Kjetil Sigurdson (ny)	Oslofjord Vest

Valgkomiteen bestod av:

Leder:	Geir Inge Sivertsen	Rogaland
Medlem:	Marianne Graham Hjelman	Øst/Oslo
Medlem:	Anne Beate Melheim	Hordaland

LARS er pålagt via NHF sine lover å ha samme revisorfirma som NHF. I 2021 var dette BDO AS.

## Hovedstyret

Hovedstyret har i 2021 avholdt 9 styremøter og behandlet 77 saker. Alle styremøtene har vært holdt digitalt. Hovedstyret har utover dette hatt arbeidsmøter og stått i løpende kontakt med hverandre via telefon, Messenger, Meet (videokonferanse) og e-post.

## Organisasjon

LARS har ingen ansatte og drives i sin helhet av tillitsvalgte. Som del av Norges Handikapforbund har LARS tilgang til møterom og enkelte administrative tjenester hos hovedkontoret i Galleri Oslo. Tilgang til møterom fulgte NHF sine smittevernregler og var veldig begrenset også dette året.

LARS har 9 lokallag med egne styrer i tillegg til lokallaget i Tromsø som administreres av hovedstyret. Området Nordland er ikke dekket av et lokallag.

Pr 31. desember 2021 har LARS 1038 betalende medlemskap, hvor 15 er medlem i mer enn ett lokallag i LARS. For detaljer om medlemmer pr lokallag og medlemsutvikling, se vedlegg.

## Patetra

Ansvarlig redaktør for medlemsbladet Patetra er Tori Lunde. Redaksjonsmedarbeidere er Elisabet Berge og Anne Beate Melheim, og ansvarlig for layout er Kenneth Jørgensen. Store deler av bladet finansieres via annonser.

I 2021 kom bladet ut 4 ganger. Medlemsbladet distribueres til medlemmer pr post og kan i tillegg lastes ned og leses på LARS sin hjemmeside [www.lars.no](http://www.lars.no).

## Det digitale LARS

LARS har hjemmeside med adresse [www.lars.no](http://www.lars.no). På disse sidene finnes våre vedtekter, informasjon om LARS og aktuelle saker. Medlemsbladet Patetra legges fortløpende ut elektronisk i PDF format. ABC-heftene om ryggmargsskader og treningsbok kan lastes ned gratis i PDF format. I tillegg finnes kontaktinformasjon til hovedstyret, lokallagene og til våre samarbeidspartnere samt innmeldingsinformasjon.

I 2009 opprettet LARS en gruppe på Facebook; «LARS – Landsforeningen for ryggmargsskadde». Dette er en lukket gruppe der medlemmene kan dele informasjon, stille spørsmål til hverandre, diskutere og kommentere på innlegg. Det er i dag 2460 medlemmer i gruppen som er 143 flere enn på samme tid i fjor.

Sommeren 2019 ble det etablert en ny side på Facebook: «Landsforeningen for ryggmargsskadde – LARS». I motsetning til gruppen, så er dette en side hvor LARS som organisasjon presenterer seg og ensidig deler informasjon. Siden er åpen for alle. Det vil si at alle som kan åpne siden og se det som er lagt ut. Oppslag med tagging av andre vi samarbeider med har vist seg å være effektivt for å spre budskapet vårt til nye lesere. Det er i dag 1072 som følger siden som er en økning på 125 siden samme tid i fjor.

## Nok et Korona-år

Også 2021 har vært et spesielt år for LARS, for våre medlemmer, tillitsvalgte og våre samarbeidspartnere. I store deler av året har det vært begrensninger på fysiske møter og samlinger. Både lokallag og LARS sentralt har likevel klart å legge til rette slik at flere fysiske samlinger var mulig. I nok et år har organisasjonen vært fremoverlent og fleksibel, snudd seg rundt, og tilpasset seg skiftende retningslinjer.

Årsmøter, styremøter og trening har blitt gjennomført digitalt. Samarbeidspartnere har laget webinarer og holdt faglige presentasjoner over video. Gjennom de digitale møteplassene har vi blitt kjent med nye fjes som syntes det var enklere å møte opp på en slik arena. I stedet for store sentrale arrangementer har lokallagene invitert til mindre desentrale møter. Alle gangene det har vært mulig å samles har våre medlemmer satt pris på dette. Det samme har samarbeidspartnerne.

