

Fagbladet **FOA**

5

**TIP TIL
HAVSVØMNING**
SIDE 44

fokus:
**ARBEJDSKADER
ANMELDES IKKE**
SIDE 8

TIDLIGERE INDSATS
Ny metode sikrer hjælp
til børn med traumer
SIDE 6

HURRA, HURRA
Dagplejen fylder 50 år
– mød en af pionererne
SIDE 28

Dagplejer Tina Kusk Larsens penge går til børnene

SÅDAN FÅR DU RÅD TIL DINE DRØMME

Guide til god økonomi SIDE 34-41

En kvinde ved navn Bettina

Bettina Andreasen er blevet afhængig af kørestol og krykker. Hun er ét af de alt for mange FOA-medlemmer, som har fået en alvorlig arbejds-skade. En invaliderende en af slagsen. Fra selv at være én, der hjælper andre, er hun i en alder af kun 44 år én, der skal hjælpes af andre.

Op imod halvdelen af alle FOA-medlemmer har på egen krop oplevet en arbejdsulykke eller fået en erhvervs-sygdom. Nogle har endda været udsat for begge dele. Det fremgår af en ny undersøgelse.

Og FOAs faggrupper fylder godt i statistikkerne, for de får flere arbejdsskader, end de fleste andre faggrupper gør.

FOA gør sit for at forebygge og for at hjælpe de arbejdsskadede. Men det kan virke som en ulige kamp, når faktorer som arbejds-pres, kompleksitet og normeringer samtidig udvikler sig i den

gale retning. For eksempel er et højt arbejdstempo den værste synder, når medlemmerne kommer til skade på jobbet.

Emnet var i sidste uge på dagsordenen, da cirka 2.000

FOA-tillidsfolk var samlet til stormøde i Odense. Her blev 'det farlige arbejde' betonet. Arbejde, der er farligt for den ansatte, farligt for borgeren og farligt for samfundet. ★

Gitte Hejberg



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

Anna Rossman Thejsen
redaktionschef
anrt@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 97

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

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

Rikke J. Rasmussen
journalist
rkjr@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 19

Skadet i skulder og knæ

Sosu-hjælper Bettina Andreasen røg ud af arbejdsmarkedet i en ung alder.

Side 8-11





Udskyd indkøb til udsalg

Og lad være med at spontanshoppe.

Side 32

I dagtilbuddet Gaardhaven dyrker børnene selv maden og er med til at passe gårdens dyr.

Side 16



Traume-hjælp

Børn og unge med traumer får hjælp med pionerprojekt.

Side 6

tema
drømme og opsparing

Det sparer FOA'ere op til

Oplevelser med familien er først og fremmest målet, når FOA-medlemmer sparer op.

Side 34-41

I hvert nummer

Dennis K	14
Det virker	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	30
Quizen	50

UDGIVER

FOA

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

Sisse Nedergaard Jensen
journalistpraktikant
sinj@foa.dk
Tlf.: 46 97 26 47

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

nyt

24

procent kvinder har været udsat for chikane inden for det seneste år i form af enten vold eller trusler om vold, mobning eller sexchikane. Hos mændene er tallet 16 procent.

Kilde: Arbejderbevægelsens Erhvervsråd

Vold på bosteder stiger

Vold og trusler om vold på socialpsykiatriske bosteder er mere udbredt nu end for fem år siden. Det vurderer 13 ud af 24 ledere på bosteder.

Kilde: FOA



Foto: Mikkel Østergaard



Det er et job, hvor man ikke tjener ret meget. I Danmark er det bare ofte sådan, at jo mere, du tjener, jo mere prestige er der i det. For mig er det vigtigere at gå glad på arbejde.

SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT AGNES DAUGBJERG, SEMIFINALIST I DM I DEBAT, OM PRESTIGE I JOBBET, TIL BERLINGSKE



Mary bekæmper mobning.

Antimobbeprogrammet 'Fri for Mobberi' for 0-3-årige blev lanceret 24. maj i Vallensbæk. Kronprinsesse Mary legede med, da dagplejere, vuggestuepædagoger og børnene viste, hvordan de har arbejdet med det nye materiale.

Hvad sparer du op til?



Foto: Jørgen True

Louise Hansen, social- og sundhedsassistent på Plejecenter Lindehaven i Ballerup

En bil kan hjælpe i hverdagen

Jeg sparer op til en bil. Jeg bor i Brøndby og arbejder i Ballerup, så der er langt med offentlig transport, når jeg skal hente min lille søn på et år. Med en bil kan jeg aflevere ham senere og hente ham tidligere fra vuggestue.



Foto: Jørgen True

Rasmus Mulvad, netværkskonsulent på Borgercenter Børn og Unge, Amager

Ferie og motorcykel

Jeg sparer op til mine veteranmotorcykler og til rejser. Jeg er i udlandet 5-6 gange om året. Det kan være små weekendture, men jeg har også krydset USA på motorcykel et par gange. Det giver mig en frihed, at jeg har råd til det.



Foto: Heidi Lundsgaard

Pia Nielsen, køkkenmedarbejder på Slagelse Sygehus, Region Sjælland

Ellers bliver der ingen ferie

Jeg sparer op til pension udover det, jeg betaler ind til PenSam. Og så lægger jeg 1.000 kroner til side hver måned, så jeg har en lille buffer til ferie og til jul. Ellers er det ikke sikkert, min mand og jeg havde råd til at holde ferie.



Foto: Heidi Lundsgaard

Hari Neupane, tillidsrepræsentant, Børne- og Ungdomsforvaltningen i København

Vi sikrer os

Min kone og jeg er enige om, at vi skal sikre os, så vi kan klare os. Tænk, hvis en af os mister jobbet. Jeg sparer næsten 1.000 kroner op om måneden på en særlig konto, og så sparer jeg hver måned 500 kroner op til ekstra pension.

FOA'ere sparer op til familien
Side 34

Travlhed er årsag til ulykker

Højt arbejdstempo er den værste synder, når FOAs medlemmer får arbejdsskader.

Af Finn Danielsen ★ foto: Heidi Lundsgaard



Travlhed er det, flest FOA-medlemmer peger på som årsag til en arbejdsskade. Det viser en ny medlemsundersøgelse, som bakkes op af forskning.

“Vi ved fra forskning i sikkerhed, at der ofte er en modsætning mellem arbejdstempo og sikkerhed,” siger seniorforsker **Johnny Dyreborg** fra det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA).

Smadrede fortænderne

Et af de medlemmer, der har været ude for en arbejdsulykke på grund af travlhed, er social- og sundhedshjælper **Dorte Bækholm**:

“Jeg hastede for nogle år siden ind til en blødende borger i et lille rækkehus. I mørket overså jeg en lavtsiddende tagrende og smadrede mine fortænder,” fortæller hun.

Sosu-hjælper Dorte Bækholm kolliderede på **en hektisk nattevagt** med en tagrende.

Unge mest udsatte

Travlhed er især et problem, hvis der er tale om opgaver, man skal tænke over.

“Både en uvant situation og højt tempo er risikofaktorer, og de to ting tilsammen øger risikoen stærkt,” siger Johnny Dyreborg.

Unge og uerfarne ansatte har derfor større risiko for få arbejdsskader, når der er travlt end mere rutinerede kolleger, påpeger forskeren. Han mener, at ledere og medarbejdere må i dialog om, hvordan de undgår, at tidspresen bliver en barriere for sikkerheden.

Det er en anbefaling, som forbundssekretær i FOA **Inger Bolwinkel** kan tilslutte sig:

“På mange arbejdspladser er der ikke tid til at tænke over tingene på grund af tempoet.” ★

Mange arbejdsskader anmeldes ikke
Side 8-9

fida@foa.dk



Jeg hastede for nogle år siden ind til en blødende borger i et lille rækkehus. I mørket overså jeg en lavtsiddende tagrende og smadrede mine fortænder.

DORTE BÆKHOLM,
SOSU-HJÆLPER

36

procent af de FOA-medlemmer, der inden for de seneste 10 år har fået en arbejdsskade, mener, at travlhed var årsag.

Kilde: Medlemsundersøgelse om arbejdsskader, maj 2016, 5.107 deltog

Værst i Kost- og Service

Blandt FOA-faggrupperne er andelen af arbejdsskader, der skyldes travlhed, højest blandt køkken- og rengøringspersonalet. 52% giver denne forklaring.

Kilde: Medlemsundersøgelse om arbejdsskader, maj 2016

Traumer skal opdages tidligere

København og Gladsaxe klæder som de første kommuner i landet ansatte på til at arbejde systematisk med at **hjælpe børn med traumer**.

Af Signe Westergaard-Jensen

Rigtig mange børn i skolealderen går rundt med traumer, som ingen opdager, viser ny forskning fra Syddansk Universitet (SDU). Det kan få alvorlige konsekvenser for børnene, siger psykolog **Michael Ulrich**, der også er leder af PsykologHuset i Københavns Kommune:

“Når et barn er traumatiseret, kan det ikke lære og ikke udvikle sig ordentligt, for hjernen bruger al energien på at være bange. De børn bliver tabt i uddannelsessystemet og socialt.”

Derfor er København og Gladsaxe som de første kommuner i landet på vej med et forsknings- og udviklingsprojekt, der skal hjælpe familiebehandlere, psykologer og pædagogisk personale med at spotte udsatte børn og unge med traumer. Projektet Styrket læring, bedre skolegang er støttet af Egmont Fonden, og SDU står bag forskningsdelen.

Brug for ‘tryk’ behandling

Projektet indeholder blandt andet efteruddannelse i en ny metode.

“For at et barn kan bearbejde et traume, er det vigtigt, at det er stabiliseret og modtagelig for behandling. Det vil metoden ‘sleeping dogs’ hjælpe os til. De sovende hunde, altså traumet, skal vækkes på en tryk måde,” siger Michael Ulrich.

Socialborgmester **Jesper Christensen** (S) er glad for projektet:

“Det afgørende er, at vi som kommune både er i stand til at identificere børnenes traumer og håndtere dem. Projektet er et vigtigt redskab til at få helet nogle af de sår, som børnene ulykkeligt har fået i livet.” ★

signe@teksttogo.dk

9

procent af eleverne i en 8. klasse har på et tidspunkt haft posttraumatisk stressreaktion (PTSD) efter at være udsat for et traume. 13 procent af danskerne har været udsat for overgreb i barndommen. Meget få af disse traumer opdages i skolealderen.

Kilde: Professor Ask Elklit, Videnscenter for Psykotraumatologi (SDU)



Traumet skal vækkes på en tryk måde.

MICHAEL ULRICH, PSYKOLOG OG LEDER AF PSYKOLOGHUSET

[bagom ordet]

Et traume kan bl.a. opstå som følge af fysisk eller psykisk vold, mangelfuld omsorg, brud eller dødsfald i familien, seksuelle krænkelser, mobning eller flygtningeproblematikker. Et traume påvirker bl.a. indlæringssevne, trivsel og sociale relationer.

Kilder: traumeogtorturoverlevende.dk og Københavns Kommune



Børnene får bedre hjælp

Efteruddannelse giver familiebehandlere **nye redskaber** til at behandle børn med traumer.

Af Signe Westergaard-Jensen ★ foto: Jørgen True

Vold, omsorgssvigt, krig. Familiebehandlere **Pianel Poulsen** har siddet med børn, der har oplevet lidt af hvert. Med traumeprojektet Styrket læring, bedre skolegang



får hun nu bedre mulighed for at hjælpe børn med traumer. Det er hun glad for.

“Når jeg ser tilbage på de børn, jeg har arbejdet med i tidens løb, kan jeg se, at nogle af dem blev ved med at have indlæringsvanskeligheder og andre problemer trods vores indsats. Nogle af dem har været traumatiserede uden at få den optimale hjælp,” siger hun.

Mere systematisk tilgang
Pianel Poulsen arbejder i Familiehuset på Amager. Som et led i Københavns Kommunes traumeprojekt er hun som en af de første sammen med nogle kolleger i gang med efteruddannelse i at stabilisere børn med traumer, så de bliver parate til psykolog-

behandling. Det gælder blandt andet om at skabe fysisk og psykisk sikkerhed omkring børnene. Tidligere har hun også arbejdet med at stabilisere børnene, men mindre systematisk.

“Med projektet får vi en mere sikker vej at gå på fagligt. Vi får en skabelon med seks skridt til stabilisering, der er baseret på forskning i, hvad der virker. Og samtidig bliver det helt tydeligt, hvad der er min opgave, og hvad der er psykologernes. Det bliver godt,” siger hun.

Tættere samarbejde
En af de psykologer, Pianel Poulsen og hendes kolleger kommer til at arbejde tæt

Metoden 'sleeping dogs' giver personalet større faglig sikkerhed, mener familiebehandler Pianel Poulsen (tv.) og psykolog Hanne Jacobsen (th.).

sammen med om at hjælpe traumatiserede børn, er **Hanne Jacobsen**. Hun er også glad for, at der med projektet kommer et

tættere samarbejde og en mere veldefineret opgavefordeling i behandlingen af traumer hos børn.

“Før stabiliserede vi måske børnene, men når der så kom ro på familien, fik barnet nogle gange ikke den egentlige traumebehandling, fordi vi ikke ville skabe uro igen. Eller traumet var så tydeligt, at vi kastede os direkte ud i traumebehandlingen, men ikke fik noget ud af det, fordi barnet ikke var klar til det,” siger Hanne Jacobsen. ★

signe@teksttogo.dk

Sakset fra fagbladet-foa.dk

24.05

Bailey, pool og eventyr: Sosu'er gav plejehjemsbeboere deres livs ferie

Tre plejehjemsveninder drømte om at komme ned til sydens sol. Fem ansatte på plejehjemmet gjorde de ældre damers drøm til virkelighed ved at rejse med og passe dem døgnet rundt.

24.05

Demente foretrækker kæledyr frem for mennesker

Plejehjemsbeboere med fremskreden demens, der får besøg af en besøgsven med en hund, foretrækker at tage kontakt til dyret frem for til mennesket. Det viser dansk forskning.

23.05

Få 25.000 kroner til uddannelse

Sosu-assistent Ninna Andersen fik en uges kursus i mammografi. Se hvordan du kan få op til 25.000 kroner til efteruddannelse.

23.05

Minister varslar plan for bosteder efter besøg på Lindegården

De ansatte er glade for social- og indenrigsminister Karen Ellemanns (V) besøg på Lindegården. Borgmester i København mangler dog konkrete løfter fra ministeren, før han tror på en løsning.

20.05

Sosu-debattør: Sådan kæmper jeg for at få anerkendt vores fag

Sosu-assistent Agnes Daugbjerg Østergaard er gået videre til semifinalen i debat. Hun brænder for at fortælle, hvorfor det er fedt at være sosu.

Læs flere nyheder på fagbladetfoa.dk

Sådan kan det gå galt på jobbet



Jeg blev bidt i hånden af borgers hund.



Jeg fik blod i øjet fra en patient med leverbetændelse.



Jeg forvred mit knæ, da jeg skulle undgå vold fra en borger.



Jeg fik ryggen smadret ved en forflytning.



Jeg stak mig på en sprøjtenål fra en misbruger.



Jeg fik overbelastet min ryg, da et barn hoppede op på mig.



Jeg blev røgforgiftet, da en borger havde lavet havregrød i plastikbøtte på komfuret.



Jeg fik et hængsel ind i kindbenet, fordi en låge ikke var sat fast på en tørvogn.



Jeg faldt ned fra en stige ved brandslukning.



Jeg fik to bækkenbrud, da jeg havde travlt og tog tre trappetrin i ét.



Jeg fik en skulderskade på grund af pladsmangel i borgers badeværelse.



Jeg fik en diskusprolaps, da jeg forhindrede ældre borger i at falde.



Jeg fik alvorlig stress på grund af trusler og alt for mange arbejdsopgaver.



Jeg fik en depression på grund af mobning og chikane fra leder og kolleger.



Jeg har udviklet eksem på begge hænder ved brug af latex-handsker.



Jeg har fået slidgigt i nakke, hals, skulder og hofte.

