

Fagbladet **FOA**

4

SPØRGSMÅL GIVER DIG SVARET

Hvor stor er den sociale kapital på jobbet?
SIDE 37

tema:

2+2=5

Fra problemer til fællesskab
SIDE 34-39

REDNINGSMAND MISTEDE JOBBET

FOA skaffer tre måneders løn
SIDE 30

KRÆS FOR DE ÆLDRE

God mad giver livsglæde
SIDE 22-27

Léontine Gahie klarede uddannelsen

'SÅDAN FANDT JEG STYRKEN'

Mentoren hjalp på vej **SIDE 10**

Rapport fra en skraldespand

“Sosu-uddannelsen er en skraldespands-uddannelse for en broget flok af langtidsledige, flygtninge og ufaglærte.” Sådan omtaler videnskab.dk én af de fordomsfyldte konklusioner fra en ny ph.d.-afhandling om social- og sundhedshjælperuddannelsen, skrevet af forskeren Sine Lehn-Christiansen fra Roskilde Universitet (RUC).

Fagbladet FOA har i dette nummer kigget på fakta og fordomme om frafaldet på sosuhjælper-uddannelsen. Fakta er der forbløffende lidt af. Der findes hverken samlede tal for elevernes baggrund eller årsager til, at de dropper ud. Ph.d.'ens konklusion står dog i skærende kontrast til en anden ny undersøgelse, som viser, at kun fire procent af eleverne kommer fra langtidsledighed.

Hvis frafaldet på hele 24 procent skal ned, skal der sættes ind med konstruktive løsninger. F.eks. med endnu stærkere vejledere og mentorer, der kan styrke eleverne undervejs.

Det kan både Gitte van Leeuwen og Léontine Gahie skrive under på. De fortæller her i bladet, hvordan de – trods kriser – holdt ud. Så smid blot andres fordomme i skraldespanden – og brug styrken i jer selv, elever. ★



Gitte Hejberg

Gitte Hejberg
ansv. chefredaktør
gith@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 58

Finn Olsen
redaktionschef
fino@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 97

Rie Schmidt
redaktionssekretær
ries@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 28

Britta Lundqvist
journalist
brlu@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 20



Min mentor er guld

Léontines mentor fik hende på andre tanker, da hun var ved at opgive sin uddannelse. **Side 8**

MANDE- KLUBBEN

På Kragelund Plejecenter mødes mændene til snaps og kortspil. **Side 16**

FOAs
A-kasse
er den
bedste

Se resultaterne.

Side 40



Mad gør livet godt

Ældres livskvalitet bliver løftet, når der bliver kræset for måltidet.

Side 22

tema
social kapital

Ros giver mindre fravær

Det betaler sig
at satse på
fællesskabet

Side 34-39

I hvert nummer

Dennis K	14
Karriere	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	30
Spørg løs	32
Dine penge	40
Mad med Klinken	47
Quizzen	50

UDGIVER

FOA
FAGOGARBEJDE

Stauings Plads 1-3
1790 København V
Tlf: 46 97 26 26
Fax: 46 97 22 90
www.foa.dk
foa@foa.dk

Merete Nielsen
journalist
men@foa.dk
Tlf.: 46 97 25 25

Maj Dahl-Rasmussen
journalist
mdar@foa.dk
Tlf.: 46 97 25 65

Finn Danielsen
journalist
fida@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 33

Stine Enslev Mørkeberg
journalistpraktikant
stem@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 19

Joe Anderson
grafiker
joe001@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 22

Maja Honoré
grafiker
maja001@foa.dk
Tlf.: 46 97 22 57

nyt

14

procent færre gik på efterløn i 2010 sammenlignet med 2007, viser tal fra Arbejdsmarkedsstyrelsen.

Hvilken vej vælger du?

Hvad vej skal vi: Sparevejen eller arbejdsvejen? Bland dig i debatten om de forslag til reformer, som skal være FOAs bud på *en ny politik*.



Læs oplægget på foa.dk
Læs også dennis k. side 14



Foto: Jørgen True



foa.dk/urafstemning

Pædagog-
medhjælper
**Stine Hof-
gaard Møller**
fra institu-
tionen 100
Meter Skoven
bruger sin
mobiltelefon
til at stemme.

Husk at stemme

Midt i marts har du modtaget et brev med afstemningsmateriale til **OK-2011**. Er du ansat i en kommune eller en region, skal du senest stemme den 4. april. Hvis du er ansat i staten, er fristen den 17. april. Du kan stemme via sms, mail eller brev.



Det er fuldstændig uacceptabelt, hvis EU blander sig i lønningerne og griber ind i en dansk tradition for, at arbejdstagere og arbejdsgivere selv finder det rette niveau.

HARALD BØRSTING, LO-FORMAND, I POLITIKEN

Føler du dig lige-stillet?

Det spurgte vi fire kvinder om på kvindernes kampdag den 8. marts.



Heidi Hansen, pædagog-medhjælper, Høje Taastrup

Mænd slap for bleer

Ja, i min nuværende stilling. Men jeg har tidligere arbejdet i en daginstitution, hvor mine tre mandlige kollegaer fik positiv forskelsbehandling. Der var en usagt regel om, at de måtte komme senere og gå tidligere end os andre. Og de slap for at skifte bleer.



Lissi Kjær, folkepensionist, tidligere plejemedhjælper

Maskiner giver mere

Jeg følte mig ligeværdig med mine få mandlige kollegaer i plejesektoren. Men det er et problem, at mænd, der arbejder med maskiner, får mere i løn, end kvinder, der arbejder med mennesker. For arbejdet med mennesker er mindst lige så vigtigt.



Karen Elsing, sosu-assistent, København

Det går fremad

Ja delvist, for der er sket meget, siden jeg var rødstrømpe i 70'erne. Dengang tjente mænd 30 procent mere end kvinder. Nu er vi nede på 17 procent, så jeg tror ikke, der går 530 år, før vi har ligeløn. Men vi skal stadig kæmpe for de sidste 17 procent.



Marie Laurence, sosu-assistent, København

Unfair forskel

Jeg får samme løn som mine få mandlige kolleger, og der bliver ikke gjort forskel. Men hvis jeg sammenligner med en murer, tjener jeg mindre. Det er ikke fair, når vi har en lige lang uddannelse.

Næsten 7.000 job nedlagt

De fleste fyringer i kommuner og regioner i løbet af det seneste år er gået ud over ansatte, der har **direkte kontakt** med borgerne. I samme tidsrum er der ansat over 600 flere akademikere.

Af Maj Dahl-Rasmussen ★ foto: Klaus Holsting



6.610 færre fuldtidsstillinger i regioner og kommuner. Sådan er det gået i det seneste år, viser tal fra Det Fælleskommunale Løndatakontor. Langt hovedparten af de stillinger er gået ud over sosu'er, dagplejere, pædagogmedhjælpere og rengøringsassistenter.

I samme tidsrum er der oprettet 615 stillinger til akademikere i kommuner og regioner.

Så mens der er 3,3 procent færre til at gøre rent, give hjemmehjælp og pleje patienter på sygehusene, er der nu 3 procent flere akademikere til at administrere og overvåge, at det går rigtigt for sig.

Flere sygedage

I Centralkøkkenet på Holbæk Sygehus har de mistet 13 kolleger i 2010. Nu er de 54 tilbage til at lave mad til fire sygehuse.

Ifølge fællestillidsrepræsentant **Annette Jørgensen** betyder det, at arbejdstempoet er blevet højere.

I løbet af en dag må de vandre mellem køkken, kantine, opvask og maduddeling på afdelingerne. Ellers går bemanningen ikke op.

Køkkenmedhjælper **Mona Havmand** er stadig glad for sit job. Men hun kan godt mærke på kroppen, at hun skal løbe stærkere nu.

“Jeg kan se, at flere af mine kolleger har fået en kortere lunte og kommer til at bide af hinanden, fordi de føler sig stressede,” fortæller Annette Jørgensen.

Og sygefraværet er kun gået én vej. Opad.

I maj 2010 havde de et sygefravær på 4 procent. I januar nåede det op på 12 procent.

“Selv om vi kom ned på 8 procent igen i februar, er det stadig dobbelt så højt som for et lille år siden,” fastslår Annette Jørgensen.

Mona er træt

Køkkenmedhjælper **Mona Havmand** har arbejdet i sygehusets køkken siden 2004. Hun kan godt mærke, at tempoet er gået i vejret:

“Jeg er mere træt, når jeg kommer hjem.

Jo, det er jeg ... så jeg må hvile mere for at holde til det,” fortæller hun. ★

mdar@foa.dk

19

procent færre er de blevet til at klare mad, opvask, kantiner og maduddeling til patienterne i Centralkøkkenet i Holbæk på et år.

Dem er der blevet færre af

(2009-2010)

Rengøringsassistenter:

minus 8%

Dagplejere: **minus 7%**

Pædagogmedhjælpere:

minus 4%

Social- og sundheds-

personale: **minus 2%**

Husassistenter:

minus 3%

Dem er der blevet flere af

Overlæger: **7%**

Akademikere, Regioner:

5%

Socialrådgivere: **3%**

Akademikere, KL: **2%**

Bemærk: Undersøgelsens tal indeholder også ansatte i tilskudsjob. Dem er der blevet mange flere af i det seneste år, og dermed er antallet af personer med et 'rigtigt' job faldet mere end tallene angiver. Tallene er opgjort i fuldtidsstillinger.

 **Læs mere**

Se hele undersøgelsen på foa.dk/fagbladet/ekstra

Målet nået:

Ingen skader i 2010

På Bornholms Hospital har et **e-læringskursus** om forflytningsteknik været en genvej til bedre arbejdsmiljø. Antallet af forflytningsskader er på kun tre år faldet til nul.

Af Erik Kristensen

Ingen forflytningsskader i 2010. Det er resultatet af en målrettet indsats, som medarbejdere og ledelse på Bornholms Hospital har gennemført siden 2008, hvor der var ti skader. Det drastiske fald i antallet af forflytningsskader skyldes især et e-læringskursus, som er udviklet i samarbejde med Teknologisk Institut på baggrund af medarbejdernes erfaringer og ideer.

Kurset gennemgår korrekt forflytningsteknik, bl.a. ved hjælp af videoer om udvalgte forflytninger.

Alle nyansatte social- og sundhedsmedarbejdere skal gennemføre e-læringskurset, som også bruges i forbindelse med vejledning på afdelingerne. Og mindst én gang hvert år skal alle medarbejdere gennemgå kurset.

Holder gryden i kog

Chefportør **Jan Winsløw** er forflytningsinstruktør og har været med til at udvikle og indarbejde e-læringen på Bornholms Hospital.

“Jeg er med til at holde gryden i kog, så kollegerne hele tiden er opmærksomme på, at forflytninger skal udføres på den rigtige måde,” fortæller Jan Winsløw.

“En af de største fordele ved e-læringen er, at når man har en vanskelig flytning, kan man se den korrekte teknik, og hvor på hospitalet de nødvendige hjælpemidler befinder sig.”

Jan Winsløw har været på turne til regionens øvrige hospitaler for at gøre reklame for e-læringsprogrammet, der er taget i brug flere steder.

“E-læringen er et fantastisk godt tiltag. Jeg får mange positive tilbagemeldinger fra kollegerne. Det er noget af det bedste, der længe er sket for vores arbejdsmiljø,” siger Jan Winsløw. ★

e.kom@mail.dk

100

procent er reduktionen i antallet af skader. Både i 2007 og 2008 lå antallet af forflytningsskader på Bornholms Hospital på ti om året. I 2009 var man nede på fem. Og i 2010 var målet nået: Ingen skader.

Hvad er e-læring?

E-læring er kurser, som man kan gennemføre alene eller sammen med andre via internettet. E-læringskurser kan bruges både til at lære nyt, genopfriske gammel viden og som opslagsværker, hvis man skal finde en løsning på et akut problem.

Man kan arbejde med e-læringskurser, når man har tid; man kan springe frem og tilbage i et kursus efter behov; og man kan afbryde og senere fortsætte, hvor man slap.

Prøv selv!

Du kan prøve e-læring ved at gå ind på www.forflyt.dk. Her kan du finde forflytningskurser for medarbejdere på hospitaler, i hjemmeplejen, på døgninstitutioner og plejehjem.

Vil du vide mere?

Hvis du og din arbejdsplads er interesseret, vil Jan Winsløw gerne fortælle om e-læringen. Han kan kontaktes på tlf. 26 33 24 73 eller e-mail: jan.winsloew@boh.regionh.dk.



På kursus i eget tempo

Af Erik Kristensen ★ foto Berit Hvassum

En gang om året skal samtlige portører og social- og sundhedsassistenter på Bornholms Hospital gennemføre et e-læringskursus om korrekt forflytningsteknik. Deres leder skal attestere, at de har gennemført kurset.

“Det understreger, at korrekt forflytning har høj prioritet. Ved at gennemføre kurset en gang om året bliver alle medarbejdere opdateret på teknikker og hjælpemidler. Og det holder et konstant fokus på forflytningsteknik,” fortæller social-



Teknikken er i orden, når Marian Kibenich og Jan Winsløv **forflytter en patient** ved hjælp af gli-destykker.

og sundhedsassistent **Marian Kibenich**, der har været ansat på Bornholms Hospital siden 1980. Dengang fik man et kursus i løbet af uddannelsen, men der var ikke fokus på forflytningsteknik på afdelingerne. I dag er hun forflytningsvejleder på sin afdeling og sætter stor pris på e-læringskurset, som hun bl.a. bruger til at undervise nyan- satte og elever.

“Men e-læringen kan selv- følgelig ikke stå alene. Den skal følges op af praktiske demonstrationer og øvelser,” konstaterer Marian Kibenich.

Behov for opdatering

Marian Kibenich peger på, at forflytning ikke er noget, man kan lære en gang for alle. Bl.a. bliver patienterne tungere og tungere. Det er en udfordring,

der kræver, at man sætter sig

ind i nye teknikker og nye hjælpemidler.

“Og en af fordelene ved e-læringskurset er netop, at det bliver løbende opdateret, så man til enhver tid kan finde den nyeste viden om hjælpe- midler og teknik,” fortæller Marian Kibenich.

“Desuden skal man ikke lede sytten forskellige steder efter oplysninger. Alt, også reglerne, ligger samlet ét sted, så man kan bruge e-lærings- kurset som et opslagsværk.”

Alle kommer med

De omkring 115 portører og social- og sundhedsassistenter på Bornholms Hospital har været med til at udvikle e- læringskurset, bl.a. ved at deltage i workshops, hvor de

diskuterede erfaringer fra hverdagen og ideer til kurset. Marian Kibenich synes, at kollegerne har taget pænt mod den nye måde at lære på. Nogle synes måske, det er lidt uvant og irriterende at arbejde med computeren – andre synes, det er fantastisk. Men for Marian Kibenich er det afgørende, at ingen kan smygge sig uden om at lære korrekt forflytningsteknik.

“Vi ved, at vi får alle med. Det er heldigvis slut med den gammeldags det-kan-vi-godt- holdning og de nemme løs- ninger,” siger Marian Kibe- nich.

En anden fordel er, at alle kan arbejde med programmet i sit eget tempo. Man kan gentage moduler, og man behøver ikke gå videre, før man selv er klar til det.★

e.kom@mail.dk

Sakset fra foa.dk

17.03

Ansatte skal hjælpe med sex

Aabenraa Kommune vedtager ny seksualpolitik, der forpligter plejepersonale til at hjælpe udviklingshæmmede med at få opfyldt deres seksuelle behov.

11.03

FOA: Ældre skal kunne blive i a-kassen

Lønmodtagere, der selv ønsker at blive på arbejdsmarkedet, efter at de er fyldt 65 år, skal fortsat kunne være medlem af en a-kasse, mener FOA og andre organisationer. Det kan de ikke i dag. Tværtimod siger loven, at man automatisk skal meldes ud, når man fylder 65, hvor man kan få folkepension. Men det må laves om, mener FOA.

10.03

Sosu'er klædt på til sundhed

Social- og sundhedshjælperne skal fremme borgernes sund- hed, og de er godt rustet til opgaven fra deres uddannelse. Men deres viden og evner bliver ikke brugt, fordi deres arbejde er så stramt styret. Løsningen er, at man giver sosu-hjælperne større frihed til selv at tilrette- lægge deres arbejde.

07.03

Stadig færre går på efterløn

Færre danskere går på efterløn, og dem der bruger ordningen bliver ældre. Tilgangen til ord- ningen falder, viser en opgørelse FOA har lavet på baggrund af tal fra Arbejdsmarkedsstyrelsen. En ny efterløner var i 2010 i gennemsnit 61,5 år gammel. Det er et halvt år ældre end en ny efterløner i 2007.

17.02

FOA: Tvangsudlicitering ren ideologi

FOA undrer sig over, at regerin- gen vil tvinge ældre til at mod- tage privat hjemmehjælp. Det er ikke blot et opgør med frit valg-tankegangen. Det er et ideologisk opgør med den offentlige velfærd og en tilside- sættelse af de ældres ønsker.

Læs flere nyheder på foa.dk

Vejlederen forhindrer frafald

En god **praktikvejleder** er guld værd for fastholdelse af elever på social- og sundhedsuddannelsen, viser en ny undersøgelse.

Af Britta Lundqvist

Hver fjerde elev på social- og sundhedsuddannelserne falder fra undervejs, og det koster dyrt – både for samfundet og for den enkelte elev. Derfor har både social- og sundhedsskoler, kommuner og FOA et stort fokus på frafald, og hvad der kan gøres, for at elever ikke dropper ud af uddannelsen.

I en ny undersøgelse, som Rambøll har gennemført for FOA og Kommunernes Landsforening, sættes der for første gang fokus på praktikvejledernes betydning for at fastholde eleverne på social- og sundhedsuddannelsen.

Undersøgelsen viser, at den menneskelige kontakt gør en forskel. At det "i særlig grad er praktikvejlederens personlige kvalifikationer, som er vigtige." (Citat fra undersøgelsen). Kort sagt har praktikvejlederne en nøglerolle for at forebygge frafald.

Karen Stæhr, formand for Social- og Sundhedssektoren i FOA, er tilfreds med, at praktikvejledernes betydning nu er dokumenteret, men hun er også bekymret: "Desværre har de ikke altid den nødvendige

tid til opgaven. Og på sygehuse er det især bekymrende, at der med fyring af social- og sundhedsassistenter kommer til at mangle rollemønstre og praktikvejledere til assistent-eleverne."

Meget forskellige elever

Som nævnt er praktikvejlederens evne til at skabe en relation til eleven afgørende, og vejlederne skal kunne

rumme de meget forskel-

lige elever – både i alder – fra 17-65 – kulturel baggrund og i forhold til sprogbarrierer.

Kønsmæssigt er eleverne derimod ikke så

forskellige, idet kun 8 procent er mænd. Elevernes ønsker til praktikstedet er også forskellige. De ældre elever med arbejdspladserfaring ønsker accept som kolleger, mens de unge elever gerne vil have lov til 'bare' at være elever. ★

brlu@foa.dk

Léontine fik troen på sig selv
side 10

 Læs mere

Undersøgelse af frafald blandt elever på social- og sundhedsuddannelsen kan læses på www.foa.dk

Susan Christensen er en erfaren **praktikvejleder**, og det lykkedes hende at få Gitte van Leeuwen til at blive på uddannelsen til social- og sundhedshjælper, selvom hun var lige ved at give op, da hun var i sorg og krise.

Susan hjalp mig videre

Gitte var tæt på at **opgive uddannelsen**, da hun med kort mellemrum mistede både sin far og mor. Praktikvejlederens støtte fik hende til at blive.

Af Britta Lundqvist ★ foto: Heidi Lundsgaard

Gitte van Leeuwens verden ramlede, kort efter hun var startet i første praktik på uddannelsen til social- og sundhedshjælper. Først

døde hendes far, og to måneder senere døde hendes mor. Ud over sin egen sorg skulle hun også støtte sine teenagebørn, der havde det



Man skal vise eleverne, at man vil dem og er der for dem.

SUSAN CHRISTENSEN,
PRAKTIKVEJLEDER

[bag om ordet]

Empati er at have forståelse for en anden persons følelser og at kunne sætte sig i denne persons sted.