Selv om det er lagt mye krefter i å gjennomføre så mange arrangementer som mulig, så må vi innse at organisasjonen i løpet av året gikk korona-lei. Generelt så merket vi litt mindre energi og kreativitet enn hva vi er vant til blant hovedstyret, tillitsvalgte og medlemmer. Men vi har sterk tro på at vi skal komme ut av klisteret og skape ny inspirasjon.

## Hovedstyrets arrangementer

### Årsmøte og Lederkonferanse

På grunn av smitterestriksjoner gjennomførte vi årsmøtet digitalt over videokonferanse på samme måte som året før. Gang nr to visste vi mer hva vi gikk til, og i år ble det også gjennomført digital avstemming.

Gjennomføringen av digitalt årsmøte gikk fint og uten utslagsgivende tekniske utfordringer. Forretningsordenen var tilpasset digitalt møte og egen person var dedikert til å bistå møteleder underveis.

I og med at vi ikke kunne møtes fysisk ble Lederkonferansen avlyst. Av samme årsak var det heller ingen presentasjon av samarbeidspartnerne.

### LARS Aktiv Sommer

I samarbeid med Norges Seilforbund, Kongelig Norsk Seilforening (KNS), Oslo Kajakklubb (OKK) og foreningen sjøen for Alle, inviterte vi LARS medlemmer til samling 13-15 august 2021. Vi la stor vekt på at samlingen både skulle være for de som ønsker å prøve noe nytt, men også for de som heller ønsker en båttur i Oslofjorden med M/S Arnøy. Sosialt samvær var som alltid hovedfokus på arrangementet. Partnere, foreldre og barn/søsken var også velkomne til å delta.

Seiling og padling foregikk på KNS anlegg på Bygdøy og OKK Oslo Kajakklubb i Bestumkilen. Her fikk partnere og barn også prøve seiling og kajakpadling så langt det rakk. Aktivitetene ble svært godt tatt imot av deltakerne og flere fortsatte med seiling og padling videre.

### LARS Aktiv Vinter

Etter flere utsettelse at vintersamling på Oppdal, kunne den endelig gjennomføres 26.-28. november. Dette var rett før landet på nytt stengte ned og mange følte nok en usikkerhet med å delta på samling. Aktiviteter på Oppdal var bl.a parafekting og hundesledekjøring.

### Ikke gjennomført

Dessverre var det to viktige sentrale arrangementer som vi ikke klarte å gjennomføre som planlagt. Fast i fisken – matgledekurset vårt – måtte nok en gang utsettes fordi det var umulig å leie kjøkkenfasiliteter i Kristiansand. Men dette kurset SKAL gjennomføres til slutt. BPA seminaret i Oslo på slutten av året fikk vi heller ikke gjennomført da byen på nytt stengte ned samme dag som arrangementet skulle holdes. Dette seminaret er avlyst, da finansieringen kun gjaldt ut 2021.

## Interessepolitiske saker

2021 har vært et år hvor det interessepolitiske arbeidet dessverre har kommet litt i skyggen. Mye av LARS sin oppmerksomhet har gått på å vedlikeholde organisasjonen og forsøke å tilpasse arrangementer der det var mulig.

Vi har:

- gitt innspill i forkant av og besvart høringsuttalelse om Fritt behandlingsvalg for rehabilitering av ryggmargsskadde
- samarbeidet med organisasjoner som jobber med problematikk rundt Stomi. Dette har ført til at vi får bedre forståelse og kommer raskere inn i saker som omhandler stomi
- jobbet tett med samarbeidspartnere slik at vi var i beredskap da statsbudsjettet ble lagt frem

## Likepersonsarbeid

Gjennom året har LARS blitt kontaktet via hjemmesiden eller gjennom styremedlemmer av personer/pårørende som søker etter informasjon. I alle tilfellene har vi vært i stand til å tilby samtaler over telefon, besøk under primæropphold eller møter i eget nærmiljø. Flere «makkere» fra Opp av godstolen og medlemmer med likepersonskurs fra NHF har bidratt til dette.

## Aktiviteter i lokallagene

LARS sine lokallag har vanligvis stor og variert aktivitet. Lokale arrangementer har blitt tilpasset de til enhver tid gjeldende smittevernregler. Under er noen arrangementer og initiativ som lokallagene har gjennomført. Fullstendig oversikt over prosjekter og aktiviteter finnes i lokallagene sine egne årsmeldinger.

### **LARS Hordaland**

Treningskveldene om tirsdagene på treningssalen til spinalenheten på HUS var dessverre stengt vårhalvåret, men åpnet opp fra oktober.