Kilde: Medlemsundersøgelse om arbejdsskader, maj 2016. 5.107 deltog

Mange arbejdsskader anmeldes ikke

Næsten hvert andet FOA-medlem har været udsat for en ulykke på jobbet eller pådraget sig en erhvervssygdom. Men langt fra alle skader anmeldes.

Af Finn Danielsen ★ Grafik: Colourbox

FOAs medlemmer anmelder hvert år mere end 4.000 arbejdsskader til Arbejdsskadestyrelsen, og det er forholdsvis langt flere end andre faggrupper. Men en ny medlemsundersøgelse peger på, at FOA-arbejdsplasserne i endnu højere grad er plaget af ulykker og erhvervssygdomme, end den officielle statistik viser.

43 procent af FOAs medlemmer oplyser, at de inden for de seneste 10 år har haft en arbejdsskade. Men kun to tredjedele kan svare ja til, at deres skade er blevet anmeldt til Arbejdsskadestyrelsen.

"Antallet af arbejdsskader er helt uacceptabelt, og det bekymrer mig, at ikke alle anmelder. Hver gang, en ansat får en arbejdsskade, er der brug for forbedringer af arbejdsmiljøet," siger forbundssekretær i FOA **Inger Bolwinkel**.

Ledere afviser

Mange af de FOA-medlemmer, der ikke har fået deres arbejdsskade anmeldt, forklarer, at deres leder har afvist anmeldelse. Andre vurderer selv, at de ikke ville kunne få skaden anerkendt eller få erstatning, eller føler, at de ikke har kræfter til den langvarige sagsbehandling. Endelig er der medlemmer, der mener, at en anmeldelse er den lige vej til en fyreseddel.

"Det er et voldsomt problem, både fordi det enkelte medlem går glip af en eventuel erstatning, og fordi registreringen af arbejdsskaderne er med til at sikre skærpet opmærksomhed på det arbejdsmiljø, som udløser dem," siger Inger Bolwinkel.

Det bekræfter akademisk medarbejder i Arbejdstilsynet **Anders Christensen**.

"Hvis datagrundlaget tegnede et mere præcist billede af arbejdsskaderne, kunne vi bedre udpege de brancher og den type af ulykker, som vi skal kikke på."

Pligtforsømmelser hos arbejdsgiverne

Arbejdstilsynet er opmærksom på, at der anmeldes væsentligt færre arbejdsskader inden for de fleste brancher, end der faktisk sker.

"Men det er pligtforsømmelse, hvis en arbejdsgiver ikke anmelder en arbejdsulykke, og vi kan give bøde for det. Det kræver jo så bare, at vi ved, at der er sket en ulykke," siger Anders Christensen.

Han peger derfor på, at man også selv kan anmelde eller få sin læge eller fagforening til det.

Kontorchef i Arbejdsskadestyrelsens ledelsessekretariat **Karoline Klaksvig** mener, at meget små skader på arbejdet ikke nødvendigvis skal anmeldes.

"Men man skal følge reglerne og for eksempel anmelde skader, der har betydet mindst en sygedag udover skadesdagen."

Karoline Klaksvig forstår frustrationen over lange sagsbehandlingstider, men peger på, at tre fjerdedele af sagerne afgøres inden for et år, og at sænkning af behandlingstiden for sager om erhvervsevnetab har højeste prioritet i styrelsen.

"Så af den grund skal man ikke lade være med at anmelde. Og får vi ingen anmeldelser, kan vi ikke vurdere, om man har ret til erstatning." ★

fida@foa.dk

43

procent af FOAs medlemmer har inden for de seneste 10 år fået en arbejdsskade. **23%** har været udsat for en ulykke, **16%** har fået en erhvervssygdom, mens **4%** har oplevet begge dele.

Kilde: Medlemsundersøgelse om arbejdsskader, maj 2016. 5.107 deltog

Hårdt arbejdsmiljø

FOAs medlemmer udgør 6% af arbejdsstyrken, men de anmelder næsten 11% af alle arbejdsskader.

Kilder: FOA, Arbejdsskadestyrelsen og Danmarks Statistik

For få anmeldelser

24% af FOAs medlemmer har ikke fået deres arbejdsskade anmeldt til Arbejdsskadestyrelsen. **9%** oplyser, at de ikke ved, om deres skade er blevet anmeldt.

Kilde: Medlemsundersøgelse om arbejdsskader, maj 2016

Arbejdsgiver skal anmelde

Arbejdsgiveren har pligt til at anmelde arbejdsulykker til Arbejdsskadestyrelsen, hvis ulykken betyder, at medarbejderen har ret til ydelser efter Arbejdsskadeloven. Arbejdsgiveren har desuden pligt til at anmelde arbejdsulykker til Arbejdstilsynet, hvis ulykken medfører arbejdsudygtighed en dag eller mere udover skadesdagen. Hvis arbejdsgiver ikke anmelder, kan Arbejdstilsynet straffe med bøde.

Kilde: Arbejdsskadestyrelsen og Arbejdstilsynet

Job-ulykker sendte Bettina i kørestol
Side 10

Job-ulykker sendte Bettina i kørestol

Social- og sundhedshjælper Bettina Andreassen **måtte forlade arbejdsmarkedet i en ung alder** på grund af arbejdsskader.

Af Finn Danielsen ★ foto: Niels Åge Skovbo

To ulykker på jobbet har udviklet sig til en regulær kovending af social- og sundhedshjælper **Bettina Andreassen**s liv. Tidligere var hun meget aktiv, spillede både fodbold, håndbold og badminton. Hun brændte også stærkt for sit fag og sit arbejde i et privat hjemmehjælpsfirma. I dag er hun selv afhængig af hjemmehjælp – og af sin kørestol og sine krykker. Hun tager smertestillende piller hver dag og har måttet lave grundlæggende om i sit hjem, der nu skal rumme et handicappet menneske.

“Jeg vaskede min første rumpe som 17-årig og har altid været glad for arbejdet. Så det er ikke lige henover natten, at man affinder sig med, at ens arbejdsliv er slut,” siger nu 44-årige Bettina Andreassen, der nåede at arbejde 23 år i hjemmeplejen og trods svær ordblindhed blev uddannet social- og sundhedshjælper i 2008 med topkarakteren 12.

Højre knæ på glatis

Men allerede i januar 2010 oplevede hun første akt af det drama, der skulle vende op og ned på hendes liv.

“Jeg kører aftenvagte, det er iskoldt og hyl-hamrende glat. Da jeg vil ind i bilen efter besøg hos en borger, får jeg ikke foden med mig, jeg glider og ryger ind

under bilen,” husker Bettina Andreassen.

Hun slår højre skulder og knæ, men fortsætter sin aftenvagt, møgbeskidt og med en del hudafskrabninger. Næste dag er højre arm lammet, og Bettina må kortvarigt sygemelde sig. Arm og skulder får det bedre, til gengæld hæver knæet. Det ender med operation og næsten et års genoptræning.

Venstre knæ går i stykker

Tilbage på jobbet igen, får hun løfte om opgaver hos borgere, hvor der ikke er trapper. Men løftet holdes ikke.

“Første dag på arbejde igen, ryger jeg ned ad trappen fra en første sal og ødelægger mit raske knæ,” fortæller Bettina Andreassen og tilføjer:

“En ældre dame lå deroppe og råbte på hjælp. Så hvad skulle jeg gøre?”

Bettina bliver sygemeldt igen, indstillet til ny operation – og fyret. I dag er hun førtidspensionist, og vurderingen af hendes to arbejdsskader er afsluttet i Arbejdsskadestyrelsen.

“Det trækker tænder ud, at sags-

behandlingen varer så lang tid, for man ved jo ikke, hvor man står økonomisk. Men værst har det været at blive kastet rundt i alle kommunens arbejdsprøvningscenter, selv om lægerne sagde, at de bare ville gøre ondt værre.”

Mistillid gør ondt

Bettina har også følt sig mistænkeliggjort. Kunne hun være faldet på gårdspladsen derhjemme, så det slet ikke var en arbejdsskade? Heldigvis havde hun vidner. Og kunne det virkelig passe, at det var så slemt?

Ja, det kunne det. Skaderne i Bettinas skulder og knæ kan lægerne ikke rette op på, og hun har derfor fået mere end tre millioner kroner i erstatning. Det beløb får hun i stedet for den løn, hun

havde tjent, hvis hun havde kunnet blive på arbejdsmarkedet.

“Jeg har haft mine op- og nedture, men nu har jeg affundet mig med min situation. Det bliver jo ikke anderledes,” siger Bettina Andreassen. ★



Jeg har haft mine op- og nedture, men nu har jeg affundet mig med min situation.



"FOA har været helt uundværlig for mig. Det er fantastisk, hvad de har gjort. Alt er blevet forhandlet og anket, til vi ikke kunne komme videre," siger sosu-hjælper Bettina Andreasen.

Skriv

Har du haft en arbejdsskade?



Sig din mening
på facebook
facebook.com/FOAdanmark

Bettinas erstatning

Arbejdsskadestyrelsen har vurderet, at Bettina Andreasens arbejdsskade har betydet et erhvervsevnetab på **75%** og et varigt mén på **25%**. Hun har alt i alt fået mere end 3 mio. kr. i erstatning.

Kilde: Socialrådgiver Else Marie Sørensen, FOA Frederikshavn

Færre arbejdsskader anerkendes

I 2013 fik FOAs medlemmer anerkendt **36%** af anmeldelserne. Det er væsentligt færre end tidligere.

Kilde: 'Arbejdsskader blandt FOAs medlemmer 2009-2014', FOA, juni 2016

Sådan
hjælper
FOA

Hvis du får en arbejdsskade:

- Søg råd og vejledning i din FOA-afdeling, også selv om du er i tvivl, om du har en arbejdsskade.
- Kontakt din arbejdsmiljørepræsentant, der sørger for, at din skade bliver registreret internt.
- Anmeld din skade inden et år – ellers kan du risikere at miste retten til erstatning. Hvis ikke din arbejdsgiver vil anmelde, kan FOA hjælpe dig.
- Dokumentation er vigtig. Tag fotos, få skadestuerapport, opsøg vidner, så din skade kan beskrives så detaljeret som muligt.



Læs mere

foa.dk/arbejdsskader

groft sagt

Hvor går grænsen?

Tre ud af fire pædagoger oplever dagligt ifølge en ny undersøgelse fra BUPL, at de er alene i længere tid med gennemsnitligt 17 børn.

Illustration: Gitte Skov



[snuden fremme]

Forfatter Renée Toft Simonsen vil af med umyndiggørelsen af de ældre og kontrollen af de ansatte.

Samfundets behandling af børn og ældre kan få psykolog og forfatter Renée Toft Simonsen op i det røde felt. Det gav hun for nylig udtryk for i sin klumme i Femina. Ifølge hende har vi fået en alt for teoretisk tilgang til de børn og ældre, der er sårbare og har

svært ved at forsvare sig selv. "Det hele handler om kroner og øre og styres af politikere og cand. polit'ere. Og de gider ikke høre på fagfolkene, som jo bare er dem, der er der hver dag."

Det er tænkningen, den er gal med, mener Renée Toft Simonsen, og så hjælper det ikke alverden, at politikerne for eksempel afsætter en værdighedsmilliard til ældreplejen. "Min mors mand er kommet på plejehjem. Dagens indhold for ham er at få sine smagsløg pirret, men det kan jo være det samme, hvis han får serveret en

gang smags- og duftløst rusk-omsnusk-rodsammen i plastikindpakning. Det er sgu ikke værddigt."

Renée Toft Simonsen er overbevist om, at medarbejderne på plejehjem og i daginstitutioner gør deres allerbedste, men de har brug for nogle helt andre rammer. Hun vil af med al kontrollen og mistilliden til de ansatte – og med umyndiggørelsen af de ældre. "Vi behandler jo gamle, som var de en helt anden race," siger hun og tilføjer grinende: "Og vi er der selv lige om lidt." ★

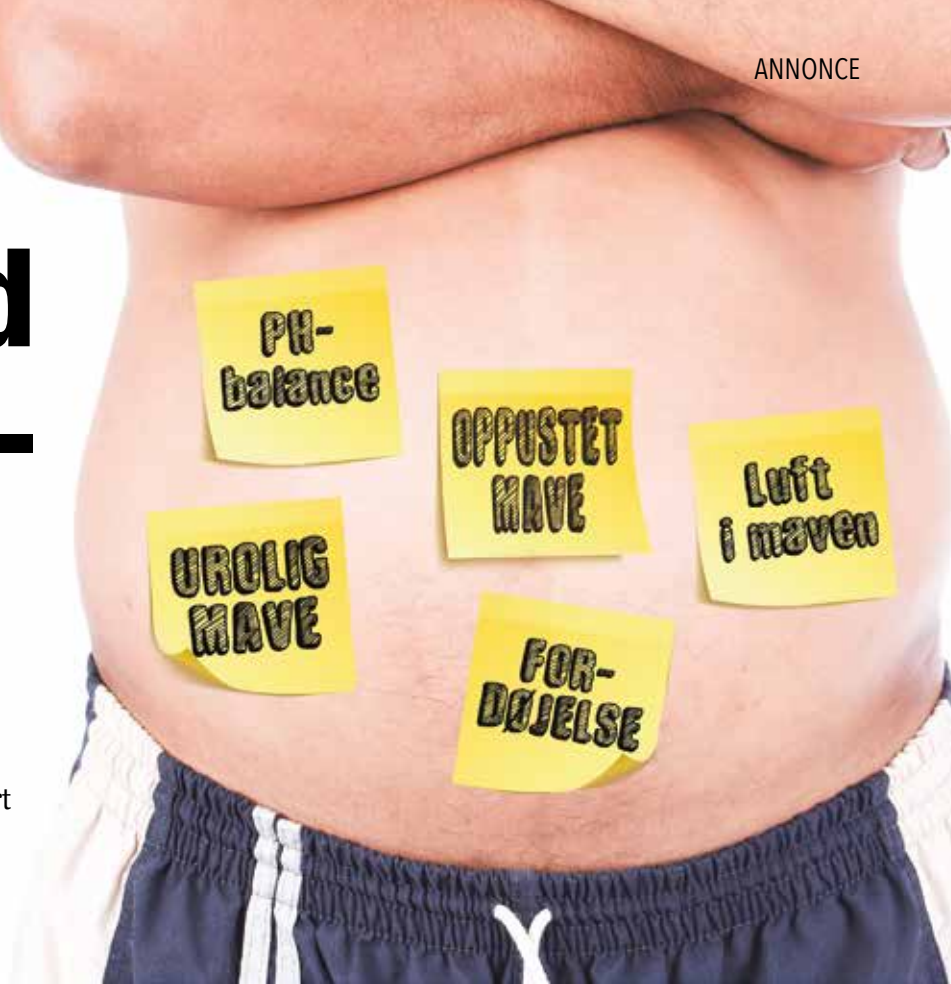


Foto: delebarn.dk

Renée Toft Simonsen, 51 år, psykolog og rådgiver på delebarn.dk, som hun er medstifter af. Forfatter, bl.a. til børnebøgerne om Karla og tidligere international fotomodel. Mor til 3 børn.

Slip af med dine maveproblemer

Maveproblemer: Næsten alle kender til at have maveproblemer med jævne mellemrum. En udspilet mave kan være forbundet med stort ubehag. Derudover er topmaven et kosmetisk problem for både mænd og kvinder. Løsningen er at få sat gang i fedtfordøjelsen.



Kender du det: Om morgenen er maven flad og du føler dig godt tilpas, men med indtagelsen af mad i løbet af dagen, bliver en følelse af oppustethed mere og mere mærkbar.

Stadig flere mennesker i alle aldre lider af fænomenet ballonmave med luft i maven, murren og oppustethed som følge af dårlig fordøjelse.

Stress, fed mad, for lidt motion og for megen alkohol er nogle af de faktorer i danskernes hverdag, som giver udspilet mave og usundt fedt om livet.

Hvorfor får man topmave?