Hver fjerde falder fra

Frafald i procent på social- og sundhedsuddannelserne:

2006	2007	2008	2009
Sosu-assistent			
24	25	29	24
Sosu-hjælper			
24	26	28	26

Kilde: Undervisningsministeriets databank (UNI*^C)

svært med tabet af bedsteforældrene.

“Jeg var meget følsom, det hele kørte rundt i hovedet, og så følte praktikken svær. Jeg var meget tæt på at droppe ud,” erkender Gitte.

Hun har tidligere arbejdet i hotelbranchen. I mange år boede hun i Holland, og det var arbejdet i en restaurant på et ældrecenter, der gav hende ideen til at søge ind på sosu-uddannelsen, da hun flyttede tilbage til Danmark.

Vi er der for jer

Gitte var i praktik på Plejecenter Bakkeager i Vejle. Og her gjorde **Susan Christensen** alt, hvad hun kunne for at støtte Gitte til at blive på uddannelsen. Susan er sosu-hjælper,

praktikvejleder og planlægger.

“Man skal vise eleverne, at man vil dem og er der for dem. Gitte var åben om, at hun var i sorg og krise, og jeg spurgte meget til, hvordan hun havde det. Selvfølgelig var jeg også usikker på, hvor meget jeg skulle presse hende, men heldigvis oplevede hun det som empati,” siger Susan.

“Jeg oplevede, at jeg fik den tid, der skulle til. Og at der var plads til, at jeg kunne komme af med mine problemer,” uddyber Gitte.

Rygraden blev stærkere

Når Gitte og Susan beskriver, hvad der er vigtigt i relationen mellem vejleder og elev, svarer de enstemmigt: “Menneskesynet”. At der er accept af, at

eleverne er forskellige, at eleverne føler sig prioriteret, bliver anerkendt og respekteret som mennesker.

“De skal også føle, at de er elever og er i en læreproces. Men man skal også turde udfordre dem og give dem gejst til at gøre en forskel,” understreger Susan Christensen.

“Da jeg var i krise, fik jeg den tid, der skulle til. Og nu føler jeg, at rygraden er blevet stærkere. Det har også påvirket mit menneskesyn på den måde, at jeg over for borgerne er blevet bedre til at vise, at jeg interesserer mig for dem som mennesker,” siger Gitte van Leeuwen.

Gitte er nu i praktik i hjemmeplejen, og til juni er hun færdig med uddannelsen.★

brlu@foa.dk

9

ud af 10 elever har i høj grad eller i meget høj grad lyst til at starte på uddannelsen.

Myter skudt ned

I Rambølls undersøgelse bliver flere af de sejlivede myter afkræftet.

- Myten om at sosu-uddannelsen er oversvømmet af elever, der ikke selv har valgt uddannelsen, holder ikke. Kun ca. **4 procent** er henvist fra jobcentret.
- Myten om, at eleverne falder fra på grund af **‘praksischock’** holder heller ikke. En stor del af eleverne kender til arbejdet i forvejen. Det afgørende er, at eleverne føler sig godt modtaget på praktikstedet.

Mentee er hovedpersonen

I Danmark er det lidt over 10 år siden, mentorordninger begyndte at se dagens lys. Konsulent **Lisa Ott** var pioner, og siden har mentorordninger – *mentoring* – bredt sig inden for mange felter, blandt andet på social- og sundhedsskolerne.

“Mentoring er genialt, fordi mentor kan sige til mentee: Hvad har du brug for? Vi ved om læring, at hvis mentee selv bestemmer, hvad hun vil lære, sidder læringen bedre fast,” forklarer Lisa Ott. ★

Ved mentoring er der

- en personlig-professionel relation
- ingen penge mellem mentor og mentee
- ingen magtrelation (i modsætning til elev-lærer)

Mentee er hovedpersonen, og **mentor** er der for mentee'ens skyld. Mentoren kan spørge og vise interesse, og det er et ligeværdigt forhold.



Læs mere

www.perspectiv.dk

Mentorer støtter indvandrerkvinder

Kristine Skytte Glue er netværkskoordinator i KVINFO mentornetværkets Odense-afdeling.

“Nogle match er meget arbejdsrettede,” siger hun. “Det gælder, når mentor for eksempel hjælper med lektier under en uddannelse, sparring og med at skrive ansøgninger. Men formålet kan også være en afklaring af, hvilken uddannelse eller hvilken type job, det er muligt at få, eller at blive bedre til dansk og lære at forstå samfundet og kulturen bedre.” ★

fokus Frafald

Léontine Gahie måtte kæmpe for sin uddannelse til sosu-hjælper, fordi hun havde svært ved det danske. Men med **støtte fra sin mentor** klarede hun uddannelsen med flotte karakterer.

Af Anders C. Østerby ★ foto: Lizette Kabré

Mentor gav Léontine troen på sig selv

Léontine Gahie fra Elfenbenskysten har boet i Danmark siden 1994. Hun har tidligere arbejdet med rengøring, men startede i 2009 på Social- og Sundhedsskolen Fyn i Odense. Samtidig fik hun en mentor gennem KVINFOs mentor-netværk.

Léontine blev matchet med en dansklærer, som primært skulle støtte hende med lektier og opgaveskrivning under uddannelsen.

“Det er svært at uddanne sig, så det har haft stor betydning at have en støtte under hele forløbet,” fortæller Léontine, som under sin uddannelse mødtes med sin mentor hver 14. dag eller en gang om måneden.

Det skal nok gå

På et tidspunkt syntes Léontine, at det blev for

svært, og hun var parat til at opgive uddannelsen. Men mentor fik hende på andre tanker.

“Jeg tænkte: Jeg kan ikke klare det, jeg vil gerne stoppe. Men min mentor sagde: Du skal bare blive ved, det skal nok gå, og det fik mig til at tro på mig selv,” siger Léontine.

Det bekræfter Léontines mentor, **Annemarie Holten-Andersen**. Hun siger samtidig, at Léontine i det store og hele var meget selvhjulpent, men at hun havde brug for opbakning.

Et fund for de ældre

“Jeg kunne se, at hun var kvik og havde gå-på-mod, og at hun samtidig var sød, kærlig og tålmodig over for de ældre. Så jeg understregede, at hun ville være et fund på ethvert plejehjem, og det

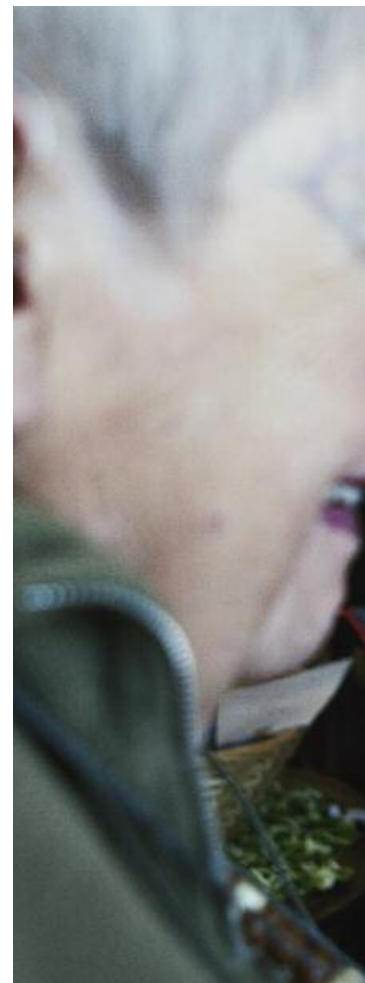
gav hende troen på sig selv. Hun havde meget travlt med skole, praktik og tre børn, og hun så ikke så mange andre i den periode. Så jeg tror, det var vigtigt for hende at snakke med nogen,” siger Annemarie.

Vil gerne være assistent

Léontine klarede uddannelsen til social- og sundhedshjælper med bravur. Hun fik 7 og 10 i de afsluttende eksamener og har siden fået arbejde på Ældrecenter Øst i Odense-bydelen Vollsrose. Og selv om hun nu er godt i vej, kunne hun godt tænke sig at få en ny mentor gennem KVINFOs mentornetværk.

“Jeg vil gerne læse videre. På et tidspunkt vil jeg gerne være assistent,” siger Léontine Gahie. ★

anders@kulturimellem.dk





Léontine Gahie klarede uddannelsen med bravour og arbejder nu på Plejecenter Øst i Odense.

Vigtigt at hjertet er med

Nogle af eleverne på social- og sundhedsuddannelsen vælger ikke faget af lyst, og det er et problem, mener **Sine Lehn-Christiansen**, der har skrevet en ny ph.d.-afhandling om social- og sundhedshjælperuddannelsen.

“Min oplevelse er, at man bruger uddannelsen til at løse problemer med integration og

beskæftigelse, og dermed fastholder man faget som et lavstatusfag. Alle elever bliver på den måde set på som ressourcevage, selvom der findes mange ressourcer stærke elever. Det er umyndiggørelse og synd for uddannelsen, for faget og for borgerne. Netop som social- og sundhedshjælper er det vigtigt,

at man har hjertet med i arbejdet.”

Ph.d.-afhandlingen handler om, at eleverne på uddannelsen lærer om sundhedsfremme, men at de i praksis har svært ved at bruge den viden til gavn for borgerne på grund af visitationsregler og manglende tid. ★

brlu@foa.dk

Skal passe til den enkelte elev

Mange social- og sundhedsskoler har mentorordninger, men der er ikke lavet nogen fælles evaluering.

“På rigtig mange skoler er der mentorordninger, og de kan dække over flere typer: Elev-til-elev eller elev-frivillige voksne. Mentorordninger er ét redskab blandt mange, og vi har ikke

statistik på det,” siger **Inger Margrethe Jensen**, direktør for Social- og Sundhedsskolen i København og formand for Sosu-skolernes lederforening.

“Det vigtigste for at undgå frafald er at tilpasse indsatsen til den enkelte elev,” understreger hun.

På hendes skole er der en

frafaldskonsulent, en tidligere underviser, som eleverne kan gå til. Hver gang et nyt hold begynder, er hun rundt i klasserne.

“Det afgørende er, at hun er en ‘magtfri’ person, hun skal ikke være bedømmer, sådan som en lærer skal,” understreger Inger Margrethe Jensen. ★

brlu@foa.dk

Hvad mener du?

Har I mentorordninger på din arbejdsplads?

Gå ind på foa.dk/fagbladet og deltag i afstemningen

[bag om ordet]

En **mentor** er en erfaren person, som gennem rådgivning og vejledning støtter sin mentee – den, der får hjælp af en mentor. Mentoring kan bruges i mange relationer, for eksempel mellem ledere, i integrationsprojekter eller på uddannelser.



Eleverne er i de senere år blevet mere motiverede for uddannelsen.

Kilde: Undersøgelse af frafald blandt elever på social- og sundhedsuddannelsen.

KVINFOs mentornetværk

KVINFOs mentornetværk blev etableret i 2002 og har i dag afdelinger i København og Odense-bydelen Vollsmose. I alt er der i øjeblikket 1.956 mentees og 1.426 mentorer tilknyttet netværket. Derudover er der 786 netværksdeltagere, som får nyhedsbreve og invitationer til arrangementer, men som p.t. ikke er aktive i et mentorforhold.

KVINFOs mentornetværk er finansieret af Ministeriet for Flygtninge, Indvandrere og Integration.



www.kvinfo.dk/side/469

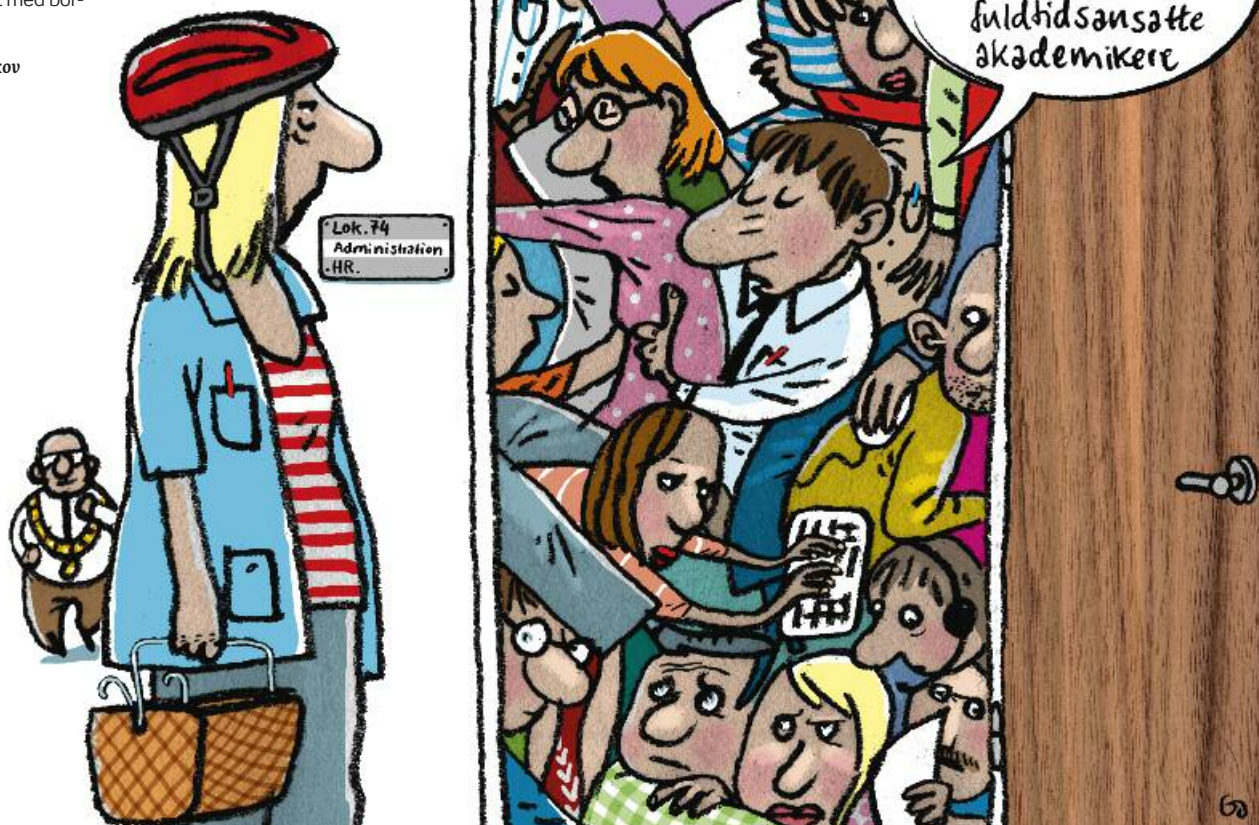
groft sagt

Trængsel på rådhuset

Kommunerne har ansat mere administrativt personale.

Samtidig er der blevet færre af den slags ansatte, der har direkte kontakt med borgerne.

Tegning: Gitte Skov



[snuden fremme]

Børnerådsformand **Lisbeth Zornig Andersen** opfordrer til at tale med børn – også om katastrofer.

Det er barsk, men det nytter ikke at lukke øjnene. Eller slukke for fjernsynet. Lisbeth Zornig Andersen er som formand for Børnerådet igen i medierne og tale for, at voksne tager børn alvorligt. Senest har hun opfordret til at hjælpe børn til at forholde sig til de brudstykker, de

opsnapper om katastrofen i Japan. "De hører og læser mere, end vi tror, og derfor skal vi ikke bare lade som om, intet var hændt," har hun sagt.

Nyhedsformidling til børn er netop et af de områder, hvor Børnerådet har spillet sig på banen. Og i det seneste medieforlig er det vedtaget, at DR skal lave et pilotprojekt med nyheder rettet mod børn. Selv optræder Lisbeth Zornig Andersen jævnligt i medierne og får sine budskaber ud. Som klummeskribent i gratisavisen 24timer er hun gavmild med at bruge sin egen

opvækst i en misbrugsfamilie som eksempel på, hvor vigtigt det er, at voksne tør gribe ind. Alt for ofte bliver børn ladt i stikken, mener hun.

At Danmark bør have en børneombudsmand er da også en af de mærkesager, som Lisbeth Zornig Andersen gentagne gange har markeret sig på. Et behov, som socialministeren stædigt har afvist. Det får dog næppe børnerådsformanden til at holde sig tilbage. Som kontrast til nogle af sine forgængere er hun ganske direkte i sin kritik af den minister, hun er udpeget af. ★



Pressefoto

Lisbeth Zornig Andersen er cand.polit. og mor til fem. Hun har været formand for Børnerådet siden 1. januar 2010.



Godnat og sov godt

Slip af med dine søvnproblemer

Ligger du som mange danskere nat efter nat og har svært ved at sove? Vågner du flere gange i løbet af natten, eller sover du bare dårligt, er der nu hjælp at hente med det nye 100% plantebaserede produkt med navnet Sedaforte.

Få din nattesøvn

Sedaforte består af en række gammelkendte planter, som

nu er sammensat i en helt ny kombination, der giver en unik virkning.

Sedaforte er ganske enkelt en tablet, hvor vi har samlet al positiv viden om planter til at fremme søvnen i én tablet, således at du sikres den bedste effekt. Hver tablet indeholder hele 3 planter med fuld effekt. Det betyder, at Sedaforte både virker afslappende, så du lettere kan

falde i søvn, og når du sover sørger produktet for, at du får en god og afslappende søvn, så du ikke vågner flere gange i løbet af natten.

Sov godt og bliv frisk

En ting er at kunne falde til ro og kunne sove, og her er Sedaforte en god hjælp.

Men det er også vigtigt, at man sover godt og får en hel nats søvn, så man kan vågne frisk og udhvilet næste morgen.

Få en bedre søvn

Sedaforte er et 100% plantebaseret produkt, hvor virkningen er helt unik, fordi hver tablet indeholder hele 3 aktive planter.

Planten Kamille gør, at du bedre kan slappe af, før du falder i søvn. Planten Melissa giver en god og stabil nattesøvn, og kombineret med Humle sørger de for, at du kan vågne frisk og udhvilet.

Bedste effekt

Sedaforte har i flere studier dokumenteret sin gode effekt på søvnproblemer.

Den stærke kombination af planter har ingen sløvende virkning, og derfor er Sedaforte det helt rigtige valg, hvis du gerne vil gøre noget ved søvnproblemer.

- Giver en rolig nattesøvn
- Virker afslappende
- Sløver ikke
- Vågn frisk og udhvilet

...Sov rigtig godt

Prøv Sedaforte i 60 dage for kun kr. 75,-
Bestil nu! 82 30 30 40 eller www.wellvita.dk

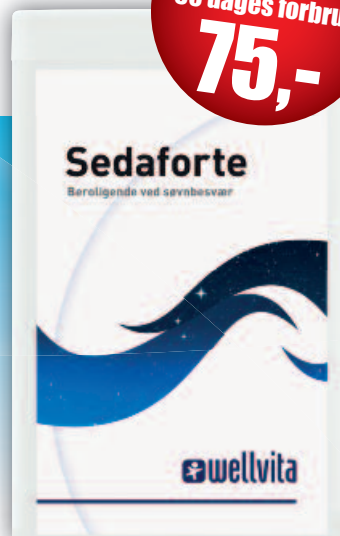
Prøv Sedaforte i 60 dage til halv pris **kun kr. 75,-*** Herefter sørger vores automatiske leveringsservice for, at du hver anden måned får tilsendt friske forsyninger af Sedaforte, som dækker det daglige behov i 2 måneder, til en pris af kun kr. 149,-*.

Du kan holde pause eller stoppe abonnementet, præcis når du ønsker det.

Sedaforte kan bestilles på telefon **82 30 30 40** (hverdage mellem kl. 8.00 og 16.00) eller på www.wellvita.dk. Varen sendes sammen med et girokort, så du først betaler, når du har modtaget varen. Produktet sendes som maxibrev og bliver derfor leveret direkte til din postkasse/brevsprække.

* Der tillægges kr. 39,00 i porto pr. forsendelse.

Halv pris
60 dages forbrug
75,-



FOA anbefaler arbejdsvejen

Regningen for den økonomiske krise er ikke mindst landet på den offentlige sektors bord. Det betyder nedskæringer i den danske velfærd og offentlige service. Er der et alternativ til sparevejen?