I løpet av sommeren hadde vi grillfest på Sjøsportsenteret og leirdueskyting i Øystese. Ryggmargskonferansen på Hotell Ullensvang ble arrangert for 37. gang siste helg i august. I år var det hjerte- og lungeredning (HLR) som stod på programmet i tillegg til sosiale aktiviteter.

### **LARS Innlandet**

Fra vinter til sommer – Duathlon: 12 heldige deltagere fikk bli med på Duathlon 1. maihelgen på Beitostølen med både langrenn og sykling på agendaen.

På smale stier med armsykel: 54 heldige deltagere fikk bli med på en actionfylt sykkelopplevelse i Trysil. Dette var et samarbeidsprosjekt med Mountainbike Adapt.

Action Sommer Camp: 34 deltagere fikk bli med på en flott sommercamp i Brummunddal. Der var det sykling, roing, kajakk og bading som stod på agendaen, samt grilling i det fine sommerværet.

På tokt med Arnøy – Båttur: 52 deltager fikk bli med på tokt med Arnøy. Dette var et samarbeidsprosjekt sammen med LARS sentralt sin LARS Aktiv Sommer helg.

I Zorros fotspor – Parafekting: 7 heldige deltagere fikk prøve parafekting for første gang. Dette arrangementet foregikk i Drammen sammen med Drammen Fekteklubb.

Action Camp Vinter: Tradisjonen tro arrangerte LARS Innlandet sin julebordshelg på Golsfjellet. Denne gangen var det kanefart, langrennspigging og svømming som stod på agendaen. Dette arrangementet hadde 45 deltagere.

Vintersykling på snødekte veier: Samme helgen som Action Camp Vinter ble arrangert fikk vi prøvet ut vintersykling på snødekte veier. En kald opplevelse, men absolutt en flott sykkelturn. Dette anbefales alle sykkelglade å prøve. Totalt var det 45 deltagere her også.

Fra hytte til hytte – Langrenn: Ander helg i desember var det nok en gang duket for aktivitet på Beitostølen. Denne gangen skulle vi gå fra hytte til hytte på ski, men snøforholdene gjorde at det bare ble med noen runder ved Beitostølen Helse- og idrettscenter. Likevel var det 10 deltagere som fikk en flott førjulsopplevelse denne helgen.

### **LARS Øst/Oslo**

Treningstilbud i Studio 99 fortsetter til glede for mange. Første halvår gjorde smittevernregler at vi kun hadde digital sittende aerobic hver tirsdag. Etter sommerferien åpnet lokalene for fysisk trening to kvelder i uken. Sittende aerobic ble samtidig overført på video for de som foretrakk å trene hjemmefra. I høst utvidet vi tilbudet til å omfatte organisert stasjonstrening på torsdagene. Det ble også arrangert Yoga-kurs. Andre aktiviteter har vært: digitalt årsmøte, Østlandssamling med tema økonomisk rehabilitering og HC-parkering i Oslo og Spinalseminar med spasmer som tema og markering av 30 års jubileum. Korte ettermiddagstreff har vært besøk i Roseslottet, piknik i Vigelandsparken og omvisninger i Botanisk Hage, Deichmanske i Bjørvika og det nye Munchmuseet.

## **Samarbeidspartnere**

LARS har i løpet av 2021 hatt samarbeidsavtale med: Boots, Coloplast, Hollister, Invacare, Mio BPA, Prima Assistanse og Wellspect.

Samarbeidspartnerne har vært med på våre konferanser og samlinger, hvor de har delt sin kompetanse og stilt ut sine produkter. LARS har også deltatt på arrangementer i regi av våre samarbeidspartnere.

## Medlemsfordel

LARS har en samarbeidsavtale med Advokatfirmaet Lippestad AS som gir alle medlemmer mulighet for juridisk bistand.

## Norges Handikapforbund

LARS er en del av Norges Handikapforbund (NHF) og har gjennom året hatt et godt samarbeid med hovedadministrasjonen og regionskontorene. NHF er i en økonomisk krevende situasjon. LARS har deltatt i diskusjoner og gitt innspill til flere av arbeidsgruppene som ble nedsatt.

NHF sitt landsmøte ble holdt digitalt 5.-6. juni. LARS tok initiativ til et lovforslag om endring av § 7-1 som krevde at lokallag med utgifter/forbruk som overstiger kr. 300.000.-, måtte bruke statsautorisert revisor. Sammen med fem andre landsforeninger utarbeidet og argumenterte vi for forslaget som ble vedtatt med 92% av stemmene.