For megen fed mad og en hverdag med stillesiddende arbejde får tarmene til at arbejde langsomt, hvorved afføringen hober sig op.

Ophobning af affaldsprodukter i tyktarmen sætter gang i en gæringsproces, som udvikler en række forskellige luftarter, og det er disse luftarter, der spiler maven ud. Man taler også om fænomenet »gærmave«. Det er ubehageligt og gør ondt.

Mange er nødt til at slæbe sig hen på sofaen efter aftenmåltidet, fordi det er den eneste, de kan overkomme.

Det bliver nemt til en negativ spiral, hvor problemer med maven er en uheldig konsekvens af noget så almindeligt som at spise et måltid mad, hvilket jo ellers helst skulle være en fornøjelse.

Hurtige kulhydrater gærer og sætter sig på maven

De hurtige kulhydrater er de største syndere i danskernes køkken. Hvidt brød, kager, ris, kartofler, osv. virker som benzin på gæringsprocessen i maven.

Derudover sætter hurtige kulhydrater sig som fedt på maven, fordi de får blodsukkeret til at stige over kort tid. Har man først fået usunde fedtdepoter på maven, kan de være svære at komme til livs.

Sæt gang i fedtfordøjelsen

Hvis du gerne vil slippe for mavegener, så skal du sætte gang i fedtfordøjelsen. Macoform er et unikt naturmiddel til alle, som døjer med maven.

Produktet indeholder en unik sammensætning af planterne artiskok og mælkebøtte, der hver især arbejder på forskellige måder i maven.

Afhjælper oppustethed

Artiskok indeholder nogle særlige fedtaktive stoffer, der understøtter lever- og galdesystemet og stimulerer fedtfordøjelsen. Artiskok afhjælper dermed fordøjelsesbesvær, murren i maven og oppustethed.

Sund mave i balance

Derudover indeholder Macoform aktive stoffer fra mælkebøtte, som bidrager til en sund mave i balance.

Produktet har en bred virkning og kan derfor bruges mod mange typer af problemer med maven.



Bestil Macoform til halv pris

Macoform kan bestilles på leveringsservice til halv pris for første pakke. Netop nu: fra kr. 99,- for to måneders forbrug.

Macoform kan i Danmark kun købes via hjemmesiden www.wellvita.dk eller via telefon: 82 30 30 40; hverdage kl. 8-16.



Tid til at trække en streg i sandet

Sidder ved vandkanten på en lille græsk ø og skal til at skrive denne leder til fagbladet om det stormøde for tillidsrepræsentanter, arbejdsmiljørepræsentanter og MED-udvalgsmedlemmer om arbejdsvilkår, der ødelægges, velfærd, der forringes og vold og trusler, der vokser i antal, som vil være afholdt i Odense, når fagbladet udkommer. Så kommer meldingen hjemme fra forbunds- huset om endnu et knivoverfald i nat på et københavnsk bosted. Heldigvis uden, at den overfaldne kom til skade. Og umiddelbart derefter meldingen fra FOA Århus om endnu en konkurs blandt plejefirmaerne.

Så kommer meldingen hjemme fra forbunds- huset om endnu et knivoverfald i nat på et københavnsk bosted.

det stiller til rådighed for de velfærds- og serviceansatte, spænder ben for netop at yde den håndholdte velfærd og service i den bedst mulige kvalitet.

Sparerunde efter sparerunde, omstillingsprojekt efter omstillingsprojekt, effektiviseringskrav efter effektiviseringskrav har fjernet så mange ressourcer, at der ikke længere er hænder og hoveder nok til velfærds- og serviceopgaverne. Resultatet er ringere velfærd og service og ikke mindst ringere arbejdsvilkår med nedslidning, stress og øget voldsrisiko.

Det må stoppe. Det er tid til, at de ansatte trækker en streg i sandet og kræver tid og hænder nok til både at yde velfærd og service i top og mulighed for at kunne holde til et helt arbejdsliv på arbejdsmarkedet. Hverken mere eller mindre. ★

I virkeligheden understreger

begge dele behovet for, at de ansatte i den skattefinansierede velfærd og service trækker en streg i sandet. De velfærds- og serviceansatte har en helt fundamental interesse i at yde den bedst mulige service og kvalitet til danskerne. Det er selve velfærdens kerne, at fællesskabet stiller ydelser af forskellig art til rådighed for de borgere, som har behov, og at de velfærds- og serviceansatte føler sig forpligtet til at yde det bedst mulige. Men vi er nået dertil, at de vilkår, som samfun-

[kort sagt]

Endnu et knivoverfald på et bosted og endnu en konkurs blandt plejefirmaer understreger behovet for, at de ansatte trækker en streg i sandet.



Dennis Kristensen

Af Dennis Kristensen, formand ★ foto: Jørgen True

Facebook

Ikke mere snak – handling NU

25. maj

Jeg ved, det er et omkostningstungt område, og at velfærdsstaten er truet i dens nuværende form. Men at mennesker skal gå på arbejde hver dag uden at vide, om det er den sidste gang, de ser deres familie og samtidig nedslides til sokkeholderne både fysisk og psykisk er ikke i orden. Ikke mere snak – handling NU.

Mitzi Hagel

Facebook

Større respekt om offentligt ansatte

14. maj

Forleden bragte FOA en historie om, at der står mere respekt om de offentligt ansattes arbejde.

Tænk, hvis den respekt og anerkendelse også fandt vej ned i vores pengepung. Tænk, hvis vi ikke gang på gang skulle opleve, at sparekniven svirpede henover vores hoveder. Tænk, hvis der ikke skulle lig på bordet, før politikerne vågnede lidt op.

Der er masser af muligheder for at tage arbejdsglæden fra os. Tænk, at stressede og utilfredse ansatte kan være en målsætning, og at man hellere vil satse på skattelettelser for de rigeste end på et velfærdssamfund for alle.

Sådan synes jeg desværre, det ser ud.

Gerda Larsen



Hatten af for alle jer, som gør et stort og meningsfyldt arbejde for gamle og syge.

MARIA HELNOV

Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på FOAs Facebook-side.

Facebook

Lever for at arbejde 12. maj

Det er efterhånden et stort problem for mange defamilier, at der flere og flere steder skal arbejdes hver anden weekend. Er det rimeligt, at vi efterhånden lever for at arbejde, frem for at arbejde for at leve?

Maria Esig Preus

Sendt til redaktionen Hvad med dem i gråzonen? 13. maj

Kommunerne skal redegøre for, hvordan de arbejder med værdighedspolitikken, og hvordan de ekstra midler forudsættes anvendt i 2016. Det skal endvidere fremgå, at midlerne ligger udover de vedtagne budgetter for 2016 og offentliggøres på kommunens hjemmeside. Som jeg har hørt det, bliver indsatsen på demensområdet, de specielle demensafsnit. Men

hvad med de plejehjem, hvor der er en blanding af demente, sindslidende og almindeligt aldrende? De ligger i en gråzone.

Winnie Svenningsen

Facebook

Sjældent plads til fordybelse 15. maj

Jeg synes som ansat i en børnehave, at vi bruger meget tid på at forsøge at skabe plads og udnytte de få kvadratmeter, vi har. Eksempelvis bruger vi vores legeplads rigtig meget og er meget optaget af naturen. Problemet er bare, at alle skal være samme sted på samme tid, da der ikke er personale til at fordele os over det hele. Derudover er der sjældent plads til fordybelse. Jeg mener rent faktisk, at en del af de diagnosebørn, vi har, skyldes manglende hænder og nærværende voksne.

Helle Bundgaard

Facebook

Hatten af for omsorgsmedarbejdere 5. maj

De varme hænder har min allerstørste respekt. Da min far i slutningen af sit liv pludselig stod og krævede pleje 24-7, trådte systemet til. Ikke mindst en skare af hjertevarme mennesker, som alle ydede ham kærlig pleje, omsorgsfuldhed og empati. Hatten af for alle jer, som gør et stort og meningsfyldt arbejde for gamle og syge.

Maria Helnov

Sendt til redaktionen Styr på bil-økonomi 7. maj

Jeg har netop læst artiklen om bil-økonomi i fagbladets maj-nummer. Jeg kunne ikke drømme om at købe en otte år gammel bil, med mindre min økonomi absolut bød mig det. Jeg ryger ikke, rejser ikke noget særligt. Jeg har helt styr på min økonomi og er god til det.

Mona Lise Damkjær



Drømme og opsparring

Seks ud af ti FOA-medlemmer sparer op hver måned – først og fremmest for at have råd til særlige oplevelser med familien.

Tema side 34-41



 Sig din mening på facebook
facebook.com/foadanmark

42

procent. Så meget steg antallet af patienter, der minimum en gang i løbet af året var i kontakt med hospitalspsykiatrien, fra 2017 til 2014.

Kilde: Momentum, KL



Børnene dyrker selv maden

1 Tålmodighed. Kartofflerne skal stå på lige rækker og lægges forsigtigt ned i hullerne. Men inden da skal leder Bente Johansen have gravet et ordentligt hul. Eminent træning i tålmodighed for 'Græshopperne', de store børnehavebørn på fire og fem år.

2 Nænsomt. Man skal passe godt på ikke at knække spiren, for så kommer der ingen kartofler, repeterer Amelia.

Jeanette Thomsen og Bente Johansen har **realiseret en gammel drøm** om at skabe en institution, hvor børnene kan følge med i årstidernes skiften, dyrenes liv og madens vej fra jord til bord.

Af Karin Svennevig ★ foto: Heidi Lundsgaard

3 Samarbejde. Spirerne skal vende opad, synes Carl på fire år, og Amelia på fem hjælper med at få kartoflerne vendt rigtigt. Gaardhaven er stort set selvforsynende med grønt og frugt om sommeren og efteråret.

4 Grådige geder. Bjerggederne Elsa og Anna æder hængebogsvinernes mad. Så de skal lige afledes, mens de sorte grise spiser. →



2

[gaardhaven]

De to tidligere dagplejepædagoger Jeanette Thomsen og Bente Johansen etablerede i 2012 sammen det private dagtilbud Gaardhaven på slægtsgården Enghavegård i Kærbølling ved Vejle. Der er plads til 40 børnehavebørn og 20 vuggestuebørn – plus en masse søde dyr.



3



4

5 Uderummet. Brumbasserne – de tre-fireårige – gør sammen med de to ledere, Jeanette Thomsen (tv.) og Bente Johansen (th.) klar til en tur i haven. Det gør de i 'uderummet', hvor det beskidte overtøj hænger lige ved en stor indendørs sandkasse. Her pjasker børnene med vand om sommeren og tumler tørskoede rundt om vinteren.



8 Selvhjulpne. Jonas, Victor og William bager knækbrød. Børnene i Gaardhaven får lov at vise, hvad de kan. "Aktive børn bliver gode til livet," som Jeanette Thomsen siger.

6 Matematik. Udenfor går Brumbasserne straks i gang med at samle sten i køkkenhaven. Der går hurtigt konkurrence i den: største sten, flest sten, tungeste spand. At studere former og farver, sortere og tælle er sjovt – og god matematiktræning.

7 Kælekøer. Børnene kigger tit ind til gårdens køer, der har kalve for tiden. Nummer 58 er mest kælen. Og hun har en vildt lang tunge, konstaterer fireårige Victor.



det virker

Et medlem præsenterer et **arbejds- eller lege-redskab**, som er en gevinst for pædagogikken eller en lettelse i det daglige arbejde. Har du lyst til at fortælle om dit – så skriv til: anrt@foa.dk

De tre bedste ting ved Miniaturerne

1. Kortene giver børnene viden om naturvidenskab.
2. Kortene har letafkodelige ikoner og prikker, så alle fra tre år kan være med.
3. I kan gå ud i naturen bagefter og finde dyrene selv.

Kom godt i gang

Hvad: Man dyster mod sine venner ved hjælp af 30 små kort med dyr fra haven, skoven og legepladsen.

Hvordan: Kortspillet er lidt ligesom krig, hvor det gælder om at vinde alle kortene:

1. Den yngste starter og vælger den kategori, hvor kortet er stærkest.
2. Alle nævner deres egen værdi i kategorien.
3. Vinderen vælger kategori i næste runde.
4. Når en spiller har alle kort, kåres han eller hun som Miniaturernes Overherre.

Hvem: Fra tre år. Børnene behøver ikke en voksen. Kortene har ikoner og prikker, så man skal ikke kunne læse for at kunne være med.

Hvor: Spillet kan købes i Arnold Busk og f.eks. på: avformshop.dk. Pris: 60 kr.



Læs mere

Facebook/miniaturerne-et naturligt spil om de små dyr

Pædagog Kenneth Lenander har opfundet kortspillet 'Miniaturerne', der **leger naturvidenskabelig viden ind**.



Orv, kan et lille dyr være SÅ sejt?

Hvordan fik du idéen?

Jeg har været fan af bilkort, siden jeg var lille. Du ved, biler der konkurrerer på hastighed og hestekræfter. Børn elsker konkurrencer, så jeg tænkte: Hvorfor ikke overføre det til krible krable-dyr og gøre det sejt at have den hurtigste bille?

For når noget er sejt, er det lettere at lære noget om?

Præcis. Jeg ved, det kan være svært at arbejde med læreplanstemaet om natur. Men når krible krable-dyr bliver målt på hvor stærke, hvor hurtige, eller hvor svære de er at finde, så bliver det cool at spille det.

Så konkurrence-elementet er det afgørende?

Ja! Rigtig tit hører jeg dem

sige: "Orv, kan et lille dyr være SÅ sejt?"

De lærer, at dyr kan være store, små, lange og korte, og at det ikke er størrelsen, der er det vigtigste.

Men hvorfor fokusere på krible krable-dyr?

Du kan gå ud i nærområdet og finde 80 procent af de dyr, der er med i spillet. Det kan du ikke med en løve eller en elefant. På den måde virker kortene også som et spark bagi: Ud i naturen med dig! ★

mail@nanatof.dk



[cv]

Navn: Kenneth Lenander

Alder: 37 år

Job: Pædagog og naturvejleder. Arbejder i Snorretoppen, en integreret institution på Amager i København



Forkæl den 50-årige fødselar

Dagplejen fylder 50 år i år. Det markerer vi i FOA med blandt andet udgivelsen af bogen *Skal dit barn i dagpleje?* Bogen er ment som et værktøj til forældre og andre interesserede til viden om, hvad dagpleje er i 2016. Dagplejen i dag er nemlig noget helt andet, end da tilbuddet opstod for 50 år siden.

At gå i dagpleje er lig med en tryk hverdag i små børnegrupper med den samme voksne hele dagen.

Sådan har det alle dage været, og sådan skal det forblive med at være. Men dagplejen i dag er meget mere end det. De pædagogiske læreplaner har bidraget til flere fælles pædagogiske drøftelser i dagplejen og til flere overvejelser om, hvordan dagplejepædagogerne og dagplejerne sammen skaber et godt læringsmiljø for børnene.

Faktisk er tilfredsheden blandt forældre til børn i dagpleje den højeste blandt alle pasningstilbud.

den højeste blandt alle pasningstilbud. Det viser en gennemgang af de kommunale tilfredshedsmålinger.

Jeg håber derfor, at kommunerne vil bruge den høje tilfredshed til at sikre, at alle, der ønsker en dagplejeplads til deres mindste, også har mulighed for det. Det er nemlig ikke altid tilfældet i dag. I løbet af de seneste syv år, er der forsvundet cirka 25.000 dagplejepladser. Noget af det skyldes det faldende børnetal. Men det er langt fra hele forklaringen. Det handler i lige så høj grad om en prioritering i kommunerne. Og her er min anbefaling til kommunerne, at de kommer ind i kampen og sikrer, at dagplejen ikke bliver kvalt. ★

Mogens Bech Madsen

Af Mogens Bech Madsen, sektorformand ★ foto: Jørgen True

[kort sagt]

Kommunerne bør sikre, at alle, der ønsker en dagplejeplads til deres mindste, har mulighed for det.