FOA tror på, at vi i stedet for sparevejen kan finde en arbejdsvej, hvor vi skaber flere værdier i samfundet ved at få hjulene i gang igen, frem for bevidstløst blot at skære og skære i velfærd og service, indtil pengene passer.

Der er langt mere perspektiv i at øge den samlede pengesum i samfundet, end der er i at skære ned.

“
Der er langt mere perspektiv i at øge den samlede pengesum i samfundet, end der er i at skære ned.

[kort sagt]

FOA opfordrer til debat om fremtiden og foreslår syv reformer.

Derfor har FOAs hovedbestyrelse

nu skudt en bred medlemsdiskussion i gang om en mulig arbejdsvej ud af krisen. Vi peger i debatoplægget på syv grundlæggende reformer på arbejdsmarkedet og i den offentlige sektor:

- En vækstreform
- En arbejdstidsreform
- En tilbagetrækningsreform
- En ledelses- og indflydelsesreform
- En uddannelsesreform
- En tryghedsreform
- En fairnessreform.

Reformtankerne indeholder en stribe konkrete forslag, som tilsammen efter debatten kan blive til FOAs bud på indhold i en eventuel trepartsaftale om arbejdsvejen. Forslagene spænder fra nedsættelse af en national vækstkommission, der skal kulegrave mulighederne for fremtidig vækst, over skabelsen af tidsbanker, hvor de ansatte får ret til at spare tid sammen fra perioder med mange arbejdstimer til perioder med færre, reel ret til fuld tid for deltidsansatte, etablering af rigtige seniorjob, mere fleksibel tilbagetrækning, udvikling af velfærdsledelse, styrket uddannelse og efteruddannelse og fjernelse af bureaukratisk bøvl, som ikke kan forklares fornuftigt. Og meget mere.

Du kan få debatoplægget i din afdeling eller finde det på www.foa.dk.

Jeg håber, at du og dine kolleger vil tage del i debatten, så du og kollegerne medvirker til at kvalificere FOAs bud på indholdet i en kommende trepartsaftale. ★

Dennis Kristensen



Af Dennis Kristensen ★ foto: Jørgen True

FOA.dk

En uddøende race

16. marts

Jeg er sortseer lige nu. Jeg har den samme følelse, som da jeg var sygehjælper, hvor vi ikke var ønsket på sygehusene. Nu er den der igen, denne her gang er jeg social- og sundhedsassistent. Jeg har lige talt med en fællestillidsrepræsentant-kollega fra Vestjylland. Hun fortæller, at ved fusion af afdelinger bliver social- og sundhedsassistenter fyret. Efterhånden som vi assistenter rejser fra mit sygehus, bliver vi erstattet af sygeplejersker. Kan vi da for pokker ikke gøre noget? Har jeg valgt en forkert uddannelse? Ja, vi er vel en uddøende race? **Sussie Brizarr, fællestillidsrepræsentant, Region Midtjylland**

FOA.dk

Pensioner og forsikringer

14. marts

Jeg ved ikke, hvordan vi medlemmer skal få FOA til at gøre noget ved de forsikringer (i PenSam, **red**), der skal koste 40 procent af vores pensionsindbetalinger. Jeg havde da håbet/ønsket, at det var noget, man tog fat på ved OK 2011.

Johnni Bager



Jeg tror, jeg vil melde mig ind i 3F. De har noget, der hedder akkord og bonus i deres overenskomster. Det er efterhånden sådan noget, vi kører efter i hjemmeplejen og uden at få noget for det andet end stress og nedslidning.

KIRSTEN TWILE LORENTZEN

Hvad mener du?

Her bringer vi et uddrag af debatten på foa.dk. Skriv til foa.dk/fagbladsdebat

FOA.dk
Fabriksarbejde kalder jeg det
13. marts

Jeg tror, jeg vil melde mig ind i 3F. De har noget, der hedder akkord og bonus i deres overenskomster. Det er efterhånden sådan noget, vi kører efter i hjemmeplejen og uden at få noget for det andet end stress og nedslidning. Fabriksarbejde kalder jeg det efterhånden, for der er ikke noget etisk i det. Hvor ville jeg dog ønske, at vores fagforening ville træde i karakter og have forhandlet nogle ordentlige arbejdsforhold hjem til os. Dette fag er ude på et sidespor, der må gøres noget nu.

Kirsten Twile Lorentzen

FOA.dk
Er det en skraldespandsuddannelse?
9. marts

Skraldespandsuddannelse – ja, så smukt benævnes sosu-hjælperuddannelsen i en ph.d. afhandling fra Roskilde Universitets Center. Ikke fordi sosu-hjælperne arbejder med affald, men fordi uddannelsen også bruges til at samle mange mindre arbejdsduelige op og give dem en kortvarig uddannelse.

Genkender vi problematikken? For egen regning vil jeg sige ja. Men det er ikke en kritik af sosu-hjælperne, men en kritik af den politik, der føres på fagområdet pleje og omsorg. Der er en udtalt mangel på respekt for fagene og for de borgere, som beklageligvis havner i den situation ikke længere at kunne klare sig selv.

Gerda Larsen, sygehjælper

Sendt til redaktionen
Kig på PenSam
3. marts

Jeg er ansat som redder i Københavns Brandvæsen og vil gerne have jer til er at kikke på PenSam: Deres priser, forrentning af opsparinger, herunder kapitalpension, ratepension og livslang livrente. Deres priser på forsikringer af ulykke, ansvar, invaliditet, liv og børn. Deres kundeservice. Samt FOAs hovedbestyrelses involvering i PenSams bestyrelse. Grunden er, at jeg af flere omgange har følt mig meget dårligt behandlet af PenSam. De retunerer ikke telefonopkald, sender ikke lovede dokumenter, og når disse dokumenter kommer frem efter utallige rykkere, er der gået næsten et år. De kan ikke give mig et overblik over mine indbetalinger. Jeg ville gerne vide, om det hænger sammen med, at jeg ikke har mulighed for at skifte til et andet pensionselskab, fordi jeg gennem min overenskomst er bundet til PenSam.

Martin



Social kapital

I Odense Kommune har en hjemmepleje-gruppe på mindre end et år ændret en dårlig arbejdsplads til et stærkt og velfungerende arbejdsfællesskab ved at styrke den sociale kapital. Læs temaet i dette nummer og skriv gerne og fortæl, om I også på din arbejdsplads arbejder med social kapital, eller hvordan I forbedrer trivsel og samarbejde.



Skriv din mening på www.foa.dk/fagbladsdebat

15

procent svarer ja til, at de har været med til at mobbe på deres arbejdsplads. Det viser en afstemning på www.foa.dk/fagblad

Vær med i debatten

På disse sider bringer vi uddrag af debatten, som foregår på FOAs hjemmeside. Skriv dit debatindlæg på www.foa.dk/fagbladsdebat eller send det til redaktionen@foa.dk. Debatindlæg vil blive bragt i uddrag her i bladet. De uforkortede indlæg vil kunne findes på foa.dk.

Kun for mænd

[kort]

Selv om mændenes gennemsnitsalder er tæt på de 80 år, har de ikke glemt, hvordan man hygger sig sammen, når de mødes i caféen på Kragelund Plejecenter til spil og samvær. Personalet er ikke i tvivl om, at **mændene stortrives**, og at møderne for mange er et ugentligt højdepunkt.



1



2



1 Sundhed. Mandeklubben Kun for Mænd starter hver gang med kaffe, en snak og to snaps – for sundhedens skyld, som de aldrende mænd understreger.

På Kragelund Plejecenter ved Silkeborg er det hver torsdag mandetid med alt, hvad det indebærer af kortspil, rafling og snak. Mange tilbud til ældre er ikke så meget målrettet mænd, og derfor kan de have behov for at mødes på egne betingelser i mandeklubben.

Af Kurt Balle Jensen * foto: Niels Åge Skovbo

2 Gang i den. Det summer af liv i mandeklubben. Kort kyles i bordet, raflerbægre smælder, og darpile suser mod skiven. Men der er også tid til en god historie fra fortiden, for de har alle meget at fortælle efter et langt liv.





3

4

3 Stigende behov.

Det er som om behovet for de gamle mænds egen klub stiger, og der kommer hele tiden nye til.



5

4

Fri tone. Kvinder snakker om oldebørn, fjernsyn, opskrifter og den slags. Det snakkes der ikke om i mandeklubben. Nej, tonen er fri, men den er ikke beskidt. Aldrig, understreger de i Kun for mænd.

5

Alderspræsidenten. "Nogle af dem er jo rene drengerøve," mener Christian Schmidt Pedersen, der med sine 91 år er alderspræsident i mandeklubben. Han har stadig både kræfter og et fast blik til en gang dart.





6 Assistance. "Skulle det ske, at én af de ældre herrer får brug for hjælp, er vi lige i nærheden," siger plejehjems-assistent Hanne Hensel. Hun er ikke i tvivl: Mænd snakker lige så meget som kvinder – i hvert fald når de er i mandeklubben.

7 Skål. "Den trækker skind", lyder det, og så må der skåles.

8 Går vildt til. Der er penge på bordet, så det er med at have en god hånd, når der er gang i kortspillet. Og er der så nogen, der bliver blanket af? Tja, når det går vildt til, kan man godt tabe op til tre kroner.



9 Gamle venner. Mændene fra plejecentret i klubben mødes med gamle venner, der bor i eget hjem. Og de udeboende lærer plejecentret og personalet at kende, før de måske en dag selv skal bo der.

Anita Wenzel er visitator i Greve Kommune. Hun kan lide udfordringen i at forene borgernes forventninger med kommunens tilbud.



1991

2011



[cv]

Navn: Anita Wenzel

Alder: 45

Job: Visitator i Greve Kommune.

Opgaver: Visiterer til ydelser efter Sundhedsloven og Serviceloven.

Grunduddannelse: Uddannet plejehjemsassistent i 1991.

Efteruddannelse: Efteruddannelsen for visitatorer 2005, kurser i sagsbehandling, formkrav til afgørelser og fælles sprog. Har taget basisdelen af kommunomuddannelsen 2007 og 1. specialefag 2009.

Sådan kommer du i gang:

Den nationale basisuddannelse for visitatorer udbydes flere steder i landet. Søg i UddannelsesGuiden www.ug.dk



Læs om.

sundhedskommunomuddannelsen

på www.cok.dk/sundhedskommunomuddannelsen



Jeg har fokus på aktiverende pleje

“Mit job er en kombination af borgerkontakt og at formidle den politiske kvalitetsstandard. Det er en udfordring at bruge sig selv i forhold til at afstemme forventninger, så både borger, pårørende og kommune bliver tilfredse.

Jeg bruger de erfaringer, jeg har fra psykiatrien, hvor jeg arbejdede de første otte år, efter jeg blev uddannet. Det er kompetencer som håndtering af kriser og bred forståelse for menneskers forskellighed. Jeg bruger også erfaringer fra min tid som gruppeleder i hjemmeplejen.

I de 10 år, jeg har været visitator, er der kommet mere fokus på træningsindsatsen. Vi er gået fra kompenserende pleje til aktiverende pleje. Det sker både af hensyn til samfundsøkonomien og demografien med flere ældre. Hvor det før i tiden var alder og diagnose, vi så på, beskriver vi nu de aktuelle funktionsniveauer, og den individuelle, konkrete vurdering fylder mere.

Den nyeste tendens er, at vi i højere grad skal inddrage netværk, frivillighedsorganisationer og se på teknologiske muligheder, når vi vurderer, hvad en borger skal visiteres til. Så jeg synes, mit job er fyldt af faglige udfordringer, og der sker meget inden for ældreplejen.”★

brlu@foa.dk

fagligt talt

Minuttyranni ødelægger fagligheden

For nylig kom to interessante undersøgelser af social- og sundhedsuddannelsen. FOA og KL har i samarbejde fået foretaget en undersøgelse af frafald på social- og sundhedsuddannelsen. Den viser det glædelige, at stort set alle sosu-elever er glade for faget og top motiverede for at gennemføre uddannelsen.

En anden undersøgelse af uddannelsen – en ph.d. skrevet af Sine Lehn-Christiansen – har også fanget min bevågenhed. En af konklusionerne i afhandlingen lyder, at social- og sundhedshjælpere har trange vilkår for at opfylde den del af uddannelsen, som handler om sundhedsfremme for borgerne.

[sagen kort]

En ny ph.d. afhandling viser, at sosu-hjælperne ikke har mulighed for at bruge det, de har lært om sundhedsfremme.

Ifølge Sine Lehn-Christiansen får regel- og minuttyranniet social- og sundhedshjælpere til at opføre sig som umyndiggjorte, hvor de ikke får mulighed for at

Regel- og minuttyranniet får social- og sundhedshjælpere til at opføre sig som umyndiggjorte, hvor de ikke får mulighed for at bruge deres faglighed.

bruge deres faglighed. Det er ikke positiv læsning, men jeg synes, hun peger på noget centralt, som FOA gentagne gange har påpeget – nemlig at regler og tidsstyrning fylder mere for beslutningstagerne, end medarbejdernes mulighed for at udføre deres arbejde med den faglighed og de kompetencer, de besidder.

Det er jo en smule beskæmmende, at vi på den ene side ser tal, der viser, at eleverne er top motiverede,

når de begynder på deres uddannelse. Men hvad gør virkeligheden ved motivationen, hvis virkeligheden er, at regler og bureaukrati kommer før den faglighed, man har erhvervet sig via sin uddannelse? Det er vigtigt, at vi i fællesskab får sat fagligheden på dagsordenen. Det er afgørende vigtigt for uddannelsen og rekrutteringen til den – og det er afgørende vigtigt for borgeren, da høj faglighed sikrer kvaliteten i velfærden. ★

K. Stæhr



Af Karen Stæhr, sektorforsmand ★ foto: Jørgen True

nyt



Erotiske hjælpemidler

En ny hjemmeside retter sig særlig mod personer, der på grund af sygdom eller handicap har brug for hjælpemidler til sex eller rådgivning om sex. Det er sygeplejerske og sexolog Else Olesen, der har åbnet webshoppen PurePassion, fordi hun i sit arbejde som rådgiver har savnet en sådan butik. PurePassion er også en vidensportal, hvor man kan finde viden om seksualitet under og efter et sygdomsforløb og få spørgsmål besvaret anonymt.



 [Læs mere](#)

www.purepassion.dk

Rygestop for socialt udsatte

Rygning giver dårligt helbred. Og så er det dyrt. Derfor vil mange socialt udsatte også gerne kvitte smøgerne. Nu kan du finde inspiration til at arbejde med tobaksforebyggelse blandt sindslidende, misbrugere og hjemløse.

 [Læs mere](#)

www.rogfrihed.dk

19

procent. Så meget er antallet af personer i løntilskud steget på et år. Ifølge beregninger foretaget af FOA er antallet steget fra 15.000 til 19.000.



[vidste du]

Hvis du bliver **syg for din ferie**, kan du udskyde den, hvis du sygemelder dig ved arbejdstids begyndelse den første feriedag.

 [Læs mere](#)

om ferieregler på foa.dk/fagbladet/ekstra

Ekstra seniordage

Fra 1. januar 2012 har følgende faggrupper i kommunerne fået ret til to ekstra seniordage ud over dem, der er aftalt for alle ansatte i kommunerne:

- Social- og sundheds-personale
- Dagpædagoger i Københavns Kommune
- Dagplejere
- Legepladsansatte
- Pædagogiske konsulenter

Fra samme tidsrum har dagplejepædagoger og pladsansivere fået ret til en ekstra seniordag.

Drop parti-støtten
se side 43



Pyramider om forflytning

Kostpyramiden er kendt, og vi ved, vi skal spise mest fra bunden og mindst fra toppen.

Samme princip gælder ved forflytninger, hvor en ny serie plakater opfordrer til rigtig forflytning. I bunden patientens/borgerens egne ressourcer, dernæst kommer brug af hjælpemidler,

og i toppen det man skal gøre mindst: træk, skub og rul. Plakaten er i tre varianter. Til sygehuse, ældrepleje og botilbud. En plakat koster 10,50 + forsendelse.



www.arbejdsmiljobutikken.dk

Arbejdstilsynet rykker ud

Døgninstitutioner og hjemmepleje er målet for Arbejdstilsynets særlige tilsyn i resten af 2011. Indsatsen retter sig mod psykisk arbejdsmiljø og muskel- og skeletbelastninger. Cirka 400 arbejdspladser får to besøg, første besøg med vejledning og andet besøg fire-seks måneder senere med tilsyn af, om arbejdsmiljøet er i orden.

Kilde: Arbejdstilsynet

Når praktikken knirker

Nu er der kommet en ny aftale på plads, som skitserer hvordan FOA, elev og praktiksted håndterer konflikter mellem elev og praktiksted. Se aftalen på www.epos-amu.dk - Love og regler - Regler og vejledninger fra PASS - Se kap. 8 klagevejledning i Håndbog for LUU.



Har du brug for viden om medicin, så prøv www.medicin.dk. Du kan vælge, om du vil gå videre på siden for sundhedsfagligt personale, eller du vil fortsætte på almindeligt dansk.

Foto: Colourbox



Foto: Jørgen Trine

Bliv bedre til it: DO-IT

Alle medarbejdere i Fredensborg Kommune får et tjeke af deres IT-kompetencer og tilbud om op til to kurser. Social- og sundheds-hjælper **Mette Krogh** (med stribet cardigan) synes, det var godt at få testet sit niveau: "Jeg lå rimeligt i Word og er nybegynder i Powerpoint, som jeg gerne vil lære at bruge, når jeg som arbejdsmiljørepræsentant skal præsentere noget for kollegerne."



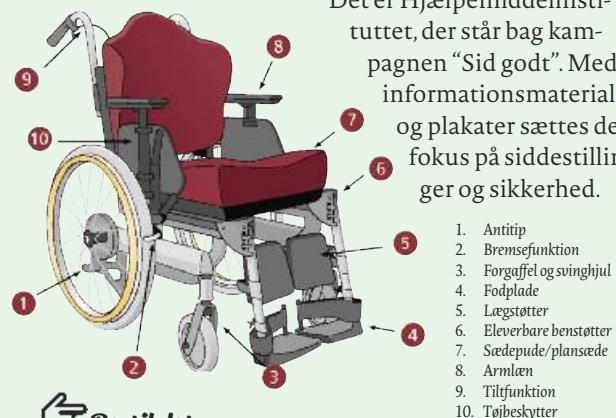
Du ved, du er ved at blive gammel, når lysene koster mere end fødselsdag-lagkagen.

BOB HOPE

Sid godt i kørestolen

En ny kampagne skal forebygge, at ældre glider ud af kørestolen eller sidder dårligt.

Det er Hjælpemiddelinstittuttet, der står bag kampagnen "Sid godt". Med informationsmateriale og plakater sættes der fokus på siddestillinger og sikkerhed.



1. Antitip
2. Bremsefunktion
3. Forgaffel og svinghjul
4. Fodplade
5. Lægstøtter
6. Eleverbare benstøtter
7. Sædepude/plansæde
8. Armlæn
9. Tøjlfunktion
10. Tøjbeskytter



Plakater og materialer kan downloades fra www.hmi.dk/sidgodt

Nye ideer til at friste ældre

Ældres livskvalitet bliver piftet op, hvis de får god mad. Servicestyrelsen sætter med en ny kampagne fokus på **sammenhængen** mellem god mad og godt liv.

Af Britta Lundqvist

tema
ernæring til ældre

Mad handler fundamentalt om at overleve, men også om at leve. Mad og måltider giver identitet og fællesskab, skaber trivsel og livsglæde. For ældre og syge kan der være særlige krav til kosten. De småtspisende skal fristes med mellemmåltider, der skal tages hensyn til eventuelle tyggeproblemer, og kosten skal medvirke

til at forebygge yderligere svækkelse.

Servicestyrelsen har i samarbejde med forskere og udvalgte kommuner udviklet en række nye materialer – eller redskaber, som de kalder det – som inspiration til mere indbydende og ernæringsrigtig kost til ældre, der får mad fra det offentlige, enten som hjemmeboende eller på plejehjem.

Ernæringsbehandling er en tværfaglig indsats, men plejepersonalet er i front, når det gælder screening, observation og opfølgning.