## Spinalenhetene

LARS har også i 2021 hatt et godt, men litt annerledes samarbeid med de tre spinalenhetene i Norge. Lokallagene som ligger nærmest spinalenhetene er viktige i opprettholdelse av godt samarbeid med fagmiljøet og kontakt med pasienter og pårørende.

Norsk ryggmargsskaderegister har et fagråd med representanter fra alle spinalenhetene. LARS ved Ingrid Njerve er brukerrepresentant i fagrådet. Njerve er også brukerrepresentant fra LARS i fagrådet til Nordisk ryggmargsskaderegister.

## Økonomi

LARS sine inntekter er i hovedsak fra våre samarbeidspartnere. Uten deres samarbeid ville vi ikke klart å gjennomføre aktiviteter og bidra på forskjellige arenaer. Vi er med virkning fra 2018 MVA-pliktig. Dette betyr at samarbeidsavtalene, med unntak av annonser, er MVA-pliktige.

Covid-19 har ført til noe reduserte kostnader dette året med hensyn på færre arrangementer, møter og reiser.

**TAKK til alle som har vært med og gjort det mulig å få gjennomført dette anderledesåret i Landsforeningen for ryggmargsskadde!**

6. mai 2022

Anders Nupen Hansen  
Leder

Ingrid Njerve  
Nestleder

Terje Engeset  
Økonomiansvarlig

Shaqir Rexhaj  
Styremedlem

Kenneth Jørgensen  
Styremedlem

Christine Fossaa Utne  
Styremedlem

Cecilie Klungtveit  
Varamedlem

Kjetil Sigurdsen  
Varamedlem



Vedlegg til Årsmeldingen 2021:

## Medlemstall LARS og lokallagsoversikt

Pr. 31.12.2021 hadde LARS følgende registrerte lokallag med antall betalende medlemmer som vist i tabellen under:

Lokallag	2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015
<b>LARS Agder</b>	58	52	54	55	55	53	51
<b>LARS Finnmark</b>	9	10	11	12	11	10	
<b>LARS Innlandet</b>	96	90	81	84	82	76	65
<b>LARS Nord Vest</b>	65	61	65	66	67	70	66
<b>LARS Oslofjord Vest</b>	114	101	104	101	95	83	80
<b>LARS Rogaland</b>	89	103	107	106	105	98	96
<b>LARS Troms Note 1</b>	23	10	11	12	11	27	64
<b>LARS Trøndelag</b>	118	125	128	128	130	130	124
<b>LARS Vestland</b>	160	161	169	162	166	167	176
<b>LARS Øst/Oslo</b>	285	281	284	288	266	260	244
<b>Ikke i LARS lokallag Note 2/3</b>	0	59	76	81	93	94	108
<b>Sum medlemmer Note 3</b>	1038	1053	1090	1095	1081	1068	1016

Lokallag	2015	2014	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006
<b>LARS Agder</b>	51	45	44	45	47	41	36	36	39	36
<b>LARS Finnmark</b>										
<b>LARS Hordaland</b>	176	172	178	177	178	187	182	195	180	142
<b>LARS Innlandet</b>	65	70	70	71	67					
<b>LARS Nord Vest</b>	66	70	66	71	70	69	66	70	65	51
<b>LARS Oslofjord Vest</b>	80	75	75	82	84	119	74	66	63	48
<b>LARS Rogaland</b>	96	98	94	95	95	102	91	98	101	75
<b>LARS Troms Note 1</b>	64									
<b>LARS Trøndelag</b>	124	127	129	126	122	127	115	109	117	103
<b>LARS Øst/Oslo</b>	244	244	234	234	224	226	224	226	224	213
<b>Ikke i LARS lokallag Note 2</b>	108	120								
<b>Sum medlemmer</b>	1016	1025	1016	1043	1031	1025	998	998	1001	719

Noter:

Note 1. LARS Troms er under administrasjon av hovedstyret.

Note 2. Medlemmer i LARS som ikke er knyttet opp til et av LARS sine lokallag.

Note 3. Detaljer ved telling av medlemmer kan variere fra år til år. For 2021 er alle betalte medlemskap pr 31.12 inkludert. Noen har medlemskap i flere lokallag og er dermed inkludert i tallene til alle aktuelle lag. NHF sitt medlemsregister ble endret vinteren 2020/2021 og vi har sett noen mindre justeringer i tall i denne perioden.