Det har givet en meget høj tilfredshed blandt de forældre, der vælger dagplejen til deres mindste børn. Faktisk er tilfredsheden blandt forældre til børn i dagpleje



Nej til vold

Flere end 17.000 protesterer mod livsfarlige forhold i psykiatrien. Underskriftindsamlingen 'detskalstoppenu.dk' blev startet af medarbejdere fra Lindegården, hvor Vivi Nielsen blev dræbt 25. marts.

Kilde: detskalstoppenu.dk

Godt gået!

De seneste ti år er sosu'ere, dagplejere og pædagogmedhjælpere steget i danskernes anseelse, viser ny undersøgelse blandt 2.020 danskere.

Kilde: avisen.dk



Stadig forskel på mande- og kvindejob

Kvinder vælger job i den offentlige sektor, og mænd i den private. Sådan er det stadig, selv om kvinder er blevet bedre uddannet de seneste 20 år. Risikoen er, at arbejdsmarkedet bliver skævvredet med arbejdsløshed i mandedomerede brancher, og mangel på arbejdskraft i den offentlige sektor.

Kilde: Det Nationale Forskningscenter for Velfærd (SFI)

Drejebog til færre konflikter

Når unge griber til vold, skal der tænkes nyt. Børnehuset Lille Kolstrup i Aabenraa har arbejdet med praksisfortællinger. Personalet har fortalt hinanden om pædagogiske udfordringer ved hjælp af en drejebog med spørgsmål som: "Giv dit bud på, hvad der førte til udfordringen." Metoden har skabt nye løsninger og bedre håndtering af konflikter.

Læs mere

forebyggelsesfonden.dk

Kortere skoledage

To ud af tre kommuner har åbnet for kortere skoledage. Det fremgår af en ny opgørelse, som folkeskolen.dk har lavet på baggrund af referater fra skoleudvalgs- og byrådsmøder i landets 98 kommuner. Kommunerne har dermed fulgt undervisningsminister Ellen Trane Nørby (V) og forligskredsens anbefalinger om at at skære i skemaerne til fordel for en ekstra voksen i det tilsvarende antal fagtimer.

Kilde: folkeskolen.dk

De små siger

Anna sidder og tegner, mens jeg går og rydder lidt op.

Anna: **"Helle, sæt dig her" og peger på stolen.**

Jeg: **"Jeg vil ikke sidde ned lige nu, Anna."**

Anna: **"Nå, har du da lavet i din ble?"**

Indsendt af dagplejer Helle Nielsen, Odense, som har vundet et gavekort på 250 kroner til COOP Danmark. Du deltager i konkurrencen ved at sende dit sjoveste børnenecitat til redaktionen@foa.dk

71

procent blandt unge i 8. klasse taler med andre, hvis de har bekymringer.

Kilde: Undersøgelsen 'Familieliv' fra Børnerådet, april 2016

Klog er noget, man øver sig på

Budskabet i en ny bog om opdragelse er enkelt: Et barns intelligens er ikke afgørende for, hvor godt barnet klarer sig. Børn skal i stedet være rustet til at kæmpe, når de møder modstand, mener bogens forfatter og giver derefter en konkret opskrift på, hvordan man gør børn robuste – med den pointe, at det ikke er nemt, til gengæld virker det! *Klog er noget, man øver sig på* af Sofie Münster, Politikens Forlag, 2016



Det handler om at se på medarbejdere som tænkende mennesker i stedet for at se dem som regneark.

FTF-FORMAND BENTE SORGENFREY OM PROBLEMET I, AT PÆDAGOGISK PERSONALE BRUGER FOR MEGET TID PÅ ADMINISTRATION, I BERLINGSKE

Sund med fodbold

Københavns Universitet er gået sammen med DBU og FIFA for at gøre danske skolebørn sundere. FIFA 11 for Health kombinerer fodbold med læring i et pædagogisk koncept, der virker effektivt på sundhed, triv-

sel og sundhedsviden blandt 10-12-årige børn.

Kilde: Det Natur- og Biovidenskabelige Fakultet, Københavns Universitet, april 2016



Læs mere

holdspil.ku.dk



Foto: Tue Wettersgreen-Palstrup

Masser af tumleleg på Dagplejens Dag

Balancekunst og andre krumspring blev afprøvet rundt om i landet på Dagplejens Dag i maj. Kampagnen Hej skal vi tumle?, som blandt andre Børneulykkesfonden og FOA står bag, blev nemlig lanceret i forbindelse med den årlige festdag.

"Der har været stor efterspørgsmål blandt dagplejere for at få udviklet motorikpakker målrettet de 1-3-årige," siger

Henriette Madsen,
generalsekretær i
Børneulykkesfonden.



Læs mere

www.hejskalvitumle.dk

Løngaranti på det pædagogiske døgnområde

Der er aftalt nye arbejdstidsregler pr. 1. april 2016 på det pædagogiske døgnområde i kommunerne. Det drejer sig om en løngaranti for de omsorgs- og pædagogmedhjælpere og pædagoger mv., der er omfattet af de nye regler. Løngarantien går ud på, at der for et identisk vagtmønster før og efter 1. april 2016 ikke må være et løntab, der overstiger 50 kr. om måneden. Har du et systematisk løntab som følge af de nye regler, skal du have et lokalt aftalt tillæg til udligning. Din lokale fagforening forhandler tillæggets størrelse. Du skal indgive sager om løntab til fagforeningen straks, da sidste frist for, at FOA fremsender anmodning om lokal forhandling, er 1. oktober 2016. Ansatte i regionerne er ikke berørt af ændringerne.

Kilde: FOA Overenskomst

Børn med særlige behov lades i stikken

Hver tredje ansat i daginstitutioner mener, at **inklusionen ikke lykkes godt nok.**

Af Signe Westergaard-Jensen

tema
inklusion

Alt for mange angste, udadrettede og autistiske børn får ikke den hjælp, de har brug for i daginstitutionen. Det mener 33 procent af de stuemedarbejdere, der har deltaget i undersøgelsen Daginstitutionernes Hverdag 2016, som Bureau 2000 har lavet for FOA.

Halvdelen af det pædagogiske personale svarer i rapporten, at de er for få ansatte til

at sikre god inklusion.

“Jeg oplever, at der ikke er ressourcer til at opfylde børnenes behov, samt at det påvirker hele børnegruppen, så alle bliver taberne i det,” siger en stuemedarbejder i undersøgelsen.

Tag medarbejderne alvorligt

Det er trist læsning, siger formand for Pædagogisk Sektor **Mogens Bech Madsen**.

“Både børnene og personalet lades i stikken, fordi der ikke bliver afsat ressourcer nok. Når vi nu ved, at vi ikke formår at løfte opgaven tilfredsstillende med de midler, vi har til rådighed, hvorfor er det så, politikerne ikke prioriterer opgaven?” spørger han.

Hos Kommunernes Landsforening (KL) svarer formand for Børne- og Kulturudvalget **Anna Mee Allerslev**:

“Vi kommunalpolitikere skal altid tage det alvorligt, når medarbejdere udtrykker bekymring. Nogle steder vil der muligvis være behov for at tilrettelægge opgaverne anderledes, og nogle steder vil der muligvis være behov for flere ressourcer. Desværre svømmer kommunerne ikke i penge.”

Regeringen droppede for nylig målsætningen om, at 96 procent af alle børn skal være en del af den almindelige undervisning i folkeskolen. Ifølge KL kommer det ikke umiddelbart til at påvirke inklusionsarbejdet i daginstitutionerne. ★

signe@teksttogo.dk

Børnenes udfordringer

32% stærkt udadrettede
31% mangelfuld motorisk udvikling
25% udtalt frygt eller manglende selvsikkerhed
21% autisme mv.
17% børn af flygtninge eller asylansøgere
51% med andre problemer

Kilde: 'Daginstitutionernes Hverdag 2016', Bureau 2000 for FOA, 451 stuemedarbejdere deltog





“Alle får særbehandling her”

Små heller, mindre grupper, faste
rammer og accept af skævheder.
Det er nøglen til succesfuld inklusion
i Krausesvejs Vuggestue.

.....
Af Signe Westergaard-Jensen ★ foto: Jørgen True

Læs videre på næste side →

En del af institutionens **succes med at inkludere** skyldes ifølge personalet, at de taler åbent med forældrene om det, når deres barn har udfordringer og har brug for en særlig indsats.

“Alle får særbehandling her”

→ ‘Vi er talentspejdere, ikke fejlfindere.’ Det er grundtanken blandt personalet i Krausesvejs Vuggestue på Østerbro i København. En helt almindelig vuggestue, der ligesom de fleste andre daginstitutioner har en del ikke helt almindelige børn på stuerne. Nogle er meget uadreagerende, mens andre for eksempel har brug for faste rammer for at føle sig trygge.

“Nogle har flere udfordringer end andre, men det går vi ikke så meget op i. Vi hjælper dem alle sammen til at få en god hverdag ud fra deres behov,” siger pædagog **Anne Jonassen**.

Positiv særbehandling er ikke fyord i Krausesvejs Vuggestue. Tværtimod.

“Børnene accepterer fint, at et barn eller to får lov til at gå tur med en voksen, mens de synger i rundkreds. De kan også mærke, at der så er ro,” siger pædagogisk leder **Gunna Jensen**.

Selvom den slags manøvrer efterlader en voksen med flere børn, oplever personalet, at det gør deres arbejde lettere i en travl hverdag.

“Det påvirker hele gruppen, hvis et meget fysisk reagerende barn bliver tvunget til at deltage. Så har du pludselig fire grædende børn liggende på gulvet, og et barn der kun hører ‘nej, nej, nej,’” siger Anne Jonassen.

Helle i køkkenet

De gør meget ud af at give børnene helle, når de har brug for det.



“Vi har for eksempel et stille, sensitivt barn, der er her mange timer, spiser småt og ikke altid får sovet nok hjemme. Hun kommer tit ud i køkkenet, hvor hun så sidder på bordet og snakker med vores køkkendame, mens hun laver mad,” siger Gunna Jensen.

Andre børn har brug for mere struktur, end den fælles dagligdag i vuggestuen giver.

“Nogle børn bliver utrygge og derfor meget larmende, når der er overgang. For eksempel når vi har spist, og der er lidt fri leg. Så siger vi: ‘Nu vasker vi to bord af sammen,’ så

kommer der ro på. Vi sætter meget firantede rammer for de børn, der har brug for det,” siger Anne Jonassen.



Positiv særbehandling går vi meget op i. Det har alle toårige brug for af og til.

.....
ANNE JOHANSEN, PÆDAGOG

Ærlig støtte

Gunna Jensen og Anne Jonassen er enige om, at en af nøglerne til deres succes med at inkludere børn er, at de ikke lider af berøringsangst over for forældrene.

“Nogle gange er det forældrene, der skal opdrages lidt. Vi bruger meget energi på at få et tæt og ligeværdigt forhold til alle

vores forældre. Så bliver de ikke forskrækkede, hvis vi en dag kommer og



Stop med at lede efter fejl

Flyt fokus fra diagnoser og problemer og hen til **inklusion af alle børn**, opfordrer forsker i pædagogik Bente Jensen.

Af Signe Westergaard-Jensen

Hvad er der i vejen med at holde fokus på børnenes diagnoser og problemer?

Når man har en fejlfindingskultur omkring børnene i daginstitutionen, bidrager man til at fastholde det enkelte udsatte barn i en udsat position. Og det er jo netop det, der er problemet: At nogle børn er 'udenfor'.

Hvad kan man gøre i stedet?

Man lykkes meget bedre med inklusion, når man fokuserer på at skabe positive interaktioner mellem barnet og de voksne og mellem det enkelte barn og de andre børn. Det er fokus på inkluderende pædagogisk praksis, der skal til for at vende udviklingen, viser forskning.

Hvorfor er det vigtigt?

Man risikerer at ekskludere børn i stedet for at inkludere dem, når man peger deres fejl ud. Jeg ser i dagtilbuddene et stort ønske om at skifte diagnosetænkningen ud, men det kræver nye pædagogiske strategier at ændre ved mekanismer, der mange steder faktisk modarbejder inklusionsarbejdet. ★

siger: 'Jeg tror, det vil virke godt, hvis du gør sådan og sådan, i stedet for det du gør nu.' For eksempel hvis barnet har brug for lidt mere struktur i hverdagen," siger Anne Jonassen.

Den ærlighed gør personalet også meget ud af at have i forhold til hinanden.

"Her er det aldrig en fallit-erklæring at bede en kollega om at tage over. Det kan for eksempel være et meget vredt barn. Der må man bare være ærlig, når man har brug for friske øjne. Der kommer intet godt ud af at kæmpe sig gennem dagen," siger Gunna Jensen. ★

8 veje til
bedre
inklusion
Side 26-27

signe@teksttogo.dk

Krausesvejs Vuggestue

36 børn fordelt på tre stuer går i Krausesvejs Vuggestue på Østerbro i København.

Fem pædagoger og tre medhjælpere udgør det faste personale.

Bliv klog på inklusion

Ministeriet for Børn, Undervisning og Ligestilling har samlet viden og adgang til ressourcer om inklusion på en hjemmeside.



Læs mere

inklusionsudvikling.dk

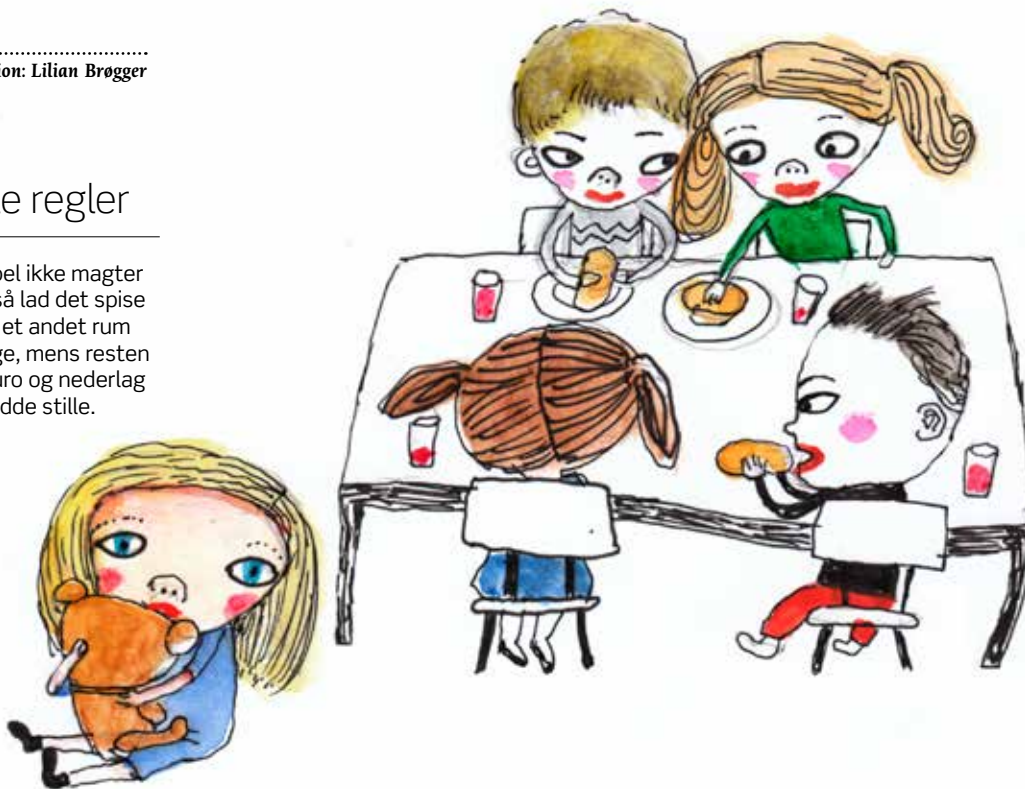
signe@teksttogo.dk →

8 veje til bedre inklusion

Af Signe Westergaard-Jensen ★ Illustration: Lilian Brøgger

1 Lav individuelle regler

Hvis et barn for eksempel ikke magter at deltage i frokosten, så lad det spise sammen med nogle få i et andet rum eller spise lidt før og lege, mens resten spiser. Det skaber kun uro og nederlag at tvinge barnet til at sidde stille.