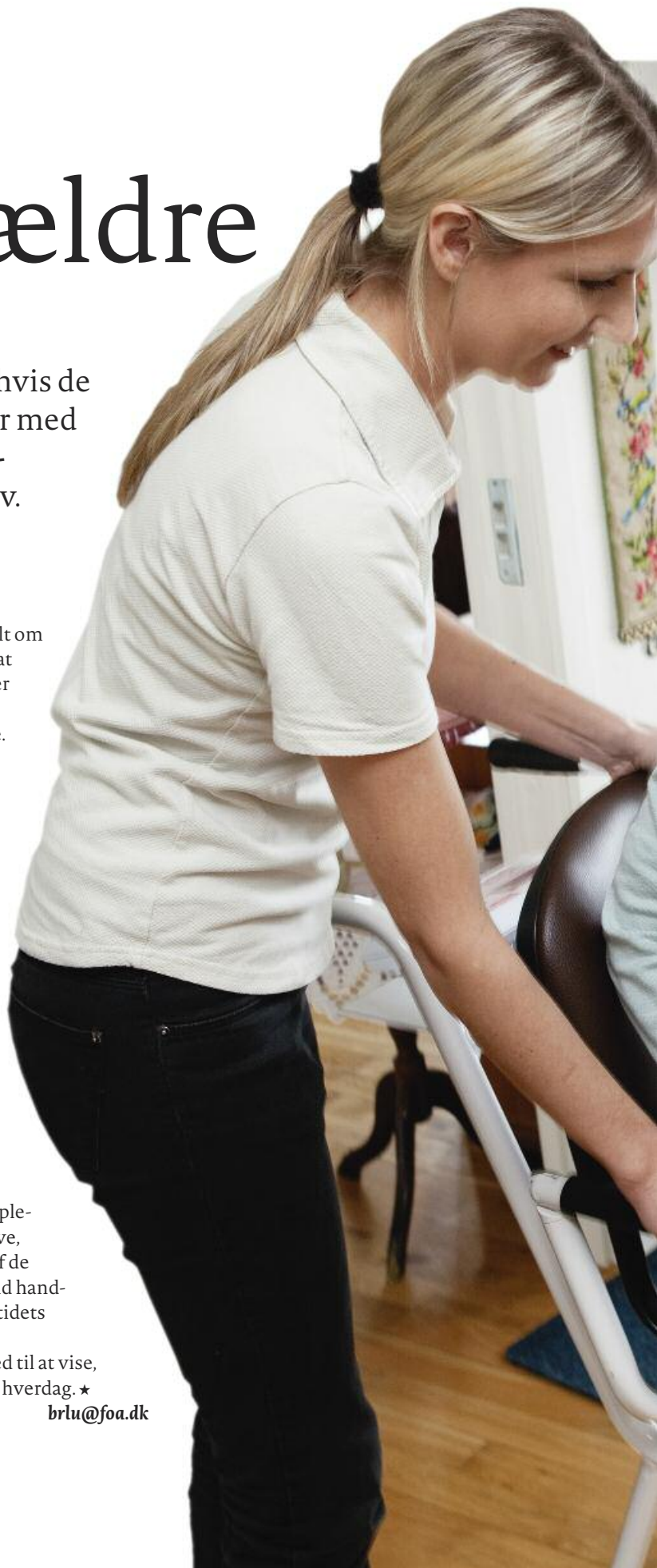
Socialminister **Benedikte Kiær**: "Medarbejderne i ældreplejen spiller her en helt central rolle. De løfter en stor opgave, fordi de – ud over deres faglighed – også er en vigtig del af de ældres hverdag og det at give den et positivt indhold. Mad handler derfor ikke kun om ernæring, men også om selve måltidets sociale og fysiske rammer."


Benedikte Kiær håber, at *God mad – godt liv* kan være med til at vise, hvordan man kan arbejde med madens kvalitet i en travl hverdag. ★

brlu@foa.dk

 **Læs mere**

God mad - godt liv giver inspiration og viden om mad til ældre.
www.servicestyrelsen.dk/godmad/godtliv





På Plejecentret Solhjem i Halsnæs Kommune holder social- og sundhedsassistent Natasha Gonzales Tresgallo et vågent øje med **beboernes vægt**. Og i leve-bo-miljøet byder maden på fristelser til både dem, der skal op og ned i vægt.

Af Britta Lundqvist ★ foto: Klaus Holsting

Skal der mere sul på kroppen?

Læs videre på næste side ...



Skal der mere sul på kroppen?

Skema til screening

Metoden ernæringsvurdering kan bruges til afklaring af ældre borgeres ernæringstilstand. Med et simpelt pointsystem kan man finde ud af, om borgeren er:

- Uden for risiko
- I risiko for dårlig ernæringstilstand
- I dårlig ernæringstilstand

Screeningsskemaet er et af de mange redskaber i **God mad - godt liv** materialerne.



Læs mere

Skemaet **Ernæringsvurdering** kan downloades fra www.servicestyrelsen.dk/godmadgodtliv

Underernærede indlægges hyppigere

Underernærede ældre indlægges tre gange så hyppigt som andre, og indlæggelserne er tilmed dyrere og mere langvarige.

Kilde: Jens Kondrup, professor, overlæge, Institut for Human Ernæring, Københavns Universitet

Underernæring hos ældre

- Mere end hver anden ældre, der har brug for pleje, har et BMI (bodymassindex) under det ideelle.
- Underernæring er underdiagnosticeret og underbehandlet.
- Dårlig ernæringstilstand medfører nedsat funktionsevne, øget sygelighed og nedsat evne til at klare sig selv.

Kilde: www.laegehaandbogen.dk



Ægteparret Elva og Erik Frederiksen har begge **taget på**, siden de flyttede ind på Solhjem for godt et år siden. Elva var undervægtig, og det er lykkedes at få hende op i vægt, mens Erik er begyndt at holde igen, fordi han har taget for meget på.



➔ Gerda Madsen sætter sig til rette i kørestolen med indbygget vægt. Hun er tynd. 51,9 kg for at være helt nøjagtig.

“Jamen, det går fremad,” opmuntrer social- og sundhedsassistent **Natasha Gonzales Tresgallo** og noterer i vægtskemaet.

Det er ren rutine, for alle beboerne på Plejecentret Solhjem i Melby i Nordsjælland bliver vejet en gang om måneden. I Natashas enhed er der syv beboere, hvoraf tre er undervægtige, en er overvægtig og tre er normalvægtige.

Uddannelse til alle medarbejdere

Solhjem er et leve-bo-miljø med fire enheder og syv-ni beboere i hver enhed. Med projektet *God mad og gode vaner* giver livskvalitet er der kommet fokus på beboernes ernæring. Solhjem fik en bevilling på ¼ million kroner, og de er blevet brugt på uddannelse af alle medarbejdere i

ernæring, hygiejne og egenkontrol og udarbejdelse af en kokebog og en kostvejledning. Ved indflytning screenes beboerne, og der bliver lavet handleplaner for under- og overvægtige.

De sidste penge fra projektet blev brugt i 2010, og med den kommunale smalhals er der ikke kommet flere penge, men besparelser.



Den gode nyhed er, at min kone har taget mere end 10 kg på, og den dårlige nyhed er, at det har jeg også.

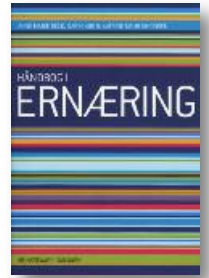
ERIK FREDERIKSEN, BEBOER PÅ SOLHJEM



"Hvad kunne du tænke dig til frokost?" spørger Natasha Gonzales Tresgallo. Erna Hansen er ikke i tvivl: "Hakkebøf, for det er min livret." Og det var aftensmaden i går i **leve-bo-miljøet Solhjem**, og som i en almindelig husholdning bliver resterne genbrugt næste dag.

Rabat til læserne

Forlaget Munksgaard tilbyder FOA-medlemmer en særlig rabat ved køb af bogen: **Håndbog i ernæring** af Anne Marie Beck, Karin Kok og Katrine Nøhr Simonsen. Normalpris 198 kr. særpris 148 kr. inkl. forsendelse. Bogen bestilles pr. mail: forlaget@munksgaardud-dannelse.dk skriv **Håndbog i ernæring** i emnefeltet og husk at skrive navn, adresse og medlemsnummer i bestillingen.



tema ernæring til ældre



Mellemmåltider er vigtige, og især hvis **appetitten er lille**, kan kakao med flødeskum, koldskål eller drikke-yoghurt være et godt mellemmåltid.

En selvfølge at følge med

Natasha var i praktik på Solhjem og blev fastansat efter uddannelsen. Så for hende er det helt selvfølgeligt at følge beboernes ernæringstilstand tæt.

"Jeg spørger til, hvad beboerne har lyst til, og så kommer jeg med forslag. Vi har for eksempel en slikmund, og han kan godt lide et stykke chokolade. Og til dem, der skal passe på vægten, foreslår jeg magert pålæg til frokost og frugt i stedet for kage. Min opgave er at vejlede, og så kan beboeren tage stilling."

13 kg på et år

Elva Frederiksen er et lysende eksempel på, at en målrettet ernæringsindsats nytter. Da hun sammen med sin mand Erik flyttede ind på Solhjem for godt et år siden, vejede hun 42 kg. I dag vejer hun 55 kg og er dermed på vej til hendes tidligere normalvægt på 60 kg.

Vægtstigningen er blandt andet et resultat af de mange små mellemmåltider med is om eftermiddagen, æblegrød med fløde før sengetid og ernæringsberiget mad som øllebrød med fløde til morgenmad og proteindrik.

"Den gode nyhed er, at min kone har taget mere end 10 kg på, og den dårlige nyhed er, at det har jeg også," konstaterer Erik Frederiksen med et smil.

Han har valgt at flytte med Elva på plejehjem, for de har været gift siden 1954, og det giver hende tryk, at de er sammen.

Erik har masser af ros til den varme mad på Solhjem, men morgenmad og frokost står han selv for, netop med henvisning til de ekstra kilo, han i ufrivillig solidaritet har taget på. ★

Kost

Få gode råd om kost til ældre
Side 26



[cv]

Navn: Natasha Gonzales Tresgallo

Alder: 25

Uddannelse: Social- og sundhedsassistent 2008.

Tidligere beskæftigelse: Handicaphjælper.

I øvrigt: Praktikvejleder.

brlu@foa.dk

Eksperten skriver

Fagbladet FOA samarbejder med en række eksperter, der skriver til bladet om faglige emner.

I dette nummer:

Navn: Anne Marie Beck

Titel: Postdoc

Job: Forsker ved Institut for Human Ernæring, Københavns Universitet

Mail: amab@life.ku.dk

OFFICIELLE ANBEFALINGER

Anbefalinger for den danske institutionskost er grundlaget for de retningslinjer, der er for kost til ældre. Langt de fleste ældre på plejehjem er i en ernæringsmæssig risiko - underernærede og/eller småtspisende samt præget af spiseproblemer og akutte sygdomsperioder. Disse ældre skal tilbydes kost til småtspisende under hensyntagen til eventuelle tyggeproblemer. Ernæringsmæssigt raske ældre på plejehjem er ældre, der ikke risikerer eller bedømmes til ikke at have ernæringsproblemer, og som derfor kan tilbydes normalkost.



Også ældre, der får madservice, har forskellige ernæringsmæssige behov. Disse bør vurderes, når den ældre visiteres til at modtage madservice. Maden bør som udgangspunkt leveres alle ugens syv dage. Hvis køkkenet kun leverer en hovedret - som det ofte er tilfældet - bør energiindholdet i hovedretten

svare til minimum 30 procent af energiindholdet i en hel dags menu. Ældres ernæringsstatus bør følges løbende for at tage højde for eventuelle ændringer.

Anbefalinger for den danske institutionskost kan downloades fra www.foedevarestyrelsen.dk

Sådan arbejder du med kost til ældre

MELLEM-MÅLTIDER

Uanset om man har god eller lille appetit, bør mellemmåltider udgøre en del af det, man spiser og drikker i løbet af en dag. På plejehjem skal mellemmåltiderne være en del af den fulde forplejning, mens hjemmeboende ældre selv må sørge for at få dem. Her kan hjemmeplejen understøtte, at den ældre får mellemmåltider. Mellemmåltider behøver dog ikke være egentlige måltider, men kan sagtens bestå af forskellige drikkevarer. Især når appetitten er lille, er

det en fordel at få forskellige energi- og proteinrige drikke mellem hovedmåltiderne, for eksempel:

- Drikkeyoghurt
- Smoothies
- Milkshake
- Koldskål
- Kakao med flødeskum

Langt de fleste køkkener vil kunne

levere en hjemmelavet energi- og proteinrig drik. Det kan være en god idé at spørge køkkenet om energi- og proteinindholdet, da det indimellem ikke er meget højere end i et glas sødmælk. Og så kan de ældre ligeså godt drikke sødmælk.

Udover de hjemmelavede energi- og

proteinrige drikke findes der også forskellige industrielt fremstillede energidrikke.

Ældre med sygdomsbetinget vægttab kan få tilskud på 60 procent af prisen til de industrielt fremstillede drikke, ved at lægen udfylder en 'grøn recept'.

DE FORSKELLIGE KOSTFORMER

I kost til småtspisende kommer halvdelen af energien fra fedt. Kostformen består af tre små hovedmåltider og tre-fem mellemmåltider fordelt over dagen. Det er vigtigt at tilbyde energirige drikkevarer som mellemmåltider, da det for de fleste er lettest at drikke sig til energi, uden at det går ud over appetitten til hovedmåltiderne.

Tygge-/synkevenlig kost er en særlig form for kost med en blødere konsistens til ældre med nedsat appetit, tygge-/synkebesvær eller behov for hjælp til at spise på grund af lammelser, demens eller dårlig tandstatus. Det er vigtigt, at mad

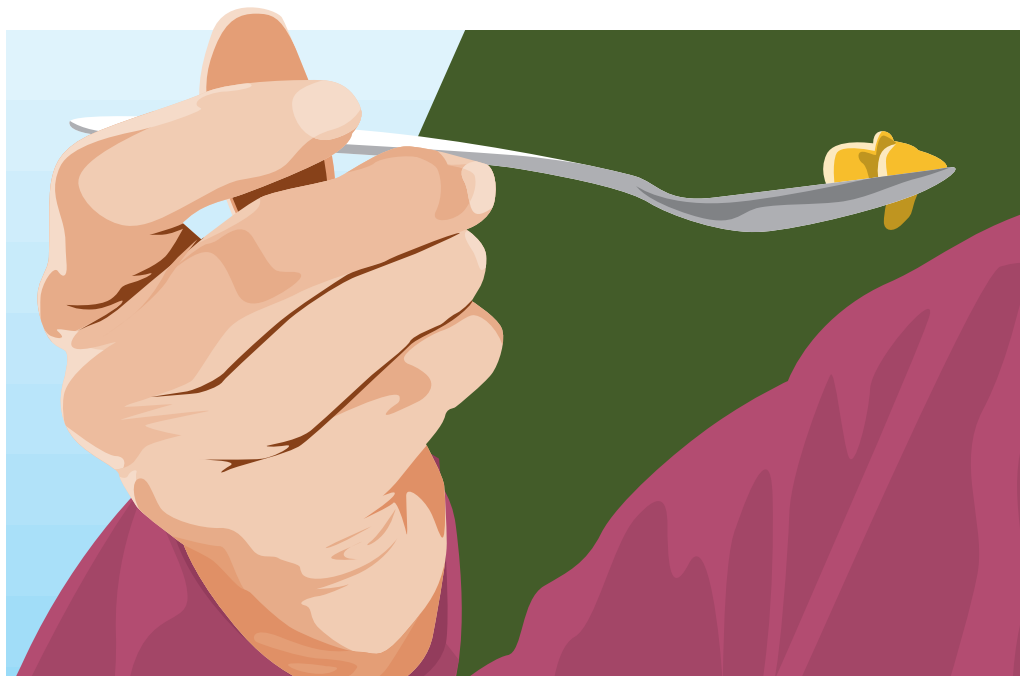
og drikke er tilpasset den enkeltes evne til at spise og drikke, og det er derfor nødvendigt at have et tæt samarbejde med køkkenet.

Normalkost er til ældre med god appetit, der holder vægten. Kostfor-

men består af tre større hovedmåltider og tre mindre mellemmåltider. Normalkost er lig med den kost, som alle raske danskere fra to år og frem bør spise.

Diæter bruges som en del af be-

handlingen af forskellige sygdomme. Men skrøbelige ældre bør ikke sættes på diæt, bortset fra ældre med nryesygdomme, hvor en klinisk diætist bør inddrages i kostplanlægningen.



tema ernæring til ældre

Riv ud og hæng op!

Er du interesseret i at få et gratis print af opslaget, så send en mail til: mlx@foa.dk (skriv måned)

MYTER OG FAKTA

Myte: Det høje fedtindhold i kost til småtspisende er u hensigtsmæssigt ved for eksempel diabetes og hjertekarsygdomme.

Fakta: Ja – på lang sigt måske – men på kort sigt er det mere skadeligt at være i dårlig ernæringstilstand.

Myte: Tygge-/synkevenlig kost (blød kost) kan laves ved at hakke den almindelige mad.

Fakta: Nej – stegt kød, stegte kartofler osv. er for hårde at spise – selv når de er hakkede. Skær derfor råvarerne i tern eller hak dem inden tilberedningen (og server i form af ragouter, stuvninger eller gryderetter).

Myte: Mellemmåltider tager appetitten fra hovedmåltider.

Fakta: Nej – tværtimod er det vist, at indtag af flydende energi og proteinholdige drikke er med til at øge indtaget fra hovedmåltiderne.



På www.foa.dk/fagbladet/ekstra er der en liste over en række mad- og drikkevarer og deres ernæringsberegning og tip til at øge energiindholdet.

I Høje Taastrup har 48 social- og sundhedsmedarbejdere lært at planlægge, samarbejde og kommunikere bedre. Resultatet er **øget arbejdsglæde og bedre pleje.**

Af Erik Kristensen ★ foto: Lizette Kabré

Aftaler erstatter nødkald

Arbejdsglæde i top

På en skala fra 1 til 10 svarede 54 procent før projektet, at deres arbejdsglæde var 8, 9 eller 10. Efter projektet var tallet steget til 79 procent.

I det ti måneder lange projekt **Bedre udnyttelse af tiden og ressourcerne - attraktiv planlægning** indgik blandt andet kursusdage med undervisning i planlægning, kommunikation og samarbejde.

3 gode råd

- Lav præcise aftaler med beboerne.
- Lav faste, detaljerede arbejdsplaner.
- Lær beboerne hjælp til selvhjælp.



Læs mere

Evalueringsrapporten kan læses på www.foa.dk/fagbladet/ekstra



Elna Mortensen har boet på Torstorp Plejecenter et par år. Hun er glad for, at personalet kommer ind til hende på **faste tidspunkter** – og at de altid overholder aftalerne.

Alt for travlt, altid bagud og næsten aldrig ro til at gøre én opgave færdig ad gangen. Sådan oplevede **Siham El Kabir** og **Carina Jensen** arbejdsdagene, da de som nyuddannede social- og sundhedshjælpere begyndte at arbejde på Torstorp Plejecenter i Høje Taastrup Kommune for et par år siden.

En væsentlig årsag til det daglige jag var, at unødvendige nødkald ofte afbrød medarbejderne i deres arbejde. Beboerne brugte nemlig nødkaldet til at få kontakt, uanset om de havde brug for akut hjælp eller blot ville have tændt for fjernsynet.

Et ti måneder langt projekt har vendt op og ned på arbejdsmiljøet på de to plejecentre og fået arbejdsglæden til at stige markant.

Faste aftaler

Løsningen var bedre planlægning, faste aftaler med beboerne og klar kommunikation både med beboerne og kollegerne indbyrdes. I stedet for stressede morgenmøder kører man i dag med faste planer, som også er nemme at gå ind i for afløse. Man har udviklet kontaktperson-systemet, så det er mere detaljeret, og opgaverne er skrevet ned. Og man laver faste aftaler med beboerne, så de ved, hvornår de får hjælp. Det har reduceret antallet af nødkald betydeligt.