2 Ingen må føle sig forkert

Følelsen af forkæthed er en del af mange børns udfordringer. I stedet for at sige: "Nej! Her i børnehaven skubber vi ikke", så sig venligt: "Nej, der fik jeg ikke passet godt nok på dig!".



3 Undgå behandlingsmiljø

Det dur ikke, at alle børn skal tie stille, fordi ét barn reagerer på larm. Find i stedet måder at skabe ro til det ene barn.



4 Kæmp for forældre-samarbejdet

Prioriter at skabe et godt samarbejde med forældrene – også når de er frustrerede og måske urimelige. Tro på, at alle forældre dybt nede vil deres børn det godt. Og fortæl dem det.

5 Lær at arbejde inkluderende

Det er ikke nok at sætte sig ind i barnets behov. Du arbejder for eksempel inkluderende sådan her: Sidder to drenge og leger med tog, og Hurtige Hugo vil være med, men får et nej fra de andre, for de mener, han bare vil ødelægge togbanen, så sig: "Det har I nok ret i. Det er noget, Hugo skal øve sig i, men jeg lover at være med i legen, og jeg reparerer banen, hvis den går i stykker." Evaluer bagefter med de tre drenge i stil med: "Så I, hvor godt det gik med ikke at ødelægge banen?"



6 Tal om det svære

Hvis situationen i hjemmet er svær, så lad barnet vide, at du ved det. Spørg, hvordan barnet har det og tal med barnet om det. Også i hverdagen, så barnet ikke føler sig alene med det.

7 Sig fra i tide

Sig fra, hvis I ikke kan løfte opgaven. Det er ikke et fagligt nederlag! Jo længere tid et barn går uden den rigtige hjælp, jo sværere er det at få barnet tilbage på sporet. Lad ikke en dårlig inklusion løbe i flere år.

8 Hjælp hinanden

Skab en kultur i personalegruppen, hvor det er okay at bede om hjælp, og hvor gode råd er velkomne. Der er ingen grund til at kæmpe sig igennem alene.

Kilder: De gode råd er sammensat af erfaringer gjort af pædagogisk leder Gunna Jensen og pædagog Anne Jonasson fra Krausesvejs Vuggestue samt fra Jane Weltz, der er leder af daginstitutionen Eksperimentalinstitutionen i København, som også driver et kompetencecenter for inklusion.

Den kommunale dagpleje fylder 50 år i år. Birthe Ravn på 84 år har været med fra den spæde start – og til at kæmpe for bedre vilkår.

Af Nana Toft ★ foto: Mikkel Østergaard

Vi var som en stor familie



[cv]

Navn: Birthe Ravn

Alder: 84 år

Uddannelse: Ekspedient

Job: Dagplejer i Slagelse fra 1967-1995, hvor hun gik på efterløn. Herefter afløser frem til 2002, hvor hun blev 70. Har været fagligt aktiv fra 1971, som tillidsrepræsentant, klubformand og amtskredsformand i København

Vigtige vendepunkter

I **1966** bliver de første dagplejeformidlinger etableret i København, Odense og Aarhus. I **1970** stiftes Dagplejemødrenes fagforening, og i **1972** tegnes de første overenskomster. I **1979** besluttes det, at dagplejere maksimalt må have fem børn. I **1980** anerkendes dagplejen som dagpasningstilbud for 0-2-årige børn på lige fod med daginstitutioner for 0-2-årige. I **1981** er der kommunal dagpleje i alle kommuner. Ved overenskomstfornyelsen i **2005** blev der aftalt, at dagplejerne overgår til ansættelse enten på fire fuldtidsbørn eller fire deltidsbørn.

Kilde: FOAs pædagogiske sektor



foa.dk/dagplejenshistorie

“Yderst til venstre, ja, lige der ved grantræet, det er Peer, min yngste søn. Han må vel være fire år på det tidspunkt.”

Birthe Ravn kigger på det lille, gulnede billede af sin første børneflokk. Billedet er fra 1969, et par år efter, hun startede som dagplejer i Slagelse Kommune.

Der er gået knap 50 år, siden billedet blev taget, men Birthe bor stadigvæk i det hus, der igennem en menneskealder husede flere hundrede børn.

“Som du kan se på billedet, er der syv børn i alle aldre, heriblandt en af mine egne. Den yngste er tre måneder, den ældste omkring otte år. Sådan var det dengang: ‘Trip, trap, træsko’. Én stor familie.”

Birthe nød, at hun kunne have børnene, fra de var ganske små, til de skulle starte i skole. De kom ind under huden, og det gjorde mor, far og søskende også. Men hun husker også tiden som en tid med mange kampe. Især en situation er brændt ind i hukommelsen:

“Må jeg godt få mine penge?”

Birthe står på socialkontoret. Det er 1967, og hun har kun været dagplejer i ganske få måneder. Manden bag skranken ser op, piller lidt ved nogle papirer og rækker Birthe hendes ugeløn.

“Det var ydmygende. Man følte, man tiggede om penge, når der reelt var tale om løn for veludført arbejde,” siger hun og ryster på hovedet.

“Hjemmegående husmødre blev vi kaldt. Det var respektløst. Så jeg meldte mig ind i fagforeningen. Jeg ville have noget respekt,” siger hun.

Men at være organiseret var ikke nok

for Birthe. Så da en af kvinderne fra dagplejemødrenes fagforening en dag kom og sagde: “Så Birthe. Nu er det din tur,” sagde hun ja.

Kæmpede for løn og kurser

“Jeg kæmpede for ordentlige lønforhold, for afspadsering, løn under sygdom og barsel og ikke mindst uddannelse. Dengang var der meget at kæmpe for,” husker hun.

Det pædagogiske grundkursus, der blev indført i 1973, var derfor en stor sejr, ligesom indførslen af månedsløn i starten af 1990'erne er et af de vendepunkter, Birthe husker tydeligst. Stille og roligt steg dagplejernes faglighed og dermed deres selvrespekt.

“Vi manglede faglighed, og mange led under, at der var dele af det pædagogiske arbejde, de ikke forstod. Ingen sagde det højt, for det var flovt. Alt det ændrede sig med fagforeningen,” siger hun.

I FOA er Mogens Bech Madsen, formand for Pædagogisk Sektor, taknemmelig.

“Jeg bliver stolt af vores faglige arbejde, når jeg møder en gammel kæmper som Birthe Ravn og de andre aktive fra dengang,” siger han. ★

mail@nanatof.dk

Birthe Ravn har fundet gamle minder frem fra 1960'erne, hvor hun som en af landets første kommunale dagplejere var med til at kæmpe for at få mere faglighed og anerkendelse ind i jobbet.



Heidi fik bedre cv – og et job

Vejen til job

2015 August

Heidi bliver ramt af stress og sygemeldt fra jobbet som handicaphjælper.

September

Heidi bliver fyret.

2016 Januar

Heidi bliver raskmeldt og meldt ledig.

Februar

It-værktøjskursus, AOF. Tilmeldt FOA Job-Match

Marts

Målrettet jobsøgning, AOF.

April

Heidi kommer til samtale og får job i hjemmeplejen i Randers Kommune.

Et godt cv kan gøre en forskel. Det opdagede social- og sundhedshjælper **Heidi Hoffmann**, da FOA Randers tilbød hende at deltage i AOF's jobsøgningskurser. Heidi sagde ja tak til to kurser, der satte fokus på henholdsvis it-værktøjer og bedre jobsøgning.

“På kurserne lærte jeg at skrive et bedre cv, og underviserne havde en supergod måde at motivere folk på. Da jeg kom hjem, sendte jeg to ansøgninger med mit nye cv. Jeg blev kaldt til samtale begge steder. Det ene sted havde jeg prøvet at søge tidligere, men dengang kom jeg ikke til samtale, så det virkede,” siger Heidi Hoffmann.

Heidi Hoffmanns faglige kvalifikationer var de samme som før kurserne, men der var en forskel: Nu havde hun lært at præsentere sig selv og sætte ord på sine kompetencer. Det førte til samtale og job i første forsøg.



På kurserne lærte jeg at se, hvad jeg er god til.

Skiller sig ud

FOA Randers har indgået et samarbejde med AOF og tilbyder ledige medlemmer AOF-kurser, der giver flere redskaber i jobsøgningen.

“Jeg sagde ja tak til kurserne, fordi

jeg trængte til ny inspiration. Tidligere har jeg bare lavet det obligatoriske cv på Jobnet. Nu lærte jeg, hvordan jeg kunne gøre min ansøgning spændende og skille mig ud,” fortæller Heidi Hoffmann og skubber to A4-sider over bordet. Her præsenterer Heidi sig selv med billede og en såkaldt teaser, hvor hun skriver et lille resume af sine kompetencer. Herefter

cv med overskuelige punkter, der viser hendes forskellige job.

“På kurserne lærte jeg at se, hvad jeg er god til. Jeg havde svært ved at sige noget godt om mig selv, men nu er jeg blevet stolt af det, jeg kan. Og jeg lærte, at man godt kan sige, hvad man er god til uden at virke overlegen,” smiler Heidi Hoffmann.

“Det var også rart at få andre til at se på mit cv. Nogle, der har forstand på det, og som kunne give





mig nye input. Ellers viser man det jo bare til familien. Det her er det bedste, jeg har gjort for mig selv,” siger hun.

Nye muligheder

Heidi Hoffmann sagde uden tøven ja tak til FOAs tilbud om AOF-kurser. Ligesom hun sagde ja tak til FOAs tilbud om at være med i FOA JobMatch.

“Det gælder om at tage imod alle de muligheder, man får. Og da jeg blev ringet op fra FOA Randers og spurgt, om jeg havde lyst til at blive henvist til et vikariat som udekørende i hjemmeplejen i Assentoft, sagde jeg ja. Jeg sendte en ansøgning med mit nye cv, og jeg fik jobbet.”

Dermed er Heidi Hoffmann igen i arbejde, og det er vigtigt for hende.

“Det er det bedste, jeg har gjort for mig selv,” siger Heidi Hoffmann om de to AOF-kurser, der gav hende **nyt mod og nyt arbejde**.

“Jeg har fået fem måneders vikariat på grund af noget efteruddannelse på min nye arbejdsplads, og der kan jo ske meget i løbet af de fem måneder. Det kan være, der er en, der skal på barsel eller noget andet. Nu har jeg foden indenfor. Det er også lettere at søge andet arbejde, når man er i gang. Det er en helt anden følelse, og jeg er blevet taget rigtig godt imod på mit nye arbejde,” smiler Heidi Hoffmann. ★

info@anniheiberg.dk

AOF-forløb for ledige

Følgende afdelinger af FOAs A-kasse tilbyder kursus til ledige medlemmer: Esbjerg, FOA 1, Frederikssund, Guldborgssund, Herning, Holbæk, Holstebro, KLS, Kolding, Køge, LFS, Lillebælt, Lolland, Mariagerfjord, Midtsjælland, Nordsjælland, Nordvestsjælland, Odense, Randers, Roskilde, Silkeborg-Skanderborg, Skive, Sydsjælland, Sydfyn, Sønderborg, Sønderjylland, Varde, Vendsyssel, Viborg, Vejle, Aalborg. I Aarhus udbyder jobcentret tilsvarende AOF-kurser, så derfor holder FOA Århus ikke selv nogen.



Køber tøj og sko på tilbud

Stine Larsen er driftsplanlægger på Birkebjergcentret i Næstved Kommune. Hun køber for det meste tøj og sko på tilbud.

“Jeg skriver oftest ned, hvad jeg mangler, og så venter jeg med at købe det til udsalget. I januar-februar gør jeg status over, hvordan vinterstøvler og vinterjakke har det, og så går jeg ud og køber sæsonens varer på tilbud.”

Stine sammenligner priser, inden hun køber større ting, og har Matas udsalg, køber hun stort ind af nødvendige basisvarer. Kommer hun forbi et lagersalg, kigger hun ind, og ellers lurar hun efter gode køb i Næstved eller det lokale center, når lysten er til det.

“Man kan diskutere, om jeg sparer penge eller bare giver mig selv lov at købe noget mere og så får nogle flere ting for pengene.”

Sådan var det for eksempel i sidste uge, hvor hun skulle bruge en nederdel og fandt en nedsat model i en webshop.

“Jeg købte en bluse med, fordi den var på tilbud,” indrømmer hun. ★

Sådan sparer du penge

Udskyd dine nødvendige indkøb til udsalget og **lad være med at spontan-shoppe** udsalgsvarer.

Af Lis Hornø

Sommerudsalg, lagersalg, Black Friday. Danskerne elsker tilbud. Men pas på.

“Udsalg er en psykologisk lommetyv, næsten hver anden dansker køber ting på tilbud, som de ikke har brug for. Men bruger man udsalg rigtigt, er der penge at spare,” siger **Ann Lehmann Erichsen**, forbrugerøkonom hos Nordea og forfatter til bogen *Plus på kontoen*.

Hun foreslår, at du noterer, når noget trænger til at blive skiftet ud: sommergarderoben, et elektronisk apparat eller for den sags skyld en sofa. Når det så kommer på tilbud, slår du til. Visse ting kan købes på forhånd:

“Barnet vokser, så køb flyverdragten på udsalg i en størrelse, der passer til næste vinter. Jeg har et familiemedlem, der tænker fremad, og hendes børn er særdeles velklædte. Det kræver planlægning, men timelønnen er god.”

På Black Friday i november nedsatte mange butikker prisen på mærkevarer fra den aktuelle kollektion. Fortsætter det, er Black Friday dagen at købe julegaver.

“Du skal kun gå på udsalg efter det, du mangler, aldrig for at se, om du mangler noget, for så kommer du helt sikkert hjem med noget,” siger Ann Lehmann Erichsen. ★

lis.hornoe@gmail.com

4 prisregler du skal kende

Som forbruger er du beskyttet af Forbrugerombudsmandens retningslinjer for, hvordan markedsføringslovens paragraf om priser skal efterleves.

Her er de fire vigtigste regler:

1

Forbudt at vildlede

Handlende må ikke vildlede om prisen – de må altså hverken lyve eller udelade væsentlig information.

2

Førprisen skal passe

Førprisen er butikkens egen førpris, med mindre andet oplyses. Førprisen skal have været gældende i seks uger, dog for dagligvarer og sæsonvarer fire uger. Prismarkedsføring skal sammenligne identiske varer. Butikker i en kæde har forskellige priser og må annoncere med 'spar mellem x- og y-kroner' eller 'spar op til z-kroner', hvis angivelsen loyalt gengiver prisforholdene i kæden.

3

Butikken har bevisbyrden

Den handlende skal kunne dokumentere, at førprisen var gældende i den krævede periode. Det er dog kun Forbrugerombudsmanden eller en domstol, der kan kræve bevis, ikke dig som forbruger.

4

Forbehold for mængden

Hvis en butik med et slagtilbud ikke forventer at have varer nok til at dække efterspørgslen, skal den tage forbehold i annonceringen.



TILBUD!
KØB 10
BETAL FOR 5!

SHOP
AMOK!

CHOK-
PRIS!

PRIS-
GARANTI!

FØDSELS-
DAGS-
SALG!

PRIS-
KRIG!

Kilder: Forbrugerombudsmanden og Dansk Erhverv

47

procent af os kan finde på at købe en ting, som vi ikke har brug for, bare fordi den er nedsat. Det viser en undersøgelse fra Nordea. Især kvinder og folk under 39 år shopper tilbud på den måde.

Kilde: Undersøgelse fra Nordea blandt 1.055 repræsentativt udvalgte danskere fra 18 til 65 år, december 2015

Her kan du klage

Hvis du mener, at en tilbudspris er vildledende, kan du klage til Forbrugerombudsmanden. Hun er aktuelt kvinde, og på hendes hjemmeside ligger en klageformular. Chefkonsulent Eva Sjøgren fra Forbrugerombudsmanden siger: "Som klager skal man gerne vise et eller andet, der tyder på, at noget er galt. Vi har brug for nogle indikationer for eksempel en tidligere bon, hvor prisen fremgår."

Hvornår er der udsalg?

I 2015 gav Black Friday den største omsætning med Dankort nogensinde på et enkelt døgn. Det varierer fra butik til butik, men de fleste holder i hvert fald sommerudsalg og vinterudsalg. Sommerudsalg starter typisk i slutningen af juni, men kan også være tidligere og helt frem til august. Varer typisk omkring en måned. Vinterudsalget starter typisk efter jul og varer omkring en måned. Derudover er der Black Friday, som er en enkelt udsalg dag, der falder sidst i november.

Kilde: Wikipedia, Nordeas forbrugerøkonomi, save.dk

Spørg
bare

Har du et spørgsmål om din privatøkonomi, du gerne vil have svar på? Så send dit spørgsmål til brevkasse@foa.dk eller udfyld formularen på foa.dk/brevkasse, og redaktionen vil kontakte en ekspert, der kan hjælpe dig med at få svar på dit spørgsmål.

FOA'ere sparer op til familien

Den årlige ferie til en græsk ø og en familietur på kebabrestaurant er noget af det, FOAs medlemmer sparer op til.

Af Rikke Jung Rasmussen og Sisse Nedergaard Jensen

Hvis der er én ting, FOAs medlemmer vil have råd til, er det familien. Derfor prioriterer mange på trods af små budgetter at sætte penge af til særlige oplevelser med børn, børnebørn og ægtefæller. Det viser en undersøgelse fra PenSam fra 2015, som nu bakkes op af en ny undersøgelse fra FOA.

“For vores kunder er det gode liv forbundet med ‘det nære’, som for eksempel en familietur på kebabrestaurant eller en dag i Lalandia med børnene. De vil gerne nyde livet her og nu, og deres ønsker er ikke urealistiske,” siger kommunikationschef i PenSam **Trine Gammelgaard Stuhr**.

Selv om mange har godt styr på hverdagsøkonomien, kan budgettet hurtigt skride.

“Hvis vaskemaskinen eller mobiltelefonen går i stykker, kan det vælte budgettet for mange af vores kunder. Derfor er det vigtigt også at spare op til det uforudsete,” siger hun.

Netop det uforudsete er noget, mange FOA-medlemmer har fokus på, viser den nye medlemsundersøgelse om opsparing.

Sparebøsse er in

Ifølge FOA-undersøgelsen har otte ud af ti af de medlemmer, der sparer op, en opsparingskonto i banken. Desuden lægger hver femte penge til side i en sparebøsse. Og det er faktisk fornuftigt, siger forbrugerøkonom hos Nordea **Ann Lehmann Erichsen**:

“Mange tror, at sparebøssen er gået af mode. Men det er et godt, konkret værktøj, som er lige så god som en bankkonto nu, hvor renten er lig nul.” ★

rkjr@foa.dk; sinj@foa.dk

Det gode liv

PenSam har lavet 25 dybdegående interview med kunder, som er udvalgt repræsentativt. Undersøgelsen handler om, hvad kunderne forstår ved det gode liv.

Kilde: Kundeundersøgelse foretaget af konsulentfirmaet ReD Associate for PenSam, april 2015

Det sparer FOA'ere op til

1. Ferie/rejser: **60%**
2. Uforudsete udgifter: **49%**
3. Pension: **29%**
4. Køb af bolig/renovering af bolig: **27%**
5. Mærkedag/højtide: **25%**

Kilde: FOAs medlemsundersøgelse 'Drømme og opsparing', maj 2016





Tina Kusk Larsen vil hellere kunne **nyde livet her og nu** end have en stor opsparing.

.....
Af Rikke Jung Rasmussen ★ foto: Niels Åge Skovbo

“Det er vigtigt at forsøde hverdagen”

Læs videre på næste side →

60

procent af FOAs medlemmer sparer op hver måned.

Kilde: FOAs medlemsundersøgelse 'Drømme og opsparing', maj 2016. 5.719 deltog

Sådan sparer FOA'ere op

1. Opsparingskonto i banken: **84%**
2. Pensionsopsparing: **28%**
3. Sparebøsse: **21%**
4. Investeringer/aktier/obligationer: **13%**
5. På anden måde: **5%**

Kilde: FOAs medlemsundersøgelse 'Drømme og opsparing', maj 2016

3 forskelle mellem FOA'ere og danskerne generelt

- **Ferie er topprioritet.** Ferie er det, som FOAs medlemmer sparer allermest op til. **60%** svarer ja til, at de lægger penge til side til ferie og rejser, mens tallet for den danske befolkning generelt kun er **24%**.
- **Gode til at planlægge.** **23%** af danskerne har ingen plan med opsparingen, mens kun **12%** FOA'ere ikke sparer op til noget konkret.
- **Nej tak til aktier.** Aktier ligger ikke til FOAs medlemmer. Kun **13%** af FOA'erne investerer, mens tallet er **23%** for danskerne generelt.

Kilde: FOAs medlemsundersøgelse 'Drømme og opsparing', maj 2016 og TNS Gallup for Nordea 'Sådan sparer danskerne op i 2016', februar 2016



Dagplejer Tina Busk Larsen drømmer om at kunne give sine to børn på 3 og 6 år **en god børneopsparing**.

“Det er vigtigt at forsøde hverdagen”

→ **Tina Kusk Larsen** gider ikke leve af pasta og ris. Hun vil have lov til at 'nyde livet' og grille en god bøf i ny og næ, hvis det er det, hun har lyst til.

Derfor prioriterer hun at bruge sine penge på at forsøde hverdagen frem for at have en stor opsparing.

“Det er urealistisk, at jeg får en stor opsparing. Jeg ville da ønske, at jeg kunne spare op – til eksempelvis at få solceller på taget. Men jeg vil hellere have mulighed for at nyde livet her og nu,” siger hun.

Børneopsparing er vigtig

Der er dog to ting, den 36-årige dagplejer fra Mors altid sørger for at sætte penge af til. Nemlig uforudsete udgifter og børneopsparingen til sine to børn på tre og seks år.

“Jeg havde ikke selv en børneopsparing, da jeg var barn, og jeg ved, at det koster mange penge at flytte hjemmefra. Så jeg vil gerne hjælpe mine børn til at komme nemmere ud i verden og forhåbentlig undgå kviklån og den slags,” siger dagplejeren. ★

rkjr@foa.dk



Kim og konen drømmer om et pensionistliv, hvor de rejser Europa tyndt i bil.

Sparer 27.000 kroner med madplan

Madplan, omlægning af lån og økonomisk bevidsthed er Kim Flerons vej til at få **råd til alderdommen**.

Af Sisse Nedergaard Jensen ★ foto: Jørgen True

Hver uge bladrer **Kim Fleron** og hans kone tilbudskataloger igennem og lægger en madplan, som de køber ind til en gang om ugen. Det sparer de op til 27.000 kroner årligt ved. Derudover har de også bestemte mønstre, når de skal tanke benzin.

“Vi tanker altid efter klokken 21 om aftenen. Der falder benzinen med 50-60 øre pr. liter,” siger Kim Fleron.

Kim, som i dag er 49 år og arbejder som portør, har fra barnsben fået at

vide, at arbejde og opsparing er det vigtigste. Derfor har han sparet op, siden han var 23 år. Målet er at få udbetalt huset så hurtigt som muligt, så der er råd til alderdommen.

Fik en bedre rente

For at få fuldt overblik over økonomien fik Kim Fleron hjælp fra en af sine kammerater, der er revisor. Parrets små lån blev samlet til et stort, så de fik en bedre rente. Derudover besluttede de at

betale mere af på lånet hver måned.

“Vi har et mindre rådighedsbeløb nu. Men på den lange bane sparer vi penge på renter, så det ender med at blive en overskudsforretning,” siger han.

Rundrejse i Europa

Drømmen for parret er at køre rundt i Europa og besøge venner, når de bliver pensionister. De vil købe en stor bil med plads til bagage til en måned eller mere.

“Når vejret bliver koldere i Danmark, vil vi køre sydpå. Bare pakke bilen og så af sted,” siger Kim Fleron. ★

**7 trin til
god økonomi**
Side 40-41

sinj@foa.dk →

Mænd versus kvinder

Mænd ...

- **sparer størst beløb op.** Over 2.000 kroner. Det sparer 24% af mændene i FOA op hver måned. Hos kvinderne er det kun 15%.
- **vil ha' det nyeste gear.** Sammenlignet med kvinderne, lægger flere mænd i FOA penge til side til computere, smartphones og andet teknologisk gear. 17% mænd sparer op til teknologi, mens det kun er 7% af kvinderne.

Kvinder ...

- **prioriterer mærkedage.** Bryllup, konfirmation og juleaften. Det er vigtige begivenheder for kvinder i FOA, og 26% af dem sparer op til mærkedagene. Hos mændene er det kun 16%.
- **sparer mest op til børnene.** En anelse flere kvinder end mænd øremærker penge til en børneopsparing. 14% af kvinderne har en børneopsparing, mens tallet er 10% for mændene.

Kilde: FOAs medlemsundersøgelse 'Drømme og opsparing', maj 2016

Boligopsparing hitter hos unge

Unge under 30 år sparer op til at købe eller renovere bolig. 50% øremærker deres sparekroner til bolig.

Kilde: FOAs medlemsundersøgelse 'Drømme og opsparing', maj 2016



Udover huset er **vævning en af de største passioner** i Amelies liv. Hun bruger mange af sine penge og sin tid på sit væveværksted.

Fik opfyldt sin barndomsdrøm

For få år siden kunne 52-årige Amelie Karolina Tillgren endelig købe **det hus, hun drømte om.**

Af Sisse Nedergaard Jensen ★ foto: Jørgen True

Som lille pige drømte social- og sundhedshjælper **Amelie Karolina Tillgren** om at få et hus med et magnoliatræ. For nogle år siden lykkedes det.

Tidligere boede hun og kæresten i hver sin andelslejlighed, men ved salget fik de råd til deres fælles hus i Søborg.

Taget trænger snart til at blive skiftet, så hver måned lægger parret penge til side.

“Det kan godt klare sig lidt endnu, men vi vil meget nødt pludselig stå med en

stor ekstraregning,” siger Amelie Karolina Tillgren.

Ud over huset er vævning også en stor prioritet for hende både tidsmæssigt og økonomisk. Sammen med tre andre deler hun et væv værksted, hvor hun er flere gange om ugen.

Sparer på tøj og rejser

For at få råd til hus og vævning sparer Amelie Tillgren på andre områder.

“Jeg bruger ikke mange penge på tøj. Jeg mangler

ikke noget, men jeg går ikke så fikt klædt med den nyeste mode,” siger hun.

Derudover tager hun og kæresten ikke langt væk, når det er ferietid. Deres ferier er ikke så ‘ekstravagante’, som hun siger. Især Tyskland og England er favoritdestinationer. Her kan de samtidig bo hos deres venner.

Hvad fremtiden bringer, ved social- og sundhedshjælperen ikke. Måske bliver huset for dyrt, når de når pensionsalderen. Men derfor er det med at nyde det her og nu.

“Nu er jeg jo midt i livet, så jeg har ikke de store drømme. Men så længe vores helbred holder, skal det hele nok gå.” ★

sinj@foa.dk



Vi er en gruppe veninder, der er gået sammen om at spare op til jul – vi kalder ordningen Julens glæder.

KVINDELIG PARKERINGSSERVICEASSISTENT, I FOA-UNDERSØGELSE



Jeg sparer op til ferie, teknologi, bil/motorcykel og uforudsete udgifter. Jeg har en opsparingskonto i banken samt en sparebøsse.

MANDLIG HUSASSISTENT, I FOA-UNDERSØGELSE



De penge, jeg får udbetalt for ekstraarbejde, sætter jeg ind på en særlig opsparingskonto. Pengene bliver brugt på ferie en gang om året.

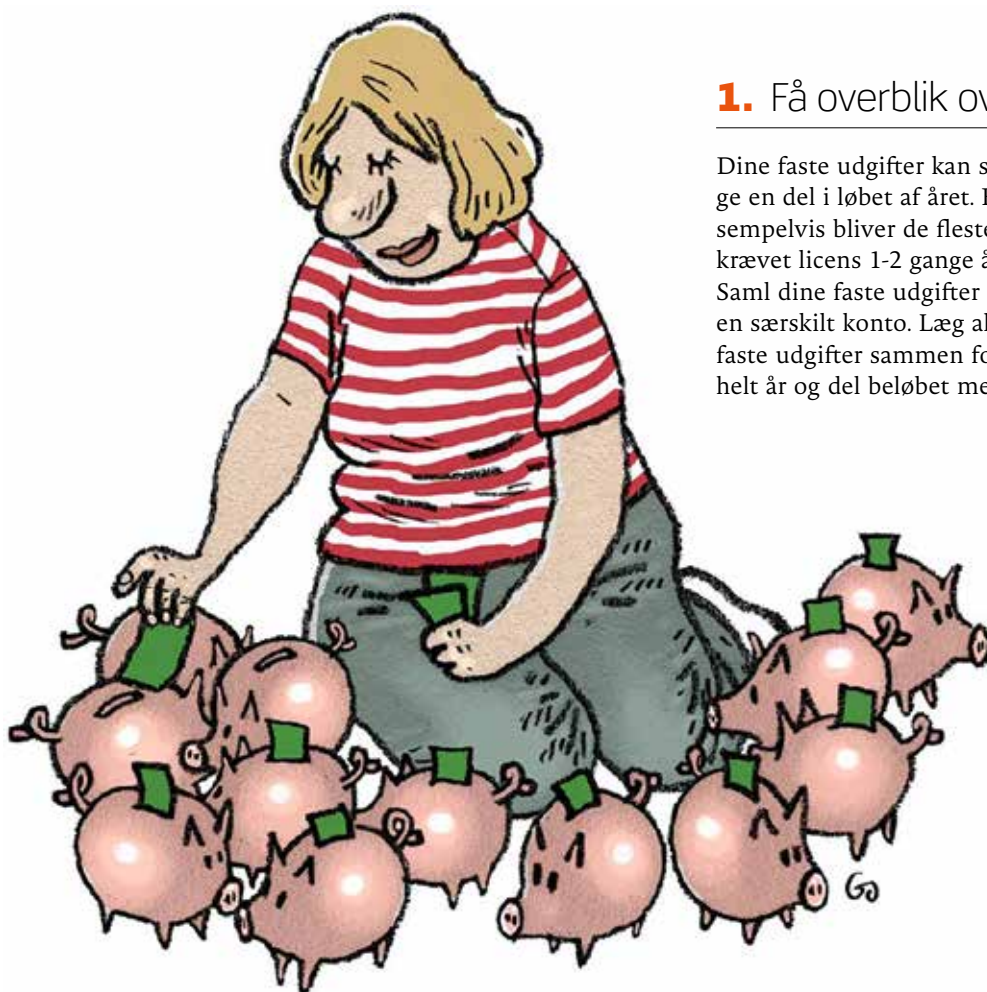
KVINDELIG SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT, I FOA-UNDERSØGELSE



7

trin til god økonomi

Af Rikke Jung Rasmussen ★ illustration: Gitte Skov



1. Få overblik over faste udgifter

Dine faste udgifter kan svinge en del i løbet af året. Eksempelvis bliver de fleste opkrævet licens 1-2 gange årligt. Saml dine faste udgifter på en særskilt konto. Læg alle faste udgifter sammen for et helt år og del beløbet med 12.

Så får du et fast beløb, du skal betale om måneden – også de måneder, hvor de dyre regninger skal betales. Det giver dig overblik over, hvad der er tilbage (rådighedsbeløb) om måneden til mad, tøj, gaver med mere.

2. Følg op en gang om året

Udgifterne til eksempelvis el, vand og varme stiger årligt på grund af almene prisstigninger. Derfor skal du sikre, at du minimum en gang om året følger op på, om der skal sættes flere penge af til de faste månedlige udgifter.

Det samme gælder, hvis du i løbet af året får nye udgifter, eller nogle falder væk. For eksempel hvis du optager et lån, køber/sælger en bil, eller børnene starter i daginstitution.