“Nu er vi ikke splittede mellem flere

opgaver, men kan gøre vores opgaver færdige,” siger Siham El Kabir.

“Projektet har lært os en masse. Vi er blevet meget bedre til at planlægge og samarbejde både med beboerne og kollegerne indbyrdes. Folk er blevet mere glade for at gå på arbejde, og vi har fået et bedre forhold mellem kollegerne.”

Klar besked

Carina Jensen fremhæver, at hvor det før projektet kneb med at nå alle skal-opgaverne, er der nu overskud til at nå mange kan-opgaver.

I løbet af projektet har medarbejderne lært at kommunikere mere klart både med hinanden og med beboerne.

“Før projektet sagde vi, ‘jeg kommer om lidt’ til beboerne, når de kaldte på os. Men hvad er om lidt? For beboerne måske to minutter – for os tyve minutter. Så nu siger vi, ‘jeg kommer om ti minutter,’” fortæller Carina Jensen.

“Så ved beboerne præcis, hvor lang tid de skal vente, og så føler de sig ikke magtesløse eller ladt i stikken.” ★

e.kom@mail.dk

Social- og sundhedshjælperne Siham El Kabir (til venstre) og Carina Jensen **diskuterer arbejdsplaner.**



Kim Nielsen reddede to piger fra at drukne i svømmehallen. Ugen efter blev han kaldt ind på bademesterens kontor og presset til at sige op. FOA skaffede ham tre måneders løn.

Helten blev presset ud

Når advarslerne hænger i luften

Sådan gør du, hvis du har en konflikt med din leder, som kan føre til advarsel eller fyring:

- Kontakt altid din lokale afdeling eller din tillidsrepræsentant og forklar dem situationen. Så vil de sørge for, at du er forberedt bedst muligt.
- Du har ret til en bisidder, hvis din leder vil tale med dig om din ansættelse eller give dig en advarsel.
- Skriv aldrig under på noget, før din FOA-afdeling har set det.
- Din leder skal have en saglig grund til at fyre dig.



foa.dk/forbund/foa-foerstedhjælp - se under 'afskedigelser' og 'advarsler'.



I lokalavisen er Kim Nielsen en helt efter, at han **har reddet de to piger**. Men bademesteren er utilfreds og vil af med Kim Nielsen.

Midt i januar er to små skolepiger ved at drukne i Næstved Svømmehal. Livredder **Kim Nielsen** springer i bassinet i Næstved Svømmehal og redder dem op.

En uge senere bliver han kaldt ind på bademesterens kontor. Her får Kim at vide, at han har håndteret hændelsen dårligt – og får valget mellem selv at sige op eller blive fyret.

Bademesteren mener, at Kim har gjort pigerne bange for at gå i vandet. I stedet for at hoppe i skulle han have fået nogen i bassinet til at hjælpe pigerne. Eller han skulle have smidt et tov eller nogle plader ud til dem.

Kims opførsel har gjort skolelærerne utrygge ved ham som svømmelærer, mener bademesteren. Og i den artikel i den lokale presse, hvor Kim bliver udråbt som helt, er han utilfreds med Kims udtalelser. På trods af at han selv har godkendt ordlyden.

Bliver presset til at sige op

Kim er rystet over den drejning, samtalen med bademesteren tager. I den forløbne uge har han fået masser af ros og opbakning fra sine kolleger. Men bademesteren insisterer på, at Kim må gå, og argumenterer med, at det 'bare bliver besværligt at blande FOA ind i sagen'. Så Kim siger selv op.

Men han er helt uforstående over for bademesterens overfusning og truslen om fyring:

“Jeg vurderede situationen med pigerne som meget farlig. Derfor ville jeg ikke gå fra kanten for at hente noget at kaste ud til dem. Og jeg synes ikke, man kan bede børn om at redde hinanden,” siger Kim.

“Men jeg skulle måske have ladet dem drukne?” spørger Kim.

Får tre måneders løn

Efter samtalen med bademesteren går Kim til sin lokale FOA-afdeling. De er ikke i tvivl: Kim har fået en helt uacceptabel behandling i og med, at han blev presset til at sige op og ikke fik mulighed for at have en bisidder med til samtalen. Derfor mener de ikke, at hans opsigelse er gyldig.

FOA-afdelingen kontakter kommunen og aftaler et møde med bademesteren og kommunens personaleafdeling. Det møde finder sted midt i februar, og her erkender kommunen, at Kims opsigelse ikke gælder.

På mødet kommer det frem, at Kims chef, bademesteren, ikke har nogen saglige grunde til at fyre Kim. På den baggrund forhandler FOA sig frem til, at kommunen fritstiller Kim med tre måneders løn.

Uretfærdigt behandlet

Den aftale er Kim godt tilfreds med.

“Jeg ser det som en oprejsning,” siger Kim. Han kunne ikke se sig selv fortsætte

Chefen fortalte, at han da også har reddet nogen engang ...



med at arbejde for bademesteren. Og de tre måneders fritstilling giver ham god tid til at søge nyt job.

Alligevel sidder Kim tilbage med en følelse af at være blevet uretfærdigt

behandlet. For fakta er, at han nu står uden job, fordi han reddede to piger fra at drukne. ★

mdar@foa.dk

Kim Nielsen **føler sig uretfærdigt behandlet.** Han havde aldrig forestillet sig, at hans redningsaktion ville føre til, at han mistede sit job.

Fra helt til arbejdsløs

17. januar

Kim redder to piger fra at drukne

24. januar

Kim bliver truet til at sige op

31. januar

FOA-Sydsjælland kontakter Næstved Kommune

17. februar

FOA indgår aftale: Kim bliver fritstillet med tre måneders løn

spørg løs

Send et spørgsmål til os - og vi skaffer et svar fra en ekspert. Skriv til:

Fagbladet FOA
Stauings Plads 1-3,
1790 København V.
Mrk.: **spørg løs**

Du kan også maile til **brevkasse@foa.dk** eller gå på FOAs hjemmeside - **www.foa.dk/brevkasse**

Ønsker du at være anonym, så gør opmærksom på det. Brevkassereditøren skal dog vide, hvem du er.



Du kan bl.a. spørge om:

- arbejds-kader
- ansættelse
- barsel
- psykisk arbejdsmiljø
- mad/sundhed
- løn
- fleksjob
- kontanthjælp
- revalidering
- førtidspension
- seniorordninger
- a-kasse
- dagpenge
- efterløn
- arbejdsmarkedspensioner
- forsikringer
- overenskomster
- uddannelse
- trivsel
- ligebehandling
- ligeløn
- datalovgivning

Hvor mange timer må efterlønnere arbejde?

Jeg har lige siddet og læst en artikel om fleksibel efterløn, dertil har jeg nogle spørgsmål. Hvor mange timer må man arbejde? Er der loft over, hvor meget man må tjene, og opsparer man skattefri bonus af arbejdstimerne?

[Mona Diwas-Nielsen]

Svar

Som efterlønsmodtager må man arbejde **alt det, man vil**. Der er intet loft over indtægten. Men de arbejdstimer, man har, bliver trukket fra efterlønnen på samme måde, som arbejdstimer bliver trukket i dagpengene. Dog gælder der et særligt lempeligt fradrag for de første 33.632 kroners indtægt

om året, hvis timelønnen inklusive tillæg ligger under 205,52 kr. i timen. Hvis du får et efterlønsbevis som 60-årig og i perioden fra det 60. år til det 62. år arbejder 3.120 timer, kan du som 62-årig starte med at tjene op til 12 præmieportioner, som udbetales den dag, du går på folkepension. Hver gang, du har arbejdet 481 timer, får du en præmieportion til en værdi af 11.950 kr. Det er altså kun arbejdstimer fra det fyldte 62. år, der kan tælle med til præmieportionerne. Hvis du går på efterløn som 63-årig og har arbejdet f.eks. 962 timer, har du 2 præmieportioner, der står og venter på dig, når du går på folkepension som 65-årig. Du kan højst få 12 portioner, det vil sige i alt 143.400 kr.

[Elisabeth Bruun Olesen]

Hvis jeg bliver fyret ...

Jeg er ansat på 32,2 timer om ugen, men arbejder kun 24,2 timer. Jeg får suppleret 8 timer op af kommunen, fordi vi har en dreng med autisme og ADHD. Bevillingen fra kommunen bliver taget op en gang om året for at se, om vi stadig har behov for, at jeg arbejder mindre.

Der har flere gange været snakket om, at den afdeling, jeg er ansat i, skal nedlægges. Vi har også herhjemme talt om, at vi måske gerne vil have et barn mere. Hvordan er jeg stillet, hvis jeg bliver fyret eller vælger at gå på barsel? Får jeg så kun dagpenge for at arbejde de 24 timer? Jeg betaler fuldtidskontingent.

[Spørgeren ønsker at være anonym]

Svar

Hvis du går på barsel, mens du er i beskæftigelse, vil du have **ret til barselsorlov** og løn under barsel som alle andre i beskæftigelse. Derudover vil du også have ret til tabt arbejdsfortjeneste, hvis barnets behov for at blive passet hjemme er uændret.

Hvis du bliver afskediget, ser det desværre anderledes ud. For at kunne få ret til arbejds-løshedsdagpenge som fuldtidsforsikret, skal du kunne overtage fuldtidsarbejde - det vil sige 37 timers arbejde ugentligt. Hvis du bliver afskediget, og dit barn stadigvæk har behov for at blive passet hjemme 8 timer ugentligt, er det ensbetydende med, at du ikke kan overtage fuldtidsarbejde. Du vil derfor **ikke være berettiget til arbejds-løshedsdagpenge** fra a-kassen - heller ikke for 24 timer! Du vil heller ikke kunne få ar-

bejds-løshedsdagpenge, selv om du ændrer dit medlemskab af a-kassen til deltidsforsikring, idet en deltidsforsikret skal kunne stå til rådighed 30 timer ugentligt inden for sædvanlig arbejdstid.

Der kan være en anden mulighed. Efter Servicelovens § 43 skal kommunen give en særlig, supplerende ydelse i op til 3 måneder i tilfælde af ledighed. Betingelsen for denne ydelse, som maksimalt kan udgøre sygedagpengenes maksimum (103 kroner pr. time), er, at du er arbejds-løshedsforsikret, at du ikke er berettiget til dagpenge fra a-kassen, at du ikke er selvforskyldt ledig, at du ikke har et tilbud om et deltidsarbejde, og at du ikke modtager andre ydelser til forsørgelse. Jeg vil råde dig til at søge denne ydelse, hvis du bliver afskediget.

Du kan også overveje, om barnets far kan modtage tabt arbejdsfortjeneste i stedet for dig. En anden løsning kan også være, at kommunen ansætter en person 8 timer ugentligt til at passe dit barn, så du kan stille dig til rådighed 37 timer ugentligt og modtage arbejds-løshedsdagpenge. Hvis du finder en løsning og bliver berettiget til dagpenge fra a-kassen, **vil du være berettiget til barselsdagpenge** fra kommunen med samme beløb som dagpengene fra a-kassen. Du er velkommen til at kontakte din FOA-afdeling, hvis du har yderligere spørgsmål.

[Anne Dahl Pedersen]



Se Ankestyrelsens principafgørelse (nr.C-28-01) på www.ankestyrelsen.dk



A-kasse
Elisabeth Bruun Olesen,
sekretariatschef i FOAs A-kasse



Sociale forhold
Anne Dahl Petersen,
socialrådgiver i FOA



Psykisk arbejdsmiljø
Pia Köhler Ryom,
arbejdspsykolog, Arbejdsmedicinsk
Klinik i Aalborg



Mad/sundhed
Gitte Gross,
bromatolog, leder af Videncenter
for Fødevarer og Sundhed

Bliver stresset af vagterne

Jeg arbejder i socialpsykiatrien som social- og sundhedsassistent. Jeg elsker mit arbejde. Men jeg har et stort problem: Jeg oplever ofte, at jeg er den eneste på arbejde på institutionen – der består af fire 'huse' med 3 beboere i hver – som er uddannet og må give medicin. Jeg har gentagne gange bedt lederen om at planlægge, så det ikke sker, da jeg i meget af vagten står for medicinuddeling og dosering og derfor ikke er omkring beboerne i forhold til mine primære opgaver. Lederen kan godt se problemet, men gør ikke noget ved det. Jeg

er efterhånden begyndt at tvivle på mine egne evner i faget. Jeg har fået **stress-symptomer** af arbejdet og føler mig utryk, når jeg skal møde på arbejde. Hvad gør jeg?

[Den stressede]

Svar

Du lyder som en medarbejder, der tager dit ansvar og arbejde seriøst. Imidlertid virker det som om, din leder har overblik- eller planlægningsproblemer. Jeg synes, det er rimeligt, at I tager diskussionen om **retningslin-**

jer for arbejdets udførelse op, eventuelt på et APV-møde (Arbejds-PladsVurdering). Det vil være godt for dig, at dine kolleger og lederen hører, hvordan du har det, samt at I sammen bliver enige om, hvordan problemerne løses – så det ikke bliver dit problem, men arbejdspladsens. Du skal huske, hvad du kan være ansvarlig for, samt hvad arbejdspladsen/ledelsen er ansvarlig for. Det er altid din leders ansvar, at arbejdsmiljøet er trygt og godt. Planlægning af arbejdet er et af de meget vigtige elementer i et godt arbejdsmiljø. Vi ved fra forskningen, at



Det er altid din leders ansvar, at arbejdsmiljøet er trygt og godt.

god planlægning og oplevelsen af forudsigelighed og det, at ressourcerne bruges rigtigt og godt på arbejdspladsen har stor betydning for medarbejdernes trivsel.

[Pia Ryom]

Kan man stole på 'salmonellafri'?

Frygten for salmonella sidder stadig lidt i mig, og jeg undrer mig tit over, om man kan stole på det, når der står 'salmonellafri' på kyllingeemballagen? Og hvad hvis kyllingerne er udenlandske?

[Bettina Petersen]

Svar

Jo – som udgangspunkt kan man godt stole på, at de salmonellafri kyllinger er **fri for salmonella** – også de udenlandske. Den Europæiske Fødevarerautoritet EFSA har placeret Danmark på en delt førsteplads i EU sammen med Est-

land, Finland og Luxembourg, når det gælder spørgsmålet om salmonellafri kyllinger.

For at kunne anprise kyllinger som salmonellafri, skal alle flokke undersøges både før og efter slagtning. Men – selv om der ikke er salmonella i kyllingerne, kan de stadig indeholde andre sygdomsfremkaldende bakterier, som for eksempel camphylobacter. Det er derfor fortsat vigtigt at holde en god køkkenhygiejne, når man håndterer de rå kyllinger i køkkenet. Sørg for eksempel for at holde det rå kød og de redskaber du bruger langt væk fra det tilberedte kød, salaten eller andre madvarer. Husk også at

gennemstege kødet, til kødsaften er klar.

Når det gælder salmonella i æg, er problemstillingen næsten den samme. Der er **meget lidt salmonella i æg i Danmark**, men desværre står det ikke skrevet på skallen, hvilke af dem der måtte være tale om. Derfor skal man også behandle æg med forsigtighed. Hele æg kan sagtens bruges i retter, der varmes op til mindst 75 grader. Eller de kan bruges til blødkogte æg. Hvis der er salmonella inde i blommen, rammer den kun en person ad gangen. Skal man fremstille kold mad med æg – for eksempel fromager, koldskål eller kikse-

kage, skal man bruge pasteuriserede æg. Det er æg, som allerede er varmebehandlet, og hvor eventuelle salmonella er væk. På nettet kan man indimellem falde over råd om, at man kan skolde æggene i varmt vand og efterfølgende bruge dem til kolde retter. Det råd vil jeg stærkt fraråde at følge, da der som sagt kan være salmonella inde i blommen.

Når man bruger friske æg, er det vigtigt at smide skallerne ud med det samme og huske at vaske hænder bagefter.

[Gitte Gross]

Hvordan beregnes efterlønnen?

Jeg er fastansat 10 timer pr. uge som tilkalddevikar. Faktisk arbejder jeg 10-30 timer pr. uge. Jeg er deltidsforsikret og forventer at gå på efterløn som 60-årig om cirka halvandet år. Er det ansættelsestimer eller de faktiske timer, der er grundlag for beregningen af **efterløn**? Er der andet, jeg skal være obs. på?

[Lone Jespersen]

Svar

Jeg skal først og fremmest anbefale dig at søge råd hos din lokale a-kasse, da der er mange ting, man skal være opmærksom på, når man går på efterløn.

Du er deltidsforsikret og arbejder reelt mellem 10 og 30 timer pr. uge. Jeg går ud fra, at du løbende får supplerende

dagpenge i de uger, du har ret hertil, og at du derfor er i vores system med en dagpenge-sats.

Efterløns-satsen beregnes som hovedregel på samme måde, **som man beregner en dagpengesats**. Du skal



Der er mange ting, man skal være opmærksom på, når man går på efterløn.

dog være opmærksom på, at når du går på efterløn som 60-årig, får du udbetalt efterløn med en 91% - sats for deltidsforsikrede. Den er i 2011 på

465 kr. pr. dag = 2.325 kr. pr. uge brutto.

[Elisabeth Bruun Olesen]

Social kapital bliver til penge

Holbæk Kommune har halveret sygefraværet inden for ældreplejen ved at sætte **fokus på fællesskabet** på arbejdspladsen.

Af Finn Danielsen

Mens kommunerne mangler penge, er flere af dem gået på jagt efter en anden slags kapital: den sociale. Det er, hvad man kalder værdien af et godt og tillidsfuldt samarbejde på arbejdspladsen, en værdi der i sidste ende kan blive til penge – nemlig når sygefraværet falder.

Det gjorde det i Holbæk, da kommunen valgte at investere i social kapital. Inden for store områder af ældreplejen er sygefraværet halveret inden for bare et års tid, fortæller arbejdsmiljøchef **Erik Vestergaard**.

“Det startede som et fraværsprojekt, men sigtepunktet er, hvordan vi får bedre arbejdspladser og dermed bedre service ved at arbejde med den sociale kapital.”

Parat til udfordringer

Han betragter det stærke fokus på fællesskabet og relationerne mellem de ansatte som et stort fremskridt.

“Vores ledere arbejder nu bevidst med at øge tilliden til beslutningsprocesserne og tilliden mellem ledelse og medarbejdere.”

I Odense Kommune indgår arbejdet med social kapital nu i direktørernes resultatkontrakter, og social kapital er omdrejningspunkt i trivselsundersøgelser.

“Vi betragter social kapital som et godt grundlag for at klare de udfordringer, vi står over for,” siger **Bente Monsen**, økonomidirektør i Odense Kommune.

Hun peger på, at kommunerne er oppe imod stramme økonomiske rammer, krav om effektiviseringer og et stykke ude i fremtiden også problemer med at skaffe arbejdskraft.

“Arbejdspladser, der har en høj social kapital, kan bedre håndtere den slags udfordringer.” ★

[bag om ordet]

Arbejdspladsens **social kapital** er værdien af de relationer medarbejdere og ledelse har til hinanden, når de samarbejder om at løse kerneopgaven.

Kilde: Brancearbejds- miljørådet (BAR), Social og Sundhed

fida@foa.dk





Mirakelmagerne

Når man snakker om **social kapital**, så flytter fokus i arbejdsmiljøet fra den enkelte medarbejder til fællesskabet på arbejdspladsen. Høj social kapital betyder, at relationerne mellem medarbejdere og ledelse præges af tillid, retfærdighed og samarbejdsevne. Og så sker der mirakler.

.....
Af Finn Danielsen ★ foto: Heidi Lundsgaard



Forvandlingen i Dalum

Ny lederstil og opbygning af social kapital forvandlede på mindre end et år en dårlig arbejdsplads til et **stærkt og velfungerende** arbejdsfællesskab.

Af Finn Danielsen ★ foto: Heidi Lundsgaard

Det var i den grad løvens hule, assisterende hjemmeplejeler, sosu-assistent **Pernille Hilbert Jacobsen** vovede sig ind i, da hun i 2009 fik nyt arbejde. Og det vidste hun godt, for rygterne om store problemer hos hjemmeplejen i Dalum-gruppen i Odense Kommune var nået vidt omkring.