3. Få overblik over dit øvrige forbrug

Få overblik over, hvad dit rådighedsbeløb går til. Du kan notere, hvad du køber, og hvad det koster. Når du lærer dine vaner at kende, kan du sikre, at du ikke bruger mere, end du vil, og at du får mest muligt ud af dine penge i det daglige.

4. Spar op til uforudsete udgifter

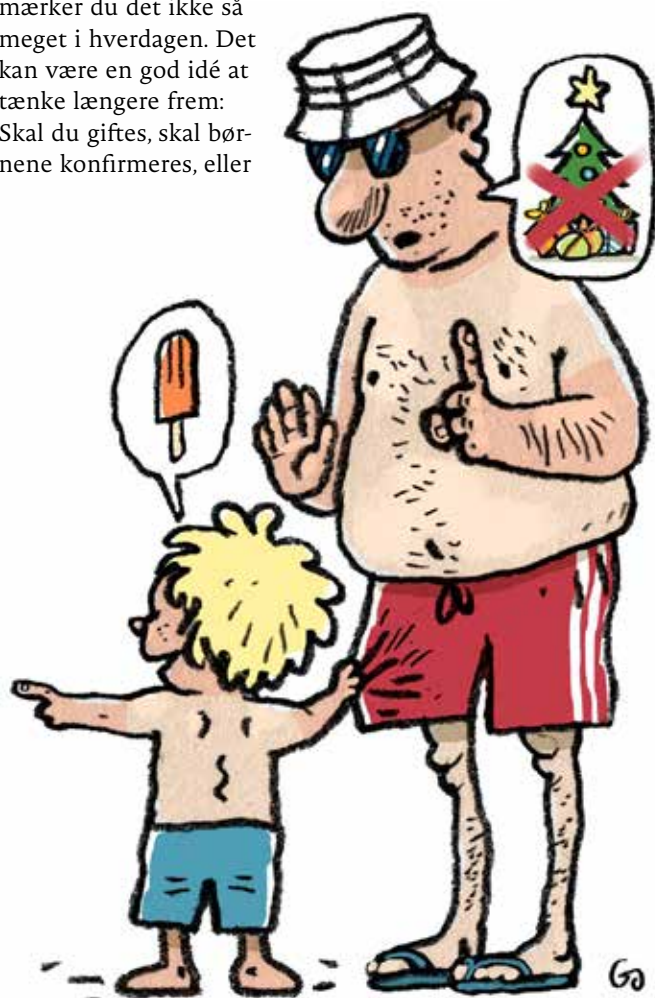
Forvent, at der kan ske noget uforudset. Hårde hvidevarer, biler og møbler holder ikke evigt, og tandlægebesøget kan blive dyrere, end du regner med. Sæt derfor et beløb til side hver måned til det uforudsete.



5. Tænk langsigtet

Både påske, jul, sommerferie og fødselsdage koster. Læg derfor penge til side i god tid, så mærker du det ikke så meget i hverdagen. Det kan være en god idé at tænke længere frem: Skal du giftes, skal børnene konfirmeres, eller

vil du holde rund fødselsdag eller sølvbryllupsfest?



6. Udnyt aldersopsparingen

Hvert år har du mulighed for at indbetale op til 28.900 kroner på en såkaldt aldersopsparing hos en bank. Det er værd at overveje især de sidste 5-10 år inden pension,

da aldersopsparing ikke modregnes i pensionstillægget. Aldersopsparing kan udbetales fra den dag, du går på pension – og 15 år frem.

7. Tjek priser på lån

Renter, gebyrer og forsikringspriser skal tjekkes med jævne mellemrum. Der kan lånes penge mange steder, men det er vigtigt at se sig for, da de hurtige lån kan bli-

ve dyre i længden på grund af høje renter eller gebyrer. Hvis du har flere lån, kan du tale med banken om at samle dem til et stort og eventuelt få en lavere rente.

Kilde: PenSam Bank

BRUG DIT LO PLUS KORT OG FÅ RABATTER OG GODE TILBUD



KØB TURBÅNDSBILLETTER
til Bakken med 20 % rabat



Der er sjovest på Bakken!
Altid gratis entré, forlystelser, restauranter,
spil, sjov og live musik.

Bakken

Læs mere på loplus.dk/bakken

REJS UD I VERDEN
med rabat på overnatning



Vi giver dig 19% rabat på mere end
4.000 hoteller - rundt om i hele verden.
Book sommerferien nu!



Læs mere på loplus.dk/bestwestern

TAG I LEGOLAND®
og spar op til 129 kr. på entréen



LEGOLAND® 60 mio. LEGO® klodser,
55 forlystelser og masser af LEGO® leg
venter på dig.



Læs mere på loplus.dk/legoland

**Fyld tanken uden at
TØMME BANKEN**



Med et Shell Card sparer du altid 17 øre
pr. liter benzin og 22 øre pr. liter diesel.



Læs mere på loplus.dk/shell

**Få 9 % rabat
HOS NANNA XL**



NANNA XL er en tøjkedde, der sælger
stormode i str. 42-58. Få 9 % rabat på hele vare-
sortimentet.

NANNA XL
MORE FASHION

Læs mere på loplus.dk/nannaxl

3 BRILLER FOR 1
til 1.598 kr.



Køb, få og giv et par briller eller solbriller
med styrke med 10% LO Plus rabat.

synoptik

Læs mere på loplus.dk/synoptik



Drej PLUSHJULET og vind!

Test din viden om LO Plus og vind præmier
for tusindvis af kroner.

Hver gang du deltager, optjener du også lodder til den store hovedpræmie:
2 x gavekort á 5.000 kr. til en valgfri LO Plus partner.

TJEK LOPLUS.DK FØR DU HANDLER



Sådan deltager du:
SMS PLUSHJUL
til 1919

Så modtager du en sms* med
et link til spillet.

Spil med hver dag fra
den 6. juni til den 3. juli.

*Det koster alm. sms takst.





Pædagogisk Assistentuddannelse - uden grundforløb eller praktik (EUV 1)

- Er du minimum 25 år gammel?
- Har du 2 års erhvervserfaring fra daginstitution, dagpleje eller anden pædagogisk praksis?
- Er din erhvervsfaring inden for de seneste 4 år?

Så har du mulighed for at tage den pædagogiske assistentuddannelse som EUV 1 (erhvervsuddannelse for voksne)

Du kan tage hele uddannelsen uden grundforløb eller praktik. Som EUV 1 elev skal du blot have skoledelen som er af 42 ugers varighed.



Vi starter hold til august 2016.

Læs mere og hent et ansøgningsskema på www.sosuc.dk eller kontakt uddannelsesvejledningen for mere information på 4322 6060.

Åbentvandssvømning er god træning og giver samtidig **en mental pause**, hvor vandet og naturen er i fokus.

Hop i havet – og få god motion

Danmark har 8.750 kilometer kystlinje og 2.762 lidt større søer, så der er gode muligheder for at prøve åbentvandssvømning, hvad enten man foretrækker salt havvand eller grønt søvand.

“Man kommer virkelig tæt på naturen, når man ligger og vugger i vandoverfladen,” siger **Carsten Jokumsen**, tidligere svømme-landsinstruktør i DGI og erfaren åbentvandssvømmer.

“Inde på land går livet derudad, men ude i vandet er der helt roligt. Tiden står stille. Man mærker rytmen i vandet og tilpasser svømme-

tagene, og man ser havfugle, fisk, krabber, vandmænd og brandmænd. Det giver en forståelse og respekt for naturen, og man oplever, hvor hurtigt vandet og himlen ændrer sig.”

Alle kan være med

Ifølge Carsten Jokumsen træner svømningen hele kroppen og kredsløbet. Desuden giver det et mentalt pusterum, hvor man kan koncentrere sig om at bevæge sig i vandet.

Alle, der kan svømme stabilt og træde vande, kan gå i gang med åbentvandssvømning.

Langsomme svømmere vil dog

blive hurtigere kolde end de mere øvede, der pumper blodet hurtigere rundt i kroppen, når de svømmer. Og så er der sikkerheden:

“Svøm altid to sammen, svøm langs land og brug altid havtasker, så andre kan se jer,” råder Carsten Jokumsen.

Han understreger desuden, at uøvede motionister ikke bør svømme i bølger, fordi man let mister orienteringen, når man kun kan se hen til næste bølgetop. ★

jonna@periskop.dk

5 tip til at komme godt i gang

1

Find en svømmeven

I skal være to til åbentvandssvømning.

2

Tjek vejrudsigten

En rolig havoverflade kan hurtigt blive til bølger. Tjek vejret på appen Sejlervudsigst.

3

Svøm altid langs land

Først når du er erfaren åbentvandssvømmer, kan du krydse søer.

4

Orientér dig undervejs

Det er overraskende svært at holde kursen, når du svømmer i havet eller en sø. Her er ingen striber på bunden. Væn dig til at kigge op efter for eksempel hvert 10. svømmetag.

5

Start med korte distancer

Vandets temperatur tager energi, så regn med, at du ikke kan svømme så længe som i svømmehallen. En langsom svømmer kan måske svømme 15-20 minutter i 15 grader varmt vand. En habil svømmer kan måske svømme 30-40 minutter. Prøv dig frem.

Kilde: Tidligere svømme-landsinstruktør i DGI og erfaren åbentvandssvømmer Carsten Jokumsen



Åbent- vands- svømning



Bedst fra juni- september

Det er en god idé at begynde med at svømme i svømmehal og så skifte til åbentvandssvømning, når vandet er 14-15 grader og derover, typisk fra juni til september.

Det gode udstyr

- En 3 mm tyk svømme-
dragt, der sidder godt
og ikke snæver.
- Svømmebriller. De fås
med styrke.
- En luftfyldt, flydende
havtaske til f.eks. mo-
biltelefon og nøgler.
Dens vigtigste funktion
er at markere over for
andre, hvor du er. Den
er et 'must have'!
- Ørepropper til svøm-
ning.
- Evt. badehætte i
pang-farve.

Læs mere

Carsten Jokumsen giver gode råd i temaet 'Begynd på open water svømning' på vores pulss.dk: kortlink.dk/ksxz



19. juni

kan du udfylde dit dagpenge- eller efterlønskort på foa.dk. Se oversigt over alle datoer på foa.dk/udbetalingsperioder

Husk at udfylde din joblog

Får du dagpenge, skal du huske løbende at registrere din jobsøgning i din joblog på vores hjemmeside. Dette skal du gøre mindst en gang om ugen.

Får du mere i pension?

Får du løbende udbetalt en arbejdsmarkedspension, er det vigtigt, at du sender pensionsspecifikationen til os hver gang, pensionen stiger, eller du får en engangsbonus.

Udbetalingsmeddelelsen

kan ses på foa.dk/udbetalingsmeddelelse. Du bliver bedt om at logge dig ind først. Du kan bruge dit NemID. Hvis du ikke har et NemID i forvejen, kan du bestille et på nemid.nu

Nyt job?

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



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.

Vil du være med til at sætte kursen?

FOAs A-kasse er en medlemsforening – det betyder, at du som medlem kan få indflydelse. Hvert tredje år afholdes et delegeretmøde, hvor valgte repræsentanter fra hele landet mødes. På mødet lægges linjen frem til næste delegeretmøde. Delegeretmødet er a-kassens øverste myndighed.

Hvordan bliver jeg valgt som delegeret?

I august og september afholder vi valgmoder forud for FOAs A-kasses delegeretmøde 13. december på FOAs hovedkontor i København.

Som medlem af FOAs

A-kasse er du meget velkommen. Det er på valgmoderne, du kan blive valgt som delegeret eller som suppleant. Der skal vælges en delegeret og en suppleant for hver afdeling. Du har også mulighed for at komme med forslag, som du ønsker, skal behandles på valgmodet. Møderne ligger i perioden fra 22. august til 30. september og bliver afholdt lokalt. Du kan se, hvornår der er valgmoder i din afdeling på denne side: foasakasse.dk

Dagsorden på valgmoderne

Dagsordenen for valgmoderne i valgkredsen skal som

minimum indeholde følgende punkter:

- 1) Valg af dirigent
- 2) Forslag som ønskes behandlet
- 3) Valg af delegerede og suppleanter herfor
- 4) Indstilling af hovedbestyrelsesmedlemmer og suppleanter herfor.

Valget som delegeret gælder i 3 år frem til næste delegeretmøde i 2019. ★

Den varslede bookingpligt er udsat

I forrige nummer af Fagbladet FOA bragte vi en artikel, hvori vi varslede, at man som ledig fra 4. april 2016 ikke blot selv har pligt til at booke samtaler i jobcentret og a-kassen. Som en ny regel ville du også automatisk blive afmeldt i jobcentret, hvis du ikke bookede til tiden.

Disse nye regler er blevet udsat til september 2016.

Hvad betyder det for dig som ledig?

Hvis du blot husker at booke til tiden, vil du ikke opleve nogen ændring. Som en ekstra sikkerhed for dig, har vi planer om at sende en påmindelse pr. mail/sms, to dage før bookingfristen udløber, såfremt du fortsat mangler at booke.

Har vi de rigtige kontakt-oplysninger på dig?

Husk derfor altid at give os besked, hvis du ændrer mobilnummer eller mailadresse. Det gør du på foa.dk i øverste højre hjørne ved at klikke på Mit FOA. Er du allerede logget ind, hedder det Mine tjenester. Derefter vælger du Mine personoplysninger. ★



Følg med i din opsparing til pension

Nu kan du få en SMS hver måned, når vi har modtaget indbetalingerne til din pension. Så er det nemt at tjekke, at indbetalingerne svarer til det beløb, der står på din lønseddel.

SMS-servicen er gratis.

Tilmeld dig på www.pensam.dk/sms-service

**TILMELD DIG
INDEN 1.AUGUST**
og deltag i
lodtrækningen
om 10 gavekort
på 400 kr.

KONKURRENCEBETINGELSER

Konkurrencen udbydes af PenSam Liv og løber i perioden 01.05.2016 - 01.08.2016. Vi trækker lod blandt alle, der har tilmeldt sig SMS-servicen i perioden. Vinderne får direkte besked pr. mail/SMS senest 2 uger efter konkurrencen er slut.

Der udloddes 10 Supergavekort til en værdi af 400 kr. og præmien kan ikke ombyttes til kontanter eller andre varer.

Frederikssund

Seniorklubben. 21. sept. kl. 13.30: *Mit eventyr til West Indien - et liv fuld af liv v.* Lillian Sarvad. Foredraget ledsages af lysbillede og en lille film.

Holstebro

Senior. 18. aug. kl. 14: Start efter ferien med banko. 8. sept. kl. 13.30: Tur til Tingfin-deriet, Buksager 9, Krejbjerg, Spøttrup. Samkørsel fra p-plad-sen ved FOA kl. 13.30. Hver især tager kaffe og brød med. 22. sept. kl. 14: Susana Larsen kommer og fortæller om at træde ud af Jehovas Vidner. Entré og kaffe 45 kr.

Horsens

Afdelingen. 25. aug.: Seniorudflugt for pen-sionister og efterløn-nere til Frølevlejren. Der køres fra Horsens Banegård (Andr. Steenbergs Pl.) kl. 10 og forventet hjem-komst ca. kl. 18. Billet-ter sælges i perioden fra 5.7.-4.8. Læs mere på vores hjemmeside fra 5.7.

FOA seniorklub. 23. aug. kl. 12.30 fra Hor-sens banegård til

Skamlingsbanken og Grænsemuseet. Der serveres kaffe, boller og lagkage. Hjem-komst ca. kl. 18, pris 200 kr. Turen er tilret-telagt af SEP. Tilmel-ding til Bodil Hansted på 29 40 00 78. 13. sept. kl. 14: Vi får be-søg af maleren Kirsten Gissel, som bl.a. for-tæller om sine oplevel-ser. Der er kaffe og kage. 27. sept. kl.12.30: Afgang fra banegården til Tvillin-gegården ved Middel-fart, hvor der er rund-visning og serveres kaffe, boller og lagka-ge. Pris 150 tilmelding senest 20. sept. til Bodil Hansted på 29 40 00 78.

Nordsjælland

E+P Klubben. 2. sept. kl. 9: Bustur til den Blå Planet inkl. overraskel-ser. Betaling i afdelin-gen fra kl. 8.15 til se-nest kl. 8.45. Pris 200 kr. for medlemmer/ ledsagere 250 kr. Bin-dende tilmelding se-nest 19. aug.

Sjælland

Afdelingen. Få årets sjoveste familiedag - køb billetter med FOA-rabat til Bon-

Bon-Land i FOA Sjæl-land - læs mere og billetsalg på foa.dk/ sjælland. På eventyr i balletten - køb billet-ter med FOA-rabat til Nøddeknækken i Tivoli på 46 97 38 60. Ringsted Kongrescen-ter - køb billetter med FOA-rabat til alle fore-

stillinger. Link til køb af billetter udsendes i nyhedsbrevene.

A-kassen. 17. aug.: Café for ledige kl. 13.30-15.30, Bane-gårdspladsen 3, Ka-lundborg. 23. aug.: Café for ledige kl. 13.30-15.30, Japanvej 2, Slagelse. Læs mere

og tilmelding senest 2 dage før på foa.dk/ sjælland.

Kontakt. Tlf.nr.: 46 97 38 60. Tlf.tid: man. tirs. og ons. kl. 10-15, tors. kl. 10-17 og fre. kl. 10-13. Åbningstider: man. kl. 10-15, tirs. kl. 10-15 (lukket 12-15 i Kalundborg, Asnæs og

Holbæk), ons. kl. 10-15 (lukket 12-15 i Slagel-se og Ringsted), tors. kl. 10-17 og fre. kl. 10-13. Hjemmeside: foa.dk/sjælland. Mail: sjælland@foa.dk. Akuttelefon faglig: 46 97 21 63 kl. 16-22 på hverdage. A-kassens callcenter: 46 97 10

Medlemspuls

Vinderne i april og maj

Hovedpræmie:

Marianne Geert Grotkjær
Gerstedvej 11
8680 Ry.

Ann Berit Winther Nielsen
Gammel Køge Landevej 2
2650 Hvidovre.

Gavekort til Coop 300 kr.

Anne Minna Winther Nielsen, Beatesmindevej 14, st. tv. 9210 Aalborg SØ.
Anne Marie Hvam Hansen, Haydnsvej 71, 7500 Holstebro.
Karin Petersen, Bybækterasserne 133 B, 3520 Farum.
Maj-Britt Kjer Pedersen, Glumsøvej 6, 1. Th. 2700 Brønshøj.
Ulla Kappel Sørensen, Hægestræde 6, 7100 Vejle.
Bodil Margrethe Elsborg, Topasdal 15, 8930 Randers NØ.
Marianne Gunhild Weibull, Nyborgvej 50, 1. tv. 5000 Odense C.
Else Margrethe Michelsen, Strynvej 7, 6100 Haderslev.
Dorthe With Lindnér, Almindevej 34, 4920 Søllested.
Nanna Mørk Spanggaard, Skolevej 7, 5700 Svendborg.

Hovedpræmien er et weekend-ophold for 2 på et Comwell-hotel i Danmark, en iPod, en gps eller en e-bogslæser.

Desuden har vi hver måned **5 gavekort** til Coop Danmark til en værdi af 300 kr.

Nye deltagere er velkomne på foa.dk/medlemspuls

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset
Staunings Plads 1-3
1790 København V

Telefon: 46 97 26 26
Telefax: 46 97 23 00
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
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
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
Sjælland: 46 97 38 60
sjælland@foa.dk

Nordsjælland: 46 97 33 90
nordsj@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
Skive: 46 97 20 80
skive@foa.dk
Social- og Sundhedsafdelingen
sosu@foa.dk 46 97 22 22
Sydfyn: 46 97 27 27
sydfyn@foa.dk

10 kl. 16-20 på hverdage. Tilføj din mail-adresse på foa.dk/per-sondata, så modtager du 2 nyhedsbreve om måneden. Aktivitetskalenderen for 2. halvår 2016 er samsendt med dette fagblad – hvis du ikke har modtaget kalenderen, så rekvirer en i afdelingen på 46 97 38 60.

Sydfyn

Sundhed og service-

sektoren. 20. sept. kl. 17: Sektorårsmøde på Hotel Christiansminde. Dagsorden iflg. lovene. Årsmødet starter med spisning. Tilmelding er nødvendig via hjemmesiden eller TR senest 8 dage før mødet.

Teknik og service-

sektoren. 1. nov. kl. 17: Sektorårsmøde i FOA Sydfyn. Dagsorden iflg. lovene. Årsmødet starter med spisning. Tilmelding er nødvendig via hjemmesiden eller TR senest 8 dage før mødet.

Pædagogisk sektor

3. nov. kl. 18: Sektorårsmøde i FOA Sydfyn. Dagsorden iflg. lovene. Årsmødet starter med spisning. Tilmelding er nødvendig via hjemmesiden eller TR senest 8

dage før mødet. FOA Sydfyn opfordrer til, at du løbende kigger på vores hjemmeside.

Sydsjælland

Afdelingen.

30. nov. kl. 19: Generalforsamling i afdelingshuset på Bataljonsvej 3, Næstved. Dagsorden iflg. lovene vil blive lagt på afdelingens hjemmeside og bringes også i afdelingens nyhedsbrev InFO-Aktuelt i sept. Indkomne forslag skal være afdelingen i hænde senest 9. nov.

Sektorerne. 9. nov. kl. 19: Årsmøde i sektorerne i FOA Sydsjælland, Bataljonsvej 3, Næstved. Dagsorden iflg. lovene vil blive lagt på afdelingens hjemmeside og bringes også i afdelingens nyhedsbrev InFOAktuelt i sept. Indkomne forslag skal være afdelingen i hænde senest 19. okt.

Sønderborg

Seniorklub.

10.-12. aug. kl. 8 fra Sønderborg Politistation: Ferietur til Nordsjælland, tilmelding senest 1. juli. 15. sept. kl. 14 i FOA: Demens-foredrag, tilmelding senest 9. sept.

4. okt. kl. 18.30 i FOA: Vin- og ost-aften, tilmelding senest 23. sept. 3. nov. kl. 14 i FOA: Lotto, tilmelding senest 28. okt. 28.-30. nov. kl. 7 fra Sønderborg Politistation: Jule-tur til Berlin, tilmelding senest 7. okt. 8. dec. kl. 13 i FOA: Julefrokost, tilmelding senest 25. nov. Husk tilmelding på 46 97 34 00 eller via fagl020@foa.dk. Nyt program for 2016 kan ses på foa.dk/soenderborg/seniorklubben eller hent et i afdelingen. Bemærk, som efterlønner kan du automatisk benytte dig af Seniorklubbens arrangementer.

Sønderjylland

Seniorklub.

17. aug. kl. 10: Tur til fængslet i Horsens, afgang fra afdelingen i Rødekro kl.10, opsamling i Hammelev ved Time out kl. 10.15. Rundvisningen starter kl. 13. Ægtefælle/samlever, som ikke er medlem, betaler 95 kr. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 10. aug. 5.-9. sept.: Tur til Prag, program se hjemmeside u. aktiviteter. Bestyrelsen arbejder med at arrangere en tur til Hol-



Du kan få mere information om arrangementerne på din lokale FOA-afdelings hjemmeside.



Find det her

foa.dk/afdelinger

land i april 2017. Seniorklubbens aktivitetskalender kan afhentes i afdelingen eller ses på hjemmesiden u. aktiviteter. Ret til ændringer forbeholdes. Fremover vil der blive opkrævet 20 kr. for kaffen. Ægtefælle og samlever, som ikke er medlem af FOA, betaler 30 kr. samt betaler entréprisen ved arrangementer. Husk du er automatisk medlem af seniorklubben som efterlønner og førtidspensionist.

Forsideillustration:

Niels Åge Skovbo



Medlem af Danske Medier



DANSKE MEDIERS
OPLAGSKONTROL

Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag: 195.504/6. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-0214

Redaktionen sluttet:
3. juni

Indlæg til 'det sker' sendes til
Dorthe Møller, dorm@foa.dk
Frist til nummer 5: 20. juni
Frist til nummer 6: 23. august

Annoncer:
Dansk Mediaforsyning
Telefon: 70 22 40 88
dmfnet.dk

Annoncefrist:
Nummer 5: 20. juni

Annoncer og indstik, som er udsendt sammen med Fagbladet FOA, er ikke udtryk for FOAs anbefalinger.

Nummer 5 udkommer:
1. september

Synspunkter fremsat i Fagbladet FOA er ikke nødvendigvis sammenfaldende med FOAs synspunkter.

Udgiver:

FOA

Stauings Plads 1-3
1790 København V
Telefon: 46 97 26 26
foa.dk
e-mail: foa@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

Vendsyssel:
46 97 10 30/46 97 13 46

vendsyssel@foa.dk

Viborg: 46 97 30 30
viborg@foa.dk

Aalborg: 46 97 31 31
aalborg@foa.dk

Århus: 89 36 66 66
aarhus@foa.dk

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 Knudsen Vej 2
Postboks 282
3520 Farum

Telefon: 44 39 39 39

Telefax: 44 39 39 40
pensam.dk

quizen

Kan du dit fagblad?

Vær med i lodtrækningen om et **gavekort** til Coop Danmark 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 **25. juli**.

Du kan også besvare quizzen på foa.dk/quiz

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 3 blev **Bodil Kristensen, Vrå**.

1. Hvad sparer flest FOA-medlemmer op til?

- A. Pension
- B. Ferie
- C. Mærkedage/højtider



2. Hvor fik Heidi Hoffmann arbejde efter at have deltaget i FOAs og AOFs kurser?

- A. På et plejecenter i Randers Kommune
- B. På et bosted i Randers Kommune
- C. I hjemmehjælpen i Assentoft

3. Hvad forestiller billedet?

- A. En bluse
- B. Et japansk vægtæppe
- C. Et tapet

4. Hvad var Amelie Karolina Tillgrens barndomsdrøm?

- A. At købe et væveværksted
- B. At rejse rundt om jorden
- C. At flytte i hus



5. Hvornår på året er det bedst at begynde med åbentvandsvømning?

- A. Januar-marts
- B. April-juli
- C. Juni-september

6. En person i Renée Toft Simonsens nære omgangskreds er kommet på plejehjem. Hvem?

- A. Hendes mors mand
- B. Hendes mors bror
- C. Hendes mors søster

7. Hvor meget sparer Kim Fleron årligt ved at lave madplaner?

- A. 12.000 kroner
- B. 18.000 kroner
- C. 27.000 kroner

Af Rikke Jung Rasmussen

EFTERUDDANNING

SUNDHED, OMSORG OG PÆDAGOGIK

KLIP UD OG GEM

KURSUSOVERSIGT AUG. - SEPT. 2016

PÆDAGOGISK ARBEJDE MED BØRN OG UNGE

	Opstart	Dage
Børn og natur	22. august	5
Arbejdet som dagplejer	29. august	15
Neuropædagogik som redskab i pædagogisk arbejde med fokus på sensitive børn	5. september	3
Arbejdet som værkstedsassistent	26. september	15

FELDPLEJE, SYGEPLEJE OG SUNDHED I KOMMUNALT REGI

	Opstart	Dage
Omsorg for borgere med demens (demens 1)	15. august	5
Kontakt med sindslidende borgere i hjemmeplejen	22. august	5
Medicinadministration	29. august	5
Personer med demens, aktiviteter og sygdomskendskab (demens 2)	12. september	10

SOCIALPSYKIATRI OG FYSISK/PSYKISK HANDICAP

	Opstart	Dage
Farmakologi i psykiatrien	22. september	5

VEJLEDERKURSER

	Opstart	Dage
Forflytningsvejleder	17. august	12
Praktikvejleder - særlig indsats	7. september	3

ANDRE KURSER

	Opstart	Dage
Brandbekæmpelse - 3 timer	9. august	1
Førstehjælp - 6 timer	13. august	1
Førstehjælp - 3 timer	15+16. august	1

TILMELDING

Tilmeldingsfristen til vores kurser er som regel tre uger før kursusstart - på www.sosusyd.dk/kursus kan du orientere dig om de enkelte kurser.

PRIS

De fleste af vores AMU-kurser er gratis for personer med en uddannelsesbaggrund som ufaglært eller faglært. Hvis der er deltagerbetalning er det anført under det enkelte kursus. Se mere om priser på www.sosusyd.dk/kursus



SE DET KOMPLETTE UDBUD I VORES KURSUS-KATALOG - FIND DET PÅ SOSUSYD.DK/KURSUS

Find os på Facebook [Facebook.com/sosusydkursus](https://www.facebook.com/sosusydkursus)

VIL DU PÅ KURSUS?

Har du spørgsmål eller brug for vejledning, kan du ringe til kursussekretærene på SOSU syd på 73 33 43 00 eller sende en mail til: kurser@sosu-syd.dk



Betina Kjær Nielsen
Kursussekretær



Lotte Trassdahl Tarp
Kursussekretær

WWW.SOSUSYD.DK/KURSUS

SOSU SYD

Bjerggade 4M, 6200 Aabenraa

STÆRKE LÅN TIL DIG I FOA

RING OG FÅ **FOA RABAT**



**FOA
FORDELE
GI'R RÅD TIL
MERE**



Billån
Kun 4%*



Boliglån
5% FOA rabat**



Forbrugslån
5% FOA rabat**

Ring **44 39 39 53** eller besøg **pensam.dk/foafordele**

*Vejl. låneeksempel for billån ved 100% finansiering: hovedstol 200.000 kr., månedlig ydelse 2.730 kr., lånets løbetid 7 år, variabel rente 4%, ÅOP 4,9%, debitorrente 4,06%, samlede etableringsomkostninger 5.610 kr., samlet beløb der skal betales tilbage i lånets løbetid 229.564 kr., samlet kreditbeløb 194.390 kr.
**Med 5% FOA-rabat vil en almindelig rente på 5% i PenSam Bank give en ny rente på 4,75%.

PenSam

FOA



...gør din dag behagelig

MIKS SOM DU VIL AF POPULÆRE
MODELLER TIL ARBEJDE OG FRITID

SPAR 50%

Spar mange penge på vores i forvejen lave priser - uden at gå på kompromis med kvalitet og komfort!



Model 25130 - Amsterdam

Damesandal med mulighed for indstilling af bagrem og over vristen. indersål af ruskind.

Farve: Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 40
Normalpris 399,-



Model 25240 - Genova

Superlet dame sneakers med elastiklukning.

Farve: Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 399,-



Model 25290 - Parma

Damesandal med bagrem og velcrolukning.

Farve: Blå - Rød - Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 399,-



Model 25180 - Monaco

Sandaler til damer og herrer med velcrolukning. med indersål af ruskind.

Sort: Str. 36-45
Hvid: Str. 36-40
Normalpris 399,-



Model 25250 - Rimini

Superlet dame ballerina-sneakers med velcrolukning over vristen.

Farve: Hvid
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 399,-



1/2 PRIS
2 PAR KUN

400,-

Se flere
KANON
tilbud på
praxiswear.dk

Model 25280 - Firenze

Moderigtig damesandal med hælrem og spænde

Farve: Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 399,-



Model 25310 - Trento

Damesandal med korkbund og spænde

Farve: Sort
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 249,-



1/2 PRIS
2 PAR KUN

250,-

Model 25300 - Venedig

Damesandal med tåstrop og spænde.

Farve: Sølv
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 249,-



Model 25230 - Pisa

Damesandal med velcrolukning.

Farve: Sort/grå - Grå/blå
Størrelser: 36 - 42
Normalpris 249,-



Miks som du vil! - Du kan frit bestille blandt alle modeller og får selvfølgelig rabat på alt - bare du bestiller minimum 2 par.

Tilbudet gælder til 15.07.2016 eller så længe lager haves. Fuld retur- og bytteret inden 30 dage.

Bestil på www.praxiswear.dk - eller 97 12 82 82

Praxis
Hammershusvej 16 i
7400 Herning