“Der var højt sygefravær, magtkampe, klager fra borgerne, og gruppen fungerede slet ikke socialt sammen. Morgenmøderne var hæslige,” husker Pernille Hilbert Jacobsen.

Mindre end et år senere kunne Dalum-gruppen imidlertid beskrives med helt andre ord: Team-ånd, småt med fravær, ros i stedet for klager og glade medarbejdere.

Hvad i alverden er der sket? spurgte forbløffede borgere, når hjemmeplejerne aflagde deres besøg.

Ny ledelsesstil

“Det gjorde noget ved medarbejderne, at vi så på dem på en helt anden måde,” mener Pernille Hilbert Jacobsen.

Det viste sig i en ledelsesstil med vægt på ros og skulderklap, som fandt yderligere næring i et projekt om social kapital, som Odense Kommune involverede Dalum-gruppen i.

“Jeg hilste god morgen på alle med et smil på læben, og de kikkede i starten på

mig, som om jeg var faldet ned fra månen. Jeg ønskede god tur – det havde de aldrig hørt



Pernille Hilbert Jacobsen er **stolt over den forandring**, der er sket med større trivsel.

få fridage, fordi man så slap for konflikt og diskussion. De daglige køreplaner trængte også til et opgør med velerhvervede rettigheder, så de blev kastet op i luften, og opgaverne blev fordelt på ny.

“Først lød der et ramaskrig, for faste rutiner og arbejds-gange skulle der ikke pilles ved. Det blev der så alligevel. Og selv om der var nogle, der gik helt i spåner, blev de ret hurtigt tilfredse.”

Bedre service

En ny trivselsundersøgelse dokumenterede de drastiske forandringer i Dalum-gruppen. Der var ingen negative bemærkninger overhovedet, fortæller en tilfreds og stolt Pernille Hilbert Jacobsen. Og hun glæder sig over, at trivlsen smitter af ude hos borgerne:

“Medarbejderne er fagligt stærkere nu, de vokser med opgaverne, får mere selvtillid og giver bedre service.” ★

fida@foa.dk



Jeg hilste god morgen på alle med et smil på læben, og de kikkede i starten på mig, som om jeg var faldet ned fra månen. Jeg ønskede god tur – det havde de aldrig hørt før.

SOSU-ASSISTENT PERNILLE HILBERT JACOBSEN

6

gode råd om tillid

- 1 Vis dine gode hensigter og udnyt ikke andres sårbarhed
- 2 Vis, at du ved, hvad du taler om
- 3 Opfør dig gennemskueligt og forklarligt
- 4 Gør det, du siger
- 5 Giv kompetence til andre
- 6 Tag andres meninger alvorligt.

Kilde: Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA)

gevinster ved høj social kapital

- 1 Mindre stress, bedre trivsel og helbred
- 2 Mindre fravær
- 3 Større arbejdsglæde, engagement og kreativitet
- 4 Bedre kvalitet og mere tilfredse borgere
- 5 Stærkere samarbejde, mere vidensdeling og kollegial støtte
- 6 Flere ansøgere til stillinger, mere kvalificerede medarbejdere.

Kilde: Arbejdsmiljøforsker Tage Søndergaard Kristensen



Tilliden til hinanden er udgangspunktet, det er døren, der åbner for alt andet.

SOSU-HJÆLPER OG TILLIDSREPRÆSENTANT MARIE HENNINGSEN

Tillid åbner døre

Arbejdet med social kapital **satte ord på** de problemer og frustrationer, hjemmeplejerne i Dalum oplevede. Og så var vejen banet for at løse problemerne.

Af Finn Danielsen ★ foto: Heidi Lundsgaard

Sosu-hjælper og tillidsrepræsentant **Marie Henningsen** oplevede et arbejdsmiljø fyldt med vrede og frustration, der kulminerede med, at en af kollegerne smed en stol gennem lokalet, da hun blev bedt om at hjælpe en anden. Derfor kontaktede Marie Odense Kommune, som besluttede, at hjemmeplejegruppen i Dalum skulle med i projektet *Det Stærke Fællesskab* om social kapital.

“Det var et råb om hjælp. Jeg kunne ikke stå model til, at mine kolleger havde det så dårligt,” siger Marie Henningsen.

Arbejdet med social kapital bidrog til at skabe et helt anderledes fællesskab mellem hjemmeplejerne.

“Konflikterne opstod, fordi

vi ikke havde overskud,” mener Marie Henningsen.

Det starter med tillid

Igennem arbejdet med social kapital fik hjemmeplejerne sat ord på deres frustrationer, så de sammen med ledelsen kunne arbejde med dem og finde løsninger. Tingene ændrede sig lynhurtigt, da ledelsen viste medarbejderne tillid, og de fik medbestemmelse og sammenhæng i arbejdet, fortæller Marie Henningsen.

“Nu bliver vi hørt, og det vi beder om, bliver gjort. Tilliden til hinanden er udgangspunktet, det er døren, der åbner for alt andet.”

Men det er efter Marie Henningsens mening også

meget vigtigt, at gruppen har fået en mere retfærdig fordeling af opgaver, fri-weekender og andet. Der er ikke forskel på de stærke og de stille, alle har samme rettigheder.

Ordentligt arbejde

Marie Henningsen oplever, at evnen til at samarbejde i gruppen på denne måde er blevet markant styrket. De er blevet meget bedre til at støtte hinanden og til at acceptere forskellige holdninger og synspunkter. Det har også styrket plejearbejdet:

“Vi havde det jo rigtig skidt med vores rygte som problembarn. Nu kan vi få lov til at vise, at vi godt kan levere ordentligt arbejde.” ★

fida@foa.dk



“Vi havde det rigtig skidt med vores rygte som problembørn,” siger tillidsrepræsentant Marie Henningsen.



Mål jeres sociale kapital

Find ud af hvor stor social kapital I har på din arbejdsplads. Giv hvert af de fire spørgsmål herunder mellem nul og fire point, og tæl så sammen.

Kilde: Branchearbejdsmiljørådet Social og Sundhed

1. Kan man stole på de udmeldinger, der kommer fra ledelsen?
2. Stoler ledelsen på, at medarbejderne gør et godt stykke arbejde?
3. Bliver konflikter løst på en retfærdig måde?
4. Bliver arbejdsopgaverne fordelt på en retfærdig måde?

Giv point

- 4 point: I meget høj grad
- 3 point: I høj grad
- 2 point: Delvist
- 1 point: I ringe grad
- 0 point: I meget ringe grad

Resultatet

- 0-8 point: Meget lav social kapital
- 10,2 point: Gennemsnit for danske arbejdspladser
- 12-16 point: Meget høj social kapital

FOA er med på vognen

Social kapital er et hårdt tiltrængt alternativ til kontrol og dokumentation, mener FOA.

Af Finn Danielsen ★ foto: Heidi Lundsgaard

FOA hopper ikke bare på en modedille, når forbundet bakker op om arbejdet med social kapital.

“Nej, social kapital kan faktisk tilføre mange arbejdspladser noget nyt,” siger forbundssekretær **Inger Bolwinkel**.

Hun mener, at fokus på social kapital fører til helt andre samarbejdsrelationer på arbejdspladserne, ikke mindst mellem top og bund. Resultatet er velfungerende medarbejdere, højere kvalitet og bedre arbejdsmiljø.

Opgør med kontrol

“Arbejdet med social kapital, hvor tillid og samarbejde fylder meget, er et tiltrængt alter-

nativ til de krav om kontrol og dokumentation, som *New Public Management*-teoriene har stået for,” siger Inger Bolwinkel.

Hun ser gerne, at social kapital tages op i MED-systemet og i andre forhandlingsorganer, så ideerne kan udbredes til så mange arbejdspladser som muligt.

FOAs kongres har besluttet, at FOA selv skal bidrage til mere fokus på emnet ved at igangsætte projekter om social kapital. I foråret arrangerer FOA sammen med en række andre organisationer tre temadage om social kapital. Målgruppen er i første omgang ledere, tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter. ★

fida@foa.dk

2+2 = 5

Social kapital er ikke et helt nyt teoretisk begreb. Men det er først inden for de sidste 10-15 år, at begrebet er blevet bredt anerkendt. Det helt afgørende i social kapital er ideen om, at sociale netværk har værdi, at 2+2 kan blive 5, hvis de sociale relationer mellem individerne er stærke.

Kilde: Rådgivende sociologer, www.rso.dk



Social kapitalers 'guru'

Den amerikanske forsker Jody Hoffer Gittell er en af tidens mest anerkendte forskere i social kapital. Hun har blandt andet dokumenteret, at høj social kapital på sygehuse giver langt bedre patientbehandling.

Kilde: Væksthus for ledelse

3

diamanter

er vejen til en god arbejdsplads. De tre diamanter i social kapital:

- Samarbejdsevne
- Tillid og troværdighed
- Retfærdighed og respekt

Kilde: Arbejdsmiljøforsker Tage Søndergaard Kristensen

 [Læs mere](#)

www.etsundt-arbejdsliv.dk

Hvad skal det gøre godt for?

Professor **Peter Hasle** er en førende forsker inden for social kapital. Vi har stillet ham fire spørgsmål.

Af Finn Danielsen

1. Hvad er det nye i at arbejde med social kapital?

Det nye er, at man får koblet løsningen af kerneopgaven sammen med arbejdsmiljøet. Hele ideen om social kapital bygger på kerneopgaven, fordi social kapital netop er lederens og medarbejdernes evne til at samarbejde om at løse en opgave.

2. Hvordan forbinder social kapital arbejdsmiljøet med kerneopgaven?

Løsningen af kerneopgaven er vigtig, for at folk oplever et godt psykisk arbejdsmiljø. Samtidig er det sådan, at social kapital bidrager til en effektiv løsning af kerneopgaven.

De sociale relationer – til leder, kolleger og borgere – er vigtige for begge dele.

3. Hvad kan offentlige arbejdspladser bruge det til?

På offentlige arbejdspladser er kerneopgaven ofte mere kompliceret end på private virksomheder, fordi mange forskellige hensyn skal opvejes mod hinanden. De forskellige faggrupper er nødt til at finde et fælles grundlag at arbejde på. De skal forstå hinandens logikker og anerkende, at andre har legitime dagsordener. Det ligger jo netop i social kapital, at man anerkender andres bidrag.

4. Hvorfor er social kapital et hit lige nu?

Mange arbejdsopgaver er blevet mere komplicerede og stiller derfor større krav om, at man kan samarbejde med hinanden. Teknikken har taget sig af rutinerne, tilbage er opgaver, som baserer sig på professionelle skøn og samarbejde med andre mennesker. Derfor er det blevet meget vigtigere, at den sociale kapital fungerer. ★

fida@foa.dk

Peter Hasle er professor ved Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø.



Jannie Rasmussen og Dorthe Lauritsen løser i fællesskab kerneopgaver på bostedet Rytterkasernen. **Samarbejdsevne** er en af de '3 diamanter' i social kapital.



En ledelsesform, der er baseret på anerkendelse, respekt, åbenhed og lydhørhed samt tillid til de ansatte, ser ud til at være vejen til høj social kapital.

ARBEJDSMILJØFORSKER
TAGE SØNDERGAARD KRISTENSEN



Hvad har I fået ud af at arbejde med social kapital?



Jannie Rasmussen, sosu-assistent, bostedet Kollegiet Rytterkasernen i Odense

Vi har fået sat spot på arbejdsmiljøet. Vi laver handleplaner med udgangspunkt i ideerne fra social kapital. Vi holder også møder, hvor hver enkelt medarbejder på skift fortæller om sig selv, hvorefter de andre spørger ind. 'Psykisk brusebad', kalder jeg det, og det er noget, vi alle kan bruge.



Susanne Jørgensen, pædagog-medhjælper, Kernehuset i Odense

Vi tager mere hånd om hinanden, har lettere ved at tage en snak med kollegaen, hvis der er noget. Vi oplever at blive hørt, og at der er tillid til os. Lederen er anerkendende over for alle medarbejdere. Alle føler ejerskab til den måde, vi arbejder sammen på.



Susanne Thrane, pædagogmedhjælper, KFUM Børnecenter i Odense

Vi er først lige gået i gang med at arbejde med social kapital og er startet med at finde ud af hinandens kompetencer, og hvordan vi samlet kan udnytte dem bedst. Den viden fører til mere anerkendelse af hinanden, og anerkendelse er jo det, der betyder mest for os alle sammen.



Dorthe Lauritsen, sosu-assistent, bostedet Kollegiet Rytterkasernen i Odense

Vi har hele tiden øje for, hvordan hinanden har det, og vi er blevet bedre til at sætte ord på problemerne. Vi har fået redskaber til at løse problemer: åbenhed, dialog og tillid til hinanden. Ingen er bange for at sige noget, og vi har fået mere forståelse for hinandens arbejdsområder.

FOAs A-kasse giver de andre baghjul

FOAs A-kasse er **topscorer** i Pensionsstyrelsens undersøgelse af kvaliteten i a-kassernes sagsbehandling. Samtidig koster FOAs A-kasse ikke mere end konkurrenternes.



FOAs A-kasse kender mit fag

Efter nogle år i Kristelig A-kasse har social- og sundhedshjælper **Marianna Lykke Rasmussen**, 43, valgt at flytte til FOAs A-kasse. Det har hun gjort, fordi hun gerne vil være i en a-kasse, der er specialiseret i hendes fag.

“Det er bedst at stå i FOA. Jeg regner med, at FOAs A-kasse er mere inde i sagerne end Kristelig A-kasse. Det betyder meget, at en a-kasse har kendskab til faget, så man ikke skal til at undersøge sagerne forfra,” siger Marianna Lykke Rasmussen. Marianna Lykke Rasmussen er også for nylig blevet valgt til TR-suppleant.

“Jeg vil gerne støtte tillidsrepræsentanten i arbejdet for et bedre miljø. Jeg er også sikker på, at FOA er bedre rustet til at hjælpe med både det – og hvis man for eksempel skulle komme ud i strejke. Jeg ved ikke, hvor godt jeg ville være hjulpet under en strejke, hvis jeg stod i en anden a-kasse. Jeg føler mig mest tryk i FOA.”

FOAs A-kasse kom ud som nummer ét i Pensionsstyrelsens seneste undersøgelse af a-kassernes kvalitet og effektivitet. Det var blandt andet en lav fejlprocent i sagsbehandlingen og høj kvalitet i de individuelle jobsøgningsplaner, der gav den høje score.

Når det gælder medlemmernes egen vurdering, fremhæver mange, at pengene kommer til tiden, og at der er gode og brugervenlige muligheder for selvbetjening på hjemmesiden.

“Vi arbejder hele tiden på at øge tilfredsheden,” siger chef i a-kassen **Elisabeth Bruun Olesen**.

“Med 38 kontorer fordelt over hele landet har FOAs A-kasse et fintmasket net til at betjene medlemmerne lokalt. Man skal aldrig rejse langt, og man møder en medarbejder, der har stort kendskab til det konkrete fag og til det lokale arbejdsmarked. Det kan være afgørende, når medlemmerne skal hjælpes hurtigt tilbage på arbejdsmarkedet.”

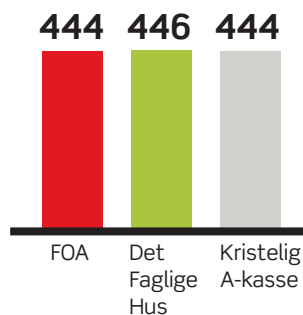
Selvbetjening på hjemmesiden giver mulighed for, at man selv kan booke tid til for eksempel rådgivningssamtaler og udfylde diverse blanketter elektronisk.

“Det sparer tid, når pligtpapirerne kan udfyldes over nettet, men den personlige kontakt er stadig vigtig,” siger Elisabeth Bruun Olesen. ★

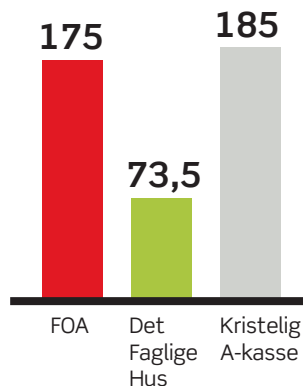
mail@anniheiberg.dk

Tre a-kasser i tal

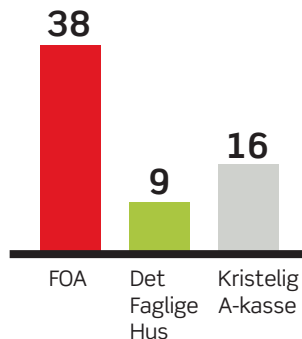
Kontingent (kr.)



Antal medlemmer (1.000):



Antal lokale kontorer:



FOAs A-kasse målt og vejret

I gennemgangen af a-kassernes service har Pensionsstyrelsen kigget på antallet af klagesager, og hvordan de bliver behandlet, foruden det der kaldes 'det systematiske rådighedstilsyn'. Altså kontrollen af om den ledige står til rådighed for arbejdsmarkedet. De i alt otte undersøgte spørgsmål er bedømt på en skala på tre trin. Pensionsstyrelsen konkluderer: "Sammenligningen viser, at FOA – Fag og Arbejdes A-kasse ligger bedst. A-kassen har fem parametre i den bedste kategori og tre i den mellemste kategori."



www.penst.dk - find notatet 'Kvaliteten i a-kassernes sagsbehandling' ved at skrive **kvalitet akasse** i søgefeltet.

Det kan du få i FOAs A-kasse

- Dagpenge til tiden
- Personlig rådgivning
- Plan for jobsøgning
- Hjælp til jobsøgning
- Betjening fra 38 lokalkontorer
- Callcenter åbent 16-20 hver dag, telefon 46 97 10 10

Tilfredse medlemmer

På en skala fra 1 til 100 scorer FOAs A-kasse 73 i medlemstilfredshed. Det fremgår af en tilfredshedsundersøgelse, Aarhus School of Business har lavet for FOA i 2010.

Flere penge til dig

Hver måned sætter vi et hjørne af din privatøkonomi under lup og giver gode råd om, hvordan du får mest muligt ud af dine penge. Er der noget omkring skat, løn, pension eller andet i din økonomi, du gerne vil have bedre styr på? Så skriv til redaktionen@foa.dk med dit forslag til, hvad vi skal sætte fokus på i Dine Penge.

Der er mange ting, man skal tage højde for, når man sammenligner a-kasser: Branchekendskab, lokalkendskab, serviceniveau, antal afdelinger, åbningstider og priser er nogle af de ting, der kan variere meget.

Folketinget bestemmer a-kassekontingentet

Kontingent til a-kassen består af et obligatorisk statsbidrag på 306 kroner og et atp-bidrag på 15 kroner om måneden. Dette kontingent er fastsat af Folketinget og er ens for alle a-kasser. Oveni kommer så administrationsbidraget, som er det beløb, a-kasserne har til sig selv. Det er de varierende administrationsbidrag, der udgør forskellen på prisen i de forskellige a-kasser.



MEDLEMSKORTET MED MASSER AF GODE TILBUD, RABATTER OG FORDELE

PLUS



EUROPCAR: ENESTÅENDE FØR-PÅSKETILBUD HOS EUROPCAR

Europcar tilbyder alle LO Plus-medlemmer EKSTRA 100 kr. rabat oven i den øvrige rabat på alle personbiler ved min. 4 dages leje. Så kan du og din familie nemt tage forskud på påskeferien. EKSTRA-rabatten gælder fra den 1. til 18. april. Se hvor meget du sparer, og hvordan du booker din bil på www.europcar.dk/loplus



Spar **9%** + 100 kr. ekstra før-påsketilbud

DANSKE KROER OG HOTELLER: ROMANTISK CHAMPAGNEOPHOLD HOS CLASSIC HOTELS

Classic Hotels er på trods af navnet ingen traditionel hotelkæde. Det er 28 individuelt ejede kroer og hoteller, der er lidt ud over det sædvanlige. Så når I skal forkæle jer selv, så finder I ikke skønnere steder.

1 overnatning
3-retters middag, morgenmad, 1 flaske Champagne Deutz pr. værelse.
Pris 998 kr. pr. person i delt dobbeltværelse. Som LO Plus medlem får du 9 % rabat.
Læs mere på www.krohotel.dk/loplus



Spar **9%**



Spar **6%**

CIMBER: FÅ 6 % RABAT PÅ FLYBILLET-PRISEN HOS CIMBER STERLING

Cimber Sterling flyver dig på golf- og badeferie ved Middelhavet, skiferie i Alperne og forlænget weekend i Europas metropoler. Flyv fra Aalborg, Aarhus, Billund, Sønderborg og Bornholm til København og videre ud i Europa.

Som LO Plus medlem får du 6 % rabat på flybillet-prisen ved private rejser. Der gives ikke rabat på skatter, afgifter og tillægsydelse (f.eks. bagage). Herudover sparer du hele reservationsgebyret, som udgør 10 kr. pr. person pr. strækning.
Se mere på www.loplus.dk/cimber

Det kan godt være, at det er os der optræder, men du er i fokus!

10%
For alle LO Plus medlemmer



Nu er det din tur!

Trænger du til en oplevelse, hvor det eneste, du skal gøre, er at lade dig underholde? Så står vi klar med en aften, hvor du er i fokus. Hos os kan du nyde en dejlig 4-5 retters valgfri menu, lade dig fascinere og inspirere af vores fantastiske show, hvor vi naturligvis har indlagt pauser, så du kan nyde middagen og selskabet. Og når den efterfølgende natklub åbnes i Cirkussalen, bliver hele gulvet dit...

Som LO Plus-medlem kan du spare 10 % på billetterne. Alt, hvad du skal gøre er at ringe til Wallmans Customer Care på tlf. 33 16 37 00 og nævne koden "LO Plus Forår".

Hvis du ønsker yderligere information, kan du finde meget mere på: www.loplus.dk eller på www.wallmans.dk.

Oplevelsen er lige foran dig - Wallmans dinnershow "Smile" i Cirkusbygningen!



★★★★★
"INTERNATIONAL SUPERKLASSE" B.T.

★★★★★
"DANSERNE OG SANGERNE ER FANTASTISKE" BØRSSEN

♥♥♥♥♥
"MADTEATER ELLER DINNERSHOW - SÅ LIGNER DET OPSKRIFTEN PÅ EN SUCCES" POLITIKEN

★★★★★
"EN TOTAL OPLEVELSE, OG HELE SMILEBÅNDET KOMMER I BRUG" FREDERIKSBORG AMTS AVIS

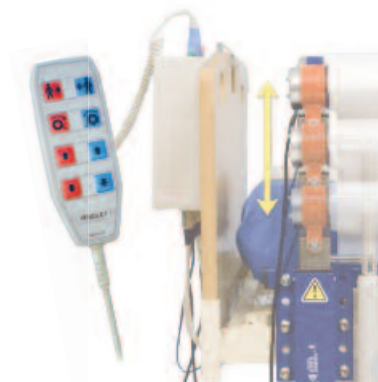
★★★★★
"SMIL, FORDI, DET ER FEDT. SMIL, FORDI, MUSIKKEN ER GOD. SMIL, FORDI, DET ER LÆKKERT" BYEN KALDER



Få endnu mere ud af dit
VENDLET system!



Opgrader fra
HC-2 til V4



Kontakt os for yderligere information

Vendlet ApS

Tlf. + 45 9631 0050

www.vendlet.dk

Partistøtte - nej tak!

FOA går ikke ind for, at medlemmerne skal støtte politiske partier over deres kontingent. Hvis det alligevel på et tidspunkt skulle komme på tale, kan du melde fra på forhånd ved at bruge kuponen herunder. Kuponen skal sendes til forbundets revisor.

På den måde sikrer du dig anonymitet. FOA får kun at vide, hvor mange der har anmeldt sig – ikke hvem. Frameldingen gælder, indtil du annullerer den. Du behøver derfor ikke indsende kuponen, hvis du har gjort det tidligere.

Framelding

- Jeg ønsker at være fritaget for at betale til politiske partier eller partipolitiske formål i øvrigt over medlemskontingentet.
- Jeg ønsker at annullere min tidligere framelding af partistøtte.

Cpr.nr.

Lokal FOA-afdeling

Navn

Adresse

Postnummer By

Dato Underskrift

Sendes til Revisionsinstituttet, Skagensgade 1, 2630 Tåstrup
Mærk kuverten: **Erklæring**

Penge tilbage?

Når du har fremeldt partistøtte, betyder det ikke, at du får penge tilbage, hvis FOA som forbund eller den lokale FOA-afdeling pludselig skulle finde på at bruge penge på partistøtte. I stedet vil FOA bruge de fremeldte penge på et humanitært formål.

Hvorfor ikke online?

Hvorfor skal det være så besværligt at fremelde partistøtte – kan man ikke gøre det online?
Det kan man ikke, fordi det skal ske ved hjælp af en erklæring, som skal underskrives. Det er ifølge Revisionsinstituttet noget, Folketinget har bestemt.



Du kan også finde kuponen på
www.foa.dk/partistoette

Foringelser på vej til deltidsansatte

Arbejdsmarkedsstyrelsen har med et pennestrøg fjernet muligheden for, at deltidsansatte kan få en højere dagpengesats i tilfælde af ledighed. Det har indtil nu været muligt som deltidsansat at beskytte dagpengesatsen ved at være tilmeldt uden ydelse i Jobcentret og på den måde bevare den høje dagpengesats i tilfælde af arbejdsløshed. Pr. 1. maj bortfalder denne regel, og dagpengene bliver beregnet på baggrund af deltidsansættelsen,

hvilket vil give færre dagpenge til den ledige.

Fagbevægelsen har protesteret

Fagbevægelsen har forgæves protesteret over for denne væsentlige forringelse for de deltidsansatte. Vi finder ændringen grotesk set i lyset af, at man som ledig ikke uden konsekvenser kan sige nej til et anvist deltidsjob. Den nye bekendtgørelse træder i kraft 1. maj 2011. ★



Fagbevægelsen har forgæves protesteret. Vi finder ændringen grotesk set i lyset af, at man som ledig ikke uden konsekvenser kan sige nej til et anvist deltidsjob.

FOAs A-KASSE

Tilmeldt uden ydelse

Hvis du arbejder på deltid og ikke får udbetalinger fra din a-kasse som f.eks. supplerende dagpenge, kan du fastlåse din dagpengesats ved at være **tilmeldt uden ydelse** på Jobcentret. Så undgår du at få beregnet en lavere dagpengesats, hvis du bliver ledig efter et deltidsarbejde. Denne mulighed afskaffes pr. 1. maj.

Digitale udbetalingsmeddelelser

Husk at du kan se dine udbetalingsmeddelelser under menu-punktet 'Se udbetalingsmeddelelsen'. Vi udsender ikke læn-gere breve til medlemmer på dagpenge og børnepasningsydelse.

17. april

kan du udfylde næste ydelseskort på web a-kassens hjemmeside.

Nyt job?

Find dit nye job på FOA Job via www.foa.dk/akassen

Ring 46 97 10 10

– hvis du har brug for hjælp uden for a-kassens normale åbningstid. Callcenteret har åbent alle hverdage mellem 16-20.



Læs mere

A-kasse-nyt

På www.foa.dk/akassen kan du læse seneste nyt inden for a-kasseområdet



A-kassens callcenter – en udvidet service til dig

Hvis du har brug for at kontakte a-kassen uden for normal åbningstid, kan du ringe til vores **callcenter på telefon 46 97 10 10**. Vi har åbent mandag til fredag kl. 16-20. Her kan du få hjælp, når du har brug for det. På FOAs hjemmeside – www.foa.dk – kan du finde svar på de spørgsmål, der oftest stilles til a-kassen.

Ny løbende kontrol med udbetalinger fra a-kasserne

Beskæftigelsesministeriet har pålagt alle a-kasser løbende at sammenligne de udbetalinger, du får fra din a-kasse med SKATs oplysninger. Det gælder både udbetaling af dagpenge og efterløn.

Sådan gør du

Når du skal have udbetalt dagpenge eller efterløn, skal du oplyse om arbejdstimer og indkomst på dagpenge- eller efterlønskortet, da timerne medfører fradrag i det, du får

udbetalt. Efterfølgende skal a-kassen sammenligne dine oplysninger om timer med de oplysninger, som din arbejdsgiver har indberettet til SKAT.

Oplysningerne skal stemme

Hvis der er forskel på dine og din arbejdsgivers oplysninger, skal vi i a-kassen undersøge sagen. Er dine oplysninger forkerte, kan det medføre, at du – helt eller delvist – skal betale dagpenge eller efterløn tilbage.

Vær omhyggelig

Mange af FOAs medlemmer arbejder på en måde, der gør, at det ikke er helt nemt at udfylde dagpenge- og efterlønskortene med det rigtige timetal. Men det er vigtigt, at du er meget omhyggelig og sikrer dig, at dine oplysninger er 100 procent korrekte. Hvis du er det mindste i tvivl, så kontakt din lokale a-kasse og få hjælp. ★



Det er ingen grund til at gøre sig upopulær!

Der skal altid være plads til at sige sin mening!



I en travl hverdag har vi det fælles ansvar at værne om den gode kultur på arbejdspladsen. Oplever du noget, som er tvivlsomt eller kan gøres bedre, er det vigtigt, at du siger fra og tager en snak med kollegerne og ledelsen.

Kampagnen **Sig det højt - gør det fagligt** skal sætte fokus på, hvor vigtigt det er at tale med hinanden om de dilemmaer, vi står med i vores hverdag.

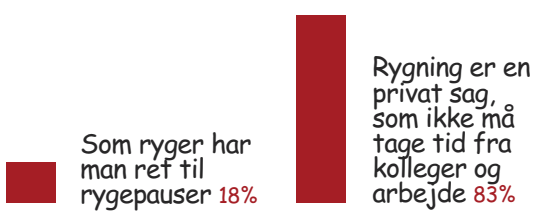
Er det ok? Hvad mener du?



Deltag i afstemningen på foa.dk/sigdet, hvor du også kan læse mere om kampagnen

Hvad synes du?

I februarnummeret af Fagbladet FOA spurgte vi, om det er i orden at holde rygepauser i arbejdstiden. Sådan så besvarelsenerne på foa.dk ud den 8. marts:



Se filmene

I fire små film kigger vi på nogle af de faglige dilemmaer, der kan opstå i en travl hverdag. Se filmene på foa.dk/sigdet

Den travle rengøringsassistent

I en travl hverdag kan det være svært at nå alle sine opgaver på en måde, der er fagligt forsvarlig.

Børnehaven skal til at lukke

Det kan være svært at prioritere, når flere opgaver presser sig på lige op til fyraften.

Fællessang på plejecentret

De daglige rutiner er ofte til for at hjælpe. Men hvornår er det egentlig i orden at afvige fra de faste planer?

P-vagten og den vrede bilejer

Hvordan håndterer man en utilfreds borger uden at sætte fagligheden over styr?

Hver måned trækker vi lod blandt deltagerne i FOAs medlemspanel, MedlemsPulsen. Hovedpræmien er et weekend-ophold for to på et Comwell-hotel i Danmark.

Du kan tilmelde dig ved at gå ind på www.foa.dk/medlemspulsen og besvare en række spørgsmål.

Du skal være medlem af FOA - Fag og Arbejde og have en e-mail-adresse.

Medlemspuls

Medlemspulsvindere i marts var:

Kroophold:

- Hanne Bach Skærris
Hadsundvej 580
8983 Gjerlev J

Gavekort:

- Vibeke Fleckner Hansen, Fåborgvej 47, 5750 Ringe
- Karin Waidtløw, Vindebyvej 49, 5900 Rudkøbing
- Kirsten Juul, Ragnhildgade 50, 2. th. 2100 København Ø
- Kim Lauritsen, Sleddeparken 11, 7100 Vejle
- Irma Theilgaard, Foldagervej 15, 9541 Suldrup

Vi mangler social- og sundhedsassistenter,
sygehjælpere og social- og sundhedshjælpere

ActivCare®

Vikarer til hele sundhedssektoren

København	☎ 70 20 30 00	Aalborg	☎ 96 31 80 71
Roskilde	☎ 46 31 01 20	Odense	☎ 63 12 80 00
Århus	☎ 86 13 24 44	Kolding	☎ 75 10 12 80

www.activcare.dk

**PERSONALE
GRUPPEN**
VIKARER MED KVALITET

Vi har mange dagvagter i hjemmeplejen og søger derfor;

- **Sosu-hjælpere**

Ring til os allerede i dag for at høre mere om dine muligheder.

☎ **39 69 10 89**

www.personalegruppen.dk

Spilerdug
Forflytningsteknik

Forflytningsteknik

Kurser afholdes

Almen og speciel brug af spilerdug
10. og 11. maj samt 1. og 2. november

Åbent hus – eksperimenterende dag - gratis

Den 12. maj og 3. november

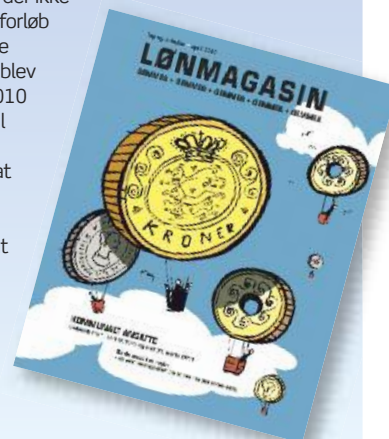
Læs mere på www.spilerdug.dk her kan du orientere dig om priser, tidspunkter samt tilmelde dig. Du er også velkommen til at ringe på 5764 8351.

Hvor er lønmagasinet?

I de overenskomster, der er til afstemning blandt medlemmerne lige nu, er der ikke aftalt ændringer af løn og lønforløb pr. 1. april 2011. Derfor gælder de lønsatser og lønoplysninger der blev udsendt i lønmagasinet i april 2010 fortsat. Satserne gælder frem til 31. december 2011.

Af den grund har FOA har valgt at spare udgiften på at sende det samme lønmagasin ud en gang til. Men du kan naturligvis fortsat finde og downloade det på www.foa.dk.

Hvis det ender med et nej til overenskomstforligene ... så glem, det du lige har læst..



Urafstemning om ok-2011

Når du stemmer med sms

Nogle medlemmer har oplevet mærkelige ting, når de har prøvet at stemme med sms. Problemerne opstår, når man ikke følger vejledningen helt præcist. Så får du nemlig en fejlmeddelelse. Her er hvad du skal gøre:

- Send en sms til 1919 med teksten: FOA11 (mellemrum) pinkoden med 9 cifre som er nævnt i brevet (mellemrum) ja eller nej

Hvis ikke har fulgt vejledningen

Hvis du sætter mellemrum mellem FOA og 11, tilmelder du dig nyheds-sms'en.

- Hvis du ikke allerede er tilmeldt nyheds-sms'en, får du en meddelelse, der siger: 'Tak for tilmeldingen'.
- Hvis du i forvejen er tilmeldt nyheds-sms'en, får du en meddelelse om at du ikke kan tilmelde dig to gange.

Hvis du skriver 'FOA11 ja' (eller nej), men glemmer pinkoden, får du meddelelse om en systemfejl.



Fagbladet FOA til din dør

Du har måske oplevet, at du ikke modtager Fagbladet FOA helt på samme måde som før. Vi har i øjeblikket en smule uregelmæssighed i distributionen, fordi vi har valgt at skifte distributør. I store dele af landet er det nu Bladkompagniet, der sørger for, at bladet kommer ud. Hvis du oplever noget, der giver dig grund til at klage, så kontakt redaktionen.

Send en mail til Mark Nixon, mlix@foa.dk, eller ring på telefon 46 97 22 49

Opskrifter og gode råd til ordentlig mad i hverdagen. I denne måned handler det om morgenmaden. Det gælder om at få **en god start** på arbejdsdagen.

Morgenmad med æg

Æg er velkendte på morgenbordet og hertil hører godt, groft brød. Den neutrale og nærmest flade smag i æg er god med frisk frugt eller grønt.

Ristet brød med agurkesalat og smilende æg

Til 2 personer

- 2 skiver groft hvedebrød
- 1/2 agurk
- 2 tsk. purløg, fint klippet
- 2 tsk. karse
- 1/2 plade nori tang (sort tang der bruges til sushi)
- salt og evt. friskkværnet peber
- 2 æg

Drik: Grøn te

Frugt: appelsin i både

Rist brødet på en tør varm pande eller brødrister. Skær agurk ud i tern og bland med purløg, karse og lidt hakket tang. Krydr med salt og evt. peber.

Æg: Bring lidt vand i kog i en gryde. Læg æggene forsigtig ned i det kogende vand, læg låg på og kog æggene bløde 4-5 min. eller smilende 6-7 min. Kogetiden afhænger også af størrelsen på æggene. Skyl æggene i koldt vand og pil dem.

Spis brød, agurkesalat og æg sammen. Nyd med grøn te og spis appelsin som det søde punktum.



Ristet rugbrød, rørag med krydderurter, ost og tomat

Til 2 personer

- 2 tykke skiver groft rugbrød
- ca. 75 g fast komælksost
- 4-5 stilktogether, i skiver
- 3-4 æg afhængigt af størrelse
- 1/2 dl mælk eller koldt vand
- salt og friskkværnet peber
- 2 tsk smør
- 1 håndfuld friske krydderurter: f.eks. en blanding af bredbladet persille, løvstikke og koriander

Drik: frugtjuice f.eks. af grapefrugt

Rist rugbrød på en tør pande eller brødrister. Skær osten ud i bjælker og tomater i skiver.

Rørag: Pisk æggene let sammen med mælk eller vand og krydr med salt og peber. Skyl og hak krydderurterne og kom dem i æggemassen. Smelt smør på en pande uden at brune det. Hæld æggemassen på og dæmp til svag varme. Skrab æggemassen fra bunden med en træspatel eller dejskraber. Fjern panden fra varmen, når æggemassen næsten er stivnet.

Nyd den lune rørag på brødet med ost, tomat og et glas frugtjuice.



mad med klinken



Katrine Klinken er faglært kok og ernærings- og husholdningsøkonom og arbejder som madskribent for flere magasiner. Hun har skrevet en stribe kogebøger for børn og voksne.



Genial indpakning

Æg er fra naturens side pakket genialt ind i en skal. I et friskt æg sidder blommen i midten af den tykkeste del af ægget. Æggebommen flytter sig ned i ægget med tiden, og der kommer en luftblære mellem skalhinden og skallen. Et friskt æg, man slår ud på en pande til et spejlæg, har en hvælvet blomme. Nykogte æg er sværere at pille, fordi æggeskallens hinder sidder fast på ægget.



Brug fryseren

At fryse rester er en god måde at undgå for stort spild. Men mange glemmer det, der er bagerst eller nederst i fryseren. Skriv på pakkerne, hvad det er, og brug dem så hurtigt som muligt. Selv om meget mad har lang holdbarhed på frost, bliver den med tiden dårlig – især federe madvarer. Lav en liste på fryseren og skriv op, hvad der kommer i den, og sæt dato på. Streg ud, når maden er spist.

Frederikshavn

Seniorer. Elling Senior Shop viser tøj 13. april kl. 14 – sidste tilmelding 6. april. Banko 11. maj kl. 14. Sidste tilmelding 4. maj. Sommerudflugt til Fur 8. juni. Opsamling 8.15 v/Shell Sæby, 8.35 v/Brugsen LP Houmøllersvej, 8.45 v/Abildgårdkirken samt 8.55 ved FOA Frederikshavn, Constantiavej 35. Pris pr. person 250 kr. dækker bus, kaffe, madpakke, mad på Simested Kro, færgebillet samt museumsbesøg på Fur. Betaling ved tilmelding senest 4. maj. Tilmeldinger til Ingrid Hansen 9840 1639/2466 6671 og Jytte Jensen 2286 3161.

Bestil publikationer fra FOA og FOAs A-kasse:
www.foa.dk/publikationer

Skive

Foredrag med tidl. skoleinspektør Martin Bach-Vilhelmsen 28. april kl. 14 i FOAs mødelokale Slots-gade 7, 1. sal. Pris 50 kr. inkl. kaffe m./brød – seneste tilmelding 26. april.

Silkeborg-Skanderborg

Pensionsrådgivning Silkeborg. En pensionsrådgiver fra PenSam vil være til rådighed på FOA-kontoret, Dalgasgade 24, Silkeborg, 11. april kl. 12-14.30. Du kan aftale en tid på 4697 2020.

Pensionsrådgivning Skanderborg. En pensionsrådgiver fra PenSam vil være at træffe på vores kontor i Skanderborg 26. maj kl. 13-15.30. Du kan aftale en tid hos PenSam på 4439 3331.

Tur til Legoland med afdelingen den 7. og 8. maj samt 18. og 19. juni. Medlemspris pr. entrebillet er 140 kr. Børn 0-2 år gratis. Maks. 5 billetter pr. medlem. Billetterne kan købes

kontant i afdelingen fra 4. april.

FOA Familiedage med besøg i Djurs Sommerland fra 2.-5. juni. Medlemspris: 120 kr. Børn 0-2 år gratis. Maks. 5 billetter pr. medlem. Billetterne kan købes kontant i afdelingen fra 26. maj.

Datalogikken. Åbnings-tider tirsdage i lige uger fra kl. 17-20. 5. april alm. åbning. 19. april temaften om beskyttelse af pc. 3. maj



Tillidsrepræsentant?

Find en liste over FOA-medlemmer på din arbejdsplads på www.tillidszonen.dk – dit værktøj i hverdagen

TILLIDSZONEN

lukket pga. kursus. 17. maj temaften om Facebook. 31. maj alm. åbning. 14. juni temaften om sikker nethandel. Det er gratis, så bare mød op på Dalgasgade 24, Silkeborg.

Edb-kurser. Kreativ layout for meget øvede 11.-12. april. Picasa billedbehandling 9. maj. Alle kurserne foregår fra kl. 8-16 i FOA Huset, Dalgasgade 24, Silkeborg. Der er fuld forplejning. Tilmelding på 4697 2017.

Seniorklubben arrangerer bowlingtur til Bowl'n Fun 28. april kl. 12. Kom i god tid for at vælge sko. Deltagerpris 75 kr. inkl. frokost og kaffe. Tilmelding senest 8 dage før på 4697 2020.

Vejele

Seniorer. 12. april kl. 13.30 får vi besøg af Senior-shoppen på Sofiegården. 3. maj er der udflugt til Industrimuseet i Horsens. 10. maj kl. 13.30 er det klubdag på Helgesvej, vi får besøg af Collin Woods, som kommer og fortæller om sit projekt i Ghana. 14. juni kl. 8 er der sommertur til Gråsten Slotspark m. sejltur på fjorden. M.v.h. Aage Aunsberg

Sønderjylland

Seniorklub. Modeopvisning af dame-/herretøj 14. april kl. 14 i FOAs mødelokale. Tilmelding i afdelingen 46 97 35 00 senest 7. april. Bowling Haderslev Bowlingcenter 9. maj vi starter med spisning kl. 13 og kl. 15 bowling. Mulighed for samkørsel fra FOA kl. 12.30 – giv besked ved tilmeldingen i afdelingen 46 97 35 00 senest 2. maj. Foredrag "begravelsesforretning" 9. juni kl. 14 i FOAs mødelokale. Tilmelding i afdelingen 46 97 35 00 senest 1. juni. Sommertur til Sæby, Skagen & Læsø 30. august – 2. september. Pris medlemmer 2.475 kr. og ikke-medlemmer 2.995 kr. Depo-

situm 500 kr. ved tilmelding, resten 1. august. Tilmelding i afdelingen 46 97 35 00 senest 1. juli. Kaffe er gratis for medlemmer, ikke-medlemmer 25 kr.

Odense

Gruppe D. Demens/Alzheimer – hvad er det? 14. april kl. 14, Vesterbro 120. Odense Kommunes demens-kordinator fortæller om emnet. 28. april går turen til Friedrichstadt. Vi kører ned gennem de nordtyske marskområder – Nordfriesland med de mange kanaler og maleriske gårde. Vi kører fra P-pladsen, Åløkke Allé, Rugårdsvej kl. 8.30 med forventet hjemkomst kl. 20, pris 325 kr. inkl. kaffe/rundstykker og middag. Tilmelding senest 14. april. P.b.v. Kjeld Rasmussen.

Svendborg

Eventyrløbet Kr. Himmelfartsdag, 2. juni med startsted Højstrupvej ved Odense Idræts-park. Mål: Odense Atletikstadion. Kl. 10 børneløb (2,3 km), kl. 10.30 10 km og kl. 11.15 5 km. Gratis for medlemmer af FOA

Svendborg. Alle får en FOA-bluse, billetter til 2 pølser og 2 øl/vand, løbsnr. og startkort ved FOA-standen fra kl. 9.30. Kvittering skal medbringes. Efter løbet underholder Dodo and the Dodos på Odense Cykelbane kl. 15-16.15. **Kulturpolitisk udvalg** inviterer til en dag i Legoland. Vælg mellem 4 forskellige dage: 7. eller 8. maj, 18. eller 19. juni. Transport foregår i egen bil. Du kan deltage med familie og venner. Pris for medlemmer og nærmeste familie er 100 kr., børn under 3 år gratis, for øvrige er prisen 150 kr. Billetter købes i FOA Svendborgs bogholderi og skal afhentes. Der er et begrænset antal billetter – så det er 'først til mølle'.

Frederikssund

Generalforsamling med spisning i afdelingen 11. april kl. 17 på Metalskolen Jørlunde, Slagslundevej 13, Slangerup. Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag skal være afdelingen i hænde senest 27. marts inden kl. 24. Valg: bestyrelsesmedlemmer for en 4-årig periode, bilagskontrollanter og bilagskontrollantsuppl.

FOA-afdelinger

FOA – Fag og Arbejde
Staunings Plads 1-3,
1790 København V.

Telefon: 46 97 26 26
Telefax: 46 97 23 00
www.foa.dk

Kontortid:
Mandag-torsdag: 8:30-16:00
Fredag: 8:30-15:00

FOA-afdelinger:
Afd. 1: 46 97 11 00
foa1@foa.dk
Bornholm: 46 97 33 13
bornholm@foa.dk
Brønderslev: 46 97 10 30
broenderslev@foa.dk
Esbjerg: 76 10 93 50
esbjerg@foa.dk
Frederikshavn: 46 97 11 70
frederikshavn@foa.dk
Frederikssund: 46 97 12 00
frederikssund@foa.dk
Guldborgsund: 46 97 17 50
guldborgsund@foa.dk
Herning: 46 97 12 60
herning@foa.dk
Hjørring: 46 97 13 46
hjoerring@foa.dk

Holbæk: 46 97 14 00
holbaek@foa.dk
Holstebro: 46 97 14 14
holstebro@foa.dk
Horsens: 46 97 14 55
horsens@foa.dk
Kolding: 46 97 15 76
kolding@foa.dk
KLS: 46 97 15 00
kls@foa.dk
Køge: 46 97 16 00
koege@foa.dk
Lillebælt: 46 97 36 10
lillebaelt@foa.dk
LFS: 35 44 45 46
lfs@lfs.dk
Lolland: 46 97 30 00
lolland@foa.dk

Mariagerfjord: 98 51 21 11
mariagerfjord@foa.dk
Midtsjælland: 46 97 19 70
midtsjaelland@foa.dk
Nordsjælland: 46 97 33 90
nordsj@foa.dk
Nordvestsjælland: 46 97 14 77
nordvestsj@foa.dk
Odense: 46 97 18 00
odense@foa.dk
Randers: 46 97 19 00
randers@foa.dk
Roskilde: 46 97 19 90
roskilde@foa.dk
Silkeborg-Skanderborg:
46 97 20 20
silkeborg-skanderborg@foa.dk



Lærebøger?

Få op til 25 procent i rabat.
Ring til din FOA-afdeling.

for en 4-årig periode. Du kan se yderligere på afdelingens hjemmeside på www.foa.dk/frederikssund.

Seniorklubben. Cafe-dag: 13. april kl. 13.30 kommer Jacob Skov, Jægerspris, som har spillet musik hele sit liv – mange hundrede koncerter og mange tusinde tilhørere er det blevet til gennem årene. Glæd dig til en hyggelig eftermiddag med hjemmebak til kaffen. 25. maj afholdes den årlige udflugt. Vi forsøger at holde prisen på de sædvanlige 200 kr. for klubmedlemmer og 250 kr. for gæster. Tilmeldingen er bindende og betaling skal ske senest 13. april.

Midtsjælland

Godnaturlig til Zoo i København 13. maj kl. 19. Afgang fra Slagelse kl. 17.30, Sorø-hallerne kl. 17.45 (ikke kl. 14.45 som der står i MIDT) og Ringsted Station kl. 18. Prisen er 175 kr. for medlemmer og 350 kr. for ledsager. Den span-

ske Borgerkrig 6. april, 4. maj og 8. juni kl. 19-21. Foredragsrække v/Thomas Clausen Bøslunde. Påskearrangement 18. april kl. 19-22. Kristina kreerer smukke påskedekorationer. Pris 50 kr. for medlemmer. Tilmelding i afdelingen. Læs mere på www.foa.dk/midtsjaelland

Efterløns- og seniorklubben i Slagelse. Forsorgsmuseet 13. april kl. 14 på Rosenkildevej 59 B. Vi besøger museet og bliver vist rundt og får en kop kaffe. Vi mødes ved museet. Tilmelding til afdelingen senest 1. april pga. kaffen.

Efterløns- og seniorklubben i Ringsted. 7. april kl. 14 kommer Jens Jensen fra Ballerup og fortæller om turen til Andalusien. 5. maj tager vi på løvspringstur.

Guldborgsund

Afdelingens efterlønnere og pensionisters tur ud i det blå finder i år sted 18. maj. Afgang fra Cementen i Nykø-

bing F. kl. 9 med hjemkomst kl. ca. 17. Turen er gratis for medlemmer, for ægtefælle opkræves 150 kr. ved tilmeldingen.

Bindende tilmelding til afdelingen senest 19. april kl. 13 på 46 97 17 50. *Venlig hilsen næstformand Bodil Marker*

Få nyheder på sms

Få nyheder fra FOA på din mobiltelefon, bl.a. om OK-2011.

Tilmelding:

Send sms til 1919 med teksten: foa

Afmelding:

Send sms til 1919 med teksten: foa stop

Teknik- og Servicesektoren

Rundtur til afdelingerne: Sektorformand Reiner Burgwald og næstformand Kurt Bentzen tager på rundtur til medlemsmøder i afdelingerne i perioden 3. maj til 20. juni. Vi vil bl.a. drøfte OK 2011, faggruppolitikker, uddannelse, og hvad der sker hos jer. Møderne er fra kl. 17 til ca. 20 og dækker de afdelinger, der er nævnt i parentes. Tirsdag den 3. maj hos **FOA Hjørring** (Hjørring, Frederikshavn, Brønderslev) Onsdag den 4. maj hos **FOA Aalborg** (Aalborg, Mariagerfjord) Mandag den 16. maj hos **FOA Skive** (Skive, Thisted, Morsø, Viborg, Holstebro, Herning) Torsdag den 19. maj hos **FOA Aarhus** (Aarhus, Silke-

borg, Randers, Horsens) Mandag den 23. maj hos **FOA Esbjerg** (Esbjerg, Varde) Torsdag den 26. maj hos **FOA Lillebælt** (Lillebælt, Vejle, Kolding) Mandag den 30. maj hos **FOA Odense** (Odense, Svendborg) Onsdag den 1. juni hos **FOA Roskilde** (Roskilde, Holbæk, Frederikssund, Nordsjælland, Køge) Mandag den 6. juni hos **FOA Sydsjælland** (Sydsjælland, Midtsjælland, Nordvestsjælland, Guldborgsund, Lolland) Tirsdag den 7. juni hos **FOA Sønderjylland** (Sønderjylland, Sønderborg) Torsdag den 9. juni hos **FOA 1**, København (FOA 1) Mandag den 20. juni hos FOA Bornholm.

om bladet

Forsideillustration:
Lizette Kabré



Mediør af
Dansk Fagpresse



Tilsluttet Fagpressens
Mediekontrol

Oplag: 205.565/2. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-0222

Redaktionen sluttet:
19. marts

Indlæg til 'det sker'

sendes til både Dorthe Møller, dorm@foa.dk og Mark Nixon, mlix@foa.dk
Juni-nummeret:
3. maj

Annoncer:
DANSK MEDIAFORSYNING
Telefon: 70 22 40 88
www.dmfnet.dk

Annoncefrist:
maj-nummeret:
11. april

Udgiver:



Stauings Plads 1-3,
1790 København V
Telefon: 46 97 26 26
Telefax: 46 97 22 90
www.foa.dk · e-mail: foa@foa.dk



Dit fagblad i fire versioner
Vidste du, at dit fagblad udkommer i fire forskellige versioner?

Der er en version til hver af FOAs fire sektorer: På forsiden øverst til venstre står der, hvilken version af bladet der er tale om. Hvis du får en forkert version af bladet, så giv besked til din lokale FOA-afdeling, som vil sørge for at registrere dig rigtigt.

Skive: 46 97 20 80
skive@foa.dk
Social- og Sundhedsafdelingen
sosu@foa.dk 46 97 22 22
Svendborg: 46 97 27 27
svendborg@foa.dk
Sydsjælland: 46 97 28 00
sydsj@foa.dk
Sønderborg: 46 97 34 00
soenderborg@foa.dk
Sønderjylland: 46 97 35 00
soenderjylland@foa.dk
Thisted-Morsø: 46 97 29 00
thistedmorsoe@foa.dk
Varde: 75 21 01 00
varde@foa.dk
Vejle: 75 82 52 88
vejle@foa.dk

Viborg: 46 97 30 30
viborg@foa.dk
Aalborg: 46 97 31 31
aalborg@foa.dk
Aarhus: 89 36 66 66
aarhus@foa.dk
Lokalkontor i Odder: 86 55 21 40

PMF-afdelinger:
PMF afd. 1: 46 97 31 01
pmf-afd1@foa.dk
PMF afd. 4: 43 71 66 90
pmf-afd4@foa.dk
FOA/PMF Kbh. Syd: 46 97 28 50
kbhsyd@foa.dk
PMF Fyn: 46 97 13 13
pmffyn@foa.dk

PenSam
Jørgen Knudsens Vej 2,
Postboks 282,
3520 Farum

Telefon: 44 39 39 39
Telefax: 44 39 39 40
www.pensam.dk

quizen

Kan du dit fagblad?

Vær med i lodtrækningen om et **gavekort** til CoopDanmark til en værdi af 250 kroner.

Vi trækker lod blandt de indsendere, der har svaret rigtigt på flest spørgsmål. Du finder alle svar i dette nummer af Fagbladet FOA.

Send dit svar til: brevkasse@foa.dk senest den **15. april**.

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 3 blev **Birgit Andersen, Esbjerg**.

1. Der er blevet færre stillinger i kommuner og regioner. Hvor mange?

- A. Over 6.500
- B. Omkring 5.000
- C. Under 3.500

2. Hvor mange kolleger måtte medarbejderne i Centralkøkkenet på Holbæk Sygehus vinke farvel til i 2010?

- A. 5 kolleger
- B. 13 kolleger
- C. 7 kolleger

3. Hvor mange af sosueleverne har i høj grad eller i meget høj grad lyst til at starte på uddannelsen?

- A. 3 ud af 10
- B. 7 ud af 10
- C. 9 ud af 10



4. Kim Nielsen bliver truet til at sige sit job op, men med hjælp fra sin FOA-afdeling bliver han i stedet fritstillet med løn. Hvor mange måneder?

- A. 2 måneder
- B. 3 måneder
- C. 4 måneder

5. Hvad er social kapital?

- A. Det beløb, kollegerne på en arbejdsplads samler sammen i kaffekassen på et år.

- B. Det antal timer, kollegerne sammen bruger på sociale arrangementer gennem et år.
- C. Værdien af de relationer medarbejdere og ledelse har til hinanden, når de samarbejder om at løse kerneopgaven.

6. Hvor lang tid tog det Pernille Hilbert Jacobsen at vende stemningen i hjemmeplejen i Dalum fra hæslig til god?

- A. 6 måneder
- B. Knap et år
- C. Halvandet år

7. Hvad koster et a-kassekontingent i FOA sammenlignet med Det Faglige Hus og Kristelig A-kasse?

- A. Det samme på nær et par kroner
- B. Det er dyrere
- C. Det er billigere

8. I denne måned har Klinken et godt tip til, hvordan du ...

- A. let kan tørre salatbladene, når du har skyllet dem
- B. får overblik over, hvad du har i fryseren
- C. bulderkoger et æg, så det bliver gråsort



9. Vi er gået tæt på et af billederne i dette nummer af Fagbladet FOA. Kan du se, hvad det forestiller?

- A. Avanceret frisure
- B. Ryapude
- C. Udsnit af maleri med titlen 'Heden brænder'



det sker i april

4. april

Sidste frist for at stemme til OK-2011 for ansatte i kommuner og regioner.

17. april

Sidste frist for at stemme til OK-2011 for ansatte i staten.

17. april

Ydelseskort kan indsendes til A-kassen.

28. april

International arbejdsmiljødag. Tjek for arrangementer i din lokale FOA-afdeling.

1. maj

Sidste frist for tilmelding til landselevaktivitet: Anerkendelse NU! Foregår den 7.-8. maj i Odense. Det er gratis at deltage.

din personlige SUNDHEDS- hotline

Tak for interessen!

Vi åbnede i marts en gratis linje til FOA-medlemmer, så du og dine kolleger kunne teste vores service. Vi er overvældede over interessen og har derfor besluttet at forlænge tilbuddet.

Så har du endnu ikke haft mulighed for at hilse på vores sygeplejersker, kan du ringe til os i hele april måned.

Ring på 8882 1991.

www.medhelp.dk

MedHelp kort fortalt

Når du er syg, er det rart gennem en fortrolig samtale at få omsorg, nærvær og sundhedsfaglig dialog. Det får du, hvis der er MedHelp på din arbejdsplads, idet du ringer direkte til en af MedHelps sygeplejersker ved sygemelding.



 **MedHelp**

årsag • indsats • effekt

Bliv forårsklar og spar over 25%!

praxis
... gør din dag behagelig

Funktionel og let kvalitet

Letvægts softshell jakker med høj funktionalitet. Tre-lags softshell tech-kvalitet med membran, der er åndbar, vind- og vandafvisende. Slidstærk overflade med en let mesh-underside og mange praktiske lommer.



Grøn

Sort

Rød

Lysblå

Hvid

Lilla

Model 98859
Dame Softshell-jakke med taljering for perfekt pasform.
Str. S - 3XL
kr. 399,-

Model 98858
Unisex softshell-jakke
Str. S - 3XL
kr. 399,-

**2 stk.
softshell jakker
Kun kr. 700,-**



Perfekt pasform

Dame T-shirt med 3/4 ærmer og taljering. Super behagelig kvalitet med stretch i 92% bomuld og 8% Lycra. Holder faconen, selv efter mange vask.



Lime
Cerise

Turkis
Hvid

Sort
Lilla

Model 98591
Str. XS - 3XL
kr. 159,-
2 stk. kr. 250,-

Hvid
Sort



**Frit valg
2 stk./par
Kun kr. 500,-**

Model 23302
Super behagelig unisex buks i blød microfiber med to skrålommer, to små lårommer samt to baglommer. Velcro i taljen til regulering. Indvendigt netfor.
kr. 349,-

Model 25180 - Monaco
Sandaler til damer og herrer med velcrolukning. Kvalitet: Imiteret skind med indersål af ruskind. Farve: Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 46
kr. 329,-



Model 25210 - Napoli
Ballerinaske til damer med velcrolukning over vristen og lille hæl. Kvalitet: Imiteret skind
Farve: Hvid
Størrelse: 36 - 41
kr. 329,-



Miks som du vil! - Du kan frit vælge mellem alle varerne på siden og får selvfølgelig rabat på alt - bare du bestiller minimum 2 dele i alt. (Ved valg af T-shirts gælder minimum 3 stk. i alt)
Tilbudet gælder til 30.04.2011 og du har fuld retur- og bytteret i 30 dage.

Bestil og se hele kollektionen på 97 12 82 82 eller www.praxiswear.dk

Praxis
Hammershusvej 16 i
DK-7400 Herning